

Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2007. XV. ÉVF. 8. SZ.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
SZABADIDŐ- ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET

Cziniel
cukrászda és kávéház
Várjuk reggelire
9.00-tól



Östyfotók készítése
bármilyen adathordozóról és fényképről!

TÉLI NYITVA TARTÁS:
H-Va.: 9.00-19.30
Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188
www.cziniel.hu



Receptajánlat a 9. oldalon

A LEGJOBB 3 FOGÁS HÉTVEGÉRE!

**3 fogás:
2500 Ft**



ALBATROSZ RESTAURANT **HOLIDAY BEACH RESTAURANTS** **DUNA GRILL DINING & BAR**

Jöjjön el dunai panorámás Duna Grille éttermünkbe, ahol étlapunkról tetszőlegesen kiválasztott, három fogásos étkezését szombaton és vasárnap mindössze 2500 Ft-ot fizet. Vendégeinknek ingyenes parkolási lehetőséget biztosítunk. **Üdülési csekket is elfogadunk!** (Az akció 2008. március 31-ig érvényes)

Asztalfoglalás: 436-7164, 801-3663
gastro@holidaybeach.hu
Cím: Budapest, III. kerület, Piroška utca 3-5.
www.holidaybeach.hu

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

DIEGO
SZÖNTÖD-PVC-PARKETTA-FÖDŐGÖNY

LAMINÁLT PADLÓ 6 mm
CSERESZNYE
HDF, C60k, AC3



BOMBA ÁR!
**1.499
990**
Ft/m²

MEGÚJULT!
www.diego.hu

Óbuda, III. ker. Bécsi út 267. Tel.: 436-00-97
Nyitva tartás: H-P: 9-19, Szo-V: 9-14

A tartalomról

Kedves Olvasó!

Olvasói levél – Jövőbe néző: Valami búzlik
Új Szolgáltatóház a Római lakótelepen
RSE hírek: téli edzések, küzdősportok, jubileumi közgyűlés
RSE őszi túrák
Suli hírek: Aquincum, Bárczi, Fodros, Dósa ovi
Állatorvos: Ha a kutyának fáj a háta
Gondolatok az erkölcsről – Johnny
Életmód mozaik: Algákkal az egészségünkért
Böbe recepttúrája
Környezetvédelem
Civil híradó
Csillagvár Bevásárlóközpont
Kerékpárok téli felkészítése
Kultúra: Platán könyvtár, Békásmegyeri Községi Ház,
Térszínház, Óbudai Művelődési Központ
Osman Péter könyvajánlója

Kedves Olvasó!

Ismét szegényebbek lettünk egy illúzióval: most már teljesen világos, hogy ez a demokrácia nevű játék nem megy nekünk. Ahelyett, hogy fokozatosan beletanulnánk, csak felejtünk, egyre mélyebbre süllyedünk. Valamikor azt hittük, hogy mi is eljuthatunk odáig, hogy csak a választások körül foglalkozunk egy kicsit a politikával, aztán mindenki teszi a dolgát tovább. De ez egyre rosszabb: olyan szinten belemászott az életünkbe a politika, nem beszélve a politikusokról, hogy már másról sem szólnak a napi események; ki, honnan, mennyit, akkor, amikor, látam, hallottam, tudok róla, bizonyítékaim vannak... ugye ismerős. Egyszer csak azt vesszük észre, már mi magunk a másikat figyeljük, bizalmatlanul méregetjük, vajon mit akar tőlünk. És ez sem véletlen: csúnyán átverték bennünket. Kinyílt a kapu, és elhittették velünk, hogy most már teljes lendülettel futhatunk, aztán egyszer csak becsapták előttünk a vasajtót: ezt nektek! Mi pedig – csak úgy „lendületből” – nekirohantunk. Hát persze, hogy fáj. Sokan rohantunk, beleadva apait, anyait, ezért lehet most csak „erőszakkal” tartani a kaput. Én már nem tudok abban hinni, amiben apáink, nagypapáink, hogy azért kell tűrni, hogy a következő generációnak, a gyerekeinknek jó legyen. Nem! Én most élek, nekem ez az egy életem van. És ha túlnézek ezen az önzőnek tűnő kijelentésen, akkor sem látom a sokat ígérő jövőt. Csak a darabjaiban szenvedő oktatási rendszert, a rommá reformált egészségügyet, az egyre gyengébb gazdasági mutatókat látom. És egy utat, ami sehová sem vezet. Miért hallok egyre több embertől, hogy csak egy vágya van: önfenntartó módon elvonulni a világtól a szeretteivel, hogy senki ne találjon rájuk, ne függjenek senkitől, ne kelljen lehorgasztott fejjel állni a világban. Nem akarok igazságtalan lenni, mert tudom, hogy nagyon sok okos, szakértelemmel bíró ember dolgozik ma is, kutatva a jó irányt. De mindig ott áll valaki, ott állnak valakik, akik a tényeket mérlegre teszik az érdekeikkel szemben. Ha egyszer a tények fajsúlyosabbnak bizonyulnak az egyéni érdekeknél, akkor lesz esélyünk, de ahhoz igazi képviselők kellenek, akiknek fontos a választók véleménye. Igazi politikusok kellenek, akik nem kordonokkal és rendőrökkel bátyázzák körül magukat, hanem igaz tettekkel alátámasztott igaz szavakkal.

Tanulságként egy Kossuth Lajostól ránk maradt idézet:

„...úgy látszik, a magyarnak hiába írták a történelmet. Nem okul semmin. Még csak saját kárán sem. Sőt megtapsolja a hangzatos szavakat, melyekkel őt a vesztőpadra nőgatják.”

/Kilátások az európai bonyodalmak szempontjából/

Fehér Ágnes

Jubileumi közgyűlés – Túl az első 15 éven

2007. november 26-án jeles napot ünnepelnek a Rómaifürdő SE tagjai. Tizenöt évvel ezelőtt pontosan ezen a napon ült össze az a néhány ismerős, jóbarát, lelkes segítő, hogy életre hívjanak egy civil szervezetet, ami a Római-partért, annak jelenéért, jövőjéért dolgozik. Az ünnepi rendkívüli közgyűlésen megemlékeznek erről a tizenöt évről, együtt örülnek azokkal, akik még velük ünnepelhetnek, de megemlékeznek azokról is, akik már nem lehetnek közöttük, de sokat és sokszor segítettek az egyesület előre haladását, fejlődését. Az évfordulós ünnepségnek az Aquincum Általános Iskola ad otthont.

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, Horváth Ferencné,

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

1031 Bp., Petur u. 21. Tel.:240-3048, 06 20 9436-521

e-mail címünk: rse@internet.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Megjelenik havonta 15.000 példányban. Eng. sz. B/ISK/204/1993

Olvasói levél



Jövőnéző – Itt valami bűzlik!!!

A Zaránd utca... itt nőttem fel. Szeretem ezt a környéket... a vadgesztenye-sorok árkádjait, a Duna közeli illatát, az őszi levélszőnyeget. Itt nem csak apró díszfák keresik helyüket. Itt még „valódi” fák nőnek... ágasak, nagy árnyékos lombbal, illatos virággal, hatalmas levéltenyérrel és mókás örök gyermekemlékű gesztenyetermással.

Emlékszem egy belvárosi ismerősre. Mikor megtudta, hol lakom, lelkesen ismerte fel a helyet: „Tényleg ott laksz?! Az nagyon szép környék! Oda szoktuk vinni levegőzni a babát!”.

Mindennek a kertvárosi csodának immár két éve vége... ugyanis a Zaránd utca bűzlik... ugyanis a Római-parton a Mátyás Király útig több kis utcába akkora kanálist erőszakoltak bele, amit már az építész is csak megrettenve néztünk!

Most is itt vannak velünk a sudár gesztenyefák, a mi szép kis utcánk, őszi levélszőnyeggel, nyomokban a sárguló avar illatával... de többnyire inkább orrfacsaró csatornaszaggal!

Tisztelt Csatornázási Művek ZRt.! Önök, mint nagy múltú közszolgáltató cég és tapasztalt szakmérnökeik, nem is sejtették, hogy ilyen kapacitású csatorna milyen szagszennyezést okoz???... hogy élhetetlenné teszi ezt az értékes közterületet???... hogy mindez a magántulajdon sérelmét is kimeríti, mivel az otthonokat is elkerülhetetlenül bemocskolja a fertelmes szag!!!... ha az utcafronti ablakokat kinyitják, az itt lakók elokádják magukat!

Őnők mindezt természetesen nem sejtették előre... vagy csak nem akarták tudni... és minket tájékoztatni pedig kiváltképp elfelejtettek! Vagy mindez csak az itt élők érzéki csalódása? Bizonyára félreértjük a virágillatot! Vajon milyen szabványos határértékei vannak a bűznek! Miért tették pöcegödörre az utcánkat? Kell a csatorna, kell a fejlesztés... de nem volt jobb megoldás, mint egy hatalmas átmérőjű csatorna a Római-part kedves kis utcáiban? Vagy az itt élők kárán spóroltak egy jobb, de természetesen költségesebb megoldáson? Ugye ez történt? Mint mindig. Tisztelt Csatornázási Művek ZRt. és cégük tapasztalt szakmérnökei! Szívesen látjuk Magukat, szinte bármikor, egy közös sétára és illatélményre a mi kis kedves utcácskánkban... ha szerencsénk van, a légnyomás és a csatornát átmosó eső kegyes lesz és nem fogják elokádni Magukat! Kérem, gondolkozzanak a megoldáson!

Rátkai



Új szolgáltatóház a Római lakótelepen Hamarosan nyit a posta

A Római tér 3. szám alatt új szolgáltatóház nyílt. Az üzletek nem egyidőben, hanem fokozatosan nyitnak. A környéken élő emberek leginkább a postafiókra várnak már évek óta. A posta átadását egy-két hónapon belül ígérik. Az épületben már megnyílt a gyógyszertár és Curves elnevezéssel egy női fitness szalon is.





Rómaifürdő SE HÍREK

„R...”SE Kajak-kenu szakosztály TÉLI EDZÉSEI

Hétfő: 16,10-18,10-ig erőnléti edzés
„R...”SE Fitness Klub
(1031 Bp. Petur u.22.)

Kedd: 17,30-18,30-ig tornatermi fakultatív edzés
(Aquincum Ált. Isk. 1031 Bp. Arató E, tér 1.)

Szerda: 16,10-18,10-ig futás, tanmedence
(Hajógyári sziget Honvéd Kajak-kenu Klub)

Péntek: 15,30-17,00-ig tornatermi edzés
(Aquincum Ált. Iskola)

Szombat:
úszás, az időpont és a helyszín szervezés alatt!

Edző: Rátkai Csaba 06-30-257-7457



ŐSZI VERSENYEK

ZBK Kempo Eger Kupa 2007

Második alkalommal rendezte meg a BUSHIDO Kempo Karate Harcművészeti Egyesület Egri Szakosztálya a Zen Bu Kan Kempo - Eger Kupát.

A szerencsétlen időpontválasztás ellenére (az átszervezések miatt munkanap volt okt. 20.) jelentős versenyzői és nézői érdeklődés mutatkozott az esemény iránt, melyet Eger város önkormányzata is támogatott. Az Eger Kupa a ZBK Kempo stílus versenyszabályzata szerinti küzdelmi versenyszámokban, nyílt harcművészeti versenyként lett meghirdetve és lebonyolítva, azaz bárki indulhatott rajta, aki a szabályokat elfogadta, és rendelkezett valamilyen egyesületi tagsággal, versenyesélyllyel.



Összesen 6 különböző stílusirányzat 20 klubjának versenyzői mérték össze erejüket 6-féle küzdelmi versenyszámban. 3 pontos küzdelem (semi-contact), földharc küzdelem (1x2perc, térdelésből indulva), Chikare Kurabe küzdelem (3x2 perces menetek, menetenként különböző szabályokkal: állóharc, cselgáncs és földharc), B-Viadal (full-contact, fejre semi-contact, 2x2 perces menetek, kötelezően teljes védőfelszerelés viseléssel), A-Viadal (full-contact, 3x2 perc) és pusztakezes Viadal (full-contact, fejre „csak” rúgás 1x5 perc)

Az R...S.E.-ből a Nap Fiai dojoból csak hárman indultunk, de az eredmények önmagukért beszélnek:

Tóth Gergő A-

full-ban első helyezést ért el, *Vasbányai János* B-full-ban lett bronzos. Azért itt el kell mondanom, hogy az arany is meg lehetett volna, csak Jani túl kemény volt és egy köríves fejrúgással K.O.-zta le ellenfelét, amit a bírók nem nagyon értékelték, és sajnos leléptették.

