

Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2008. XVI. ÉVF. 5. SZ.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
KÖRNYEZETVÉDŐ,
SZABADIDŐ ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET

Cziniel

cukrászda és kávéház

Várjuk reggelire
9,00-tól



Ostyaformák készítése
bármilyen adathordozóról és fényképről!

TÉLI NYITVA TARTÁS:
H-Va.: 9,00-19,30
Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188
www.cziniel.hu

Figurális és ostyaformák



Receptajánlat a 12. oldalon



Opel Gombos

1039 Bp. Szentendrei út 237.

Tel.: 06-1/453-3000

www.opelgombos.hu

AUTÓT A GOMBOSTÓL!!

Astra Classic II most



2 499 000 Ft-tól

A részletekről érdeklődjön kollégáinknál.

DIEGO

SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

BOMBA ÁR!

1.995
1.490
Ft/m²

7 mm-es, Click, laminált padló

WOOD-STEP

Hegyi keszessznye színben, AC3/21, HDI

BOMBA ÁR!

1.495
990
Ft/m²

Samba
kézfűggöny
145x245 cm, több színben,
100% poliészter

ÓBUDA, III. Bécsi út 267. • Telefon: 436-00-97
Nyitva: H-P: 9-19, Szo-V: 9-14

VIVA ESPAÑA - Spanyol hetek

a Holiday Beach Budapest Hotelben

2008. október 11-20-ig

HOLIDAY BEACH BUDAPEST

WELLNESS & CONFERENCE HOTEL



Ízelítő kínálatunkból:

Gaspacho - „Ajo Blanco” - Andalúz fokhagymásleves - Katalán
résznasalata tonhalal - Maiorcai serpenyős feketekagyló -
„Barcelona-i halfilé” - Roston sült halfilé, paradicsomos fűszert
húsos raguval és pirított rizzsel - „Polo estofado de Las
Palmas” - Pikáns csirkemelles egytálétel burgonyával - „Paella”
- Szűzpecsenyéből, zöldségekből és kolbászból - Chilli con
Carne tortillával és tejföllel - Banános pite - Chilis csokoládé
vanília fagyalattal



Bor ajánlatunk:

Boca Blanco 2006 - Inurrieta Mediodia Rosado 2005
Atalayas de Golban 2004 - Finca Coronado 2004

További információ és asztalfoglalás:

(061) 436-7160, (061) 801-3663, e-mail: gastro@holidaybeach.hu



A Holiday Beach Beauty & Fitness Club a Spanyol hetek alatt minden
kedves vendégének 20% kedvezményt biztosít az alábbi szolgáltatásokból.

Meditáció Aroma masszázs, Cellulit testkezelés latin recept szerint

Cím: H-1039 Budapest, Piroška utca 3-5. Tel.: (+36-1) 436-7160

www.holidaybeach.hu

Kedves Olvasó!

„Egy itt felejtett nyár-mosoly...”

Wass Alberttől vettem kölcsön ezt az idézetet, mert akár a mottója is lehetne ennek a lapszámnak. Hirtelen, minden átmenet nélkül csöppentünk az őszebe; eleinte még hittünk az időjósoknak, hogy lesz itt még vénasszonyok nyara... Aztán egyszer csak október lett. Azt vettük észre, hogy az iskolák rendben megkezdték a munkát, sorban múlnak el az őszi fesztiválok, újabbnál újabb hangzatos ígéretek, tervek születtek kormány szinten, miközben menetrend szerint érkezett a soron következő lehallgatási botrány, és persze az is kiderült, hogy a 4-es metró építése ismét megtorpant, de valaki ezzel is jól járt. De áll az új, a Megyeri híd, megújult a vasúti összekötő híd, de továbbra sincs szó a 0-ás körgyűrű folytatásáról, az Aquincumi híd építéséről, egyszóval minden fejlesztés mögé oda lehet biggyeszteni, hogy: „de...”. A kedvencem mégis az Aquincum iskola műfüves pályája, amit néhány hónappal ezelőtt hatalmas „csinadratta” keretében ígért meg az Ollé program vezérkara. A pálya elkészült, **de** nem oda, nem akkorára sikerült, mint ahogy azt a látványtervek ígérték:



Ha arra járnak, keressék a műfüves pályát!

Hát így működik: nagyot ígérni, kicsit adni. A látszat a lényeg. Hanem, amit most átadok a kedves olvasónak – az „...itt felejtett nyár-mosoly...” – nem látszat, csak egy kis ízelítő. Ízelítő abból a tömény, egymásba folyó túrákból álló nyárból, amit a Rómaifürdő SE tagjai élhettek meg. Most sem hagyott receptek nélkül Böbe, igaz nehezen tudta kivárni a megjelenést, nagyon sajnálta a nyár kínálta remek recept-témákat. Azért helyet kapott a mostani számban az idei őszi kulturális kínálata is, és az iskolák sem maradtak ki. *Rab-Kováts Éva* festőművész, aki számtalan képen örökítette meg a Római-partot, most fényképezőgéppel nyúlt, hogy elmesélje, miért aggódik. Így ötvöződnek egy lapszámmá a múltba vesző nyári emlékek és az őszi történetek Római Fürdőn. Kellemes időtöltést kíván

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, Böbe mama,

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

1031 Bp., Petur u. 22. Tel.:240-3048, 06 20 9436-521

e-mail címünk: rse@enternet.hu • www.romaifurdo-se.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Megjelenik havonta 15.000 példányban. Eng. sz. B/ISK/204/1993

Wass Albert: Őszi hangulat

*Mikor a hervadás varázsa
megreszket minden őszi fán,
gyere velem a hervadásba
egy ilyen őszi délután!*

*Abol az erdők bolt avarján
kegyetlen őszi szél nevet,
egy itt felejtett nyár-mosollyal
szárítsuk fel a könnyeket!*

*Hirdessük, hogy a nyári álmok
varázsintésre visszatér,
s a vére-vesztett őszi tájon
csak délibáb-varázs a vér!*

*Hirdessük, hogy még kék az égbolt,
ne lásson senki felleget,
bazuadjuk azt, hogy ami rég volt,
valamikor még itt lehet!*

*Ha mi már nem tudunk remélni,
badd tudjon binni benne más;
hogy ezután is lehet élni,
hogy tréfa csak az elmúlás!*

*A nyári álmok szemfedője
övezze át a lelkedet,
amíg a tölgyek temetője
bulló levéllel eltemet!*



Fotó: Rab-Kováts Éva

12 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





Rómaifürdő SE HÍREK

„R...” SE Kajak-kenu szakosztály EDZÉSEI

A Kajak szakosztály edzései:
Hétfő-szerda-péntek 16,00-18,00-ig
"R..." SE vízitelepen (1031 Budapest,
Nánási út 53.)
Csütörtökön délután foci a vízitelepen.
Edző: Rátkai Csaba
06-30-257-7457



Fővárosi Szabadidő Kupa

A Budapesti Szabadidősport Szövetség által kiírt éves rendezvénysorozat 2008. június 7-én az Utcai Kosárlabda mérkőzésekkel folytatódott. A Margitszigeti Atlétikai Centrumban megrendezett versenyre a férfiak mezőnyében 17 csapat nevezett, de volt olyan egyesület, aki két csapatot is indított. A Rómaifürdő SE egy csapattal nevezett. A selejtezőket csoportelsőként zárták, így ők játszhatták a döntőt, melyet nagy küzdelemben meg is nyertek. Jutalmuk a Fővárosi Szabadidő Kupa, melyhez ezúton is gratulálunk!



A kupagyőztes csapat (balról):
Posvancz Zoltán, Németh Zsolt, Kéri Ferenc csapatkapitány, Andics Román,
Lajter Zoltán

Advent Bécsben

Decemberi hétvégeken – advent idején –
AUTÓBUSZOS KIRÁNDULÁST szervezünk.

Résztvételi díj: 4.500 Ft/fő.

Jelentkezés: 06 30 257 7457

KOSÁRLABDÁZNI VÁGYÓ

ÖRÖKMOZGÓ, LASSÚ,
ALACSONY VAGY MAGAS

7-11 ÉVES

FIÚK ÉS LÁNYOK

JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK

A RÓMAIFÜRDŐ SPORTEGYESÜLETBE.



JELENTKEZNI LEHET TELEFONON

BÁLINT BÁCSINÁL

06-70-276-6189



III. ker. Nánási út 67. Tel.: 250-4549
www.lidofitness.hu

Judo iskola, tánc-láz és egyéb újdonságok a Lido Fitness-ben



Kerületünk egyik legszebb részén foglal helyet a **Lido Fitness** terem, a Római-parton, közel a Dunához (éttermekhez, fagyizóhoz, stb. mi szem-szájnak ingere). A terem üzletvezetőjével – a válogatott ketteg, magyar bajnok, Világ Kupa 3. helyezett judossal – **Ledényi Leventével** beszélgetünk.

– *Milyen újdonságokat kínál a Lido Fitness terem?*

– Több újdonsággal is szolgálunk kedves vendégeinknek, elsősorban a géppark megújulásáról beszélünk. Vadonatúj olasz gyártmányú, világszínvonalú lépcsőző gépekkel bővítettük a kínálatot. Szomorú aktualitása van a másik „újdonságunknak”, **Kolonics György** halálával előtérbe került, hogy mennyire nem tudunk elsősegélyt nyújtani a mentők megérkezéséig. Ősztől meghirdetjük – „*A hirtelen szívhalálból lehet kiút*” címmel az **alapfokú újraélesztési tanfolyamot** a Magyar Újraélesztési Társaság szakmai Tanácsadó Testületének tanáraival. A teendők elsajátítása minimális befektetéssel megvalósítható, vendégeink pár gombóc fagyalt árából megtanulhatják az alap dolgokat. Természetesen a terem alkalmazottainak a tanfolyam elvégzése kötelező. Szeretnénk biztosítani vendégeink számára a kellően felkészült szakembereket. Ezzel egyidejűleg az Önkormányzatnál pályázatot nyújtunk be defibrillátor beszerzése tárgyában.

Óráink közül újdonságnak számít a „**tánc-láz**” óra péntekenként, ezenkívül lépéseket tettünk **salsa oktatás** bevezetésére is.

A tavalyi év nagy sikerére való tekintettel idén is indul a „**judo iskola**”, melyre 5 éves kortól várjuk a jelentkezőket.

Első edzés: szeptember 8. 16,30-kor

Ökölvívás és önvédelmi oktatás minden nap 21 órától

Régi tervünk valósult meg, **masszázs szolgáltatással** is rendelkezünk! Ősztől ismét meghirdetjük a **kedvezményes bérlet akciónkat** is!

Minden kedves régi és új vendégünket szeretettel várjuk!

Nyitva tartás: H-P: 7,00–22,00-ig Sz-V: 8,00–20,00-ig

Várjuk Önt is szakmai, étrendi és orvosi szaktanácsadással.

ÖKÖLVÍVÓ EDZÉSEK

az „R...” SE Fitness teremben hétfőn és pénteken 20,00-21,30-ig
Érdeklődni és jelentkezni **Vörös Péter** edzőnél lehet a
06-70-409-9746-os telefonszámon.

A Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület

ezúton szeretné megköszönni mindazoknak,
akik a 2007. évi személyi jövedelemadójuk 1%-val,
összesen **341.553 Ft-tal** támogatták az egyesületet.

