

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2009. XVII. évf. 6. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület

Megálmodott figurális és esküvői tortáját is elkészítjük.



Receptajánlat a 12. oldalon

Cziniel
cukrászda és kávéház



OSTYAFOTÓK
készítése tortákra, bármilyen képről vagy adathordozóról!

Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188

TÉLI NYITVA TARTÁS:
minden nap 9,00–19,30-ig

www.cziniel.hu





Szeretettel várunk minden kedves vendéget szállodahajónk éttermében, melynek konyháján megtalálják a házias ízeket, hangulatos, családias környezetet, valamint az elegáns és udvarias kiszolgálást.

Ételpunkon megtalálható a hagyományos magyar és nemzetközi konyha. 70 fős teraszos éttermünkben, valamint 150 fős körpanorámás szintén teraszos termünkben vállaljuk esküvők (akár polgári szertartással is), születésnapok, családi összejövetelek, üzleti találkozók, konferenciák, továbbképzések magas színvonalú lebonyolítását.

A hirdetés bemutatásával 10% kedvezményt biztosítunk az étlap áraiból.



Asztalfoglalás:
06 1 240 8288

NAPI MENÜ
790,- Ft-tól 990,- Ft-ig

AQUAMARINA
boat hotel & restaurant

Aquamarina Hotel** és Rendezvényhajó**
H-1031 Budapest, Rozgonyi Piroska utcai kikötő
Tel.: +36-1-2408288, Fax: +36-1-2407887, Mob: +36-30-683-6274
E-mail: info@aquamarinahotel.hu Web: www.aquamarinahotel.hu

DIEGO SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

WOOD STEP

LAMINÁLT PADLÓ

8 mm vastag

amerikai dió és toszkán éger színben

BOMBA ÁR!

2.195

1.590

Ft/m²

BOMBA ÁR!

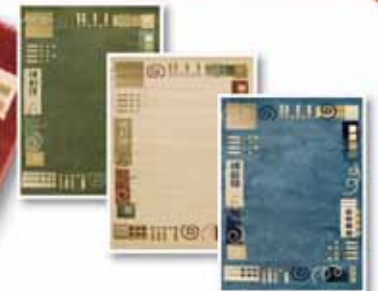
10.990

5.990

Ft/db

SZÖNYEG

Mystic 3554, 120x170 cm, 4 színben



Ajánlatok 2009. szeptember 1-30-ig, ezen belül a készlet erejéig érvényesek!

ÓBUDA, III. Bécsi út 267. • Telefon: 436-00-97
Nyitva tartás: H-P: 9-19, Sz-V: 9-14

Tartsa magát formában

ősszel is a Római-parton!



Havi bérlet

CSAK

9900 Ft/hó



www.holidaybeach.hu

Váltson havi fitness bérletet a **Holiday Beach Wellness Klubban** most csak 9900 Ft-ért. Bérletes vendégeinknek a **fodrászat, szépségszalon és masszázs** szolgáltatásokból egyszeri alkalommal **20% kedvezményt** adunk. Az akció visszavonásig érvényes. Üdülési csekket is elfogadunk.

Nyitva tartás:
Wellness Club: a hét minden napján 8.00-21.30 óráig
Fodrászat és szépségszalon: 9.00-21.00 óráig
 Cím: H-1039 Budapest, Piroska utca 3-5.
 Tel.: (+36-1) 801-3682



HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

A tartalomból

Kedves Olvasó! – Ennyi volt a nyár?
 Vízen teljesítették a Bécs–Budapest maratont
 Rómaifürdő SE hírek
 Suli Hírek: Csillaghegyi, Bárczi, Aquincum,
 Fodros és Keve Általános Iskolák

Óbuda város a városban – kerületi turisztikai
 kalauz
 Állatorvosi rovat
 H1N1: Több ingyenes védőoltást! Tájékoztató
 Átváltoztatjuk!
 Környezetvédelem
 Dobpergés, csatakiáltás a Dunán

Magyarok Országos Gyűlése
 Böbe recept-túrája
 Életmód mozaik
 Egy felejthetetlen nyár felejthetetlen pillana-
 tai – Rómaifürdő SE képes összefoglalója
 Kulturális ajánló
 Dr Osman Péter könyvismertetése

Kedves Olvasó!

Ennyi volt a nyár?

Úgy tűnik, igen. Szeptembert mutat a nap-tár, termőre fordultak a szőlőtőkék fürtjei, a fecskék tanácskozássra gyűltek össze a villanydrótokon, de a Nap még nem adta fel: a hőmérő higanyszálát igyekszik mind magasabbra kergetni. A nyár végi számvetés ideje ez: élmények, emlékek felsorakoztatása, hangulatok, színek, illatok felidézése egyedül magunknak, másokkal megosztva. Én ezt az utóbbit választottam: számítógépem képernyőjére egymás után hívom elő a különböző táborok, túrák képeit, hogy élményeinket megosszam önnel, kedves olvasó. Nem titok, hogy az újság szerkesztése mellett a Rómaifürdő SE. életét, mindennapjait is rendezgetem, szervezem a programjait, és egy-egy nyári szezon után alig várom, hogy megmutassam, miről szólt az idei egyesületi nyár. Kicsit öncélúan teszem ezt, mert a figyelmet szeretném a természetben űzhető sportokra, a kapcsolódásnak erre a formájára irányítani. Most mikor a nyári élmények emlékké formálódtak életünkben, egy kicsit előre tekintünk: a gyerekek és a pedagógusok az iskolákban, a szabadságot éppen csak maguk mögött hagyó felnőttek a munkahelyeiken igyekeznek visszarázódni a dolgozós hétköznapiakba. Kicsit többet bosszankodunk, jobban figyelünk a híradásokra, könnyebben megtalálunk minket a negatív gondolatok. Mit tehetünk? Hívjuk be tudatosan a pozitív történeteket az életünkbe. Készüljünk a szürke hetekre, hónapokra! Töltsük fel a lelkünket pozitív energiákkal: sétáljunk az őszi napsütésben, mosolyogjunk, örüljünk apróságoknak, legyünk minél többet a szabadban. Lehet, hogy már hűvösebben ébreszt reggelente a nap, este a szürkülettel együtt a kellemes langyos levegő is tovatűnik, de egy kicsit vastagabb pulóverben még mindig érdemes megkockáztatni egy szabad ég alatt elköltött reggelit, vacsorát. Legyen ennek a feltöltődési programnak a része a Római Parti Hírek nyárbúcsúztató száma is. Képek és hangulatok a nyári hetekből, események, rendezvények őszidőre. Igyekeztünk sok-sok jó és szép történetet összegyűjteni a környezetünkben, engedje, hogy hasson, hogy jó kedvre derítse. Köszönöm.

Fehér Ágnes

Kányádi Sándor:

Még süt a nap...

Még süt a nap, még sütöget,
csak reggelente van hideg,
csak estelente kéldegél
újra és újra föl a szél.
Csak az éjszakák, csak azok
hűvösek, mint a csillagok.
Napközben meleg van, meleg.
Sütkéreznek a verebek.
Duruzsolnak a darazsak.

Napfényben fürdik a patak.
Gúnárok, gácsérok, tojók
Élvezik még az úsztatót.
De a reggeli hideget
feledni többé nem lehet,
sem az esték, sem a sötét
éjszakák csillag-hűvösét;
tudják mindezt a levelek,
s a fáknak búcsút intenek.

Vízen teljesítették a Bécs-Budapest maratont

Augusztus 20-án a Római-parton ért véget a nagy kaland, célba értek az I. T-Mobile Bécs-Budapest kajak-kenu és evezős teljesítménytúra indulói. Kovács Katalin és Janics Natasa is adott át díjakat.



Bécsből indult 69 hajóegység, hogy 300 km-t evezve 6 nap után eljussanak a célig. 3 országon keresztül, zsilipelés és átemelések után érkeztek Budapestre. Az első hajó már a déli harangszóval egy időben kikötött a célban, ahol már barátok, családtagok várták a túrázókat.

Voltak, akik fáradtan szálltak ki a hajóból, de mosolyogva mondták „nagy élmény volt, túrázni jöttünk, végül versenyeztünk az idővel”.

Mások csatakiállítással futottak be. A csapat egyen pólóba, zászlóval a hajón érkezett haza. A legénység szóvivője, csak ennyit mondott „ilyen időben, csak jól tudtuk érezni magunkat”. A parton állt egy fürtös hajú kislány, aki a testvérét várta. Kakas Matyit, aki mindenki szívébe belepta magát. Lelkesen mesélt élményeiről „apu megengedte, hogy bemenjek a vízbe, de csak térdig”. Arra a kérdésre, hogy mit csinált a hajóban, csak annyit mondott: „nem lehetett játszani, eveztem én is”.

Ahogy a túra során minden állomáshelyen, így a Római-parton is, a Rómaifürdő SE vízitelepén, meleg étellel és hideg itallal várták a teljesítménytúrázókat.

Az ünnepélyes díjkiosztó ünnepségre Kovács Katalin és Janics Natasa is eljött. Kati azt mondta, hogy ő is szívesen indult volna. „Gratulálok minden résztvevőnek, ennyit evezni óriási teljesítmény. Ha előbb lett volna a világbajnokság, én is szívesen elindultam volna, hiszen a versenyévek végén mi is szoktunk túrázni a családdal. Mindenki győztes, aki teljesítette a távot!” – mondta Kati, a kanadai világbajnokság sztárja. Janics Natasa arról mesélt, hogy édesapja is többször teljesítette a Dunán a Bécs és Budapest közötti távot, „egyszer még Petrovics Kálmánnal is leveztek Budapestig közösen Bécsből”, mondta Natasa.

A díjátadók között volt Bartók Miklós is, a versenyt támogató T-Mobile szponzorációs menedzsere.