Jómagam pedig földharcban indultam el, melyet hála Istennek, no meg az edzéseknek is, sikerült megnyernem. Az abszolút kategóriát is.

Megemlítem egy kedves barátunk nevét, *Szabó Csabáét*, aki szintén A-full-ban indult, (ő thai-bokszoló) és egy ezüsttel tért boldogan haza.



AMATŐR MMA BAJNOKSÁG NOVEMBER 3. A Terem

1131-Budapest, Keszkenő u. 18.
(Jász u. sarok)

Ismét megrendezésre kerül *Kovács Attila* MMA gálája, melyen most is rengeteg tehetséges sportoló vesz részt, köztük Attila is, aki kemény – szinte minden napos – edzésekkel készül, hogy a magasba emeljék a kezét. Attila a kempon kívül boksszal is foglalkozik, sőt, mindenre elszánt birkózó srácok is segítik a munkáját, hogy ne érje őt „meglepetés”.

Menjünk el minél többen és bíztassuk őt!

HAJRÁ ATTILA!!!

Info: www.aterem.hu

Pintér Levente



II éves az „R...”S.E. FITNESS

1031 BUDAPEST
III. PETUR U. 22.

NYITVA:

H-P: 6-22-ig

Szo-V: 10-17-ig

**TELEFON:
242- 4213**

Body napijegy 600,-
Havi bérlet 5.000,-
12 alkalmas bérlet 5.600,-
Terembérlet 2.000,-/óra
Szolárium 150,-/5 perc
Szauna 500,-/fő

**KONDITIONÁLÓ ÉS
ERŐFEJLESZTŐ GÉPEK
EDZÉSPROGRAMOK
BÉRELHETŐ TEREM
BÜFÉ, KLUB, SAUNA**

• KARATE • KEMPO
• BOX • HASTÁNC

Zsanett step-kondi az RSE Fitnessben

**ZSÍRÉGETÉS
ALAKFORMÁLÁS
ÁLLÓKÉPESSÉGFEJLESZTÉS**

Korhatár nélkül, kezdőknek is!

**Hétfőn-szerdán-pénteken:
20,00-21,00 óráig.**



**Alkalmanként 500 Ft/fő,
a 10 alkalmas bérlet ára 4.500 Ft.**

Igény esetén szaunázási lehetőség.

Minden hölgyet szeretettel hív és vár
Zsanett
06 30 248-4290

Hozd formába magad!

RSE Fitness, 1031 Budapest, Petur u. 22.



R...SE őszi túrák

Jubileumi gyaloglás Hegyestetőre



Október 14-én a Rómaifürdő SE Szabadidősport-Rekreációs szakosztályának tagjai Nagymarosról rajtoltak el, céljuk a Hegyestetőn álló Juliánus-kilátó elérése volt. A meredek hegyoldal leküzdése után a páratlan panoráma mindenért kárpótolta a túrázókat.

Kerékpárral a Balaton-felvidéken

Az október 20-ai hosszú hétvége időjárás előrejelzése nem sok jó ígért, de néhány lelkes egyesületi kerekese kivágott a három napos kerékpártúrának. A három napból csak kettőn járták kerékpárral a Balaton-felvidéki utakat, a harmadikon már inkább a zalaszentgróti termál-fürdőt választották.



Óbudai Sport

Egy magazin a kerületről a kerületieknek

Manapság nem szenvedünk hiányt az újabb és újabb média-próbálkozásokban: kísérletek, hogy sikerül-e eltalálni, mire vevő a néző-hallgató-olvasó közönség. A bulvár termékek alkotói talán könnyebben találhatnak utat fogyasztóikhoz, mint egy rétegérdeklődéssel számoló sportmagazin. Tekinthejtük a sportot kedvelőket széles rétegnek, de az Óbudai Sport megálmodói, alkotói még hatókört is mertek húzni. Az, hogy a lap már a második évfolyamát éli bizonyítja, hogy sportos kerület vagyunk, rengeteg a téma, és arra, hogy régi hiányt pótol ez az újság. Igényes megjelenése, témaválasztása hónapról-hónapra kíváncsívá teszi az olvasót. A tartalmi összeállítás, a lelkesedés, ami az írások mögött rejlik, erős sportkötődést feltételez az alkotók részéről. Persze ez is adott a főszerkesztő személyét ismerve: ő *Biszkú Éva* a röplabdás klasszis, aki szívügyének tekinti a sportolást, a sportok népszerűsítését. Fáradhatatlanul keresi, kutatja a kerület sport vonatkozású eseményeit, és a lap hasábjain meg is osztja azt velünk színes képes beszámolókat, híryanagyok formájában. Kíváncsi, hogy vannak. Köszönjük, hogy vannak.

„Hajrá kerület, első a becsület!”



Fehér

Új arculat, megszokott minőség!

Sí és snowboard felszerelésekkel, ruházattal
professzionális szervizzel várunk megújult üzletünkben!

ski snowboard shop & outlet

Bp., III. ker., Szentendrei út 155.

Tel.: 06-1/242 00 32 mobil: 06 70 376 06 45

e-mail: andor.laszlo@tandt sport.hu

C200 system + Tyrolia SL100 siléc+kötés 39.990
Hossz: 142/149/156/163/170/177 geometria: 110-66-98/170 skis: 15.7/170
technológia: Power jacket E-alap X-Frame

tandt sport
store • rent • service



SULI HÍREK

AQUINCUM

Szüreti vigadatom közös főzéssel

Őszi hagyományos rendezvényünkre, szeptember 29-én mindenki vidáman érkezett. Az időjárás is kedvezett a szabadtéri programokhoz ezen a szombati napon.

A megnyitón néptáncosok mutatkoztak be, az ezt követő táncház is nagyon látványos volt.

A szülők a gyerekekkel együtt előkészítették a hozzávalókat a főzéshez. Szorgos kezek aprították a zöldségfélét, gyártották a csipetkét. A legkisebbeket eközben pónifogat vitte körbe. A szüreti élőképek bemutatása után vidám felvonulási forgatag járta körül az iskolát. A váltóversenyeken szokatlan, de érdekes feladatokat kellett az osztályoknak végrehajtaniuk.

A programok végére mindenki várta már a finom ebédet, melyet jó étvágygal fogyasztottunk el.

Köszönjük a programra érkező szülők közreműködését.

BÁRCZI – Szüreti Bál a Bárcziban

A Bárczi Géza Általános Iskola hagyományosan Szüreti bált tartott szeptember 27-én, délután. A rendezvény változatos programot kínált. A gyerekek kedvük szerint választhattak a kézműves foglalkozásokból (terményekből bábú készítés, szőlőfestés, hajtogatás, levélkészítés). A szőlőpréselésbe a szülők is besegítettek. Látogatók voltak az óvodás gyerekek.



DÓSA ÓVODA



Közös szombati munkanap a Gyöngyforrás Óvodában

2007. október 13-án szombaton munkagépektől volt hangos a Dósa utcai óvoda kertje.

Összefogtunk; a szülők 1/3-a, és az óvoda dolgozói, hogy megszépítsük környezetünket. Az elbontásra ítélt kerti játékokat pályázatokból újjakkal szeretnénk pótolni.

Sok szorgos kéz együtt sokat tett. A verőfényes napsütés is nekünk kedvezett. Pihenésképpen mindenkinek jólesett a zsíros kenyér és a tea.

Az óvoda kertjébe új virágok, cserjék, fák kerültek. A mászó-kák, padok, homokozók megfiatalodtak a festés után.

Jó hangulat és szebb környezet! Ezt hagytuk magunk mögött. Hétfőn örömmel növelte a gyerekek csodálkozó tekintete.

Köszönjük anyukák, apukák: szép munka volt!

Csákerényiné Tatár Éva – óvónő



A művészetek iránt fogékony gyerekek kifestő-versenye a Békásmegyeri Községi Ház

20 éves jubileumi programsorozata keretében

Az Eurázsiai Művészetek kifestő-sorozatának két füzetéből – az 1000 éves Magyarország, és a Szent István király emlékezete című alkotásokból festettek a vállalkozó diákok. A rajzok a népvándorlás kori népek ábrakincséből, illetve a nyugat-eurázsiai műveltségek rétegződéséből mutatnak be érdekes epizódokat. A kifestő-sorozat készítője dr. Bérczi Szaniszló az ELTE professzora, aki a nyugat-eurázsiai műveltségek rétegződésének kutatásával, szép és tanulságos epizódokat rajzolt meg nemcsak az ifjúság számára.

A BKH által meghirdetett programon a Medgyessy Ferenc utcai Általános Iskola rajzsakkörösei vettek részt Zombori Anna tanárnő vezetésével, illetve a Pais Dezső utcai Általános Iskola egyik napközis csoportja Kis Balázs Erzsébet tanító néni vezetésével, akiket Böcskeyné Ács Georgina lelkesített be a részvételre.

A kifestett remekműveket a Községi Házban kiállítva megtekinthették a programban résztvevő vendégek. Ezután saját iskolájukban is kiállíthatták a munkáikat a kis művészelöltek.

FODROS – Szoboravatás a Fodrosban

Október 6. megemlékezése az idén különösen ünnepélyes keretek között zajlott. Az Önkormányzat iskoláknak adományozta Árvai János művész úr gróf Batthyány Lajosról készített mellszobrát, amely most már az I. emeleti folyosón a tanárral szemben lelt otthonra.

A tanulóink által előadott ünnepi műsoron részt vettek az önkormányzat képviselői: Kemény Kriszta a Kulturális és Turisztikai Bizottság elnöke, Tamás Ilona az Oktatási és Kulturális Főosztály vezetője és Tirts Tamás főtanácsos, valamint a szobor alkotója is.

Batthyány Lajos és az aradi 13 vitéz helytállásával és hazaszeretettel példaként állnak tanulóink előtt.



MEGHÍVÓ

Állandó galéria, VARGALÉRIA néven nyílik a Fodros Általános Iskolában november 12-én fél 5 órakor az iskola rajztanára H. Varga Ágnes festőművész munkáiból. A galéria célja, hogy közelebb hozza a képzőművészetet a gyerekekhez. Bemutatja az őket tanító embert, mint művészt is. Példát mutasson, hogy tud teljesebb, gazdagabb világot teremteni alkotással a hétköznapi munka mellett, azt segítve, kiegészítve.

Szeretettel várjuk a környék lakóit és minden kedves érdeklődőt.

A kiállításon fellép az iskola színjátszó köre Horváthné Fülöp Mária vezetésével. Pontos cím: III. ker. Fodros u. 38-40. (a 42-es busz Csetz János utcai megállójától 5 perc).

A további nyitva tartásról a 03-30-324-9819-es mobilszámon vagy az iskolában érdeklődhetnek.



MATEMATIKA KORREPETÁLÁS
FELSŐ TAGOZATOSOKNAK – Készségfejlesztés
Hiánypótlás – FELVÉTELI ELŐKÉSZÍTÉS
06-30-432-5574

www.pedalos.atw.hu

„Pedalos” KERÉKPÁR JAVÍTÓ ÉS UTÁNFUTÓ KÉSZÍTŐ

schwinn csepel márkaszerviz
kerékpár javítás - felújítás - beszerzés
kerékpár utánfutó gyártás - kölcsönzés
kerékpáros kiegészítők
teremmedző gépek javítása

NYITVA TARTÁS H.-R: 10⁰⁰ - 17⁰⁰, SZ.: 09⁰⁰ - 13⁰⁰
1039 Deák utca 12. T.: (20) 994-6614
e-mail: pedalos2@t-online.hu



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

Ha a kutyának fáj a háta

A kisállatpraxisban igen gyakorta jelentkezik olyan kutyus, amelyiknek gondja van a mozgással, fáj a háta. Ennek többféle oka lehet, most csak a leggyakoribb szerzett gerincbetegségekről esik szó.

