

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2012. XX. évf. 7. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Ajándék frissen sült pogácsát és reggeli süteményt kap minden kedves vendégünk a fogyasztása mellé.

(októberben és novemberben, reggel 8-9 óra között)

Kóstolja meg az új prémium Forza Kávé-különlegességeket egy finom villásreggelivel, a hangulatos kandalló mellett!

Válogasson a több, mint 100 féle édesség és az új prémium kategóriás desszertjeink közül!

Kóstolja meg cukor nélkül készült süteményeinket!

Az üzleti megbeszélésekhez telefon és laptop töltési lehetőség, ingyenes Wifi.

Legyen vendégünk már reggel 8 órától!



cukrászda és kávéház

Budapest, III. kerület, Nánási út 55., tel: 1/240-1188
Téli nyitva tartás: H-P: 8.00 – 19.30, Sz-V 9.00-19.30

www.czinie.hu

www.diego.hu
facebook.com/DIEGOhomestyle

SZÖNYEG VÁSÁR
15% KEDVEZMÉNY
MINDEN SZÖNYEG, MINDEN MÉRETERE*

Da Vinci szőnyeg
40/72
80×150,
160×230 cm
21.990
18.691
120×170 cm, Ft/db

Imperial szőnyeg
8774/14, 80×150,
80×250, 170×230,
200×290, 240×340,
170×228 (ovál) cm
29.990
25.491
137×195 cm, Ft/db

A feltüntetett ár az alatta megjelölt mérethez vonatkozik!
Ajánlatunk 2012. 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

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

A tartalomból

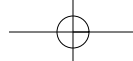
Kedves Olvasó! – „...elhull a virág, eliramlik az élet.”

Vers: Kosztolányi Dezső – Ami itt maradt Rómaifürdő SE Hírek: Elsádkányosodott a Rómaifürdő SE is!, Három nap a levendula-bírodalomban, Befejeződött a vízi sport oktatás őszi időszaka, Zen Bu Kan Kempo, Advent vasárnap Bécsben

Suli Hírek: Csillaghegyi, Dr. Béres József, Fodros és Aquincum Általános Iskolák Állatorvosi rovat: Diagnosztikai módszerek 2. – Ultrahangos vizsgálat Bérczi Szaniszló: Kaukázusi kifestő Cirkusziskola Óbudán Környezetvédelem: Zöld hírek, Energiatakarékosság-bajnokság Bécsben, Expedíció a háztartásban! Százéves a Külker Evezős Klub

Jótekonysági sportszergylítés Nincs több play back előadás Óbudán A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület programja Római SE: Székesfehérvári Országos Utánpótlás Úszóverseny Életmód Mozaik: Ízületeink, csontozatunk és a kollagén - A Jó Közérzet Vitaminközpont ajánlása Életvirága Ház Rómaifürdő a szépség és

az egészség jegyében Gabriel Stúdió – Power Step Plus vibrációs tréner Kulturális ajánló: Platán könyvtár, Óbudai Kulturális Központ, Csillaghegyi Községi Ház, Békásmegyeri Községi Ház Dr. Osman Péter könyv ismertetése: Kosztolányi Dezső – Látjátok, feleim Karácsonyi játékgyűjtés!



Kedves Olvasó!

„...*elhull a virág, eliramlik az élet.*”

Petőfi klasszikusa jut eszembe mostanában, amikor napról-napra rácsodálkozom a természet színe változására, ahogyan az életteli, harsogó zöldből, napfényben fürdő tarkasággá válnak az erdők, a hegyoldalak, a parti sétány fainak lombkoronái. Aztán egyszer csak ott állnak ezek a fák, csupasz ágakkal nyújtóznak az ég felé, szürkén olvadnak bele az őszi, gomolygó ködbe. A Halottak napja közeledtével hajlamos az ember – magamból kiindulva – élesebben látni az ősz és az elmúlás közötti párhuzamot. Talán csak a korán ránk köszöntő szürkület és sötétség az oka... vagy egészen egyszerűen ilyenkor több idő jut az elmélyülésre, az emlékek rendszerezésére, a múltba vesző arcok felidézésére. És egyre több arc úszik elém... Úgy tartották, hogy régen a házaknál halottak napján annyi gyertyát gyújtottak az ott lakók, ahány halottjuk volt. Évek óta gyújtunk gyertyát, de csak egyet, és annak a lángjánál mormoljuk el az imát azokért, akik voltak, akik mind egy-egy mozaikdarabként épültek be az életünkbe. Kisebbségek, nagyobbak. Hiányoznak a képből, pótolhatatlanok. Nélkülük már sohasem lesz egész a kép, de a hiányzó mozaikkocka lenyomata itt maradt emlékképek formájában. Szánjunk hát időt az elkövetkező hosszú hétvégén, hogy felidézzük ezeket: történetek, megsárgult régi fotók, levelek. Ne szégyelljük a könnyeinket, ahogy a szívből jövő kacagás sem tilos, amikor egy-egy kedves név említése nyomán újra éljük a múltat. Lehet, hogy nem juthatunk el valamennyi szeretettünk sírjához, talán nem is ez a fontos. Ha a hiányzó mozaikkockák helyét emlékképekkel színezzük ki, megszépül a lelkünk, a gyertya fénye elűzi a ködös, őszi szürkéséget.

Kedves Olvasó!

Kívánok önnek időt és lehetőséget az elmélyülésre, a múlt megidézésére.

Fehér Ágnes

Kosztolányi Dezső

Ami itt maradt

Nem békülök meg, bármit is beszéltek.
Az ember szent. És mi marad belőle?
Ha elmegy innen, testvérek, ti búsak,
a földgömb szíve megreped-e tőle?
Ó, láttam egykor lassan távozót én,
és láttam aztán, ami itt maradt.
A nyoszolyáját, alvó nyoszolyáját
s melyből ivott, az üvegpotharat.
És láttam nyakkendőjét, lógva, árván
a szekrény ajtaján, egy laza spárgán.
És biztatóan csüngött a kalapja

könnyelmű kedvvel a fogásra csapva.
És várta őt pár cigaretta is,
melyet ezüsttárcában ott felejtett.
És várták őt aggódó, gyöngye lelkek,
a lélek, amely a csodákba hisz.
És jöttek ősök, jöttek tavaszok,
és elmaradt a kedves társaságból,
mint egy bohém és vidámszívű vándor,
aki csak a szomszédba utazott.
S egy bot maradt utána a sarokban,
mellyel sétált tavaszi délután.
Egy szó, melyet kedvvel, gyakorta ejtett,
és lehelete a bitang ruhán.



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

Elsárkányosodott a Rómaifürdő SE is!

Mostantól a Rómaifürdő SE vízesei is a sárkányhajósok táborát gyarapítják, miután a napokban megérkezett a vízi telepre a húsz lapátforgató is elbíró vízijármű. Bár az sárkány-evezés technikája sokban hasonlít a túrákenuzáséhoz, mégis újszerű élményt jelentett az első próbaút. A sárkányos csapat nagyobbik hányada sok folyamkilométert maguk mögött bíró túrázókból állt össze, mégis kellett idő ahhoz, hogy a legénység összehangolt lapátolással futassa a hajót a Dunán. Evezés dobszóra, ritmus-iskolázás, koncentráció, egymásra figyelés... így tud csak ennyi ember együtt húzni, akkor tud csak szépen siklani a vízen a sárkányhajó... is.



Befejeződött a vízisport oktatás őszi időszaka

A Rómaifürdő SE életében fontos szerepet játszik az iskolai vízi sport oktatás.

Húsz éve, 1992-ben, megalakulásuk alapját képezte ez a tevékenység. Az egyesület alapcélként jelölte meg, hogy minél szélesebb körben terjessze, tanítsa a kézi hajtányos vízi sportok alapjait. Kajakozást, kenutazást, korábban még evezést is tanulhattak azok a fiatalok, akik a környékbéli iskolákból szervezeten jártak az egyesület vízi telepére. A kerületi önkormányzat támogatásának köszönhetően ebben az őszi időszakban közel 60 fiatal járhatott hétről-hétre a római-parti vízi telepre és onnan a Dunára.



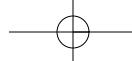
Három nap a levendula-bírodalomban

A Tihanyi-félszigetet fedezték fel a Természet- és Környezetvédő Tanárok egyesületének tagjai

Az egyesület életében hagyomány, hogy minden ősszel közösen fedezik fel az ország valamely kulturális és természeti értékekben gazdag szegletét. Az idei októberi hétvégén Tihanyból érkezett a meghívás. Tihanyról első hallásra a bencés apátság és annak alapítólevele jut az eszünkbe. Az viszont kevesek számára ismert, hogy a félsziget értékes természeti kincseket rejt magában. A geológiai látnivalók, a megannyi erdővel, szőlővel borított hegykúp és domb között még két sajátos tó is – a Balatonon kívül – rácsodálkozásra készíti az arra járókat. A programba ezúton is helyet kapott az ünnepi ülés, amit a Limnológiai intézet patinás előadójában tartottak. Ismét sor került a Juhász-Nagy Pál emlékérmek átadására, amit ezúttal a tagok közül *Lakatos Gyula* a debreceni egyetem docense, míg a tagok és a kuratórium javaslatára külsős kitüntetettként, *Korzenszky Richárd* tihanyi perjel kapták meg. A tihanyi természeti csodákat szakvezetéssel járták végig, így eljutottak az ős mandulás ligetbe, a méltán híres levendula mezőkre, és a Levendula oktató központ modern, oktatást segítő tevékenységéből is ízelítőt kaptak. Az a megtiszteltetés érte az egyesület tagjait, hogy a Juhász-Nagy Pál díjjal kitüntetett Korzenszky Richárd perjel látta őket vendégül, és a saját készítésű fotók vetítésével mutatta be a települést, a Balatont, a templomot, és mindent, amit neki jelent Tihany. Nem lett volna teljes a tihanyi kirándulás, ha nem nyer bizonyosságot, hogy a tihanyi visszhang létezik. Létezik és működik. Ott voltam, kipróbáltuk.

Fehér Ági





Rómaifürdő SE HÍREK

SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK A RÓMAIFÜRDŐ SE-nél

Kajak-kenu Szakosztály (9 éves kortól)

Edzések helye: 1031 Bp. Nánási út 58. (vízitelep)
Időpontok: hétfő, szerda, péntek 15,00-17,30-ig
Havi tagdíj: 6.000,-Ft
Jelentkezés: Rátkai János 06-20-9436-521 és Csipszer Balázs: 06-70-326-0327

Iskolai szabadidősport keretében csoportos kajak-kenu oktatás

Oktatás helye: 1031 Budapest, Nánási út 53.
Időpontok: kedd, csütörtök 12,00 és 17,00 óra között, előre egyeztetett időben
INGYENES!
Az oktatást tartja: Rátkai János és Deme József
Jelentkezés: Rátkai János 16-20-9436-521

Kajak-kenu felnőtt oktatás

Oktatás helye: 1031 Budapest, Nánási út 53.
Időpontok: kedd, csütörtök 17,00-19,00-ig
Díja: 1.000,-Ft/fő/alkalom
Az oktatást tartja: Rátkai János és Deme József
Jelentkezés: Rátkai János 06-20-9436-521, Deme József 06-30-303-2339

Kosárlabda Szakosztály (7-12 éves korig)

Edzések helye: Fodros utcai Általános Iskola (1039 Bp. Fodros u. 38-40.)
Időpontok: szerda, péntek 16,30-18,00-ig
Havi tagdíj: 7.000,-Ft
Jelentkezés: Bagi Bálint edzőnél a 06-70-276-6189-es telefonszámon.

KEMPO edzések (14 éves kortól ifjúsági és felnőtt)

Edzések helye: „R...” SE Fitness Klub (1031 Budapest, Petur u. 22.)
Időpontok: kedd, csütörtök 16,30-18,00-ig
Havi tagdíj: 6.700,-Ft
Jelentkezés: Pintér Levente 06-70-425-7092

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. Kövess minket a facebookon! <https://www.facebook.com/KusenPaleolitDojo>



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

Az ősz meghozta a beérett szövetségváltást ...

...Történt az életben, hogy „el kellett hagynunk” a ZBKK szövetséget, viszont szerencsére szívélyesen fogadtak minket a Magyar Kempo Szövetségnél, ahol ugyanolyan erővel és elszántsággal fogunk helyállni, mint a múltbélieknél... Remélem, hogy valamennyiükben megmarad majd az a versenyzsellelem, ami mindig is jellemezte a dojonkat, és példamutatóan haladnak majd az úton az esetleges új tanítványok előtt! A jelenlegi szövetség eseménynaptára is tele van jobbnál jobb versenyekkel,



Két szorgalmas tanítvánnyal...

szemináriumokkal, mindenféle harcművészettel kapcsolatos programokkal; és mindenki megtalálhatja a magának való fizikális, lelki, szellemi megmérettetést. Az elmúlt időszakban is rengeteget fejlődtek a srácok technikailag, és mentálisan is; egyszerűen jó irányba haladunk rendületlenül! Már a szövetség nagy mestere, *Shihan Lovász Gábor* is megtisztelt minket jelenlétével, és levezetett nekünk egy jó kis önvédelmi edzést. Nagyon közvetlen, kedves embert ismertünk meg személyében, és úgy érzem, hogy a szimpátia kölcsönös volt. Edzés után átbeszéltük, hogy a jövőben mi vár ránk, és egy kempos kézfogással el is kezdtük a közös munkát. A szövetségváltás miatt nem is kívánok semmit mondani, csak egy szöszsenetet a harcművészről az én szemzőgemből: A harcművészt az különbözteti meg egy sima edzőtől, hogy az irigységet, a gyűlöletet, és a gőgöt messzemenően elkerüli, és még véletlenül sem lép a küszöbére...



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

www.lidofitness.hu

RENDKÍVÜLI BÉRLET AKCIÓ!

2012. NOVEMBER 1-TŐL

9.000,-Ft/hó

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

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

JUDO HÍREK – LEDÉNYI JUDO ISKOLA

Érdeklődni és jelentkezni **Ledényi Levente vezetőedzőnél** a **06-20-411-1911-es** telefonszámon lehet.

A LEDÉNYI JUDO ISKOLA továbbra is várja azokat a kicsiket – 3 éves kortól – és nagyokat, akik kedvet éreznek a judo alapjainak elsajátításához.

Várunk benneteket, ha tagjai szeretnétek lenni egy jó hangulatú, összetartó közösségnek!

Advent vasárnap Bécsben

Egyesületi kirándulás az osztrák fővárosba

A Rómaifürdő SE **december 2-ára** hirdeti meg hagyományos adventi kirándulását az adventi pompában tündöklő osztrák fővárosba. Klasszikus ünnepi hangulat és forgatag: fények, illatok, sürgés-forgás. Ezt kínálja Bécs a maga könnyed eleganciájával. Utazás autóbusszal a kora reggeli órákban, érkezés késő este az egyesületi vízi telepre.

Részvételi díj: egyesületi tagoknak 3.000 Ft + 15 euro/fő, nem tagoknak 4.200 Ft + 15 euro/fő

Jelentkezés és részletes információ: Rátkai János, Tel.: 06 20 9436 521

Azoknak, akiknek ez az időpont nem megfelelő...

