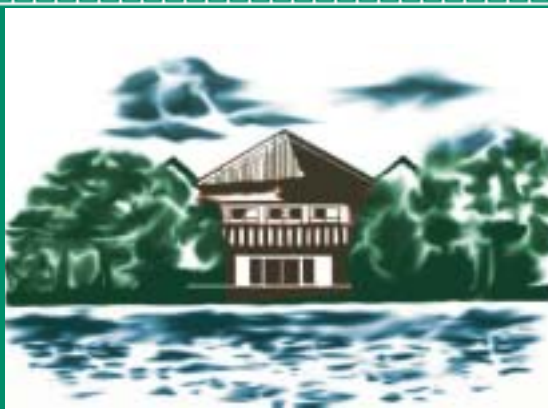


Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2007. XV. ÉVF. 10. SZ.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
SZABADIDŐ- ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET

Cziniel
cukrászda és kávéház



**BEIGLI és
KARÁCSONYI
SÜTEMÉNYRENDELÉS**

*hoggy az ünnepi asztalról ne hiányozzanak
nagyanyáink szívevel adott édességei!*

Téli nyitva tartás: H-Va.: 9,00-19,30
Bp. III., Nánási út 55. Tel.: 240-1188
www.cziniel.hu



A LEGJOBB 3 FOGÁS HÉTVEGÉRE!

**3 fogás:
2500 Ft**



**ALBATROSZ
RESTAURANT**

**HOLIDAY BEACH
RESTAURANTS**

**DUNA GRILL
SPACE & BAR**

Jöjjen el dunai panorámás Duna Grill éttermünkbe, ahol étlapunkról tetszőlegesen kiválasztott, három fogásos étkezésért szombaton és vasárnap mindössze 2500 Ft-ot fizet. Vendégeinknek ingyenes parkolási lehetőséget biztosítunk. Üdülési csekket is elfogadunk! (Az akció 2008. március 31-ig érvényes)

Asztalfoglalás: 436-7164, 801-3663
gastro@holidaybeach.hu
Cím: Budapest, III. kerület, Piroska utca 3-5.
www.holidaybeach.hu

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

BOMBA ÁR!
~~599~~
290
Ft/m

BOMBA ÁR!
~~9.990~~
4.990
Ft/m

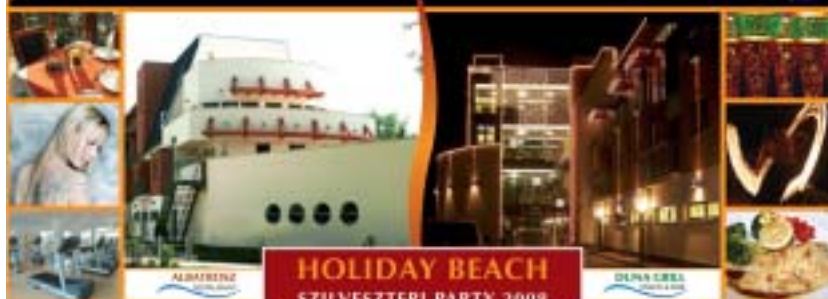
FÜGGÖNY
Valle Uni
150 szálak, 100% poliészter
6 színben

SZÖNYEG
PORTO

Óbuda, III. ker. Bécsi út 267. Tel.: 436-00-97
Nyitva tartás: H-P: 9-19, Szo-V: 9-14

**BÜK.
2008**

**BÜCSÚZTASSA VELÜNK AZ ÓÉVET
AZ ORSZÁG EGYETLEN HAJÓ FORMÁJÚ
SZÁLLODÁJÁBAN!**



**HOLIDAY BEACH
SZILVESZTERI PARTY 2008**

Bőséges, svédasztalos vacsora, csokoládé szikókököt, hangulatos élőzene, bűvész show, tombola és meglepetések. A program ára 18.500 Ft / fő.
Szállodánkban várjuk továbbá Albatrosz és Duna Grill éttermünkben, fodrász- és szépségszalonunkban, vagy a legmodernebb gépekkel felszerelt fitness termünkben. Vendégeink részére ingyenes, őrzött parkolót biztosítunk.
További információt honlapunkon talál: www.holidaybeach.hu

Tel.: (36-1) 436-7160
reservation@holidaybeach.hu
Cím: Budapest, III. kerület, Piroska utca 3-5.
www.holidaybeach.hu

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

Kedves Olvasó!

„A szívekben legyen karácsony”

Karácsony. Milyen szépen hangzik ez a szó, bár egyszerű „téli napforduló”,-t jelent. Nekünk viszont nem is igazán ennek a szónak a jelentése a fontos, hanem az, ami mögötte van. És annyi minden lehet mögötte. Annyi esemény belefér a Karácsonyba. Benne vannak azok a hajdan megélt gyermekkori karácsonyok, amikor olyan nagy izgalommal vártuk az angyal érkezését. Benne vannak a meghitt légkörű karácsonyi vacsorák, amikor együtt az egész család, amikor együtt nevetünk, és boldogan ajándékozunk meg egymást, pár napra feledve minden sérelmet, veszekedést, durvaságot, hisz „Karácsony a szeretet ünnepe”, – mondogatjuk. Még a karácsonyfa is valamiképp ezt sugallja, ameddig le nem hullanak örökzöld levelei és ki nem kidobjuk. Aztán minden kezdődik előlről. Jönnek a szürke hétköznapiak, az ünneptelen órák, napok, hónapok. Vajon csak ennyi volna a Karácsony? Csupán az ünnepi vacsora, a karácsonyfa, a kisebb vagy nagyobb ajándékaink képezik a szentestét, a karácsonyi ünnepeket? Valahogy már a rákészülésnél elromlik minden: hagyjuk, hogy sarokba szorítson a megfelelési kényszer. Rohanunk üzletről üzletre, és közben megpróbáljuk elnyomni magunkban a rossz érzéseket, talán még lelkiismeret furdalást is érzünk, hiszen mégis csak

szerettünknek vásárolunk a szeretet nevében. Valljuk be, nincs ránk jó hatással ez a már hetekkel, hónapokkal ezelőtt elkezdődött, a végletekig gerjesztett karácsonyi vásárlásra buzdító marketing-őrület sem. Ha ez a környezeti hatás erősebb nálunk, ha nem a saját mércénk és mértékeink szerint ünnepelünk és élünk, az össze-zavar bennünket. Persze, hogy jó alkalom a karácsonyi vásárlás a hiányzó, fontos dolgok beszerzésére, és még örömet is szerezhethünk vele. De biztos, hogy csak karácsonykor? Elgondolkodtató az is: ha már karácsonykor vásárolunk, nem ér-e többet az együttvásárlás, mint a meglepetés? Az egymásra szánt idő, az egymásra figyelés, rohanás nélkül, ez is szép ajándék. Kevesebb kényszer, több meghitt pillanat, ebben lehet a karácsony titka, és...

Van egy kedves mese, melyben a főhős megjárja a poklot és a mennyországot is. A pokolban furcsa látvány fogadja. Nagy kerek asztal körül ülnek a kárhozott lelkek, az asztalon minden, mi szem szájnak ingere. Ám mindegyiküknek hosszabb a kanala, mint a keze, ezért bárhogyan igyekeznek, egy falatot sem tudnak a szájukba tenni. Így mindannyian éheznek. Odafent az égben ugyanez a látvány fogadja. Kerek asztal, sok finom ennivaló és méteres kanalak. Csakhogy az üdvözltek mégis mindig

jóllaknak, ők ugyanis egymást etetik. Ezt kellene megtanulnunk az igazi karácsony megéléséhez.

Adjon az Isten mindannyiunknak áldott, igazi Karácsonyt! Kívánom mindannyiuknak, hogy a szeretet és a vele együtt járó békesség tegye széppé az ünnepüket. Kívánom, hogy ez az ünnepi idő – akár egyedül, akár szeretteik körében töltik a karácsonyt – segítse Önöket igazi kikapcsolódáshoz, testi, szellemi és lelki megújuláshoz, feltöltődéshez, hogy az új esztendőt új szívvel és újult erővel kezdhessek.

Fehér Ágnes

Szilágyi Domokos KARÁCSONY

A puha hóban, csillagokban,
Az ünnepi foszlós kalácson,
Láthatatlanul ott a jel,
Hogy itt van újra a KARÁCSONY.

Mint szomjazónak a pohár víz,
Úgy kell mindig e kis melegség,
Hisz arra született az ember,
Hogy szeressen és szeressék.

S hogy ne a hóban, csillagokban,
Ne ünnepi foszlós kalácson,
Ne díszített fákon, hanem
A szívekben legyen KARÁCSONY



**A szerkesztőség valamennyi
munkatársa nevében kívánok
minden kedves olvasónknak
áldott, békés ünnepet,
egészségben teljes,
sikeres új évet.**

Fehér Ágnes

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,

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

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/ISK/204/1993

Zsanett step-kondi az RSE Fitnessben

Hozd
formába magad!



**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.

Minden hölgyet szeretettel hív és vár

Zsanett 06 30 248-4290

**Igény esetén
szaunázási lehetőség.**

RSE Fitness, 1031 Budapest, Petur u. 22.





Rómaifürdő SE HÍREK

Rómaifürdő SE – Testépítés és fitness szakosztály hírei Két Testépítő Magyar Bajnoki cím egy nap alatt

Kelemen Dániel a Római SE naturál testépítője is remekelt az őszi versenyeken. Két Magyar Bajnoki címre tett szert egyetlen nap leforgása alatt. 75 kg alatti súlycsoportban és páros testépítésben is aranyérmet szerzett remek kondíciójának, esztétikus, arányos testalkatának és kidolgozott izomzatának köszönhetően. Csehországban, a Világ- és Európa bajnokokat felvonultató Opava kupán 15. helyezést ért el. Bécsben az Ausztria-kupán sajnos nem került a 6 legjobb közé, valamint a Tiszaúvárosban megrendezett Tisza-kupán férfi abszolút testépítésben 4. lett. Szerepléseivel az előkelő 12. helyre hozta fel az „R...” S.E. Fitnesst a szövetség (IFBB) országos ranglistáján. A Testnevelési Egyetem hallgatójaként különösen nehéz volt a felkészülés, hiszen a súlyzós edzésekhez még a gyakorlati órák kötelező mozgásanyaga is hozzáadódott. Például kézilabda, úszás, futás, torna. Dani ezúton szeretné megköszönni edzőjének **Papp Jánosnak**, az egyesületének, családjának és barátainak az odaadó támogatást, ami hozzásegítette őt ezen nagyszerű eredmények eléréséhez. Dániel jelenleg szponzorokat keres a 2008-as őszi versenyekre való felkészüléséhez. Elérhetősége: kld@freemail.hu. Vagy találkozhatnak vele személyesen az „R...” S.E. Fitnessz edzőtermében.