A gerincet csigolyák alkotják, amelyek merev csontos képletek, a gerinc rugalmasságáért és hajlékonyságáért pedig a csigolyatesteket összekötő porckorongok felelősek. Így együtt egy hihetetlen rugalmas, ám annál érzékenyebb egységet alkotnak. Mind a csigolya, mind a porckorong meg tud betegedni mozgásszervi tüneteket okozva.

A csigolyák közötti porckorongok betegsége igen gyakran jelentkezik idős és fiatal kutyában egyaránt. A porc a gerincre irányuló erőket rugalmasan felfogja, illetve mozgékonyra teszi az egyébként merev csigolyaegységet. Ha a porckorong elfajul (meszesedik, rideggé válik), elmozdulásával nyomja a gerincvelőt, ami mozgászavarhoz, bénuláshoz vezethet. Hosszú testű, rövid lábú kutyafajtáknál pl. tascó, basset hound, skót terrier, pincsik, stb. a betegség már igen korán, akár 2-3 évesen is jelentkezhet, hiszen a gerincre irányuló terhelés mindig jóval nagyobb. A tünetek a elváltozás lokalizációjától és súlyosságától függenek. Enyhébb esetekben a kutyus mozgása kötöttebbé válik, reggel nehezebben kel fel

a helyéről, vagy nem szívesen mozgatja a fejét. Sokszor csak azt veszi észre a gazdi, hogy a vidáman játszó ugráló kutyusa hirtelen felsír, abbahagyja a mozgást, és testét mereven, púposan tartva, kérdően, kétségbeesve néz a gazdira. Pihentetés után a fájdalom el is múlhat, de súlyosabb esetben le is bénulhat az állat. Alkalmanként csak hátsó láb gyengeséget, hátsó testfél kidőlést tapasztalunk, ami idővel gyakoribbá válik, súlyosbodik, és végül teljes bénuláshoz vezet. Természetesen a genetikai sajátosságok nagyban hozzájárulnak a betegség kialakulásához. Egyes nagytestű kutyafajtáknál (pl. dobermann, boxer, rottweiler) igen gyakori a nyakcsigolyák öröklött instabilitása, amihez, ha hozzátársul a porckorongok elmeszesedése, vagy a csigolyatesteken képződő nyúlványok nyomó hatása, esetleg az összekötő szalagok kóros megvastagodása kialakul a Wobbler-szindróma. Ebben az esetben az állat leszegett fejű jár, nem szívesen mozgatja a fejét, tipeg a mellső lábával, és gyakran lefekvéskor is fájdalmat jelez. Ha ezek közül a tünetek közül bármelyiket tapasztalják az állatukon, azonnal állatorvoshoz kell vinni, hiszen nem csak a fellépő fájdalmat kell minél hamarabb csillapítani, hanem az időben elkezdett kezeléssel megelőzhetik a teljes lebénulást.



FIGYELEM! Ne gyógyszerelje otthon önkényesen a gazdi az állatát az állatorvos megkérdezése nélkül, hiszen nagyon sok emberi fájdalomcsillapító pl. cataflam hatóanyaga mérgező a kutyák szervezetének, és már pár szem beadása halált okozhat az állatnak.

A csigolyák is képesek eltorzulni, megbetegedni. Különböző okokból (genetikai háttér, erőbehatások) a csigolyák testén csontnövedékek alakulnak ki az egymás melletti csigolyákat összekötő szalagok tapadási helyén. Ez a csigolyákat merevé teszi. A növedék sértheti a gerincvelőből kilépő idegeket, mozgásszervi tüneteket okozva. Keletkezésében meghatározó szerepet játszik a porckorongok elfajulása. Ezen okból kialakulhat merevebb, nehezebb mozgathatóság miatt nagyobb erő hat a gerincre, és végül kialakulnak a csontkinövések. Annál gyakrabban jelentkezik a betegség, minél idősebb az állat. Minden fajtában előfordul, de a nagytestűeknél (pl. boxer) a leggyakoribb. A csontosodás olyan mértéket ölthet, hogy a gerinc teljesen elveszti a rugalmasságát, kialakul az ún. bambuszgerinc. A RTG felvételek egyértelműen bizonyítják az elváltozást, de sok esetben nem magyarázzák a tüneteket! Hiszen az esetek többségében tünetmentes; az állat gerincén kialakulnak ezen elváltozások, anélkül, hogy az állat fájdalmat jelezne. Fájdalom

esetén a kötött járás, a mozgás kerülése, és a hátsó testfél bénulása társulhat.

Kezeléskor a fájdalom csillapítás az elsődleges, amit nálunk alkalmazott mágnes-terápiával, illetve fizioterápiával egészítünk ki.

Dr. Varga József, dr. Landauer Krisztina

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 hozzánk munkánkhoz:

Bankszámlaszám:
IEB 11102209-
18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!
Az Alapítvány kuratóriuma

LOVAK, PÓNIK BÉRTARTÁSA

Oktatás, lovaglás, tereplovaglás, lovas túrák

Budapesttől 5 km-re **Budakalászon**
LOVAK BÉRTARTÁSÁT vállaljuk.

Környékünk
TEREPLOVAGLÁSOK
ideális helyszíne.



Tel.: 06-30-951-4577

Zöld Menedék Állatvédő Alapítvány az állatvédő gyepmester

Ha kutyát/macskát szeretne örökbe fogadni, hívja menhelyünket a **06-20-424-5367**-es telefonszámon
Az elveszett és befogadásra váró állatokról a honlapunkon tájékozódhat.

www.zoldmenedek.hu

A menhely címe:

Vác, Külső-Rádi út

Kérjük, hogy adományaival támogassa a
Zöld Menedék Állatvédő Alapítványt



1039 Budapest, Család utca 36/a

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

IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT

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

CONVEYER BT.

Konténeres sittszállítás

06 20 9349-570, 06 20 9625-519

**LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI
BONTÁS • RAKODÁS**

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



Három részes diófa erezetű **SZEKRÉNYSOR**
és 1 db három lapos **VILLANYTŰZHELY ELADÓ!**
Tel.: 06-20-342-3718

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

Solymáron vegyes övezetben 154 négyszögöl
telekkel 49 négyzetméteres kő+faház kombinációjú,
téliesített nyaraló eladó.
Ára: 25 millió Ft. Tel: 20 9436-521

Családias magán napközi a Római-parton!

Várunk kisiskolásokat a környék iskoláiból.

- Egyéni foglalkozás
- Angol (akár minden nap)
- Sportolási lehetőség (szállítással)

Érdeklődni a **06-30-491-9150**-es
telefonszámon lehet.



Hirdessen a Római Parti Hírekben!
Tel.: 240-3048 • www.romaifurdo-se.hu

*Szeretettel várja
rég és új vendégeit
finom borokkal, barátságos árakkal,
családias környezetben a*

SZŐLŐSKERT BOROZÓ

**BOGRÁCSOLÁSI LEHETŐSÉG
a kertben!**

CSOCSÓ

Budapest, III. Zaránd u. 4.

Nyitva tartás: H-V. 10-22 óráig



MARIKA TRAFIK

NÁNÁSI-KADOSA SAROK

Újság, cigaretta, édesség, Algida jégkrém,

TOTÓ, LOTTÓ

és egyéb szerencsejátékok!!!

Jegyek kaphatók kulturális és sporteseményekre is!

Nyitva tartás: H-P: 9-11h és 15-20h
Sz-V: 10-20h

Szeretettel várjuk régi és új vásárlóinkat!



Dr. Toldi Implantologia

- **FOGBEÜLTETÉS, IMPLANTÁCIÓ**
- **ESZTÉTIKAI PÓTLÁSOK**
- **FOGSEBÉSZETI MŰTÉTEK**
- **ALSÓ KIVEHETŐ FOGSOR STABILIZÁLÁSA**
- **3DIMENZIÓS IMPLANTÁTUM TERVEZÉS**
- **SZÁJPADLÁS NÉLKÜLI KIVEHETŐ FOGSOR**

Bankkártyát elfogadunk

E-mail: drt@enternet.hu • Web: www.drtdi.eu

RENDELÉS: BEJELENTKEZÉSRE
TELEFON: 368-3850, Fax: 437-0164

www.dentalwellness.hu • e-mail: info@dentalwellness.hu
1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.

GONDOLATOK AZ ERKÖLCSRŐL



Értékek

Én még emlékszem, annak idején
édesanyám leküldött a boltba, és
két kiló kenyeret, 6 almát, egy szál
kolbászt, két liter tejet és még cso-
kit is tudtam venni, összesen 20
forintból!

Ez ma már lehetetlen, azok a rohadt
kamerák mindenütt ott vannak.

Gazdagság

Nekünk, gyerekeknek fogalmunk
sem volt, mi is az igazi gazdagság.
A szomszéd srác állandóan azzal
hözöngött:

– Az én apukámnak van 10 lova, 5
autója és 3 repülője!

Mi csak legyintettünk, mert tud-
tuk, hogy a faterja körhintás.

Bizalom

Nekünk, barátoknak az egymásba
vetett bizalom volt a legfontosabb.
Nemrég egy dunántúli kisváros fő-
terén leparkoltam és megszólított-
tam a legközelebbi férfit:

– Lenne kedves néhány percig vi-
gyázni a kocsimra? -Mire ő felhá-
borodottan válaszolt:

– De Uram, én a város polgármes-
tere vagyok!

– Azért én még bízhatok magában,
nem?

Becsület

Azért vannak még
rendes emberek.

Danubius rádió telefonos kívánság-
műsorába a minap betelefonált egy
illető:

– Jó napot kívánok. Tegnap a Váci
utcában találtam egy pénztárcát.
Volt benne 82 ezer forint, 510
Euró meg egy arany nyaklánc. Volt
benne egy személyi igazolvány is:
Kiss Péter Richárd, Budapest, Dobó
u. 37.

Köszönök mindent, és neki küldé-
ném a következő szép számot...

Család

Szerintem az erkölcsi romlás a csa-
ládban kezdődik el. A minap éppen
egyik gyermekemet kísértem a ta-
nodába és a következő párbeszéd
taglózott le bennünket:

– Apu, veszel nekem egy Hi-Tech,
3G-s, USB-s, Bluetooth-os, 512
megás Hard
diskkel és integrált fotókamerával
felszerelt mobiltelefont, amivel MP
3-at, PDF-et és JAVA Utilities-t le-
het letölteni?

– Édes fiam, nem tudnál te is egy-
szerűen csak drogozni, mint min-
denki más?

Johnny



R.P.H. RÓMAIFÜRDŐ TELEP SZABADIDŐ- ÉS DIÁK VÍZISPORT EGYESÜLET

CSOMAGTARTÓK

MINDEN TÍPUSÚ NYUGATI AUTÓRA IS



Bp., XIII. Jász u. 62.
Tel.: 330-6395, 237-0890
Nyitva: H-P 9-16 óráig
Tekintse meg honlapunkat:
www.csomagtarto.com



KÍNÁLATUNKBÓL:

- KERÉKPÁRTARTÓK
- CSOMAGTARTÓ
- TETŐBOXOK BÉRELHETŐK
- SÍLÉCTARTÓK
- AUTÓMAXI KÉPVISELET
- MIKROBUSZOKRA CSOMAGTARTÓK ÉS SZÁLANYAG SZÁLLÍTÓK KAPHATÓK



Használt csomagtartók
visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK



**ZOZO SPORT
CSILLAGHEGY
SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT**



ÚJ KOLLEKCIÓ!

1039 Budapest, Mátyás király út 5.
Telefon: 06-20-9-552-564

Nyitva tartás: H-P: 10-18, Szo.: 9-13



HIRDESSZEN A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!

T.: 240-3048 • www.romaifurdo-se.hu

Bringóvár MARGITSZIGET

SPORTOLJ, SZÓRAKOZZ!

