

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2011. XIX. évf. 8. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Cziniel

240-1188, 70/771-4460

Rendelését leadhatja a

cziniel@czinielcukraszda.hu címen

vagy a www.cziniel.hu oldalunkon is.

BEIGLI VÁLASZTÉKUNK

- Diós
- Mákos
- Mákos meggyes
- Gesztenyés
- Marcipános
- Narancsos
- Túrós beigli
- Aszalt szilvás
- Mandulás
- kandírozott gyümölcsös
- Mandulás szilvás
- Gesztenyés szilvás

café



étterem és pizzeria

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

DIEGO

SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

SZABÁS-VARRÁS

AKCIÓ
500 FÉLE FÜGGÖNYRE

99
Ft/fm

DIEGO
7
nap
VARRÁSI
HATÁRIDŐ

COSMOPOLITAN

TAPÉTA

53 cm széles,
10 fm/tekercs,
sárga egyszínű/
MP61001

5.499 Ft/tekercs
(550 Ft/fm)

sárga börmintás/
MP61701

7.499 Ft/tekercs
(750 Ft/fm)

MICRO ORGANZA

FÜGGÖNY

14 színben,
295 cm-es
tekercsben,
100% poliészter

999 Ft/m²
2.947 Ft/fm

BOMBA ÁR!

~~1.399~~
999
Ft/m² ÁSI

MICRO TAFT

SÖTÉTÍTŐ

sötétzöld, aranybarna,
bordó, bézs,
295 cm-es tekercsben,
100% poliészter

4-127 **2.947** Ft/fm

Ajánlataink 2011. december 1-31-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

Decemberi program

KARÁCSONY

A *café Z* ünnepi ajánlata
Megspóroljuk Ön helyett a vásárlást, a főzést és megterítjük az ünnepi asztalát.

Rendelje meg kedvenc ételeit!

- Halászlé vegyesen 1100.- / adag
(0,5 l alaplé + 0,20 kg hal)
- Halászlé pontyból 990.- / adag
(0,5 l alaplé + 0,20 kg ponty)
- Halászlé harcsából 1100.- / adag
(0,5 l alaplé + 0,20 kg harcsa)
- Töltött káposzta 890.- / adag
(2db + apró + 1 szelet füstölt csülök)

- 2 személyes ünnepi tál 2990.-
- 4 személyes ünnepi tál 5990.-
- 6 személyes ünnepi tál 7990.-

(Rántott ponty; Aszalt szilvával töltött pulyka;
Sajttal, sonkával töltött karaj; Sült kacsacomb;
Rántott libamáj
Párolt káposzta; Párolt rizs; Tört burgonya;
Steak burgonya)

Előrendeléseket **december 22-ig** áll
módunkban elfogadni!

További információ személyesen a *café Z*
étteremben vagy a 1 820 0147-es tel.-on.

SZILVESZTER

B.Ú.É.K. 2012.!!!

Búcsúztassuk együtt az „Ó” évet
egy fergeteges szilveszteri bulival

- Belépő ital
- 4 fogásos vacsora
- Zenés paródia műsor
- Újév köszöntő ételek
- Értékes Tombola nyeremények!
- ... és persze a felejthetetlen *café Z* hangulat!

Belépőjegy ára:

Dec. 20-ig 12.900.-Ft / fő
Dec. 20- után 14.900.-Ft / fő

Törzsvendég kártyával olcsóbb!!

Érdeklődni személyesen a *café Z*-ben vagy
a 1 820 0147-es telefonszámon.

B.Ú.É.K.!

Áldott Karácsonyt és sikereiben
gazdag boldog Új évet kíván
a *café Z* csapata!

A tartalomról

Kedves Olvasó! – „Élet ünnepek
nélkül olyan, mint hosszú út
vendégfogadók nélkül.”

Móra László: Karácsony édes ünnepén
Karácsonyi piknikparti civil összefogással
Rómaifürdő SE Hírek – Vízi Mikulás járt a
Rómaifürdő SE vízi telepén
Judo Hírek – Ledényi Judo Iskola

Suli Hírek – Aquincum, Fodros, Keve-
Kiserdő, Bárczi, Csillaghegyi Általános
Iskolák
Állatorvosi rovat – Az ünnepek mindenkit
nosztalgiaira készítenek
Advent Óbudán
Bérczi Szaniszló: Szibériai művészetek II.
Környezetvédelem: Megkérdeztük a
környezetvédelmi tanácsadókat, Zöld
hírek, Olvasni való, Program zölden,

Madarak etetése – Készítsünk
madáretetőt!
Családi Nap az elfogadás és az integráció
jegyében
Római Sportegyesület – Egri Országos
Úszóverseny
Demcsák Zsuzsa karácsonyi angyala
Életmód Mozaik – Fogyasszunk diót
karácsony előtt és után is!
Calendula Tea-Patika – A hónap

gyógynövénye: a szegfűszeg
Böbe recept-túrája – Karácsonyi receptek
Kulturális ajánló – Platán Könyvtár,
Óbudai Társaskör, Aquincum Múzeum,
Óbudai Kulturális Központ, Békásmegyeri
Közösségi Ház, Csillaghegyi Közösségi
Ház
Cserna-Szabó András-Fehér Béla: Ede a
levesben – Gasztrokrimik – Dr. Osman
Péter könyvismertetése

Kedves Olvasó!

„Élet ünnepnapok nélkül olyan, mint hosszú út vendégfogadók nélkül.” (Seneca)

... és az ünnepnapok közül is a legszebb, legjobban várt, a varázslatot ígérő, a karácsony, a szeretet ünnepe. Ilyenkor adventi gyertyagyújtások idején magam is elgondolkodom azon, hogy miben rejlik a karácsony varázsa és szépsége? Túl a karácsonyfa csillogásán, a kapott és adott ajándékokon és a dúsán terített asztalokon. Karácsonykor egy titokzatos utazást teszünk. Útra kelünk és a lélek útján elzarándokolunk régi, szép karácsonyokba. Látjuk magunkat, mint kisgyermeket, aki kikerekedő szemmel issza a karácsonyfa csillogását, a gyertyák lobogását, a csillagszórók szípkázását, az angyalhajak csillogását. Látjuk magunkat újra gyermekként családjunk körében, újra átéljük a várakozás izgalmát, amikor még minden jó volt, amikor a világ szépnek, az élet egyszerűnek és ígéretesnek látszott. Karácsony másik csodája az, hogy fényt hoz az életünkbe. December első felében erősen fogyatkozik a fény, az éjszakák a leghosszabbak, emiatt komorabbak vagyunk és hajlamosabbak a depresszióra. A fény az életelemünk. Néhány évszázada már amolyan karácsony előtti időket élünk, és korunkat egyfelől a csúcstechnológia jellemzi, másfelől a spirituális sötétség. A két évezred alatt, amely Jézus születése óta telt el, az ember technikailag bravúros halálugrásokat mutatott be, a génmanipulációval megvalósította a klónozást, szívátültetéseket végez, birtokába vette a Holdat, az űrtechnológia segítségével órákon belül képes megkerülni a Földet. Végeredményben teljesen átalakította a környezetét, csak ő maga maradt változatlan. Ugyanakkor a személyes problémákkal küszködik, ugyanúgy vágyakozik, fél, szenved és sóvárog a boldogság után, mint ezelőtt kétezer évvel. Tehát végkövetkeztetésként levonhatjuk azt, hogy boldogtalanságunk legfőbb oka nem a tárgyi világ elháríthatatlan és megváltoztathatatlan akadályaiiban rejlik, hanem emberi kapcsolataink megoldatlanságában. A műholdak segítségével ma már bárki felveheti a kapcsolatot akár a több ezer kilométerre lévő ismerőseivel is, csak épp a mellette ülővel nem érti meg magát. Annak az áthatolhatatlan sötétségnek, amely elválaszt bennünket egymástól, annak az alapját elvárásaink képezik. Az elvárásaink egymástól, önmagunktól, az elcsendesedésre képtelen lényünkben, hogy végre meghalljuk az adventi angyalok énekét, akik vasárnapról vasárnapra leszállnak közénk, bekukkantanak a házak ablakaiba. Mit lát ma ez az angyal?

Hogy idelent már elkezdődött a karácsonyi nagytakarítás, a ház ünnepi pompába öltöztetése, a sütés és főzés ideje. Aztán megköszöri torkát, előveszi, és pengetni kezdi a lantját. Énekel is hozzá. Hogy meghallhassuk, jól kell figyelniünk, szívünknek pedig tisztának kell lennie. Aki pedig már hallotta akár csak egy-egy kis foszlányát is az angyal énekének, az tudja, hogy ez a dal mindenkinek örömet hoz a szívébe. Nyissuk ki hát a szívünket, lépünk túl felnőttes görccseinken, hogy megtalálhassuk magunkban azt a régi gyermeket, aki még hitt a Jóság és a Szeretet erejében.

Kegyelemteljes Karácsonyi ünnepeket és áldott, boldog Újévet kívánok minden kedves Olvasónak és minden jóakarátú embernek!

Fehér Ágnes



Rab-Kovács Éva: A Fény születése

Móra László: Karácsony édes ünnepén

*Legyen ma templom minden ember szíve,
Melyben a lélek szárnyat bontogat!
Karácsony édes ünnepén
Legyen imádság minden gondolat.*

*Legyen ma templom minden ember szíve,
S legyen a templom tiszta, szent fehér.
Karácsony édes ünnepén
Istennek tetsző legyen a kenyér.*

*Szálljon szívünkbe áldott akarat,
Ez kösse egybe mind a kezeket.
Karácsony édes ünnepén
Te légy vendégünk: Jóság, Szeretet!*

*Akinek könnyet osztogat az Élet
És kín a napja, kin az éjjele,
Karácsony édes ünnepén
Ne fuss előle! Őh beszélj vele!*

*Testét takard be s enyhítsd sok sebeit!
Őh lásd meg, tudd meg: testvér ő veled.
Karácsony édes ünnepén
A szíved szépül, őt ha öleled.*

*Az emberszívek örökélő őre
Tegye ma össze mind a kezeket!
Karácsony édes ünnepén
Maradj vendégünk: Jóság, Szeretet!*



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,

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

Karácsonyi piknikparti civil összefogással

Négy egyesület – a Római SE, az Óbudai Wellness és Diák Sportegyesület, az Óbudai Fless Sportegyesület és a Rómaifürdő SE – közös évszázados karácsonyi partira hívta meg tagjait, szakosztályi képviselőit az Aquamarina hajóra. A közel 150 főnyi vendégsereg megtöltötte a termet. Kicsik és nagyok, gyerekek és felnőttek együtt elevenítették fel az év fontosabb eseményeit.



Az egyesületi vezetők külön is köszöntötték az egybegyűlteket.

Balról jobbra: Fehér Ágnes és Rátkai János – Rómaifürdő SE, Sinkó Andrea – Óbudai WDSE, Gyepes Lajos – Római SE és Kolczonay István – Óbudai Fless Sportegyesület



Az egyesületi elnökök Puskás Péter alpolgármesternek mondtak köszönetet Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának támogatásáért.

Deme József a Rómaifürdő SE kajakozója magyar bajnoki aranyérmével és a szegedi Senior Kajak-Kenu Világajnokságon elért 2. helyezéssel az egyesület legeredményesebb versenyzője lett. Ebből az alkalomból és a 60. születésnapján köszöntötte őt egykori sporttársa Rátkai János.

A színpadon ezután egymást váltották a bemutatók: Johnny elénekelt az elmaradhatatlan Duna-dalt, de egy kis sláger-paródia összeállítással is szórakoztatta a közönséget. Sinkó Andrea tanítványai step-aerobik bemutatóval mutatkoztak be. A vívók néhány percre pásttá alakították a dobogót, és ízelítőt adtak a munkájukból.



