

Római Partihírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2009. XVII. évf. 7. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület

Karácsonyi ajándékötletek

céges
partnerei
részére.



Receptajánlat a 12. oldalon

Cziniel

cukrászda és kávéház



OSTYAFOTÓK
készítése tortákra,
bármilyen képről
vagy adathordozóról!

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

TÉLI NYITVA TARTÁS:
minden nap 9,00–19,30-ig
www.cziniel.hu



Szeretettel várunk minden kedves vendéget szállodahajónk éttermében, melynek konyháján megtalálják a házias ízeket, hangulatos, családias környezetet, valamint az elegáns és udvarias kiszolgálást.

Ételpunkon 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.

Asztalfoglalás:
06 1 240 8288

boat hotel & restaurant

AQUAMARINA

NAPI MENÜ
790,- Ft-tól 990,- Ft-ig

Aquamarina Hotel** és Rendezvényhajó**
H-1031 Budapest, Rozgonyi Piroška utcai kikötő
Tel.: +36-1-2408288, Fax: +36-1-2407887, Mob: +36-30-683-6274
E-mail: info@aquamarinahotel.hu Web: www.aquamarinahotel.hu

DIEGO

SZŐNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

Superbrands

BOMBA ÁR!
~~2.195~~
1.590
Ft/m²

WOOD STEP LAMINÁLT PADLÓ
8 mm vastag, Woodline, Bamboo

**A DIEGO karácsonyi nyereményjátékával
álomszép otthonban kezdheti az újévet!**
Részletek a szórólapban és a www.diego.hu weboldalon!

Ajánlatunk 2009. november 1-30-ig, szombatig a készlet erejéig érvényes!

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

WEEKEND BRUNCH a Holiday Beach Hotelben!



+ egy csésze finom kávé

2990 Ft*
all you can eat

vagy üdítő ajándékba!

A Holiday Beach Budapest Hotel Duna Café Grill éttermében **minden Szombat és Vasárnap 12-16 óráig** büféasztalos családi ebéddel várjuk! Korlátlan ételfogyasztás mindössze 2990 Ft/10, gyermekeknek 10 év alatt 50% kedvezményt biztosítunk! A gyermekekről animátoraink külön programokkal gondoskodnak. Üdülési csekket is elfogadunk! (*Az ajánlat visszavonásig érvényes)

Cím: H-1039 Budapest, Piroška utca 3-5.
Tel.: (+36-1) 436-7160
e-mail: gastro@holidaybeach.hu
www.holidaybeach.hu

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

A tartalomból

Kedves Olvasó! – Égjenek a gyertyák!
Ünnepi megemlékezés
Rómaifürdő SE hírek
Suli Hírek: Csillaghegyi, Aquincum, Fodros és
Keve Általános Iskolák

Eurázsiai művészetek füzetek
Állatorvosi rovat
A Szeráj Hastánciskola újabb sikere
Átváltoztatjuk!
Környezetvédelem
Ökotudatos SZIN
Újja alakult a Rómaifürdő Telepegyesület

Civil találkozó Adventkor
Böbe recept-túrája
Cziniel recept
Életmód mozaik
A felejthetetlen Nagymaros
Kulturális ajánló
Dr Osman Péter könyvismertetése

Kedves Olvasó!

Égjenek a gyertyák!

Miért? Mert már korán sötétedik, mert a szürkesség egyhangúságát is feledteti, mert emlékezésre ösztönöz, mert a gyertyaláng bűvös erővel bír: maga köré gyűjti az embereket. Egy olyan asztaltól, ahol közepén gyertya ég, nehezebben állnak fel a körülötte ülők. Ha csak úgy, magunk kedvéért lobbantjuk lángra a kanócot, meditálásra készítenek bennünket a viaszhenger tüze. Lángjában emlékeket, arcokat fedezhetünk fel, ha akarunk. A reményt adó, világosságot hozó fény alap eleme az életünknek, ahogyan az emlékek is. Egyre tudatosabban, egyre pontosabban kell figyelni az emlékekre, hogy lássuk azokat is, akik már nincsenek velünk. Aztán egy év vagy egy évtized múlva szinte csak a tárgyaik maradnak. Sárguló fotográfiák, százszor leporolt szalmavirágok, többé soha nem használt borotvakészlet, kifakult selyemsál, egy szék, testvérnek ajándékozott könyv, divatjamúlt nyakkendők, unokának adott zsebkész, fészerben porosodó szerszámok. Távolodó évek során mintha megkeményednének az emlékek is. Bizonyossá lesznek az elmúlt idő történései, maradandókká változnak az arcvonások. Megmaradnak bennünk, miközben egyre fogynak a tárgyak. Ebben a tegnapi és mai világban egyszerre élve, ritkán gondolunk arra, hogy az emlékek kötődhetnek a múlandóság tárgyaihoz, de igazából sejtjeinkben, véráramainkban, génjeinkben maradnak meg. Évezredes folyamat volt, míg kialakult a szokás, a hagyomány, hogy az emberek évről évre egyetlen naphoz kötődve emlékezzenek meg halottaikról. A korai kereszténységben az egyházi életért, a hitért vértanúságot szenvedettek számára „kifogyott” a naptár, választani kellett egy napot a „kimaradtaknak”. Ez lett a mindenszentek napja, amely ünnepként állandósult: a X. század után vált európai érvényűvé, november elsejei dátummal (mintegy a liturgikus év lezárásaként). Ugyancsak a középkor elejétől datálható a halottak napja, amely a XII. századtól terjedt el a keresztény országokban. Ez annyiban új minden más halott-tisztelethez képest, hogy egyetlen naphoz köti az emlékezés ünnepét. A néphit szerint ilyenkor hazlátogatnak a halottak, ezért régen sokfelé számukra is megterítettek, kenyeret, sőt, vizet tettek az asztalra. Ezen napon gyertyákat, mécseket gyújtottak elhunyt szeretteik emlékére. Némelyek szerint ennek az a célja, hogy a világosban a „véletlenül kiszabadult lelkek” újra visszatérjenek a maguk sírjába, ne kísértsenek, ne nyugtalanítsák az élőket. Gyűjtünk hát gyertyát mi is. Ki ezért, ki azért. Emlékezzünk a szívünkben, lelkünkben élő szeretteinkre, és idézzük fel 1956. októberének hőseit, és amikor meggyújtjuk a mécses vagy gyertyát, jussanak eszünkbe azok, akik az életüket adták azért az álomért, amit nekünk kellene tisztességgel megélni napjainkban. És égjen a gyertya a 3. Magyar Köztársaság kikiáltásának 20. évfordulója alkalmából is, adjon reményt ez a láng, hogy ne csak a számok jelezzék az idő múlását, hogy valóra váljanak a húsz évvel ezelőtti, demokráciáról szőtt álmaink.

Fehér Ágnes

Tamási Lajos: Halottak napja (részlet)

„Esőben csillogtak
a háztetők
amikor megálltunk
a tér előtt.

Sötétedett már,
nem láttuk a vért,
csak gyertyák lobogtak
a holtakért.

S nem tudtuk,
hogyan ki ölt és ki a holt?
Hullt az eső,
halottak napja volt.”

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

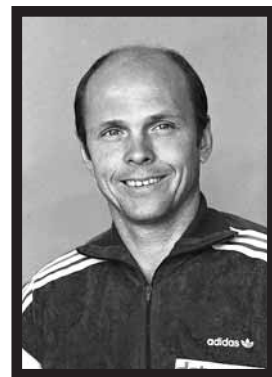
Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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



Meghalt Kolczonay Ernő

1953–2009.



Tudtuk, hogy beteg, láttuk, hogy hogyan őrli fel szervezetét a betegsége. Elment, de itt hagyta örökül mind azt, ami ő maga volt: az eredményeit, a két olimpiai ezüstérmét, a világbajnoki helyezéseket, és azokat a bravúrokat, amivel beírta magát a sport történelembe. Még is talán a legbűszkébb a Fless Kolczonay Vívóiskolára volt, amit itt, Csillaghegyen, a Fodros utcai Általános Iskolában alapított, ahol gyerekekkel, fiatalokkal ismertette és szeretette meg a vívás szépségeit. Élete a vívással volt egyenlő, mindent ennek rendelt alá. Kereste a lehetőségeket, versenyeket szervezett, támogatókat gyűjtött maga köré. Keményen és konokul ment előre, de a betegsége egy olyan „flessel” támadott, amit már nem tudott kivédeni. 56 éves volt. Nyugodj békében, Ernő.

Rátkai János – Rómaifürdő SE elnök

KÖZLEMÉNY

Testületi határozat a jobb ellátás biztosításának érdekében

Óbuda-Békásmegyer Képviselőtestülete a 2009. szeptember 30-án tartott testületi ülésen határozatban kérte fel Orosz Sándor (MSZP) és Donáth László (MSZP) óbudai parlamenti képviselőket, hogy a Bajnai kormány költségvetésének tárgyalásánál, a Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft (Óbudai járóbeteg szakellátás és szakrendelés) 100 M Ft-os címzett támogatása érdekében módosító javaslattal éljenek.

Az OEP a tavalyi teljesítmények 70%-ánál többet nem finanszíroz. Mindez azt jelenti, hogy a tavalyi teljesítménnyel azonos teljesítmény esetén a jelenleg érvényben lévő finanszírozási szabályoknak megfelelően a tavalyi év második felévére kapott 422 millió Ft helyett 343 millió Ft OEP bevétel prognosztizálható. Annak érdekében, hogy a III. kerületben az Önkormányzat változatlan áldozatvállalása mellett megőrizhető legyen az ellátás színvonala, szükséges, hogy az óbudai parlamenti képviselők a Bajnai-kormány költségvetéséhez módosító javaslatot nyújtsanak be, melyhez a III. kerületi Önkormányzat minden segítséget megad.

Bús Balázs, polgármester bízik abban, hogy a képviselők, esküjükhöz híven, ebben az esetben Óbudát és Békásmegyert, nem pedig az MSZP frakciót, ill. a szocialista pártot támogatják majd.

Ünnepi megemlékezés

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata meghívja Önt

az 1956-os forradalom
és szabadságharc tiszteletére
megtartott,
koszorúzással egybekötött

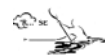
ÜNNEPI MEGEMLEKEZÉSÉRE.

2009. november 4-én,
17 órai kezdettel a

Kiscelli Múzeum főbejáratánál
(1037 Budapest, Kiscelli utca 108.)

Ünnepi beszédet mondanak:

– Menczer Erzsébet képviselő asszony
– Dalmadi Jenő ny. ezredes





Rómaifürdő SE HÍREK

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

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

Hétfő: 16,00 - 18,00 óráig futás és
erősítő edzés

Helyszín: RSE Fitness (1031
Budapest, Petur u. 22.)

Szerda: 16,00 - 17,00 óráig úszás
Helyszín: Vízművek uszoda
(Pünkösdfürdő)

Péntek: 16,00-18,00 Tanmedence

Gyülekező a Rómaifürdő SE vízi telepén.

Edző: Rátkai Csaba 06-30-257-7457



FELHÍVÁS – Szabadidős kajakozás

A Rómaifürdő SE kajak-kenu szakosztálya várja azokat a gyerekeket, felnőtteket, akik szeretnének megtanulni kajakozni, kenutzeni. Hetente három alkalommal kínálnak edzésidőpontot, ahol a jelentkezők szakvezető irányításával ismerkedhetnek meg a vízi sportok alapjaival.

Jelentkezés:

Rátkai Csaba szakosztályvezetőnél – 06 30 257-7457 telefonon,
vagy személyesen az edzések időpontjában. (Isd. fenn!)

További információk: www.romaifurdo-se.hu weboldalon.

Adventkor Bécsben

A Rómaifürdő SE rekreációs szakosztálya ismét meghirdeti bécsi adventi kirándulását. A csillogó pompába öltöztetett osztrák főváros igazi karácsonyi hangulatú kirakodó vásárral, forralt boros, édes fánkossal, vidám csavargásra hívja az érdeklődőket. Utazás autóbusszal a kora reggeli órákban, érkezés késő este az egyesületi vízi telepre.

Résztvételi díj: 5.000 Ft/fő.

Jelentkezni Rátkai Csabánál

a 06 30 257 7457-es telefonszámon lehet.



Két éven belül megindulhat a dunai tömegközlekedés Budapesten

A BKV két tervet készített a vízi tömegközlekedés újraindítására, ezekhez a dunai közlekedés fejlesztését szolgáló, 1,03 milliárdos keretű uniós pályázatból remélnek több száz millió forint forrást. A már meglévő 22 kikötő közül ötöt fejlesztenének, illetve négy újat építenének. A gyorsabb közlekedést lehetővé tevő járművek vásárlásának támogatása a pályázat keretein belül nem megvalósítható – egy megfelelő gyorsjáratú hajó 300 és 800 millió forint közötti összegbe kerül. A társaság jelenlegi, 11 egységből álló hajóparkja azonban elegendő kapacitást jelent a vízi tömegközlekedés működtetésére. A tervek szerint a járat északi végpontja a Mogyorósi híd vagy a jelenlegi Mader utcai kikötő lenne, délen pedig a Boráros tér alatt található Millennium városközpontig közlekedne, kezdetben napi 500 és 1000 közötti utassal a fedélzetén. A versenyképesség komoly gátja a hajós közlekedés sebessége, de a városi közlekedést lassító körülmények a hajózást hozzák előnyösebb helyzetbe. Akkor jelenthet valódi alternatívát a szárazföldi közösségi közlekedéssel, illetve az autóhasználattal szemben, ha az utasoknak bizonyos szempontból pluszszolgáltatást nyújt. Ez lehet a kényelmesebb utazás, de akár az igénybe vehető vezeték nélküli internet-hozzáférés is, de a kerékpárosok közlekedésére is alkalmas ez a megoldás. A város északi és déli vége közötti távolság lefelé jelenleg öt megállással 1 óra 20 perc alatt hajózható - a meglévő hajókkal. Ez akár versenyképes is lehet annak a körnek, amely otthona és munkahelye közelében el tudja érni a kikötőket.



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

www.lidofitness.hu

SZOLGÁLTATÁSAINK

ERŐSÍTŐTEREM

CARDIO

FITNESS

SZAUNA

SZOLÁRIUM

SZAKEDZŐK

BÜFÉ

SHOP

AEROBIK

KONDI TORNÁ

FORMA TORNÁ

CALLANETICS

STEP

FIT-BOXE

JUDO - BOKSZ

PING-PONGOZÁSI LEHETŐSÉG!

*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

JUDO HÍREK

2009. október 3-án Miskolcon került megrendezésre a **Cselgáncs Csapat Európa Bajnokság**. A magyar válogatott csapat aranyérmet szerzett.

Az első helyezett csapat tagja, **Ledényi Levente** – aki egyben a Lido Fitnessben működő Judo Iskola vezetője is – a fényesen csillogó érem mellé még az Európai Cselgáncs Szövetség különdíját is elnyerte.

Gratulálunk!



Nagy Hideg-hegy futás

November 7-én 10,00 órakor Kismaros - Királyrétről rajtol el

a **HAGYOMÁNYOS HEGYI FUTÓVERSENY**. 7 km-t kell a versenyzőknek futni, természetesen hegy csúcsán tartva. **Regisztrálni előzetesen az MKKSZ honlapján található regisztrációs lap visszaküldésével lehet, illetve a helyszínen a verseny napján 8.45-9.45-ig az Aranykapu étterem udvarán.** Minden regisztrált induló teát és emléklapot kap a célnál.

