

Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2009. XVII. ÉVF. I. SZ.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
KÖRNYEZETVÉDŐ,
SZABADIDŐ ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET

Megálmodott figurális
és esküvői tortáját
is elkészítjük.

Cziniel
cukrászda és kávéház

OSTYAFOTÓK
készítése tortákra,
bármilyen képről
vagy adathordozóról!

Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188
www.cziniel.hu

Receptajánlat a 12. oldalon

LENDVAI AUTÓCENTRUM

Helyszíni VIZSGA állomás Tel.: 240-7004
ZÖLDKÁRTYA

**KÁRPITTISZTÍTÁS
BÜFÉ - PRESSZÓ**

TELEPHELYEK:
1039 Bp. Batthyány u. 66.
Tel.: 430-0097, 06-30-577-8074
1050 Bp. Roosevelttér – Gresham Hotel
mélygarázs, bejelentkezés: 266-2256

Nyitva tartás: minden nap 8,00-20,00 óráig

DIEGO SZÖNYEG · PVC · PARKETTA · FÜGGÖNY

LAMINÁLT LÁZ!

VÁSÁRI
**-30%
BOMBA ÁR!**
1.995
1.390
F/m²

WOOD STEP

7 mm vastag, click rendszerű laminált padló,
két színben, AC3, HDF

**Februárban a nálunk vásárolt függönyeket
FÉLÁRON KESZRE VARRJUK!**

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

sodexo
ALUMINUMKÁRTYAI
ELFOLYASÍTÁS

Töltődjön fel az új évre a Római-parton!

**700 Ft
nap-tól!**

Az akció időtartama: 2009. január 1 - március 15.

A Holiday Beach Wellness Klubban hétfőigén féláron, 700 Ft-ért veheti igénybe minden igényt kielégítően felszerelt fitness terméket és szaunánkat ezen felül a fodrászat, szépségszalon és masszázs szolgáltatásokról is 50% engedményt adunk. Ragadja meg a lehetőséget és váltson havi fitness bérletet akciónk időtartama alatt 9900 Ft-ért. Üdülési csekket is elfogadunk.

Nyitva tartás:
Wellness Club: a hét minden napján 8.00-21.30 óráig
Fodrászat és szépségszalon: 9.00-21.00 óráig
Cím: H-1039 Budapest, Pirooska utca 3-5.
Tel.: (+36-1) 801-3682

www.holidaybeach.hu

HOLIDAY BEACH BUDAPEST

WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

Kedves Olvasó!

Nem tudom illel-e örülni a februári hóesésnek, de bennem kellemes bizsergést kelt, ha most kinézek az ablakon. Olyan régen látam már a környéket ilyennek: ilyen puhának, ilyen tisztának és könnyűnek. Tobzódnak bennem a jelzők, és azt veszem észre, hogy már rég nem a tájra gondolok, inkább magamra, a lelkemre. Az elmúlt hetek, hónapok történései kúsznak be a képbe, hogy mindent feketére mázolja. Nem engedem, a hóesést akarom, az egyszerűen szépet: jöjjenek az emlékek az igazi telekről: Debrecenbe jártam középiskolába. Péntek volt, a hazautazás napja. Akkor is február volt. Hóhelyzet volt, korábban véget ért a tanítás, de mire a vasútállomásra értünk már teljes káosz uralkodott el a Máv-intézményen. Mi, diákok felültünk egy vonatra, amiről nem tudtuk mikor indul. Az irányt tudtuk, a többi nem számított. Együtt voltunk, izgalommal vegyes jókedv járt át bennünket, ahogy az utastársainkat is. Mindenki közlékenyebb, beszédesebb és kedvesebb lett. Órákat ültünk ott, és beszélgettünk diákok, felnőttek: egy nagy klub lett a vonat nemdohányzó kocsija. Lassan értünk Kisújszállásra. Ahogy távolodtunk a hajdúsági nagyvárostól úgy fogyott a csapatunk, benem úgy nőtt a kétségbeesés, hogy hogyan jutok haza. A „tranzitvárosomat” elérve nem tudtam mikor fogok továbbindulni. Az órára néztem: most kellene Kunhegyesre érnem. Édesanyámra gondoltam: biztosan ott van a vasútállomáson, engem vár. Egy vasutas minden debreceni vonatról leszállótól megtudakolta merre tovább, és határtalan nyugalommal adott információt. Ott állt a szakadó hóesésben, hóna alatt a piros-zöld tárcsával, és mosolygott. Ettől én is megnyugodtam. Megtudtam, hogy még várni kell, mert a varrodából is hazaküldték az esti műszakosokat, őket megvárjuk, mert utána már nem tudnak több vonatot indítani. Már csak a kispiros lépcsőjén volt hely. Leültem az utazótáskámra. Sok ismerős arc: falumbeliek. Persze, hogy beszélgettünk. Alig vettük észre, hogy ismét órák teltek el, mikor döcögve, majd egyre gyorsabban megindult a „piros nyíl”. Addig se, és azután sem tudok arról, hogy ilyen rövid idő alatt ért volna vonat Kunhegyesre. Egy hókotró nagy mozdonyt kötöttek elé, és csak repült a kisvonat. Szülőfalum állomását hófalak vették körül, halványsárga fény világította meg a hóba vágott keskeny utat, és ott állt édesanyám. Feltettük a kerékpárra a sokat próbált utazótáskát és hazaindultunk. Ekkor éreztem ugyanezt a bizsergést: hófalak között lépdeltünk, puha csend ülte meg az utcákat, szakadt a hó és én boldog voltam. Másnap csak azért indultam sétálni, hogy újból megérintsen ebben a bezártságban rejlő boldogság. Mindenki gyalogosan járt-kelt, a zajok a vastag hórétegtől tompábbak lettek, de az emberek harsányabbak. Vidáman üdvözölték egymást, ráérősen beszélgettek, kicsit megállt az idő. Ezért is szeretem a februári hóesést. Megyek és kinézek az ablakon: jöjjenek az emlékek a „bizsergetős” telekről.

Febér 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, Horváth Ferencné,

Kotulics Mónika, 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

Reményik Sándor

Hópelyhek

Hópelyhek az én álmaim,
Fehérek, balaványak,
Néha eltűnnek-foszlanak,
Alighogy földreszálltak.

Hópelyhek az én álmaim,
Fenn zizegve zenélnek,
Szelíden, árván, félszegül -
Meg ne lássa az élet!

De néha szél jó hirtelen,
Jőnek kemény fagyok
S az ártatlan sok hópehely
Vésztyóslón kavarog.

Akkor halomba hullanak,
Mint kísértetek nőnek
S leplük végül elég a föld
Felére szemfedőnek.

És akkor, mintha Istenük
Örök párbajra hínák:
A feneketlen mélybe lenn
Döngenek a lavinák!



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

1 %-ot a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 14 éve szolgálja a környéken élőket változatlan céllal: szervezett keretekkel biztosítani a szabadidő sportos eltöltéséhez, mind több gyerekkel és felnőttel megismertetni a vízisportok szépségét, átmenteni valamit a Római-parti hagyományokból.



**Támogassa Ön is
személyi jövedelemadójának 1 %-ával!**

Rómaifürdő SE

Adószám: 18040551-1-41

1 %

Előre is köszönjük a segítséget!

1 %





Rómaifürdő SE HÍREK

SPORTMASSZÁZS az „R...”SE Fitness teremben.
Tel.: 06-20-431-1463

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

Hétfő: 16,00-18,00-ig erőnléti edzés, futás

„R...”SE Fitness Klub (1031 Bp. Petur u.22.)

Szerda: 16,00-18,00-ig futás a vízitelepről (1031 Bp. Nánási út 53.)

a Hajógyári szigetre; tanmedence - Honvéd Kajak-Kenu Klub

Péntek: 17,00-19,00-ig futás + tornatermi edzés

(Aquincum Ált. Iskola, 1031 Bp. Arató Emil tér 1.), havonta egyszer úszás

Edző: Rátkai Csaba, tel.: 06-30-257-7457

Az a szép így a tél vége felé járva...

..., hogy már a tavaszi és a nyári programokra készülhetünk. A Rómaifürdő SE ugyan még nem ért a téli túrák végére, de már egyre többen érdeklődnek az elkövetkező hónapok túra-kínálata után.

Tájékoztató a Rómaifürdő SE tavaszi és nyári túráiról

Tavaszi túra Prágába

A Rómaifürdő SE hagyományos tavaszi túráját ezúttal a száztornyú városba, Prágába szervezi.

Időpont:

2009. április 24-26.

Utazás autóbusszal.

A túra költsége 25.000 Ft, ami fedezi az útiköltséget, illetve a szállást reggelivel.

További étkezést igény esetén csoportos kedvezménytel biztosítunk.

Jelentkezés:

Rátkai Csaba,

06 30 257 7457



Kerékpárral a Tisza-tó körül 2009. május 1-2-3.

A hagyományos Fertő-tavi túrát váltja az egyesületi eseménynaptárban. A tervezett program: 1. nap: utazás autóbusszal Tiszafüredre. Városnézés. Kerékpárral továbbindulás komppal Tiszadorozsmán át Poroszlóra a szálláshelyre. (kb. 25 km)

2. nap: Poroszló – Tiszafüred – Abádszalók – Kisköre – Sarud – Poroszló (kb. 58 km)

3. nap: Sétahajóval a Madártani tanösvényre

Látványok: Tiszafüred: Nyúzó Gáspár Tájház, Református templom torony; Abádszalók:

Babamúzeum; Kisköre: Tisza-tó terepaszta, vízlépcső; Sarud: népi építészeti emlékek; Ezen

túl rengeteg természeti szépség, lenyűgöző növény- és madárvilág.

Ellátás: hideg reggeli, ebéd, meleg vacsora.

Részvételi díj: 22.000,-/fő

További információ: Rátkai János egyesületi elnök; **Tel: 06 20 9436 521.**

Pünkösdkor Vogalonga Velencében

Vogalonga – hosszú evezés. Egy vízi felvonulás immár 35. alkalommal Velence körül, érintve Murano és Burano sziget-városkákat. A hagyomány alapjait egy kis olasz csoport kezdeményezése rakta le, amikor hajdanán annak érdekében szálltak vízre, hogy felhívják a figyelmet a motoros hajók káros hatására. Már ekkor sokan csatlakoztak hozzájuk férfiak, nők, élsportolók és amatőrök, akik szívükön viselték Velence sorsát. Együtt tették meg a Velence körüli 30 km-es távot. Erre az alkalomra gyűlnek össze a világ minden tájáról a kézi hajtányos vízisportok szerelmesei több ezren. A színes vízi kavalkád szemet gyönyörködtető a partról is, de az igazi élményt a számtalan mennyiségű és fajtájú hajó közötti lavírozás adja. Gondolják kicsiben és nagyban, sárkányhajók, evezősök, kenusok, kajakosok... mindenki ott van. A résztvevők kapnak pólót, rajtszámot, a befutásnál pedig érmet és oklevelet, ahogy egy rendes versenyen szokás. Ez igazából mégsem verseny, inkább egy jó hangulatú felvonulás, és egy kihagyhatatlan lehetőség, hogy Velence kanális-utcait evezve lehet végigjárni. Az idei Vogalonga (hosszú evezés) május 31-én ágyúszóra rajtol el a Szent Márk tér előtti tengerbejáratnál.



