

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2011. XIX. évf. 7. 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

café



étterem és pizzeria

1031 Budapest, Római tér 1.
Asztalfoglalás: 1 820 0147

DIEGO SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY



Tiziano sötétítő
egyszínű, 24 színben, 140 cm-es tekercsben,
100% poliészter

2.999 Ft/m²
4.199 Ft/m²

SZABÁS-VARRÁS
AKCIÓ 99
500 FÉLE FÜGGÖNYRE Ft/fm

Kérjük a részletekről érdeklődjön eladóinktól, varrónőinktől!

Ajándékunk 2011. november 1-30-ig, ezen belül a készlet erejéig érvényesek!

ÓBUDA, III. Bécsi út 267. (az 1-es villamos végállomásánál)
Tel.: 436-00-97 Nyitva tartás: H-P: 9-19, Sz-V: 9-14 www.diego.hu

café Z

PROGRAMAJÁNLÓ

November 25-én:
Ünnepeljünk
a Katalinokkal!

A névnaposoknak
INGYENES
„belépő” és „kilépő” ital!

Gábor ingyencségei
18 órától élőzene

SZTÁRVENDÉG:
Orbán Johnny

Retróstand-up
és zenés paródiaműsor

Törzs vendég kártyával
még olcsóbb!!!

A tartalomról

Kedves Olvasó!
Rómaifürdő SE Hírek: Kerékpártúra a Balaton-felvidéken, Zen Bu Kan kempo, Adventkor Bécsben, Vízi Mikulás Judo Hírek – Ledényi Judo Iskola Suli Hírek: Csillaghegyi, Aquincum, Fodros, Keve és Bárczi Iskolák életéből Állatorvosi rovat: Állattartók figyelmébe

Római SE – Úszóverseny Kecskeméten Óbudai Sportakadémia – Dr. Lénárt Ágota sportpszichológus Az Óbudai teljesítménytúráról Játékonysági Jazz koncertek Óbudán Advent Óbudán 2011. Bárczi Szaniszló – Szibériai művészetek – kifestő sorozat Környezetvédelem: Zöldek a válságban, Zöld hírek, Olvasni való

Felhívás a vízi sportolóknak! Evezős Bowling Club: Szeon vagy nem szezon? Magyar iskolák a globális felmelegedés ellen Életmód mozaik – A tél csodanövénye a cékla Calendula Tea-Patika – A hómap gyógy növénye: A fekete bodza Böbe recept-túrája – Karácsonyi

előkészületek, tippek, javaslatok szorgalmas háziasszonyoknak Kulturális ajánló – Platán Könyvtár, Óbudai Társaskör, Békásmegyeri Községi Ház, Óbudai Kulturális Központ, Csillaghegyi Községi Ház Paulo Coelho: Alef – Dr. Osman Péter könyvismertetője Képek a ritmus bűvöletében – Rab-Kováts Éva festőművész kiállítása

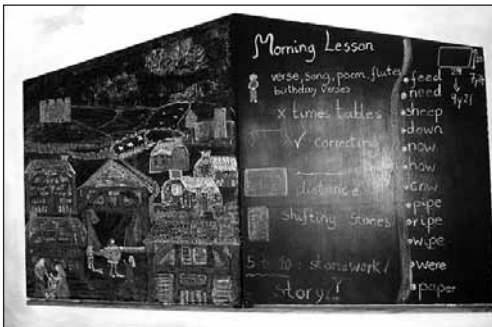
Kedves Olvasó!

„Olyan lesz a jövő, mint amilyen a ma iskolája.”

Ez a Szentgyörgyi Alberttől való gondolat motoszkál a fejemben napok óta. Bevallom, nem töltöttek el derűvel ezek velős mondatok felfűzött szavak. Nem csak a már minden napossá vált, iskolai erőszakra szóló híradások ejtenek kétségbe. Riadtan szembesülök olykor-olykor az oktatási intézmények teljesítmény-örületével, elszomorít, ha nem látom megcsillanni a kis gyermekek szemében a csodavárás örömet, elkeserít, amikor „kiégett” kamaszok egymással csak a számítógép közvetítésével értenek szót. Arra pedig végképp nem találok észérveket, amikor azok az emberek erősítik a jelen korunk visszáságait, akiknek az lenne a feladata, hogy minden eszközzel az iskola falain kívül tartsa azokat. Hogy konkrét legyen: pedagógus barátnőm osztotta meg velem a vele történeteket. Amikor napjaink „szakfelügyelője”, egy, a kerületi oktatási vezetés által felkért és fizetett szakértő tett nála látogatást, majd értékelte az ott látottakat, egyetlen problémára világított rá: a tananyag szemléltetéséhez szükséges – jelen esetben kis teherautó – miért kézzel rajzolta a táblára, mikor projectorral is kivethette volna? Először azt hittem, hogy rosszul hallok. Aztán, mint kiderült nem, mert ez valóban hibaként szerepelt a tanóráról szóló jelentésben, mert hát, ugye, még is csak a XXI. századot írjuk?! Első felháborodásomban elmeséltem a barátnőmnek az angliai Steiner Iskolában tett látogatásom élményeit. Nem voltam, nem is leszek soha „nyugat-imádó”, de ott, az iskola minden zugában tapintható volt, hogy ott semmi sem fontosabb az embernél, legyen az kicsi, nagy, felnőtt, szülő vagy pedagógus. Először nem tudtam, miért éreztem ezt olyan határozottan, aztán rájöttem. Azon kívül, hogy az ódon, öreg épület az erdő közepén magában hordozza mesészerűséget, az épületen belül minden a természet és az ember kapcsolatáról szól: sehol egy tv, számítógép, de még csak egy magnó sem. Voltak viszont hangszerek, színes kréták a polcokon, gyerekrajzok sokasága a falakon, gyerekek készített kézműves alkotások, a táblán színes krétarajz, amit a pedagógus saját kezűleg rajzolt oda, hogy útmutatásként álljon ott egész héten a gyerekek előtt. Ki is vetíthette volna, hiszen csak egy gombnyomás, sőt minden napra más képet is találhatott volna, mondjuk az interneten, de nem, mert ezzel is azt közvetítette a gyerekek felé, hogy fontosak vagytok számomra. Nem kell projector, csak egy kicsit több, a témára, a gyerekekre szánnak idő. A digitalizált világot úgy sem zárhatjuk el a felnövekvő nemzedéktől, de valahol meg kell tanulniuk, hogy a reális világ nem gombnyomásra működik, hogy nem csak zajlik körülöttük az élet, mint a televízióban, a számítógépes játékokban, hanem alkotó részesei lehetnek a mindennapjaiknak, hogy a valós életben az emberek nem pattannak fel, ha előtte a földbe lapítják őket. Hátborzongató volt hallani a híradásokban, hogy az iskolában késelő diák úgy érezte, hogy egy számítógépes játék szereplője. Hát ezért érzem, hogy az iskolákba, a tantermekbe, az órákra nem projector kell. Pedagógusra van szükség, akik irányt mutat, akit nem hajt a teljesítménykényszer, akinek nem a tananyag a legfontosabb, hanem az, akinek azt át akarja adni. Ami biztos, hogy ez csak akkor valósulhat meg, ha ebben társ lesz a szülő, aki megérti, hogy a mese, a játék, a közös élmények, a kis és nagy beszélgetések, az együtt megélt kalandok, egy jókor kézbe adott könyv többet ér, mint bármelyik okos telefon, hiper-szuper programokkal bíró számítógép. Talán nem véletlen, hogy éppen most, Advent felé közeledve fogalmazódtak meg bennem ezek a gondolatok. Advent az elmélyülés, az egymásra figyelés időszaka lehet, ha mi magunk is úgy akarjuk. Látjuk, tapasztaljuk a beteg világ szenvedését, talán már sejtjük a betegség kialakulásának okait is, de a gyógyírt még csak

keresgetjük. A közelgő ünnepi időszak számtalan lehetőséget ad a kínok enyhítésére, hogy láthassuk a reményt a gyógyulásra. Minden kedves Olvasómnak ezúton kívánom, hogy az elkövetkező hetekben legyen része az egymásra figyelés örömeiben, hogy tudjon elég időt szánni a szeretteire vagy azokra, akik éheznek az odafigyelést.

Fehér Ágnes



RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

Kiadja az R.S.E. Kft, Budapest, Petur u. 22.

Felölös kiadó: Rátkai János üv.ig

Főszerkesztő: Fehér Ágnes

Szerkesztőségi titkár: Veilandné Jenei Györgyi

Tördelőszerkesztő: Kiss Marianna E-mail: marianna.kiss@chello.hu

Munkatársak: Orbán Béla,

Szűcs Boglárka, Böbe mama,

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

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

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

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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

Kerékpártúra a Balaton-felvidéken

A Balaton-felvidék dimbes-dombos vidékén vezetett a hagyományos, őszi kerékpártúra érintve Nagyvázsont és a Balaton északi partját is.



A túra egyik kellemes pihenője a Balaton partján. A kép bal oldalán Perédi Sarolta, a túra egyik szervezője, akit ezúton köszöntünk kerek évfordulós születésnapján.

BOLDOG SZÜLETÉSNAPOT, SACI!

A Vidra, a Vízi Csibe és a Rómaifürdő SE vízi túrázó

ZEN BU KAN KEMPO (KUSEN DOJO)

Ifi, és felnőtt edzések az R...SE-ben

Minden kedden és csütörtökön 16:30–18:00 óráig ifi, és felnőtt kempo edzés az RSE tornatermében.

Olyan fiúk és lányok jelentkezését várom (14 éves kortól), akik szeretnének megismerkedni egy komplex harcművészeti stílussal, melyben a küzdelem mellett (ütések, rúgások, dobások, földharc technikák), különböző más technikai elemekkel is (formagyakorlatok, önvédelem) megismerkedhetnek.

További info a kempóról:

www.zenbukankempo.com, és www.bushidokempo.org honlapokon.



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

Beszámoló az Eger Kupáról dióhéjban

Megvolt az őszi verseny is Egerben, melyen 2+1 fővel képviseltettük magunkat. A plusz 1 fő Simó Zsabi (balra), aki a Nap Fiai Dojo ígéretes „tanulója”, csak gyakran edz nálunk is. A másik két fő, akik viszont kizárólag a mi fiaink, Forgács Máté (középen), és Krecsmár Zsombor (jobbra) szintén tehetséges tanítványok, és egyúttal versenyzők is.

Szabi grapplingben mérettette meg magát, ahol nagyon ügyesen tette a dolgát, és az előkelő második helyen végzett. Mátéra is nagyon büszke vagyok, mert rendíthetetlenül ment előre (szintén grapplingben), csak kisebb malőrök miatt maradt le a dobogóról, de így is a negyedik helyen végzett. Zsombor előtt meg le a kalappal, aki 14 évesen bevállalta azt, hogy felnőttekkel mérje össze az erejét, mi több két versenyszámban is elindult. (grappling, B-full kontakt) Sajnos nála is az volt a probléma, hogy más kor- és súlycsoportba tették be. Mátéval is hasonló volt a helyzet, mert 77kilós kezdő léte, kapott egy 80 pluszos, haladó ellenfelet is. De Zsombi szintén negyedik lett mindkét versenyszámban. Ezúton is gratulálok nekik az eredményeikhez, és a hihetetlenül hatalmas szívükhöz, akaratukhoz, amit a páston teljesítettek!



1% 1% 1% 1% 1% 1%

A Rómaifürdő SE Vezetősége

ezúton szeretné megköszönni mindazoknak, akik a 2010. évi személyi jövedelemadójuk 1%-át az egyesület javára ajánlották fel. A felajánlásokból befolyt összeget, **233.853,-Ft-ot** hajó beszerzésére, a már meglévő hajók és lapátok javítására fordítjuk.





Rómaifürdő SE HÍREK

Adventkor Bécsben

A Rómaifürdő SE rekreációs szakosztálya ismét meghirdeti bécsi adventi kirándulását.

A csillagzó pompába öltöztetett osztrák főváros igazi karácsonyi hangulatú kirakodó vásárral, forralt boros, édes fánkos, vidám csavargásra hívja az érdeklődőket. Utazás autóbusszal a kora reggeli órákban, érkezés késő este az egyesületi vízi telepre.

Részvételi díj: 5.000 Ft-tól

Időpont: 2010. december 10. (szombat)

Jelentkezni Rátkai Csabánál

a 06 30 257 7457-es telefonszámon lehet.



Rómaifürdő SE

Vízi Mikulás

**2011. december 4-én
vasárnap 11,00 órakor**

a Dunán érkezik a Rómaifürdő SE
víztelepére
(1031 Bp. Nánási u. 53.)

a Mikulás.

A legelszántabb vizek hajóba szállnak, hogy fogadják a nagyszakállút, míg a legkisebbek és a szárazföldi egységek a parton alkotnak alkalmi kórust, hogy a partra hívják a Mikulást. Közös éneklés a vízitelepen. Mikulás-parti: tea, forralt bor és az elmaradhatatlan hagymás zsíros kenyér a büfénél.

A rendezvény nyitott, hajót biztosítunk az érdeklődőknek.

További információ: Rátkai János 06 20 9436 521



50 %-os akciók

2011. december 31-ig

a hirdetés nem teljes körű,
részletekről érdeklődjön a fitness clubban

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



Boldog névnapot kíván a *café Z*

minden kedves Erzsébet és Katalin nevű vendégének,
mely alkalmából a Ház vendégül látja az ünnepelteteket vacsorára, és az
italfogyasztásra.

Torkos csütörtök a *café Z*-ben!

Csütörtökönként 17 órától minden ételünk árából **50%** kedvezmény!

Minden csoportos rendezvényre engedményt adunk!

Névnap és születésnap ajándék a *café Z*-ben!

