

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2010. XVIII. évf. 10. 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



• FONTANA •

ÉTTEREM ÉS PIZZÉRIA

Éttermünkben a hét minden napján
finom házas ételekkel, megújult étlappal
és szolid árakkal várjuk Önöket.
Hétköznapi déli menü: 890,-Ft

**RENDEZZE CÉGE KARÁCSONYI
ÜNNEPSÉGÉT A FONTANÁBAN!**
Üdülési csekket elfogadunk.

KARÁCSONYI ELVITELI LEHETŐSÉG!!!
Halászlé gazdagon, belsőséggel, pontyfilével: 1.090,-Ft

**SZILVESZTERI TÁNCOS VACSORA ESTÉNKRŐL
ÉRDEKLŐDJÖN ÜZLETÜNKBEN!**

Asztalfoglalás és előrendelés: 453-0900
Bp. III. Nánási út 24., www.fontana.hu

KELLEMEK ÜNNEPEKET KÍVÁUNK!

FERGETEGES SZILVESZTER
a Római-parton, a Holiday Beach Hotelben.

2010

Töltse nálunk a szilveszter estét exkluzív,
dunai panorámás Nebro éttermünkben.

Welcome drink • gálavacsora • korlátlan alkoholmentes ital fogyasztás •
hangulatos élőzene • éjfél pezsgő • újévi büfé

TÖRLEY Részvételi díj: 19 900 Ft/fő
2 éjszaka szállás masszázssal: 42 500 Ft/fő

Cím: H-1039 Budapest, Piroska utca 3-5.
Asztalfoglalás, érdeklődés:
Tel.: (+36-1) 436-7160, fax: (+36-1) 436-7161
e-mail: gastro@holidaybeach.hu
www.holidaybeach.hu

Coca-Cola

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

Kedves Olvasóink!

Köszönjük,
hogy ezt
az évet is
velünk
töltötték.

**Tartsanak
velünk
jövőre is!**

Áldott, szeretetteljes karácsonyt kívánunk!

A szerkesztőség munkatársai

A tartalomról

Kedves Olvasó!

Vers – Kányádi Sándor: Csendes
pohárköszöntő újév reggelén
Bús Balázs polgármester köszöntője
Rómaifürdő SE hírek: Zen Bu Kan kempo
– Ifi edzések
Vízi Mikulás a vízi telepen
Judo hírek – Ledényi Judo Iskola
Suli hírek: Fodros, Aquincum, Bárczi,

Keve, Csillaghegyi Általános Iskolák
Szeretkoncert a Szt. István
Bazilikában
Állatorvosi rovat: A téli időjárás hatásai
kedvenceinkre
Böbe recepttárja: 2010. Karácsony,
szilveszter
Természet- és Környezetvédő Tanárok
Egyesülete: Három nap kőbányán
Eredményes évadot búcsúztattak a
Római SE úszói

Életmód mozaik – Ünnepi ízek, díszek,
alkotók
Calendula Teapatika – A hónap
gyógynövénye: A fahéj
Yoga Upanadam: Archaikus Apollón, a
yana erényei és a megújulás, avagy
mindennapi gyakorlatok az új esztendőre
Környezetvédelem
Rómaifürdő Telepegyesület hírei
Rómaifürdő anno; Rómaifürdő
Telepegyesület története V. rész

Kulturális ajánló:
Platán Könyvtár – programok,
kiállítások, könyvajánló
Dr. Osman Péter könyvismertetése –
Norman Mailer: Moonfire – Tűz a
Holdon
Óbudai Társaskör, Óbudai Múzeum,
Óbudai Kulturális Központ,
Békásmegyeri Községi Ház,
Csillaghegyi Községi Ház
Adventi kézműves délelőtt

Kedves Olvasó!

Nem tudom önnek feltűnt-e már, hogy így karácsony felé közeledve milyen sok praktikus tanácsot, ötletet oszتانak meg velünk a különböző színes magazinok, internetes oldalak. A tanácsok tartalmazzák, hogy az ünnepi szervezést mikor érdemes elkezdni, mire kell odafigyelni ahhoz, hogy karácsony estére a nyugalom és a békesség töltsen meg a szívünket, lelkünket, és önfeledten tudjunk szereteteinkkel ünnepelni. Elárulom önnek, kedves olvasóm, én már próbálkoztam ütemtervvel, különböző listákkal, de már az első néhány napban – egy váratlan programmódosulás miatt – borult minden. Hamarosan rá kellett jönnöm, hogy nekem ez nem megy. Feladat feljegyzéseket, menü elképzeléseket most is gyártok, sőt az ehhez kapcsolódó beszerzési listát is összeállítom, de határidőket nem írok. Sokszor leírom – a papírt rendszerint nem találom –, ilyenkor ésszerűsödik is a tennivalók sora, igazodva az idő fogyásához. A legnehezebb megoldásra váró probléma a közös családi karácsonyi alkalomhoz az időpont megtalálása. A gyerekek nőnek, párosodnak, az elvárások szaporodnak és a karácsony továbbra is három napot kínál az összejövetelekre. De biztos, hogy ragaszkodnunk kell ehhez a néhány naphoz? Szerintem ugyanilyen alkalmas lehet egy adventi hétvége, vagy az ún. két ünnep közötti időszak. Az alkalmazkodásban rejlik a békesség, a megértésben a nyugalom. Vajon érdemes-e a fiatalokat, vagy akár magunkat választás elé állítani, elvárhatjuk-e másoktól, elvárhatják-e tőlünk, hogy igazodva a családi ünnepbeosztáshoz, eszeveszett rohanássá változzon az év egyik legszebb ünnepe. A válasz egyértelmű: nem érdemes. Az értelmetlen elvárások csak a feszültséget növelik az érintettekben, megmérgezik a lelkeket, és az elfojtott feszültség a legrosszabb pillanatban törhet a felszínre. Az ünnepet a kis szertartásaink teszik ünneppé, a hagyományok életben tartása, a szeretetben való együttlét nincs naptári naphoz kötve, a varázslatot magunknak kell előcsalogatnunk. Ha túl tudunk lépni a görcsös megfelelni akaráson, ha tudunk megértők lenni, ha képesek vagyunk szereteteink rezdülését megérezni, azokról beszélgetni, akkor hozzánk is leszáll majd a karácsony angyalkája, hogy örömhírt hozzon. Segítsünk neki, mutassuk meg a hozzánk vezető utat, amit a nyugalom, a békesség, a megértés szegélyez.

Boldog karácsonyt!

Fehér Ágnes



Kányádi Sándor:

Csendes pohárköszöntő újév reggelén

Nem kívánok senkinek se
különösebben nagy dolgot.
Mindenki, amennyire tud,
legyen boldog.
Érje el, ki mit szeretne,
s ha elérte, többre vágyjon,
s megint többre.
Tiszta szívből ezt kívánom.
Szaporodjon ez az ország
Emberségbe', hitbe', kedvbe',

s ki honnan jött,
soha soha ne feledje.
Mert míg tudod, ki vagy, mért vagy,
vissza nem fognak a kátyúk...
A többit majd apródonként
megcsináljuk.
Végül pedig azt kívánom,
legyen béke. –
Gyönyörködjünk még sokáig
a lehulló hópipékbe'!



Békés karácsonyi ünnepeket
és boldog új évet kívánok Önnek!

Óbuda-Békásmegyer, 2010 Karácsonyán

Bús Balázs
polgármester
országgyűlési képviselő

„Olyan jó néha angyal lesni
s angyal lesve a csillagok közt
Isten szekerét megkeresni.
Ünnepelőben elébe menni, mesék tavában megfürödni
s mesék tavában mélyen, mélyen ezt a világot elfeledni.”

Wass Albert





Rómaifürdő SE HÍREK

ZEN BU KAN KEMPO (KUSEN DOJO)

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.számmon

Pintér Leventénél.



Vízi Mikulás a vízi telepen

Fagyos, esős, havas napok előzték meg december ötödikét. Azt a napot, amikor a Rómaifürdő SE vízi telepére várták a Mikulást. Azon a vasárnapon aggódva kémlelték az eget a nagy szakállú segítők, de a felhők is úgy gondolták, pihennek egy kicsit, és hagyták a napot kikukkantani. Ha meleg nem is lett, a napsütésjolesően járta át a Duna-parton gyülekező Mikulás-várókat. Az izgatott várakozás perceit Johnny énekes-gitáros produkciója töltötte meg tartalommal. Született egy csatakiáltás is: „Tudjuk már, ez nem lehet más, csak a római-parti Mikulás. Ajándékot hoz nekünk, hogy szép legyen az ünnepünk.” Gyerekek és felnőttek együtt harsogták az új versikét, miközben felcsendültek a régi jól bevált dalok is. Nem sokkal később, kenuját hátra hagyva, a parton ünneplők közé megérkezett a vízi Mikulás.



Piros zsákjából előkerült a cukor, dió, de még a mogoró is. A sereglet együtt vonult vissza a vízi telepre, ahol közben szorgos kezek előkészítették a forró teát és a zsíros kenyeret, ami jól esett a parton átfagyott várakozóknak. Akkorra már a nap is elbújt, így a fényhozó szerepét átvették a gyertyák és a fényfüzerek. A tűzmozsárban tűz lobbogott, a gyermeki szemekben a lelkesedés, miközben a Mikulásnak szavaltak és énekeltek. És hogy a Mikulás még ekkora sem fogyott ki az ajándékokból, az a Diamond SE - Pókemberek csapatának is köszönhető.



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

www.lidofitness.hu

Éves bérlet akció 2011. január 15-ig

Aerobic: 85.000,-Ft

Kombinált: 89.000,- Ft

SZOLGÁLTATÁSAINK

ERŐSÍTŐTEREM

CARDIO

FITNESS

SZAUNA

SZOLÁRIUM

SZAKEDZŐK

BÜFÉ

SHOP

AEROBIK

KONDI TORNA

FORMA TORNA

CALLANETICS

STEP

FIT-BOXE

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

A 2010. december 5-én Kecskeméten megtartott judoverenyen két judokánk indult – **Donnert Ryan 6 (!)** mérkőzést vívott – ami egy felnőttnek is komoly teljesítmény –, 4-et megnyert, kettőt elveszített így az ötödik helyen végzett. **Demeter Bendegúz** egy korosztállyal feljebb versenyzett 1 mérkőzést nyert, egyet veszített. **Mindkettőjüknek gratulálunk!**

December 6-án immár hagyományosan meglátogatta a Mikulás a judo iskolát, nagyon sok gyerek öröme.



Edzői eligazítás: Levente, Ryan, Bendi



Hastánc

December 4-én immár nyolcadik alkalommal került megrendezésre az Országos Hastáncverseny, melynek idén a Táncsics Mihály Művelődési Ház adott otthont. Az ország minden részéből 36 táncscsoport és 26 egyéni táncos nevezett a megmérettetésre, melyen a **Szeráj Hastánciskola** csoportos kategóriában (Oriental dreams csoport – Baranyai Andrea, Tóth Csilla és Pető Rebeka) I. helyen végzett. Egyéni kategóriában Czupor Judit a III. helyet szerezte meg.



BÁRCZI

Amikor a tanárok tanulnak

2010. november 22-én hétfőn csak a tanárok jelentek meg a Bárczi Géza Általános Iskolában, a diákok élvezték hosszabbra nyúlt hétvégéjüket, mert a tanárok is rendszeresen tanulnak, hogy eredményesebben, felkészültebben végezzék munkájukat. Az iskolában a TÁMOP 3.4.3 „Tehetséggondozás Békásmegyeren” pályázat támogatásával zajló tehetséggondozás keretében két előadó tartott előadást a tantestületnek.

A tehetség felismerése, gondozása alapvető feladata az oktatási rendszernek. Napjainkban az iskolák nagy hangsúlyt fektetnek erre a kérdésre, hiszen a pedagógusok egyik legfontosabb feladata az, hogy segítsék a tehetséges gyermekek képességeinek kibontakozását.

