

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2010. XVIII. évf. 8. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület

Cziniel
cukrászda és kávéház

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

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

OSTYAFOTÓK
készítése tortákra,
bármilyen képről
vagy adathordozóról!

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

Étlapunkon megtalálható a hagyományos magyar és nemzetközi konyha.

70 fős teraszos éttermünkben, valamint 150 fős körpanorámás szintén teraszos termünkben vállaljuk esküvőket (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

NAPI MENÜ

AQUAMARINA
Hotel & Restaurant

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

TRÓFEA GRILL
RESTAURANT ÉTTEREM

Trófea Grill Étterem Óbudán!

Örömmel értesítjük, hogy új éttermet nyitottunk a Fő téren (Laktanya utca 3-5.)

Korlátlan étel és italfogyasztás fix áron!

Hétfőtől - péntekig ebéddőben 2999 Ft/fő
Hétfőtől - csütörtökig vacsoraidőben 3999 Ft/fő
Péntek vacsoraidőben, szombaton, vasárnap és ünnepnapokon 4599 Ft/fő

RENDEZVÉNYEK IDEÁLIS HELYSZÍNE!

Több, mint 100 féle étellel és itallal várjuk Önöket!
Asztalfoglalás (09.00 - 21.00-ig): 06-1-208-8000, 06-1-208-8001, 06-20-255-6347
www.trofeagrill.com

A stílusos étterem...

Hétfélig lakoma: 3490 Ft/fő
és vendégünk egy pohár pezsgőre!

nebro
fine & wine
www.nebro.hu

A tartalomból

Kedves Olvasó!

Vers: Dzsida Jenő: Temetőben
Megalakult az új önkormányzat
Mikor lehet az avart égetni?
Emléktábla Kolczonay Ernőnek
Rómaifürdő SE hírek: Zen Bu Kan Kempo
Kerékpárral az őrségi dombok között
Környezetvédő tanárokkal
Kisújszállásom

Bezárt a vízi telep
Judo hírek – Ledényi Judo Iskola
Bérczi Szaniszló: Mezopotámiai művészetek
Suli Hírek: Bárczi, Csillaghegyi, Fodros és Keve Általános Iskolák
Állatorvosi rovat: A helyes táplálkozás ismérvei
A neurofibromatózis árnyékában
Böbe receptúrája – Reggelik a nagyvilágból II.

Fekvenyomó Kupa döntő – október 31.
A Római Sportegyesület bevette Bécs városát
Életmód mozaik: Mit tegyünk az immunrendszerünk védelméért?
Calandula Tea-Patika: A hónap gyógynövénye a macskagyökér
Óbudai Sportakadémia
Környezetvédelem
Rómaifürdő Telepegyesület hírei:
Felhívás, Egyesület történetelV.,

Könyvajánló: Wolfgang Behringer
– A klíma kultúrtörténete
Szavazz a szigetre!
Ryn - a terápiás gördülő csodacipő
Kulturális ajánló: Platán Könyvtár,
Óbudai Társaskör, Óbudai Kulturális Központ, Békásmegyeri Községi Ház,
Csillaghegyi Községi Ház
Dr. Osman Péter könyvismertetése: Az itáliai reneszánsz

Kedves Olvasó!

Ilyenkor, az elmúlást idéző ősze napokon, amikor reggelente már a derfoltok homályosítják el az őszi szinkavalkádot, amikor jóleső érzéssel húzódunk közelebb a meleget adó kályhához, amikor előkerülnek a fiókból, az ablak rejtett zugaiból a gyertyák, hogy fényt hozzanak az egyre hosszabbra nyúló estékbe, akkor köszönt ránk ez a sajátságos ünnep, amely ugyan szomorú, de összehoz rokont, ismerőst, távoli vagy közeli jó barátot. Ez a halottak napja. A találkozások, az emlékezés napja. Nem csak a régen látott rokon, barát, ismerős ölelése, kézfogása melegítheti át a lelkünket, az emlékekkel, régi történetekkel való találkozás legalább annyi örömet jelenthet. Felejthetetlen emlékek, amelyek valójában majd csak velünk együtt múlnak el. Ezért is fontos, hogy osszuk meg minél több, hozzánk közel álló emberrel azokat az emlékeket, amire már csak mi emlékszünk. Mi, vagy a szülő, vagy a nagyi. Egy séta a temetőben együtt – különösen igaz ez a kisebb településekre, falvakra – igazi időutazás. Nevek, helyek, történetek, amik a sírköbe vésett feliratokból bontakoznak ki, amik csak akkor és csak ott jutnak eszünkbe. Titkok, félelmek, néhány emlékmorzsa, egy-egy jellegzetes mozdulat, kifejezés, tekintet. Egyszer eltemette valaki ezeket a féltve őrzött kincseket, titkokat is, de tudjuk, ezek az emlékek megmaradnak a gyermek, az unoka, a dédunoka mozdulatában, mosolyában, tekintetében, ahogy a réges-régi történetek, amik a múltból mesélnek. Olyan kincsek ezek, amit csak a generációk egymásutánja örökíthet át, amit olykor-olykor a temetőben a fejfánál megállva tehetünk meg, de ne féljünk elővenni a megsárgult fotókat, iratokat, leveleket, amikor otthon gyertyát gyújtunk, és emlékezünk. Mi-minden kiderülhet egy ilyen családi visszaemlékezésből! Elég, ha Janikovszky Éva klasszikussá vált kérdését idézem: Kire ütött ez a gyerek? A válasz ott van az emlékekben: a képekben, a történetekben, amit csak együtt idézhetünk fel élők és holtak. Ugye hogy nem olyan szomorú ünnep ez? Mert akire emlékeznek, az sohasem hal meg. Valamennyi kedves olvasómnak kívánok szép múltidézt, és gyertyafényes, melegsobás őszi napokat.

Fehér Ágnes

Dzsida Jenő : Temetőben

Köröttem csend – és temető.
Csak néha suttog valami,
csak néha lehet hallani:
ez ő, ez ő, ez ő! –
Azután minden újra csendes,
és álmodik a temető.



Én hajtott fővel ballagok,
s a néma árnyak szembe jönnek,
s a sírkerecsztek rámköszönnek,
és mind az igazi Nagyok –
Én, a halottak ismerőse,
révedő szemmel ballagok.

Utánam huhog a Jövő,
a Múlt, Jelen, a sok kereszt,
s az árnyak kara zúgni kezd:
ez ő, ez ő, ez ő! –
Azután minden újra csendes,
és álmodik a temető.

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.romaiufurdo-se.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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

Megalakult az új önkormányzat Gyorssegély a vörösiszap károsultjainak



Az október 14-i alakuló ülésen megkezdte munkáját az újonnan megválasztott képviselőkkel álló testület Óbuda-Békásmegyeren. A 22 főből álló testület 5 bizottságban dolgozik az elkövetkező négy évben. A kerületben 10 kisebbségi önkormányzat alakult, egyenként négy-négy fővel. **Bús Balázs** polgármester (Fidesz-KDNP) munkáját 3 alpolgármester segíti. Az alpolgármesterek közül **Theisz Bálint** nem tagja a képviselőtestületnek, a polgármester kabinetvezetője volt az előző ciklusban, ezt a tisztségét alpolgármestersége mellett is megtartja. **Puskás Péter** korábbi alpolgármester, a Fidesz-KDNP frakció vezetője ismét megszerezte a képviselők bizalmát. **Dr. Pappné dr. Nagy Judit** alpolgármester a Fidesz-KDNP 15. választókerületéből szerzett egyéni mandátumot, korábban nem volt tagja a képviselőtestületnek.

A vörösiszap katasztrófa károsultjainak megsegítésére a képviselőtestület első ülésén kétféle forint gyorssegélyt szavazott meg, továbbá egy pedagógus családnak, akik nem kívánnak a jövőben Kolontáron vagy Devecseren élni, egy lakást biztosított, valamint egy pedagógusi álláshelyet is felajánlott.

Mikor lehet avart égetni?

A kerületben októberben, novemberben, valamint februárban, márciusban, csütörtökön és szombaton 10-től 15 óráig megengedett. A vonatkozó helyi önkormányzati rendelet értelmében avar és kerti hulladék égetése Óbuda-Békásmegyer egész területén októberben, novemberben, valamint februárban, márciusban, csütörtökön és szombaton 10-től 15 óráig megengedett a tűzvédelmi előírások betartása mellett. Párás, ködös, szeles időjárás esetén az égetés tilos!

Az ingatlanon keletkező – a rendszeres szemétszállítással el nem szállítható vagy nem komposztálható – kerti hulladék elszállíttatása az ingatlanulajdonos, illetve a bérlő, valamint a telek használójának feladata és kötelessége.

Aki a tilalom ellenére avart, illetve kerti hulladékot éget, vagy a nyereség elhelyezésére és elszállítására vonatkozó előírásokat megszegi, szabálysértést követ el, mely cselekményért 30.000 forintig terjedő pénzbírsággal sújtható.



(obuda.hu)

Emléktábla Kolczonay Ernőnek

A Fodros Általános Iskola és az Óbudai Fless Sportegyesület október 6-án **Kolczonay Ernő** világbajnok, 2-szeres olimpiai ezüstérmes, örökös magyar bajnok vívó halálának első évfordulója alkalmából emléktáblát helyezett el az iskola falán.

A vívóklasszis testvére – **Kolczonay István** – bátyja emlékét nem csak így őrzi, tovább vitte és viszi azt a sportegyesületet, amit testvére álmodott meg, ahol a jövő vívótehetségei tanulnak.





Rómaifürdő SE HÍREK

ZEN BU KAN KEMPO

(KUSEN DOJO)

Október elsejével elkezdődtek az ifi edzések az R...SE-ben

Minden kedden és csütörtökön 16:30–18:00 óráig ifi kempo edzés az RSE tornatermében. Olyan fiúk és lányok jelentkezését várom (14–20 éves korig), akik szeretnének megismerkedni egy komplex harcművészeti stílussal, melyben a küzdelem mellett (ütések, rúgások, dobások, földharc technikák), különböző technikai elemekkel is megismerkedhetnek. További info a kemporól: www.zenbukankempo.com, és www.bushidokempo.org honlapokon.

Érdeklődés, és jelentkezés a helyszínen, és a 06 70 425-7092 tel.számon Pintér Leventénél.

Sítúrák Franciaországban

Puy St. Vincent 2011.

A Rómaifürdő SE az idei síszezonzban is szervez túrákat a francia Alpokba. A túrák időpontjairól, részletekről további információ az egyesület honlapján:

www.romaifurdo-se.hu



Bezárt a vízi telep

A Rómaifürdő SE vízi telepén hivatalosan is téli nyugovóra tértek a hajók. Az őszi hideg ellenére vidám kis csapat intett búcsút a 2010-es szezonnak. Előkerültek a nyári fotók és emlékek, miközben a bográcsban a gulyás rotyogott és a konyhában szorgos kezek százas nagyságrendben süttették a palacsintát. Néhány erős férfiember a „kimentette” a Dunából a stéget, a női biztató kórus támogatásával.



Kerékpárral az őrségi dombok között

A Rómaifürdő SE éves esemény naptárában visszatérő elem az őrségi kerékpártúra, de évről-évre mindig közbejött valami. Az idei évben dacolva az időjárással, az ebből adódó csökkenő vállalkozó kedvvel, kicsi, de annál elszántabb csapat vágott neki a felfedező útnak. Őrszentpéteri bázissal, három nap alatt derítették fel a környéket.



Pihenő a velemi templomnál



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

www.lidofitness.hu

ÚJ!!!

GYERMEK AEROBIC! KANGOO ÓRÁK!

SZOLGÁLTATÁSAINK

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

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

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

JUDO HÍREK – LEDÉNYI JUDO ISKOLA

3. Bukfenc Kupa – ismét taroltak az ikrek!

A harmadik alkalommal megrendezett Bukfenc Kupán ismét nagy sikert arattak ifjú judósaink, *Demeter Bendegúz* és *Demeter Marcell* főként megnyerték összes meccsüket, ennek megfelelően szaporították aranyérmeik számát. *Donnert Ryan* és *Kerim* balszerencsájüknék köszönheték, hogy az aranyérem helyett most meg kellett elégedniük a bronzéremmel. Minden dicsőretet megérdemel *Bodor Dávid*, aki élete első versenyén V. helyezést ért el. *Gratulálunk!*



Környezetvédő tanárokkal Kisújszálláson

A Természet és Környezetvédő Tanárok Egyesülete hagyományos őszi rendezvényét – Dr. Tóth Albert leköszönő elnök meghívására – a Nagykunságban, Kisújszálláson tartotta. A háromnapos összejövetelen egymást érték a kaland-dús programok földön, vízen, levegőben. Az ország minden tájékáról érkeztek pedagógusok az alföldi városba. Rácsodálkozhattak a alföld kínálta szépségekre: az igazi pusztára a Hortobágyon, a darvak vonulására, a vizek és vízpartok élővilágára. A kunmadarasi, hajdani szovjet légbázison a kísértetiesen magára hagyott épületsoportokon túl, a hangárok világába is betekintést nyertek a kirándulók. A méretek, a terület nagysága, a napvilágot látott számadatok minden résztvevőt csodálkozásra készítettek, de ami azután következett mindent felül múló kalandnak ígérkezett: a tartalék kifutópályán egy AN-2-es repülőgép járatta a motorját, hogy a bátor vállalkozók madártávlatból is felfedezhessék az igazi alföldi jellegzetességeket. Mit mondjak? A valamivel több, mint 40 főből senki sem hátrált meg. A légi kihívás után még várt a csapatra egy vízi élmény, pontosabban egy Tisza-tavi hajókázás. Köszönöm, hogy részese lehettem ennek a csodának, és új arcát ismerhettem meg a szülőföldemnek.