Az úszók először szórakoztató műsorral – yo-yo bemutatóval, vidám bűvész-how-val – ajándékozták meg egymást, majd előkerültek a szépen csomagolt meglepetések is, hogy ki-kí átadja annak, akinek a nevét már néhány hete kihúzták. Hamar elrepült a karácsonyi parti néhány órája, de az emléke, a hangulata remélhetőleg még sokáig elkíséri a résztvevőket.

Fotók: Hanula Endre

1%

A Rómaifürdő SE Vezetősége

1%

ezúton szeretné megköszönni mindazoknak, akik a 2010. évi személyi jövedelemadójuk 1%-át az egyesület javára ajánlották fel. A felajánlásokból befolyt összeget, **233.853,- + 47.138,- Ft**-ot hajó beszerzésére, a már meglévő hajók és lapátok javítására fordítjuk.





Rómaifürdő SE HÍREK

Vízi Mikulás járt a Rómaifürdő SE vízi telepén

December 4-én – kicsit korábban a hivatalos időpontnál – a Dunán érkezett a Rómaifürdő SE Mikulása a Római-partra, ahol már rengeteg gyerek és felnőtt várta hangos



énekszóval. A nagyszakállú már a parton osztogatta a nagy piros zsákból a cukrot, diót, meggyorót, majd a gyerekek gyűrűjében a vízi telepre sétált, ahol *Orbán Johnny* gitárkísérettel tovább énekelt az alkalmi kórus. Amíg a Mikulás meghallgatta a szebbnél szebb verseket és dalocskákat, amiket az ajándéokra váró csöppöcskék adtak elő, addig szorgos kezek a konyhában a zsíros kenyeret kengették. Mire minden csomag elfogyott, az asztalra került a tea is, a felnőtteknek meg egy kis lélekmelengető forralt bor. Egy kis statisztika a végére: a partin 10 kg kenyér fogyott el valamivel több, mint egy kilogramm zsír és 3 kg lilahagyma kíséretében. 50 liter teát és közel 30 liter forralt bor fogyott el. Azért, hogy ez a Mikulás vendégség ilyen sikeres lehetett, köszönet illeti *Óbuda-Békásmegyer önkormányzatát*, a Római úti lakótelepet behálózó *Pókembereket* és persze a *Rómaifürdő SE* és a *Római SE* tagjait.

JUDO HÍREK – LEDÉNYI JUDO ISKOLA

December 4-én az UTE csarnokában került megrendezésre a Földharc Magyar Bajnokság, melyen a Ledényi Judo Iskola vezetője, egyben edzője *Ledényi Levente* is elindult két kategóriában. A 90 kg-ban aranyérmet, míg open kategóriában bronzérmet szerzett. A versenyen részt vettek szurkolóként az iskola növendékei is, lelkesen bízva mesterüket. A gyerekekre az év hátralevő részében még két megmérettetés is vár, két Mikulás Kupán vesznek részt az UTE csarnokban és december 18-án a Honvéd csarnokában. A versenyt követően évadzáró, évértékelő bankettet tartanak, melyen méltán hangzik majd el, hogy a Ledényi Judo Iskola ebben az évben is eredményekben gazdag, sikeres évet zárt.



Zöld a zöldben

café

Tisztelt állandó és jövőbeli vendégeink!
Amikor megnyitottuk éttermünket, többek között az is fontos volt számunkra, hogy minél színesebb programokat szervezzünk a kedves Vendégeknek. Ezeknek a rendezvényeknek elsősorban az volt a céljuk, hogy kiderítsük az Önök igényeit, meghallgassuk visszajelzéseiket, hogy a későbbiekben a lehető legbarátságosabb környezetben tölthessék el szabadidejük egy részét. Örömmel konstatáltuk, hogy amióta a *café Z* megnyitott, egyre több a rendszeres és visszatérő vendég. A *Halloween* alkalmából megrendezett partink kiválóan sikerült, egészen kivételes hangulata volt az estének, és ez kizárólag Önöknek köszönhető és családjaiknak, akik megtiszteltek bennünket azzal, hogy oly sokan eljöttek. Katalin és Erzsébet napon sok névnepost volt szerencsénk vendégül látni. Az esti mulatságok, *Orbán Johnny* és *Csoby* közreműködésével pedig szintén felejthetetlennek bizonyultak. Hasonló programokkal szeretnénk kedveskedni Önöknek az év hátralevő részében is. Karácsonyra és Szilveszterre is tartalmas rendezvényekkel készülünk, amire Önt és kedves családját szeretettel várjuk. A nagy érdeklődésre való tekintettel, éttermünk körül téliített teraszt építettünk, így további 50 személyt tudunk vendégül látni.

Búcsúztassuk együtt az „Ó” évet! A buli árai:

Normál ár:	Törzsvásárlói kártyával:
Elővét: 13.900 Ft	Elővét: 10.900 Ft
Helyszínen: 14.900 Ft	Helyszínen: 12.900 Ft

A hónap többi napján minden előre lefoglalt asztalra,
10% kedvezményt biztosítunk, minimum 3 fő esetén.

Kellemes ünnepeket kívánunk!

A café Z csapata



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

SULI HÍREK

AQUINCUM

Mesék Éjszakája az Aquincum iskolában

Hol volt, hol nem volt, még az Óperenciás Tengeren is túl, az Üveghegyeken innen, volt egyszer egy... De álljunk csak meg egy kicsit! Amennyiben a témát tekintem, kezdhethetném kis beszámolómat eképpen, de nem volnék maradéktalanul tényszerű. November 18-án az Aquincum Általános Iskolában megrendezésre került Mesék Éjszakája ugyanis nemcsak „volt”, hanem már több éve az iskola hagyományai közé tartozik, nem az Óperenciás Tengeren, hanem csak a Dunán van túl, és a Hármashatár-hegy is közelebb van, mint az Üveghegyek.

A Mesék Éjszakája egy olyan egyedülálló rendezvény, amikor kicsik-nagyok, fiúk-lányok, felnőttek-gyerekek, fiatalok-idősek mindannyian, rövid utazást tesznek gyermekkorunk mesevilágába. Olyan csoda ez, mely gyereket, szülőt, tanárt egyaránt kiragad a hétköznapi életből, és az erre szánt közel öt óra elszáll egy pillanat alatt. Egy a baj csupán: hogy véget ér.

Lelkes mesélőink között éppúgy találunk alsó tagozatos, mint felsőst, de jónéhány lelkes szülő és pedagógus is megcsillogtatta tehetségét a mesélés terén. Mússora került népmese, műmese, verses mese, de saját szerzemények is gyarapították a mesék tárházát, és az is előfordult, hogy a mese saját életre kelt. Aki telítődött a csodás történetekkel, játszótérben és kézműves szobában foglalhatta el magát, és akin az éhség vett erőt, zsíros kenyérral töltődhetett, hogy újult erővel vethesse magát a mesék forgatagába. Akinek még ez sem volt elég, a diavetítő teremben, a mese mellett képi élményekkel is gazdagodhatott, ami valljuk be, a mai mesefilm központú világunkban egyre ritkább élménynek számít.

Aki mesjátékra vágyott, az sem csalódhatott: már az est indításakor látogatója lehetett a negyedik „C” osztály kiselőadásának „Az okos lány meg a cár” címmel, de a hatodik „B” „Dömdödöm”, az ötödik „C” „Rátóti Csikótojás” és a hetedik „A” „A só” című előadása is méltán nagy sikert aratott. Az egyéni előadók felkészülése is hatalmas feladat, de közös alkotás létrehozása jóval nagyobb nehézséget jelent, mind a felkészítő, mind résztvevők számára, ezért az ilyen jellegű munka külön becsülendő, kiváltképp, ha olyan élvezetesre sikerül mint ezek.

A maratoni meseprogramban kiemelt helyet kaptak vendéglőadóink, akik mesével és zenével lendítették előre a történetek szekerét. Elsőként Balázs Ágnes és Gáspár András színészpár osztotta meg velünk egy készülőben lévő mesekönyv egyik gyöngyszemét – Rakoncátlan Rozi történetét – életről és barátságáról, amihez felkérték gyerekeinket illusztrációk készítésére. A legszebbnek talált rajzok az elkészült mesekönyvet fogják még hangulatosabbá tenni.

Az est félideje táján másik vendéglőadóink Fábrián Éva mesemondó előadása az egyik legüldözött színfoltként ragyogott. A viszonylag kései (este nyolc) óra ellenére a csordultig tele rendezvényteremben mindenki szájátva hallgatta a szegényember kalandját a hétfejű sárkánnyal. Jó volt látni, ahogy a gyerekek együtt éltek a mesével; mesemondónk több alkalommal még dalra is fakasztotta őket. A zúgó vastaps megérdemeltnek bizonyult.

Huzella Péter íkossuth-díjas zeneszerző előadására már csak a legszántabbak maradtak, de a késő esti időben ők sem voltak kevesen. Sokan régi ismerősként üdvözölték a gitáros-énekest, mivel már a tavalyi Éjszakán is színesítette a programot játékaival és vicces dalaival. Előadása méltó lezárása volt ennek a „mesés” éjszakának.

Mai rohanó világunkban, ahol sokszor már belefulladunk a mérhetetlen, és nagyrészt felesleges információ halmazba, egy ilyen rendezvényre kiemelten nagy szükség van mindenkinek. A maga egyszerűségében rejlik a varázsa, így



tud egy apró, felejthetetlen csodát lopni a szívekbe. Aki nem hiszi, járjon utána...

Szeretettel várják
ISKOLANYITOGATÓ FOGLALKOZÁSAIKRA
a nagycsoportos óvodásokat!

Foglalkozásaik időpontjai:

2011. december 14. szerda 17 h

2012. február 15. szerda 17 h

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



FODROS

Diákok az Akadémián

Időpont: 2011. november 10. 16 óra

Helyszín: Magyar Tudományos Akadémia Díszterme
12 fodrosos diák Kati néni és Marika néni kíséretében látogathatott el a csodálatos épületbe.

Három neves akadémikus előadását hallgattuk meg ezen az estén az Akadémia dísztermében. Az előadás címe Biológiai és társas viszonyok kamaszkorban. Ennek keretében szó volt a kamaszkor genetikai, pszichológiai és etológiai változásairól.

Előadók: Csépe Valéria pszichológus, Kosztolányi György genetikus, Csányi Vilmos etológus

Csányi Vilmos etológus a társas lény fogalmát, a szocializáció folyamatát járja körül.

Kosztolányi György a genetika felől közelíti meg a serdülőkort, A serdülőkor az ember életében mindössze néhány év, ám ez nem csupán az egyén későbbi életére, hanem – újabb kutatások szerint – az utódok fejlődésére is befolyással lehet.

Csépe Valéria a pszichológia szemszögéből vizsgálja a kamaszkort. Ez az életszakasz hullámzó önértékelési

viharokat válthat ki a világot nagy lendülettel megismerni akaró serdülőkben.

Hazafelé az esti Budapest panorámájában gyönyörködve sétáltunk el a metróhoz. Emlékezzetek este volt.

Dekorációk teszik változatossá a szürke hétköznapiakat



Igen változatos napokat élhetünk meg az időjárás szempontjából. Nem sok kedve van az ember fiának-lányának ilyen zimankós napokon kidugni az orrát a lakásból. Iskolába járni viszont kötelező, de nem mindegy milyen környezetbe. Iskolánk mindig is híres volt különlegesen szép dekorációjáról, mellyel a fodros diákjai igazán jó hangulatban, kellemes környezetben tölthetik a napot.



KIÁLLÍTÁS – Bartók: A Kékszakállú

herceg vára című zeneművéhez **Rab-Kovács Éva** festőművész illusztráció sorozatot készített „A HÉT AJTÓ TÖRTÉNETE” címmel.



A képekből egy színes **A/5 méretű album** is készült, mely **megvásárolható** a Kiskorona utcai Idősek Házában.
(Óbuda, Kiskorona u.3.)