Az esemény rendezői a Magyar Kajak-Kenu Szövetség, az Ipoly-Erdő Zrt. és a Nagy Hideg-hegyi Turistaház.

KOSÁRLABDÁZNI VÁGYÓ

ÖRÖKMOZGÓ, LASSÚ,

ALACSONY VAGY MAGAS

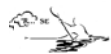
7-11 ÉVES FIÚK ÉS LÁNYOK

JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK

A RÓMAIFÜRDŐ SPORTEGYESÜLETBE.

JELENTKEZNI LEHET TELEFONON

BÁLINT BÁCSINÁL 06-70-276-6189



SULI HÍREK

Csillaghegyi Általános Iskola

Szeptemberben a hagyományos mazsolahéten naponta mérhették össze ügyességüket az ötödik osztályosok, majd a hét végén letették a mazsola esküt, s ezzel igazi felső tagozatosakká váltak. E program keretében indult a tanév „Tudomány éve” versenysorozata a diákönkormányzat szervezésében.

A Fizibusz foglalkozásának keretében érdekes fizikai kísérleteket nézhettek meg a gyerekek, majd minden osztály keresztrefejtővel fejtett meg. Így emlékeztünk meg *Bánki Donát* fizikus születésének 150. évfordulójáról.

Nagy sikere volt a hónap végén a *Mihály napi vásárnak*, ahol sok, már megunt, de még jó állapotban lévő tárgy talált új gazdát.

Az őszi, egy iskola életében nemcsak a tanév kezdetét jelenti, hanem újabb lehetőséget arra, hogy tanulói érdeklődését felkeltse az őket körülvevő világ változásai, története és hagyományai iránt. Teheti ezt sokféleképpen. Hagyományunk a „Terményünnep” megrendezése, amely idén a népmese köré szerveződik. Lesz meseillusztráció és madárijesztő készítő verseny, zene és tánc. Az első elkészült alkotásokat már kiállították az osztályok a zsibongóban.

Történelmi múltunk ápolása fontos feladatunk. Azért, hogy ez minél közelebb kerüljön a gyerekekhez, minden évben, október elején felkeresük a 1848/49-es forradalom és szabadságharc egyik győztes csatájának helyszínét. Idén Isaszegen jártunk. A 260. alsó tagozatos tanuló nevében két negyedik osztályos gyerek koszorúzta meg a „honvéd emlékművet” felidézve a győzelem pillanatait. Ezután a nagyobbak felkeresték a Honvéd erődöt, míg a kisebbek a Fa-

luhába mentek, és megnézték a régimúltból maradt használati tárgyakat (melyek közül néhányat ki is próbálhattak), öltözeteket, amelyekről a múzeum idős vezetője nagyon érdekesen mesélt. A többségnek mégis legjobban az óriási terepasztal tetszett, amelyen több száz ólomkatona segítségével mutatták be az isaszegi győztes csata menetét. Bízunk abban, hogy a közvetlen tapasztalatszerzés mélyebb nyomot hagy lélekben, tudatban. A felső tagozatosok ünnepi keretében emlékeztek az aradi vértanúkra.

Sportéletünkről

Ősszel és tavasszal immáron második éve veszünk részt fővárosunk legfontosabb tömegsport rendezvényein. Az idei legnagyobb futófesztiválon is képviseltettük magunkat, közel 40 gyermek és felnőtt ment el iskolánkból a 24. Spar Budapest Maratonra, hogy ha nem is a leghosszabb távon, de fussunk együtt, töltsünk együtt egy szép vasárnap délelőttöt. Szerencsére az időjárás kegyes volt hozzánk, gyönyörű napsütésben élvezhettük a mozgást.

Egy évben négy-öt alkalommal nevezünk együtt hasonló programokra, a gyerekek megszerették



ezt a formáját a mozgásnak. Remélem, a létszám egyre emelkedni fog az évek múlásával, egyre többen csatlakoznak majd hozzánk.

Több kiváló sportoló gyermekünk van. Büszkék vagyunk arra, hogy két kiváló tanulónk, Kovács



Zsanett 6.a osztályos tanuló, úszó és Varga Dénes 8.a osztályos tanuló, kajakozó a napokban vehette át a tanulásban és a sportban nyújtott kimagasló teljesítménye elismeréseként a Budapesti Történelmi Múzeumban szervezett 40. jubileumi

díjátadó ünnepségen, az „Élen a tanulásban, élen a sportban” fővárosi kitüntető címet.

„Csillagtanoda”

A Csillagtanoda első foglalkozásán sok leendő első osztályos szülő és gyermek ismerkedett iskolánkkal, a következő év tanítóival. Következő programunk, a játékgimnázium november 20-án 17 órakor lesz.

Könyves vasárnap

Az iskolai Könyvtárak Világnapja alkalmából a fővárosi Könyvtárostánárok Műhelye csillagok nyomában elnevezésű verseny döntőjét szer-



vezte meg a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Központi Könyvtárában. A versenyzők „nyolc bolygóra” látogattak el, ahol különböző feladat várta őket. A csapatok prezentációban mutatták be mindenkinek iskolájuk „nagyjait” választott csillagait. Csaptunk harmadik helyezést ért el.

Kurilla Györgyi

ALAP SZÁMÍTÁSTECHNIKAI 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

Egy kis szórakoztató hétvégi olvasmány

a művészetek kedvelőinek:

Eurázsiai művészetek füzetek – Szerkeszti: Bérczi Szaniszló

KÖZÉP-ÁZSIAI MŰVÉSZET

Bérczi Szaniszló, 2003

Közép-Ázsia vidéke főleg azok számára ismerős, akik a néprajz és a régészet iránt érdeklődnek. Történelmét az elmúlt században nagy lépésekkel tette megismerhetővé az orosz régészet. Romvárosokat ástak ki és tártak föl az ősi Khorezm, Szogdiában, Baktriában. Ha a térképre tekintünk a szűkebb értelemben vett Közép-Ázsia területét kibővíthetjük annak peremvidékeivel, keleten a Keleti-Turkesztánnal és a tőle északra fekvő hegyvidékkel, az Altáj-hegységgel. Déli irányban azok a Közép-ázsiai területek esnek a figyelem fénycsőjébe, amelyeken Stein Aurél is ásatásokat végzett, a mai Afganisztán és Irán vidékén, ahol egykor a fehér hunoknak, a heftalitáknak és a kusánoknak a birodalma terült el. Az Iránnal szomszédos déli területek után nyugat felé a Káspai-tenger vidéke és a Kaukázus előtere következik, s a kör bezárul az Urál-hegység déli területeivel és a tőle keletre fekvő Nyugat-szibériai vidékekkel. Ezekről a Dél-szibériai területekről származnak Nagy Péter cár gyűjteményének ötvösremekei.

Mi, a honfoglaló magyaroknak és a Kárpát-medencébe települt korábbi sztyeppei és más népeknek a leszármazottai, tudjuk, hogy sok szál köt össze bennünket Közép-Ázsiával. Ezeket a szálatokat még évszázadokig fogja bontogatni a régészet, hiszen hatalmas területet fog át az eurázsiai sztyeppén történt népvándorlás kapcsolatainak rendszere. Ha Közép-Ázsiához köthető birodalom valaha is kialakult, akkor annak súlypontja inkább keletebbre, vagy inkább nyugatabbra feküdt térségünkől. Keletebbre terült el a korai Hun Birodalom, melyet

Mao Tun (Bátor) nagykirály uralkodásától számíthatunk. Az Ordosz-vidéki korai hun művészet alkotásai jól ismertek a Kínai nagy faltól, - amit a kínai császárok elsősorban a hunok betörései ellen építettek, - a Kárpátok vonulatáig. Az állatstílus művészete mellett (melyet inkább a szkítákhoz kapcsolva ismerünk) a hun művészetnek a nagyméretű főző üstök az egész eurázsiai sztyeppén megtalálható jellegzetes alkotásai. Ezek foltírt anyagát, irodalmát Erdy Miklós gyűjtötte össze. Érdekes az a fölismerés, hogy míg a sztyeppe népei többségükben süttették, addig a hunok, a közép-ázsiaiak és a magyarok vízben főzték a húst. Ennek máig ható hagyománya a jellegzetes gulyás étel, melyben hús, zöldségféle, fűszer és víz együtt fő meg.

A híres szibériai aranyak közé tartoztak azok a tükörszimmetrikusan megismételt övcsatok, amiket Nagy Péter orosz cár Szentpétervárra hozott. Legnagyobb gazdagságban ezek az állatstílussal díszített bronz csatok a Sárga folyó nagy kanyarjában elterülő Ordosz-vidéken fordulnak elő, ahol a hunok ősi földje terült el. A hunok több nevezetes államalakulat szervezői voltak. A Keleti Hun Birodalom után a Közép-ázsiai Heftalita Birodalom és az Európai Hun Birodalom volt a történelem három legismertebb hun állama, de jól ismert a kaukázusi hunok országa is. A sztyeppe későbbi nagy birodalmi közül a türkök és a mongolok ismert leginkább. Valamilyen formában azonban ezek mind a szkíták nagy eurázsiai sztyeppei műveltségkörébe tartoztak ki. Kétségtelen, hogy eurázsiai léptékkel mérve az utolsó nagy sztyeppe-birodalom az Orosz Birodalom volt, s az ma is. Ennek az előnye az eurázsiai műveltségek számára az, hogy egységes keretek között, egységes nézőponttal tájékozódhatunk a sztyeppe műveltségét. Valószínű, hogy ma a legjobb sztyep-

pe-történelmet a Nagy Szovjet Enciklopédia adja, mert ez a birodalom tudta egységes képe rendezni a fennhatósága alá került területek eseményeit. A Fekete-tenger északi vidékén és az Altáj-hegységben folyó orosz ásatások tárták föl azt, hogy egykor az egész sztyeppevidék díszítőművészetét az állatstílus gondolatvilága és kifejezőmódja jellemezte. Rugyenkónak, a szentpétervári egyetem régészprofesszorának a paziriki ásatásai a legismertebbek. A későbbi délebbi ásatások azt is föltárták, hogy részben az iráni fennsíkon át, részben magából Közép-Ázsiából, részben a Kaukázuson át áramlottak ki a végeláthatatlan eurázsiai sztyeppevidékre azok a telepések, akik ezt a műveltséget magukkal vitték és elterjesztették. Így vált érthetővé a sok közös vonás a leletek között, legyenek azok a Dél-orosz sztyeppén, az Altáj-hegységben, vagy Ordoszban. A sztyeppén elterjedt kispasztikai művészet jelenetei legkorábban Mezopotámiából kerültek elő, mint például azok az ötvösmunkák, leginkább edények, pecséthengerek, amelyeken a régi életfa és állatküzdő jelenetei láthatók.

A Kárpátoktól az Altáj hegységig terjedő sztyeppevidék nomád államainak keretei között éltek a honfoglaló magyarok is, ezért a múlt és a régi kapcsolatok sok közös műveltségi elemet őriznek a magyar és a Közép-ázsiai népek kultúrájában. A Közép-ázsiai művészet is gazdag tárháza a műveltségek rétegződésének. A magyar régészet kiválóságai, Fettich Nándor, László Gyula és sokan mások föltárták a honfoglaló magyarok sztyeppei műveltségi kapcsolatait, Bakay Kornél pedig összegyűjtötte azt is, hogy milyen Közép-ázsiai kapcsolata lehetnek műveltségünknek. Például egyik fontos emlékünknek, a Szent László-legendának a jelenetei már a Nagy Péter cár Ermitázsban őrzött hun kori övveretein fölismerhetők (Nagy Géza), de megtaláljuk azokat az iráni művészetben is. Közép-Ázsiából indult, s Iránban élt a Zaratusztra, aki a világ folyamatainak értelmezésében a jó és a rossz harcát, a világosság és a sötétség küzdelmét állította a középpontba és a korábbi sokistenhit helyett az egy Isten hitét tanította.

Közép-Ázsia fontos államai csodálatos városi kultú-

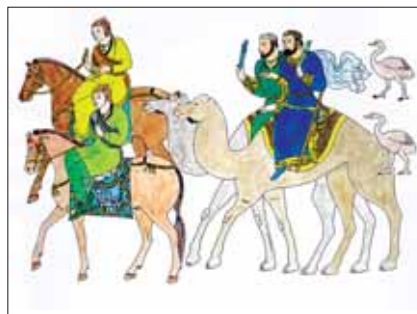
rát is kiépítettek. Az egykori Khorezm és Szogdia szép freskoművészetet hagyott ránk, ami azonban a középkor elején, a 700-as években bekövetkezett arab hódítások nyomán elpusztult. A Közép-ázsiai művészeti alkotásokból izelítőt adó válogatás bemutatja a legismertebb föltárt pendzsikenti, afrásziábi, varakshai freskókat s a közép-ázsiai szobrászatnak, épületplasztikának az alkotásait Halcsajánból.

Reméljük, hogy az eurázsiai művészeteket bemutató sorozatban eddig már megjelent kifestőkhöz hasonlóan a Közép-ázsiai művészet című kifestő is sok örömet szerez majd a rajzolni és festeni szerető felnőtteknek és gyerekeknek.

Bérczi Szaniszló



A füzet előlapja



A füzet hátlapja



SULI HÍREK

KEVE

Ásványkiállítás

Tegnap az iskolában az ásványkiállításra mentünk. Sok érdekes dolgot tudtunk meg. Például azt, hogy a cseppkőbarlangban hogyan fejlődnek a cseppkövek. Egy cseppkő tíz év alatt 1 mm-t nő. Az ametit pedig változtatja a színét az alapszíne lilára, de képes sárga és fehér színt felvenni. Az én kedvencem a hematit más néven vérvő, de szeretem a hegyikristályt és a bolondok aranyát is. És ami igazán érdekes az a vulkanikus kőzet: kívülről ronda, de belülről szép. Olyan a belseje, mint az üveg csak éppen kék és van egy lyuk a közepén, amiben kis kristályok vannak. Ez úgy jön létre, hogy egy gázbuborékot körbevesz a láva és a buborék egyre nagyobb és nagyobb. És a buborék ki-kristályosodik. Ezt akartam elmondani és nektek is ajánlom a kristálykiállítást, mert nagyon érdekes, nézzétek meg ti is, nektek is tetszeni fog.

Fábián Andris 4.b.

AQUINCUM

Mesék éjszakája az Aquincum iskolában

Mi hasznom benne? – én nem kérdezem, Csak ültetek a jövő nemzedéknek!
(Benedek Elek: Öreg faültető éneke)

Benedek Elek születésének 150. évfordulója alkalmából „mese-maratont” szerveztünk iskolánkban 2009. október 2-án 17 órától 24 óráig.

Meghívtuk mesemondásra ill. meseolvadásra, valamint mesehallgatásra iskolánk tanulóit, szüleiket, régi tanítványainkat és kollégáinkat. Nagy örömünkre sokan jelentkeztek, így nem fogytunk ki a mesékből. Hozták a kedvenc meséjüket kicsi és nagy gyerekek, édesanyák, tanárok... Az ötödikesek mesejátékkal leptek meg bennünket. Nagy megtiszteltetés volt számunkra, hogy elfogadta a meghívásunkat Gáspár András színművész és Huzella Péter Kossuth-díjas előadóművész. Mindketten szeretetből ajándékoztak meg bennünket a műsorukkal. Hálásan köszönjük.