Beigli futás december 29-én

Mára már hagyománnyá lett a **Zöldgömb Sport Klub** karácsonyt követő sportrendezvénye, ahol a nevezési díjat bármilyen karácsonyi „sütimaradékkal” vagy 500 Ft-tal róhatják le a versenyzők a Harrer Pál Általános Iskolában (Harrer Pál u. 7.) 9,00 órától. A versenyre három távon, három korosztályban lehet nevezni, a rajt helyszíne minden esetben a Polgármesteri Hivatal előtti tér: a 15 év alattiak 1,5 km-t futnak, 11,00 órakor rajtolnak el; 11,15-kor indul a 14 év felettiak mezőnye a 3,5 km-es távra, míg a legkisebbek, az ovisok, 11,45-kor vágnak neki a 300 méteres pályának. A legjobbak érmet, ajándékot vihetnek haza, míg a többiek a versenyt követő sorsolásban bízhatnak. **További információt a Zöldgömb Sport Klub 250-5631 és a 06 30 201 6765 telefonszámain kérhetnek az érdeklődők.**



A vízi Mikulás ünnepséggel december 8-án hivatalosan is befejeződött a Rómaifürdő SE 2007. évi vizes szezonja. A vízre szállást segítő stég is partra került ezen a napon.

Harcművészeti hírek – év végi összefoglaló

Viadal 04. Profi MMA gála

A negyedik Viadal Gálára 2007. november 17-én került sor a káposztásmegyeri Jég és Rendezvénycentrumban, melyen magyarok csaptak össze szlovák versenyzőkkel.

Először kicsit nehézkesen indultak részünkről a küzdelmek, de szerencsére sikerült a srácoknak „felszívni” magukat, és a végére 6-4-re megvertük a szlovákokat. Sajnos a sensei-ünk (**Tár József 2Dan**) bokasérülése miatt nem tudott elindulni **Martin Pagac** ellen, de a helyette beugró **Galam-bos Viktor** is szépen szerepelt. Kiemelném egy másik kedves barátunk **Varga Levente** (Hungarian Top Team) nevét is, aki hatalmas technikai tudásával 2:17-nél karfeszítéssel kopogtatta le ellenfelét, **Dusan Skondric**-ot. Az egri Nap Fiai dojo egyik kiemelkedő harcosának, **Balla Tamásnak** nem úgy jöttek össze a dolgok ahogy szeretne volna, és sajnálatos módon lekopogtatták az első menetben.

American Kenpo System Világbajnokság 2007. Nov. 10-11. Mechelen, Belgium

A biztató selejtezőbeli szereplést követően, átütő magyar sikerrel zárult a Belgiumi Mechelenben rendezett Kempo Világbajnokság (KWC). A világbajnokságon résztvevő 21 versenyző 20 arany-, 10 ezüst-, és 4 bronzérmet szerzett A megmérettetések többféle műfajban zajlottak. Fajtái: kesztyűs full-contact, amatőr MMA, formagyakorlatok, semi-contact, és önvédelem voltak. Az R..., S.E.-ből, és azon belül a Nap Fiai dojo-t **Tóth Gergely** sensei képviselte, akit a ZBK Kempo szövetség választott ki több kiváló harcos közül. Mi-

vel Gergőnek egy aranyérem nem tétel, így kettőt is szerzett, sőt ráadásnak még egy ezüstéremmel is gazdagította a magyar versenyzők táborát. Az egyik aranyérmet kesztyűs full-contact-ra, a másikat önvédelmi bemutatójára kapta. Az ezüstöt pedig tradicionális formagyakorlatával érdemelte ki. Ezúton is gratulálok neki!

XII. Hanshi Kupa, 2007. Tatabánya

A Hanshi Kupa megrendezésére December 1-én került sor, aminek a megnyitóján négy országnak hallhattuk a Himnuszát. A Hanshi Kupa egy egész napos verseny, amelyen gyermekek is összemérik tudásukat, és különlegessége az is, hogy a ZBK Kempon kívül számos harcművészeti stílussal találkozhatunk. A tatabányai sportszarnok pástjaira felvonuló országok listája: Franciaország, Lengyelország, Szlovákia és Magyarország voltak. A harcművészeti stílusoké pedig a következő: Kempo, Shidokan, Shorin Ryu, Kurayfat Kempo, Karate, Jiu-Jitsu, Brazilian Ju-Jitsu, Zen Bu Kan Kempo. Az év végén megrendezett bajnokság a ZBK Kempo legnívósabb rendezvénye, ahol a csapatversenyeken kívül (formagyakorlat, fegyveres formagyakorlat, 3 pontos küzdelem, önvédelem, földharc), egyéni, pusztakezes full-contact küzdelmeket is láthatunk.

A Nap Fiai dojo-ból egy 5 fős csapattal, és négy pusztakezes harcossal indultunk el. A csapatban résztvevők: **Tóth Gergely** (1Dan), **Szilágyi Bence**, **Bach Róbert**, **Potyók Norbert** és jómagam. Azt hiszem itt elmondhatom, hogy mindegyik versenyző kihozta magából a maximumot, ami persze meg is

látszott az eredményeken, hiszen a csapatunk megnyerte a Hanshi Kupát, és az egyéni versenyzők is nagyszerűen helytálltak. Egy ősrégi barátom, és edzőtársam **Gulyás Zsolt** (vale-tudo edző, Gulyás Gym, Fehérlőfia SE) is elindította egyik tehetséges tanítványát (**Furkó László** 17év), akinek ez volt az első nyilvános megmérettetése (pusztakéz), és máris bebizonyította, hogy

ott a helye a páston. Lacika kifogyhatatlan energiával, és óriási elszántsággal küzdött, aminek eredményeképp ezüstérmet akasztottak a nyakába.

A csapatverseny eredményei a következők:

Férfi formagyakorlat:

1. TÓTH GERGELY (Bushido Nap Fiai Bp.)
2. DURKÓ ZOLTÁN (TATABÁNYA)
3. KERECSENYI GERGŐ (SZFVÁR)
4. HOLLÓSI CSABA (Bushido Honbu Bp.)

Férfi önvédelem:

1. POTYÓK NORBERT (Bushido Nap Fiai Bp.)
2. SZÉCSI TAMÁS (Bushido Honbu Bp.)
3. IF. LÉVAI LÁSZLÓ (Gazdagrét Bp.)
4. BARABÁS BÉLA (Agacu Bp.)

Férfi földharc:

1. PINTÉR LEVENTE (Bushido Nap Fiai Bp.)
2. PINTÉR TIBOR (MÓR-TATABÁNYA)
3. KÁRÁSZI BALÁZS (Kismészáros BP)
4. SISA KRISTÓF (Agacu Bp.)

...És a két súlycsoportban érdekelt pusztakezes helyezések:

Férfi pusztakezes full-contact- könnyűsúly:

1. CSILLAG TIBOR (SZFVÁR)
2. FURKÓ LÁSZLÓ (Gulyás Gym Bp.)
3. VÖRÖS GYULA (BP)

Férfi pusztakezes full-contact küzdelem

– nehézsúly:

1. SZÜCS ZSOLT (SZFVÁR)
2. FARKAS PÉTER (Kempo SZLOVÁKIA)
3. KOVÁCS ANDRÁS (Bushido Nap Fiai Bp.)

Továbbá, az őszi-téli hónapokban zajlottak a Thai-box Magyar Bajnokságok is, melynek ISKA ágának bajnoka lett -86kg-ban **Szabó (Redman) Csaba** a Twins-Gym versenyzője.



Potyók Norbert önvédelemben verhetetlen

Mielőtt befejezném a cikket, egy samuráj-bölcsességet megosztok Veletek.

Példakép

*Kell egy példakép, akire felnézhetsz.
Akinak a sorsából erőt meríthetsz.
Akire tekintve el tudod magaddal hitetni:
igen, lehetséges, meg lehet csinálni,
és én is képes vagyok rá.
A példakép követhető:
mint a lámpás fénye, úgy halad előtted az úton.*

*Ám eljön a perc, amikor felnősz.
Amikor már nem a példakép mögé,
hanem mellé kell helyezned magad.
Tedd ezt tisztelettel, bátorsággal
és végtelen alázattal!
Így tudsz majd te is példaképpé válni.*

Így a végére, dióhéjban összefoglalva leírhatom, hogy nagyon jól zártuk a 2007-es évet, remélve, hogy jövőre legalább ennyire lesz mindegyik sporttársunk kitartó, sikeres és egészséges!

Boldog Karácsonyt Kívánok Mindenkinek!

Pintér Levente



Varga Leventének sikerült!



András éppen bombázza a szlovák testét



A diadalittas Nap Fiai



Mikulás a Dunán

December 8-án egy kicsit megkésve, de megérkezett a Rómaifürdő SE Mikulása a Nánási úti vízi telepre. A nagy szakállú most is, mint már jó néhány éve, túrakenu-ban, lelkes vízitúrázók kíséretével, evezett a Dunán, egészen addig, míg meg nem hallotta a parton éneklő gyerekek és felnőttek kórusát. Johnny gitárral segítette az alkalmi kórust, hogy sikerüljön partra csábítani a Mikulást. A hajóból kiszállva mindjárt munkához látott a Mikulás, osztotta a cukrot, mogyorót... Ezután a karácsonyi hangulatúvá varázsolt vízitelepre hívta gyerekeket,



ahol még nagyon sok ajándékot kiosztott és megvendégelte őket zsíroskenyérrel és forró teával. A felnőtt vizeseknek is jutott ajándék, ha más nem egy kellemes nap, amit együtt töltöttek, emlékezve az elmúlt szezon szép napjaira, szövegetve a jövő évi túraterveket. Ahhoz, hogy mindez ilyen jól sikerüljön, szükség volt gondviselőre, aki néhány órára szüneteltette az esőt és a támogatókra, így a kerületi önkormányzat Szociális bizottságának anyagi segítségére, illetve a Bakó Ajándék nagykereskedés adakozó kedvére. A gyerekek nevében is: köszönet érte.

Hastáncverseny Óbudán

A századforduló óta a hastánc népszerűsége az egész világon rohamosan nő. A hastánc iskolák, fesztiválok, workshop-ok és szemináriumok rengeteg érdeklődőt vonzanak. Számos táncos ma már komolyan foglalkozik a hastánc művészetével, folyamatosan képi magát, ha kell a távoli Egyiptomba is elutazik, hogy a hastánc gyökereiről mind többet tudjon. Itthon a különböző iskolákban együtt táncolnak amatőrök és a már profinak számító hastáncosok, és időről-időre megmérettetik magukat. Ez történt most az Óbudai Művelődési Központban, ahol 13 település 29 hastáncosa lejtette a táncot a zsűri előtt, hogy megszerezze az I. osztályú minősítést. Ez most tíz táncosnak sikerült, de a többiek sem keseredtek el, mert itt igazából az együttlét, a tánc öröméért gyűltek össze a hastánc művelői.