Minden kedves vendégünk, aki minimum 4 fős társasággal nálunk
ünnepli születés-, vagy névnapját az ünnep alkalmából a teljes

fogyasztását a *café Z* ajándékba adja!

Igény szerint előzenével is kedveskedünk.

1031 Budapest, Római tér 1.

Asztalfoglalás: 06 (1) 820 0147

Közelgő programjainkat megtalálják a címlapon.

Szeretettel várjuk Önt és Kedves Családját!

*Szénási Zoltán és a *café Z* csapata*

JUDO HÍREK – LEDÉNYI JUDO ISKOLA

November 12-én Kecskeméten került sor a felnőtt Országos Judo Bajnokságra, melyen a Ledényi Judo Iskola vezető edzője Ledényi Levente sérülten is, de maga mögé utasította a nála jóval fiatalabbakat és nagy küzdelemben az ezüst érmet szerezte meg.

Másnap szintén Kecskeméten gyermekek részére rendezték meg a Zsoldos Zolt Emlékversenyt, melyen a Ledényi Judo Iskola fiatal tehetségei három aranyérmet gyűjtöttek be.

Gratulálunk és további sikereket kívánunk!



Balról jobbra: Demeter Marcell, Balogh Dávid és Demeter Bendegúz



SULI HÍREK

CSILLAGHEGYI ISKOLA

Egészség éve a Csillaghegyi Általános Iskolában

Szeptember elején, a Mazsola-héten, idén is összemérték ügyességüket az ötödik osztályosok. Naponta feladatokat kapva versenyeztek, bevonták az első osztályosokat is, majd a hét zárásakor letették a „mazsola-eskü”-t, így teljes jogú felső tagozatosokká váltak. Ezzel a rendezvénnyel indult az egész tanévet átfogó osztályok közti versenysorozat, melynek első fordulójaként az osztályok geo-ládát kerestek a Róka-hegyen. Közben mindenki gyűjtötte a gesztenyét, hogy gyermeknapunk majd még színesebb lehessen.

Egy szép őszi napon, a Mihály-napi vásáron sok hasznos tárgy cserélt gazdát az iskola udvarán.

Októberünk igen gazdag volt programokban.

Idén a népmese napját rendhagyó módon ünnepeltük. Három kínai tanuló van, ezért az ő meséikkel ismerkedtek a gyerekek.

Október 6-án a felső tagozat ünnepi műsor keretében emlékezett meg az aradi vértanúkról, az alsó tagozatosok pedig Pákozdon vettek részt egy érdekes foglalkozáson, majd koszorút helyeztek el az emlékművön.

Szólót préseltek, mustot készítettek és kóstoltak az alsó tagozatosok, majd a nemzetiségi napon a Cinka Panna Cigány Színház Közhasznú Alapítvány előadásában Szécsi Magda: Csörgőkező, Vödörjáró, Dobhasú című zenés mesejátékát nézték meg.



A hónap közepének szombatján az iskola apraja-nagyja részt vett a „Takarítsuk ki Óbudát!” programban, a csillaghegyi szemétszüreten.

Október 23-áról életkori sajátosságnak megfelelően beszélgetés, emlékhely koszorúzás, illetve filmvetítés formájában emlékezünk meg.

Őszi szünet előtti utolsó délután pedig Halloween-party várta a gyerekeket. Több helyszínen játszhattak, versenyezhetek, tököket faraghattak a gyerekek.

A napközis gyerekeknek aszfaltrajz-versennyel, közös zenés tomával, színházlátogatással tették még változatosabbá a délutánokat nevelőik, az osztályfőnökök pedig több közös programot, kirándulást szerveztek.

Közben természetesen különböző megmérettetéseken vettek részt legkiválóbb diákjaink. Büszkéek vagyunk rájuk, különösen Kovács Zsanett úszóra, aki kiváló tanulmányi és sporteredménye alapján már másodszor nyert kerületi ösztöndíjat.



FODROS

Koszorúzás a Kolczonay Ernő emléktáblájánál

A Fodros iskola bejáratánál emléktábla hirdeti: „Ebben az iskolában szeretettette meg a vívást sok-sok gyerekkel Kolczonay Ernő /1953–2009/világbajnok, örökös magyar bajnok, párbajtőröző.”

Október 4-én az emléktábla avatásának egy éves évfordulóján emlékezünk újra a bajnokra.

A bensőséges összejövetelen az iskola diákjai tartottak rövid megemlékezést, majd *Kolczonay István* megható szavakkal emlékezett testvére.

A neves sportoló által alapított Fless vívóiskola ma is működik az iskolában.



Alsósok szüreti mulatsága

A tavalyihoz hasonlóan idén is szüreti mulatságot rendeztünk az alsósoknak október 7-én. A programot a moldvai táncházzal kezdtük.

Ezután a gyerekek darálták, préselték a szőlőt, jókedvűen iszogatták a mustot, így ismerkedve a szőlőfeldolgozással, szüreti népszokásokkal. Munka közben beszélgettünk a néphagyományokról, szokásokról, a falusi életéről. Az eseményt előkészítették pedagógusaink, akik már a délelőtti folyamán meséltek erről a népszokásról, a kicsikkel szüreti játékokat játszottak, szőlőfürtöt rajzoltak-készítettek. A saját kezű préselés, darálás igazi élmény volt minden gyerek számára, a közös táncmulatság pedig igazán jó hangulatot teremtett. A csillogó szemek, lelkes préselők erről tanúsodtak...



AQUINCUM

Már a következő tanévre készülnek...

Iskolás lesz a gyermekük?

Fontosnak tartják a nyelvtanítást, az egészségmegőrzést, a kompetencia alapú oktatást?

Szeretnék-e, hogy gyermekük már első osztálytól megismerkedjen az informatika világával?

Érdeklődnek Önök a két tanítási nyelvű oktatás iránt? Szívesen megismernék a „Tág világ” szemléletű módszert?

Ezekre a kérdésekre is választ kaphattak november 9-én az Aquincum Általános Iskolában megtartott „teltházás” fórumon a leendő elsős gyerekek szülei.



Szeretettel várják ISKOLANYITOGATÓ FOGLALKOZÁSAIKRA a nagycsoportos óvodásokat!

Foglalkozásaik időpontjai:

1. 2011. november 16. szerda 17 h
2. 2011. december 14. szerda 17 h
3. 2012. február 15. szerda 17 h
4. 2012. április 4. szerda 17 h

NYÍLT NAPOKON is bemutatkoznak a tanítók
2012. március 6-án és 7-én.

Cím: 1031 Budapest, Arató Emil tér 1.

Telefon: 368-7818; 430-0186

Honlap: www.aquincum01.hu



SULI HÍREK

KEVE-KISERDŐ

ÖNKÉNTES NAP A KEVÉBEN

Október 22-én verőfényes szombat reggel várta az iskolába igyekvő szülőket, diákokat, tanárokat és technikai dolgozókat, akik nagy lelkesedéssel láttak neki az iskola szépítésének. Több helyszínen folyt a munka.

Voltak, akik az Emőd és a Keve utcai udvar parkosításában segítettek, 30 fát és bokrot ültettek el a szülők és gyerekek.



Mások inkább a sportpálya kerítésének és az udvari padok festésében vettek részt. Elkezdtek a kerékpártároló felújítási munkálatait is.

A megrongálódott tetőt lebontottuk, a vasszerkezetet lefestettük.

Az új tető elkészítése azonban az elkövetkezendő időszak sürgető feladata lesz. Az iskola belső tereit is elkezdtek szépíteni, kiszedtük a földszinti aula feleslegessé vált térelválasztó ajtaját.



Az 5.a. osztály lelkes szülői csapata pedig narancssárgára festette a rajz szaktantermet. (fsz.1)

A bejárati lépcsőház lábadata is átfestésre került, és új színeket kapott a tetőtéri feljáró is. A padlástér és más raktárhelyiségek is rendezettebbé váltak a lomtalanításnak köszönhetően.

Jó hangulatban kellemes zene szólt az iskolarádióból. A zsíros kenyér lilahagymával, sajtos szendvics és a finom sajtos rúd csillapította éhségünket, amit forró gyümölcszeával öblítettünk le. Kérdésektől volt hangos a délelőtt: Látta valaki a csiszolópapírt? Van még egy kis festék? Ezt is szétszedjük? Kidobjuk? Elfűrészeljük? Lefessük? ... és ezt hová ültessük??? Kiváló hangulatban teltek az órák, bár este 8 óra azért mindenki elfáradt, de az eredmény kárpótol minket.



Köszönet mindenkinek, aki a szabadidejéből áldozott erre a nemes ügyre, hiszen közös érdekünk, hogy szebb, rendezettebb környezet várja gyermekeinket. Nagyszerű dolog, hogy sikerült közösen létrehozunk



valamit: nem csak szép környezetet építettünk, hanem igazi közösséggé formálódunk a hétvégén. Többen kérdezték mikor lesz a következő Önkéntes Nap. Azt, hogy mikor még nem tudjuk, de, hogy lesz az biztos. Köszönet a több mint 50 lelkes önkéntes résztvevőnek!

Külön köszönetünket szeretnénk kifejezni a BAUMAX áruháznak, akik a munkálatokhoz szükséges felszerelést kedvezményesen biztosították, valamint a STARK Logisztikai cégnek, akik a növények ingyenes „házhöz” szállításában segítettek.

Köszönöm a részvételt szülőknek, gyerekeknek és a kollégáimnak egyaránt:

András Mária

A Keve-Kiserdei Általános Iskola sok szeretettel várja a leendő első osztályos gyermekeket!

SULIVÁRÓ FOGLALKOZÁSOK a Keve utcában:

2011. december 14., 17 óra

2012. február 15., 17 óra

2012. április 4., 17 óra

NYÍLT ÓRA:

2012. március 7., 8-8.45-ig – Kiserdő

2012. március 8., 8-8.45-ig – Keve



BÁRCZI

Mese napja a Bárcziban

A magyar mese napján kedves meglepetéssel lepték meg az alsós és ötödikes osztályokat a felsős színjátszó kör tagjai a Bárcziban. A felsősök egy-egy népmesével készültek, amelyet mindegyikük az előzetesen megbeszéltek szerint felolvasott egy neki kedves osztályban a gyerekeknek, akik tátott szájjal hallgatták az izgalmas történetet.



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 emlékeztessé a délutánt. A programot táncház zárta, amelyhez a zenét Kobzos Kiss Tamás növendékei az Óbudai Népzenei Iskola zenészei szolgáltatották, amit ezúton is köszönünk!



Bólyai matematika verseny

A Bárcziban tartották a Bólyai matematika verseny területi fordulóját, ahol a bárczisok nagyon jól szerepeltek, hiszen a 3., 4., 5. és 7. osztály egy-egy csoportja egy-egy csoport a legjobb 6 között végzett, sőt az 5. osztályos csoport bekerült a budapesti döntőbe!

Gratulálunk a szép eredményekhez!



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

Állattartók figyelmébe (kutyákról, macskákról)

Tapasztalataink alapján, sajnálatos módon az állattartók nagy része nincs tisztában azzal, hogy vannak bizonyos kötelezettségeik, amelyek jogszabályban rögzítettek. Ezek elmulasztása, esetleg szándékos be nem tartása esetén az állat tulajdonosa bírsággal sújtható. Aktuális cikkünkben a fontosabb kötelezettségeket foglaljuk össze, hiszen leginkább az állatorvos feladata erre felhívni a gazdik figyelmét.

Az első és talán legfontosabb ilyen kötelezettség a kutyatulajdonosokat érinti, a **vesztség elleni védőoltás** beadatásával kapcsolatos. A jelenleg hatályos rendelet szerint (164/2008. FVM rendelet) az ebek ez irányú oltásának beadatása továbbra is a kutya tartójának kötelessége. Sajnos sokan nem tudják, hogy minden három hónapos életkort elért ebet 30 napon belül vesztség ellen, saját költségén magán-állatorvossal be kell oltatni, majd ezt követően 6 hónapon belül megismételteni, és a kutyát élete végéig évente emlékeztető oltásban kell részesíteni. Fontos megemlíteni, hogy a régebben, oltás mellé adott nyakörvre akasztható biléta nem alkalmas az érvényes védőoltás igazolására. Ezért jelenleg csak a vakcina üvegcséjén található, a Mezőgazdasági Szakigazgatási Hivatal által kiadott, sorszámozott, **hologramos matrica** teszi érvényessé ezt, amelyet az állatorvosnál ragasztanak be az oltási könyvbe. 2010. január 1-től az állatoknak egy új, a Magyar Állatorvosi Kamara által pontosan

meghatározott tartalmú **oltási könyvvel** vagy egységes európai állattútlellyel kell rendelkezniük, amely szintén sorszámozott. Az ennél régebbieket kötelezően le kell cserélni. Nagyon fontos, hogy a tulajdonosok gondosan őrizzék meg ezt a dokumentumot, hiszen ez az állat „személyi igazolványa”, elvesztését be kell jelenteni az állatorvosnál, és pótolni kell. A rendelet szerint: „Az állattartó köteles az oltási könyvet megőrizni, azt a vesztség elleni védőoltás beadatását ellenőrző állategészségügyi hatóság felszólítására bemutatni, illetve tulajdon-átruházás esetén az új tulajdonosnak átadni, továbbá biztosítani, hogy az oltási könyvet a közterületen az ebre felügyelő személy magánál tartsa az oltás érvényességének bizonyítása céljából.”

Macskáknak nem kötelező a védőoltás beadatása, de a szabadba kijáró cicáknál mindenképpen ajánlatos, mert hiánya megnöveli a fertőzések veszélyét.