További időpontok bécsi adventi kirándulásra

2012. november 24., december 1., 8., 15. (szombati napokon)
Az autóbusz ezekben az időpontokban is a vízi telepről indul (1031 Bp. Nánási út 53.) a kora reggeli órákban.

Előzetes bejelentkezés szükséges. A minimális létszám: 12 fő

Jelentkezés: Rátkai Csaba – 06 30 257 7457



SULI HÍREK

CSILLAGHEGY SULI

Iskolánk eddig is nagyon sokat tett a környezeti kultúra fejlesztéséért, az egészségnevelésért. Tavasszal megpályáztuk és meg is kaptuk az ökoiskola címet. Ettől a tanévtől még nagyobb figyelemmel fordulunk a különféle felhívások felé, így, amikor olvastuk a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal felhívását, két osztályunk a 2.a és a 3.b jelentkezett az általuk meghirdetett **élelmiszerbiztonsági vetélkedősorozatra**, amely a biztonságos ételkészítés öt arany szabályával ismerteti meg a gyerekeket. A meghirdetett versenyre az egész országból 110 osztály jelentkezett. Nagy örömünkre az kezdet előtti sajtóreggelinek iskolánk adhatott helyet. Az első forduló feladatait azóta elkészítették és elküldték az osztályok. Hasonló módon jelentkeztünk az E.O.N. Hungária csoport iskolák számára közzétett pályázati felhívására, a **„Zöld Bajnokok” programban** való részvételre. A program célja, többek között, hogy segítse a 9-13 éves diákokat iskolájuk széndioxid-kibocsátásának felmérésében és csökkentésében. A program útmutatót kínál, ötleteket ad. A gyerekek mérnek, elemeznek, kampányolnak. Előnye, hogy növelheti a környezetvédelmi szerepvállalást, tanulási élményt ad, csökkenhet az iskola energiafogyasztása, nem utolsósorban fejleszti a csapatszellemet. A programba tíz iskolát választottak ki az országban, köztük az egyetlen budapesti a Csillaghegyi Általános Iskola. A jelentkezőkből kiválasztott gyerekcsoport és a kollégák már nagy lelkesedéssel megkezdtek a munkát. Leolvasták heti rendszerességgel a villanyórát, riportot készítettek az energiafogyasztással kapcsolatban az iskolavezetéssel, s megtartották nekik az első foglalkozást. Közben iskolai programjaink között szerepelt a **Népmese Napja**, amelynek alkalmából egy délután **bolgár népmesékkal** ismerkedhettek a gyerekek egyik bolgár anyanyelvű tanulóink jóvoltából.



Október az ünnepek hónapja. Az **aradi vértanúkra** emlékezve kirándulást szerveztünk. Az alsó tagozat Tápióbicskére kirándult, a felső tagozat Buda-Óbuda éve programsorozattal egybekapcsolva a Budai Várba látogatott, ott kaptak különféle feladatot a gyerekek. Néhány nappal később a **terményünnepre** készülve megszaportak az udvaron az osztályok által készített ötletesebbnél ötletesebb szalmabábúkat, majd népviseletbe



ötözött Hollókői asszonyok érkeztek, akik meséltek hagyományaikról. Legnagyobb sikere egy-egy kiválasztott kislány és kislány népviseletbe öltöztetésének volt. Befejezésül közösen táncoltak a gyerekek és a vendégek. Október közepén minden gyermek valamilyen módon tett iskolánk udvara, környéke és Csillaghegy tisztaságáért. Hagyományosan kapcsolódtunk a kerületi önkormányzat és a Csillaghegyi Polgári kör felhívásához, a **Csillaghegyi Szemétszürethez**. Amíg a kicsik az iskola udvarát és környékét tették rendbe, addig a felső tagozatosok a Petőfi téren az Országzászló körül, a Vasút soron, az orvosi rendelő és az Ürömi utcai Óvoda előtt szorgoskodtak. Nagy sikere volt és pillanatok alatt elfogyott a sok zsíros kenyér, amelyet a CsPK készített a gyerekeknek. A hosszú hétvége előtt megemlékeztünk az 1956-os **októberi forradalomról**, az áldozatokról. Az alsó tagozatosok emlékhelyet kerestek fel és ott koszorúztak, a felső tagozatosok meghatározó és bensőséges ünnepi műsort láttak a 8.b osztály előadásában a Békásmenyi Községi Házban.

Kurilla Györgyi – igazgató



Dr. Béres József Általános Iskola

„Határtalanul”

Kárpátalján járt a Dr. Béres János Általános Iskola 40 tanulója 2012. október 11-14 között, a Határtalanul program keretében Kárpátalja történelmi városait és szép tájait fedezték fel hetedik évfolyamos tanulóink négy pedagógus kíséretében. A négy nap alatt Kárpátalja nevezetes városait látogattuk meg: Ungvár, Munkács, Beregszász építészeti és kulturális emlékeit fedeztük fel.



emelni a Sipot-vízesést és a Keleti-Kárpátok csodás hegyvonulatait. A gyerekek közben sokat tanultak, feladatokat oldottak meg a látóvalókhöz kapcsolódóan. Reméljük maradandó élményt nyújtott tanulóink számára a Kárpátaljai kirándulás és bízunk benne, hogy jövőre is sikeresen fogunk a Határtalanul pályázaton szerepelni, hogy ismét felfedezhessük a határon túli magyarok területeit.



A Tiszaújvárosi általános iskola tanulóival is megismerkedtünk, közös sportprogramokon, kiránduláson vettünk részt a Vereckei-hágónál. Itt koszorút helyeztünk el, felidézve a honfoglaló magyarok emlékét. Láttuk a kárpátaljai vallások (református, katolikus, ortodox és görögkatolikus) templomait, emlékeit. A természeti szépségek közül ki kell

Dr. Béres József Általános Iskola



Keve utcai épület
1031 Budapest, Keve u. 41.
(Tel.: 3689-220)

SULIVÁRÓ

FOGLALKOZÁSOK:

December 5. szerda – 17 óra
Február 13. szerda – 17 óra
Március 20. szerda – 17 óra

BEMUTATÓ ÓRÁK:

2013. március 5,
kedd 8 órától

Szeretettel várjuk a leendő
elsősokeket és szüleiket!

ISKOLÁNKRÓL:

Az iskola 8 évfolyamos, a római-fürdői strand mögött, csendes zöldövezetben, a HÉV-től 10 percre, a Duna-parthoz közel található. Intézményünk tágas, világos tantermekkel, nagy udvarral, tornateremmel, gyermekközpontú, gyermekléptékű, családias légkörrel várja a kis elsősokeket. Iskolánk kiemelt figyelmet fordít a hagyományápolásnak, valamint az egészségtudatos és környezettudatos szemlélet kialakításának.

Közösségépítő programjaink: önkéntes nap, szülői klubja, szülői bálja, családi sítábor és vízitábor, vándortábor és rendszeres túrák a tanév folyamán.

Az alsó tagozat osztályaiban az alábbi foglalkozások épülnek be az órarendbe:

- Heti 2 alkalommal angol vagy német nyelvi foglalkozás
- Néptánc oktatás
- Tehetséggondozás, korrepetálás
- Pszichológus, fejlesztő pedagógus, logopédus segítő tanulóink felzárkóztatását

Harmadik osztálytól:

- informatika oktatása
- bontott csoportban angol, német nyelvtanulás
- erdei iskola
- angol és német szakkör

Felső tagozaton:

- nívócsoportos oktatás matematika, magyar és angol nyelvből
- evezés oktatás testnevelés óra keretében
- felvételi előkészítő 6. és 8. évfolyamon
- angol, német és matematika tehetséggondozó szakkör
- témanapok, kooperatív tevékenységek

Délutáni fakultatív szabadidős tevékenységek:

- Iskolánkban az zenei irányultságú tanulók részére az Aelia Sabina Zeneiskola zenetanárai szolfézs, zongora, furulya, hegedű, gitár órákat tartanak.
- Rajz és kézműves foglalkozás, énekkar
- Sakk
- Labdarúgás (fiú- lány), kosárlabda, röplabda, játékos torna, fittball
- Hittan
- Játékos mozgásfejlesztés, gerinctorna
- Úszás
- Rendszeres múzeumpedagógiai foglalkozások

SULI HÍREK

FODROS SULI

Koszorúzás a Fodrosban

Halálának harmadik évfordulóján újra megemlékeztünk az 56 éves korában elhunyt párbajtőrívívó, Kolczonay Ernő emléktáblájánál.

Kolczonay három olimpián képviselte Magyarországot, egyéniben 1980-ban, csapatban pedig 1992-ben szerzett ezüstérmeket. A Fless Vívóiskolát, amely azóta is működik, 1991-ben alapította a Fodros Általános Iskolában.



Az eseményen megjelent *dr. Csepeli Zsuzsanna*, az Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft. ügyvezető igazgatója, *Kemény Krisztina*, a Kulturális, Civil és Kisebbségi Bizottság elnöke, valamint *dr. Gidófalvy Dénes*, önkormányzati főtanácsadó.

Az iskola diákjai megható verssel és gyönyörű hegedűjátékkal emlékeztek meg a remek sportemberről. A kis eseménynek számos résztvevője volt: a meghívottakon, a pedagógusokon és a diákokon kívül a járókelők is – gyerekek és felnőttek egyaránt – részesévé váltak a megemlékezésnek. *Antalfy Ágnes*, az iskola alapítványának elnöke, valamint *Kolczonay István*, a Fless Vívóiskola vezetője mondott beszédet, majd helyezte el koszorút az emléktáblánál.



Folyt a must a Fodrosban...

Simogató napsütésben tartottuk idei (már hagyományosnak mondható) szüreti mulatságunkat az alsó tagozatos gyerekek számára szeptember 28-án. Élő zenére rophattak a táncot, a 3 tagú zenekar a hangszereit bemutatta nekünk. Osztályonként feldolgoztuk a szőlőt, és jókat kortyoltunk a frissen készült mustból! A vidám népzene igazi szüreti hangulatot varázsolt nekünk. Szép, élményekben gazdag délutánt töltöttünk együtt!



Őszi forgatag a Fodrosban

A fodros diákjai az őszi hónapokban is sok érdekes programban vehettek részt a suliban. Ilyen például a zene világnapja. Mi a Fodrosban minden évben megünnepeljük ez a jeles napot, hiszen a zene mindenki életében fontos szerepet tölt be, legyen az pop, rock, rap, vagy akár klasszikus. Informatikában is tehetséges diákjaink közt versenyt hirdettünk: képes-zenés montázs készítésére a különböző zenei stílusokból. A legsikerültebbeket kivétítők



bemutattuk az iskola nyilvánossága előtt. Így zenétől voltak hangosak aznap az iskolafolyosói.

Az aradi vértanúkra verssel, gyertyagyújtással megemlékeztünk meg. Az október 23-i ünnepen hangulatos kis színdarabot adtak elő színjátszóink, melyet csendes érdeklődéssel kísért a diákság. Több évre visszatekintő hagyomány iskolánkban a múzeumi nap. Ilyenkor a felső tagozatos osztályok a kerület múzeumaiba látogatnak, ahol érdekes tárlatvezetéssel, interaktív foglalkozásokkal várják őket a múzeumpedagógusok.

Idén az ötödik évfolyamosok az Aquincumi Múzeumba látogattak, ahol Lakberendezés és dekoráció az antikvitásban címmel tematikus tárlatvezetésen és kézműves foglalkozáson, valamint Mitológiai drámajátékon vehettek részt. A nagyobbak az Óbudai Múzeumot, a Varga István Gyűjteményt tekintették meg, valamint az Amadeus Művészeti Alapítvány Alkotóházában töltötték a délelőttöt.

TÖK JÓ SULI! – új hagyományt teremtettünk! A diákönkormányzat és az alsó tagozatos tanító nénik szervezésében idén megszerveztük az „Első Fodros tökfesztivált” című programunkat. A felsős osztályok tökfaragó versenyt, töklámpás kiállítást rendeztek, alsóban pedig tökök játékokkal telt a délelőtt. Íme, ízelítőül néhány ezek közül: Kézműves foglalkozás, ahol termésbábokat készíthettek, papírtökök színezhettek, falevelekből és termésekből képeket ragaszthattak, mécses tartót



faraghattak dísztökből, tököket festhettek. Az előre megrajzolt képekre ragaszthattak terméseket, különféle magvakat, amiből ötletes faliképek lettek. Volt tökgyűrű verseny és tökök kincskeresés is!

Úgy érzem, elmondhatjuk, hogy mindenki „tökjő” délelőttöt töltött együtt az őszi szünet előtti utolsó napon. Köszönjük mindenkinek, aki ehhez hozzájárult.



AQUINCUM ISKOLA

Bolyai verseny az Aquincum iskolában

Az iskolánk ebben a tanévben már 6. alkalommal adott helyet a Bolyai Matematika Csapatverseny III. kerületi körzeti írásbeli fordulójának. Mint minden évben most is nagyszámban jelentkeztek a versenyző csapatok, hogy összemérjék matematikai tudásukat. Október 12-én 65 csapatot, a harmadikos évfolyamból a 8. évfolyamosokig 260 tanulót láttunk vendégül. Iskolánk diákjai ebben az évben is szép eredményeket értek el. A harmadikos csapataink közül négyen az első nyolc legjobb között végeztek. A többi évfolyamon is sokan jutottak be a legjobb 15 közé.



A gyerekek így írnak erről:

„Nagyon izgultunk a társaimmal, amikor bent az osztályteremben hallgattuk a Himnuszot. Tudtuk, hogy nehéz feladatok lesznek, de azt is, hogy minden eszünkbe jut, mert Zsuzsa néni velünk mindent átnéztünk kedden és csütörtökön a Bölcs bagoly szakkörön. Mindenki összedolgozott, ezért verhetetlennek éreztük magunkat. Nagyon jó volt a Bolyai csapatverseny és még ötöst is kaptunk.” – Tóth Zita 4.b

„Lázasan készültünk a versenyre. A csapatunk már jól összekovácsolódott a tavalyi verseny óta. Sokkal többet javult az együtt működésünk, bár voltak kisebb viták hamar megoldottuk őket.”



Mészáros B. Eszter, Szász Boglárka, Rózsa Gergő, Farkas Ábel

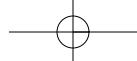
„Nagy izgalommal és felkészüléssel vártuk a Bolyai Matematika Csapatversenyt. A Bolyai golyák csapatnevünk is arra utal, hogy ez az első próbatételünk. A versenyen már nem értünk rá izgulni. Csak a feladatmegoldásra figyeltünk. A következő napokban lestük az eredményeket, és boldogok vagyunk, hogy bekerültünk a **legjobb 6 csapat** közé. Nagyon örülünk azért is, mert iskolánkban, az Aquincum Általános Iskolából, több csapat is sikeresen szerepelt. A mi évfolyamunkon a Mateknégyes csapat is díjazott lett. A Fehér Csokik és a Pók utcai fiúk csapata pedig a 7. és 8. helyen végzett. Sok időnk nincs az ünneplésre, mert máris előtűnik áll a novemberi Bolyai Magyar Csapatverseny, melyre gőzerővel készülünk.”