Kozmann György is partra szállt a célban „Nagyon jól éreztem magam, nagyon jó kis csapat állt össze. Az idő pedig nekünk kedveskedett”, majd mosolyogva állt össze egy csoportképre sporttársaival.

Az eseményre kilátogatott id. Komlósi Jenő is, aki az elsők között evezte le 1958-ban a Bécs-Budapest közötti távot.

Egyben mindenki egyetértett, nagyon jó túra volt, így jövőre biztos, hogy újra nekivágnak a 300 km-es távnak!



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, Horváth Ferencné,

Kotulics Mónika, 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

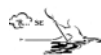
Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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

Vízisport oktatás alapfokon

A Rómaifürdő SE vízi telepén még el sem ült a nyári szezon zaja, már újra megjelentek a gyerekek, elindult a vízi sport oktatási program őszi időnye. Általános iskolások használják ki a jó időt vízre szálláshoz. A legfiatalabban a Csillaghegyi Általános Iskola első osztályosai,

akik heti rendszerességgel próbálkoznak a kajakozás, kenuzás alapjainak elsajátításával. A Mozgáskorlátozottak Állami Intézetének diákjai is elkezdtek az őszi edzéseket. Délutánonként a kajak-kenu szakosztály kajakosai járnak edzésre, míg a nagyobbak és a felnőtt tagok kötetlen időbeosztással látogatják a vízi telepet. Hétvégeken, ha az időjárás is úgy gondolja, a hajókölcsönzők indulnak hosszabb, rövidebb vízi utakra.





Rómaifürdő SE HÍREK

SPORTMASSZÁZS
az „R...”SE Fitness teremben.
Tel.: 06-20-431-1463

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

A Kajak szakosztály edzései:
Hétfő-szerda-péntek 16,00-18,00-ig
„R...”SE vízitelegen (1031
Budapest, Nánási út 53.)
Csütörtökön délután foci a
vízitelegen.

Edző: Rátkai Csaba
06-30-257-7457



FELHÍVÁS

Szabadidős kajakozás

A Rómaifürdő SE kajak-kenu szakosztálya várja azokat a gyerekeket, felnőtteket, akik szeretnének megtanulni kajakozni, kenuzni. Hetente három alkalommal kínálnak edzésidőpontot, ahol a jelentkezők szakedzők irányításával ismerkedhetnek meg a vízi sportok alapjaival.

Jelentkezés:

Rátkai Csaba szakosztályvezetőnél - 06 30 257-7457 telefonon,
vagy személyesen az edzések időpontjában. (lsd. fenn!)

További információk: www.romaifurdo-se.hu weboldalon.

Gazdasági Főiskolások a vízi telepen

A Budapesti Gazdasági Főiskola Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Főiskolai Karának hallgatói augusztusban a Római-parton, a Rómaifürdő SE vízi telepén, Rátkai János egyesületi elnök szakmai irányításával vízi táborban ismerkedtek a kajakozás, kenuzás alapjaival. Az ötnapos képzésben az elméleti tudnivalók mellett a vízi túrázásból is kaptak ízelítőt egy rövid túra keretében. A főiskola és az egyesület között létrejött megállapodás alapján, a hallgatók az elkövetkező években is választhatják a testnevelés tantárgyon belül a vízi sportokat, a vízi tábor.



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

www.lidofitness.hu

SZOLGÁLTATÁSAINK

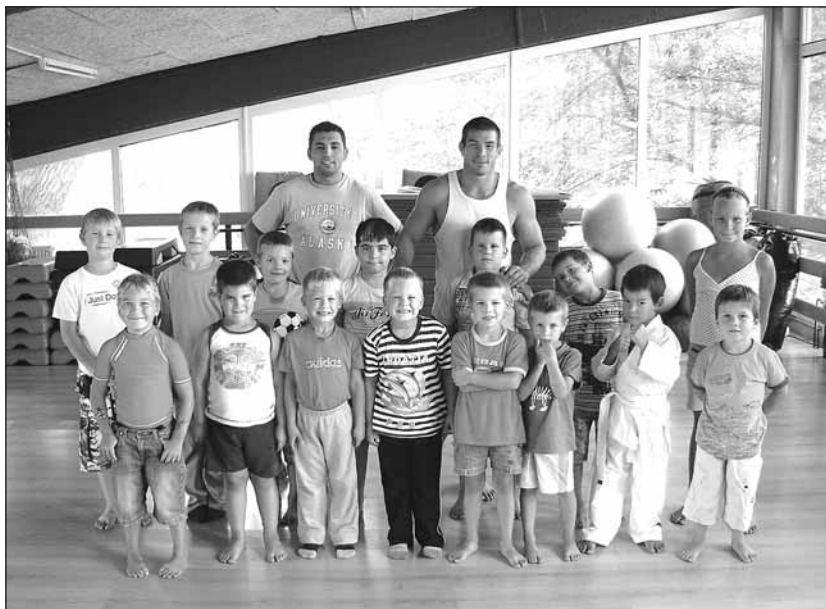
ERŐSÍTŐTEREM	SZAKEDZŐK	FORMA TORNA
CARDIO	BÜFÉ	CALLANETICS
FITNESS	SHOP	STEP
SZAUNA	AEROBIK	FIT-BOXE
SZOLÁRIUM	KONDI TORNA	JUDO - BOKSZ

PING-PONGOZÁSI LEHETŐSÉG!

*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

Lido Judo Iskola



Nyárzáró táborunk, még nincs mindenkin judogi, de szeptembertől...

KOSÁRLABDÁZNI VÁGYÓ

ÖRÖKMOZGÓ, LASSÚ,
ALACSONY VAGY MAGAS

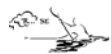
7-11 ÉVES FIÚK ÉS LÁNYOK

JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK

A RÓMAIFÜRDŐ SPORTEGYESÜLETBE.

JELENTKEZNI LEHET TELEFONON

BÁLINT BÁCSINÁL 06-70-276-6189



SULI HÍREK

Csillaghegyi Általános Iskola Indul az élet a Csillaghegyi Általános Iskolában!

Az alig várt nyári szünetben diákjaink több táborban pihentek. Sokan vették igénybe a nyári napközis helysín, a „kiserdőt”, ahol pedagógusok és gyerekek egyaránt jól érezték magukat. Ismét nagy sikere volt a hagyományokra épülő vízi vándortábornak a Tiszán, amelynek lelkes szervezője évek óta Molnár Jánosné, Elli néni.

Amíg a gyerekek pihentek, feltöltődtek, az iskola épületét tovább korszerűsítettük.

A magasföldszinti folyosón önkormányzati segítséggel kicserélték a nagyon elhasználódott ajtókat, és esztétikus jó helykihasználású öltözőszekrények készültek, köszönhetően a többnyire a jelentős 1%-os SZJA felajánlásnak. Ezúton is köszönjük minden szülőnek és más segítőnek a támogatást!

Udvarunk is tovább szépült, új, az előírásoknak megfelelő játékokkal bővült: ügyességi játék, többnyílasos „labdadobáló” és aminek a legnagyobb sikere van, a korszerűen felújított lefedhető homokozó. Ennek anyagi fedezetét a jótékonyági sport szombat bevétele teremtette meg, amit ismét a szülőknél és a fel-

adatot vállaló iskolai dolgozóknak köszönünk. Fenntartói keretből megújult még a négy tantermet magába foglaló kis épületünk is, kavicsborítás került a sáros belső udvarra. Vége a nyári szünetnek, becsengettek, diák és pedagógus egyaránt izgalommal tekint az új tanévre. Összeállítottuk munkatervünket, amely szerint idén is rengeteg feladat és program várja ebben az iskolában a kicsiket, nagyokat, szülőket, pedagógusokat.

A tanévet, néphagyományt őrző 3.b osztályunk vidám, látványos műsora nyitotta meg Kelemenné Wolf Gabriella tanító szervezésé-



ben, amelyet a hagyományoknak megfelelően az első sorban ülve tekintettek meg a három első osztály tanuló.

A tanév második napján lementem a kis épületünkbe, hogy, mint minden évben, megnézzem a legkisebbeket. Kaszáné Máté Katalin 1. b osztályában én is elindultam „Szám Országba”. A tanító nagy körültekintéssel, sokszínű mozgásozós feladattal mérte fel az óvodából érkezettek számfogalmát.

Itt említem meg, hogy idén is várja iskolánk leendő első osztályos gyerekeit és szüleit a „Csillagtanodában”, első alkalommal október 9-én, pénteken ahol bemutatjuk az iskolát. Ezt követően november 20-án, játékos iskola lesz, február 10-én pedig „választhat, játszhat, tornázhat” című program. A foglalkozások 17 órakor kezdődnek.

Szeptemberben indul az iskolában a diákélet a „mázsola héttel”, ahol az 5. osztályos gyerekekre minden nap játékos feladatok vár-



nak, amelyre Paulikné Blaha Judit diákönkormányzat munkáját segítő tanár irányításával lelkesen és ötletektől gazdagon készül a diákközösség.

Már szervezi a gyerekekkel, kollégákkal együtt a feladatokat, hiszen ez az év iskolánkban a Tudomány éve.

Ezúton is kívánok iskolánk diákjainak, pedagógusainak, dolgozóinak és minden érintett olvasónak eredményes tanévet.

Horváth Ildikó

**ALAP SZÁMÍTÁSTECHNIKAI TANFOLYAM
NYUGDÍJASOKNAK IS!**

BEKAPCSOLÁSTÓL KEZDVE A LEVÉLÍRÁSON AT
AZ INTERNET HASZNÁLATÁIG!

GRAFIKA ÉS | VAGY [PROGRAMOZÁS]

INFORMÁCIÓ: 06/20 9310-761, TEREM: 1039, JUHÁSZ GY. 2

Óbuda város a városban

Kerületi turisztikai kalauz

A közelmúltban készült el és kerülhet az érdeklődők kezébe ez a kiadvány, melyet **Bús Balázs** polgármester sajtótájékoztató keretében mutatott be az Aquincum Múzeumban.