A másik igen fontos dolog, az állatok egyedi azonosítóval való ellátása. 2010. július 1-től a **III. kerületben tartott ebeknek** az Önkormányzat előírásai szerint **kötelező a mikrochippelel történő megjelölése**. Ennek elmulasztása esetén a kutya tulajdonosára bírság szabható ki. Ez a kerületen kívül regisztráltak számára a 41/2010. Kormányrendelet alapján a következőképpen érvényes: „kölyökkutyák esetében eladás, ajándékozás, örökbefogadás alkalmával; felnőtt kutyák



esetében tulajdonos változás és külföldre utazás alkalmával”. A chip behelyezését egy erre a célra kialakított injekciós tűre emlékeztető eszközzel végzik. A megjelölés a kutya számára az oltásnak megfelelő fájdalommal jár, a legtöbb állat szinte nem is reagál rá. A rizsszem nagyságú szövetbarát üvegkapszula pici antennát és chipet foglal magában, ami 15 számjegyből álló kódot tárol és a beültetés helyén, a bőr alatt megtapad. Ez a számkód bekerül egy központi nyilvántartó rendszerbe (petvetdata) az állattulajdonos adataival együtt. Ha eltűnne, elcsavarogna az eb, ennek alapján a leolvasó eszköz segítségével beazonosítható az állat. Fontos, hogy a rendszerben mindig olyan adatok szerepeljenek, amelyen értesíthető a gazdi. Pl. a telefonszám változást be kell jelenteni az állatorvosnak is, hogy módosítani tudja az elérhetőséget.

A törvényi szabályozás alapjaként mindenképpen kiemelendő az **1998-ban hozott állatvédelmi törvény** (1998. évi XXVIII. Törvény az állatok védelméről és kíméletéről), ami egy kerettörvényként az állattartás, és az állatokkal való bánásmód alapjait tartalmazza, az állattartó kötelezettségeit határozza meg. Megfogalmazza az állatkinzás és a veszélyes állat fogalmát, amely napjainkban is igen felkapott és vitákra okot adó témakör. A törvény ismerete minden ember számára nélkülözhetetlen, hiszen „az állatok érezni, szenvedni és örülni képes élőlények, tiszteletben tartásuk, jó közérzetük biztosítása minden ember erkölcsi kötelessége.” /1998. évi tv./

dr. Laczkó Tímea, dr. Varga József

Kérjük, támogassa az

Elveszett Állatok Alapítványt!

Alapítványunk célja az elveszett, elhagyott és rászoruló állatok egészségének megőrzése és gyógyító rehabilitációs tevékenység, emellett az iskolákban végzett oktatásainkon keresztül tájékoztatni a fiatalokat a helyes állattartásról, állatvédelemről, és környezetvédelemről.

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma

Római SE – Úszás

Kecskemét – Bikádi Gábor Emlékverseny 2011. november 5.

Kecskeméten a most megnyílt új uszodában rendezték meg a versenyt. A Római SE versenyzői a következő eredményeket érték el a nagy létszámú versenyen.

Könczöl Zsuzsanna (03) 50m mell 1. hely

Beták Anna (95) 200m mell 2. hely; 200m vegyes 3. hely

Sarkadi Réka (96) 50m pillangó 1. hely; 50m pillangó 2. hely

Borsos Mátyás (95) 50m hát 1. hely

Kiemelnénk *Könczöl Zsuzsát*, aki 200 m mell úszóeredményével 100m valamint 200 m mellen is országos ranglista vezető lett.

Kecskemétre is elvitte egyesületünk Óbuda jó hírnevét. Az eredményekre büszkék az egyesületi vezetők Gyepes Lajos és Gyepes Ádám.

Ezen a versenyen is Óbuda-Békásmegyer önkormányzata és az Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft. támogatásával jutottunk el.





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

KÖMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

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

25 éves szakmai tapasztalattal,

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

Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

Hitér János telefon: 06-20 9334044



MATEMATIKA korrepetálás,
felvételi előkészítés felsősöknek
Tel.: +36-30-432-5574
www.matektanoda.hu

Tanulószoza, napközi a Rómain!

Pedagógus Rómaifürdőn kertes házban, 5. osztályig megbízhatóan vállalja a környéken lakó kisdíjak felkészítését, lecke ellenőrzését, korrepetálását nagy gyakorlattal, türelemmel, tapasztalattal.

Napközi helyett, vagy napközi után, ha szükséges, akár 18 óráig megbeszélés szerint. Az iskolából elhozom, szükség esetén hazaviszem a gyereket!

Érdeklődés: a 06 30 33-66-710-es telefonszámon.

Általános iskolai tanár III-IV-V-VI osztályos tanulók otthoni teljes körű felkészülését segíti, felügyeli.
Telefon: 06 30 233 9633; 06 30 409 9652;
ÖKO-NAT Bt

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



Dr. Toldi Implantologia

- **FOGBEÜLTETÉS, IMPLANTÁCIÓ**
- **ESZTÉTIKUS PÓTLÁS**
- **FOGSEBÉSZET**
- **PARODONTOLOGIA**
- **KONZERVÁLÓ FOGÁSZAT**

Honlap: <http://www.implantatum.biz>
Facebook: <http://www.facebook.com/implantatum>
Bankkártyát elfogadunk (Visa, Maestro, MasterCard)

BEJELENTKEZÉS

telefonon: +361 3683850
online: <http://www.implantatum.biz/contact>
e-mail: fog@enternet.hu

1039 Kalászi u. 20.

BABAÚSZÁS
ÖNFELEDT JÁTÉK
LUBICKOLÁS - ÚSZÁS
Családias környezet
SOK-SOK VIDÁM PROGRAM
IDEGENNYELV ANGOL FOGL.

1-4 ÉVES KORIG VÁRUNK!

1039.BP.KIRÁLYOK ÚTJA 140

WWW.BABA-SZIGET.HU 20/9146-893

HIRDESSEN A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!
Tel.: 240-3048
www.romaifurdo-se.hu

Sencor pontgyűjtő akció!

Október 1-től december 31-ig

MIDÁSZ Kft.
Irodaszer Gyorsszolgálat

További információ:

www.midasz.com

1037 Budapest, Bécsi út 314/c.

Tel.: 387 9214



SENCOR



ÓBUDAI SPORTAKADÉMIA

mozgásban a város

INGYENES

Az Óbudai Sport Kft. ingyenes előadást szervez Óbudai Sportakadémia címmel.

2011. 11. 22. kedd 18:00
ÓBUDAI SZOCIÁLIS SZOLGÁLTATÓ INTÉZET
1033 Budapest, Kiskorona u. 3.

» A FEKETE HATTYÚ CÍMŰ FILM VETÍTÉSE ÉS ANNAK SPORTPSZICHOLÓGIAI ELEMZÉSE DR. LÉNÁRT ÁGOTÁVAL

DR. LÉNÁRT ÁGOTA
az olimpiai kerettagok sportpszichológusa, Semmelweis Egyetem TSK tanára a Pszichológia Tanszék vezetője, egyetemi docens, sportbőví szakadó

www.obuda.hu www.obudasport.hu

Beszámoló az Óbudai Teljesítménytúráról

2011. november 12.

Célállomás: 1037 Budapest, Menedékház u. 22.

A csípős hideg és a szikrázó napsütés közel 700 főt szólított a szabadba, hogy az Óbudai Olimpia 2. állomásán is bizonyítsanak. A cél a táv teljesítése volt, így a fittebbek már 8-kor elindultak a gyülekezőhelyről, míg mások később csatlakoztak a hegyi barangoláshoz. A 8 és 25 km-es távot kicsik és nagyok is teljesítették. A legifjabb természetbarát, aki befutott, 8 éves volt, a legidősebb 90 éves. A rövidebb táv nagyobb népszerűségnek örvendett, így a 8 km-es távot kétszer annyian teljesítették, mint a 25 km-es hosszú túra útvonalát. Mindannyian jó hangulatban gyűjtötték be a pecsétet, amelyekkel később jó eséllyel indulhatnak a fődíj sorsolásán.

A nagy érdeklődésre való tekintettel a finom szendvicsek és a forró tea gyorsan fogyott. Az Óbudai Sport Kft. a résztvevőknek egy kitűzött adott emlékként, továbbá a résztvevőket délután 13 és 17 órakor nyereménysorsolás várta a célban.

A következő állomás a **Tour de Óbuda – kerékpáros nap lesz**

2012. március 24.-én 9:00 – 16:00 h között.



JÓTÉKONYSÁGI JAZZ KONCERTEK ÓBUDÁN

A Csillaghegyi Bölcsőde és Óvodaépítési Támogató Alapítvány célja, hogy gyermekeiknek, unokáinknak legyen a környezetben elég férőhelyet biztosító, megfelelően felszerelt bölcsőde, óvoda. Az Alapítvány fontosnak tartja, hogy a családoknak ne okozzon problémát, hogy férőhely hiányában hogyan oldják meg az elhelyezést, hogy a szülő visszatérhessen a munkába.

Ahhoz, hogy egy új bölcsőde és óvoda megépülhessen, támogatásra van szükségünk!

A Csillaghegyi Bölcsőde és Óvodaépítési Támogató Alapítvány és az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat adománygyűjtési akciót indít új bölcsőde és óvoda építésére.

A Jótékonsági adománygyűjtés keretén belül jazz koncerteket szervezünk az Óbudai Kulturális Központban (1032 Budapest, San Marco u. 81.), melynek bevételeit mind az új intézmény megépítésére fordítjuk.

A Jótékonsági jazz koncertek időpontjai és programjai:
2011. november 19. szombat 20.00 – Váci Eszter Quartet
2011. december 10. szombat 20.00 – László Attila Band
Jegye: 1000 Ft.

A koncertekre mindenkit sok szeretettel várunk!
Aki a jazz koncerten nem tudnak részt venni, azoktól is szívesen várunk pénzbeli támogatást az új óvoda építéséhez – nagylelkű magánemberektől, cégektől, óvodaiktól, akik szívükön viselik a kisgyermek sorsát.
Kérünk mindenkit, ha teheti, támogassa akciójukat Csillaghegyi Bölcsőde és Óvodaépítési Támogató Alapítvány alábbi számlaszámára történő befizetésével: 11703006-20076410 vagy téglajegyek vásárlásával. Téglajegyek 1000 Ft, 2000 Ft és 5000 Ft-os címletekben kaphatók.

További információ: info@olepito.hu

Az Alapítvány, a szülők és a gyermekek nevében is köszönünk minden támogatást!

Advent Óbudán 2011. – november 26. – december 18.

Fő tér

11. 26. Misztrál Együttes ↔ Kormorán

11. 27. Harcsa Veronika ↔ Hot Jazz Band

12. 03. Buda Folk Band ↔ Ferenczi György és a Rackajam

12. 04. Budapest Ragtime Band ↔ Vivat Bacchus

12. 10. Szabó Balázs Band ↔ Kerek Band

12. 11. Szabó Ádám harmonika koncert ↔ Kalácsa Együttes

12. 17. Fabula Rasa ↔ Besh o drom

12. 18. Berecz András ↔ Muzsikás Együttes

korcsolyapálya ↔ kézműves vásár ↔ forró italok ↔ karácsonyi falatok
A Liliomkert piac megfűszerezi az adventi vásárt!

A belépés díjtalan, a szervezők a műsorvaltoztatás jogát fenntartják!

www.adventobudan.hu



Ágidekor

Egyedi dekorációk, ajándékok,
díszcsomagolások természetes anyagokból



Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

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

GALÉRIA nyílik a Csillagvárban

H. VARGA ÁGNES festményei, grafikái
láthatók és megvásárolhatók

2011. nov. 21-től 2012. jan. 3-ig
az üzletközpont földszintjén.

Nyitva: hétfő-péntek: 10-20 óráig
szombat : 10-18 óráig
vasárnap : 10-16 óráig

Helye: 1039 Rákóczi u. 38 (a szentendrei HÉV
Római fürdő megállója közelében)

Érdeklődhetnek a 3630-324 9819-es mobilszámon.

Alkotások h.varga.hu weblapon láthatók.

Szeretett várjuk Önt és barátait!



RAJZPÁLYÁZAT

A Vízilírium Egyesület és a Vízi Óvoda szervezésében
ebben az évben is megrendezésre kerül a
„**Decemberi örömkök**” elnevezésű pályázat,
melyre 3-7 éves gyermekek alkotásait várjuk.
A4-es méretben egyénileg rajz, festés, vegyes technika
alkalmazásával, csoportos munkák esetén maximum
A2-es méretben fogadjuk az alkotásokat.

Az elkészült pályázati anyagokat az Óbudai Mesevilág
Óvoda Vizi tagóvodájába várjuk, a halacska csoportba.

LEADÁSI HATÁRIDŐ: 2011. december 7-e,
ünnepélyes eredményhirdetés és díjátadás
december 13-án 10.óra 30 perckor az óvoda
tornatermében lesz.

Regisztrációs díj: 200 forint művenként.

Közönségsvavazáshoz a szavazócédulák átvehetők
szintén a halacska csoportban.

Piros cédulával a 6-7 éves gyermekek munkáira, kézzel
az 5 éves korosztályra, zölddel a 3-4 éves gyermekek
alkotásaira lehet szavazni.

Az alkotó kedvű gyerekeknek sok sikert és örömet
kívánunk és szeretettel várjuk pályamunkáikat!

KIÁLLÍTÁS MEGNYITÓ

Rab-Kovács Éva festőművész

„KÉPEK A RITMUS
BŰVÖLETÉBEN”

című kiállításának megnyitójára

2011. november 24-én
15 órai kezdettel kerül sor

a **Kiskorona utcai Idősek
Klubjában.**

A kiállítás 2011. december 31-ig
hétfőtől-péntekig 9 -16 óráig
tekinthető meg.

Cím: 1036 Budapest,
Kiskorona utca 3.

SZIBÉRIAI MŰVÉSZETEK I.