Először Dr. Duró Zsuzsa – a Szegedi Egyetem oktatója –, „A tehetség felismerése és gondozása: tehetségfejlesztés a mindennapi pedagógiai gyakorlatban” címmel vázolta fel gondolatait.

A szabatosan megfogalmazott, átgondolt előadás összefoglalta a téma fogalmi hátterét, és kitért a tehetségfejlesztés hazai körülményeire. Az aktuális tehetségmodell alapján elemezte a képességeket és azok összetevőit, a kreativitás és motiváció megnyilvánulásait, valamint a tehetségi diagnosztikai eljárásokat. Részletesen kitért a tehetség iskolában tetten érhető jellemzőire, a család szerepére, és kiemelte az iskola feladatát is a tehetség felismerésében és gondozásában.

Az előadó autentikus személyiség, akinek pályafutása az általános iskolai tanítóságtól az egyetemi katedráig ívelt. Empatikus, kedves személyisége tette az előadást még érdekesebbé.



A tehetséggondozás fontos eleme a kapcsolatok széleskörű ápolása. A pályázat része a jó tapasztalatok átvétele – átadása.

Ennek jegyében tartott előadást Oláhné Balogh Éva tehetségfejlesztési szakértő, a Harrer Pál Általános Iskola pedagógusa, aki pályázati munkájukról tartott ismertetőt. Az iskola tehetségpontként működik a kerületben, ők is a TÁMOP pályázat kedvezményezettjei. Előadásában részletesen bemutatta a tehetséggondozással foglalkozó magyarországi szervezetek rendszerét is. A széleskörű társadalmi összefogás a bizonyítéka annak, hogy a tehetségek felismerése, gondozása olyan emberek számára fontos, akik sokat tesznek a cél érdekében. A megvalósítás a pedagógusok kezében van. A pályázat keretében támogatást elnyert mindkét iskola lehetőséget kapott arra, hogy újszerű tehetséggondozó programokat indítson be. Fontosak és hasznosak az ilyen továbbképzések az iskola életében. Az önképzés mellett nagyon sokat segítenek abban, hogy az iskola hatékony, fejlesztő környezetet tudjon biztosítani azoknak a tehetségi géreteknek, akik közül a mai átlagos általános iskolákban bizony elég sokan elkallódnak. A Bárczi tanári kara pedig mindig is nagy súlyt fektetett arra, hogy eredményes, jól működő általános iskola legyen.

Adventi készülődés a Bárcziban

A keresztény hagyomány szerint adventkor kezdődik az új egyházi év és a felkészülés a karácsonyra. A karácsony előtti várakozás iskolánkban november 29-én hétfőn, az adventi koszorú első gyertyájának meggyújtásával vette kezdetét, és ezek után minden hétfőn egy-egy új gyertya meggyújtására kerül sor. A gyertya meggyújtását követően mindig valamelyik 4. osztály lepi meg kis műsorral a többieket, majd közös énekléssel zárják ezt a meghitt készülődést.



Mikulás

A Bárcziba december 6-án ellátogatott a Mikulás, sok-sok örömet szerezve a diákoknak. A bárczis diákok olyan jók voltak, hogy több Mikulás is járt az iskolában, a DÖK Mikulás krampuszainak alig akadt dolga.

KEVE SULI – ISKOLAVÁRÓ

Keve-Kiserdei Általános Iskola

1031 Budapest, Keve u. 41.

Telefon: 1/3689-220

LEENDŐ ELSŐ OSZTÁLYOSOK RÉSZÉRE

Foglalkozások időpontja:

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



CSILLAGHEGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA

November második felében a „kincskeresés” után, egy péntek délután „rókavadászat” várta a játék évében a gyerekeket. A vidám program után a gyűjtött „rókafarkak” száma szerint léphettek a versenyző csapatok a Sulitársason.

Ugyanezen a délutánon a napközis gyerekek a **klubnapközi** keretében több program közül választhattak érdeklődésük szerint.

A **Csillagtanoda** második alkalommal várta a leendő első osztályos gyerekeket és szüleiket. Iskolásat játszottak a gyerekek a majdani tanítóikkal, ami a nagy érdeklődés miatt kicsit zsúfolt programmá vált.

November végéhez közeledve a sokak által nagyon várt és kedvelt program az **adventi kézműves délután**, ahol gyerekek és szüleik, nagyszüleik együtt készíthetnek pedagógusok segítségével nekik tetsző ajándéktárgyakat. Harminc lehetőség várta az érdeklődőket. Lehetett ajtódíszeket, üdvözlő kártyákat, gyöngycsillagot és más karácsonyfadíszet, mécses tartót készíteni különféle technikákkal. Készült karácsonyi puzzle, füzérdísz, nagy türelemmel, téstával díszített képerket, ajándékrejtő doboz, zsebnaptár, gyöngyészter, és még sok egyéb tárgy. Sokan mártogatták a karácsonyi gyertyát is. Legnagyobb sikere idén is az adventi koszorú készítésének, és a mézeskalács sütésnek volt. A három órás program végén dobozaikban boldogan vitték a gyermekek haza remekműveiket.

Egyik délután iskolai szintű **népdaléneklési verseny** volt a

könyvtárban az alsó tagozatos gyerekeknek, akik ünneplőbe öltözve adták elő műsorszámait.

December elején megérkezett a **Mikulás**, aki osztályról osztályra járva mindenkit megajándékozott. A meghívott óvodások és az alsó tagozatos gyerekek a 3.b osztály műsorát és a mazzorett csoport rénszarvas táncát nézték meg, közösen énekeltek. A Mikulástól az óvodások is kaptak ajándékot. A gyerekek az ebédlőben nagy örömmel fogadták a Mikulásnak és krampusznak öltözött konyhai dolgozókat, akik virgáccsal „fenyegettek”, de ajándékot osztogattak.

Karácsony közeledtével a közös műsorra készülnek a gyerekek, díszítik az osztálykarácsonyfákat. Hetente meggyújtanak a közös adventi koszorún egy gyertyát.

Az egész iskola egyre inkább karácsonyi hangulatot áraszt.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

A téli időjárás hatásai kedvenceinkre

Elsőként beszéljünk a hó-evésről, mint az egyik leggyakoribb jelenségről. A kutyák általában imádják a havat. Séta, játék közben sokszor harapnak bele akár a földön levő szennyezett hóba, akár a gazdik által dobált hógolyókba. Sőt, elég, ha nyalogatják a havat, ezzel együtt egy másik kutya vizeletét. Mi már messzebből láthatjuk, merre hagyta ott „sárga” névjegyét a másik állat. Ne menjünk arra, kerüljük el azt a helyet!

Sok esetben az ebek le is nyelik a havat, aminek torokgyulladás, illetve hurutos gyomor- és bélgyulladás lehet a végeredménye. Ennek oka, hogy a hó – mivel hideg – átmenetileg lehűti a szájüreget, nyelőcsövet, gyomrot, aminek hatására a felsorolt szervek természetes védekezőképessége lecsökken. Elszaporodnak az emésztőcsőben azok a – normális esetben is ott lévő – baktériumok, amelyek gyulladást okoznak. A bélgyulladás tünetei: hányás, hasmenés, hasi fájdalom, általános rossz közérzet. Ilyenkor itassunk ebünkkel frissen lefőzött, szobahőmérsékletűre hűtött kamillateát, és feltétlenül keressük fel állatorvosunkat. Kritikus esetekben antibiotikum-kúrára is szükség lehet.

A másik gyakori probléma a végtagok sérülése. Ide soroljuk a jég által okozott vágott sebeket a talp-, illetve ujjpárnákon, az aktív játék közbeni megcsúszásokat ill. az ebből eredő ficamokat, töréseket. Nagy hidegben fontos a játék előtti bemelegítés, mivel az ízületek, szalagok hamar áthűlnek, és a nagy igénybevétel miatt könnyen részleges vagy teljes szakadás jöhet létre. Ez főleg a térdízületet érinti. A bemelegítést végezhetjük rövid séta utáni masszírozással, pórázon történő kocogással, stb. Biztosan minden kutyatulajdonos tapasztalta télen, hogy kedvence elkezd felemelkedni egyik-másik lábát, pedig semmi sem szúrta meg. Ez a felszórt utakon szinte törvényszerű, a só ugyanis kimarja, csípi a kutya talpát. Ilyenkor vezessük be az állatot a tiszta hóba, és törölgessük le a lábát. Otthon séta után mossuk le langyos vízzel a végtagokat, hogy a maradék só is eltávolítsuk. Ha nagyon felmarta a talppárna bőrét, a lemosás után kenjük be jól felszívódó bőrápoló kenőccsel, ügyelve arra, hogy ebünk azt ne nyálja le. Megelőzőképpen kerüljük el a felszórt területeket, illetve adjunk kutyusunk lábára kutyacipőt.



AZ ÜNNEPEK ALATT IS VÁRJUK RENDELŐNKBEN A GAZDIKAT AZ ALÁBBI IDŐPONTOKBAN:



2010. december 24-én, pénteken 9 – 11,
2010. december 25-én, szombaton 17 – 20,
2010. december 26-án, vasárnap 17 – 20,



2010. december 31-én, pénteken 9 – 11,
2011. január 1-én, szombaton 17 – 20,
2011. január 2-án, vasárnap 17 – 20.

*Minden kedves állattulajdonosnak
Kellemes, Békés Karácsonyi Ünnepeket és Boldog Újévet kíván
a Család Utcai Kisállatrendelő csapata.*

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



Óriási szezonzáró és Szalonnyitó buli!

2010. december 17-én 16 órától
mindenkit szeretettel vár

Szentendrén, a Pannónia u. 1-3-ba
a **GOMOTO** csapata!

Motoros nyitási AKCIÓK! Ruházat, sisakok,
csizmák, egyéb kiegészítők és persze
MOTOROK!

GOMOTO!
Tel: 00 36 20 45 45 375

Senki nem távozik üres kézzel!

Írany hozzánk! Szólj a haveroknak is...



1039 Budapest, Család utca 36/a

Tel.: 240-9780, 06-30-934-5480

IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT ÁLLATOKNAK

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

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,

Szűcs Boglárka, Böbe mama,

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

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

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

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Megjelenik havonta 13.000 példányban. Eng. sz. B/ISK/204/1993



HAJDÚSZOBOSZLÓI ÜDÜLÉS

igényes, fürdőközeli panzióban.

Ár: 15600 Ft/fő

TARTALMA: 7 éj szállás, 7 reggeli, 6 vacsora.

Kedvezményes gyógykezelés, fürdőzés
a Hotel Béke, vagy a Városi Gyógyfürdőben!

Érd.: 06-20/935-0457

USZODATECHNIKA

Telepítés, karbantartás, téliesítés, szervizelés

Tel.: 06-70-318-3121

KŐMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

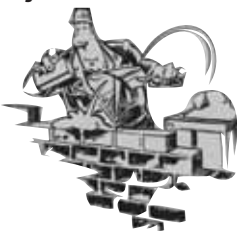
CSALÁDI HÁZAK ÉPÍTÉSÉT,
EMELET RÁÉPÍTÉSEKET,
LAKÁS ÉS IRODA FELÚJÍTÁSOKAT,
TETŐTÉR BEÉPÍTÉSEKET.

25 éves szakmai tapasztalattal,

építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló,
térburokolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.

Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

Hitér János telefon: 06-20 9334044



MATEK FELSŐSÖKNEK! 06-30-432-5574



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

Auch für deutschsprachige Patienten

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

Az „aha” akkor hangzik el, amikor hirtelen felismerünk valamit. Egy eddig nem látott összefüggés világosodik meg előttünk. Hirtelen összeáll a kép. Azt is mondhatnám, hogy leesik a tantusz. Mivel az újdonság élményével lép meg, elsődlegesen pozitív érzélemmel jár. A pszichoterápia alkalmával, (akár a foglalkozás alatt, akár a foglalkozások között) jelentkező „aha” azt igazolja, hogy nem volt hiábavaló az együtt végzett munka. Az „aha” élményeken keresztül az önfeltárás során alakul az önmagunkról alkotott képünk, az önkép.