A szünetekben táncház volt, a játszótérben (teremben) többek között lehetett rajolni, festeni, a vetítőteremben pedig magyar rajzfilmeket nézni.

Igazi ünnep volt, jó hangulatú, meghitt és derűs. A gyerekeket egészen elvarázsolta, ők pedig bennünket, felnőtteket. A lelkes hallgatóságából még három kedvet kaptak a mesemondásra (két másodikos és egy hetedikos fiú), és kerek, kedves meséket rögtönöztek.

„Ez nagyon jó ötlet volt, reméljük, hagyomány



„Kevés” hírek

Hurrá!!! Virág Dóra 4.b. oszt. tanulónk a kerületi atlétikai versenyen második helyezést ért el! Gratulálunk!

IX 24. Az Óbudai Katasztrófavédelmi Ifjúsági Versenyen iskolánk 8.-os csapata VI. helyezést ért el. Gratulálunk nekik!

X. 1. A Zene Világnapján a 8.b-ek által összeállított komolyzenei blokkot hallgattunk meg az iskolarádióin.

A tavalyi papírgyűjtési verseny két győztes osztálya szeptember utolsó hetében „vette ki” a jutalom szabadnapját.

Az 5.a-sok a Szemlőhegyi barlangba mentek, a 6.a-sok pedig a Barátság parkban egy nagyszerű számháborún vettek részt.

Az idei őszi papírgyűjtésünkre november 9-13-a közti héten kerül sor.

A két nyolcadikos osztályunk az Ability Parkban járt. Itt a fogyatékos emberek élethelyzeteit szórakoztató és játékos formában, interaktívan élhették át. A látás-, hallás- és mozgássérült, autista és értelmi fogyatékos animátorok által bemutatott játékokkal a fogyatékos személyek beilleszkedését és elfogadását sajtóztották el: dramatikus helyzetgyakorlatokban, szituációs játékokban, irányított, kötetlen beszélgetésekben vettek részt, ültek tolésszékben és a jelbeszéd alapjaival ismerkedtek

Ésik Blanka 4./b.

Rendhagyó történelem óra

Kíváncsian gyűltünk össze a tornateremben, hiszen egy honfoglalókor magyar nemes sétálgatott köztünk a szünetben. A felsősök rendhagyó történelem órája izgalmas volt, és nagy-nagy ajándék a két meghívott alsóbb évfolyamnak is. Csaba bácsi izgalmasan mesélte el a honfoglalást: az akkori viseletet, fegyverzetet és rangokat. Megtudtuk, hogy az alsónemű és a gomb is magyar közvetítéssel terjedt el Európában; hogy a ruházaton lévő díszítések utaltak a rangra; hogy milyen harci eszközöket és harci taktikákat használtak magyar őseink. (Az új kifeszítése, felajázása nem is olyan könnyű dolog.) Az előadás nagyon jó hangulatban telt. Még izgulhattunk is, hogy a felkért szereplőknek nehogy a füle (meg egyéb testrésze) bájja a közreműködést. Köszönjük Csaba bácsinak, hogy felejthetetlen élményt szerzett nekünk, és észrevétel nélkül tanultunk sok újat a Honfoglalás koráról.



Óvodásból iskolás lesz!

Szeretettel várjuk az iskolába készülő gyermekeket és szüleiket

November 10-én, kedden 17 órakor

KEVE-KISERDEI ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

Program:

- Tájékoztató: Szumega Rudolf igazgató
- Bemutatkoznak a tanító nénik
- Séta az iskolában
- Játék a tornateremben

Cím: Keve u. 41. Tel.: 368-9220



lesz.” – így búcsúztak tőlünk éjjel fél tizenkettő után álmos, de jókedvű vendégeink.

Tudósítás a szüreti vigadalomról

Iskolánk hagyományos őszi családi rendezvénye a szüreti mulatság. Bízunk a napsütéses szép időben, de ilyen nyarat idéző melege senki sem számított. A kedvező időjárás mellett, érdekes programokkal igyekeztünk a jó hangulathoz hozzájárulni. Szombat reggel gyorsan benépesült az iskola udvara, hiszen egymást követték az érkező gyerekek, szülők és testvérek.

Az osztályok már napokkal hamarabb kezdték tervezgetni és megalkotni a „szüreti káposztafajeket”, őszi gyümölcsökkel, terményekkel díszítve. Szüreti és őszi népdalok szóltak a termékből. Iskolánk néptáncosai pedig a megnyitóműsorra készültek. A szombat délelőtti programok összeállításakor megtartottuk hagyományainkat, de új ötletekkel is színesítettük a kínálatot. Minden osztály számíthatott a szülőkre, akik a gyerekek vidám időtöltése alatt készítették el a finom ebédet. Bográcsokban és roston sütvé változatos volt a kínálat.

A megnyitóműsora a néptáncosok szüreti táncával indult. A folytatásban, a 7.a osztályos tanulók vidám hírverését hallgattuk, csörgéssel zörgéssel kísérve, az iskola 25. jubileumi tanévéhez kapcsolódó eseményekről. Az osztályok rövid műsor keretében mutatták be az elkészített káposztafajeket. Az ötletes alkotásokban felismerhettünk állatfigurákat, bábfejeket és faragott tálat is telis-tele hazai zöldegyféllel. Ezután vidám felvonulásunkat lovaskocsi vezette az iskola körül. A délelőtti órák-



ban a gyerekek nagy öröme, még további kocsikázásra volt lehetőség. A moldvai zene felcsendülő dallamaira sokan beálltak körtáncot járni. Örömteli pillanat volt, amikor számba vettük a hozzánk vendégségbe érkezett egykori tanítványainkat. Jó volt velük újra találkozni, visszapergetni az idő kerekét, felidézni a régi emlékezetes történeteket.

Mindig nagy izgalom kíséri az osztályok közötti sorversenyt. A feladatok most is próbára tették a versenyző csapatok ügyességét, hiszen hol gesztenyével, dióval vagy éppen kiválogatott kukoricaszemekkel kellett nagy küzdelmet vívni. Ezzel párhuzamosan megtelt a műfüves focipálya is a tagozatok legjobbjai fociáival.

Az udvari ping-pong asztaloknál kicsik és nagyok kézműveskedtek. Az ügyes kezek sorra készítették a szebbnél szebb őszi képeket virágszövésével, és a ceruzatartókat dekupázs technikával. A programok legvégére maradt az aláírástok összegyűjtő gyümölcsjáték, melyben segítségünkre voltak egykori diákjaink is.

Kicsit kipirulva, kifáradva, de nagyon józúen fogyasztotta el mindenki az osztálytársak, a szülők és a tanárok körében az ízletes ebédet. Köszönjük a szülőknél, hogy ezen a napsütéses délelőttön az iskola szüreti programját választották. A nap sikerének kulcsa a pedagógusok szervező munkája mellett, tanítványaink lelkes közreműködése volt.

FODROS

Kézmosás Világnapja a FODROSBAN



Több nemzetközi szervezet, köztük az UNICEF, tavaly először rendezte meg a világnapot, melynek célja, hogy eseményeivel felhívja a figyelmet a szappannal történő kézmosás fontosságára.

A világnap alkalmából iskolánkban is programokat szerveztünk. A rajzpályázat győztes alkotásai és a „minden osztály, minden tiszta keze” kiállítás figyelemfelkeltő volt gyerekek és szüleik számára is.

Különösen aktuális a téma, hiszen naponta hallunk az influenzajárvány veszélyeiről.

A gyerekek alkotó délután keretében szappant öntöttek, plakátokat készítettek és interaktív játékon vettek részt, énekeltek, játszottak és közben megtanulták a kézmosás fontos lépéseit.

Nagyon fontos, hogy ne csak a világnap alkalmából foglalkozunk a kézmosással, hanem rendszeresen: az iskolában és az iskolán kívül is.

A dr. Faragó Sándor Ping-Pong Doki emlékére szervezett versenyen Budai Szebasztián iskolánk 3. osztályos tanulója egyéniben 3. helyezést ért el.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Néhány gondolat az ebek mikrochippel való megjelöléséről Tényleg büntetnek a III. kerületben 2010 júliusától?

Tényleg!

Büntethetnek, mert 2009. 12. 31-ig egyedi elektronikus jelölő eszközzel, mikrochippel kell megjelölni minden olyan, a kerületben élő ebet, amelyik az utcán közlekedik. Jövő év júliusától a közterület fenntartók kézi leolvasókkal ellenőrizhetnek és szankcionálhatnak.

Az eb-tartásról szóló 26/1999. (VII. 28) önkormányzati rendelet, amely a www.obuda.hu honlapon megtekinthető, tartalmazza a gazdik kötelezettségeit. Továbbá elrendeli a megjelölt állatok adatainak Önkormányzat-hoz történő bejelentését egy kötelező formanyomtatványon, amit szintén erről a honlapról lehet letölteni.

Mi is a mikrochip?

Egy rizsszemnyi elektronikus eszköz, amely gerjesztő mágneses mező hatására impulzusokat bocsát ki. Ezek egy 15 jegyű számsort kódolnak. Minden bőr alá ültethető chip megváltoztathatatlan számokat tartalmaz, amelyeket erre alkalmas berendezéssel lehet leolvasni, körülbelül 3-5 cm távolságról. Erősebb mágneses mezőt gerjesztő speciális eszközök is léteznek, ezeket pl. beléptető ka-

pukba szokás építeni, ezek már akár 1-1,5 méterről is érzékelik az információt.

Az általunk ismertett jelölő mikrochip kizárólag, a gyártás során a memóriájába egyszer beégetett 15 jegyű számsor kódolt kizárólagására alkalmas. Nyomkövetésre és más feladat elvégzésére egyáltalán nem használható. Utólag sem átprogramozni, sem az általa hordozott információkat változtatni nem lehet! Így átgondolva, ez nem más, mint egy biléta a kutya nyakában, amin csak egy szám van. Kevés információt nyújt, ettől még Fifike, ha elkóborol, nem talál haza! Itt jön korunk nagy vívmánya az internet, ahol mindenki számára hozzáférhető helyen – publikus és könnyen kezelhető honlapon – a chip által hordozott számkombinációhoz a jelölt állatok adatai vannak hozzárendelve: neve, neme, kora, faja, fajtája, színe, egyéb egyedi azonosítók. A kutya tulajdonosának adatai védettek, azokhoz kizárólag állatorvos férhet hozzá, és módosításokat is csak ő végezhet!!!

Ennek a magyar honlapnak a neve: petvetdata.hu.

Tehát nem elég egy ebet chippel ellátni, az állat és tulajdonosának pontos adatait is fel kell vezetni a rendszerbe. A beültetést végző állatorvosnak 10 munkanap alatt automa-

tikusan meg kell tennie a petvetdata.hu portálon. Nagyon fontos, hogy a lejelentés megtörténte ellenőrzött legyen, mert hiába van chipje egy állatnak, ha ehhez a számsorhoz az interneten a gazdi adatai nincsenek PONTOSAN hozzárendelve! Sok esetben olvastunk már le olyan chippet, ami nem volt lejelentve, vagy a rendszerben lévő adatok elavultak. Az eb hazajuttatásában így nem nyújthatott segítséget.

A változásokat (tulajdonosváltás, költözés, más telefonszám, új oltás, elhullás, stb.) is fontos tehát az állatorvossal lejelentetni! Minden éves, kötelező oltáskor erre automatikusan sor kerül, de az orvossal egyeztetve, az adatlap bármikor kitölthető és frissíthető.

Természetesen nem csak a kutyák, macskák jelölhetők ilyen mikochippel, hanem minden olyan állatfaj, amelyik kibírja, hogy egy kb. olyan vastag, véradáskor használatos tűvel megsúródják. A hullók, egzotikus madarak, tartását, szállítását is ennek a rendszernek a segítségével végzik, és megpróbálják az illegális állatszállításokat, befogásokat megakadályozni.

Hogyan kerül az állatba a mikrochip?

Káros-e? Fáj-e?

Beültetésekor egy viszonylag vastagabb tű üregéből fecskendezzük az állat bőre alá – hűsevők esetén – mindig a nyak bal oldalába. A törvény szerint a chip behelyezése ki-

zárólagosan állatorvosi feladat, aki a szakmája sterilizációs szabályainak megfelelően kell, hogy eljárjon. Valójában semmivel sem komolyabb beavatkozás, mint egy injekció beadása. A beültetett chip teljesen szövetbarát burkolatú. 15 éves tapasztalat alapján állíthatom, hogy soha semmilyen szövődménye nem volt. Korábban néha pár cm-t elvándorolt a szövetek között, de a korszerűbb, ma használatos fajtákat már elmozdulást gátló anyaggal burkolták.

Persze mint minden jónak tűnő dolognak, biztosan a mikrochipnek is van hátránya?! Nem tudok ilyet mondani... Talán csak azt, hogy nagyon sok adminisztrációval jár.

Mi az előnye azon kívül, hogy az elveszett állatokat segítségével haza lehet juttatni? SOK! Az állatvédelemben hatásosan fog segíteni, amint teljesen egységes rendszerré nővi ki magát a chipelés és a regisztráció. Ha már minden kutyát el kell látni vele, akkor nem lehet majd illegálisan megválni a megunt kedvenctől. (Még kimondani is szörnyű!) Aki nem keresi elveszett háziállatát, az szembe kerül a törvénnyel. Nyomon követhető így a kötelező oltások beadása, vagy elmulasztása, és szankcionálásra is lehetőség nyílik. Rendelünk a kötelező kerületi chipelést elősegítve részt vesz a lejelentés megkönnyítésében is, és leveszi a tulajdonosok válláról az ezzel járó fáradozásokat.

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

BELFÖLDI ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁS

Használja ki szabad kapacitásunkat!



Sportegyesület mellett működő szállítási vállalkozásunk autóbusz-parkját – az igényekhez igazodva – hét éve folyamatosan bővítjük.

Szállítási feladataink elsősorban az egyesületi túrákhoz, iskolai programokhoz kapcsolódnak, de vállaljuk csoportok szállítását munkahelyi, családi, baráti kirándulásokra.

Autóbuszaink alkalmasak bel- és külföldi utakra, osztálykirándulásokra és színházi járatokra. Várjuk csoportszervezők, túravezetők, utazási irodák, cégek, intézmények jelentkezését.

Tel.: 06 30 257 7457, további információk a

www.romaifurdo-se.hu weboldalon.

KÖMŰVESMESTER

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,

térbukolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.

Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

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



MATEMATIKA
korrepetálás, felzárkóztatás felsősöknek.
Tel.: 06-30-432-5574

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

VÍZ-GÁZ-FŰTÉS SZERELÉS
Kisebb javításoktól a konyha-WC-fürdőszoba
KOMPLETT SZERELÉSÉIG MINDENT VÁLLALOK!
KISS TIBOR – épületgépész
KORREKT MUNKADÍJ-GARANCIA
Tel.: 243-58-92, 06-30-347-2800, 06-70-396-1114

Római úti lakótelepen külön bejáratú szoba nem dohányzó részére KIADÓ!
Tel.: 06-20-342-3718

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

Zár-véd Bt.
NYÍLÁSZÁRÓ, ÁRNYÉKOLO ÉS PARKETTA SZAKÜZLET

ABLAKOK:

- műanyag 4,5,6,7 légkamrás
- fa ablakok

REDŐNY, SZÚNYOGHÁLÓ

- alumínium
- műanyag

**RELUXA
ROLETTA
BELTÉRI AJTÓK
BEJÁRATI AJTÓK
PARKETTA**

ŐSZI AKCIÓ akár 34% !