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

1%

„R...” SE Vezetősége

1%



Túrabeszámolók

Rég elmúlt a nyár...

...de az emléke itt maradt. Egymást érték a túrák a Rómaifürdő SE eseménynaptárában. Még el sem csitultak a június 14-i Vízi Emlékfelvonulás zajai, a vízi telepen még fellelhetők a rendezvény nyomai, amikor a túrázók gyülekeznek a vízi telepen. A Túr-túrával indult a nyári túra-őrület, hogy szeptemberig meg se álljanak.

„Ott hol a Kis-Túr siet beléje...”

Odaigyekeztek rögtön nyár elején a Rómaifürdő SE vízitúrázói a mohácsi Vízi Csibe klubosokkal együtt. Noha a Túr a Tiszába siet, ők Kölcsen vertek tábor a Kis-Túr vendégház udvarán, a Kis-Túr partján, de csak azért, hogy majd vízen keressék meg ezt a Petőfi által emlegetett helyet. Kalandos, de annál látványosabb túranapok következtek. Hason, hanyatt dőlve, ki hogy tudta venni a vízi akadályokat. Kidőlt fák alatt, fölött, kúszva, mászva, de minden este célhoz ért a csapat. Gasztronómiai élvezetekben sem volt hiány: Kölcsen kecskepörkölttel, Túrsvándiban kemencés lángossal vendégelték meg a fáradt vízeseket. És ha már a szatmári vidéken jártak, nem maradhatott ki Szatmárcsékén a csónakfejás temető a Kölcsey síremlékkel és Tiszacsécsén a Móricz-ház.



Akadály előtt



A Petőfi fa tövében

Nemzetközi Duna-túra (TID)

Ingolstadt - Passau

Az egyesületben állandó nyári programok között tartják szám a Nemzetközi Duna-túra valamelyik szakaszán való részvételt. Idén a német szakaszra toborozták a résztvevőket, és ide kísérték el a Trefort gimnázium tanulóit, akik tavaly az egyesület szervezésében már végigveztek a Duna Passau-Bécs szakaszát.



Az ingolstadti eligazításon

Varázsolj vakációt!

Legéndiekkel a Tisza-tónál

Két hetet töltöttek a Tisza-tónál az egyesület túravezetői a Nógrád megyei Legénd tanodás fiataljaival. Az uniós támogatással megvalósult tábor során a vízes programok mellett – kenuzás, úszás – jutott idő a környék megismerésére, kirándulásokra is. Állandó napi programként szerepeltek a különböző fejlesztő foglalkozások, de a fiatalok bekapcsolódtak a környék turisztikai, szabadidős programjaiba is.



És az integrált Tisza-tavi tábor

Alig utaztak haza Poroszlóról a legéndi tanodások, ugyanide érkeztek meg a római-parti egyesület tagjai, hogy az idén is, mint már jó néhány éve a Tisza-tavon kalandozzanak néhány napot. A visszatérő túrázók mellett évről-évre egyre több az új érdeklődő, akiknek örömmel mutatják meg a tó rejtett szépségeit. Szárazon és vízen egyaránt érdekes képet rajzol a tó. A tábor sajátossága, hogy a Marczibányi téri Mozgáskorlátozottak Állami Intézetének lakói is bekapcsolódnak a programba, és aho-

vá lehet együtt kirándulnak ép és sérült fiatalok. A Tisza magas víz állása miatt a tavat és a Tiszát összekötő öblítőcsatornákon lezárták a zsilipeket, így csak egyszer kísérelték meg az átkelést a hajók átemelésével, hogy eljussanak Tiszafüredre. De a dzsungelharc, amit az átemeléskor kellett vívni, mindenkinek elvette a kedvét az ismétléstől, így a túrák a poroszlói oldalon maradtak, illetve több lett a kerékpáros program.

Delta kaland augusztusban

Az év kiemelt túrája volt. Tavaly egészen a bulgáriai Silistráig eveztek a kalandkereső túrázók. Akkor a 475-ös fkm-nél fejezték be a túrát. Az idén Silistrával szemben a Román oldalon Calarasínál szálltak vízre, hogy két hetes evezés után elérjék a Fekete-tengert jelző 0 fkm-t. Leplezetlen izgalommal készültek az ismeretlenbe. Mindenre felkészültek: vízfertőtlenítő tabletták, szúnyogriasztók, hálók, gps koordináták, műholdas térképek és rengeteg élelmiszer... Varga János az Újpesti Hajós Klub vezetője, az Európa kék szalagja a Duna című film producere és főszereplője, mint a Duna-delta jó ismerője, írásos tudnivaló-listával segítette az útra készülőket. A 17 fős expedíció 24 órás autóbusz út után érkezett meg a start helyszínére, ahol rögtön szembesült a román valósággal: szemét és kóbor kutya tömegek a Duna-parton. És ez végig is kísérte a csapatot a túra során. Minden táborhelyen szemétygyűjtéssel és égetéssel kezdődött az építkezés. Szúnyog a Deltához közelítve egyre több lett, de egyéb nehézséggel nem kellett megküzdeniük a túrázóknak. Jól ellátott bolt, ivóvíz a Duna parti településeken mindenhol fellelhető. Eltévedni, ha akartak se nagyon tudtak volna, mert a Duna még az ágakra való szétválása után is széles mederben folyik a tenger felé. A Delta kapujának tartott Tulceától a Fekete-tengerig jelentős a horgászturizmus, ennek megfelelően a hajóforgalom is erős volt. Hétfőgeken majdnem lehetetlen feladat volt a táborhelykeresés. Modern nagy városok, szegény falvak váltották egymást, ahogy jelen volt az egyszerű halászladik és a luxus yacht is. Poros, a 60-as években megrekedt, elmaradt falusi kiskocsmák és már az uniós támogatásból épült európai szintű éttermek és szállodák szegélyezték a Duna-partot. A magyar csapat a Szent-György ágat választotta a tengerhez vezető három ágból, így a Szent György nevű falucskánál értek célba. Ide már szárazföldi út nem vezet, viszont menetrendszerűen jönnek-mennek a nagy turistahajók, a számaryashajók. Kövesút ugyan nincs, de van üdülőfalu, kemping és finom ho-



Parti pihenő



Tenger a láthatáron!

mokos tengerpart. És ami leginkább megérinti az arra járó vízi túrázót: a Duna és a tenger találkozása. Az a pillanat, amikor a látóhatáron eltűnik a Dunát szegélyező fasor, és a tekintet a semmibe réved, amikor már csak néhány evező-csapás és a hajó orra a tengerbe fúródik.



SULI HÍREK

BÁRCZI

Sportnapok a Bárcziban 2008. szeptember

A 2007/2008-as tanévben a kerület általános iskolái közül a Bárczi iskola a sportversenyek eredményei alapján, az első helyen végzett. Az elért siker nem véletlen, hiszen iskolánk életében a sport nagyon fontos



helyet foglal el. Ezt mutatja, hogy rögtön a tanévkezdés első hetében a felsősök sportnapot tartottak, ahol fociztak, kosárra dobtak, aerobikoztak, helyből távot ugrottak és Coopert futottak. A következő héten az alsósokra került sor. Ők a közeli Góttás tavat választották helyszíneként, ahol 4 állomáson mérhették fel ügyességüket: gólya viszi, békaügetés, kötélhúzás, célba dobás. Az osztályok előzetesen gyöngyörű menetleveleket készítettek. Legnagyobb sikere a kötélhúzásnak volt, de a többi állomáson is lelkesek voltak a gyerekek és egészségesen elfáradtak!

Bárczi Géza Általános Iskola



Kedves Szülők!

**Játékos
ISKOLAEŁŐKÉSZÍTŐ FOGLALKOZÁSOK**
kezdődnek a Bárcziban októbertől!

A foglalkozások időpontja:

- minden csütörtökön 16.00-tól 16.45-ig

A foglalkozások díja:

- 2000 Ft/hó/fő

Foglalkozásvezető:

Jakus Tibor fejlesztőpedagógus

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

FODROS

Fodros – a táborok nyelvén

Még szinte el sem kezdődött az új tanév, de a nyári táborok-ról már csak múlt időben beszélhetünk.

A gyerekek minden igényüknek és érdeklődésüknek megfelelően válogathattak a lehetőségek közül:

Ez a nyár sem telhetett volna el **Sóstó** nélkül. A szaktábor az angol nyelv ismeretének elmélyítését szolgálta az angol szaktanár vezetésével, az önismereti foglalkozások pedig önmaguk és társaik megismerését, elfogadását segítették az iskolai pszichológus közreműködésével. Az idő is kegyes volt a táborozókhoz, így minden nap fürödhetek a Balatonban. Tihanyi hajókirándulás, sportversenyek, számháború, karaoke színesítette a programokat.

Az 1.a osztályosok **Rosszcsont-táborban** ismerkedtek az igazi falusi élettel **Vászolyon** 5 napon keresztül. Kirándultak Dörgicsére, fürödtek a Balatonban, számtalan kézműves foglalkozás és a helybeli zenészek esti koncertjei tették felejthetlenné a táborban töltött napokat.

Július elején az alsós táborozók a kismaros **Csattogó-völgyben** tölthettek el egy izgalmas, kalandokban és programokban gazdag hetet: ismerkedtek a solymázzal, a közeli patak élővilágával, a környék jellegzetes flórájával és faunájával a Börzsöny egyik tanösvényét végigjárva. Az éjszakákra is jutott program: olvasó-éj és éjszakai bátorság-próba az erdőben a kalandvágycat is kielégítette, de szolgálta a félelmek leküzdését is.

A 2.a osztály **Szóládon** 1 hétig visszatért a múltba. Kézműves hagyományörző tábor keretében saját kezűleg mártottak gertyát, nemezeltek, gyöngyöt szőttek, vázát korongoztak. A sok-sok játék mellett a lo-



vas kocsikázás különleges élményt nyújtott a fővárosi közlekedéshez szokott gyerekeknek.

Budapest sem maradt ki a lehetőségek közül. Júniusban Bolyongó-tábor keretében délelőttönként a főváros nevezetességeit látogatták sorra a táborozók, délután pedig különböző kézműves technikákat sajátíthattak el sok vidámság közepette.

Augusztus végén a legkisebbeknek segítette az ismerkedést az iskolával, egymással és a leendő tanító nénikkel a **gólyatábor**. Természetesen a helyszín az iskola épülete és udvara volt. Az épületet végigjárva a tanárba is eljutottak, ahol már az íróasztaloknál dolgozó tanárokkal is találkozhattak.

Ismét egy szép nyár ért véget.

Minden tanulónak sok örömet kívánunk az új tanévben!



AQUINCUM – Szüreti vigadalom



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



A csontrendszer megbetegedései felnőtt korban

Egy felnőtt nyuszi vázrendszerét 269-274 csontocskára alkotja, amelyek finom vonalvezetésűek, könnyűek, hiszen csak 150-165g-nyi súlyt tesznek ki. Ennek a tömegnek több mint felét a végtag-csontok alkotják, biztosítva ezzel a létfontosságú láb mozgató izmainak stabil eredési és letapadási helyét. Miután a csontrendszer kifejlődött, épülése és bomlása nem áll meg. Anyagcseréje folyamatos, nagyon stabil, de érzékeny szervként működik. Megbetegedése java rész mechanikai okokra vezethető vissza (törés), de rossz tartás és takarmányozás eredményeként is igen gyakran mozgásszervi zavarok adódnak.