A pszichoterápiához Ön hozza a személyes anyagot, az én felelősségem az, hogy mi történik az Ön által hozott tartalommal. Kettőnk együttműködése egy folyamat, ami mindkettőnk „aha élményein” keresztül a másképp is lehet útjait nyitjuk meg Ön előtt.



Jelszó: bizalom, biztonság, intimitás!

BIZTOSÍTÁSI IRODA

genertel.hu
az első magyar direktbiztosító

UNION
BIZTOSÍTÓ

UNIQA

Biztosítási ügyintézés
és tanácsadás
díjmentesen.

Posta
Biztosító

EUB
EUROPA UTÁZÁSI BIZTOSÍTÓ RT.

Allianz
Allianz Hungária Biztosító Rt.

K&H

Minden biztosító
egy helyen.

WABARD
WABARD BIZTOSÍTÓ ZRT.

AEGON

MONDIAL
ASSISTANCE

GENERALI-PROVIDENCIA
GENERALI
GENOX

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-túrája

2010. Karácsony, Szilveszter

*Békességet, boldogságot, csengőszót és gyertyalángot!
Ajándékot, szeretetet, s mindent, ami fontos neked!
Ajtód elé fehér bársonyt, így kívánok mindenkinek
Szeretetteljes és Boldog Karácsonyt!*

Vörösboros pontyfilé recept

Hozzávalók: 80 dkg pontyfilé, 5 dkg vaj/margarin, 20 dkg gomba, 2 dl vörösbor, 1 evőkanál Worcestershire mártás

A pontyfileket megmossuk, konyhai papírtörővel szárazra töröljük. Beirdaljuk, és sóval bedörzsöljük. A gombát megtisztítjuk, megmossuk, és szeletekre vágjuk.

A sütőt 180 fokra (gázsütő 2. fokozat) előmelegítjük. Tűzálló tálat kivajazunk, belefektetjük az előkészített pontyfileket, mellé szórjuk a gombát, ráöntjük a vörösbor felét, és felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje.

Alufóliával letakarjuk. Betesszük a sütőbe, és kb. 30 perc alatt megpároljuk. Amikor a hal megpuhult, óvatosan kiszedjük. A gombával együtt előmelegített tálra tesszük. A megmaradt léhez hozzáöntjük a maradék bort, Worcestershire mártást, és jól beforraljuk, majd a mártással leöntjük a halat. Burgonyapopogóssal tálaljuk

Mákos bobajka, avagy mákos gubó azaz a csodás Karácsonyi mákos guba

Hozzávalók: egy nagy, mély jénai tál, 15 dkg vaj vagy margarin, 10-12 db másnapos kifli. (Régebben külön guba tésztát készítettek, de manapság az elfoglalt háziasszonynak a kifli is megjárja én is így készítem). 1,5 liter tej, 50 dkg porcukor, 2 csomag vanílin cukor, 30-40 dkg darált mák, 10-12 evőkanál baracklevár (ez el is maradhat, de én úgy szeretem, ha töcsögös, szaftos!) aki szereti 1 zacskó beáztatott mazsola és a tetejére 8-10 db tojás fehérje cukorral keményre verve.



A jénai tálat alaposan kikenjük vajjal vagy margarinnal. A kifliket másfél újnnyira felkarikázzuk, cukros tejben kicsit megáztatjuk és a tál aljára egymás mellé fektetjük. A darált mákot összekeverjük a porcukorral és a kifliket alaposan megszórjuk. Kevés mazsolát szórunk közé és jöhet a következő sor kifli, cukros mákkal meghintve, közé pöttyögtessünk vajot vagy margarint és kevés baracklevárt. Így folytatjuk, amíg a hozzávalók el nem fogytak. Tetejére a tojások fehérjéjét cukorral elkevert keményre vert habját terítjük vastagon és sütőbe toljuk, ahol cca. 40-50 perc alatt megsül. Akkor jó, ha a hab már rózsaszínűre pirult, de nem égett meg.

Közkívánatra: Sült Karácsonyi töltött káposzta a magam módján...

A karácsonyi töltött káposztát kizárólag cserépfalakban szabad és illik főzni. Az igazi módja a fazék kemencében való melegítése. Nekem sajnos nincs kemencém, ezért az első fázisban a villanytűzhelyen főzöm a káposztát, majd a sütőben folytatom, ahol a káposztalé elpárolog és az étel pazar ízt ad a káposztának: megsül!

Hozzávalók: 1 nagy fej savanyú káposzta (nem ecettel savanyítva, hanem csak sóval, borsikafűvel, vízzel eltéve és legalább egy hónapig hordóban érlelve). Erdélyben ezt halottak napja előtt kb. 2-3 héttel elteszik, hogy karácsonyra megfelelő savanyú legyen a töltött káposztához. *Káposztasavanyítás háziilag:* (a káposzták torzsáját kivágjuk, a keletkezett lyukakat sóval töltjük tele. Lehetőleg durvább konyhasót használunk, ne agyonfinomítottat. Az igazi a tűlgyafhordóban savanyított káposzta lenne, de annak hiányában műanyag hordóban is kiváló eredményt érhetünk el. A sóval töltött káposztafejeket a hordóba tesszük, jó szorosan egymás mellé és egymásra. Egy-két napig elfelejtjük, majd sós vízzel felöntjük annyira, hogy a víz a fejeket éppen ellepje. Nagyjából 10 liter langyos vízbe egy pohárnyi sót oldunk fel. Tetejére

súlyt teszünk (pl. farács kővel megnyomtatva), mely a fejeket szorosan tartja majd és így „préselve” a sós lé jól átjárhatja őket. A csombort (kb. egy maréknyit) beletesszük a vízbe. A többi részben a természet dolga. A savanyosságra várás közepette ne mulasszuk el káposztánkat rendszeresen meglátogatni. A lé tetején esetlegesen képződött felesleges lét egy szűrővel távolítsuk el, és alaposan kavarjuk meg. Miután ez utóbbi művelet a hordóban lapuló káposzták miatt meglehetősen körülményes, a legegyszerűbb, ha egy tiszta műanyag csövet dugunk a káposztafejek között egészen a hordó fenekéig és kint maradt végébe erőteljesen befújunk. A légbuborékok, útban a lé felszíne felé, alaposan összekavarják a sós levet. Általában 4-6 hét a teljes érési idő, amikor káposztánk hihetetlenül és kellemesen savanyúra finomodik, leve pedig nemcsak vitamindús itallá nemesedik, de kitűnő alapanyaga lehet a szilveszteri korhely-levesnek, kísérője egyszerű sültkrumpli-vacsorának, s nem utolsósorban, jókora sőtartalmának hála, remek hashajtó is. Valóságos C-vitamin bomba!)

A töltelékhez: 1,5 kg darált sertéscomb vagy dagadó, só, bors ízlés szerint, 1 pohár hajdina vagy rizs, 1 db tojás, kevés piros paprika, borsikafű (csombor), szárított kapor, kevés száraz fehér bor, 1-2 db füstölt csülök vagy füstölt sonka. A füstölt húst: csülköt előző nap beáztatjuk, másnap előfőzzük és csak akkor tesszük a káposztához, ha meggyőződünk arról, hogy kellően puha és nem túl sós!

A káposztát levelekre szedjük, a vastagabb erezetet levágjuk, a darált húst összekeverjük a sóval, borssal, 1 db tojással, kevés borsikafűvel ízesítjük. A hajdinát (árpakása) vagy rizst megmossuk, lecsöpögtetjük és a töltelékhez adjuk. Ezzel a töltelékkel lazán megtöltjük a káposztaleveleket. A fazék aljára 1-2 db nagyobb káposztalevelet teszünk, ezt követően egy sor káposztát, majd nagyobb darabokra vágott füstölt csülköt, hogy elfedje a töltelékeket, majd ismét egy sor káposzta következik. Ezt ismétéljük, amíg elfogynak a hozzávalók. Tetejére 1-2 ágacska

borsikafű, szárított kapor, és egy sor káposzta – majd az egészet felöntjük a csülök főzőlevélével, esetleg egy kevés borral. Ha a csülöklé sósnak bizonyul, csak keveset használunk. Nagyon lassan főzzük min. 4-5 órán át, majd ha befér, betesszük a sütőbe további 1 órára – vigyázz, nehogy leégjen! Sokkal finomabb, ízletesebb, mint a híg lében úszkáló káposzta és a töltelékek. Tessék kipróbálni – akár egy kisebb mennyiséggel – nem fognak csalódni!

Szilveszteri korhelyleves spicceseknek és józanoknak...

Hozzávalók: 30 dkg savanyú káposzta, 20 dkg füstölt kolbász, 10 dkg húsos füstölt szalonna, 2 dl tejföl, 1 babérlevél, 1 evőkanál piros fűszerpaprika, 1 evőkanál Vegeta, 1 evőkanál liszt, 1 fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1/2 citrom leve és héja, késhegynyi törött fekete bors és egy csipetnyi cukor.

A füstölt szalonnát apró kockákra vágjuk, és zsíráját kiolvasztjuk. Rátesszük a megtisztított és finomra vágott vöröshagymát, majd üvegesre pirítjuk. A tűzről lehúva belekeverjük a pirospaprikát, ezután 1 evőkanál vizet ráöntve, hozzáadjuk az apróra vágott és lecsepegtetett savanyú káposztát. Néhány percnyi pirítás után felöntjük kb. egy liternyi vízzel. Beleszórjuk a Vegetát, a borsot, a zúzott fokhagymát, hozzáadjuk a babérlevelet, a citrom apróra vágott héját, és fedő alatt felforraljuk, 20 percig főzzük. A kolbász bőrét lehúzzuk és felkarikázzuk. A főzés félidejében beletesszük a levesbe. Végül belekeverjük a fél dl vízzel és lisztel simára kevert tejfölt, majd jól kiforraljuk. Csak akkor ízesítjük a citromlével, ha nem elég savanyú. Csipet cukrot is belekeverünk, és forrón tálaljuk. Aki bírja, tehet bele egy cseresznyepaprikát is.)

És végül minden kedves olvasónknak Áldott Karácsonyt és Nagyon Boldog Új Esztendőt kívánunk sok szeretettel:

Böbe mama – amúgy Rómaifürdőről



Három nap Kőbányán

A Pro Natura díjas Természet- és Környezetvédő Tanárok Egyesülete a 2010-es év utolsó rendezvényét, Budapest X. kerületében a Bem József Általános Iskolában tartotta meg.

A 20 éve működő civil szervezet munkája a „Cselekvés értékek mentén – Közösségformálás témájában zajlottak, Dr Vida Gábor gondolatait szemelgett tartva.

„Magunknak is a fenntarthatóság elvei szerint kell élnünk, szolidaritást vállalva minden embertársunkkal”

Kőbányai látogatásunk során, az első napon a Kőbányai Önkormányzat Polgármesteri Hivatal vendégei voltunk. Egyesületünket köszöntötte **Kovács Róbert polgármester.**

Megtekintettük a Szent László templomot, melynek szépsége mindenkit megérintett.

Dr Tóth Albert az egyesület elnöke **Mérlegen a májdnem 20 év** címmel tartott múltidézőt.

A tagság csak most érzékelhette igazán, mind azt, ami az elmúlt 20 évben történt. Megható és elgondolkodtató volt a beszámoló.

Ezen az estén került sor a Juhász-Nagy Pál emlékérmek átadására is. Az emlékérmek kiosztása a kitüntetettek jellemzésével, majd a tiszteletükre adott ünnepi műsorral ért véget.

Rendezvényünk második napja délelőtti az előadói ülések sorozatából állt. Ezek az előadások nagyon színvonalasak voltak. Az előadók sokszínűsége is, mármint a témát illetve és az oktatási szinteket – óvoda, ált. isk., gimnázium, főiskola – illetően, bizonyította, hogy a környezettudatos gondolkodás kialakítása igazából az iskola falain kívül valósítható

meg a leghatékonyabban és a közösség formáló ereje jelentős.

A legnagyobb változást a szakmunkás képzés területén értük el, hiszen e téma bekerülése a képzésbe egyértelműen **Kertészné Szabó Erzsébet** fáradságát nem ismerő munkájának köszönhető.