A prospektus képet ad a kerületünkről, bemutatja kerületünk helyi nevezetességeit, látnivalóit, vendéglátóhelyeit, de megemlíti a városrészben zajló fontosabb programokat is. A leírásokat térkép egészíti ki – GPS koordinátákkal –, amely segíti a látnivalók közötti eligazodást.

A negyven oldalas katalógus tetszetős küllemének és grafikai, képi megjelenésének, hanem a benne lévő széleskörű információknak köszönhetően vélhetően nagy népszerűségnek örvend majd a turisták, de még az itt élők körében is. „Tökéletes óbudai esszencia” – így jellemezte **Fazekas Tamás**, a Ramada Pláza Budapest igazgatója a kiadványt. **Zsidi Paula**, az Aquincum Múzeum igazgatója is fontos előrelépésként értékelte a füzet megjelenését. **Pokriya Márta**, a római-parti illetőségű Alfa Art Hotel igazgatónője hiánypótló kiadványként jellemezte az igényes kivitelű prospektust. Megköszönte a kiadványt valamennyi érintettnek **Bosznai Károly** a Symbol Budapest nevében.

A két nyelven elkészült prospektus a helyi önkormányzat Civil- és Turisztikai Szolgáltató Irodájának szerkesztésében, a Turisztikai cél-előirányzat támogatásával valósulhatott meg, amihez bárki ingyen hozzájuthat, a Civil és Turisztikai Szolgáltató Irodában (1033 Bp., Hídfő u. 18.).



Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft.
1032 Budapest, Vörösvári út 88-96.
Telefon: 1/388-6924, Mobil: 20/773-7506
E-mail: obudoegeszseg@obudairendelok.hu

BUDAI egészségolimpia
HIVITATJÁN ÓBUDÁN!

Jöjjön el az Óbudai Egészségolimpia ingyenes rendezvényeire:

Szeptember 27. Szűrőnap és sportnap
1037 Bp., Laborc utca, Barátság szabadidő Park, 10.00-15.00h
Fittségi felmérés, egészségügyi szűrések, futóverseny
Vércukor-, koleszterin-, vérnyomásmérés, COPD szűrés Vitalograph készülékkel (hány éves a tüdőd?, tüdőkapacitás mérése), CO mérés kilégzett levegőből, InBody (testösszetétel, testzsír százalékos mérése), BMI, BioLabor, mágnesterápia, dietetikai tanácsadás, személyi tréner tanácsadás, ingyenes masszáz, *OLIMPIAI REGISZTRÁCIÓ
11:00 és 13:00 - közös torna az egészségért

Október 17. Dr. Faragó Sándor emléktverseny
Nagyszülő-unoka ping-pong bajnokság
(hirdetünk egyéni versenyszámokat, több korosztályban is)
1032 Bp., Vörösvári út 88-96., Vörösvári úti Rendelőintézet 16.00-22.00h
Ütőkel az Egészségért: esti és éjszakai ping-pong bajnokság, egészségügyi szűrőnapal egybekötve.
Antropometriai felmérés (kinek milyen sport javasolt), vércukor-, koleszterin-, vérnyomásmérés, COPD szűrés Vitalograph készülékkel (hány éves a tüdőd?, tüdőkapacitás mérése), CO mérés kilégzett levegőből, InBody (testösszetétel, testzsír százalékos mérése), BMI, BioLabor, mágnesterápia, dietetikai tanácsadás, személyi tréner tanácsadás, ingyenes masszáz, *OLIMPIAI REGISZTRÁCIÓ
17:00 és 19:00 - közös torna az egészségért

MINDEN RÉSZTVEVŐ AJÁNDÉKOT KAP!
A versenyszámok nyertesei díjakat kapnak

* Olimpiai regisztráció: Lehetőség van regisztrálni az olimpiai versenyprogramba, melynek feltétele egy szűrőnapon, valamint 2010. évben két további rendezvényünkön való részvétel. Földj: Az egészség, és egy Suzuki Splash személygépkocsi! További információ honlapunkon. Ne habozz, csatlakozz!

eea grants
DUNA AUTÓ az autóváros

www.obudoegeszseg.hu



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Humán gyógyszerek káros hatásai háziállatainkra

Állatorvosi gyakorlatunkban gyakran találkozunk olyan esetekkel, amikor házi kedvenceink mérgezésre utaló tüneteket mutatnak. Ilyenkor, alapos kikérdezés után derül fény arra, hogy a tulajdonos, otthon, önkényesen, humán gyógyszerrel kezelte állatát.

A kutyák esetében sokszor fordul elő az ott felejtett tabletták, kapszulák lenyelése, míg a macskák viszonylag ritkán szednek fel maguktól gyógyszereket. Azonban, mindkét állatfaj esetében gyakori, hogy a gazdák tájékoztatlanyságból olyan szereket adnak kedvenceiknek, túladagolva, amelyek maradandó károsodást, esetleg állatuk elhullását okozzák. Mivel háziállataink enzimmérszete nagyban különbözik az emberétől, a gyógyszerek lebontása során sokszor mérgező vegyületek keletkeznek a szervezetükben.

Leggyakoribb probléma a gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító készítmények beadása. Sajnos, rendelőkben, nem egy olyan esettel találkozunk, amikor a gazdi elkezd gyógyszerezni kedvencét a maga által már régóta ismert, embereknek szánt lázcsillapítóval, mert az állat kissé bágyadt, esetleg étvágytalan, és amikor simogatja, úgy érzi, láza is van. Az első és legfontosabb megállapítás, hogy a kutya és macska testhőmérséklete jóval magasabb a miénknél, 39,5 fokig nincs hőemelkedés, sőt láz sincs, ennyi a normális testhőjük. Lázzal csak 40 fok felett lehet beszélni, és az sem mindegy, hol, hogyan és mennyi ideig méri a hőmérsékletet. Ezért érdemes már lázra utaló tünet esetén is állatorvoshoz fordulni. Hasonló a helyzet akkor is, ha az állat fájdalmat jelez, nyöszörög, vagy sántít, és a gazda bead egy kis fájdalomcsillapítót. Amikor az állapota nem javul vagy éppen rosszabbodik, akkor viszi csak el állatorvoshoz a kedvencét. Fokozza a helyzet nehézségét, amikor véletlenül elfelejti megemlíteni, hogy az állat kapott már otthon gyógyszert. Ebben az esetben az

orvos által beadott állatgyógyászati és humán készítmények egymás hatását illetve mellékhatását erősíthetik, és mérgezését okozhatnak. Műtéten átesett állatnak sem szabad otthon fájdalomcsillapítót adni az előbb említett okok miatt, inkább vissza kell vinni a rendelőbe, ahol ellátják megfelelő szerekkel a kis páciensét. Természetesen a műtét során az állat kap fájdalomcsillapítót, ezért normális körülmények között nincs is szükség a következő napig plusz gyógyszerek beadására. Az operáció utáni második napon, amikor is az orvos kontrollálja a beteget, ismételt gyógyszerkezést történik, így nincs szükség az „otthoni terápiára”.

Tapasztalataink alapján nagy probléma még, hogy jóval magasabb dózisban adják az orvosságot kedvencüknek a tulajdonosok, így az egyébként nem mérgező szer is toxikussá válik. Pár példán keresztül szeretnénk bemutatni a mérgező gyógyszereket, általuk okozott tüneteket és hatásukat az állati szervezetre. A fájdalom-és lázcsillapítók közül a legveszélyesebb hatóanyagok a paracetamol, ibuprofen, acetilszalicilsav, naproxen, stb. A paracetamol (pl. Rubophen) tartalmú készítmények az emberben, a májban különböző enzimikus utakon alakulnak át. Macskában ezek az utak csökkent kapacitásúak, így viszonylag csekély mennyiségű készítmény felvétele is súlyos májkárosodást, vörös-versejtesítés okozhat. A mérgezés hamar, már 1-2 óra elteltével is szembetűnő, étvágytalanság, nyálzás, hányás tapasztalható, majd később vérvezelés is (barna vizelet). Fél, egy nappal később már súlyosak a tünetek, az elhullás 2 napon belül bekövetkezhet. Kutyaánál levertség, hasmenés és hányás, sárgaság, vérvezelés tapasztalható, majd 2-5 napon belül elpusztulhat. Ha időben észrevesszük, hogy kedvencünk gyógyszert evett, minél hama-

rabb (néhány óra) hánytatással, illetve aktív szén beadásával, megelőzhetjük a nagyobb mértékű felszívódást. A további kezelés az állatorvos feladata. Az acetilszalicilsav (aspirin) is mérgező macskára és kutyákra egyaránt, a tünetek is hasonlóak. Kezdetben hányás, bágyadság jelentkezik, majd később vércsíkok mutatkoznak a hányadékban. Ennek oka nem más, minthogy a vegyület erősen izgatja a gyomorhártyát, és fekély, perforáció képzését okozhatja. Előrehaladott állapotban az állat idegrendszeri tüneteket produkál, állapota menthetetlené válik. Mivel a hatóanyagagnak nincsen ellenszere, és a kezelés tüneti, ha nem viszik az állatot időben orvoshoz, akkor bekövetkezhet a legrosszabb. Hánytatással itt is meg lehet akadályozni a gyomorban lévő gyógyszer felszívódását, mert a vegyület csak lassan szívódik fel, ezért a bevételt követően 8-12 órával sem késő a beavatkozást elvégezni.

A naproxen és ibuprofen (pl. Ibuprofen drászé, Cataflam) hatóanyagú készítmények gyomor és vesekárosodást okozhatnak. Tünetek közül a legjellemzőbbek a hányás, véres bélsárürítés, és a vese károsodására utaló jel: sokat iszik, sokat pisil kedvencük. A gyomorban fekélyképződés, vérzés és perforáció alakulhat ki. Ez elsősorban a kutyáknál jelentkezik, macskáknál a nehezített légzés a vezető tünet. Gyógykezelésként ebben az esetben is a hánytatás, aktív szén és sós-hashajtók adása a megfelelő, de ezeket is jobb, ha szakemberre bízva a tulajdonos.