Ugyanitt látható még december 31-ig a művész nő kiállítása „KÉPEK ARITMUS BÜVÖLETÉBEN” címmel. **A kiállított zenei és irodalmi illusztrációk részlete is megvásárolhatók.**

E-mail: vivaeva1@freemail.hu



SULI HÍREK

KEVE-KISERDŐ EGÉSZSÉGNAPOK A KEVÉBEN

Az őszi programok egyik, az egészségmegővőhöz fűződő rendezvénye a november 22-én és 24-én szervezett egészségnapok.

Az első napon számítógépes módszerrel talpnyomás vizsgálatra került sor a gyerekeknél a láb deformációkból adódó veszélyeket szűrték ki a szakemberek. Az így készült talp nyomástérkép hasznos tudnivalókat ad a 6-14 éves tanulók esetleg előforduló gerinc, láb, deréktáji fájdalmainak okairól.

November 24-én tartottuk az ARCADIA Egészségnap programot a tanulók és a felnőttek részére.

Az iskola tanulói több csoportba osztva, egymást váltva



vettek részt a legváltozatosabb programokban. A 7. és 8. osztályosok a DADA programmal ismerkedhettek meg a rendőrségi előadó tolmácsolásában. A filmbemutatókkal tarkított előadáson a drog, alkohol és dohányzás ártalmas hatásairól hallhattak, láthattak érdekes, egyben elgondolkodtató példákat.

A 12-13 évesek a dohányzás ártalmait, az 5. osztályosok az egészséges életmód titkait tanulmányozták. Részt vettek pogácsakészítésben, feladatlapok kitöltésében, a tornateremben pedig mozgást igénylő akadályversenyek zajlottak.

Az egészségnap az ARCADIA-REKLÁM Kft. támogatásával zajlott, aki lisztet, s minden résztvevő gyermek számára valamilyen ajándékot juttatott el az iskolába.



Bolyai anyanyelvi csapatversenyen 3. osztályos kategóriában a Kis nyelvészek csapata: Sato Hiumawari, Tóth Júlia, Csongrádi Kristóf, Méry Ambrus 4. helyezést ért el. Felkészítő tanár: Pálné Hőgye Ilona

BÁRCZI

November 10-én tartották az alsó tagozatosok a Bárcziban a hagyományos MÁRTON NAPI MULATSÁGOT. A jeles napot a 4. d-sek rövid előadása nyitotta meg. Ezt követően libakeresés indult az udvaron. A rengeteg papírból készült ludat hamar megtalálták a gyerekek. Az udvari játék után kézműves foglalkozásokon vehetett részt minden osztály. Találós kérdéseket rakhattak ki libakirakóval, és kedvük szerint válogathattak a kézműves foglalkozások közül: forgó lábú ludat, lúdbábot készítettek, madarat hajtogattak papírból, színezték, lúdtollal írhattak, nemezelhettek, libazsíros kenyeret és liba töpörtyűt kóstolhattak. A gyerekeknek nagy élményt jelentettek az élvezetes foglalkozások.



Megemlékezés a magyar nyelv napjáról a Bárcziban

A magyar nyelv napjáról több rendezvénnyel is megemlékeztek a Bárcziban. November 11-én pénteken itt rendezték a Bolyai magyar verseny területi fordulóját. Egy héttel később pedig a Musica Rediviva együttes tartott rendhagyó énekórát, amelyen Balassi verseit adták elő reneszánsz öltözékben és reneszánsz hangszerekkel. A következő órában Kerekes Barnabás a magyar nyelv művelők társelnöke a magyar nyelv napjáról beszélt, majd a rövid történelmi visszatétele után érdekes nyelvi vetélkedőt rendezett. A csapatok gyorsan belemelegedtek a vetélkedésbe, és szaporán követték egymást a kérdések és válaszok. Az idő múlását észre sem lehetett venni, talán estig is maradtak volna a diákok, de végül három óra körül véget vetett a tanár úr az izgalmas nyelvi fejtörőnek. Köszönjük a segítséget, hogy színvonalassá tették ezt az ünnepet!



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

VÁLTOZÁS!

SULIVÁRÓ FOGLALKOZÁSOK a Keve utcában:

2011. december 13. kedd 17 óra

– karácsonyi készülődés – ajándék készítés

2012. február 08. szerda 17 óra

– farsangi mulatság – álarc készítés

2012. április 3. kedd 17 óra – húsvéti nyúl

NYÍLT ÓRÁK:

2012. március 7.,

9–11.30-ig – Kiserdei Tagozat

2012. március 8.,

8–8.45-ig, 8.55–9.40-ig, 9.50–10.35-ig – Keve



CSILLAGHEGYI ISKOLA

Karácsony előtt a Csillaghegyi Általános Iskolában

Az őszi szünet után, egy péntek délután a klubnapközi keretében tantermi játékok várták a gyerekeket, amelyet mindenki nagyon élvezett. November közepén a Csillagtanoda várta a leendő elsősöket és szüleiket. Advent előtt megtartottuk hagyományos karácsony előtti kézműves délutánunkat, ahol a gyerekek szebbnél szebb karácsonyi ajándéktárgyat, koszorúkat készítettek. December elején megjött a Mikulás. A 2.b osztály Mikulás műsorát – amelyet két idősek otthonában is nagy sikerrel mutattak be – boldogan nézték gyerekek a meghívott óvodásokkal együtt. Az egészség éve programjaként az „Ízek utcája” vetélkedő várja idén a Nagy Sulitársasban résztvevő csapatokat. December utolsó tanítási napján a hangulatos közös karácsonyi ünnepséget követi a várva várt téli szünet.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Az ünnepek mindenkit nosztalgiára készítenek...

Az elkövetkezendő ünnepek alkalmából rendhagyó cikkünkkel szeretnénk felhívni minden kedves olvasónk figyelmét, hogy a környezetünkben élő állatok miként válhatnak évek hosszú során társainkká. Kaphatunk és adhatunk nekik szeretetet, amely teljesebbé teszi életünket. Éppen most, ezekben a nehéz időkben fontos megállni egy „pillanatra” és magunkba nézni, jó érzéseinket kifelé is megmutatni. Történetünk is ezeket a gondolatokat fejezi ki.

1995 nyarán – 16 évvel ezelőtt – a Család Utcai Kisállatrendelőbe két pici macskát „dobtak be”. A piszkos, náthás, csipás szemű, elhanyagolt kis jószágokat az akkori személyzet vette gondozásába. Etették, oltották, ápolták, később ivartalanították őket. Folti és Cirmi azóta éltek nálunk. A rendelőben minden változott, gazdik és állatok jöttek-mentek, de a két cica, állandó jelenség lett.

3 éves korában Cirmi súlyosan megbetegedett, és minden erőfeszítés ellenére elpusztult. Folti egyedül maradt. Ekkor kezdtek kialakulni azok a szokásai, amelyek mindmáig megmaradtak. Szinte ikonikus figurája lett a csillaghegyi rendelőnek. Rendszeresen megjelent nyitáskor, magabiz-

tosan, akadályt nem ismerve besétált, „felvette” az napi ételét, majd kísértelt a váróba, és barátkozott. Mindenkivel. Akinél semmilyen állatka nem volt, ahhoz odabújt. A műtét végére várakozó gazdik a maga módján nyugtatta. Ha volt üres szék, odakuporodott és elaludt. Még a legnagyobb kutyák, legvadabb vadászok is megbabonázva nézték Folti elképesztően merész viselkedését. Feltartott farokkal, hangtalan léptekkel sétált el a megdöbbszent hetven kilós dog orra előtt éppúgy, mint a hatalmas macska láttán farkát behúzó, szék alá bújók kiskutyák előtt. Amikor úgy gondolta, besurrant a kezelőkhöz, nézte, és évek óta csendben nézi az ultrahangos vizsgálatokat, okos szemeivel rengeteg műtétet „asszisztált” végig. Ismer minden zugot és sarkot, mindenki hangját, mindenki lépteit. Percre pontosan tudja a nyitás és az etetés idejét, esőben-hóban, kánikulában és fagyban. Tisztában van a rendelőben zajló eseményekkel, amik esetleg napi porciója kérését okozhatják, és melankolikus türelemmel, félig lehunyt szemmel várja a sorát. Sőt! Egyáltalán nem ritka látvány, hogy egy kisebb, befogadott, éhes és türelmetlen kiskutyának, kismacskának főúri gesztussal

felajánlja adagját. Igaz, utána szokásos nyugalmával, türelmesen ugyan, de kivárja, amíg ő is megkapja végre a sajátját.

Telt, múlt az idő, 16 évesen tökéletes állapotban van, hibátlan, hófehér fogsor, tömött, fényes fekete-fehér bunda, okos, tapasztalt pillantás – ezek az ő védjegyei. Kora alapján idős macskának számít, és erre apró jelek már utalnak is. Egy ideje, amikor rendszeres útvonalán, a tetőn megérkezik, diszkrét nyávogással jelzi, hogy valaki levehetné, és letehetné a földre, mert az ő korában már nem ugrálnak a cicák csak úgy le az eresről. Talán mozgása is lelassult kicsit. Egyre több időt tölt a mágnes-ágyon, amit – természetesen – bárkivel bekapcsoltat. Nem zavarja, hogy két másik, megdöbbszent kiskutya, esetleg borjú nagyságú masztiff hever mellette. Tapasztalata, bölcsessége, szinte elképesztő

szocializáltsága nem ismeri azt, hogy félelem, bizalmatlanság. A rendelő világa, a rengeteg állat közelsége az a közeg, amit régen, 16 évvel ezelőtt megismert, és azóta benne él.

Folti egy jelenség, külön világ, a személyzet része, állandó és örökös tag. Bízunk benne – öreg barátunk –, hogy még sokáig velünk lesz.

Minden kedves állatszerető gazdának
Kellemes Karácsonyi Ünnepeket
és
BOLDOG ÚJ ESZTENDŐT
kíván a Család Utcai Kisállatrendelő csapata.

Ünnepi nyitva tartásunk:

2011. december 24. szombat 9-11
2011. december 25. vasárnap 17-20
2011. december 26. hétfő 17-20
2011. december 31. szombat 9-11
2012. január 1. vasárnap 17-20

Advent Óbudán 2011.

november 26. – december 18.

Fő tér

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 műsorváltoztatás jogát fenntartják!

www.adventobudan.hu

ADVENT ÓBUDÁN – Részletes program

DECEMBER 17. SZOMBAT	DECEMBER 18. VASÁRNAP
11.00 Első Óbudai Általános Iskola ünnepi előadás	11.00 Vagabanda Bábszínház adventi királyok óriásbáb előadás
12.00 Fodros Általános Iskola ünnepi előadás	12.00 Kincso Együttes néptánc előadás
13.30 Bárczi Géza Általános Iskola ünnepi előadás	15.00 Huzella Péter gyermekkoncert
13:45 Andor Ilona Ének- Zenei Általános és Alapfokú Művészeti Iskola gyermekkar előadása	16.30 Berecz András mesemondó ünnepi előadása
14.30 Apacuka gyermekkoncert	18.00 Karácsonyfa kiállítás eredményhirdetése
16.00 Fabula Rasa világzenei koncert	utána: Muzsikás Együttes
18.00 Besh o Drom világzenei koncert	***

Család utcai kisállatrendelő

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

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



**KÖNYVELÉS A CSILLAGVÁRNÁL,
KEZDŐ VÁLLALKOZÁSOKNAK KEDVEZMÉNY!**

Tel.: +36-30-33-180-52
www.eva-kontir.hu

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

**CSILLAGHEGYI KÉT SZEMÉLYES FODRÁSZÜZLETBE
NŐI FODRÁSZ VÁLTÓTÁRSAT KERESÉK.**

Papp Zoltánné (Marika)
Tel.: 06-20-4325-832



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.

FORD PUMA 1.7 ZETEC ELADÓ

7 liter/100 km fogyasztás, ezüst színű, gyári alufelni, sok extrával. Évjárat: 2000. 06. hó. Műszaki vizsga érv.: 2013. 10. hó. Ár: 880.000,-Ft, mely tartalmazza az átírási költséget.
Tel.: 06-70-251-0901

ZÁRT TEREMGARÁZSBAN PARKOLÓHELY KIADÓ!