Bringóhintók, kerékpárok, görkorik



Üdülési Csekk

MINDEN NAP 8 órától sötétedésig

www.bringohinto.hu • Tel.: 329-2073

Várunk a Margitszigeten a 26-os autóbusz
„Halastó — Szállodák” megállójánál!

Velünk kerék a világ!

Most az év vége lehet egy
teljesen új kezdet!



Tegyük a 2007 év végét egy egészségesebb életvitel kezdetévé.

Csatlakozz a Curves-höz. 30 perces edzéseinkkel, hetente
háromszor tényleges eredményeket érhetsz el.

Csatlakozz most
Az év végéig
INGYEN

Curves

The power to amaze yourself.™

Over 10,000 locations worldwide.

06 (1) 453-0142

Római tér 3,
1031 Budapest, III. kerület

www.curves.com

Az ajánlat első látogatók részére szól, legkésőbb 12 hónapos határidővel. A szolgáltatást díj anélkül a helyszínen lehet igénybe venni. Más kedvezményekkel nem vonható össze. Csak az aktuálisan résztvevő klubokhoz érvényes 2007. 12. 31-ig.



Algákkal az egészségünkért

Ezek az egyszerű testfelépítésű tengeri növények az egyik legősibb élőlények Földünkön. Bolygónkon kb. 3 millió éve élnek. Az utóbbi időben különösen megnőtt a jelentőségük. Részint mert fontos szerepük lehet a jövő élelmezési gondjainak enyhítésében, másrészt pedig az algakészítmények igen hatékonyak a salaktalanításban és a lerakódott zsírok lebontásában.

Ezek mellett igen figyelemre méltó, hogy az algák ásványi sókban, nyomelemekben (pl. jódd), aminosavakban és vitaminokban rendkívül gazdagok. A tengeri algák leghatékonyabb alkotói a természetes béta-karotionidok. Ám más karotinszármazékok is megtalálhatóak bennük. Így például lutein és zeaxantin, mely az éleslátásunkért felelős, az alfa-karotin, mely a rákformák kialakulásának kockázatát csökkenti, vagy a kriptoxantin, mely nem csak a tengeri algákban, hanem egyes gyümölcsökben mint a papaya, a tangerin vagy mangó is megtalálható. Jó ha tudjuk, hogy ezek a karotionidok és származékaik, ha kisebb mennyiségben is, de megtalálhatóak az összes sárga és piros festékanyagot tartalmazó gyümölcs és zöld-



ségfélékben is. Természetesen a tárolás, a nem túl kíméletes konyhai feldolgozás során az értékes anyagok lebomlanak, így hatásuk nagymértékben csökken. Az utóbbi évek kutatásai bizonyították, hogy a szintetikus előállított béta-karotin majdhogynem az összes szintetikus készítménnyel egyetemben – egészen más hatás – és mellékhatással rendelkezik, mint a természetben előforduló ún. szerves karotionidok. Figyeljünk tehát arra, hogy ha táplálék kiegészítőket fogyasztunk, úgy mindenképp azokat válasszuk, melyek tengeri algákból, esetleg sárgarépből vagy pálmaolajból nyert karotionidokat tartalmaznak, hiszen ezek antioxidáns hatása ma már nélkülözhetetlen kicsik és nagyok, fiatalok és a már nem ifjak számára is.

Böbe recept-túrája

Október : Mindszent hava, Skorpió hava, Őszutó...

Kedves Olvasóim!

Ha októberben ökönyál száll a levegőben, netán a fák második virágzásnak indulnak annyi bizonyos, hogy hosszú, szép ősünk lesz. Ekkor köszönt rák az un. „vénaasszonyok nyara” Ez az időszak igen kedvező a szüretelőknak és a lakodalmasoknak. Ám, ha októberben még bársonyosam, elég az idő, annak „bőjtje” hideg februárral köszönt Ránk. A népi közmondás szerint:

„Ha hideg szél fú... igen hideg lesz a tél is.
Ha zivataros, akkor hideg és szeles lesz a tél...”

Kárpátaljai mustos pecsenye

Hozzávalók: 80 dkg sertéscomb, 4 dl must, 1 db sárgarépa, 2 db zöldpaprika, 1 db petrezselyemgyökér, 2 db paradicsom, 1 fej vörshagyma, őrölt bors, 8 dkg zsír (1 púpozott evőkanál) borókabogyó, 1 csapott evőkanálnyi liszt, só ízlés szerint
A paradicsomot és a kicsumázott zöldpaprikát nagy kockára, a vörshagymát apróra vágjuk, a sárgarépát és a fehérrépát lereszeljük. A húst lábasba helyezük, és zsíron körbesütjük. Majd hozzátesszük a hagymát, a reszelt sárgarépát, a petrezselymet, a zöldpaprikát, és néhány percig pirítjuk. Ezután belerakjuk a paradicsomkockákat ráöntjük a mustot, borsozzuk, sózzuk, hozzáadjuk a borókabogyót és fedő alatt puhára pároljuk. Amikor a hús megpuhult, kiemeljük, majd pár perc pihentetés után felszeleteljük és meleg tálra helyezzük. A pecsenye levét leszűrjük, megszórjuk liszttel, jól kiforraljuk és a húsról öntjük. Káposztával tálaljuk.

Brokkoli vajas morzsával

Hozzávalók: 1 kg brokkoli, 2 db erőleves vagy tyúkhúsleves kocka, ízlés szerint só, bors, Vegeta 3-4 evőkanál vaj vagy margarin, zsemlemorzsza, 2-3 dl. és tejföl.
A brokkolit megmossuk, lecsepegtetjük, nagyobb rózsákra vág-

juk. Szárát ha zsenge újni vastagságra vágjuk. Egy lábasban erőleveskockát főzünk, fölé egy szitát vagy párolót teszünk, ami-be a brokkolit egyenletesen szétterítjük, fűszerezzük sóval, borsal, Vegetával. Lefedve kb. 5-8 perc alatt puhára pároljuk. A vajat vagy margarint egy serpenyőben felolvasztjuk, beleszórjuk a zsemlemorzsát, állandó kevergetés mellett aranysárgára pirítjuk. A már megpárolt brokkolit beforgatjuk és 1 percig átforgatjuk. Tálaláskor tejfölt adunk a zsemlemorzsás párolt brokkoli tetejére.

Kapros juhtúróval (brynzával) töltött rántott gombafejek

Hozzávalók: 60 dkg közepes méretű csiperke gomba, 1 csokor kapor, 15 dkg juhtúró, 10 dkg tehéntúró, 1 evőkanál mustár, 1 kis fej hagyma, só, bors és egy kevés Vegeta ételízesítő, 2 db tojás, 5-6 evőkanál liszt, zsemlemorzsza (én zsemlemorzsza helyett darált diót: Dejót használok) sokkal finomabb.

A gombafejeket megtisztítjuk, szárát kiszedjük. A juhtúrót és a tehéntúrót a hozzávalókkal együtt összekeverjük és a gomba kalapjába töltjük. A töltött gombákat a szokásos módon bepanírozzuk és bő olajban kisütjük. Petrezselymes vagy ananászos rizs illik köretnek.

Dödölle

Hozzávalók: 10-12 burgonya (1,2 kg), 2 bögre liszt (40 dkg), 1 csapott evőkanál só, 2 fej vörshagyma, 2 tojásnyi zsír (12-13 dkg), 5-6 evőkanál tejföl

A burgonyát megtisztítjuk, kockára vágjuk, megmossuk, és egy négyliteres fazékba feltesszük főni annyi vízben, hogy egyujnyira ellepje. Ha a burgonya megfőtt, burgonyatoróval a levében összetörjük, megsózzuk. (Egészen kásaszerű legyen.)

A lisztet beleöntjük, jól elkeverjük, szinte dagasztjuk a burgonyatoróval vagy a fakanállal. A dagasztást addig végezzük, míg a lisztet a burgonyás massa be nem vette. Tovább dagasztjuk



SZERETI ÖN AZ ÉDESSÉGET?
rovatunk

cukrászda és kávéház

Citrom kenyér

Adventi uzsonnához ajánljuk!

3 egész tojást, 5 tojás sárgáját, 10 dkg kristály cukorral egy kevés vaníliával, és 1 citrom valamint egy fél narancs reszelékével, vízgőzön 40 C fokra hevítünk állandó keveréssel.

Ez után kézi mixer segítségével habosra verjük.

Az előre elkészített száraz anyagokat összevegyítjük és a habos keverékhez keverjük.

12 dkg liszt, 4 dkg darált fehér mandula, 6 dkg cukrozott citromhéj finomra vágva (de lehet hozzá adni, felesbe cukrozott narancshéjat is), valamint 6 dkg olvasztott langyos vajat.

Ezt a felvert keveréket, egy előre elkészített vajjal kikent és kilisztezett özgerinc sütőformába töltjük.

Tetejét elsimítjuk és 175 C fokos előmelegített sütőbe 40 perc alatt sütjük ki. Vigyázzunk a sütésnél, hogy a sütő gőzmentes legyen.

A sütés befejezésekor 5 percre lisztezett sütőpapírra talpára fordítjuk a süteményt, majd ezután leemeljük a fémformát, s hagyjuk kihűlni.

Amikor kihűlt a piskótánk forró híg baracklekvárral kenjük le egy ecset segítségével, s hagyjuk újból kihűlni a felülete miatt.

Felületét tetszés szerint átvonhatjuk, jó minőségű olvasztott csokoládéval vagy citromos mázzal.

Citrom máz: 7 dkg porcukrot, egy evőkanál cseresznyepálinkával és egy citrom levével elkeverünk simára (tejfől sűrűségű legyen).

Ez után ezzel a mázzal vonjuk be a piskóta rudunkat.

Ez után szeleteljük és asztalra adjuk.



mindaddig, míg nagyon nehezen dagasztható nem lesz. Kicsit hagyjuk a tűzhely szélén, vagy gyenge gázláncan alátéttel.

A vörshagymát megtisztítjuk, apró kockára vágjuk, és felhevített zsírban aranysárgára pirítjuk. Egy cseréptálba vagy lábasba kevés zsírt teszünk, és a sűrű masszából zsíros kánállal nagy galuskákat szaggatunk.

Hagymás zsírral ismét meglocsoljuk, és tovább szaggatjuk, míg az anyag tart. Sütőben vagy tűzhelyen a kiszaggatott dödöllét megpirítjuk. Ha hagymásabban szeretjük, tálaláskor megszórhatjuk zsírban pirított, karikára vágott hagymával. Tálaláskor hideg tejjel meglocsoljuk, de ez el is maradhat. Nyáron tejjel paradicsomsalátával nagyon jó és laktató étel. A dödöllét újbúrgonyából nem lehet készíteni.

A lisztet beleöntjük, jól elkeverjük, szinte dagasztjuk a burgonyatoróval vagy a fakanállal. A dagasztást addig végezzük, míg a lisztet a burgonyás massa be nem vette. Tovább dagasztjuk mindaddig, míg nagyon nehezen dagasztható nem lesz. Kicsit hagyjuk a tűzhely szélén, vagy gyenge gázláncan alátéttel.

A vörshagymát megtisztítjuk, apró kockára vágjuk, és felhevített zsírban aranysárgára pirítjuk. Egy cseréptálba vagy lábasba kevés zsírt teszünk, és a sűrű masszából zsíros kánállal nagy galuskákat szaggatunk.

Hagymás zsírral ismét meglocsoljuk, és tovább szaggatjuk, míg az anyag tart. Sütőben vagy tűzhelyen a kiszaggatott dödöllét megpirítjuk. Ha hagymásabban szeretjük, tálaláskor megszórhatjuk zsírban pirított, karikára vágott hagymával. Tálaláskor hideg tejjel meglocsoljuk, de ez el is maradhat. Nyáron tejjel paradicsomsalátával nagyon jó és laktató étel. A dödöllét újbúrgonyából nem lehet készíteni.



Észrevételeiket továbbra is szeretettel várom.
Elérhetőségem: e.a.asztalos@freemail.hu



KÖRNYEZETVÉDELME



MI A SONKA?