Bérczi Szaniszló, Budapest, 2005

Európából nézve földrajzilag Szibériának
nevezik az eurázsiai nagy kontinens
északnyugati részét, amely az Ural-hegységtől
keletre kezdődik és a Csendes Óceánig terjed.
Délien a régi nevükön Turkesztánnak (Kelet- és
Nyugat-Turkesztánnak) mondott Üzbegisztán
és Kazahsztán, távolabb pedig Mongólia és
Kína határolják. Kiállításunk anyagát a
hatalmas szibériai világ egyes Közép-Ázsiához
közelebbi tartományaiából válogattuk. E gazdag
művészeti kincs összetett, rétegzett,
számtalan érdekes kapcsolatot őriz Eurázsia
déli részének művészetével. A legfontosabb
összekötő kapocs a hazai magyar
ismeretkincsel az ősi eurázsiai hun-szkíta
műveltség, melynek kapcsolatai minden
irányban szétterjedtek Közép-Ázsiából és ma
is elevenen élnek az eurázsiai népek
hagyományaiiban a Kárpát-medencétől Koreán
át Japánig.

Egykor az eurázsiai sztyeppe jelentős területeit
népesítették be e nagyműveltség hordozó és
fejlesztő népei, akiket a források különféle
neveken, de egymást átfedő adatolással
őriztek meg (Lukácsy, 1870, Kánnai, 2002).
Ugyanazok, akiket a görögök szkítáknak
neveztek, az őrmény forrásokban hunok,
kushiták és masszagéták a Kaukázus vidékén.
Ugyanez a népcsoport mada (s mérd) néven is
szerepel, a Kaspi-tenger túlsópartján pedig
masszagéta vagy szaka (szakaúr) elnevezésű
más forrásokban. Közép Ázsiában heftalita-hun
(fehér hun) néven, Kínában hiung-nu (xiongnu)
néven szerepel évszázadokon át. Egyre több

hun-szkíta halomsírt tárnak föl
a sztyeppeösvényben, s ezek a
nagy területen elterjedt
szibériai és Közép-ázsiai hun-
szkíta műveltségnek a közös
jegyeit fölismerhetővé teszik.

(Legutóbb például Tuvában végeztek
ásatásokat és az Arzsán-2 kurgánban föltárt
hun-szkíta fejedelmi személyek csodálatos
leletegyüttese a National Geographic
címlapjára is fölkerült a 2004. januári
számában.)

A hun-szkíta állatalakos díszítőművészet már
a Kr. e. 2. évezredben kiterjedten jelen van az
eurázsiai műveltségi horizonton. Eszközöket
díszítő bronzművészet alkotásai a Szejma-
turbínói régészeti elnevezésű kések. Ezek is
és az Andronovói Műveltség más eszközei is
sokfelé fölülhetők a Volga-vidéktől Észak-
Kínáig. Ugyanez a régészeti és így műveltségi
korszak hagyott hátra szarvasos sziklaoszlop-
faragásokat és gazdag leletcsoportok kerültek
elő ebből a korból a Takla Makán sivatagban
is. Ezek az európai népességű temetők az
egykor az egész eurázsiai sztyeppén elterjedt
műveltség képviselői. Különösen az Altáj-
hegységben gazdagon rétegzett a bronzkori,
majd a vaskori régészeti anyag. Itt tárta föl
előbb Grjaznov, majd Rudenko a nevezetes
szkíta kurgánokat. A föltárásokat folytatják
napjainkig, s ezekben ma már sok Nyugat-
európai ország régésze is részt vesz. Az
interneten is csodálatos gazdagságú anyag
lelhető fel a Berel, Ak-Alaha, Arzsán kurgán
ásatásokról. A Kazahsztán, Oroszország,
Mongólia és Kína közös határvidékére eső
Dél-szibériai területek még sokáig ontják a
leleteket e gazdag műveltségi örökségről.
Ugyancsak gazdag a leletanyag a Bajkál-tó

vidékéről is, ahol a hunok nagyobb
településeit tárták föl. Deresztuj, Ivolla,
Durenny hun kori temetőit szentpétervári
régészek tették közzé, akik közül itt most
Davidova és Minjajev nevét említjük. Már
Rugyenko megkezdte azt az elemző munkát,
amellyel több Altáj-hegységi díszítőművészeti
hagyományt a mezopotámiai művészetekhez
kapcsolt. Ezt folytatta Minjajev is, aki több
páros hun aranycsat és bronzcsat témáját
találta meg egy Kefadzsisban (Más
lejegyzéseknél Kefajah) talált serlegen. A
Szibériai művészet kiállítási füzet ennek a
gazdag kincsnek néhány szép részletét tudja
csak fölillantani. De fontos tudnunk azt is,
hogy mindmáig élő ez a művészet ezen a
tájon, a Bajkál-tónál, az Altáj-hegységben,
Dzsungáriában, Dél-Szibériában, Közép-
Ázsiában. Egy példát hozunk föl erre is Dashi
Namdakov néhány nagyszerű bronzszobrával.
A bronzműveltség mellett máig élő
hagyomány a szibériai világban a sámánizmus,
ezért annak művészeti alkotásai távoli múlt
tanúai is. Legismertebbek közülük a
sámándobok és a sámánkoronák. Ezek világát
a Diószegi Vilmos és Hoppál Mihály nevével
fémjelzett magyar néprajz gazdagon föltárta. E
hatalmas műveltségkincs egy-egy epizódja
szintén megjelenik kiállítási füzetünkben. Az
egyik fontos, talán a mezopotámiai fejlett
csillagászatig nyúló kapcsolat az, hogy az
égbolt jelképes rajza látható sok sámándobon.
Ez nem csak a sámán égi utazására utal,
hanem az égbolt megfigyelését és ismeretét is
bizonyítja. Ugyancsak megtaláljuk a sámán
műveltség világképében a mezopotámiai
eredetűnek tartott világfát s vele együtt az
állatvilág vizekben élő, szárazföldi és légi lakóit.
Ma is vannak olyan műveltség-elterjedési

modellek, hogy a fejlett ismeretek Közép-
Ázsiából terjedtek szét. A sámándobokon
megjelenő világfa és égbolt rendszerek egy ősi
világítás tanúbizonyságai. A harmadik tárgyi
lelet, amely a szibériai sámánművészetet
Eurázsia egyik kiterjedt hagyomány-
központjává avatja a keresztpántos korona.

Bérczi Szaniszló

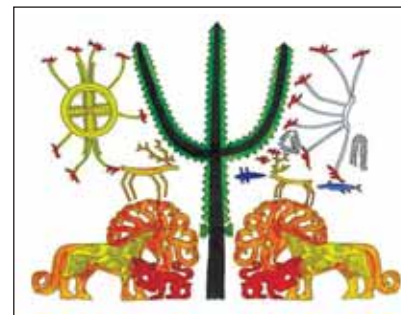
(folytatás a következő számban – a szerk.)

Letölthető:

<http://www.federatio.org/tkte/Sziberia.pdf>



A füzet előlapja



A füzet hátlapja



KÖRNYEZETVÉDELEM



MEGKÉRDEZTÜK A KÖRNYEZETI TANÁCSADÓKAT

Zölden a válságban

A spórolás nem egyenlő a silány minőségű termékekkel, mint ahogy a környezettudatos vásárlás sem jelenti azt, hogy felvásárolnánk a bioboltok méregdrága kínálatát. Bemutatunk néhány pénztárcakímélő és egyben környezetbarát tippet.

Takarékoskodni jó, mert kevesebbet költünk, mint amit megkeresünk, és a fennmaradó pénz félre tudjuk tenni, vagy arra használhatjuk, ami igazán fontos. Azért is jó mert, minél kevesebbet költünk, annál kevesebb pénzt kell keresni. Ez pedig kevesebb pluszmunkát és több szabadidőt jelent. Hogy mindeközben az egészségünket és a környezetet is óvjuk, már elég ok arra, hogy racionalizáljuk a kiadásainkat.

Spórolni lehet úgy is, hogy teljesen minimalizáljuk az igényeinket, nem használunk mobiltelefont, sem bankkártyát, addig hordunk egy cipőt, míg leválik a talpa, és ügyet sem vetünk néhány lyukra az évek óta hordott pólón. Ez a lehetőség azonban nyilván nem túl vonzó, de megnyugtató, hogy léteznek kevésbé elrugaszkodott alternatívák is. Sokszor az is elég, ha ésszerűen átgondoljuk valódi igényeinket és egy kicsit átszervezzük az életünket.

- Fogyassz kevesebb készletet! Az instant ételek általában drágák, silány minőségűek, a hozzáadott vegyszerek (pl. tartósítószer) miatt pedig egészségtelenek is. A rengeteg felhalmozódó csomagolóanyag pedig csak még elrettentőbbé teszi őket. Ha nagyon kevés idő van főzni, akár negyed órás recepteket is találhatsz a neten (egyáltalán, saláták, téziszászok), érdemes utánanézni! Számos gasztroblogon vagy receptes honlapon kifejezetten kezdőkre, vagy időszükében lévőkre is gondolnak.

- Főzz előre! Ha csak egy szabadnapod van a héten (vagy akár hónapban), főzz nagyobb mennyiségű ételt, és külön adagolva dobozban tedd a mélyhűtőbe!

- Menj kempingezni! Nem kell minden évben elvinni a családot Egyiptomba vagy a tengerpartra ahhoz, hogy jól érezd magad. Ha külföldi út helyett itthon kempingeztek, nem csak töménytelen ingyenes szórakozásban lesz részetek, hanem jóval több pihenésben is, mintha látványosságokat hajszolnátok, és napokat töltenétek utazással.

- Hagyd abba a dohányzást! Nem a legkönnyebb módja a spórolásnak, de sokan megtették már, ami bizonyítja, hogy lehetséges! Nem csak a cigaretta árát vonhatod le a költségeidből, hanem a hosszútávon jelentkező hatalmas gyógyászati kiadásokat is. Érdemes kiszámolni, mennyit költesz dohányzásra egy évben! (Átlagosan 400-500.000 Ft)

- Kösd ki a kábeltevé! Éves szinten nem kis megtakarítást jelent, ráadásul így marad idő más tevékenységekre: olvasni, beszélgetni vagy tenni egy kört a szabadban. Csak nyerhetsz vele!

- Válj meg káros szokásaidtól. Pl. ha csak napi egy-két sört fogyasztasz, havonta máris túl nagy összeget költesz alkoholra. Van, aki ezen is túlmegy, és ez nagyon sok pénzt tud felemészteni. Rengeteget spórolhatsz azzal, ha csak alkalmanként, ünnepekkor vagy néha baráti körben fogyasztasz alkoholt.

- Kevesebb édesség is elég. A különböző desszertek és nassolnivalók üres kalóriát jelentenek, és sok pluszköltséggel járnak. Nem csak termékek árával, hanem megromlott egészségünkkel is fizetünk értük. Szó sincs

teljes tiltásról, elég, ha egy kicsit visszaveszel az édességfogyasztásból, és máris sok pénzt és kalóriát spóroltál.

- Keress olyan sportot, amelyek olcsón kivitelezhetők, és nincs szükség hozzájuk különleges eszközökre! Már azzal is tehetsz az egészségedért, ha heti 2-3 alkalommal gyalog vagy bringával mész a munkahelyedre, de egy fitness vagy body bérlet is többnyire belefér a havi költségvetésbe.

- Kevesebb húst! Sokat lehet spórolni a vegetáriánus életmóddal, de húsevőként különösen figyelni kell arra, milyen húst vásárolsz. Nem érdemes gyenge minőségű, intenzív tartásból származó készítményeket venni, így ha nem akarsz feladni a húsevést, próbáld meg heti pár alkalomra redukálni. Az így megspórolt pénzből kifogástalan minőségű hústermékekhez juthatsz.

- Csoportosítsd az ügyeid! Ahelyett, hogy naponta akár többször is nekiindulsz hivatalos teendőket intézni, csoportosítsd őket heti egy napra! Ha alaposan megtervezed az útvonalat, sok benzint és időt nyertél. Próbáld meg online rendezni a befizetéseid, így is megspórolhatsz pár kört a városban. (A cikk a Happyshopper összeállítás alapján készült.)

ZÖLD HÍREK

Hajóbaleset a Duna osztrák szakaszán

A Bécs alatti osztrák Duna szakaszon súlyos hajóbaleset történt november 14-én éjszaka. A hajó a Donau-Auen Nemzeti Park területén futott zátonyra, ami a harmadik hajóbaleset volt az idén. Az olajszivárgás potenciális szennyező forrás a folyóvizekre és az élővilágra. Ausztriában évente közel 10 millió tonna árut szállítanak a Dunán, és egyre gyakrabban fordul elő, hogy a navigációs hiányosságok balesetekhez vezetnek. Mindez jelentős veszélyt jelent az itt található egyedülálló élőhelyekre nézve.

Az osztrák kormány 2006-ban határozta el a Duna Folyó Információs Rendszer – rövid nevén DoRIS – bevezetését. Azonban a legtöbb hajóról hiányoznak a használatához szükséges műszaki berendezések, pedig a felszerelésük mindössze 2.000 Euró körüli költséggel járna hajónként. A szállítványozók várhatóan a jövőben sem fognak önszántukból ekkora összeget befektetni a hajózási információs rendszer fejlesztésébe. A WWF javaslata szerint „A hajóút érdekében végzett, sokmilliódba kerülő folyószabályozási beavatkozások helyett ezekkel a jóval egyszerűbb, logisztikai-informatikai intézkedésekkel a hajókat alkalmasabbá lehet tenni a Dunán történő biztonságos közlekedésre.”