Manapság nagy divat emberi fogamzásgátlókat adni kutyáknak és macskáknak, mondván, hogy ez olcsóbb, mint az ivartalanítás. Átmenetileg működik a módszer, de hamarosan megjelennek a mellékhatások. Az esetek 80%-ban 1-2 éven belül szövődményekre lehet számítani, és az állat menthetetlen lesz. Fiatal korban (2-3 évesen) a beszedett fogamzásgátlóktól emlődaganat vagy éppen geny-

nyes méhgyulladás alakulhat ki. Az emlődaganat a tüdőben képez áttétet, és hosszabb-rövidebb ideig tartó szenvedés után az állat elpusztul. A méhgyulladás is életveszélyes állapot, ha nem kezeli időben orvos. Sok más tünetet és daganatos elváltozást okozhatnak ezek a szerek, ezért mindenféleképpen kerülendő használatuk. Természetesen vannak erre a célra kifejlesztett állatorvosi készítmények, amelyek sokkal kevesebb mellékhatással bírnak, ha mégsem az ivartalanítást választják. Hihetetlennek hangozhat, de csokoládéval, kávéval vagy éppen kólával is lehet állatot mérgezni. Ezekben megtalálható anyagok a teobromin, koffein, vagy a teában található teofillin. Az utóbbi két vegyületet mind az állatorvoslásban, mind a humán gyógyászatban használják gyógyszerként, csak éppen nem mindegy a dózis! Nagy mennyiségű csokoládé etetésével, vagy kávé itatásával akarva-akaratlanul mérgezést tudnak okozni a gazdik. A keserű csokoládé több teobromint tartalmaz, mint a tejcsokoládé, ezért abból már kevés is gondokat okozhat. Tünetként izgatottságot, hányást, izomremegést, görcsöket lehet megfigyelni, és végül merevgörcs jelentkezik.

A kezelés során nyugtatókat, aktív szenet, illetve hánytatókat alkalmaznak az orvosok, de az erős idegrendszeri tünetek jelentkezése esetén a felépülés kétes.

A házi patikákban levő gyógyszereken kívül veszélyes vegyszerek is vannak otthonainkban és a ház körül, amelyek úgy szintén mérgezőek lehetnek társállataink számára (pl.: fagyálló, hypo), ezért a tulajdonosok felelőssége, hogy biztonságosan elzárják azokat. Baj esetén mindenképpen kötelességünk, hogy azonnal állatorvoshoz vigyük kedvencünket.

Dr. Landauer Krisztina, dr. Hábor Krisztián,
dr. Varga József

Kérjük, támogassa az Elveszett Állatok Alapítványt!

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

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma



1039 Budapest, Család utca 36/a

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

IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT

Színes doppler ultrahangos vizsgálo 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

BELFÖLDI ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁS

Használja ki szabad kapacitásunkat!



Sportegyesület mellett működő szállítási vállalkozásunk autóbusz-parkját – az igényekhez igazodva – hét éve folyamatosan bővítjük.

Szállítási feladataink elsősorban az egyesületi túrákhoz, iskolai programokhoz kapcsolódnak, de vállaljuk csoportok szállítását munkahelyi, családi, baráti kirándulásokra.

Autóbuszaink alkalmasak bel- és külföldi utakra, osztálykirándulásokra és színházi járatokra. Várjuk csoportszervezők, túravezetők, utazási irodák, cégek, intézmények jelentkezését.

Tel.: 06 30 257 7457, további információk a

www.romaifurdo-se.hu weboldalon.

KÖMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

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

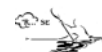
25 éves szakmai tapasztalattal,

építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló,

térbukolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.

Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

Hitér János telefon: 06-1 7690860, 06-20 9334044



MATEMATIKA
korrepetálás, felzárkóztatás, felsősöknek.
Tel.: 06-30-432-5574

Csillaghegyen 2 lakásos, külön-külön utcai bejáratú családi házban dél-nyugati fekvésű saroktelken
70 m²-es földszinti lakás + 50 m²-es szuterén, + 8 m²-es terasz + 250 m²-es földterülettel 35 Mft-ért **ELADÓ!**
Tel.: 06-20-9229-333

VÍZ-GÁZ-FŰTÉS SZERELÉS
Kisebb javításoktól a konyha-WC-fürdőszoba
KOMPLETT SZERELÉSÉIG MINDENT VÁLLALOK!
KISS TIBOR – épületgépész
KORREKT MUNKADÍJ-GARANCIA
Tel.: 243-58-92, 06-30-347-2800, 06-70-396-1114

Római úti lakótelepen külön bejáratú szoba nem dohányzó részére KIADÓ!
Tel.: 06-20-342-3718

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

Zár-véd Bt.
NYÍLÁSZÁRÓ, ÁRNYÉKOLÓ ÉS PARKETTA SZAKÜZLET

ABLAKOK:

- műanyag 4,5,6,7 légkamrás
- fa ablakok

REDŐNY, SZÚNYOGHÁLÓ

- alumínium
- műanyag

RELUXA

ROLETTA

BELTÉRI AJTÓK

BEJÁRATI AJTÓK

PARKETTA

Termékeinket méretre gyártjuk, és szükség szerint beépítjük.

1031 Budapest Római tér 1.

Tel: 240-9589,

20/5325641, 20/3111049,

www.zarved.hu

e-mail: zar.ved@gmail.com

ŐSZI AKCIÓ akár 34% !

Tisztelt érdeklődő!

Cégünk fő profilja: **műanyag** (Alupalst, Rehau, Kömmerling, Gelan), **fa, fa-alumínium nyílászárók, beltéri ajtók, parketta, biztonsági ajtó, garázsajtó, automatizálási és árnyékolástechnikai** (redőny, reluxa, roletta, szalagfüggöny, harmonika ajtók, szúnyogháló, napellenzők, zsalugáter), **termékek gyártása, forgalmazása és helyszíni beépítése.**

Termékeinket méretre gyártjuk.

LYONESS vásárlóknak 10% kedvezmény

Cserélje most ablakait akár 34% kedvezménnyel!

Kérje ingyenes felmérésünket és árajánlatunkat.

Tel: 2409589, www.zarved.hu,
e-mail: zar.ved@gmail.com



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.

H1N1

Több ingyenes védőoltást!

Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere ezzel felkéri a Magyar Köztársaság kormányát, hogy bővítse azok körét, akik a H1N1 vírusfertőzés megelőzéséhez használható ingyenes oltóanyagot megkaphatják.

Amennyiben ezt a magyar kormány nem kívánja bővíteni, Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata ingyenesen biztosítja a védőoltást a kerület fenntartásában működő iskolák, óvodák, bölcsődék, családsegítő szakszolgálat és az okmányiroda, ill. ügyfélszolgálat azon dolgozóinak, akik élni kívánnak azzal.

Bús Balázs hangsúlyozni kívánja, hogy egyetért a PDSZ azon igényével, hogy ne csak az egészségügyi, hanem minden olyan intézményben dolgozó részére legyen ingyenes a védőoltás, ahol gyermekekkel foglalkoznak.

Óbuda-Békásmegyer Sajtóosztály

Tájékoztató az influenzáról

Az új influenza az eddig ismert szezonális influenza jellegzetes tüneteivel jár: A betegség hirtelen kezdődik, leggyakoribb tünetei: láz, köhögés, torokfájás, orrdugulás, orrfolyás, izomfájdalom, fejfájás, fáradtság, hidegrázás. A légúti tünetek mellett esetenként gyomor-bélrendszeri tünetek is előfordulhatnak, pl. hasmenés, hányinger, hányás. Az esetek nagy részében szövődmény nélkül, magától gyógyul.

Kedves Szülők!

Az új típusú influenza megelőzése és továbbterjedésének megakadályozása érdekében az alábbiakra hívjuk fel a figyelmüket: A betegek ne menjenek közösségbe (munka-

hely, iskola, óvoda, bölcsőde, rendezvény... stb.), maradjanak otthon, ha influenza-szerű tünetek jelentkeznek. Vegyék fel a kapcsolatot a háziorvosukkal és a hiányzást jelentsék az oktatási intézmény felé. Az orvosi utasításokat tartsák be.

Jelen járványügyi helyzetben az egyes betegektől az ellátó orvos nem vesz mintát, igazolandó a H1N1 vírus jelenléte, kivéve az erre kijelölt orvosok.

Nem betegítenek meg másokat, ha betartják az általános személyi higiénés szabályokat:

– köhögéskor, tüsszentéskor mindig használnak papírzsebkendőt és azt zárt szemetkosárba dobják

– gyakran mossanak kezet meleg vízzel és szappannal

– használnak kézfertőtlenítőt

– tartsák tisztán lakókörnyezetüket és szellőztessenek gyakran

– ha beteg van a háznál ne fogadjanak látogatókat

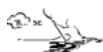
– kerüljék a szoros érintkezéseket, az egyébként szokásos testi kontaktussal járó üdvözlési formákat

Kiemelt szerepe van a védőoltásnak. Ha védőoltásban kívánnak részesülni, azt mielőbb jelezzék háziorvosuknál.

Az aktuális járványügyi helyzetről és a védőoltásról **bővebb információt** a www.oek.hu és a www.antsz.hu weboldalon találhatnak.

A járvány terjedésének megakadályozásához az Önök körületekintő együttműködése nélkülözhetetlen.

