

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2012. XX. évf. 8. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



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.cziniel.hu









BEIGLI KÍNÁLATUNK

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



DIEGO
SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

www.diego.hu

facebook.com/DIEGOhomestyle



SZÖNYEG VÁSÁR
40% KEDVEZTMÉNY
 ÖT FÉLE HAVANNA SZÖNYEG MINDEN MÉRETÉRE*
*Az akció más kedvezményekkel nem vonható össze!

Havanna szőnyeg 5 színben
 80x150 cm 9.990 Ft/db, 160x230 cm 32.990 Ft/db, 200x290 cm 49.990 Ft/db
16.990 9.990 Ft/db

A feltüntetett ár az alatta megjelölt méretre vonatkozik! Az akció részleteiről érdeklődjön áruházunkban! 120x170 cm
 Ajánlatunk 2012. december 1-31-ig, ezen belül a készlet erejéig érvényes!

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

Műszaki Bizományi Outlet
 1031 Budapest, Csónakház utca 7.







(1) 720 8083
(30) 708 4551
www.muszaki-bizomanyi.hu

Új műszaki cikkek rendkívül olcsó áron! – és ez nem vicc!
MOSÓGÉPEK, MOSOGATÓGÉPEK, TELEVÍZIÓK, HŰTŐGÉPEK



Budapest egyik legolcsóbb háztartási és szórakoztató termékek szervize garanciával!

Ne bonyolódjon bele javításokba, ne hívjon szerelőt, ne vásároljon csillagászati áron alkatrészeket!

Akciós termékeink megvásárolhatók a Bp. III. Csónakház utca 7. sz. alatti üzletünkben

Tekintse meg hálózatunk honlapját:
www.muszaki-bizomanyi.hu

NYITVA TARTÁS:
 Hétfőtől-péntekig: 10.00-18.00
 Szombaton: 09.00-13.00

A tartalomról

Kedves Olvasó!

Vers – Dzsida Jenő: Hideg téli est
 Rómaifürdő SE Hírek: Sportolási lehetőségek, Zen Bu Kan Kempo, Advent Bécsben, Mikulás a vízi telepen, Csuka a horgon
 100 éves lett Ledényi Judo-iskola

Suli Hírek: Csillaghegyi, Dr. Béres József, Fodros, Bárczi és Aquincum Általános Iskolák
 Állatorvosi rovat: A kutyákra váró veszélyek télen
 Liba bál volt a Zaránd utcában
 Cirkusziskola
 Életmód Mozaik: Labdajátékok az egészségért – Gondolatok a medibállról

Schirilla György – A nemzet rozsmárja Óbudán
 Környezetvédelem
 Mobilgát a Római-parton – Lakossági fórum Csillaghegyen
 Civilek a Római-parti gátról
 Egyesület a Római-partért
 Óbudán jó civilnek lenni! – Átadták az Óbudai Civil Házat

Ő is itt él – Illés György író
 Advent Óbudán 2012 – programok
 Kulturális ajánló: Óbudai Társaskör, Platán könyvtár, Óbudai Kulturális Központ, Csillaghegyi Közösségi Ház, Békásmegyeri Közösségi Ház
 Dr. Osman Péter könyv ismertetése:
 Krúdy Gyula – Gasztrohangulatok

Kedves Olvasó!

„Ne kívánjunk magunknak nagy dolgokat, csak kis dolgokat, nagy szeretettel.” (Teréz anya)

Kívánhatunk-e szebb adventi időszakot a mostaninál? Decemberre – naptári nap pontossággal – megérkezett a tél. Igazi havas, hidegen ropogós napokkal köszöntöttek ránk a tél első napjai. A karácsony-várás hetei elkísérnek bennünket egy életen át. Gyerekkoromban még nem sok gondom volt rá: bátyámmal lelkesen kutattunk az ajándékok után, találgattuk kinek mi lesz a karácsonyfa alatt a meglepetés. Szüleink gondosan megtervezték a karácsonyi menetrendet:

családunk férfitagjainak nyolcvan százaléka István és János névre hallgatott, így őket köszöntöttük az ünnepi napokon, gyűltünk össze hol itt, hol ott. Szenteste délutánján nagyapám elvitt minket, gyerekeket az Istentiszteletra, este aztán mindenki szűk családjával az otthonában ünnepelt. Közben a hajdani karácsonyok hangulatát ízelegetem az emlékek között kutatva, nem találok benne a rohanást, a kapkodást. Békességes, inkább lelassult napok voltak a várakozás napjai. Igaz nem jártunk plázákba, nem tülekedtünk akciós plazma tv-ért, nem akartunk minden áron „karácsonyi hangulatot”. Ilyenkor akadt idő az új süteményreceptek kipróbálására, egy-egy hócsatára a felnőttekkel, fakutyázásra a kert végében húzódó kakaton. Minden olyan természetes volt és őszinte. Nem beszélünk a szeretetről, de mindig ott volt. Ott volt az ajándékok kiválasztásánál, az ünnepi vacsora elkészítésénél, a fenyő feldíszítésekor, a közösen elénekelt „Mennyből az angyal...” minden taktusában. Ma már egy kicsit más. Gyertyagyújtáskor a bizsergető boldogság-érzés mellé bekúszik az a fájdalmas hiányérzet, amit az évtizedek során elvesztett szeretteink miatt érzek. Tudom, hogy ez a felnőtté válás velejárója, ahogy az is, hogy ma már nekem kell megszerveznem az adventi időszakot, hogy abba minden beleférjen. Hagyom, hogy az Advent tanítson: négy vasárnap, négy gyertyagyújtás, négy hét, hogy minden a helyére kerüljön úgy lélekben, mint fizikális szinten. A tennivaló nem lett kevesebb, de a vasárnapokra mérföldkövekként tekintek, mert olyankor hagyom, hogy letisztuljanak a dolgaim, hogy a feltöltődjem a következő hétre, amikor megtervezem, hogy mit, hogyan, mikor, kivel... Ezek között mindig van egy-két olyan program, amikor szeretet-energiát gyűjtök. Mik ezek? Egy jó kávé melletti beszélgetés a barátnőmmel, játékok az unokákkal, ajándék-ötletelés a párommal a kandalló mellett, hatalmas séta a havas Börzsönyben, forralt bort kortyolgatás a karácsonyi vásár forgatagában. És még ki tudja, meddig folytathatnám a sort! Apró és egyszerű dolgok ezek, de nagyon jók. Kedves Olvasóm! Gyűjtse ön is szorgalmasan a szeretet-energiát, de vigyázat, mert ezt csak az kaphatja, aki ad is! Dzsida Jenő versével kívánok önnek és családjának békés, boldog várakozást és szeretetben gazdag karácsonyt.

Fehér Ágnes

Dsida Jenő: Hideg téli est

Életünk hulló karácsonyfáján
halkan repesnek a lángok.
Fölöttünk és bennünk hömpölyög
a hidegáramú csönd.

Mosson ki, vigyen magával
fodros hátán mindent, ami volt:
esdő várakozások meddőségét,
kulsoltkezü, hasztalan imákat.

Hópárnás nagy fenyők alatt
ülünk le a törpék közé,
burkolózzunk a hallgatásba
s húnyjuk le a félíg a szemünket.

S míg csillagok kezdenek pislákolni,
töprengünk az eljövő felől:
hogyan kellene megszólalni?
S mindent előről kezdeni?

RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

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

Felöl 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



**Minden kedves olvasónknak áldott
karácsonyt, békességes, boldog
ünnepnapokat és egészségben,
harmóniában gazdag újévet
kívánunk!**

A Római Parti Hírek szerkesztősége



A CSILLAGHEGYI POLGÁRI KÖR EGYESÜLET
A RÓMAI KATOLIKUS EGYHÁZKÖZSÉGGEL EGYÜTTMŰKÖDVE

ADVENTI KOMOLYZENEI HANGVERSENYT HIRDET

A hangverseny kezdési időpontja:

2012. december 15-én szombaton 19 órakor az esti szentmise után

Helyszín:

Csillaghegyi Jézus Szíve templom
1039 Budapest, Lehel utca 14.

Műsor:

J. S. Bach: E-moll szonáta

Nagy Ákos: A gyermek Narayan

Baráth Bálint: Változó világ

Matuz István: Dies irae

Matuz Gergely: Dies illa

Előadók:

Matuz Gergely (fuvola)

Baráth Bálint (zongora)

Az est támogatója:
ARTISJUS

**A hangversenyre és
az azt megelőző szentmisére
mindenkit szeretettel várunk!**



A belépés ingyenes.





Rómaifürdő SE HÍREK

SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK A RÓMAIFÜRDŐ SE-nél

Kajak-kenu Szakosztály (9 éves kortól)

Edzések helye: 1031 Bp. Petur u. 22. („R...” SE Fitness Klub)
Időpontok: hétfő, szerda, péntek 15,00-16,30-ig
Havi tagdíj: 6.000,-Ft
Jelentkezés: Csipszer Balázs 06-70-326-0327

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

Advent Bécsben

2012. december 15.

(szombat)

Az autóbusz 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



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>



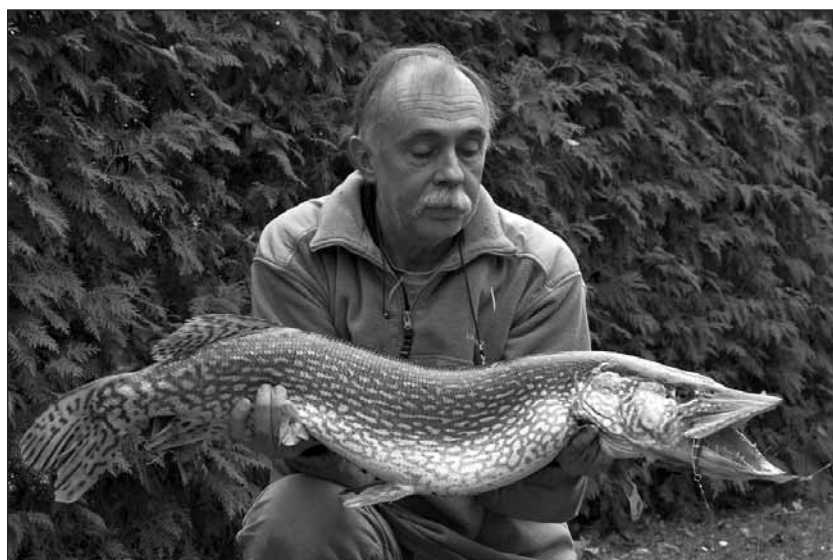
Érdeklődés, és jelentkezés a helyszínen, és a 06 70 425-7092 tel.számon Pintér Leventénél.

Az egészséges táplálkozás, a sport, és a boldogság összefüggése

Nagyon érdekes dolog, de a boldogság a táplálkozásunktól, és természetesen a szellemi-fizikális aktivitásunktól is függ. Az egészséges táplálkozás, ami az én szemléletem szerint kizárólag a paleolit életmóddal valószínűsíthető meg, rettentő jó hatással bír a szervezetünkre, ezen belül is az izomzatunkra, csontjainkra, és nem mellékesen a központi idegrendszerünkre, amit még a gondosan összeállított vitamin és ásványi anyag kiegészítővel még élénkebbé, frissebbé „varázsolhatunk”. Ha az érzékek megfelelően forog, és a gondolatainkat pozitívan tudjuk irányítani; ami azt jelenti, hogy mindenféle függőséget okozó káros dologtól mentesen élünk (cigaretta, alkohol, drogok, stb.), előtérbe helyezzük a rekreációt, tehát a szabadidőnket hasznosan töltjük el (a megfelelő pihenés, kulturális tevékenységek), ezek által nyilvánvalóan kimarad az életünkéből, a sajnos sokak által közsírt, depresszív, életunt, enervált hangulat. Valamint embertársaink felé is próbálunk szeretettel közelíteni, ami csak úgy valószínűsíthető meg, ha saját magunkat is elfogadjuk, akkor már egyenes út vezet a boldogsághoz. Nyilván vannak ezek mellett más igényeink is, amiket pénzzel (utazás, különböző élvezeti cikkek, stb.), szeretettel (pl. harmonikus párkapcsolat) tudunk kielégíteni, de ha minden a helyén van, és el tudjuk fogadni, ami van, akkor azon belül meg tudjuk magunknak teremteni a teljes mértékben egészséges életet; ami egyenlő szerveink hibátlan működésével, a fizikális, mentális, és szociális jólétel. A rendszeres testmozgás (minimum heti háromszor) amellyel, hogy karbantartsa a testünket, rengeteg stressztől szabadíthat meg (pl. ami felgyülemlett a munkahelyünkön, közlekedés közben, egy esetleges nézeteltérés által), sőt, akár a totális élményt is elérhetjük mozgás által, ami lehet egy sima edzés közben is, vagy versenyen, mikor annyira feloldódunk egy tevékenység közben, hogy minden más eltöri az adott pillanatban, és legszívesebben abba se hagyunk... Ez egy hatalmas lelki balszag, mely még inkább derűlátásra, pozitív gondolkodásra sarkall. Összefoglalva: ha egészségesen táplálkozol, és a szervezeted fel van töltődve vitaminokkal, és az energiától, erőtlől kicsattansz; továbbá ezt az energiát hasznos dolgokra fordítod, azaz rendszeresen sportolsz, kulturáltan töltöd el a szabadidődet, és pozitívan gondolkodol (ami a te esetedben adott, mert minden feltétel megvan hozzá), akkor a boldogság kapuja nyitva áll előtted!