Bolyai golyák: Blázsik Árpád, Gonda Sára, Létay Zita, Werderitsch Nóra 3. c

Idén a nyolcadikosok színonalás műsorával emlékeztünk meg 1956 hőseiről.





Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Diagnosztikai módszerek 2. – Ultrahangos vizsgálat

Az ultrahangos vizsgálóberendezések működési elve azon alapszik, hogy a test szöveteiben az ultrahang különbözőképpen verődik vissza, illetve nyelődik el. Az ultrahang egy magas frekvenciájú hang, a mi használatunkban 2,5-10-15, max. 20 MHz-es tartományban van. Az ultrahangos vizsgálóberendezések által kibocsátott hang egyáltalán nem hallható sem az állataink, sem az emberek számára. Az ember 20-40000 Hz-ig hall hangokat, e felett vagy ez alatt nem. Az állatok hallása ennél jóval érzékenyebb, tágabb spektrumú, de a MHz-es tartományt nem hallják. Az ultrahangos vizsgálat teljesen veszélytelen, amelynek során semmiféle károsodással, szöveti izgalommal nem kell számolni. Számtalanszor vizsgálható ultrahanggal az állat, az ember, így a magzat is. A magzati életet ez nem zavarja, semmiféle károsító hatás nem várható emiatt.

Az alap ultrahangos berendezések fekete-fehér, illetve ezek szürke színárnyalataival dolgoznak. A fekete, sötét színek inkább a nagyobb folyadéktartalmú szövetekre utalnak, ilyen például egy tömött, ún. parenchimaszervek, mint a máj, a vese vagy a húgyhólyag. A nagy folyadéktartalmú szövetek az ultrahang sokkal akadálytalanabban halad át, kevésbé nyelődik el. A világos színekkel a sűrű szövetű szervek mutathatók ki, ahol több a kötőszövet, vagy változatosabb a kötőszöveti állomány, mint például a szív esetében. Ezekről nagyobb mennyiségű ultrahang verődik vissza, fehérebb, világosabb árnyalattal rajzolódik ki.

Az ultrahang egészen visszaverődik a teljesen tömött szervekről, mint pl. a csont. Csontos üregben, például a koponyában a koponyavarratok záródása után már nem is lehet ultrahangozni. A mellkasba is csak a bordák között lát be az ultrahang, így lehet a szívet is vizsgálni. A levegőben az ultrahang kifejezetten rosszul terjed. A nagy légtartalmú szervet, mint a tüdőt, egyáltalán nem lehet ezzel a módszerrel vizsgálni. A levegővel telített gyomor sem vizsgálható, csak a gyomorfal ultrahang felé eső része.

A vizsgálat során a minél tökéletesebb kontaktus érdekében a vizsgálófej és a bőr között egy gélt használunk, amely nem tud elfolyni, ezáltal nem kerülhet levegő a fej és a bőr közé, az ultrahang akadálytalanul haladhat. A vizsgálóberendezés a fejből, a számítógépből és a monitorból áll. A fej hozza létre az ultrahangos hanghullámokat, amelyek ide is verődnek vissza.

A visszaverődött hanghullámokat a számítógép alakítja át egy matematikai eljárással, s teszi láthatóvá a kijelzőn.

A vizsgálat során láthatóvá tesszük a belső szerveket, illetve ezek elmozdulását is jól lehet nyomon követni. Mindehhez különféle módszerek állnak a rendelkezésünkre.

Van egy alap vizsgálómódszer, amit úgy hívunk, hogy B-mód, amelynek során fekete-fehér színben, laikus szem számára kivehetetlenül látjuk a monitoron a szerveket, szöveteket. Ez a kép sok-sok éves tapasztalat és alapos anatómiai háttér tudás mellett elevenedik meg az orvos számára.

A másik mód az ún. M-mód, mely főleg a szív működésének vizsgálatára alkalmas módszer, amelynek során egy időben eltolt tengely mentén az elmozdulást rajzolja le az ultrahangos vizsgáló kijelzője. Ekkor tudjuk a szívösszehúzódás mértékét és jellegét a lehető legpontosabban mérni és számolni.

Ultrahangos vizsgálóberendezés a Doppler is, amely úgy működik, hogy az elmozduló anyagok, ha a berendezéstől el- vagy odafelé mozognak, megváltoztatják a kibocsátott és visszaverődő ultrahang frekvenciáját. Hasonló jelenséget megfigyelhetünk a vonatknál is: amíg a közeledő vonatfütyty magasabbnak hallatszik, a távolodó vonatnál ugyanezt a hangjelzést mélyebb hangként halljuk. A folyadékok, így a szívben, erekben folyó vér vizsgálható ezzel a berendezéssel. A vizsgálat alatt az elmozdulás során létrehozott hangtelődés a számunkra is hallható hangtartományba esik, ezáltal halljuk a doppler hangot. Nem a szív működés zaját halljuk felerősítve, hanem az elmozdulásból eredő hangtelérést, amelyet a berendezés ki is rajzol, s így láthatjuk, hogy a szívben, erekben zajló áramlásviszonyok megfelelők-e vagy sem. Van színes doppler vizsgálóberendezés is, amelynél kék és piros színekkel dolgozunk. A kék szín a vizsgálófejtől való, a piros pedig a fej felé történő elmozdulást jelzi. A fekete – fehér berendezéssel a hullámokból lehet az elmozdulást pontosan mérni, a hanghullám eltérő désekből pontosan lehet számolni a folyadékok elmozdulását.

Van olyan ultrahangos berendezés, amelynek számítógépes rendszere nagyon fejlett. Képes olyan képet alkotni, mintha háromdimenziós képet látnánk. Ez az ún. 4D ultrahang. Az ilyenkor látható színek nem az eredeti testi szövet színei. Ezt a berendezést a magzatok

méhen belüli vizsgálatánál használják, de ez inkább a látványt szolgálja, kevésbé tudományos célzatú.

Az ultrahangos vizsgálatra az állat fizikális vizsgálata függvényében kerülhet sor. Röntgen- vagy laborvizsgálatot követően döntünk az ultrahangos vizsgálat szükségességéről. Ez egy kiegészítő vizsgálat. Magában egy ultrahangos eredmény sokszor semmitmondó, sőt félrevezető is lehet. Nem lehet az állatorvoslásban sem csak a vizsgálóberendezésekre hagyatkozni, mert hibás döntéshez vezethet. Rendszeresen előfordul, hogy a hasüregben gyanús képleteket látunk egy teljes mértékben egészséges állatnál, s bizonyos esetben nem úgy ítéljük meg, ahogy azt valójában kell, mert korrekt vizsgálatok nem előzik meg, s tévesen akár egy diagnosztikai feltárára ítéltük az állatot, holott csak egy ún. műterméket láthatunk az állatban. Az ultrahangos vizsgálat egyáltalán nem mindenható, sokszor nagyon nehéz eldönteni például magzatoknak a számát, mert a bélben lévő gázok egyes magzatokat eltakarhatnak. Némely daganat egyszerűen nem vehető ki a vizsgálat során, árnyaltan csak úgy fogalmazhatunk ilyenkor, hogy ábrázolódik. Gyakran fordul elő, hogy műterméket találhatunk egy-egy vizsgálat során, ha nem odavaló szövetnek az elnyelő és visszaverő képessége nem, vagy csak nagyon kicsit különbözik a környező, egészséges szövetektől. Ilyenkor abszolút nem elítélhető módon nem fogja a vizsgáló felfedezni az esetlegesen a hasüregben vagy bárhol jelen lévő, nem oda való képletet, szövetet, esetleg daganatot.

Az ultrahangos vizsgálat, mint sok más kiegészítő vizsgálat, a szubjektív eljárások közé tartozik, nem egy objektív mérés. Ezért nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy azt egyéb vizsgálatokkal, információkkal összevetve, a szakmai tapasztalatok alapján lehet megítélni. Két érdekes esetet említhetek napjainkból, amikor az ultrahangos vizsgálat helyes értékelése igazított útba minket. 10 éves leonbergi kutyus érkezett rendelónkbe a lábán egy régebbi körömlétreből eredő csúnya sebbel, amelynek kezeléséhez a kutyust bódítani kellett. A 8 évesnél idősebb állatok bódításánál minden esetben egy megelőző vizsgálatot végzünk, hogy megítéljük, az altathatóság mennyire vállalható, illetve mennyire kockázatos az állatnál az életkora folytán kialakuló esetleges elváltozások miatt. Ilyenkor laborvizsgálatot is gyakran végzünk, de ultrahangos hasüregi és kardiológiai vizsgálatot mindig. Ebben az esetben a hasüreg vizsgálatánál a lépén jelentős méretű, daganatos jellegű

elváltozást észleltünk, amelynek jelenléte merőben megváltoztatta a kutyussal ezután történteket, a tervezett lépéseket. Egy lépkivételt helyezettünk kilátásba, s teljesen másképp kezdtük a beteg lábujj további kezelését, amelyet a műtéttel együtt oldunk meg, hogy nem kelljen kétszer altatni az állatot. Ez az eset is jól példázza, hogy az időskori szűrővizsgálatoknak mekkora jelentősége van. Ha 8 éves korától kezdve rendszeresen jár ez az állat szűrővizsgálatra, akkor sokkal hamarabb felfedeztük volna a lépén képződő képletet, és kisebb méretnél kevesebb áttétképződési hajlammal távolíthatnánk el azt. Ezek a daganatok morzsálékonyak, nemcsak áttétképződésre hajlamosak, hanem egy rossz mozdulattól fakadóan el tudnak törni, szakadni, jelentős mennyiségű hasúri vérzéssel járnak, és gyors, hasüregbe történő elvérzést okozhat az állatnál.

Még egy érdekes eset, amely öt éves labrador kutyussal történt: egy babéziás megbetegedésnek nagyon ritka tünete jelentkezett, hirtelen kialakuló, súlyos vérzékenység formájában. Kezdetben a babéziózis, az egysejtű vérparazitózis teljesen normál tüneteit mutatta, s a gazdik nem is értették, miért van szükség ebben az esetben is az ultrahangos vizsgálatra. Azonban a vizsgálat azt mutatta ki, hogy a kutyus hasüregében jelentős mennyiségű vér volt. Ez abból is adódhatott, hogy pár nappal korábban megüthette magát. A vérzékenység a hasüregben nagyobb mennyiségű vér felszaporodását okozta, amely azért veszélyes dolog, mert hasúri elvérzés lehet a következménye. A pár óránként történő ultrahangos vizsgálat során komoly dilemma előtt álltunk, hogy az állatot sürgősen fel kell-e nyitni, és a véralvadást sürgősen helyre kell-e állítani. A betegség diagnosztizálása után azonnal beadott babéziózis elleni anyagnak a hatásosságát bizonyította a másnap történt óránkénti vér- és ultrahangos vizsgálat, amelynek során azt láttuk, hogy a hasüregből lassan felszívódik a vér, így véradás és hasúri műtét nélkül, csak a beadott gyógyszer hatására rendeződött a kutya állapota, nem kellett megoperálni.

Mindkét eset jó példája annak, hogy az ultrahangos vizsgálat jól megítélve eredményét, jól használva a módszer korlátait, milyen fontos tud lenni. Segíti a pontos diagnózis felállítását, akár életet menthet a segítségével megállapított vizsgálati eredmény.

dr. Varga József

Kérjük, támogassa az Elveszett Állatok Alapítványt!

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

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma



1039 Budapest, Család utca 36/a

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

IDŐSKORI SZÜRŐVIZSGÁLAT ÁLLATOKNAK

Színes doppler ultrahangos vizsgáló berendezés

*** teljeskörű laboratóriumi szolgáltatás**

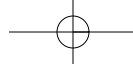
*** allergiateszt és kúra * geriátriai szűrés.**

RENDELÉSI IDŐ:

Hétfőtől – péntekig 9-11 és 17-20 óráig

Szombaton 9-11 óráig, vasárnap és ünnepnap 17-20 óráig





Nyelvoktatást, korrepetálást, nyelvvizsgára felkészítést vállal,
több éves tapasztalattal rendelkező **ELTE-n** végzett fiatal
tanárnő, angol–olasz nyelven. Tel.: 30-248-42-90

Rómaifürdőn délután 5 órától leckék ellenőrzését, korrepetálást
vállal nagy tapasztalattal rendelkező tanárnő 6. osztályig.
Tel: 30/49-19-150

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

BIOPTRON LÁMPÁT VENNÉK!
Tel.: 06-70-603-0772

HOMEOPÁTHIA minden korosztálynak!
Tel.: 06-20/371-1871 www.gabala-egeszseg.hu
Novemberben 50% kedvezmény!

KŐMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

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

25 éves szakmai tapasztalattal, építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló,
térburkolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés. **Referencia munkák a
harmadik kerületben (is). Hitér János telefon: 06-20 9334044**



Szeretnél megtanulni egy KREATÍV és JÖVEDELMEZŐ SZAKMÁT?

Bebizonyítjuk Neked, hogy egy weblapot
elkészíteni nem túl nagy ördögösség!
Informatikát tanulni, pedig sohasem késő
elkezdeni... Csupán 40 óra tanulás – és képes
leszel önállóan elkészíteni egy professzionális
honlapot. A többi már csak Rajtad múlik!



Cím: 1033 Budapest, III. ker. Szérvaskert utca 40. Óbudán (Kaszásdűlőn)
Web: www.webpuzzle.hu

TANFOLYAMOK:

- Intenzív webszerkesztő (HTML+CSS)
 - Intenzív webdesign (PHOTOSHOP)
 - webprogramozó (PHP+MySQL)
 - Flash (játékkészítés+PHP)
- (30) 331-9714 (20) 9310-761

Várunk szeretettel!

Magnóliák műhelye

Igényes MOZGÁSÓRÁK kis csoportokban
a Magnóliák Műhelyében:

Zumba, NIA, Pilates, Gerinctorna – esténként
Fitt női torna, Baba-Mama torna – délelőttönként
Egészségvédő torna 50+ – délután
AVIVA torna kurzus – havi rendszerességgel

Trénerek: gyógytornászok, okleveles trénerek, testnevelő tanárok

Magnóliák Műhelye 1037. Bokor u. 2. | www.magnoliak.hu

Tel.: +36 30 250 7940 +36 30 552 1971



Dr. Toldi Implantologia

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

Mecard contact



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@drtoldi.hu

1039 Kalászi u. 20.

BIZTOSÍTÁSI IRODA

genertel.hu
az első magyar direktbiztosító

UNION
BIZTOSÍTÓ



UNIQA



**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



MEGNYÍLT, FELVÉTELT HIRDETÜNK!

A Római-part közelében található **Kékszőlő Családi Napközi** csendes, nyugodt, minőségi kialakítású környezetben, tapasztalt pedagógusokkal várja a **2-7 éves gyermekeket** kis létszámú csoportjába, rugalmas időbeosztásban. Családi napközink életét a személyre szabott figyelem, az egészséges életmódra nevelés, a rendszeres mozgás, szabad levegőn tartózkodás, és a folyamatosan bővülő fejlesztő tevékenységek sokszínűsége jellemzi.