Ködös kilátások

Napok óta példátlanul magas légszennyezettségi értékeket mutatnak a mérőállomások ország-szerte. Helyenként az egészségügyi határérték több mint négyszerese a rákkeltó szálló por (PM10) koncentrációja. Az időjárási helyzet kedvez a légszennyező anyagok feldúsulásának. Budapest esetében a szállópor-kibocsátás több mint 75 százaléka a gépjárműforgalom eredménye. Fontos, hogy minél több felismerjük az önkéntes önkorlátozó intézkedések fontosságát. Lehetőség szerint a tömegközlekedést vegyük igénybe, álló helyzetben ne üzemeltessük indokolatlanul a gépjárművek motorját, és mérsékeljük a szilárd- és olajtüzelésű berendezések használatát. A légszennyezettségi szint további romlásának megelőzése érdekében tilos továbbá az avar és kerti hulladék nyílt téri égetése.

42 millió békák

Természetkárosításért 41,8 millió forintot kell fizetni a Ewing Kft.-nek, mert a csömödéri tározó vízszintjének tavalyi csökkentésekor tömegesen pusztultak el védett békák. A keresetet a megyei főügyesség nyújtotta be az üzemeltető cég ellen, a bíróság szerdán döntött az ügyben. A Ewing Kft. tavaly március 19-én kezdte el a vízszint csökkentését a tározónál arra hivatkozva, hogy a medret meg kell tisztítani a tuskóktól, ágaktól. A tározó parti szegélye ettől 8-10 méteren szárazra került, emiatt rendkívül sok békapete, halivadék pusztult el. Szakértők megállapították: az erdei béka és barna varangy populációja oly mértékben károsodott, hogy az eredeti állapot csak célzott beavatkozással, hosszú távon állítható helyre. A károsodás eszmei értéke akár harmincmilliárd forint is lehet.

Egyre több elektronikai hulladék keletkezik

Az EU hulladékgazdálkodásában az elektromos és elektronikai hulladékok mennyisége növekszik a leggyorsabban. Jelenleg a kommunális hulladék 4%-át teszi ki. Ez a mennyiség ötévente 16-28%-kal nő, amely a hagyományos kommunális hulladékokkal szemben háromszoros mértékű növekedést jelent. Egy, a közelmúltban közzé tett felmérés szerint például egy angol állampolgár élete során 3,3 tonna elektronikai hulladékot „generál”.

Sütőolajjal repül egypár utasszállító gép Amerikában

Az amerikai légitársaságok bemutatót tartottak alternatív üzemanyagok használatából. A First United Continental Houstonból Chicagóba tartó járatán pl. a szokásos üzemanyag helyett 60 százalék volt csak a kerozin és 40 százalék algából előállított bioüzemanyag. Az Alaska Légitársaság 75 repülőgépe közlekedik 80 százalékból kerozinnal és 20 százalékból gyorsétermekből begyűjtött használt olajjal, illetve főzőolajjal. A légitársaságok becslése szerint körülbelül 10 százalékkal kevesebb káros gázkibocsátás történik a zöldjáratokon.

Forrás: greenfo

Bajban a civilek

Több száz civil szervezet és ezzel együtt több ezer munkahely szűnhet meg, ha a kormányzat tovább csökkenti a szektor támogatására szánt költségvetési forrásokat. A szektor működési feltételei folyamatosan és nagymértékben romlanak. 73 civil szervezet nyilatkozatban fordult a Kormányhoz.

A Levegő Munkacsoport, a Magyar Természetvédők Szövetsége, valamint a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület azt kéri a kormánytól, hogy reálértéken legalább a 2010. évinek megfelelő összeget biztosítson a hatóságok és a civil szervezetek számára. A Nemzeti Civil Alap (NCA) korábban évente 7 milliárd forint felett rendelkezett, amiből évente mintegy tízezer civil szervezet jutott támogatáshoz. Az NCA forrásai ebben az évben először 3,5, majd 2,8 milliárd forintra csökkentek. A 2012. évi költségvetési törvényjavaslatban pedig már mindössze 1,4 milliárd forint szerepel. Ezen túlmenően a tervek szerint az NCA-ban a döntéshozatal is kormányzati befolyás alá került, nagyrészt megszűnik a korábbi, jól működő rendszer, amelyben civilek által választott döntéshozók osztották el a rendelkezésre álló forrásokat. Drasztikusan csökkentek a szektor részére

előirányzott szakminisztériumi támogatások, miközben az adótörvények változása miatt jelentősen visszaesik az szja civileknek felajánlott 1 százaléka. A hazai kezelésű uniós forrásokhoz való hozzájárulás is megnehezült, mert ezekhez hazai önrészt kell biztosítani, ami ezáltal aligha áll majd a civilek rendelkezésére. A civil szervezetek Magyarországon a GDP 4-5%-át állítják elő, mintegy 100 ezer munkahelyet tartanak fenn, és lényegesnek többet fizetnek be adóként, mint amennyi támogatást kapnak az államtól, nem beszélve önként végzett munkájukról. Megszűnésüknek tragikus hatása lesz a magyar társadalomra és gazdaságra.

A brokkoli jótékony hatása

A brokkoliban lévő anyagok nemcsak a rosszindulatú daganatok kifejlődését gátolják meg, hanem emellett erősítik a szívet is. A brokkoliban megtalálható szulfaforán olyan fehérjéket szabadít fel a szívizomban, amelyek a szív védekezőrendszerének alapvető elemei. Így a zöldség rendszeres fogyasztása erősíti a szívet és csökkentheti a szívinfarktus okozta károsodás kockázatát.

Megzöldülünk

Az Óbudai Egyetem központi épületén október közepén megkezdődött egy 3 kW-os napelemes rendszer telepítése. Ipari partnerek támogatásával az aula tetején egy napelemes kísérleti mérőhely kialakítása történik. A termelt villamos energia egy Siemens inverteren keresztül csatlakozik az épület belső hálózatára. Minthogy az épület nappali fogyasztása messze meghaladja a napelemes termelést, az energia gyakorlatilag házon belül felhasználásra kerül – ez viszont csökkenti a külső hálózathoz történő energiafelhasználást. Éves viszonylatban mindez kb. 3600 kWh energiát jelent, ami lakossági tarifával számítva mintegy 180 eFt energiaköltség megtakarítást eredményez.

OLVASNI VALÓ

Ünnep gyomorgörcs nélkül

Az ünnepek környéke, különösen a karácsonyi időszak sokakban igen nagy feszültséget idéz elő. Mit vegyek, hol vegyem meg az ajándékokat, készen lesz-e időben a vacsora... Közben pedig megfedelkezünk az Ünneplényegéről.

Rózsa Ildikó remek játékgyűjteménye rengeteg lehetőséget kínál a család (baráti társaság, osztályközösség) tagjai közötti kapcsolat elmélyítésére, a verbális és nonverbális kommunikáció, valamint az együttműködési készség, önismeret, kreativitás fejlesztésére.

A könyv végén segítséget kapunk a játékok alkalmazását illetően: a játékok korosztályok szerinti, nehézségi fok, és fejlesztési terület szerinti besorolásával. Mint a szerző írja: „E gyűjtemény segítségünkre lehet abban, hogy megtisztítsuk az ünnepet attól, ami ráragadt, hogy megláthassuk az igazi arcát, mert csak így van lehetőségünk megszeretni. Az ünnep nem más, mint idő, tér, és nevetés. Egyik sem kerül semmibe, nem is árulják sehol. Elég, ha hazamegyünk, vagy befogadunk valakit, aki magányos. A könyvben szereplő játékok és technikák segítségével megteremtődik az ünnep szimbolikus tere és ideje, a nevetés pedig már jön magától.” Rózsa Ésa Bt 2010, 1980 Ft

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette.



Kedves Vízisportolók, vízitúrázók, támogatók!

Az elmúlt hetekben előrelépés történt a Szentendrei Duna-ág, a Hajógyári-sziget mellékág, az Újpesti-öböl motorcsónak sebességhatárolás és a Római-parti evezős védősáv kialakításával kapcsolatban.

Bús Balázs Budapest III. ker. polgármester úr a Parlament Sport és Turizmus Bizottsága elé vitte ügyünket.

A közel 700 támogató aláírás hatására a civilek egyikeként, az aláírásgyűjtés fő javaslatait elmondhattam a bizottságnak.

A bizottsági ülés eredményeként konkrét javaslatok megtételére kaptunk felkérést.

A lehetőséggel elve a Magyar Evezős Szövetség, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség, a Magyar Horgászszövetség képviselői és a területen érintett civilek által közösen megfogalmazott konkrét javaslatokat Bús Balázs III. ker. polgármester úr a napokban a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium illetékesé elé terjeszti, amelyek lényege itt olvasható:

- Evezős védősáv létrehozása a Római-parton, (Budapest III. kerület 1657-1654 fkm közötti Duna szakasz) Az evezős védősáv a piros bójákkal kitűzött nemzetközi hajóút és a Római-part közötti sáv, ahol motorcsónak a hajóút eléréséig maximum 5 km/óra sebességgel haladhat.

- Szigorú sebesség-korlátozás a teljes Szentendrei Duna-ágban, az Újpesti- öbölben, és a Hajógyári sziget mellékágában. A kért sebességhatárolás maximális mértéke a fenti területekre: Siklás nélküli haladás, a legkisebb hullámkeltés mellett.

- A nagyhajók jelenleg is érvényben lévő 30 km/h sebességhatárolásának megtartása. A nagy sebességű személyszállító nagyhajók az elkerülhetetlen veszélyhelyzetek miatt ezután se közlekedhessenek a Szentendrei Duna-ágban.

Mutassuk meg, mennyire sokunk számára elfogadhatatlan a jelenlegi helyzet és támogassuk Bús Balázs érdeklődésben tett erőfeszítéseit!

Amennyiben mindezekkel egyetértesz, ismételten kérem támogató aláírásod és javaslataidat a www.midunank.fw.hu oldalon.

A rövid idő alatt szükséges nagyszámú aláírás miatt, köszönettel veszem, ha más érdekelteket is tájékoztatsz az oldalról, kihelyezed az aláírásgyűjtés linkjét más oldalakra. Egyidejűleg több látogató esetén a meglehetősen egyszerű aláírásgyűjtő oldal lelassulhat. Kérem türelmed.

Köszönettel: Gál Attila

evezős bowling club

SZEZON VAGY NEM SZEZON? – EZ ITT A KÉRDÉS

Aki válaszol: Farkas Éva üzletvezető

Az EVEZŐS SÖRKERT a Római parton az a hely, amit nem hiszem, hogy be kell mutatni azoknak az embereknek, akik uszkva 25 éve megfordultak a Duna part ezen szakaszán. A tradicionális családi konyha a remek hangulatú zenés estékkel a szezon végén bezár, pedig vannak vendégek, társaságok, akik télen is szívesen vendégeink lennének. Ezért is gondoltuk a Papa (Farkas Lajos) sugallatára, hogy a szomszédos bowling termet megpróbáljuk teljes erőbedobással közkinccsá tenni régi és új vendégeink számára. Az Evezős Sörkert jellegzetes ízeit kínáljuk itt is, de bármilyen igényt igyekszünk kiszolgálni, legyen az svédasztalos céges party, esküvő, babaszúr, vagy csak egy egyszerű szülinapi buli. Élőzenét, discot, karaoke-t is tudunk biztosítani, szeretnek hozzánk járni a focikedvelők is, akik a kivetítőkön jó minőségben élvezhetik a focimeccseket.

**Szeretettel várunk mindenkit az EVEZŐS BOWLING CLUB-ba:
Budapest, III. Nánási út 67. (Lido Szállóval szemben)
+ 36 30 755 3683**



Magyar Iskolák a globális felmelegedés ellen

Két óbudai iskola, a Bárczi Géza Általános Iskola, és a Veres Péter Gimnázium képviselte Magyarországot Barcelonában „Az oktatás szerepe a globális felmelegedés elleni küzdelemben” című nemzetközi konferencián

Mi a szerepe az oktatásnak a globális klímaváltozás elleni küzdelemben? Milyen eszközei lehetnek az iskoláknak arra, hogy felhívják a figyelmet a klímaváltozás veszélyeire? Melyek a legújabb környezetvédelmi oktatáshoz kapcsolódó tananyagok és módszerek, amelyek még hatékonyabbá tehetik a klímavédelemre nevelést az iskolákban?

2010. október 1-jén indult útjára, az Európai Unió Lifelong Learning Programja által támogatott „Változzunk a Klímával!” elnevezésű hároméves (2010-2013) környezeti és klímavédelmi oktatási program, melyhez hat európai uniós ország (Egyesült Királyság, Franciaország, Magyarország, Olaszország, Románia Spanyolország) iskolái csatlakoztak. A hálózat elsődleges célja, hogy elősegítse a csatlakozott iskolákban a környezet-, és klímavédelmi oktatást és növelje annak hatékonyságát. 2011. október 25-26 között Spanyolországban, Barcelonában tartotta a „Változzunk a Klímával” Hálózat második, éves konferenciáját, melynek témája az oktatás szerepe volt a klímaváltozás negatív hatásainak csökkentésében. A Közép és Kelet Európai Regionális Környezetvédelmi Központ (REC) Magyar Irodája (mint a Hálózat magyarországi koordinátora) meghívására két magyar iskola oktatója vehetett részt a barcelonai konferencián, ahol 6 országból, országonként két iskola összesen 14 tanára tartott előadást arról, hogy milyen környezet és klímavédelmi oktatási tevékenységeket végez. Magyarországról két óbudai iskola, mint a Hálózathoz elsőként csatlakozó iskola, a Bárczi Géza Általános iskola részéről Juhász Margit, angol szakos tanárnő és a Veres Péter Gimnázium részéről pedig V. Győri Nicolette, kémiai-biológia szakos tanárnő mutatta be az intézményükben folyó környezetvédelemmel kapcsolatos oktatási programokat. A két hazai iskola oktatóinak előadásából kiderült, hogy mindkét

intézményben kiemelten fontosnak tartják a fiatalok környezetvédelmi nevelését.

A Bárczi Géza Általános Iskola alsó és felső tagozatos diákjai egy tanév során, több ízben is találkozhatnak a globális felmelegedés problematikájával. Környezetvédelmi szakkörön és egyéb speciális foglalkozásokon valamint az iskola által szervezett tanulmányutakon is (erdei iskola). A Bárczi Géza Általános Iskola különösen büszke a környezet és klímavédelmi akcióira és a versenyekre, melyeknek vagy kezdeményezője, vagy aktív résztvevője. Idén a diákok lelkesen csatlakoztak a „Takarítsuk ki Óbudát!” mozgalomhoz. Az iskola indult és nyert a „Fogadj Örökre egy kis zöld területet!” címmel meghirdetett pályázaton. A pályázat nyerteseként az iskola kapott virágokat és facsemetéket, amelyeket a gyerekek a tanárokkal és szülőkkel együtt elültettek az iskola előtti zöldterületen, ígéretet téve arra, hogy a továbbiakban gondját is fogják viselni a növényeknek. A Bárczi Géza Általános iskola diákjai aktív résztvevői a III. kerületi önkormányzat által meghirdetett Ökohétnek is. Minden tanévben az iskolában van egy ún. projekt hét is. A hét folyamán kimozdul az iskola egy kicsit a hagyományos keretek közül. Az ismeretek szerzésének egy önállóbb változata kerül előtérbe. A gyerekek kapnak egy listát a választható, feldolgozásra váró témákból, melyek között zömmel a környezetükkel, annak védelmével kapcsolatosak vannak. Ezeket csoportokban kidolgozzák és felkészülnek a hetet záró prezentációra.



A Bárczi Géza diákjai a Projekthét” alatt
Fotót készítette: Varga Boglárka 6.b. oszt. tanuló



A Veres Péter Gimnázium diákjai a frissen készült komposztáló-edénnyel

A Veres Péter Gimnázium, már négy éve tagja a magyar Ökoiskola Hálózatnak, mely címet az Oktatási Minisztérium ítéli oda minden évben az erre a címre jogosult intézményeknek. Az Ökoiskola Hálózat tagjaként különös hangsúlyt fektetnek a diákok környezet és klímavédelmi oktatására. Ennek részeként az iskola kiemelt célja, hogy növelje a diákjaiban tudatosságot és a felelősséget a saját környezetükért. Minden osztály saját maga felel például az osztályterme tisztaságáért, s minden héten más-más felelőse van az iskola közvetlen környezetének tisztán tartásáért. Az iskola arra ösztönzi tanulóit, hogy ha tehetik, járjanak gyalog, tömegközlekedéssel, vagy biciklivel. Néhány éve biciklitárolót alakítottak ki az iskola előtt ezzel is elősegítve a környezetbarát életformára nevelést. Ugyancsak ezt segítik elő az iskolában elhelyezett szelektív hulladékgyűjtő szigetek is. A fiatalok a komposztálás menetét is elsajátíthatják, hiszen a biológia óra keretén belül figyelemmel kísérik a szerves hulladékok megfelelő elhelyezését. Néhány éve az iskola mellett saját fűszernövénykertet hoztak létre és az önkormányzati pályázat keretében parkosították az iskola melletti területet is. A Veres Péter Gimnázium egyik jellegzetessége az ún. „Élő sarok”, ahol a diákok saját kisállataikat gondozzák. Projekt hetük is van minden évben, mely választható témáiban a kerület épített és természeti értékeit veteti nagytitka alá a gyerekekkel.

A Közép és Kelet Európai Regionális Környezetvédelmi Központ Magyar Irodájának nevében mindkét Óbudai Iskolának gratulálunk a környezet és klímavédelmi nevelésben, oktatásban eddig elért eredményeikhez, és további sikeres munkát kívánunk a Változzunk a Klímával Hálózatban való munkájukhoz!

Schuchmann Júlia – REC Magyar Iroda



Életmód mozaik

A tél csodanövénye a cékla

Ősztől tavaszig közkedvelt a főtt céklasaláta, ám ennek gyógyító, immunerősítő hatékonysága össze nem mérhető a nyers, préselt céklalével, vagy a céklasalátával. Ennek legegyszerűbb módja, ha citromreszelőn lereszeljük és reszelt almával semlegesítjük, esetleg olívaolajjal és mézzel elkeverjük. A nyers cékla ugyanis gazdag betanin tartalma következtében a bioaktív anyagok gazdag tárházát adja. Értékes hatóanyaga a gyönyörű színét adó antocián rákmegelőző hatással is bír. Gazdag az ásványi anyagokban és nyomelemekben is, mint a kálium, a cink és a szelén, melyek szerencsére a főtt céklába is megmaradnak. Vitamin tartalma sem elhanyagolható: megtalálható benne a C és H vitamin, a B vitaminok komplex családja és gazdag karotinban is, mely az A vitamin előanyaga. Főzés hatására ezek jelentős része elbomlik. A nagyvárosokban fokozottabban ajánlatos a fogyasztása, mivel a kipufogó gázok okozta nehézfém lerakódások kiürülését is hatékonyan segíti. Kitűnő emésztést javító, egyben hatásos bőrpoló is. Ha elfogyasztjuk, úgy a salakanyagok eltávolítását végzi, de lereszelve külső pakolásként, vagy kiperéselt levét bedörzsölőként is alkalmazhatjuk, mivel hatékony reumás, ízületi panaszok esetén is. Úgy az immunrendszerünk, mint az idegrendszerünk kiváló megerősítője, de vérszegénység esetén is javasolt legalább négy héten keresztül napi egy pohár nyers céklalevet elfogyasztani. A kullancs csípés okozta agyhártyagyulladás megelőzésében is hatásos. Ha kullancsot észlelünk magunkon, célszerű legalább hétig minden nap elfogyasztani egy pohár nyers céklalevet, melyet palackozott formában az év bármely időszakában megtaláljuk a gyógynövényboltokban. Készíthetünk belőle dupla vörösbort is. Ha egy kisebb fej céklát – kb. 12-15 dkg legyen megtisztítva – leturmixolunk és ráöntünk 7 dl vörösbort, majd tároljuk egy hétig jól lezárva szobahőmérsékleten. Ezután leszűrjük, hűtőszekrényben tároljuk. Fogyasztásra ajánlott mennyisége naponta fél dl. Végül a Természet- és Környezetvédő Tanárok Egyesületének kiváló nyers céklasalátájának receptje: egy közepes fej tisztított céklát citromreszelőn lereszelünk. Hozzákeverünk 2 db káposztareszelőn lereszelt almát, melyet egy fél citrom levével meglocsolunk. Egy evőkanál mézzel jól összekeverjük. Pikánsabb, ha még egy kis fej aprított, sózott hagymával és egy kanál olívaolajjal is elkeverjük. Ne feledjük, a nyers cékla méregtelenítő, tisztító, immunrendszer erősítő, ugyanakkor vérszegénység ellen is kiváló hatású!



A hónap gyógynövénye:

A fekete bodza

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

A Fekete bodza (*Sambucus Nigra*) szinte az egész világon elterjedt, jellegzetes küllemű, akár 6m magasra is megnövő szinte mindenki által ismert cserje vagy fácska.

Már a régi germánok felismerték gyógyhatását, majdnem minden általuk ismert betegség ellenszereként használták, egyike volt a szentként tisztelt növényeknek.

Botanikai szempontból a fekete bodza Mácsonyvirágúak (*Dipsacales*) rendjébe ezen belül a bodzafélék (*Caprifoliaceae*) családjába tartozik. A növény virágzata és termése használható gyógyászati célra. A virágokat a virágzás kezdetén szokták leszedni és szárítva forgalmazzák.

A virágból készült szörp készítése sok család kedves tavaszi elfoglaltságai közé tartozik. A termésből lekvárt, szörpöt és bort is készítenek. Lekvárt sokáig gyógyszerként forgalmazták a patikákban.

A fekete bodza nagy mennyiségben tartalmaz flavonoidokat, káliumsót, nyálkát, illóolajat és kávésav származékokat

A bodzavirágot a gyógyászatban már évszázadok óta a különböző lázas, meghűléses betegségek, állapotok kezelésére használják, mint izzasztó szert. Ezen kívül kimutatható köptető, enyhe vizelethajtó, és gyulladáscsökkentő hatása is. Hatása fokozható, ha hársfavirág teával keverjük. A bodza termése elsősorban lekvár formájában kíméletes hashajtó hatású.

A fekete bodza biztonságos gyógynövény, káros mellékhatásra, esetleges mérgezésre utaló adatok nem állnak rendelkezésre.

Calendula



**calendula
TEA-PATKA**



Nyitva tartás:
H - P: 9-12 és 16-20
Szombat: 9-12
Vasárnap: 17-20
Tel.: 454-0690
+36-203/418-453

NOVEMBER HÓNAPBAN IS IVARTALANÍTÁSI AKCIÓ! – 20% KEDVEZMÉNY! PETSHOP NYÍLT!

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,
A őszi napok folytán!
Nem lesz annyi fölös kölyök,
Ki bokor alatt nyöszörög.

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!

Adventi koszorú vásár



BEP
Ax 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

VASÁRNAP is nyitva tartunk 9–16 óráig!







Gabriel

Karácsonyi Ajándékutalvány

10.000 Ft

1 óra Hauschka lazító
kezelés

1 óra Miaomei energetizáló
kezelés

5.000 Ft

45 perces arc- és
dekoltázsmasszázs

45 perces Svéd masszáz

Tel: 06 30 5604-507

Az Ajándékutalvány megvásárolható
a **Gabriel Stúdióban** nyitva tartási időben,
telefonos egyeztetést követően.

Böbe recept-túrája Karácsonyi előkészületek, tippek, javaslatok a szorgalmas háziasszonyoknak...

Karácsonyig még több mint 1 hónap áll rendelkezésünkre. De az okos háziasszony már fejben összeállítja a pénztárcájának megfelelő finomságokat, ami a karácsonyi asztalra kerül. Ehhez adok segítséget, hogy az unalmas minden-nap használatos olajok helyett némi rafinériával új ízeket varázsoljon az ételeknek. Emellett kitűnő karácsonyi ajándéknak sem megvetendő – némi csinosítással: szalagokkal, masnikkal, fenyőággal elbűvöljük a megajándékozottat.

Kapormártás

Hozzávalók: 2 csokor kapor, 3 evőkanál liszt, 5 dkg margarin, 1-2 db húsleves kocka, 2-3 dl főző tejszín, só, őrölt fehér bors, citromlé, cukor és víz
A kaprot alaposan meg kell mosni és apróra vágni. A margarint felolvasztani, majd beletenni a lisztet és világos színűre pirítani. Ekkor mehet bele az apróra vágott kapor és még így is pirítani egy kicsit. A húsleves kockát feloldani 2-3 dl vízben, majd a kapros lisztet felengedni vele állandó keverés mellett. Ízesíteni a borssal, citromlével és egy picit cukorral, majd pár percig főzni, de közben többször megkeverni. Végül mehet bele a tejszín, és még így is pár percig főzni kell. Tejzsin helyett tejjel is elkészíthető, úgy is nagyon finom.

Snidlinges, Lime-os, Parmezános fűszervaj

Hozzávalók (1 baguette megkenéséhez): 1 salottahagyma, 1 gerezd fokhagyma, fél csokor metélőhagyma (snidling), fél-1 friss zöld chilipaprika, 12,5 dkg puha vaj, 2 evőkanál olívaolaj, 1 citrom, 1 lime, 4 dkg reszelt parmezán sajt, só, frissen őrölt bors

A hagymákat és a chilit finomra aprítjuk, és egy nagy tálban a vajjal és az olívaolajjal összekeverjük.

A citrom és a lime héját beleszéljük, majd a parmezánt is beleszórjuk. Alaposan összedolgozzuk, sóval, borssal fűszerezzük. Végül a vajkrémből kb. 5 centi átmérőjű rudat formázunk, és folpack fóliába csomagolva a hűtőbe tesszük, hogy megdermedjen.

Ajvár (sült paprikakrém)

Hozzávalók: 2 kg piros húsú paprika (paradicsompaprika, kaliforniai paprika vagy kápia), 2 vöröshagyma, 2 dl olívaolaj, só, 4 gerezd fokhagyma, 2 babérlevél, 1-1 kiskanál morzsolt rozsmaring és kakukkfű, 1 mokkáskanalál szalicil

A megmosott paprikákat egy sütőlapra fektetjük, és időnként megforgatva megsütjük. Néhány percre letakarjuk, majd a bőrt lehúzzuk. A paprikák húsát apróra vágjuk. A meghámozott, finomra kockázott hagymát az olajon megfuttatjuk. A sült paprikát rádobjuk. Megsózzuk, a zúzott fokhagymával, a babérlevéllel, a rozsmaringgal és a kakukkfűvel fűszerezzük. Néhány percig együtt főzzük, majd a babérleveleket kidobjuk belőle, és a paprikás keveréket merülő mixerrel pépesítjük. Még egyszer a tűzre tesszük, és kevergetve felforraljuk, majd a paprikakrémet kisebb üvegekbe adagoljuk, mindegyik tetejére csipetnyi tartósítószer szórunk, és csavaros tetővel lezárjuk. Szárazgőzben hagyjuk kihűlni, azután felfűtve a kamrába állítjuk.

Metélőhagymás vaj

Hozzávalók: 20 dkg vaj, frissen őrölt fehér bors, 1 nagyobb csokor metélőhagyma és rozsmaring

A vajat egy kevés sóval és csipetnyi fehérborssal habosra keverünk. Az apróra vágott hagyma felét beledolgozzuk, majd a vajkrémet a rozsmaring- szeletekre kenjük. A maradék metélőhagymával megszórjuk.



Fűszerolajok készítése háziilag- akár kitűnő karácsonyi ajándék is lehet!

A fűszerolajok elkészítése egyszerű, ám mindenképpen ügyeljünk a felhasznált növények tisztaságára, illetve arra, hogy azok szárazak legyenek az olaj készítésekor. Fűszerolajat kétféle módon készíthetünk, hideg és meleg módszerrel. A bemutatott példák alapján ki-kik elkészítheti a saját – családja által megszokott fűszerekből összeállított fűszerolaját, amellyel egyszerűbbé, intenzívebbé válik az ételek ízesítése.

A hideg módszer: Széles szájú, jól záródó üvegbe friss – nem túl karakteres ízű – olajat öntünk, s néhány hétig – fénytől védve, hűvös helyen – abban áztatjuk a kiválasztott fűszereket. A darabos vagy nagylevélű izesítőket egészben adjuk az olajhoz, míg az apró szemű, illetve porló fűszereket előzőleg gézbe, vagy laza szövésű vászonbatyuba kötjük.

Meleg módszer: egy üveget megtöltjük a kívánt, frissen szedett zöld fűszerrel, felöntjük olajjal, a száját gézzel lefedjük, s az edényt napos helyre állítjuk. Minden nap egyszer felkeverjük, majd két hét elteltével megkóstoljuk. Ha az olaj már elég izes, akkor leszűrjük, s jól zárható üvegekben hűvös helyre tesszük. Ha még nem eléggé átütő, akkor friss zöldet szedünk, s az olajat arra rászűrve folytatjuk a pácolást. (Bármelyik utat is járjuk, arra vigyázni kell, hogy a levelekre, magokra tapadva ne maradjanak nagy légbuborékok az olajban, mert ezeken a pontokon a fűszer bomlásnak indulhat.) Ajánlott fűszerek az olaj elkészítéséhez: fokhagyma, bazsalikom, chili, rozsmaring, paprika, citrom, kömény, majoranna, stb.

Hagymás olaj: 5 dl olajhoz 6 babérlevelet, 1 kávéskanálnyi fekete borsot, 5 gerezd fokhagymát, 2 kis fej hámozott hagymát és 3 darabka szecsecsendió virágot adunk. A szorosan lezárt üveget legalább 2 hétig állni hagyjuk, sötét hűvös helyen.



Köményes olaj: 5 dl olajhoz 1 kávéskanálnyi fekete borsot, ugyanannyi köménymagot és 5 gerezd fokhagymát. A szorosan lezárt üveget legalább 2 hétig állni hagyjuk, sötét, hűvös helyen.

Pikáns fűszeres olaj: 1/2 l nemes olaj, 2 gerezd fokhagyma, 5-6 db kicsi száraz chilipaprika, 5-6 szem borókabogyó, 1 kiskanál koriander, 2-3 babérlevél, 5 szem szegfűbors, 1/2 kiskanál bors. A jól lezárt üveget 2 hétig hagyjuk állni, sötét helyen.

Kakukkfűves-borsos: 6-8 szál kakukkfű, 1 ek. színes bors, 1 ek. koriander; Fűszeres-csípős: 1-2 babérlevél 4-5 gerezd fokhagyma 1/2 cseresznye-paprika 5-6 borókabogyó 4-5 szegfűszeg

Lereszelt, szárított hagyma: Ezt az ötletet pár évvel ezelőtt kaptam egy idős nénitől, aki főleg szárított zöld fűszereket áruelt a piacon. Higgyék el, hasznos dolog elkészíteni, mert Karácsonykor ugyan kinek van kedve a hagymával bíbelődni. Hasznos azért is, mert sokszor nem sikerül kellően besűríteni a halászlét, csirkepaprikást. Ezzel a módszerrel akár fél évre a hagymát tudunk tárolni, és feljavítani a kissé hígra sikeredett mártásunkat.

Hozzávalók: 8-10 db közepes méretű vöröshagyma és egy nagylyukú reszelő vagy hagymaaprító

A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, vagy hagyma aprítóval felaprítjuk. Ha egy kis levét engedne, egyszerűen kifacsarva megszabadítjuk a felesleges nedvességtől. Zsírpapírral kibélelt tepsibe, vagy sütőlapra terítjük és sütőbe téve nagyon alacsony hőfokon inkább szárítjuk, mint sütjük. Időnként egy villával átkeverjük. Ha elkészült szobahőmérsékleten tartjuk, majd üvegbe gyömoészölve hűvös helyen tároljuk, nem a hűtőben!!!

Jó étvágyat kívánok!
Böbe mama – amúgy a Rómaifürdőről

Gabriel Stúdió

Gabriel Stúdió

Gabriel Stúdió

FODRÁSZAT

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

académie
Scientifique de Beauté
PROFESSIONNEL

KOZMETIKA

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

06-70-634-7463

Arckezelés: 7500 Ft
Végig lábgyanta: 3500 Ft
Össejtes kezelés: 9.800 Ft



ZITA: 30-419-1908

ERIKA: 20-595-0253

www.gabrielstudio.hu

PEDIKÚR-MANIKÚR

Pedikúr: 3.000 Ft
Gyógypedikúr: 3.500 Ft

MASSZÁZS

Frissítő: 4500 Ft
Miaomei: 5000 Ft

GABI: 06-30-560-4507

MANIKÚR – MŰKÖRÖM

INFRAZAUNA 1.500
Ft/alk; bérlet: 6.000 Ft/5 alk.,
10.000 Ft/10 alk. **06-30-560-4507**

NYITVA:

H-P: 9-20

Szo.: 9-13

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT UTALVÁNYAINKKAL!

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

HIRDESSEN a RÓMAI PARTI HÍREKBEN!

Tel.: 240-3048

e-mail: rse@enternet.hu

www.romaifurdo-se.hu



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

NYITVA TARTÁS

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

PROGRAMOK

DIAVETÍTÉS

A Télapó és Ezüstmackó
és a Didergó király című diafilmeket vetítjük
a Platán Könyvtár téli mesedélelőttjén.

**2011. november 26-án,
szombaton 11-13 óráig.**

RETTENTŐ!

Baranyai András kiállítása megtekinthető
november 29-ig.

Kézműves foglalkozás

Karácsonyváró
kézműves délelőtti gyerekeknek.

**2011. december 10-én,
szombaton 10-13 óráig.**

A belépés ingyenes.

ORIGAMI

A Magyar Origami Kör foglalkozása
minden hónap második hétfőjén.

**2011. december 12-én,
hétfőn 16 és 18 óra között.**

A belépés ingyenes.

A Norvég Királyság nagykövetasszonya a Platán Könyvtár irodalmi rendezvényén

Siri Ellen Sletner nagykövetasszony részt vett a norvég Knut Hamsun íróról tartott előadáson, melyet a Platán Könyvtár „Irodalmi Nobel-díjasok” című sorozatában Prof. Dr. Masát András és Dr. Domsa Zsófia tartott, 2011. október 27-én.

A nagykövet asszony kedves szavakkal köszönte meg a könyvtár és az olvasók érdeklődését kedvenc írója iránt. Hamsun, a Nobel-díjas, világszerte ismert norvég író, majd – a II. világháború után – elítélt náci életútját, műveit és politikai szerepét bemutató előadás körbejárta a „Hamsun jelenséget”. Rámutatott az ellentmondásokra és összefüggésekre, ami a kitűnő irodalmi szövegek alkotója és a zsákutca vezető politikai szövegek írója között volt.



KÖNYVAJÁNLÓ

Telkes Margit: Engedj el!

Budapest: IAT Kiadó, 2011.

Vajon el tudunk-e engedni valakit, akinek kötelesség fűz, akit szeretünk, akiért felelősek vagyunk, akit hatalmunkban érzünk, aki függ tőlünk, és elenged-e az, akitől mi függünk? Miként válhat az ember lelkileg szabaddá? Mihez kezdünk fájó emlékeinkkel? A gyermekorvos szerző önéletrajzi ihletésű regénye azt meséli el, van-e felszabadulás, újrakezdés.

Dumas, Alexandre:

Margot királyné

Budapest: Palatinus, 2011.

Egy érdekházasság akkor is elfojtott vágyakozással, viharos szerelmi ütközetekkel jár, ha egy uralkodópár szenved meg. A XVI. század végén Henrik király Valois Margit hercegnőt vesz nőül. Egyikük

katolikus, másikuk kávinista, vállalt szerepük a vallásháborúban kettészakadó ország egyesítése. Történetük nyomán Dumas az egyik leghatásosabb romantikus regényét írta meg, s így vált Margot királyné a francia nő egyik szimbólumává.

Szendi Gábor – Mezei Elmira:

Paleolit szakácskönyv

Budapest.: Jaffa, 2010.

A modern kor embere elvesztette kapcsolatát a természettel, sőt saját magával is. A szerzőpáros alaptétele egyszerű: váljunk ismét azzá, amik vagyunk, együk magunkat egészségesre. A szakácskönyv külön fejezetben foglalkozik a csecsemők és gyerekek paleo elvek szerinti táplálásával, receptekkel segítve a szülőket a helyes étrend kialakításában. A közel 130 recept mellett az ételek és összetevőik táplálkozástudományi hátterét is megismerhetjük.



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

2011. november 19. szombat 19 óra
ISHIMOTO HIROKO zongoraestje

2011. november 20., vasárnap 19 óra
**TILL OTTÓ (1929-2011) – AZ ÓBUDAI
KAMARAZENEKAR EMLÉKHANGVERSENYE**

2011. november 21., hétfő 18 óra
HÁLAÉNEK – SZVORÁK KATALIN jótékony célú hangversenye – „A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT, A HOLNAPÉRT” ALAPÍTVÁNY javára

2011. november 23., szerda 17 óra
JÁTEKOS MŰZSIKA 7 X 10 PERCBEN

Közreműködik: Szokolay Ádám Zsolt,
Balogh Ádám, Bali Dávid -zongora
A műsor házigazdája: Czigány György

2011. november 24., csütörtök 19 óra
ANIMA MUSICAE KAMARAZENEKAR
Közreműködik: Stuller Gyula- hegedű,
Dinyés Soma – csembaló, Széplaki Zoltán és Bánfi Balázs – blockflöte, Tokodi Gábor – lant, Vezényel: Dukay Barnabás

2011. november 30., szerda 19 óra
**CSILLAGH KATALIN ÉS A MENDELSSOHN
KAMARAZENEKAR KONCERTJE**
Jótékonyági koncert a László Kórház Déméter Alapítvány javára – Kovács Péter (művészeti vezető) – hegedű, Csillagh Katalin – zongora

GÁLAKONCERT

A fiatal tehetségeket támogató és a Bartók Béla szellemét ápoló bécsi székhelyű BARTÓK BÉLA NEMZETKÖZI ZENEI EGYESÜLET és a Bartók Ház vezetői tisztelettel meghívják Önt és barátait

**2011. november 22-én
16 órakor rendezendő
GÁLAKONCERTRE,**

melynek fellépői a bécsi COLLEGIUM HANGARICUMBAN megtartott nemzetközi zongoraverseny ifjú, díjazott versenyzői lesznek.

A GÁLAKONCERT helyszíne:
Bartók Béla Emlékház, 1025 Budapest, Csalán út 29.

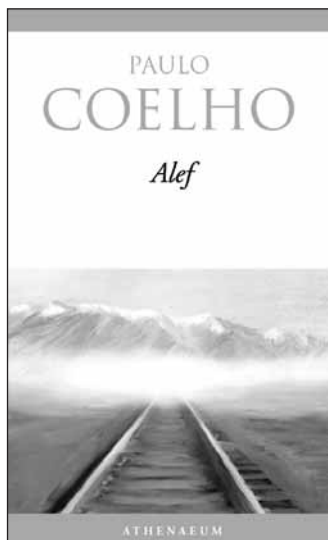
Paulo Coelho

Alef

Athenaeum Kiadó, 2011

Dr Osman Péter ismertetése

Megragadón, izgalmasan különös könyv. A kiadó ajánlójából idézve, „Legújabb regényében a világszerte elismert szerző újra felfedezi az életet oly gyönyörűvé tevő csodákat és kincseket.” A történet szerint 2006-ban Paulo Coelho spirituális válságba került. Ha követi Mesterének tanácsát – menjen egy olyan helyre, „ahová a szíve vágyik” –, talán rátalál a megoldásra és az előre vezető útra. Végül Oroszországban találta magát, s úgy döntött, vonaton végig utazza a Transzszibériai vasút hatalmas,



9288 kilométeres pályáját. Három ember kísérté útján: egy Tao mester, orosz kiadója és egy különleges török nő, Hilal... Útja az első állomástól spirituális kutatássá vált. Nem tudom, igazából mit akart Coelho ezzel a művével, de erős sejtelem van erre – két változatban. Az egyik, hogy egy mesteri és mesterien kaján tréfát űz belőlünk, azt a fajtát, amelynek minden bizonnyal a leginkább kiemelkedő mestere a 20. század egyik legnagyobb mágusa, Pablo Picasso, s archetipusa Pomádé király új ruhája. A józan lét útjára helyezve élénk tár egy erősen misztikus és borzongatóan romantikus történetet, s talán kuncog magában azon, hogy elfogadjuk, mert a világhírű, és azt valóban értékes művekkel

kiérdemlő író hite áll mögötte.

A másik viszont, hogy itt is úgy használja a misztikát, ahogyan korábbi, csodálatos művében, A zárandoklat-ban (A zárandoklat – Egy mágus naplója – Athenaeum Kiadó), hogy töprengésre késztessen, és értékes gondolatok, igazságok felismeréséhez segítsen. Ott élénk tárta az élet egyik nagy titkát: maga az út a cél. A megvilágosodás, megtisztulás, vagy éppen megnyugvás nem a megérkezés ajándéka, hanem mindazon lelki vívódásnak és fizikai gyötrődésnek a nemes hozadéka, amit a zárandoklat jelent. Végül is, akárcsak Szent Jakab különös útjának, az El Camino-nak a végigjárása, ez az utazás a Transzszibériai vasúton is egyfajta zárandoklat, amelynek során Coelho – Radnóti szavaival – megjárja a lélek hosszát. Ha így fogjuk fel, és – akárcsak A zárandoklat esetében – megfejteti, érteni igyekszünk a misztikum fátylába burkolt mondanivalóját, azt kapjuk tőle, amit a legnemesebb irodalom adhat: nemes gyakorlatot, s gazdagodást szellemben és lélekben.