Mivel közeledik a Karácsony, szívőből kívánok minden kedves olvasónak egészséges ételekkel, sporttal, pihenéssel, és szeretettel teli Boldog Karácsonyi Ünnepeket!

Pintér Levente



Ez a 105 cm-es, 8,5 kg-os csuka november végén a Dunából akadt *Hanula Endre* – egyesületi tagunk és fotósunk – horgára. A lelkes horgászt jó ideje kerülgeti a horgász-szerencse kisebb-nagyobb dunai halak formájában. Most ezzel a ritkának számító fogással sikerült a szezonzt zárni.



Rómaifürdő SE Vízi Mikulás 2012. december 8-án szombaton 11,00 órakor

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

a Mikulás.

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

A rendezvény nyitott, hajót biztosítunk az
érdeklődőknek.

További információ:
Rátkai János 06 20 9436 521



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!*



SULI HÍREK

CSILLAGHEGY SULI

Már második éve az angol tanári munkacsoport hangsúlyt fektet az angolszász ünnepkörhöz kapcsolódó szokások megismertetésére, hiszen tanulóink közel fele emelt óraszámban tanulja az angol nyelvet. Idén is megrendezték a nagy sikerű **Halloween partit**.

Az iskolanyitogató **csillagtanodákon** nagy volt az érdeklődés. Az elsőn ismerkedtek a gyerekek és szüleik az iskolával, a másodikon pedig játékskola várta a gyerekeket. A következő foglalkozás februárban lesz, ahol iskolásait játszanak a gyerekekkel a leendő tanítók. November 13-án megünnepeltük a **magyar nyelv napját**. Az alsó tagozatosok iskolán kívüli könyvtárba látogattak, a felső tagozatosok, az iskolarádió keresztl hallgattak rövid műsort.

Volt klubnapközi logikai játékokkal, zenés torna és sok más közös program a tervezettek szerint..

AZ EON **Zöld bajnokok programjában** aktívan tevékenykednek a programba beválasztott gyerekek. Beszámoltak erről a tantestületnek is. Egy munkaértekezleten felhívták a pedagógusok figyelmét is az energia-takarékosság lehetőségeinek kiaknázására. Rendszeresen teljesítik a programban meghatározott feladataikat.

Adventváró kézműves délutánunkon megint sok gyerek és szülő vett részt. Számtalan helyszínen sok szép ajándéktárgyat készíthettek a gyerekek és szüleik. Legnagyobb sikere, mint minden évben a koszorúkészítésnek volt. Ez az egyik alkalom az évben, amikor volt tanítványaink közül többen felkeresnek bennünket, s ennek mindig nagyon örülünk.

Eddigi versenyeken sok jó eredményt értek el tanulóink.

A Bolyai matematika csapatversenyen egy hetedik és egy nyolcadik osztályos csapatunk a területi forduló első helyezettjeként az országos döntőbe jutott.

A nyolcadik osztályos csapat: Bátori Levente, Iványi Illés, Kótai Dániel, Varga Milán az országos verseny



14. helyezettei, a hetedik osztályos csapat: Bátori Gergely, Békei Csaba, Késmárky Csaba, Peuser Péter pedig az országos verseny 20. helyezettei lettek.

A XIX. Amffiteátrum Kupán 5-6. osztályos csapatunk: Lupták Dominik, Vadon Bálint, Piski Laura, Szabó Tamás 4. helyezést nyert.

Bolyai magyar csapatversenyen hetedik osztályos csapatunk a területi fordulón első lett, így tovább jutott az országos döntőbe. Csapatagok: Békei Csaba, Késmárky Csaba, Medveczky Máté, Sipos Bogáta. Nyolcadik osztályos csapatunk a területi fordulón negyedik lett. Csapatagok: Iványi Illés, Malek Szilvia, Mezei Péter, Szarka Gábor.

Kerületi diákolimpia atlétika versenyén az 5-6. osztályos



csapat harmadik lett. Csapatagok: Gaál Zsuzsanna, Petőváry Luca, Tóth Laura, Daráyi Adrienn, Halaska Dorottya, Felföldi Panna.

Asztaliteniszezőink is ügyesek voltak. Bérczi Barbara 7. osztályos tanuló egyéniben és Bakonyi Alexandra 7. osztályos tanulóval párosban aranyérmet nyert, Torday Nándor hatodik osztályos tanuló negyedik lett. Úszócsapatunk kerületi negyedik helyezést érte el a diákolimpián, 7-8. évfolyamon. Csapatagok: Altwater Kende, Antal Tamás, Kótai Dániel, Trippon Ádám. Büszkék vagyunk gyermekeink szép eredményeire.

Kurilla Györgyi – igazgató



Dr. Béres József Általános Iskola

Suliváró szüreti multság volt a Dr. Béres József Általános Iskolában

Iskolánk tornatermébe szüreti multságra érkeztek a nagycsoportos óvodások és szüleik. Ismerkedni jöttek a tanító néikkel, az iskolával és leendő osztálytársaikkal. Minden kisgyermek kapott egy körte formájú névjegykártyát belépéskor, amely egész este személyesebbé tette az együttlétet. Vidám, szüreti népi gyermekjátékokkal kezdődött a foglalkozás, majd következett az interaktív játék az őszi gyümölcsökről: a találós kérdések megfejtése. Jutalmul mindenki megkapta az első matricáját, amelyet az iskoláról erre az alkalomra készült képecske 1. ablakába ragaszthattak. A másik három ablak sem marad üresen, ha eljönnek a többi suliváró foglalkozásra is. Ezután minden kisgyerek elkészítette a saját tervezésű szőlőfürtjét papírból. A csodálatos alkotások megtekintése után igazi nyencséget kortyolhattunk. Iskolánk névadója, a Béres cég nagyon finom mustjából kaptunk kóstolót. Nagy sikert aratott az ízletes, édes must. Sokan itt, nálunk ismerték meg ezt a különlegességet. A multság végén minden gyerek kezébe került szőlő, alma. Öröm volt látni a közel 80 kisgyermek önélelvi falatozását. Amíg a gyerekekkel a tanító néik foglalkoztak, addig Bánhegyi Ferenc igazgató úr meghívta a szülőket ötórás teára és egy kötetlen beszélgetésre, ami az iskola programjáról szólt.

Pálné Hőgye Ilona



Dr. Béres József Általános Iskola



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

**SULIVÁRÓ
FOGLALKOZÁSOK:**
Február 13. szerda – 17 óra
Március 20. szerda – 17 óra

BEMUTATÓ ÓRÁK:
2013. március 5,
kedd 8 órától

Szeretettel várjuk a leendő
elsőket és szüleiket!



SULI HÍREK

FODROS SULI

Régi-új suli újság

Több éves hallgatás után ismét megjelent a Fodros iskolaújsága, a Fodros Nyúz. November kilencedikén reggel újságárusnak öltözött diák-önkormányzati képviselők fogadták az érkezőket kezükben a friss lapszámmal. A diákújságnak hatalmas sikere volt. Az eladásra szánt példányok még aznap gazdára találtak, így újabbakat kellett nyomtatni. A diákszerkesztők törekedtek a sokszínűsége: az aktuális hírek mellett egy-egy osztály életét bemutató cikk, valamint egy pedagógussal készített interjú is megjelent. Idegen nyelvi oldal, sport, diákoktól vett idézetek, írások, és keresztretjvény is színesíti a régi-új suli újságot. Következő szám egy hónap múlva!

Közös játék a testvérosztályal a magyar nyelv napján.

Az alsós és felsős testvérosztályok közösen szervezett programjai kedvenc hagyományai iskoláinknak.



November 13-án mi is megemlékeztünk a magyar nyelv napjáról

Ezen a napon a nagyok is helyet foglaltak a kicsik termeiben. Felhívtuk tanulóink figyelmét a szép és helyes beszédre, amelynek művelése természetesen nemcsak erre a napra szól. Közös nyelvi játékokkal, meseolvasással, nyelvtörőkkal, versekkel szórakoztatták egymást, s bizonyították, hogy milyen gyönyörű a magyar nyelv. Reméljük, hogy ennek a napnak az üzenete még sokáig áthatja mindennapjainkat.

NYÍLT NAPOK AZ ISKOLÁBAN

A szülő – nevelő kapcsolatot hivatott elmélyíteni az évek óta hagyományként meghirdetett iskolai nyílt nap. Idén november 14-15-én nyitották meg az osztályok ajtóit a szülők előtt, akik betekintheztek a tanítási órák menetébe, megfigyelhették gyermekeik munkáját, szorgalmát egy-egy feladat elvégzése során.

Az alsó tagozaton nagyobb volt az anyukák, apukák, nagymamák érdeklődése, de a felső tagozaton is voltak szép számmal. Köszönjük a szülők érdeklődését!

Aki lemaradt a nyílt napról, a második félévben bepótolhatja

Papírgyűjtés

Iskolánkban fontos szerepe van a hulladék papír összegyűjtésének. Szeretnénk tudatosítani a tanulóknak, hogy a környezetszennyezés kerülendő, a feleslegessé váló papír pedig érték is lehet

Novemberben a hagyományoknak megfelelően a diákönkormányzat szervezésében papírgyűjtést tartottunk. A kisebbeket természetesen szüleik segítették, de több felsős tanuló sem akarnak alul maradni. A hatalmas konténer napról napra telik papírral. Természetesen

egy mese előadására. A nagyobbak már olyan humoros elemeket is alkalmaztak, mint egy befejezetlen mese és jövőre beígért befejezése. Kínácsolunk várjuk jövőre a befejezést.

A pedagógusok előadása Lázár Ervin, Hazudós egerével is nagy sikert aratott. Remélem jövőre is készülnek egy hasonló előadással, amelyben még több pedagógus is részt vesz.

Lelkes szülők, diákok és pedagógusok is megcsillantották tudásukat, miközben megosztották velünk kedvenc meséjüket. Eközben a szomszédos termekben olyan kézműves foglalkozás keretében rongybabát, csutkababát és koronát készíthettek a kicsik és a nagyok. A felső tagozatos lányok felnőtteket megszégyenítő ügyességgel nyújtottak segítséget az

BÁRCZI

Hív a Bárczi, vár a Bárczi!

Kedves Szülők, Leendő Elsősök!

A Bárczi Géza Általános Iskola szeretettel várja „Iskolanyitogató” foglalkozásaira a leendő elsősokeket és szüleiket, ahol megismerkedhetnek az iskolában folyó munkával és a leendő elsős tanító nénikkel.

Várjuk azokat a szülőket, akik gyermeküket elfogadó közösségben szeretnék tudni és fontosnak tartják, hogy a gyerekek megfelelő segítséget kapjanak az iskolai munkához és lényegesnek tartják, hogy az iskola a felhőtlen gyerekkor, az örömszerzés színtere legyen.

PROGRAMJAINK:

Játszóházak:

január 25-én 17⁰⁰-18⁰⁰

február 28-án 17⁰⁰-18⁰⁰

mindenki izgul, hogy mennyit gyűjtött, ki lesz a győztes osztály.

Iskolánk is felkérést kapott a HIMNUSZ éneklésének nyilvános felvételére

Így aztán november 19-én vasárnap a kora délutáni órákban hatvan lelkes diákunk indult el megfelelő számú felnőtt kísérettel a felvétel helyszínére, Széchenyi térre.

A felvételen az MR Gyermekkórusa s mögöttük mintegy 1000 gyermek adta elő a Himnusz. Köztük persze ott énekeltek a fodrososok is! Hosszú, fárasztó délután volt, de nagy-nagy élmény ez a közös kaland!

Iskolánk alsó tagozatos osztályai beneveztek a Kinder + SPORT programba!



Nyílt nap: március 22-én 8⁰⁰-12⁰⁰

Címünk, Bárczi Géza Általános Iskola, 1039 Bp. Bárczi Géza u. 2.

További felvilágosítással szolgálunk a következő telefonszámon: 243-1509

Az érdeklődő szülők figyelmébe ajánljuk honlapunkat, ahol részletesen tájékozódhatnak iskolánkról

www.barczigai.sulinet.hu.

Programjainkra minden érdeklődőt szeretettel várunk.

Mit jelent ez? A SPORT program legfontosabb célja a rendszeres testmozgás megszerettetése a gyerekekkel, hogy az aktív sport későbbi életük során is a mindennapok része legyen. Ennek érdekében az osztályok rendszeres edzést/foglalkozást tartanak a testnevelés órán kívül, délutáni sportfoglalkozás keretében, sorversenyeken vesznek részt. A legügyesebbek cserébe sok-sok sporteszközt kapnak ajándékba.



AQUINCUM ISKOLA

Mesék éjszakája az Aquincum Általános Iskolában

Hol volt, hol nem volt... akár így is kezdeném, mert az idén is megrendezésre került a Mesék éjszakája nevű rendezvény az Aquincum Általános Iskolában. Programunkat Benedek Elek születésének 150. évfordulójára szerveztük meg először, idén már sokadik alkalommal is.