Egyéb szolgáltatásaink: időszakos gyermekfelügyelet; születésnap zsúrok, egyéb rendezvények lebonyolítása; kézműves foglalkozások, néptánc, zenebölcső foglalkozás. További információk, képek, hírek honlapunkon és facebook oldalunkon:

www.szolofurcsana.hu

www.facebook.com/szolofurcsana

E-mail: szolofurcsana@gmail.com

Tel: 06 1 388 66 06 / Mobil: 06 20 323 10 13

Szőlőfürdő Családi Napközök Nonprofit Kft.

1031 Budapest, Zaránd u. 17/B



Új színfolt a Római parton!

Bemutatkozik a Szőlőfürdő Családi Napközi

2012. október 1-én nyílt Családi Napközink napközbeni alapellátás keretében **2-7 éves korú gyermekeket** fogad, csoportunkba maximum 7 gyermek járhat, ellátásukat két nevelő végzi, egyénre szabott figyelemmel. A kicsikkel képzett, gyakorlott gyermekszereplő pedagógusok foglalkoznak. Napközink egy csendes, zöldövezeti utcában található családi ház földszintjén működik. A gyermekek sokat vannak a kertben és a hozzá tartozó nagyméretű fedett kertészsben, melynek előnye, hogy az időjárástól függetlenül is sok időt tölthetünk a szabadban. A jövőben többfajta délutáni gyermekprogram bevezetését tervezzük, egyelőre egy délutáni kézműves foglalkozás sorozatot indítottunk be., melyhez mindig valamilyen aktuális témakör adja a keretet. Szeptemberben vidám szüreti mulatság, októberben zeneszó és különleges hangszerek vártak az érdeklődőket. Saját kertünkben szőlőt szüreteltünk, majd együtt mustot készítettünk belőle, amit mindenki meg is kóstolhatott. A gyerekek élő furulya és fuvalaszt hallgattak, majd kipróbálhattak sokféle érdekes hangszert. Ezt követően esőbotok, csutkababák, bürök sípok kerültek ki a szorgos kis kezek alól. Ezeket a foglalkozásokon a hagyományörzés, a természetes anyagokkal való játék, ismerkedés van a középpontban. Mindig van közös éneklés, zene, egy kis tánc, játék, igazodva a jelen levő gyerekek életkorához, hangulatához.

Programsorozatunk következő eseményeként **2012. november 14-én Libabált rendezünk, december 5-én személyesen ellátogat hozzánk a Mikulás, december 19-én pedig a Karácsonyra készülődünk közösen.** Ezek a foglalkozások délután 16 órakor kezdődnek, szeretettel várjuk rá a 2-7 éves korú gyermekeket szüleikkel együtt!



Egyedi dekorációk, ajándékok, díszcsomagolások természetes anyagokból



Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

Orbánné Pápai Ágnes

06 30 327-8686

agidekor.weebly.com

KAUKÁZUSI MŰVÉSZET

Bérczi Szaniszló, Budapest, 2003

Mi, a honfoglaló magyaroknak és a Kárpát-medencébe jött vagy már itt élő korábbi népeknek a leszármazottai, tudjuk, hogy sok szál köt össze bennünket a Kaukázus vidékével. Ezeket a szájakat igen összetetté teszi az eurázsiai sztyeppén történt népvándorlások kapcsolatainak rendszere. A Kaukázus vidéke mégis közelebb áll a magyar ember gondolkodásához, mert a Honfoglaláskor történt szétválásakor magyarok maradtak a Kaukázus előtti nagytájon. Ők a szavárd-magyarok, akikről a történetírás is megemlékezik. Akik pedig a művészetek, a néprajz és a régészet iránt is érdeklődnek, még inkább közel érzik a kaukázusi világot, hiszen az építészetben, az ötvösművészetben, és a díszítőművészetek más területein is gyakran találkozunk párhuzamokkal a két nagytájról, a Kárpát-medencéjéről és a Kaukázus vidékéről származó alkotások között. A kaukázusi népek történelme rendkívül változatos és a magyarság számos régi kaukázusi néppel tart fenn kapcsolatot. Az orosz cárnak grúz-magyar huszársága volt. Örmények több alkalommal is menekültek és a Kárpát-medencét választották új hazájuknak. Az erdélyi örménység négy városa jól ismert: Szamosújvár, Erzsébetváros, Gyergyószentmiklós és Csikszépvíz. A régészeti kutatás folyamatosan hoz a napvilágra olyan leleteket, amelyek megismertetik a történelem homályosan ismert kapcsolatait. Nekünk, magyaroknak, azért is fontos a Kaukázus vidéke, mert ősrövidéink is ezekre a tájakra kalauzolnak bennünket. Nimród ezeken a tájakon szervezte népét, törzsszervezetünk néhány megmaradt rangja, szava (pl. Lebédia) az asszír állam közelében jelzi egykor a magyarokat (Padányi V.). Már a 19. században nagy ásatásokat végzett itt délen, a Kaukázus északi előterében az orosz régészet. Szkíta kurgánokat ástak ki és tártak föl Kelemesben, Majkopban. A hegyvidék túlsó oldalán pedig a nyugati régészek tártak föl urartui és

asszír romokat és sírokat, melyek közül talán az egyik legnevezetesebb a zivviyei királyi temetkezés. Az ásatásokon azt találták, hogy, a hegyvidék mindkét oldalán megtalálható a mezopotámiai hagyomány. Ami számunkra otthonossá teszi a kaukázusi művészeteket, az az, hogy a **kaukázusi művészet is gazdag tárháza a műveltség rétegződésének.** Szépen látszik például Krisztus születése korától az ősi kereszténység művészeti kibontakozása. De a régebbi szkíta-mezopotámiai hagyományok szimbólumai még együtt fordulnak elő számos kereszténységkor művészeti alkotáson. Egyik legszebb példája ennek az aktamári templom. Az aktamári templom az örmények jáki temploma. Egy kis szigeten maradt fenn, amely a Van-tó közelében van. Talán az a tény örítze meg az elpusztulástól, hogy az Őszövségből vett jelenetek keverednek a mezopotámiai és szkíta szimbólumokkal és az Őszövség jeleneteivel. Egyrészt az Őszövség az iszlámnak is része, másrészt a terület elfoglaló törökök az eurázsiai művészeti örökség emlékegyetét is megőrzésre érdemesnek érezték. Kifestőnkben a szűkebb értelemben vett Kaukázus vidékét kibővítettük annak peremvidékeivel. délen Örményországgal, északon pedig a Kubán vidékéig és a Volga torkolatig tartó területekkel. Az északi oldalon a szkíták, a déli oldalon az urartuiak, az asszírok, majd az örmények szerveztek hosszabb ideig fennálló birodalmat. A Kaukázus vidéke a műveltségtörténetben kivételes szerepet játszott. Innen származik mai ismereteink szerint a fémművesség, a bronznak és a vasnak az a technológiai művészete, amelynek ismerete birodalmakat emelt, vagy ejtett el a történelem színpadán. A nagytáj délkeleti szomszédja volt a hettita birodalom, ahol sokáig államtitok volt a vas készítése.

A legismertebb népek a Kaukázus vidékéről a szkíták és az urartuiak, az asszírok és az örmények, és alánok és a kazárok, az onogurok, a hunok és a magyarok, a grúzok és az abházok, a cserkeszek, az oszétok és az azerik. Egyik barátom Bakuban járt, s látta, hogy az egyik metróállomást Hunor és

Magyar csodaszarvas vadászatának festménye díszíti. Próbált érdeklődni a helybelieknél, hogy ez a kép hogy került föl itt e fontos építészeti alkotásra, de a helybeliek azt mondták, hogy neki, magyarnak, ezt jobban kell tudnia. A Kaukázusba (és a Közép-Ázsiába) érkező magyart mindig szeretettel köszöntik a helybeliek. „No mi az, hazalátogatatok?” Egyszer nyári gyakorlaton jártam Taskentben, Üzbegisztán fővárosában. Mikor beszédbe elegyedünk a bazárban helybeliekkel, s mondtuk, honnan jöttünk, ezt felelték: „Ja, Magyarisztánból jöttetek.”

A kaukázusi kifestő anyagában is jelentős helyet foglal el a keleti állatstílus művészete. Múzeumjárók az orosz cárok által a szentpétervári Ermitázsba gyűjtött anyagok és ennek vándorló kiállításain kaphatnak átfogó képet erről a művészetről. A szkítákhoz kapcsolt leletek voltak azok, amelyek alapján a nagy eurázsiai sztyepei műveltségkör közös eredetere tudtak következtetni a régészek. E leletanyag alapján a régészek megsejtették, hogy az andronovói és afanaszevói műveltségek több ezer kilométeren át nyúló közös forrása az, hogy telepesek áramlása eredményeként az egész sztyeppe vidék a korai mezopotámiai műveltséggel lett megtermékenyítve. Részben a Kaukázuson át, részben az iráni fennsíkon, majd Közép-Ázsián át áramlottak az eurázsiai telepesek a sztyeppe vidékre, magukkal víve régi műveltségüket. Ezek az első városépítő, író és csatornázó, fémek öntő és szekereket gyártó lovasok voltak azok, akik szétvitték Euráziában a mezopotámiai eredetű művészetet, ragozó típusú nyelvükkel együtt. (Az Eurázsiai sztyeppét ma is döntő többségben ragozó nyelvű népek lakják.) A közös források alapján válik érthetővé a sok közös vonás a szkíta királysírok között, legyenek azok a dél-orosz sztyeppén, a Krímben, a Kaukázus előterében, Kelemesben, vagy az Altáj-hegységben, Kudirgén, Pazinkban, vagy Noín Ulában.

A Kaukázus vidékének hagyományokban gazdag műveltsége része volt a honfoglaló magyarok életének is. Korai Árpád kori templomaink, a kerek

templomok, az ötvös és zománcművészet az a terület, amelyeken ez a kapcsolat a legismertebb. Julianus barát útja pedig az a jobban ismert esemény, amely ezt a kapcsolatot föllevenítette. Bendefy László geológus volt az, aki a kaukázusi Kuma-Magyarországra kinevezett 13.-14. századi püspökök sorára bukkant a vatikáni levéltárban. Reméljük, hogy az eurázsiai művészeteket bemutató sorozat eddigi kifestőihez hasonlóan a Kaukázusi művészet kifestő is sok örömet szerez majd a rajzolni és festeni szerető felnőtteknek és gyerekeknek.

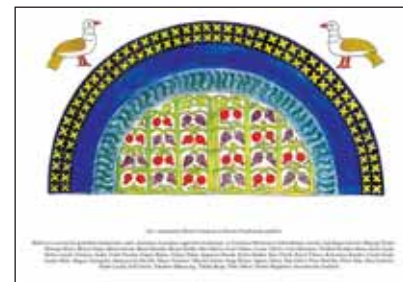
Bérczi Szaniszló

Letölthető:

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

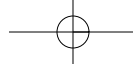


A füzet előlapja



A füzet hátlapja





Rusztikus megoldások

Fanyúvasztó -tól



fanyuvaszto.hu

A hirdetés felmutatója árainkból **10%** kedvezményben részesül!



„A ráncok kisimítói, Fanyúvasztóék – régi, sokat látott faanyagból készít bútorokat és dísz tárgyakat egy budapesti pár

– Itt szúnyomok láthatóak, ezek szögek után maradt lyukak. Akad olyan száz évnél idősebb deszka is, amiből a rozsdafoltok mellett még kiolvasható a XIX. század eleji ácsok kéznyma – magyaráz lelkesen Kovács Imre, azaz „Fanyúvasztó bácsi”. Előttünk bontásból származó lécek, gerendák állnak halomban, abból válogatunk a csillaghegyi műhely kertjében.

A felhalmozott faanyag nagy része bőven antiknak mondható: a legfiatalabb is nyolcvanéves, öregebbje pedig az 1890-es évekből való. Sok a korhadt, törött és sérült darab: az asztalosok és faesztergályosok nem is engednek ilyen, általában kidobásra ítélt fát a műhelyükbe. Fanyúvasztóéknak viszont ez jelenti az igazi kincset: a régi szögyomokat és a fa felületi sérüléseit bedolgozzák a készülő bútorokba és dísz tárgyakba.

S hogy mi is készül műhelyükben? Mosdótál, dohányzóasztal, szerszámoszláda, kitűző, képeret, ikon, hűtőmágnes: bútorok és lakáskiegészítők minden mennyiségben. Fanyúvasztóék, azaz Imre és párja, Laczo Ágnes mindenevők, ha fáról van szó.

– Mindegyik deszkáról és darabról tudja, honnan származik, és hova használtuk fel – mondja Ágnes a férjéről. S nem csak a különleges esetekre emlékeznek élénken: készítettek már régi magyar vitorlázó repülőgép szárnyából is íróasztalt, aminek csodájára járt egész Csillaghegy.

Fát tetőszerkezetek és ódon épületek bontásából szereznek. Került már hozzájuk polgári kúriák teteje, régi parasztház hajópadlója meg híres épület része is. Imre most éppen egy kis gerendaházat épít Pomázon, a hegyoldalon, annak anyaga majdnem teljesen a Zeneakadémia kibontott tetejéből származik. Vajon milyen érzés, ha olyan tető húzódik a fejünk felett, ami ennyi mindent láthatott és hallhatott már?

– Az antik fának éppen ez a varázsa: régi korok tanúja – mondja Imre. – A frissen kivágott fának még nincs meg az érettsége, nincs olyan markáns textúrája. A százéves fa olyan, mint egy könyv: benne van a bogarak rágtá mintá, a hibák, foltok, csapolások, szögek, csavarok. Mi ezt próbáljuk megőrizni azzal, hogy új formát adunk neki.”

részlet Várhegyi Júlia írásából, Nol Rivalda, 2012. május 19.

fanyuvaszto.hu +36 70 60 74 778 fanyuvaszto.meska.hu

CIRKUSZISKOLA

Március 19-én megnyitott az Óbudai Cirkusziskola!

Szeretnél jobb egyensúly érzéket, jobb kéz ügyességet,
jobb mozgáskoordinációt?
Szeretnél látványos zsonglőr trükköket elsajátítani?
Szeretnéd elsajátítani az akrobatika és a talajtorna alapjait (kézenállás, flikk, szaltó)?

Jelentkezz nálunk telefonon vagy e-mailben!

Szokolay Zsigmond

Telefon: 06 20 / 393 1240

E-mail: vidamsag@vidamsag.com

Edzés időpontok:

Hétfő, Szerda és Péntek: 16:45-18:00

Helyszín: 1032 Bp. Zápor utca 90.
(az iskola tornatermében)

www.cirkusziskola.hu

Facebookon: Cirkusziskola Óbudán



Cirkusziskola Óbudán

Mit tanulhatsz a Cirkusziskolában?

Akrobatikával, talajtornával, a zsonglőrködéssel és az egyensúly eszközök használatával ismerkedhetsz meg. Ezzel a képzéssel ügyességet, akrobatikus mozgást, egyensúlyt és talpraesettséget lehet szerezni, ami nagyon hasznos a mai világban!

És még?