Érd.: Hotel Római***, 1031 Budapest, Szent János u. 16.
Tel.: 06-30-663-9393, 06-1-244-8182

KÖMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

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

25 éves szakmai tapasztalattal,
építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló,
térbukolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.

Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

Hitér János telefon: 06-20 9334044



**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





„Néha azt hiszem, a szeretetre várok. Valószínűleg csilapíthatatlan ez az éhség: aki egyszer belekóstolt, holtáig ízlelni szeretné. Közben már megtudtam, hogy szeretetet kapni nem lehet; mindig csak adni kell, ez a módja. Megtudtam azt is, hogy semmi sem nehezebb, mint a szeretetet kifejezni. A szeretetnek nincs színfoka, mint a gyöngéd-ségnek, nincs hőfoka, mint a szerelemnek. Tartalmát nem lehet szavakban közölni; ha kimondják, már hazugság. A szeretetben csak élni lehet, mint a fényben vagy a levegőben. Szerves lény talán nem is élhet másképp, csak a hőben, a fényben, a levegőben és a szeretetben.”

Márai Sándor: December

Békés karácsonyi ünnepeket
és boldog új évet kívánok Önnek!

Óbuda-Békásmegyer, 2011 Karácsonyán

Bús Balázs
Bús Balázs
polgármester





**Pütkösdfürdő utca – Királyok útja sarok
STRAND bejárattal szemben**

**lángos • hekk • keszeg
NYERŐGÉPEK!
palacsinta**

**Bu-Sa SÖRÖZŐ két külső terasszal
NYITVA: 0-24**

2011. ÉV FAGYLALTJA VERSENY GYŐZTESE

DIÓS-MÉZES KÖRTE – SÍK CUKRÁSZDA

**Már kapható üzletünkben
parfétorta, torta
és beigli formában is!**

Békásmegyer, Lukács György u. 1.

Nyitva: H-V: 10-18.30 óráig

Telefon: 243-2206

www.sikcukraszda.hu

sikcukraszda@freemail.hu



DIÓS MÉZES KÖRTE TORTA

RENDELÉSRE ELKÉSZÍTJÜK, AZ ÖN



**DIÓS-MÉZES KÖRTE,
MEGGYES-MÁKOS,
GESZTENYÉS,
ASZALT SZILVÁS,
DIÓS és MÁKOS
BEJGLIJÉT!**

Főzött fagylaltok • sütemények

• fényképes-, forma-, ostya-, alkalmi- és parfétorták
• cukormentes fagyik és sütemények.

SZIBÉRIAI MŰVÉSZETEK II.

Bérczi Szaniszló, Budapest, 2005

Korábban a Szent István király emlékezete c. füzetünkben már bemutattuk három keresztpántos korona szerkezeti kapcsolatát: Szent István királyét, a Diószegi Vilmos gyűjtötte szibériai sámánkoronáét és egy tokiói múzeumi koreai koronáét. Most gazdagítjuk e kört. A koreai, Silla királysági (a Kína felé néző partja a félszigetnek) koronák Kyongjuból az életfa és a szarvasagancs tetődísz szerepét fejlesztik tovább a koronának. Az Ordosban, Alucheidengben (Északnyugat-Kínában) kiásott hun fejedelmi sír koronája viszont a madárfigurát fejlesztí szinte utolérhetetlen szépségűvé és – mozgathatóvá. Szibéria művészete sok európai és ázsiai művészeti kapcsolatot tesz érthetővé és gazdagsága ma még szinte kimeríthetetlennek látszik.

De Szibéria azért is fontos műveltségi terület számunkra, mert a magyarhoz közeli rokon nyelveket beszélő népek laknak Nyugat-Szibériában jelenleg is. Legismertebbek közülük a hantik és a manysik (orosz megnevezéssel az osztyákok és a vogulok). E két nép az egykori hun-szkíta népek „tengerének” partvidékén élt. Lehet, hogy ezeknek az eurázsiai ősnépeknek a máig élő töredékei ők, vagy az is lehet, hogy a hun-szkíta népektől tanulta el az addigra már évezredek műveltségét magába sűrítő nyelvet és a civilizációs vívmányokat is. Egy közös résznek tekintett, rekonstruált nyelvet finnugornak nevez a tudományosság. De a legutolsó nagyműveltségi közösség, amelyik ezen a tájon lakott, a hunoké. A Kína mellett, a

Bajkál-tó, Mongólia, Ordos, és Északnyugat-Kína vidékén lévő Hun Birodalom a Han Dinasztia császárainak csapásai alatt több részre vált szét. A Csi-Csi vezette északi hun államszervezés Közép-Ázsiába vonult, majd egy időre nem szerepel a krónikákban. De Érdy Miklós összegyűjtötte a máig foltárt lovastemetkezések és hun bronzüstök hagyatékát, és ennek alapján egy Délnyugat-szibériai hun központ valószínű a Kr. utáni évszázadokban. Balambér és Karaton idején már a Káspit-tenger térségében szervezte a hunok államát ez a központ és majd csak a 4. század végén és az 5. század elején kerül át a Kárpát-medencébe (Ruga, Buda, Atilla).

A ma finnugornak csoportosított nyelveket beszélő népek az eurázsiai nagy kontinens hideg északi peremén találhatók. A központokról leszakadt, szétszóródott közösségek ezek, de évezredek kultúrhatások, műveltségi töredékek őrződtek meg művészetükben. A Juhász Zoltán és a zenekutatók által foltárt zenei nyelvi rokonságok is tanúsítják az eurázsiai műveltségek kapcsolatát a korai évezredekben. De a szibériai művészeteknek gazdagon rétegzett tájai arról is tanúsítják, hogy az eurázsiai népeknek fejlett matematikájú díszítőművészete volt. Jómagam 20 évvel ezelőtt jártam Nyugat-Szibériában. Az 1984-es moszkvai Geológiai Világkongresszus egyik olajgeológiai terepbejárása vitt el oda. A 17 nemzetközi résztvevő között 4 kínai, 2-2 magyar és német, egy-egy japán, svájci, izraeli, perzsa, dél-afrikai és más kolléga volt. Tyumenből, az akkori Szovjetunióhoz tartozó Nyugat-szibériai fővárosából, Tobolszkba utaztunk. Ez volt a cári Oroszország Szibériai Kormányzóságának a székhelye. Múzeumában sok szép régiséget és népművészeti alkotást rajoltam. Ezekről a

tájakról gyűlték össze egykor Nagy Péter cár parancsára az Ermitázsba a híres aranycsatok is, melyek tükröszimmetrikus öv-csatpárjai az Ordosban föllelhető hun bronzművészet pompás rokonai. A Tobolszki Történelmi Múzeum egyik népművészeti tárgycsoportja különösen megragadta figyelmemet. A hanti-manysi népművészet egyik ága olyan egyenes menti (szalagra helyezett) mozaikokat tartalmazott, amelyeket két színnel színezték ki. Matematikájuk különleges. Olyan jellegű ez a szerkezet, amit Európában M. C. Escher holland grafikus „gyíkmozaijkairól” oly sokan ismerhetnek. A szibériai utat követő évi Escher Kongresszusra el is küldtem erről a dolgozatomat, Rómába. Az megtetszett H. S. M. Coxeter kanadai matematikusnak, aki azután 1985 nyarán szintén írt egy cikket az ilyen két színnel színezett egyenes menti mintázatokról. A hanti-manysi frízeket futó díszítésként ruhák, szőnyegek peremére helyezik a mesterek. Hasonló jellegű díszítés a kirgizeknél is megtalálható. Durva szálú szövési minta egyszerűsítése is lehet. A szövésre emlékeztető frízeken északi és déli állatok sorakoznak, szarvas, oroszlán. De a hanti-manysi művészetnek más déli kapcsolatai is vannak, melyek közül kiemelném az életfajelenetet, ahol két madár fogja közre az életfát. Hímzés és rátétes formában is szerepel. Párjai Eurázsia szerte megfigyelhetők a díszítőművészetben és hazai párjait a gazdag népi hagyományú Nyugat-magyarországi megyékben találtam meg, halotti leplek hímzéseiként.

A szibériai művészeteket más eurázsiai stípusok mintacsoportja is képviseli kiállításunkon. Megjelennek a sziklarajzok a Tom folyó mentén (Okladnyikov és Martinov könyvét nálunk is kiadták), a szarvasos stílék végig a szibériai és a mongóliai pusztákon. Ezek

párjai később az emberalakos kőszobrok, főleg török népek idejéből is merjük ezeket és Mándoky Kongur István, Kunkovác László, Benkő Mihály foltártó munkája nyomán. Látni fogjuk tehát, hogy a szibériai művészetek is gazdag rétegzettséget mutatnak és reméljük, hogy az eurázsiai művészeteket bemutató sorozat eddigi füzetéhez hasonlóan a Szibériai művészetek című kiállítási és kifestő füzet is sok örömet szerez majd a rajzolni és festeni szerető felnőtteknek és gyerekeknek.

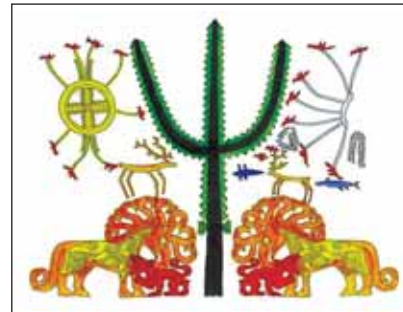
Bérczi Szaniszló

Letölthető:

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



A füzet előlapja



A füzet hátlapja



KÖRNYEZETVÉDELME

MEGKÉRDEZTÜK A KÖRNYEZETI TANÁCSADÓKAT

Karácsony? Természetesen!

Karácsonykor mindennél jobban hajlamosak vagyunk a pazarlásra, ez az ünnep akár a környezetpusztító életmód szimbóluma is lehetne. Gondoljunk bele, az ünnepi hangulat kedvéért mennyi energiát pazarlunk el, és szemetet termelünk. A szűkösebbé vált anyagi források, arra inspirálhatnának, hogy visszafogjuk a fogyasztást. Kis odafigyeléssel az idei karácsony épp olyan hangulatos lehet, mint a korábbi években megszokottak, ráadásul – ha ügyesek vagyunk –, még olcsóbban is kijövünk, mintha a plázák kínálatából vásárolnánk erőn felül, áruhitelből. Persze a legtöbbet azzal tehetjük, ha egyáltalán nem vásárolunk ajándékokat. Meglepő, de ez sem feltétlenül rossz döntés.

Ami az asztalra kerül

Az ételek szállításával rengeteg széndioxid jut a levegőbe, többek között ezért sem mindegy, hogy honnan származik az, amit megeszünk. A bevásárlóközpontok helyett inkább a közeli piacon, vagy kiskereskedőt válasszuk, így nem kell autóba ülni, amivel egyrészt legalább annyit megspórolunk, mint amennyivel olcsóbban jutunk a termékekhez a szupermarketekben, másrészt nem szennyezzük a környezetet. Kérdezzük meg az eladót, hogy honnan szerzi be a húst, illetve a zöldséget, nem mindegy, hogy mennyit utazik egy tojás, mielőtt a tányérra kerül. A piacon vásárolt áru általában olcsóbb, sok esetben helyi termelőktől származik, és nincs előre csomagolva, azaz környezetkímélő.

Mert ünnep lesz, még nem kell megbolondulnunk...

Rohanó, feszült emberek között hamar rémálommá válhat az előkészület. Nem csak a bosszankodástól menthet meg, ha idejében elintézzük a szükséges teendőket, de jut idő arra is, hogy átgondoljuk, kinek mit adunk, minek örülne igazán a barátunk, rokonunk, így nem vásárolunk felesleges dolgokat, amelyek egy éven belül a kukában kötnek ki. Készítsünk listát a bevásárláshoz, persze nem árt, ha szem előtt tartjuk a környezetbarát ajándékozás alapszabályait. Az ajándékkal élményt is adunk. Egy közös színház, vagy mozi, egy családi kirándulás, vagy utazás ugyanolyan ajándéknak számít, mint a sok kutyu és divatcucc.