Számtalan felvágottat, szendvicsbe való húskészítményt fogyasztunk nap mint nap. A Tudatos Vásárlók Egyesülete legújabb terméktesztjében szeletelt sonkákat vizsgált. A TVE terméktesztjei során egy-egy termékfajta környezeti, társadalmi és fogyasztóvédelmi jellemzőit vizsgálja objektív kritériumok alapján.

„A sonka körül nagy a fogalomzavar: a boltban kapható szeletelt sonka jobban hasonlít a párizsihoz elkészítési módját és összetevőit tekintve, mint a szűk, „eredeti” értelemben vett sonkához. Sonka az állat farából vagy combjából készülhet. Az illető állat lehet sertés, marha, baromfi, illetve egyéb melegvérű vágóállat.

Az alkotórészek előkészítését pácolással, főzéssel, füstöléssel, illetve ezek kombinációjával végzik. A pácolás voltaképp sóval, pácanyagokkal (adalék, szín- és ízkialakító anyagok) történő tartósítás; ez más tartósító módszerekkel (szárítással, füstöléssel és/vagy főzéssel) is kiegészül. A sonka a húson kívül tartósító, térfogatnövelő, illetve zsírtartalom-csökkentő anyagokat is tartalmazhat. Alább bemutatjuk, hogy mire használják a leggyakoribb hozzáadott anyagokat, és ezek élettani szempontból milyen hatással lehetnek szervezetünkre.

Víz. A magyar szabályozásban nem kötelező feltüntetni, hogy mennyi a hústartalma egy adott terméknek, ezért a fogyasztó könnyen megtéveszthető azzal, ha sok vízzel növelik egy adott termék térfogatát. Sok sonka ugyanis jelentős részben vízből áll, hústartalma alacsony.

Nitrit/nitrát (E251, E252). Ez biztosítja a különböző húskészítmények szép, rózsaszín színét (azaz esztétikai funkciója van). Emellett tartósítja is a termékeket. Bizonyos mérték felett mérgező hatású.

(E)Sózás: A sonkákat az íz és a tartósítás miatt kezelik sóval. A pácolás szintén történhet sóval - bizonyos sonkák sótartalma ezért jelentős lehet. A túlzott sófogyasztás káros: vesebántalmakat, magas vérnyomást, szívélégtelenséget, (agy) érbetegségeket okozhat, de elősegítheti emésztőrendszeri betegségek kialakulását, befolyásolhatja az anyagcserét, a szervezet hormonális működését is. A magyarok sófogyasztása 5 - 7,5g nátriumbevitel körül van, ami jelentősen meghaladja a szakértők által ajánlott, napi 2 grammos értéket. A sonkák általában a közepes vagy magas nátriumtartalmú ételek közé tartoznak, ezért fontos odafigyelni sótartalmukra.

Szója és a GMO-k: A húsipar a húson kívül egyéb növényi és állati fehérjéket is felhasznál a zsírtartalom csökkentése és a minőség javítása érdekében. Ilyen, gyakran használt növényi fehéré a szója, kukorica és a rizs, amelyeknél a legnagyobb a genetikai módosítás kockázata. Génmódosított összetevőt azonban egyik vizsgált sonkában sem találtak. Fontos tudni, hogy Magyarország jelenleg GMO-mentes övezet, tehát nem lehet génmódosított növényeket termelni, azonban az importtermékek között előfordulnak genetikailag módosítottak. Amennyiben valamely importtermék GMO-tartalma meghaladja a

0,9%-os határértéket, akkor ezt fel kell tüntetni a termék csomagolásán.

A részletes értékelő táblázat a www.tudatosvasarlo.hu oldalról tölthető le.

Ajánlás:

– Tanulmányozzuk át a csomagolást, hogy fel van-e tüntetve, és milyen az adott termék összetétele!

– Válasszuk az alacsony víz- és sótartalmú, magas fehérjetartalmú terméket!

Ajánlás: sófogyasztás

– Mindig az alacsonyabb sótartalmú terméket válasszuk! Szakértők szerint napi szükségletünk csupán 2g nátrium, amit 5g konyhasó tartalmaz.

ÖKOHÍREK

Egy napon belül válaszol a Panaszfal

A közelmúltban indították útjára azt a hiánypótló internetes fórumot, ahol bármilyen fogyasztóvédelemmel kapcsolatos kérdésre, panaszra szakértők adnak választ kerek egy napon belül. A „Panaszfal” interaktív fogyasztóvédelmi fórum, ahol kérdéseinket feltéve a lehető legrövidebb időn belül kapunk választ legyen szó termékekről vagy szolgáltatásokról.

A „Panaszfal” házigazdája a Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség korábbi helyettes szóvivője, Siklósi Máté. A fogyasztóvédelem hazai fejlődésében fontos pont, hogy a hatóság panaszkezelési tevékenységét a civil szervezetek mielőbb átvegyék. Ezt a munkát Európa legtöbb országában civilek végzik, míg nálunk évi 100 ezer megkereséssel még mindig a Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség a „listavezető”. Cím: www.panaszfal.hu

Már olvasható a Nemzeti Éghajlatváltozási Stratégia (NÉS) munkaanyaga és a hozzá kapcsolódó háttéranyagok a Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium honlapján.

A 2008-2025-ös időszakra készülő stratégia célja egyrészt az éghajlatváltozást kiváltó tényezők és így a kedvezőtlen hatások csökkentése, másrészt felkészülés - konkrét eszközök, intézkedések segítségével a várható kedvezőtlen hatásokra. A 2007 végéig megszülető stratégia alapján kétéves periódusokra lebontott éghajlatváltozási programok készülnek majd. A stratégiában meghatározandó klímavédelmi célokat más szakpolitikákban így például az energetikában, a közlekedésben vagy a mezőgazdaságban is érvényesíteni kell.

A tanulmány megállapítja, hogy Magyarországon - jelentős kibocsátás csökkentés nélkül - a 21. század végéig minden évszakra egyértelmű melegedés várható - nyáron 4-5, tavasszal pedig 3-3,5 Celsius fokkal emelkedik a hőmérséklet. A nyári hónapokban a csapadék csökkenése, míg télen annak növekedése várható. A csapadékváltozás akár 30-35 százalékos is lehet. Az előrejelzések szerint a jelentős nagycsapadékkal járó jelenségek száma is nőni fog.

Tudta Ön, hogy a rosszul szigetelt ajtókon és ablakokon a fűtésre fordított energia 15-20%-a is elillanhat?

Az Ökoszolgálat által javasolt módszerrel egy átlagos lakás nyílászárói akár egyet-

len nap alatt is leszigetelhetők. A munkába bárki bátran belevághat, hiszen a szigetelésnek ez a formája nem igényel komoly előképzettséget.

A háztartási energiafelhasználás 60-70%-át a **fűtés** teszi ki. Az itt megtakarított százalékokkal spórolhatunk tehát a legtöbbet a családi energiaköltségből. Egy jól kivitelezett, tartós utólagos nyílászáró szigeteléssel 15-20% fűtési energia takarítható meg, ami természetesen a fűtészámlában is jelentkezik.

A módszer lényege, hogy fa nyílászárónk tokjába vagy a számrészébe egy speciális marógéppel nótot/hornyot készítünk, és az előre lemért házagtávolságnak megfelelő, szilikon alapú szigetelőanyagot a nútba illesztjük - így sokkal jobb minőségű és hosszabb élettartamú szigetelést érünk el, mint más, ragasztott szigetelőanyagokkal. A technológia alkalmazása nem igényel nagy szakértelmet, megfelelő felkészítés után bárki elvégezheti. Megtérülési ideje 1,5-2 év, ami rendkívül gazdaságos, figyelembe véve a szilikon 12-15 éves élettartamát.

Az Ökoszolgálat Alapítvány a módszer betanításában, a szigetelőgép kölcsönzésében és a szigetelőanyag beszerzésében nyújt segítséget a budapesti és Pest környéki érdeklődőknek.

A szolgáltatás az Ökoszolgálat Alapítvány irodájában érhető el: tel: 311-7855, e-mail: okosz@okoszolgalat.hu, posta: 1244 Bp, Pf. 744. Személyesen: 1051 Budapest, Nádor u. 34. fsz. 2.

A gépkölcsönzésre vonatkozó információk: A szigetelőgép kölcsönzésének ideje 4 nap. A kölcsönzés alapdíja 5.000 Ft. A gépkölcsönzéssel egyidejűleg a szigeteléshez szükséges szilikon csik is megvásárolható 170 Ft/m áron.

Betemették Budapest új természeti csodáját

A Gellért-hegy tövében januárban feltárt kristálybarlangot - amelyet bárhol máshol világsszenzációként kezeltek volna - 8-10 méternyi építési törmelékkel fedte be egy luxusvilla építője. A hatóság csak úgy adott engedélyt a további építkezésre, ha az építető 24 órás bejárási lehetőséget biztosít a kutatóknak a barlangba. Ezt a cég nem tette meg, sőt, az is lehet, hogy tönkre tette a természeti képződményt. A szakemberek ezt egyelőre nem tudják megállapítani, ugyanis nem férnek hozzá a betemetett barlanghoz. Egy ilyen, fokozottan védett képződményt bárhol máshol világsszenzációként kezeltek volna, Magyarországon azonban egy háromszintes luxusvilla építése miatt megsemmisülhet.

FILMAJÁNLO

Magyarországon is vetítik Michael Moore „**Sicko**” c. filmjét, amely az USA egészségügyi rendszeréről szól. Magyarország is a több-biztosítós rendszer felé tart, amelynek bevezetését minden eszközlel meg kell akadályozni a Védegylet álláspontja szerint. A film az USA-ban működő üzleti több-biztosítós rendszer működését mutatja be, aminek irányába 2008. január 1-től nálunk is megtennénk a talán

visszafordíthatatlan lépést. A film olyan emberek történeteinek az elbeszélésével indul, akikről megtagadták az egészségügyi ellátást, vagy mert nem volt egészségbiztosításuk, vagy mert az egészségbiztosító megtagadott tőlük bizonyos fajta kezelést, különböző okokra hivatkozva.

Miért veszélyes a több-biztosítós rendszer a Védegylet szerint?

* Az üzleti több-biztosítós rendszert annak ellenére vezetnék be, hogy nemhogy közmegegyezés nincsen ebben a kérdésben, de a 2006-s választásokon a lakosság 93.5%-ban olyan pártokra szavazott, melyeknek programjában egyáltalán nem szerepelt ez a rendszer. A szakértők, nemzeti-közi szervezetek véleménye példátlanul egységes e rendszer elutasításában. Egyedül a nemzetközi pénzügyi szervezetek gyakorolnak nyomást ennek a legnagyobb közszolgáltatási ágának a privatizációjára.

* Az igazi veszély talán nem is az, hogy ezen túl a biztosítók szabják meg az egészségügyi ellátások szakmai tartalmát is.

* Az igazi veszélyt az Egészségügyi Világszervezet fogalmazta meg: az egészségügyi alapok privatizációja negatívan befolyásolja a szolidaritást, csökkenti a hátrányos helyzetűek hozzáférését és rontja az egészségügyi rendszer teljesítőképességét.

* Emellett elveszítjük a befolyásunkat egy olyan területre, ami mindannyiunk életét óhatatlanul befolyásolni fogja. Elég arra gondolni, hogy jövő évtől a versenytörvény befolyása alá kerül a társadalombiztosítás évi 1500 Mrd Ft-ja.

PROGRAMAJÁNLO

Helyi? Bio? Környezetbarát? Ismerd meg az élelmiszered!

Szilágyi Ákos (Nyitott Kert Alapítvány) előadása a HuMuSz házban. 2007. november 7. 18:00, Budapest 1111, Saru u. 11. Az előadás ingyenes.

Eltűnő tájfajták nyomában

A Védegylet vadonatúj beszélgetés-sorozatát októbertől a Sirályban, kéthetente péntekenként. Évszázados termelési kultúrák a nemzetközi szabványok szorításában. A vetőmagok és növényfajták standardizálása, nyomában eltűnő tájfajták, állatok nélküli falvak - a termelés hatékonysága fontosabb vagy a biodiverzitás? Kistermelők nemzetközi együttműködése és a globális agrárpaci trendek. 2007. november 9. 17:00, Sirály (1061 Budapest, Király u. 50.)