Termékeinket méretre gyártjuk, és szükség szerint beépítjük.

1031 Budapest Római tér 1.
Tel: 240-9589,
20/5325641, 20/3111049,
www.zarved.hu
e-mail: zar.ved@gmail.com



Dr. Toldi Implantologia

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

Bankkártyát elfogadunk

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

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

www.dentalwellness.hu • e-mail: info@dentalwellness.hu

1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.

SZÁMÍTÓGÉP SZERVIZ CSILLAGHEGYEN

Hardver-szoftver, konfiguráció összeállítás, karbantartás, bővítés, adatmentés, vírusztalanítás.

Cím: 1039 Bp. Kinizsi u. 47.

Nyitva: hétfőtől-péntekig 11,00-17,00 óráig, szombaton 9,00-13,00 óráig

Tel.: 240-9897, 06-30-357-1786



KÜZDŐSPORT FELSZERELÉS ÉS SPORTRUHÁZAT

www.sdfshop.hu



A SZERÁJ HASTÁNCISKOLA ÚJABB SIKERE

Október 10-én az Óbudai Kulturális Központ adott otthont a III. alkalommal megrendezett Országos Minősítő Hastáncversenynek.

A III. kerületben és Piliscsabán működő Szeráj Hastánciskola táncosai ezen a megmérettetésen is eredményesen szerepeltek.

Az iskola vezetőjétől, Zsigmond Máriától megtudtuk, hogy összesen 67 táncos nevezett a versenyre, 38 produkcióval léptek a nagyközönség elé, 11 kategóriában, melyből 4 kategóriában a „Szerájosok” léphettek a dobogó legfelső fokára, és számos helyezést tudhatnak magukénak. Lássuk!

Gyermek kategória: I. Kovács Renáta

Felnőtt kategória: III. Balga Diána, IV. Bauda Júlia

Senior I. Kategória: I. Czupor Judit, II. Gergely Klára, III. Zséli Gabriella

Senior II. kategória : I. Szírcsák Judit, II: Szegedi Piroska

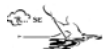
Profi kategória: I. Pető Rebeka

Profi csoportos kategória: II. Hárem Virágai csoport.

A vezetőnő külön kiemelte a gyermek kategóriában indult „Renit”, aki már több versenyen is bizonyította tehetségét és tudását, maga mögé utasítva több nagy hastánciskola tanítványát.

Gratulálunk a „Szerájosoknak”!

Aki kedvet érez kortól függetlenül a hastánc elsajátításához, jelentkezzen bátran az iskola vezetőjénél a 06-70-206-3300-as telefonszámon!



R.P.H. RÓMAIFÜRDŐ TELEP KÖRNYEZETVÉDŐ, SZABADIDŐ ÉS DIÁK VÍZISPORT EGYESÜLET



Az otthon varársa

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



Bringóvár
MARGITSZIGET

SPORTOLJ, SZÓRAKOZZ!

Bringóhintók, kerékpárok, görkorik



Üdülési Csekk

MINDEN NAP 8 órától sötétedésig

www.bringohinto.hu • Tel.: 329-2073

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

Velünk kerék a világ!

CSOMAGTARTÓK

MINDEN TÍPUSÚ NYUGATI AUTÓRA IS



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

Tekintse meg honlapunkat:
www.csomag tarto.com



KÍNÁLATUNKBÓL:

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

Használt csomagtartók
visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK

MOUNTEX

I N D E N A S Í E L É

**FELSZERELÉS
RUHÁZAT
KIEGÉSZÍTŐK**

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

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

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



Átváltoztattuk Juditot

Judit közalkalmazottként dolgozik a kerületben, és ráadásul szabadidejében hastáncol, nem is akárhogy, hiszen már versenyszerűen is űzi ezt a keleti táncot. Miután Judit sokat lép fel, sokszor van szükségére alkalmi sminkre, ezért a **Gábrriel Stúdió** szépség-csapata úgy döntött alkalmi külsőt varázsolnak Juditnak.



Frizura - Kriszti, a fodrász

Judit ragaszkodott a hajhosszához, mert a táncához szüksége van rá, de a színben sikerült kompromisszumot kötni, egy világosbarna hajlő barna színnel.

A festés mellett kellemes illatú kencékkel is kényeztetette Kriszta a modell haját hajfényvel, hajpakolással, hajhabbal. Miután a haj hosszában nem állt be nagy változás, Kriszti kontyot álmódott Judit hajából. Modern, fiatalos forma, ugyanakkor mégis eleganciát sugall.

Smink - Éva, a kozmetikus

Alkalmi frizurához alkalmi smink jöhetett csak szóba. A hajköltemény csillogása meghatározta a szemfestés alapját: fehér-szürke-ezüst.

Az alapozás során eltűntek a feketés karikák Judit szeméi körül, majd az alsó szempillák tövébe Éva húzott egy halvány vonalat, csak épp jelzés értékkel.

Szemhéjára alapként fehér szín került, majd a szem környéke ezüstös árnyalatot kapott. Annál nagyobb hangsúlyt kapott Judit szája. Nem hivatkozódó, harsány hangsúly ez, inkább a határozott kontúrtól és az elegánsan csillogó szájfénnytől lett hangsúlyos.

A járomcsonttól kicsit kifelé és felfelé felvitt narancsos színű pirosító hatására az arc sokkal vékonyabbnak hat.



Gábrriel Stúdió

Gábrriel Stúdió

Gábrriel Stúdió

FODRÁSZAT

Gyerek hajvágás: 1300 Ft
Férfi modern hajvágás: 1700 Ft
Női rövid hajszárítás: 2000 Ft
Női rövid haj berakás: 2000 Ft
Vágás-szárítás (r. h.): 3000 Ft
Egész hossz festés, vágás, szárítás (rövid haj): 5700 Ft
Dauer, vágás, szárítás: 5500 Ft
Melír, vágás, szárítás: 6200 Ft
KRISZTI: 20-460-2289
ERIKA: 20-595-0253
ANDI: 20-968-7026

KOZMETIKA

Nagykezelés: 7500 Ft
ultrahanggal
Arcmasszírozás: 3000 Ft
Gyanták: 600-4500 Ft
ÉVA: 20-368-3448

PEDIKÚR-MANIKÚR

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

BÖBE: 30-246-0810

MANIKÚR - MŰKÖRÖM
KRISZTI: 70-703-6099

NYITVA:

H-P: 9-20

Szo.: 9-13

www.gabrielstudio.hu

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT UTALVÁNYAINKKAL!

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



Továbbra is várjuk a jelentkezőket. Itt nem veszíthet, csak nyerhet: új külsőt és egy kellemes napot a

Gábrriel Stúdióban,

ahol minden a szépségről, a harmóniáról szól.

Email:

rph@romaifurdo-se.hu,

Tel:

06 1 240 9271

**ZOZO SPORT
CSILLAGHEGY
SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT**

**VÁROM KEDVES VÁSÁRLÓIMAT
FOLYAMATOS AKCIÓKKAL!**



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

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

Miaomei masszáz – nekem

... sokat rohanok, sokszor feleslegesen, de néha már úgy érzem ez életformává vált, magával hozva ennek minden káros hatását: rendszertelen étkezés, mozgásszegény életmód, túlsúly, és a mindezekből következő lelki egyensúlytalanság. Nemrégiben találkoztam a miaomei masszázzsal. Utána olvastam, és éreztem, hogy ez nekem jó lehet. Kipróbáltam. Bár még nagyon az elején tartok, de az eddigi tapasztalataim bizonyítják, hogy jó választás volt. Ami rögtön az első alkalom után feltűnt, hogy az egy órás masszázst követően kisimultak a lelkem ráncai, jobb lett a hangulatom, könnyebbnek éreztem magam. Ami nagyon tetszik a kezelésben, hogy harmonizál, de úgy, hogy ha napközben végzik rajtam, akkor felfrissülök, újult erővel tudok pörögni, de ha este kerül rá a sor, ellazulok tőle, és jókat alszom. Amit mostanában figyelem meg magamon, hogy az emésztésemre is pozitív hatást gyakorol ezeknek a pontoknak a kezelése, mert a masszázs lényege, hogy a masször testünknek az ún. akupresszúra pontjaira gyakorol nyomást meghatározott sorrendben, ezzel segítve méregtelenítés folyamatát. Nekem tetszik!

Fehér

Akit érdekel a masször telefonszáma:

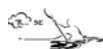
Bejelentkezés: 06-30-5604-507

Gábrriel Stúdió

BogánCs
ÁLLATORVOSI RENDELŐ

1039 Budapest, Szentendrei út 393.
Nyitvatartási idő: H-P 9-12 16-20 Sz: 9-12 V: 17-20
Tel.: 454-0690 v. 06-20-341-84-53
www.bogancs.com

**Őszi microchipezési- és kennelköhögés elleni
VAKCINÁZÁSI AKCIÓ
a Bogiban!**



KÖRNYEZETVÉDELEM



ZÖLDHÍREK

Még mindig gyerekcipőben - csak a hulladék 15 százalékát gyűjtjük szelektíven

A nyugat-európai országokban a visszagűjtött hulladékok aránya összességében eléri a 70-75 százalékot, s ezen belül a lakosság harmada, negyede gyűjt szelektíven. Nálunk a lakossági begyűjtés még csak 15 százalékos. Az iparban keletkező papír alapú hulladékok több mint 40 százalékát már újra hasznosítják. A gazdasági válság nehéz helyzetbe hozta a szelektív hulladékgyűjtést is, így a hazai papír- és műanyag alapú termékek begyűjtésével és újra feldolgozásával foglalkozó vállalkozásokat. Új lehetőségeket kínál viszont a napokban átadott, osztrák érdekeltségű Dunapack papíripari beruházás hulladék-papírból gyárt csomagolóanyagokat.

A műanyag alapú termékek újrahasznosítása már nehezebb feladat: nagyon komoly előválogatásra van szükség, ráadásul, például a PET-palackok visszagűjtése tavaly nehezebbé vált, miután a kínai feldolgozók kevésbé importáltak Magyarországról, bár ez a mechanizmus az óriási távolságra való szállítás miatt már eleve problémás volt környezetvédelmi szempontból. Bízható jel, hogy nálunk is beindult a feldolgozás, így esély van a hazai újrahasznosításra.

Az elektronikai gépek esetében a legjobb megoldás az lenne, ha a tervezett átrakó átlomásokon olyan feldolgozókat is létesítenének, amelyek képesek ismét használható állapotba hozni, és értékesíteni ezeket a termékeket. Az egyik legfontosabb feladat azonban továbbra is a környezettudatosság növelése a lakosság körében, hogy lehetőleg olyan termékeket vásároljanak, amelyekről tudják, hogy utóbb nem a szemétdombra, hanem újrahasznosításra kerülnek.

GYERE-GYERE KI A HEGYOLDALBA!

Új natúrpark a Cserhátban

Remek túracélpont, a Rómaiút mindössze 1, 1,5 órányi távolságra a Cserhát Natúrpark, a Cserhát keleti és északi középhegységi illetve dombvidéki jellegű részein.

A natúrpark önkormányzatok, civil szervezetek és magánszemélyek által fenntartott terület, amelynek elsődleges célja a térség természeti, táji értékeinek megőrzése, a szép, egészséges környezet fenntartható használata és szükséges fejlesztése. A natúrpark nagy hangsúlyt fektet a turizmusra, a hagyományos természetkímélő gazdálkodás, a falvak hagyományainak, szokásainak, kézművességének, népi építészeti értékeinek, tájképi környezetének megőrzésére. Magyarországon jelenleg 4 hivatalosan minősített natúrpark működik, 1997. óta folyamatosan alakulnak újak: Vértesi, Írottktő, Sokoró-Pannontáj és a Cserhát Natúrpark. A természeti viszonyok és az emberi tevékenység olyan egyedi kultúrtáját alakított itt ki, ahol természeti értékek tárháza maradt fenn napjainkig. Az új természeti régió nem csak biológiai értékekkel, hanem néprajzi különlegességekkel is rendelkezik. Itt található a népi építészetről híres Hollókő és Terény, de a többi falu is sok palócházzal büszkélkedhet. Jellegzetes a vidék tájkonyhája is. *Látogassunk el ide!*

A természet ízei

– A kökény (*Prunus spinosa*)

Ősz van, gyönyörű. A természet finomabbnál finomabb termékekkel látja el az erdők-mezők lakóit. Néhány közülük közkedvelt lekvár vagy szörp alapanyag is.

A tövises ágú kökény tavasszal fehér virágtakaróba bújik, és úgy díszíti az utak mentét, az erdők és a természetes rétek szélét. Ha beköszönt az első fagy október végén, és a dér „megcsípi” a termést, már mehetünk is szedni a hamvaskék, fanyar kökénybogyókat. Melegítő, élénkítő hatása miatt a népgyógyászatban erősítőnek használták súlyos betegségeket és szülést követően. Készülhet belőle gyümölcslé, lekvár, de amit érdemes kipróbálni, az a kökénylikör.

Kökénylikör elkészítéséhez egy kilónyi kökénybogyót forró vízzel leöntve egy éjszakán át állni hagyunk, így reggelre a bogyók kipukkanak. A gyümölcsöt ezután fél kilogramm cukorral egymásra rétegezve lerakjuk egy tálba, majd ismét egy éjszakán át állni hagyjuk. Hozzáadunk egy fahéj rudat és egy hosszabban félbevágott vanília rudat. Az egészet egy nagyobb befőttesüvegbe rakjuk, és felöntjük 1,5 liter 30-35%-os alkohollal - ízlés szerinti erősségekben -, ami lehet pálinka, vodka, gin. Két hónap érlelés után leszűrhető és fogyasztható, de minél tovább áll szűrés után, annál finomabb.

ZÖLD TIPP

Környezetbarát bútorápoló

Az alábbi recept alapján elkészülhet minden bútor álma:

Egy kisebb edényben, 70 Celsius-fokra melegített vízfürdőben keverjük el 50 ml jojobaalajat és 5 gramm méhviaszt, majd töltjük egy porcelán- (vagy hóálló üveg) edénybe - ez lehet akár közösleges bögre is. Állandó kevergetés mellett adjunk hozzá 10 csepp levendulaolajat. Kihűlés után az így elkészült keverék azonnal használható.