A Mesék Éjszakája egy olyan rendezvény, mely hagyja, hogy a gyermekek fantáziája szabadon szárnyaljon ezen az estén és megszólítja, majd előcsalogatja a felnőttekben lakozó gyermeket. A teremben ülő közönség találkozhatott itt sok csodával, humorral, felfüggyel. Mellénk telepedett a gyönyörű királylány, füstöt eregetett a fejünk felett a sárkány és szemünk láttára változott át az elvarázsolt királyfi. Az idei rendezvényen is bemutatta Balázs Ágnes a legújabb mesekönyvét, melyet minden gyermek és felnőtt nagy érdeklődéssel figyelt. Ezután lelkes mesemondókat és előadásokat hallhattunk és láthattunk. Az alsós és a felsős osztályok is nagy lelkesedéssel készültek egy-



érdeklődőknek. Egy másik teremben azok a gyermekek, akik egy kicsit csendesebb elfoglaltságra vágytak, társasjátékozhattak vagy színezhették ki a csodálatos színezőket. Azok, akik az este folyamán elfáradtak és egy kis pihenésre vágytak Magyar népmeséket nézhettek, hogy aztán újult erővel repíthessék fantáziájukat. A Magyar népmese napja alkalmából hirdetett meseíró pályázat díjazottai is átvethették okleveleiket. Az első helyezettek Pusztai Anna és Kis Bernadett Teréz, a második helyezettek Gerstenkorn Simon, Kardos Dóra és Riba Enikő. A harmadik helyezéseken Farkas Boróka és Varga Léna osztozott, míg a negyedik helyezett Vida Jázmin. Különdíjazásban részesült Szendrői László és Tóth Zita. Ezeket a gyöngyszemeket a közönséggel is megosztották ifjú íróik.

Az este második felében a viszonylag késői időpont ellenére is sokan kíváncsiak voltak Fábrián Éva, bukovinai székegy mesemondó előadására. A mese fonalát most is a tőle megszokott humorral szőtte át és utánozhatatlan előadásmódjával mindenkit elvarázsolt.

Búcsúzóul Demeter Péter, igazgatóhelyettes megénekeltette a hallgatóközönséget, mely méltó befejezése volt az estének. Soraimat az est folyamán többször is elhangzott Weöres Sándor verssel zárnám, mely remekül összegzi a Mesék éjszakáján átélt élményeket.

*Sárkány- paripán vágattam,
Gyémánt-madarat fűrdettem,
Göncöl- szekeret kergettem,
Holdfény-hajú lányt elvettem.*



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



A kutyákra váró veszélyek télen

A téli időszak számukra legalább annyi veszélyt rejt, mint a nyár. Azonban a környezeti tényezők ellen tudunk védekezni, és sok egészségkárosodást el lehet kerülni. Ebben az időszakban az egyik legnagyobb problémát a hőmérséklet drasztikus csökkenése és annak tartós megléte jelenti. A hirtelen lehülés következtében főleg nőstény kutyákban alakul ki **húgyúti gyulladás**, de a kistestű fajtáknál - mindkét nemnél egyenlő arányban - jelentkezik a betegség. A hideg levegő és a még hidegebb talaj hatására kialakul a hólyaggyulladás, amely vizeleési nehézséget okoz. Az állat egymás után többször veszi fel a vizeleési testhelyzetet a lobosodás által kiváltott irritáció miatt, és sok esetben csak pár csepp távozik. Néha viszont sokszori vizeléssel sokat ürít, amihez a folyadék fogyasztásának drasztikus megemelkedése is társul. Nem ritka, hogy az eb inkontinensé válik, és a lakásban élők, főleg éjszaka nem tudják reggelig visszatartani, és ott végzik el dolgukat. Súlyosabb esetben a vizelet élnékvörös árnyalatot mutat, ha kialakul a húgyhólyag vérzéses lobosodása. A betegség diagnosztizálása több lépésben történik. A tulajdonostól mindig kérünk vizeletmintát, amiből a gyulladásos sejtek, esetleges vér mutatható ki, illetve ultrahangos képen jól látható a lobos hólyagfal megvastagodása. Terápiaként antibiotikumot és fokozott folyadék bevitelt

javasolunk, amit a táplálék hígításával lehet elérni. A betegség gyakori, védekezni ellene kis testű kutyáknál a sétáltatás közben használatos védőruhával lehetséges, illetve megakadályozható azzal, ha az állat nem fekszik hideg felületen.

A munka- és vadászkutyák életének elengedhetetlen része a testmozgás, amely sok esetben megterhelő a szervezetüknek. Azonban tudatos edzésük, táplálásuk, és kondíciójuk karban tartása segít az **izom-, izületi és csontsérülések** elkerülésében. Télen ezek a szervek érzékenyek hidegre, és még nagyobb odafigyelést igényelnek. A csont- és porcrendszer védelmében már ősztől kezdve érdemes etetni az állattal condroitin-sulfát tartalmú porcregeneráló készítményeket, amelynek hatóanyaga beépülve annak állományába, úgymond beolajozza, és ez által könnyebbé, gördülékenyebbé teszi a csontok elmozdulását, így megakadályozza az ízületek és porcfelszínek gyulladását és fájdalmassá válását. Sok esetben az említett gyógyszerek alkalmazásával komolyabb sérülést, vagy akár gerincbénulással járó porckorong sérv kialakulását is meg lehet előzni.

Téli hidegben az ízületek is ridegebbé válnak, ezért fokozottabban vannak kitéve veszélynek. Azonban az izmok és szalagok is sérülhetnek egy rosszul sikerült lépés, vagy hirtelen megterhelő mozgás következtében. Ezek

elkerülése végett a kutyáknál is bemelegítést kell alkalmazni mozgás előtt úgy, mint az embereknel. A terhelendő izmokat a gazdi alaposan masszírozza meg, a gerinc mellettiek is dörzsölje át, a térd, könyök, csukló, stb. ízületeket mozgassa át. A futást vagy bármely más mozgást először csak kisebb tempóval kell kezdeni, hirtelen irányváltoztatást eleinte nem szabad tenni, és a terhelést, vagy iramot csak lassan emelni!

Ha a kutya megsérül, biceg, vagy egy-egy mozdulatra felsír, akkor a mozgás azonnali abbahagyása, és az állat pihentetése a feladat. Amennyiben ez után sem enyhül és szűnik meg fájdalom, akkor állatorvos segítségét kell kérni! Fontos azonban, hogy a sérülésből történő felépülés után közvetlenül sem szabad azonnal megterhelni, hanem a tünetek megszűnte után minimum egy hétig még pihenjen a kutya, és az újbóli mozgás csak fokozatosan történjen! Általában a kutyák imádják a havat. Séta, játék közben sokszor harapnak bele, illetve a gazdik dobálnak nekik hógolyót, amelyben például egy másik kutya vizelete is lehet. Ne menjünk arra, kerüljük el azokat a helyeket, ahol látjuk a „sárga” névjegyet! Sok esetben le is nyelik a havat, amely **torokgyulladást**, illetve **hurutos gyomor- és bélgyulladást** okozhat. Ez azért alakul ki, mert a hó – mivel hideg – átmenetileg lehűti a szájüreget, nyelőcsövet, gyomrot, aminek hatására a szervek természetes védekezőképessége lecsökken. Elszaporodnak az emésztőcsőben – normális esetben is ott lévő – baktériumok, amelynek

következménye a lobosodás. Ennek tünete lehet hányás, hasmenés, hasi fájdalom, rossz általános közérzet. Ilyenkor itassunk ebünkkel frissen főzött, de szobahőmérsékletűre hűtött kamillateát, valamint feltétlenül keressük fel állatorvosunkat. Sok esetben antibiotikum adása is szükségessé válik.

Télen gyakori problémák még a **végtag-sérülések**. Ide tartoznak a jég által okozott sebek a talpakon illetve ujjpárnákon. Súlyos és mély vágásokat eredményez, ami ráadásul a hóban ijesztő piros foltokat is hagy, jól megrémítve a gazdit. Ilyen esetekben sürgősen forduljunk állatorvoshoz, mert a sebeket el kell látni, gyakran össze is kell varrni, majd bekötözni.

Már biztosan mindenki tapasztalta a fagy beálltával, hogy kedvence elkezd felemelgetni egyik-másik lábát, pedig semmi sem szúrta meg. Ez a felsózott utakon szinte törvényszerű, a **só** ugyanis **kimarja**, csípi a **kutya talpát**. Ilyenkor vezessük hóbá, és törölgessük le a lábukat. Otthon séta után mossuk le langyos vízzel a végtagokat, hogy a maradék só is eltávolítsuk. Ha nagyon felmaródott a bőr, akkor kenjük be szarvasfaggyús kenőccsel, arra azonban ügyeljünk, hogy ebünk azt ne nyálja le! Megelőzőképpen kerüljük el a felsózott területeket, illetve adjunk kutyusunk lábára kutyacipőt!

dr. Landauer Krisztina,
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

CONVEYER BT.

Konténeres sítaszállítás

06 20 9349-570, 06 20 9625-519

LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI BONTÁS • RAKODÁS

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

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**



ÜNNEPI NYITVA TARTÁS



2012. 12. 22. szombat: DE. 9 – 12 óráig
2012. 12. 23. vasárnap: DU. 17 – 20 óráig
2012. 12. 24. hétfő: DE. 9 – 12 óráig
2012. 12. 25. kedd: DU. 17 – 20 óráig
2012. 12. 26. szerda: DU. 17 – 20 óráig



2012. 12. 29. szombat: DE: 9 - 12 óráig
2012. 12. 30. vasárnap: DU: 17 – 20 óráig
2012. 12. 31. hétfő: DE: 9 - 12 óráig
2013. 01. 01. kedd: DU: 17 – 20 óráig

A többi munkanapon a szokásos nyitva tartással várjuk minden kedves páciensünket.

**BÉKÉS KARÁCSONYI ÜNNEPEKET
ÉS BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁNUNK MINDENKINEK!**

A Család Utcai Kisállattrendelő csapata



1039 Budapest, Család utca 36/a

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

IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT ÁLLATOKNAK

Színes doppler ultrahangos vizsgáló berendezés

* teljeskörű laboratóriumi szolgáltatás

* allergiateszt és kúra * geriátriai szűrés.

RENDELÉSI IDŐ:

Hétfőtől – péntekig 9-11 és 17-20 óráig

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



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,
télielésítés, szervizelés • Tel.: 06-70-318-3121

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

KÖZÉPISKOLAI ELŐKÉSZÍTŐK!
Matek – fizika – kémia – magyar
korrepetálás a Vörösvári úton!
THALESZ-KÖR
06-20-9462-027

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. Szérűskert 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!

Hirdessen a
Római Parti Hírekben!
Részletek a
www.romaifurdo-se.hu
weboldalon.
Tel.: 06 1 240 3048



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

EUB
EUROPAI ÜZLETI BIZTOSÍTÓ RT.

K&H

AEGON

Biztosítási ügyintézés
és tanácsadás
díjmentesen.

Minden biztosító
egy helyen.

MONDIAL
ASSISTANCE

Posta
Biztosító

Allianz Allianz Hungária Biztosító Rt.

WABARD
WABARD BIZTOSÍTÓ Zrt.

GENERALI-PROVIDENCIA
GENERALI GROUP

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



Libabál volt a Zaránd utcában!

A nemrégiben nyílt **Szőlőfürt Családi Napközi** munkatársai november 14-én, Márton nap alkalmából kisgyermekek részére Libabált rendeztek. A bölcsődés korosztálytól egészen a kisiskolás korúakig képviselték magukat a környékbeli gyermekek, akik lelkesen vettek részt a sokszínű programban. Lehetőség volt saját libabábot tölteni, színezni és a jelenlévők megismerkedhettek a Márton nap történetével is. Aki megéhezett ehetett egy kis libazsíros kenyeret



lilahagymával. A kicsik nagyon lelkesen keresték az eldugott libalábakat, cserébe lúd alakú mézeskaláccsal kedveskedtek nekik. A legnagyobb tetszést a „Gyertek haza ludaim” és a kertben az „elbújt libamamát” kereső búcsújáték aratta, melynek különleges hangulatot a saját készítésű mécsesek adtak.

A Szőlőfürt Családi Napközi a jövőben is tervezi hasonló gyermekprogramok szervezését, melyeken a hagyományörzés, a természetes anyagokkal való játék, közös éneklés van a középpontban.

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 zúrók, egyéb rendezvények lebonyolítása; kézműves foglalkozások, néptánc, zenebölcsi foglalkozás. További információk, képek, hírek honlapunkon és facebook oldalunkon:

www.szolofurtcsana.hu

www.facebook.com/szolofurtcsana

E-mail: szolofurtcsana@gmail.com

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

Szőlőfürt Családi Napközök Nonprofit Kft.

1031 Budapest, Zaránd u. 17/B



CIRKUSZISKOLA

Itt az idő, hogy megtanuld amit eddig nem lehetett!

**Szeretnél jobb egyensúly érzéket,
jobb kézügyességet,
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




S

T

ittes réning

...azért, hogy könnyedén formába hozd magad!

18

Testet és lelket nem kímélő edzés, 60perc folyamatos mozgás.
Célunk: minőségi izomzat építése, amivel komolyabb mutatóványokra leszel képes mint egy tornász!
 Funkcionális tréning kizárólag saját testsúllyal!