A csonttörések és nagyobb állat harapása következtében elszenvedett sérülések lokalizációjától függően változó veszélyességűek. Ha a fejet érintő trauma során csont nem sérül, de van agyrázkódás, annak következtében kialakuló agyi oedema roncsolhatja az agy állományát, gyulladása sokszor kétes. A koponyacsontok közül leggyakrabban az állkapocs törik, és a fogak sérülnek. Mivel ez által a rágás válik akadályozottá, a gyógyulás is igen nehézkes. A gazdinak fecskendőtől kell etetni az állatot, ami emésztési problémát eredményezhet. A fogak sem kopnak rágás hiányában, ezért a fog túlnövésére is oda kell figyelni.

A gerincsérülés a legveszélyesebb, hiszen, ha

a gerincsigolyák egymáshoz képest 30%-ban elmozdulnak, az a nyúl bénulásához vezet. Ez gyakran előfordul, ha kutya, macska vagy nyest támadása éri a kis állatot.

A láb végek traumája is gyakori egy-egy ajtó közé szorulás, vagy éppen egy rálépés kapcsán. A láb viszonylag jól gyógyul, de az ízületbe történő törés szövődeményekkel jár, sokszor elfertőződik. A csontgyulladás 6 hét, de ez kitolódhat, ha a nyuszi lerágja magáról a kötést, elkezd ismét használni a lábát, mielőtt az teljesen meggyógyulna. Ilyenkor a csont újra törhet, és a gyógyulási folyamat kezdődik előlről.

A csontot érintő bántalmak tekintetében a legsúlyosabb besorolás alá esik az, ha rossz tartás és takarmányozás miatt alakul ki az elváltozás. Erre példa az elhízás. Nagyobb súlyfelesleg miatt kialakuló talpfekély bemeneti kapu a baktériumok számára. A tarsus, metatarsus alatti bőrben és kötőszövetben elszaporodó baktériumok helyi gyulladást okoznak, ami átterjedhet a csontra, és annak gyulladását, végül feloldódását okozza. Ez a beteg csont 'ropi' vékonyká válik, és akár csak egy ugrástól is eltörik. A törés szilánkos, nagyon nehezen gyógyul, sok esetben nem is tud regenerálódni. A betegség ebben a stádiumában már előrehaladott, kórjólata nagyon kedvezőtlen, ezért ne vár-

ják meg a gazdák, hogy a nyuszijuk ilyen beteg legyen, minden esetben a megelőzés, és a korai felismerés segít.

Ásványi anyag forgalmi zavara következtében alakul ki a csontlágyulás (osteomalacia). Oka lehet D-hypovitaminosis, kalcium, és/vagy foszforhiány, esetleg a takarmány kalcium-foszfor arányának a durva eltolódása. A csont állománya megváltozik, ezáltal könnyen törhetővé válik. Elég az állat rossz megfogása, vagy egy hirtelen mozdulat, és az állat csontja eltörik. A betegség megelőzésére kell törekedni, amely a helyes takarmányozásban rejlik.

Ritka betegségek között lehet említeni az osteodystrophia fibrosat, amely során a csont kompakt és szivacsos állománya egy-

aránt feloldódik. A szervetlen anyag tartalma lecsökken, és ezért igen törékennyé válik. A betegség okai között lehet említeni a mellékpajzsmirigy fokozott működését, a vese veszélyeztetett vagy szerzett idült megbetegedését, illetve ami a leggyakoribb okként jelentkezik, az ásványisó-forgalmi zavar. A betegség megelőzése szintén a megfelelő takarmányozásban rejlik.

Összességül elmondható, hogy a csont bár egy igen ellenálló kompakt szerv, igen érzékeny az anyagcseréje. A megbetegedések kialakulásának vezető oka még mindig a rossz tartás és takarmányozás, amely elkerülhető, ha betartják a dietetikai alapszabályokat.

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: CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma

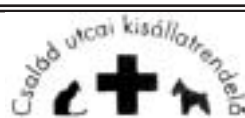
Római Virág-, Ajándéküzlet

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



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

K o r m o r á n

Étterem és Panzió

Poroszló

Fő út 58.

06/36-553-092

LOVAK, PÓNIK BÉRTARTÁSA

Oktatás, lovaglás, tereplovaglás, lovas túrák

Budapesttől 5 km-re Budakalászon
LOVAK BÉRTARTÁSÁT vállaljuk.

Környékünk
TEREPELOVAGLÁSOK
ideális helyszíne.



Tel.: 06-30-951-4577



Csillaghegyen 2 lakásos, külön-külön utcai bejáratú családi házban dél-nyugati fekvésű saroktelken 70 m²-es földszinti lakás
+ 50 m²-es szuterén, + 8 m²-es terasz
+ 250 m²-es földterülettel 35 Mft-ért ELADÓ!
Tel.: 06-20-9229-333

MATEMATIKA KORREPETÁLÁS
FELSŐ TAGOZATOSOKNAK – Készségfejlesztés
Hiánypótlás – FELVÉTELI ELŐKÉSZÍTÉS
06-30-432-5574

RÓMAIN Vitorla utcában négy emeletes házban
80 nm-es 4 szobás LAKÁS ELADÓ
TULAJDONOSTÓL részben igényesen berendezve. Árpád hídnál lévő kisebb lakás csere érdekel még. A nappali szekrény + bárpult külön is eladó. Tel: 30-567-47-67

NÉMET nyelvtanítás korszerűen, beszéd centrikus módszerrel: nyelvvizsgára és érettségire felkészítés, nagy gyakorlattal és sok tanítási segédanyaggal oktató diplomás nyelvtanárnál.
ÉRDEKLŐDÉS CSAK OKTÓBER 2-től!
Tel.: 240-3907, ill. 06-30-302-1551

Római-parti wellness szállodába**** KERESÜNK:

- **SAKKÉPZETT CUKRÁSZT**, min. 3 év gyakorlattal
- **FELSZOLGÁLÓT**, szakirányú végzettséggel, min. 1-2 éves szakmai tapasztalattal, idegen nyelv és számítógépes ismerettel

Részletes, fényképes szakmai önéletrajzot, szakmai referencia igazolással a humaninfo@holidaybeach.hu e-mail címen, vagy levélben a **Holiday Beach Kft. 1039 Budapest, Piroska u. 3-5.** címre várjuk.



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.

Vállaljuk magánszemélyek adóbevallását és társas vállalkozások könyvelését visszamenőlegesen is!
Tel.: 06-20-537-8444

Animációsfilm-rajzoló OKJ-s képzést indít a Magyar Rajzfilm Kft.

Tanfolyamunkra várjuk a szakma iránt érdeklődőket. A 8 hónapos képzés heti 2 alkalommal történik. Választhat délelőtti vagy délutáni csoport között. Rajzfilm-rendezők oktatnak. **NYÍLT NAP!**

Beiratkozás előtt betekinthez a most folyó képzésbe. Tudását hasznosíthatja rajzfilmstúdiókban és számítógépes munkáknál! Felvételizőknek is ajánljuk!

Tel.: 06-1/250-1355, 06-1/250-0432. www.magyarrajzfilm.hu

Gabriel Stúdió

FODRÁSZAT

Gyerek hajvágás: 1100 Ft
Férfi modern hajvágás: 1500 Ft
Női rövid hajsza: 1800 Ft
Női rövid haj berakás: 1800 Ft
Vágás-szártás (r. h.): 2800 Ft
Egész hossz festés, vágás, szártás (rövid haj): 5500 Ft
Dauer, vágás, szártás: 5500 Ft
Mellr. vágás, szártás: 6000 Ft
ZSUZA: 20-353-8258
ERIKA: 20-595-0253
ANTI: 70-621-3421
ANDI: 20-968-7026

Gabriel Stúdió

KOZMETIKA

Nagykezelés: 5500 Ft
ultrahanggal
Arcmasszírozás: 2000 Ft
Gyanták: 600-2800 Ft
ÉVA: 20-368-3448

MASSZÁZS
BETTI: 30-958-5245

www.gabrielstudio.hu

Gabriel Stúdió

PEDIKŰR-MANIKŰR

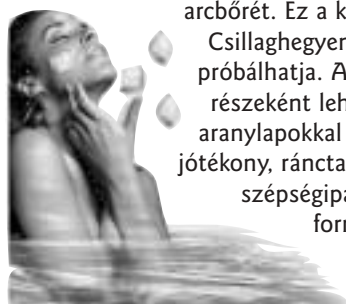
Gyógypedikűr: 2500 Ft
Japánmanikűr: 2500 Ft
Műkörömépítés: 4900 Ft
Parafinos kézápolás: 1800 Ft
BÖBE: 30-560-4507

NYITVA:
H-P: 9-20
Szo.: 9-13

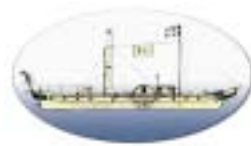
BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271

Arckezelés 24 karátos színarannyal a Gabriel Stúdióban

Úgy tartják, hogy Kleopátra színarany éjjeli pakolással tartotta karban arcát. Ez a kiváltság ma már nem csak az uralkodóké. Csillaghegyen a **Gabriel Stúdió** kozmetikájában bárki kipróbálhatja. Az UMO arckezelő rendszer legexkluzívabb részeként lehetőségük van egy 24 karátos, szintisza aranylappal történő arcpakolásra is. Az arany bőrre való jótékony, ráncalanító, fiatalító hatásai régóta ismertek és a szépségiparban is régóta alkalmazzák. A Gamma PGA formulának köszönhetően azonban most először vált lehetővé a bőr mélyebb rétegeibe való bejuttatása és ezzel kedvező hatásai-
nak teljes kihasználása. Nagy részecskéi miatt egyedül a nanotechnológiás gőzöléskor keletkezett nanoméretű részecskékkel együtt bejutva képes kifejteni tényleges, hosszan tartó hatását.



2008. június 14. – Vízi emlékfelvonulás a Dunán



Annak ellenére, hogy az időjósok esőt, vihart ígértek június második szombatjára, verőfényes napsütésre ébredhettünk. Ennek köszönhetően sikeresen lezajlott a *Rómaifürdő SE* és a *Magyar Honvédség 1. Honvéd tüzzerész és Hadihajós Zászlóalj* által rendezett vízfelvonulás és egész napos ünnepség.

160 évvel ezelőtt bocsátották vízre a *Mészáros Lázár nevezetű hadigőzöst*, melynek tiszteletére ezen a szombaton színes programok várták az érdeklődőket a Római-parton és a Dunán.

Fél tíztől érkeztek a felvonulás résztvevői a regisztrációs sátrakhoz, ahol ajándékpórával kedveskedtek a szervezők. Akik nem kívántak vízreszállni ellátogathattak a katonai sátrakhoz, ahol segítőkész katonák várták az érdeklődőket a nap folyamán.

A Duna-parti színpad első fellépői *mazsorettek* voltak negyed tizenegyedtől a *szolnoki Légierő Zenekar* játékával kísérv. A díszbe öltözött zenekar és a mazsorett-lányok rózsaszín-fekete ruhája mind a közönséget, mind a vízfelvonulókat és persze minden arra járót a színpad elé szegezett.