III. ker. Nánási út 67. Tel.: 250-4549

www.lidofitness.hu

**MÁRCIUS 8-án
MINDEN HÖLGY VENDÉGÜNKET
50%-os KEDVEZMÉNNYEL VÁRJUK!**

SZOLGÁLTATÁSAINK

| | | |
|--------------|-------------|--------------|
| ERŐSÍTŐTEREM | SZAKEDZŐK | FORMA TORNA |
| CARDIO | BÜFÉ | CALLANETICS |
| FITNESS | SHOP | STEP |
| SZAUNA | AEROBIK | FIT-BOXE |
| SZOLÁRIUM | KONDI TORNA | JUDO - BOKSZ |

*Minden kedves régi és új vendégünket várjuk szeretettel,
szakmai, étrendi és orvosi szaktanácsadással!*

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

Tervezett program: kiutazás 2008. május 29-én pénteken korán reggel – szállás a Jesolo-félszigeten. Szombaton Velencei városnézés egyénileg, vasárnap vízre szállás, átevezés Velencébe a rajthoz. Hétfőn hazautazás.

Jelentkezés április 15-ig a 06 20 9436 521-es telefonszámon Rátkai Jánosnál.

Fontos a jelentkezési határidő betartása, mert mind a nevezést, mind a szállásfoglalást időben el kell küldeni.



54. Nemzetközi Duna-túra

A Rómaifürdő SE. minden évben csatlakozik a Németországból induló Romániában véget érő nagy, nemzetközi vízi túra valamelyik szakaszához. Az idén, igazodva az előzetes igényekhez, biztosítanak kiszállítást és túrakísérést az alábbi szakaszokon.

Rátkai János várja a vállalkozó kedvű túrázókat jelentkezését a **06 20 9436 521-es telefonszámon.**



Dürstein kék temploma az osztrák Duna-parton

1. 06.25. – 07.05. Ingolstadt – Erlau német szakasz
2. 07.03. – 07.12. Erlau – Bécs osztrák szakasz
3. 07.12. – 07.20. Bécs – Visegrád szlovák szakasz
4. 07.28. – 08.05. Mohács – Belgrád szerb I. szakasz



Egy kis szórakoztató hétvégi olvasmány

a művészetek kedvelőinek:

Eurázsiai művészetek füzetek – Szerkeszti: Bérczi Szaniszló

SZENT LÁSZLÓ KIRÁLY EMLÉKEZETE (2/1. rész)

Szent László király volt az, aki a honfoglalás előtti mitikus és a honfoglalás utáni, államszervező keresztény világképet és gondolkodási rendszert egyesítette. Ő volt a szintéziskirály. Kifestő könyvünkbe gyűjtött (és kiállítással is megnagyítható) rajzszorozatunk ennek állít emléket. A rajzok sorozatában a legrégebbit a nyugat- eurázsiai népek ábrázoló művésze képviseli. Követi őket a honfoglalás idején itt talált népek griffes-indás (avar kori) és Árpád népének palmettás művésze. Az államszervezés idejét már a román kori díszítőművészet képviseli. A nyers, természet közeli élet és a megművelt, művészettel gazdagított emberi élet egyformán szől e rajzokból. A mitikus alakokról és a természeti környezetről készült rajzok a korabeli gondolkodást is tükrözik. Amikor rajzolunk, szinte a kéz munkáján át tanuljuk meg látni a világot. Aki rajzol, az kiemel. Hangsúlyoz valamit, másokat elhagy, s ebben a rostálásban és hangsúlyhelyezésben van a megszerzett tudás. De varázslat is a vonal s a kép kiszínezése is, személyes élmény, ami közelebb visz a távoli korhoz, ahogyan régi táncok végigjárása, vagy a kórus megszólalása Kodály és Bartók népdalfeldolgozásaiban. Az ősi műveltségi közösségek ismereteiket mitikus világképben összegezték. A világban fölismert rendet teremtszmitoszok, művészeti alkotásokban ránk hagyományozták. A kereszténység ember és közösségközpontú gondolkodási rendszerét az európai királyságokban megszervezett élet örökölte ránk. Segítségével az Árpád-házi királyok egy évezreden át sikeresen működő államot szerveztek a Kárpát-medencében. A kereszténység gondolkodási rendszerében fontos elv az egyetemes törvény. Ennek alapján épülhetett rá a természetudományos gondolkodási rendszer. Ma pedig még egyetemesebb szintézist építünk, gépi rendszerekkel, világméretű információk kapcsolatokkal és működésekkel. Méltán gondolunk tisztelettel és szeretettel az Árpád korból mindmáig élő emlékezetű Szent László királyra, aki az akkori gondolkodási szintézis szervező király volt.

Kiállítási és kifesthető füzetünk Szent László alakja és a Szent László legenda köré rendezi a Kárpát-medencei „műveltség-rétegsornak” egy ezer évvel ezelőtti szeletét. Alapja e „műveltség-rétegsornak” a nyugat- eurázsiai népek közös „természeti műveltsége”, mely mítoszokkal, hasonlatokkal, történetekkel, párhuzamokkal, példabeszédes tanulság-kiemeléssel tanít. A természetközelség olyan jellemvonásokat őriz ábrázoló művészetükben, melyek a városi ember számára utolérhetetlen varázsszűk: ilyen a küzdő állatok mozdulatainak létszerűsége. A rajzokban a népvándorlás és a honfoglalás korának régészeti leleteit, a kódexek rajzait, és templomok ritkán fennmaradt freskóit idézzük föl, valamint a román kori épületfaragásokat. Ez utóbbiak talán a legtöbbet őrizték meg a régi mitikus gondolkodásnak és a keresztény korinak az egymásra-rétegződéséből. Így van ez egész Európában. Az ezer évvel ezelőtti európai államszervezés különféle hagyományú népeket fogott össze. E népek korábban más műveltségi közösségek tagjai voltak. Hagományait össze kellett építeniük az új gondolkodási formákkal. Ennek a hagyomány-ötvöződésnek, gondolkodási rendszer átrétegződésnek szinte szemtanúja a román kori művészet. Egymás mellett szerepelnek benne az ősi jelképek az Agnus Dei-vel, az Isten Bárányával. Néha önállóan is előfordulnak a régi mítoszok, mint például a Nibelung Ének Szigurd mondájának egy szakasza a hylestadi norvég fatemplom kapuján, vagy nálunk az ősi sztyeppei mítoszt is őrző Szent László legenda templombelsőiben, freskókon. Griffek és indák, évkoszorúk napot s holdat nyelő sárkányokkal, vadászatok és varázslatok szerepelnek a rajzokon, s még a híres sztyeppei állatküzdő is előfordul közöttük (Kvidinge, skonei dán falucska oroszlánokkal őrzött templomkapuján).

Rajzos történetünk egy Közép-Ázsiából származó vadászjelenettel indul. A csontfaragáson



A füzet első borítója



A füzet hátsó borítója

(folytatjuk)

Bérczi Szaniszló

SULI HÍREK

VITORLA utcai óvoda

2008. december 18-án a III. kerületi Vitorla utcai óvodában a *Nyuszi csoport* bemutatta József Attila *Betlehem* című művét. Öröm volt nézni a kicsik készülődését a produkcióra. Az előadásnak rendkívüli sikere volt, ami köszönhető az óvó nénik türelmes odaadó munkájának. Hisz maguk készítették a jelmezeket, gyakoroltak, izgulnak együtt a kicsikkel.



De nem csak ez az érdekesebb, a sok kirándulás, lovasgátlás, korcsolyáztatás, verstanulás és sok kézügyességet fejlesztő játékokkal való foglalkozás is azt mutatja, hogy nagy türelemmel tanítgatják a „kisnyuszikat”.

Köszönjük Kati nének,
Julcsi nének,
és Ria nének.



Terítéken az egészség

A kerületi Pedagógiai Szolgáltató Intézet Szülői Fórum sorozatában

február 24-én 17 órától hirdette meg következő előadását

„Terítéken az egészség – Az egészséges táplálkozás fortélyai 7-18 éves korú tanuló, fiatalok számára” címmel.

A témák között szerepel a zsíros ételek és a belső biológiai óra összefüggései, valamint szó esik az anyagcsere betegségekről, de az étrend kiegészítők szerepéről is hallhatunk az érdeklődők. **Előzetes bejelentkezés a 250-8988-as számon, illetve a pszi@kszki.obuda.hu e-mail címen.**

A rendezvény helyszíne: Szerűskert u. 40. (Szent-Györgyi Albert Általános Iskola)
Az előadás ingyenes.

Óbudai Pedagógiai Napok

III. ker. Pedagógiai Szolgáltató Intézet „Változó tudás, változó kompetenciák” címmel 2009. március 2-26-ig rendezi meg az I. Óbudai Pedagógiai Napokat, melyet *Bús Balázs* polgármester úr 2009. március 2-án 14 órakor nyit meg a Békásmegyeri Közösségi Házban.

Ezután a megjelent vendégeket

Áderné Tavaszi Edit a Pedagógiai Szolgáltató Intézet megbízott igazgatója köszönti, majd *Brassói Sándor* az Oktatási és Kulturális Minisztérium főosztályvezető-helyettese „A kompetenciaalapú oktatás jelene és jövője” címmel tart előadást.

A megnyitót követően a Veres Péter Gimnázium tanuló lépnek fel. A meghívott tankönyvkiadók vásárlással egybekötött bemutató tartanak. A rendezvény sorozat a megnyitón kívül 33 programmal várja az érdeklődő kollegákat, melynek témái a játék, szövegértési és matematikai, szociális kompetenciák köre csoportosíthatók.

A programoknak a Pedagógiai Szolgáltató Intézet, a kerület óvodái és iskolái adnak a helyszínt. Így a Hétszínvirág Óvoda, Pitypang Művészeti Óvoda, Szín- Kör Játék Óvoda, Vackor Óvoda, az iskolák közül az Aquincum Általános Iskola, a Bárczi Géza Általános Iskola, Első Óbudai Általános Iskola, Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézet, Medgyessy Ferenc Általános Iskola, Keve-Kiserdei Általános Iskola, II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola, Fodros Általános Iskola, Óbudai Nagy László Általános Iskola, Zipernowsky Károly Általános és Sportiskola, Óbudai Harrer Pál Általános Iskola.

A rendezők szándéka, hogy az óvoda és iskola közösen, találjanak olyan területeket, melyekben az egymásra épülő oktatási intézmények, az egymástól való tanulás lehetőségét is biztosítják.

A rendezvényt Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat Oktatási és Kulturális Főosztálya, Fővárosi Közoktatásfejlesztési Közalapítvány, Apáczai Kiadó, Mozaik Kiadó, Műszaki Könyvkiadó, Nemzeti Tankönyvkiadó, Sodexo támogatja.

A Pedagógiai Szolgáltató Intézet munkatársai szeretettel várják az érdeklődő kollegákat a megnyitón és a bemutató órákon.

(forrás: obuda.hu)



SULI HÍREK



AQUINCUM Farsang



Bárczi Géza Általános Iskola

Kedves Leendő Elsősök!

Szeretettel várunk Benneteket és Születeket a **Bárczi Géza Általános Iskolába**

JÁTSZÓHÁZAINKRA

(kézműveskedés, képességfejlesztés, mozgás)

március 6-án!

A foglalkozás 16.30-tól 18 óráig tartjuk nagycsoportos óvodásoknak.



Ajánljuk azoknak a gyerekeknek, akik már nagyon várják az iskolát, akik egyáltalán nem várják az iskolát, akik szívesen játszanak, tevékenykednek, mozognak, akiknek kedve, vagy szüksége van képességfejlesztő játékokban részt venni.

KEVE – Hírek

Február 3-án fergeteges, vidám farsangi mulatságon vehettek részt a leendő iskolás gyerekek. Az alsós tanítókkal különféle álarckokat, farsangi kellékeket készíthettek el. A farsang kihagyhatatlan étele a fánk, amit az ó v o d á s o k

kedvükre meg is kóstolhattak. A gyerekek nagy meglepetésére egy bohóc is érkezett és a bál zárásaként a kicsi lábakkal táncra is perdültek.