Fehér Ági



**Egy kis szórakoztató hétvégi olvasmány
a művészetek kedvelőinek:
Eurázsiai művészetek füzetek –
Szerkeszti: Bérczi Szaniszló**

MEZOPOTÁMIAI MŰVÉSZETEK

Bérczi Szaniszló, Budapest, 2006

A két ősi folyamnak, a Tigrisnek és az Eufrátesznek a völgyében, az ókorban, több időszakban is, élenjáró civilizáció alakult ki. Az iskolai történelemből jól ismert Sumér Városállamok országát másfél évezreden át maguk a sumérok szervezték meg a Kr. előtti 4. évezredben. Ahogyan később a görögök esetét is ismerjük, csak egy későbbi fejlődési fokozat volt az, hogy az egyik városállam kiterjesztette fennhatóságát a többire. Ur, Uruk, Kis, Lagas is volt ilyen vezető városa Sumérnak. A Kr. előtti 2. évezredben az akkádok hódították meg a sumér városokat, majd az északi asszírok és babiloniak következtek az államszervező szerepben. Mindvégig megőrizték azonban a sumér kor vívmányait. Kramer amerikai történész 27 pontban sorolja föl, hogy mai tudásunk szerint mi mindenben a sumérok voltak az elsők a városi civilizáció megteremtésében: például a korongozó fazekasságban. A legismertebb sumér vívmány azonban az írás és a csillagászat. Götz László hatalmas munkájában (Keleten kél a Nap) kimutatja, hogy a korán magas szintre emelt élelemtermelő közösségek megszervezték azt, hogy kereskedőik, telepek sorozatát alkotva, távoli vidékekről is begyűjtsék mindazt, amire a városi civilizációnak szüksége van. A fémeket, a nemes köveket, de a fát is messze vidékről kellett a két folyam torkolatvidékére szállítani. Az élelemtermelő közösségek gyorsan szaporodtak és telepes rajokat bocsátottak ki. Götz László ezzel értelmezi azt a tényt, hogy Eurázsia meghatározó részét ma is ragozó nyelvű népek népesítik be. A sumérok nyelve, ahogy az a sumér írás megfejtéséből kiderült, ragozó nyelv. A legismertebb ragozó nyelvcsalád számunkra a

magyar típusú nyelvek családja (hun, askata-szkíta, hanti, manysi, finn, stb.), a török nyelvek családja, de ragozó nyelv a mongol és a japán is. A telepések magukkal vitték sokrétű műveltségüket. Ma még nem tudják pontosan a régészek azt, hogy az öntözéses földművelést is alkalmazó kultúrák milyen időrendi kapcsolatban vannak egymással, de a sumér telepések a két folyam völgyének északi részéből érkeztek és telepedtek meg a később virágzóvá tett folyam deltákban (hasszunai ill. szamarrai műveltség, Kr. e. 7.–6. évezred). Tolszov igen réginek írta le a Közép-Ázsiában föltárt öntözéses városi kultúrákat is.

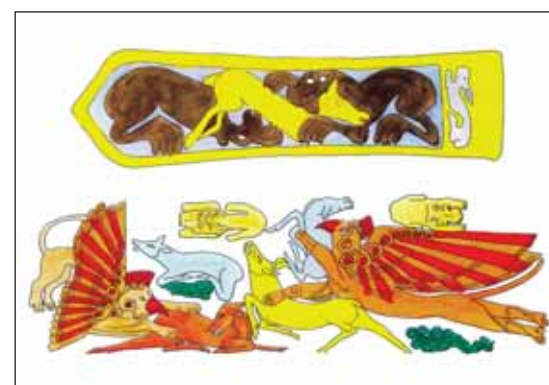
Éppen mert olyan széleskörűen kiterjed a sumér hagyatéka az élet minden területére, tapasztalhatjuk, hogy a művészeti hagyományok között is számos olyan van Euráziában, amelyik visszavezethető a sumérokig: életfajelenet, állatküzdő. A kiásott királysírokban itt Sumérban is találtak kocsitemetkezést, még a Kr. e. 3. évezredből, mint ahogy ezek ismertek a Kárpát-medencéből is. A tatárlaki korongok azt mutatják, hogy az írásművészet is jelen volt ebben a korai időben a Kárpát-medencében is. Fokozatosan bontakozik ki mindaz, aminek ma is élő hagyománya van nálunk, s megtaláljuk a párját az ősi Mezopotámiában. Daczó Árpád ferences atya Csíksomlyón és környékén találta meg a Babba Mária hagyományban az ősi mezopotámiai termékenység-istennőt (holdistennőt). A ma „magyar posta” néven ismert lovasbemutató azt a virtuosus tette idézi föl, amikor a fejedelem vezérállat hátán állt. Ilyen szobrokat, kőfaragásokat ismerünk nemcsak Mezopotámiából, hanem a két folyam forrásvidékén található Urartuból is. Az oroszlánok hátán álló madárlábú termékenység-istennő egy londoni kiállításon is látható, de madárlábú leánya szoptat két kigyót a magyargyerőmonostori templom tornyába falazott szobrán is. A magyar koronázási jogar kristálygömbjén oroszlánok vannak kifaragva. E buzogány formájú hatalmi jelvény ismert volt már a suméroknál is. A magyar koronázási jogar „párját” a mezopotámiai Kisben találták meg. A Kr. előtti 2600 tájáról származó buzogányfej kőfaragásán is oroszlánok „járnak körbe”. Fokozatosan bontakozik ki a hagyományok széles köre, amik a műveltség

rétegződésének erre az igen ősi rétegre vezethetők vissza. Ezekből mutat be néhányat legújabb füzetünk is az Eurázsiai Művészetek sorozat 20. tagjaként. A füzet olvasásához és festéséhez, majd az azt valószínűleg követő további könyvbúvárkodásokhoz is jó kedvet kíván a szerző.

Bérczi Szaniszló



A füzet előlapja



A füzet hátlapja

CSILLAGVÁR NAPOK - November 5-6-7.

MAG JEC DE PARIS

VITEZ KÖRTÖS

Moda Comoda Fehérnemű

Fénylázló a Csikászda a Két Évezredhez

JÁTEK PALOTA

MBT physiological footwear

TEAM fitness

NOVETEX

AMNESIA

Marionnaud

PLAYERSROOM FASHION & SPORTS STORE

OPTIKA

MAGYAR IZÉK HÁZA

BOR ÉS ÉTELKÖSTOLÓ

CSILLAGVÁR, mindenkit ide vár!

1039 Bp, Rákóczi u. 36.



SULI HÍREK

BÁRCZI

Szüreti vigadalom a Bárcziban

A több éves hagyományokhoz híven, október közepén idén is nagy izgalommal készültek az alsó tagozatosok a szüreti mulatságra. Az osztályok a tornateremben gyülekeztek, ahol a tanárok és az osztályok rövid műsorral, vidám énekléssel tették emlékeztetessé a délutánt. A gyerekek kedvük szerint válogathattak a kézműves foglalkozások közül (készíthettek rafiavirágot, levélképet, szívószálekszert, fonálékszert, spatulaképet, szőlőt kartonból, szőlőpecsétet, hajtogathattak papírállatkákat, majd osztálytermükben elfogyasztották az általuk préselt friss, édes mustot.



FODROS

Októberi események a Fodrosban

Október 22-én az iskolában évfolyamonként tekintették meg a tanulók az '56- os eseményeket megidéző jeleneteket. Táncolók árnyképei és az eredeti helyszínek felvételeiből készített bemutató a Kormorán zenéjével élővé varázsolta a kisebbek számára is a történelem máig fájó emlékeit. Délután még a Csillaghegyi Községi Házban is előadták a műsort tanulóink. Célunk volt, hogy a helyi lakosokkal közösen emlékezzünk, hogy a gyerekeknek alkalmuk legyen az előadás utáni beszélgetések során még igazi szemtanúkkal találkozni. Iskolánk már hagyományosan bekapcsolódik a Kézművészeti Világnapja eseményeibe. Az idei programot szappanfaragás, buborékfújás, bacilusrajz készítése tette még élményszerűbbé. A legjobban teljesítő tanulók és osztályok ajándékban részesültek.



CSILLAGHEGYI ÁLT. ISKOLA

Kincskeresés, vásár, világnapok, szemétszüret, játékonysági terményünnep és bál a Csillaghegyi Általános Iskolában

A Mazsola-hét befejezésével 16 vegyes csapat (4-8. évfolyam) alakult azokról a gyerekekből, akik szívesen vesznek részt a játék évének versenyében. A csapatok koordinálását egy-egy pedagógus vállalta. Az első közös feladat a hagyományos **gesztenygyűjtés** volt. Gyerekek, szülők, pedagógusok három héten keresztül gyűjtöttek, mértek, s írták az eredményeket. Több tonna gesztenyét szállítottunk el két fordulónál, amelynek bevétele a 45. évforduló jegyében szervezett gyermeknap programot teszi majd még színesebbé.

Október egyik péntek délutánján **kincskereső játékot** szerveztünk. A csapatok nevet és valamilyen egységes jelzést (sapka, szalag, kitűző, stb.) választva, térkép alapján pontos tematika szerint, többségében fegyelmetlenül találták meg az iskola körüli utcákban, a Gótes tónál, Erzsébet királyné szobránál elhelyezett feliratokkal jelzett állomásokat, elvégezték a furfangos feladatokat, majd két óra elteltével, akár végeztek, akár nem visszatértek az iskolába. A pedagógusok feladata a csapatok és a helyszínek szemmel tartása volt a tanulók biztonsága érdekében. A hétfői eredményhirdetést követően az

eredményesség arányában lépkedtek a csapatok a Nagy Sulitársason.

Hagyományos **Mihály napi vásárnak** ismét nagy sikere volt. Sok gyerek cserélte, értékesítette már megunt könyveit, játékeit.

A „**Bárczi-ovi**” és annak tagóvódája, a „**Vizi-ovi**” **30. évfordulóján** mazsolt csoportunk és az utóbbiban kamara kórusunk is szerepelt. A fellépő gyerekek többsége ezekből az óvodából érkezett. Szívesen szerepeltek régi óvodájukban, ahol nagy szeretettel fogadták őket.

Október elején az **aradi vértanukra emlékeztünk**. Az alsó tagozatosok hagyományosan kirándulással egybekötött emlékeztek, idén a Komáromi erődöt keresték fel. A felső tagozatosok ünnepséget tartottak. Szintén ebben a hónapban vett részt három tanulóinkból alakult csapatunk a **Könyves vásárnap versenyen**, ahol 2. díjat nyertek. Kovács Zsanett 7. a osztályos tanulóink, aki kiváló úszó, az Élen a tanulásban, élen a sportban **kerületi ösztöndíjban** részesült, amelyet ünnepélyes formában vett át.

Október 12-én ünnepeltük a diákönkormányzat szervezésében a **csoki világnapját**. Ezen alkalomból a nagy szünetben a Játék évének versenyében résztvevő csapatok között csoki evő versenyt szerveztünk, majd szponzori segítséggel iskolánk minden gyermeke egy-egy csokit kapott ajándékba.

Néhány nappal később a **kézművészeti világnapján** elsősorban a napközis tanulók figyelmét hívtuk fel a kézművészet fontosságára,



rajz pályázatot is hirdettünk. A legszebb munkák az ebéd előtt díszítik.

Október 16-án, szombaton bekapcsolódtunk a **Csillaghegyi Polgári Kör** által szervezett **Csillaghegyi Szemétszürethez**. Az alsó tagozatos gyerekek az iskola udvarán és annak környékén tevékenykedtek, a felső tagozatosok pedig a Mátyás király úton, illetve más kijelölt területen.

Fontos esemény volt az iskola életében a már hagyományosnak mondható **őszi terményünnep** és a hozzá kapcsolódó **őszi bál** megszervezése (ez utóbbit szerb népzenevel, ételekkel ismerkedtek a gyerekek), amelynek különös aktualitást adott, hogy összekapcsoltuk a vörös iszap áldozatai közül a **kolontári iskolás gyerekeknek történő gyűjtéssel**.

A gyerekek az alábbi, plakát méretű levelet készítették, amelyet sokan aláírtak.

KEVE SULI ISKOLAVÁRÓ

Keve-Kiserdei Általános Iskola

1031 Budapest, Keve u. 41.

Telefon: 1/3689-220

LEENDŐ ELSŐ OSZTÁLYOSOK RÉSZÉRE

Foglalkozások időpontja:

Október 26. kedd 17⁰⁰ - 17⁴⁵

December 7. kedd 17⁰⁰ - 17⁴⁵

Február 15. kedd 17⁰⁰ - 17⁴⁵

Április 5. kedd 17⁰⁰ - 17⁴⁵

SZERETETTEL VÁRJUK A LEENDŐ ELSŐ OSZTÁLYOS GYEREKEKET!

Foglalkozásokat és a tájékoztatót a leendő első osztályos tanító nének tartják, akik 1 – 4. osztályig fogják tanítani gyermekeiket.

Belos Ibolya és Libor Jánosné



„Kedves Kolontári Gyerekek!

Szomorúan láttuk, hallottuk, hogy mi történt a Ti kedves kis falutokban. Mi egy budapesti, gyönyörű, jól felszerelt iskolában tanulunk. Mindegyikünknek van elég ruhája, cipője, könyve, játéka. Nagyon szeretnénk, ha Nektek is minél előbb meglátna minden, ami boldoggá, teljessé tette eddig az életeteket. Ezért elküldjük Nektek a zsebpénzünket, a játékok egy-egy példányát. Hagyomány a mi iskolánkban az őszi terményünnep. Szüleinkkel együtt terménykiállítást és vásárt szerveztünk az iskolában. Az ebből befolyt összeget szintén azért adjuk sok-sok szeretettel, hogy a Ti iskolátok is újra tele legyen a tanuláshoz szükséges felszereléssel, és mosolygó, boldog gyerekekkel.”

Az összegyűjtött 185 455,- Ft-ot 10 000,- forintként befőttes üvegbe „eltéve”, a gyűjtött játékokkal, könyvekkel, egyéb tárgyakkal együtt **Kelemenné Wolf Gabriella**, a terményünnep ötletgazdája és fő szervezője, szülői segítséggel, néhány tanuló kíséretében a napokban személyesen viszi el, és adja át a kolontári iskola igazgatójának és gyermekeinek. Mindeközben még sport, tanulmányi, katasztrófavédelmi versenyeken vettek részt tanulóink.