**HIRDESSZEN
A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!**

T.: 240-3048 • www.romaifurdo-se.hu

Új arculat, megszokott minőség!
Sí és snowboard felszerelésekkel, ruházattal, professzionális szervizzel várunk megújult üzletünkben!

69.990
FTWO Prime all moutain snowboard+Mondo LT kötés

27.990
FTWO Wayne snowboard cipő

**-10%
-30%**
Sí és Snowboard Vásár

tandtsport
store · rent · service

ski · snowboard shop & outlet

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



SULI HÍREK

KEVE

Advent a Kevében

Alig lobbant fel az első gyertya fénye a gyerekek máris lázasan készítették ajándékaikat. A kézműves napon száznál is többen igyekeztek kipróbálni a legújabb technikákat. Kreativitásuk határtalan volt.

December 6-án megérkezett a Mikulás is a tornateremben összegyűlt kisdíjakhoz. A híre a közeli óvodások is az iskolába siettek, így ők is meghallgathatták a színvonalas műsort. Luca napon mindenki elhozta megunt játékeit, könyveit. Az árusító asztalra kerültek a kézműves napon készült szép ajándéktárgyak is és a nagymama receptje alapján sült finomságok.

Az 5.b-sek a vásár végén, megmaradt játékaikkal megajándékozták az elsősöket, nem csekély meghatódottságot okozva ezzel volt tanító nénjüknek.

Az ünneplőbe öltözött tantermekből egyre gyakrabban szűrődnek ki karácsonyi dallamok. Próbálnak a betlehemes játék szereplői is.

December 20-án minden érdeklődő megnevezheti az immár hagyománnyá vált karácsonyi előadást.

Az „ALAPÍTVÁNY A KEVE UTCAI ÁLTALÁNOS ISKOLÁÉRT”

köszöni az adakozók
személyi jövedelmi adójának 1%-át,
amelyet kerti játékok létesítéshez használ fel.



FODROS – Szürke hétköznapi napok – színes események a Fodrosban

December 1-én szombaton a leendő elsősök és szüleik **szöszmötölő** keretében karácsonyi díszeket készítettek.

December 6-án iskolánkba is megérkezett a **Mikulás**. Rögtön több példányban, ugyanis a felsősök meglátogatták az alsós testvéroosztályai-

kat. Műsor keretében adta át a hosszú úton elfáradt Mikulás a szokotlanul fegyelmezett gyerekeknek az ajándéksomagokat.

Még aznap este iskolánk 64 kisdíjka énekelt a **Fő téren** magyar és olasz dalokat. A kórust **Vadai Viktória** vezényelte.

Több napon keresztül rendőrök tartottak **drogprevenciós előadásokat** a felsősöknek.

December 11-én **bohócok** szórakoz-



tatták a gyerekeket és az érdeklődő felnőtteket.

Óvodásból 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.



BÁRCZI 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
Nyílt nap (bemutató óra)

2008. március 12. 8- 11 óráig
Nyílt nap (bemutató óra)

Minden érdeklődőt szeretettel várnak!

Elérhetőség:

Bárczi Géza Általános Iskola
1039. Bárczi Géza u. 2

Tel: 243- 1509

Honlap: www.barczigai.sulinet.hu



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Jóból is megárt a sok!

A karácsonyi ünnepekkor szokás a szereteteinknek kedveskedni, megajándékozni őket. Nem maradhatnak ki a házi kedvencek sem az ünnepelték listájáról. Sok kutyus kap ebből az alkalomból meleg ruháskát, vagy egy kényelmes fotelt, mások viszont egy csörgő labdának, vagy egy hatalmas műcsontnak örülhetnek. És ahogyan az ajándékozásból úgy az ünnepi ételekből sem maradhatnak ki. Ennek viszont meg vannak a veszélyei, amit természetesen el lehet kerülni. Úgy ahogyan mi emberek, az állatok is el tudják rontani a gyomruk egy nagyobb evészet alkalmából. Természetesen, hogy kialakul-e egy gyomorrontás az függ attól, mit evett előtte az állat (mihez van hozzászoktatva), milyen fajta (mennyire érzékeny az emésztő rendszere), mit evett és mennyit. A tápon nevelt és tartott állatoknál a bélrendszer igen érzékeny minden változásra, hiszen csak egy fajta állagú, adott összetételű és minőségű ételhez van hozzászoktatva. Sok esetben a hétköznapi kosztolást követően gondok támadnak (puffadás, hasmenés, enyhébb bélgyógyászok, bélgyógyászok termelődése), ami azt jelzi, hogy az állat szervezetének az étel nem kielégítő, irritálja azt. Más esetben a mesterséges ételektől kutya baja az eb-

nek, jól tolerálja. Viszont egy hirtelen étrendváltás (ünnepi ebéd vagy vacsora) megterhelheti a gyomrot, tüneteket okozva. Az sem mindegy, hogy esetleg egy bolognese vagy nagytestű keverék kutya az illető. A kistestű fajták (yorki, westi, havanese, pinsi, tacsó, stb.) bélrendszerük kivételes érzékenységgel bírnak a többi társukhoz képest. Nekik bőven elegendő akár egy falat is a gyomorrontáshoz. A tünetek is erősebben jelentkeznek, és jóval későbbre tehető a gyógyulás időpontja is. A kiváltó okok közül a legfontosabb, hogy mit és mennyit eszik a kutya. Óvakodni kell a zsíros és erősen fűszerezett ételektől. A magas zsír és fűszer tartalom erősen irritálja a májat, epét és hasnyálmirigyet. A fokozott izgalomtól ezen szervek fokozottan működnek, és nem ritkán gyulladásuk alakulhat ki. A máj-, epe-, vagy hasnyál-izgalom enyhébb esetben is erős tüneteket produkál, fájdalmas, gyógyulása hosszan tartó. Súlyosabb esetekben viszont az állat élete is veszélybe kerülhet és a teljes felépülés kétséges. Elegendő egy zsírosabb étkezés is a baj kialakulásához. Azon állatok, amelyeknek ételallergiájuk van (pl. csirke húsról) a szigorú diétát nem szabad abbahagyni akár egy napra vagy csak egy fa-

lat erejéig sem, hiszen a szervezet a legkisebb allergénre is erősen reagál, és a felépülés viszont napokig-hetekig is eltart. Óvakodni kell a sok állati fehérje bevitelétől is, főleg a vesebeteg és idős állatoknál. A túlzott fehérje bevitel megterheli a vese működését, ami az esetlegesen rosszabbul működő szerv állapotát tovább rontja. Karácsonyi „slágerbetegségnek” számít a csont okozta székrekedés, vagy éppen profúz hasmenés. Nagyobb mennyiség etetésénél még a rendszeres csontevőknél is kialakul a széklet végbélbe történő beállása, amit sokszor csak orvosi segítséggel lehet eltávolítani. A betegség fájdalmas, és a kezelése is elhúzódik több napra. Azon állatoknál, amelyek bélrendszere nincs hozzászokva a csont emésztéséhez a tünetek már igen kis mennyiség etetésénél jelentkezhetnek, a tünetek még erősebbek, és sokszor a bélsárrekedés helyett egy véres-nyálkás hasmenés jelentkezik. És végül de nem utolsósorban beszélünk kell az édességekről, és azok veszélyeiről. Mindenki számára köztudott, hogy a csokoládé nagyobb mennyiségben mérgező a kutyáknak, ezért fogyasztása nem javasolt. Azonban ezt a kutyák nem tudják, és előszeretettel lopkodják le a fenyőfáról a szaloncukrot, amit néha kibontva, néha pedig csomagolással együtt fogyasztják. Ugyan ez a helyzet az elől hagyott desszertekkel, süteményekkel. A

csomagolópapír gyakran elakad az állat belében, elzárja azt, és ha nem fordulnak időben orvoshoz, az állat életébe is kerülhet a nassolás. Ugyan ez a helyzet a kisebb díszek vagy játékok elfogyasztásánál is, ezért felügyelet alatt érdemes az állatot a fa köré engedni.

Ha ezen apróságokra odafigyel a gazdi, biztosan szép és nyugodalmas, izgalomtól mentes karácsonyt ünnepelhet kedvencével.

dr. Landauer Krisztina, dr. Varga József

Az Elveszett Állatok Alapítvány

(Adószám: 18113633-1-41)

köszönetet mond minden állatszerető gazdinak, akik felajánlották személyi jövedelemadójuk 1 százalékát.

A beérkezett összeget további állatmentésre, gyógyításra és gondozásra használja fel.

A karácsonyi ünnepek időszakában az Alapítvány nagyon sok kidobott állatról gondoskodik, ezért várjuk szíves támogatásukat a

IEB 11102209-18113633-10000001

bankszámlaszámra.

Segítségét előre is köszönjük!
Az Alapítvány kuratóriuma

Római Virág-, Ajándéküzlet

Bp. Kalászi út 23. • Tel.: 3886-215

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



K. A. Kert Kft.

TERVEZTESSEN, ÉPÍTESSEN KERTET!

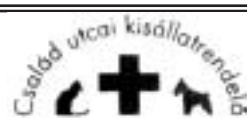
Kézdy András kertépítő

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

Kérjen árajánlatot!

1031 Budapest, Jós u. 15. 1/3.

Tel.: 06-30-952-2128



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
TEREPOVAGLÁSOK
ideális helyszíne.



Tel.: 06-30-951-4577



Árpád-érem csak Árpád évében

Jeles esemény helyszíne volt december 11-én az Óbudai Múzeum. A 2007-es év Árpád éve. Ennek lezárásaként Árpád napján, december 11-én Óbudán a Jubileumi Árpád Testület bronz emlékérmeket adott át. Az elismerést, amit a kizárólag erre az esztendőre, Árpád vezér halálának 1100. évfordulójára alakult Jubileumi Árpád Testület alapított és ítelt oda, hét kiváló személyiség kapta meg, akik az Árpád-évben is sokat tettek a honfoglaló vezér alakjának felidézéséért, emlékének ápolásáért, az 1100. jubileum esztendő gazdagításáért. A bronz medálokat készítője, az Óbudán alkotó **Rieger Tibor** M. S. mester-díjas szobrászművész adta át. A díjazottakat **Kobzos Kiss Tamás** Tinódi-lanttal díjazott énekművész is köszöntötte a honfoglaló vezért idéző dalokkal.

Kitüntettek: **Gubcsi Lajos** író, a Magyar Művészetért Kuratóriumának elnöke, egész évben összesen ötven Árpád emlékdíjat adott át különböző művészeknek. **Magyaródy Szabolcs** Amerikában élő közíró, aki a magyarság külföldi önvédelmét szervező, az idén Árpád-előadásokat tető alá hozó kiválóság.

Molnár Pál újságíró, aki tavaly novemberben az Árpád-évet az interneten elindította, honlapot készített erről, és március 31-én a Magyarok Házában az első Árpád-konferenciát megszervezte. **Petraskó Tamás** (képünkön) Kisrosvágy polgármestere (Szabolcs-Szatmár-Bereg megye), aki az Árpád emlékévben Vereckétől Budapestig – és vissza – szervezte és vezette a lovasmenetet. Igaz, a főváros nem engedélyezte, hogy a Hősök terén álló Árpád-szobor előtt lóval tisztelegjenek volt vezérünkre emlékezve. A polgármester és csapata így gyalog tette meg az utat vezérünk szobráig. **Szörényi Levente** zeneszerző, az Árpád-pajzs alapításáért és az Árpád zenemű megalkotásáért. **Új Írisz**, az Óbudai Múzeum igazgatója, akinek vezetésével az intézmény többek között száz évnyi – Fehéregyháza és Árpád sírjának megtalálására vonatkozó – óbudai régészeti kutatások dokumentumait gyűjtötte, a szakmai publikációkat rendszerezte. **Vincze László** papírmerítő mester, az Árpád- és más okleveleket elkészítéséért és adományozásáért.

f



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.drtdi.eu

RENDELÉS: BEJELENTKEZÉSRE
TELEFON: 368-3850, Fax: 437-0164
www.dentalwellness.hu • e-mail: info@dentalwellness.hu
1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.

CONVEYER BT.

Konténeres síttszállítás

06 20 9349-570, 06 20 9625-519

**LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI
BONTÁS • RAKODÁS**

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

Gabriel Stúdió

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

Kozmetikusok:

Anna (06-70-620-0205), Edit (06-70-519-6434)

Pedikúr, manikúr, műköröm: Böbe (06-30-246-0810)

Masször: Rita ((20-424-3482),

Orvosi gyögmasszor: Hajni (20-521-8290)



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

Masszázsvilág

Fáj a háta, válla?

Felfrissülésre vágyik? Van megoldás a bajára!

**Frissítő, stresszoldó, egész testre kiterjedő
svédmasszázs és az ősi polinéz hagyományokon
alapuló MAURI masszáz**

*Karácsonyra átadott új masszázshelyiségünkbe
várjuk régi és új vendégeinket.*

Ajándékozzon szépségutalványt szeretteinek!

1039 Budapest, Pozsonyi u. 32. Tel: 240-9271, 06 30 560 4507



R.P.H. RÓMAIFÜRDŐ TELEP SZABADIDŐ- ÉS DIÁK VÍZISPORT EGYESÜLET

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.csomag tarto.com



KÍNÁLATUNKBÓL:

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



Használt csomagtartók
visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK

SPORTRUHÁZAT

ZOZO SPORT

*Ünnepes
és jó egészséget
kívánok minden kedves
Vásárlómnak!*

ZOZO SPORT
SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT
1039 BP, MÁTYÁS KIRÁLY ÚT 5.
CSILLAGHEGY HÉV MEGÁLLÓNÁL
MOBIL: 06-20-9552-564
NYITVA: H-P-IG 10-18 H-IG
SZOMBAT: 9-13 H-IG

Bringóvár

MARGITSZIGET

SPORTOLJ, SZÓRAKOZZ!

Bringóhintók, kerékpárok, görkorik

Üdülési Csekk

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!

MOUNTEX

INDENASÍELÉ

FELSZERELÉS
RUHÁZAT
KIEGÉSZÍTŐK

nyitva tartás:
hétfő-péntek: 9.00-20.00
szombat-vas: 9.00-18.00

Bp. III. Bécsi út 136.
Tel.: 06-1/439-24-52

STOP.SHOP **MOUNTEX**
SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT



Karácsonyi készülődés

Miért a mák?

A karácsonyi menüben elengedhetetlen szerep jut a mákos tésztaféleségeknek. Ennek számos ősi hiedelmen alapuló oka van. Eből gyűjtöttünk egy csokorra való, így talán még jobban ízlik majd a mákos beigli.

A mák a régi emberek világában, de faluhelyen ma is fontos növénynek számít. A magyar archaikus hitvilágban elsősorban rontás-elhárító szerként volt használatos. Ezt sok apró szemével magyarázzák. A kásához hasonlóan az elszórt mákot szemenként kell fölszednie az ártani akaró lénynek, mielőtt rontó ténykedésének helyszínét elérhetné. A mák apró szeméhez kapcsolódnak a bőségvárászló, termékenységserkentő motívumok is. Például a molnár karácsonykor mákot szór a szalma közé, hogy sok örletője legyen. Vagy a karácsonyi mákos tésztából a baromfinak is adtak, hogy sok tojás legyen. A máknak valamikor szerelmi jósló szerepe is volt. A karácsonyi vacsora közben a lány, a bátyja villájáról levett mákoskalács-falattal kiszalad az utcára, s akit először meglát, az lesz a férje. A karácsony évkezdő, a jövő évet befolyásoló jellegéből fakad, hogy babot és lencsét kell enni, mivel az bőséghez és gazdagsághoz jutatta elfogyasztóját. A böjtös babból vagy aszalt gyümölcsből készült leves után mákos vagy diós gubát, nudlit vagy kalácsot fogyasztottak. A mákot nemcsak azért, mert bőséget és termékenységet hoz a házhoz, vagy mert mákos tésztát enni jó házasságot jelentett, hanem azért is, mert szemait a rontó szándékú ellenségnek egyenként kell fölszedgetnie ahhoz, hogy bármivel is árhasson.



Egy jellegzetesen karácsonyi étel a mákos guba, aminek kétféle elkészítési módját osztom meg most olvasóinkkal.

Mákos guba, ahogy Hannitól tanultam

Nyáron, egy gyerekeknek szervezett vízi túra alkalmával készítettük édesség gyanánt.

Végül egy nagy rakás száraz kiflit vagy kalácsot, a család férfi tagjaival karikáztasd fel. Önts rá annyi cukrozott forralt tejet, amitől éppen csak megpuhul. Adagold tányérra, szórd meg vastagon cukrozott darált mákkal, és add a vendég ill. a család elé. Egyszerű, de nagyon finom.

Klasszikus karácsonyi mákos guba

Hozzávalók:

A kovászhoz: 8 dkg finomliszt, 2 dkg friss élesztő, 1 dl tej;
A tésztához: 40 dkg finomliszt, 5 dkg porcukor, kevés tej, 10 dkg vaj, csipetnyi só;
A tészta tetejére: 10 dkg darált mák (vagy dió), 5-6 evőkanál méz.

A langyos tejbe belekeverjük a szétmorzsolts élesztőt és a lisztet, majd letakarva, langyos helyen duplájára kelesztjük. Ezután ösz-

szedolgozzuk a liszttel, a cukorral, a sóval és annyi langyos tejjel, hogy kenyértészta keménységű legyen. Jól ki-keverjük, majd a tetejét liszttel meghintjük, tiszta ruhával letakarjuk, és duplájára kelesztjük.

A megkelt tésztából kétujnyi vastag, kifli nagyságú rudacskákat formálunk, és a vaj felével kikent tepsire fektetjük. Félórányi pihentetés után az előmelegített, forró sütőben pirosra sütjük. A megsült rudakat szétválasztjuk, 2-3 cm-es darabokra vágjuk, és egy nagy tész-
taszűrőbe tesszük.

Forrásban lévő sós vízzel leöntjük a tésztát, majd a lecsöpögtetett gubát, sorban egymás mellé betesszük a maradék vajjal kikent tűzálló tálba. Soronként megszórjuk darált mákkal, és kevés mézzel meglocsoljuk. Előmelegített, forró sütőben 15-20 percig sütjük. Ha a guba nagyon száraz, felhasználás előtt forró tejjel kell leönteni, de nem kell leszűrni, hadd szívja be a tejet.

Darált dióval elkevert cukorral ugyanolyan finom, mint mákkal.

Karácsonyi babonák

A babonában hívő hajadon lányok sokat megtudhatnak későbbi házasságukról illetve párjukról. Például, ha egy lány mákot darál karácsony napján, hamar férjhez fog menni. Egy másik hiedelem



szerint vacsora után ki kell menniük a házból, és amelyik irányból az első kutyaugatást meghallják, onnan fog származni a férjük. Mikor a lányok éjfél misére mennek, bekötik egymás szemét és megérintenek egy kerítés cöveket. Ha a megérintett fadarab egyenes és sima, a jövődő férjük ügyes és leleményes férfi lesz, de ha a fa durva és göcsörtös, a férj valószínű esetlennek és félszegnek bizonyul majd.

December 24-én a nők kitakarították és kisöpörték az egész házat. Mert egy régi hiedelem szerint az ördög beköltözik mindenhol, ahol kosz maradt.

Szerkesztette: Fehér Ágnes

Az elektroszmogról

A Földünk elektromágneses mezejébe beleszületünk. A mai életvitelünk elektromosság nélkül elképzelhetetlen volna, azonban a különböző elektromos gépek, a mobiltelefon és a tévéadók, az átvíztávközlések különböző erősségű mesterséges frekvenciát keltenek, és a nap huszonnégy óráján át termelik az elektroszmogot. Ez alól nem tudjuk magunkat kivonni. Az sem egészen megnyugtató, hogy a tudomány mai állása szerint nincs károsító hatásuk a mobiloknak és adóknak. Egy nem kellően publikált svéd vizsgálat szerint a mobilhasználat megnöveli a véragyát átjárhatóságát, mely miatt különböző problémák alakulhatnak ki. Az ember egész szervezetére gyakorolt hatás, még viszonylag rövid ideig tart, így a kutatási eredmények még nem

bizonyítottak. Elgondolkodtató, hogy a repülőgépen, az intenzív osztályokon ki kell kapcsolni a mobiltelefonokat, nehogy megzavarják a készülékeket, de hogy az emberi szervezet sokkal érzékenyebb biológiai információs rendszerét mennyire zavarják, azt még hosszú távon nem volt mód megfigyelni. Ám egyre több a figyelmeztető jelenség: adótoronyok árnyékában élők között növekvő azok száma, akik álmatlanságra, fejfájásra, fülzúgásra, koncentrációs zavarokra, sőt agresszióra panaszkodnak. Gyakori a vérszegénység, mellyel csökken a szervezet oxigén ellátása. Persze minden egyes egyéni szervezet más-ként reagál a különböző környezeti terhelésekre, de arra feltétlenül figyelniünk kell, hogy gyermekeinket – amennyire lehet – védjük a mobiltelefon károsító

hatásaitól, mert a fejlődő szervezetben még csak kialakulóban vannak az érési folyamatok, az immunrendszerük is kevésbé fejlett. Nem lehetünk a mobil kommunikáció ellenségei, de az egészségre gyakorolt hatásuk megnyugtató tisztázása csak hosszabb távon lehetséges. Így marad a prevenció, az ésszerű használat. Érdemes odafigyelni arra, hogy valóban csak a legvégső esetben a nyúlunk a mobil után? Az elektroszmog témának csak egyetlen szeletkéje a mobiltelefon, mert ezen kívül számos egyéb háztartási és irodai készülék is termel elektroszmogot. Ezek károsító hatásáról, illetve a megelőzés lehetőségeiről a legközelebbi számban részletesebben szólok.

J.



KÖRNYEZETVÉDELME



ZÖLD HÍREK

Karácsonyra állatstopot javasol az Orpheus

Kisállat szaporítók hirdetik, hogy tenyészetük példányaikat vigyék ajándékba az ünnepekre (a „fa alá”). Az ünnepek alatt örömteli pillanatokat szerezhetnek az élő állati ajándékok. Aztán jönnek a szürke hétköznapiak, amikor sokak számára a növekvő, táplálást és időráfordítást igénylő állat a munka – tanulás mellett csak nyűg. Nem ritka, hogy az ajándékba kapott, de megunt díszhalakat (még élve) egyszerűen a wc-be engedik. Az apró rágcslókat, teknőöket, vadászgörényt, pókot (és megannyi más ajándékba kapható állatot) legtöbbször ingyenesen vissza lehet juttatni valamelyik állatkereskedésbe. A kutyák – macskák szaporítói ritkábban veszik vissza az állatot, hiszen a kölyöknél nagyobb példányok szinte eladhatatlanok. Legtöbb kóborra lett állat az utcán vagy a gyepmesteri telepen éri el a végső állomását. Ünnepekkor se feledkezzünk meg a felelős állatkezelésről – hívja fel a figyelmet az Orpheus Állatvédő Egyesület.

Több száz pesti társasház kezd szelektív hulladékgyűjtésbe

Jövőre háromszáz budapesti társasházban fognak szelektíven hulladékot gyűjteni, a lakóknak a program nem jelent plusz költségeket. A Közterület-fenntartó szelektív hulladék üzemeltetője még veszteséges, de a szakemberek szerint, ha egyre több társasház kapcsolódik be a programba, akkor nullszaldós is lehet az egyenleg. Még 2005-ben indítottak egy kísérletet a hetedik kerületben. Akkor hatvan társasházba telepítettek papír-, műanyag- és fémgyűjtő edényeket. A lakók jól tudták használni a rendszereket: egy év után a ház lakóinak 90 százaléka tisztán gyűjtötte a hulladékot, az azóta eltelt időben 190 tonnányit gyűjtöttek. A begyűjtött anyagokat egy kőbányai telephelyen dolgozzák fel, és utána típusútlal függően általában hazai gyártóknak alapanyagként adják el.

Megjelent a Cégmérce!

A amely a fogyasztói tájékozódást segíti. Azt kívánja elősegíteni, hogy a tudatos vásárlók a felelősen működő, a fogyasztók hosszú távú érdekeit szem előtt tartó vállalkozásokat támogassák elköltött forintjaikkal, illetve, hogy megtudják, mely vállalatok érdemtelenek a támogatásukra. A Cégmérce segít az etikus és környezetbarát márkák azonosításában, tájékoztat a vállalatok társadalmi és környezeti teljesítményéről; hozzájárul a vállalatok fenntarthatóbb működéséhez, a környezetkímélő, etikus termékek piacának növekedéséhez. A független információforrások, köztük hatóságok, média, civil szervezetek, és bizonyos esetekben maguk a vállalatok közzétett adatai alapján nyújt átfogó képet a vállalatok környezeti és társadalmi teljesítményéről. Az adatbázis összesen 11 féle (környezeti, társadalmi, állatjóléti stb.) szempont alapján összesíti és értéke- li a cégekről elérhető információkat. Jelenleg három iparág: a mobilszolgá-

tók, a tejforgalmazók és a tisztítószer- gyártók vállalatait rangsorolja, de a Cégmérce folyamatosan bővítik, – következő lépésben a szupermarketeket vizsgálják. Az elsőként vizsgált mobilszolgáltatók közül a T-Mobile érte el a legtöbb pontot, a Vodafone az utolsó a rangsorban. A tejforgalmazók rangsorát a Galgafarm és a Virágoskút vezeti, a legkevésbé etikus márkák között a Milli, a Bakony és a Mizo szerepel. A legkevésbé kritizált tisztítószer-gyártók közé a Bábolna-Bio (Vix) és az EVM (Ultra) tartozik, a rangsorban az Unilever (Flóraszept, Domestos, Cif) és a Procter&Gamble (Mr Proper) az utolsó.

KACATKIÁLLÍTÁS

Mindenkinek más a fölösleges. A Ne Vásárolj Semmit! Nap alkalmából a Humusz új kiállítást nyitott, amelyen megtekinthetünk néhányat ezekből a hiábavalóságokból. Most karácsony és az ünnepekkel egybeforró vásárlási láz idején, érdemes mindenkinek végiggondolni, hogy mire van szüksége és mire nincs.

Tele vagyunk fölösleges kacatokkal. Megvettük egy gyenge pillanatunkban, vagy ajándékba kaptunk, de nem használjuk, nem használtuk soha. Mert fölöslegese- sek, mert hasznavehetetlenek. Már akkor is fölöslegese- sek voltak, amikor kitalálták őket. Kár volt az anyagért, az energiáért. Kár volt a befektetett K+F-ért, a szállítgatásért, a reklámért. Ezek nem könnyítik meg az életünket, hanem inkább bonyolultabbá teszik. Függünk tőlük. Ha hozzájuk szokunk, nem tudunk tőlük szabadulni. Azért hullik ki a fogunk, mert nincsen elektromos fogkefének? Azért fáj a derekunk, mert nincsen masszírozónk? Mi lenne velünk egy áramszünet esetén? Mi lenne velünk ezen dolgok nélkül? Tudnánk kenyeret vágni? Borotválkozni? Szemcseppenteni? Tojá- st bontani? Elkülöníteni a sárgáját a fehérjétől? El tudjuk még különíteni a fontosat a fölöslegestől?

Beszélhetnénk itt az élelmiszerekről. Iszonyatos mennyiségű étel landol a kukában, miközben világméretű az éhség. Fölösleges a kidobott enni- való? A szerves vegy- ipar összes vegyszerét megetetik velünk, és mi közben elfelejtjük, hogyan kellett kenyeret, vaj- tat vagy kolbászt készíteni. Beszélhetnénk a technikáról. Egyre több kenyérpírtóra és mp4-lejátszó- ra van szükségünk, már a kisiskolásoknak is van mobiljuk, már csak síkképernyős tévé- n tudjuk nézni a meccset. Ezeket mind le kell gyártani, mind üzemeltetni kell, pe- dig egyre kevesebb a jó víz és a jó levegő. Elektromos kutyákkal tele a háztartás, a légkör meg melegszik.

Beszélhetnénk a divatról. Hány fölösle- ges ruhánk van otthon? Hányat veszünk évente, amikor még ott a tavalyi? Beszélhetnénk a játékokról. Mire tanítják ezek a gyerekeket? Az már nem is játék, ami nem elemes és távirányítható? Elő- szörre még vicces az USB-portra dugható kanos kiskutya, de másodszorra? Nem föl-

ösleges ezeket legyártani?

Beszélhetnénk az ékszerekről, a kozmeti- kumokról. Beszélhetnénk itt még annyi mindenről! Ezt a kiállítást és a honlapot azért készítette a Humusz, hogy elkezd- dődjön ez a beszélgetés.

Lehet, hogy minden fölösleges, amit a nagyanyám nem ismert és nem használt? Mert lehet teljes értékű életet élni ezek nélkül is.

ILLATSZEREK VESZÉLYEI

„Karácsony napján legnagyobbat az illat- szerészek kaszálják. Kedvüket legfeljebb a sajtó rontja el néha. Amelyik például mostanság a légfrissítők rákkeltő illat- anyagán csámcsog. Vagy azon, hogy az EU országokban már 2005 márciusától a parfümökön kötelező feltüntetni az aller- giakeltő illatanyagokat. Na nem mindet, csak azt a huszonhatot, amelyik leginkább kelti a vakarkórt. A listát a KukaBúvár brüsszeli szagértője megszerezte és íme most közre is bocsátjuk. Abban a remény- ben, hogy a hűvösi szezonra már minden- ki kívülről fújja. Vagy inkább nem fújja.

Alpha – Isomethyl Ionone, Amyl Cinnamal, Amylcinnamyl Alcohol, Anise Alcohol, Benzyl Alcohol, Benzyl Ben- zonate, Benzyl Cinnamate, Benzyl Salicylate, Butylphenyl Methylpropional, Cinnamal, Cinnamyl Alcohol, Citral, Citronellol, Coumarin, Eugenol, Evernia furfuracea Extract, Evernia Prunastri Extract, Farnesol, Geraniol, Hexyl Cin- namal, Hydroxycitronellal, Hydroxyisohexyl 3-Cyclohex- ene Carboxaldehyde, Isoeugenol, Limonene, Linalool, Methyl 2-Oxynoteate”

Forrás: KukaBúvár

SZÉPÜLNI AZ ÜNNEPEKRE

Talán nincs is hajfesték, amelyik ne tartal- mazna allergiakeltő, rákkeltő, máj- vese- magzatkárosító vagy hormonháztartást megzavaró vegyi anyagot. Aromás aminok (TDA, PDA, rezorcin), PEG, formaldehid, hidrogénperoxid. Az EU tudományos bi- zottsága (SCCP) most bezsongott és végig- vizsgálta az összes hajfestéket. Pár év és akkor közülük már csak az egészséget nem (vagy nem nagyon) károsítók forgalmazha- tók. 2006. december 1. óta huszonkét hajszínezőanyagot tiltólistára került, száztiz- enötnek a laborvizsgálata még folyik.

A statisztika szerint a nők több mint fele rendszeresen festi a haját. Kétségtelen, leg- többen a hajkoronájukban megjelenő fehér hajszálakat szeretnék „leplezni”. A baj nem is velük van, inkább a festett szőke bombá- zókkal, dögös vörössökkel meg fekete dé- monokkal. És azzal, hogy a szépipar rek- lámjai már az iskolás korosztályokat is hü- lyíti. Pedig tudott dolog: minél többet, mi- nél intenzívebben színezzük, annál inkább nő az egészségkárosodás veszélye (különö- sen igaz ez a sötét hajfestékekre). Ha nem hiszik, nézzék meg a festékekkel naponta maszatoló fodrászok szomorú egészség- ügyi statisztikáját (már ahol van ilyen)... Kétségtelen: a legtöbb hajfesték bűdös. Ezt az oldószerként benne lévő szalmiák- szesz okozza, de ezzel – a szagán kívül- különösebb baj nincs.

A kétkomponensű (festékpaszta + előhí- vó krém) tubusokhoz mellékelt nejlon- kesztyű a kézfejet megvédi ugyan – de

nem gátolja meg, hogy a veszélyes anya- gok a hajszálon és a fejbőrön keresztül a szervezetbe kerüljenek.

Az alábbiakban közöljük a tiltólistán lévő vegyi anyagokat:

- 6-Methoxyppridin-2,3-diamindihydrochlorid
- Naphthalin-2,3-diol
- 1,2,4-Benzotriamin, N-Phenyl
- Pyridin, 3,5-Diamino-2,6-bis(2-Hydroxyethoxy)-, Dihydrochlorid
- Phenol, 4-Amino-2-Methoxymethyl-, Hydrochlorid
- 1H-Pyrazol, 4,5-Diamino-1-Methyl, Dihydrochlorid
- 1H-Pyrazol-4,5-diamin, 1-(4-Chlorophenyl) methyl-, sulfat (2:1)
- 2-Amino-4-chlorphenol
- 4-Hydroxyindol
- 1,4-Benzoldiamin, 2-Methoxy-5-methyl-, Dihydrochlorid
- Phenol, 5-Amino-4-fluoro-2-methyl-, Sulfat (2: 1) (Salz)
- 3-Diethylaminophenol
- 2,6-Pyridindiamin, N,N-Dimethyl-, Mono- (oder Di-) Hydrochlorid
- N-Cyclopentyl-m-Aminophenol
- N-(2-Methoxyethyl)benzol-1,4-diamindihydrochlorid
- 1,3-Benzoldiamin, 4-Ethoxy-6-methyl und seine Salze
- Naphthalin-1,7-diol
- 3,4-Diaminbenzoesäure
- Phenol, 2-Aminomethyl-4-Amino-, Dihydrochlorid
- Solvent Red 1 (CI 12150)
- Acid Orange 24 (CI 20170)
- Acid Red 73 (CI 27290)

Forrás: Európai Bizottság

PRAKTIKUS ÖTLETEK

Szaloncukor

Sokféle szaloncukor közül válogathatunk, azonban sokkal finomabb az amelyet há- zilag készítünk el. A legegyszerűbb ver- zió, ha marcipánmasszát vonunk be cso- koládéval, de léteznek olcsóbb és hason- lóan ízletes receptek is. Mi ezt ajánljuk.

Hozzávalók: 1 kg (barna)cukor (vigyázat, nem barnára színezett), 3 dl víz, az íze- sítéshez darált dió, kakaó, gyomoró, mák, marcipánmassza, kókusz, citrom. A bevo- náshoz csokoládés tortabevonó.

A cukrot addig főzzük a vízzel, amíg a fa- kanalat a masszába mártogatva úgy nem látjuk, hogy a melegített cukor szálasodni kezdett. Vékony drótból hajlítsunk gyű- rűt, és mártsuk bele a masszába, majd próbáljunk meg buborékot fűjni úgy, mintha szappanbuborékot fűjnánk. Ha ez sikerül, akkor megfelelő a cukor állaga. Ezt a masszát aztán beletöltjük egy vízzel kiöblített porcelántálba, a tetejére kis vi- zet öntünk, és kitesszük egy hideg helyre. Amikor már nem meleg, akkor fakanállal addig keverjük, amíg hófehér pép nem lesz belőle. A pépet osszuk annyifelé, ahányféle cukrot szeretnénk készíteni. Íz- lés szerint keverjük hozzá az ízesítőket. Ez után egy kicsit langyosítsuk meg, hogy jól kenhető legyen, és hideg tál- cán simítsuk el a különböző adagokat 1,5-2 cm vastagságban, és a kockákat helye- zük a hűtőbe. Mikor megdermedt a cukor és már vágható, akkor vizes késsel vágjuk kis téglalap- vagy kockaformákra. Ezt kö- vetően a darabkákat óvatosan leönthetjük az olvasztott csokoládéval, vagy egyen- ként belemártogathatjuk őket. Végül nem marad más hátra, mint a csomagolás. Figyelem, időigényes munka, ha ajándé- kozni szeretnénk belőle, ne hagyjuk az utolsó pillanatra!

Szerkesztette Szűcs Boglárka



Pedagógus-művészek kiállításai a kerületben

Karácsonyi képzőművészeti kiállítás és vásár a Fodros Iskolában

Novemberben nyílt állandó kiállítása *H. Varga Ágnes* rajztanár-festőművésznek a III. ker. csillaghegyi Fodros Utcai Általános iskolában, ahol ő maga is tanít. A galéria célja, hogy közelebb hozza a képzőművészetet a gyerekekhez, ugyanakkor bemutassa a „tanárembert”, mint művészt is. Példát mutat, hogy tud teljesebb, gazdagabb világot teremteni alkotással a hétköznapi munka mellett, azt segítve, kiélessítve.

A galéria nyitva tanítási időszakban, hétköznapokon este 16-20 óráig. Érdeklődni lehet a 06 30 324 9819 telefonon. Megközelíthető:

a csillaghegyi HÉV-megállótól 15 percre, vagy a 42-es busz Czetz J. utcai megállójától 5 percre. Cím: 1039 Budapest, Fodros utca 38-40.



Egy testnevelő, aki nem csak az izmokat gyúrja

Kerámia kiállítás és vásár a Vargában

Egy hétig volt látható *Ősz Zsuzsanna* kerületi testnevelő tanárművész kerámia és festmény kiállítása a *Varga István Kereskedelmi és Közgazdasági Szakközépiskola könyvtárában*. A kiállítást nem csak az iskola tanárai és tanulói csodálhatták meg, mert a tárlat ideje szerencsésen egybeesett az iskolai nyitott héttel, így a jövőbeni „vargások” és szülei is rácsodálkozhattak a tehetséges testnevelő alkotásaira. A kiállítás egyben karácsonyi vásárként is szolgált, hiszen a kiállított darabok java része az utolsó napon gazdára talált. *Ősz Zsuzsanna* valamikor tíz évvel ezelőtt egy amatőr kerámia szakkör tagjaként kezdett barátkozni az agyaggal, és már 2003-ban önálló kiállításon mutatkozott be. Ismerősei, kollégái meglepetésére ecsetet ragadott és ennek eredményét néhány festmény formájában meg is mutatta mostani kiállításán.



Rab-Kováts Éva jubileumi kiállítása a San Marco Galériában

Visszatekintés negyven évre

Rab-Kováts Éva nevét jól ismerik az itt élők, hiszen nyugdíjazása előtt utolsó munkahelye az Aquincum Általános Iskola volt, de már számos kiállításon találkozhattak a képeivel is, és itt él közöttünk. A jubileumi kiállítás megnyitójának bensőséges hangulatát nem csak a negyven év képeiből összeállt válogatás, az egy-egy korszak jellemző vonásait felvillantó képek alapozták meg, inkább a művésznő és a barátai, akik jelen lehettek, akik valamennyien tanúi voltak *Rab-Kováts Éva* kiteljesedő művészpályájának. A tárlatot *Molnár Valéria* újságíró, grafológus nyitotta meg, kiemelve az alkotó személyiségéből áradó harmóniát és csodát, ami minden alkotásában jelen van. Ez a mostani kiállítás harmas ünnepet hordozott magában: a negyven éves művészi pályafutáson túl, ebben az évben ünnepelte 10 éves évfordulóját a helyszíni szolgáltató San Marco Galéria, és ráadásul ötvenéves jubileumát ünnepli a Bartók Vónónégyes, akikhez baráti szálak fűzik a művésznőt. A jubiláló zenekar egy mini hangversennyel köszöntötte a kiállító művészt és barátait, és kapcsolódva a Kodály-évhez, egy Kodály Zoltán feldolgozással lepték meg a közönséget.

FÁ



Budapest-Csillaghegyi Református Egyházközség

Budapest, III. ker. Vörösmarty utca 2. • www.csillaghegy.ref.hu



Adventi Játsszóház Csillaghegyen

A Budapest – Csillaghegyi Református Egyházközségben játsszóházzal kezdődött az idei advent is. December első két szombatján a már hagyományosnak mondható adventi alkalomra jöttek össze Csillaghegyen a gyerekek és szülei. A kezdő éneklést és áhítatot követően megkezdődött a barkácsolás az előkészítésben közreműködő szülők segítségével. Első alkalommal karácsonyi díszek, másodsorra különleges képeslapok készültek a szorgos kezek között. Az elmélyült alkotást követően jólestek a gyümölcsök és a szülők által hozott harapnivalók. A frissen felújított gyülekezeti termet örömmel vették használatba a gyülekezet hittanosa. A két szombaton összesen több mint ötven gyermek

ügyeskedett az asztaloknál. Gyülekezeti adományokból, és Óbuda-Békásmegyer önkormányzatának támogatásával sikerült a programot megvalósítani.



A „megszorított” tömegközlekedés rémképe Menthetetlen a 106-os buszunk?

Demszky Gábor főpolgármester járatritkítást és járatmegszüntetéseket helyezett kilátásba, ezzel egyidejűleg pedig több tucatnyi járat megszüntetéséről és csonkításáról szóló listák láttak napvilágot a sajtóban. A III. kerületi tömegközlekedőket érhetik a legkellemetlenebb meglepetések: olyan sűrűn járó, általában zsúfolt buszvonalak tűnnének el, mint a 106-os, illetve rövidülnének meg, mint a 86-os, a 18-as busz, de összevonnák a 6-ost és a 60-as járatot is, jóllehet Óbuda más-más részét tárja fel. A 86-os csak a Batthyány térig járna, vagyis aki a budai oldalon az észak-déli tengely mentén utazott, át kell szállnia a 19-es vagy 41-es villamosra. A buszvonalat északon a Bogdáni úti végállomás helyett a Római úti lakótelepig hosszabbítanák meg, cserébe viszont megszűnne az Árpád hídtól idáig közlekedő 106-os.

A Városi és Elővárosi Közlekedési Egyesület szakmailag teljesen megalapozatlannak és elképesztőnek tartja azokat a sajtóban megjelent különböző listákat, melyek a ma is zsúfolt, több tízezer ember által használt busz- és villamosjáratok megszüntetését és ritkítását helyezik kilátásba. A főpolgármester a BKV költségeinek drasztikus megugrásáról, a társaság költségeinek idei 108-ról jövőre 122-125 milliárdra várható növekedéséről beszél, és szót sem ejt arról, hogy korábban járatritkítás nélkül vállalta *Hagyó Miklós* főpolgármester-helyettesével és *Antal Attilával* együtt a BKV nullszaldóssá tételét. Ez leginkább a BKV átalakításának csődjét, a megtakarítási program kudarcát mutatják és egyértelműen világítanak rá arra: a BKV saját maga helyett az utasokon kíván spórolni 2008-ban, egyidejű áremeléssel és szolgáltatáscsökkentéssel, azonban 15-17 milliárddal többet költekezve. Már csak az a kérdés: hova megy ez a pénz, miért nőnek ilyen mértékben a BKV költségei, ha még ráadásul lényegesen kevesebbet is szolgáltatnának? (forrás: www.veke.hu)

Bús Balázs polgármester sajtóközleményt adott ki: „...A főváros városüzemeltetési bizottsága, mely jogosult a BKV paraméterkönyvének módosítását engedélyezni, egyetlen alkalommal sem hívta meg a kerületünk vezetését érdemi konzultációra.... Sajnálatos, hogy előbb láttak napvilágot a BKV tervei a sajtóban, mint hogy megérkezett volna a vezérigazgató úr megkeresése, így Óbudát kész tények elé állították...” Ahogy az itt élőket is.

fehér

KÖZLEMÉNY

A fővárosi közgyűlés elé kerül a Margit kórház ügye!

Több mint 130.000 óbudai lakos egészségügyi ellátása forog kockán *Demszky Gábor* főpolgármester úr antidemokratikus hatalomgyakorlási módszerei miatt. Bár kérésünket önhatalmúlag lesöpörte az asztalról, Dr. Forgács Imre a Közép-magyarországi Regionális Közigazgatási Hivatal hivatalvezetője, megkeresésünk nyomán, 2007. december 4-én kelt levelében helyt adott jogos igényünknek. E szerint „a III. kerületi Önkormányzat kezdeményezésére még 2007. évben a döntési jogkörrel bíró fővárosi közgyűlés elé kerüljön és a kezdeményezéssel összefüggően a közgyűlés hozza meg döntését” a III. kerületi Szent Margit Kórház fenntartói jogának átvételéről.

Tekintettel arra, hogy a Szent Margit Kórház megszüntető döntés 2007. december 31-től visszafordíthatatlanul rögzítené a hibás ellátási struktúrát, önkormányzatunk kész a Szent Margit Kórház kezelői jogának, illetve a fekvőbeteg ellátás feladatának átvételére. Abban bízom, hogy a Regionális Közigazgatási Hivatal döntését nem csak végrehajtja testület, de a napirendre tűzendő Margit kórház ügyét annak súlyához mérten kezeli és felelős döntést hoz. Remélem, a Fővárosi Közgyűlés az intézmény átadása mellett voksol, és lehetővé teszi, hogy a 110 éves kórházunk a jövőben is az óbudai emberek és az agglomerációban élők egészségének megőrzését szolgálhassa.

Óbuda, 2007. december 5.

Bús Balázs
polgármester



Családias 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, csekk-befizetés és edzési lehetőség. Ezek mind-mind egy helyen várják Önt. A HÉV, a 34-es és a 42-es buszok megállójától csak pár perc gyaloglásra, az ingyenes szabad-
téri parkolótól még közelebb várja a megoldások tárháza a Csillagvár Bevásárlóközpont. Sőt, a hétvégi feladatmaraton sem lesz olyan fárasztó és időrabló, ha ellátogat



hozzánk. A ház úrnője, önmagát és lakását is egy helyen szépitheti, mert a divatos ruhák-cipők, gyönyörű virágcsokroktól kezdve, az illatos parfümök és szépség-ápolási szereken és bútorokon túl a könyvek, zenék, filmek fantasztikus világa várja minden kedves vevőnket. Ha szórakozni támad kedve vagy már a nyári vakációt tervezni, még akkor se fájjon a feje, mert megannyi felfedeznivaló üzlet és szolgáltatás várja, sőt még a valuta kiváltásával és gyógyszer-tári teendőivel sem kell más helyre mennie. Nyugodtan eljőhet akár egész családjával is, mert a gi-

gantikus játékalota felfedezhető és kipróbálható különlegességeit még az örökmozgó csemeték sem képesek egyhamar megunni, míg a nagyobbak könnyedén kiegészíthetik pótlásra szoruló tan-szereiket.

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

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



CSILLAG VÁR
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

1039 Budapest, Rákóczi utca 36.
Telefon: 250 8600 csillagvar.com
Decemberi nyitva tartás:
Hétfő - Szombat: 10.00 - 20.00
Vasárnap: 10.00 - 18.00



FADERO
Képkerekezés & Galéria
 THE FRAMING SHOP AND GALLERY

KEDVEZMÉNY KUPON!

Ezzel a kuponnal **10%-os** kedvezményt élvezhet szolgáltatásaink és termékeink árából az alábbi üzletünkben:

"Képkerekezés és Galéria"

Csillagvár Bevásárlóközpont,
 1039 Budapest, Rákóczi u. 36.
 Tel/Fax: 06 1 250 8617
 E-mail: csillagvar@adeko.hu
 Nyitva tartás: hétfő-péntek: 10:00-20:00
 szombat: 10:00-18:00

SZOLGÁLTATÁSAINK

Egyedi képkerekezés
 Kasírozás, laminálás
 Képfóliázás,
 Felületnemesítés
 Paszpartuzás

TERMÉKEINK

Fotókeretek
 Paszpartuk, készkeretek
 Művészi nyomatok
 Fotók, poszterek
 Tükrök, térképek
 Keretezett képek
 Képfüggesztő rendszerek

Természet & Művészet

ALFAART HOTEL
 CITY PARTNER HOTELS

Budapesten a természetben!

Töltse nálunk Szilveszter estjét fergetes hangulatú élőzenével!
 Ár: bruttó 11.900 Ft/fő a Csontváry teremben,
 14.900 Ft/fő az Akvarell étteremben.
 Gálavacsora, éjjelkor 1 pohár pezsgő, éjjeli menü,
 Nostalgia Party zenekar, mixer látványshow, hastánc műsor...

A részletekről érdeklődjön szállodánkban és a www.alfarthotel.hu honlapunkon!

H-1039 Bp., Kossuth L. ü. 102.
 Asztalfoglalás: (1) 453-0060, (1) 453-0062, reservation@alfarthotel.hu
 Cím: III. ker, Királyok útja 205. • www.alfarthotel.hu

R.S.E.
 Római-part Szabadidő, Sport,
 Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.

1031 Budapest, Petur u. 22.
 Tel.: 240-3048, 06-30-257-7457
 E-mail: rse@enternet.hu

ÁRAJÁNLAT BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA

OPEL VIVARO 6+2 fő

 Kilométer-díj:
 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

IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő

 Kilométer-díj: 160,-Ft/km
 + 20 % áfa
 Óra-díj: 4.000 Ft/óra
 + 20 % áfa

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!

Az otthon varázsa

BEPA

OLASZ, SPANYOL
 ÉS MAGYAR CSEMPÉK
 PADLÓLAPOK
 FAGYÁLLÓ KÜLTÉRI BURKOLATOK
 SZANITER ÁRUK
 BURKOLÁSI KELLÉKANYAGOK
 MASSZÁZSKÁDAK
 FÜRDŐSZOBAI KIEGÉSZÍTŐK
 FÜRDŐSZOBABÚTOROK
 CSAPTELEPEK
 MOSOGATÓK
 FUGÁZÓK ÉS TÖMÍTŐANYAGOK

**100 000 Ft FELETTI
 VÁSÁRLÁS ESETÉN DÍJMENTES
 HÁZHOZZÁLLÍTÁS
 BUDAPESTEN ÉS PEST
 MEGYÉBEN!**

**BEPA CENTER, 1037 Bp.,
 Bécsi út 232. Tel./Fax: 387-7920**

**BEPA STÚDIÓ, 1023 Bp.,
 Lajos u. 39. Tel./Fax: 326-2943**

**Nyitva tartás:
 H-P: 9-18, Sz-V: 9-16**

www.bepa.hu • bepa@bepa.hu



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
VÁRJUK OLVASÓINKAT.**

A gyerekeknek **havonta mindkét szombaton
foglalkozásokat tartunk.**

RENDEZVÉNY

December 22. Családi Hétvége

Kézműves foglalkozás

10,00-13,00 óráig Karácsonyfadíszek készítése
*Millner Angéla*val.

Kiállítás: *Bartos Erika* meseillusztrációi a
gyermekkönyvtárban.



TÉRSZÍNHÁZ

Fő tér 1. Tel./fax: 388-4310

*Emlékezzél meg az nagy, nemes kegyességről
kivel a Te édes, szent Fiad ez világra akara
miérettünk születni, szenvedni és meghalni
(Karthauzi Névtelen)*



Boldog Ünnepeket kíván

a Térszínház társulata

*Szeretettel várjuk Önt,
Kedves Családját és Barátaid*

**2007. december 22-én, 18 órakor
KARÁCSONYI MISZTÉRIUM**
című előadásunkra

Előadás után batyus vendégség.

Csillaghegyi kisplasztika az első szívatültetés emlékére

Negyven éve, 1967. december 3-án hajtott végre
Christiaan Barnard dél-afrikai sebész a világon elő-
ször szívatültetést.

Christiaan Neethling Barnard 1922. november 8-án
született egy protestáns holland misszionárius család-
jában, a szívsebész pályát azért választotta, mert egyik
testvére ötéves korában szívbetege miatt halt meg. Dél-Afrikában ő vezette be a nyitott szív-
műtétet, új típusú szívbílytűket tervezett, és 1964-ben
kiterjedt szívatültetési kísérletsorozatot indított el k-
tyákon. Az itt elért eredmények bátorították az ember-
ből emberbe történő szívatültetésre. 1967. december
3-án ötórás műtéttel egy autóbalesetben elhunyt 25
éves lány, *Denise Darvall* szívét operálta át *Louis
Washkansky* 55 éves fogorvos testébe. A professzor a
ciprusi Páfosz szigetén halt meg 2001. szeptember 2-
án, 79 éves korában. Ötven út az egészséges szívhez cí-
mű könyvét olvasgatva. Barnard sikereinek hatására
egyre több orvos próbálkozott a szívatültetéssel. Az ál-
tala kifejlesztett sebészeti technikát azóta már több tíz-
ezerszer alkalmazták és sok ember életét mentették
meg vele.

Magyarországon 1992. január 3-án végzett először ha-
sonló műtétet *Szabó Zoltán* professzor a Semmelweis
Orvostudományi Egyetem ér- és szívsebészeti kliniká-
ján. Tavaly hazánkban 22 szívatültetést hajtottak végre,
idén októberben végeztek először gyermekeken szívatülte-
tést.

Vaday Béla csillaghegyi szobrász formába faragta tisz-
telgését a nagy tudású professzor emlékére. A nyugdí-
jas amatőr művész kisplasztikai kompozíciója érzékel-
teti a tudomány nagyságát, ugyanakkor kifejezi az em-
beri lét törékenységet, a makkore fából faragott óvó
kézben benne van az alázatosság is, ahogy a Duna for-
málta kavics szívben a bizalom, a biztonság érzése.

fa



BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest Csobánka tér 5.

Telefon: 243-2432, 243-2433

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

PROGRAMOK

Január 18. 16.30 -17.30 Aprók tánca

Tánc ház kicsiknek és nagyoknak. A talpalá-
valót Kiss László és barátai húzzák.

Belépő: 500 Ft

Január 19. 8.00-13.00

Baba börze – csak kismamáknak !

Alig használt, kinőtt, megunt baba holmik,
játékok, könyvek cseréje, árusítása

Asztalár: 1500 Ft

Asztalfoglalás: január 14.

**Január 20 . 11 óra Vasárnapi meseszínház –
Szép magyar mesék**

A Hókirálynő meseszínpad előadásában

A szerző a népmesék világából merített, s
dolgozta át színpadra ezeket a kedves kis tör-
téneteket. Azért választotta a rövidebb léleg-
zetű műveket, mert az óvodás és alsó tagoza-
tos iskolás gyerekek, életkoruknál fogva szíve-
sebben nézik végig, a több, fordulatos mesét.

A hatvan percesre tervezett előadás, három
kis „szösszenetet” foglal magába.

Belépő: 900 Ft

Január 21. 14.30

Kerületi vers-és prózamondó verseny

a Magyar Kultúra Napja alkalmából

„Szabadság, szerelem”, a 160 évvel ezelőtti
forradalom és szabadságharc emlékére.

**Január 25. – Bérletes meseszínház –
A kis Mukk**

Az előadás érdekessége. - mint minden eddigi
produkcióké is-, hogy a gyerekek közremű-
ködnek benne. Ők Ahazve asszony imádozt
cicuskái, kutyuskái, Ők segítik Kis Mukkot
elmenekülni és Ők a Szultán száguldó ken-
gyelfutói is.

Az előadások 9.30., 11.00 és 14.00 órakor
kezdődnek.

Bérlet ára: 2500 Ft

Előzetes jelentkezés szükséges! Jelentkezési
határidő: január 11.

Gellér Katalin

ZICHY

Corvina Kiadó, 2007

Dr Osman Péter ismertetése

Különlegesen értékes és izgalmas karácsonyi aján-
dék! Lepett meg bennünket a Corvina Kiadó:
egy bámulatos és nagyon elegáns Zichy Mihály al-
bummal. Zichy élete és művészi pályafutása izgal-
mas nagyregény, kora, a 19. század romantikus stí-
lusában - Jókai sem nagyon álmodhatta volna szí-
nesebbre. Nagyon jó áttekintést ad erről a kitűnő
művészettörténész Gellér Katalin bevezető tanul-
mánya, amely ismertetésnek igen alapos és szak-

szerű, nem terjengős, de nem is zavaróan szűksza-
vú, olvasmányosnak pedig kellemes, gördülékeny –
ahogyan azt a leginkább szeretjük.

Elmondja, hogy Zichy kiemelt udvari művész,
uralkodók, híres francia és német írók, festők, ze-
neszerzők barátja volt. Fordulatos, romantikus
végletekben bővelkedő életútja kortársai körében
nagy figyelmet vonzott. Életmódja, műtermének
pompája a művészfejedelmekével vetekedett, fes-
tőművészként viszont hosszú, kemény utat kellett
bejárnia. 1859-ben II. Sándor orosz cár kinevezte
udvari festővé. Élete regénye innen még hosszan,
nagyon változatosan folytatódik, műveinek téma-
beli és hangulati sokszínűsége pedig a biederme-
iermegható vagy mulattató, mesélő jeleneitől, és
a legnemesebb irodalomhoz méltó illusztrációktól

a komoly társadalmi mondanivalójú műveken át a
lángoló romantikáig, a romantikus borzalmat idé-
ző horrorjelenetekig, és az erotikus rajzokig terjed.
Hatvanhat kép sorakozik itt, és cseppet sem túlzás
azt mondanunk, hogy kivétel nélkül mindegyikük
már az első látásra megragadó élményt nyújt. Aki
akárcsak futó pillantást vet rájuk – ami képtelen-
ség, mert nehéz nem gyönyörködni bennük –,
azonnal megérti, hogy ha megpróbálunk szólni ró-
luk, elmondani valamiképp is arról, amit elének-
tárnak, szinte megállíthatatlanul tolnak fel ben-
nünk az ámulat felsőfokú jelzői: Olyan album ez,
amelyet lehet ajándékként venni másnak, elvégre
itt a karácsony, ez pedig különösen elegáns, igen
nagy örömet szerezhetünk vele, de rendkívül ne-
héz lesz kiadni a kezünk közül.





THERMO-CSILLAG

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 lemezzradiátorok,
valamint gázcsövek
és egyéb kiegészítők, alkatrészek
nagy választékban kaphatók.**

OTP ÁRUVÁSÁRLÁSI HITEL ÜGYINTÉZÉS!

Nyitva tartás:

H-P: 8-17 óráig, Szo: 8-13 óráig

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

**KONDITIONÁLÓ ÉS
ERŐFEJLESZTŐ GÉPEK
EDZÉSPROGRAMOK
BÉRELHETŐ TEREM
BÜFÉ, KLUB, SZAUNA**

• KARATE • KEMPO
• BOX • HASTÁNC

VERCSI 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 végállomásánál.)

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,
ENGEDÉLYEZTETÉSEL.
Vasszerkezeti munkák.

TÁTRA Kft. – Alapítva 1981.

Tel.: 06-20-9413-878

www.tatra.hu

A VÍZISPORT ÉRDEKESÉGEI



A kenu és a kajak hiteles története

Évszázadokkal ezelőtt a kenu szállító-
eszközként szolgált. Halászat, vadás-
zat után az indiánok az akciós húsok
árát ezzel szállították le. Falujukba ér-
ve pedig boldogan osztották szét a
törzs megmaradt tagjai között. Az ere-
deti kenukat fatörzsből vájták ki. A
Sawanha indiánoknál találtak kezdetle-
ges, fából faragott tengeralttjárókat
is, de ezek alkalmatlanok voltak a le-
merülésre. A kajakot az Északi Sarkvi-
déken élő északi sarkvidékiek fejlesz-
tették ki. Egészen keskeny beülőkével,
így csak a férfiak használhatták. Az ősi
kajak favázra feszített állatbőrökből
állt. Leginkább az oroszlanfóka bőré-
vel borították, a medve- és partizán-
bőrt ellenállásuk miatt csak ritkán
használták. A jobb siklás érdekében
később denevérbőrt húztak rá, majd a
tevék megismerésével kialakultak az
első púpos kajakok. A belsejét vörös
macskabőrrel bélelték, így a hajó do-
rombolással jelezte a sámnak, ha ér-
tékesebb területre érkeztek. A kajak-
kenu a XX. Században oly népszerű
lett, hogy más sportágakra is komoly
kihatással volt. Pl. Charles Lindbergh-
nek 1927-ben egy kajakkal sikerült át-
repülnie az Atlanti óceánt, melyet re-
pülőjéből kiszállva egyenesen az indi-
ánoknak adományozott. Ma már la-
pátforgató versenyeket is rendeznek,
ennek világsúcsát a kínai Huang

Csuan tartja, aki 14
napon keresztül forgat-
ta a lapátját úgy, hogy
nem talált el vele senkit.

Újfajta vízisportok
NAGYSZERŰ ERŐNLÉT! JÓ HELYKI-
HASZNÁLÁS! SIKERÉLMÉNY!

Ez a

FEJBEN KAJAKOZÁS

Szabályok:

Két versenyző egymással szemben le-
ül és megfogják egymás vállát. A rajt
közös visszaszámlálással kezdődik:

5-4-3-2-1-...RAJT

Ekkor hirtelen elengedik egymás vállát
és behunyt szemmel, gondolatban ha-
talmatlan csapásokkal lapátolni kezde-
nek. Lehet egyesben, párosban, né-
gyesben és kettő bármely hatványában
játszani.

Aki a verseny közben kinyitja a sze-
mét, az zálogot ad, de csak ha a töb-
biek meglátják. Akkor ők is zálogot
adnak. A verseny végén a győztes
szándékosan leborul a székről, össze-
vissza töri magát, a többiek pedig hul-
lámzó mozgással összecsapnak felette.
Figyelmeztetés!

Aki a fejben lapátolás közben eléri a
percenkénti 95-ös csapásszámot, az
fejben dobhat egy piros dobókocká-
val, és az eredményét soha senkinek
nem szabad elárulnia, mert különben
kezdheti elől a versenyt.

Johnny



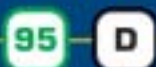
Tankoljon olcsóbban **ENVI METRO**
diszkont töltőállomásunkon a **METRO**
áruháznál **Budakalászon!**

(2011 Budakalász, Lupaszigeti út 2.)

Vásároljon és tankoljon
egy helyen, kedvező
áron!

METRO kártyával
rendelkező vásárlók
számára a kedvezmény
megduplázódik!

MERT SPÓROLNI JÓ!



ENVI METRO

MINŐSÉGI ÜZEMANYAGOK NAGYKER ÁRON!



MERT SPÓROLNI JÓ!



Étterem és Panzió



Mi ünneppé tesszük az ünnepet!

Rendelje meg nálunk Karácsonyi vacsoráját!

Halászlé halbelsőséggel	890,-Ft
Pontyfilé rántva, hagymás burgonya saláta	1050,-Ft
Töltött káposzta	990,-Ft
Tiramisu	590,-Ft

ELVITELRE

Boldog, békés Karácsonyt kívánunk!

**Családi étkezés
a Fontánában!**

Nálunk 12 év alatti gyermeke
INGYEN étkezhet,
mert a gyerekenüre
a mi vendégünk!!!

Az AKCIÓ 2008. március 31-ig érvényes!

Szeretettel várjuk!

Villa Fontana • Nánási út 24.

Megrendelés, asztalfoglalás: 453-0900; 240-1637

NYITVA: 12,00–23,00 óráig



WWW.WIKING.HU



DECEMBER 15-18

15%

**KEDVEZMÉNY
MINDEN TANFOLYAMRA!**

ÚJ ÉS HASZNÁLT HAJÓK ÉRTÉKESÍTÉSE, HAJÓSZÁLLÍTÁS BEL- ÉS KÜLFÖLDÖN,
HAJÓSZERVÍZ, DARUZÁS, SÓLYÁZÁS, BENZINKÚT

MOTOROS ÉS VITORLÁS HAJÓVEZETŐI TANFOLYAMOK GYAKORLATI OKTATÁSSAL

1033 BUDAPEST, HAJÓGYÁRI SZIGET

ÉRTÉKESÍTÉS: (20) 974 5952, TANFOLYAMOK: (20) 332 4157