Az erő és állóképesség fejlesztés szerves része edzéseknek, épp úgy, mint a megfelelő lazaság és mozgáskoordináció kialakítása. A kezdetekben fő cél az alap akrobatikus mozgás elsajátítása, a megfelelő fizikai kondíció elérése mellett. Ezt elsősorban a talaj-akrobatika alapelemeinek illetve ezek kombinációinak oktatásával érjük el.

Hogy meddig jutsz el?

Csak rajtad és a kitartásodon múlik! Mindezt vidám, jó hangulatú foglalkozásainkon sajátíthatod el.

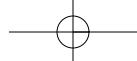
Kik jelentkezzenek?

Főként gyerekek és persze tanulni vágyó játékos kedvű felnőttek jelentkezését várom.

Az első foglalkozás minden új jelentkezőnek ingyenes.

Szokolay Zsigmond – 06 20 393 12 40

E-mail: cirkuszisi@gmail.com



KÖRNYEZETVÉDELLEM



ZÖLD HÍREK

Véget ér a Ro-La magyarországi korszaka

A decemberi menetrendváltással megszűnik a hazai Ro-La– Rolende Landstrasse, azaz gördülő országút– szállítás. 30 ezer nyerges vontató zúdul az autópályákra.

A kamionok vasúton történő szállítására, a RoLa tisztességes piaci körülmények között versenyképes, nem szorul állami támogatásra. Mindaddig azonban, amíg a RoLának meg kell fizetnie a pályahasználati díjat, a kamionok viszont lényegében nem fizetnek útdíjat, nem egyenlők a feltételek. Ezért elkerülhetetlen a RoLa állami támogatása mindaddig, amíg be nem lép a kamionok használat- és szennyezésárnyos útdíja.

A RoLa Magyarországon hosszú évekig sikertörténetnek bizonyult. Ha átvészelné azt az időt, amíg bevezetik a tehergépkocsik útdíját, nem csak fennmaradna, hanem komoly fejlődésére is lehetőség nyílik. A RoLa korábbi években megszokott támogatása idén megszűnt, és amennyiben nem történik változás, 2013. január elsejével minden bizonytalansággal leáll a RoLa-szállítás Magyarországon. A Levegő Munkacsoport ezért elengedhetetlennek tartja az évente mintegy 400 millió forintot kitevő pályahasználati díj megfizetésének átmeneti elengedését a RoLa részére 2013-ban. Nyílt levelében a civil szervezet arra hívja fel a figyelmet, hogy az átmeneti kedvezmény megadásával az állam nem veszítene pénzt, hiszen a RoLa megszűnése esetén sem lenne bevétel a pályahasználati díjból. Egyúttal megmaradnának a RoLa egyéb díjfizetési, amelyek évente 900 millió forintot tesznek ki. Megmaradna továbbá mintegy 100 munkahely és az ebből származó adóbefizetés is. Nem utolsósorban pedig évente több tízezerrel kevesebb kamion zúdulna útjainkra, és így kisebb lenne a levegő- és zajszennyezés, kevésbé rongálódna az útjaink, csökkenne a balesetveszély. Ha lesz útdíj, akkor a RoLa már nem szorul majd támogatásra, azaz ismét fizethetné a pályahasználati díjat. Viszont ha most bedől a RoLa, akkor hiába javulnának a piaci lehetőségei a kilométerárnyos útdíj bevezetésével, hiszen csak jelentős költséggel és időráfordítással lehetne újraindítani.

Ősszel harapnak?

Az utóbbi időben sűrűbben hallani kutyák által okozott harapásos esetekről. Előzzük meg a bajt!

Az álatvédő szervezetek sűrűbben hívják mostanság kutyatámadások, vadul rohagáló kóbor állatok miatt. Ennek oka lehet, hogy ilyenkor van a párási időszak.

A hím kutyák (a kennelebe, udvarba, lakásokba bezárt egyedek is) észlelik a szuka kutya párázását jelző szagot. Akár kilométerekre is a levegőben terjenghet, ilyenkor a hím kutyák minden áron szabadulni szeretnének bezárt szűkükéből. A kan kutyák egyénileg vagy falkákba verődve kutatják a tüzelő szukákat, közben egymásra és a közelben lévő emberekre is agresszívan reagálhatnak. Ezekben a szituációkban történik a legtöbb kutyaharapás.

A kutyatámadásokat érdemes elkerülni, ezért idegen vagy kóbor kutyákat semmiképpen se próbálja meg senki botokkal hadonászva vagy kőhajigálásokkal elijeszteni. A zavart kutya sok esetben a párási lázban égve visszatámadhat. A kutyatartók udvaraikban, lakásaikban tartsák kedvenceiket olyan helyen, ahonnan azok nehezebben tudnak elszökni. Szuka kutyát érdemes állatorvosi rendelőkhöz kapható szerekkel tüzeléskor a szagok tompítása érdekében lekezelni, vagy ha nem tervezünk kutyánkkal szaporítást végezni, akkor egyszerű és gyors módszerekkel az állatot ivartalaníttatni is lehet. Ezzel az állattartó mentesül a későbbi bajjoktól.

„Ha kutyafalka közelében kerékpározunk vagy gyalogmenet közben kutyafalka közeledik, érdemes nyugodtan viselkedni, hiszen a falkában erős állat a hirtelen mozdulatokra jobban támad. Ha már megtörtént a baj és a kutya megtámadt, érdemes földre fekvő összekuporogva, fejünket, lágy részeinket védve addig mozdulatlanul maradni, míg a támadó ebek szét nem szednek.”

–értesültünk az Orpheus Állatvédő Egyesület munkatársától. A háziállatok tetteiért a gazdáknak kell büntetőjogi felelni. Ha a szabadjára engedett állat még sérülést is okoz, a bűncselekmény halmozottan nagyobb büntetéssel is járhat, akár három év börtön is kapható. Jobb megelőzni a tragédiákat, ezért a párási időszakban különösen ügyeljünk kedvenceinkre!

Megszelídült dinoszauruszok földje

Díjazták a tunúhegyeket és a kőtegereket is a Balaton-Felvidéken

Az Európai és Globális Geopark Hálózat tagja lett a Bakony–Balaton Geopark. „A megszelídült vulkánok és dinoszauruszok földje” nemzetközi összehasonlításban is páratlanul gazdag földtani örökségét, aktív geoturisztikai tevékenységét ismerték el. A Portugáliában megrendezett 11. Európai Geopark Konferencián a Balaton-felvidéki Nemzeti Park delegációja vette át az Európai Geopark Hálózat (EGN)

és az UNESCO által támogatott Globális Geopark Hálózat (GGN) teljes jogú tagságáról szóló okleveleket. A Bakony–Balaton Geopark kihirdetésének jelentőségét és presztízsét tovább emeli, hogy az EGN Koordinációs Bizottsága idén összesen hét új pályázat sorsáról döntött, és a hazai nyertesek közül csupán egy katalán geopark jutott be a tagok közé. A geoparkokban számos olyan földtani, felszínalakítási értéket találunk, amelyek ritkasága, tudományos, ismeretterjesztési és oktatási jelentősége vagy pusztán szépsége egyaránt kiemelkedő. A Bakony–Balaton Geopark több mint 3100 km²-es területre igen gazdag ilyen értékekben: elég utalni a Tihanyi-félszigetre, a Bakony vadregényes szurdokvölgyeire, a Tapolcai-medence emblemikus vulkáni tanúhegyeire, a Káli-medence festői kőtegereire, az Űrkúti-öskarszt sajátos sziklavilágára, a felsőörsi Forrás-hegy nemzetközi jelentőségű feltárására, vagy éppen a több száz barlangra, köztük az évente több mint 100 ezer látogatót vonzó Tapolcai-tavasbarlangra. Mindemellett a terület élő természeti értékeinek, kulturális örökségének és hagyományainak védelme és bemutatása is fontos!

Energiatakarékosság-bajnokság Bécsben

A tudatos energiafelhasználás népszerűsítése érdekében energiatakarékosság-bajnokságot hirdetett az osztrák főváros. Aki napi 1 kilowattórával csökkenti az áramfogyasztását, értékes ajándékokat nyerhet. A versennyel tudatosítani szeretnék a bécsiekben, hogy már egy kis ráfordítással és odafigyeléssel rengeteg pénzt spórolhatnak meg. A résztvevőknek egy héten át napi 1 kilowattórával, vagyis összesen 7 kilowattórával kell csökkenteniük az energiafelhasználást. Ehhez egy héten át a „normális” áramfogyasztásukat kell dokumentálniuk, majd a csökkentett. A spóroláshoz a www.energie-gewinnen.at oldalon szakemberektől olvashatnak tippeket, de a versenyzők egymással is megoszthatják a tapasztalataikat, ötleteiket. A legjobb energiatakarékossági-tippeket egy szakértő zsűri külön értékeli, és otthonra való LED-izzókkal jutalmazza. Azok pedig, akiknek sikerül egy héten át összesen legalább 7 kilowattórával csökkenteniük a háztartásuk energiafelhasználását, elektromos kerékpárt vagy energiatakarékos háztartási gépeket nyerhetnek 4 ezer euró értékben.

Az osztrák főváros háztartásaiban még rengeteg lehetőség van az energiamegtakarításra. „Ha például mindenki kikapcsolná a feleslegesen stand-by üzemmódban tartott készülékeket, évi 460 gigawattórányi elektromos áramot lehetne megtakarítani, ami 150 szélerőmű éves termelésének felel meg. Ha pedig minden bécsi háztartásban kicserélnének öt 60 wattos izzót LED-izzókra, akkor évi 470 gigawattórányi áramot lehetne megtakarítani, ami a fővárosi metrók és villamosok éves fogyasztása. A két érték együtt pedig a freudenai vízerőmű éves termelése.” Egyébként Bécs Városa is az energiamegtakarítás híve: a PUMA nevű energiatakarékossági program keretében például környezetvédelmi intézkedéseket valósítanak meg a városigazgatáshoz tartozó épületekben, és az elkövetkező években LED-világításra cserélik az alsóbbrendű utak mentén a közvilágítást. Hajrá Bécs! Mikor jössz Budapest?

Expedíciós tapasztalatok – Expedíciózz a háztartásban!

„A hajós ember bölcsen kell sáfárkodjon erőforrásaival, mert lehetőségei jóval korlátozottabbak, mint a szárazföldi utazónak. Be kell osztania az ivóvizet, jól kell megválassza ételmét és csak a legszükségesebb dolgokat szabad magával vinnie, hogy ne terhelje túl hajóját. Jó példa ez kis bolygónk erőforrásaira is, hiszen a Föld lakóinak is tudatosan kell viselkednie, hogy elegendő ivóvíz, termőföld, erőforrás álljon rendelkezésre Mindenki számára az egészséges élethez. Ehhez képest jelenleg a Föld lakosságának hatalmas része – 2,4 milliárd ember - nem fér hozzá biztonságos ivóvízhez, Európában 17-szer gyorsabban pusztul (erodálódik) a termőtalaj, mint ahogy újratermelődik és hulladékaink beborítják az egész Földet...” Hazatért az a két magyar hajós (Blaskovich Ákos és Csák Attila) akik ezekre az intő jelekre hívták fel a figyelmet „80 liter alatt a Föld körül” c. expedíciójukkal. Tapasztalataikat több magyar nagyvárosban is megosztották a nagyközönséggel az őz folyamán.

A Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózatának júniusi sorozatán még Bora-Bora, majd a Cook-szigetek között hajózva jelentkezett be műholdas kapcsolattal az a két hajós (Csák Attila és Blaskovich Ákos), akiknek célja egy világkörüli hajóút volt, minél kevesebb üzemanyag felhasználásával és minél kisebb környezetterheléssel. A nap, a szél, a tengervíz, azaz a természeti erőforrások segítségével minimalizálták fogyasztásukat. A klímatudatos hajósokkal az ország kilenc nagyvárosában újra találkozhattunk most, hiszen 2012. szeptember 20-29 között az Expedíciózz a háztartásodban c. kampány újra bejárta az országot rendezvényeivel. A hajós expedícióval párhuzamban a Kötháló kampánya elvezet bennünket egy másik expedícióra saját háztartásunkba. Felfedezést tehetünk környezetünkben, amelyekkel zöldíthetjük lakásunkat, életmódunkat. A kampány öt fő témakörre

épült: az öko-építészetre, a környezetkímélő háztartási vegyi-anyagok használatára, a hulladékcsökkentés módzataira, az energiatakarékosságra és a víztakarékosságra. Az érdeklődők találkozhatnak azokkal a hajósokkal, akik több mint egy éven keresztül olyan életformát választottak, melyen keresztül megtapasztalták a nélkülözést, az erőforrások szűkösségét és környezetünk állapotát. Megtudhattuk tőlük, hány liter üzemanyaggal tették meg az útjukat Ausztráliáig, mit ettek útközben, milyen kalandokon mentek keresztül, s végül, hogy mi hozta őket haza idő előtt...

A gondos, környezetbarát élőkészületek

„Indulásunk előtt felszereltünk hajónkra egy szélgenerátort, és két nagy méretű napelemet, gondolván hogy energia ellátásunkat így tudjuk biztosítani utazásunk során. Sok segítséggel megbecsültük milyen teljesítményre lehet szükség mind napelemből, mind akkumulátorból. Most már tudom, jól számoltunk, amit este lefogyasztottunk, azt nappal mindig pótolta a rendszer. A Karib-térségben hajózva, még ha kikötőbe is tévedtünk, parti áramra akkor sem csatlakoztunk a hajónkat. Az áramellátásunk biztosítva van, pedig megy a hűtőszekrény, az autópilóta, a jelzőfények, a kabinvilágítás, a hűtőventilátorok, a radar, és az inverter is (12 voltból 220 voltot állít elő), aminek az energia fogyasztása jelentős. Reggelre általában 12.2 volta csökken az akkuk teljesítménye, de déle 12.8 volt, este 13 voltot mutat a műszer. Egy meleg éjszaka (31 Celsius fok) a kabinomban ventilátorral kavargatom a levegőt, hogy ne az izzadságomban úszva aludjak, és hallok a kinti szélgenerátor is dolgozik. Kint a generátor, bent a ventilátor pörgött. Jó érzés úgy használni az energiát, hogy a másik oldalt azonnal pótolja a természet.” – meséli Blaskovich Ákos, zöld felfedező.

A Föld túloldalán sem használják ki a napenergiát

A Karib-térségben azonban nem látni napelemet, napkollektort a házak tetején, pedig nagyon drága a szigeteken az energia. Több helyen nincs meleg víz, mert drága. Egy napkollektorral egy család egész évi meleg víz előállítását meg lehetne oldani. Ehelyett mindenhol megy a klíma, a boltokat 19, a lakásokat 21 fokra hűtik. Napelemeket nem használnak, így csak a villamos energiaszolgáltató jár jól. Napelemekkel nagyon sokat tudnának megtakarítani, hisz a napos órák száma nagyon magas, és a nap beesési szöge is közel 90 fok. Itt lehet energiát termelni, mégsem teszik. A kikötőkben nagy motoros jachtok állnak, amikben éjjel-nappal megy a légkondicionáló. Több áramot fogyaszt, mint egy kis afrikai falu... Mérhetetlen pazarlás folyik. Vajon meddig tartható fent ez a folyamat???

Szemét dolog ez...