1032 Budapest, San Marco u. 81.
Tel./fax: +36 1 388 7370, +36 1 388 2373
kulturkozpont@kulturkozpont.hu Honlap: www.kulturkozpont.hu

KIÁLLÍTÁS

San Marco Galéria
Benyó Ildikó emlékkiállítás –
A grafikusművész 65. születésnapja
alkalmából
November 25. péntek 18.00
A kiállítás november 25-december 7-ig
hétköznapokon 9.00-16.00 óráig
látogatható.

Bráda Tibor Munkácsy-díjas
festőművész kiállítása
December 9. péntek 18.00
A kiállítás december 9-18-ig,
hétköznapokon 9.00-16.00 óráig
látogatható.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Körmendi János bérlet: 15.00, Turay
Ida bérlet: 19.00

Kálmán Imre: Cigányprímás
Operett 3 felvonásban
December 3. szombat 15.00, 19.00

NYUGDÍJAS BÉRLET 2011 ŐSZ
„Ha egy kicsit jobb lesz ettől a világ”
– Zenés gondolatok a szerelemről, a
hazáról, hitről, az életéről
December 7. szerda 10.30
Előadja: Benkő Péter *Jászai Mari*-díjas,
és Kató Zoltán

Új Sorozat! – A humor nagygúyi
Vadnai Lászlóra emlékezünk
December 8. csütörtök 17.00

ZENÉS – MESÉS BÉRLET
Hófehérke és a hét törpe – A Turay Ida
Színház előadása.
November 23. szerda 10.00 és 14.30

Diótörő – A Nektár Színház előadása.
December 14. szerda 10.00 és 14.30

CSALÁDI VASÁRNAPOK
Misi mókus kalandjai
November 20. vasárnap 10.00
Az egri Harlekin Bábszínház zenés
előadása, utána játszóház.

Jegesmaci barátai
November 27. vasárnap 10.00
Zenés bábjáték az Ametist Bábszínház
előadásában, utána játszóház.

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Bp. Mátyás király út 11-15.
tel./fax: 240-0752
mobil: 06-30/523-0454
kulturkozpont@kulturkozpont.hu

KIÁLLÍTÁS

Chow Chow kutyák budapesti
klubkiállítása 2011
November 27. vasárnap 8.00-14.00

GYEREK ÉS CSALÁDI PROGRAMOK

Csillagbérlet
November 21. hétfő 9.30 Fábán Éva
mesél – régmúlt magyar népi mesék
December 6. kedd 9.30 Kisvakond –
Mentsük meg a hóembert – a Holle
anyó Színház zenés mesejátéka

Szombati színház
Betlehemi történet
November 26. szombat 16.00
A Maszk Bábszínház előadása

Karácsonyváro szombat
December 17. szombat 9.00 – 12.00
9.00 – 12.00 Kézműves foglalkozások a

Itt a Mikulás!

– Az elveszett díszek megtalálói
December 4. vasárnap 10.00
Az Alexander Produkció műsora:
interaktív zenés játék, utána játszóház.

Diótörő – A soproni Habakuk
Bábszínház előadása, utána játszóház.
December 11. vasárnap 10.00

Betlehemi csillag – Az egri Harlekin
Bábszínház előadása, utána játszóház
December 18. vasárnap 10.00
Az ismert bibliai történet átdolgozása a
gyerekek számára.

KLUBKONCERT

Huzella Péter klubja
November 18., december 16. péntek
19.00

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Casablanca Tánccláz
November 25., december 9. péntek
20.00 – 24.00

Táncest a Liversing együttesel
November 26. szombat 19.00

ÚJRA! – Sirtos görög tánccláz
November 20., 27., december 4., 11
vasárnap 17.00–21.00

ELŐADÁSOK

Történelmi előadássorozat
Előadások időpontjai:
November 22. kedd 15.00 – A Rákóczi
szabadságharc vége
December 6. kedd 15.00 – Karácsonyi
vallási népszokások
Előadó: Dr. Tóth József történész
Az előadások ingyenesek.

Pszichológia, időfizika
Minden csütörtökön 17.15-22.00
Előadó: Kisfaludy György, Barna-Fóris
Ágnes

BÖRZÉK

Babaruhabörze
November 19. szombat 9.00-13.00

Terrarisztikai börze
December 17. szombat 10.00-16.00

Kézműves Ház tanfolyamvezetőivel –
kötélverés, keményítő alapú papírfestés,
papírmásé, alkotóműhely, terméskép
készítés a legkisebbeknek.
10.00 – 11.00 Gyermek tánccláz – Csiki
Gergely vezetésével
A belépés díjtalan.

KONCERTEK

Jazz klub
Fekete Jenő és a Muddy Shoes
November 25. péntek 19.00

IRODALMI MŰSOROK

Irodalmi csillagdélután
December 7. szerda 18.00
Az Irodalmi csillagdélután záró
ünnepsége, ahol jelen lesz minden
eddig vendég. A belépés díjtalan.

PORTRÉ

Teaházi traccsparty
December 14. szerda 18.00
Vendégünk Gyimesi László író, költő,
népművelő. Quasimodo-díjas
vendégünkkel Vincze Mária újságíró
beszélget. A belépés díjtalan.

BIZTOSÍTÁSI IRODA

genertel.hu
az első magyar direktbiztosító

UNION
BIZTOSÍTÓ



Biztosítási ügyintézés
és tanácsadás
díjmentesen.

Minden biztosító
egy helyen.



Allianz
Allianz Hungária Biztosító Rt.



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

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest, Csobánka tér 5.
telefon, fax: 243-2432, 243-2433
kulturkozpont@kulturkozpont.hu

KIÁLLÍTÁS

Kerekes Elek Győző kiállítása
A kiállítás november 24-ig látható.

Patchwork workshop és kiállítás
November 19. szombat 10.00-15.00
Jegyár: csak a megnyitó napján 600 Ft,
a kiállítás további két héten keresztül
ingyenesen megtekinthető.

Felis Hungarica Nemzetközi
Macskakiállítás
December 10. szombat 10.00-18.00,
11. vasárnap 10.00-17.00 óráig

SZÍNHÁZ

BonBon matiné
December 9. péntek 10.00 –
Varázsfuvola - A BA-LU Társulat
operajátéka Mozart operája alapján

Vasárnapi meseszínház – családi
tízórai
Nyiss kaput, angyal! - A Bábakalács
Bábszínház előadása.
December 18. vasárnap 11.00

Nosztalgia bérlet
Jegyár: bérlettel nem rendelkezőknek a:
1200 Ft/előadás
Palika - In Memoriam Szécsi Pál
December 5. hétfő 15.00

KONCERT

Benkő Dixieland Band koncert
December 3. szombat 19.00

Az Animus Együttes csengettyű
koncertje a Csobánka téri
karácsonyfa alatt
December 17. szombat 18.00

CSALÁDI PROGRAMOK
Aprók tánca – a Kolompos
Együttesel
December 16. péntek 16.30-17.30

Német-szlovák advent
December 15. csütörtök 17 óra
A német és szlovák kisebbségi
önkormányzat, valamint a Braunhaxler
Egyesület hagyományos adventi
műsora.

Az adventi gyertyát Bús Balázs,
Óbuda-Békásmegyer polgármestere
gyújtja meg.

ELŐADÁSOK

Színházi kulisszák mögött
Dajka Margit
November 25. péntek 18 óra
Előadó: Szébenyi Ágnes
színháztörténész, múzeumpedagógus

Kerecsenfészek

Őstörténeti hagyományörző műhely
A képes előadások 15.00-kor
kezdődnek.
Támogatás: 800 Ft
November 20. Váry István: Rejtélyek,
talányok a pilisi térképen
November 27. Aradi Lajos: A Pilis
mitikus titkai I.
December 18. Orbán Lajos: Új
fejlémények az őstörténetben

Lélekigondozó fórum

November 29. kedd 18 óra

Asztrológia klub

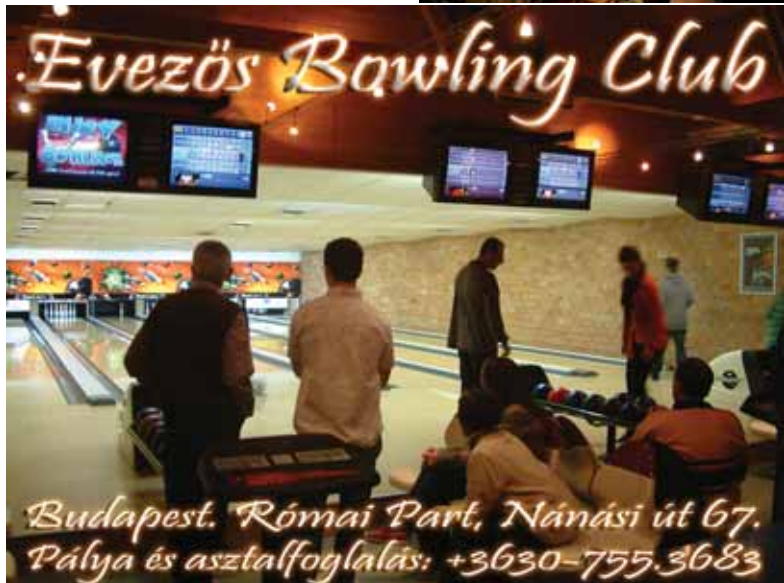
December 5. hétfő 18 óra



evezős bowling club

| restaurant | sport&party club | eventhouse | konferencia hall | | Római Part-Bp. |

**BULIK, PARTYK, ESKÜVŐK,
BABAZSÚROK,
CSALÁDI ÉS CÉGES
RENDEZVÉNYEK 20-100 FŐIG
MECCSNÉZÉS, IZGALMAK,
ITALAKCIÓK, RUGALMAS,
PROFESSZIONÁLIS
VENDÉGLÁTÓ CSAPAT**



Budapest. Római Part, Nánási út 67.
Pálya és asztalfoglalás: +3630-755.3683

RCS BUSZ

Tel.: +36 30 2 577 457

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

Email: rcskft@vipmail.hu

Használja ki szabad kapacitásunkat!

Tapasztalt, felkészült, nyelveket beszélő sofőrökkel vállaljuk bel- és külföldön:

Iskolák teljeskörű szállítását (osztálykirándulás, kulturális programok, úszás, sítábor)

Sportegyesületek / Csapatok szállítását

A III. ker-i iskoláknak, óvodáknak a kerületen belül 6500-7500 Ft, (24-34 főig) 11000 Ft

A III. kerületből a belvárosba és vissza (15-23 fő) 10000-12000 Ft, (24-34 fő) 14-18000 Ft

Várjuk csoportszervezők, túravezetők, utazási irodák, cégek, intézmények jelentkezését.

IVECO Turbo Daily

18+2 fő

Kilométer-díj:

150,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 3.900 Ft/óra + 25 % áfa



Mercedes 515 Sprinter

19+2 fő

Kilométer-díj: 150,160,-Ft/km +

25 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 25 % áfa



Ford Transit 12+2 fő

Kilométer-díj:

130,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 3.000,-Ft/óra + 25 %

áfa



OPEL VIVARO 8+1 fő

Kilométer-díj:

100 Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 3.000 Ft/óra + 25 % áfa



TEMSA Opalin 29+1 fő

Kilométer-díj:

230 Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 5.500 Ft/óra + 25 % áfa



Dolgozói szállítást (cégek dolgozóinak napi szállítása, csapatépítő tréningek)

Városnézést, repülőtéri transzfert Leány/Legény búcsú, esküvői násznép szállítást

Legyen az utasunk...! Rátkai Csaba

RSE fitness



1031 Budapest, Petur u. 22.

Havi bérlet: 6.000 Ft

12 alkalmas bérlet: 8.000 Ft

Napijegy: 800 Ft

Szauna: 800,-Ft

Terem bérlet: 2.800,-Ft/óra

Tel.: 06 1 242 4213

Szilveszteri mulatság

az Aquamarina hajón

Zenés kabaré, vacsora, tánczene, diszkó

19.00 Parádé a Duna teremben

Tölcséért csinálunk a kezünkkel...

...fergeteges kabaréműsor örökzöld slágerekkel és táncokkal. A műsorban elhangoznak híres kabarétréfák, jelenetek magyar szerzők tollából, megfűszerezve örökzöld slágerekkel, kuplékkal és különböző korok táncával.

Szereplők: Arany Tamás/Kósa Dénes, Bednai Natália, Zsiga Laci

21.00 Vacsora zenére

A két menüből lehet választani. Italfogyasztás: a'la carte.

22.00 órától zene szilveszteri hangulatban,

többféle stílusban és tánc hajnal 4 óráig

Az óév búcsúztatásához ajándékunk két személy részére egy üveg pezsgő!

2012 első fogása

Roppanós virsli mustárral, tormával tányéron tálalva

A zenés, vidám program ára vacsorával 11.200,-

Szilveszter az Aquamarina diszkóban:

22.00 órától dancefloor,

electro house és napjaink slágerei,

valamint egész este kívánságműsor

és kérésre karaoke

Az italokhoz friss

libazsíros kenyeret szolgálunk fel.

Belépő: 3500,-

Aquamarina Szálloda és Rendezvényhajó

Telefon: 240-8288, 240-3597

E-mail: event@aquamarinahotel.hu