Elmondhatjuk, hogy megint értékes útravalót kaptunk az előadóktól és azt is, hogy milyen értékes emberek vannak közöttünk.

Ezután a két leköszönő elnöktől búcsúztunk, **Dr Tóth Albert**től – aki betegen ülte végig ezt a három napot – és **Dr Gulyás Pálnétól.** Hátizsákkal jelent meg két kollégánk, akik, megköszönve a tagság nevében a közel 20 éves munkájukat, útravalóként átadták a **hátizsákot**, benne a tagság jelképes ajándékaival.

Szavakkal nem lehet azt leírni, ami ott a teremben történt, amit éreztünk, de egy biztos, hogy még közelebb kerültünk egymáshoz.

Vasárnap a **tisztújító közgyűlés** napja volt. Megválasztottuk az új elnököket és a tisztségviselőket.

A közgyűlés az egyesület elnökiének Dr. Bérczi Szaniszlót választotta meg, míg az ügyvezetői teendőket **Dr Gyulainé Szendi Éva** látja el. Munkájukhoz sok sikert és erőt, egészséget kívánunk.

Rab-Kováts Éva művészi emléklapja ez úttal sem maradt el a búcsúzás a jó munka eredményeként.

Elmondhatjuk, hogy a három napos tanácskozásunk célját elérte.

Az ünnepi közelsége miatt **nagyon boldog karácsonyi ünnepeket kívánva** zártuk rendezvényünket.

Pintye Ildikó

Eredményes évadot búcsúztattak a Római SE úszói

A Duna parti Holiday Beach Hotel adott helyet a sikeres úszóegyesület családias hangulatú évzáró összejövetelére. Szülők és gyerekek, kicsik és nagyok gyülekeztek december 12-én este, hogy felelevenítsék az év legemlékezetesebb pillanatait, hogy a közelgő karácsony alkalmából megajándékozzák egymást. Ezen az estén az is kiderült, hogy a gyerekek nem csak az úszásban jeleskednek: akadt közöttük, aki bűvész számmal, volt, aki szavallattal, furulyaszóval lepte meg a közönséget. **Gyepes Lajos** az egyesület elnöke köszönetet mondott a szülőknek, a támogatóknak, akik egész évben segítettek, ki pénzzel, ki munkával, ki lelkesedéssel.



Ünnepi ízek, díszek, alkotók

A téli jeles alkalmakat kísérő esetleg ritkábban fogyasztott magvak, zöldségek, gyümölcsök, fűszerek közül néhányan megérdemlik a kiemelt figyelmet.

A **mák** nem feltétlenül csak a karácsonyi és újévi beigli, guba, kalács vagy pite ízesítője kell legyen. Nagyon egészséges és gyorsan elkészíthető a mákkal, mézzel megbolondított köles, hajdina, vagy zabkása. A bőséges energiát biztosító mákot számos értékes összetevője, gazdag ásványi anyag tartalma okán fogyasztjuk gyakrabban. A jelentős kálium és magnézium tartalma a szív- és érrendszerünk megfelelő működését biztosítja. Kalciumtartalma a csontanyagcserében nélkülözhetetlen. A jelentős vas mennyiség pedig az oxigén szállításáért felelős hemoglobin központi elemét adja.

A **cékla** is az ünnepi menü kísérője leggyakrabban. Nem csak főve, de a nyers alma-répa salátá alkotójaként is célszerű fogyasztanunk. Jó, ha tudjuk, hogy magas ásványi és nyomelem tartalma mellett a szabadgyök semlegesítő, víruspusztító flavonoidokban is gazdag. A mákhoz hasonlóan a céklában is magas a vas, a kálium, a magnézium tartalom, de jelentős a kálium, a foszfor, a nátrium és a bór tartalma, ugyanakkor a C-vitamin mennyisége sem elhanyagolható. Festékanyaga, a gyönyörű bordó színt adó betamin rákellenes, daganatleépítő hatású.

Az **almát** már az ókorban is gyógyhatású gyümölcsként tartották számon, melyet bátran fogyaszthatunk a bőségebb étkezések után is, mert nem okoz felpuffadást a magas fehérje-tartalmú étkek utáni fogyasztáskor sem. Emésztést segítő, a foszfor és az almasav tartalma jótékonyan hat az agyműködésre, de szabályozza a májünk és vesénk működését is.

Az alma nélkülözhetetlen kísérője úgy a hétköznapijainknak, mint az ünnepeinknek.

Az **ananász** a legrostosabb egzotikus gyümölcsünk. Felgyorsítja az anyagcserét, segít kiűzteni a méreganyagokat, szinte átmosza az emésztőrendszerünket. A rost és ballasztanyagai az egészséges bélbolyhokért felelősek. Ásványi anyag tartalmában jelentős az anyagcserét is serkentő magnézium, és a vízháztartást szabályozó kálium mennyisége. A fehérjék, zsírok lebontásában a bromelin nevű enzimje segít. Ám ez csak a friss gyümölcsben van jelen, a konzerv készítésekor elbomlik.

A **kivi** az időzített C vitamin bombánk. Ásványi anyagaiban az anyagcsere javító magnézium, a vízhajtó hatású kálium a jelentős, de zsírbontó enzimjei sem elhanyagolhatóak.

A **narancsnak** is magas a vitamin és ásványianyag tartalma, de fontos az antioxidáns szerepe is. Jelentős az A és B vitamin mennyisége, valamint a kalcium, a vas, és a folsav tartalma. Könnyíti, gyorsítja az emésztést, éhségérzet csökkentő, ugyanakkor alacsony kalóriatartalmú.

Az ünnepi hangulat kísérői a fűszeres illatok, melyek nem csak testünk, de lelkünk gondozói is. A **vanília** fáradtság őr, keringésvajító, egyik legaromásabb fűszerünk.

A **fahéj** kitűnő illatú, kiváló emésztésvajító, egyes gyümölcsök, pl. a dinnyék ízét „feldobja”.

A **szegfűszeg** a legjellegzetesebb illatú intenzíven édeskés aromájú, emésztést segítő, csírázó fűszernövényünk.

Ünnepek idején asztalunkról nem hiányozhat a szegfűszeggel díszített és illatosított alma, vagy narancs sem.



A hónap gyógynövénye: A fahéj

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



A **fahéj** (Zinnamomum Zeylanicum vagy Cinnamomum Cassia) kedvelt és szinte minden háztartásban használt fűszernövény. Felhasználása a nyári melegben fogyasztott hideg tejberizstől az év végi ünnepek alkalmából készített mézes sütemények, mártások, ünnepi húsételeken keresztül, a téli hideg hatásait ellensúlyozó meleg alkoholos italokig, széles skálát foglal magába. A fahéj egyike a legrégebbi fűszerünk. Már az ókorban is nagy mennyiségben fogyasztották. Egyiptomban balzsamok összetevőjeként, a görög városállamok és Róma híres orvosai egyes emésztési panaszok gyógyszereként alkalmazták, ugyanakkor fűszerkénti használatát is feljegyezték. A középkori Európában már a XII. században ismerték gyógyászati értékét, Magyarországon pedig Hunyadi Mátyás királyunk lakomáiról készült korabeli krónikák tanúsága szerint a különböző húsételekhez feltálat mártások kedvelt alapanyaga volt a fahéj. A gyógyászati célra is alkalmas fahéj jelenleg két formában áll rendelkezésünkre. A ceyloni fahéjfa (Cinnamomum Zeylanicum) az indiai Ceylon szigetén őshonos, közepes méretű örökzöld fa. A fa 1-2 mm vastag világosbarna színű, kellemes illatú kérge szolgáltatja a gyógyszerként és fűszerként is felhasznált alapanyagot. Nagy mennyiségű illóolajat tartalmaz. Hatóanyagai is az illóolajban koncentrálnak, amely hozzávetőlegesen 70% eugenolt, valamint kisebb mennyiségben fahéjaldehidet, fahéjalkoholt, és benzaldehidet tartalmaz. Különböző emésztési zavarok, étvágytalanság, puffadás, emésztési zavarok, enyhe emésztőrendszeri görcsök természetes gyógyszere. Jól használható még gyomor és bélhurut, továbbá emésztőrendszeri fertőzések esetén is. Nagy dózisban vércukorszint csökkentő hatása van, erre a célra azonban a két fahéjféle összetéveszthetősége miatt, inkább csak gyári készítmények formájában célszerű alkalmazni.

A kínai fahéj (Cinnamomum Cassia) Dél Kínában honos akár 10 méter magasra is megnövő fa. Kérge 1-3 mm vastag, eltörve apró szálkás, színe sötétbarna, kellemes illatú fűszeres csípős ízű. Hatóanyaga az illóolajban hozzávetőlegesen 70%-os mértékben koncentrált fahéjaldehid. Ezen kívül eugenolt, fahéjsavat kumarint és cserzőanyagot is tartalmaz. Gyógyászati felhasználása hasonló a ceyloni fahéjéhoz, azzal a különbséggel, hogy nagy dózisban májkárosodást okozhat, ezért vércukorszint csökkentésre nem alkalmazható.

A fahéj alkalmazását kerülni kell terhesség, ismeretlen eredetű lázas betegségek fahéj és perubalzsam allergia esetén továbbá fekélybetegségek esetén. Túladagolása esetén bőr és nyálkahártya allergia is előfordulhat.

Calendula



Yoga Upanadam

Archaikus Apolló, a yama erényei és a megújulás, avagy mindennapi gyakorlatok az Új esztendőre



December hónap kapcsán felöltik Rainer Maria Rilke reveláció erejű imperatívusza: „Változtasd meg éted!”.

A közelgő Új esztendőről valahogy mindig a változást várjuk. Elhatározzunk, lemondunk, felmondunk, véget vetünk, belevágunk. Miért hagy alább a legtöbb esetben a kezdeti lendület? És ami ennél is fontosabb kérdés, valóban változtunk-e, vagy csak tünetileg kezeltük problémáinkat!

Leszoktunk a dohányzásról, leadtunk jó pár kilót, mindennap sportoltunk és megittunk három deci friss narancslevet, még a templomba is eljártunk, és lám, a főnökünk továbbra is követelőző, az asszony még mindig lusta, a férj nem kedves, a gyerekek változatlanul elviselhetetlenek. Akkor meg – öltik fel az emberben – minek ez az egész hajcihő! Legalább az a kis öröm maradjon meg az életben, amit a nikotin, a munkaversenyben elért diadal, vagy egy nagy vacsora ad!

Szerencsére arra, hogy pontosan miben kell változnunk, rendelkezésünkre áll egy nagyon egyszerű, letisztult rendszer.

A jóga szútrákba, azaz rövid verses írásokba komponált tanításai az élet sorvezetői. 8 ágából (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi) az első az etikával foglalkozik; egészen pontosan azzal, hogy mint egyén, hogyan viszonyuljunk környezetünkhöz. A yama jelentését az „önkontroll” fogalma adja vissza leghűbben. Őt tanítása az ahimsa (erőszakmentesség), a satya (őszinteség), az asteya (becsületesség), a brahmacharya (érzéki önmegtartóztatás), és az aparigraha (lemondás képessége).

Ahimsa. A szóban, tetteben, legapróbb gesztusban megnyilvánuló gyűlölködés és rosszindulat mellőzése, a bántó és ártó szándék teljes elhagyása. Az ahimsa erénye szilárd elhatározással jár. Amennyiben sikerrel gyakoroljuk, magnetikusan vonzzuk az embereket. Figyelem! Az is az ahimsa ellen vét, aki nyilvánvaló kegyetlenség és igazságtalanság tanújaként passzív marad. Satya. Őszinteség, igazmondás. Aki a satya erényével bír, képes a

tények ferdítésmentes visszaadására, továbbá az önazonosság megőrzésére, bármilyen szerepet osszon is rá az élet. A satya gyakorlása – a tanítás szerint – akár az egyén karmájára is pozitívan hathat. Való igaz, a karma általában bűngetlen a vágyaktól, ám akiket őszinteség vezérel, azoknak elképzelései szerint alakulhat a sorsa. Ugyanakkor az őszinteség nem tévesztendő össze a kíméletlen kritikával!