Rejtve a szem elől

A karácsony és a szemét fogalma sokkal szorosabban függ össze, mint gondolnánk. Megengedhetjük-e magunknak és

környezetünknek a fölösleges költsékezést? Nem: mégis így teszünk, hisz ezt látjuk mindenhol. Ám oly hatásosan csillapítják lelkiismeretfurdalásunkat a papírtekercsekről ránk mosolygó angyalkák, a csillagok és a csengők akkora békét ígérnek, hogy úgy érezzük: erről nem lehet lemondani. Pedig a dekoráció már az árus polcán is szemét, csak meg kell látni benne a széttépett és összegyűrt gombócot, ami majd a kuka mellé gurul.

Olcsóbban és stílusosabban jövünk ki, ha magunk készítette vászonzsákba rejtjük ajándékainkat, de ha erre nincs idő vagy tehetség, akkor ugyanilyen tartós és dekoratív megoldás, ha papír helyett piros vagy zöld kelmébe burkoljuk az ajándékot, és arany, ezüst vagy kék szalaggal átkötve tesszük a fa alá. A kendők jövőre is elállnak, és a formának megfelelően bánhatunk velük. Igazán kreatív ötletnek számít, ha valaki egész évben gyűjtögeti a tartósabb kartondobozokat, és hogy karácsonyi csomaggá váljon, a magazinokban, prospektusokban található képanyagokból kollázst ragaszt az oldalaira. Kisebb ajándékot tehetünk befőttesüvegbe is, melynek oldalát karácsonyi dekoráció díszíti, és a száját karácsonyi anyaggal, szalvétával fedjük le. Ha más nincs kéznél, akkor egy szép terítő alá is bebújthatjuk ajándékainkat.

És mi van a fa mögött?

A művészen elhelyezett rengeteg ajándék, mind barokkos burkolatban, a bőséget hivatott jelképezni: az anyagi és az érzelmi túlsordulást. Kevesen tudják, hogy ennek a vágyát a médiát kihasználó marketing kelti bennünk, mint ahogy a romantikus, megható kép láttán támadó kielégülés – lám, milyen meghitt az idei ünnep is! – érzése sem sajátunk, hanem a bennünket decemberben ezerszámra körülvevő karácsonyi képekről másoljuk. Ami gyertyagyújtáskor, csengettyűszónál szívmenelengető látvány (leginkább: fotótéma a családi albumba), az két óra múlva hasznavehetetlen szemét és illanó illúzió.

Még nem késő hogy idén másként legyen, változtassunk, legyen zöld a karácsony.

ZÖLD HÍREK

Vigyázat, robban!

Az óév búcsúztató vigadalomban elsütött petárdák, és tűzijátékok miatt sok házi kedvenc riadtan szalad világgá. Sokuk sohasem kerül elő, autók kerekei alá kerülnek, vagy a hidegben gyorsan legyengülnek, erdőbe kóborolnak, ahol nem ritka a vadászok által elvégzett vadvédelmi célú kutya-

macska kilövés sem. Ezért kéri az állatvédő szervezetek a gazdákat, hogy december 31-én egész nap és január 1-jén tartsák kedvencüket biztonságos helyen, bezárva, de már a két ünnep között sem árt a fokozott óvatosság. Mivel többször előfordult, hogy az állatok ijedtükben kitörték az ablakot vagy kiásták magukat a pajtából, kertből, stb., ezért feltétlenül szükséges, hogy a bezárt állatokon is legyen nyakörv és vízhatlan biléta a gazdi adataival.

OLVASNI VALÓ

„Sári és Nemszemétke” különleges, aktuális problémát feldolgozó mesekönyv: a hulladékfeldolgozásról szól. Egyrészt mesekönyv, másrészt ismeretterjesztő kézikönyv. A könyv gyerekirodalmi olvasata a zöld információk jelentős mennyiségéből adódóan jól meghatározott irányú – ez az elbeszélő profizmusát bizonyítva tökéletesen korrelál az aktuális gyerekirodalmi trendekkel, miszerint az újabban születő gyerekregényekben a gyerekek oldják meg a felnőttek által elrontott élethelyzeteket -, ti. elsősorban a gyerekek találmányosságával és gyerekekre való odafigyeléssel megoldható a hulladékkezelés problémája. Azért nem árt nekünk felnőtteknek is tenni valami – például visszafogni a fogyasztást, vásárlást. Aktuális kérdés a konzum-karácsonyból kiábrándultaknak. Kapható a Zöld Zugban (Budapest, V. Nádor u. 34. és a könyvesboltokban) Mandl Péter, Kismarty-Lechner Zita: Sári és Nemszemétke, Cerkabella könyvkiadó, 2011. A mesekönyv és munkafüzet ára: 2900 forint

PROGRAM ZÖLDEN

Ökoház-tartás Tanfolyam az Ökoszolgálat szervezésében
December 12. 18-20h - Gyógyító növényeink, előadó: Polyák Péter környezettudományi oktató és gyógynövény szakértő.
December 19. 18-20h, Együk meg a tányért is! Foglalkozás vezető: Dr. Jánosik Zsuzsa biokonyhasz
Január 9. 18-20h, Szemét vagy hulladék? Előadók: Szabó Gyula, az Ökoszolgálat igazgatója, Gellért Miklós, a SZIKE Egyesület szakértője
Január 16. 18-20h, Babaház, Előadó: Hettyéssy Fruzsina, „öko anyuka”
Helyszín: Magyarországi Bem József Lengyel Kulturális Egyesület: 1051 Budapest, Nádor u. 34. Jelentkezés: okosz@okoszolgalat.hu

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette.

Madarak etetése – készítsünk madáretetőt!

Az Orpheus Állatvédő Egyesület állatbarát önkéntesei már nyáron - kora ősszel készültek a téli hidegben fontos madáretetésre: táborokban, rendezvényeken madáretetőt készítettek szárnyas barátainknak a zord hideg napok átvészelésére. A ház körül is van sok praktika, ami a természetben itt telelő madarak túlélését segíthetik.

Amikor a fák elhullajtják leveleiket – amikor beköszönt a hideg tél, és leesik az összefüggő hótakaró - érdemes körülnézni kertünkben, vajon hogyan jutnak élelemhez a madarak, mi tudja megvédeni őket a hidegtől. Fontos a tűlevelű és örökzöld növények szerepe. A tobozok, magvak élelmet, a növények bújóhelyet biztosítanak számukra. Jó, ha a kertnek olyan része is van, ahol a sűrű bozót a lombkorona szintjéig ér. A talajt takaró növények, a fás, bokros ligetek is bújóhelyül szolgálnak. Ne takarítsuk teljesen tisztára kertünket. Az elszóródott magvakat hagyjuk meg a madaraknak. A fűvet se nyírjuk le mindenütt. Hadd húzódjanak meg a rovarok, teleljenek át a lárvák, téli táplálékot szolgáltatva a madaraknak. További bújóhelyet készíthetünk, ha a már „gazdátlan” virágágyásokat

fenyőágakkal takarjuk be. A beteg, rothadó leveleket, ágakat azonban feltétlenül gyűjtjük össze! A napraforgó-magvak sok madarat (a csuszkát, pintyet, feketerigót, mátyásmadarat, harkályt) életben tart. A köles, a repcemag, a kukoricadara más fajok téli eledele.

A cikkhez kapcsolódó közérdekű videók elérhető itt:

www.youtube.com/watch?v=Lfw02dgid04

www.youtube.com/watch?v=kxPVW7b6Ns

A madáretető kihelyezése csak az első lépés. Azokat rendszeresen tölteni kell élelemmel is. Tanácsos a megvásárolt magvakat száraz helyen, jól zárható edényben tárolni. A rovarvő madarak számára a legmegfelelőbb a marhahaggyú, amely magvakkal gazdagítható. Célszerű az eledelt hálóbá helyezni, majd a fákra függeszteni, esetleg kisebb farönkök üregeibe rejteni. A gerlék, verebek kedvelt téli csemegéje a kukoricadara, amelyet a földről szeretnek felcsipegetni. Az eledel a lehető legszárazabb helyekre kerüljön. Az etetőtálkát tartsuk tisztán. Ne készítsünk etetőt furnérból, mert a madarak megehetik az összeillesztésnél használt ragasztót! Kerüljük a sózott, cukrozott magvakat.

A természetben élő szárnyas barátaink téli etetéséhez sok sikert kívánunk!



Orpheus Állatvédő Egyesület

www.zug.hu - Állatbarát Web Kuckó

www.ebrendeszet.zug.hu – Gazdikereső

A kihelyezett madáretetőket rendszeresen tölteni kell élelemmel!



Levelezőlista civil szervezeteknek

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata levelezőlistát üzemeltet a területben működő civil szervezetek számára. Az önkormányzat által végzett napi pályázatfigyelés keretén belül felajánlják, hogy részükre folyamatos tájékoztatást nyújtanak elektronikus levelezőrendszerünkön keresztül a különböző pályázati lehetőségekről és a civil szervezeteket érintő egyéb hasznos információkról. Ha igénylik az önkormányzat szolgáltatását, ezt szíveskedjenek jelezni *Locskainé Radnai Írisz* ifjúsági, sport és civil szervezetekkel foglalkozó referensnél, a *radnai.irisz@obuda.hu* e-mail címen.

Óbuda Legjobb Vendéglátóhelye – 2011



Kedves Óbudai Polgárok!

Örömmel tájékoztatjuk Önöket, hogy Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata, 2011-ben is meghirdette „Óbuda Legjobb Vendéglátóhelye” című versenyét, amelyen Óbuda-Békásmegyer 13 étterme – meghívásos alapon – idén is megküzd egymással a megtisztelő címért.

2011-ben legyen Ön Óbuda-Békásmegyer gasztronómiai kritikusa, ossza Ön a „csillagot”, vegyen részt kerületünk legjobb éttermének kiválasztásában!

Szavazzon!

A versenyben résztvevő vendéglátóhelyekre a www.obuda.hu weboldalon adhatja le szavazatát.

Szavazási határidő: 2011. december 31.

Eredményhirdetés: 2012 januárjában.

Szavazatával nyerhet: a szavazók között egy 2 főre szóló ingyenes vacsorát, valamint három alkalomra szóló 15%-os kedvezményt biztosító bont sorsolnak ki, melyet a nyertes Óbuda Legjobb Éttermében válthat be.

A versenyben való részvétel szabályai:

Egy személy csak egy étteremre, egyszer adhatja le minősítését! A versenyben való részvétel feltétele a szavazó nevének és elérhetőségének megadása!

Római Sport Egyesület EGRI Országos Úszóverseny

Egerben került megrendezésre a PRO Agria emlékverseny, ahol a Római Sport Egyesületből két versenyző kimagaslóan jó eredményt ért el.

Beták Anna (95) 100m mellen aranyérmet szerzett, és ezzel az idejével az országos ranglistán a 6. helyre tudott felkerülni. **Könczöl Zsuzsi** (03), aki a legnépesebb mezőnyben az országos ranglistán három számban – 50mell, 100mell, 200mell – is az első helyet foglalja el, címét megvédve, ezen a versenyen, 50m mellen aranyérmes lett.

Zsuzsi az egyesület nagy reménysége, hiszen a klub történetében még nem volt olyan versenyző, aki mellúszásban, mind a három versenyszámban az országos ranglista élére került volna. *Gyepes Ádám* pályakezdő edzőként büszkén vette lajstromba tanítványai eredményeit.

További eredmények:

Könczöl János (00) 100m mell 4. hely
Magyar Anna (00) 100m pillangó 6. hely
Dani Veronika (01) 100m pillangó 5. hely

Az egyesület Óbuda-Békásmegyer és az Óbudai Sport és Szabadidő nonprofit Kft. támogatásával jutott el erre a versenyre.