Dr. Végh Erzsébet – ÁNTSZ III. kerületi Intézete
Kerületi Tisztifőorvos





- Színvonalas fogászat igényes környezetben
- Rendelő és fogtechnikai labor egy helyen

Cím: 1031 Budapest, Római tér 3. I. em.
(Posta és a patika fölött)

Tel.: 06 (1) 4360-006

BEJELENTKEZÉS: H-P 9-19



1039 Budapest, Szentendrei út 393.
Nyitvatartási idő: H-P 9-12 16-20 Sz: 9-12 V: 17-20
Tel.: 454-0690 v. 06-20-341-84-53
www.bogancs.com

Szeptemberben és Október hónapokban
az IVARTALANÍTÁSOK árából
20% kedvezményt adunk!



CSALÁDI
BARANGOLÓ NAP

Tekerj a nyereményekért!

10 %
kedvezmény

2009. szeptember 26-27. MARGITSZIGET

Bringózz a családdal, vagy barátaiddal
a Margitszigeten, fejtss meg a rejtvényeinket
és nyerd meg az ajándécsomagok egyikét!

Nevezés ideje: 10.00-18.00 óra között.

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

További információ: 329-2072

www.bringohinto.hu



FŐVÁROSI
ÁLLAT- ÉS
NÖVÉNYKERT



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.csomag tarto.com



KÍNÁLATUNKBÓL:

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

Használt csomagtartók
visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK

www.pedalos.atw.hu

„Pedalos” KERÉKPÁR JAVÍTÓ ÉS UTÁNFUTÓ KÉSZÍTŐ

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



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

Az idei télen gyere velünk, s SÍELJ a
HAVAZINNAL!



HAVAZIN szezonnyitó – havazin@havazin.hu

2009. november 5-8. Innsbruck

4 csillagos hotel, teljes ellátás, siberlet

Professzionális síoktatás, gyerekcsoport

Aprés Ski Party – a Csillag születik sztárjával

Házasszony Debreczeni Zita 61.000.-Ft



Átváltoztatjuk

Átváltozni, elvarázsolódní. Kicsit mesésen hangzik, de - valljuk be - titkon valamennyien éhezünk egy kis csodára. Kibújni a bőrünkéből, a hétköznapi szürkeségből. Így érezte Éva is a Gabriel Stúdió és a Római Parti Hírek felhívását olvasva. Írt pár sort, és rákattintott az „el-„küld” gombra. A szerencse is neki kedvezett, és egy napon csörgött a telefon, hogy időpontot egyeztessenek vele a szépség stúdió angyalai. Éva Csillaghegyen él, pedagógus. Jelentkezésekor a benne rejlő nőiesség felfedezéséhez kért segítséget.

Smink – Éva, a kozmetikus

A sminket a tökéletes alapozással indította. A frissebb tekintet érdekében a szemek alá egy árnyalattal világosabb korrektor került. Éva feltűnően világos szeméit hangsúlyos sminkkel emelte ki az arcából a kozmetikus. Ezt segítette a szemszínével harmonizáló szemhéjpúder is. A még intenzívebb tekintet érdekében Éva szemöldökét világos bama színnel átszírozta, meghagyva az ívet és formát. Mivel a modell járomcsontja nagyon ka-



rakteres, az arcórája erősebb pirosító árnyalatot kapott, ezzel kerekébbé vált az arca. Végül a keskeny ajkak egy kis rúzs-csalással vastagodtak meg.

Haj – Erika, a fodrász

Erika Éva haját először rövidebbre vágta, majd a kellemes vörös árnyalat elérése után, a haj kifelé szárításával segítette az arc kerekítését. Ugyan ez volt a célja a határozott frufruval is. A frizura a fiatalos formától lendületet kapott, ugyanakkor látványos keretet adott az arcnak. Éva maga hozott a stúdióba egy alkalmi ruhát, hogy a lányok ahhoz tudják igazítani a smink és a frizura stílusát. Ím a végeredmény:



Továbbra is várjuk a jelentkezőket. Itt nem veszíthet, csak nyerhet: új külsőt és egy kellemes napot a Gabriel Stúdióban, ahol minden a szépségről, a harmóniáról szól.

Email: rph@romaifurdo-se.hu,
tel: 06 1 240 9271

Gabriel Stúdió

FODRÁSZAT

Gyerek hajvágás: 1300 Ft
Férfi modern hajvágás: 1700 Ft
Női rövid hajszárítás: 2000 Ft
Női rövid haj berakás: 2000 Ft
Vágás-szárítás (r. h.): 3000 Ft
Egész hossz festés, vágás, szárítás (rövid haj): 5700 Ft
Dauer, vágás, szárítás: 5500 Ft (rövid haj)
Melír, vágás, szárítás: 6200 Ft (rövid haj)
KRISZTI: 20-460-2289
ERIKA: 20-595-0253
ANDI: 20-968-7026

Gabriel Stúdió

KOZMETIKA

Nagykezelés: 7500 Ft
ultrahanggal
Arcmasszírozás: 3000 Ft
Gyanták: 600-4500 Ft
ÉVA: 20-368-3448

Gabriel Stúdió

PEDIKÚR-MANIKÚR

Gyógypedikúr 2500 Ft
Japánmanikúr 2500 Ft
Műkörömépítés 4900 Ft
Parafinos kézápolás 1200 Ft
BÖBE: 30-246-0810
MANIKÚR - MŰKÖRÖM
KRISZTI: 70-703-6099

NYITVA:

H-P: 9-20

Szo.: 9-13

www.gabrielstudio.hu

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT ÚTALVÁNYAINKKAL!

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

MIAOMEI Masszázs a Gabriel Stúdióban

Masszázs új dimenzióban

A Miaomei masszázs egy több ezer éves tapasztalatot magában foglaló kínai tradicionális egészség megőrző kezelés, amivel egyensúlyba hozható a szervezet működése úgy, hogy közben nem kevés súlyfeleslegtől szabadulhatunk meg.

(10 egymást követő masszázs esetén 4-10 kg-tól)

A masszázs során akupresszúra pontokat stimulálunk, ezáltal egyensúlyba hozzuk a szervezetben az energia áramlását.

Mindenkinek ajánlható: aki szervezetében harmóniára, vitalításra, jó közérzetre törekszik. **Hangulatjavító és stresszoldó.**

A masszázs végezhető kúraszerűen, lehet napon-

ta, hetente, igény szerint személyre szabottan.

Ruhában végezzük a kezelést, vékony hosszú ujjú pólóban, pamut, laza hosszú nadrágban.

Ha nagyobb súlyfeleslegtől szeretne megszabadulni, szükséges a masszázs előtti méregtelenítés, majd napi rendszerességgel 10 egymást követő masszázs, illetve egyénre szabottan táplálék kiegészítők alkalmazása is. A fogyás centiméterekben növelhető teker-
cselelssel, melynek során egy speciális feszítő, zsírbontó krém alkalmazunk.

Ajánlott: fejfájás, izomgörcsök, fáradékony-ság, alvási zavarok, bélpanaszok, testsúly problémák esetén

Jelentkezés: Gabi - 06-30-5604-507

ZOZO SPORT CSILLAGHEGY SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT

ŐSZI KOLLEKCIÓ ÉRKEZETT!



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

**Nyitva tartás:
H-P: 10-18,
Szo.: 9-13**

MOUNTEX

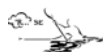
INDENASÍELÉ

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





NEM TUDOK ÉLNI NÉLKÜLE?

Mobilfüggőség:

már nem lehet élni nélküle?

Soha nem hagyjuk otthon, izgatott öröm fog el, ha megszólal, szinte már nem bírunk élni nélküle – ez derül ki egy, a mobiltelefon használatot vizsgáló nemzetközi kutatásból, amely szerint a modern ember szoros, nem ritkán igazi érzelmi kapcsolatot ápol készülékével. Én, magam és a mobilom. A Synovate tizenegy országra kiterjedő nemzetközi kutatásának eredményei szerint a mobiltelefon mára mindennapjaink egyik, ha nem a legfontosabb szereplőjévé vált. A felmérés szerint az apró, állandó elérhetőséget biztosító készülék nélkülözhetetlenségét bizonyítja, hogy éjjel-nappal bekapcsolva, és állandóan kéznél van. Az Egyesült Államokban, Kanadában, Dániában, Hollandiában, Franciaországban, az Egyesült Királyságban, Malajziában, Szingapúrban, Tajvanon, Fülöp-szigeteken és Oroszországban készült felmérés eredményei szerint a mobiltelefont használók háromnegyede soha nem megy el úgy otthonról, hogy ne lenne nála a készüléke. Ez a ragaszkodás néha odáig megy el, hogy a válaszadók egy része úgy érzi, nem bírna már élni mobiltelefon nélkül. A mobiltelefon az állandó elérhetőség mellett a folyamatos információáramlás lehetőségét és biztonságérzetet jelent használójának, így talán nem meglepő, hogy sokan ragaszkodnak hozzá. Újdonság viszont, hogy többen úgy vélik, készülékük elvesztése komolyabb problémát jelentene, mintha a pénztárcájuk tűnne el.

A kutatás eredményei szerint a válaszadók 25 százaléka számára komolyabb gondot okozna a mobiltelefonnal elveszett adatok ismételt beszerzése, mint ha a pénztárcával elveszett pénzt, bankkártyát és egyéb igazolványokat kellene pótolni.

A ragaszkodás további jeleit vélték felfedezni a kutatók abban, hogy a megkérdezettek 42 százaléka éjszakánként is az ágyhoz közel, a keze ügyében rakja le a telefont. Mondd el sms-ben!

A rövid szöveges üzenetküldés vitathatatlanul megváltoztatta az emberek kommunikációs és kapcsolatkezelési szokásait. A kutatás eredményei szerint ez a változás pozitív, szórakoztató eredményekkel, és nem kifejezetten kellemes hozadékkal egyaránt járt. A kevésbé személyes üzenetküldésnek köszönhetően csökkennek a korlátok, oldódnak a gátlások, ami sokkal nyíltabb közléseket tesz lehetővé.