Edzések minden hétköznap 19:00 - 20:30
Telefon: 06 20 393 12 40
Cím: 1032 Bp, Törzs u. 3.

www.sittestrening.hu



Életmód mozaik

„Labdajáték az egészségért” – gondolatok a MediBallról

A Magyar MediBall Egyesület szakmai igazgatója – Szilágyi István harcművész mester – szavait idézem. A MediBall nem csak sport, hanem szabadidős tevékenységként is kiváló lehetőség. Ez a csodálatos találmány játékosan, de szinte hihetetlen módon fejleszti a koncentrációt és a koordinációt. A lágy mozgás hatására lazulnak az izmok, így átmozgatásra kerül a csontozatunk és az izomrendszerünk is. Ez az egész testet rugalmasan megmozgató sport jótékonyan hat az érrendszerünkre, de felgyorsítja anyagcserénket is. Nem csak prevencióra – megelőzésre –, de rehabilitációra, utógondozásra is kiváló lehetőség. Korhatár nélkül ajánlható és elsajátítható. A MediBall kiváló hobbi sportként üzhető. Lehet egyedül, vagy párosan, de csoportosan is játszani, játékosonként egy, vagy akár két ütővel is. A hagyományos ütős játékokkal ellentétben itt nem visszaütjük a labdát, hanem köríves lágy mozdulatokkal lendítjük tovább. Arra nézve, hogy a labda ne essen le az ütőről, a centrifugális erő és a gravitáció közötti egyensúly megtalálása a titok nyitja. Persze, ha leesik sem baj, hisz a labda felvétele is ad egy gyakorlási lehetőséget. Játshatjuk teremben, vagy a szabad ég alatt is. Otthon a lakásunkban – ha van saját ütőnk – úgy a legcélszerűbb a gyakorlás, ha labda nélkül, csak az ütővel végezzük a TaiChi mozgásvilágára emlékeztető köríves, lágy mozdulatsorokat. Kínában az 1990-es évek óta hivatalosan nemzeti sport, mivel bebizonyosodott az egészségre, az életkedvre és a mozgásra tett jótékony hatása. Mára már egyre többen üzik ezt a sportot úgy Európában, mint az Egyesült Államokban. Aki kedvet érez a kipróbálására, minden héten, **csütörtökön este 6 órakor** a Békásmegyeren található Medgyessy Ferenc utcai Általános Iskolában felkeresheti az edzéseket. Az edző: Sifu Liska László Kung-fu mester, MediBall edző.

Jó sportolást mindenkinek!

Cso-Va-Jola





Gabriel Stúdió
www.gabrielstudio.hu

AKCIÓ!

Most hihetelen áron kipróbálhatja

Powerstep

professzionális teljes testvibrációs
mozgásterápiás készülékünket

4 alkalmas Bérlet

~~3280 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, különösebb megerőltetés nélkül, kényelmesen!



Kombinált fogyasztó bérlet AKCIÓ!
2x10 perc vibrációs géphasználat
+ 30 perces fogyasztó masszázsa!
4 alkalom 10.000 Ft

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

BABAÚSZÁS

ÖNFELEDT JÁTÉK

LUBICKOLÁS - ÚSZÁS

Családias környezet

SOK-SOK VIDÁM PROGRAM

IDEGENNYEL 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



AZ ÓBUDAI FUTÓKÖR, SZABADIDŐ- ÉS VERSENYSPORT EGYESÜLET BEMUTATJA

SCHIRILLA GYÖRGY

A NEMZET ROZMÁRJA ÓBUDÁN

ÖRÖMFUTÁS ÉS JEGES DUNAÁTÚSZÁS

2012. 12. 15. SZOMBAT 13:00

AZ ESEMÉNY FŐVÉDNÖKE: BÜS BALÁZS ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER POLGÁRMESTERE
MŰSORVEZETŐ: KREMMER ZOLTÁN

13:00 találkozó a Medgyessy Ferenc Általános Iskolában (1029 Bp., Medgyessy Ferenc utca 2-4.1)
13:30 Schirilla György érkezése az iskolába
13:45 a Budai Akrobatikus Sport Egyesület (BASE) exkluzív bemutatója
14:00 közös futás Schirilla Györggyel az iskolából a pünkösdfürdői hajóállomásra
Minden induló névreszóló emléklapot kap. A frissítésről az Auchan Aquincum áruház gondoskodik.
14:00 órától a Duna-part pünkösdfürdői szakaszán folyamatosan: WellDance S.E. táncbemutató
világjajnokai ezüstérmesekkel, Team Fitness Zumba bemutatója, Csiki Gergely néptáncsoportja
14:30 Schirilla György átúszja a jeges Dunát
Rendező: Óbudai Futókör, Szabadidő- és Versenysport Egyesület
Bővebb információ: Rácz Ferenc – e-mail: racz.ferenc@kabelnet.hu / tel.: 06 20 962 3915








KÖRNYEZETVÉDELME



Tippek zöld szemmel, ajándékok nyitott szívvel

- Először is: ha lehet, inkább ne vásárolj ajándékot!
- Adóssággal a karácsony sem az igazi. Ne költsünk többet, mint amennyit elbír a pénztárcánk. Eladósodni csak azért, hogy minél értékesebb meglepetés kerüljön a fa alá, nem érdemes.
- Ha nincs ötletünk az ajándékozásra, igyekezzünk megtudni szeretteinktől, minek örülnének leginkább. Így szerezhetünk igazi örömet.
- Válaszd a hazait! Ha csak lehet, támogasd a magyar termékeket és a magyar termelőket, boltokat, kiskereskedelmet. Maradjon az elköltött pénz az országhatárokon belül, hogy mindannyian jobban boldoguljunk.
- Ha mindenképp tárgyat szeretnénk venni, különféle szervezeteknél, alapítványoknál vásárolva természetvédelmi, szociális célokat támogathatunk. Természet- és állatvédelmet például a WWF, Magyar Madártani Egyesület, Zöld Zebra szervezeteken keresztül; hátrányos helyzetben lévőket többek közt a Bárka Alapítvány, Retextil Alapítvány, a Fruit of care vagy az Igazgyöngy Alapítvány termékei révén.
- Adjunk élményt, szolgáltatást ajándékba! A kellemesen töltött idő utólag szép és örök emlék marad mindannyiunk számára. A szolgáltatások ajándékozásának számos környezeti és társadalmi előnye is van: az elköltött pénz a helyi közösségnél marad, támogatjuk a helyi munkahelyeket, és hulladéktermelés is kevesebb.
- Adj ajándékba saját szolgáltatást! Kitalálhatunk például közös kirándulásra, teázásra, hátmasszázsra, gyerekvígvasztásra szóló, később beváltható „utalványt”.
- Ajándékozd a saját idődet! Ebből legtöbbünknek nagyon kevés van, az együtt töltött idő igazán drága kincs. Szervezz közös programot szeretteiddel. Legyél teljes szívvel jelen, kipihenten, derűsen.
- Legyen már a várakozás önmaga egy ajándék. Hívj össze kis házi kézműves kört, ahol barátokkal, rokonokkal együtt kézműveskedhettek, süthetettek. Ezzel egyaránt megteremthető a készülődés és a kellemes társaság öröme is.
- Vond be a gyerekeket a karácsonyfadísz-készítésbe, beiglisítésbe. Próbáld meg elérni, hogy ezekre a családi kalandokra, és ne a minél drágább ajándékokra legyenek büszkéek.
- Végül a legfontosabb: legyen jó élmény, ne stressz a karácsony!

Hogyan szabaduljunk meg felesleges kacatainktól? Garázsvásárok virágkora

Ünnepek előtt és után érdemes garázsvásárt szervezni, ez amolyan „cserebere buli” otthon, munkahelyen vagy iskolában. Jó alkalom arra, hogy beszerezzük az ajándékokat, vagy éppen megszabaduljunk azoktól.

Hazánkban is egyre nagyobb teret hódít ez a külföldön oly népszerű kereskedelmi forma. Ad hoc szerveződik, amikor valahol felhalmozódik sok fölösleges dolog, túl sok helyet foglaló, megunt, költözés, pénzszűke miatt vagy valami más okból eladni kívánt holmi. Ilyenkor jöhet az átmeneti bolhapiac a garázsban, az udvaron, vagy éppen a ház előtt.

Magyarországi meghonosodását nagyban segíti egy lelkes önkéntes, aki külön honlapot hozott létre www.garazsvasar.info címmel, – sőt Facebook oldalát is –, ahol be lehet jelentkezni és információkat lehet szerezni az éppen aktuális garázsvásár kínálatról. Megtudhatjuk, hogy hol, mikor lesz, milyen árukra számíthatunk, illetve árulhat-e más is az adott helyen. Az eredeti koncepción túlnoe ugyanis manapság nem ritka az sem, hogy egy-egy szomszédság, lakóközösség, környék árul egy gyékényen.

Az Egyesült Államokban született garázsvásár az utóbbi időben számos más országban is népszerűvé vált, a néhány éve Magyarországon még szörványos vásárok 2012. második felében váltak igazi jelenséggé – részben a média figyelmének is köszönhetően.

Az említett honlapon hasznos tanácsokat olvashatunk arról is, hogy miként szervezzünk magunk garázsvásárt. Lássunk csak neki bátran!

PROGRAMAJÁNLÓ

Művészeti állatalkotás – játékonysági börze

2012. december 16., Óbudai Kulturális Központ Békásmegyerei Községi Ház

Állatmenhelyek számára rendeznek játékonysági börzét neves képző-és iparművészek részvételével. Bartha Ágnes ötvös-művész, a játékonysági börze szervezője elmondta, hogy eddig 55 ismert, javarészt budapesti művész csatlakozott a kezdeményezéshez. A műtárgyak eladásából befolyt összeget az Elek-Ágh Állatmenhely Alapítvány, a Macskamentő Alapítvány és az Elvesztett Állatokért Alapítvány részére fogják átadni. A csatlakozók többsége iparművész, ezért az eladásra felajánlott alkotások többsége ékszerekből, zománcképekből, kerámiákból, fafaragásokból, kovácsoltvasból áll, amelyek mellett helyet kapnak festmények, textilképek, gobelin-alkotások, szőnyegek és szobrok is.

Lesz olyan „civil” résztvevő is, aki azért vásárolt műalkotást, hogy a nemes cél érdekében a börzén áruba tudja bocsátani. A művészek által felajánlott alkotások az esemény előtt egy nappal a helyszínen megtekinthetők, illetve az érdeklődők a www.facebook.com/agnes.bartha1 oldalon kaphatnak részletes tájékoztatást.

Az Év Természetfotósa 2012 kiállítás

2012. december 31.-ig, Magyar Természetudományi Múzeum, Kupolacsarnok 1083 Budapest, Ludovika tér 2–6.

Hazánk legrangosabb természetfotós pályázatát és kiállítását immár huszadik alkalommal rendezi meg – közösen támogatóival – a nemzetközi porondon is elismert magyarországi természetfotósokat tömörítő naturArt – Magyar Természetfotósok Szövetsége.

Nálunk Sóhivatal, máshol zúzalék és hókotró

Jégmentesítés sóval és só nélkül

A téli jégmentesítés alapelve az, hogy a közutakat az önkormányzatoknak, a házak, üzletek körüli járdákat pedig a tulajdonosoknak kell rendben tartaniuk. Nem ritkák a viták, egy dologban mindig egyetértenek a felek: a reflexszerű sózásban. A konyhasót nálunk csak az 1960-as években kezdték tömegesen használni síkosságmentesítésre, de az útsózás hamar nagy karriert futott be. Magyarországon évente átlagosan ötven olyan nap van, amikor jégmentesíteni kell az utakat. Egy átlagos télen egy-egy nagyobb önkormányzat akár több tízezer köbméter sót is szétoszorhat.

Nem úgy szeretik, mint az emberek a sót

A sózás leginkább a növényeket károsítja, de a rajtuk és környezetükben élő rovaroknak és egyéb talajlakó élőlényeknek sem tesz jót. Ha valakit mégsem hatna meg ezen úgynevezett alacsonyabb rendű állatok nyomora, a só a háziállatokat is kikészíti. Lelkesen sétáltató gazdik számára ismerős lehet a só által kikezdett kutyatappancsok látványa.

De a só nemcsak a szétszórás helyszínén rombol, a lefolyó víz a felszíni vizekbe is magával viszi a sót lét, és szennyezi a talajt. Márpedig az élővízbe bejutó hirtelen szennyezés az abban található élőlények számára akár végzetes is lehet.

Sok tavaszi halpusztulásnak a hirtelen megnövekedett sókoncentráció az oka. Ráadásul a só a légszennyező anyagok együtt még károsabb anyagokat hoz létre. Pedig a só már önmagában is meglepő rombolásra képes. A só lé az autók gumiját, alvázat is megeszi, sőt idővel az aszfaltot és a betont is. Egy jól megépített vasbeton szerkezet kis túlzással örök életűnek számít, ám a sózás miatt a hidakat és felüljárókat öt-tíz évenként fel kell újítani, a kátyúsodó úttestekről nem is beszélve.

A sózás okozta problémák ráadásul nem tűnnek el a téllal. A só nehezíti az olvadáskor visszamaradó víz természetes párolgását is, a só lé pedig a felszín alatt egész évben rágja és gyengíti a fémeket (például a vasbetonban). A járművekre fröccsenő és az alváz üregeibe bejutó sóoldat természetesen az autók acélszerkezetét is korrodálja, szintén az évszaktól függetlenül. Ideje lenne tehát a só által okozott károkat forintosítani. Talán a költségek láttán más döntések születnének, amikor a téli siktalanítás kérdéseit tárgyalják a felelősök.

Magyar sóhivatal

A még mindig gyakran használt sózást betiltották – terjedt el a közutadban, ám ez sajnos csak részben igaz. A hiedelem alapját az adja, hogy a fás szárú növények védelméről szóló kormányrendelet 2010. szeptember 1-től valóban korlátozza a sózást az úgynevezett belterületi közterületen, ha ezzel veszélyeztetik a fákat. Tehát nem teljes körű tiltásról van szó, csak

korlátozásról. Fontos azonban, hogy ha akarják, az önkormányzatok helyi rendeletben ennél szigorúbban is szabályozhatják a sózást, sőt akár teljesen meg is tilthatják.

Máshol örlemény és hókotró

A sózásra vonatkozó szabályok minden országban mások. Ausztriában például csak különleges időjárás esetén alkalmazhatók a sós vegyszerek. Innsbruckban kalcium-magnézium-acetátot alkalmaznak. Ez jelentősen csökkenti a levegő szennyezettségéért felelős szállóport is.