Az ADHD-Magyarország, a hiperaktív gyermekeket nevelő családok alapítványa és az ELEVENPARK, Magyarország legnagyobb beltéri játszótérje közös programja

Az elfogadás, és integráció jegyében, december 19-én, hatalmas, elő-karácsonyi CSALÁDI NAPOT tartunk!

Meghívjuk a családokat, közösségeket, egy jó kis karácsony előtti együttjátszásra és örömködésre, hogy ez a nap igazán a segítségéről és önzetlenségéről szóljon!

Az ünnepre hangolódás és kikapcsolódás jegyében, sok színes programmal, egész napos közös játékkal, szülőknél szóló bemutatókkal, sok-sok karácsonyi meglepetéssel, kreatív játékokkal, ajándékkészítési és vásárlási lehetőségekkel kedveskednek a résztvevők a gyermekeknek, családoknak.

Időpont: 2011. december 19. hétfő 9.30-16.30-ig

Helyszín: Elevenpark 1117 Budapest, Hengermalom út 19-21.

A zenés program indul:

11 órakor Pomázi Zoltán a Bojtorján Együttessel

13 órakor a Black Hole zenekar

15.30-kor a Roll Dance Budapest, a kerekesszékes táncosok

Mindenki elhozhatja megunt játékát, könyvét, **csere-bere** vásárunkon elcserélgetheti.

Jótekonysági programunk keretében részt veszünk, a Baptista szeretet szolgálat „**cipős doboz**” akciójában, ezen a napon ott is le lehet adni a csomagokat.

A részvétel a gyermekeknek INGYENES!

Felnőtteknek 1500,- Ft egész napra.

Zárt helyen van ezért fontos a **regisztráció** az adhdmo@gmail.com e-mail címre.

Várjuk az óvodák, iskolák jelentkezését is. Ez esetben a gyerekeket kísérő pedagógusok számára is ingyenes a részvétel. A csoportok beosztása miatt kérjük, mielőbb regisztrálniuk!

Várjuk a jó programajánlatokat, kezdeményezéseket, terápiákat, kreatív kódokat, mindent, ami egy karácsonyi vásár forgatagában fontos lehet a családoknak, érdekes, egyedi, jópofa....

További infó: Hajdu Ági 0670-7767757

Demcsák Zsuzsa karácsonyi anyala



Közeledik a karácsony a szeretet ünnepe, ami az ismert embereket is arra sarkallja, hogy segítsenek ott és úgy, ahol, és ahogy tudnak. *Demcsák Zsuzsa* is játékgyűjtésbe kezdett, majd az összegyűlt több zsáknyi kisautót, dínót, babát és társasjátékot a Gyermek Átmeneti Otthonának kis lakói között osztotta szét. A csomagokba még ruha és karácsonyfa díszek is kerültek, amelyeket Zsuzsa gyermekeivel együtt készített az alkalomra. *Zhaleczky Katalin* intézményvezető elmondta, hogy jelenleg 16 család, és a Családok Átmeneti Otthonában lakókkal együtt összesen, közel 50 gyermek van átmeneti gondozásban. Ők az ünnepeket is itt töltik, ki családjával, ki pedig nélkülük.

„Az ünnepek mindig nagyon meghittek az otthonban, és arra külön odafigyelünk, hogy minden gyermek névre szólóan kapjon ajándékot” – fűzte hozzá az intézményvezető. *Kelemen Viktória* alpolgármester köszönetét fejezte ki az adományért és egyúttal meghívta Demcsák Zsuzsát gyermekeivel együtt a közelgő karácsonyi ünnepségre. A gyerekek nevében, *Szálkai Cintia* az otthon egyik lakója saját versével köszöntö meg az ajándékokat.



Életmód mozaik

Fogyasszunk diót karácsony előtt és után is

A diót már Krisztus előtt 7000-ben termesztették a Perzsák. Az ókori görögök pedig gyógyszerként is nagyra becsülték. Ugyanis a dióbél több, mint 50%-a értékes zsírsavakat tartalmaz. Ezért is a legismertebb olajos magvunk egyike. Nagy mennyiségben található benne omega3 zsírsav, de jelentős a telítetlen zsírsav tartalma is. Található benne még alfa-linolénsav és számos antioxidáns. Bővelkedik ásványi és nyomelemekben. A cink tartalma a máj és a haj optimális segítője, a jelentős kálium mennyisége a szívizom munkájának támogatója. A magnézium, a foszfor, a kén, a vas és kalcium elemek mellett a B1, B2, B3, C és E vitamin tartalma is jelentős.

A legújabb kutatások szerint egy bőséges lakoma után is célszerű a dió fogyasztása. Mintegy 4 dekányi (kb.8-10 dióbél) elfogyasztása már jelentősen csökkenti a telített zsírok (disznózsír) igen kedvezőtlen hatását. Ezen kedvező tulajdonságát már őseink is ismerték. A népi hagyomány szerint: halra, húsról dió – jól zárja az asztalt. Hasonlóan előnyös tulajdonságokat rejtnek magukban a diófélék rokonságába tartozó, szintén olajos magvakcáink: a mandula és a mogyoró is, melyek jelentős fehérje forrásként is szolgálnak. Ám ne feledkezzünk meg a pisztáciáról sem, ugyanis jelentős az antioxidáns hatása és a koleszterin szintet mérséklő tulajdonsága is. Bár nem a diófélék rokonságába tartozik, de olajos magként közismert a tökmag, melynek legjelentősebb tulajdonsága a prosztatát bántalmak enyhítése. Közismert olajos magunk még a napraforgó mag, mely dió pótlóként is elterjedt, de a natúr, hántolt, nem pirított formájában kitűnő nasi rágszálni való.

Fogyasszunk bátran, tudatosan bármelyiküket!



A hónap gyógynövénye:

A szegfűszeg

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



A szegfűszeg (*Eugenia Carophyllus*) a fahéj mellett a karácsonyi ünnepekhez szinte szervesen hozzátartozó közkedvelt fűszernövény. Jellemző illata az ünnepi sütemények mellett a karácsonyi vásárokon és a sípályák mellett árusított forralt boros edényekből is ránk köszön.

A szegfűszeget közel 3000 éve használja az emberiség. Eredetileg a jelenleg Indonéziához tartozó Celebes és Új Guinea között található szigeteken termelt, ahonnan Kínába került. Kína elszigeteltsége miatt azonban nem terjedt tovább. Európába arab kereskedők hozták el, majd a termőhelyének gyarmatosítását követően holland, majd francia közvetítéssel vált általánosan használt és ismert fűszernövényé. Botanikai szempontból a szegfűszeg a mirtuszfélek (*Myrtaceae*) családjába tartozó akár 10-15m magasra megnövő fa. A növény szárított virágbimbóit használjuk fűszerként, illetve gyógyászati célra.

A szegfűszeg nagy mennyiségben tartalmaz illóolajat, melyen belül az eugenol nevű vegyület tekinthető a fő hatóanyagának.

A szegfűszeg erős baktérium vírus és gombaölő hatással rendelkezik. A gyógyászatban elsősorban a száj és garatgyulladás kezelésére alkalmazzák hígított formában, hígítatlanul pedig erős helyi érzéstelenítő hatása miatt fogászati felhasználása volt korábban jellemző. Belsőleg, fűszerként étvágy és emésztést javító hatása említésre méltó.

A szegfűszeg hígítatlan használata irritálhatja a nyálkahártyát. Fűszerkénti használata biztonságos. A mirtuszfélek valamelyikére (eukaliptusz, szegfűbors) való allergiás hajlam esetén fogyasztása megfontolandó.

Calendula





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

PETSHOP NYÍLT!

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

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

Hozzák hát el őket hozzánk,
A téli napok folytán!
Nem lesz annyi fölös kölyök,
Ki bokor alatt nyöszörög.

1039 Budapest, Szentendrei út 393.



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

VASÁRNAP is nyitva tartunk 9–16 óráig!



BR. III. BÉCSI ÚT 232.

BR. IX. SOROKSÁRI U. 106.

www.bepa.hu
bepa@bepa.hu

ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy

Kellemes Ünnepeket kíván a



csillagvárban

+36 1 250 8648
+36 70 233 6442
www.csillagvar.com





Gabriel

Karácsonyi Ajándékutalvány

10.000 Ft

1 óra Hauschka lazító
kezelés

1 óra Miaomei
energetizáló kezelés



5.000 Ft

45 perces arc- és
dekoltázmasszázs

45 perces Svéd
masszázs

Tel: 06 30 5604-507

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



Gábrriel Stúdió

5 éve bevezetett
stúdióink
**FODRÁSZT és
KOZMETIKUST**

keres
**AZONNALI
BELÉPÉSEL.**

Tel.:

06 30 5604-507

MASSZÁZS

Frissítő 4500 Ft
Miaomei 5000 Ft

GABI:

06-30-560-4507

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

www.gabrielstudio.hu

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!*

Böbe recept-túrája Kedves Olvasóim!

Hamarosan itt van az év legszebb ünnepe: az Áldott Karácsony. Nem csak az apróságok várják, ki tudja hova dugdossák az ajándékokat, de mi háziasszonyok is izgatottak vagyunk, vajon mindenkinek jut a bőség kosarából...??? ebben az ínséges időben. Remélem, igen. Ezért arra kérek mindenkit, gondoljanak azokra, akik bizony nélkülözni kénytelenek, tegyenek egy dobozba ezekből az egyszerűbb süteményekből – aminek a receptjeit itt olvassák – kívánjanak Boldog Karácsonyt szívük minden melegével.

Mézes mákos sütemény

Hozzávalók: minden dl méz re 10-12 dkg darált mák, 1 teáskanál reszelt citromhéj, 1 teáskanál reszelt narancshéj, 2-3 dkg apróra vágott szirupban eltett narancshéj vagy pirított dió vagy mandula, 1-2 evőkanál meggybefőtt vagy a narancs befőtt leve, 1 evőkanál sűrű baracklekvár

A mákot kétszer daráljuk át. Egy lapos lábasban tegyük oda a mézet olvadni. Ha már egészen folyékony, keverjük hozzá a mákot, és melegítsük, amíg a mák kissé barnulni nem kezd. (kb. 10 perc). Ez a lépés kihagyható. Húzzuk le a tűzről, keverjük el benne a többi hozzávalót, (ha hígabbra szeretnénk, csak mézet tegyünk hozzá) és töltsük folpackkal kibélelt csészékbe vagy formákba, amiből könnyen kiborítható. Jól nyomkodjuk bele, hogy kiszorítsuk az összes



levegőt. Elég ragacosos és sűrű. Hagyjuk kihűlni, ezután szeletelhető, fogyasztható.

Almagombóc

Hozzávalók: 0,5 kg alma, csipetnyi cukor, 1 evőkanál fahéjas porcukor, csöpp citromlé, 1 teáskanál olaj, 6 evőkanál zsemlemorzsa, 20 dkg búzadara (kb), 1 kávéskanál fahéj, 4 evőkanál porcukor, 3 db tojás és 2 dl tej

Az almát meghámozzuk, és nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Belekeverjük a darát, a felvert tojásokat, a tejet, a porcukrot, a fahéjat és annyi zsemlemorzsát, hogy formálható masszát kapjunk. Vizes kézzel gombócokat formálunk belőle, és forrásban lévő cukros, citromos vízben kifőzzük őket. (Akkor vannak készen, amikor feljönnek a víz felszínére). A maradék zsemlemorzsát barnára pirítjuk az olajon, és meghempergetjük benne a gombócokat. Fahéjas porcukorral meghintve, melegen tálaljuk.