VEGYI ÁRAMFORRÁSOK-ELEMEK ÉS AKKUMULÁTOROK

A szárazelem veszélyes hulladék, nehéz és egyéb fémeket, savakat tartalmazhat; MINÉL KEVESEBBET használjunk belőle! Ha viszont már megvettük, legalább arra ügyeljünk, hogy nehogy a kommunális hulladék közé, talajba, tűzbe vagy vízbe kerüljön! Csak az erre kijelölt elemgyűjtőbe dobjuk ki! A szárazelemek újrahasznosítása nem megoldott, a begyűjtött elemeket egy speciálisan szigetelt betonszarkofágba temetik és ott csak gyűlnek és gyűlnek vég nélkül... Az elemek és az akkumulátorok káros anyagai, ha talajba vagy élővízbe kerülnek, előbb-utóbb visszajutnak az élő szervezetekbe, majd az emberbe, komoly egészségügyi károkat okozva. A szárazelemek nem újratölthetőek és használatuk csak nagyon ritka esetben indokolt: néhány berendezésbe, valamint különleges felhasználási körülmények között (például extrém környezeti viszonyok) sajnos csak ezek alkalmasak. Néhány tíz elemcsere helyett MEGÉRI beszerezni **akkumulátort és töltőt**. Fontos tudni azonban, hogy az akkumulátor is veszélyes hulladék!

Elemekből is többféle létezik, mindig a várható felhasználási célnak megfelelő elemet válasszunk! Lehetőleg ne tartalmazzon ólmot (Lead), higanyt (Mercury) és kadmiumot (Cd) - az összetevőkről az elem palástján található feliratról tájékozódhatunk.

A cink-szén szárazelemek nagyon hamar kimerülnek és nem újrahasznosíthatóak, csak végszükség esetén érdemes ezt választani. Alkáli szárazelemeknek (gombelem, ceruzaelem) két fő csoportja van a felhasználási cél szerint. Az ún. „Heavy duty” típusokat rövid ideig tartó nagy terhelésre szánják. A „Long Life” típusokat hosszú ideig, akár évekig tartó kis terheléshez javasolják. Távirányítóba, órákba az utóbbiak valók.

Káros anyagok az elemekben

Ólom (Pb, Lead): Mérgező fém. A szervezetbe jutva idegi rendellenességet, veseelégtelenséget, szív- és érrendszeri megbetegedéseket, nőknél fogamzási zavarokat okozhat.

A gyerekekre különösen veszélyes.

Higany (Hg, Mercury): Mérgező fém, ezért a higanytartalmú termékek, mint a lázmérő, a fénycső, az elemek, veszélyes hulladékok. A higany bőrön keresztüli felszívódása, a higanygőz belélegzése idegrendszeri elváltozásokat, fejfájást, remegést, húgyhólyaggyulladás és emlékezetvesztést okozhat. Megtalálható az amalgám fogtömésben is, melyet vitatott hatása miatt egyre kevésbé használnak.

Kadmium (Cd, Cadmium): Rákkeltő anyag. Szén, kőolaj vagy lakossági hulladék égetése során a levegőbe foszfátos műtrágyázással a talajba, közvetve az élelmiszerbe kerülhet. A kadmium felhalmozódhat a tüdőben és a vesében, állatkísérletek során magzati károsodást is megfigyeltek. Rákkeltő hatása miatt számítógépekben való használata tiltott az Európai Unióban.

Megfelelő használatlaltal és elhelyezéssel az egészségügyi és környezetvédelmi kockázatokat csökkenthetők és élettartamuk növelhető:

Az **elemeket** ne berendezésekben tároljuk, mert az elhasználódott elem tönkretelheti azt! Az időszakosan használt eszközökben pedig semmiképp se, mivel az önkisülések miatt maguktól is lemerülnek. Ne használjunk együtt különböző elemtípusokat, mert valószínűleg nem egyszerre merülnek le, és így félő, hogy a még jó elemet is kidobjuk véletlenül.

Az **akkumulátort** feltöltve, hűvös helyen tároljuk, így meghosszabbíthatjuk élettartamát. Felváltva, egyenletesen terheljük akkumulátorainkat, ezáltal is meghosszabbítva élettartamukat. E cél érdekében érdemes megjelölni őket: egy cellusszal felragasztott cetlire írt szám is megteszi.

A tönkrement szárazelemeket és aksikat gyerekektől elzárt helyen, üvegedényben tároljuk a savak és a nehézfémek miatt és mielőbb dobjuk a kijelölt gyűjtőedénybe. A használt elemeket és akkumulátorokat nem szabad kukába dobni!

TUDTA?

Júliustól minden, elemet vagy akkumulátort árusító üzletnek kötelező gondoskodnia a szárazelemek és akkumulátorok visszagűjtéséről

ról Magyarországon. Bármely ilyen oltban leadhathatjuk a használt elemeket és akkumulátorainkat, attól függetlenül, hogy vásárolunk-e ott vagy sem. Amennyiben egy üzlet nem helyezi ki erre szolgáló tárolóedényt, szézezres nagyságrendű büntetésre is számíthat.

A legjellemzőbb akkumulátortípusok

Az akkumulátoroknak számos formája van, közülük egy az úgynevezett újratölthető elem, melynek leggyakoribb típusai a nikkel-kadmium és a nikkel-fém-hibrid elemek.

Nikkel-kadmium (NiCd)

Szünetmentes áramforrásokban, biztonsági világításokban

Újratölthetőség: 2000 alkalom, energiasűrűség: 40-60 W/h, fajlagos teljesítmény: 150 W/kg, töltés kisütés hatásfoka: 70 %.

Öregedésüket jelzi, ha folyamatosan veszítik kapacitásukat, úgy kezdenek viselkedni, mint egy kisebb kapacitású aksi.

Nikkel-fém-hibrid (NiMH)

Személyi digitális eszközökben, például digitális zsebnóteszek, mp3 lejátszók, szerszámok. Újratölthetőség: 500-1000 alkalom, energiasűrűség: 90W/h, fajlagos teljesítmény: 250-1000 W/kg, töltés kisütés hatásfoka: 66 %. Vannak olyan NiMH-k, amelyeknek nagyon kicsi az önkisülése, azaz csak nagyon lassan merülnek le, ha nem használják őket. Ezeket már eleve feltöltve lehet kapni.

Lítium-polimer, (LiPo)

Személyi digitális eszközökben, például digitális zsebnóteszek, mp3 lejátszók, szerszámok. Újratölthetőség: 1000 alkalom, energiasűrűség: 130-200 W/h, fajlagos teljesítmény: 2800 W/kg, töltés kisütés hatásfoka: 99 %. Nem szabad teljesen kisütni és fagyponthoz közelíteni őket, érzékenyek a túltöltésre.

Lítium-ion (Lion)

Laptopokban, mobiltelefonokban, fényképezőgépekben, szerszámokban. Újratölthetőség: 1000 alkalom, energiasűrűség: 110-170 W/h, fajlagos teljesítmény: 1800 W/kg, töltés kisütés hatásfoka: 99 %. Nem szabad teljesen kisütni és fagyponthoz közelíteni őket.

Töltőválasztás

Olyan érdemes választani, amelyikben valamilyen fejlett elektronika vezérli a töltést, és a gép jelez, ha feltöltötte az akkumulátort. Fontos, hogy tartalmazzon polaritásvédelmet, töltőt és elleni védelmet, és automatikusan váltson szinten tartó (csepp-) töltésre a töltés befejezése után, így elkerülhető az önkisülés megindulása. A legjobb típusok nem párban vagy az összeset egyszerre, hanem akkumulátoronként külön-külön végzik a töltést. A szuper gyors töltők csökkenthetik az akkumulátoraink élettartamát, mert a gyors töltés nagy terheléssel jár az akkumulátor számára.

A töltő kiválasztásánál az is szempont lehet, hogy ha a konnektorban felejtjük, minimális legyen a készenléti fogyasztása. Amelyik töltő töltés nélkül is kézzel érezhető meleget ad, nem energiatakarékos. Végül, érdemes tudni, hogy ma már léteznek napenergiával működő töltők is.

Az oldalt szerkesztette Szűcs Boglárka



Ökotudatos SZIN

A fesztiválózó 80%-a szerint egy fesztivál elengedhetetlen kelléke kellene, hogy legyen a visszaváltható, azaz a RE:pohár – olvasható az idei Szegedi Ifjúsági Napokon (SZIN) készült felmérésből. A kutatások során az is kiderült, hogy a SZIN átlaglátogató természetre gyakorolt hatása, azaz az ökológiai lábnyoma jóval kisebb, mint egy magyar átlagemberé. A SZIN tisztsága pedig – a vélemények szerint – példaértékű lehet a többi hazai fesztivál számára is.

Immár második éve, hogy a Szegedi Ifjúsági Napok – elsőként és eddig egyedülként – hazai fesztiválok között – zászlajára tűzte a fenntartható fejlődés, az ökotudatos szemlélet népszerűsítését. Az idei projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg és négy kiemelt témára fókuszált: így a hulladékmegelőzés, az ökotudatos közlekedés, a fenntartható életmód népszerűsítése az ökológiai lábnyom számítás segítségével illetve a környezettudatos szemléletformáló programok kerültek középpontba.

A hulladékmegelőzés keretében – a nemzetközi fesztiválgyakorlatot követve – a SZIN megismertette a hazai fesztiválózókat a visszaváltható, azaz a RE:pohárral, mely – a felmérések szerint – rendkívül pozitív visszhangra lelt a látogatók között. A SZIN-en megkérdezettek több, mint 80 százaléka használta ezt a poharat és egybehangzó véleményük, hogy egy fesztivál elengedhetetlen kelléke kellene, hogy legyen a RE:pohár. Bevezetésével mintegy 70-80 ezer darab egyszer használatos műanyag pohárból származó hulladékképződést előztek meg a szervezők, ami azt jelenti, hogy a SZIN-en gyakorlatilag nem volt eldobott pohár, eltűnt a talajról a „pohárszörnyeg”. Mindemellett találkozhattunk a komposztálható poharakkal és tányérokcal is, melyeknek lényege, hogy kizárólag természetes alapanyagból készültek, így 100%-ban komposztálható és a komposztálási folyamat végén értékes talajjavító anyag nyerhető belőle, valamint a RE:pohárhoz hasonlóan a fesztiválózó döntő többsége (86%-a) nyilatkozott úgy, hogy támogatja a szelektív hulladékgyűjtést is. Mindezeknek köszönhetően a Szegedi Ifjúsági Napokon idén 20%-kal kevesebb hulladék keletkezett tavalyhoz képest, leginkább a re:pohárnak köszönhetően és a maradék hulladék 20%-át pedig szelektíven gyűjtötték. Így a tavalyi összes hulladékmennyiség 36%-át sikerült megelőzni, ill. újrahasznosítani.



Komoly sikereket könyvelhet el a SZIN a környezettudatos közlekedés népszerűsítése terén is. Legtöbben (32,69%) a MÁV SZIN-re szóló kedvezményes utazásával éltek, mely szerint minden száz km után 100 Ft kedvezményben részesült, aki a fesztiválra vonattal utazott. Ezt követően legnagyobb arányban az ingyenes kerékpártarólót használták, 27,9%-ban. A tavaly elindított, még újnak számító OSZKÁR telekocsi rendszer népszerűsége is emelkedett az előző évhez képest. Bár több látogató autóval érkezett a SZIN-re, az a kutatásokból kiderül, hogy alig több mint 6% jött egyedül az autójával, s majd' 70%-uk 3-6 utassal, tehát nagy kihasználtsággal érkezett.

Elsőként a hazai fesztiválok között – a KÖVET Egyesület közreműködésével – szakemberek mérték a SZIN ökolábnyomát is. Az ökolábnyom egy ember, egy adott népesség vagy akár egy fesztivál természetére gyakorolt hatásának mérőeszköze, amely szemléletes módon fejezi ki a világ, egy ország, egy átlagember vagy egy rendezvény erőforrás-felhasználási és hulladékfeldolgozási szükségleteit, termékeny földterületben, azaz globális hektárban kifejezve. A világon egy emberre jelenleg 2,1 globális hektárnyi termékeny terület jut, tehát annak fenntartható a lábnyoma, aki ezen belül marad. A most végzett kutatásból kiderül, hogy míg a magyar átlag ökolábnyom 3,56, addig az átlag Szegedi Ifjúsági Napok látogatóé lényegesen kevesebb, 2,36, alig több, mint a fenntartható lábnyom. Hiszen sokan használták a RE:poharat, gyűjtötték szelektíven a szemetet, vásároltak tudatosan vagy használták a környezettudatos közlekedési eszközöket.

A fesztivál fenntartható központja a Zöld-SZIN-Tér volt, ami több környezettudatos életmódot népszerűsítő szervezetnek adott teret, amelyek különböző ötletes programokkal (sörkollaktor, bringaerómű, ökoteregetés, zöld rendőrség...), előadásokkal próbálták a fesztiválózó ifjúságot a környezettudatosabb, fenntarthatóbb életre sarkallni. A kutatások szerint a megkérdezettek háromnegyede a kérdéses időpontjában vagy már részt vett valamelyik programon, vagy tervezte, hogy ellátogat a Zöld-SZIN-Térre.

A HAGYOMÁNY TOVÁBB FOLYTATÓDIK

Újjá alakult a Rómaifürdő Telepegyesület

A III. kerület lapjában, 1992-ben megjelent közleményben olvashatjuk:

„Először 1896. január 10-én alakult meg a Római Fürdőtelep Egyesület, és sikeresen működött egészen 1949. július 19-ig. Mindvégig támogatta és segítette a mai Szentendrei út–Monostori út–Kálási út és a Duna által határolt terület kiépítését, infrastruktúrájának fejlődését, szervezte társadalmi és társas életét. Nagyon is sokat mondó a felosztás dátuma 1949-ben, a „fordulat évében” Rákosiék lecsaptak a civil társadalom szervezeteire is, mert minden ön szerveződésben gyilkos diktatúrájuk potenciális ellenfelét látták. Valódi jó híre fejlődő helyi demokráciának, hogy az újjáalakult Rómaifürdő Telepegyesületet a Fővárosi Bíróság 1992. június 18-án kelt végzésével a társadalmi szervezetek nyilvántartásba vette.”

Köszönet egyesületünk alapítóinak. Emlékezzünk Dr. Petúr Alajosra egyesületünk első Elnökére, Dr. Körösi Józsefre és Dr. Túr István főtitkárra, akik már nincsenek közöttünk. Egyesületünk alapvető célja környezetünk értékeinek megóvása. Egyesületünkől komoly energiát vont el a veszélyes „fejlesztések” elleni küzdelem. Elég ha a TUTTO MOBILT „csatára”, vagy a kemping 1997-ben, majd 2004-ben tervezett beépítésére gondolunk.

Néhány korábbi akciónkra emlékezz:

– Százéves évfordulónkra 50 fát ültettünk. Centenáriumunkra, 1996-ban sikeres ünnepséget szerveztünk,

– FÖKERT által, – két éve – kivágásra ítélt gesztenye és platánfák számát sikerült lényegesen csökkenteni, a kivágott fák helyére újakat ültettek.

– Elértük az észak-déli fagyűjtő csatorna „szag mentesítését” (pontosabban lényegesen csökkent a szag)

Amit nem sikerült elérnünk:

– A Duna-part átépítésébe nem vonták be Egyesületünket. A területre Szabályozási terv nem készült. Lakossági fórumot nem tartottak. A területen számos fát vágta ki. – Rómaifürdő területén húsz éve fejlesztés nem volt.

Egyesületünk tagsága lényegesen lecsökkent, sokan elköltöztek, meghaltak. Többen felvetették az Egyesület újjá szervezésének igényét. A KEMPING tervezett gigantikus épületekkel történő beépítésének terve sürgőssé tette az újjáalakulást, tekintettel arra, hogy volt aki megkérdőjelezte illetékességünket.

Egy hónapja Egyesületünk új alapszabállyal és vezetéssel 2009 szeptember 25-én újjáalakult. Alapvető célunk a hagyomány folytatása, de kiemelt hangsúlyt kapott a környezet védelme. Területünket érintő kérdésekben ügyfélként lépünk fel. Egyesületünk működési területét pontosabban határoztuk meg: Szentendrei út–Kálási út–Duna-part, Kadosa u.–Palicsi út–Monostori út által határolt területen életvitelszerűen lakók tagságára számítunk. Pártolótág lehet mindenki, aki egyetért Egyesületünk céljaival.

Az új vezetőség, Rómaifürdő értékeinek megőrzése érdekében, a lakossággal és önkormányzattal egyeztetett, hosszabb távú programot dolgoz ki.

Naponta kérdezik, mi lesz a KEMPING beépítésével? Ebben a kérdésben több hónapja egyeztetünk Bús Balázs polgármester úrral. A meg egyezés lényegét összefoglaló nyilatkozatot a lap következő számában közzé tesszük.

Számítunk Rómaifürdő sorsáért aggódók tagságára és aktív közreműködésére. Olvasóinkat keresni fogjuk.

Ébert Ágoston

Rómaifürdő Telepegyesület Elnöke

KÖSZÖNET

Nánási út forgalma jelentősen megnőtt. Emőd utcától az északi vasúti hídig kijelölt gyalogátkelő nincs. Lakóterületek felől a Duna-partra jutás kalandtúra veszélyeivel vetekszik.

Blaha Elemér lakótársunk küzdelembe kezdett. Három éve levelekkel ostromolta az illetékeseket: Nánási - Rozgonyi Piroska utca sarkán létesítsenek kijelölt gyalogátkelő helyet. Több éven át, forgalmi vizsgálatokra hivatkozva a javaslatot elutasították. Lakótársunk nem fáradt, tudta hogy igaz a ványa, nem csupán itt indokolt kijelölt gyalogátkelőhely. Lássunk csodát, néhány hónapja pozitív választ kapott: indokolt a gyalogátkelőhely, amennyiben a következő év költségvetésébe bekerül a gyalogátkelőhely létesítése, az megvalósulhat. Elemér köszönik.

Rómaifürdő Telepegyesület Vezetősége

Csillaghegyi Polgári Kör

Egyesület Csillaghegyi Községi Ház, 1039 Mátyás király út 13-15.

KARÁCSONYFA ADOMÁNYOZÓT KERESNEK

Az egyesület az idén is szeretne karácsonyfát állítani a csillaghegyi HÉV megállóba, de a szűkös anyagi lehetőségek a vásárlást nem teszik lehetővé, ezért olyan támogatót keresnek, aki tud fenyőt adományozni.

Jelentkezést a csillaghegyiek@gmail.com email címen, illetve a **70/967 1493-es** telefonszámon várnak.

HELYTÖRTÉNETI KIÁLLÍTÁST novemberben

Várják a Csillaghegytel kapcsolatos régi fényképeket, tárgyakat, kiállításra szánt tárgyakat.

Sáringer Zsókát a Csillaghegyi Községi Házban illetve **Horváthné Bakóczy Esztert telefonon 06-70 967 1493** keressék.

Szívesen fogadnak régi tablókát, képeket épületekről, életképeket, régi iratokat, telekkönyvet, számlát stb. melyekről másolatot készítenek, a kölcsönbe adott tárgyakat zárható vitrinbe teszik.

TERÜLETI MEGBÍZOTTAKAT KERESÜNK!

A Rákóczi út és Mátyás király út által négy darabra osztott csillaghegyi területekre olyan önkéntes megbízottakat keresünk, akik területük lakosságának kérdéseit, a problémákat összegyűjtik és kapcsolatot tartanak a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesülettel.

Jelentkezés: csillaghegyiek@gmail.com 70 /967 1493

Civil találkozó Adventkor

November 29-én az Óbudai Kulturális Központban

(1032 Budapest, San Marco u. 81.) kerül megrendezésre a

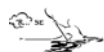
II. Civil és Nemzetiségi Nap.

Az egész napos rendezvény célja, a kerületben működő civil szervezetek és a kerületben élők közötti kapcsolat erősítése, és az adventi készülődés közös megkezdése.

A szervezők várják azoknak a civil szervezeteknek a jelentkezését, akik programjaikkal szervezetük standján, illetve színpadi előadásukkal rész kívánnak venni a rendezvényen.

Jelentkezés: Tófejtő Éva Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat, tofejt.ev@obuda.hu

További információk: <http://www.nonprofit.hu/hirek/egyhir/666189.html>



Böbe recept-túrája

Reggelik a nagyvilágból

2. rész – Szerbia

Kedves Olvasó!

Sok-sok évvel ezelőtt, amikor még nem szabdalták fel ezt a hatalmas országot apróbb államokra, szinte minden évben nagy baráti társasággal a volt Jugoszláviában töltöttük a szabadságunk egy részét. Na igen, de akkor mindössze sátorra futotta. Ahol éppen sátrót bontottunk, bebarangoltuk a környéket, megismertük a helyi specialitásokat, amit sokunk azóta is gyakorta főzi kis családjának. Végigjárni a Neretva völgyét Dubrovnikig se szeri



se száma azoknak a kis falvaknak, ahol már kilométerekkel korábban csodás illat terjengett, hívogatóan... és mi mentünk... és ettünk és ittunk pl. Sarajevóban az óvárosban pompás kávé, vagy egy a mai pita tésztához hasonló zsebes tésztába dobott faszénparázon sült darált sült húspogácsa, sok-sok finom fűszerrel, olyan édes fehér színű lapos hagymával, amivel azóta sem találkoztam... De erről bővebben majd a készülő könyvemben teszek említést.

A tüzes szerbek... mivel az éghajlat jóval barátságosabb, így a reggelinek nem kell olyan kiadósnak lennie, mint a zordabb északi országokban: tea, tej vagy kajmak kerül az asztalra. Ez utóbbi megaludt, édes, szózott tejszín, amely lefőlőzött tehéntejből készül, és 15-20 napig érlelik hidegben. A reggeli másik eleme a burek, ami sajttal vagy hússal töltött lepény. A szerb konyháról mindenkinek az ajvár, a csapocscsa jut eszébe, ami tulajdonképpen a kebab egyik regionális változata. Marhahús, csípős paprika, paradicsom, fokhagyma kell csak hozzá, meg persze türelem, mert a darált húst 10-12 óráig kell állni hagyni egy megfelelően hideg helyen. Újra le kell darálni, csak ezután adhatjuk hozzá a vöröshagymát, a paprikát. Az összegyúrás után ismét állni kell hagyni néhány órát, és miután kebabokat formáztunk a húsból, erős tűzön kell megsütni.

Az ajvár a szerbeknél sült paprikasalátát jelent. Alapvető hozzávaló a roga, a sült és darált elefántfülpaprika (ők legalább is így nevezik) Általános recept nincs, szinte mindenki másképp csinálja, az a háziasszony, aki nem fejlesztett ki saját ajvár receptet, igencsak kezdőnek számít. Paradicsom, padlizsán, fokhagyma kerül bele, és a lecsóhoz hasonlóan lehet köret és kenhető krém is. A zakuska padlizsánból, vöröshagymából, paradicsompaprikából és paradicsomból készül.

Ajvár

Hozzávalók: 1 kg pritamin paprika, 70 dkg padlizsán, 5-7 gerezd fokhagyma, 3 fej lilahagyma, 6 db nagyobb húsos paradicsom (v. 5-6 evőkanál olasz sűrített paradicsom), 2 db nagyobb sárgarépa, 2-3 babérlevél, fél tk. durvára tört kömény, 2 kávéskanál csípős paprika (aki szereti!) kb. 4 dl olívaolaj, só, bors, kevés cukor és ízlés szerint egy kevés ecet.

A paprikákat és a padlizsánt forró sütőbe tesszük kb. 25-30 percre, ha a héja már kissé szenesre sült kivesszük és egy műanyag zacskóba tesszük, hogy megizzadjon. Így sokkal könnyebben le tudjuk választani a szenesre sült paprika vastagabb héját. A sárgarépát nagylukú reszelőn lereszeljük és kevés zsíradékon megfonnyasztjuk. A hagymát ledaráljuk, a fokhagymával együtt egy serpenyőben kevés olajon megsütjük. Hozzáadjuk a sült karamellizált lilahagymát, a lereszelt sárgarépát, az apróra vágott pritaminpaprikákat és a padlizsánt, fűszerezük sóval, borssal, piros és csípős paprikával, pici cukorral és ecettel. Tovább sütjük kb. 15-20 percig. Végül tiszta üvegekbe töltjük, tetejére egy-egy kanál olajat öntünk, majd a kupakot rátéve lezárjuk. Száraz dunsztban hagyjuk min. 1 napig.

Ajváros tekercs

Hozzávalók - Tészta: 4 tojás, 4 evőkanál liszt,

1 sütőpor, 2 dl joghurt, 4 evőkanál ajvár és kb. 1,5 kávéskanál só

Töltelék: 20 dkg natúr krémsajt, 15 dkg sonka, 1 db főtt sárgarépa és 2 db nagyobb csmegeuborka

Tippem: vastagabb besamel mártást készítsünk, adjunk hozzá egy kevés majonézes tormakrémet és/ vagy natúr krémsajtot és ezt simítsuk a tésztára. Nagyon finom!

A tészta hozzávalóit a leírt sorrendben összekeverjük és beleöntjük egy sütőpapírral bélelt tepsibe. 200 C-ra előmelegített sütőben süsük meg. Ha megsült, borítsuk nedves konyharuhára, vegyük le a sütőpapírt és a konyharuha segítségével óvatosan tekerjük fel. Hagyjuk hűlni, közben összekeverjük a krémsajtot a felkockázott répával, sonkával és csmegeuborkával. Most kibontjuk a tekercset, kenjük rá a töltelék egyenletesen úgy, hogy az egyik felén hagyjunk üresen kb. 2-3 cm-nyi helyet, így nem fog kifolyni a töltelék. Újból tekerjük fel az egészet, csomagoljuk egy alufóliába, és tegyük 1-2 órára a hűtőbe.

Húsos burek hagyományos módon

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 1 dl étolaj, 10 dkg olvasztott vaj, csipetnyi só, víz

Szitáljuk meg a lisztet, adjunk hozzá egy csipetnyi sót. Dolgozzuk össze a zsiradékokkal. Szükség szerint adagolva a vizet, gyúrjuk össze a tésztát, míg könnyen nyújthatóvá nem válik. 2 mm vastagságúra nyújtjuk, majd szaggassunk belőle 10 cm átmérőjű körcsöket. Mindegyiknek a közepére töltelékkel helyezzük. Hajtsuk rá a kör másik felét, széleit összenyomkodva jól zárjuk be.

Töltelékhez valók: 30 dkg darált hús (a hús lehet: sertés- csirke- vagy bárányhús) 4 egész tojás, 1 fej vöröshagyma, 1 csokor petrezselyem, csipetnyi feketebors és só, 1 evőkanál olvasztott vaj/margarin. Hagyományosan olajban sütik a bureköt, majd lecsöpögtetik, de sütőben is süthető. Használhatunk rétestésztát is, ezzel a töltelékkel is rendkívül finom. Ilyenkor kívül-belül olajozzuk be a tésztaalapokat.

Pljeskavica

Hozzávalók: 50 dkg darált sertés- vagy marhahús- a legfinomabb vegyeshúsból készül, 1 db vöröshagyma, ásványvíz, só, őrölt fehérbors, étolaj, kevés piros paprika, aki szereti egy kevés csípős pirosaranykrém

A darált húshoz hozzáadjuk a sót, a borsot, az apróra vágott vöröshagymát, 3-4 evőkanálnyi szénasavas ásványvizet, valamint az erős paprikát. 1 cm vastag, lapos pogácsákat formálunk belőle, amelyeket lehetőség szerint faszénnel, rostosra kell megsütni. Sütés közben kenegessük olajjal, hogy a hús ne száradjon ki.



cukrászda és kávéház

SZERETI ÖN AZ
ÉDESSÉGET?

rovatunk

Czinél cukrászda és kávéház ajánlata:

Karácsonyi csemege

25 dkg dióbelet, 12 dkg mandulát, 12 dkg babapiskótát finomra darálunk. 12 dkg pörkölt földi mogorót apróra törünk, 1 alaposan megmosott nagy narancs héját finomra reszelünk, egy késhegynyi őrölt fahéjjal az egészet összekeverjük. Ezután 10 dkg cukrot fél dl vízzel sziruppá főzünk, a még forrásban lévő sziruphoz 12 dkg finom étcsokoládét (60%-os) tordelünk állandó kevergetés mellett. Ha csokoládé teljesen elolvadt, letakarva meleg helyen tartjuk felhasználásig.



Következő lépésben meleg vízfürdőre tett edényben 12 dkg mézet felforrósítunk. Ezt követően 3 db tojás fehérjét 1 citrom levével kemény habbá verünk, majd a meleg mézbe óvatosan belekeverjük. Hozzáadjuk az olvadt cukros csokoládét, majd a szárazanyag keverékünket is. Adjunk hozzá egy kis vanília kivonatot a végén!

Az így összeállított masszát hagyjuk teljesen kihűlni. Egy desszert kanál segítségével egyenlő darabokat szakítunk ki és golyóformára gömbölyítjük.

Sütőpapírral borított tálcára rakjuk a golyókat, egy éjszakára a hűtőbe tesszük. Másnap a golyókat vanília porcukorba, vagy kakaóporba forgathatjuk, de márthatjuk olvasztott tortabevonóba is, amit tört mogoróval is megszórhatunk. A kész golyókat minyon papír hüvelyekbe helyezve tároljuk.

Ez a csemege előre is elkészíthető, hiszen fémdobozban, hűvös helyen 3 hétig is eltartható.



Az antioxidánsok és a szabadgyökök harca sejtjeinkben

Az egészséges szervezet megfelelő antioxidáns szinttel rendelkezik. Ennek megőrzésében az életvitelünk, életmódunk és az elfogyasztott táplálékaink meghatározó szerepűek. Az utóbbi évek jelentős biokémiai vizsgálati eredményei bizonyítják, hogy a gyümölcsök, zöldségek, gyógynövények jelentős egészségvédő, antioxidáns szereppel rendelkeznek.

Egyre köztudottabb az is, hogy a környezeti ártalmak, az egyre gyarapodó elektroszmog, az élelmiszer adalékanyagok, bizonyos élelmiszer előállítás technológiák, a dohányzás, a mértéktelen alkoholizálás, a gyakori stressz hatások mind-mind szabadgyökök képződéseket indukálnak. A szabadgyökök nagy kémiai reakcióképességgel bíró, rövid életű molekulareszletek. Bár fontos szerepük is van – mivel alapvetően a sejtek életműködése során keletkeznek –, ha túlzott mértékben elszaporodnak a sejtek, majd a sejtjeink károsodását okozzák. A szabadgyökök felelősek az idő előtti, vagy gyorsabb öregedésért, de a rosszindulatú daganatok kialakulásáért is.

A szabadgyökök lekötéséhez, semlegesítéséhez antioxidánsokra van szükségünk. A túlzott mértékű antioxidáns bevitel sem célszerű, de ebben a környezeti ártalmakkal teletűzdelt világunkban egyre több a sejtjeink antioxidáns igénye. A megoldás nem egyértelmű, mivel egészségi állapotunk sem egy stabil helyzet, hisz néha fáradtabbak, kimerültebbek, néha feldobottabbak vagyunk, így antioxidáns szintünk is változó. Ezért ha lehetséges, kerüljük a szabadgyök képződés esélyeit. Segítsük ezt a harcot minél több antioxidáns bevitellel!

Jó ha tudjuk, hogy ma már létezik az egyszerű, gyors és fájdalommentes mérés, mely segítségével tájékozódhatunk szervezetünk antioxidáns védelmi állapotáról.

A mérésről **INFORMÁCIÓ, BEJELENTKEZÉS** a
06-20-394-3076-os telefonszámon.



A felejtethetlen Nagymaros

A Természet- és Környezetvédő Tanárok Egyesületének terepgyakorlattal egybekötött őszi találkozójáról

Csodálatos és felejtethetlen napokat töltöttek együtt az egyesület tagjai – közel hatvanan – és vendégei Nagymaroson, illetve a Börzsönyben október 2-4. között. A választott idézet „a Dunakanyar, ahol szövetségre lép a hegy és a folyó...” pontosan vetítette előre a várható gyönyörű látnivalókat.

A szokásos közgyűlés után az Ipoly-Erdő Zrt. jóvoltából egy hűen illusztrált kiállítás keretében felidézhetjük Kittenberger Kálmán emlékét, emberi nagyságát. Gáncs Viktor erdészvezető segítségével megismerkedhetünk egy nagy Afrika-kutató, preparátor és vadász szenvedélyes munkásságával, gyűjteményének felbecsülhetetlen értékével és további sorsával. Petrovics László Nagymaros polgármesterének kíváncsiság felkeltő köszöntőjében hallhattunk a város múltjáról, jelenéről és a tervezett jövőről is.

Szenzációs előadás keretében ismerkedhetünk a Bős-Nagymarosi „erőmű” utóéletéről, az elmúlt évek okozta gondokról. Dr. Vida Gábor akadémikus, a rendezvény fővédnökének szívszorító emlékezései, élményei, tapasztalatai tükrében. Lengyel László közönségkapcsolati vezető az Ipoly-Erdő Zrt. mindennapi felada-



tairól, terveiről beszélt. Selmeczi Kovács Ádám egy gyönyörű börzsönyi mozaik kapcsán az erdészet és a természetvédelem kapcsolatáról, tennivalóiról tájékoztatót. Juhász Zoltán mérnök-népzene kutató A zene ősnyelve című előadásával mindannyiunkat magával ragadott, elgondolkodtatott és fellelkesített. Estére igen hűvösre fordult az idő. A Heininger Pincében elköltött vacsora, és a tangóharmonikával kísért borkóstoló biztosította a vidám hangulatot.

A szombati terepgyakorlat kapcsán Kemencére látogattunk. Ismét az Ipoly-Erdő Zrt. vendégszeretetét élvezhetjük a Domszky erdészház és erdei iskolában. A bemutató során sok hasznos információhoz jutottunk egy gazdag program keretében. Bán Ágnes erdei iskolavezető előadásával. Ezután kisvasúttal tettünk egy kirándulást a Fekete-völgybe. Lenyűgöző élményt nyújtott az a lelkes fiatal csapat, amely a Kisvasutak Baráti Köre Egyesület tagjaiból tevődik össze. Megtudtuk, hogy a tagok szabadidejükben újították fel és működtetik a kisvasutat az érdeklődők örömeire. A működtetés mellett információkkal is szolgálnak a kisvasút múltjáról, jelenéről és jövőjéről. Döbbenetes látvány volt számunkra a kisvasút még felújításra nem került szakaszainak állapota. Ugyanis néhány éve a megáradt patak kimosta a sínek alól a talajt, elsodorta a hidakat. Most a talpfák, a sínek a levegőben lebegve várnak egy jobb sorsra. Kisvontatunk jelenlegi végállomása a Fekete-völgy Panziónál van, ahol egy nagyon kellemes és barátságos étteremre akadtunk, ahol már pazarul megterített asztalokkal várták a csapatunkat. Ebéd után a csapat egyik fele gyalog indult a hegyen át Nagybörzsönybe, míg a többiek visszavonatoztak Kemencére, majd onnan Nagybörzsönybe autóbusszal. Nagybörzsöny vízimalmát, tájházát, Bányásztemplomát kerestük fel. Ezután a helyi specialitású kenyérlángos gazdag variációit kóstolhattuk, de volt olyan, aki a nagybörzsönyi kisvasút állomásánál a Lekvár-lak gazdag és ízletes kínálatába felejtkezett. Ezen a délutánon a túrázásra vállalkozók egy csodálatos kirándulás kapcsán gyönyörködhetek az egyedülállóan megkapó Börzsöny panorámájában. Este Nagymaroson a sólyom-szigeti Rátkai-ház kertjében kerti grill és bogrász parti várta a megfáradt kirándulókat. Vasárnap reggel is csakúgy, mint szombaton a gazdag és bőséges reggelivel felerősödve indultunk a terepgyakorlatra. Az Ipoly-Erdő Zrt ezúttal Kismarosra invitálta az országot minden



pontjáról érkező pedagógusokat, hogy bemutassa Királyrétre közeledő Gördülő Tanösvényt. Ott József az erdészet munkatársa hangulatos, ugyanakkor szakmailag rendkívül sokoldalú tájékoztatást nyújtott. Kellemes és hasznos élményekkel gazdagodva tértünk vissza a Sólyom-szigeti búcsúebédre. Itt az egyesület tagjai és vendégei egyöntetűen csak elismerésüket és köszönetüket fejezték ki a rendezők – a Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület – vezérégyéniségeinek, a Rátkai házaspárnak, valamint a rendezvény támogatóinak, akiktől a helyszíni gazdag programokat, színes előadásokat kaptuk.

Köszönjük a tanulságos élményeket, melyek hasznosítására a mindennapjainkban kerül majd sor, valamint a fenséges házi kocsztal dúsított gazdag gasztro-kalandokat.

Az ország legszebb dunai panorámáját adó Hegyes-tetői kilátó délutáni fakultatív programként szerepelt. Számos barátunknak már nem volt módja részt venni ezen. Akik ismerik ezt a csodát, ők nagyon sajnálták, joggal. Mi, akik részt vettünk ezen a túrán, azt mondjuk, ezt mindenkinek látnia kellene legalább egyszer életében. A szikrázó napsütésben a kanyargó Dunát övező Zebegény, Szob, Visegrád látványa lenyűgöző volt. Bátran állíthatjuk, hogy ez biztos az ország legszebb, de talán Európa egyik legkülönlegesebb panorámája, mely itt élénk táruult.

Gyönyörűség volt! Köszönjük.

CS.J.

AZ „ÓBUDAI EGÉSZSÉGOLIMPIA A BETEGSÉG MEGELŐZÉSÉÉRT ÉS AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSÉRT” ELNEVEZÉSŰ PROJEKT SZERVEZŐBIZOTTSÁGA RAJZPÁLYÁZATOT HIRDET „AZ EGÉSZSÉGED A KEZEDBEN VAN” címmel.

EGÉSZSÉG

A címben jelzett témához kapcsolódó alkotásokat várunk, melyekben megjelenik a DIÁKOK SZABAD FANTÁZIÁJA, RAJZOLJ AZ EGÉSZSÉGEDESRŐT A KÖVETKEZŐ TÉMAKÖRÖK: HOGYAN ŐRIZHETJÜK MEG EGÉSZSÉGÜNKET, A DOHÁNYZÁS ÉS MÁS KÁROS SZENVEDÉLYEK VESZÉLYE AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD, TÁPLÁLKOZÁS, SOK MOZGÁS, SPORT FONTOSASÁGA, STB.

A PÁLYAMŰVEKET EGÉSZSÉGÜGYI ÉS KÉPZŐMŰVÉSZETI SZAKEMBEREKŐL ÁLLÓ ZSŰRI BÍRÁLJA EL A KÖVETKEZŐ KATEGÓRIÁKBAN: 1-2. OSZTÁLY, 3-4. OSZTÁLY, 5-6. OSZTÁLY, 7-8. OSZTÁLY

A PÁLYAMŰVEKET A3 VAGY A4 MÉRETBEN KELL BEADNI. BÁRMILYEN TECHNIKA HASZNÁLATA MEGENGEDETT. GRAFIT, SZÍNES CÉRUZA, ZSÍRKRETA, TUS, TEMPERA, DIÓPÁNC, SZÉNRAJZ, SZÁMÍTÓGÉPES RAJZ-STB.

KÉRJÜK A PÁLYAMŰVEKET A3 PASZPARTURA (PÁPIR KERET) FELRAGASZTVA BEADNI, A HÁTOLDALRA PEDIG A KITÖLTÖTT JELENTKEZÉSI LAPOT RAGASZTANI. EZEN KÉRJÜK FELTÜNTETNI A MŰ CÍMET (HA VAN), A PÁLYÁZÓ NEVÉT, ÉLETKORÁT, ÉS AZT, HOGY KÉRJÜK ISKOLÁBA ÉS HÁNYADIK OSZTÁLYBA JÁR, A FELKÉSZÍTŐ TANÁR NEVÉT, VALAMINT A SZÜLŐ ALÁÍRÁSÁT, HOGY HOZZÁJÁRUL GYERMEKE RÉSZVÉTELÉHEZ, ÉS ELFOGADJA A PÁLYÁZATI SZABÁLYZATOT.

A PÁLYAMŰVEKET A KÉSŐBBIEKBEN AZ EGÉSZSÉGOLIMPIA RENDEZVÉNYEIN TERVEZZÜK FELHASZNÁLNI. A KÉPEK VISSZARADÁSÁT NEM VÁLLALJUK.

A PÁLYÁZATOK BEÉRKÉZÉSI HATÁRIDÉJE: 2009. NOVEMBER 6. cím: 1032 BUDAPEST, VÖRÖSVÁRI ÚT 88-96. A BORÍTÉKRA KÉRJÜK RAÍRNI, HOGY „RAJZPÁLYÁZAT” FENTI CÍMEN A PÁLYAMŰVEK SZEMÉLYESEN IS LEADHATÓK A III. EMELETEN LEVŐ TITKÁRSÁGON.

AZ EREDMÉNYEK MEGTEKINTHETŐK NOVEMBER 14-TŐL AZ INTERNETEN, A JELENTKEZÉSI LAP LETÖLTETHETŐ A WWW.OBUDAEGYESZSEG.HU WEBOLDALRÓL.

DIJAK: KERÉKPÁROS AJÁNDÉKCSOMAG, AZ ELSŐ HÁROM HELYEZÉST ELÉRŐK, ÉS A LEGTÖBB ALKOTÁST BEKÜLDŐ ISKOLÁK FELKÉSZÍTŐ TANÁRAI JUTALOMBAN RÉSZESÜLNEK. A LEGJOBB PÁLYAMŰVÉKBŐL KIÁLLÍTÁST IS RENDEZÜNK.

eea grants **BERGUSON** **DUNA AUTÓ** **az autóváros** **ÓBUDAI egészségolimpia**

Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft.
1032 Budapest, Vörösvári út 88-96.
Telefon: 1/388-6924, Mobil: 20/773-7506
E-mail: obudaegeeszseg@obudairendelok.hu

ÓBUDAI egészségolimpia
RENDEZTUK ÖBUDÁN

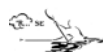
Az Óbudai Egészségolimpia keretén belül, nyújtunk segítő kezet, hogy Óbuda-Békásmegyer lakosai legyenek a legegészségesebb polgárai országunknak.

A figyeljünk önmagunkra, szereteteinkre, szomszédunkra, változtassunk kedvezőtlen szokásainkon, és éljünk egészségesebben gondolatokhoz tevékenységet szeretnénk társítani egy lehetőséggel, mely eddig sokak számára valamilyen okból elérhetetlen volt.

Elindítottuk egy 8-88 éves korig elérhető ingyenes, zenés, átmozgató, alakformáló testmozgást azoknak, akik plusz súllyal küzdenek, vagy csak egyszerűen mozogni szeretnének:

Kondícionáló, alakformáló órákat tartunk heti 2 alkalommal ingyenesen
a Nagy László Általános Iskola Zápor utcai (1032 Budapest, Zápor utca 9.) tornatermében, hétfőn és szerdán 16-tól 17 óráig.
Váltócipő és kényelmes öltözké kivételével csak az akaratod kell hoznod.
Átöltözési lehetőség a helyszínen biztosított.

eea grants **DUNA AUTÓ** **az autóváros**
www.obudaegeeszseg.hu



Kulturális ajánló

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

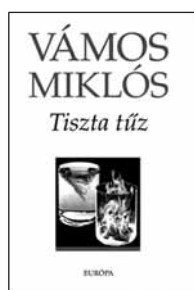
(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platank@kszki.obuda.hu
Tel.: 368-7093

Nyitva tartás: hétfő: 12-18, kedd: 10-19,
szerda: zárva, csütörtök: 10-19, péntek: 12-18,
minden páratlan hét szombatján 10-14 óráig

**IRODALMI
KÁVÉHÁZ**
TISZTA TŰZ –
Vámos Miklós estje.
Legújabb kötetét
bemutatja a szerző.
2009. október 27-én
kedden 18 órakor



HALLOWEEN
A PLATÁN KÖNYVTÁRBAN
A nagy szörfaragó Böszörményi Gyula,
az Árnyvadászok, az Álomfogók, a Rémálom
könyvek megálmodója mesél vámpírokról,
álomlényekről és a körülöttünk élő démonokról.

2009. november 7-én
(szombaton) 11 órakor

OLVASÓLÁMPA
Könyvekről, olvasmányélményekről
Mérő László pszichológussal, matematikussal
Gáspár András színművész beszélget.
2009. november 19-én
(csütörtökön) 18 órakor

ÖKO-KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS
A már hulladéknak ítélt és természetes
alapanyagokból ismét használható tárgyakat,
játékokat készítünk.
4 féle kézműves tevékenységgel várják
az érdeklődőket az ÖKOboldok!
2009. november 21-én
(szombaton) 10-13 óráig.

Minden érdeklődőt várunk. A programok ingyenesek.

KÖNYVAJÁNLO

Archer, Jeffrey:
Beccsületbeli ügy
Budapest: General Press,
2009.

A nagy sikerre való tekintettel a kiadó új kivitelben újra megjelenteti Archer legsikeresebb könyveit. Az olvasók ezúttal sem csalódnak, hiszen lélegzetelállító kalandok, titkosszolgálati akciók, álhúások és kegyetlen üldözések követik egymást.

Bán Zoltán András:
Meghalt a főítés
Budapest: Scolar, 2009.
A szerző kritikai írásainak első gyűjteménye esszékből és bírálatokból nyújt válogatást. A kortárs magyar irodalom legújabb fejleményei mellett külön fejezeteket szentel Márai Sándor pályafutásának és néhány „elsüllyedt” szerzőről is szól. (Illyés Gyula, Kálnoky László)

Jankovics Éva:
Lédererné, mi van a kosárban?
Budapest: Atheneum, 2009.
Borzongató kis kuplétól visszhangzott a pesti utca a 20-as évek közepén. A szerző dokumentumregénye a XX. Század egyik legbrutálisabb büntetett dolgozza fel. A történetre a szerző egy saját írói szálát is beleszó: eleven figurákat teremt a büntetett vádlottjaiból.