Németországban a pénzihiány miatt egyre több község már csak a veszélyes útszakaszokat sózza. Az évek alatt bebizonyosodott, hogy ez még a balesetek számát is csökkenti. Az autózvezetők ugyanis a sózott, fekete utakon a javasoltnál jóval gyorsabban hajtának. Nem veszik figyelembe, hogy a só vékony csúszós réteget képez az úton és a fékbetéteken, ezért akár meg is kétszereződhet a féktávolság. A kezeletlen útszakaszokon viszont jóval óvatosabban közlekednek.

A skandináv országokban tilos és értelmetlen is a sózás, mivel a téli átlaghőmérséklet jóval só mínusz 7 fokok fagyáspontja alatt van. A közutakon ezért a hó tömörítése után gránitörleményt szórnak szét. A hegyvidéki utakat vagy fehéren hagyják, és megkövetelik a hólánc használatát, vagy egyszerűen letolják a havat az útról. Míg a skandináv országokban akár hónapokon át is havazhat, nálunk a havas időszakok hossza néhány órától néhány hétig tarthat. Ezek az időjárási adottságok változatos megoldásokat igényelnek.

Mit, mikor, mennyit?

A síkosságmentesítésre nincs jó vagy rossz megoldás, csak optimális, és az időjárástól és egyéb tényezőktől függően magunknak kell mérlegelnünk, hogy melyiket válasszuk. Szinte mindegyik alkalmazható anyag – faforgács, zeolit, acetátok, nátrium-, kálium- és magnéziumalapú vegyi anyagok – használata mellett és ellen is szólnak érvek. Ezekről az alábbi címen bőszégesen lehet tájékozódni:

<http://www.kothalo.hu/index.php/gyakran-ismetelt-kerdesek>

Társasági téli sport: lapátolás

Hogy mi válthatja ki a sót, arra a legegyszerűbb válasz az, hogy vezessünk lassabban. Ahogy az öltözködésünket is az évszakhoz igazítjuk, a havas és síkos időben egyszerűen másképp kell beosztanunk az időnket, és módosítanunk kell közlekedési szokásainkon.

A járdákat persze ettől még továbbra is csúszásmentesíteni kell. A legjobb megoldás, ha idejében lapátolunk és seprünk, még mielőtt a hó lefagyhatna. (Szorgalmunkat a járókelők és lakók is értékelni fogják, és az izmainkat is megmozgatjuk.) Ezen túl azonban nincs egyetlen üdvözítő eljárás vagy anyagtypus, helyzete válogatja, hogy mikor mit érdemes alkalmazni.

Például fontos az érdesítő anyagok – zúzalék, homok, kavics – hőelnyelő képessége. A világos színű érdesítők nem gyűjtik a hőt, a sötétek azonban igen, ezért napsütésben megolvastják maguk körül a havat és a jeget. Vastag jég esetén a finom érdesítők nem sokat érnek, mert az apró szemcsék lesüllyednek a megolvadt lébe, és amikor este újra lefagy a jég, már mélyebben vannak, mint a felszín.

Ám a vékonyabb jeget egy kellően nagy szemcséjű anyag kiválóan megérdesíti, így csökkentve a csúszásvesztélyt. A világos színű érdesítők nem olvasztják meg a havat, így nem is tűnnek el, hacsak a menetszél el nem sodorja őket. Fontos az érdesítő anyagok keménysége is a felverődés, valamint a járművek és az úttest kopása miatt. Tehát az időjárástól, a helyszíntől, sőt akár a napszaktól is függ, hogy mit érdemes használni.

De a korlátozott mértékben rendelkezésre álló ásványi nyersanyagokat erre a célra bányászni nem valami környezetbarát. Ezért talán a legjobb anyag a téglatörmelék daráléka (0,5 mm-es), amely úgyis csak szemétként végeznél. A színe barna, ezért gyűjti a hőt, és kellően puha, így sem az utat, sem az autókat nem károsítja. Tavasszal ráadásul össze sem kell gyűjteni, legalább hízalja kicsit a padkát. (F. Nagy Zsuzsa gondolatai nyomán)

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette



Mobilgát a Római-parton

Lakossági Fórum Csillaghegyen

A Fővárosi Közgyűlés döntése értelmében Római-parton, mintegy 3,1 km-en, mobilgát védi a Duna áradásától Csillaghegy és Rómaifürdő területét. A csillaghegyi Fodros Általános Iskolában tartott lakossági fórumon dr. Szeneczey Balázs, a Fővárosi Önkormányzat városfejlesztésért felelős főpolgármester-helyettese és a tervezésben résztvevő szakemberek tájékoztatták a megjelenteket a projekt jelenlegi állapotáról. A legtöbb vitát kiváltó kérdést már tavaly augusztusban eldöntötte a Fővárosi Közgyűlés, azaz, hogy a védművet közvetlenül a parti út mentén, annak Duna-felőli oldalán alakítják ki. A gát építése három szakaszban történik. Az első szakaszon – a Pünkösdfürdőtől a Mátyás király útig – a folyómeder feltöltésével, a folyó medrének ferde megtámasztásával szélesített partszakaszon a partélen épülhet meg a mobil védmű, vasbetonból. A tervek szerint a második szakaszon – Mátyás király úttól a Rozgonyi Piroska utcáig – a partétől legtávolabbi vonalban, a telkek kerítésének tövében húzódna a gát, míg a Rozgonyi Piroska utcától a Kadosa utcáig, ugyancsak az ingatlanokhoz lehető legközelebb, alumíniumból készült mobil szerkezetek védik a területet. Az Északi összekötő híd és a Kadosa utca közti szakaszon a már meglévő parti feltöltést erősítik tovább. Itt a terület nagyrésze a mértékadó árvízszint magasságára töltött, a fennmaradó részekben a feltöltés és a mobil elemek alkalmazása várható.

Akadnak még kérdések, amelyekre nem született válasz, a különböző hatástanulmányok, vizsgálatok befejezésével születhet döntés ezekre a kérdésekre. Ilyen pl., hogy az első szakaszon mekkora legyen a mederfeltöltés szélessége, mi legyen a sorsa a Duna közelében húzódó főnyomóvezetéknek.

A gát felszín alatti rétegvízre gyakorolt hatását a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem szakemberei tanulmányozzák, ők készítik el 3 D-s modellvizsgálat alapján a konkrét műszaki dokumentációt.

A fórumon elhangzó kérdések a mobil szerkezet biztonságosságára, illetve az építés környezeti ártalmaira vonatkoztak. A szakemberek elmondták, hogy a mobilgátas védelem nem egyedülálló Európában, számtalan helyen védekeznek az áradások ellen hasonló módon. A cél a maximális védelem, a legkisebb beavatkozással a természeti környezetbe. A mobilgátból árvízmentes „békéidőben” csak a beton alap lesz látható, áradáskor 12-24 óra alatt kerülnek helyükre az oszlopok és a mobil panelek. A mobil falak kellő magasságában és képességében nem bízók megnyugtatóra a szakemberek elmondták, hogy a Királyok-Nánási úton húzódó „nyúlógát” is megmarad, illetve, hogy a védmű a mértékadó árvíz-szinthez – 853 centiméter – rendelték hozzá a jogszabályban rögzített, lehető legmagasabb, 97 centiméteres biztonsági „emelést”, így 950 centiméteres magassággal terveznek. A kivitelezés jövő tavasszal kezdődhet, 2014 második felében állhat a gát.

fágy



Egyesület a Római-partért

Egyesületünk örömet fejez ki abból az alkalomból, hogy a sok éve hányattatott sorsú budapesti Római part árvízvédelme megoldódni látszik. Az árvízvédelemmel együtt az alábbi problémák oldódhatnak meg véglegesen:

1. A Római parton, illetve annak vonzáskörzetében található lakótelepeken, családi házakban élőknek az árvizek utáni közegészségügyi veszélyeztetése megszűnhet. Ennek a potenciális veszélyforrásnak a meglétére, illetve arra a tényre, hogy az árvizek levonulása után a terület erősen szennyezetté válik, utalnak a mellékelt ÁNTSZ vizsgálati eredmények.
2. Egy, a budapestiek igényeit kiszolgáló és a 21. századi elvárásoknak megfelelő rekreációra, kikapcsolódásra alkalmas partszakasz jöhet létre (mint pl. a Kopaszi -gát).
3. A Nánási - Királyok útján található nem megfelelő minőségű árvízvédelmi fővédvonal tehermentesítve lehet és ennek megfelelően nagyobb biztonságban élhetnek az emberek ezen a területen. Így a budapesti árvízvédelem leggyengébb láncszemének számító 3. kerületi gátrendszer megbízhatóbb védelmet fog nyújtani a fővárosi és kerületi lakosoknak.
4. A mintegy 70 hektáron közel 45 milliárd forint értékű ingatlanvagyonnal rendelkező partszakaszon működő, kb. 1000 embert foglalkoztató és így jelentős adófizetői potenciált jelentő vállalkozások tovább bővíthetik tevékenységüket, továbbá a beépítetlen ingatlanokon új munkahelyeket és adófizetői forrásokat lehet teremteni, mely a köz javát szolgálhatja.



Civilek a Római-parti gátról

Örömmel értesültünk, hogy sok-sok év küzdelme után végre lesz gát a Római-parton. Örülünk, de ebbe az örömből vegyül némi öröm is, mert a Római-part jövőjében ugyancsak érdekelt lakossági civil szervezet, a Rómaifürdő Telep-egyesület fórumokon, nyilatkozatokban fejt ki álláspontját, miért nem húzódhat a gát a Duna partján, miért lenne célszerűbb a Nánási-Királyok útján lévő „nyúlógát” megerősítése. Azon túl, hogy nem értjük, miért jelenik meg a tiltakozásuk „római-parti civilek” véleményeként – tudunk nélkül –, nem értjük mi az igazi oka a tiltakozásnak. A célunk közös: élet- és vagyonvédelem Rómaifürdőn és Csillaghegyen a Duna áradása idején. Azt mindannyian tudjuk, közös Állásfoglalásban ki is nyilatkoztattuk, hogy a jelenlegi védmű, a „nyúlógát”, mostani állapotában alkalmatlan a szerep betöltésére. Cselekvésre szólítottuk fel a döntéshozókat, akik összegezve az elmúlt évek történéseit – lakossági fórumok, internetes szavazás, kerületi önkormányzati szavazás –, alátámasztva szakmai, gazdasági érvekkel, döntést hoztak. Valami elindult. Ott voltunk a Főváros által összehívott civil szervezeteknek tartott fórumon. Megnéztük a terveket, meghallgattuk a tervezőket. A 7 jelen lévő civil szervezetből 5 üdvözölte az elképzelést a parton húzódó gát terveit látva. Természetesen sok kérdés maradt nyitva, amire a részletes tervek, hatástanulmányok elkészülte után kaphatunk csak választ. A Rómaifürdő Telep-egyesület képviselői felkészülten, szakmai anyagokkal felvértezve érveltek a parti védmű ellen. Mi – a „többi civilek” – igazából a „Miért”-jét keressük most a tiltakozásnak. Amikor egy autópálya, egy új út nyomvonalát kijelölik, jogosan tiltakoznak azok, akiknek ezzel az életminősége romlik, de nagyon sok ember jól jár az új autópályával, az új úttal. „Közösségi érdek” – ismerjük jól az érvet. Itt most ez a Duna-parti gát nem tudjuk kinek rossz. Az érintett területeken élőknek védelmet jelent áradáskor a víz ellen, nyerhetnek egy tiszta, rendezett Duna-partot és egy élhető Római-partot. A Dunának sem lehet az rossz, ha a gátépítéssel eltűnnek a vízbe futó szennyvíz csövek. A Duna-part sem járna rosszul, ha végre békességet köthetne a Dunával, hogy az ne falja fel kedvére, egyre nagyobb és nagyobb darabokat szakítva ki a szárazföldről, elvéve az életteret az évente több tízezer látogatót fogadó Római-parttól. Az nem lehet érv, hogy a parti gát megépülésével egyeseknek sokkal jobb lesz, mint eddig. Tagadhatatlan, hogy lesz olyan, aki nagyon jól jár, de ha ezzel, mi kapunk egy rendezett Duna-partot, ám legyen. Spekulánsok mindig voltak, lesznek is. Létüket nem a gát helye határozza meg, sokkal inkább azok, akik döntéshelyzetben vannak a Római-partot illetően. A kerületi önkormányzat már kinyilatkoztatta, hogy nem támogatja a lakóparkok építését, hogy az újonnan bevédett területet nem fogja átminősíteni, a Római-part a sport, rekreáció és a turizmus helyszíne lesz a jövőben, ennek jegyében készül az új szabályozási terv is. Egy biztos, a fővédvonal továbbra is a Nánási-Királyok útján húzódik majd, tehát a „nyúlógát” is marad.