Pötyög, nyomkod, navigál

Ma már az újabb és újabb készülékek egyre több funkcióval vannak ellátva, így a telefonok az alapvető hívás és üzenet funkciók mellett a legkülönbözőbb dolgokra használhatók. A felmérés eredményei szerint tízből hat válaszadó otthonosan kezeli a multifunkciós készülékeket, mintegy 37 százalékuknak azonban fogalmuk sincsen, hogyan kell használni a mobilokba beépített modern kutyüket. A kutatás eredményei szerint a tucatnyi közül a két alapvető mellett csak három rendszeresen használt funkció van a telefonokban: az ébresztőóra, a fényképezőgép és a játék. A

mobil ébresztő funkcióját a válaszadók 67, a kamerát 62 százaléka használja, míg a játékokkal a megkérdezettek 33 százaléka szórakoztatja magát. A legtöbb funkciót a fülöp-szigeteki válaszadók használják: 88 százalékuk igénybe veszi az ébresztést, 63 százalék játszik, 48 százalék zenét hallgat, 44 százalék videót, 13 százalék pedig tévét néz a mobilján. Forrás: ELTE-TÁTK hírlevel

SITTET ÉS ZÖLDHULLADÉKOT IS ÁTVESZNEK

Átadták Budapest

a tizenötödik hulladékudvar

Az új létesítmény az eddigi legnagyobb és legkorszerűbb a fővárosban. A hulladékudvarban a lakosság díjmentesen leadhatja a szelektíven gyűjtött hulladékot.

A papír (újságok, füzetek, könyvek, hullámpapír, csomagolópapír, kartondoboz), italoskarton-dobozok (tetrapak), műanyag (hungarocell, PET-palack), színes és fehér üveg, illetve fémdobozok mellett az udvar veszélyes hulladékot is fogad. Így leadhatók itt elhasznált háztartási gépek (például mosógépek, hűtőgépek), elektronikai, számítástechnikai hulladék, fénycsövek és világítótestek, szárazelemek, használt sütőzsiradék és fádolaj (göngyölegével együtt), valamint használt akkumulátorok is.

Az új hulladékudvar helye: XVIII. kerület, Jegenyefasor 15.. Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 10-18 óráig, szombaton 8-14 óráig. Érdeklődni a (30) 481-1129 számon lehet.

Az újonnan átadott, több mint 1500 négyzetméteres hulladékudvarban a fentiekben kívül zöldhulladékot, valamint október 1-től építési törmelék (sittet) is átvessznek. Utóbbit a helyszínen megvásárolható, külön erre a célra készült zsákokban lehet majd leadni.

Az új hulladékudvar átadásán útjára indult a KultÚjra Program is. Az FKF Zrt. immár 15 hulladékudvarba várja a kultúra azon rajongóit is, akik tiszta csomagolási üveg hulladékért kulturális programok belépőjegyére gyűjthetnek. A KultÚjra Program – melynek szakmai támogatói a Közlekedési, Hírközlési és Energetikai Minisztérium, Budapest Önkormányzata, technikai lebonyolítói pedig a Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt., az ÖKO-Pannon Kht. és az Európa Kht. – szeptember 9-én indul útjára és év végéig tart. A Program célja a lakosság üveggyűjtési hajlandóságának ösztönzése, az újrahasznosítás tudatosítása a kultúra eszközeinek felhasználásával. A tiszta üveghulladékot az FKF Zrt. által üzemeltetett hulladékudvarokba várják. Az üveghulladékért vonalkódot kap a környezettudatos kultúra-imádó, melyet különféle belépőjegyre válthat a www.zoldholnap.hu honlapon. Forrás: Hulladéksors

ÉLELMISZEREK A KUKÁBAN

Éhínség a világban

Csak Nagy-Britanniában mintegy 6,7 millió tonna élelmiszert dobnak ki évente. Amellett, hogy a világon uralkodó éhínséget tekintve vérlázító tényről van szó, a jelenség komoly környezetvédelmi problémát is felvet. Nagy-Britanniában – egy 2008 júliusában elkészült átfogó felmérés szerint – évente

mintegy 6,7 millió tonna fogyasztható élelmiszer kerül szemétkébe, azaz a megvásárolt mennyiség harmada. Nem kevésbé pazarló Franciaország vagy Olaszország sem – nem beszélve az Egyesült Államokról –, ahol olyan mennyiségű élelmiszer kerül a kukákba, amennyivel egyes afrikai országok éhezőknek teljes ellátása megoldható lenne.

Egy négyfős amerikai családban havonta mintegy 50 kg étel kerül a szemetesbe. Nagy-Britanniában a megvásárolt élelmiszer harmada – évente összesen 5-6 millió tonna – végzi így. Becslések szerint Svédországban egy kisgyerekes család a megvásárolt élelmiszer negyedét dobja ki, a teljes élelmiszerláncban pedig az élelmiszer közel 50%-a megy veszendőbe.

A megdöbbentő adatok közzétételével egy időben az angol hatóságok nagyszabású akcióba kezdtek Love food, hate waste (kb. Szeresd az ételt, utáld a pazarlást) elnevezéssel. Ehhez indulása óta mintegy 1,8 millió fogyasztó csatlakozott, akik vállalták, hogy jobban ügyelnek a helyes mennyiségű és minőségű élelmiszer vásárlására, otthoni tárolására és ésszerű felhasználásra.

A felmérések szerint azokban a fejlett országokban, ahol könnyebben hozzájutunk az élelmiszerekhez (Nagy-Britanniában a jövedelmek alig 10%-át költik élelmiszere, míg 25 éve ez az adat 16% volt), ott könnyebben leszünk megmondhatatlanok és pazarlók. Ezt a folyamatot tovább erősítik a nagy diszkontáruházak, ahol hatalmas bevásárlókocsinkat pillanatok alatt telepakoljuk fölösleges termékekkel.

A hazai háztartások pénztárcáját ugyan érzékenyebben érinti ez a kérdés (hiszen a bevételünk jóval nagyobb hányadát, akár 50%-át is élelmiszervásárlásra fordítjuk), mégsem vagyunk eléggé körültekintőek, nálunk is jellemző a fölösleges fogyasztás. Emellett a vendéglátóhelyek is nagyban hozzájárulnak a pazarláshoz. Ennek a mennyisége még kevésbé mérhető. Megbecsülni is nehéz, mennyi élelmiszer kerül ma Magyarországon a szemétkébe. Az illetékes hatóságok szakemberei adathiányra hivatkozva még hozzátételre választ sem tudnak adni.

A pazarlás egyik vesztese maga a fogyasztó, hiszen pénzt dob ki az ablakon. Egy átlagos brit háztartásnál ez évente mintegy 420 fontot (kb. 130000Ft) jelent. De ennél is többet veszít a környezet. Egyrészt a többlettermelés révén veszendőbe menő élelmiszer-alapanyagot, valamint az előállítás, szállítás során felhasznált nyersanyagot (pl. víz, üzemanyag). A számok megdöbbentők, ha figyelembe vesszük, hogy egy kilogramm marhahús előállításához 10.000 liter vízre van szükség.

Földünk legnagyobb vízfelhasználója (és sok esetben vízpazarlója is) a mezőgazdaság, ugyanakkor bolygónkon majd' 2 milliárdra tehető azok száma, akik nem jutnak naponta tiszta ivóvízhez. Tehát minden kárba vesző falattal értékes ivóvíz veszik el. Ugyanakkor maga a mezőgazdaság a teljes üvegházhatású gázibocsátás mintegy 22%-ért felelős.

Talán kevesekben tudatosul, de a kidobott élelmiszer (nem megfelelő hulladékkezelés esetén) veszélyes gázokká (főleg metánná) bomolva a levegőbe kerül, és nagymértékben hozzájárul az üvegházhatás növeléséhez,

illetve a vízszennyezéshez. Minden egységnyi kidobott élelmiszer 4,5-szer annyi szén-dioxiddal egyenértékű üvegházgáz kialakulásához járul hozzá.

Már kevesebben „játékonykodnak” lejárt élelmiszere

Talán azok a hajléktalanok, kisnyugdíjasok és szegények lehetnének az egyetlen „nyertesek” az esetlen élelmiszer pazarlásnak, akik valamilyen karitatív szervezet révén hozzájuthatnak az üzletekből vagy drágább élelmiszerekből (esetleg játékony háziasszonyoktól) a kidobásra ítélt, fölösleges, de még fogyasztható élelmiszerekhez.

A lejáratához közeli élelmiszerek karitatív szétosztása azonban – a Földművelési- és Vidékfejlesztési Minisztérium munkatársa szerint – elakadt, arra jelenleg kevés a civil kezdeményezés, illetve a játékony lehetőséggel visszaélők is rontottak a helyzeten.

Korábban ugyanis egyesek a lejárt élelmiszereket a drága megsemmisítés helyett gyanútlan karitatív szervezeteknek ajánlották fel. Ezzel sok esetben csak évekkel később jelentkező egészségügyi károsodást okoztak a fogyasztóknak. Így ma a megmaradt és lejárt élelmiszerek egy része – az ún. 3. kategóriás, kisebb kockázatú termékek – az Állategészségügyi és Állatvédelmi Igazgatóság felügyelete mellett takarmánnyként hasznosul, a többi – elvben – szigorú körülmények között megsemmisítik az erre szakosodott vállalatok.

Európában már sok helyen virágzik a luxus-kukázás nevű mozgalom, amelynek már Magyarországon is vannak tagjai. A freeganisták elsősorban a piacokon zárás előtt, illetve az élelmiszerboltok kukáiból gyűjtik össze a megmaradt, de még fogyasztható állapotban lévő élelmiszert. Ezt egyrészt saját fogyasztásra, de gyakran játékonyossági célra használják fel – többek között hajléktalanoknak, rászorulóknak főznek belőle.