Pazarló életmód és fenntartható fogyasztás

Dr. Pomázi István geográfus, környezetpolitikai szakértő előadása a HuMuSz házban. 2007. november 14. 18:00, Budapest 1111, Saru u. 11. Az előadás ingyenes.

Gyermekeid 21. századáért harcolsz - pokolba a szabályokkal!

Tömöri Balázs, a Greenpeace magyarországi munkatársának előadása a HuMuSz házban. 2007. november 21. 18:00, Budapest 1111, Saru u. 11. Az előadás ingyenes.

Szerkesztette: Szűcs Boglárka



Civil Híradó

A lombfaló ősz nyomán

Hogy ne járjunk térdig az avarban...

Szemnek tetsző, de a mindennapi életben sok gondot okozó, az őszi napokat jelző avarszőnyeg „felgöngyölítése” nem könnyű feladat. A találékony magyar ember sokféle módját kitalálta, hogyan szabadulhatna meg tőle: elhagyott helyen, pl. a Duna-parton ott felejteni, a szomszéd telkére átönteni, áttolni a másik kerítése mellé, elégetni, kukába gyömöszölni... stb. Van azért ezeknél kulturáltabb módja is.

Lombgyűjtő-zsákok

A Fővárosi Közterületfenntartó Zrt. Ügyfélszolgálati irodáiban 75-120 Ft-os áron beszerezhetőek ezek a zsákok, amelyeket zöldhulladékkal töltve az FKF Zrt. ingyen elszállít.

A legközelebbi Ügyfélszolgálati iroda a Testvérhegyi út 10/a alatt található. Bővebb információ a 06 80 204 386-os zöldszámon.

Lombégetés – De mikor?

Legyünk őszinték: nincs olyan időszak, amikor valakit ne bosszantana a sűrűn gomolygó, orrfacsaró, szemet maró füst, ami az avar égetésekor megüli a környezetet. Égetni márpedig kell, de csak szabályozott keretek között. Erre hozott egy rendeletet a kerületi önkormányzat. Ebben részletesen leírja a lombohulladék égetésére vonatkozó szabályokat: október, november, február, március hónapokban csütörtöki és szombati napokon 10,00-15,00 óráig megengedett az égetés, a tűzvédelmi szabályok betartása mellett.

A rendeletben előírtakat megszegők szabálysértést követnek el, amiért a közterület-felügyelő helyszíni bírságot szabhat ki 30.000 – 100.000 Ft-ig.

Segítség! Elektromos hulladék!

A fogyasztói társadalom egyik legveszélyesebb következménye: lassan belefutunk a kislejtezett elektronikai háztartási gépek és a követhetetlen gyorsasággal fejlődő informatikát



kiszolgáltatni már nem tudó számítástechnikai eszközök tömegébe. Valamilyen szinten már működik a „régii helyett új” program, amikor a nagyobb üzletek a régi készülékeket átveszik az új vásárlásakor. Még is úton, útfélen, erdőben, város és településhatárokon gyakran bukkannak fel kidobott televíziók, háztartási gépek. Ennek orvoslására kezdeményezte a kerületi vezetés az elektronikai hulladékok szervezett gyűjtését. Erre legközelebb

2007. november 10-én kerül sor.

A pontos helyszínekről, további feltételekről az önkormányzat hivatalos fórumain értesülhetnek, így az Óbuda Újság hasábjain, az Óbuda Televízió képernyőjéről, illetve a www.obuda.hu honlapon.

Csillaghegyi Polgári kör rendezvényei

2007. 11. 11. Márton napi rajzverseny gyerekeknek és felnőtteknek 17 órától. 18 órától: „A műveltség rétegződéséről” tart előadást *Bérczi Szaniszló* ELTE doc.

2007. 11. 18. CSIPKE Műhely kézműves foglalkozása 10 órától – Csuhe bábuk készítése

2007. 11. 21. „Csillaghegyi találkozó” előadás 18 órától – Megemlékezés II. András királyról és Árpád-házi Szent Erzsébetről Előadó: *Szántai Lajos*

Az Országos Civil Fórum és az Élőlánc Magyarországért országos fórumorozatát indított annak érdekében, hogy a választópolgárok és a civil szervezetek megismerhessék az egészségügyben zajló folyamatokat, képviselőink álláspontját ezekkel kapcsolatban, színvonalas vita alakulhasson ki a fontos kérdésekről. A sorozat második rendezvényét Óbudán tartották, 2007. szeptember 18-án Dr. Orosz Sándor és Donáth László országgyűlési képviselők részvételével.

A szeptember 18-ai vitán Dr. Szilvási István, Németh György, Lányi András, Szakolczai György mellett, helyi lakosok és civil szervezetek képviselői, további javaslatokat tettek, melyeket az alábbi állásfoglalásban összegezték.

AZ ORSZÁGOS CIVIL FÓRUM EGÉSZSÉGPOLITIKAI ÁLLÁSFOGLALÁSA

A hamis doktrínák és homályos indítékok alapján, puccsszerűen, az érintettek tiltakozása ellenére kioroszakolt törvények súlyos károkat okoznak a betegellátásban, és csak a reformtörekvések lejárására alkalmasak. **Tiltakozunk a reform címén és reform helyett zajló drasztikus forráskivonás ellen!** Az államháztartás súlyos helyzetéből nem a humán értékek rombolása a kiút. A kormány egészségpolitikája a betegellátás piacosítását készíti elő, ami a társadalom végzetes kettészakadáshoz, szegény és gazdag betegellátás kialakulásához vezet. Ez sérti a társadalmi igazságosságot, és rontja a szociálisan hátrányos helyzetben lévő betegek gyógyulási esélyét.

Ezért az Országos Civil Fórum követeli a kormány intézkedéseinek visszavonását, és azonnali, széleskörű társadalmi egyeztetést kezdeményez az alábbi elvek alapján:

A forráskivonást meg kell állítani, **a gyógyító-megelőző ágazat költségvetési részesedését – az európai átlaghoz közelítve – növelni kell.** Javasoljuk, hogy az egészségre káros termékek fogyasztási adóját a közvetlenül a gyógyítás-megelőzés forrásainak növelésére fordítsák.

A több-biztosítás rendszer bevezetése elfogad-

hatatlan. Akik a biztosítási rendszert üzleti alapokra helyeznék, szétverik az egységes, nemzeti kockázat-közösségen alapuló, kötelező, általános társadalombiztosítást. Nemzetközi tapasztalatok bizonyítják, hogy a versengő üzleti biztosítók megjelenése megdrágítja az egészségügyi szolgáltatásokat. A magán-biztosítók viszályhatnak a betegek valamint a szolgáltatásra kötelezett állam kiszolgáltatottságával, nyereségüket gyakran a szolgáltatások korlátozása vagy költségeik áthárítása révén biztosítják. A minden biztosítottat megillető szolgáltatásokon túlmenő igények fedezetéül javasoljuk a kiegészítő biztosítás rendszerét (az OEP keretein belül, illetve önkéntes betegpénztáraknál).

Szükség van forrásbevonásra valamint a költséghatékonyság javítására, de a nemzetközi tapasztalatok ismeretében tagadjuk, hogy ezt a célt a magánbiztosítók és magánbefektetők megjelenése jól szolgálja. **A rövidtávú forrásbevonás árát később drágán kellene megfizetnünk.** Nem értünk egyet azokkal a törekvésekkel, amelyek akár a szolgáltatás, akár a biztosítás területén privatizáció, liberalizáció és egyéb címenek tesznek jövedelmezővé egyes gyógyító ágazatokat, technológiákat, eltorzítva ezzel a betegellátást, profitot termelve a közpénzekből. Hosszabb távon az ún. public-private-partnership (PPP) típusú forrásbevonás is közpénzeket von el a betegellátástól.

A területi egyenlőtlenségeket csökkenteni, a betegellátás kórház-központúságát mérsékelni kell. **A fekvőbeteg-ellátás kapacitásának korlátozása azonban csakis nyilvánosan zajló szakmai egyeztetések nyomán, és kizárólag a járóbeteg ellátás és a mentőszolgálat egyidejű fejlesztésével fogadható el.** Ennek jelenleg éppen az ellenkezője történik. Tiltakozunk a háziorvosok egzisztenciális ellehetetlenítése ellen! Javasoljuk, hogy ha egészségügyi ingatlanok kerülnének eladásra, a bevételt a tulajdonos kizárólag az adott régió belüli járóbeteg ellátás fejlesztésére fordíthassa. Ne az ingatlan értékesítéséből remélt haszon szerint döntsnek a kórházak sorsáról!

A betegellátás szükséges **szakmai protokolljainak** kidolgozása nem az üzleti biztosítók, hanem az autonóm szakmai kollégiumok és az egészségügyi kormányzat dolga. A gyógyító tevékenység **minőségének szigorú**

ellenőrzéséhez pedig az ÁNTSZ megerősítését tartjuk indokoltnak. Tiltakozunk az egészségügy dolgozóinak lejárata ellen: a beteg ember bizalma gyógyítóiról és a gyógyulás elengedhetetlen feltétele.

Támogatjuk az önfoglalkoztató és a non-profit vállalkozási formák erősítését. Törvényben kívánjuk rendezni az orvosok, gyógyszerészek jogállását. A járóbeteg ellátásban támogatjuk a praxisközösségek kialakítását. **A gyógyító szakmák felelősségének és autonómiájának megerősítése érdekében ragaszkodunk a kötelező kamarai tagság visszaállításához.**

A paraszolvencia káros jelenségének megszüntetéséhez elengedhetetlen, hogy az **egészségügy dolgozóinak fizetését az európai jövedelemarányokhoz igazítsák.**

Az igényeknek megfelelő számú orvos-, fogorvos- és gyógyszerész képzése az állam feladata. **Az állami költségvetés biztosítsa az egészségügyi oktató intézmények finanszírozását.**

A gyógyszerforgalmazásban a szolgáltatók korlátozott versenyt támogatjuk, de a versenyt nem a gyógyszerár és a benzinkút között képzeljük el. **A gyógyszerforgalmazáshoz gyógyszerészre van szükség!** Alapvetően jónak tartjuk a hatóanyag szerinti gyógyszerrendelést. Korlátozni kell a gyógyászati termékek egyre gátálatalanabb reklámját és promócióját.

Végül: a társadalom egészségi állapotának javítása érdekében **az egészségvédelem, a megelőzés** terén volna a legtöbb tennivaló. A gyógyítási költségek megállíthatatlan növekedésének is ebben látjuk a leghatásosabb ellenszerét. Az állam – alkotmányos kötelezettségének megfelelően – vállaljon nagyobb szerepet az egészséges életmód, a tömegsport, a fogyasztóvédelem, a környezet- és munkavédelem támogatásában és fejlesztésében.

Országos Civil Fórum

www.orszagoscivilforum.hu

A fentiek alapján a fórumorozat szervezői levéllel fordultak a parlamenti képviselőkhez, melyben arra kérik őket, hogy a hamarosan sorra kerülő parlamenti szavazáskor voksoljanak nemmel az nyereségelvű, több-biztosítás egészségügyi modellt megalapozó törvénytervezetre.





Ha nap mint nap Óbudára vezet az útja, a Római Fürdő és Csillaghegy közelében jár térjen be hozzánk, hogy minden ügyes-bajos dolgát egy helyen intézze el. A hőmpölygő embertömegektől mentes, nyugodt hangulatú Csillagvár Bevásárlóközpontban mindent megtalál, amire vágyik. Bevásárlás, csekkbefizetés és edzési lehetőség. Ezek mind-mind

egy helyen várják Önt.