„Utunk során, bár merre is vitt minket a sorsunk, és a szél, akármilyen elhagyott, civilizációmentes területen érünk partot, egész biztosak lehetünk, hogy pár száz PET-palackba ütközünk. ... Nekünk, a vízkészítő berendezésünknek köszönhetően, nem kell nagy készletet felhalmozni palackos vízből, csak vésztartaléknak viszünk magunkkal. De a kérdés az, hogy kapcsolódik a mi energiatakarékos utunk, és vízfogyasztásunk a hazai léthez és főképp a pénztárcánkhoz? Az természetes, hogy azokon a területeken, ahol nincs iható csapvíz, ott palackos ásványvíz forgalmazása elengedhetetlen. De Magyarországon? A Kárpát-medence jelentős vízgyjűtő terület, ivóvíz hiánnyról nem beszélhetünk. Hazánkban a csapvíz is sok helyen jobb minőségű, mint más országokban a palackos víz. Mégis valamiért, talán úri passzióból, egyre több palackos vizet fogyasztunk. Ahol én lakom, egy kicsi faluban, sajnos a vezetékes víz klóros és nagyon kemény. Minden csepp, ami felszárad, nyomot hagy a tárgyakon. Egy kis szerkezettel beépítésével a klórt (aktív szén-sűrítővel) és a vízkőképző anyagot (múgyantás vízlágyítóval) egyszerű kivonni a vezetékes vízből. Jó minőségű ivóvizet nyerve, sok palack hazacipelésétől mentem meg magam, és persze pénzem sem vízre költöm!” – vallja Ákos, aki már otthon is alkalmazza ezt a praktikát.

De mit tehetünk mi?

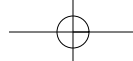
Számtalan olcsó praktika áll rendelkezésünkre, nem kell egyből a költségesebb megújuló energia-rendszerekkel kezdenünk háztartásunk zöldítését!

- igyunk csapvizet, szódát, vagy szikvizet palackozott ásványvíz helyett!
- gyűjtsük az esővizet!
- komposztáljunk és ezzel felezzük meg hulladékunk mennyiségét!
- drága és környezetromboló anyagok helyett takarítsunk ecettel és citrommal!

„Ha hazaérek, az lesz az első dolgom, hogy bocsánatot kérek gyermekeimtől, azért amit még ők nem is sejtene.” (Blaskovich Ákos)

A rovatot Szűcs Boglárka szerkesztette





Jótekonysági sportszergyűjtés

Az **Óbudai Sport Kft.** idén karácsony előtt is **JÓTEKONYSÁGI SPORTSZERGYŰJTÉST SZERVEZ.**

Amennyiben rendelkezik régi, de még használható sportszerekkel, játékokkal, amelyekre nem tart igényt, most lehetősége van eljuttatni a rászorulóknak.



A használt sportszereket adományként az EGYMI sérült gyermekei számára felajánljuk karácsony alkalmából, illetve amiket az iskola nem hasznosít, azok a III. kerületi önkormányzat nyári táboraiba kerülnek.

Decemberi jótekonysági felajánlását a következő címre várjuk:

1037 Budapest, Laborc u. 2.

hétköznap 9:00-tól délután 16:00-ig, péntekenként pedig 14:00 óráig

Nincs több play back előadás Óbudán

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata a jövőben saját rendezvényein kizárólag élőzenei produkciókat támogat közpénzekből. *Gryllus Dániel* zeneszerző, előadóművész kezdeményezését *Bús Balázs* polgármester azonnal felkarolta és a Képviselő-testület elé vitte, amely egyhangúlag támogatta az értéktérítő és az önkormányzat céljaival egybecsengő javaslatot.

A Kossuth-díjas Kalácsa együttes vezetője, az óbudai nagy rendezvények és a kerületi közösségi házak gyakori fellépője, szeptemberben azzal a megkereséssel fordult Óbuda-Békásmegyer polgármesteréhez, hogy a kerület csatlakozzon a kőbányai és egeri önkormányzat kezdeményezéséhez, a jövőben Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata is csak élőzenei produkciókat finanszírozzon, és az önkormányzat által szervezett kerületi rendezvényeken és a kerületi közösségi házakban a hivatal ne támogassa a play back koncertek megvalósulását.

„Sokunk számára természetes és fontos, hogy akkor és ott „élőben” előadott produkciókkal keltsük fel a közönség érdeklődését. Ez tartja életben saját művészetünket, és ez jelenti az élő kapcsolatot a közönséggel. Fontos, hogy érezzük, érezzék, a csoda a színpadon születik, nem konzervet tálalunk. Ma még csak az egyik oldal jelenléte virtuális, nem kellene eljutnunk odáig, hogy a közönség is hanghordozót delegáljon a fellépésekre maga helyett. A hanghordozók szerepe az otthoni zenehallgatásban van, a koncerten legyen élő a művész és a közönség kapcsolata.” – fogalmazott a művész levelében.

A valódi teljesítmény- és értékalapú előadó-művészeti programok támogatásával, ezáltal a kommersz kultúra háttérbe szorításával, a határozat tovább szolgálja az értékek közvetítésének és tovább örökítésének célját. Óbuda a kultúra városa – a kerület szlogenje a kultúra iránti elkötelezettséget mutatja, és amelyet alátámaszt az óbudai szabadtéri nagy rendezvények több ezres látogatottsága. Az akusztikus vagy elektronikus hangszerekkel előadott élőzenei koncertek hangulata továbbá, elmaradhatatlan kelléke a közösségteremtésnek, amire szintén nagy hangsúlyt fektet az önkormányzat.

(forrás: obuda.hu)

Székesfehérvári Országos Utánpótlás Úszóverseny 2012. október 13-14.

A Római SE kiváló eredménnyel zárt a két napos versenyt. 1 arany, 4 ezüst és 3 bronzérmét szereztek az Óbudai úszók.

Az egyesület legeredményesebb versenyzője *Beták Anna* (95) volt, 1 arany és 2 ezüstérmével, Anna az összetett korosztályos pontversenyben 2 lett.

Kiemelnénk még *Könczöl Zsuzsát* (03), hiszen 200m mellen szenzációs idővel országos korosztályos ranglista vezető lett. Jól szerepelt még *Börcsök Dániel* (02) is, nagy létszámú mezőnyben 200m mellen idejét javítva bronzérmét nyert.

Érmeseink:

Beták Anna (95)
1 arany, 2 ezüst

Sarkadi Réka (96)
2 ezüst, 1 bronz

Venyige Ádám (96)
1 bronz

Börcsök Dániel (02)
1 bronz



Szép rajtot vett a Római Sport Egyesület az idei szezon első versenyén.

Százéves a Külker Evezős Klub

A Külker Evezős Klub fennállásának 100. évfordulóját ünnepelték az egybe gyűltek a klub Római-parti vízi telepén. Klubtagok, pártoló tagok, vendégek egykori és jelenlegi sportolók, edzők gyűltek össze, hogy együtt emlékezzenek meg a jeles évfordulóról. *Mihály Tibor* klubelnök köszöntőjében az elmúlt száz év történéseit foglalta össze, amelyek nagy jelentőséggel bírtak az evezős sport és a sportegyesület életében. A megjelenteket *Bús Balázs* polgármester is köszöntötte és átadta a kerületi önkormányzat ajándékát, a zászlót, amelyen mostantól ez áll: Óbudai Külker Evezős Klub.



A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület programja 2012. november



RENDSZERES PROGRAMJAINK

Minden hónap második csütörtökön a Csillaghegyi Községi Házban:

19 órától Ügyvivő testületi megbeszélés, programegyeztetés
18-19h Ingyenes jogi tanácsadás - előzetes bejelentkezés esetén
A jogi tanácsadást Dr. Orbán László Tibor ügyvéd tartja
18-19h Ingyenes építési tanácsadás - előzetes bejelentkezés esetén
Az építési tanácsadást Jánosi János építész tartja

Ingyenes jogi és építészeti tanácsadásra kérjük, jelentkezzenek előző héten.

Telefonon a 70/967 1493 számon Liebe Katalin irodavezetőnél

E-mail: liebekati@gmail.com, csillaghegyiek@gmail.com

Minden szerdán a Csillaghegyi Községi Házban:

9 órától 3-1-2 kínai meridián gyógytorna Dr. Eőry Ajándok tanítványainak vezetésével
10-12 óráig Csipke kézműves foglalkozás

Minden szombaton a Tolnai parkolóban: Őstermelő piac reggel 06 - 12 óráig

Valamennyi programunkon való részvétel ingyenes.

Kérjük, adományával segítse a Csillaghegyi Polgári Kör működését.

Tagfelvételt, tagdíj és adományok befizetését minden hónap második csütörtökén 18.45-19 óráig lehet intézni az ügyvivői testületi megbeszélés előtt Liebe Katalinnál a kézműves házban, illetve a csillaghegyi találkozó programjain. Tel: 70/967 1493

CONVEYER BT.

Konténeres sittszállítás

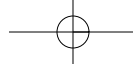
06 20 9349-570, 06 20 9625-519

LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI BONTÁS • RAKODÁS

Klucsik György és fia – 2085 Pillisvörösvár, Szondy u. 80.

**Hirdessen a
Római Parti Hírekben!
Részletek a
www.romaifurdo-se.hu weboldalon.
Tel.: 06 I 240 3048**





Életmód mozaik

Ízületeink, csontozatunk és a kollagén

A Jó Közérzet Vitaminközpont ajánlása

A kollagén szó görög eredetű. Kolla – enyv és a gennao – nemz, létrehoz elemekből áll össze, vagyis ez egy enyvképző anyag. A kollagén minden szervünkben megtalálható, mint a sejteket összeragasztó alkotó. Ez a sejteket összeragasztó fehérje segíti elő a szövetek – úgymint a bőrszövet, az izomszövet, a kötő és támasztószövet és a csontszövet létrejöttét és felújítását. A kollagén összetart, erőt és rugalmasságot kölcsönöz a test különböző szöveteinek és sejteinek. Ez a szervezet legfontosabb fehérjeje, ugyanis a teljes emberi fehérje tömeg 30%-át, a bőrfehérjék tömegének 70%-át képezi. A kollagén egy nagy teherbírású, rostos fehérje, mely fontos alkotó eleme a csontoknak, porcoknak, inaknak, ínszalagoknak, azaz a kötőszöveteinknek. A porcok legfontosabb alkotó eleme a kollagén. A porc a csontjaink végén található rugalmas, gumiszerű zselés anyag. Feladata, hogy csökkentse az ízületek közötti súrlódást. Biztosítja az ízületek stabilitását, az ízületi szalagok és az ízületi tok rugalmasságát, vagyis a strapabíróságok fokozza. A térdben, a csuklóban, könyökben, a gerincoszlopban az ízesülő csontok között található rezgéscsillapító rostos korongok táplálója is a kollagén. Regenerálja a haját és a körömöt is, valamint hidratálja a bőrt, ezzel a rugalmasságát segíti. Csontozatunk újrakeletkezéséhez a testünkben lévő ásványi anyagok a kollagénnel egyesülnek és együttesen támogatják a legoptimálisabb működést.

Amikor a kollagén mennyisége csökken a szervezetünkben, csökkennek testünk erőforrásai és ezzel az ellenálló képességünk, az immunrendszerünk is gyengül.

A kollagén, mint építő fehérje kulcsfontosságú szerepet játszik úgy a fejlődés korszakában, mint a gyógyítás folyamatában, hiszen testünknek minden pillanatban szüksége van az új sejtek termelésére.

Cso-Va Jola



EGÉSZSÉG NAPOK

ÓBUDÁN

Legyen a vendégünk!

- Egészséges élelmiszerek, táplálék kiegészítők, kozmetikumok bemutatója.
- 20% kedvezménnyel vásárolhatja meg a kiállított termékeket.
- Gluténmentes élelmiszerek széles választékával várjuk.
- A helyszínen megkóstolhatja a kiállított finomságokat
- Ingyenes kézírás és gyermekrajz elemzés
- Ingyenes asztrológiai képletelemzés
- Ingyenes vérnyomásmérés

Shakertől várják Önt!

A LótuszBiobolt

szervezésében
EGÉSZSÉG NAPOT tartunk
2012 November 17.-én az



bevásárlóközpont
földszintjén.

1032 Budapest Bécsi út 154

EGÉSZSÉGNAP ÓBUDÁN AZ EUROCENTERBEN

Ez év januárjában nyitottuk meg bioboltunkat az Eurocenter bevásárlóközpontban.

Célunk, hogy az egészséges életmódot, életszemléletet minél többen magukévá tegyék a hétköznapiakban is.

November 17-én rendezük meg első egészségnapunkat, ahol igyekszünk minél több bio-és reformtáplálkozáshoz kapcsolódó terméket bemutatni, kedvezményes vásárlási lehetőséggel egybekötve. Az IMS Kft. Ingyenes vérnyomásméréssel és tanácsadással járul hozzá a rendezvényünk sikeréhez.

Asztrológusunk, és grafológusunk pedig a lelki egészség tudatos kialakításában segíti a résztvevőket.

Szeretnénk, ha az ősszel és tavasszal megrendezésre kerülő egészségnap hagyománnyá válhatna az óbudaiak legnagyobb öröme.

„A folyót bővizű forrása teszi híressé, a forrást pedig a folyó miatt becsülik, amely belőle fakad.”

ÉLETVIRÁGA HÁZ

SZÉPSÉG ÉS EGÉSZSÉG KÖZPONT

Budapest, III. kerület Attila u. 92. www.eletviragahaz.hu
Tel: 06 30 / 549 0657



SZOLGÁLTATÁSAINK

- Homeopátiás rendelés időpont egyeztetéssel
- I – Healt állapotfelmérés
- Családállítás
- Prána nadi – energetikai gyógykezelés

EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSE

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

- Kismama és baba mama torna – Hétfő 10 óra
- Pilates – Hétfő 17 óra, és Péntek 17 óra
- Himalaya jóga – Hétfő 19.30 óra, és Kedd 07.30 óra
- Csikung – Kedd 18 óra
- Jiu-jitsu gyerekeknek (és vállalkozó kedvű szülőknek) Kedd 16.30 és Csütörtök 15.30
- Női torna – Szerda 10 óra
- Csakra légzés – szerda 18 óra
- Beszélgető csoport – Csütörtök 17 óra
- Body art – péntek 18 óra

Árak: 1000Ft –tól 2000Ft –ig, bérlet váltható

LÉLEKEMELŐ SZOLGÁLTATÁSOK

- * Beszélgető csoport
- * Önismereti tréningek
- * Előadások
- * Teázó sarok



BIOBOLT

SZÉPSÉG, mint az egészség tükröződése külsőnkön

- Kozmetika
- Testmasszázs: frissítő, nyirokdrenázs, só, thai, shiatsu, ayurveda
- Kéz és lábápolás – kényeztető, pihentető vízsgármasszázzsal, színterápiával és hátmasszázzsal kombinálva (2500 Ft –tól)

EGÉSZSÉG – ép test, ép lélek / ép lélek ép test

- NES testmérés
- Kineziológia

Tanfolyamainkról, előadásainkról, bővebben a fenti szolgáltatásokról a www.eletviragahaz.hu weboldalon olvashatnak.