Az őszinte ember tisztában van a szavak súlyával, ezért mindig mérlegel, mielőtt beszél. A satya erényének előfeltétele a gondolat, a szó és a tett összhangja.

Asteya. Nem tisztességesen szerzett előny, valamint a lopás kerülése, beleértve valamely szellemi termék eltulajdonítását.

Brahmacharya. Bár a jóga igen szigorú a testi gyönyöröket illetően, az önkorlátozásban talán elegendő a mi kultúránkban annyi, ha az érzelmi gondolatokat alkalmatlan helyzetekben nem hagyjuk előtérbe nyomulni, valamint, hogy mind tetteben, mind gondolatban távol tartjuk magunkat attól, aki nem tartozik hozzánk!

Aparigraha. A szerzési kényszer levetkőzése, a felesleges felhalmozás kerülése. Annyi tulajdonunk legyen, amennyire valóban szükségünk van.

Kíváncsi, hogy 2011-ben, amikor eldöntjük, hogy diétánk érdekében mit tegyünk talcánkra a menzán, jusson eszünkbe az is, kire gondoltunk haraggal, irigységgel! Amikor nem vesszük kire a szokásos doboz cigarettát, idézzük fel, bántottunk-e valakit rosszul megválasztott szavainkkal aznap! Amikor bevisszük a napi vitamínszükségletet szervezetenkbe, emlékezzünk vissza, véletlenül nem felejtettük-e el megemlíteni főnökünknek a kolléga nevét, aki ötleteivel hozzájárult a mi személyes sikerünkhöz! Bezárva a számítógépet, hogy haza indulhassunk szeretett családjához, tudatosítsuk magunkban, kalandoztak-e gondolataink a csinos nő dekoltázsá körül, aki nem gyermekünk anyja, vagy ábrándoztunk-e hosszasan a jökepű pasiról, aki nem a mi párunk! Tudatosan gondoljuk át, kocogás közben latolgattuk-e részvényeink piaci árfolyamának alakulását! Ha az ilyen jellegű önvizsgálat bármely kérdésére igen a válasz, biztosak lehetünk abban, hogy van még min dolgoznunk.

Ám amennyiben sikerül fejlődünk, többé nem kell szigorú szabályok közé szorítani magunkat, hogy aztán kikapukat nyitva megszegjük azokat.

Nyugodtan letehetjük a cigarettát, rászokhatunk a rendszeres sportra, az egészséges étrendre, mert környezetünk pozitív képet fog visszatükrözni rólunk. Érdekes módon főnökünk prémiumot ad, feleségünk prima vacsorát főz, mi több, csodálatos módon megszépül és megifjaldodik. Férjünk kifejezi felénk szeretetét, és még a gyerekek is sokkal szöfogadóbbak lesznek!

Ha pedig néha elfogyasztunk egy kiadós ebédet, rágyújtunk egy cigire, vagy megérint bennünket egy csinos arc, nem kell, hogy bűntudat gyötörjön!

Ez az írás úgy viszonyul Rilkéhez, ahogy az élet megváltoztatásának gondolata egy archaikus Apolló torzóhoz!

A valódi változások nem fizikai szinten kezdődnek! Még csak nem is lelki síkon. Gondolkodásunkon kell változtatunk! Bármely észlelet a világból tudatosítsa bennünk kik vagyunk, merre tartunk! Legyen az egy archaikus szobor, egy vers vagy egy pohár zamatos bor.

Békes Karácsonyt és Boldog Új Esztendőt! Namaste!

Bolgár Eszter, jóga oktató

Yoga Upanadam, Aquamarina rendezvényhajó és étterem,

1031 Budapest, Rómaifürdői hajóállomás a Rozgonyi Piroska utca végén

yogaupanadam-budapest.blogspot.com



Várok minden érdeklődőt a 2010. december 28-30. között megrendezésre kerülő JÓGA TÁBORBAN!



KÖRNYEZETVÉDELEM



ÁSS MÉLYEBBRE

Él, mint hal a vízben?

Karácsony, szent este, ünnepi asztal, halászlé, rántott ponty. A hal a karácsony hagyományos étele szent este, és az ünnepi ebédek asztalán is előkelő helyet foglal el. Alacsony koleszterin szintje, és teljes fehérjetartalma miatt is hasznos – egészséges tápláléka az embernek. Nem mindegy azonban, hogy hogyan kerül az asztalra...

Több állatvédő szervezet is figyelemmel kíséri az áruházak élőhal részlegeit az adventi időszakban. Tapasztalataik már évek óta kiábrándítóak. Nem olyan rég volt az Állatok Világnapja (október 4.), de karácsonyra már rég feledésbe merül minden írástunk érzett empátiánk. Nemrég láttam egy közeli hipermarketben, amikor az élőhal osztályon a zsúfolt akváriumban szinte víz nélkül kapkodnak levegőért a halak, sokuk sérült, kába.

A multi cégek tömegesen kereskednek, az eladási ár töredékéért jutnak az áruhoz, így az eladások után busás haszonhoz jutnak. Előfordul, hogy annyi a feltorlódott áru, hogy egy részének a tömött akváriumokban sem jut hely: a szállítóokocsiból egyenesen ládába kerülve, élve várják a vásárlókat. Vásárláskor az eladó kérésre fejbe vágja a kiszemelt halat, de olykor a vonalkódosított csomag hazáig csapkolódik, vívja a halálutját.

Az EU sok tagállamban a kábításos (kíméletes) módszert alkalmazzák a kereskedelmi egységekben. Így érik el a friss áru eladásakor azt, hogy az állat a kihalászás és a vásárlási idő között a legkevesebbet szenvedjen. Az nem kérdéses, hogy egy frissen feldolgozott halhús tépértékben és a környezettudatos állatkezelés szempontjából is elfogadhatóbb, mint egy napokig ázó, oxigénhiánytól bomladozó húscsacat, de ne engedjük szenvedni!

Mit tehetünk, hogy a környezetében található állatkinzó kereskedelmi egységek az élő állatok kereskedelmekor jobb stratégiát találjanak? Ha bármilyen rendellenességet tapasztalunk (zavaros víz, haltetekem, túlszúfolt akvárium, nem megfelelő kábítás) írjunk be az üzlet panaszkönyvébe, levelet a bolt vezetőjének vagy a környékbeli hatósági állatorvosnak, hogy a fent leírt bánásmód az állatvédelmi törvény értelmében nem megengedett! A környezettudatos állatkezeléssel nem csak az állatok szenvedése minimalizálható, de az élelmiszerek minősége is magasabb színvonalúvá alakítható. Világunkat Mi magunk alakítjuk, Ön is legyen Állatvédő!

Szokatlan téli madárvendégek

Az idei rendkívüli nyári időjárás felborította a madarak bioritmusát. Az elmúlt hetekben olyan mértékben megnőtt a „telelő” gólyákkal kapcsolatos bejelentések száma, hogy a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) összefoglalta, milyen segítséget nyújthatunk a bajbajutott állatoknak. Természetesen nem a Római Partról és környékéről van szó, de azért nekünk is érdemes tájékozódniuk e ritka jelenségről. Legfontosabb az etetés. Etethetjük őket 10-15 cm szélesre darabolt hallal (elsősorban keszegfélékkel), vagy hasonló méretű nyers marhahússal, de finom falat az elhullott naposcsibe vagy kacsa, illetve a tenyésztetből származó egér vagy fiatal patkány is. A fészket csak lassan közelítsük meg 6-8 méterre, majd a táplálékot dobjuk 1-2 méterre a madár elé.

Magyarországon a legyengült telelő gólyák mentőhelyre szállításához országosan egyedül a nemzeti parki őrszolgálat rendelkezik emberrel és járművekkel, ezért baj esetén a területileg illetékes nemzeti park igazgatóságához fordulhatunk.

Az MME kéri a lakosság segítségét, hogy ha tudnak itthon rekedt gólyákról, akkor e-mailben tájékoztassák az MME Monitoring Központ munkatársait a következő címen: golya@mme.hu.

Már a Mikulás szarvasai sem a régi

Láthatósági mellénybe bújtatják a szarvasokat Norvégiában, hogy ezzel védjék az állatokat a gázolásoktól az ország sarkvidéki, teljes téli sötétségbe burkolódó vidékén. A különleges állatvédelmi akciótól azt remélik, hogy sikerül jelentősen csökkenteni a gázolások számát. Ezek az ütközések igen gyakoriak Norvégiában, az útfelügyelet szerint évente mintegy ötszáz szarvas pusztul el „autóbalesetben” – csakúgy, mint Finnország északi vidékén. Az egyelőre még csak kísérleti norvég program keretében kétezer szarvast „öltöztetnek be”.

Új fájl formátum az erdők megmentéséért

A WWF és a hamburgi Jung von Matt reklámügynökség kifejlesztett egy új fájl formátumot, amellyel gyakorlatilag egy nem nyomtatható PDF fájlt hozhatunk létre. A WWF a nyomtatást blokkoló fájl formátummal arra szeretné ösztönözni a felhasználókat, hogy megfontoltabban éljenek a nyomtatás lehetőségével. Az ingyenesen letölthető szoftver elhelyez a számítógép menüsorában egy „Save as WWF” menüpontot. Mérlegelhetjük, hogy gépünkön melyek azok a fájlok, melyeket nem kívánunk kinyomtatni, és a „Save as WWF” gombra kattintva dokumentumunk nem nyomtatható formában kerül elmentésre.

Az új formátummal a WWF szeretné felhívni a figyelmet arra, hogy az e-mailek, honlapok, sőt néha egész könyvek értelmetlen kinyomtatása olyan felesleges igényt teremt, ami miatt világszerte összesen 13 millió hektár – azaz Görögország területével megegyező méretű – erdő tűnik el évente. A fák ilyen ütemű kivágása veszélyezteti más növények és állatok életét is, melyek a kitermelés miatt elveszítik élőhelyüket és táplálékukat.

A formátum terjesztésével és használatával mi magunk is hozzájárulhatunk az erdők védelméhez: minél többen csatlakoznak hozzá, annál látványosabb eredményt érhetünk el.

A WWF szoftver egyelőre csak Macintoshra tölthető le, de a Windows alatt futó verzió is hamarosan elkészül.

ZÖLD TIPP

Hull a hó és hull a dék

Karácsonykor szép ha hull a hó, de általában a hulladék is gazdagon díszíti a tájképet, főleg a



városit. A karácsony és a szemét fogalma sokkal szorosabban függ össze, mint gondolnánk. Az ajándékozási kényszerrel nő a csomagolás mánia, s vele a méregdrága kellékek tára is. Több száz tonna karácsonyi csomagolóanyag kerül szentestétől vízkezesztig országosra a kukákba. Drága dologról van szó: egy ajándék tasak, ív papír, egy tekercs díszkötőző sokba kerül, és szerepe mindössze annyi, hogy pár percre elrejtse az ajándékot a kíváncsi tekintetek elől.

Néhány percért, amíg a becsomagolt ajándék a fa alatt vár – ha előtte pár napig a szekrény alján lapul, azt ne számoljuk bele –, ezeket adunk ki csomagolóanyagokra. Van, aki több pénzért csomagol (illetve szemetel), mint amennyit más ajándékra szánhat. Nem beszélve az időről, amit a csomagolással töltünk, amit a dekoratív burkolat beszerzésére szánunk, és a helyről, vagyis a köbtartalomról amit a szemét immár levitézett állapotában elfoglal. A karácsonyi ajándéknak titulált, különösen hasznavehetetlen áruk java része amúgy is eleve, gyárilag van hülyére csomagolva.

Egyre több helyen merül fel az ötlet, kiváltani ezt a papír- és műanyag hegyet anélkül, hogy a karácsonyi hangulat megsínylené. Bécsben pl. karácsonyi textilzsákokat vásárolhatunk, amelyet évről-évre felhasználhatunk. Érdemes ehhez hasonló készíteni házilag, ha már feltétlenül ragaszkodunk a csomagoláshoz.

A csomagolási hulladékot úgy is csökkenthetjük, ha olyan ajándékot választunk, amely kisebb vagy egyszerűen nem is igényel begyűlölt. Az alábbiakban ilyen ajándék ötleteket szeretnénk megosztani:

– Ajándékozz időt, barátságot, saját szolgáltatást! Adhatunk például közös kirándulásra, teázásra, hátmasszírozásra, gyerekvigyázásra szóló, az ajándékoztól által később beváltható „utalványt”.

– Adj szolgáltatást ajándékba! A szolgáltatások ajándékozásának számos környezeti és társadalmi előnye van: az elköltött pénz a helyi közösségnél marad, támogatjuk a helyi munkahelyeket, és hulladéktermelés is kevesebb. Hagyományos

szolgáltatások pl. színház- koncert- vagy uszodajegy, de lehetnek rendhagyó ötleteink is, pl. masszázs vagy szauna jegy, kézműves tanfolyam vagy bármilyen más érdekes képzés.

– Ha vásárolsz... Ne költés erődnél felül, ne vegyél fel hitelt. Kerüld a gagyi, valódi érték nélküli ajándékokat. Gondolj arra, hogy a kevesebb több!

– Ügyelj a megvásárolt termékek környezeti jellemzőire, összetételére, alapanyagára, csomagolására. Vásárlással támogatod a kisboltokat, helyi termelőket – sokuk tényleg a túlélésért küzd ezekben a napokban (is). Látogass el egy karácsonyi vásárra.

– Keresd a kézzel készült vagy etikus termékeket kínáló karácsonyi vásárokat.

– Vásárlással támogass egy civil szervezetet vagy nemes ügyet! Érdemes bönögszni pl. a környezetvédő szervezetek zöld boltjainak honlapjait. Budapesten az Ökoszolgálat és a Humusz is árul roppant ötletes holmikat.

– Ajándékozz állatkerti örökbefogadást.

PROGRAMAJÁNLÓ

Karácsony a kastélyban

2011. november 2-ig (10 – 18-ig, hétfőn zárva) ismét nyitva a Nagytétényi Kastélmúzeum (1225 Budapest, Kastélpark utca 9-11.) kapui. A fűszerek illata, zeneszó, fények és szemet gyönyörködtető díszek évek óta mind egybeforva, elengedhetetlenül hozzátartoznak a kastélmúzeum decemberi képéhez. A programokból: Iparművészek karácsonyfái a kastély szobáiban, karácsonyfadíszek árverése, iparművészek és kézművesek karácsonyi vására, hangversenyek, előadások hétvégenként és a két ünnep között: mézvásár, gyógytea-, illóolaj és borvásár.

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette.

A Monostori úti háziorvosi rendelőkben 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



RÓMAIFÜRDŐ TELEPEGYESÜLETI HÍREK

A Római Parti Hírek októberi számában hírt adtunk arról, hogy taggyűlés elé tárjuk Egyesületünk távlatos programját, melynek főbb csomópontjai:

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

Korábbi tájékoztatásunk óta kiemelt kérdéssé lépett elő fasoraink sorsa. Főként műszeres méréseket végzett Rozgonyi Piroska utcában, nem derült ki, milyen intézkedés keretében. A Zaránd utcában daruskocsi jelent meg, mert itt lakótól bejelentés érkezett, négy „életveszélyes” fát ki kell vágni. Egyesületünk azonnali beavatkozása megmentette a

fákat. Az ügy kapcsán kiderült, hogy a tulajdonos (Kerület Önkormányzata) – a pénzügyi forrásokat biztosító (Főváros Önkormányzata) és a kezeléssel megbízott Főkert hármasságában elvész a lényeg: mi lesz a jövőben fasorainkkal? Főként illetékes kijelentette: „...Öreg fasorokat ki kell vágni, új fákat kell ültetni. Ez az egyetlen megoldás!” A Főkert élére új vezetőt neveztek ki. A közel jövőben, fasoraink sorsával kapcsolatban, egyeztetést kezdeményezünk.

December 21-re (18 órára) a Csobánka téri központban KÖRNYEZETVÉDELMI KÖZMEGHALLGATÁST hirdettek meg. Egyesületünk a fasorokkal kapcsolatos problémát exponálni kívánja.

Két hónapja megjelent cikkünkben jeleztük: változatlanul várjuk a fő 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, továbbá az Városrendezési Bizottság változatlan tagjai – megkönnyíti az egyeztetést, hiszen tájékozottak az előzményekben.

Kemping ügyében nézzük a tényeket:

- közel két éve fogadta el a Városrendezési Bizottság a 43.000 m²-es irodaház koncepcióját,
- másfél év eltelt a három éves változtatási tilalomból,
- több mint 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.

Nem tűnik türelmetlenségnek az a kérdés: HOL TARTUNK?

Ébert Ágoston (elnök)

Rómaifürdő anno

Sorozatot indítottunk. Felkerestük a RÓMAIFÜRDŐ TELEPEGYESÜLET 1992-es újr alapításának kezdeményezőit.

Az alapkérdés mindenkihez, mit jelent számára Rómaifürdő?

Deák Gyöngyvér

Születésemről Rómaifürdőn élek. Szó szerint itt, a Rozgonyi Piroska (volt Drugeth) – Keve utca sarkán lévő házban, otthon születtem:

Sok mindenkre emlékszem.

– Randics bácsira az utcaseprőre, aki egymaga egész Rómaít tisztára söpörte. Mivel szemét nem volt, a levelet égette el. Az iskolával szembeni kis kuckóban tartotta eszközeit és itta fröccseit. A kis épület, lefalazott ajtóval ma is létezik, de hosszú ideje utcaseprő nélkül, ezért a levél sok helyen megmarad,...

– vagy Szabó bácsira, a mindig részeg favágóra, aki a házak közötti hatalmas jegenyeket másodmagával egészben ledöntötte – időnként ferdén – elsodorva Jausz néni és a mi lépcsőnket,...

– vagy Mariska néni, akinek olyan „Ó”-lába volt, hogy 20 centivel alacsonyabb volt, mint egyébként lehetett volna, és töménytelen macskája volt, meg egy állandóan ágyban fekvő férje (Buchwald bácsi), aki valamelyik haláltáborban szerezte szívbetegségét, és aki egy koreai háborús árvát nevelt,...



– vagy Ránk – Irénre, Melindára, Emesére és Gyöngyire –, akik színdarabot adtak elő, krepp papír ruhába öltözve a Szikla bácsiék (kukoricás bácsi a régi római strandon) teraszán, belépőjegy húsz fillértől fölfelé?...

– vagy ki emlékszik Annus néni kis üzletére, akinél Keve utca sarki ház alagsorában hitelre (felírásra) lehetett vásárolni, például kannából a jegyes tejet és a cipőfűző cukorkát,....

– vagy Sajek (Sályik) Lacira, aki mozgássérült volt. Nem tudta a kezét használni és legnagyobb csodálatunkra lábbal szögelt össze egy kis kocsit testvéérének, és akit sohasem hagytunk csúfolni,...

– vagy ki emlékszik arra, hogy a Keve utca helyettesítette a felvonulási teret, mert itt gyakorolták a katonák április 4-i felvonulásra a masírozást, és alig vártuk az óra végét, hogy lessük őket,...

– vagy Berkó néni, aki mikor az Úrnapi Körmenetre a gyerekek virággal (amit Sárdi Brutusék elvarázsolt kertjéből kaptunk) díszítették az utcákat és kis házi oltárokat tettünk a házak elé, ő is csinált egy korszakos oltárt: vörös drapérián Lenin – Sztálin – Rákosi képpel,...

– és arra, hogy a korcsolyapályánk a Keve utca volt, ahol a havat jegesre csúszkáltuk és a Nagymama ezek után fagybalzsammal kente a lábujjunkt a totál átázott és levált talpú cipőnk miatt... ki emlékszik?

– és lehet, hogy még így írták:

Deák Gyöngyvér (Gyöngyi – azaz GYŐ)

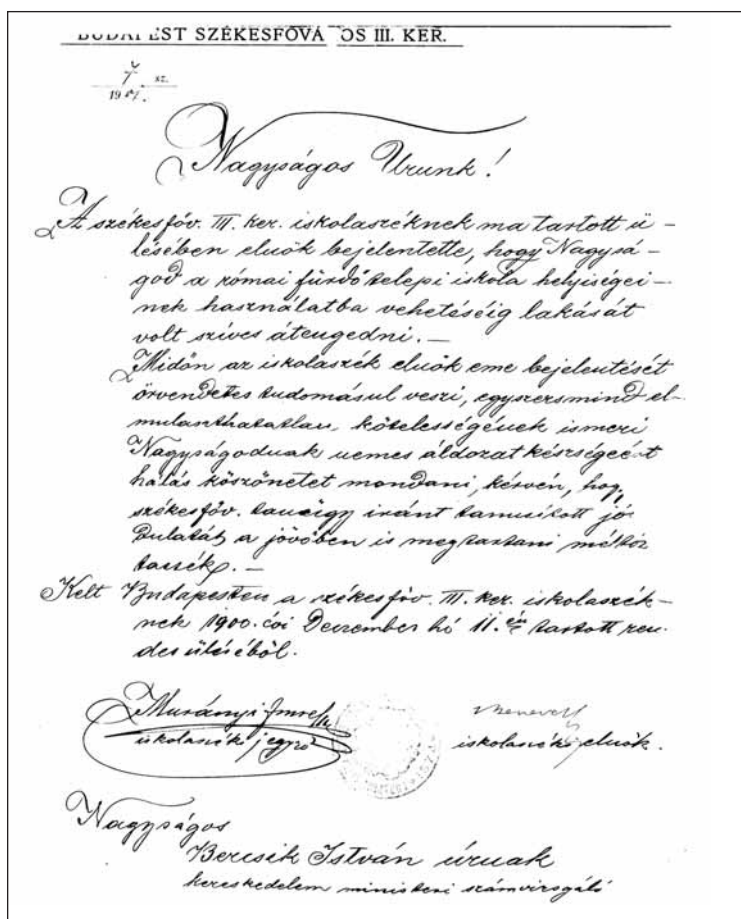
A következő emlékezők:

Blaa Elemér és Dolgos György



Rómaifürdő Telepegyesület története. Szemelvények V.

Forrás: A 1900. december 11-i levél Kereskedelmi Miniszteri megbízotthoz. Száztíz éve Rómaifürdőn megkezdte működését az iskola.



ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy



Dionci
virág
a csillagvárban
+36 1 250 8648
+36 70 233 6442
www.csillagvar.com

LoLo SPORT
sportruházat

TÉLI ÁRZUHANÁS
-20-50%

top termékek-top árakon

Csillaghegy, Mátyás Király út 5.
06/20-9552-564
Kellemes ünnepeket kívánunk!!!

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

KUTYÁK MICROCHIPEZÉSE AZ ÉV HÁTRALÉVŐ RÉSZÉBEN CSAK 4.900,-Ft

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

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

Hozzák hát el őket hozzánk,
November s december folytán!
Nem lesz annyi fölös kölyök,
Ki bokor alatt nyőszörög.

1039 Budapest, Szentendrei út 393.

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 bérlés: 2.500,-Ft/óra

Tel.: 06 1 242 4213

Ágidekor

Egyedi dekorációk, ajándékok,
díszcsomagolások természetes anyagokból



Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

Orbánné Pápai Ágnes
06 30 327-8686
agidekor.weebly.com



FOGYÁS

könnyedén és tartósan

Személyre szabott fogyaszttás

- orvosi felülvizsgálattal
- 10 alkalom tradicionális kínai masszázssal
- 10 alkalom testtekerreléssel, diétával

AKCIÓ!

Egy hónap alatt **3-6 kg** FOGYÁS éhezés nélkül!

Garantált 1 és 1/2 ruhaméret csökkenése!

Alakformálás, feszesítés felsőfokon

Rádiófrekvenciás **zsírolvasztás** és **kötőszövet feszesítés**, professzionális géppel!

EGY ÓRÁS KEZELÉS alkalmával akár **2-3 cm** körméret változás is lehet.

AJÁNLATUNK:

7 alkalmas bérlet vásárlása esetén akár 10-12 cm körméret változás is elérhető testtájként.

7 alkalmas bérlet ára az akció időtartamig **84.000,-**

+ ajándék 1 alkalom RF. + masszázs kezelés (7 alkalmas bérlet tartalma: 55perc RF. kezelés + 55 perc masszázs)



előtte

7 alkalmas kezelés

AKCIÓ: 2010. DECEMBER 31-IG.

Gábrriel Stúdió www.gabrielstudio.hu
 Cím: Budapest, 1039. Pozsonyi u. 32.

Gábrriel Stúdió

FODRÁSZAT

Gyerek hajvágás: 1500 Ft
 Férfi modern hajvágás: 2000 Ft
 Női rövid hajszárítás: 2300 Ft
 Női rövid haj berakás: 2300 Ft
 Vágás-szárítás (r. h.): 3200 Ft
 Egész hossz festés, vágás, szárítás (rövid haj): 6300 Ft
 Dauer, vágás, szárítás: 5500 Ft (rövid haj)
 Melír, vágás, szárítás: 6200 Ft (rövid haj)

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

Gábrriel Stúdió

academïe
esthétique de beauté
PROFESSIONNEL

KOZMETIKA

Bures Krisztina kozmetikus várja régi és új vendégeit a Gabriel Stúdióban!

06-70-634-7463

Arckezelés: 7500 Ft
 Végig lábgyanta: 3000 Ft
 Rádiófrekvenciás kezelés: 7.500 Ft/60 perc



www.gabrielstudio.hu

Gábrriel Stúdió

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

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT UTALVÁNYAINKKAL!

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

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 TERÁPIÁS és GÖRDÜLŐ LÁBBELIK SZAKÜZLETE!

Egészséges lábakat kívánunk!

MEGÉRKEZTEK A TÉLI MODELLEK!

FÁJ A DEREKA? HÁTA? LÚDTALPAS? GERINCSERVES?

Próbálja ki, nem fog csalódnai a terápiás és gördülő lábbelik speciálisan folyamatosan gyógytornáztatják!

4.000 Ft értékű kupon + 6.000 Ft utalvány,
10.000 Ft-ot spórolhat! (Részletekről érdeklődjön az üzletben!)

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

*A RYN orvostechnikai eszköz, a mellékhatásokkal kapcsolatban kérje ki orvosa véleményét, és olvassa el a mellékelt tájékoztatót!

RYN SHOP MAMMUT I. • 1024 Bp. Lővőház 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

NYUGDÍJASOKNAK, EGÉSZSÉGÜGYI ÉS BKV DOLGOZÓKNAK a listaárnál 25%-al OLCSÓBBAN (ÁFA mentesen!) BIZTOSÍTUNK MINDEN AKCIÓS RYN és STRETCHWALKER MODELLT!

Egészségpénztár elfogadó hely

RYN: a TERÁPIÁS gördülőcipők kiemelkedő márkája!

Az idősebb, sőt a középkorú magyar lakosság egyik legkínzóbb egészségügyi problémája a derékfájdalom, az ízületi fájdalmak és más mozgásszervi panaszok. Állandó munkát adnak az orvosoknak, annak ellenére, hogy a megoldás már ott található egyes cipőüzletek polcain is: a RYN gördülőtalpú cipők speciális kialakításuknak köszönhetően már néhány óra viselést követően is érezhetően megkönnyítik a járást, elmúlnak a rossz tartás eredményezte ízületi és derékfájdalmak. A napjainkra jellemző mozgásszegény életmódból adódó problémákra nyújt megoldást ez a lábbeli.

– Gördülőtalpú cipőről van szó, amelyeknek nem sima, hanem domború a talpa. Habár kezdetben jobban igénybe veszi az ember izomzatát, meg kell szokni bennük a járást, rövid idő alatt megerősíti a lábat, ezzel enyhíti vagy megszünteti az addigi kellemetlen fájdalmakat. Segít a lúdtalp, gerincserv, ízületi problémák, cukor betegség, érszűkület, stb.. leküzdésében is.

A cipő a speciális kialakításának következtében nemcsak az mély izmokat dolgozza meg, hanem egyúttal a vérkeringést is felpezsdíti, ezáltal a keringéssel összefüggő betegségek tüneteit is enyhíteni képes. A viselőjét egyenes testtartásra ösztönzi.

– Több konkurens márka van a piacon. A RYN cipők azonban az egyedüliek, amelyek hatékonyságuk miatt a legmagasabb minősítésekkel rendelkeznek, egyebek mellett a ORKI engedélyes gyógyászati segédeszközök kategóriájába tartoznak. 20 éves, dél-koreai világ-szabadalomról van szó, amely speciális légkamra technológián és a 7 rétegű talpszerkezeten alapul. A mozgásunk ezáltal olyan lesz, mintha puha, természetes talajon járnánk a kemény, városi útburkolatok helyett, amelyek megviselik a lábat. Ennek köszönhetően megelőzési céllal is ajánlott a viseletük, de akár sportolók számára is hasznosak lehetnek.

A RYN cipők kiválóan alkalmasak arra, hogy napi viseletként hordják azokat: széles termékválasztékból válogathatnak a vásárlók. Jó minőségük, miatt pedig rossz időjárási körülmények között is biztonságosan viselhető lábbelik.

A RYN gördülőtalpú cipőket rendszeresen különféle akció keretében lehet megvásárolni. Mivel gyógyászati segédeszköznek minősülnek, egészségpénztári kártyára is megvehetőek. Az egészségügyi dolgozók, nyugdíjasok, BKV-dolgozók most még nagyobb kedvezménnyel juthatnak hozzá a RYN lábbelikhez.

A cipőkről és az üzletekről bővebb tájékoztatást kaphatnak a www.rynshop.hu internetes oldalon.



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platán@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

Fény, arc, színház - Kárpáti Iván fotókiállítása
A kiállítás 2010. december 23-ig tekinthető meg.

ZENE

**2010. december 16-án, 17 óra
KARÁCSONYI KONCERT**

Erkel Ferenc és a Nemzeti Romantika
I. Nemzeti romantika a XIX. század zenéjében
Doppler Ferenc: Magyar pasztorál-fantázia
Válogatás Pálóczi Horváth Ádám
Ötödfélszáz énekeiből

II. A 200 éve született Erkel Ferenc operáiból
Közreműködik: Szepessy Beáta, Csák József,
Kapi-Horváth Ferenc, Molnár Balázs



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

A HÓNAP ESEMÉNYE

2011. január 9., vasárnap 11 óra
**PEZSGÓS ÚJÉVI KONCERT A
KÉK DUNA KONCERT-SZALONZENEKARRAL**

2011. január 10., hétfő 19 óra
OPERA(ÉS)IRODALOM
Prevost-Puccini: Manon Lescaut

2011. január 14., péntek 19 óra
GORDONKA A KAMARAZENÉBEN
Mozart: B-dúr szonáta fagottra és gordonkára K. 292
Ravel: Szonáta hegedűre és gordonkára
Kurtág: Ligatura – Message to Frances-Marie (The
Answered Unanswered Question) Op.31/b
Schubert: C-dúr kvintett D.956

2011. január 16., vasárnap 19 óra
OROSZ ZOLTÁN ÉS BARÁTAI

2011. január 19., szerda 17 óra
JÁTEKOS MŰZSIKA 7X10 PERCBEN

2011. január 20., csütörtök 19 óra
DANUBIA+SZÓLISTÁINK
Kamaraszimfonikus hangverseny az Óbudai Danubia
Zenekar szólista művészeinek közreműködésével

2011. január 21., péntek 19 óra
ANIMA MUSICAE KAMARAZENEKAR
Bach: f-moll zongoraverseny BWV 1056
Bach: A-dúr zongoraverseny BWV 1055
Csajkovszkij: Vonósszerenád Op.48

2011. január 22., szombat 14:30 óra
MOZART KLUB KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK
Népek, vallások és hangszerek háborúja - a barokk

2011. január 26., szerda 14-16 óráig
NYILVÁNOS PRÓBA – BUDAPEST RAGTRIME BAND
Ingyenes belépők igényelhetők az Óbudai Társaskörben

2011. január 28., péntek 19 óra
HOT JAZZ BAND
HALLÓ! – lemez-előzetes

2011. január 31., hétfő 19 óra
PAPP JÁNOS – VALAKI FÖLÉRT
A Vándor-Színész útinaplója a Himalájából zenével,
irodalommal

KÖNYVAJÁNLÓ

Kasza László:
Mókuskok az angolkertben
Bp. Noran-Libro.cop. 2009.
Az elmúlt években számos
dokumentáció és elemzés jelent
meg a diktatúra állambiztonságának
magyarországi tevékenységéről,
de a hírszerzés külföldi munkájáról
kevés ismeretünk van. Ez a kötet a
Szabad Európa Rádió példáján
mutatja be, hogyan küzdött a
diktatúra egy olyan intézmény
ellen, amely veszélyeztette
tájékoztatási monopóliumát.

Bárdos András: Ítélet
Bp. Kulinária cop. 2010.
A sok szálon futó, letehetetlenül
izgalmas politikai krimi, a legjobb
amerikai mintára készült, de
nyugtalanítóan ismerős magyar
ízekkel.
Valamikor a jövőben, a majdani
negyedik Magyar Köztársaságban
zajlanak a rémisztő események. Mit
tesznek az emberek, ha egy halálos,
gyógyíthatatlan betegség kezdi
viharos sebességgel szedni
áldozatait.

Plath, Sylvia: Az üvegbura
Bp. Európa, 2010.
A kötet önéletrajzi mű, az újabb
angol-amerikai líra talán
legeredetibb tehetségének egyetlen
nagyobb szabású prózai alkotása.
A tizenkilenc éves főhősnek
Amerika tálcán kínálja a karriert,
csak hogy ő valami többet és
tisztábbat vár, nem tud
beilleszkedni a gépezetbe.
„Bizonyára úgy illett volna, hogy én
is repüljek a lelkes örömtől, mint a
többi lány, de valahogy nem
voltam rá képes.”
A kötet megjelenésének évében,
1963-ban Sylvia Plath öngyilkos lett.

Óbudai Múzeum

1033 Budapest Fő tér 1., tel: 250-1020
www.obudaimuzeum.hu,
titkarsag@obudaimuzeum.hu
A múzeum keddtől vasárnapig, 10 és 18
óra között látogatható.



„Óbuda - Egy város három arca”

– az Óbudai Múzeum új állandó kiállítása.
Az interaktív elemekkel gazdagított tárlat Óbuda
történetének három jelentős korszakát, három

egymástól markánsan elkülöníthető arcát, a középkori
királyi, királyi székelyet; a Zichy korszaktól a
szanálásig tartó kort, valamint a város mai arcát, a
panelvilágot eleveníti meg. A kiállítási egységeket a
macskaköves óbuda utca köti össze.