Karácsonyi grízes, mézes sütemény

Hozzávalók: 5 dkg sütőmargarin, 40 dkg liszt, 15 dkg cukor, 1 tojás, 1 kávéskanál szódabikarbóna, 3-4 evőkanál tej, 6 dkg méz

A töltelékhez: 20 dkg sütőmargarin, 20 dkg cukor, 1 citrom reszelt héja, 3 dl tej, 6 dkg búzadara, 15 dkg baracklekvár

A tésztahoz a margarint, az egész tojást, a cukrot, a tejet és a mézet gőz fölött összefőzzük. Ha langyosra hűlt, hozzáadjuk a lisztet, a szódabikarbónát, és sima tésztává gyúrjuk. Négy cipőba osztjuk, és legalább fél órán át pihentetjük. Egyenként keshát vastagságúra elnyújtjuk, és sütőpapírral borított sütőlapra vagy a tepsis hátán, előmelegített sütőben, 180 fokon 8-10 perc alatt megsütjük.

A töltelékhez a tejet fölforraljuk, beleszórjuk a

búzadarát, és lassú tűzön, folyamatosan kevergetve sűrűre főzzük. Ha kihűlt, hozzáadjuk a cukorral habosra kevert margarint, reszelt citromhéjjal ízesítjük.

A lapokat egyenként előbb vékonyan megkenjük lekvárral, majd krémet simítunk rá, és egymásra helyezük őket. A tetejét csokimázzal bevonjuk, vagy porcukorral meghintjük, és néhány órai állás után szeleteljük

Crème caramel

Hozzávalók a

krémhez: 625 ml

tej, 1 vaníliarúd, 12, 5 dkg kristálycukor, 3 db tojás, felverve, 3 tojássárgája

Karamellhez: 90 g kristálycukor és 2 evőkanál víz

A sütőt előmelegítjük 180 C fokra. A tejet a vaníliarúddal felforraljuk, majd félretesszük. Miközben a tej melegszik, elkészítjük a karamellt: egy vastag falú lábasba tesszük a cukrot, melegítjük, közben forgatjuk az edényt, hogy mindenhol egyenletesen barnuljon. Amikor már jól karamellizálódott a cukor, lehúzzuk a tűzről és óvatosan hozzákeverünk két evőkanál vizet, megállítva ezzel a karamellizálódás folyamatát. Hat szüflés tálka aljába igazságosan elosztjuk a karamellt. Egy tálban kikeverjük a cukrot a tojásokkal és a tojások sárgájával, rászűrjük a felforralt tejet (a vaníliarúdra már nincs szükség) és a tálkákba öntjük a meglehetősen híg krémet. Mélyebb tepsire helyezük a tálkákat, a tálkák feléig felengedjük a tepsit vízzel és mehetnek is a sütőbe. Légkeverésre állítva körülbelül 35-40 perc alatt megszilárdul a krém. Amikor kész, a tálkákat kiszedjük a vizes tepsiből és fogyasztás előtt 30 percig hűlni hagyjuk. Tálaláskor a tálkából tányérokra borítjuk a crème caramelt.



Puha mézes, pirított dióval bolondítva

Hozzávalók: 12,5 dkg méz, 12,5 dkg margarin, 3 tojás, 1 citrom, 25, dkg porcukor, 25 dkg liszt, 25, dkg rozsliszt, 1 kávéskanál szódabikarbónát, 2 evőkanál. mézeskalács fűszerkeverék

Kenéshez: 1 evőkanál tej, 1 tojás és 50-60 dkg dió

A mézet a margarinnal felforrósítjuk, hagyjuk hűlni, majd simára keverjük a tojásokat a citromlével és a porcukorral. Összekeverjük a kettőt. A száraz hozzávalókat is elkeverjük, majd a kettőt jól összedolgozzuk. 3 órát a hűtőbe tesszük pihentetni. Átgúrdjuk lisztezett deszkán, szétosztjuk 8 részre és rudakat csinálunk. A rudakat újni vastagon felszeljük és golyókat csinálunk, ha ez meg van, mehet a tepsibe, összelapítjuk és egy diócskát nyomunk a közepébe. Megkenjük a felvert tojással, 200 fokon előmelegített sütőbe 10-12 percig sütjük.

Bécsi puncs

Akik már voltak a Bécsi adventi vásáron, azok jól tudják, milyen isteni finom az ott kapható Bécsi adventi puncs.

Főzzünk le egy liter jó erős fekete teát. Kanalazzunk bele bő két deci mézet (én még mindig az erdei mézet szeretem, de másfajta is jó, természetesen, ha nem túl aromás – a narancsos méz pedig abszolút a legjobb). Öntsünk bele két deci erős, sötét rumot. Egy jól megmosott citromot és egy narancsot karkázzunk fel szép vékony, egyforma szeletekre, és adjuk hozzá a puncshoz, majd kapjon két fahéjrúdat is. El tudjátok képzelni, milyen illata van? Melegítsük össze, és már ihatjuk is.

Nagyon Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és Boldog Új Esztendőt kívánok!

Böbe mama, amúgy Rómaifürdőről



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

ÜNNEPI NYITVA TARTÁS

Értesítjük kedves olvasóinkat, hogy könyvtárunk
2011. december 23 – 2012. január 1. között
ZÁRVA lesz. Utolsó kölcsönzési nap december 22.
(csütörtök). **NYITÁS január 2-án (hétfőn).**
MINDEN KEDVES OLVASÓNKNAK BÉKES
KARÁCSONYI ÜNNEPEKET ÉS EREDMÉNYES,
BOLDOG ÚJ ESZTENDŐT KÍVÁNUNK.
Platán Könyvtár

PROGRAMOK

ZENÉLŐ KÉPEK

A Teátrumfotó Alkotócsoporthoz kiállítását
2012. január 10-én 18 órakor megnyitja
Zsedényi Balázs, a 7óra7 felelős kiadója.

Aquincumi Múzeum

1031 Budapest,
Szentendrei út 135.
T.: 06 1 250-1650
aquincum@aquincum.hu
www.aquincum.hu



Az Aquincumi Múzeum
december 16. és február 29. között
technikai okok miatt
ZÁRVA tart!

Ez idő alatt az Európai Unió támogatásával
Pannonia Provincia Program
építési munkái zajlanak!



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

2011. december 14. szerda 17 óra
JÁTEKOS MUZSIKA 7X10 PERCBEN
Közreműködik: **Presto Kamaraegyüttes**
Műsorvezető: **Czigány György**

2011. december 16., péntek 19 óra
GITÁRMUZSIKA ÓBUDÁN
DALOK ÉS TANGÓK
A Duende Duó koncertje
Kiss Beáta-fuvola, Csernus Katalin – gitár
Közreműködik: Schöck Atala – ének
De Falla, Lorca, Albéniz és Piazzolla művei

2011. december 17., szombat 19 óra
WONDERFUL WORLD
A CHAMELEON JAZZ BAND KARÁCSONYI
SWING-ESTJE

A HÓNAP ESEMÉNYE

2011. december 19., hétfő 19 óra
TÁRSASKÖRI KARÁCSONY
Excanto Együttes
Reneszánsz és barokk művek
Kállay Gábor (művészeti vezető) – ének, blockflöte,
Győri István – lant, ütőhangszerek,
Kállay Katalin – blockflöte,
Szabó Zsolt – viola da gamba
Verseket olvas fel: **Györgyi Anna**

2011. december 29., csütörtök 19 óra
DALOK A RÉGI BUDAPESTRŐL
Sanzonokkal, kuplékkal, színházi slágerekkel és film-
dalokkal búcsúzunk az Óévtől.
Elhangzanak Buday Dénes, Eisemann Mihály,
Horváth Jenő, Márkus Alfréd, Nádor Mihály, Ötvös
Marcell, Reinitz Béla, Szirmai Albert, Zerkovitz Béla
szerzeményei.
Igó Éva, Fesztbaum Béla – ének, Gyarmati István –
zongora

KÖNYVAJÁNLÓ

Casagrande, Carla – Vecchio, Silvana: A hét főbűn: a bűnök középkori története

Budapest: Európa, 2011.
A hét főbűn máig élő fogalmát a középkorból örököltük. Szinte mindenki hallott már róla, a hét közül legalább néhányat sokan fel tudnak sorolni. Azt azonban, hogy honnan ered, hogyan alakult ki ez a fogalom, és egyáltalán mi volt a célja, hogy milyen szerepet töltött be a középkori kultúrában, általában még a középkori művészet-, irodalom- vagy művelődéstörténettel foglalkozók sem tudják pontosan. Carla Casagrande és Silvana Vecchio a középkor eszméletének neves kutatói. Könyvük fejezetenként mutatja be az egyes bűnök történetét, a velük kapcsolatos vélemények és álláspontok változását, illetve a különféle vallási gyakorlatokban betöltött szerepüket. De egyben sajátos körképet is ad a középkori társadalomról: a korabeli felfogásnak megfelelően mindegyik bűnt egy-egy társadalmi csoporttal vagy jelenséggel hozza összefüggésbe, és az ezekkel kapcsolatos vélekedésekbe is betekintést enged, így például az

irigység az udvarokhoz és az egyetemekhez kötődik, a restség a szerzetességhez, a fősvénység az uzorához stb. A bűnök kritikája a kortársak számára ezeknek a társadalmi csoportoknak vagy jelenségeknek a kritikáját is jelentette; a társadalomra való vonatkoztatásuk változásai pedig a mentalitástörténet fontos forrásai.

Adler-Olsen, Jussi: Nyomtalanul

Budapest: Animus, 2011
A középkorú, kissé kiégett nyomozót, Carl Mørket kiváló kopónak tartják, de mivel farsztor alak, kollégái nem dolgoznak vele szívesen. Amikor megalakul a Q-ügyszórtály az egyszer már lezárt, felderítetlenül maradt ügyek újravizsgálására, Carl ennek élére számúzik. Az íróasztalára halmozott poros dossziék közül minden lelkesedés nélkül húzza elő egy népszerű politikusként évekkel ezelőtti eltűnésének anyagát. A nőt utoljára egy komp fedélzetén látták értelmi fogyatékos öccsével. A rendőrség álláspontja szerint a csinos, harmincas Merete Lynggaard nagy valószínűséggel a tengerbe esett, bár a teste sosem került elő. Miután Carl Mørk és egyetlen segítése, az eredetileg kávéfőzésre és takarításra mellé

beosztott arab menekült, Assad munkához lát, csakhamar megdöbbentő részletek kerülnek felszínre. Ám annak kiderítése, hogy mi történt valójában, szinte lehetetlennek tűnik...

Ionesco, Eugène: Mesék 1-2-3-4

Budapest: Scolar, 2011
Papa mesél Josette-nek a családról, ahol mindenkit Jacqueline-nek hívnak, még a szomszéd nénit is; megtanítja neki a szavak igazi értelmét: a szék ablak, az ablak tollszár, a párna kenyér és így tovább; fantasztikus történetet mond egy sétatrepülésről, és megpróbál reggel nyugodtan készülni, annak ellenére, hogy kíváncsi kislánya mindenhol követi. A híres francia-román drámaíró, Eugène Ionesco ezeket a történeteket lányának, Marie-France-nak mesélte, amikor az még egészen kicsi volt, s az abszurdba hajló válaszokat váltott ki a kislányból. A mesék apa és lánya bensőséges, de a groteszk humort sem nélkülöző közös fantáziavilágát tárják elénk, mely gyermekek és felnőttek számára egyaránt különleges irodalmi élményt nyújt. A könyvet Etienne Delessert egyedi illusztrációi teszik különlegessé, melyek híven tükrözik a történetek sajátos hangulatát.

Cserna Szabó András -

Fehér Béla:

Ede a levesben

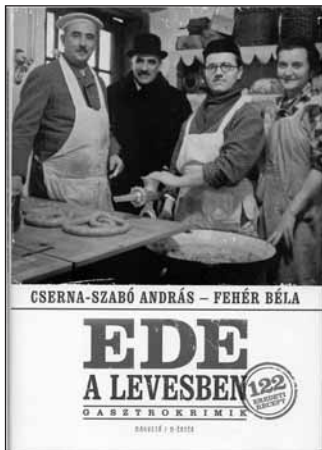
(Gasztrokrimik)

Magvető, 2011

Dr Osman Péter ismertetése

A kiadó ajánlójából: „Vég két gourmand író, az egyik nyomozzon régi receptek, elfeledett ízek, konyhák és történetek után, a másik legyen hamvasi ihletettséggű gasztrozófus, de a legfontosabb: mindkettő szeressen enni, és még inkább beszélni, írni az evésről!”