Ilyen tartalmas hónap után nem csoda, hogy mindenki nagyon várja az őszi szünetet.

Kurilla Györgyi



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

A helyes táplálás ismérvei

Ha azt szeretnénk, hogy hosszú és egészséges életet éljen kedvencünk, akkor oda kell figyelniünk a helyes táplálás szabályainak betartására. Természetesen nem lehet minden betegséget megelőzni ezzel a módszerrel, de sok kialakulása megakadályozható.

Ahogy az embereknek, úgy az állatoknak is más a tápanyag igény a különböző életszakaszokban. A kölyökkutya fejlődéséhez elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű szénhidrát, zsír és rost bevitel, nem beszélve a vitaminokról és ásványi anyagokról. A fehérje bevitelével azonban óvatosan kell bánni. Furcsán hangzik, de minél nagyobb testű kutyáról van szó, annál nagyobb figyelmet kell fordítanunk a fehérje adagolására. Alapszabály, hogy a kutya táplálékának fehérjehányada nem haladhatja meg a teljes mennyiség 25-30%-át. SŐT! Nagytestű kutyák esetén 20% a javasolt napi fehérjebevitel. Ez azért fontos, mert a növekedési periódusban a túlzott mennyiségű fehérje fogyasztása csonthártyagyulladást, csont-deformitást ill. a későbbiekben ízületi problémákat válthat ki. Lényeges tudnivaló, hogy a tojás és túró is „húsnak” számít, nem köretnek.

Az egészséges táplálás egyik alappillére a

változatosság. A rendszeresen ugyanazzal a táppal vagy házilag elkészített étellel etetett állatoknál gyakran kialakul az ételallergia, akár fiatal korban is. Ezért érdemes mind a húsfajtákat, mind a köreteket rendszeresen variálni, változatosabbá tenni az állat étrendjét. Fontos a zöltség, a gyümölcs rendszeres etetése, köretként vagy akár jutalomfalatkaként. Itt kell megemlítenünk az elhízás egyik fő okát, a folyamatos nassolást. Sok tulajdonos nem érti, miért hízott el a kutyája, holott egyszer eszik egy nap és akkor is a megfelelő mennyiséget. Az orvossal való beszélgetés során azonban kiderül, hogy bizony reggeli közben, de még ebédnél és vacsoránál is jut pár finom falat a négy lábú kedvencnek. Arról nem is szólva, hogy ha válogatós a kutya, akkor mindig igyekeznek a kedvére tenni, és csak a húsos, zsíros falatokat kapja. Ettől persze kikerekedik a kis kedvenc, és a fogyókúra nem egyszerű.

A felnőtt állatok etetésénél is fontos a húsfajták folyamatos változtatása, és a köretnél is ez a megfelelő módszer. Kúraszerűen javasolt a vitaminok adása, mely az immunrendszert támogatva az egészség megőrzésében játszik fontos szerepet.



Természetesen speciális diétát kell betartani a különböző betegségekben szenvedő állatoknak. Leggyakoribb probléma az ételallergia miatt kialakuló emésztési problémák és a különböző bőrelváltozások. Ha sikerül kideríteni az allergia okozóját, akkor az allergénmentes diéta szigorú betartása az egyetlen gyógymód. Számos diétás táp áll rendelkezésünkre, amelyek közül választhat az allergiás beteg gazdája, illetve az allergén kihagyásával elkészített házi koszt is tökéletesen megfelel a célnak.

Nagyon szigorú diétát kell tartaniuk a máj- és vesebeteg állatoknak is. Idült vesebetegség esetén a csökkentett fehérjebevitel az egyik legfontosabb alapszabály, emellett a fűszerszegény diéta és a folyamatos folyadékbevitel is megkerülhetetlen. Természetesen ez önmagában még nem elegendő a gyógyuláshoz, a folyamatos gyógyszerelés, a speciális táplálék- kiegészítők adagolása

elengedhetetlen, párhuzamosan az állat állapotának folyamatos orvosi ellenőrzésével. Hasonló a helyzet májbetegség esetén is. A fűszerekben szegény diéta illetve a táplálék zsírtartalmának szigorúan ellenőrzése létkérdés a beteg szempontjából. A májbetegség esetén adható, készen kapható tápok tökéletesek és folyamatosan használhatóak.

Cukorbetegség esetén is szigorúan be kell tartani az előírt étrendet, és naponta többször kell ellenőrizni a vércukor-szintet.

Egészséges, de idősödő állatoknál a csökkentett fehérje és fűszer bevitel javasolt, ezzel is kímélve a máj és vese egészséges működését

Természetesen még számos betegséget említhetnénk, amelyeknél speciális étrend betartása javasolt, ezért ha tanácsra van szüksége, vagy csak kérdése lenne, bátran hívhat minket.

dr. Landauer Krisztina, dr. Varga József

A neurofibromatózis árnyékában

Másnak is szüksége van rá...

Mármint támogatásra. Sajnos nem csak árvíz, vörös iszap, elhagyott állatok vannak, hanem beteg emberek is, akik sokszor nem számíthatnak csak a jóérzésű emberek segítségére.

Valahol Békásmegyeren él egy fiatal család egy gyógyíthatatlan beteg kislánnyal. Mégse saját sorsukon aggódnak, hanem próbálnak minél többet tenni gyermekük sorstársaiért. Kemény munkával öt év alatt létrehoztak egy szervezetet, ezeknek a gyógyíthatatlan, daganatos betegeknek. Az idén bejegyzett szervezet azonban fennmaradásához segítségre szorul, mivel két évig nem pályázhat anyagi segítségre, ezért jó szándékú segítőkre lenne szükség, akik támogatnák őket. **Itt egy nemes és jó cél**, csak rajtunk áll, harmadik kerületiek, hogy segítségünkkel esélyt adjunk ennek a szervezetnek és ezeknek a beteg embereknek.

Ezúton is köszönet a Fővárosi Önkormányzatnak, a Szent János Kórháza és Észak-budai Egyesített Kórházainak, nevezetesen **Dr. Pintérné dr. Gönczi Ágnes** főigazgatójának, akinek a segítségével a Margit kórházban a szervezetnek mostantól egy ügyviteli helyiséget biztosítanak.

Az NF Magyarország a **10701207-65579235-51100005** számlaszámra várja az adományokat, illetve a **06/20-929-3088**-as telefonszámon az egyéb felajánlásokat.

www.neurofibromatozis.com

A Monostori úti háziorvosi rendelőben a rendelési idő a kerületi ANT SZ engedélyével megváltozott.

Dr. Kocsis György

Nyitvatartás / rendelési idő

Hétfő 8-12
Kedd 15-19
Szerda 8-12
Csütörtök 15-19
Péntek páros héten: 13-16ig
páratlan héten: 8-11ig

Telefonszám: (+36 1) 454-1814

Dr. Soós Tímea

Nyitvatartás / rendelési idő

Hétfő 16-19
Kedd 8-12
Szerda 16-19
Csütörtök 8-12
Péntek páros héten: 8-11
páratlan héten: 13-16

Telefonszám: (+36 1) 250-1045

Dr. Schmidt Andrea

Nyitvatartás / rendelési idő

Hétfő 7-12
Kedd 16-19
Szerda 7-12
Csütörtök 16-19
Péntek páros héten 13-16ig
páratlan héten: 8-11ig

Telefonszám: (+36 1) 454-0466

Dr. Ungrischpek Györgyi

Nyitvatartás / rendelési idő

Hétfő 15.30-19
Kedd 8-12
Szerda 15.30-19
Csütörtök 8-12
Péntek páros héten 8-11
páratlan héten: 13-16

Telefonszám: (+36 1) 242-2515

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

ALAP SZÁMÍTÁSTECHNIKAI TANFOLYAM NYUGDÍJASOKNAK IS!

BEKAPCSOLÁSTÓL KEZDVE A LEVÉLÍRÁSON AT
AZ INTERNET HASZNÁLATÁIG!

GRAFIKA ÉS | VAGY [PROGRAMOZÁS]

INFORMÁCIÓ: 06/20 9310-761

HIRDESEN A RÓMAI PARTI HÍREKBE! T.: 240-3048



MATEMATIKA

korrepetálás, felzárkóztatás, felvételi előkészítés
felsősöknek.

Tel.: 06-30-432-5574

USZODATECHNIKA

Telepítés, karbantartás, téliesítés, szervízelés

Tel.: 06-70-318-3121

KŐMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

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

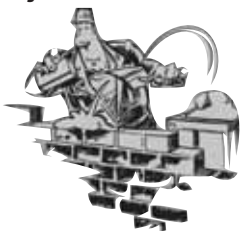
25 éves szakmai tapasztalattal,

építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló,

térbukolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.

Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

Hitér János telefon: 06-20 9334044



EZ AZ ÖN HIRDETÉSÉNEK A HELYE!

Részletek a hátoldalon!



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.

AHA Pszichoterápiás Rendelő

a Pók utcai lakótelepen

Dr. Végh Miklós pszichoterapeuta szakorvos

MÓDSZER:

- személyközpontú pszichoterápia
- kognitív viselkedésterápia
- aktív analízis

Tel: 06-30-507-67-18

Hétfőn 9-12 óráig, szerdán 15-19 óráig

Orvosi pályámat gyermekgyógyászként kezdtem, majd elcsábított a műtétek izgalmas világa. Ezen belül pedig az egyre finomabb megoldások vonzottak (gyermeksebészet után a plasztikai sebészet), így jutottam el a végtelen beavatkozásokhoz, a pszichoterápiához.

Legyen a problémája kétségbe-
ejtően kilátástalan, akkor is érdemes
megpróbálni, megoldani! Bennem
megértő partnert talál, aki segítséget
nyújt ebben. A támogatásommal,
közös útkereséssel újjá szervezheti
életét, megtalálhatja önmagát!



Jelszó: bizalom, biztonság, intimitás!

BIZTOSÍTÁSI IRODA

genertel.hu
az első magyar direktbiztosító

UNION
BIZTOSÍTÓ

UNIQA

Biztosítási ügyintézés
és tanácsadás
díjmentesen.

Posta
Biztosító

EUB
EUROPA UTALÁSI BIZTOSÍTÓ RT.

Allianz
Allianz Hungária Biztosító Rt.

K&H

Minden biztosító
egy helyen.

WABARD
WABARD BIZTOSÍTÓ ZRT.

AEGON

MONDIAL
ASSISTANCE

GENERALI-PROVIDENCIA
GENERALI
GENIUM

IRODA

HUNGARISK kft.

1031 Bp. Torma K. u. 19. (Római térenél)

Nyitva: 9.00–17.00

Telefon/Fax: 367-0210,

06 70 331-2321

E-mail: iroda@hungarisk.hu



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

Böbe recept-túrja

Reggelik a nagyvilágból II. rész – 2010 október

Tavalyi, szeptemberi számunkban már ízelítőt olvashattak arról, hogy Angliában milyen étkekkel kezdik a napot. Most más vidékekre barangolunk, és megismerhetik, hogy mi kerül az asztalukra reggelente. Olvashatnak pár könnyen elkészíthető reggeli receptet is, próbálják ki, nem fogják megbánni!

A mediterrán vidékeken (Provence, Portugália, Görögország) inkább az édes és sós péksüteményeket részesítik előnyben, úgymint a bagett, croissant, tyropita, spanakopita, bugatsa. Az olaszok szívesen reggeliznek szárazabb állagú, kávéba mártogatható édességet, mint a biscotti, és a különböző zsemleszerű pékárú – mint a panino vagy a ciabatta – is gyakran tányérra kerülnek vajjal, dzsemmel megkenve.

Japánban és Koreában a reggeli gyakori fogása a leves, amely mellé rizs, tengeri herkentyűk és savanyúság is lecsúszik a torkon. Kínában a reggelizés szokása tartományonként változik, valahol a rizskását részesítik előnyben, de aszalt gyümölcsök helyett szárított darált hússal megszórva, vagy a gőzön párolt zöldségekkel, hússal töltött cipót szójatej kortyolása kíséretében.

Indiában a reggeli igazi terület, terület asztalkával indul, amelyhez az alapot a pékárú, azok a bizonyos lepénykenyerek, a dósák, csapatik adják, amelyeket szószokba (sambar), chutney-ba mártogatnak.

Az egészséges reggeli??!!

Fogyókúrázóknak vagy az egészségtudatos reggelizőknek ajánlott reggeli egy light natúr vagy gyümölcs-joghurt friss vagy aszalt gyümölccsel elkeverve. Kiváló antioxidáns és energiabomba a változatos gyümölcsökből összeállított saláta,

amely mellől azért nem hiányozhat a különböző gabonapelyhekből, korpákból készült müzli, esetleg kása sem. A hozzávalókat kell csak aprólékosan kiválogatni: fogyókúrázók esetében a light, zsírszegény termékekre fókuszálva, az egészségtudatosoknak meg a biopiac kínálatából választva.

Sült paprika-krém

Hozzávalók: 2-2 db fehér, sárga, piros és zöld Californiai paprika, apróra vágott vagy reszelt vörshagyma vagy lilahagyma 1-1 nagy fej, só, bors, pici szerecsendió, és olívaolaj

A színes paprikákat 200-210 °C-os sütőben, időnként megforgatva barnára sütjük, majd a sütőből kivéve egy konyharuhával letakarjuk. Néhány perc múlva lehúzzuk a héjukat, a hússukat kockára vágjuk, és színenként különválasztva félretesszük.

Az apróra vágott hagymát kevés olajon megpirítjuk, hozzákeverjük a különböző színű paprikákhoz, majd sózzuk, borsozzuk, és hozzáadunk 1-1 késhegynyi szerecsendőt.

A kb. 6 adag paprikát külön-külön botmixerrel pépesítjük, majd 1-1 késhegynyi szalicilt adunk hozzá, és alaposan elkeverjük. A különböző színű krémeket több rétegben egy befőttesüvegbe kanalazzuk, és lezárva száraz hűvös helyen tároljuk

Szalámi, burgonya és bazsalikom frittata

Hozzávalók: 2 közepes nagyságú burgonya (40 dkg), vékonyra szelve, 25 dkg szeletelt olasz szalámi, 6 db tojás, finoman felforv, 1,25 dl tejszín, 3 szál zöldhagyma, durvára vágva 1 evőkanálnyi friss bazsalikom, apróra tépve

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-osra (légkeveréses sütőnél 160 °C-osra). Kenjünk ki



egy mély 20 cm kerek sütőtálat, és béleljük ki sütőpapírral. A burgonyát főzzük vagy pároljuk puhára. Öntsük le róla a vizet, és hagyjuk kihűlni. Amikor kihűlt, vékony karikákra szeleteljük. A szalámit süssük meg egy kisebb tapadásmentes serpenyőben, és folyamatosan kevergessük míg kissé megpirul. A zsírt itassuk fel zsírpapíron. A burgonyaszeleteket helyezzük el a sütőtálon, rakjuk rá a szalámi felét. Ismételjük meg a rétegezést a burgonyával és a szalámmal, amíg el nem fogy. A tojást keverjük össze a tejszínnel, a hagymával és bazsalikommal. A keveréssel locsoljuk meg a frittatát. Süssük fedő nélkül kb. 30 percig, amíg a teteje megszilárdul. A frittatát melegen és hidegen egyaránt tálalhatjuk.

Hagymás-tojásos toast

Hozzávalók: szeletelt korpás kenyér, 1 fej lilahagyma, 1 fej vörshagyma, 4 tojás, szeletelt cheddar sajt, só, bors, 2-3 evőkanál puha vaj

A kétféle hagymát megtisztítjuk, karikákra szeleteljük, majd a vajon megpirítjuk, épp csak annyira, hogy még roppanós maradjon. A tojásokat túrtojásnak megsütjük, sóval és frissen őrölt borssal ízesítjük. A kenyérszeleteket megpirítjuk, majd még melegében ráteszünk mindegyikre egy-egy szelet cheddart (vagy más erősebb ízű sajtot), néhány hagymakarikát, és végül egy tojást.

Hawaii bagett

Hozzávalók: 1 db ananászkonerv, 8 db szeletelt sajt, 10 dkg zöld fűszeres vajkrém, 4 db bagett, kb. 25 dkg sült csirkehús, kevés majonéz / vagy tartár

A bagetteket (vagy a ciabattákat) hosszában vágjuk félbe, az alsó felüket kenjük meg a fűszeres vajkrémmel. Mindegyikre tegyünk 2

szelet sajtot és 2 lecszepegtetett ananászkarikát, valamint sültcsirkehús-darabkákat. Néhány percre rakjuk a szendvicseket a grillsütőbe, amíg a sajt mamíg a sajt meg nem olvad. Végül helyezzük rá a kissé megpirított felső részüket

Almás-sajtos melegszendvics

Hozzávalók: 2 db alma, megreszelve és pár csepp citromlével megcsepegtetve, hogy ne barnuljon meg, 2 evőkanál újhagyma, apróra vágva, 5 dkg darált dió, 10 dkg edámi sajt, megreszelve, 25 dkg natúr, tejszínes sajtkrém, 1-2 evőkanál tejszín, 8 szelet kenyér és 5 dkg vaj



Az alma reszeléket egy mély tálba öntjük, aztán az almához keverjük az apróra vágott újhagymát, a darált diót, a reszelt sajtot és a sajtkrémet. Az egészet alaposan összeforgatjuk, és ha kell, teszünk hozzá pár evőkanál tejszínt, de csak annyit, hogy a végén kenhető állagú szendvicskrémet kapjunk. Jöhet az összeállítás. A kenyérszeleteket egyik oldalukon megvajazzuk. Aztán egy nagyobb sütőpapír darabot terítünk magunk elé, és fogunk egy kenyérszeletet és a vajas oldalával lefelé rátesszük a sütőpapírra. Majd az így felfelé lévő, nem vajas oldalát alaposan megkenjük egy púpos evőkanálnyi szendvicskrémmel, majd befedjük egy-egy kenyérszelettel úgy, hogy azok vajas oldala nézzen felfelé. Nincs más hátra csak a sütés. A szendvicseket vagy asztali grillsütőbe téve 1-2 perc alatt, sütőpapíros tepsibe téve pedig 200 fokon, oldalanként 6-8 perc alatt sülnék ropogósra a melegszendvicsek.

Jó étvágyat kívánok!

Böbe mama – amúgy a Rómaifürdőről

VERSENYKIÍRÁS FEKVENYOMÓ KUPA DÖNTŐ – 2010. október 31.

Női - Férfi, Diák, Tehetségkutató és hivatásos versenyzők
fekvenyomó versenye.

Helyszín: Budapest, III., Csobánka tér 5. Békásmegyeri Községi Ház

Versenyigazgató, szakmai vezető:

Gruber Vilmos 06 70 510 3254

Freimann Sándor 06 30 520 9193

A versenyen bárki részt vehet mindenféle megkötés nélkül, nyílt bajnokság.

Nevezni folyamatosan lehet, a verseny helyszínén, a mérlegelés lezárásáig.

A nevezési díj 1000.- Ft, amely magába foglal egy ajándék trikót is.

Versenyruházat: rövid, vagy kantáros nadrág, (versenyzői kategóriában kötelező a kantáros nadrág)

Előzetes nevezéseket a hungarianpowerliftingcongress@gmail.com e-mail címre kell megküldeni.

KATEGÓRIÁK:

Diák /diákigazolvánnyal lehet nevezni/

Súlycsoport:

női 60 - +60 kg

ffi 70 - 80 - 90 - +90 kg

Tehetségkutató: női 60 - 70 - +70 kg

ffi : ifjúsági /20 év alatt/ 70 - 80 - 90 - +90 kg

junior /20-24 év/ 70 - 80 - 90 - 100 - +100 kg

open /felnőtt/ 70 - 80 - 90 - 100 - +100 kg

Masters I./40-49 év/ masters II./50-59 év/

masters III./60 év feletti/ súlycsoport: 75 - 90 -

100 - 110 - +110 kg

Versenyző kategóriában:

női 60 - 75 - 90 - +90 kg

ffi 75 - 90 - 100 - 110 - +110 kg

VERSENY MENETE:

Ünnepélyes megnyitó 2010. október 31. 9.45

mérlegelés: október 31. 8 - 9 óra között: diák,

összes női, masters indulók

10 - 11 -ig: ifjúsági, junior, open,

versenyző

VERSENY KEZDETE:

- 10-től: diák

- 11-től: női

- 12-től: masters

- 13-tól: ifjúsági-junior-open-versenyzők

AZ IDŐPONT VÁLTOZÁSA A NEVEZÉSEKTŐL FÜGGŐEN MENET KÖZBEN VÁLTOZHAT!

DÍJAZÁS: minden indulónak oklevél, póló, és táplálék kiegészítő

első három helyezett érem és oklevél, abszolút kategóriákban serleg, valamint pénzdíj!

A pontos csoportbeosztásokat a mérlegelés végén fogjuk kiügyesíteni!

EREDMÉNYHÍRDETÉS A VERSENYNAP VÉGÉN!!!

A VERSENY RENDEZŐJE:

GRUBER'S GYM S.E.

A versennyel kapcsolatos további információ:

Gruber Vilmos

243-0764, 06 70 510 3254

Óbudáról a Római Sport Egyesület bevette Bécs várát!

Október 23-án Bécsben megrendezésre került a Delfincup nemzetközi úszóverseny, amin az egyesület 9 éves versenyzője *Dani Veronika* egy aranyérmet és három ezüstérmet nyert.

Vera fantasztikus teljesítményt nyújtott, nagy riválisát a szintén magyar orosházi egyesület úszóját egy benyúlással verte meg 50 méter pillangón. Verának ez a kedvenc úszásneme és ebben országos szinten is előkelő helyen áll. Nagy büszkeséggel mesélte, hogy ez volt élete első külföldi nemzetközi versenye és nem hitte volna, hogy ilyen jó helyezéseket fog elérni. Magyarországról több egyesület is részt vett, számunkra meglepő volt a verseny lebonyolítása, hiszen minden zökkenőmentesen zajlott le. Vera eltöltött szándéka, hogy olimpiai bajnok lesz.

Ezen a napon egyesületünk 2 úszója *Szignárovics Dorina* (2002) és *Kóhalmi Kornél* (2003) a Székesfehérvári utánpótlás versenyen vett részt, ahol közel 400 versenyző volt jelen. Dórina 50 m pillangón bronzérmet szerzett, Kornél a az egy évvel idősebb korosztályban a legjobb eredményt érte el 50 m pillangón és 100 m gyorsan.

Egyszerre két helyszínen bizonyították tehetségüket az Óbudai versenyzők és ez által, öregbítették Óbuda dicsőségét. Az egyesület két vezetője *Gyepes Lajos* és fia *Gyepes Ádám* büszkék tanítványaikra.



Mit tegyünk az immunrendszerünk védelméért?



Napjainkban egyre gyakoribbak a daganatos megbetegedések. Ezen betegségek kialakulása két lépcsőben történik. Először a beindító, azaz iniciátor tényező hatására megváltozik egy sejt genetikai állománya, majd a rásegítő, vagyis a promóter tényezők szinte biztosítják a daganat kifejlődéséhez szükséges körülményeket. Tudnunk kell, hogy mind a beindító, mind a rásegítő tényezőket jelentős mértékben befolyásolhatjuk.

A szokásrendszereink, az életvitelünk, a szemléletmódunk felerősíthetik, de alvó helyzetben is tarthatják mind a negatív genetikai hajlamot, mind az általunk nem befolyásolható külső okokat. A helyes irányba történő rásegítés három alappillére a tudatos táplálkozás, a stressz oldás és a rendszeres testedzés. Mivel a daganatos betegségek jelentős hányada az emésztő szervrendszerünket károsítja, a tudatos táplálkozás kívánja a legátfogóbb odafigyelést. A helytelen táplálkozási szokások többszörös rombolást végeznek sejteinkben.

Beindító tényezők az élelmiszeripari adalékanyagok, az állatgyógyászati szermaradványok, a penésztoxinek, a nehéz fém és növényvédő szer maradványok. Rásegítő tényezők a fűszeres, pácolt, csipős és füstölt ételek, az állati eredetű fehérjék túlzott mértékű fogyasztása, az alkoholos italok, a hozzáadott cukrok, de a forró italok és levesek éhgyomorra történő fogyasztása is. Kerülnünk kell az intenzív szabadgyök képzőket, a grillezett, olajban sült, netán odaégett ételek gyakori nagyobb mennyiségű fogyasztását is! Mivel ezen kedvelt ételeink védőhatása igen alacsony mértékű, ennek következtében az immunrendszerünk nagymértékű lemerülése következik be. Ugyanakkor a nyers, vagy kéméletes eljárással készült növényi alapú, a natúr és bio élelmiszerek, az ősi hagyományos állattartásból származó, elsősorban fehér húsook mértéktelen fogyasztásával nem erősítjük, hanem alvó helyzetben tarthatjuk a károsító tényezőket. Az immunrendszerünk megerősítésére a szabadgyökfogó antioxidánsoknak kiemelkedő a pozitív hatásuk. Leghatékonyabbak az A, C, E vitaminok, a folsav, a szelén, a cink, a mangán tartalmú táplálék kiegészítők, a növényi színanyagok, a flavonoidok, a pektinben gazdag színes héjú, vagy húsu gyümölcsök, a zöldségfélék, a pillangósok, azaz a hüvelyesek, a káposztafélék, az olívaolaj, az olajos magvak. Mindezek még hatékonyabbak, ha nem nagyüzemi termesztésből származnak. Ugyanakkor figyelniünk kell a krónikus stresszhatások elkerülésére, a tudatos stressz oldásra csakúgy, mint a rendszeres testedzésre is. Ne feledjük: a túl sok stressz, és a túl kevés mozgás, testedzés, erőteljes beindító, de rásegítő tényezőként is hat ránk!

A hónap gyógynövénye: A macskagyökér

A *Calendula Tea-Patika* gyógynövény szaküzlet
(Szent Margit Rendelőintézet Csobánka téri
Szakrendelő) ajánlásával



A Macskagyökér (*Valeriana officinalis*) évezredek óta használt, ősi gyógynövény, melyet az ókor óta ugyanarra a célra alkalmazunk. A középkorban is előszeretettel használták, nevét is ekkor, a latin *valere* (egészségesnek lenni) szóból nyerte, utalva ezzel is a növény kiváló gyógyhatására. Érdekesség, hogy magyar nevét arról a tulajdonságáról kapta, hogy a gyökér jellegzetes, kellemetlen szaga vonzza a macskákat.

A macskagyökér Eurázsia nagy részén elterjedt nagy változatosságot mutató növényfaj. Hazánkban több alfaja vadon is megtalálható. Gyógyászati felhasználás céljára azonban napjainkban már nem gyűjtik, hanem termesztik.

Botanikai szempontból a Macskagyökér a mácsosvirágzatúak (*Dipsacales*) rendjébe, a macskagyökérfélék (*Valerianaceae*) családjába tartozik. Élvelő lágyszárú növény, a középhegységi lombos erdőkben, réteken, kaszálókon található meg. Rövid, hengeres alakú gyökértörzséből, több orsószzerű, húsos gyökér ered. Szára 140-200 cm magas, hengeres barázdált, belül üreges, felső részén elágazó. Levelei, páratlanul szárnyaltak, durván fogazottak. Virágzata végálló, elágazó álmernyő, pártája fehér vagy rózsaszínű, virágai kellemes illatúak. Gyógyászati célra a tisztított, szárított gyökértörzset és gyökereit használják.

A macskagyökér a központi idegrendszerre ható gyógynövény, hatóanyagainak vizsgálata még napjainkban is tart. Hatását elsősorban a növényben található valepotriát vegyületcsoport, bizonyos flavonoidok és a növény illóolaja együttes hatásának tulajdonítják.

A macskagyökér elsősorban nyugtató, altató hatású gyógynövényként alkalmazható. Korábbi népgyógyászati tapasztalatok alapján idegrendszeri eredetű emésztési panaszok esetén valamint görcsoldóként is használták. Nyugtató, altató hatását tudományos vizsgálatok is igazolták. Hosszabb távon a szinтетikus szerekhez hasonló hatással bír, hatása azonban lassabban alakul ki, viszont nem áll fenn a hozzá szokás veszélye.

Önmagában nyugtalanság, krónikus, ideges eredetű alvászavarok esetén használható. Teakeverékekben citromfűvel, komlóval, galagonyával lehet kombinálni. Ideges eredetű szív és gyomorpanaszok kezelésére is alkalmazható.

Kellemetlen szaga miatt jól adagolható tinktúra formában is forgalmazzák.

A macskagyökér biztonságosnak tekinthető gyógynövény ritkán enyhe emésztőrendszeri mellékhatással rendelkezik. Az előírtnál jelentősen nagyobb adagban történő alkalmazása azonban szív-működési zavarokat okozhat. Fokozhatja az alkohol hatását ezért használata során célszerű mellőzni az alkoholfogyasztást. Várandósság és szoptatás alatt, valamint 12 éven aluli gyermekek esetén használata ugyancsak nem ajánlott.

Calendula



ÓBUDAI SPORTAKADÉMIA

>> BEINDÍTJUK ÓBUDÁT!

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata
Óbudai Sportakadémia címmel előadás-sorozatot
szervez havi egy alkalommal
a Csillaghegyi Közösségi Házban
(1039 Budapest, Mátyás király út 11-15.)

2010. 10. 14. csütörtök 18:00
>> A test is töke
 Monspart Sarolta
 tájfunó világbanok, az Országos Egészség-
 fejlesztési Intézet Életmód Osztály vezetője

2010. 11. 11. csütörtök 18:00
>> A testépítés előnyei és veszélyei
 Dr. Tury Ferenc
 a Semmelweis Egyetem
 Magatartástudomány Intézet vezetője

www.obuda.hu

RSE
fitness

1031 Budapest, Petur u. 22.

Havi bérlet: 5.500 Ft
12 alkalmas bérlet
szeptember 1-től: 7.000 Ft
Napijegy: 700 Ft
Szauna: 600,-Ft
Terem bérlet: 2.500,-Ft/óra

Tel.: 06 1 242 4213

KÖRNYEZETVÉDELME



ÁSS MÉLYEBBRE!



Ciki a cigi

A legújabb felmérések szerint az elmúlt tíz évben jelentősen csökkent az aktív és a passzív dohányosok száma Európában. A nők ugyan kisebb hajlandóságot mutatnak, hogy lemondjanak a káros szenvedélyről, de ebben a döntésben a fő motívum az elhízástól való félelem. A hazai vizsgálatok szerint azonban nálunk mindkét nem esetében alig tapasztalható csökkenés.

Itthon mégsem ciki?

Egyre több országban vezetnek be dohányzássellenes tilalmat az éttermekben és szórakozóhelyeken. A kutatók szerint az emberek hozzáállása is megváltozott: egyre többen vannak tisztában a cigarettázás és a passzív dohányzás káros hatásaival. Az elmúlt tíz évben az aktív dohányosok száma 15 százalékkal, a passzív dohányzást elszennvedőké 40 százalékkal csökkent Európában. A férfi és a női dohányosok között is nőtt azoknak a száma, akik napi 20 szálnál kevesebbet füstölnek el és mindkét csoportnál felére csökkent az egy csomagnál többet dohányozók részaránya. Az Országos Dohányfüstmentes Egyesület és a Magyar Gallup Intézet is végzett az elmúlt években hasonló összehasonlító vizsgálatot, eszerint Magyarországon is kimutatható a dohányosok arányának csökkenése, de csak enyhe mértékben.

Miért ragaszkodunk ennyire, mi magyarok?

A kutatás az elhízástól való félelmen kívül megerősített egy másik jól ismert összefüggést is: akinek a családjában a többiek nem dohányoznak, vagy kollégái sem gyújtanak rá, könnyebben mond le a füstölésről. A tanulmány készítői szerint a képzetebbek inkább hajlandóak felhagyni a szenvedéllyel, ezért a felvilágosító munkát elsősorban az alacsonyabb szociális helyzetűek körében érdemes erősíteni. Hazánkban tovább nehezíti a helyzetet a gyakran stresszes életmód, túlhajszoltság, létbizonytalanság is, amelyekből adódó feszültségeket próbáljuk így oldani.

No smoking! Nálunk falun szívnak

Érdekes, hogy nálunk elsősorban a nők, különösen az alacsonyabb jövedelműek szoknak le, vélhetően pénzügyi okokból. Földrajzi értelemben vizsgálódva a csökkenés legnagyobb része a fővárosra koncentrálódik, a falusi népesség körében gyakorlatilag változatlan a dohányosok aránya. További rossz hír, hogy hazánkban egyre korábban, általában 16 éves kor előtt kezdik el a dohányzást a fiatalok.



A dohányfüst egészségügyi következményei
Évente világszerte Finnország teljes lakosságának megfelelő számú, azaz 5 millió ember hal meg a dohányzással összefüggésbe hozható betegségek következtében. Az Egészségügyi Világszervezet szerint ha nem történik beavatkozás, ez a szám 2020-ig megkétszereződhet. Ennek fényében érdemes tudni, hogy Magyarországon becslések szerint kb. 3,5 millió ember cigarettázik. Gondoljunk csak bele, mennyi is lehet akkor a passzív dohányos.

Akaratlan (passzív) dohányzás

Az égő cigarettában közel 4000 vegyület keletkezik. A dohányfüst anyagai a füst gáz- és részecskefázisában találhatók: A gázfázis néhány összetevője: szénmonoxid, széndioxid, ammónia, hidrogén-cianid, kénhidrogén. A szemcsés halmazállapotú közeg főbb alkotóelemei: víz, nikotin, kátrány, policiklikus aromás szénhidrogének, aromás aminok, fémionok, radioaktív összetevők.

A dohányfüst további minősítésében két füstféleség nevesíthető. Az első a főfüst: a cigarettázás szivásakor beszívott füst, a második a mellékfüst: a cigarettázás szivási szünetében képződő és közvetlenül a levegőbe kerülő füst. Mindkét füstféleség összetevői hasonlóak! A mellékfüst azonban a főfűsthez képest nagyobb mennyiségben tartalmaz inger-, mérgező- és rákkeltő anyagokat.

A passzív dohányzás a háziállatokat is megbetegítheti

A cigarettafüst nem csak az emberekre, hanem kedvenceikre is káros hatással van. A tüdőrák a kutyák körében igen ritka, azonban egy vizsgálat még 1992-ben kimutatta, hogy az otthon dohányzó gazdák kutyáinál ez az arány nagyobb. 1998-ban egy újabb tanulmányban közzétették, hogy a hosszú orrú kutyák, így például a skóthajszok és németjuhászok esetében kétszer nagyobb az orrjárat rákos megbetegedésének kockázata. Valószínűleg azért van ez így, mert a füst rákkeltő komponensei megakadnak az orrjáratban. Más kutatások szerint a dohányzó gazdák macskáiban háromszor nagyobb valószínűséggel alakul ki limfóma (nyirokszervi daganat). Ez egy gyakori daganattípus macskáknál, csak az esetek felében gyógyítható, egyébként gyorsan az állat pusztulásához vezet. A tanulmányból kiderül, hogy a kockázat megnő, ha a macska öt évet dohányos háztartásban töltött, és tovább növekszik, ha gazdája közül többen is dohányoznak. Ráadásul a macskák nem csupán belelegzik a füstöt, hanem az beivódik bundájukba is, és a rákkeltő anyagokat mosakodásuk során lenyelik. A daganatos betegségeken túl az erős dohányosok háziállatainál gyakran alakulnak ki szív- és légzőszervi rendellenességek is.

Dohányfüst és külső megjelenés

Összegezve az eddigieket, a dohányzás ártalmas a tüdőre, szívre, agyra, de sorolhatjuk tovább is, mert kedvezőtlen hatással van még a szexuális életre és külsőnkre is. Igen, helyben vagyunk. Ha egészségünk nem is annyira, de azért ezek a fontos részletek már rövid távon is aggasztóak. Nézzünk szembe a tényekkel.

• Táskák a szem alatt

Hogy miért? Azért, mert éjszaka alvás közben nikotinhiány léphet fel, ami álmatlanságot okoz.

• Pikkelysömör

A pikkelysömör egy helytelen immunreakció eredménye. Bárkit elérhet, de a dohányosok mégis sokkal veszélyeztetettebbek. Egy 2007-es tanulmány szerint, ha egy dobozzal elszívunk naponta tíz éven keresztül, a pikkelysömör veszélye 20%-ra növekszik, 11-20 év dohányzás után pedig a veszély 60%-os. Azok akik több, mint két évtizede dohányoznak, duplájára növelik a pikkelysömör betegségének kockázatait.

• Sárga, elszíneződött fogak

A cigarettában a nikotin az, ami befoltosítja a szép fehér fogakat.

• Korai öregedés és ráncok

A kutatók egyetértéssel abban, hogy a dohányosok átlagban 1,4 évvel idősebbnek tűnnek nemdohányzó társaiknál, tehát a dohányzás gyorsítja az öregedési folyamatot. A dohányzás miatt fellépő érszűkület a hajszálerekre is hatnak, tehát a bőrszövetek vérellátása csökken, ezért sokkal több ránc jelenik meg a bőrön. Egy 1985-ben készült tanulmány egy új fogalommal állt elő: Smoker's face. Ez a fogalom meghatározza a dohányosok arcán lévő bőr állapotát. Egy dohányos arca, akár néhány év cigizés után ráncos, szikár, szürke lehet. A cigarettafüst szén-monoxidot tartalmaz, ami "kiűzi" a friss oxigént az arc ereiből, a nikotin pedig lassítja a véráramlást, ezzel az arc bőrt sápadttá és száraztá teszi. A cigarettázás sok más káros összetevőt is tartalmaz, melyek csökkentik a C-vitamin felszívódását a szervezetünkbe. A C-vitamin javítja a bőr károsodásait és védi a bőrt.

• Sárga ujjak

A nikotin a cigarettafüstben az ujjakat is beszínezi.

• Vékonyabb haj

A dohányzás károsítja a haját is. A tudósok úgy gondolják, hogy a mérgező vegyszerek a cigiben nagy kárt tehetnek a hajtüszők DNS-ében. Azok a férfiak akik dohányoznak, kétszer olyan veszélyeztetettek a hajhullásra, mint a nemdohányzók, tehát nő a korai hajhullás és a kopaszság veszélye.

• Hegesedés

A nikotin az erek összehúzódnását okozza, olyan mértékben, hogy határt szabhat az oxigénben gazdag hajszálerekben a vér áramlásának: az arcan, kezeken, lábokban, és más testrészekben. Ez azt jelenti, hogy a sebek sokkal később gyógyulnak meg a szokásosnál és helyükön csúnya heggek maradhatnak.

• Fogak elvesztése

A dohányzással minden fogproblémát elő lehet idézni, beleértve a fogszuvasodást, az íny- és fogbetegségeket és a szájrakot. Egy nagy-britanniai folyóirat (Journal of Clinical Periodontology) kutatása szerint a dohányosoknak hatszor nagyobb esélyük van egy olyan betegség elkapására, mint azoknak, akik nem dohányoznak.

• Sebek lassú gyógyulása

Rengeteg tanulmány bebizonyította, hogy a dohányosok sebei nem gyógyulnak megfelelően gyorsan plasztikai műtét után (például arcplasztika, mellplasztika, orrplasztika).

• Szemölcsök

• Bőrrák

A dohányzás fő okozója a rákos megbetegedéseknek (főleg tüdőrák, szájrák, gégerák), tehát nem meglepő, hogy a cigarettázás emeli a bőrrák veszélyeinek kockázatát is.

• Megereszkedett bőrredők

A cigarettákban található nikotin kárt tesz a rostokban és a bőr összekötő szöveteiben. Ez a bőr rugalmasságának elvesztését eredményezi.

• Szürkehályog

A dohányzás növeli a szürkehályog betegség kialakulásának kockázatát, mivel a cigarettázás füst roncsolja a szem lencsáját. A dohányosok 22%-al veszélyeztetettebbek.

TUDTA?

- Mindenkinek joga van ahhoz, hogy emberhez méltó, dohányfüstmentes környezetben éljen.
- A dohányfüst belégzésének számos kedvezőtlen következménye van a csecsemő és gyermekkorban. Így: gégegyulladás, légcső- és hörghurut, tüdőgyulladás, asztmás panaszok rosszabbodása, különböző gyulladásos fülészeti elváltozások. Felnőtteknél: szemészeti és orrpanaszok: tüsszentés, orrfolyás, mások orrdugulás, orrvizketés, fejfájás, torokfájás, rekedtség, szédülés, hányinger, köhögés, légzési nehézségek.
- A dohányzó szülők gyermekei körében gyakoribb a köhögés, köpetürítés.
- A szívbetegségek, valamint a tüdő és orrüregi rákok okozta halálozás mértéke növekszik a passzív dohányzás következményeként.
- A környezeti dohányfüst fokozza a szívbeteg panaszait és növeli a szívinfarktus halálozás veszélyét.
- A nemdohányzó terhesek passzív dohányzása a magzat növekedését mérsékli. A környezeti dohányfüst-hatás a csecsemők körében növeli a hirtelen csecsemőhalál előfordulását.
- A várandós időszak alatti anyai dohányzás a magzati fejlődés visszamaradását, idézi elő. E káros hatás miatt kisebb lesz az újszülöttek súlya, testhossza, fej és mellkőfogat. A terhesség alatti dohányzás következményeként gyakoribb a magzati halálozás, vetélés, koraszülés és a szülés körüli halálozás. A terhesség alatti dohányzás a születendő gyermek szellemi, értelmi fogyatékosságának is okozója lehet.
- A dohányzó terhesek újszülötteinek körében gyakran észlelhető légúti megbetegedés.
- A szoptatási időszak alatti anyai dohányzás károsítja a csecsemő egészségét. - Az anyatej közvetíti a dohányfüst mérgeanyagait!

(Forrás: Dr. Pákozdi Lajos és a health.com tanulmányai)

ZÖLD TIPP

Ha szeretnénk tudni lakóhelyünk vagy munkahelyünk környékének levegőminőségi mutatóit, akkor érdemes időnként ellátogatni a <http://www.idokep.hu/szmog> oldalra, amely bemutatja Budapest és Magyarország légszennyezettségi térképét. A légszennyezettségi térkép a Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium mérőhálózata által óránként mért és összegyűjtött adatok alapján készül. A színezés mindig az adott mérőpont legmagasabb értékének megfelelő színnel kerül kifestésre

Szűcs Boglárka (szerk.)



Rómaifürdő Telepegyesület F E L H Í V Á S !

Rómaifürdő – Emőd – Rozgonyi Piroska – Dósa – Keve - Zaránd utca fasorai fővárosi védelem alatt állnak. A fákat un. aknázó molyok károsítják, ami ellen a FŐKERT permetezéssel védekezik, és a lehullott leveleket az út széléről elszállítja.

Ez a két művelet eddig hatékonynak bizonyult. Egyesületünk ezért a tevékenység-ért levében köszönetét fejezte ki.

Fához értő szakemberek tájékoztattak arról, hogy ez a védekezés csak akkor hatékony, ha a közterület és a telekhatár közötti területről, illetve a telken belül is a lehullott levelet elszállítják. Ezek a területeken lehullott levelek összesöpése, útszélére helyezése a telektulajdonosok kötelezettsége és álláspontunk szerint jól felfogott érdeke, hiszen egyetlen értékünk maradt: fasoraink.

A fák védelmét szolgálja az a szeptemberben hatályba lépett kormányrendelet, mely csak környezetkímélő csúszásmentesítő anyag használatát engedélyezi a járdákon. Röviden, a korábban használt só nem használható.

Információnk szerint a fentiek betartását a Közterület Felügyelet ellenőrizni fogja.

Egyesületünket a II.-III. kerületi Szabálysértési Hatóság levélben tájékoztatta, hogy három Petúr utcában, engedély nélkül kivágott fa ügyében eljárást folytat. Nem értjük kinek az érdeke fasorainkat engedély nélküli fakivágással pusztítani.

TELEPEGYESÜLETI HÍREK

Tájékoztatjuk Egyesületünk tagságát és Rómaifürdő sorsáért felelősséget érző honpolgárokat, hogy az 1896-ban alakított és 1992-ben újjáalakított, majd a múlt évben ezen egyesületek jogutódjaként, módosított alapszabállyal létrehozott Egyesületünk taglétszáma meghaladja a száz főt.

Ebben az évben taggyűlést tartunk. Az évi tevékenységünk értékelésére három főt kértem fel. Átadtuk Egyesületünk levelezését és azokra érkezett válaszokat. Értékelésüket a tagság elé tárjuk.

Egyesületünk tagságához – még a taggyűlés előtt – távlatos koncepciót juttatunk el. Ennek alapja a 2010. márciusi 26.-án, 51 tagunk által megvitatott és elfogadott HATÁROZAT. (Lásd Római Partí Hírek 2010. XVII. évf. 2. sz.) Ez az állás-foglalás az alapja távlatos javaslatainknak, melynek főbb csomópontjai:

- az un. „Ó-Rómaifürdő” ezen belül,
- a KEMPING tervezett beépítésnek lezáratlan ügye és
- Duna – partunk sorsa.

Változtatlanul várjuk ezekben a kérdésekben, – az álláspontok tisztázása érdekében – a Polgármester úr által több alkalommal, írásban ígért, helyszíni egyeztetést. Reméljük, az önkormányzat változatlan részvevői, – a Polgármester Úr és a területi képviselő Török Ferenc – megkönnyíti az egyeztetést, hiszen tájékoztattak az előzményekben.

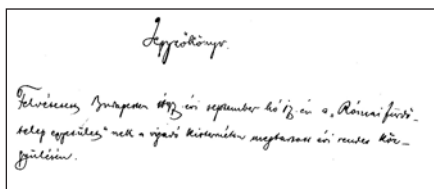
Kemping ügyét aktualizálja, hogy másfél év eltelt a három éves változtatási tilalomból és néhány nap múlva egy éve, hogy a KEMPING sorsát illetően közös NYILATKOZATOT írtunk alá Polgármester úrral. Sipos Gábor főépítész, április óta írásban, szóban ígért egyeztetést, ami nem történt meg.

Tagjainkkal széles körben személyes egyeztetést kezdeményeztem, várom azok visszajelzését, akik tevékenyen részt kívánnak venni a taggyűlés előkészítő munkájában és elképzeléseik vannak Rómaifürdő jövőjét illetően.

Rómaifürdő, 2010.10.23. Ébert Ágoston – elnök

Rómaifürdő Telepegyesület története. Szemelvények – IV.

Forrás: A 1897 évi., a Vigadó kistermében tartott, rendes közgyűlése – Jegyzőkönyv



Első napirendi pontból:

A közmunkák közül a csatornázás¹ tervei a fővárosnál vannak elintézés alatt, a mérnöki hivatal a maga részéről hozzájárult a tervekhez, a vízvezetési tervek ugyan csak a fővárosi hatóságok elintézése alatt állanak, de eddigelé még nem lettek az engedélyezés föltételei közzölve. A planírozást² illetőleg kijelenti az elnök, hogy ez a fővárosi közmunkák tanácsának megállapítása szerint lesz keresztülviendő.

Az utak³ tekintetében az elnök kifejti, hogy a végleges utak csak az építkezések előrehaladottabb állapotában állíttassanak ki, egyenlőre pedig csak oly karba helyezendők, hogy a hozzáférhetőség és az építkezés zavartalansága biztosítva legyenek.

Végül közli az elnök, hogy az egyesült fővárosi takarékpénztár kész a telepítendő házakra törlesztéses kölcsönt⁴ adni az úpesti vidéki takarékpénztár részvénytársaság pedig második helyre hajlandó jelzálog kölcsönt nyújtani, úgy, hogy az építkezési összeg 70-85 %-a előnyös kölcsön útján⁵ fedezhető lesz.

Könyvajánló

Wolfgang Behringer

„A KLÍMA KULTÚRTÖRTÉNETE

A jégkorszaktól a globális felmelegedésig”

343 oldal Corvina – 2010. 3.500 Ft
e mail: corvina @lira.hu
www.corvinakiado.hu

„Milyen volt az ember élete a Földön olyan korokban, amikor lényegesen hidegebb, illetve jóval melegebb volt, mint napjainkban? Amikor a Duna jegén választottak királyt, vagy amikor szőlőt termesztettek Oslóban? Mennyiben befolyásolta a klíma az emberi nem fejlődését? Hogyan hatottak a klímaváltozások eleink életmódjára és a kultúrára? A könyv szerzője, Wolfgang Behringer, a Saar-vidéki Egyetem történelemszociológusa lebilincselő időutazásra viszi olvasóját, amelynek során bemutatja az elmúlt korokban történt klímaváltozásokat és azok kulturális következményeit.

A történeti áttekintés alapos érvrendszerrel szolgál ahhoz is, hogy miként viszonyuljunk a felmelegedéshez, hozzásegít, hogy merjünk szembenézni korunk nagy kihívásával, a klímaváltozással.” Olvashatjuk a könyv fülszövegén.

A könyv legnagyobb érdeme, hogy véleménye nem eleve elkötelezett a klímaváltozás okait keresve. Sokan tagadják – egyre kevesebb sikerrel –, magának a klímaváltozásnak a tényét. Másik véglet az – talán nem alaptalanul –, hogy az emberi tevékenység szinte reménytelenül visszafordíthatatlan következménye a klímaváltozásnak. Aki választ keres erre az alapvető problémahalmazra, nagy élvezettel olvashatja ezt a nem könnyű, de érdekfeszítő könyvet.

A könyvön végig vonul az éghajlat társadalomra – kultúra változására gyakorolt hatása. A könyv nem éghajlatkutató írása, a szerző számára legizgalmasabb a tágabb összefüggések vizsgálata: az éghajlat történelemre, – társadalomra, – kultúrára gyakorolt hatásának elemzése. A könyv elolvasása után jogosan kérdezhetjük: mindez igaz? Amennyiben igen, miért marad ki a történészek szemléletéből ez a lényeges összefüggés, azaz az éghajlatváltozás történelemformáló ereje?

A fő fejezetek címei:

Mit tudunk a KLÍMÁRÓL

GLOBALIS FELMELEGEDÉS: a HOLOCÉN

GLOBALIS LEHŰLÉS: a KIS JÉGKORSZAK

A kis jégkorszak KULTURÁLIS

KÖVETKEZMÉNYEI

GLOBALIS FELMELEGEDÉS: a MODERN

KOR MELEG PERIÓDUSA

A KÖRNYEZET ELLEN ELKÖVETETT BŰNÖK

és az ÜVEGHÁZI KLÍMA. EPILOGUS

Függelék. – Jegyzetek – Irodalomjegyzék

Nem biztos, hogy kedvre derítő, de idézni érdemes a könyvből:

Andreas Gryphius (1616-1664) költeményében Vanitas Vanitatum Vanitas (a hiábavalóságok hiábavalósága) címűben írja, kora válsága fényében „...az emberi tervezés milyen értelmetlen: a ma épülő városok holnap már ledöntve hevernek, az emberi arc, Istennek hasonmása, »holnapra por és csont«”.

Érdemes vállalkozni erre a szellemi kirándulásra, szemléletformáló lehet.

Ébert Ágoston

Úszóhírek

Október 4-én Egerben került megrendezésre az Országos Sprint Verseny, melyre 17 sportegyesület nevezett, köztük egy norvég csapat is. Az indulók között voltak a már évek óta sikeresen szereplő Római Sport Egyesület tehetséges úszói.

Mint minden évben, most sem jöttek haza üres kézzel, hiszen Venyige Ádám (14 éves) 50 m gyorsúszásban második, Borsos Mátyás (15 éves) 50 m hátúszásban harmadik és Könczöl János (10 éves) 50 m mellúszásban a harmadik helyet szerezte meg. A rendkívül erős mezőnyben, a 8 x 50 m-es gyorsváltóban a csapat kiválóan teljesített és az előkelő 7. helyen végeztek. A váltó tagjai: Somos Evelin, Pálmai Antónia, Primozic Karola, Sarkadi Réka, Venyige Ádám, Borsos Mátyás, Turcsányi Patrik és Major Péter.

Teljesítményükhöz gratulálunk!

Harmadik napirendi pontból:

A költségekből építendő csatorna akként fektetendő, hogy a római fürdő csatorna vízét befogadja. A mennyiben a csatorna úgy építtetik, hogy abba római fürdőt övező rész alagsóvezése bevezethető, úgy Ringer Jakab a csatorna költségeihez 1500 ft.- azaz egyezeröttszáz ft.-al járul, az egyesület által teljesítendő fizetések arányában fizetendőleg. Iskola céljaira Ringer Jakab egy legalább 300 négyszögöl kiterjedésű telket enged át ingyen – a telek jelenlegi állapotában – az egyesületnek.

Mihelyt negyven ház felépül, Ringer Jakab a kaszinó részére szükséges helyiségeket három évre ingyenesen átengedi.

A fürdőbe az egyesületi tagok és családjuk a pénztári árak felét fizetik.

A gőzhajó állomáshelynek előállítási költségeit kétharmad (2/3) részben Ringer Jakab viseli. Mindezen megállapításokat Ringer Jakab nevében és megbízásából Dr. Ringer Lajos elfogadja azzal, hogy ezek Ringer Jakab jogutódjaira is kötelezők.

Megjegyzések:

¹ Rómaifürdő teljes területét több mint százöt év csatornázták!

² Az eredeti terepszintet a beépítésre szánt területen jelenösen megemelték.

³ Az úthálózat az építkezések befejezés után szilárd burkolat kapott.

⁴ Napjainkban is követhető gyakorlat lehetne!

⁵ Rómaifürdő földterülete a Ringer család tulajdonában volt. Nagyvonalú felajánlásuk napjainkban is példaértékű lehetne.



Szavazz a Szigetre!

Európa legjobb fesztiváljai versengenek egymással különböző kategóriákban a Festival Awards Ltd szervezésében.

A Festival Award Europe nomináltjai

között – nagyfesztivál kategóriában - ott a mi kedvenc fesztiválunk, a Sziget is. Kétfordulós szavazáson választják meg Európa legjobb fesztiváljait. Első körben november 23-ig lehet szavazni a nomináltakra, majd a következő fordulóban már csak a legjobb tíz-tíz fesztivál verseng a különböző kategóriákban. A nagyfesztiválok sorában ott a Sziget és hogy minél előkelőbb helyen végezzon, szavazzunk a <http://eu.festivalawards.com/> oldalon a Best Major Festival listán kedvenc fesztiválunkra.

Hajrá Magyarország! Hajrá Sziget!



Diamond Hapkidosuli

Nyílt hapkidó szeminárium

Október 30-án, szombaton

9,00-17,30 óráig

a Veres Péter Gimnázium tornatermébe várja a harcművészetek iránt érdeklődőket a Diamond SE.

Az egyesület nyílt nap keretében mutatkozik be, tart folyamatosan edzéseket, amibe be is lehet kapcsolódni.



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

www.Hapkidosuli.hu,

www.Taekwondosuli.hu,

www.Pokemberek.hu

E-mail: gabor.ebend@freemail.hu

Ébend Gábor – Taekwondo és Hapkido mester
mobil: 0620 9460321



Lozó Sport
sportruházat

30% 40% 50%

AKCIÓ!

H-P: 10:00-18:00
Sz: 09:00-13:00
Mátyás Király út 5.
06/20-9552-564

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



A népszerű Római Wellness Otthonok II.-ben déli fekvésű, 85 nm-es penthouse lakás teljesen beépíthető 74 nm-es terrasszal

ELADÓ: +36 70 39 44 471



**EZ AZ ÖN HIRDETÉSÉNEK
A HELYE!**

Részletek a hátoldalon!



AKCIÓ és ÚJDONSÁG a Gabriel Stúdióban! – BIOLAGE

Megújult salonunkban várjuk régi és új vendégeinket.

AKCIÓ: 10 % kedvezmény a női, férfi és gyerek hajvágásból!

ÚJ! BioLage hajápoló terápiák. Több érzékre ható terápiák helyreállítják a haj természetes szépségét.

BIOLAGE – Az átfogó, teljeskörű hajápolásért.

Szolgáltatások: hidratáló, regeneráló, színvédő és volumen-növelő hajápoló terápia a **Gabriel Stúdióban** és otthon.

További információkért forduljon a Stúdió munkatársaihoz.



Gabriel Stúdió Gabriel Stúdió Gabriel 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 (rövid haj)
Melír, vágás, szárítás: 6200 Ft (rövid haj)

KOZMETIKA

Nagykezelés: 7500 Ft
ultrahanggal
Arcmasszírozás: 3000 Ft
Gyanták: 600-4500 Ft

PEDIKÚR-MANIKÚR

Gyógypedikúr 2500 Ft
Manikúr 1500 Ft

MASSZÁZS

Frissítő 4500 Ft
Miaomei 5000 Ft

GABI: 06-30-560-4507



MANIKÚR – MŰKÖRÖM

NYITVA:

H-P: 9-20

Szo.: 9-13

ZITA: 30-419-1908
ERIKA: 20-595-0253

www.gabrielstudio.hu

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT UTALVÁNYAINKKAL!

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

BogánCs
ALLATORVOSI RENDELŐ

Nyitva tartás:
H - P: 9-12 és 16-20
Szombat: 9-12
Vasárnap: 17-20

Tel.: 454-0690
+36-203/418-453

Szeptemberben és októberben ivartalanítási akció: 50% engedmény!
Továbbra is tart microchipezési akciót, ami így mindössze 4.900 Ft!

www.bogancs.com e-mail: bogancs.rendelo@yahoo.com

Sok a kutya, sok a macska,
Teli velük minden porta.
Egyre s mássra többen lesznek,
Ha ez ellen mit sem tesznek.

Hozzák hát el őket hozzánk,
Szeptember s Október folytán!
Nem lesz annyi fölös kölyök,
Ki bokor alatt nyoszörög.

1039 Budapest, Szentendrei út 393.

Római Virág
III. kerület Kalászi utca 23.
Tel.: 388-6215

Nyitva tartás
Kedd – Vasárnap 9⁰⁰ – 18⁰⁰
Hétfő – Zárva

Névnap, születésnap, esküvő, temetés legszebb virágai!
Egyszerűtől a luxusig!

RYN* A JÁRÁS TUDOMÁNYA

FÁJ A DEREKA? HÁTA? LÚDTALPAS? GERINCSEPVES?
Próbálja ki, nem fog csalódnai a terápiás és gördülő lábbelik speciálisan folyamatosan gyógytornáztatják!
Megérkezett az új őszi-téli modellválasztékunk!

RYN
RENOVATE YOUR BODY NEWLY

24,990 Ft-tól

4.000 Ft értékű kupont
kap minden kedves RYN vásárló, amely felhasználható a www.gabivital.hu egészségcentrumban!

FOLYAMATOS AKCIÓ -10 -20%

RYN SHOP BUDAKALÁSZ
2011 Budakalász Omsz Park 1.
Cora Bevásárlóközpont 2-es üzlet (a T-mobile mellett)
Tel: 06 26 341 491 • Mobil: 06 20 382 28 33
Nyitvatartás: H-Szo: 10⁰⁰ - 20⁰⁰, Vas: 10⁰⁰ - 19⁰⁰
www.drshoes.hu

NYUGDÍJASOKNAK, EGÉSZSÉGÜGYI ÉS BKV DOLGOZÓKNAK
a listaárnál 25%-al OLCÓSÍTBAN
(ÁFA mentesen!)

BIZTOSÍTUNK MINDEN AKCIÓS RYN és STRETCHWALKER MODELLT!

Egészségpénztár elfogadó hely

RYN SHOP MAMMUT I. • 1024 Bp. Lövőház u 2-6 I.em. MKB-bank mellett!
T.: 061 345 80 14 06 20 382 28 33 • Ny.: H-Szo: 10-21, Vas: 10-18 • www.rynshop.hu

RYN, a TERÁPIÁS gördülő csodacipő!



Manapság egyre több ember él együtt derék-, térd-, vagy csípőfájdalommal, valamint egyre többen túlsúlyuk, visszérproblémájuk vagy rossz testtartásuk miatt szenvednek. Ennek a ténynek a hátterében a civilizált ember környezetének és fizikai igény-bevételének megváltozása áll. Rengetegen végeznek ülő munkát, szabadidejükben keveset mozognak az emberek, a természetben való meztlábás járás pedig meglehetősen ritka.

Amikor az embernek mozgatórendszere kifejlődött, akkor még nem éltünk ennyire mozgásszegény életet. Meztláb, természetes talajon járva aktívabban dolgoznak izmaink, mint kemény talajon. Rengeteg ízületi probléma azért jön létre, mert elkenyelmeseztünk és ízületeink olyan túlerőltetést kapnak (mélyizomzat hiányában), hogy egy idő után már azt érezzük, hogy mindenünk sajog.

Ha már az alattunk lévő talajt nem tudjuk természetesre cserélni, akkor a cipőnkre kell olyan talajt helyezni, amely képes visszaadni a szükséges izommunkát.

Már Magyarországon is lehet kapni a RYN gördülő cipőt, amely a speciális légkamra-technológiájának köszönhetően, minden lépésnél olyan érzést kelt, mintha meztláb puha fűvön vagy homokon járnánk. A RYN gördülő talpszerkezetének köszönhetően folyamatosan mozgásban vannak azok az izmok, amelyek felelősek azért, hogy csökkenjenek, vagy akár megszűnjenek derék-, hát-, csípőfájdalmaink, lúdtalpunk, vagy visszereink. Az egyensúlyozásból fakadó izommunka pedig az egyik legjobb zsírégető torna! Megállapíthatjuk tehát, hogy nem is biztos, hogy a hagyományos cipőkkel, hanem a talajjal van probléma, amin a civilizált ember él. A RYN télen-nyáron hordható, talpszerkezetének nem árt az eső és a hó, a sarkánál lévő légkamra hosszú ideig megtartja alakját és minőségét.

A RYN gördülő cipőt annak ajánljuk, aki szeretné visszakapni a fájdalommentes mozgás örömet, aki szeretne feszes, formás lábakat, feneket, aki tenni akar egészségéért, vagy csak egyszerűen szeret jó minőségű kényelmes cipőben járni.

www.rynshop.hu



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

Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



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

Tel.: 439-0936

A PLATÁN KÖNYVTÁR NYITVA TARTÁSA

HÉTFŐ	12-18
KEDD	10-19
SZERDA	ZÁRVA
CSÜTÖRTÖK	10-19
PÉNTEK	12-18
SZOMBAT	minden páratlan héten 10-14

PROGRAMOK KIÁLLÍTÁS

Felfedezések – grafikák, fotók, pixelszobrok
Kőrösi András pixelszobrász kiállítása
megtekinthető:

2010. október 28-tól november 17-ig

Kézműves foglalkozás – Vagdalko-Zoo

Elkészítheted segítségünkkel a saját térbeli
állatparkodat, virágoskerted

2010. november 13-án 10-13 óráig.

A programokra a belépés ingyenes.

A Magyar Origami Kör
foglalkozása a Platán Könyvtárban
minden hónap második hétfőjén

2010. november 8-án, hétfőn
16 és 18 óra között

A belépés ingyenes. Minden érdeklődőt várunk.

KÖNYVAJÁNLÓ

Gressai Ferdinánd: Csupasz oltalom
Bp. Magvető, 2010.

Kafka és az egzisztencialisták óta az elidegenedésről már nehéz elementárisan izgatóni mondani. Gressai Ferdinánd, alig tizennyolc évesen mégis nekiveselkedett a feladatnak, és a maga szerény, halk szavú módján meg is oldotta.

Blanchot, Maurice: Aki nem tartott velem

Pozsony, Kalligram, 2010

A szerző a XX. Századi francia irodalom egyik legtitokzatosabb és leginkább rejtőzködő alakja volt. A könyvben nincsenek szereplők, csak a narrátor van jelen, aki párbeszédet kezdeményez a titokzatos „Ő”-vel, aki önmaga ismeretlen, másik része.

Szilágyi Vilmos: A nemek viszonyának jövője

Bp. Háttér Kiadó, 2010.

A szexológus szerző a nemek viszonyát járja körül tudományos alaposággal, terápiás tapasztalattal és széles körű tájékozottsággal. Műve kiváló útmutató azoknak, akik fejleszteni kívánják párkapcsolatukat, vagy éppen párt keresnek.



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

Bp. III. Kiskorona u. 7.

Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376

info@obudaitarsaskor.hu

www.obudaitarsaskor.hu

2010. november 4., csütörtök 19 óra

20 ÉVES AZ AUER VONÓSNÉGYES

Oláh Vilmos – I. hegedű, Berán Gábor – II. hegedű,
Gálfi Csaba – brácsa, Takács Ákos – gordonka
Belépőjegy: 1500 Ft, diákoknak 750 Ft

2010. november 5., péntek 19 óra

GITÁRMŰZSIKA ÓBUDÁN

Szabó Csaba estje, Közreműködik: Avvakumovits
Györgyi - ének
Belépőjegy egységesen 1500 Ft

A HÓNAP ESEMÉNYE

2010. november 6., szombat 19 óra

CAMERATA HUNGARICA EGYÜTTES

40 éves jubileumi koncertje

Alapító: Czidra László

Művészeti vezető: Kállay Gábor

Közreműködik: Bodza Klára, Lugossy Melinda, Laczó
András - ének

Belépőjegy: 1800 Ft, diákoknak 900 Ft

2010. november 8., hétfő 19 óra

OPERA(ÉS)IRODALOM

Tóth Lőrinc-Erkel Ferenc: Hunyadi László
Ardó Mária, Pánti Anna, Molnár András, Sárkány
Kázmér - ének, Pál Anikó - zongora, Szersén Gyula-
színművész. Szerkesztő- műsorvezető: Baranyi
Ferenc

Belépőjegy: 1800 Ft, diákoknak 900 Ft

Erkel Ferenc, a kiváló zeneszerző és sakkozó születésének 200. évfordulója tiszteletére az Óbudai Társaskörben **Csom István** olimpiai sakkbajnok 20 táblán szimultán játszik önként jelentkezőkkel. A 16 órakor kezdődő versenyen való részvétel ingyenes, de előzetes regisztráció szükséges.

(info@obudaitarsaskor.hu – 061/250-0288)!

2010. november 10., szerda 10-11.30 óráig

NYILVÁNOS PRÓBA - LISZT FERENC

KAMARAZENEKAR

ingyenes belépők igényelhetők az Óbudai Társaskörben

2010. november 12., péntek 19 óra

PILLANGÓK - dráma zenével

Elek Szilvia színművének felolvasó-színházi előadása emlékezés Robert Schumannra, születésének 200. évfordulója alkalmából
Robert: Szarvas József

Belépőjegy: 1500 Ft, diákoknak 750 Ft

2010. november 15., hétfő 19 óra

ÜNNEPI HANGVERSENY PERGOLESI

SZÜLETÉSÉNEK 300. ÉVFORDULÓJÁN

BUDAPESTI TOMKINS ÉNEKEGYÜTTES -

művészeti vezető: Dobra János

ARS LONGA KAMARAZENEKAR - művészeti vezető:

Dinyés Soma

Belépőjegy: 1800 Ft, diákoknak 900 Ft

2010. november 17., szerda 17 óra

JÁTEKOS MŰZSIKA 7 X 10 PERCBEN

A műsor házigazdája: Czigány György

Belépőjegy: egységesen 500 Ft

2010. november 26., péntek 19 óra

VARIETAS DELECTAT KVARTETT

Belépőjegy: 1200 Ft, diákoknak 600 Ft

2010. november 27., szombat 19 óra

30 ÉVES A BUDAPEST RAGTIME BAND

műsorvezető: Dombóvári Gábor

Belépőjegy: 2500 Ft, diákoknak 1250 Ft

2010. november 28., vasárnap 19 óra

ÓBUDAI KAMARAZENEKAR

vezényel: Till Ottó

A belépés díjtalan!

Itáliai reneszánsz

Vince Kiadó, 2009

Dr Osman Péter ismertetése

A Római Parti Hírek 2010/3. számában mutattuk be a Vince Kiadó A művészet képes enciklopédiája c. sorozatának első öt, gyönyörű kötetét. Sajátos vonásuk, hogy a fejezetek rövid bevezetőin túl csak a bemutatott művek címét és pár alapadatát közlik, s hagyják, hogy a látvány önmagáért beszéljen, megragadó szépségével, lenyűgöző szellemi erejével, és így adjon lebilincselő panorámát a nagy korszakok művészetének kiemelkedő alkotásairól. Ugyanilyen módon, bámulatosan gazdag, kitűnő minőségű képanyaggal és szikár szöveges magyarázatokkal ad csodálatos áttekintést ez a hatalmas album az európai művészet- és szellemtörténetnek a talán minden másnál csodálatosabb korszakáról, az itáliai reneszánszról.

A reneszánsz az európai kultúra történetének egyetlen olyan korszakalkotó szellemi, művészeti és társadalmi irányzata, mozgalma, amely csupa fény, sötét árnyékok nélkül. Nagy

része annak, amit ma európai szellemi értéknek becsülünk, itt vette kezdetét, s azok nélkül sokkal sötétebb, szűklátókörűbb, butább lenne a világ, és mi magunk is. Alapvetően új stratégiát hozott a közéletnek, és az emberek életének alakításában: meghirdette az igényt, hogy az ember a vallás iránti mélységes tisztelete megtartása mellett az evilági életben keresse szellemének és életvitelének kiteljesedését, s a művészetek értékeivel a saját életét is gazdagítani igyekezzék. Meghatározó jelentőségű előrelépést valósított meg azzal is, hogy a művészeket a vallás és/vagy a földi hatalmak névtelen szolgájából a megbecsülendő alkotó rangjára emelte, megnyitva előttük a társadalmi felemelkedés lehetőségét.

Mindez Itáliában kezdődött, onnan indult Európát meghódító diadalmenetére, kibontakoztatása emelte Itáliát a nyugati világ mintaadó kulturális középpontjává. E káprázatos stíluskorszak csúcspontjait olyan művészfejedelmek remekművei alkotják, mint Masaccio, Donatello, Brunelleschi, Leonardo da Vinci, Michelangelo, Raffaello, mellettük pedig tanítványok, követők, neves mesterek és szintűgy remekeket alkotó kismesterek hozták létre építészetben, szobrászatban és festészetben annak hihetetlenül gazdag és tiszta



szépségben felülmúlhatatlan kincsesládát. Ezekből ad 600 oldalas, lenyűgöző válogatást e kötet.



ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

KIÁLLÍTÁS

SAN MARCO GALÉRIA

November 16. kedd 18 óra
Boromisza Tibor (1880-1960)
festőművész emlékkiállítás
A kiállítás november 16-december 2-ig,
hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

ÓBUDAI TEÁTRUM

November 20. szombat 15 és 19 óra.

Eisemann Mihály – Szilágyi László

ZSÁKBAMACSKA

Zenés vígjáték 3 felvonásban, 1 szünettel –
a Turay Ida Színház előadásában

NYUGDÍJAS BÉRLET – 2010 ŐSZ

November 10. szerda 10.30 óra

Kék angyal Zenés játék egy részben

CSALÁDI VASÁRNAPOK

November 7. vasárnap 10 óra

Tekergő – Csecsemőszínház

Játék földön – vízen – levegőben

A Kolibri színház műsora, utána játszóház.

November 21. vasárnap 10 óra

Csiribiri – Halász Judit koncert

November 28. vasárnap 10 óra

Süsü, a sárkány

Az egri Harlekin Bábszínház vendégjátéka,
utána játszóház.

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

November 26. péntek 20 óra

Casablanca Tánccláz

BÖRZÉK

November 6. szombat 9 – 13 óráig

Babaruhabörze

November 14. szombat 9-17 óráig

Ásványbörze

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

KIÁLLÍTÁSOK

November 20. szombat 10-16 óra

Patchwork kiállítás és workshop

Dr. Lénártné Farkas Irén önálló kiállítása

csak ezen a napon, a Csillaghegyi

Öltögetők és a Kelenföldi Csoport közös

kiállítása pedig december 6-ig látható.

SZÍNHÁZ

Nosztalgia bérlet

November 8. hétfő 15 óra

Zenés utazás Tabányi Mihály

harmonikaművésszel

Békási Színházi Este

November 14. vasárnap 18 óra

Mark Dunn: Öt nő az esőben – banki

locsogások két részben

Bérletes meseszínház

November 12. péntek 9 óra

Misi mókus kalandjai

CSALÁDI PROGRAMOK

November 19., december 17. péntek

16.30-17.30

Aprók tánca a Kolompos Együttessel

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

November 15. hétfő 15 óra

Bárosan szép az élet

EGYÉB PROGRAMOK

November 18. csütörtök 18 óra

Irodalmi teadélután

Házigazda: Gyimesi László költő, műfordító

Vendég: Pozsgai Györgyi, költő esszéíró

Kerecsenfészek

Östörténeti hagyományörző műhely

EGYÉB RENDEZVÉNYEK

Irodalmi est

November 12. péntek 18 óra

Erdődi Gábor versei szóban és zenében

ELŐADÁSSOROZATOK

A XX. Század nevezetes politikai

személyiségei

Előadó: Tóth József történész

November 9. Kedd 15 óra: Klebelsberg

Kunó

November 23. Kedd 15 óra: Rákosi Mátyás

December 7. kedd 15 óra: Horthy Miklós

Az előadások ingyenesek!

San Marco Szabadegyetem – Minden

hónap második hétfőjén 18-20 óráig.

November 15. hétfő 18 óra

Orvosetikai – bioetika; Dr Kovács József

PhD egyetemi adjunktus, a Semmelweis

Egyetem Magatartástudományi Intézetének

igazgatóhelyettese

Klubok

Művészbarát klub

Művészettörténeti előadás diavetítéssel

November 5. péntek 17 óra

A németalföldi festészet üzenetei

„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub

Minden kedden 10-14-ig várjuk kedves régi

és új tagjainkat!

Baba-mama klub

Közösségbe nem járó babáknak minden

hétfőn: 9-11-ig.

Önzetlen egészségfenntartó klub

Minden szerdán 16-20 óráig.

Derékfájdalmak kezelése, étrend és

gyógytea összeállítás, lelki segélyszolgálat.

Információ: Kiss Tibor 06-30/912-1249. A

kezelések ingyenesek!

November 7. vasárnap 15 óra

Váry István: A pilisi kereszt titkai

November 13. szombat

Pilisvígázó Nap

Kapunyitás déli harangszóra

Aradi Lajos: Mi is az a Pilis-rejtély?

Vesztergám Miklós: Halkan felsír a tárogató

Rekettys Mária: A szívcsakra ébredése

Vetráb József Kadosa – Szőke István Atilla:

Magyar tájak, magyar versek

Juhász Zoltán: A zene ősnyelve

Dr. Tóth Judit: Pálosok és a Szent Korona

kapcsolata

Egyed Zoltán –Hereceg Ferenc: A királyi

fehér a Pilisben

November 21. vasárnap 15 óra

Dr. Bognár László: Táltosok titkos tanítása

17.30 órától Bakó Enikő: Erdélyi tájak és

festett bútorok című fotókiállítása, Ifj.

Fazekas László: Virradatra várva

verseskötetének, valamint Szondi Miklós

Történelmünkhez magyarul című

könyvének bemutatója.

November 28. vasárnap 15 óra

Andrikó László: Az Ordoszi Hun Múzeum

csodálatos kincsei

BABABÖRZE

November 6., 4., 18. szombat 8-13 óra

November 30. kedd 18 óra

Lélek gondozó fórum

Téma: Depresszió, és pánik szindróma

Előadó: Bátyai Frigyes

November 8. hétfő 18 óra

Asztrológia Klub

November 8. Anya - gyermek kapcsolat. Az

elengedés.



THERMO-CSILLAG

VÍZ- GÁZ- FÜTÉSTECHNIKAI SZAKÜZLET

1038 Budapest, Szentendrei út 307.

(A régi Szentendrei úton, a HÉV állomásnál)

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



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

OTP ÁRUVÁSÁRLÁSI HITEL ÜGYINTÉZÉS!

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

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

IRODALMI MŰSOROK

Irodalmi csillagdélután

November 10. szerda, 18 óra

Bágyoni Szabó István költő, prózaíró,

műfordítóval Gyimesi László költő, író

beszélget.

ELŐADÁSOK

Sportakadémia

November 11. csütörtök, 18 óra

A testépítés előnyei és veszélyei

Előadó Dr. Túry Ferenc – egyetemi tanár, a

Semmelweis Egyetem

Magatartástudományi Intézetének

igazgatója 2007 óta. Kutatási területe az

evészavarok, e témában több könyve és

közleménye jelent meg.

November 24. szerda, 18 óra

Teaházi Tracsparty

Barlay Zsuzsa Liszt-díjas, Érdemes

Művésszel a Magyar Állami Operaház

magánénekesével beszélget pályájáról,

főbb szerepeiről és jelenlegi

mindennapjairól Vincze Mária újságíró.

KONCERT

Jazz Klub – Rák Béla Combo

November 19. péntek, 19 óra

CSALÁDI PROGRAMOK

Szombati Színház

November 6. szombat, 16 óra

Figura ex machina – Sarkadi Bence

előadása

November 15. hétfő, 10 óra

Hangszervarázs – a Múzsá Kamarazene

Egyesület előadása

November 18. csütörtök, 15 óra

Kedvenc könyvem

Iskolai csoportok és családok jelentkezését

várjuk, akik szívesen hallgatnak, olvasnak

és fedeznek fel meséket. Minden

alkalommal egy óbudai híres ember

kedvenc mesekönyvével ismerkedhetnek
meg, kérdéseket tehetnek fel neki, együtt
olvashatnak vele, a program végén pedig
együtt kézműveskednek.

Várjuk a fölöslegessé vált, padláson
porosodó gyerekönyveket, amelyeket a
Közösségi Házban található „Könyv-várba”
lehet bedobni.

Az Óbudai Múzeum és Könyvtár pedig
könyvadományokkal és könyvtári
foglalkozásokkal járul hozzá az olvasás
népszerűsítéséhez.

Novemberben Mirtse Zsuzsát, a SÜNI
Magazin főszerkesztőjét látjuk vendégül.

November 27. szombat, 16 óra

Gyerek táncház

Táncház Csiki Gergely néptánc

pedagógussal. Kísér: Hegedűs Máté és

bandája.

15 órától adventváró kézműves

foglalkozás.

Népek napja

November 13. szombat 10-15 óráig

Csángó nap – Sorozatunk harmadik

állomása a gyimesi csángók világa. A

mindennapi életéről, zenéről, táncról,

kézműveskedésről tudhat meg sok érdekes-

séget, aki ellátogat erre a rendezvényre.

10 órakor Ünneplés megnyitó

A programot megnyitja: Sára Ferenc –

néptáncos, népzeneész

10.00-15.00 Gyimesi csángó népviseletek,

szóttések, fotók kiállítása

10.30-11.30 Előadás és filmvetítés

Gyimesről – Sára Ferenc előadása

11.45-12.15 Népviselet bemutató – Sára

Ferenc

12.15-12.45 Néptáncbemutató

12.45-13.30 Néptánc és énektanítás –

Juhász Réka és a táncosok

13.30-15.00 Táncház

10.30-15.00 Étélárusítás a büfében

A belépés díjtalan!



REPÜLJÖN INGYEN ÚJ SZEMÜVEGÉBEN!

Minden pár Hoyalux iD multifokális
lencséhez ajándék MALÉV-repülőjegy!



AKCIÓ IDŐTARTAMA:
2010. november.1. – 2011. január 31.

További részletek: HOYA.HU és MALEV.HU

AZ ÖN OPTICNET PARTNERE:

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

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

HOYA

Beágyazott lencsék, színes lencsék

MALEV

opticnet

SAKÉRTŐ LÁTSZERESZK
CSOPORTJA

www.opticnet.hu

RCS Kft.

Tel.: 06 30 257 7457

Web: www.romaifurdo-se.hu www.rsebusz.hu

Email: rcskft@vipmail.hu

ÁRAJÁNLAT BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA

OPEL VIVARO 8+1 fő

Kilométer-díj:

100 Ft/km + 25% áfa

Óra-díj: 3.000 Ft/óra + 25% áfa



Ford Transit 12+2 fő

Kilométer-díj:

130,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 3.000,-Ft/óra+25 % áfa



MERCEDES vario 23+1 fő

Kilométer-díj:

180,-Ft/km+25 % ÁFA

Óra-díj: 4.500 Ft/óra+25 % áfa



OPEL Vivaro 8+1 fő (hosszú)

Kilométer-díj:

100,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj:

3.000 Ft/óra + 25 % áfa



IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő

Kilométer-díj:

150,-Ft/km+25 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra+25 % áfa



Mercedes 515 Sprinter 19+2 fő + 1 fő

Kilométer-díj: 150,160,-Ft/km +
25 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 25 % áfa



A III.-ker-i iskoláknak, óvodáknak a kerületen belül 6500-7500 Ft, (24-35 főig) 10.000 Ft
A III.- kerületből a belvárosba (15-23 fő) 10.000-12.000 Ft

Buszbérlés (9 főig) sofőr nélkül is: 10.000 Ft/nap-tól

Legyen az utasunk...!

Rátkai Csaba

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!

HIRDESSZEN

A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!

Tisztelt Hölgyem/Uram!

Ön bizonyára gyakran hoz felelősségteljes döntéseket munkája, vállalkozása érdekében. Céljai megvalósításához naponta kap és ad nélkülözhetetlen információkat. Tisztában van azzal, hogy a legjobb vállalkozás is csak akkor lehet sikeres, ha működésének híre időben eljut a megfelelő közeghez, valamint a lakossághoz. Ehhez ajánlunk kedvező hirdetési lehetőséget.

Lapunk, a Római Parti Hírek 1993 januárjától 15.000 példányban jelenik meg. Az elmúlt évek tapasztalatai azt bizonyítják, hogy a környéken élők kedvelt, hasznos olvasmánya lett.

Havonta 16 oldalon, B/4-es formátumban, 2006. márciustól már színesben megjelenő kiadványunk az alábbi egyszeri megjelenési árakon vállalkozik az Ön által megadott szöveg, grafikai ábra, embléma felhasználásával a megjelentetésre:

méret	Színes oldal	Fekete-fehér	Hátsó borító színes	Címlap színes
apróhirdetés	—	4500,-	—	—
1/16	11.000,-	6.500,-	—	—
1/8	18.000,-	12.000,-	30.000,-	35.000,-
1/4	33.000,-	21.500,-	47.000,-	55.000,-
1/2	45.000,-	33.000,-	77.000,-	90.000,-
1/1	75.000,-	57.000,-	120.000,-	—
	+ ÁFA	+ ÁFA	+ ÁFA	+ ÁFA

Többszöri megjelenés esetén kedvezményt adunk!

Felvilágosítás, hirdetésfelvétel:

Veilandné Jenei Györgyi • tel: 240-3048

Megtisztelő bizalmát előre is köszönjük, tevékenységéhez sok sikert kívánunk.

Rátkai János – ügyvezető igazgató, felelős kiadó

Címünk: Római Parti Hírek 1031 Budapest, Petur u. 22.

Tel.: 240-3048 • web: www.romaifurdo-se.hu

E-mail: rse@enternet.hu

Tartsa magát formában ősszel is a Római-parton!



Fitness havi bérlet
MOST CSAK 10 900Ft

www.beachklub.hu