A HÉV, a 34-es és a 42-es buszok megállóitól csak pár perc gyaloglásra, az ingyenes szabadtéri parkolótól még közelebb várja a megoldások tárháza a Csillagvár Bevásárlóközpont. Sőt, a hétvégi feladat-maraton sem lesz olyan fárasztó és időrabló, ha ellátogat hozzánk. A ház úrnője, önmagát és lakását is egy helyen szépítheti, mert a divatos ruhák-



cipők, gyönyörű virágcsokrok-tól kezdve, az illatos parfümök és szépségápolási szereken és bútorokon túl a könyvek, zenék, filmek fantasztikus



világa várja minden kedves vevőnket. Ha szórakozni támad kedve vagy már a nyári vakációt tervezi, még akkor se fájjon a feje, mert megannyi felfedeznivaló üzlet

és szolgáltatás várja, sőt még a valuta kiváltásával és gyógyszerári teendőivel sem kell más helyre mennie. Nyugodtan eljöhet akár egész családjával is, mert a gigantikus játékpark felfedezhető és kipróbálható különlegességeit még az örökmozgó csemeték sem képesek egyhamar megenni, míg a nagyobbak könnyedén kiegészíthetik pótlásra szoruló tanszereiket.

A kultúrált környezetű, meleg színekben pompázó, családi hangulatot árasztó környezetben akár falatozásra is kedve szottyanhat, de a szombati vagy vasárnapi kávézásnak is tökéletes ott-hont biztosít a Csillagvár Bevásárlóközpont.

Kell ennél több? Ha igen, nézzon körül még egyszer!



Csillagvár Bevásárlóközpont

1039 Budapest, Rákóczi utca 36. Telefon: 250 8600 csillagvar.com

Általános nyitva tartás:

Hétfő - Péntek: 10.00 - 20.00 Szombat: 10.00 - 18.00 Vasárnap: kötetlen

CSILLAG VÁR
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT



Képkerepezés & Galéria
THE FRAMING SHOP AND GALLERY
...a Csillagvárban!

Festmények, fotók, gobelinek, oklevelek, gyermekrajzok stb. **egyedi keretezése**

Művészi nyomatok, fotók poszterek, reprodukciók választhatók, rendelhetők vagy készre keretezve **azonnal elvihetők**

Fotókeretek, paszpartuk, képfüggesztő rendszerek, üres keretek, fali dekorációk, ajándék képek

Nyitvatartás:
H-P: 10-20, Sz: 10-18
Csillagvár üzletközpont
1039 Bp., Rákóczi út 36.
Tel: 061 250-8617
e-mail: csillagvar@adeko.hu
www.adeko.hu

Hozzon el bármit, mi bekeretezzük!

A megjelenésre talán soha sem adtak annyit, mint napjainkban. Környezetünk esztétikus berendezésével láthatatlan üzenetet küldünk azoknak, akik meglátogatják cégünket, irodánkat, vagy otthonunkat. Egy szépen bekeretezett alkotás az egyik leghatásosabb módja annak, hogy kulturált és ízléses módon erősítsük cégünk arculatát. Szép képekkel berendezett otthonban, irodában az emberek is jobban érzik magukat, amely a munkájuk minőségére is kihat.

Az ADEKO cég szeptember utolsó hétféjén nyitotta meg minden eddiginél komplexebb szolgáltatást nyújtó üzletét a **Szentendrei úti Csillagvár üzletközpontban** (1039 Bp. Rákóczi út 36.). Tevékenységéről **Zsarnovszky Csaba**, a cégtulajdonos beszélt lapunknak.

Az ADEKO 1991-ben alakult és nyitotta meg első képkerepező boltját Budapesten. Azóta, Magyarország teljes területét behálózva több mint 500 üzletben vagyunk jelen képkerepező alapanyagokkal, szolgáltatásokkal és késztermékekkel. Most nyílt Szentendrei úti üzletünkben és mintauzletünkben, a Szövetség utca 25. alatti „Képkerepezők boltjában” minőségi szolgáltatásokat nyújtunk az utcáról betérő vásárlóknak, műgyűjtőknek, fénykép-szeknek, művészeknek, lakberendezőknek vagy viszonteladóinknak az egész ország területén. Jól felkészült kollégák mindenben segítenek, hogy a bekeretezésre váró kép a végén igazán élvezhető remekművé váljon.

– Az természetes, hogy az olaj, tempera,

akril- és vízfestmények, ceruza-, szén- és tusrajzokat, rézkarcokat bekeretezzük az ember, esetleg néhány családi fotót is, de mit lehet még bekeretezni?

– Mondjam azt, hogy szinte mindent? Újság-cikkeket, plakátokat, diplomákat, családfákat bizonyára látott már falakon. Ritkább esetekben levelek, szitanyomatok is előfordulnak. Üzletekben, irodákban üzemekben gyakoriak a bekeretezett szabályzatok, házirendek, grafikonok, térképek, oklevelek, diplomák, engedélyek, jogosítványok, mágnes- vagy parafatáblák, név- és eligazító táblák, védjegyek, cégtáblák. De ki gondol arra, hogy gyerekkori és esküvői emléktárgyak is bekeretezhetők? Pedig így van.

– Tárgyak?

– Tudja milyen jól tudnak mutatni a bekeretezett makettek, fegyverek, zeneszerszámok, sporttrikók, zászlók, ipari minták, termékek? A tükröt is érdemes bekereteztetni, vagy neonreklámokat. Kiállításokra dekorációk, céglogók, ipari poszterek, termékbemutatók és termékminták készülnek bekeretezve.

– És olyan hobbitévékenységből eredő dolgok, mint útifényképek, kézimunkák, gobelinek, régi pénzek, érmék, lepke- és rovargyűjtemények, régi térképek is?

– Meg a sikeresen kirakott puzzleképek, poszterek, de még a tengeri kagylók is. Látom, kezdi már érteni a szolgáltatásunk lényegét: Hozzon el bármit, mi bekeretezzük!

Telefon: 06-1-250-8617
www.adeko.hu



A Csillagvár Bevásárlóközpontról

A SÜBA Bevásárlóközpont 2005-ben felújításra és átalakításra került, s ezzel új arculatot, lendületet és lehetőségeket adva a Bevásárlóközpontnak, mely 2005 decemberében új néven, Csillagvár Bevásárlóközpontként nyitotta meg kapuit.

A Bevásárlóközpont jelenleg 99%-os telítettséggel, majdnem maximális kihasználtsággal üzemel.

A Dare Csoport új tulajdonosként célul tűzte ki, hogy a Bevásárlóközpont szolgáltatásainak számát és színvonalát tovább növeli, így az újabb bérbe adott területekre, további szolgáltatási profilokra kötött szerződéseket.

Ennek megfelelően állt össze a kínálat: az 1800 nm-es szupermarket, tisztító, banki szolgáltatások, posta, gyógyszertár, utazási iroda, ingatlan centrum, autószaalon, szépségszaalon, gyermek játszóház, kisállatkereskedés.

Augusztus óta új fitness terem várja vendégeit a Bevásárlóközpont emeletén magas színvonalú cardio és erősítő gépekkel, 2 aerobics teremmel, teremfoci pályával, szaunával és testszépítő szalonnal.

Ősz elején képkerepező üzlet és kisállatkereskedés, valamint egy olasz felsőkategóriájú férficipő üzlet nyílt.

Ezekon kívül 1000m²-es Játékalota Áruház és Élmenyház, 900m²-es Baby Planet babaáruház, 300m²-es Kátay, Alexandra Könyváruház, dm, Marionaud parfüméria, Playersroom sportruházat, MBT cipőket forgalmazó üzlet, valamint olasz étterem és kávézó várja a vásárlókat.

Új kerékpárbolt a Rómain!

AUTHOR
bicycle
márkabolt

Ahol olyasmit kap, amit a környéken sehol!

Budapest, III. ker. Kalászi út. 12.
Tel.: 06-70/365-9497

Nyitva: Hétfő - Péntek: 10.00 - 18.00
Szombat: 9.00 - 14.00

www.author-hungary.com

Amikor a kerékpár téli álomba szenderül...

Kedvenc kerékpárunk csapágyait évente egyszer célszerű szétszedni, petróleumos olajban kimosni, és új csapágyzsírral összerakni. Kopott alkatrészeket általában ilyenkor cseréljük.

Bovdenek, huzalok esetében a kábelhüvelyben való könnyed mozgást olajozással tudjuk biztosítani. Olajozást igényelnek a váltók, a fékek és a fékkarok forgáspontjai.

Tilos olajozni:

- a váltókar belsejét,
- az abroncsot és
- a gumiköpenyt.

A láncot benzinnel vagy mosószeres vízzel tisztítjuk, majd zsírral, vagy sűrű olajjal vékonyan bekenjük. A felesleges zsírt, olajat azonban le kell törölni, hiszen csak a port, sarrat gyűjtene össze, mely piszkítaná a kerékpárt és kerékpárost egyaránt.

A tiszta kerék nem csak esztétikailag szép, hanem előnye, hogy nem piszkolja a kerékpárost és esetleges utasát, vagy csomagját. A tisztítószert és a tisztítás módja a kerékpárosra van bízva. Téli tárolás előtt célszerű a fémrészeket vékonyan leolajozni, és száraz helyiségben tárolni.

Aki teljesen biztos akar lenni a dolgában, esetleg az időnek van híján, keressen fel szakembert a kerékpár téli felkészítéséhez. Gondoljon arra, milyen jó lesz majd tavasszal az első napsugarakkal versenyre kelni.



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
Tel.: 439-0936, fax: 368-7093

PLATÁN KÖNYVTÁR NYITVATARTÁSI IDEJE

HÉTFŐN 12-18, KEDD 10-19, SZERDA zárva
CSÜTÖRTÖK 10-19, PÉNTEK 12-18
MINDEN PÁRATLAN HÉT SZOMBATJÁN 10-14-ig
VÁRJUK OLVASÓINKAT.
A gyerekeknek havonta mindkét szombaton
foglalkozásokat tartunk.

RENDEZVÉNY

2007. november 13.
(kedd) 17 óra

Vámos Miklós estje

Utazások Erotikába

(Ki a franc az a Goethe?) c. új regényét
bemutatja a szerző.



A magyar irodalom története

Athenaeum Irodalmi és nyomdai R.-Társulat,
1906, 1907 – Hasonmás kiadás Babits Kiadó, 2006

Dr. Osman Péter ismertetése

Nagyjaink is oly sokszor hangsúlyozták: az anyanyelv a nemzeti identitás egyik legfontosabb támasza. Az irodalom kétszeresen is a nemzet kincse: a múlt- és a jelenbeli kultúrájának egyik legfőbb hordozójaként és megőrzőjeként, másrészt a nyelv tanítója- és fejlesztőjeként. A nemzeti irodalom történetének ismerete éppen úgy alapvető része a hon- és önismeretnek, mint a történelemé. Ennek kincsestára e két hatalmas kötet. A benne megtestesülő áttekintés szellemi értékét, és annak elismerését kétségbevonhatatlanul igazolja, hogy az 1895-ös kiadás után tíz évvel már a harmadik, bővített-frissített kiadása is megjelenhetett. Minden tanulmányát olyan szakember írta (köztük máig csillogó nagy neveket látunk), akinek az kifejezetten a szakterülete, s ez biztosítéka mind a mű alaposságának, mind a megbízhatóságának. A gazdagon illusztrált, dúsan aranyo-

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest Csobánka tér 5.

Telefon: 243-2432, 243-2433

www.bkh.t-online.hu • bkhouse@t-online.hu

Bonbon Matiné

November 7. 14 óra – Kolompos Együttes koncertje

Rendhagyó irodalom óra

November 9. 14.00 óra

Ny.V.Gogol:Egy örült naplója – Tragikomédia

Baba bőrze – November 10. 8.00-13.00 óra

Asztalfoglalás november 5-én.

Aprók tánca – November 16. 16.30-17.30 óra

Mesesházak – November 18. 11.00 óra – A Futrinka utca lakói

November 23. 15 óra – Szabó Magda :Tündér Lala

ÉLETMÓD

Természetgyógyász Fórum

November 27. 18.00-20.00 óra

Téma: Dipsománia. (Alkoholizálás rohamokban)

Élj fájdalom és gyógyszerek nélkül!

Molnár Albina előadássorozata egészségmegőrzésről

Az előadások hétfőnként 17 órától kezdődnek.

Belépés díjtan.