Itt a farsang

Itt a farsang, jaj de jó, csöröge fánk, kakaó, bohócok és boszorkányok, mindenkinek kedve jó.

Válassz jelmezt, bújj bele, táncoljunk egy jót benne!

Ésik Zsófia
és Kraxner Anna 3.b.

Továbbra is várjuk nagy szeretettel a nagycsoportos óvodásokat és szüleit:

Február 17: Pálné Hőgye Ilona és Verő Beáta Sáríkné Major Erzsébet – angol tanárnő

Hakl Tünde – német tanárnő

Február 24: Fehérné Dér Judit és Bognárné Szabó Erika

Borzáné Géczy Magdolna-angol tanárnő

Hakl Tünde – német tanárnő

Március 3: Horváth Ödön – játékos számítástechnikai foglalkozás

Március 11-én 9 órától nagy szeretettel várunk mindenkit a bemutató óráinkra.



Iskolánkban sok más sportolási lehetőség mellett a jövő évtől Lakos Tibor (kispályás-amatőr európa bajnokcsapat edzője) football edzéseket tart fiúknak és lányoknak egyaránt!

Iskolánk ebben az évben ünnepli fennállásának 80. születésnapját. **Minden kedves volt diákunk jelentkezését várjuk az alábbi email címre:**

www.keve-kiserdo.hu

Karácsonyváro betlehemes a Kevében

December 18-án színházteremmé vált a tornatermünk.

Aki a helyiségbe belépett, azt gyönyörű látvány fogadta. Középen egy fényesen csillogó karácsonyfa állt. Mellette a betlehemi istálló foglalt helyet. A kis jászol meghittent várt minden érdeklődőt. A pompázó terem megtelt né-

zőkkel. A hangulatvilágítás illet az előadáshoz. A jól sikerült jelmezekben, bár izgatottan, de nagyon szépen, művészi játékokkal a szereplők. A sok munka, a kemény próbák után megható, de gyönyörű előadást láthatott a közönség. Az énekar is méltó társa volt az estnek. Ezen a hideg estén mindenki szívében melegség támadt, többen könnyeztek is a meghatódottságtól. Miután meghajoltunk, a közönség hosszú tapsal jutalmazta játékunkat.

Nagy megtiszteltetés volt számunkra, hogy szerepelhettünk ezen az esten. Ezt az előadást nem lehet kihagyni, jövőre nézzétek meg Ti is!

4.a.

A Jégszínházban jártunk

Osztályunk nagy izgalommal készült a Jégszínházbeli előadásra. A *Pinokkió* jégbalettel néztük meg.

Fantasztikus volt, ahogy egy közönséges fabábuból igazi kisfiú válik, és mindez egy balettelőadásban elbeszélve. Szébbnél szebb ruhákban balettoztak és énekeltek a művészek. Nagyon tetszett az előadás: a jelmezek, a díszlet, a jégbalett, a hangulat.

Mindannyian jókedvűen hagytuk el a színházat, és szívből reméljük, hogy a következő alkalommal is ilyen nagyszerű élményben lesz részünk!

Rókuszk Nikolett

Nyelvi Hónap a Kevében

Hagyományunkhoz híven újra megrendezésre került az angol – német hónap.

Plakátokat készítettünk Bécsről és az angol királyi családról. Fordítóversenyen vettünk részt.

Végül az utolsó napon a második órában egy kis műsorral készült minden nyelvi csoport. Az előadások nagyon színvonalasak voltak. Láthattunk mesedramatizálást, verseket hallgathattunk és *Langó Ádám* nagy sikerrel adta elő a *New York – New York* c. slágert.

A jelenetek végén minden csoport egy közös dallal zárta le ezt a számunkra feledhetetlen hónapot.



FODROS – A második félév is mozgalmasan indult a Fodrosban

Ismét nagy érdeklődés mellett zajlott a januári Szöszmötölő.

Az iskolába készülők szüleit a februári módszertani szülői értekezleten is igyekeztünk segíteni a választásban. A következő lehetőség a nem kis döntés előtt álló szülők számára a február 21-ei nyílt órák látogatása.

Iskolánkban került megrendezésre a kerületi rajzverseny január 29-én. 30-án pedig nagy örömmel és lelkesedéssel fogadtuk a kerület iskoláinak igazgatóit.

Ismét beszámolhatunk szép versenyeredményekről is, amelyek tovább öregbítik iskolánk hírnevét.

A kerületi Humán Műveltségi Vetélkedőn a Tamási Kristóf, Ridinger Endre, Keszthelyi Marcell összetételű csapat 4. helyezést ért el. A kerületi rajzver-



senyen remekeltek tanítványaink. Három korcsoportban is elhoztuk az első díjat. Ilyefalvi Csenge, Holczer Sára és Varga Lea, így a fővárosi versenyen is képviselheti iskolánkat. Hajdú Molnár Illés az előkelő 3. helyezést szerezte meg. Az angol szépkiejtési versenyen Csonka Orsolya 3., Kondor Evelin 4. lett.

Lezajlott a kerületi Informatika alkalmazói verseny is. Grafika kategóriában Tamási Bontond 3., a prezentáció kategóriában Lukács Andrea 4., Elbert Viktória 5. és Balyi Henriett 6. helyezett lett.

Itt a farsang, áll a bál

13-án pénteken jelmezbe bújhatnak kisiskolásaink, a felsősöknek a Suli-bulin lesz karaoke, táncbemutató, bálkirálynő-választás, sőt bemehetnek a jósdába is.

Február 19-én pedig hagyományosan iskolánk rendezi a kerületi Kaán Károly Természetismereti Versenyt.

Gratulálunk tanulóinknak a versenyeken elért szép eredményeikért és köszönjük a felkészítő tanároknak a fáradságos munkáját.

FODROS GALÉRIA

SZÍNKÖR

KÉPZŐMŰVÉSZETI CSOPORT

kiállítására nyílt a csillaghegyi Fodros Általános Iskolában.

A csoport 6 éve működik felnőtt és diák tagokkal az iskolában.

Több egyéni és csoportos tárlat után mutatkoznak be a múlt évben megnyílt

Fodros Galériában.

MEGTEKINTHETŐ:

Hétköznaponként 16-20 óráig,
március 27-ig.

Címe: 1039 Budapest,

Fodros u. 38-40.

Megközelítése: 134-es busszal a Czetz János utca végétől, vagy a HÉV csillaghegyi megállójától, a Mátyas király útról.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Amikor nincs idő késlekedni

Minden állattartó életében legalább egyszer előfordult már, hogy sürgősen állatorvoshoz kellett fordulni baleset vagy hirtelen rosszullet miatt. Mostani cikkünkben szeretnénk segítséget nyújtani a gazdinknak, hogy felismerjék az azonnali ellátást igénylő állapotot, és ezzel megmentésük kedvencük életét.

A természet ébredésével együtt jár az állatok ivari aktivitásának fokozódása, és megkezdődik az ivarzási szezon. Ilyenkor a kutyák és a cicák egyaránt párt keresnek maguknak, aminek pl. egy kerítés nem lehet akadály. A megszőkött állatok gyakran esnek baleset áldozatául, amit általában gépkocsik okoznak. A bajba jutott vagy elrohan – feltéve, ha tud – vagy a helyszínen marad, látható kisebb-nagyobb sebesülésekkel. Mindkét esetben azonnali állatorvosi ellátásra van szükség, a belső sérülések sosem láthatóak, viszont végzetesek lehetnek. Gyakoriak ilyenkor a csonttörések, agyrázkódás, horzsolások, zúzódások,

amik fájdalommal járnak és elfertőződhetnek. Az állatnak fájdalomcsillapítóra, antibiotikumra, sokterápiára és hosszabb megfigyelésre van szüksége a felépüléshez.

Sürgősségi ellátást igényelnek a gyomorcsavarodást szenvedett ebek is. Ez a probléma főleg a nagytestű, idősebb állatokat érinti, amikor gyomruk nem megfelelő mennyiségű vagy minőségű táplálékkal terhelik meg. Az etetést követő pár órán belül az állat nyugtalanra válik, sokszor feláll és leül, hasi fájdalmat jelez. Az idő előrehaladtával a gyomortájék elkezd puffadni, feszessé és érzékennyé válik, az állat öklendezik, de hányni nem képes. A tünetek egyre súlyosabbá válnak, és ha rövid időn belül nem kap orvosi ellátást, a kutya menthetetlenül elhullik. Ezért kerülni kell a késő esti etetést, javasolt a kora délutáni táplálék, mert a gazdának így lehetősége van az evést követő órákban megfigyelni állatát. Ha bajt észlel, van ideje cselekednie. Ezen

kívül fontos, hogy a veszélyeztetett fajták (masztiff, dog, berni pásztor, németjuhász, stb.) napi táplálék-mennyisége két részre legyen elosztva, valamint az etetések után (2-3 óráig) mindenképpen kerüljük el az ebek mozgását (séta, játék, stb.). Figyelmet kell fordítani az étel minőségére is, hiszen a nehezen emészthetőek (csontok, hüvelyes zöldségek, káposztafélék, száraztáp!) szintén vezethetnek gyomorcsavarodáshoz. Kistestű kutyák esetében is okozhat bajt a felvett táplálék, ha nem megfelelő.

Fiatl és idős ebeknél tapasztalhatunk idegen tárgyak (szétrágott játékok, gumilabda, zokni, felvágottak műbele, stb.) elfogyasztása után kialakuló bélelzáródást. Kezdetben étvágytalanság, hasi fájdalom, hányás, rosszullet mutatkozik. Jellemző a bélsárürítés elmaradása is. A hányási tünetek az idő előrehaladtával sem csökkennek, az állat állapota rohamosan romlik. Ebben az esetben is sürgősségi beavatkozásra van szükség, csak így menthető meg kedvencünk élete. Nem ivartalanított nőstény kutyáknál

szembesülhetünk hirtelen kialakuló életveszélyes állapottal. A méhgyulladás gyakori betegség a középkorú illetve idős szukák esetében, ami legtöbbször a fokozott nemi működésre vezethető vissza. Tünetei sokfélék lehetnek, ezért a betegség felismerése sem könnyű. Sokszor csak bágyadt, étvágytalan az állat, esetleg gyakori vizelés és nagy mennyiségű vízivás vetheti fel a betegség gyanúját. Egyértelmű tünet, ha nemi szervéből sűrű, gennyes, bűzös váladék ürül. Ebben az esetben is az eb gyógyulásának feltétele, ha időben megkapja az orvosi ellátást.

Az említett betegségek mellett akadnak még olyan esetek, amikor nem lehet késlekedni (pl. túlzott allergiás reakció, epilepsziás görcsrohamok, heveny szívelégtelenség, stb.), ezért fontos, hogy a gazdi figyelemmel kísérje állatát, és az első gyanús jel észrevételekor forduljon állatorvoshoz, hiszen ezzel megmentheti kedvencét.

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.

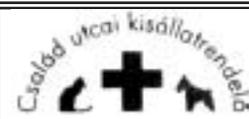
Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma



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

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 a délelőtti, vagy a délutáni csoport között. Rajzfilmrendező oktatnak. NYÍLT NAP! Beiratkozás előtt betekinthez a most folyó képzésbe. Tudását hasznosíthatja rajzfilmstúdiókban és számítógépes munkáknál! Felvételizőknek is ajánljuk!

Húsvéti Rajzfilmes tábor Óbudán!

A Magyar Rajzfilm Kft. 3 napos programot szervez a rajzfilmkészítés iránt érdeklődő gyerekeknek. **Április 9., 10., 14-én reggel 9-től 16 óráig, 6-17 éveseknek.** A résztvevők életre kelthetik kedvenc figurájukat. A számítógépen rögzített jeleneteket CD-n hazavihetik. A rajzfilmkészítést filmvetítés és stúdiólátogatás egészíti ki.

Nyári Rajzfilmes Tábor az iskolai szünetben!

Június 22-től 5 napos turnusokban tartjuk a foglalkozásokat. A program azonos a húsvéti táborral. Minden eszközt a stúdió biztosít!

További információ: Tel.: 250-1355, 250-0432. www.magyarrajzfilm.hu

KŐMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

**CSALÁDI HÁZAK ÉPÍTÉSÉT,
EMELET RÁÉPÍTÉSEKET,
LAKÁS ÉS IRODA FELÚJÍTÁSOKAT,
TETŐTÉR BEÉPÍTÉSEKET.**

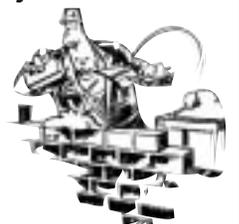
25 éves szakmai tapasztalattal,

építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló,

térburkolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.

Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

Hitér János telefon: 06-1 7690860, 06-20 9334044



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

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

Gyógyító, Relaxáló Masszázs,
Egyéni Kismama Torna & Gyógytorna

csendes lakókörnyezetben, vagy házhoz megyek!

BEJELENTKEZÉS:

70/325-5761 • adrspirit@yahoo.com

Horváth Adrienn Dóra – okl. gyógytornász, sp. tanácsadó



GABRIEL STÚDIÓBA
vendégkörrel rendelkező FODRÁSZT keresünk
kedvező feltételekkel!
Tel.: 06-30-560-4507

USZODATECHNIKA
Telepítés, karbantartás, téliesítés, szervizelés
Tel.: 06-70-318-3121

Gézungúz Alapítvány
RECEPCIÓS munkatársat keres!

A Gézungúz Alapítvány a Születési Károsult csecsemők és kisgyermek korai sokrétű egészségügyi ellátásával és rehabilitációjával foglalkozó III. kerületi székhelyű civil szervezet. Az Alapítvány recepciós és asszisztensi munkakör betöltésére, egészségügyi végzettséggel rendelkező munkatársat keres napi 8 órás munkaidőben.

A JELENTKEZÉSEKET AZ ALÁBBI ELÉRHETŐSÉGEKEN VÁRJUK:

e-mail: gezenguz@gezenguz.hu,
tel: 243-85-95, 06/26-546-327. Hadobás Judit.

Több évig ANGOL nyelvterületen élő és ott is tanító, diplomás, több éves gyakorlattal rendelkező NYELVTANÁR KORREPETÁLÁST, OKTATÁST, NYELVVIZSGÁRA FELKÉSZÍTÉST (minden korosztálynak – minden szinten – igény szerint) vállal. (III. ker) Rómaifürdön (Nánási út környékén) akár házhoz is megyek. Tel: 30-820-6482

HIRDESSZEN A RÓMAI PARTI HÍREKBE!
Tel.: 240-3048
www.romaifurdo-se.hu



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.

Több mint 900 budapesti és Budapest környéki ingatlanból álló adatbázissal, kiterjedt ügyfélkörrel várjuk Önöket és a legoptimálisabb lakáshitelek kiválasztásában is számíthat ránk.

- 3%-os közvetítési díj
- ingyenes ingatlan-nyilvántartásba vétel és tanácsadás
- nem kizárólagos megbízási szerződés
- kedvezményes, 0,5%-os ügyvédi munkadíj

Telefonszámunk:

240-8388

Címünk:

**1039 Bp.
Attila u. 86.**

E-mail: info@nivosingatlaniroda.hu



www.nivosingatlaniroda.hu

Ha ingatlant eladna/venne vagy kiadna/bérelne forduljon hozzánk bizalommal!



V. Freeride Tour

2009. januárjának végén a pályán kívüli siklás szerelmesei gyűltek össze a Dél-Francia Alpok lejtőin. Egy héten át ismerkedtek a szűz hóval takart hegyoldalakkal, egymással, ennek az örült sportágnak minden fogásával. A hetet záró versenyen csak a rajt és cél volt adott, az útvonalat mindenki saját mag választhatta ki. Nemzetközi bírói testület értékelte a bejárt pálya nehézségét és a siklás stílusát. A Rómaifürdő SE-ben *Rátkai Csaba* képviseli freeride rajongókat, és év-ről-évre gyűjti maga köré az adrenalin-éhes fiatalokat, hogy együtt legyenek részesei ennek a hatalmas havas bulinak.

Aki szeretne megismerkedni a snowboardozás szabadabb stílusával, hívja Rátkai Csabát a 06 30 257 7457-es telefonszámon, hogy le ne maradjon az idei szezon utolsó táboráról 2009. március 13- 20-ig.



Szálláshelyek téli kiárusítása

fantasztikus sielési lehetőséggel (snowboarding) 40 km-re a magyar határtól SZLOVÁKIA

hotel DAM
www.hoteldam.sk

20 € + 12 €
/fő/nap félpanzió

szállás félpanzióval (reggeli svédasztal formájában - 3-fogásos vacsora)

A szálloda 100%-ban magyar társaság tulajdonában van, és a személyzettel non-stop beszélhetnek magyarul a következő telefonszámon: +421 903 656 275

Akciós áron kínálunk sípályákra szóló bérleteket a DAM Hotelben elszállásolt vendőgeknek: Jahodná (Eprestető) 3 km - 10%
Plejsy 30 km - 25%

Előnévfő: DAM Hotel, Kozická Belá 220, Tel.: +421 55 6561 301
hotel@hoteldam.sk, www.hoteldam.sk

HOTEL DAM
KOZICKÁ BELÁ

MOUNTEX

INDEN A SÍELÉ

FELSZERELÉS
RUHÁZAT
KIEGÉSZÍTŐK

nyitva tartás:
hétfő-péntek: 9.00-20.00 Bp. III. Bécsi út 136.
szombat-vas: 9.00-18.00 Tel.: 06-1/439-24-52

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

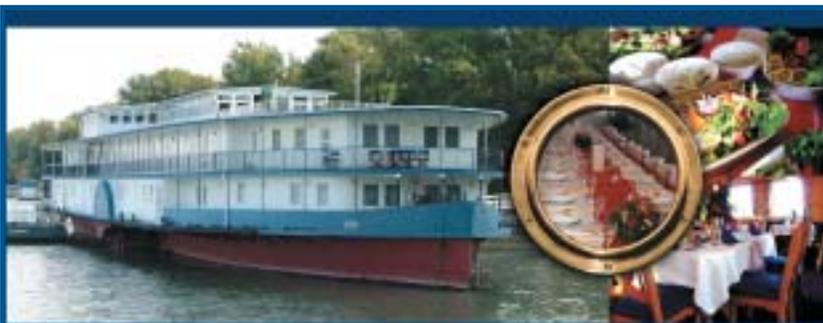
Téli túra

Különleges élmény a hidegben, hóban túrázni. A havas, zúzmarás táj látványa semmivel sem vethető össze. Az erdők, a hegyek csendje mélyebb, mégis a figyelmes szemlélő több vadat láthat, mint nyáron. A zöld lombok hiányában jobban kirajzolódnak a sziklaalakzatok, a fák törzsei. A hideg, friss levegő egészséges pirosságot varázsol a túrázó arcára. Nagy élmény egy nyirkos, ködös téli napon felmászni valamelyik csúcsra és kijutva a ködtengerből napozni, élvezni a csodás kilátást. Egy biztos, téli túrára alaposabban föl kell készülni. Ilyenkor fokozottan érvényes a megfelelő felszerelés használata: a bakancs vízhatlan legyen, a zsák tartalmazzon kamáslit, tartalék zoknit, kesztyűt, sapkát, aki izzadékony, rejtse a zsákba váltás felsőneműt is. A mai modern technikai ruházatok már szél és vízállóak, elvezetik a testünkről az izzadtságot, de egy száraz póló vagy vékony polár ilyenkor is jól jöhet. Nagyobb hó esetén, főleg ha az utat még nem taposták ki előttünk, lelassul a haladás. 30 cm-nél nagyobb hó esetén akár kétszeresére is nőhet a menetidő, különösen, ha a hó nehéz, vizes vagy az esti fagy hatására a felszíne kikérgesedik, de a lépteinkre beszakad. Ilyenkor jó, ha „lábnál” van egy kamásli, ami megakadályozza, hogy a bakancson belülre kerüljön a hó, és hogy a nadrág szára idő előtt átnedvesedjen.



A *Mountex Bécsi úti üzletében* felkészült eladó gárda segít a megfelelő felszerelés összeállításában, hogy a téli túra a kellemes élmények miatt maradjon emlékezetes.





Szeretettel várunk minden kedves vendéget szállodahajónk éttermében, melynek konyháján megtalálják a házas ízeket, hangulatos, családi környezetet, valamint az elegáns és udvarias kiszolgálást. Étlapunkon megtalálható a hagyományos magyar és nemzetközi konyha.

70 fős teraszos éttermünkben, valamint 150 fős körpanorámás szintén teraszos termünkben vállaljuk esküvők (akár polgári szertartással is), születésnapok, családi összejövetelek, üzleti találkozók, konferenciák, továbbképzések magas színvonalú lebonyolítását.

A hirdetés bemutatásával 10% kedvezményt biztosítunk az étlap áraiból.

3 fogásos napi menük: 1290 Ft

Asztalfoglalás: 06 1 240 8288



Aquamarina Hotel és Rendezvényhajó

H-1031 Budapest, Rozgonyi Piroska utcai kikötő

Tel.: +36-1-2408288, Fax: +36-1-2407887, Mob: +36-30-683-6274

E-mail: info@aquamarinahotel.hu

Web: www.aquamarinahotel.hu

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 csomag tartók
visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK

Gabriel Stúdió

Gabriel Stúdió

Gabriel Stúdió

FODRÁSZAT

Gyerek hajvágás: 1100 Ft
Férfi modern hajvágás: 1500 Ft
Női rövid hajszáritás: 1800 Ft
Női rövid haj berakás: 1800 Ft
Vágás-száritás (r. h.): 2800 Ft
Egész hossz festés, vágás, száritás (rövid haj): 5500 Ft
Dauer, vágás, száritás: 5500 Ft (rövid haj)
Melír, vágás, száritás: 6000 Ft (rövid haj)

ERIKA: 20-595-0253

ANDI: 20-968-7026

KOZMETIKA

Nagykezelés: 5500 Ft
ultrahanggal
Arcmasszázás: 2000 Ft
Gyanták: 600-2800 Ft

ÉVA: 20-368-3448



www.gabrielstudio.hu

PEDIKŪR-MANIKŪR

Gyógypedikúr 2500 Ft
Japánmanikúr 2500 Ft
Műkörömépítés 4900 Ft
Parafinos kézápolás 1200 Ft

BŐBE: 30-246-0810

NYITVA:

H-P: 9-20

Szo.: 9-13

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT ÚTALVÁNYAINKKAL!

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

ALAP SZAMÍTÁSTECHNIKAI TANFOLYAM NYUGDÍJASOKNAK IS!

BEKAPCSOLÁSTÓL KEZDVE A LEVÉLÍRÁSON AT AZ INTERNET HASZNÁLATAIG!

GRAFIKA ÉS | VAGY [PROGRAMOZÁS]

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

HIRDESEN A RÓMAI PARTI HÍREKBE!

Tel.: 240-3048

**ZOZO SPORT
CSILLAGHEGY
SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT**

TÉLI VÁSÁRI



1039 Budapest,
Mátyás király út 5.
Telefon:

06-20-9-552-564

Nyitva tartás:
H-P: 10-18,
Szo.: 9-13





ZÖLD HÍREK

Jön a legzöldebb kék mobil

A Samsung előrukkolt egy új, környezetbarát mobillal, már ha egy mobil egyáltalán lehet környezetbarát. Ez az első napenergiával működő teljes érintőképernyős telefon. A Blue Earth (Kék Föld) nevet viselő masina egy PCM nevű újrahasznosított műanyagból készül, amelyet PET palackokból állítanak elő. A készülék és a hozzá tartozó töltő is mentes olyan káros anyagoktól, mint a brómozott égésgátlók, a berillium és a ftalát. További újítás, hogy a képernyő fényessége, a háttérvilágítás ideje és a Bluetooth-kapcsolat is állítható energiatakarékos állásba, az új felhasználói felület pedig képessé teszi a felhasználókat arra, hogy egy klikkeléssel választhassák a Környezetbarát beállításokat. Az öko-séta funkcióval a felhasználó megszámlálhatja az általa megtett lépéseket, így a beépített lépésszámláló (pedometer) segítségével kiszámítható, mennyivel lett kisebb a széndioxid-kibocsátás annak következtében, hogy a telefon gazdája sétált ahelyett, hogy gépkocsival közlekedett volna. Ez az egyedülálló funkció képessé teszi annak kiszámítását is, hogy miképpen változik meg felhasználójának környezeti lábnyoma, hány fát ment így meg. Hihetetlen, de még a csomagolásra is gondoltak: újrafelhasznált papírból tervezték; a készülék töltőjének energiatároló kapacitása ötcsillagos, készenléti üzemmódban kevesebb, mint 0,03W energiát használ fel. Talán ezen a téren is beindul a verseny?

Pellet helyzet

A Magyar Pellet Egyesület szerint reális cél, hogy szabályozott piacfejlesztéssel, hat éven belül lakossági körben a hazai fűtés és használati melegvíz-felhasználás 7%-át a pellet adja, kiváltva ezzel évente 716 millió m³ földgázt. Az Európai Unió felé tett 2020-ra vonatkozó 13% megújuló arány vállalásunkból ez 2,38%-ot tesz ki, azaz közel annak egyötödét.

Forrás: Magyar Pellet Egyesület

A Nabucco nem ad valódi energiabiztonságot, a szociális ellátások kurtítása pedig képtelenség

A Védegylet állásfoglalása szerint a Nabucco-projekt támogatása nem pótolja a hiányzó magyar energiapolitikát! Úgy gondoljuk, hogy hazánknek végre részletes és megalapozott terveket kellene kidolgoznia az (elsősorban lakossági) energiatakarékosság széles körű előmozdítása, valamint a megújuló energiaforrások fokozott hasznosítá-

sa érdekében. A Védegylet megdöbbenve értesült arról is, hogy a kormányzat a tervek szerint a szociális kiadásokon és a családi pótlékon is spórolni kíván. A Védegylet a szociális ellátások megkurtítása helyett az üzemanyag megadóztatását javasolja.

PROGRAMAJÁNLÓ

Senki sem angyal a közlekedésben

2009. február 25-én 18:00-tól a HuMuSz Ház (1111 Budapest Saru u. 11.) vendége lesz Mátyási György, a Klubrádió „Élőben a városból” c. műsorának szerkesztő-műsorvezetője. A kívülálló talán csak annyit érzékel munkájából, hogy Budapest utcáin furikázik napi 6 órában. Pedig ennél azért többről van szó. Figyeli a forgalmat, felhívja a hallgatók figyelmét, hogy hol, milyen balesetveszélyes hely van, hol milyen a forgalom, merre lehet kerülni. És persze próbál nevelni is, mert a KRESZ annyira száraz anyag, hogy sokan nem ismerik annak ellenére, hogy jogosítványuk van. Mindenkihez van mondanivalója. A gyalogosokhoz, akiket nem nagyon zavar, hogy hol is kelhetnek át szabályosan. A kerékpárosokhoz, akiket nem nagyon érdekelnék a szabályok. Az autósokhoz, akik úgy érzik, hogy övék a világ. És nem utolsó sorban az illetékesekhez, akik legtöbbször csak szerencsétlenkednek.

„Föld Órája” akció – Csatlakozz!

Nagyszabású klímavédelmi akcióba kezdett a WWF. A Föld Órája 2009 elnevezésű WWF akció a történelem eddigi legnagyobb klímavédelmi eseménye lesz. 62 ország 74 városa már jelentkezett, a cél, hogy a világon 1000 város és egymilliárd ember csatlakozzon! A WWF arra kéri a világ lakosságát, vállalatát és az önkormányzatokat, hogy 2009. március 28-án, szombaton, 20.30 órakor kapcsolják le a világítást egy egész órára. A Föld Órája célja, hogy eddig soha nem látott méretű, globális összefogást teremtsen az éghajlatváltozás elleni küzdelemben. Az akció bejelentésének időzítése szándékosan a Poznan-i ENSZ Klímakonferencia idejére esik, ahol a világ döntéshozói az új, globális éghajlat-változási egyezményről tárgyalnak.

A Föld Órája kezdeményezés Ausztráliából, Sydney-ből indult 2007-ben, és két év alatt világméretűvé nőtte ki magát. A 2009-es Föld Órájához többek között már csatlakozott Las Vegas, Los Angeles, London, Hong-Kong, Róma, Varsó és Dubai. 2009. március 28-án, 20.30 órakor bolygónk legismertebb nevezetességei borulnak sötétbe egy

órára. Le fog kapcsolni például a világ legmagasabb épülete, a Burj Dubai, a Sydney Operaház, a CN Torony Torontóban és Európa legmagasabb épülete, a Federation Tower Moszkvában.

A WWF Magyarország bizik benne, hogy magyar városokat is üdvözölhetünk majd a résztvevők között. A 2008-as Föld Órája akcióban, amiben a világon csaknem 30 millióan vettek részt, Pécs és Budapest is lekapcsolta jellegzetes épületei díszvilágítását. Remélhetőleg ők, és még sok más magyar település is csatlakozik 2009-ben. A Föld Óráján való részvétellel a www.earthhour.org weboldal magyar oldalán lehet regisztrálni.

Forrás: WWF Magyarország

OLVASNIVALÓ

Alternatív globalizáció a népekért és a Földért – Új könyv a Luther Kiadótól és a Védegylettől

Globalizációkritika egyházaktól? Magyarországon ez bizony igen szokatlan – legalábbis egyelőre. Nem úgy a világ számos más táján. A kötet gerincét adó dokumentum a neoliberalis globalizáció kereszttény szemléletű kritikáját adja. Ám nem csupán kritizál, hanem igyekszik alternatívákat is fölmutatni. A dokumentum az Egyházak Világtanácsának (EVT) égisze alatt készült 2005-ben, közgazdászok és teológusok együttműködése nyomán. A mai globalizációs folyamatok negatív hatásai közül elsősorban a nemzedéken belüli egyenlőtlenségek ellen emeli föl a szavát. Azonban igen hangsúlyosan kerülnek szóba a környezeti gondok is, és ezek kapcsán a nemzedékek közötti igazságosság kérdése.

Kritikusai sok rosszat elmondtak már a neoliberalis globalizációról. Azt idehaza ritkán, hogy Isten elleni vétek volna. A kötet ezt hangsúlyozza erőteljesen és meggyőzően, továbbá az igazságos gazdaság megteremtésének sürgető szükségét. A szerkesztő/fordító reménykedik abban, hogy a könyv párbeszédet indít majd el a hazai keresztény egyházak és híveik körében ezekről az életbevágó témákról. Így legyen! (Takács-Sánta András írása nyomán) Luther Kiadó – Védegylet, 2008, 188 oldal, 980 Ft)

ÉDES ÉLET

Hogyan hat az „édes élet” egészségünkre, a környezetre, az európai vagy a harmadik világbeli termelők életére? Milyen félretájékoztatásnak vagyunk kitéve fogyasztóként? Alighogy elmúlt a karácsony, itt a farsang, folytatódik az édességek szezonja. De a megnövekedett édességfogyasztás nem csak az ünnepekre jellemző, ha-

nem egyfajta civilizációs jelenség is. Az ENSZ Élelmezési és Mezőgazdasági Szervezetének (FAO) adatai szerint a fejlett országokban 120 gramm, a fejlődő országokban 55 gramm volt az egy főre jutó napi cukor- és édesítőszert-fogyasztás az ezredfordulón.

Ínyencfalatok édességkedvelőknek

– 1600-ban a magyar vásárlónak fél kiló cukor egy sertés árába került.

– A rabszolga-kereskedelem, majd a rabszolgaság 19. századi eltörlésében jelentős szerepet játszottak a 18. század végi nagy-britanniai fogyasztói cukorbojkottok, melyekhez fénykorukban majd félmillióan csatlakoztak.

– Magyarországon jelenleg egy üzem, a kaposvári Magyar Cukor Zrt. gyára folytat cukortermelést. Az üzem területén 2007-ben avatták Európa legnagyobb cukorgyári biogázüzemét, amely a feldolgozási időszakban a gáz energiaszükségletének 45-50 százalékát állítja elő környezetbarát módon.

– Minden második gyerekeknek szóló tévéreklám édességet hirdet, miközben 1999 és 2005 között másfélszeresére, évi 46000-re nőtt a kalóriatöbblet miatti elhízással háziorvosokhoz és házi gyermekorvosokhoz forduló 18 év alattiak száma

– Napi 5 gramm feleslegesen elfogyasztott szénhidrát (legtöbb esetben cukor) egy év alatt másfél kiló zsír lerakódásához vezethet, ami 15 év alatt 15 kg túlsúlyt eredményezhet, ha nem növeljük a fizikai aktivitást.

– Az Európai Unióban évente három millió tonna talaj vész el a cukorrépa felszedésekor. A talaj, amely a gyökéren marad, a teljes éves cukorrépa mennyiség súlyának 10-30 százalékának felel meg.

– Világviszonylatban az éves kakaótermésnek mindössze fél százaléka bio minőségű, – azaz gyakorlatilag vegyszermentes természetből származó.

– Egy 100 grammos csoki árát 100 forintnak feltételezve mindössze 9 forintot kap a kakaó termeszője. Jelentős összeg tűnik el reklámozók, szállítók, kiskereskedők kezén; a felvásárló, a kereskedő és a csokigyár részesedése 49 forint.

– A Nemzetközi Trópusi Mezőgazdasági Szervezet szerint 284 000 gyermeket (9-12 éveseket) foglalkoztatnak veszélyes körülmények között a nyugat-afrikai kakaóültetvényeken. Jelenleg a világ évi kakaótermésének mindössze egy ezrelékét vásárolják fel a méltányosság elvei szerint.

(A Tudatos Vásárló 14. számában sok további érdekességet is megtudhatunk még az édességekről.)

Szerkesztette: Szűcs Boglárka



Kerületi hírek

PÁLYÁZATÍRÓ tanfolyam indul márciusban a III. kerületben

A tanfolyam során a résztvevők megtanulják, hogyan kell egy pályázatot megírni, megismerkednek a technikákkal, eljárásokkal, készségekkel, szabályokkal, illetve betekintést nyernek a pályázatok megvalósításához szükséges „projekt- menedzsment” ismeretekbe is.

A kis csoportos tanfolyam során a résztvevők a szükséges elméleti ismeretek megszerzése után gyakorlati feladatokat oldanak meg, s így a tanfolyam elvégzése után képessé válnak önállóan sikeres pályázatok megtervezésére és megírására! Ezzel maguk is könnyebben találnak munkát a munkaerőpiacon!

JELENTKEZNI LEHET:
szkrisztin@sisza.hu,
tel: 70-2505840

Felfedező utak a III. kerületben – avagy ismerjük meg értékeinket

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata és az Aquincumi Múzeum közös szervezésében bemutatjuk az Aquincumi Múzeum tavaly átadott állandó kiállítását, a volt ELMŰ épületben. Az érdeklődőket a múzeum munkatársai vezetik végig a kiállításon és a program keretében egy múzeum- és kutatástörténeti előadást is meghallgathatnak.

A főváros egyesítésének 135. évfordulójához kapcsolódó előadás témája a római kori Aquincum kutatásainak kezdete, az első ásatások története korabeli fotókkal, metszetekkel illusztrálva. Szó lesz Óbuda régészeti emlékeinek első kutatóiról, arról, hogy miként fogadták a szenzációs leleteket a Habsburg udvarnál és a szállóigévé lett „magyar Pompej” kifejezésnek is utánajárunk.

Aquincum számos művészt is meghihetett és népszerű kirándulóhelyé is vált. A századforduló után számos híres tárgy, régészeti emlék (pl. a víziorgona) izgalmas ásatási helyszínek került elő. Ennek történetét is megismerhetik az érdeklődők.

A program 2009. február 21-én, szombaton, 10 órakor kezdődik.

Helyszín: Az Aquincumi Múzeum III. ker., Szentendrei út 135. szám alatt lévő kiállító épülete

Előadó: Láng Orsolya régész

Figyelem! A program ingyenes, de csak előre, a helyszínen, előre, korlátozott számban átvethető jeggyel látogatható!!!

A jegyek 2009. február 20-ig az Aquincumi Múzeum pénztáránál szerezhetőek be (Bp., III., Szentendrei út 135. volt ELMŰ épület. Hétfő kivételével 10-től 15 óráig.)

A jegyekkel kapcsolatban érdeklődni

a múzeum pénztárának telefonszámain, 430-10-81; 250-16-50; vagy 454-04-38, a 125-ös melléklet kérve lehet, vasárnap kivételével minden nap.

Az összeállítást készítette: L. Kurucz Katalin

A programmal kapcsolatos további kérdéseket telefonon a 437-88-91 számon, vagy a somloi.viktoria@obuda.hu e-mail címen lehet feltenni.

(forrás: obuda.hu)

Közel egymáshoz

Ezt a címet kapta az a kiadvány, amely Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata Civil és Turisztikai irodájának gondozásában jelent meg. A kiadványban 136 civil szervezet mutatkozik be, tevékenységi körének leírásával és elérhetőségeikkel. A könyv bemutatóján Horváth Piroska a Jövőbarát Alapítvány képviselője szerint hiánypótló kiadvány született, ami még a piaci szférában is megállná a helyét. A könyv 10.000 példányban jelent meg, és minden érdeklődő számára ingyenesen elérhető – tudtuk meg Tófejtő Éva önkormányzati civilreferenstől. Bús Balázs a bemutatón kifejtette, hogy a civil szervezetek nagyon sok kötelező önkormányzati feladatot látnak el, amire ezidáig igyekezett is az önkormányzat anyagi forrást biztosítani mintegy 250 millió forint összegben, de a recesszió miatt ebben az évben más, anyagiilag kevésbé megterhelő támogatási formát kell találniuk.



Eddig sok civil szervezetnek az jelentett problémát, hogy minél szélesebb körben ismerjék a tevékenységüket, most ez a lehetőség megszületett, csak a tevékenységek körét, módját kell szűkíteni, módosítani, mert hát válság van. Fontos a civilek munkája, de...

Novellaírók díjkiosztója

A Kazinczy Ferenc emlékévé 2009

keretében,
Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat
Kulturális és Turisztikai Bizottsága
szeretettel meghívja Önt

a „Mesebeli árva gyermek a magyar nyelv. Még az ág is húzza.

Pedig gyönyörű tartományai vannak.”
címmel meghirdetésre került

NOVELLAÍRÓ PÁLYÁZAT ÜNNEPÉLYES EREDMÉNYHIRDETÉSÉRE.

**Időpont: 2009. február 21. (szombat)
délután 16 óra**

**Helyszín: Óbudai Múzeum
és Könyvtár Könyvtára**

(1031 Budapest, Arató Emil tér 1.)

Köszöntőt mond: Vámos Miklós – zsűri elnök
Kemény Kriszta – KTB elnök

A zsűri tagjai: Vámos Miklós (elnök),
Turnhauserné Bodó Judit és Zalán Tibor.

Az Irodalmi Esten közreműködik:

Gáspár András – színművész
Molnár Balázs – fuvolaművész



FARSANG

**Február 22-én vasárnap
TÉLTEMETŐ
FARSANGI MŰLATSÁG
10-17.30 óra**

- Kolbász-készítő verseny 10-től, majd sütés és kínálás
- CSIPKE Műhely kézműves foglalkozása: álarcok, fejdíszek készítése. 14-16 óra
- Elkészült jelmezek bemutatása 16 óra
- KISZE ÉGETÉS 17 órakor
- Farsangi felvonulás délután:
kiske bábu, lovasok, betyárok, népzene

HELYSZÍN:

**Csillaghegyi Közösségi Ház,
III. Mátyás király út 13-15.**

ÉRDEKLŐDÉS,

JELENTKEZÉS A VERSENYRE:
70/967-1493



Csillaghegyi
Polgári Kör
Egyesület



Elveszett egy magyar vizsla

2009. január 18-án a hajnali órákban a III. kerület Római part, Nánási úton elveszett egy 9 éves rövidszőrű, világos zsemleszínű magyar vizsla. Nyakában piros „Hunter” feliratú nyakörv, a kutya Astra névre hallgat, jobb fülében tetoválási szám: 7858, pofaszőrzete erősen őszül. Nagyon barátságos állat.



Böbe recept-túrája

2009. február: Bőjtelő hava Farsang jegyében

A farsang vízkereszttől hamvazószerdáig tartó időszak, hossza évről-évre változik, mivel zárónapja a húsvét időpontjához kötődik. A szokások és hiedelmek zömének szempontjából azonban többnyire: farsang-vasárnap, farsang-hétfő és húshagyó- kedd alkotja a farsangot. Vízkereszttől (január 6.) a húsvétot megelőző 40 napos nagybőjt kezdetéig, azaz hamvazószerdáig tart. Farsang a tavaszvárás pogány kori, igen változatos képet mutató ünnepeiből nőtt ki, gyakorlatilag a zajos mulatozás, a tréfacsínálás, bolondozás, eszem-iszom és az advent lezárulása-



val, a párkeresés, udvarlás időszaka. De előre vetíti a közelgő tavasz örömműnepe formájában: a tél és tavasz jelképes küzdelmének megjelenítése. Jellemző farsangi ételek: a káposzta, a különböző illatos fánkfélések, a megunhatatlan disznóhús csodás variációi, amiből én most közreadok egy pár könnyen elkészíthető finomságot.

Jeles napok:

Február 2 Gyertyaszentelő Boldogasszony,
Február 3: Balázs,
Február 6: Dorottya,

Február 19: Zsuzsanna,
Február 14: Bálint vagy Valentin napja,
Február 16: Julianna,
Február 24: Mátyás napja.

Gombás korhelyleves

Hozzávalók: 25 dkg füstölt hús, 10 dkg füstölt kolbász, 40 dkg savanyú káposzta, 10 dkg gomba, egy fej vöröshagyma, egy csokor petrezselyem, 4 dkg liszt, 2 dl tejföl, 2-3 evőkanál olaj, őrölt bors, pirospaprika, só A hagymát apróra vágjuk, olajban megpirítjuk, majd rátesszük a kockákra vágott húst, és pirospaprikával szórjuk meg, majd pedig hozzáadjuk a savanyú káposztát. Erre aztán annyi vizet öntünk, hogy ellepje, és fedővel letakarva főzzük. Közben a vékonyra szeletelt gombát kevés olajban megpirítjuk, vágott petrezselyemmel, sóval, borssal ízesítjük. A pirított gombát a káposztához keverjük, felengedjük, és felforraljuk. Világos rántást készítünk, ezzel a levest besűrítjük. Végül beletesszük a felkarikázott kolbászt, valamint a tejfölt, még 2-3 percig forraljuk és már tálalható is.

Borleves gyűszűfánkkal

Hozzávalók: 0,5 liter bor, 3 dl víz, 5 dkg cukor, 1 tojás, egy kiskanálnyi liszt, 1 kanál citromlé, 3 szem szegfűszeg, darabka fahéj.

A bort felforraljuk a cukorral, a szegfűszeggel és a fahéjjal, majd hozzáadjuk a citromlevet. Egy habűstben elkavarjuk a tojást, beletesszük a lisztet, a vizet, és a forrált bort. Az egészet addig kavargatjuk habverővel, amíg az el nem kezd sűrűsödni. Gyűszűfánkkal tálaljuk.

Gyűszűfánk

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 3 dl tej, 3 dkg élesztő, 1 + 1 evőkanál porcukor, 5 dkg vaj, 2 tojássárgája, 3 cl rum, késhegynyi só.

A tejet meglangyosítjuk, belemorzsoljuk az élesztőt és egy kanálka cukrot, majd meleg helyen megkelesztjük. Összegyúrjuk a liszttel, a tojássárgájával, a vajjal, a rummal és a sóval. Egy kendővel letakarva 40 percig langyos helyen kelesztjük. Végül egy olajozott gyűszűvel egészen apró fánkocskákat szagatunk belőle, majd forró olajban kisütjük.

Csöröge fánk

Hozzávalók: 35 dkg liszt, 6 tojássárgája, 5 dkg vaj, 0,5 dl rum, 1 g só, 1 citrom 3 vaníliás cukor 1 dl tejföl 5 dkg porcukor, 1 dkg sütőpor, 1 l olaj, baracklekvár és barackpálinka

A lisztet összedolgozzuk a tojások sárgájával, a vajjal, rummal, sóval, a citrom reszelt héjával, vaníliás cukorral, tejjel, porcukorral és sütőporral. Két részre osztjuk és állni hagyjuk. Utána 2 mm vastagra nyújtjuk, ki-

vágjuk és kiformaljuk, majd az olajban megsütjük. Porcukorral megszórva és a barackpálinkával elkevert lekvárral kínáljuk.

Túrófánk

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 25 dkg tehéntúró, 2 tojássárgája, 2 dkg vaj, fél csomag sütőpor, 12 dkg porcukor, 1 csomag vanillincukor, 1 kávéskanál reszelt citromhéj, só

A lisztet, túró, vaj, tojás sárgákat, sütőport, csipetnyi sót, cukrot, citromhéjat jól össze-dolgozzuk, majd kinyújtjuk, és pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Olajban kisütjük, végül porcukorral meghintjük.

Főtt-füstölt tarjával töltött hagyma, cékla és burgonya

Hozzávalók: 50 dkg cékla (5 db), 5 db nagyobb burgonya, 5 db nagyobb vöröshagyma, 40 dkg főtt-füstölt tarja ledaráva vagy nagyon apróra vágva, 8-10 dkg vaj, 2,5 dl zsírszegény tejföl, 5 dkg zsemlemorzsa, őrölt bors, só, vaj az edény kikenéséhez

Közepes nagyságú céklákat, hagymát és burgonyát válogatunk ki, amelyeket jól megmosunk, megtisztítjuk és enyhén sós vízben félpuhára főzzük. Levét leszűrjük, félretesszük. Ha a zöldség kissé kihűlt karalábé vájóval a felesleget kivágjuk és félretesszük. Ezt követően elkészítjük a tölteléket: 1 fej vöröshagymát finomra vágjuk, vajban megfonnyasztjuk, hozzáadjuk az izlésnek megfelelő és finomra vágott vagy ledarált húst és az apróra vágott, kivájt céklát, az apróra vágott hagymadarabokat és a villával összetört burgonyát törött borssal, sóval és egy kevés apróra vágott zöldpetrezselyemmel (kaporral) fűszerezük. Majd a tűzről lehúzáva, jól elkeverjük. Ha túl száraznak találunk, a félretett zöldségek főzőlevéből egy keveset hozzáadhatunk. Ezzel a töltelékkel megtöltjük a már félpuhára főtt zöldségeket. A töltött céklákat, hagymákat és burgonyákat kivajazott, zsemlemorzásával meghintett tepsibe vagy tűzálló edénybe téve megsütjük. Tálaláskor előmelegített tejfölt adunk hozzá.

Jó étvágyat és szorgos főzőcskét kívánok:
Böbe mama, amúgy Rómaifürdőről

Cziniel

cukrászda és kávéház

SZERETI ÖN AZ
ÉDESSÉGET?
rovatunk

Cziniel cukrászda és kávéház ajánlata:

Farsangra fánk rudakat készíthetünk egyszerűen

Viszonylag gyorsan elkészül, ha fánk jellegű süteményt szeretnénk adni vendégeinknek, hiszen a farsang időszakában ez dukál.



2 dkg élesztőt, 3 evőkanál langyos tejjel és egy csipet cukorral megfuttatunk. Leszítálunk 60 dkg lisztet, adunk hozzá 3 tojás sárgáját, 1 evőkanál cukrot és három diónyi vajat, egy kis csapott mokkás kanál sót, 1 vaníliás cukor felét és 2,5 dl tejjel összedolgozzuk. Egy viszonylag lágy tésztát kapunk, ha jól kidolgozzuk (ha keménynek érezzük a tésztát, gyúrás közben akkor még egy kis tejjel segíthetünk ezen, valószínű a liszt sikér tartalma erős). Pici liszttel megszórjuk, és letakarva kelni hagyjuk. Amikor megkelt, lisztezett deszkán fél ujjnyi vastagra nyújtjuk, majd pizza vágó koronggal, vagy éles késsel tetszés szerinti kb. 2 cm széles rudakat vágunk belőle. Cél-szerű kb. 10 cm hosszúságúra darabolni.

Előre jól felhevített olajban kisütjük. Mikor arany-sárga színt kap az alsó fele, akkor megfordítjuk és tovább sütjük. Az olajból kivéve szalvétára tesszük, hogy a felesleges olaj kicsepegjen belőle. Vaníliás porcukorral meghintjük, és barack ízzel tálaljuk fel vendégeinknek.

Polgári Bál Óbudán

Tizedik alkalommal gyűltek össze a bálozók február 14-én a Rozmaring Étteremben, hogy közösen mulassanak el egy táncos éjszakát. Ahogy az egy bálon szokás, Palotás volt a nyitótánc, de Szatmári táncokat is bemutattak a *Kincső Néptáncgyűttes* tagjai. *Menczer Erzsébet* a rendezvény háziasszonya köszöntőjében régi korok báljaira emlékezett. *Bús Balázs* a bál fővédnöke később, egy másik rendezvényről érkezett. A felszolgálók még csak az első fogást, a fácánlevest tálalták fel, de a táncparketten már ropták néhányan, amihez hozzájárult a jó zene is, amit a *Top Secret Band* biztosított. Nem hagytak sok pihenőt a vendégseregnek, csak éppen annyit, amíg gazdára találtak a tombolanyeremények. A tombola eladásából befolyt összeget a Bethesda Gyermekkorháznak ajánlották fel a szervezők. Bár a meghívó szerint „csak” hajnal kettőig tervezték a mulatságot, de a jó hangulat és a jó társaság kapott egy órányi haladékat, és a hosszabbításba még az óbudai „Elvis” produkciója is belefért.



Életmód mozaik

Az ártalmas, vagy szükséges cukor



Mint életünk során annyiszor, ez esetben is a mit és mennyit fogyasszunk gyakorlat legyen a meghatározó. Az édes íz szeretete természetes igényünk, hiszen már az anyatejjel hozzászokunk ehhez a kellemes ízhatáshoz. Míg ősaink csak gyümölcsökkel, esetleg mézzel jutottak ehhez az energiát biztosító tápanyaghoz, mára egyre nagyobb mennyiségben jut szervezetünkbe az a finomított fehér cukor, mely nem alaptalanul a fehér mérgező jelzőt is elnyerte. A répából nyert szacharóz a kíméletlen feldolgozás során már nem tartalmaz semmilyen ásványi anyagot, vagy nyomelemet, sem vitaminokat, enzimeket, rostanyagokat. Marad az édes ízt adó szacharóz, melynek felszívódása sem egyszerű, hiszen előbb emészthető állapotba kell alakítsa, illetve lebontsa szervezetünk. A szacharóz, vagyis répacukor fokozottan terheli a hasnyálmirigyünket. Ennek következtében inzulintermelő sejteink kimerülnek. Ráadásul túlzott fogyasztásuk elhízást, fogszuvasodást, emésztési zavarokat okoz. Elvonja szervezetünkben a B1 vitamint, aminek hiánya fokozott idegességet, agresszivitást, székrekedést, légzési nehézségeket okoz. Ha tehetjük tehát a finomított cukor fogyasztását kerüljük minden formában. Ne téveszsen meg bennünket a barna cukorról hallható tévhit, hisz az is répacukor, bár kevésbé finomított, így némi melasz, és ásványi anyag maradvány található benne, de az inzulin terhelő és károsító hatása ugyanaz, mint a kristály, kocka, vagy porcukoré.

Manapság a legerjedtebb cukorpótló az aszpartám, amit összetétele miatt természetes alapúnak neveznek, mivel szervezetünkben lebomlik, hatása ellenőrizhetetlenné válik. Az olasz élelmiszerbiztonsági kísérletek viszont rákeltő hatását bizonyították. Sajnos az édesítőszerrel készült élelmiszereknél legfeljebb az E951-es szám utalhat arra, hogy aszpartammal készült. Ugyanakkor azt is tudnunk kell, hogy szervezetünk kiegyensúlyozott működéséhez a szénhidrátok is nélkülözhetetlenek. Hogy mi az, ami feltétlenül szükséges, mely formában, és mit fogyasszunk, arról a következő számunkban olvashatnak.



Az otthon varázsa

FÜRDŐSZOBA • CSEMPE • PADLÓLAP
Olaszországból.

ÁLLANDÓ AKCIÓK!
DÍJTALAN HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

BP. III. BÉCSI ÚT 232.

BP. IX. SOROKSÁRI U. 106.

VASÁRNAP is nyitva
tartunk 9-16 óráig!

www.bepa.hu
bepa@bepa.hu



A NOE és a Bringóhintó rendezésében:



TAVASZVÁRÓ
KÖLYÖKNAPOK

2009. március 7-8. 9-17 óráig.

Minden család annyiszor 10% kedvezményt kap
a bringóhintónál kölcsönzhető járművek
kölcsönzési díjából,
ahány gyermekkel érkezik.

Bringózás után minden család sorsoláson vesz részt,
ahol értékes nyereményeket sorsolunk ki.

Fődíj: Családi hétvége, félpanziós ellátással
a Hotel Szépalma felajánlásával.

A helyszínen rajzverseny, kézműves
foglalkozás és ugrálóvár várja a gyermekeket.



Várjuk Önt a Bringóvárnál,
a 26-os autóbusz „Szállodák” megállójánál.
Info: www.bringohinto.hu • Tel.: 329-2073

ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy



PEDIKŰR * MANIKŰR * MŰKÖRÖM

BUDAPEST, III. VIZIMOLNÁR U. 4.

(Szentendrei út felől az első tízemeletes épület)

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

06 30/900-6071

A PÓK UTCAI LAKÓTELEPEN

GESA

Műköröm- és
Fodrászcikk
Szaküzlet



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platan@kszki.obuda.hu
Tel.: 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.

IRODALMI KÁVÉHÁZ a PLATÁN KÖNYVTÁRBAN

FORDÍTVA

találkozás világirodalmi remekművek fordítóival

akiről szó lesz

MIHAIL BULGAKOV

aki mesél

Hetényi Zsuzsa műfordító irodalomtörténész

2009. március 3-án (kedden) 17 órakor

Minden érdeklődőt várunk.
Belépés ingyenes.

KIÁLLÍTÁS

Óbudai Társaskör Galéria
Február 18-tól március 15-ig

Ami személyes és ami... II.

BALLA VIVIEN, GUNICS DÓRA
és SZEDERKÉNYI BELLA kiállítása

A kiállítás hétfő kivételével
naponta 14-18 óráig tekinthető meg.

A kiállítás látogatása díjtalan.



1032 Budapest
San Marco u. 81.
kulturkozpont@kulturkozpont.hu
Honlap: www.kulturkozpont.hu

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT
Intézményeinek programjai

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ (1039 Bp. Csobánka tér 5., 243-2432)

Február 19-én, csütörtökön 16 órától
Családi társasjáték a Sziluett Műhellyel.

Február 19-én, csütörtökön 18 órától.
Irodalmi teadélután
Vendég: *Nyilas Attila* költő.

BÉRLETES MESESZÍNHÁZ
Február 20-án, pénteken
Pán Péter – Fogi Színháza

Február 20-án, pénteken 16.30-17.30 óráig
Farsangi, jelmezes Aprók tánca
Tánc ház kicsiknek és nagyoknak. A talpalávalót Kiss László és barátai húzzák, a táncokat, játékokat Vámos László tanítja. A legjobb jelmezeket díjazzuk!
Jegyár: 800 Ft.

Február 24-én, kedden 18 órától.
Bástyai Frigyes lélekgondozó fórum
A lelki ártalmak és betegségek.

Február 26-án, csütörtökön 16 órától
Családi társasjáték a Sziluett Műhellyel.

Február 27-én, pénteken 20 órától – Ice Cream Club.
A '70-es, '80-as évek legjobb zenéi: Cream, Eric Clapton, Jimi Hendrix és mások
Felkai Miklós (szólógitár, ének), Fodor Dávid (dob), Kalmus József (ének, szaxofon), Oltvai Dávid (szájharmonika), Török Péter (basszusgitár), Végh Benedek (gitár), Gébert Attila (billentyűsök) tolmácsolásában.
Jegyár: elővetelben 1.000 Ft, a helyszínen 1.200 Ft.

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ (1039 Bp. Mátyás király út 13-15, tel: 240-0752)

Február 20-án új foglalkozás indul az apróságok kreativitására építve: MASZATOLÓ – Kreatív festős-maszatolás foglalkozás 20 hónapos kortól 4 éves korig. Nyomdázás, folytatás, fröcskölés, mázolás a legkülönbébb eszközökkel, közös játékkal, dallal, mesével. Váltóruha ajánlott, mert bizony maszatosak leszünk!
Minden pénteken 10-10.30-ig, 11-11.30-ig
Részvételi díj: 6000 Ft/ 5 alkalom (Előzetes jelentkezés alapján!)
Jelentkezés, információ: maszatolo@gmail.com
Telefonon: 06 70 317 5199 (Bene Júlia)

Február 21-én 15-18 óráig
Csillagdélután és Farsangi mulatság álarckészítéssel, kézműveskedéssel
Információ: Merkő Ágnes ének-zene tanár, gyermek-tánc-pedagógus, 06-20-938-4022.
Uhrin Csaba drámapedagógus, 06-70-536-1794.
Jegyár: 1.500 Ft, testvérkedvezmény 500 Ft.

KÉZMŰVESHÁZ – Harka Ágnes *Vizuális Stúdió* –
Gyermekek és felnőttek számára-korosztályos bontásban.
Foglalkozások: kedd és csütörtök 16-18 óráig 10-től 14 éves korig, 18-21 óráig 15-től 99 éves korig.
Információ: 06-30-620-1454.

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT (1032 Bp. San Marco u. 81., tel: 388-7370)

SAN MARCO GALÉRIA
ÁRKOSSY ISTVÁN grafikusművész kiállítására.
A kiállítás február 27-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

ZENÉS-MESÉS SZÍNHÁZ – TAVASZ
Február 18-án, szerdán 10 és 14.30 órakor
Vízipók csodapók – SZÖSZ Színház.
A bérlet ára: 2.400 Ft

Február 18-án, szerdán 18 órakor
ORBÁN BALÁZS NYOMÁBAN II.
(Székelyföldi barangolások)
Óvári Árpád előadássorozata. Jegyár: 500 Ft.

Február 20-án, pénteken 19-23 óráig
Farsangi táncparti a Marsall zenekarral. Jegyár: 1.200 Ft.

Február 21-én, szombaton 19 óra
„Kérem, én még nem játszottam”,
Pregitzer Fruzsina szonon estje
Zongorán kísér: Tamás Attila. Jegyár: 1.500 Ft.

Február 22-én, vasárnap 10 óra
Az Alma együttes koncertje. Jegyár: 1.000 Ft.

Február 22-én vasárnap 18-22 óráig
Sirtos – Görög Tánc ház
Tánc tanítás: 18-19 óráig. Jegyár: 800 Ft.

Február 27-én, pénteken 20-24 óráig
Casablanca Tánc ház Jegyár: 900 Ft.

Február 28-án 19 óra
Lajkó Félix koncert – Vendég: *Pettik Ádám*,
Besh o droM együttes (ütős/perkás). Jegyár: 2.900 Ft.

BIBLIAI ÉLETUTAK – Mit mond a biblia? Ökológia,
társadalom, erkölcs, jövőkép – kedden 18.30-tól. Elő-
adók: Kecskeméti János, Kulcsár Attila és Filep György.

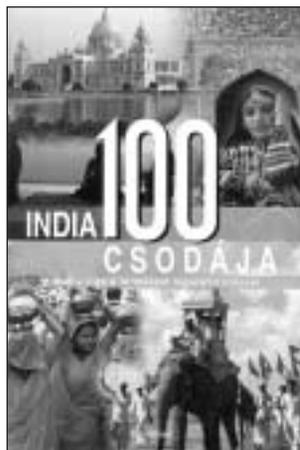
UNIVERSUM UNIVERSITAS
Pszichológia: csütörtök 17.30-19 óráig.
Vezeti: Barna-Fóris Ágnes pszichológus.
Időfizika tanszék: csütörtök 19-22 óráig.
Vezeti: Kisfaludy György időfizikus.

India 100 csodája
+ A 100 legjobb film
Alexandra Kiadó, 2008

Dr Osman Péter ismertetése

Széles kulturális látókört és nagyon sok ismeret nyújtó tájékozódást kínál, az ismeretterjesztés legjobb színvonalát képviselő új sorozatot indított az Alexandra Kiadó. A megjelent kötetek választéka a címeik alapján is önmagáért beszél: a fenti kettőn túl, A 100 legszebb nő a festészetben; A világ legszebb helyei; Európa legszebb helyei, 100 természeti katasztrófa.

Mindegyik kötet a témakörének száz kiemelkedő reprezentánsát mutatja be. Ez optimális megoldását adja annak, hogy a viszonylag karcsú, gazdag képanyagot felvonultató kötet nagyívű körképet kínáljon, ugyanakkor

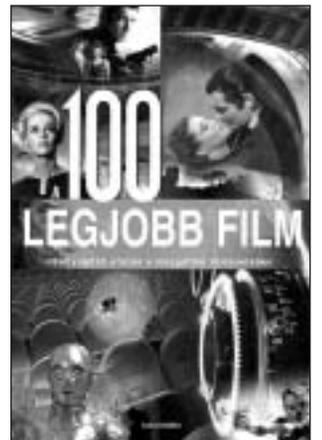


mindegyikükről viszonylag alapos ismertetéssel szolgáljon. Ezek összességéből pedig igen plastikusan mutatkozik meg a szóban forgó témakör javának jelentős része. Aki azt még kevéssé ismeri, innen ráérezhet, hogy mennyi értéket ölel fel, mivel járul hozzá az emberiség kultúrkincséhez. Igaz, a 100 természeti katasztrófa ebben kilóg a sorból. Szintén a tájékozódást segíti, de másként. Bármennyire is fejlettnak gondoljuk mai technikai civilizációnkat, tudnunk kell világunk jobb ismerete kedvéért, milyen hatalmasak és sokszor legyűrhetetlenek a természeti erők, s mire képesek azok ellenünkben is.

Az *India 100 csodája* tartalmát jól fejezi ki az alcíme „A kultúra és a természet legszebb kincsei”. Olvasható válogatásként India turisztikai csemegének számító, legvonzóbb helyszíneiről, másrészt kiváló ismeretterjesztő műként arról, hogy

India kulturális és természeti kincsekben mennyire gazdag, különös, csodálatos világ.

A 100 legjobb film c. kötet is beteljesíti alcíme ígérését: „Lenyűgöző utazás a mozgófilm történetében”. A bámulatos képanyaggal, benne sok feledhetetlen filmjelenet képeivel illusztrált kötet a filmtörténet legnagyobb rendezőinek száz kiemelkedő alkotását mutatja be ismertetéssel, értékeléssel, filmtörténeti értékű háttérinformációkkal. Tanulságos a segítségével elgondolkodnunk azon is, mi tesz egy filmet naggyá, s miért tér el a „szakemberek” értékítélete a „közönséges nézők”-étől.



F&F Kereskedés

Megnyitottunk!

Gasztronómiai borok
 Mézes, ágyas és érlelt pálinkák
 Zöldség, gyümölcs, teák, fűszerek, szörpök
 Termelői bor, méz, pirospaprika
 Bioélelmiszerek
 Szarvasgomba termékek
 Magyar, német, belga édességek
 Kézi és gépi sodrású szivarok, a karibi térség
 kitűnő márkái, mint a Cohiba, Vegafina, stb.
 Egyéb dohánytermékek és pipadohányok
 Minőségi rövid italok - Ararat Brandy
 Sörök, üdítők

Cím:
 1038 Csillaghegy Ürömi út 3.

Mobil:
 06-20-437-0520

Nyitvatartás: H-P 10-19
 Sz: 9-13



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

RSE Fitness

1031 Budapest, Petur u.22.

2009-ben is változatlanárakkal.

Havi bérlet: 5.000 Ft

12 alkalmas bérlet: 5.600 Ft

Napijegy: 600 Ft



Tel.: 06 1 242 4213



TÉRSZÍNHÁZ

Fő tér 1. Tel./fax: 388-4310

Február 18., 19., szerda, csütörtök: 19 óra
 Csokonai Vitéz Mihály: Karnyóné – vígjáték két részben

Február 20. péntek 18 óra
 Weöres Sándor: A holdbéli csónakos – kalandos játék

Február 24. kedd 18 óra
 Goethe: Faust – cselekvő drámaelemzés

Február 25. szerda 15 óra
 Tótágas – mesék, fabulák, tréfák, farsangi játékok

Február 26., 27. csütörtök, péntek 19 óra
 Szophoklész: Antigoné

Február 27. péntek 15 óra,
 és 28. szombat 11 óra – Mirkó királyfi – színjáték Benedek Elek meséje nyomán



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

Bp. III. Kiskorona u. 7.
 Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376

info@obudaitarsaskor.hu www.obudaitarsaskor.hu

Február 18., szerda 17 óra
 JÁTEKOS MUZSIKA 7X10 PERCBEN
 – Közreműködnek a Budapesti Vonósok tagjai

Február 20., péntek 10-12 óra
 NYILVÁNOS PRÓBA – Auer Vonósnégyes – Haydn, Lajtha művei

Február 20., péntek 19 óra
 FIATAL MUZSIKUSOK PÓDIUMA – Beethoven-est

Február 22., vasárnap 16 óra
 MYSLEK ALEKSANDRA – a III. Budapesti Nemzetközi Chopin zongoraverseny győztesének hangversenye

Február 23., hétfő 19 óra
 DANUBIA+ ROMANTIKUS VONÓS KAMARAMUZSIKA – az Óbudai

Danubia Zenekar művészeivel – Borodin, Weber és Csajkovszkij művei

Február 25., szerda 19 óra
 KAMARAESTEK – a Liszt Ferenc Kamarazenekar tagjaival – Debussy, Haydn, Rossini és Szalai András művei

Február 27., 28., március 1.
 HATODIK IFJÚSÁGI KORTÁRS ZENEI ESTEK – www.ikze.hu

Tíz előadásból és három fotósétából álló FOTÓTANFOLYAM indul
 Előadások: 2009. február 25-től, szerdánként 17 órakor. A tanfolyam díja: 12.000,-Ft
 Részletes felvilágosítás és előzetes bejelentkezés a 250-0288-as telefonszámon.
 Kellő számú jelentkező esetén beiratkozás február 25-én 10 órától a helyszínen.



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,
 gázórszerelvények,
 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



Hozza be
a régit és az új
szemüvegkeretét
FÉLÁRON kapja!



További részletek az üzletben!

*Érvényes: 2009. február 1-től 2009. március 31-ig vagy a készlet erejéig, az üzletben található Exit szemüvegkeretekre, komplett szemüveg vásárlása esetén.



AZ ÖN OPTICNET PARTNERE:

Padamed Optika

1031 Budapest, Római tér 2.
Telefon: 242-3128

Nyitva:

H-Cs: 10-20, P: 10-18,
Szo: 9-13

AKCIÓ!

killtec®

Sport és divat ruházat

**Óriási kiárusítást tartunk
NAGYKERESKEDÉSÜNKBEN**

**KABÁT – CIPŐ
SZABADIDŐ RUHA
POLÓ**

**Nyitva: hétfőtől csütörtökig 10–16.00-ig,
pénteken 10–14.00-ig**

Óbudai Hajógyári-sziget 127.

Megközelíthető az Árpád híd felőli beton hídon keresztül.

Tel.: 250-0461

RCS Kft.

Tel.: 06-30-25-77-457
E-mail: rcskft@vipmail.hu

ÁRAJÁNLAT

BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA

OPEL VIVARO 8+1 fő



Kilométer-díj:
100 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

Buszbérlés sofőr nélkül is: 15.000 Ft/nap

www.rsebusz.hu • www.romaifurdo-se.hu

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!

10%

Fogl
ÜZLETHÁZ
MÁJUS 1994

FO-HO Kft.
1039 Budapest
Mátyás Király út 5.
Telefon/Fax: 06 1 2408517

MÁRKÁS KÉNYEELMI CIPŐK

Ágy a lábnak
Anatómiailag tervezett gyógytalpbetétek

Josef Seibel
• Egészséges, biztonságos járás

berkemann
• Egyenletes súlyelosztás

ROMIKA
• Tehermentesített boka és gerincoszlop

Scholl
• Speciális igényeknek is megfelelően kialakított modellek

Tacco FOOTCARE
• Cipőkellékek A-tól Z-ig, szaktanácsadással

• Láb- és cipőápolási szerek