Számtalan anyagot megjelentettünk már az elmúlt közel húsz évben. Érveltünk azokkal szemben, akik a Római-part természetességét féltették, akiknek a gátról csak az ott építkezők, befektetők jutottak eszébe, de rólunk, a parton dolgozó jónéhány sportegyesületről csak az maradt a felszínen, hogy a gáttal ellehetetlenítik a vízi sportok jövőjét a Római-parton. Az csak kevesekben ötlött fel, hogy miként vészeltük át a két évente, négy évente a vízi telepre betörő Dunát. Árvíz idején és utána marad a sár, a szenny a parton, mi pedig egyre türelmetlenebbül várjuk, hogy a napsütés elvégezze a dolgát, a fertőtlenítést, hogy újra használhassuk a partot. Erre is akadt érvelés: régen is jött a víz, még is minden működött. Tényleg jött, 20 évenként, igaz akkor vitt mindent a mai Szentendrei útig. Nem szégyen bevallani: mi nem vagyunk elég tökeerősek ahhoz, hogy a Duna minden egyes látogatása után teljes felújítást végezzünk a vízi telep területén. A vízi sportok ellehetetlenítése ellenére a válasz mindig ugyanaz: tudunk mi kulturált körülmények között is sportolni, ahogy ezt láttuk már a Duna mentén tőlünk nyugatabbra, de most már mondhatjuk, hogy délebbre is jó néhány városban. A nyitva maradt kérdésekre várjuk a válaszokat. Szeretnénk aktívan részt venni a múlt hagyományaira épülő, de a jövőbe mutató római-parti tervek kidolgozásában, hogy legyen nekünk most, gyerekeinknek pedig majd, egy olyan római-partunk, amire büszkéek lehetünk.

Rátkai János – Rómaifürdő SE

Óbudán jó civilnek lenni!

Átadták az Óbudai Civil Házat

Óbuda mindig nagy hangsúlyt fektetett a helyi civil szervezetekkel való együttműködésre. Munkájukat a pénzügyi támogatáson túl szakmai konferenciákkal, találkozókkal, pályázati információkkal, internetes civil oldal működtetésével segíti.

Az újjászülötő Óbudai Városház felújításának részeként december 4-én került átadásra az Óbudai Civil Ház, amelyet Puskás Péter alpolgármester adott át. Az Európai Unió által támogatott beruházással egy olyan közösségi tér került kialakításra, ahol a kerületet érintő rendezvények, civil fórumok kaphatnak helyet. A 107 négyzetméteres, többfunkciós létesítmény a Kolosy téri piac – korábban raktárként szolgáló – emeleti szárnyában kapott helyet. A Civil Házat az elkövetkezendő öt évben az Óbudai Kulturális Központ Nonprofit Kft. üzemelteti. A Nonprofit Kft. igazgatója, Lőrincz Edina elmondta, hogy maguk is jó kapcsolatokat ápolnak a kerületi civil szervezetekkel, vannak közös programjaik, az Óbudai Kulturális Központ biztosítja a helyszínt a Civil- és Nemzetiségi Találkozókhöz. A Civil Háznak fontos szerepet szánunk a helyi kulturális élet fellendítésében. A létesítmény korosztálytól függetlenül kínál az érdeklődőknek színes, változatos, elsősorban ingyenes állandó vagy időszaki programokat, műsorokat, kiállításokat, előadásokat, foglalkozásokat. A Civil Házat térítésmentesen használatba veheti bármely olyan civil szervezet, amely érvényes pályázatot nyújt be az üzemeltetőhöz. Eddig négy kerületi civil szervezet kapott helyet a házban, akik heti, havi rendszerességgel tartják programjaikat: a Kamasztér Alapítvány, a Népmesék Világa Kulturális Egyesület, a Magyar Origami Kör és az Elveszett Állatok – Gyógyító, ellátó, elhelyező Alapítvány.

fehér

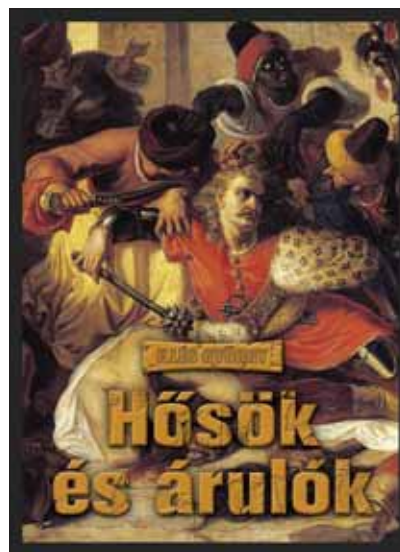




Ő is itt él...

Illés György író

Milyen egyszerűen hangzik: író. Egy hárombetűs szó, ami mögött betűk, sorok, oldalak ezrei bújnak meg, és állnak össze egy-egy könyvvé. Mindig is könyv-függő voltam, már gyerekkoromban áhítattal vettem kezembe a legújabb szerzeményeket, alig vártam, hogy eggyé váljak az író világával. Legalább ugyan ilyen élményt jelentett, amikor kedvenc írómmal személyesen találkozhattam író-olvasó találkozók, később újságírói munkám kapcsán. Ezért örültem, amikor Illés Györggyel találkoztam. Sportosan, kerékpárral érkezik a találkozóra, ahol az első mondatokból kiderül, hogy a sport, a mozgás a lételeme. Illés György tíz éve él Békásmegyeren, szerelmese a Római-partnak, ennek a környéknek. A magyar, francia, orosz szakon végzett ifjú bölcsész diplomáját a kultúra szolgálatába állította, dolgozott a rádióban, a televízióban. A rendszerváltást a Moszkvai Kulturális Intézet igazgatójaként élte meg. Időközben 1984-ben megjelent az első könyve, ami egy tanulmánykötet volt, az egyházi könyvtárak világát kutatta. A tényleges írói pályán Csukás István biztatására, Király István professzor segítségével indult el. Azóta 18 kötete jelent meg s hamarosan a boltokba kerül a 19. is. Folyamatosan gyarapodó műveket számba véve elsőként a változatosság, a műfaji sokféleség tűnik fel: elbeszélések, novellák, regények, néhány riport összeállítás és egy-két tanulmánykötet. A közös valamennyi írásban a történelem. Közele és távolba vezet az olvasót, műfajtól függetlenül. Az eseményeknek – akár kitalált, akár valóságos – a történelmünk tényei adják az alapot. Illés György legutóbb megjelent könyve nagyon közel áll a szívemhez.



A magyar ifjúsági irodalom kézikönyve címet viselő irodalomtörténeti összefoglaló 1840-től napjainkig mutatja be a téma gazdag világát. A kötet érdekessége, hogy a kronológiai áttekintésen túl, tizennyolc íróval készült interjú is tartalmaz. A Hősök és Árulók című kötet hamarosan kapható lesz az üzletekben. A könyv Illés György legújabb történelmi munkája, izgalmas elbeszélések sorozata. Eredeti módon helyezi új megvilágításba és foglalja össze történelmünk legfontosabb, nevezetes eseményeit, szereplőit, bemutatja a magyar história legendás hőseit és árulóit.

fági



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 luxussig!





2012. DECEMBER 1-23. ÓBUDA, FŐ TÉR

ELSŐ ADVENTI HÉTVEGE

DECEMBER 1. SZOMBAT

11.00 Az Ördögfiók és a tündér — **Malek Andrea és Korpás Éva** koncertje
16.00 Csintekertintő — **Bognár Szilvia és zenekara**
18.00 Ünnepeles megnyitó
A Magma Tűzszínház előadása
Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere ünnepi beszédet mond
Korcsolyapálya avatás
Örömhír — a **Kalácsa együttes** nyitókoncertje

DECEMBER 2. VASÁRNAP

11.00 Az Óbudai Népzenei Iskola műsora — közös adventi ének
15.00 Utazólevél — **MagyarVista Social Club**
16.00 Mikulásváró finn manódal tanítás — **Brokkoli és Rukkola**, alias **Ágoston Béla**, a bohóc és a zenebohóc, valamint az Andor Ilona Iskola gyermekkórusa
16.30 Vendégünk **Youlupukki**, az igazi finn Mikulás
18.00 Veni, Veni, Emmanuel — **Bolyki Brothers**
Az első adventi gyertyát meggyújtja:
Dr. Khirer Vilmos pápai prelátus, tb. kanonok, bírósági helynök

MINDKÉT NAPON 10.00–18.00 ADVENTI MŰHELY — ADVENTI KOSZORÚKÉSZÍTÉS

MÁSODIK ADVENTI HÉTVEGE

DECEMBER 8. SZOMBAT

11.00 Mesezene — **Eszter-lánc mesezenekar**
16.00 Nótás Mikulás — **Gryllus Vilmos** koncertje
18.00 Téli napsütés — **Napra** koncert

DECEMBER 9. VASÁRNAP

11.00 Az Óbudai Népzenei Iskola műsora — közös adventi ének
16.00 Tüzet viszek, lángot viszek — **Herczku Ágnes és zenekara**
18.00 A nagy zenehegy — **Lovasi és a véletlen** (Hangzó Helikon sorozat)
A második adventi gyertyát meggyújtja: **Varga Mihály** miniszter

MINDKÉT NAPON 10.00–18.00 ADVENTI MŰHELY — GYERTYAMÁRTOGATÁS

HARMADIK ADVENTI HÉTVEGE

DECEMBER 15. SZOMBAT

11.00 **Boka Gábor** — Toldi (vásári képmutogatás)
16.00 Indul az élet — **Budapest Nufolk Revolution**
18.00 A Karácsonyfa díszítő verseny és a Te rajzolsz, én varrok rajzpályázat eredményhirdetése, valamint a karácsonyi játékgyűjtésre felajánlott ajándékok átadása a rászoruló gyerekeknek. A díjakat átadja: **Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere**
18.30 Gyöngyöt az embernek — **A Misztrál együttes** koncertje

DECEMBER 16. VASÁRNAP

11.00 Az Óbudai Népzenei Iskola műsora — közös adventi ének
16.00 Pásztorok, keljünk fel! — **Szerényi Béla és családja**
18.00 Hallod, Názáreti? — **Ferenczi György és a Rackajam**
A harmadik adventi gyertyát meggyújtja: **Menczer Erzsébet** országgyűlési képviselő

MINDKÉT NAPON 10.00–18.00 ADVENTI MŰHELY — KOVÁCSOLÁS
— A MAGYARORSZÁGI KOVÁCSMÍVES CÉH BEMUTATÓJA

NEGYEDIK ADVENTI HÉTVEGE

DECEMBER 22. SZOMBAT

11.00 Gyertek velünk Betlehembe!
— **Écsi Gyöngyi és Kovács Marcell** interaktív mesés játéka
16.00 Kétháné — **A Romengő együttes** koncertje
18.00 Játék karácsonykor — **A Sebő együttes** koncertje

DECEMBER 23. VASÁRNAP

11.00 Az Óbudai Népzenei Iskola műsora — közös adventi ének
16.00 Sűrű vándor karácsonya — **Buda Folk Band**
18.00 Szabad-e bejönni ide betlehemmel? — **A Kalácsa együttes** adventi záró koncertje
A negyedik adventi gyertyát meggyújtja: **P. Ábrahám Béla** SDB Szalézi tartományfőnök

MINDKÉT NAPON 10.00–18.00 ADVENTI MŰHELY — KARÁCSONYI MÉZESEK SÜTÉSE, DÍSZÍTÉSE

PROGRAMOK HÉTKÖZNAP A FŐ TÉREN

12. 03. hétfő 16:00 **VERSCSOKOR KISKORONA IDŐSEK KLUBJA**
12. 04. kedd 16:00 **KAMARA KÓRUS ÓSZIKE IDŐSEK KLUBJA**
12. 05. szerda 16:00 **HOLLE ANYÓ ÓBUDAI HARRER PÁL ÁLTALÁNOS ISKOLA**
12. 06. csütörtök 16:00 **ÉNEKKAR SZÉRÚSKERT IDŐSEK KLUBJA**
12. 07. péntek 16:00 **PÁSZTORJÁTÉK ÓBUDAI NAGY LÁSZLÓ ÁLTALÁNOS ISKOLA**
12. 10. hétfő 16:00 **HA ELJŐ A KARÁCSONY SZÁZSZORSZÉP ÓVODA**

12. 11. kedd 16:00 **KARÁCSONYI SZÉP MUZSIKA SZÓ FODROS ÁLTALÁNOS ISKOLA**
12. 12. szerda 16:00 **ZENÉS MÚSOR DR. BÉRES JÓZSEF ÁLTALÁNOS ISKOLA**
12. 13. csütörtök 16:00 **PÁSZTORJÁTÉK PAIS DEZSŐ ÁLTALÁNOS ISKOLA**
12. 14. péntek 16:00 **HOLLE ANYÓ ZIPERNOWSKY KÁROLY ÁLTALÁNOS ISKOLA**
12. 17. hétfő 16:00 **KARÁCSONYI VARÁZS KERÉK ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM**
12. 18. kedd 16:00 **NÉMET NYELVŰ BETLEHEMES JÁTÉK — ELSŐ ÓBUDAI ÁLTALÁNOS ISKOLA**
12. 19. szerda 16:00 **HODIE CHRISTUS NATUS EST ANDOR ILONA ISKOLA**
12. 20. csütörtök 16:00 **ALFÖLDI BETLEHEMES JÁTÉK — BÁRCZI GÉZA ÁLTALÁNOS ISKOLA**
12. 21. péntek 16:00 **KÓRUS HARRER IDŐSEK KLUBJA**

KIEGÉSZÍTŐ PROGRAMOK MINDEN HÉTVEGÉN

10.00–18.00 Adventi műhely
10.00–20.00 Karácsonyi kézműves vásár:
Iparművészek és népi iparművészek által készített portékák széles kínálata várja az érdeklődőket Advent időszakában a Fő téren!