A megnyitón *Szilágyi Zsolt* őrnagy emlékezett vissza az elmúlt 160 év főbb hadieseményeire, miközben a felvonulók már készítették hajóikat a vízrebocsátáshoz. Azonban *Kovács Gyula* tüzzerész főtörzsőrmesterre emlékezve egy percre néma gyászba borult a Part. Ezután *Bús Balázs* Óbuda-Békásmegyer Polgármestere köszöntött mindenkit, és kihangsúlyozta azt a szándékát, hogy a Duna újra a tömegközlekedés színterévé váljon.

Tizenegy órától *Keserő Béla* és *Szalkai István* szórakoztatta a közönséget fantasztikus légbemutatóval, amit felnőttek és gyerekek egyaránt szíjjátva figyelték a partról, stégekről és a folyóról. Mert amíg a két pilóta újra és újra parádésan zuhant, emelkedett pörgött és forgott a levegőben, mondhatnák „égibalettoztak”, az egyen-

pólós evezősök felsorakoztak a vízben, színes forgatagot alkotva a Dunán.

Sajnos a pilóták fő produkcióját a szeles idő megghiúsította, azaz az északi összekötő vasúti híd alatt nem repülhettek át, ahol alig 20 méter állt volna rendelkezésükre az átrepüléshez, mégsem lehetett csatlódott senki, a bemutató csodálattal sikerült.

A folyó közepén ekkor már elfoglalta helyét az **AM-31** oldal felirátú *hadihajó*, hogy jelt adjon a felvonulóknak az indulásra, ami nem volt más, mint az orrában található négycsöves fedélzeti gépágyújából leadott lövéssorozat. A négy tárba betöltött tíz-tíz töltény kilövésének hangja a közelben élők érdeklődését is felkeltette, miközben a közelben állók hátán valószínűleg égnek állt a szőr a nem mindennapi hangtól. Az idősebbeket az emlékek, a fiatalabbakat az új élmény kápráztatta el néhány másodpercre, mert többre nem volt idő, az evezősök elindultak a Margit-hídig tartó felvonulásra.

Voltak, akik füstölő orrú sárkány-hajóba ültek és dobszóra húzták az evezőket, voltak akik kajakkal, kenuval indultak a

12 km-es túrának. Az időre nem lehetett panaszkodni, talán egy kicsit meleg volt, de az ígért eső, jégeső szerencsére nem háborgatta a sportolókat.

A rajt után a parton maradtak sem unatkozhattak, kezdetét vette a zenés műsor a színpadon, ami sétálók százait vonzotta a rendezvényhez és persze a körülötte található éttermekhez, kávézókhöz azokat, akik inkább az árnyékból kívánták szemlélteni az eseményeket.

Elsőnek *Johnny* előadásában hallhattuk a régi Duna Fesztivál dalát, amit nem csak a rendezők, de még a közönség is együtt énekelt. Majd felkonferált négy tehetséges fiatal (*Alex, Matyi, Dóri és Ingrid*), akik táncos zenés produkciójukkal szórakoztatták a közönséget délig. Előadásukban több musical betétdala is szerepelt, amit nem csak hallgatni volt kellemes, de nézni is érdekes volt a modern koreográfiájukat. Ekkor már kikötött a parton a Dunaújváros nevű aknamentesítő hadihajó, amiről korábban a lövéseket adták le és megnyílt a nagyközönség számára. A leeresztett, keskeny, ingó hajóhídon katonatisztek segítettek fel és le az érdeklődőket, majd a fegyvereknél, a kabinokban, a parancsnoki hídon to-

vábbi egyenruhás fiatalok segítettek tájékozódni a látogatókat. Szívesen válaszoltak mindenki kérdésére, segítettek a gyerekeknek belenézni a fegyverekhez tartozó látszóvekbe, vagy beültetni a merészebbeket a géppuska kezelő székébe. A színpad mellett déltől kettőig nyitva állt az Országos Vérellátó Szolgálat autóbúza, ahol a bátrabb látogatók segíthették a munkájukat. Akik vért adtak külön ajándékban is részesültek a szervezők jóvoltából, emléklapot kaptak, vásárlási utalványt.

A már említett katonai sátrakban rendezett kiállítások sem voltak híján a látogatóknak. Az első sátorban megismerkedhettünk a tüzzerészek által használt eszközökkel, mind a szárazföldiekkel, mind a víziekkal. Nem csak elolvashattuk a tárgyak mellett álló táblákat, ahogy az a legtöbb hagyományos múzeumban lenni szokott, bátran kérdezhettünk a sátorban álló tisztektől, vagy ha nem mertünk kérdezni, maguktól a segítségünkre siettek és elmondták mi-mire jó, hol használják és egyéb érdekességeket is.

A katonai toborzó sátorban megismerhettük a különböző rendfokozatokat, kitüntetések a kifüggesztett táblákról és akit érdekelt, itt kaphatott felvilágosítást a szerződéses és a hivatásos katonai szolgálat részleteiről.

Nem csak fényképek jelentették a hadihajózás történeti kiállítást, hanem egyenruhákat, díszöltözetet, zászlókat is láthattunk kifüggesztve, míg a sátor előtt különböző méretű és korú aknákat állítottak ki – amire néhány látogató pihenőnek nézve fáradtan leült, későbbi bosszúságára, ugyanis a nemrégiben újrafestett kiállítási tárgyak a hőségnek köszönhetően fogtak – illetve láthattunk bűvársisakot, propellert és egy korabeli Honvéd Folyami Flottilla felirátú egyenruhát (bábut), aki mellett a nap folyamán rengetegen fotózkodtak.

A modellezés szerelmesei is megtalálhatták a nekik való sátrat, ugyanis a **TIT Hajózástörténeti és Modellező Klub** amellet, hogy támogatta a rendezvény megvalósítását, egész nap rendelkezésére állt a látogatóknak. Különböző méretű, típusú, színű modellhajók árusításával, kiállításával.

Egy óra körül érkeztek vissza a felvonulók, akik emléklapot, tombolát, naptárat és ebédmeghívást is kaptak, amit a vízitelep területén fogyaszthattak el. A megfáradt sportolók – körülbelül 200-an – rengeteg munkát adtak a konyhán dolgozók számára, akik gulyáslevesszel, kenyérral várták őket. A rendezvény délutánra különböző népi együtteseknek, énekeseknek és táncosoknak adott otthont, a „Dunának, Oltinak egy a hangja...” című műsor keretében, ami egy órától kezdve közel három órán keresztül szórakoztatta a közönséget. Egyik fellépő csoportot sem irigyelhettük, ugyanis a napon



közel 30 fok volt, nekik pedig a vastag népi viseletben kellett, a műsort végigcsinálni. Elsőként a **Braunhaxler dalkört** hallhattuk énekelni német és magyar nyelven. Bemutatójukból kiderült, hogy 1994-ben alapították meg közhasznú szervezetüket, ami mára 580 főssé nőtt ki magát, melynek fele nyugdíjas, éppen azért volt csodálatra méltó, hogy a meleg ellenére is közel félórás produkcióval kedveskedtek.



Fél kettőtől a lengyel táncsoport a **Polonéz együttes** előadását élvezhette a közönség, őket **Szomora Zsolt és zenekara** követte, majd **Sáringer Kálmán és barátai** léptek fel. Végül a bolgár **Jantra együttes** és őket követve – valóban némi késéssel – a **Tabán Szerb Kulturális Egyesület** mutatta be a táncait. Négy órakor kezdődött a sokak által várt tombolasorsolás. A rendezvény támogatói rengeteg ajándékot ajánlottak fel, így több mint fél órát tartott a színes kis papírcetlik kihúzása. Mindenki arcára mosolyt csalt az a jelenet, amikor egyenruhás katona vette át büszkén a kék női bőrtáskát, majd a másodikat, és a harmadikat is.

Végül öt órától **Marilyn és Elvis** műsora varázsolta el a közönséget, készített táncra, tapsra, lábdobogásra. A színpadon valóban, mintha a XX. század nagyjai éledtek volna fel, a két fellépő tehetsége mindenkit megdöbbentett a Duna-parton és jókedvre derített.

A nap végén joggal érezhették a rendezők, hogy munkájuk hasznos és sikeres volt. Több száz embernek nyújtottak felejthetetlen élményt rendezvényükkel és boldogan gondolhatnak a következő évi folytatásra is, amit az idei látogatók tapasztalatai alapján talán még többen keresnek majd fel.

KoMó



Törődünk-e lábunkkal?

Fogunk rendezettségére úgy kívülről, mint belülről meghatározza egyéniségünket. Ugyan-csak utaló lehet kezünk ápoltsága is. De figyelünk-e kellő mértékben lábaink állapotára?



Pedig legalább ugyanannyi figyelmet és gondoskodást igényelnének lábaink talpunk is. Hisz lábunk is, mint minden szervünk, testrészünk precízen működő szerkezet, összehangoltan működő csontok, inak, izmok, a sejtek, szövetek összessége. Ha bármelyik sérült, illetve az idő múlásával kopik, úgy az egész szervrendszer működésében zavar keletkezik.

Azzal, hogy elhagytuk a mezítláb járást, lábunkat cipőbe kényszerítettük, kialakult a sokunkat érintő lúdtalp, és a szinte mindannyiunknál megjelenő haránt boltozat deformáció.

Lábfejünk a testtömegünk 1%-a és erre a kis tömegre nehezedik a teljes testsúlyunk, azaz a 99 %. Szerencsére lábaink sok mindent kibírnak, hogy egy élet során a gyalog megtett lépéseinkkel körbejárhatnánk a Földet legalább 2-3-szor. Talpunk pedig testünk állapotának tükörképe. Testünk betegségei megjelennek a talp zónáin, és viszont. A láb statikai betegségei pedig a reflexzónákon keresztül hatnak a szerveinkre. A talpmasszázs a gyógyítás ezen zónák ingerlésével történik. De mikor egész nap talpon vagyunk, az ingerlés csak egysíkú, és túlságosan hosszú idejű. A helytelen túlterheltség, vagy a rossz, szűk cipők következményei a talpon megjelenő bőrkeményedések. Ezek megjelenése figyelmeztető, intő jelek a fokozottabb figyelésre. Lábaink állapotának felmérése többféle módszerrel történhet. Az optikai podográf a talp nyomáeloszlását, illetve az eltéréseket mutatja számítógépes szintérikép formájában. Szerencsénkre megjelentek az MBT cipők, melyek a mezítláb járás technikáját adják vissza.

Viselőjének. Így ez is az egészségesebb szervműködést segíti. Ezen cipők tulajdonságairól a következő számunkban bővebb információkkal szolgálunk.

HIRDESEN A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!

Tel.: 240-3048

Római Szépségszalon

Női – Férfi – Gyermekek Fodrászat

Manikűr * pedikűr * szolárium

3 dimenziós műköröm

Kozmetika; Testkezelés

Nyitva:

Hétköznap 8-20

Szombat-vasárnap: 8-14

1031 Bp. Római tér 1. • Tel.: 240-6665

ALAP SZAMÍTÁSTECHNIKAI TANFOLYAM NYUGDÍJASOKNAK IS!

BEKAPCSOLÁSTÓL KEZDVE A LEVÉLÍRÁSON AT AZ INTERNET HASZNÁLATÁIG!