TERSZÍNHÁZ

Fő tér 1. Tel./fax: 388-4310

2007. NOVEMBER

November 5. 19 óra Bornemisza Péter: Magyar Elektra

November 6. 19 óra Bornemisza Péter: Magyar Elektra
(Regnum Marianum bérlet)

November 7. 18 óra – Molière: Tartuffe

November 8. 18 óra – Molère: Tartuffe

November 9. 17 óra – Szophoklész: Antigoné

November 9. 19 óra – Szophoklész: Antigoné

November 10. 18 óra – Szállj költemény! Balácsi István
József Attila estje

November 22. 20 óra – Mrozek: Vatzlav (főpróba)

November 23. 20 óra Mrozek: Vatzlav (előbemutató)

November 24. 19 óra Mrozek: Vatzlav (BEMUTATÓ!)

November 26. 19 óra – Mrozek: Vatzla

November 27. 19 óra – Mrozek: Vatzlav

November 29. 19 óra Szophoklész: Oedipus király
(Szophoklész bérlet)

November 30. 19 óra – Szophoklész: Oedipus király

zott kötésű könyv a kor legjobb hazai technikáját testesíti meg. Klasszikus szépségét maradéktalanul mutatja a Babits hasonmás kiadása.

Az áttekintés „a legrégebbi időktől” a kiegyezésig ível. A nagy fejezetei: Középkor és renaissance – Mondák és kódexek kora. Benne egyebek közt A magyar nemzet őskora, A magyar nyelv eredete, A pogánykori költészet, A magyarság az Árpádok korában, A legrégebbi nyelvemlékeink, továbbá, a szigorúan vett irodalomtörténeten túl tanulmányok a népoktatásról, az egyetemi oktatásról, a képzőművészetről, és a reneszánsz építészetéről is./ Vallási és nemzeti harcok kora – Protestáns kor; Antireformáció kora; Nemzetietlen kor. Néhány címszó innen: Az újkori iskolázás; Humanista hagyományok a XVI. században; A magyar jog és a Hármaskönyv; Pázmány és köre / Az irodalmi megújulás kora. Benne egyebek közt: A nyelvújítás története; A nemzeti játékszín története 1837-ig; Hírlapirodalmunk fejlődése. / A nemzeti irodalom kifejlődése. Reformkor. Benne: Széchenyi kora, A Nemzeti Színház története, A magyar politikai szónoklat Kossuth előtt. / A magyar irodalom szabadságharcunk lezajlása után.



ÓBUDAI MŰVELŐDÉSI

KÖZPONT

1032 Bp., San Marco u. 81.

Tel/fax: 388-73-70, 388-23-73

E-mail: info@omk.hu Honlap: www.omk.hu

GYEREK PROGRAMOK

november 4. vasárnap, 10.00 -12.00

Családi vasárnapok az ÓMK-ban:

Mese-játék – interaktív játszótér.

november 11. vasárnap, 10 óra

Családi vasárnapok az ÓMK-ban:

Bábszínház – Játszóház: A kiszíráf és a kisleopárd –
Domonkos Béla bábművész előadása.

SAN MARCO GALÉRIA

november 9-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható a **T-Art Alapítvány** tagjainak képeiből rendezett festészeti kiállítás.

november 16-án, pénteken 18 óra

Kulcsár Balázs fotóművész

Óbuda 5 arca című kiállításának megnyitója.

A kiállítást megnyitja: Solymos Tamás festőművész.

Közreműködik Kónya István lantművész.

A kiállítás november 30-ig, hétköznapokon
9-16 óráig látogatható.

ELŐADÁSSOROZATOK

november 12. 18–20 óráig

SAN MARCO SZABADEGYETEM

Dr. Perner Ferenc:

A szervátültetés múltja, jelene és jövője

Minden hónap második hétfőjén 18-20 óráig az

Óbudai Művelődési Központban. A szabadegyetem célja – az ismeretterjesztés mellett – a személyes kapcsolatok kiépítése és bővítése. A felkért előadók országosan elismert szakemberek, akikkel a résztvevők személyesen is megismerkedhetnek és gondolatokat cserélhetnek.

november 30-án, pénteken 18 órakor

MŰVÉSZETBARÁT KLUB

Batthyányi és kora – beszélgetés Dr. Tóth József történésszel a reformkori művészetről, tudományról, kultúráról. A klub szervezője: Szabó Erzsébet 388 7370, info@omk.hu.

BIBLIAI ÉLETUTAK

Kedden 18.30-tól.

Előadók: Kecskeméti János, Kulcsár Attila

és Filep György.

november 6. – Náhum

november 13. – Habakuk

november 20. – Sofóniás

november 27. – Zakariás.

BÖRZÉK

november 18-án, vasárnap 9.00 – 17.00

NEMZETKÖZI ÁSVÁNYBÖRZE

ÉS BONSAI KIÁLLÍTÁS,

az Óbudai Bonsai Egyesület közreműködésével. Belépődíj: felnőtteknek 400,- Ft, gyerekeknek, nyugdíjasoknak 200,- Ft.

november 24-én, szombaton 9.00-13.00

BABARUHA BÖRZE

Várjuk a vásárolni és eladni kívánó anyukákat, apukákat. Asztal ár: 1.500 Ft. **Információ: Kárpáti Zoltánné 388-73-70, info@omk.hu.**

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

november 23-án pénteken 20-24 óráig

CASABLANCA TÁNCLÁZ





Bölcsis–Ovis Gyermekfelügyelet!

- *Úszásoktatással*
- *Játékos angol foglalkozással!*
- *Háromszori étkezéssel!*
- *1 napra, 1 hétre, vagy 1 hónapra*

.....



Tel.: 06-20-9448-533 • 06-20-9146-893

VERCSI DIVATÁRU

Mindig az aktuális divatnak megfelelő árukkal,
készítói árakkal várjuk kedves vásárlóinkat.

Kapható még függöny, lakástextil, rövidáru.

Szolgáltatásaink:

Függönyvarrás, cipzárcsere, felhajtás (szoknya, nadrág)

1031 Bp. Kadosa u. 44. (A 106-os busz végállomásánál.)

Tel.: 06-70-263-0968 • www.tundivat.hu

Nyitva: H-P: 10-18-ig Szo.: 10-14-ig

REKLÁMKIVITELEZÉS

Fényreklámok, neon- és cégfeliratok,
tető- és útreklám kivitelezés kompletten,
ENGEDÉLYEZTETÉSEL.
Vasszerkezeti munkák.

TÁTRA Kft. – Alapítva 1981.

Tel.: 06-20-9413-878

www.tatra.hu

GYERMEKKÖNYVTÁR

a Platán Könyvtárban

Október 27-én Bús Balázs polgármester adta a Platán Könyvtár legfiatalabb olvasóinak az új gyermekkönyvtár részleget. Az ünnepségen természetesen a gyerekek voltak a főszereplők. Az Aquincum Általános Iskola diákjai egy szép műsorral köszönték meg a dolgozók és a fenntartók munkáját. A rendezvényen került sor a „Hogyan látom a Római-partot?” rajzpályázat eredményhirdetésére, és a beérkezett pályamunkák kiállítására is. A pályázat népszerűségét jelzi a pályaművek sokasága, amelyek a környék óvodásainak, iskolásainak kezei alól kerültek a könyvtár galériájának falára. A jók közül is a legjobbak Bús Balázs polgármestertől vehettek át könyvjutalmat.

Gabriel Stúdió

NYITVA:
H-P: 9-18; Szo.: 9-13

Fodrászok: Ildi (06-20-371-1555),
Erika (06-20-595-0253)

Kozmetikusok: Anna (06-70-620-0205),
Edit (06-70-519-6434)

Pedikűr, manikűr, műköröm:
Böbe (06-30-246-0810)

Masszőr: Rita ((20-424-3482),

Orvosi gyógymasszor: Hajni (20-521-8290)



BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. TEL.: 240-9271 06/30 5604507



www.uszosuli.hu

Örömmel tájékoztatjuk Önöket, hogy 2007 szeptember 1-én a III. ker. Szérüskert utcai uszodában uszóiskolánk megnyitotta kapuit.

SZOLGÁLTATÁSAINK:

- *közönség úzás*
- *csoportos és egyéni gyermek oktatás*
- *aquafitness*
- *bébi úzás*

Közönség úzás hétfőtől péntekig 6.00–7.30 és 19.00–21.00 óráig,
szombaton 9.00–17.00 óráig.

Úszásoktatás minden nap egyeztetés alapján,
aquafitness és bébi úzás hetente kétszer, szerdán és szombaton.

JELENTKEZNI ÉS ÉRDEKLŐDNI:

06/1/387-3141-es uszodai vagy 06/30/9500-310-es telefonszámokon,
vagy személyesen az uszodában lehet.

E-mail címünk: info@uszosuli.hu

MINDENKIT SOK SZERETETTEL VÁRUNK!



NYÁRI FORMA A TÉLRE...?



VAGHEGGI
szépségkezelés
szépségkezelés

HOLIDAY BEACH
WELLNESS CLUB
FODRÁSZAT & SZÉPSÉGSZALON

2007. október 1-jétől kedvezményes téli árakkal várja vendégeit a **Holiday Beach Fitness Club**.

Fitness napijegy	1 400 Ft (9.00-15.00 óráig 1 250 Ft)
Havi bérlet	15 000 Ft
10 alkalmas bérlet	12 600 Ft

Fenti árak a a fitness terem és a szauna használatát tartalmazzák. Vendégeinknek ingyenes parkolási lehetőséget biztosítunk.

Nyitva tartás:
Wellness Club: a hét minden napján 9.00-21.00 óráig
Szépségszalon: H-P 9.00-21.00 óráig, bejelentkezés alapján
Fodrászat: 13.00-21.00 óráig, bejelentkezés alapján
Budapest, III. kerület, Piroška utca 3-5. Telefon: 801-3682

www.holidaybeach.hu

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

Az otthon varázsa



OLASZ, SPANYOL
ÉS MAGYAR CSEMPÉK
PADLÓLAPOK
FAGYÁLLÓ KÜLTÉRI BURKOLATOK
SZANITER ÁRUK
BURKOLÁSI KELLÉKANYAGOK
MASSÁZSKÁDAK
FÜRDŐSZOBAI KIEGÉSZÍTŐK
FÜRDŐSZOBABÚTOROK
CSAPTELEPEK
MOSOGATÓK
FUGÁZÓK ÉS TÖMÍTŐANYAGOK

**100 000 Ft FELETTI
VÁSÁRLÁS ESETÉN DÍJMENTES
HÁZHOZSZÁLLÍTÁS
BUDAPESTEN ÉS PEST
MEGYÉBEN!**

**BEPA CENTER, 1037 Bp.,
Bécsi út 232. Tel./Fax: 387-7920**

**BEPA STÚDIÓ, 1023 Bp.,
Lajos u. 39. Tel./Fax: 326-2943**

**Nyitva tartás:
H-P: 9-18, Sz-V: 9-16**

www.bepa.hu • bepa@bepa.hu

R.S.E.
Római-part Szabadidő, Sport,
Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.

1031 Budapest, Petur u. 22.
Tel.: 240-3048, 06-20-9436-521
E-mail: rse@enternet.hu

ÁRAJÁNLAT BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA

OPEL VIVARO 6+2 fő  Kilométer-díj: 110 Ft/km + 20% áfa Óra-díj: 2.500 Ft/óra + 20% áfa	IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő  Kilométer-díj: 160,-Ft/km + 20 % áfa Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 20 % áfa
Ford Transit 12+2 fő  Kilométer-díj: 130,-Ft/km + 20 % áfa Óra-díj: 3.000,-Ft/óra + 20 % áfa	IKARUS E-13 28+1 fő (Mercedes-Benz)  Kilométer-díj: 180 Ft/km + 20% ÁFA Óradíj: 5.000 Ft/óra + 20% ÁFA

www.rsebusz.hu • www.romaifurdo-se.hu

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!

MOUNTEX

INDENASÍELÉ

FELSZERELÉS
RUHÁZAT
KIEGÉSZÍTŐK

nyitva tartás:
hétfő-péntek: 9.00-20.00
szombat-vas: 9.00-18.00

Bp. III. Bécsi út 136.
Tel.: 06-1/439-24-52

STOP:SHOP **MOUNTEX**
SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT