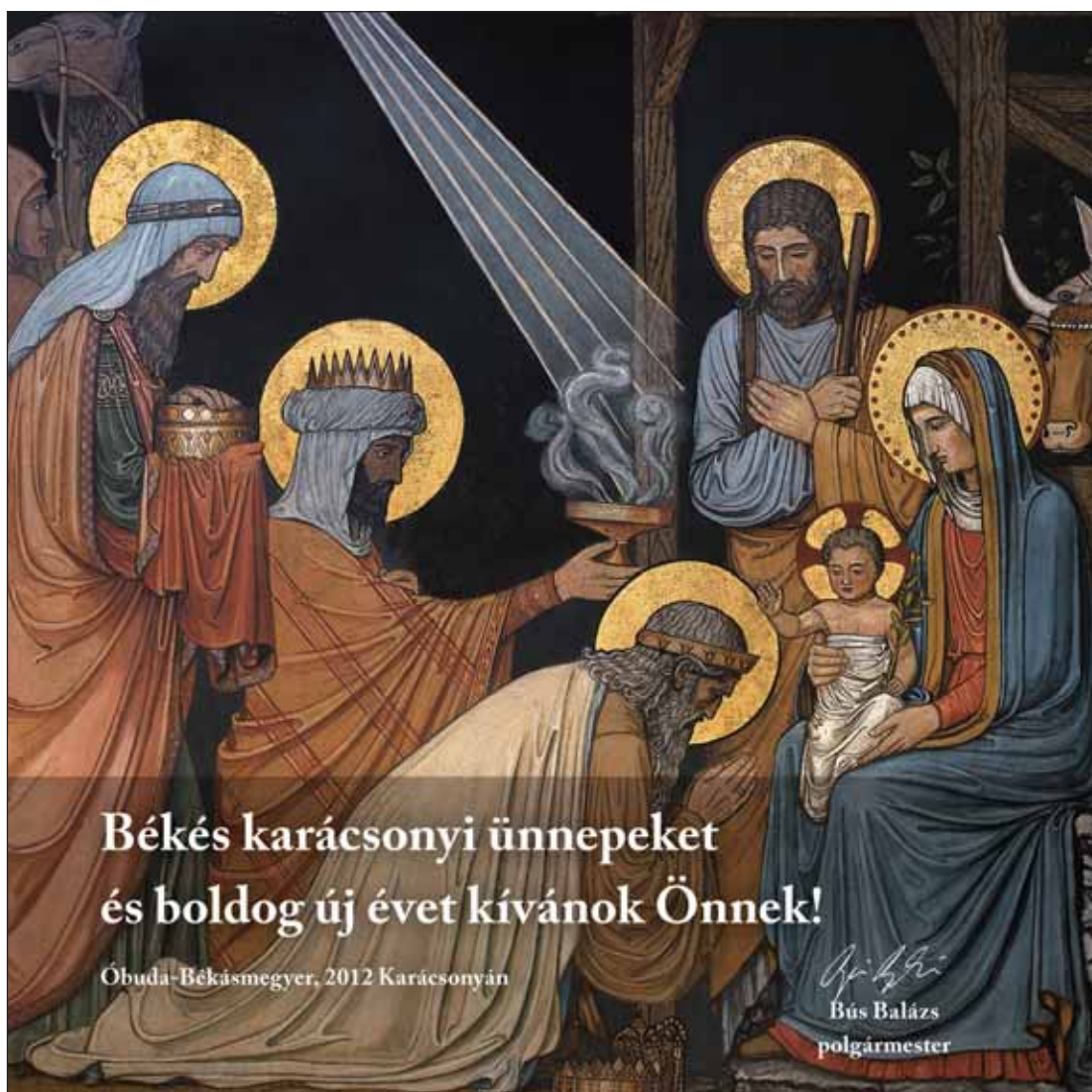
INGYENES KORCSOLYAPÁLYA

2012. 12. 01. — 2012. 01. 31. 08.00 — 20.00 óráig korcsolyabérleti lehetőség

ÚJ BETLEHEM kerül idén Óbuda karácsonyfája alá!

A szoborcsoport — Szent József, Mária és a kisded — Szanyi Péter szobrászművész munkája.

**ÜNNEPI ILLATOK * FORRALT BOR KÜLÖN-
LEGESSÉGEK * KRAMPAMPULI * SPARHELTEN
SÜLT LEPÉNY * ÉS SOK MÁS FINOMSÁG
MŰSORVEZETŐ: VASVÁRY ANNAMÁRIA**



**Békés karácsonyi ünnepeket
és boldog új évet kívánok Önnek!**

Óbuda-Békásmegyer, 2012 Karácsonyán

Bús Balázs
polgármester

*Kányádi Sándor:
Csendes pohárköszöntő újév reggelén*

*Nem kívánok senkinek se
különösebben nagy dolgot.
Mindenki, amennyire tud,
legyen boldog.*

*Érje el, ki mit szeretne,
s ha elérte, többre vágyjon,
s megint többre. Tiszta szívből
ezt kívánom.*

*Szaporodjon ez az ország
Emberségbe, hitbe, kedvebe,
s ki honnan jött, soha soha
ne feledje.*

*Mert még tudod, ki vagy, mért vagy,
vissza nem fognak a kátyúk...
A többit majd apródonként
megcsináljuk.*

*Végül pedig azt kívánom,
legyen béke.-
Gyönyörködjünk még sokáig
a lehellő bópibékbe'.*



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

TRIÁSZ

Ágotha Margit Munkácsy-díjas grafikusművész,
Rékassy Csaba Munkácsy-díjas grafikusművész,
és Rékassy Eszter grafikusművész kiállítása
Megtekinthető: 2013. január 4-ig.

ZSEBSZÍNHÁZ

Bábjátékkal egybekötött meseolvasás Bonny Becker
A medve aludni megy c. meséje alapján
2012. december 8-án, szombaton 11-13 óráig.

ORIGAMI

A Magyar Origami Kör foglalkozása minden hónap
második hétfőjén.

2012. december 10-én, hétfőn 16 és 18 óra
között.

ZENÉS KÁVÉHÁZ

Karácsonyi hangverseny a Platán Könyvtárban
2012. december 13-án 17 órakor.

Közreműködik: az Artissimo trió
(Szepessy Beáta - szoprán, Molnár Balázs - fuvola,
Kapi-Horváth Ferenc - zongora)
Műsorvezető: Molnár Balázs

Műsor:

Mozart Don Giovanni (J. Andersen átírata)*
Mozart: Zerlina áriája a Don Giovanni 1. felvonásából
Mozart: „Hull a pelyhes” – változatok*
Mozart: Agnus Dei / C-dúr mise
Csajkovszkij: A diótörő (részletek)*
Kapi-Horváth: Sissi-dalok
Jingle Bells*
Mozart: Csengettyű-kórus / A varázsfuvola
(*átírat fuvolára és zongorára)

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. december 8., szombat 19 óra
NAPFÉNY ÉS SZERELEM
Puccini, a dalköltő
Tokody Ilona és Muskát András dalestje

2012. december 9., vasárnap 16 óra
**A BUDAPEST RAGTIME BAND
MŰSORA GYEREKEKNEK**

2012. december 10., hétfő 19 óra
BUDAPEST BÁR: HOLNAP
Fényes Szabolcs (1912-1986) dalai
Közreműködik: Behumi Dóri, Keleti András, Németh
Juci, Rutkai Bori – ének
Budapesten csak a Társaskörben látható, hallható.

2012. december 12., szerda 17 óra
JÁTEKOS MŰZSIKA 7X10 PERCBEN
Közreműködnek: Andrejsik István operaénekes,
egyetemi tanár növendékei
Műsorvezető: Czigány György

2012. december 13., csütörtök 19 óra
KODÁLY-EST
Onczay Csaba – gordonka, Gulyás Márta – zongora

2012. december 14., péntek 19 óra
MARCO BIANCHI ZONGORAESTJE

KÖNYVAJÁNLÓ

Závada Pál: Janka estéi
Budapest: Magvető, 2012.
Závada Pál első drámakötete
nem csak azoknak újdonság,
akik a műfajt kedvelik, vagy
látták a darabokat színpadra
állítva, de ajándék régi
olvasóinak is. A Janka estéi
trilógiává fűzi össze a három
nagyregényt, a Jadviga
párnáját, A fényképész
utókorát és az Idegen
testünket. Szereplői, akik
eddig is fel-felbukkantak itt is
ott is, most végigvándorolják,
és „saját hangjukon”
végigbeszélgetik 20.
századot.

**Popoff, Alexandra:
Szfija Tolsztaja élete**
Budapest: Európa
Könyvkiadó, 2012.
Egy évszázadon át könyvek
tucatjaiban festették le Lev
Tolsztoj feleségét hisztérikus,
önző nőszemélynek, aki
pokollá tette férje életét.
A Kanadában élő

irodalomtörténész, aki először
dolgozta fel a házaspár
hatalmas terjedelmű
levelezését, egészen más
embert rajzol elének. Igazságot
szolgáltat ennek a különleges
nőnek, akinek szelleme,
elméje, érzékenysége,
szerelme, gondoskodása
benne van az egész Tolsztoj-
életműben.

Rubin Szilárd: Aprószentek
Budapest: Magvető, 2012.
1953 októberé és 1954
augusztusa között egy
sorozatgyilkos tartotta
rettegésben Törökszentmik-
lóst. Őt gyereklánynak
vesztett nyoma ezekben a
hónapokban, míg az ősz
elején le nem tartóztatták a
húszéves Jancsó Piroskát,
akit aztán a bíróság később
halálra ítélt.
Rubin Szilárd ennek a
gyilkosságsorozatnak eredt a
nyomába a hatvanas évek
végén, felkutatva az ügy
tanút.

2012. december 15., szombat 19 óra
KARÁCSONYI SZVING-EST
A Chameleon Jazz Band koncertje
Vendég: Kozma Orsi – ének

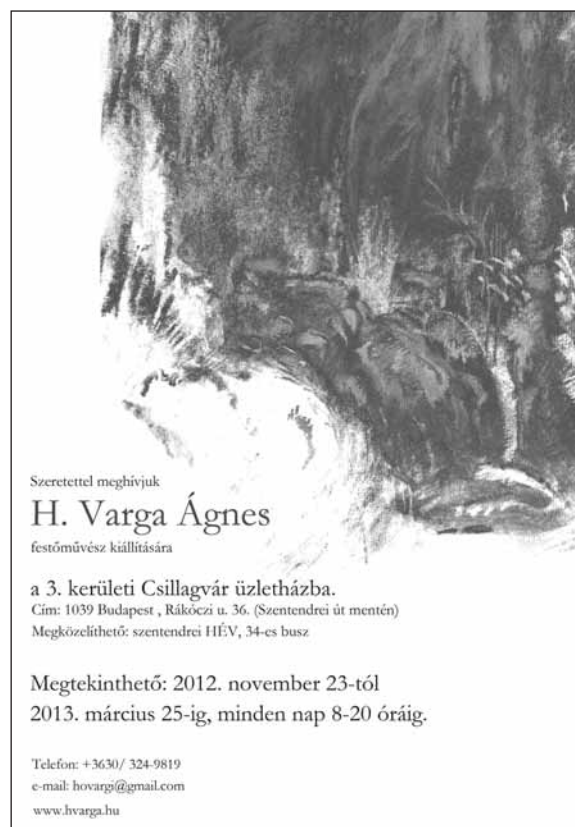
2012. december 17., hétfő 19 óra
TÁRSASKÖRI KARÁCSONYI CSALÁDI KÖRBE
Közreműködik:
Csonka Balázs – hegedű, Csonka Emil – brácsa, Falvai
Anna, Falvai Katalin – zongora

2012. december 20., csütörtök 19 óra
POBRATIMSTVO – TESTVÉRSÉG
hangverseny Bartók Béla szerb népzenei gyűjtése 100.
évfordulója tiszteletére
Közreműködik: Collegium Musicum Kórus (Belgrád)
Vezényel: Darinka Matic-Marović
Vujcsics Együttes
Básity Bránka – ének Milosevits Mirkó – zongora

2012. december 27., csütörtök 14.30-tól 17 óráig
MOZART KLUB
Karácsonyi kvíz és mini-koncert
Varga Károly és Tóth Árpád vezetésével
Közreműködik: Balog Zsolt – zongora

2012. december 31.
AZ ÓBUDAI FOTÓKLUB ÉVES KIÁLLÍTÁSA
Megtekinthető a kisszalomban naponta 10-től 21 óráig.

2012. december 22-ig.
**FÉLELEM – SZILÁGYI TERÉZ FESTŐMŰVÉSZ
KIÁLLÍTÁSA**
A kiállítás megtekinthető hétfő kivételével naponta 15 -19
óra között. A belépés díjtalan.