„KÉP-ARC”- Fotókiállítás

Sárospataki Györgyi fotográfus kiállítása ismert
művészek portréiból, a filmes világ kulisszái mögöl.
Megtekinthető: 2010. november 24-től -2011. január
30-ig

Óbudai Anzix

Időszaki kiállítás az Alternatív Közgazdasági Gimnázium
14. szakképzős diákjainak fotóiból.
Megtekinthető: 2011. január 30-ig

Nyitva tartás: kedd-vasárnap: 10-18 óra, hétfő: zárva
Belépődíj: teljes ár: 800 Ft, kedvezményes: 400 Ft
családi jegy: 2000 Ft
*Minden hónap első szombatján a látogatás
ingyenes!*

Norman Mailer

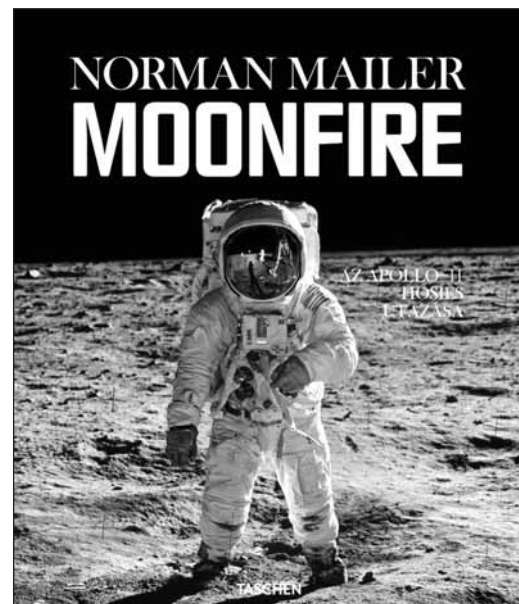
MOONFIRE

Tűz a Holdon – Az Apollo-11 hősie útja
Vince Kiadó, 2010

Dr Osman Péter ismertetése

A világhírű író Mailer e műve minden bizonnyal a karácsonyi
könyvvásár egyik legkiemelkedőbb darabja lesz.
1969. július 24-én az Apollo 11 sikeresen visszaérkezett, miután
Neil Armstrong és Buzz Aldrin elsőként szálltak a Holdra.
Sikere kiemelkedő jelentőségű volt. Az ember először tudott
leszállni egy másik égitestre, s az ebben megtestesülő
tudományos és műszaki teljesítmény nagysága önmagáért
beszél. A legnagyobb jelentősége pedig abban állt, hogy a
kikényszerített fegyverkezési verseny – annak látható
homlokterében az űrverseny és a csillagháborús fenyegetés –
volt a fő eszköz abban, hogy az USA meg tudta törni az akkori
nagy ellenfél, a Szovjetunió erejét, ami elvezetett az utóbbi
összeomlásához. Az Apollo 11 sikere – Armstrong híres
mondásával a „nagy lépés az emberiségnek” – nagy lépés volt
ezen az úton is.

Az Apollo 11 talán a legfényesebb csillag az űrkutatás egén.
Mailer műve az emberiség e hőseposzájának sajátos
megfogalmazása. Mindent elmond a tényekből, amit
összeszedhetett ill. megtapasztalhatott, és azok felvonultatása
mellett szentel nem kevesebb teret annak, hogy az írói
eszközeivel, a maga jellegzetes stílusában is bemutassa az
eseményeket, a történeteket körülvevő hangulatokat, megidézzé
a küldetés egész légkörét, szellemét, amerikai hátterét. Az így
született beszámolóját ekként jellemzi a mindig korrekt és
megbízható Vince Kiadó ajánlója: „Senki sem ábrázolta úgy az
embereket, a hangulatot és a gépezetet, (azaz az Apollo 11 útját
és annak előkészítését – OP) mint Norman Mailer.”
Rendkívüli élményt kínál a hatalmas album képanyaga. Az
eseményeket több száz kiváló fénykép mutatja be, amelyek
megidézik az odáig vezető út számos jelenetét, fontos szereplő-
ket, a felkészülés pillanatait, sok bravúros felvétellel a technikai
részleteket, a kilövésre váró emberek hangulatát, a diadalmas
visszatérést, és természetesen magának a holdutazásnak a képeit.
Sokuk először e kötetben jelent meg.
Mailer történetmondását az album rengeteg idézettel, interjúk,
nyilatkozatok, sajtóban megjelent cikkek részleteivel, a repülési
naplóból, szakértők kommentárjaiból vett kiemelésekkel és egyéb
tényanyagokkal teszi még pontosabb és részletesebb krónikává.





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

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

KIÁLLÍTÁS

San Marco Galéria

Január 14. péntek 18 óra

Olajos György Munkácsy-díjas

grafikusművész kiállítása

A kiállítás január 14. - február 6. között,
hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

CSALÁDI VASÁRNAPOK

Január 16. vasárnap 10 óra

Marék Veronika – Kormos Kata

A Meseerdő Színház előadása.

Január 23. vasárnap 10 óra

Mazzola és Tádé

A Fabula Színház előadása.

Január 30. vasárnap 10 óra

Bogyó és Babóca – Filmvetítés

KONCERTEK

Január 14. péntek 19 óra

Huzella Péter klubja

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Január 21. péntek 20 óra

Casablanca Tánccláz

ELŐADÁSOK

Sportakadémia – Január 13. 18.00 óra

Előadó: Dr. Osváth Péter

Január 10. hétfő 18 óra

San Marco Szabadegyetem Minden

hónap második hétfőjén 18-20 óráig.

Minden csütörtökön 19-22 óráig

Pszichológia, időfizika – Előadó: Kisfaludy

György, Barna-Fóris Ágnes

Történelmi előadássorozat

Előadó: Dr. Tóth József történész

Január 11. kedd 15 óra

Internálótáborok Magyarországon

Január 25. kedd 15 óra

A zsidók szerepe és jelentősége Európában

és Magyarországon

Január 22. szombat 10-12 óráig

Akupresszúráról, testi-, lelki gyógyításról

EGYÉB RENDEZVÉNYEK

Január 20. csütörtök 15 óra

Műveltségi vetélkedő az általános iskolák

7-8. osztályosai számára – Liszt Ferenc és

munkássága, általános műveltségi kérdések.

KLUBOK

Művészetbarát klub

Január 5. szerda 17 óra

Művészettörténeti előadás diavetítéssel V.

A németalföldi festészet üzenetei

Január 7. péntek 18 óra

Kiss György világai

Munkácsy-díjas képzőművész

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ KIÁLLÍTÁS

Január 24. hétfő, 18 óra

elKÉPesztő India – Huszár Orsolya

foto kiállítása

A kiállítás február 11-ig tekinthető meg.

SZÍNHÁZ

NOSZTALGIA BÉRLET

Azok a csodálatos nők, azok a csodálatos

férfiak

Január 24. hétfő 15 óra

Tahi Tóth László vendége Hegyi Barbara

CSALÁDI PROGRAMOK

Január 11., február 15. kedd 16.30-17.30

En ezt szeretem... diafilm délután

Január 21., február 18.

péntek 16.30-17.30 – Aprók Tánca

Tánc és táncoktatás kicsiknek és

nagyoknak a Kolompós Együttessel.

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Január 15. szombat 11 óra

THE JAM 3. nemzetközi breaktánc verseny

Január 31., és február 28. hétfő 15 óra

Bárosan szép az élet

KONCERT

Január 8. szombat 19 óra

ÓZ Feszt2 – Óbudai Zenekarok Fesztiválja

Hrutka Róbert, Satóbbi, Ocho Macho

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ GYEREK ÉS CSALÁDI PROGRAMOK

Kedvenc Könyvem

Január 17., február 14. hétfő 15 óra

Januárban Görög Zitát látjuk vendégül.

Februárban Fábán Éva, népdalénekes olvas fel.

Szombati Színház

Január 22. szombat 16 óra

Szászországi Bóbiska

Majoros Ági Bábszínháza

Január 29. szombat 10-15 óráig

Időutazás a 30-as évek és Rejtő Jenő világába

Korabeli plakátok, tárgyak kiállítása.

NÉPEK NAPJA

Január 15. szombat 10-15 óráig

Egyiptom

KONCERTEK

Jazz Klub – Rák Béla Combo

Január 14. péntek 19 óra

Január 30. vasárnap, 15 óra

Gara Judit Énekiskola vizsgakonzert

IRODALOM

Január 20., február 17. csütörtök 18 óra

Irodalmi teadélután – Vendég: Villányi G.

András költő, műfordító (japán).

Január 26. szerda 14.30 órától

Vers- és prózamondó verseny

ELŐADÁSOK

Kerecsenfészek – Östörténeti

hagyományörző műhely

Január 9. vasárnap 15 óra Joó Katalin:

A Pilis, mint beavatkozó és gyógyító hely

Január 16. vasárnap 15 óra Máthé Lajos:

A turulmadár Belső-Ázsiában és

mondavilágunkban

Január 22-23. szombat-vasárnap

Atilla ünnep

Január 3., és február 7. hétfő 18 óra

Asztrológia klub

Január 3. Szaturnuszi tulajdonságok, és

analógiák

Február 7. A különös Uránusz, a Vízöntő

uralkodó bolygója

Január 25., és február 22. hétfő 18 óra

Lélekgondozó fórum

Január 25. Az elme működése, éberségtől

a hipnózisig.

Február 22. Mire jó a hipnózis?

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

A tánc varázsa

Január 28. péntek 19.30-21 óráig – Salsa

IRODALMI MŰSOROK

Irodalmi csillagdélután

Január 5. szerda 18 óra – Birtalan Ferenc

költővel, Gyimesi László beszélget.

ELŐADÁSOK

A gyógyítás mesterei

Január 12. szerda 18 óra

Szabó György, a „Bükkí füvesember” az ősi,

népi gyógyító tudásról, a gyógynövények

erejéről tart előadást.

Teaházi traccparty

Január 26. szerda 18 óra

Gyepes Lajossal, a Római S.E.

vezetődjével Vincze Mária újságíró

beszélget.



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



Szeretettel várjuk a családokat, gyermekeket!

KAPOCS A GYERMEKEKÉRT

Közhasznú Nonprofit Kft.

★ Helyszín: Csillaghegyi Közösségi Ház
2010. december 18., szombat,
délelőtt 9-11 között

★ Adventi várakozás jegyében
mindenki elkészítheti karácsonyi
kézműves ajándékait természetes
anyagok felhasználásával.
Készíthető: gyertyatartó, karácsonyi
kép, képeslap, ablakdísz, angyalka.

★ A kúszó-mászó babákat se
hagyjátok otthon!
Amíg az anyukák kézműveskednek,
Őket „varázsszönyeggel” és sok-sok
játékkal, gyermekfelügyelettel
várjuk.

BELÉPŐDÍJ: 300 Ft

**6 év alatt, ill. a Kapocs Családi Napközibe járó
gyermekek számára INGYENES!**

Azoknak a gyermekeknek, akik karácsonyi rajzokat (A4-es formátum) hoznak, ill. azoknak a szülőknek/családoknak, akik előre bejelentkeznek, ajándékokkal kedveskedünk.

Bejelentkezés: e-mail: info@kapocs.eu, tel.: 30/900-6228, Facebook

Információ: www.kapocs.eu



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



A stílusos étterem...

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

nebro
fine & wine

www.nebro.hu

TÜZIFA-SZÉN

Ingyenes házhoz szállítással
Ingyenes behordással

...a legjobbat
a legolcsóbban...



Megrendelhető
telefonon:

06-20/571-2112



BEP
Az otthon varázsa

FÜRDŐSZOBA • CSEMPE • PADLÓLAP
Olaszországból.

ÁLLANDÓ AKCIÓK!
DÍJTALAN HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

Vásároljon most a BEPA-nál
TÖBBET OLCSÓBBAN!

200.000 Ft – 600.000 Ft
5% kedvezmény

600.000 Ft – 1.000.000 Ft
10% kedvezmény

1.000.000 Ft felett
15% kedvezmény

BR. III. BÉCSI ÚT 232.
BR. IX. SOROKSÁRI U. 106.

www.bepa.hu
bepa@bepa.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	Ford Transit 12+2 fő	MERCEDES vario 23+1 fő
Kilométer-díj: 100 Ft/km + 25% áfa Óra-díj: 3.000 Ft/óra + 25% áfa	Kilométer-díj: 130,-Ft/km + 25 % áfa Óra-díj: 3.000,-Ft/óra+25 % áfa	Kilométer-díj: 180,-Ft/km+25 % ÁFA Óra-díj: 4.500 Ft/óra+25 % áfa
		

OPEL Vivaro 8+1 fő (hosszú)	IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő	Mercedes 515 Sprinter 19+2 fő + 1 fő
Kilométer-díj: 100,-Ft/km + 25 % áfa Óra-díj: 3.000 Ft/óra + 25 % áfa	Kilométer-díj: 150,-Ft/km+25 % áfa Óra-díj: 4.000 Ft/óra+25 % áfa	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!