Mi, vásárlók is sokat tehetünk az élelmiszer-pazarlás megfékezéséért. Elsőként talán elenálthatunk a „hagyományos magyaros vendéglátás” annak az alapvetésének, hogy az asztal – sokszor erőnkön felül – roskadásig legyen étellel, jócskán felülmúlva a vendégek számát és befogadóképességét „nehogy bárki éhen maradjon” felkiáltással. Ilyenkor, miután az „egyetek még, hisz semmit nem ettek” egészségtelen unszoláson is túl vagyunk, az étel nagy része a szemétkébe végzi.

Mit tehetünk?

- Ügyeljünk arra, hogy inkább minőségi, egészséges és fogyasztható mennyiségű ételt készítsünk elő, amely valóban jóízűen (nem traktával) el is fogy.
- Már vásárláskor legyünk tudatosak! Készítsünk előre listát arról, hogy mit szükséges valóban megvennünk, és ne dőljünk be az akcióknak.
- Nézzük meg alaposan a termékek minőségét, szavatosságát, megfelelően szállítsuk haza és tároljuk otthonunkban.
- Legyünk praktikusak, és a szavatosságuk lejáratához közelítő termékeket használjuk el előbb.

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette



Dobpergés, csatakiállítás a Dunán!

Különleges élményben volt részük azoknak, akik szombat reggel a Duna Római parti szakaszán tartózkodtak. Megérkezett a várva várt sárkányhajó, a BKV Előre SC telephelyére. Az a hajó, amely már hónapok óta izgalomban tartotta az egyesület minden tagját.

Reggel 9 óra. Az edzők már megtartották aznapi edzésüket. A fiatalok nem hazafelé igyekeztek, hanem vártak. Mások is. Az edzők, az érdeklődők, a barátok.

Egy sáman, speciális dobokkal és csörgő hangszerekkel körbe táncolta a csapatot, a hajót. A dob pergése, a csörgők zörgése előzi a rossz szellemeket, és utat enged a jó szellemeknek, akik segítik majd hajó és legénysége életét – mondta el nekünk a sáman.

A parton sétálók, a gáton futók, mind megálltak, amikor az egyesület kapuján előbukkant a sárkányhajó, melyet közel százán kísérték. Elkezdődött a sárkányhajó élete.

A vízre bocsátás után, a dob ütemes hangja járta be a környéket, az evezők pedig egyszerre szelték a Duna vizét. Fenségesen suhant a hajó. A BKV Előre SC sárkányhajója. Nagyon büszkék rá!

„Sacit” a csapatkapitányt is magával ragadta ez a misztikus erővel bíró esemény:

„Nagyon örülünk a csapattal ennek a hajónak. Már régóta várjuk, hogy megérkezzen. Most itt, a Duna partján tudunk majd edzeni, készülni a jövő évi versenyekre. Cé-lunk, hogy eljussunk a Világajnokságra!”

A fiatalok is izgatottak voltak, mindenki evezni akart, mindenki arra várt, hogy beülhessen a hajóba. Még a kedvezőtlen idő sem szegte kedvét az érdeklődőknek!



A fiatal kenusok elmondták – „nagyon jó volt evezni, de nehéz is. Amíg a C1-ben egyedül vagyunk, addig ebben a hajóban 20-an. Nagyon kell egymásra figyelni, és ez kicsit nehéz” – majd mosolyogva futottak a stégre, mert mindenki evezni akart a sárkányhajóban, ezen a napon. Az egyesület életébe hatalmas változást hoz majd ez a sárkányhajó – mondta Kluka József, a BKV Előre SC vezetője. – A BKV-Dragon csapat tagjai saját hajóval tudnak edzeni, és felkészülni a jövő évi magyar bajnokságra, amely válogató is lesz egyben a világajnokságra. Az utánpótlás és a szabadidősport terén is jelentős segítséget fog jelenteni, hiszen egyre több embert tudunk megmozgatni. Tervezünk nyílt napokat, és a környék iskoláit is szeretnénk majd bevonni a vízi életbe.”

Az eseményre kilátogatott Kővér Nóra is, a magyar sárkányhajó válogatott tagja, aki szintén vízre szállt.

Beck Monika

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata „az én Óbudám” címmel FOTÓPÁLYÁZATOT hirdet két kategóriában: *amatőr* és *profi* fotográfusok számára.

A pályázatok benyújtásának határideje
2010. február 28.,

ezen hatánapig várja az Önkormányzat a pályaműveket, amelyek lehetnek – a teljesség igénye nélkül – **műemlékfotók, portrék, események, tájképek, természetfotók, hangulatképek, városképek.** A pályázatra szerzőnként max. 3 db, bármilyen technikával készült monokróm, vagy színes fotó adható be, melyből a zsűri az általa legjobbnak ítélt pályaművet értékeli. A pályamű beadásánál figyelembe kell venni, hogy a beküldött fotót papíralakban és digitális formában (CD, legalább 6 Mpixel, 300 dpi - kép felbontás) is be kell nyújtani.

A papírkép mérete kötetlen, a hordozó: fotókarton, amelynek mérete 30x40 cm, vastagsága max. 2 mm.

A kép nem tartalmazhat keretet, dátumot, vagy más, nem oda tartozó feliratot, szimbólumot, továbbá nem lehet képszerkesztővel átforgatott, átalakított kép sem (kivéve, a színesből fekete-fehér tónusúvá alakítást).

A cél, hogy a szemlélőt elgondolkostassák.

A pályázatról további felvilágosítást nyújt:

Borbély Rita kulturális referens /tel: 437-8834,
e-mail: borbely.rita@obuda.hu

Mindenkinek kellemes „kattogatást” kívánunk!

Politikusok képzése Óbudán

A SISZA Politikus- és Közéleti Szakemberképző Iskola (PKI) 2009. október 3-án indul az Óbudai Kulturális Központban. A kifejezetten gyakorlatorientált képzés során polgármesterek, önkormányzati képviselők, mostani és leendő politikusok tanulhatnak választási kampányszervezést, politikai marketinget, politikai kommunikációt, retorikát és beszédtechnikát, szóvivői ismereteket, stílusgyakorlatokat és pályázatírási ismereteket. Az előadók elismert szakemberek: Csath Magdolna, Borókai Gábor, Fricz Tamás, Kubatov Gábor, Németh Miklós Attila, Pesty László, Schöpflin György, Simon János, Szabó Krisztina Mária, Tóth Gy. László, Zárug Péter Farkas, Wermer András stb.

A hetente szombatokénti gyakorlati foglalkozások során a résztvevők képessé válnak önállóan kampányok szervezésére, pártépítési feladatok elvégzésére, politikai kommunikációs és médiaszereplésekre. A féléves képzés helye: 1032 Budapest, San Marco u. 81. (Flóriánnál). További info: www.sisza.hu, vagy 70-2505840.

Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

Csillaghegyi Községi Ház, 1039 Mátyás király út 13-15.

SEPTEMBER-OKTÓBERI PROGRAMOK

09. 16. „Csillaghegyi találkozó” előadás - 18 órától Bogár László közgazdással
09. 20. CSIPKE Műhely kézműves foglalkozása 10 órától gyerekeknek. Agyagozás.
09. 27. Emlékmise Dr. Zsámboki Pál tiszteletére délelőtt 9 órakor. Mise után gyertyagyújtás a keresztelnél.
10. 08. Ingyenes jogi tanácsadás. Irodavezetői fogadóóra
10. 10. „Őszi szemétszüret” nagytakarítás 9 órától. Délben közös zsíros kenyerezés a Községi Ház udvarán.
10. 21. „Csillaghegyi találkozó” előadás - 18 órától Fenntartható élet, ökológia. A meghívott előadó Dr. Tóth Ferenc docens.
10. 22. Megemlékezés október 23.-ról. Gyertyagyújtás a Zsámboki téri keresztelnél 18.30-kor.

Minden szerdán délelőtt 10-12 óráig felnőtt kézműves foglalkozás. Minden programunk ingyenes.

Történik valami a Római-parton...

Örömmel tapasztaltuk a tavasz beköszöntével a kerékpáros közterület felügyelők jelenlétét a Római-parton. Nyáron érezhetően kevesebb volt az illetéktelen autós a parton, kevesebb szemét maradt egy-egy hétvége után a sétányon. Ez a szárazág-daráló autó is a Duna-part rendjéért dolgozott egy augusztusi délutánon.



Ezt látjuk, és ennek örülünk, de hogy mi zajlik a háttérben a „majdnem eladott” Sportlétesítmények Zrt. körül, az még meglepetés lesz.

Magyarok Országos Gyűlése

Nemet mondtak a pártokra

A Magyarok Országos Gyűlését augusztus 21-22-23-án rendezték a Kunszentmiklós melletti Bösztörpusztán. A találkozó hatalmas társadalmi összefogással születt, a szervezők, a fellépő csoportok, zenekarok, a tudományos előadók, a Nemzeti Érdek Program szakértői mind-mind önkéntes munkával vállalták a közreműködést, a felépített pódiumok, a sátrak, a segítők ellátása pedig adományokból állt össze.

A rendezvény három napja során hét óriás sátorban adott elő a Pusztagyűlés szervezésében az a majdnem száz előadó, aki a magyar tudomány, művelődés, hitélet... szakterületeit reprezentálták.

A Gyógyításuk meg Magyarországot címet viselő program keretén belül természetgyógyászok, orvosok, csontkovácsok segítettek a rászorulóknak.

A gyerekeket a nekik felépített várban, a mesésátróban, a kézműves foglalkoztatóban és sok egyéb helyszínen próbálták szórakoztatni és tanítani az önkéntes segítők.

A látogatóknak a majdnem 1000 őstermelő és kézműves biztosította a vásári forgatagot. A rendezvénynek több mint 180 ezer látogatója volt. Felvonult a Magyar Nemzeti Lovas Díszszázad száz lovassal és megtörtént a történelmi élőkép bemutatása 1400 lovas, gyalogos és táncos résztvevővel. Megszervezték továbbá a kárpát-medencei táncegyüttesek találkozóját, a harcos magyarok harcművészeti bemutatóját.