Gasztrohangulatok

Alinea Kiadó, 2012

Dr Osman Péter ismertetése

Ákár gasztronómia, akár szépirodalom, vagy gazdaságtan – az Alinea Kiadó
választásában mindig megbízhatunk, és sohasem csalódunk. Most egy
különleges kötetet jelentetett meg, Krúdy Gyula műveiből készült válogatást.
„Az egyszerűség a végső kifinomultság.” írta Leonardo da Vinci, minden idők
egyik legnagyobb művész- és mérnökszenije, Krúdy pedig lebilincselő
művészettel tudta ábrázolni a hétköznapi élet egyszerű örömeinek, s
különösképpen a terített asztal kincseinek kifinomult élvezetét. Ez az
összeállítás éppen azzal különleges, hogy egy, mindinkább a feledés
homályába vesző világból ad megidézésre méltó apró, igen egyszerű s
ugyanakkor kifinomult életképeket, átlésre érdemes hangulatokat. Krúdytól
tanulni lehet és tanulni kell: azt, hogy örüljünk a mának, élvezzük a pillanatot,
ha akárcsak egy tál kellő gonddal elkészített étellel, egy finom tányérhússal
vagy kispörkölttel kényeztet.
Harminchárom (emlékezetes szám! – OP) hosszabb-rövidebb írás sorakozik



a kötetben, időutazásra visz, hajdani hangulatokat, ízéseket, köznapi és
valahogy, a bennük rejlő örömmel mégis emelkedett élethelyzeteket idéz.
„1914-ben még kocsmailat volt Magyarországon. – szól a Fogadó a régi
világhoz c. novella. – Származott a kocsmailat a különböző borjú- és
marhapörköltöktől, amelyek paprikától pirosan, hagymától szagosan, frissen
csapolt, aranyhajú, csipkefodros ser társaságában várták gábfelfrűstökre az
utazókat a legkisebb vendégfogadóban is.” Egy következő írás
étvágygerjesztő alaposággal tárja elének a gábli, azaz a gábfelfrűstök sajátos
világát.
Nem is lenne igazi, s főként nem kerek e gyűjtemény, ha hiányozna belőle
Krúdy talán legkarakteresebb ebbéli remeke, A pincér álma. Íme abból is egy
apró részlet, a vendégek óhajából: „Ringliti!” „Sörbombat.” „Egyfogatút
zaftban.” „Valami kis pörköltet, lehet nagyobbacska is, de csontos
okvetlenül.” „Pájslit, Fridolinom, mert ég a gyomrom az éjszakától.” „Fagyos
káposztát ennék olajjal, tojással, keménymaggal.” „Ha egy kis tormás hús
akadna, Fridolin, tudja, amolyan füle, farka, lába, azt szívesen venném.”
S ízelítőül még néhány cím: • A piac illata • A böjtölés tudománya • Újházi
levele • Disznóölés a Margitszigeten • A húsvéti sódar titkai • Előhang egy
kispörköltöz





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.

December 14. péntek 18.00

Magyar tájak a XX. században

Kruppa József és Szabó Ferenc közös kiállítása

A kiállítást megnyitja: Dr. Kelényi István

művészettörténész

Közreműködik: Danis Elza (ének)

A kiállítás 2013. január 7-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

ÓBUDAI TEÁTRUM

A humor nagygáji

December 20. csütörtök 17.30

Romhányi József emlékezünk

Mi a közös Mész Aladárban, Mekk mesterben, Dr. Bubóban, a két kőkorszaki szakiban? Aki rávágja, hogy a briliáns nyelvi fordulatok, közel jár az igazsághoz: Romhányi József elképesztő verstehnikáján és egyedi humorán több generáció nevetett. Versei, rajzfilmszövegei meguntatatlank és minden korosztálynak szórakoztatóak.

Közreműködnek: **Romhányi Ágnes** egyetemi adjunktus, **Rigó Béla** költő, író, műfordító, **Mikó István** Jászai Mari-díjas színművész

Körmendi János bérlet: 15.00, Turay Ida bérlet: 19.00

December 15. szombat 15.00, 19.00

Van, aki forrón szereti

A színház a műsor és időpont változtatás jogát fenntartja!

NYUGDÍJAS BÉRLET 2012 Ősz

December 12. szerda 10.30

Kávéházi kabaré

GYEREKPROGRAMOK

Családi vasárnapok

Európai hangszeresodák

Mandel Róbert ifjúsági hangszertörténeti sorozata

December 16. vasárnap 10.00 A barokk

KONCERT

December 19. szerda 20.00

Bikini koncert

PROGRAMCSEMEGE

ELŐADÁSOK

Történelmi előadásorozat

Előadó: Dr. Tóth József történész.

Az előadások ingyenesek.

December 11. kedd 15.00: Napóleoni háborúk

Pszichológia, időfizika

Minden csütörtökön 17.15-22.00

Előadó: Kisfaludy György, Barna-Fóris Ágnes

KLUBOK

„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub - Minden kedden 10.00-14.00 - programok: kirándulás, múzeumlátogatás, kártyacsata, beszélgetés, filmvetítés, közös ünneplések.

Baba-mama klub - Közösségbe nem járó babáknak hétfőként 9.00-11.00. A klub kötetlen játéklehetőséget kínál a babáknak, és hasznos tanácsokat, ismerkedést a mamáknak. Információ: Galiczané (Márcsi) védőnő, 06-20/775-4729. Folyamatos csatlakozási lehetőség.

Önzetlen egészségfenntartó klub - Minden szerdán 16.00-20.00 - derékfájdalmak kezelése, étrend és gyógytea összeállítás, lelki segítségnyújtás. 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

December 10. hétfő 9.30

Őz, a nagy varázsló – a Budapesti

Útcasínház előadása

December 9. vasárnap 10.00

Alma koncert

A minden kisgyerek által jól ismert Alma együttes ismét Csillaghegyen lép fel egy igazán fergeteges délelőtti koncerttel!

Jegyek csak elővételben kaphatók a Csillaghegyi Közösségi Ház irodájában, november 5-től.

December 16. vasárnap 10.00-13.00

Csillagműhely – Karácsonyváró

Közeleg a karácsony, amikor túl a nagytakarításon, vásárláson végre a sütés-

főzés tölti ki szabadidőnket. Ha igazán különleges emléket szeretnénk, akkor egy kellemes baráti összejövetel keretében igazi házi készítésű mézeskaláccsal, aprósüteménnyel lephetjük meg szeretteinket. A karácsonyi készülődés hangulatát Juhász Réka és tanítványainak koncertje teszi még ünnepélyesebbé. A rendezvény támogatója: Cserfalvi Cukrászda 1039 Bp. Mátyás király út 18., cserfalvicukraszda.hu A belépés díjtan.

PROGRAMCSEMEGE

Irodalmi csillagdélután

A vendégekkel Gyimesi László író, költő beszélget.

Közreműködik Bor Viktor színművész.

A belépés díjtan.

December 12. szerda 18.00

Vendég: **Basa Viktor** költő,

irodalomtörténész

A beszélgetés előtt 17.30-kor az előtérben megnyitjuk Stramszky Márta és Farsang Zsóka (Mimmy Klein) festők kamara kiállítását.

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest, Csobánka tér 5.

telefon, fax: 243-2432, 243-2433

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

KIÁLLÍTÁS

Betlehemi jászol kiállítás

A kiállításon A Magyar Kézművességért Alapítvány (AMKA) 2011. évi pályázati felhívására érkezett betlehemi jelenet szereplőit ábrázoló, a betlehemezés népszokásait megörökítő, illetve az adventhez, a karácsonyi ünnepkörhöz kapcsolódó alkotások láthatók. A kiállítás december 20-ig ingyenesen tekinthető meg.

BÖRZE

December 16. vasárnap 15.00

Jótekonysági börze

Művészek az állatokért

Neves képző- és iparművészek, festőművészek, ékszművészek, textiltervezők, ötvösművészek, faművesek, bőrművesek által készített munkák vására. A befolyt összeget a tőköli Elek-Ágh Állatmenhely Alapítvány, a Macskamentő Alapítvány és az Elveszett Állatokért Alapítvány kapja meg, az általuk kibocsájtott csekkekre történő befizetéssel.

SZÍNHÁZ

Nosztalgia bérlet

December 10. hétfő 15.00

Operett csillagok gála műsor

Fellépők: Sáfár Mónika, Nagy Ibolya, Homonnay Zsolt, Vadász Zsolt, Teremi Trixi, Bódi Barbara, Kiss Zoltán, Szabó Dávid, Jankovics József, Harmath Albert, Medgyessy Mária, Halász Aranka, Szirtes Gábor, Lengyel Gábor, Peczkay Endre, Molnár Erik, Kokas László

GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI PROGRAMOK

Bérletes meseszínház

Péntekenként 9.30, 13.00 és 14.30

December 14.

Kolontos Palkó

A Nektár Színház magyar népmesei motívumokból építkező előadása.

Vasárnapi meseszínház - családi tízórai

December 16. vasárnap 11.00

Diótörő

Bábjáték Csajkovszkij zenéjére (4 éves kortól)

Belépőjeggyel rendelkező látogatóink az előadás után dínszomságokat kóstolhatnak.

December 14. péntek 16.30

Aprók tánca

Állandó programunkon zenével, tánccal, táncitanítás várja a kicsiket és nagyokat a Kolompós együttes.

KONCERT

December 16. vasárnap 19.00

Benkó Dixieland Band karácsonyi koncert

Évtizedes hagyomány a Benkó Dixieland Band fellépése decemberben a Közösségi Házban.

RENDEZVÉNYEK

December 8. szombat 18.00

Jégszobrász show

A Csobánka téri karácsonyfa mellett minden évben meglepetés várja az erre járókat. Ez évben jégszobrász varázsol karácsonyi hangulatot a Közösségi Ház elé.

December 13. csütörtök 17.00

Német – szlovák – lengyel advent

A német, a szlovák és a lengyel kisebbségi önkormányzat, valamint a Braunhaxler Egyesület hagyományos adventi műsora. **Az adventi gyertyát Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere gyújtja meg.**

ELŐADÁSOK

Kerecsenfészek

Östörténeti hagyományörző műhely vasárnaponként 15.00 órától

December 9. Tóth Ferenc: Kit kerget a tatár? (a lovas népekről)

December 16. Kiss Mao-Tun István:

Óshazánk a Kárpát-medence II., Madaras Zsolt (gitár, ének): Fenn az égen csillag ragyog

December 23. Orbán Lajos:

Új fejlemények az östörténet kutatásban

Straub suli

A színház szerelmeseinek - vers, próza, zenés-táncos alakpépzés, és felvételi előtanulmányok 8 – 28 éves korig. Tanárok: Straub Dezső Jászai Díjas színész, rendező, Böröndi Tamás színművész, Üllmann Kriszta táncoktató, koreográfus, Zsolnai Péter zenész, énekes. Te, miért lettél színész? Élményórák, híres színészekkel: Beleznay Endre, Fodor Zsóka, Várkonyi András, stb.

További információk és jelentkezés a Közösségi Házban személyesen, illetve 06-1/243-2432-es telefonszámon, valamint a www.straubsuli.hu honlapon. Minden esetben elérhetőségeket kérünk! (Tel szám, e-mail.) Korcsoportokat az érdeklődés arányában indítunk.

Rab-Kováts Éva képeiből készült
A/5-ös méretű SZÍNES REPRODUKCIÓK keretben
1.500.- Ft ért megvásárolhatók
Tel.: 30-487-8807 06-1/242-33



Tájak, virágok, irodalmi és zenei illusztrációk

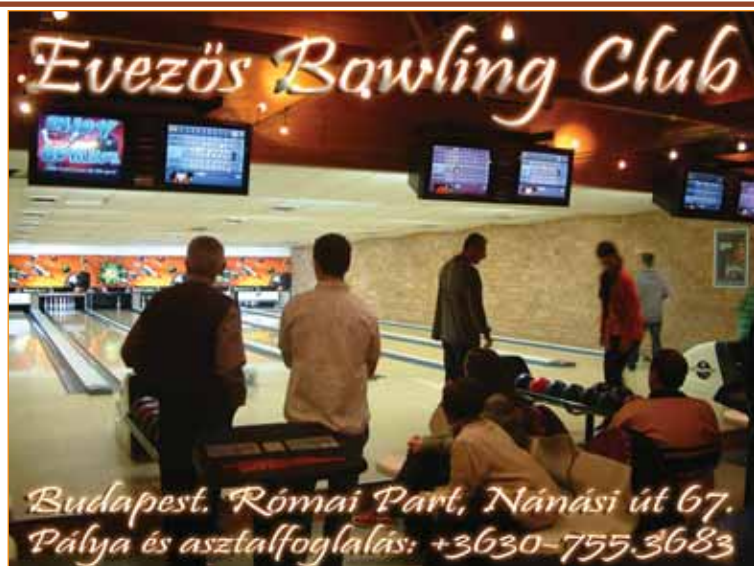
„KARÁCSONYI AJÁNDÉK”

Rab-Kováts Éva részletre is megvásárolható képei megtekinthetők otthonában, előzetes bejelentéssel a Római lakótelep Silvanus sétányán. Ugyanitt megrendelhetők a művész képeinek kisméretű keretezett reprodukciói, valamint két albuma is, *Bartók: Kékszakállú herceg vára* és *Madách: Az ember tragédiája* képekben.

Elérhetőség:

242-3304 és 30/ 487-8807, az e-mail cím: vivaeva1@freemail.hu





Szeretettel várjuk Önöket harmadik kerületi

Bowling Clubunkban

- 6 bowling pálya
- szombatonként élőzene
- magyaros és nemzetközi konyha, SÜLT HEKK
- rendezvények, babaszürok, céges partik teljes körű lebonyolítása
- karácsonyi halászlé
- december 31-én óriási szilveszteri buli

Érdeklődés, asztal- és pályafoglalás:

061-240-0355

0630-864-5562

0630-755-3683

3. kerület, Nánási út 65-67.



www.evezossorkert.hu



**AKCIÓS
BÉRLETEK**

5450.-Ft^{tól}

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

www.lidofitness.hu

Próbáld ki az

E-Fit (EMS) edzést

a jövő technológiájával!

Most csak **1.500,-Ft-ért!**

10 alk. = 1 ruhaméret csökkenés!

Várunk sok szeretettel

és

TUTI IZOMLÁZZAL!



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

RSE fitness



1031 Budapest, Petur u. 22.

Havi bérlet: 6.000 Ft

12 alkalmas bérlet: 8.000 Ft

Napijegy: 800 Ft

Szauna: 800,-Ft

Terem bérlet: 2.800,-Ft/óra

Tel.: 06 1 242 4213

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



TEMESA 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**