GRAFIKA ÉS | VAGY [PROGRAMOZÁS]

INFORMÁCIÓ: 06/20 9310-761, TEREM: 1039, JUHÁSZ GY. 2



Bringóhintó



www.szepalma.hu
A csend szigete a Magas-Bakony közepén.

ŐSZI NYUGDÍJAS NAPOK A MARGITSZIGETEN

2008. OKTÓBER 18-19. 9⁰⁰-17⁰⁰ ÓRÁIG

Minden kedves kölcsönző nyugdíjasunk
(és hozzátartozói, barátai, szomszédai)

annyi % kedvezményt kap
a kölcsönzés árából, ahány éves!

A Bringózás után minden Nyugdíjas Vendégünk – aki kikölcsönzött egy járművet – ajándécsomagot kap, a második nap végén pedig sorsoláson vehet részt, ahol belépőjegyeket, ajándécsomagokat és egyéb meglepetéseket sorsolunk ki!

Fődíj: Kétszemélyes hétvége félpanziós ellátással
a HOTEL SZÉPALMA felajánlásával!

Várjuk Önt a Bringóvárnál, a 26-os autóbusz „Halastó – Szállodák” megállójánál.
Nyitva az év minden napján, 8 órától sötétedésig.

www.bringohinto.hu - tel.: 329-2073

Szécsényi
MŰHELY

HAGYOMÁNYŐRZŐ

ELÉRHETŐSÉGEINK

Levélcím: Győriné Szécsényi Mária
2194 Tura, Szent István út 52.

Telefonszám: 06-70-330-55-90; 06-28-469-332

E-mail: maria.szecsenyi@freemail.hu

Honlap: www.szecsenyimuhely.extra.hu

RUHÁK
KÉSZÍTÉSE



KÖRNYEZETVÉDELEM



ZÖLD HÍREK

A nemzeti parkok kezeljék erdeiket
Szabó Imre zöldminiszter javasolta, hogy a nemzeti parkok területén lévő erdők kezelői joga a profitorientált erdőgazdaságoktól kerüljön át a nemzeti parkokhoz. A kevesebb fakitermelés miatt bevétel kiesés éri az államot, viszont a nemzeti parkok területén telepítendő új erdők megnövelik Magyarország szén-dioxid kibocsátási kvótáját, amelyet 30-40 milliárd forintért lehet értékesíteni. /forrás: greenfo/

Barna medve (Ursus arctos arctos) előfordulást észlelt az Aggteleki Nemzeti Park Természetvédelmi Őrszolgálat a park északi részén, a szlovák-magyar országhatár közelében. A megtalált nyomok alapján egy kifejlett példány és egy idén született fiatal medvebocs van a területen.

Az európai barnamedve korábban általánosan elterjedt faj volt, de napjainkra ma már leginkább csak néhány magasabb hegységben található meg. Az erdélyi Kárpátokban, az Alacsony- és Magas Tátrában, a Fátrában valamint a Szlovák-paradicsomban. Ez utóbbi közvetlenül határos a Szlovák-karszttal is és egy földrajzi egységet alkot az Aggteleki-hegységgel.

Több száz kilométert is beköborol egy év alatt, mindig az adott évszakban legtöbb táplálékot kínáló területeket keresve. A kölykeit védő anyamedve rendkívül agresszíven lép fel minden vélt és valós támadóval szemben. Ezért az ANPI Igazgatóság kéri hogy a területre látogatók a kijelölt turista utakat használják és tartsák be a látogatási szabályokat, így minimálisra csökkenthető a medvével való - egyébként is csekély valószínűségű - találkozás.
Forrás: ANP

ZÖLD PRAKTIKÁK

Hogy alakítsunk ki kukabarát környezetet?

A kukatároló és annak környéke a társasházak egyik legkritikusabb pontja: ha nincs megfelelően kialakítva és karban tartva, az bizony nagyon zavaró. 12 lépés, hogy lehet kultúraltabbá tenni a kukatárolót, s megkönnyíteni a fenntartást.

1. Szinte minden társasház rendelkezik olyan kis helyiséggel, vagy lépcső alatti területtel, amelyet le tudnak választani, és kukatárolónak tudnak kialakítani. Ne fogadja a házba betérőket a kukák látványa!

2. Ha a kukatárolót lépcsők választják el a kaputól, s a kukákat nehéz a lépcsőn legurítani, egy egyszerű, elmozdítható sín párt javasolunk, melynek használata megkönnyíti a kukák lecsúsztatását a lépcsőkön.

3. Ha a társasház nem tudja megoldani, hogy a kukák a szolgáltató által elvárt módon a ház elé kerüljenek, ne csüggedjenek, beszéljenek a kukákat elszállító dolgozókkal, mert ők, illetve a területben ilyen tevékenységet ellátók válladják a kukák kihelyezését és mozgását.

4. Tegyenek ki a társasház lakóihoz szóló „A kukatároló rendje és használata című felhívást”.

5. Használjanak szemetes zacskót, abba gyűjtsék a lakók a szemetet.

6. Mindig nyomják bele a szemetet a kukába, ne mellé tegyék, ha tele van a kuka. Ezt a kukákon felirattal is jelezhetik.

7. Szelektív hulladékgyűjtésnél tegyenek ki használati utasítást, segítséget a lakóknak, hogy mit jelent a szelektív hulladékgyűjtés, hogyan kell gyűjteni a hulladékot. A jobb megkülönböztetés érdekében a szelektív kukák tetejét

lássák el a használati termék felíratával (FÉM, PAPIR, MŰANYAG).

8. Hívják fel a lakók figyelmét feliratok, matricák segítségével arra, hogy tapossák laposra flakonjaikat, kiürült konzerves-, italos- és kartondobozait. A falra akár flakontömörítő készülék is erősíthető (kb. tízezer forintért kapható).

9. A zavaró, kéretlen, esetleg illegális plakátok visszaszorítása érdekében használjanak hirdetőfalat, minden egyéb, más helyen kifüggesztett papírt azonnal távolítsanak el.

10. Postaládai papírok gyűjtésére használjanak külön kultúrált kis szemetest.

11. A lakók idegeneket a kaputelefonon keresztül ne engedjenek be, mert a kukatárolók már a hajléktalanok kedvenc terepei, ahol hihetetlen rendetlenséget tudnak okozni. Esetleg kamerával is elláthatják a bejáratot, de erre figyelmeztetni kell a betérőket!

12. Végül, de nem utolsó sorban: a lakók köszönjék meg a társasházba betérőknek, hogy ők is vigyáznak a rendre és tisztaságra.

OLVASNIVALÓ

Noé márkája

A Tudatos Vásárlók Egyesülete és a PONT Kiadó a 79. Ünnepi Könyvhétre jelentette meg Szvetelszky Zsuzsanna *Noé márkája – variációk a tudatos vásárlásra* című könyvét.

A *Noé márkája* kultúrhistoriai vázlatok, pszichológiai tükrök, fogyasztói álmok, kritikák s még megannyi műfaj izgalmas egyvelege. Az esszéiben a szerző a gyakorló vásárlónő és családanya szemszögéből vág rendet a némi- leg kaotikussá vált, fogyasztáscen- trikus világunkban.

„...életművem nagy része fogyasztás – ha már életművész nem leszek belőlem, fogyasztóművésszé válok akarva-akaratlan. A tucatnyi vadászfogást, melyekkel kócos ösanyám mezei nyúlra, vadmezre, akár dércsíptre bogyókra vetődött, társaival versenyezve, gondosan finomítom a szupermarket százféle húst kínáló pultja előtt. Utánaolvasok, mérlegelek, összehasonlítok, és végül meghozom a tudatos döntést” – írja a szerző a kötet egyik esszéjében.

Szerkesztette: Szűcs Boglárka

ŐSZI SZEMÉTSZÜRET

**Hagyományos szemétgyűjtő akciónkat
Október 18-án,**

szombaton de. 9 órától tartjuk

Csillaghegy közterületein

Gyülekező: Csillaghegyi Községi Ház

(Mátyás király út 13-15.) udvarán.

A fászfutó munka után a résztvevőket finom ebéddel látja vendégül a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület.

Kihirdetjük a virágosítási verseny eredményét.

Kérjük hozzanak magukkal szerszámokat (akinek van emblémás sárga pólója, azt is)

**Kedvezményes VIRÁG, DÍSZNÖVÉNY
és GYÜMÖLCSFA VÁSÁR**

8-13 óra között

a Csillaghegyi Díszfaiskola árusít a Községi Ház udvarán

Kérjük Csillaghegyet szerető lakótársainkat, hogy csatlakozzanak hozzánk a helyszínen, vagy közvetlen környezetük közterületein előtt takarítsák össze a szemetet!

A szervezők azzal a kéréssel fordulnak a környéken élőkhez, hogy amennyiben konténert igényelnének az utcán összegyűjtött szemet elszállításához, azt legkésőbb október 10-én estig

jelezzék az alábbi telefonszámokon:

Debreczeny Pósa Katalin 240-9065

vagy Bakóczy Eszter 06/70-967 1493

CSILLAGHEGYIEK CSILLAGHEGYÉRT



Szelektív hulladékgyűjtő Rómain a Monostori Dósa utca sarkán. Lakótársaink közül néhányan félreértelmezik a kukák jelenlétét: ez nem szemét lerakóhely, csak gyűjtő. Addig gyűjti, amíg meg nem telik, ha mellépakolja valaki, már szemétkerakó. Jó érzésű ember nem tesz ilyet a lakókörnyezetével. Lehet, hogy messzebből kerültek ide a képen látható műanyag flakonok és papír katonok, vagy valamelyik üzletről, vállalkozás telephelyéről?



Kerületi hírek

Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

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

2008. további programok

2008. 10. 04. **Civil nap** az Óbudai Művelődési Központban, ahol Egyesületünk kézműves foglalkozást tart.

2008. 10. 15. „Csillaghegyi találkozó” előadás - **18 órától**

Mátyás király serege és török politikája – előadó Dr Veszprémy László alezredes a Hadtörténeti Intézet igazgatója

2008. 10. 18. „Őszi szemétszüret” nagytakarítás Csillaghegy közterületein **9 órától**. Délben közös ebéd. Kedvezményes VIRÁG, DÍSZNÖVÉNY és GYÜMÖLCSFA VÁSÁR 8-13 óra között a Községi Ház udvarán.

Kérjük Csillaghegyet szerető lakótársainkat, hogy csatlakozzanak hozzánk a helyszínen, vagy otthonuk előtt takarítsanak, gyűjtsék a faleveleket.

2008. 10. 19. **CSIPKE** Műhely **kézműves** foglalkozása **10 órától** – kosárfonás

2007. 10. 22. **Megemlékezés október 23.-ról**. Gyertyagyújtás a Zsámboki téri keresztnél **18-órakor**. Ünnepi beszéd, versmondás.

2008. 11. 16. **10 órától** – **CSALÁDI délelőtt**, kézműves foglalkozás, bábelőadás gyerekeknek.

Minden hét szerdáján 10-12 óráig

KÉZIMUNKA SZAKKÖR a Csillaghegyi Közösségi Házban!

Ingyenes jogi tanácsadás:

Minden hónap második csütörtök: **18-19-ig**

Kérjük a kedves ügyfeleket, hogy **jogi** tanácsadásra előzetesen jelentkezzenek be az irodavezetőnél, Horváthné Bakóczy Eszternél :06-70/967-1493

Információkról tájékozódhat az egyesületünk weboldaláról is:

www.csillaghegy.info

MINDEN PROGRAMUNK INGYENES!

„A Római-part fái nem állva halnak meg...”

Rab-Kováts Éva művésznőt olvasóink úgy ismerik, mint a Római-part festőjét, képei gyakran szolgálnak illusztrációként írásainkhoz. Minap a postás hozott egy küldeményt tőle, benne egy levél és egy cd-nyi fotó. Levelét közreadjuk, képeiből, amelyek egytől-egyik a jelen Római-partját ábrázolják két jellemzőt választunk ki. Ezt a levelet eljuttatta a Környezetvédelmi Minisztériumba, a helyi polgármesteri hivatalba, az Óbuda TV-hez és Újsághoz és hozzánk.



Csak reméljük, hogy ők is, ottani illetékesek is foglalkoznak ezzel a témával, csak egy kicsit.

Környezetvédelmi Minisztérium Budapest
Óbuda-Békásmegyer Polgármesteri Hivatala Budapest
Óbuda TV Budapest
Óbuda Újság Budapest
Római Parti Hírek

Tárgy: „A Római-part fái nem állva halnak meg...”

*Tisztelt Miniszter Úr! Tisztelt Polgármester Úr! Tisztelt Szerkesztőség az Óbuda TV-nél!
Tisztelt Szerkesztőség az Óbuda Újságnál, Tisztelt Szerkesztőség a Helyi Témánál,
Tisztelt Szerkesztőség a Római Parti Híreknél és minden Tisztelt Polgár, aki segíteni tud a Római-parton.*

Húsz éve költöztem a Római lakótelepre, itt tanárként és festőként sok öröömöt telt a Római-parton való barangolásaimban.

Múlt időt kell használnom már és a mellékelt képek bemutatják majd szomorúságom okát is. Ajánlom szíves figyelmükbe ezeket a „dokumentumokat” a CD-n. 2006-tól van csak egy kis digitális fényképezőgépem melynek segítségével motívumokat gyűjtöttem, így a fotók nem a teljesség igényével készültek. Gyakran járva a parton és közben fotóztatva magától adódott, hogy egy-egy „szépség” vagy „csúnyaság”, feltűnő változás, érdekesség láttán megörökítem azt a magam számára.

Ennek előtte inkább festeni jártam le, számtalan szépséget találva. Sajnos, ez az idő elmúlt a számtalan szépséggel együtt.

Nem tudom mi a terv a Római-parttal kapcsolatban, de miután sorra nőttek ki ott az emeletes házak, gondolom valamiféle „tereprendezés” is lesz majd ennek okán, de remélem addig nem fognak fekvé meghalni idő előtt a római-parti fák...

Tisztelettel: Rab-Kováts Éva

Török Ferenc a 14. sz. Választó Kerület FIDESZ-KDNP önkormányzati képviselője a Csónakházmulatóban találkozott választóival.

Az évről-évre összehívott találkozón vendége ezúttal Bús Balázs polgármester volt. Az összejövetelen Rómaifürdő, Csillaghegy fejlesztési kérdéseiről és a megoldásra váró problémákról beszélgettek a résztvevők.



Új kerékpárbolt a Rómain!

AUTHOR
bicycles
márkabolt

Ahol olyasmit kap, amit a környéken sehol!

Budapest, III. ker. Kalászi út. 12.
Tel.: 06-70/365-9497

Nyitva: Hétfő - Péntek: 10.00 - 18.00
Szombat: 9.00 - 14.00

www.author-hungary.com

GYŰRME BRINGA

shaman

PEDIKŰR * MANIKŰR * MŰKÖRÖM

BUDAPEST, III. VIZIMOLNÁR U. 4.
(Szentendrei út felől az első tízemeletes épület)

Bejelentkezés: **STRÁHL GÁBOR** kéz- és lábápoló, műkörömpíró

A PÓK UTCAI LAKÓTELEPEN **06 30/900-6071**

GESA
Műköröm- és
Fodrászcikk
Szaküzlet

Böbe recept-túrája

A szüret ízei, szüreti receptek

Körüljárja Bacchus az ő birodalmát,
Hogy hol találja meg a föld legjobb borát
Végre is hát eljut Tokaj vidékére,
Hadd lássa, mit tesznek ott tiszteletére.

A szüret a különböző történelmi korokban mindig többet jelentett egyszerű munkánál. Ünnepek számított és számít, hiszen egy egész évi munka eredményével néz szembe a szőlőművelő. A szüret a XVI. és XVII. században igazi sátorosünnep volt, melyre még a hadviselő vitézek is hazasiettek. Városaink szüret idején még a törvénykezés is szünetelt!

Az 1700-as évektől az 1900-as évek közepéig mindig október végén zajlott a szüret Tokaj-hegyalján. Október 28-a, Simon-Júda – a szőlők védőszentjének napja – jelentette a szüret kezdetét. Ezelőtt szüret hivatalosan nem kezdődhetett. Annnyira szigorúan betartották ezt a fordulónapot, hogy egyes községekben harangzúgás és mozsárágyuk döngése jelezte a szüret kezdetét.

A szüret végeztével rendezték meg a hetedhét országra szóló szüreti bált, amely alkalom volt rokoni látogatásra, ismerkedésre, eljegyzésre és egyszerű szórakozásra.

Sertés- csülök vagy dagadó vörösboros mazsolás töltelékkel

Hozzávalók: 1 db nagyobb nyers sertés csülök vagy 1 kg dagadó, 2 db zsemle, 2 db tojás, 1 dl száraz vörösbor, 8-10 dkg mazsola és egy csipet őrölt gyömbér ill. ½ mokkáskanál mézesfűszerkeverék, só és bors.

A húst megmossuk, majd szárazra töröljük. Deszkára fektetve a két húsozabb rész közötti lévő hátyát hosszú pengéjű éles késsel felszúrjuk (kérjük meg vásárláskor a hentes), mert ha kiszakad, a töltelék kifolyik belőle. Kívül-belül bedörzsöljük sóval és 200 C fokra előmelegítjük a sütőt. A csülköt alaposan megtisztítjuk, és fűszeres vízben majd-

nem puhára főzzük, vigyázva, nehogy szétesen. Ekkor óvatosan megforgatjuk a csontot és eltávolítjuk. Szárazra töröljük és kívül-belül sózzuk, borsozzuk majd a csont helyére betöltjük az előkészített töltelékkel. A csülköt nem

A töltelékhez a zsemlet apróra vágdaljuk. A tojást habosra felverjük, a zsemlére öntjük a borral együtt, és pár percig állni hagyjuk. Hozzáadjuk a mazsolát, a gyömbért, és sóval, borssal ízesítjük, jól összekeverjük. A töltelékkel megtöltjük a húst, majd hústúval megtűzzük (fehér cérnával bevarrjuk). A húst alufóliába csavarjuk, és a sütőben kb. 50 percig a töltelékkel megtöltjük a húst, majd hústúval megtűzzük (fehér cérnával bevarrjuk). A húst alufóliába csavarjuk, és a sütőben kb. 50 percig sütjük. Ezután kibontjuk, a húst tűzálló tála fektetjük, levét ráöntjük, és kb. 15 perc alatt szép pirosra pirítjuk. Szépen akkor szeletelhetjük, ha kihűlt, burgonyapürével és párolt almával kínáljuk.

Mustban párolt pecsenye

Hozzávalók: 8 szelet rövidkaraj, 1-1 fürt piros és zöld szőlő, 2 dl must, 1 dl étolaj, grill-fűszerkeverék, őrölt szerecsendió

A megmosott, felszeletelt karajszeletek mindkét oldalát hintjük meg a fűszerkeverékkel és az őrölt szerecsendióval, majd kevés felforrósított olajon süssük pirosra. Öntsük hozzá a mustot, és kis lángon pároljuk rövid ideig. Az utolsó percekben adjuk hozzá a kimagozott, jól megmosott szőlősemekeket. Párolt rizzsel tálaljuk.

Mustban sült, szőlős rizzsel töltött csirke

Hozzávalók: 1,20 kg csirke, 12 dkg rizs, 3 db tojás, 1 csomó zöldpetrezselyem, 25 dkg szőlőszem, 5 cl étolaj, 2 dl must, törött bors, só

A rizst enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük és jól lecsepegtetjük. Amikor kihűlt, hozzáadjuk a tojást, sóval, törött borssal, apróra vágott zöldpetrezselyemmel ízesítjük és jól összekeverjük. Végül belekeverjük az előkészített szőlőse-



meket. Az így nyert rizses-szőlős töltelékkel a megszórt csirke belsejébe töltjük, majd a nyílást hústúval lezárjuk, vagy bevarrjuk. A szárnycsont kívülről is megszózzuk, tepsibe tesszük, forró olajjal leöntjük és közep meleg sütőbe toljuk. Amikor a csirke sülni kezd, ráöntjük a mustot, majd gyakori locsolgatással szép pirosra sütjük. Tálaláskor a csirkét feldaraboljuk, ízlésesen tálra rendezzük, rászűrjük a mustos pecsenyelevét és zöldpetrezselymes főtt burgonyával tálaljuk.

Borleves

Hozzávalók: 5 dl fehérbor (Tokaji furmint), 5 dkg kristálycukor 1 db tojás, 1 kiskanál liszt, szegfűszeg és citrom

A tojást a liszttel jól elkeverjük, hígítjuk 3 dl vízzel, hozzáöntjük a szegfűszeggel és citromhéjjal ízesített, felforralt bort, a cukrot majd habverővel addig főzzük, amíg sűrűsödni kezd. Csészékbe szűrve melegen tálaljuk.

Balatoni mustos pecsenye

Hozzávalók: 1 kg sovány sertéscsomb, 5 dl must, 1 szál sárgarépa, 2 zöldpaprika, 1 szál petrezselyemgyökér, 2 friss paradicsom, 1 kis fej vöröshagyma, 3 szem feketebors, 10 dkg zsír, 3 szem borókabogyó, 3 dkg liszt, só ízlés szerint

A paradicsomot és a kicsumázott zöldpaprikát nagy kockákra, a vöröshagymát apróra vágjuk, a sárgarépát és a petrezselyemgyökert lereszeljük, a húst lábasba helyezzük, és zsíron körbesütjük. Majd hozzátesszük a hagymát, a reszelt sárgarépát, a petrezselymet, a zöldpaprikát, és néhány percig még pirítjuk. Ezután belerakjuk a paradicsomkockákat és pároljuk, később pedig beleöntjük a mustot, sózzuk, és fedő alatt puhára pároljuk. Ha a hús megpuhult, emeljük ki deszkára, szeleteljük és meleg tálon helyezzük el. Levét leszűrjük, megszórjuk liszttel, jól kiforraljuk és a hússal öntjük. Kapros galuskával vagy más, ízlés szerinti körettel tálaljuk.

Közreadta: Böbe-mama, amúgy Rómaifürdőről.



cukrászda és kávéház

SZERETI ÖN AZ ÉDESSÉGET?
rovatunk

Cziniel cukrászda és kávéház ajánlata:

Tirol almás

Hozzávalók: 45 dkg mirelit vajas tészta, 80 dkg alma, 1 db citrom, mokkás kanál őrölt fahéj, 10 dkg kr. cukor vagy méz, 10 dkg darált dió, 5 dkg vaj, 1 egész tojás a kenéshez.



Minden főzni szerető háziasszony számára könnyen elkészíthető sütemény. A leveles tésztával ne bajlódjon, aki sütni készül, hiszen jó minőségű kész tészta kapható. Bármely élelmiszer bolt hűtő pultjában fellelhető. Annyi a teendőnk az előre megvásárolt tésztával, hogy sütés előtt egy fél órával előbb kivesszük a mélyhűtőből és hagyjuk felengedni szoba hőmérsékleten. Így a tészta alkalmas mindenféle termék elkészítésére. Mindenek előtt a töltelékkel kell előkészíteni: az almát meghámozzuk és vékony szeletekre vágjuk, majd feltesszük egy kanálnyi vajon dinsztelődni. Ekkor hozzáadjuk ízlés szerint a cukrot, őrölt fahéjat és nem árt egy citrom reszeléke és leve, főleg ha édesebb almát kaptunk. Ezt a töltelékkel lehet mézzel is elkészíteni, ki hogy szereti. Amennyiben a fenti előkészületeken túl vagyunk, úgy nekifoghatunk a Tirol rétes elkészítéséhez. Kinyújtjuk kevés liszt segítségével a vajas (leveles) tésztát, 3 mm vastagra, lehetőleg ügyeskedve, hogy téglalap alakú legyen. Erre a tésztalapra középre helyezünk hosszanti irányba az előkészített és már lehűlt töltelékkel 6 cm széles sávban. Megszórhatjuk darált dióval a tetejét. A tészta széleit, az előre elkészített egész tojással végig ecseteljük. Ezek után két oldalról ráhajtjuk a tölteléken keresztül a széleket. Ez után sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük a töltött tészta rudat, de úgy, hogy a hajtások alulra kerüljenek. Ezután már csak tojással kenjük le és villával szurkáljuk meg a rétes rudat. 200 fokban, 25 perc alatt készre sül. Tálalhatjuk porcukor szórással, ez ízlés dolga. Jó étvágyat kívánunk!



**ZOZO SPORT
CSILLAGHEGY
SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT**

ŐSZI ÚJDONSÁGOK!



**1039 Budapest,
Mátyás király út 5.
Telefon:
06-20-9-552-564**

**Nyitva tartás:
H-P: 10-18,
Szo.: 9-13**

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



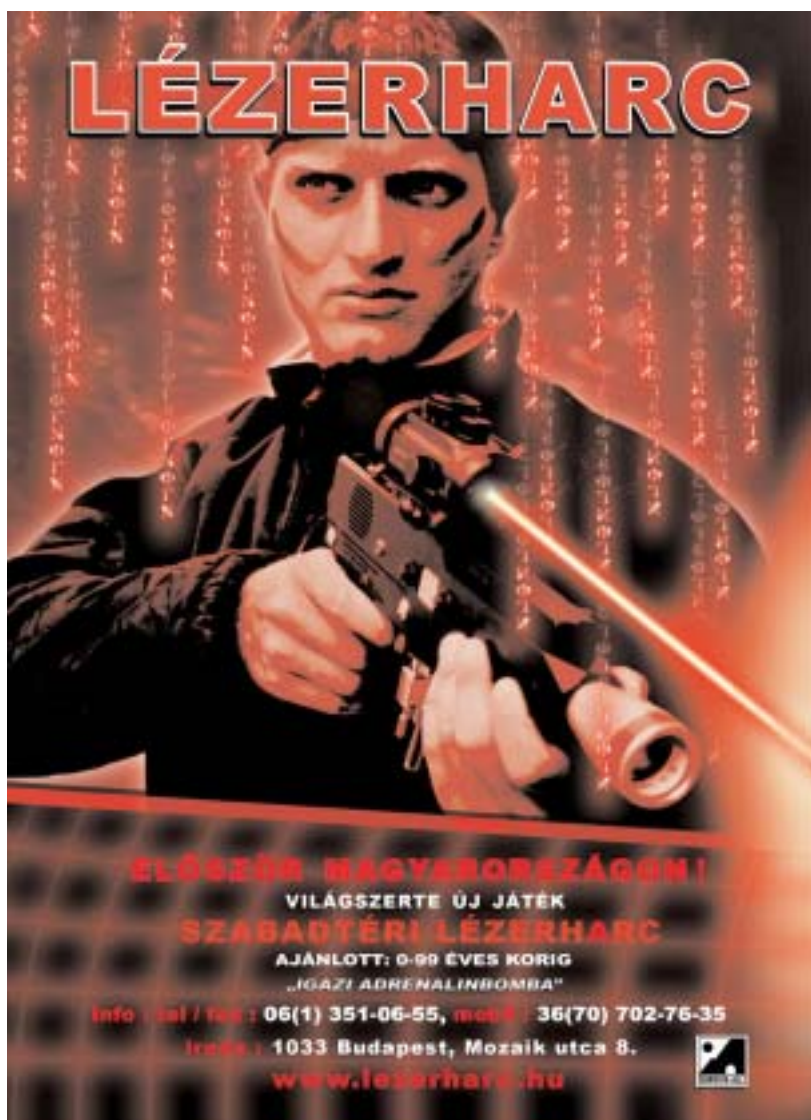
KÍNÁLATUNKBÓL:

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

**Használt csomagtartók
visszavétele**

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK

LÉZERHARC



**ELŐSZÖR MAGYARORSZÁGON!
VILÁGSZERTE ÚJ JÁTÉK
SZABADTÉRI LÉZERHARC
AJÁNLOTT: 9-99 ÉVES KORIG
„IGAZI ADRENALINBOMBA”**

Info : tel / fax : 06(1) 351-06-55, mobil : 36(70) 702-76-35

iroda : 1033 Budapest, Mozaik utca 8.

www.lezerharc.hu



Nyárvégi kiárúsítás!

cím: 1036 Budapest, Bécsi út 136. **STOP.SHOPE**
tel.: 1/439-2452
nyitva tartás: H-P: 9⁰⁰-20⁰⁰ Szo-V: 9⁰⁰-18⁰⁰

**-25
-40
%**



www.mountex.hu

MOUNTEX
SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT



Kulturális ajánló

**PLATÁN
KÖNYVTÁR**
1031 Budapest,
Arató Emil tér 1.

(Bejárat a Kadosa utca felől)



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

NYITVATARTÁSI IDŐ

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.

PROGRAMOK:

Családi hétvége a Platán Könyvtárban *Kedves Gyerekek!*

Szeretettel várunk benneteket
2008. október 11-én (szombaton)
10-13 óráig
őszi mintákat
festhettek üvegekre
Heiter Krisztina segítségével.

Irodalmi Kávéház FORDÍTVA

találkozás világirodalmi remekművek fordítóival
akiről szó lesz:

Salman Rushdie

aki mesél:
Rushdie és a Mesék Tengere címmel
Greskovits Endre műfordító

aki felolvas:
Borbiczki Ferenc a Vígyszínház színművésze
2008. október 16-án (csütörtökön)
17 órakor

Minden érdeklődőt várunk.
Belépés ingyenes.



1032 Budapest
San Marco u. 81.

SAN MARCO SZÍNPAD - SZOMBATI SZÍNHÁZI
ESTÉK

**Október 11-én, szombaton – Utazások Erdélybe
16 órától – A Békás-szorostól a Hargitáig**

Óvári Árpád – diavetítéssel egybekötött előadása
A belépő díja: 500 Ft

18-19 óráig – Könyvbemutató-könyvvásár
Közben fotókiállítás

19 órától – Üzenet az otthoni hegyeknek
A nagyváradi Kiss Stúdió Színház előadása
Közreműködnek: Kiss Török Ildikó és Varga Vilmos
A Nagyváradi Állami Színház művészei
A jegyek ára: 1.500 Ft

CSALÁDI VASÁRNAPOK

**Október 12. 10 óra – Varázsfuvola – a Trambulin
Színház zenés mesejátéka**

A jegyek ára: 1.100 Ft
Október 12-én, vasárnap 18-22 óráig
SIRTOS – GÖRÖG TÁNCCHÁZ
Tánctanítás: 18-19 óráig.

San Marco Szabadegyetem

Tervezett előadás: október 13-án, hétfőn 18 órakor
Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata, a kerület egészségügyi szolgáltatói valamint az Óbudai Orvosklub szabadegyetemet szervez a kerületi lakosság és az egészségügyi dolgozók részére, minden hónap második hétfőjén 18-20 óráig az Óbudai Kulturális Központban.

IRODALMI EST

Október 14-én, kedden 19 órakor – Képek és szavak
Tihanyból: Kiállítás és könyvbemutató
Dr. Gáborjáni Szabó Péter építész, képzőművész megjelent kötetét bemutatja és ismerteti Csete György Kossuth-díjas építész, Kondor Katalin újságíró, valamint Fenyő Ervin előadóművész.

ZENÉS-MESÉS SZÍNHÁZ

Október 15-én, szerdán 10 és 14.30 óra
A tücsök és a hangyák – a Trambulin Színház bemutató előadása

San Marco Galériába

Október 16., csütörtökön 19 óra
A T-Art Alapítvány tagjainak képeiből rendezett festészeti kiállítás megnyitó ünnepsége
A kiállítást megnyitja: Bakonyvári M. Ágnes művészettörténész; szaxofonon közreműködik: Pozsár Eszter előadóművész. A kiállítás október 31-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

Casablanca Tánc-láz

Október 17-én, pénteken 20-24 óráig.

Belépő: 900 Ft.

ÁLLANDÓ PROGRAMOK MAMÁKNAK, BABÁKNAK
TÜCSÖKZENE – hétfőn és szerdán délelőttönként.
Játékos ének és zenei foglalkozás már fél éves kortól!
Jelentkezés, csoportbeosztás: Gál Gabriella,
06-30-999-4945, www.tucsok-zene.hu
CSIRI-BIRI TORNA – mozgásfejlesztő foglalkozások 1-3 éves gyerkőcöknek.
További információ: Orszáczky Ildikó
06-30-389-5500, www.csiri-biri.hu
ICIRI-PICIRI TÁNCCHÁZ – péntek délelőttönként, több csoportban. Játékos néptánc tanítás 1-4 éves gyerekeknek. Gál Gabriella, 06-30-999-4945, www.tucsok-zene.hu

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ 1038 Csobánka tér 5.

BÉRLETES MESESOROZAT

Október 10-én, pénteken – Vízipók-csodapók – a SZÖSZ Színház előadása

Október 11-én, szombaton 18 órától – Magyar tájakon – A jó palócok

Tárgykiállítás, mesterség bemutató, viseletek, népzene, néptánc, gasztronómia.
Belépő: 1.500 Ft

Október 16. csütörtök 16 órától

Családi társasjáték a Sziluett Műhellyel – Mese társasjátékok

Október 17-én, pénteken 16.30-17.30 óráig – Aprók tánc
Tánc-ház kicsiknek és nagyoknak. A talpalávalót Kiss László és barátai húzzák.

Belépő: 800 Ft



TÉRSZÍNHÁZ

Fő tér 1. Tel./fax: 388-4310

Október 9., 10. 15 óra Mirkó királyfi – színjáték

Benedek Elek meséje nyomán

Október 11. 19 óra Páskándi géza: A vigéc

Október 14. 19 óra Hóhér vigyázz! – Siklósi Beatrix és Matúz Gábor filmje Wittner Mária-ról

Október 17., 18. 19 óra

Hegedős László: Rongy-labda

Október 20., 21. 19 óra Szophoklész: Antigoné

Október 25. 11 óra Weöres Sándor: A holdbeli csónakos

Október 26. 15 óra Mimus Hungaricus – Karsai János pantomimműsora

Fucskár Ágnes & Fucskár József Attila Hargita

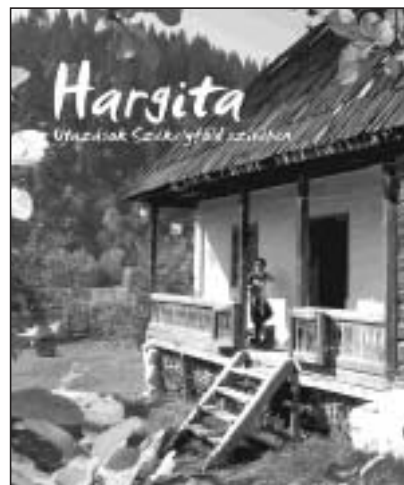
Utazások Székelyföld szívében

Alexandra Kiadó, 2007

Dr Osman Péter ismertetése

Ostobaság lenne tagadni, okunk sincs rá, hogy a Hargita megye névadó hegysége a történelmi Magyarország egyik ikonja. Hajdan az Erdélyrészi Kárpát-Egyesület elhatározta, hogy a Millennium emlékére „Székelyföld” cím alatt dísmunkát ad ki, amelyben azt bemutatja szóban és képekben. E szép album szerzői e mű nyomán járták be a Székelyföld keleti felén fekvő megyét, s adnak róla megragadóan szép és érzéletes beszámolót. Elmondják, hogy Erdély egyik erdőiben leggazdagabb területe, s a fenyők birodalma a Hargita oldalán egészen 1500 m magasságig jut fel. A megye állatvilága rendkívül változatos, őzek, vaddisznók, gímszarvasok, medvék, hiúzok, vadmacskák, farkasok élnek itt. A Csíki-

medence igen gazdag építészeti hagyományokban, s különösen egyházművészeti emlékekkel jeleskedik (köztük Árpád-kori templomokkal). A kötet nagy részét mesteri fényképek teszik ki, amelyek meggyőznek arról, hogy a lenyűgöző természeti és kulturális értékekben gazdag táj látványai szépségre igazán felvehetnék a versenyt Nyugat-Európa felkapott üdülőhelyeivel. Mintaszerűen jó útikönyv is: élettelis ismertetések, adnak, nem érzünk benne semmi mesterkéltet, hamisat. Elsőként a megye második legnagyobb városával, Székelyudvarhelyel ismerkedhetünk, majd 13 útvonalon, tájrésszen vezetnek végig, részben csillagtúra-szerűen. Mindegyiket egyoldalú, hangulatos leírás mutatja be, s ezekben jótanácsokat is kapunk az esetleges személyes ismerkedéshez. A szövegek olykor kifejezetten üdítőek. Pl. a Zeteváraljától Székelyvársáig c. fejezetnél olvashatjuk: „Felérve a havasi legelőkre, ott, ahol a csönd az úr, ahol a friss levegő szeletelhető, rájövünk, hogy ez lehet a hosszú élet titka. Ide nem ér el a politika, itt a természet diktál. Aki ide született, nem vágyódik le a völgybe.” Utánuk gyönyörű fényképek következnek, sokukat a hajdani műből vett idézetek teljesítik ki.



Aki fogékony a tájak szépségeire, s népe életének, kultúrájának érdekességeire, abban ez az album igencsak nagy kedvet ébreszt ahhoz, hogy maga is megismerkedjék e csodálatra méltó tájegység világával.



ÚSZÁS – RÓMAI SE

Szeptember 20-án Orosházán (Gyopárosfürdő) került megrendezésre a *Nagy Sándor Nemzetközi emléktverseny*, melyen 17 sportegyesület indított versenyzőket. Jelentős úszó nagyegyesületek, mint a BVSC, Hódmezővásárhely mellett a RÓMAI SE 10 fővel képviseltette magát, rajtuk kívül számos külföldi (román, szerb) fiatal tehetség is rajthoz állt.

A RÓMAI SE elnökének - *Gyepes Lajosnak* - növendékei kiválóan teljesítettek, összesen 10 éremmel és további helyezésekkel térhettek haza.

Lássuk az eredményeket:

Horváth Dóra: 50 m (pillangó) I., 100 m (gyors) I., **csillagszóró** I., 4x50 m-es váltó III. hely.

Bajnóczi Csongor 100 m (mell) II., *Barnák Viktória* 50 m (pillangó) II., *Venyige Ádám* 100 m (gyors) II., 4x50 m-es (váltó) III. hely. III. helyen ért célba 4x50 m-en a „RÓMAI-s”

Horváth Dóra, Venyige Ádám, Nagy Balázs, Kender Enikő összetételű váltó.

Teljesítményük értékét növeli, hogy a fenti eredményeket felnőtt mezőnyben érték el, hiszen *Horváth Dóra, Bajnóczi Csongor és Barnák Viktória* „még csak” ifjúsági versenyzők.

Gratulálunk a dobogósoknak!



Az úszóverseny legfárasztóbb, de leglátványosabb női versenyszáma a „csillagszóró” volt, melyben az első körben 8 úszó vett részt (minden körben az utolsó kettő esik ki), következőben 6, majd 4, és a végén már csak a 2 legjobb úszó teljesítette a távot, eldöntve ezzel a elsőség kérdését. Nagy küzdelemben végül *Horváth Dóra* (Római SE) nyakába került az aranyérem.

A helyezettek: *Magyar Anna* 50 m (mell) VII., 50 m (gyors) VI., *Nagy Péter* 50 m (pillangó) IV., 50 m (mell) IV., *Borsos Máttyás* 50 m (gyors) IV., *Pálmai Antónia* 50 m (gyors) VIII. hely.

Az igen erős mezőnyben a „Római-sok” bebizonyították, hogy már nem csak egyéniben, de csapatban is kiváló eredményre képesek, dicsőséget szerezve ezzel Óbuda-Békásmegyernak és az egyesületüknek.

Gratulálunk!

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

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.

Beszámoló a III. Nagy Sportágválasztóról

A Merkapt Maraton Team Sportegyesület által szeptember 19-20-án megtartott III. Nagy Sportágválasztón ismét várakozáson felüli volt a látogatói érdeklődés. Pénteken 45 oktatási intézményből (óvodák, iskolák) közel 1700 gyermek és kísérőpedagógus vett részt, a látogatói szám összességében 2000 volt ezen a napon. Szombaton a nagyközönségé, a családoké volt a főszerep, az esős idő ellenére 2500 látogató volt jelent a rendezvényen. Szeptember 19-én 60 sportágat tehettek próbára az érdeklődők, 20-án sajnos sok sportágat elriasztott az eső, de még így is 45 sportág „versengett” a látogatókért.

Pénteken „csúcstalálkozó” volt a III. Sportágválasztón, olimpiakonok, neves sportszemélyiségek rendkívül nagy számban fordultak elő a helyszínen, jelenlétükkel is népszerűsítve sportágukat, és magát a sport ügyét. Jelen voltak *Ajkler Zita, Baczkó Bernadett, Cseh László, Csernoviczki Éva, Detre Diána, Farkas Györgyi, Fodor Zoltán, Gyulai Márton, Hammerl László, Joó Éva, Kozmann György és Kiss Tamás, Monspart Sarolta, Németh Roland, Parti András, Pethrán Barbara, Schmitt Petra, Sidi Péter, Storcz Botond, Szabó Nikolett, Vajda Attila, Vári Edit, Vaszi Tünde*. Az élsportolókat, olimpiakonokat körülvéző szeretet megható látványt nyújtott. Végre volt egy alkalom, amikor az érdeklődők beszélgethettek a példaképekkel, sőt egyedülálló módon még együtt is sportolhattak velük. A gyerekek itt valóban testközelbe kerülhettek az addig érinthetetlennek tűnő sportolókval, életre szóló élményt szerezve,



és eljátszva azzal a gondolattal, ha nekik sikerült, nekem miért ne sikerülhetne. Szombaton a *Magyar Himalája Expedíció* tagjaival *Stercz Hildával, Eröss Zsolttal, Mécs Lászlóval és Kollár Lajossal* lehetett találkozni, s faggatni őket élményeiről. Az *Irgy Hónalmirigy* együttesből kilátogatott *Sipos Tamás*, aki fiatal korában országos bajnokságot is nyert kenu egyesben és nagy lelkesedéssel próbált ki más sportágakat. Sipos Tomi a kajak-kenu medencében egy hajóban lapátolt *Verbai Lajossal, Kőbánya polgármesterével és Révész Máriusszal*. Jó volt látni, hogy a sportnak így módon is egyesítő ereje van.

A rendezvény több célkitűzéssel indult útjára, elsődleges célja, hogy minél többekhez jusson el a sport üzenete, hogy a gyerekek, felnőttek ne csak nézzék az egyes sportbemutatókat, hanem aktív részesei legyenek maguk is a rendezvénynek, vegyék kezükbe a sporteszközöket, próbálják ki a sportágakat, tapasztalják meg egyes mozgásformák lényegét, hangulatát. „Ízleljék meg” a sportot. A sportágak ilyen egyedülállóan nagyszámú felhozatala, kipróbálási lehetősége reméljük azoknak is étvágyat csinált, akik eddig nem érdeklődtek a sport iránt, nem véletlenül hangoztatjuk, hogy a Sportágválasztó sportvágygerjesztő kíván lenni.

Weboldal: www.sportagvalasztó.hu



VÍZ- GÁZ- FŰTÉSTECHNIKAI SZAKÜZLET

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

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



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 8+1 fő



Kilométer-díj:
110 Ft/km +
20% áfa
Óra-díj:
3.000 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

**Mercedes 515 Sprinter
19+2 fő + 1 fő**



Kilométer-díj: 170,-Ft/km + 20 % áfa
Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 20 % áfa

www.rsebusz.hu • www.romaifurdo-se.hu

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!



**RENDEZVÉNYEK
50–1000 főig.**

**1031 Budapest,
Római-part 30.**

Tel.: 06-70-380-5571

Dudás Attila
üzletvezető

WIKING YACHT CLUB
WWW.WIKING.HU

ÚJ ÉS HASZNÁLT HAJÓK ÉRTÉKESÍTÉSE, HAJÓSZÁLLÍTÁS BEL- ÉS KÜLFÖLDÖN,
HAJÓSZERVÍZ, TÉLIESÍTÉS, DARUZÁS, SÓLYÁZÁS, BENZINKÚT
MOTOROS ÉS VITORLÁS HAJÓVEZETŐI TANFOLYAMOK GYAKORLATI OKTATÁSSAL

1033 BUDAPEST, HAJÓGYÁRI SZIGET. ÉRTÉKESÍTÉS: (20) 974 5952
TANFOLYAMOK: (20) 332 4157, SZERVÍZ: (20) 404 9999

CROWLINE HUNTER COBALT BOATS RINKER SILVERTON OVATION YACHTS Mainship TRAWLERS