A krimihez a szakácskönyvirodalom-történeti nyomozásokat előadó fejezeteik állnak a legközelebb. Gasztrokrimivel manapság inkább a való életben, pl. hús- és sajtópultoknál



lesz varázsnak a magyar konyha.” Igaz, őt még megkímélte a sors hamburgertől, pizzától, egyéb szilikon-ételektől. E könyv pedig receptek és szellemi ínycsiklandozások hosszú

találkozunk. Az viszont vitán felül áll, hogy rendkívül izletes olvasnivalót raktak itt össze, mesterien vegyítve a szellem csemegéit a kiművelt ínyével. Esszék, történetek, anekdoták és receptek a magyar konyha történetéből és vidékeiről, valamennyi a legjavából, kiválóan ízesítve. Ünnepi menüsorba különösen ajánlható. Hangulatát szépen emeli a történelmi dokumentáció értékű, gazdag képanyag is.

Mikszáth Kálmántól idézik: „Ha beáll egykor a rideg közöny, melyet a kozmopolitizmus előtologat, ha minden érzés megszűnik a rög iránt, az idealizmus roncsai között még mindig ott

sorával csábít, hogy érdemes legalább olykor visszatérni a hagyományos étkek csodavilágába. Egy apró ízelítő a lecsóról szóló fejezetből, amelyet ez a Hunyady Sándor idézet vezet fel: „A szerelem szép, de ebédelni is kell.” „Az igazi lecsó nem lehet más, csakis a pörkölt diktatúrája elleni forradalom. Szaft helyett szotty. Unalom helyett izgalmas kreativitás.”

A fejezetek sokatmondó címeiből: • A magyar konyha születéséről • Ember vérének igen meghevít / A magyarság paprikafogyasztásáról • Hát nem bánom, együnk tüdőt! / A pacalpörköltől • A disznóság lényege / A kocsonyáról, a literatúráról meg a boldogságról • Külföldi konyhák megfordult magyar ételekről • Ede a levesben (természetesen az Ujházi-tyúkhúslevesről, de megjelenik Móricz Zsigmond változata, és a halhatatlan Brillat Savariné is) • Főzőkanál lovagló boszorkány / Móráné korszakos szakácskönyvéről • A magyar konyha kaméleonja / A titokzatos tokányról • A has egyéjszakája / Az igazi Esterházy-rostélyosról





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

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

CSALÁDI VASÁRNAPOK
Betlehemi csillag – Az egri Harlekin Bábszínház előadása, utána játszóház
December 18. vasárnap 10.00

KONCERT – Hobo koncert
December 18. vasárnap 20.00

KLUBKONCERT – Huzella Péter klubja
december 16. péntek 19.00

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK
Casablanca Tánccláz
december 19. péntek 20.00 – 24.00

ELŐADÁSOK
Művészettörténeti előadássorozat
diavetítéssel
December 14. szerda 17.00 Keresztény ikonográfia IV. Misztikus ábrázolások, spekulatív ikonok, ikonográfiai érdekességek
Előadó: Hársvölgyi Virág
Az előadások ingyenesek!

BÖRZÉK – Terrarisztikai börze
December 17. szombat 10.00-16.00

KIÁLLÍTÁS
San Marco Galéria
Január 13. péntek 18.00
Bács Emese festőművész kiállítása
A kiállítás január 16-27-ig, hétköznapokon 9.00-16.00-ig látogatható.

VETÉLKEDŐ
Január 18. szerda 15.00
Műveltségi vetélkedő az általános iskolák 7-8. osztályosai számára
A Magyar Kultúra Napja alkalmából rendezett vetélkedőn a diákok általános műveltségükről, valamint a magyar tanárok munkaközössége által kijelölt témából vetélkedhetnek. Az immár hagyományossá vált vetélkedőn

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

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

GYEREK ÉS CSALÁDI PROGRAMOK
Karácsonyváro szombat
December 17. szombat 9.00 – 12.00
9.00 – 12.00 Kézműves foglalkozások a 10.00 – 11.00 Gyermek táncház – Csiki Gergely vezetésével
A belépés díjtalan.

IRODALMI MŰSOR
Irodalmi csillagdélután
Január 11. szerda 18.00 – Vendég: Szentmihályi Szabó Péter író, költő

NÉPEK NAPJA
Január 14. szombat 14.00
Görögország
14.00 Megnyitót

képviselteti magát a kerületi iskolák színe – java. Minden évben szponzorok segítenek bennünket a jutalmazásban.

CSALÁDI VASÁRNAPOK
Január 22. vasárnap 10.00
Kezslásbas
Közkívánatra ismét babaszínház!
Honti György Társulatának előadása.

Január 29. vasárnap 10.00
Brumi és a téli álom
A Fabula Bábszínház zenés előadása, utána játszóház.

Új program!
Január 27., február 24. péntek 19.00
Irodalmi Kávéház
Közreműködik: Bardóczy Attila (január), Benkő Péter (február)

Január 20. és február 17. péntek, 20.00
Huzella Péter klubja

Sirtos – görög táncitanítás
Minden vasárnap 17.00 – 21.00
Kezdő időpont: január 15.

Történelmi előadássorozat
Előadó: Dr. Tóth József történész
Az előadások ingyenesek.
Január 17. kedd 15.00 – Árpádtól Szent Istvánig
Február 21. kedd 15.00 – A középkori magyar birodalom

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

KLUBOK
„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub
minden kedden 10.00-14.00

Baba-mama klub - Közösségbe nem járó babáknak hétfőnként 9.00-11.00.

Önzetlen egészségfenntartó klub - minden szerdán 16.00-20.00

14.05 Előadás: „Demokrácia, polgárság, választójog – Több ezer éves történet” – történelmi előadás a múltból, a mártól - Dr. Tóth József történész előadása
15.00 Görög dallamok - a Mydros görög együttes bemutatója
16.00 Papavasizili Filipasz táncegyüttesének bemutatója
16.45 Görög néptánc tanítás. Vezeti: Papavasizili Filipasz néptáncos
17.30 Előadás: „Beloianisz – egy görög falu Magyarországon” – megismerhetjük az egyedi, magyarországi görög falu történetét
18.30 Filmvetítés: Görögország és Athén Párhuzamosan futó programok 14.00-19.00
Képkiallítás: Az Égei-tenger ezer arca
Büfé görög étel- és italkülönlegességekkel
A belépés díjtalan.

GYEREK ÉS CSALÁDI PROGRAMOK
Január 21. szombat 16.00
Holle anyó
A Hókirálynő Meseszínpad előadása.

KONCERTEK
Jazz klub – Január 27. péntek 19.30
Rák Béla Combo

BIZTOSÍTÁSI IRODA

genertel.hu
az első magyar direktbiztosító

UNION
BIZTOSÍTÓ

UNIQA

EUB
KULCSPOLYAI BIZTOSÍTÓ RT.

K&H

Biztosítási ügyintézés és tanácsadás díjmentesen.

Minden biztosító egy helyen.

Posta
Biztosító

Allianz
Allianz Hungária Biztosító Rt.

WABAR
WABAR BIZTOSÍTÓ Zrt.

AEGON

MONDIAL
ASSISTANCE

GENÉRALI-PROVIDENCIA
GENÉRALI

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

Német-szlovák advent
December 15. csütörtök 17 óra

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

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

Börze – Bababörze
2011. december 17., január 7., február 4. szombat 9–13 óra

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

ELŐADÁSOK – Kerecsenfészek
Őstörténeti hagyományörző műhely
December 18. 15.00 – Orbán Lajos: Új fejlemények az őstörténetben
Január 8. 15.00 – Csabai János: Csillagvirágok (Wass Albert emlékére)
Január 22. 15.00 – dr. Obrisánszky Borbála: Szkíta-magyar múlt

Január 14–15. szombat–vasárnap
12.00 Attila nap – Előadások, filmek.
Előadók: Gönczi Tamás, dr. Obrisánszky Borbála, dr. Aradi Éva, dr. Grandpierre Attila, Andrikó László, ifj. Csoóri Sándor, Kiss Mao-Tun István, Born Gergely, és barátaik

KIÁLLÍTÁS
Január 16. hétfő 18.00
Magyar népi ékszer
A Néprajzi Múzeum kiállítása
A kiállítás megtekinthető: február 9-ig

GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI PROGRAMOK
Vasárnapi meseszínház – Családi tízórai
Január 22. vasárnap 11.00
Kalács bábszínház
A Kolibri Gyermekek és Ifjúsági Színház, és a Kalács együttes előadása.
Január 20., február 17. péntek 16.30-17.30 – Aprók tánca a Kolompos Együttessel.
Január 21. szombat 11.00
Break Jam nemzetközi verseny

VETÉLKEDŐ
Január 23. hétfő 14.30
Vers-és prózamondó verseny
az óbudai diákok számára.

Január 27., február 17. péntek 18.00
Színházi kulisszák mögött
Előadó: Szabó Ágnes színháztörténész, múzeumpedagógus
Januárban Domján Editre emlékezünk.

Január 31., február 28. kedd 18.00
Lélegző Fórum – Előadó Bátyai Frigyes. A belépés díjtalan
Január 31. Az elme működése: éberségtől a hipnózisig
Február 28. Lelki egészség - betegség

Minden hónap első hétfőjén 18.00
Asztrológia klub
Vezeti: Takács Krisztina
Az előadások témái:
Január 2. Karma a horoszkópban
Február 6. A siker jelei a horoszkópban



FERGETEGES SZILVESZTER

a Római-parton, a Holiday Beach Hotelben.

2011



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

Köszöntse velünk az újévet a Nebro fine & wine éttermünkben!

Welcome drink, gálavacsora, korlátlan alkoholmentes italfogyasztás, hangulatos élőzene, tombola, éjfél pezsgő és újévi büfé várja Önt, ha Minket választ!

A felejthetetlen hangulatról és a hajnalig tartó mulatságról a JAM Zenekar gondoskodik.

Menüsor:	VAGY Kíméletesen sült szarvasbélzsin mandulás körtével, korianderes tökpürével és erdei gombás demi-glace mártással
Hideg előétel: 'Zöldsálatá köré gyűjtött ínycsiklások diós narancsszelével és kapri-öntettel	Desszert: Csokoládés habfelfújt Tokaji málnaszelével, madártej-öntettel
/Füstölt lazac, libamáj-terrinen, hátszín-carpaccio/	
Leves: Fűszeres borpárlattal ízesített dupla erőleves füstölt fűrtőjással és zöldséggrószával	Éjfél után: Korhely leves
Főétel: Zöldségágyra helyezett borjúgerinc-filé burgonyás házi tésztával és paradicsomos szilvamártással kínálva	Lencsefőzelék füstölt tarjával és főtt tojással
	Bőrös malacsült

A program ára: 19 900 Ft/ fő.
Az ajánlatról további részletek: <http://www.holidaybeach.hu>

www.opticnet.hu

40 ÉV FELETT ÉLESEN LÁTNI KÖZELRE ÉS TÁVOLRA?

Progresszív szemüveglencsék HOYA garanciával!



30% KEDVEZMÉNY

* Az ajánlat 2011. november 14- december 31-ig vagy a készlet erejéig érvényes új, komplett szemüveg vásárlása esetén az üzletben megvásárolt progresszív szemüveglencsére, a forgalmazó által meghatározott dioptria tartományban. A kép illusztráció!

AZ ÖN OPTICNET PARTNERE:

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

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

opticnet
 SZAKÉRTŐ LÁTSZERESZK CSOPORTJA

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
 Töltséért csinálunk a kezünkkel...
 ...fergeteges kabaréműsor örökzöld slágerekkel és táncokkal.
 A műsorban elhangoznak híres kabarétréfák, jelenetek magyar szerzők tollából, megfűszerezve örökzöld slágerekkel, kuplékkel 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 kíváncságműsor 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