NYÍLT NAPOK az Életvirága házban

Bp. III. Attila u. 92. TEL:06 30/ 549 0657, www.eletviragahaz.hu

Szeretettel várunk minden érdeklődőt, és kérjük, hogy a gördülékeny lebonyolítás érdekében, a programjainkra előre egyeztetesen időpontot!

PROGRAMJAINK:

NOVEMBER 10. SZOMBAT

Biobolt – kóstoló

10-17 óráig - ingyenes

Egészségfelmérő

tesztprogram és

étrendkiegészítők

10-14 óráig - ingyenes

Energiagyógyászat

10-13 óráig - ingyenes

Gyermek/szülő

pszichopedagógus

12-14 óráig - ingyenes

Kineziológia

10-12 óráig - 50% kedvezmény

Csikung

10-11 óráig, 12-13 óráig, 15-16 óráig

– 1.000,- Ft

Természetgyógyászati

módszerek

(ismerkedés az ezotériával)

11-12 óráig, 13-14 óráig, 16-17 óráig

Biorezonanciás

állapotfelmérés

(Scio Quantum Biofeedback)

10-13 óráig – 50% kedvezmény

Spirituális Választerápia

10-15 óráig - ingyenes

Angyalkártya

10-15 óráig - ingyenes

Ismerkedés az

aromaterápiával

10-15 óráig - ingyenes

Holisztikus kozmetika

10-15 óráig – 50% kedvezmény

Masszázs

13-15 óráig – 50% kedvezmény

Kéz és Lábápolás

10-15 óráig – 50% kedvezmény

Mágneses keringésjavítás

10-17 óráig - ingyenes

Hullámmasszázs

10-17 óráig - ingyenes

NOVEMBER 17. SZOMBAT

Biobolt – kóstoló

10-17 óráig - ingyenes

Természetes gyógyulás

gyógynövényekkel és az

étrendkiegészítők

10-13 óráig - ingyenes

NES biotér mérés

10-13 óráig – 50% kedvezmény

Spirituális Választerápia

13-16 óráig - ingyenes

Angyalkártya

13-16 óráig - ingyenes

Családállítás

10-12 óráig – 50% kedvezmény

Gyógytorna

12-13 óráig 1000 Ft

Jóga

14-15 óráig 1000Ft

Ismerkedés az

aromaterápiával

10-17 óráig - ingyenes

Holisztikus

kozmetika

10-17 óráig – 50% kedvezmény

Masszázs

10-17 óráig – 50% kedvezmény

Kéz- és lábápolás

10-17 óráig – 50% kedvezmény

Mágneses keringésjavítás

10-17 óráig - ingyenes

Hullámmasszázs

10-17 óráig - ingyenes

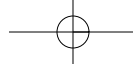
Shiatsu masszáz

10-14 óráig – 50% kedvezmény

Sport masszáz

14-17 óráig – 50% kedvezmény







Gabriel Stúdió
www.gabrielstudio.hu

AKCIÓ!

Most hihetelen áron kipróbálhatja

Powerstep

professzionális teljes testvibrációs
mozgásterápiás készülékünket

4 alkalmas Bérlet

~~3200 Ft~~ helyett
990 Ft

A jövő leghatékonyabb és legkíméletesebb
edzési módszere! Mozgassa át az egész testét,
erőlködés nélkül, rövid idő alatt!
10 perc alatt 45-50 percnél klasszikus,
edzőtermi munkát végezhetünk el,
különböző megerőltetés nélkül, kényelmesen!



Kombinált fogyasztó bérlet AKCIÓ!

2x10 perc vibrációs géphasználat
+ 30 perces fogyasztó masszázs!

4 alkalom 10.000 Ft

BEJELENTKEZÉS
240 9271
06 30 560 4507
1039 Budapest,
Pozsonyi u. 32.

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

MASSÁZSOK
Frissítő 4500 Ft
Miaomei 5000 Ft

PEDIKÚR, MANIKÚR:
GABRIELLA:
06-30-560-4507

DIEN CHAM
Lélek gyógyász, regressziós
terapeuta
Gábor 06-20 972-3312

Gabriel Stúdió

**Találkozás az egészséggel –
Életvezetési tanácsok**
Az **ALOE VERA TERMÉKEK**
helye és szerepe az életünkben.
A termékek bemutatója,
szakszerű ismertetése, előadások, beszélgetések
minden péntek este 18,00-20,00 óráig
a Csillaghegyi Községi Házban.
1039 Bp. Mátyás király út. 11-15.

Tel.: 06 30 560 4507 **NYITVA:**
H-P: 9-20
Szo.: 9-13

Akcióinkról tájékozódjon
honlapunkon vagy
személyesen a Stúdióban.

www.gabrielstudio.hu

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!

2012-ben a MAGYAR
GASZTRONÓMIAI SZÖVETSÉG
KÜLÖNDÍJÁT nyerte el a
SZABOLCSI
ALMATORTA FAGYI

SÍK CUKRÁSZDA

**AZ ORSZÁGTORTA – Szabolcsi almás-mák torta –
ÁLLANDÓAN KAPHATÓ!**

**Békásmegyer,
Lukács György u. 1.**
Nyitva: H-V: 10-18.30 óráig
Telefon: 243-2206
sikcukraszda@freemail.hu
www.sikcukraszda.hu

Kövessen bennünket
a facebookon is!





2011. ÉV FAGYLALTJA VERSENY GYŐZTESE
DIÓS-MÉZES KÖRTE FAGYI,
amely már torta és parfértorta formában is kapható!






Főzött fagyaltok, sütemények, alkalmi, fényképes ostya-, forma-,
parfértorták, cukormentes fagyik és sütemények

BABAÚSZÁS

ÖNFELEDT JÁTÉK

LUBICKOLÁS - ÚSZÁS

CSALÁDIAS KÖRNYEZET

SOK-SOK VIDÁM PROGRAM

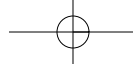
IDEGENNYELV ANGOL FOGL.

GLUTÉNMENTES!
TEJFEHÉRJE MENTES DIÉTÁT IGÉNYLŐ
GYEREKEK NAPKÖZIJÉ!

1-4 ÉVES KORIG VÁRUNK!

1039.BP.KIRÁLYOK ÚTJA 140
WWW.BABA-SZIGET.HU 20/9146-893





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,
minden páratlan hét szombatján 10-14

PROGRAMOK

Pillantás Közép-Ázsiára

Péczy Lajos fotói a Platán Könyvtárban
Megtekinthető: 2012. november 9-ig.

IRODALMI KÁVÉHÁZ

Szitakötő – Egy óra beszélgetés Vámos Miklóssal
2012. november 6-án 17 órakor.

DIAFILMVETÍTÉS

Mókás és tanulságos mesékkel várjuk
a kíváncsi gyerekeket: A só és a Sün Balázs című
diafilmeket vetítjük.

2012. november 10-én, szombaton 11 órától.

ORIGAMI

A Magyar Origami Kör foglalkozása minden hónap
második hétfőjén.

2012. november 12-én, hétfőn 16 és 18 óra között.

TRIÁSZ

Ágotha Margit Munkácsy-díjas grafikusművész,
Rékassy Csaba Munkácsy-díjas grafikusművész,
és Rékassy Eszter grafikusművész kiállítását
Szőnyi Endre szobrászművész nyitja meg.

2012. november 15-én 17 órakor

KÖNYV-TÁRSASOZÓ

Rejtélyes időutazás a könyvnyomtatás korától
napjainkig Sün Tóbiás könyvtárában.

Játszóház óvodásoknak és kisiskolásoknak.

2012. november 24-én, szombaton 10-13 óráig.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk.
A programokra a belépés ingyenes.



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

2012. november 5., hétfő 19 óra
AMONASROTÓL SCARPIÁIG
FOKANOV ANATOLIJ 20 ÉVE A MAGYAR ÁLLAMI
OPERAHAZBAN

A műsorban felcsendülő operasláger: Bizet,
Dargomizsszkij, Donizetti, Kodály, Leoncavallo, Mozart és
Verdi művei

2012. november 7., szerda 19 óra
DEBUSSY-EST – 150 éve született Claude Debussy
Kun Ágnes Anna – ének, Lengyel Zoltán – zongora

2012. november 9., péntek 19 óra
A HÓNAP ESEMÉNYE – DEBUSSY-SZALON
Monsieur Croche életre kel – avagy: Ki az a Claude
Debussy? – zenés irodalmi est

2012. november 12., hétfő 19 óra
A SZKALLA LÁNYOK
Örkény István Macskajáték című kisregénye alapján
színpadra alkalmazta: Berényi Gábor
Erzsi – Béres Ilona, Giza – Tordai Teri

2012. november 14., szerda 17 óra
JÁTEKOS MŰZSIKA 7 X 10 PERCBEN
Műsorvezető: Czigány György

2012. november 16., péntek 19 óra
A MAGYAR RENESZÁNSZ TRIÓ HANGVERSENYE
Mandel Róbert tekerőlant, tromba marina, organistrum,
trombula, aduff, violin de fer
Kállay Gábor rebec, gemshorn, furulya, ének
Győri István reneszánsz és barokk gitár, arciliuto,
reneszánsz lant és vihuela

2012. november 18., vasárnap 19 óra
AZ ÓBUDAI KAMARAZENEKAR KONCERTJE
Corelli: D-dúr concerto grosso, op.6, Machaud: Kyrie a
Nostre Dame miséből, Bach: d-moll kettősverseny,
BWV 1043, Händel: Vízizene

2012. november 21., szerda 19 óra
A ZONGORÁNÁL DARVAS FERENC
A téli hónapokban Darvas Ferenc ismét eljön a
Társaskörbe, lehet megint köré ülni, hallgatni régi
dallamokat, slágereket, történeteket ...

2012. november 23., péntek 19 óra
GITÁRMŰZSIKA ÓBUDÁN
Asszonyok és húrok – Las Mujeres y cuerdas
Purcell, Piccinini, Strozzi, Poulenc, Montsalvatge, Sztojanov
Georgi és Bolcsó Bálint művei

2012. november 24., szombat 14.30 – 17 óra
MOZART KLUB
Közreműködnek: a Liszt Ferenc Kamarazenekar tagjai
- Kamarazene 2000 után Varga Károly és Tóth Árpád
vezetésével

2012. november 24., szombat 19 óra
A BUDAPEST RAGTIME BAND KONCERTJE
Csárics Sándor – trombita, Kiss Bálint – harsona, Novák
Péter – klarinét, szaxofon, Széki József – xilofon, Stein
Ferenc – zongora, Weszely János – dob, Gayer Ferenc
zenekarvezető – bőgő

2012. november 25., vasárnap 19 óra
TÓKÉS EMESE LISZT-ESTJE
Funérailles, Sposalizio / Vándorévek II., Obermann völgye /
Vándorévek I., h-moll szonáta

2012. november 26., hétfő 19 óra
SNÉTBERGER FERENC GITÁRESTJE
A roma, flamenco és brazil hagyomány klasszikusa, az
improvizáció szabadságával.

2012. november 28., szerda 19 óra
A ZENE LELKE SZOROZAT I.
Anima Musicae Kamarazenekar

2012. november 30 – december 31.
AZ ÓBUDAI FOTÓKLUB ÉVES KIÁLLÍTÁSA
megtekinthető a kisszalomban naponta 10-től 21 óráig.

2012. november 28 – december 22.
SZILÁGYI TERÉZ FESTŐMŰVÉSZ KIÁLLÍTÁSA
A kiállítás megtekinthető hétfő kivételével naponta 15-től
19 óráig. A belépés díjtalan.

KÖNYVAJÁNLÓ

Tim Sanford, M. A.:
Engedd el a gyeplőt, és élvezd...
Budapest: Új Remény Alapítvány, 2011.
„Sok szülő merő jóindulatból erős
kézzel tereli gyermekeit a biztonság, a
siker és a spiritualitás felé. Ez azonban
árt a kapcsolatnak, a szabályok
kapcsolat nélkül pedig csak
lázadásához vezethetnek. Akár a
vitakozásban égtél ki, akár abba
fáradtál bele, hogy saját hibáitól

próbálsz megmenteni a gyermekedet,
Tim Sanford sokkal jobb utat tud.
Ideje elengedni a gyeplőt és újra
örülni a fiadnak, vagy a lányodnak.”

Kiss Judit Ágnes:
Koncentrikus korok
Budapest: Európa Kiadó, 2012.
Francois Villon és Bolond Istók közeli
rokona, a minapi „Irgalmasvégnő”, a
szerepjátékok népszerű mestere Kiss
Judit Ágnes. Immár negyedik
verseskötete talán komolyabb, talán
szomorúbb az eddigiekénél. Végső

választ azonban szerencsére ezúttal sem
kap az olvasó. A keresés folytatódik.

Fitzgerald, Scott:
Eltékozolt évtized
Budapest: Fapadoskonyv.hu, 2012.
Scott Fitzgerald művei, legyen az
regény, novella vagy színdarab, a 20-
as évek „jazzkorszakáról” szólnak, a
nagyvárosi sodródásról, változásokról,
azokról az egyéni problémákról,
melyek egyedivé teszik az embert az
egyre elszemélytelenedő és
elidegenítő 20. században.

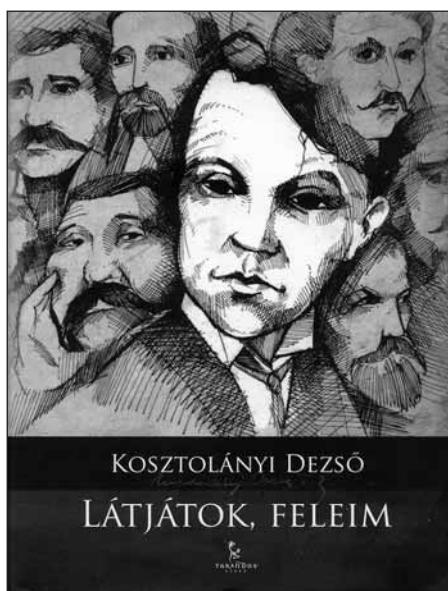
Kosztolányi Dezső: Látjátok, feleim

Tarandus Kiadó, 2012

Dr Osman Péter ismertetése

„Kötetünkbe Kosztolányi Dezsőnek azokat a tanulmányait,
esszéit gyűjtöttük egybe, amelyek klasszikus magyar
költők, elbeszélők, drámaírók műveivel foglalkoznak,
nagyokkal és kisebbekkel egyaránt – Balassi Bálinttól
Makai Emilig.” – mondja a Tarandus ajánlója. És Kosztolányi
megragadóan, lebilincselően érdekesen tud írni. Elbűvölő
olvasni ezt a könyvet. És időutazás is: Kosztolányi a maga
korának a maitól sokban eltérő lelkületével és
gondolkodásmódjával mutatja be irodalmunk sok jeles,
illetve mára már többé-kevésbé elfeledett alakját.

Ismét a Tarandustól: „Ebben a kötetben csaknem negyven
magyar íróról, költőről írt tanulmányait kapja kézhez az
olvasó. Némi túlzással azt mondhatjuk: egy kis magyar
irodalomtörténet vázát olvashatjuk. Kosztolányi páratlan
leleménnyel talál rá a vizsgált életmű lényeges



mozzanataira, az irodalmi alkotásról, a művészet bonyolult titkairól mindig érzékletesen
beszél, jelzői fejlethetetlenül megvilágítanak egy-egy verset vagy regényt,
tanulmányainak szerkezete mindig tiszta, világos, nyelve gazdag, elegáns, előadás-
módja természetes.”

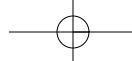
„Az írás mágia” – írta Márai Sándor. A mágia a képzeletünk, a gondolataink
megragadásának művészete. Ez valósul meg az itt sorakozó portrék zömében. Az
életművet, amelyet az író létrehozott, olykor már az érdeklődésünk től távolabbinak
érezzük, viszont az író emberi vonásai és a mögötte felsejlő kor megkapóan
érdekesek.

Pázmány Péterrel így ír: „Tollán forró tinta csordogál, kalamárisában pedig tűz van,
égi szikra, de a pokol kénkőves lángja is. Ő a magyar próza atyja és törvényhozója,
öntudatos stílusművész. Az első, aki egy ember lüktető gondolatait ágyazza a
magyar prózába. Ha őt forgatom, nem érzem a nyelvújítás szükségességét...”

Bessenyei Györgytől idézi: „Európának tudománya, vallása, manérija, szokása,
társalkodása, kereskedése azt cselekszik együtt, hogy a benne élő emberi nemzet
egy nemzetséggé változzon.” S a folytatás egy mára többélűvé vált mondat: „Amit
Párizsban írnak, Budán olvassák.”

A saját koráról mondja: „Nehéz olyan mondatot leírni, mely a mai termelés lázában,
a gondolatok és érzések e gyorsfutó versenyében csak száz másodpercig is él.
Nehéz olyan könyvet piacra vetni, mely az egyre dagadó papíruhatagban nem
kallódik el azonnal.” Szerencsénkre, neki ez ragyogóan sikerült.





 ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT	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

A kiállítás ingyenesen megtekinthető!

November 23. péntek 18.00

Wrabel Sándor festőművész

emlékkiállítás

A kiállítás december 7-ig, hétköznapi napokon

9-16 óráig látogatható.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Irodalmi kávéház

November 9. péntek 19.00

Verspincér: **Hámori Ildikó** színművész,

Jászai Mari-díjas, Kiváló Művész, és a

Magyar Köztársaság Érdemrend

tisztikeresztjének tulajdonosa

November 23. péntek 19.00

Mr. és Mrs.

Verebes Linda és Pindroch Csaba

színészpár a komédia öt jelenetében,

ötféle embert formál meg.

A humor nagyjai

November 29. csütörtök 17.30

Salamon Bélára emlékezünk

Szerepei közt voltak olyan mondatok,

amelyek őt magát is túlélő szállóigévé

váltak: „*Ha én egyszer kinyitom a*

számot...”, „*Lepséynél még*

megvolt”, „*Vigyázz Malvin, jön a*

kanyar”, „*Szintén zenész*”.

Körmendi János bérlet: 15.00,

Turay Ida bérlet: 19.00

November 17. szombat 15.00, 19.00

Aszfaltmuzsikások

December 15. szombat 15.00, 19.00

Van, aki forrón szereti

NYUGDÍJAS BÉRLET 2012 Ősz

November 7. szerda 10.30

Változás!

Pesti srácok

Pillanatkép egy részben

GYEREKPROGRAMOK

Zenés - mesés bérlet

November 21. szerda 10.00 és 14.30

Hattyúk tava – a Magyar Nemzeti Gyermekek

és Ifjúsági Színház előadása

CSALÁDI VASÁRNAPOK

Európai hangszercsodák

Mandel Róbert ifjúsági hangszertörténeti

sorozata

November 4. vasárnap 10.00

A reneszánsz

November 18. vasárnap 10.00

Mazsola és Tádé

A Fabula Bábszínház előadása.

November 25. vasárnap 10.00

Hókirálynő

A Lóci Színpad műsora.

Az előadás után kézműves játszóház várja a

gyerekeket.

KONCERTEK

November 24. szombat 19.00

Örömeze - Orosz Zoltán és barátai

PROGRAMCSEMEGÉK

November 9., 30 péntek 20.00 – 24.00

Casablanca Táncláz

November 18., 25. vasárnap

17.00–21.00

Sirtos görög tánc

Táncoktatás. 17.00–18.00.

Az élvezetes táncclock után lehetőség

nyílik a tanultak gyakorlására.

ELŐADÁSOK

Történelmi előadássorozat

Előadó: Dr. Tóth József történész.

Az előadások ingyenesek.

November 20. kedd 15.00:

Nemzeti ébredések

November 27. kedd 15.00:

„Tanár úr” filmvetítés

Művészettörténeti előadássorozat

diavetítéssel

Előadó: Garami Gréta művészettörténész

Az előadás ingyenes.

November 8. csütörtök 17.30

A T'ART alapítvány 20 éve

Pszichológia, időfizika

Minden csütörtökön 17.15-22.00

Előadó:

Kisfaludy György, Barna-Fóris Ágnes

BÖRZÉK

November 17. szombat 9.00-13.00

Babaruhabörze

November 11. vasárnap 9.00-17.00

Ásványbörze és bonsai kiállítás

KLUBOK

„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub

Minden kedden 10.00-14.00

Baba-mama klub

Információ:

Galiczáné (Marcsi) védőnő,

06-20/775-4729.

Önzetlen egészségfenntartó klub -

Minden szerdán 16.00-20.00 Információ:

Kiss Tibor 06-30/912-1249.

A kezelések ingyenesek!

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Bp. Mátyás király út 11-15.

tel./fax: 240-0752

mobil: 06-30/523-0454

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

CSALÁDI PROGRAMOK

Csillagbérlet

November 5. hétfő 9.30

Harlekin kalandjai – az egri Harlekin

Színház előadása

MESÉS HÉTVEGÉK

November 17. szombat 16.00

A beszélő fa

Az ESZME Egyesület bábelőadása.

JÁTÉK: Az előadás végén sorsolunk!

Színházi belépőjegyűkkel családi jegyet

nyerhetnek az Alma Együttes december

9-i koncertjére!

ZENÉS-TÁNCOS MULATSÁGOK

November 16. péntek 19.30

Jazz klub – Barabás Tamás és barátai –

Trio Funk

November 24. szombat 14.00-19.00

Népek napja – Olaszország

14.00 Megnyitó

BÉKÁSMEGYERI

KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest, Csobánka tér 5.

telefon, fax: 243-2432, 243-2433

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

KIÁLLÍTÁS

November 10. szombat 10.00-18.00,

11. vasárnap 10.00-16.00

I. Országos Márton napi repülő makett

kiállítás és vásár

SZÍNHÁZ

Nosztalgia bérlet

November 12. hétfő 15.00

Esztergályos Cecília – Meddig vagyok?

GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI PROGRAMOK

Béretes meseszínház

Péntekenként 9.30, 13.00 és 14.30

November 9.

Nils Holgersson csodálatos utazása a

vadludakkal – Zenés mesejáték a Fogi

Színház előadásában.

Bonbon matiné

Bonbon Matiné Kölyök bérlet –

iskolásoknak

November 23. péntek 14.00 – Prokofjev:

Péter és a farkas

Bonbon Matiné Pöttöm bérlet –

óvodásoknak

November 30. péntek 10.30 –

Aranyszőrű báránya

November 23. péntek 17.00

Meseklub a Népmesék Világa Kulturális

Egyesülettel

A tökváros – magyar népmese/bábjáték

Vasárnapi meseszínház – családi tízórai

November 18. vasárnap 11.00

A világszép nádszálkisasszony

November 16. 16.30 – Aprók tánca

KONCERTEK

November 17. szombat 19.00

Firkin és Jamie Winchester

RENDEZVÉNYEK

November 16. péntek 21.00–24.00

„78” Retro music klub

November 21. szerda 18.00

Találkozások a magyar operett

csillagaival Zenés beszélgetés

Vendég: Farkas Bálint

ELŐADÁSOK

November 16. péntek 18.00

Színházi kulisszák mögött

14.10 Előadás: „A napfényes Italia” –

Dr. Tóth József történész előadása

15.00 Olaszország képekben – Vanessa

Martore diavetítéssel egybekötött

bemutatója

16.00 Nuvole Mediterranee együttes

koncertje

17.00 Olaszok a filmiparban – Cossu Mario

filmtörténész előadása

17.30 Filmvetítés

14.00-18.00 Párhuzamosan futó

programok: fotókiállítás, jellegzetes olasz

étel- és italkülönlegességek

A belépés díjtalan.

PROGRAMCSEMEGÉK

Irodalmi csillagdélután

November 7. szerda 18.00

Vendég: **Benyó Judit** költő

A beszélgetés előtt 17.30-kor az előtérben

megnyitjuk Benyó Ildikó festő, grafikus

emlékkiállítását.

November 28. szerda 18.00

Teaházi traccsparti

Szerényi Béla ezüstkoszorús hangszer-

készítő mester, előadóművész, népi

iparművész, tanár, népzene kutató, Bársony

Mihály tekerőlantos hagyatékának őrzője.

A belépés díjtalan.

Novemberben a feledhetetlen **Fedák**

Sárira, a legnagyobb operett-

primadonnára emlékezünk.

November 24. szombat, november 25.

vasárnap 13.00-20.00

I. Tudásörző napok

Kapunyitás déli harangszóra

November 24. szombat:

13.00 dr. Obrusánszky Borbála: A Hadúr

kultusza a szkíta népeknél

14.15 dr. Tóth Judit: A nimródi hagyomány

16.00 dr. Aradi Éva: Az Indus-völgyi

műveltség

17.15 Farkas Lőrinc Imre: Magyarságtudomány

19.00 Herceg Ferenc: Szkiták, hunok,

magyarok

November 25. vasárnap

13.00 dr. Simon Péter: Visszaállítható-e az

ősi tudás?

14.15 dr. Grandpierre Atilla:

A Világegyetem a magyar őstudás alapja

16.00 Szigeti Gábor: A magyar vallás

kérdése napjainkban

17.15 dr. Tóth Ferenc: Az erkölcs eredete

19.00 dr. Tóth Zoltán József: A Szent

Korona-tan

Kerecsenfészek

Őstörténeti hagyományörző műhely

vasárnaponként 15.00 órától

November 18. dr. Aradi Éva: Kurszán és a

korezmiaiak

November 5. hétfő 18.00

MEGNYITOTTUNK !!!

Műszaki Bizományi Outlet Háztartási Gép Szerviz és Nagykereskedés



Mosógép, mosogatógép,
televízió és egyéb háztartási
gépek és műszaki cikkek
javítása garanciával!

Tel: 06 30 678-4042

MINŐSÉGI TERMÉKEK MEGFIZETHETŐ ÁRON!

Nézz meg honlapunk kínálatát és válogasson kedvére:
www.muszaki-bizomanyi.hu

**Vásároljon akciós termékeinkből Óbudán,
a Csónakház utca 7. szám alatt.**



1031 Budapest, Csónakház u. 7. Tel.: 06 1 720-8038

Mobil: 06 30 708-4551

RCS BUSZ

Tel.: +36 30 2 577 457

Web: www.rcsbusz.hu www.romaifurdo-se.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 (15-23 főig) 8000-8500 Ft,
(24-34 fő) 11000-12000 Ft

A III. kerületből a belvárosba és vissza (15-23 fő) 10000-13000 Ft, (24-34 fő) 16-20000 Ft

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

IVECO Turbo Daily 18+2 fő

Kilométer-díj:
160,-Ft/km + 27 % áfa
Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 27 % áfa



Mercedes 515 Sprinter 19+2 fő

Kilométer-díj:
160, 170,-Ft/km + 27 % áfa
Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 27 % áfa



Mercedes Sprinter 313CDI 15+1 fő

Kilométer-díj:
150,-Ft/km + áfa
Óra-díj: 3.500,-Ft/óra + 27 % áfa



OPEL VIVARO 8+1 fő

Kilométer-díj:
130 Ft/km + 27% áfa
Óra-díj: 3.500 Ft/óra + 27% áfa



TEMSEA Opalin 29+1 fő

Kilométer-díj:
230, 240 Ft/km + 27% áfa
Óra-díj: 5.500 Ft/óra + 27% áfa



Dolgozói szállítást (cégek
dolgozóinak napi szállítása,
csapatépítő tréningek)

**Városnézést,
repülőtéri transzfert
Leány/Legény búcsú,
esküvői násznép szállítását**

**Legyen az utasunk...!
Rátkai Csaba**

Óbudai Fitnesztermek 50%-os Napja

2012. december 1-jén az Óbudai Sport Kft. kezdeményezéseként és szervezésében megvalósul az Óbudai Fitnesztermek 50%-os Napja, mely értelmében ezen a napon a megjelölt edzőtermekben fél áron tudsz alkalmi belépőt váltani.

Szeretettel várunk minden kedves edzeni vágyót az alábbi III. kerületi edzőtermek dec. 1-jén, szombaton:

- amaSole Joga Stúdió 1031 Budapest, Monostori út 29. www.amasolejoga.hu
- Arnold Gym 1037 Budapest, Szépvölgyi út 15. www.arnoldgym.hu
- Atelier Pilatesműhely 1037 Budapest, Bokor utca 19-21. mélyföldszint www.pilatesmuhely.hu
- Curves Kolosy 1037 Budapest, Bokor u. 15. II. emelet és
- Curves Római 1031 Budapest, Római tér 3. I. emelet www.curves-magyarorszag.hu
- Ghost Fitness 1036 Budapest, Fényes Adolf u. 23. www.ghostfitness.hu
- Sunrise Sport- és Egészségközpont Eurocenter 1037 Budapest, Bécsi út. 154. www.sunrisefitness.hu
- Team Fitness Csillagvár Bevásárlóközpont 1039. Budapest, Rákóczi u. 36. www.teamfitness.hu
- Vasas Folyondár Fitness 1037 Budapest, Folyondár u. 15. www.folyondar.hu
- World Class Sun Palace 1036 Budapest, Nagyszombat u. 1. www.worldclass.hu

ÓBUDAI SPORTAKADÉMIA

2012. 11. 20. kedd 18:00
ÓBUDAI SZOCIÁLIS SZOLGÁLTATÓ INTÉZMÉNY
(1033 Budapest, Kiskorona utca 3.)

» FOGYATÉKKAL ÉLŐK KIEMELKEDŐ SPORTTELJESÍTMÉNYEI

ELŐADÓK:

- SZEKERES PÁL sportpolitikáért felelős h. államtitkár
- TÓTH TAMÁS kétszeres ezüstérmes paralimpián úszó
- PÁSZTORY DÓRA paralimpiai bajnok úszó
- DR. SÓS CSABA a magyar paralimpiai úszóválogatott szakvezetője
- BORONKAY PETER többszörös paratriathlon világbajnok
- KARVAI SÁNDOR vak motorozó
- BORSI GERGELY többszörös magyar rali bajnok, motoros instruktor, Karvai Sándor edzője

MŰSORVEZETŐ: KREMMER ZOLTÁN

INGYENES

mozgásban a város

www.obuda.hu www.obudasport.hu