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

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

Lázás próbák Nyit az Óbudai Teátrum

A hangulatos és romantikus Óbuda sok szórakozási lehetőséget kínál lakóinak, de a színházba járó közönséget eddig nem kényeztette el. Szerencsére az október 9-én kapuit megnyitó Óbudai Teátrum ezentúl remek színházi élményekkel ajándékozza meg a közönséget.

Az Óbudai Kulturális Központban már hagyománya van színházszerepnek, ehhez az igényhez igazodva szeretnének még több élményt ajándékozni a látogatóknak – mondta el *Lőrincz Edina*, az Óbudai Kulturális Központ vezérigazgatója.

– Mindig is arra törekedtünk, hogy vendégeink széles palettáról válogathassanak. Az idei évad egyik újdonsága az Óbuda Teátrum, ahol elismert művészek közreműködésével láthatnak majd klasszikus sikerdarabokat a látogatók. Valódi színházi élményt kínálunk – helyben. Házunk akadálymentesített, a színházterem nézőterén vendégeink kényelmes székekből élvezhetik a házhoz hozott színházi élményt. Igyekezünk úgy válogatni a kínálatból, hogy minden korosztály számára vonzó legyen a repertoár. Az Óbudai Teátrum előadásain helyre szóló jegyeket válthatnak a látogatók, ezzel is az nézők kényelmét igyekszünk szolgálni. Az előadásokra jegyeket házunk jegypénztárán kívül több nagy jegyirodában is válthatnak nézőink (Broadway Jegyiroda, Interticket, Ticket Express, Jegymester, Eruoticket).

Ahhoz pedig, hogy mindezt elérhető áron nyújthassuk a látogatóknak, nagyban hozzájárul Önkormányzat támogatása. Óbudán a nehéz gazda-

sági helyzetben is fontos, hogy megmaradhassanak a kulturális értékek, a hagyományok, s hogy tartalmas szórakozási lehetőségek várják a kerület polgárait.

Október 9-én a Furcsa pár női változatának premierjével kezdődött az évad. Niel Simon klasszikus vígjátékát a Száguldó Orfeum társulata mutatja be. A darabot Bencze Ilona rendezi, a címszerepet Ivancsics Ilona és Hűvösvölgyi Ildikó játssza.

Október 24-ével a Turay Ida bérlet előadásai kezdődtek: Indul a bakterház, 8 nő, Csak semmi szexet kérem, angolok vagyunk.

Az előadásokról részletes információt az Óbudai Kulturális Központ megújult honlapján olvashatnak: www.kulturkozpont.hu

Mikó István játszik és rendez is a fent említett előadásokban. Öt kérdeztük tapasztalatairól.

– A Turay Ida társulat nem rendelkezik saját színházzal, különböző helyszíneken játszik. Mennyire nehéz az utazó színház élete?

– Való igaz, nincs két egyforma helyszín, ezért már a tervezésnél gondolni kell a variálhatóságra. Van egy alapteret, aminél nem lehet kisebb a fogadó színpadtér, s ha ez adott, akkor a többi már kialakítható. A rugalmasságnak is vannak szépségei, kihívásai mindannyiunk számára. Biztosan nem válik gépiessé a darab, mert mindig új helyszínt kell meghódítanunk. Az így kivívott siker íze nagyon édes, felelteti a nehézségeket is. Igaz, ez több energiát igényel mindenkitől. Szerencsére sok helyre már hazajárunk, és remélem, rövidesen ezt mondhatjuk majd az Óbudai Teátrumról is, ahol nagyon jól érezzük magunkat.

Az épületben már igazi színházi hangulat uralkodik. Hetek óta folynak a próbák, ismert és népszerű vendégekkel van tele a ház, akik lázasan készülnek a bemutatásra.

Váncsa István szakácskönyve Ezeregy recept

Vince Kiadó, 2009

Dr Osman Péter ismertetése

Ha díjaznák a világ legszórakoztatóbb szakácskönyvét, Váncsa István ismét kapható műve bizonyára esélyes lenne a fődíjra.

Amint elmondja, harminc éve gyűjti a világ minden táján a recepteket, jellegzetesen úgy, hogy a tett színhelyén, a séftől kéri el azokat. Itt ezekből, valamint a saját alkotásaiból válogat, sok-sok apró szellemi gyöngyszemmel körítve azokat. Mű-



ve habozás nélkül ajánlható olyannak is, akinek ugyan esze ágában sincs valaha fakanalat ragadni, esetleg nem is különösebben barátja az egzotikusabb ínyencségeknek, viszont kellőképpen tudja értékelni és élvezni a szellemes előadásmódot, és a műértő táplálkozás-hoz kapcsolódó ezerféle kisebb-nagyobb ismeretmorzsa felvonultatását. Emellett minden étke, amelyet leír, a maga nemében minden bizonnyal remekmű, gasztronómiai örömök nemes forrása, legyen bár parasztosan egyszerű, vagy arisztokratikusan túlfinomult. Ám azt is el kell mondanunk, hogy a szükséges nyersanyagok jelentős részét hiába keresnénk a sarki boltban, és a beszerzésükre se akkor támadjon kedvünk, midőn pénztárunkban beköszöntött rosszkedvünk tele.

Váncsa legtöbb itt sorakozó étke kisebb-nagyobb kaland, s ez így is van jól, hiszen köznapi ételekért sem írni, sem olvasni nem érdemes szakácskönyvet. Sorra jönnek ilyesfélék, mint pl. ropogósra sült harcsafalatok konyakos kéksajtmártással, csípős meleg csirkesaláta ananással, körtés édesburgonyaleves, csípős harcsafilé mazsolás mártásban, vagy éppen Whiskys-mustáros csirke. Természetesen az idegen ételek élvezete is tanulható, sőt némi lelkielő és sok kíváncsiság segítségével még olyan herkentyűkkel is összebarátkozhatunk, amelyekkel eddig legfeljebb csak természetfilmekben vagy akváriumokban tudtuk elképzelni a találkozást.

Kötetére maradéktalanul ráillik az asztali örömök felülmúlhatatlan filozófusának, Jean Anthelme Brillat-Savarin-nek híres aforizmája: „A Teremtő arra kötelezte az embert, hogy léte fenntartása céljából egyen, erre étvágygal ösztönzi, és az élvezettel jutalmazza.”





ÓBUDAI TÁRSASKÖR
Bp. III. Kiskorona u. 7.
Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376
info@obudaitarsaskor.hu
www.obudaitarsaskor.hu

FIATAL MUZSIKUSOK A TÁRSASKÖR SZÍNPADÁN

FIATAL MUZSIKUSOK PÓDIUMA
Megújult sorozatunk idén Debrecen, Szeged, Pécs és Győr Zeneművészeti Főiskoláin tanuló tehetséges muzsikusokat látja vendégül. Elsőként, november 14-én a Debreceni Egyetem Zeneművészeti Karának hallgatói adnak koncertet

Ugyancsak fiatalok és ugyancsak nagyon tehetségesek azok a világ három különböző pontjáról érkező fiatalok, akik arra vállalkoztak, hogy hat hangversenyen végig játsszák Beethoven valamennyi zongorástrióját. A TRIO MONTELEONE (Löwenberg Dániel – zongora Noëlle Grüber – hegedű (Svájc) és Hugo Smit – gordonka (Új-Zéland) október 26-án kezdődő vállalkozása 2011 tavaszán ér majd véget.

SOROZATOK

Tovább folytatódnak jól bevált és nagy sikerű sorozataink. Baranyi Ferenc az OPERA (és) IRODALOM című operameséiben október 12-én Verdi és Schiller Don Carlosát, december 7-én Cilea és Daudet Arlesli lány című műveit ismerteti meg velünk.

KORTÁRS? ZENE!

Új, négyrészes sorozatunkban azt próbáljuk bebizonyítani, hogy a „modern zene” kifejezés korántsem a hallgathatatlan szinonimája. Ebbéli meggyőződésünket a legkülönbözőbb magyar szerzők, stílusban igen különböző műveivel, azok szakavatott tolmácsolásával és egy-egy, szándékoltan nem a komolyzene világából meghívott beszélgetőtárral, műsorvezetővel igyekszünk bizonyítani. Az előadásokon szót kapnak a szerzők, az előadók és természetesen a közönség is. Első alkalommal december 10-én a Trio Lignum és Jovánovics György szobrászművész társaságában ismerkedhetünk a mai „klasszikusokkal”.

Új névvel és megújult koncepcióval folytatódik a LISZT FERENC KAMARAZENEKAR tagjainak kamarazene sorozata, ahol a vonósok mellé minden alkalommal egy-egy zongorista társul majd. A ZONGORÁS KAMARAZENEKAR első hangversenyén november 2-án Jandó Jenő csatlakozik Schumann: Zongoraötösének előadóihoz. Az ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR tagjai november 20-án a kisebb előadói apparátust igénylő, rokokó, bécsi klasszikus és romantikus, úgynevezett kamaraszimfonikus művek előadásával várják a közönséget.

A tavalyi év egyik legnépszerűbb újítása a NYILVÁNOS PRÓBÁK bevezetése. Ezt a hagyományt idén is folytatjuk. November 9-én az Auer vonósnégyes, december 14-én a Liszt Ferenc Kamarazenekar nyitja ki a próbatermek ajtaját, hogy betekintést engedjenek mindennapi munkájukba.

KÖNNYŰZENEI ESTEK

A könnyedebb műfajokhoz sem letünk hűtlenek. Nyáron a Társaskör kertjében nagy sikert aratott a BUDAPEST RAGTIME BAND, a CHAMELEON BIG BAND és az OROSZ ZOLTÁN TRIÓ. Mindhárom együttes újra látható/hallható lesz október, november és december folyamán a nagyterem színpadán.

A TV ARANYKORA

A Babiczky László által szerkesztett sorozatban arra a Televízióra emlékezünk, amely nem csupán műsort közvetített, hanem értéket is teremtett. Terveink szerint vendégeink lesznek Szinetár Miklós, Várbíró Judit, Horváth Ádám, Módos Péter és Szirányi János. A beszélgetéseket élő zenével és video bejátszásokkal színesítjük. Első „adástunkat” november 16-án láthatják.

A Fővárosi Képtár | Kiscelli Múzeum
meghívja Önt a

FORRADALMI DEKADENCIA KÜLFÖLDI MŰVÉSZEK BUDAPESTEN

A kiállítás megtekinthető
2009. november 22-ig,
hétfő kivételével 10-18 óráig.

Fővárosi Képtár | Kiscelli Múzeum, Templomtér
1037 Budapest, Kiscelli út 108.
tel/fax: 36-1-3887-817, fax: 36-1-3687-917
e-mail: fovarosikeptar@mail.btm.hu
http://www.btmfk.lif.hu



THERMO-CSILLAG

VÍZ- GÁZ- FŰTÉSTECHNIKAI SZAKÜZLET

1038 Budapest, Szentendrei út 307.

(A régi Szentendrei úton, a HÉV állomásnál)

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



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

OTP ÁRUVÁSÁRLÁSI HITEL ÜGYINTÉZÉS!

Nyitva tartás: H-P: 8-17 óráig, Szo: 8-13 óráig



BEJELENTKEZÉS IDŐPONTEGYEZTETÉS
TELEFONON: 30/6452-777

FOGORVOSI RENDELŐ

BUDAPEST III. (AQUINCUM) PÉTER U. 5. SZ. ALATT,
A SZENTENDREI ÚTTÓL ÉS A HÉVTŐL 5 PERCRE,
JÓ PARKOLÁSI LEHETŐSÉGGEL!
BARÁTSÁGOS KÖRNYEZETBEN, RÖVID HATÁRIDŐKKEL,
RUGALMAS IDŐBEOSZTÁSSAL VÁRJUK!

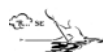
SZOLGÁLTATÁSAINK:

FOGFEHÉRÍTÉS BEVEZETŐ ÁRON!

- TELJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS
(ULTRAHANGOS FOGKŐELTÁVOLÍTÁS,
ESZTÉTIKUS FOGTÖMÉSEK,
RÖGZÍTETT ÉS KIVEHETŐ FOGPÓTLÁSOK,
FOGÉKSZEREK)

- FOGÁSZATI RÖNTGEN

- FOGSEBÉSZETI BEAVATKOZÁSOK



R.P.H. RÓMAIFÜRDŐ TELEP KÖRNYEZETVÉDŐ, SZABADIDŐ ÉS DIÁK VÍZISPORT EGYESÜLET



AKCIÓS TERMÉKEK:

Okt. 26 - Nov. 15.

ZSEMLE: 15,-

ZACSKÓS TEJ 1 L: 199,-

MIZÓ KAKAÓ 0,5 L: 125,-

TRAPPISTA SAJT: 1500,-/ kg.

GÉPSONKA: 1200,-/ kg.

OMLÓS KEKSZ: 180g 120,-
több ízben

ADAMBRAU sör 0,5 L: 145,-



Az év minden napján várja Önöket a NÍVÓ ABC.

- minőségi magyar élelmiszerek
- diabetikus és bió élelmiszerek
- bankkártyás fizetési lehetőség
- mobiltelefon feltöltés

Ahol a széles áruválaszték mellett egy mosoly is várja!



III. Amfiteátrum u. 25.

Nyitvatartás: H-P: 6.00-21.00. SZ-V: 7.00-21.00.

Telefonszám: 240-1343

Tartsa magát formában ősszel is a Római-parton!

VAGHEGGI
phytocosmetics
Nagybánya, Hungary

Havi bérlet
CSAK
9900 Ft/hó

www.holidaybeach.hu

Váltson havi fitness bérletet a **Holiday Beach Wellness Klubban** most csak 9900 Ft-ért. Bérletes vendégeinknek a **fodrást, szépségszalont és masszázst** szolgáltatásokból egyszeri alkalommal **20% kedvezményt** adunk. Az akció visszavonásig érvényes. Üdülési csekket is elfogadunk.



VAGHEGGI
phytocosmetics
Nagybánya, Hungary

Nyitva tartás:

Wellness Club: a hét minden napján 8.00-21.30 óráig

Fodrást és szépségszalont: 9.00-21.00 óráig

Cím: H-1039 Budapest, Piroska utca 3-5.

Tel.: (+36-1) 801-3682



HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL



VOLL DIAGNOSZTIKA - Állapot felmérés	Fül-akupunktúra
ALLERGIA vizsgálat (pollen, étel, fém teszt)	Addictológia - szenvedély betegségek esetén
BIOREZONANCIA terápia	Autogén tréning
KINEZIOLÓGIAI kezelés	Méregtelenítés
Köpölyözés	Depresszió-Pánikbetegség
Életviteli-lelki tanácsadás	Fényterápia
Mágnesterápia	Talp masszázs - reflexológia
Orvosi gyógymasszázs	Mozgásterápia

Szűrővizsgálat csomag: Teljes állapotfelmérés, teljes allergia vizsgálat, vizelet vizsgálat, koleszterinszint, vércukorszint, ultrahangos keringés vizsgálat – 15 000 Ft

Szeptembertől gyermekorvosi rendelés
Gyermekpszichológia
Babamasszázs

06-30-343 9703

www.david-egeszseg.hu

1037 Budapest, Bécsi út 314/c. Tel.: 30 343 9703