A három nap alatt az ország 1200 településéről érkezett a szövetségi tagok megválasztották a Magyarok Szövetsége járási, megyei és országos vezetőségét. A választás után a területi és szakmai vezetőkből álló 70 tagú országos vezetőség összeült és kiáltvánnyal fordult a magyar társadalomhoz, amelyben felszólították a magyar országgyűlést és a kormányt, hogy kezdje meg az

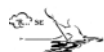
alkotmányos rend helyreállítását. A Magyarok Szövetsége kiáltványban foglaltak határideje 2009. október 23. Eddig kell elindítani a magyar alkotmányos rend helyreállításának, az alkotmányozásnak a folyamatát.

Magyarok Szövetsége augusztus 25-én a kiáltványt átadta az illetékes állami vezetők, a Köztársasági Elnök úr, az Országgyűlés Elnöke és a Miniszterelnök képviselőinek.

A Magyarok Szövetsége népi kezdeménye-

zés, békés, de a nemzeti érdekekért határozottan kiálló társadalmi mozgalom kíván maradni a jövőben is, nem kíván párttá alakulni. Célja a társadalmi önszerveződés segítése, az, hogy az emberek ráébredjenek arra, hogy nekik kell saját sorsuk, s ez által az ország sorsának irányítását a kezükbe venni.

(Forrás: www.magyarokszovetsege.hu – a Kiáltvány ugyanitt olvasható)



Böbe recept-túrája

Reggelik a nagyvilágból I. rész – 2009. szeptember

Kedves Olvasó!

Régóta motoszkál a fejemben, hogy egy olyan összeállítást készítsék, ahol a világ országainak étkezési szokásait bemutassam Önöknek. Utazásaim során sok országban megismertem az illető országra jellemző ételeket, amelyek bármilyen hihetetlen roppant egyszerűek, finomak és a magyar gyomornak is elviselhetők. Milyen jó lenne, ha sorra nyílnának un. reggelizők, ahol be lehetne mutatni ezekből a finomságokból.

Talán nem lenne annyi ideges, depressziós ember sem, mivel egy pompás kis reggelivel megalapozná a napját. Gyógyszer helyett ízletes reggelivel helyettesíteni a begyepesedett gondolkodásunkat higgyék el érdemes! A világ számos országában erre már nagyon régen rájöttek és nagy népszerűségnek örvend. Elsőként kezdjük a reggelivel, ami talán a legfontosabb a napi étkezések során. 4 vagy 5 földrész csodás lehetőséget biztosít számunkra, hogy megismerjük és elkészíthessük az itt bemutatott ételeket, anélkül, hogy repülőre, hajóra vagy vonatra ülnénk, és személyesen megízleljük azokat. No persze az sem „kutya” ahogy azt pestiesen mondják, nyakunkba vegyük a hátizsákot és élvezkedjünk ebben. Természetesen az igényesség igénye nélkül teszem, mivel ahány ország, annyi érdekes recept. Ezért folytatásokban közlöm majd az ide szánt recepteket. Íme néhány...



Ahogy a világ reggelizik

A világot bejárta az english breakfast, vagyis az angol reggeli, amely még a mediterrán üdülővárosokban is igen népszerű. Laktató és nem egészen diétás fogás, amint az ember behabzsolja a tányéron fellelhető lucullusi fogásokat: tükörtortát baconnel, grillezett kolbással, paradicsommal, sült krumplival és paradicsomos babbal, toast kenyér kíséretében. Ráadásul az öntudatos íreknek is megvan a maguk speciális reggelije (ulster fry), amely annyiban tér el az angol változattól, hogy véres hurka is a tányérra kerül (amelyet ők black puddingnak hívnak) a tojás, a sült bacon és a kolbász mellé, és friss burgonyás kenyérral vagy az ír szódakenyérrel kínálják. A pirítás az angoloknál egyébként nagy kedvenc: eszik vajjal és marmalade-dal, azaz narancslekvárral, vagy vajjal és Marmite-val (élesztőkrém) megkenve, vagy hagyományosan lágy tojással.

A tipikus amerikai reggeli – bár nem hivatalos ez az elnevezés –, a szendvicssenyér peanut butterrel, azaz sósogyorókrémmel és áfonyalekvárral megkenve, szintén nem tartozik a diétás étrend alappillérei közé. Az édesszájú amerikaiak nagy favoritja még reggelire a pancake, az amerikai palacsinta áfonyával, juharsziruppal vagy csak natúr fahéjas porcukorral megszórva, és az édes bundás kenyér, amelyet „francia pirítósnak” hívnak. De kiadós reggeli ürügyen nem kell messzire menni, a franciák sonkával, sajttal, tükörtortával töltött hajdinalisztból készült palacsintával (galette) indítják a napot.

ANGLIA

Az angoloknál kialakult egy sajátos étkezési ritmus, ami eltér a kontinentális szokásoktól. Fogalommal vált az angol reggeli, ami gyümölcslelével kezdődik, majd zabkása következik. A zabkását tejjel vagy tejszínnel fogyasztják, van aki cukorral. Fontosak a különböző pirítósok -toast- a többféle kenyér, péksütemény, esetleg cukrászsütemény. Világszerte kedvelt reggeli ételeik a sült sonka tojással - ham and eggs - és a húsos sült szalonna tojással - bacon and eggs -, de fogyasztanak sült halat, rántottát és egyéb kiadós ételeket. Az angol reggeli tartozéka a vaj, jam, méz. Legkedveltebb a narancsjam, az eper- és sárgabarack jamok. A leggyakoribb reggeli ital a tea, ritkábban a kávé. A teát tejjel vagy tejszínnel, gyakran cukor nélkül fogyasztják. Van, aki a szőz szorost ételmében teával kezd a napot és mindkét ébredés után elfogyaszt egy csészevel. Ez az ún. early morning tea, a kora reggeli tea. A teát forrázzák és igen erőse készítik.

Angol reggeli

Hozzávalók: 2 fej csiperkegomba, 1/2 doboz chilis bab, 2 tojás, 1 db paradicsom, 2 szál kisebb kolbász /sausage / 4 db rösti, 4 szelet toast kenyér, áfonya jam, Black pudding - a hagyományos angol reggeli egyik főszereplője, manapság ritkán látható egy menün. Hasonlít a magyar véres hurkára, amit vékonyan felszeletelünk, és forró olajban személyenként 1-2 karikát sütnék, an-

gol krumplis lepény. (A krumplis lepény angol neve bubble and squeak - nevét az elkészítése végett kapta, ugyanis először főzni kell, majd sütni. Eredetileg az étel a vasárnapi ebéd maradék zöldségeiből és hideg húsból készült, amit elsősorban reggeliként fogyasztottak. Manapság a hús elmarad és el lehet készíteni nyers alapanyagokból is.)

Krumplis lepény

Hozzávalók: 50 dkg krumpli, 3-5 dkg vaj (ízlesszerint), 25 dkg fejes káposzta vagy párolt mini kelbimbó, 1 fej apróra vágott vörshagyma, só, bors és olaj

A krumplit megfőzzük, majd meghámozzuk. A káposztát vékony csíkokra vágjuk és kb 10 percig forró vízben megfőzzük, vagy víz felett megpároljuk. A mini kelbimbókat hasonlóan puhára pároljuk. A krumplit összetörjük egy villával, vagy krumpli törővel, belekeverjük a vajat, sózzuk, borsozzuk, majd hozzáadjuk a lecsurgatott káposztacsíkokat, és óvatosan összekeverjük. Egy serpenyőben kevés olajban üvegesre sütjük a hagymát, hozzáadjuk a káposztát vagy kelbimbós krumplit, elkeverjük, majd egy lapos fakanállal lepénnyé nyomjuk. 2-3 percig barnára sütjük, megfordítjuk, és a másik oldalon is barnára sütjük.

A bacont megpirítjuk, a zsiradékot a tojásból tükörtortát készítenek. A kolbászokat /sausage/ a csiperke gombát és a röstit olajban megsütjük. A paradicsomot grillezzük, a babot átforsítjuk. Toast-al fogyasztható, melyre kenhetünk némi vajat illetve pikáns: áfonya lekvárt.

Reggeli pástétom

Hozzávalók: 3 dl tej, 12 dkg vaj, kisebb fej vörshagyma, 30 dkg élesztő, 4 tojás, só és majoránna

Olvasszuk meg a vajat, szórjuk bele a felaprított vörshagymát, és aszaljuk meg kissé a vajban. Tegyük bele az élesztőt és süssük vele össze. Öntsük fel tejjel és forraljuk addig, amíg újra sülni kezd. Ekkor tegyük bele a felvert tojásokat, és pirítsuk még egy darabig. Sózzuk, borsozzuk, szórjuk meg majoránnával.

Brokkolis szendvicsskrém

Hozzávalók: 20 dkg brokkoli, 5 dkg sovány túró, 1 gerezd fokhagyma, pici só és bors

A brokkolit megpároljuk, villával összetörjük, a túróval elkeverjük végül hozzáadjuk az aprított fokhagymát, sót és borsot.

Juhrúros chili krém

Hozzávalók: 15 dkg juhtúró, 15 dkg tehéntúró, 10 dkg görög feta-sajt, 2 dl friss tejföl, 3 gerezd fokhagyma, 1 csapott evőkanál mustár, só, bors és friss chili. A hozzávalókat alaposan összekeverjük, és pirítóskenyérré kenve elfogyasztjuk.

Folytatjuk!!! Legközelebb Skócia és Írország következik. Jó étvágyat kívánok Önöknek.
Böbe mama Rómaifürdőről



cukrászda és kávéház

SZERETI ÖN AZ
ÉDESSÉGET?

rovatunk

Czinél cukrászda és kávéház ajánlata:

Gyorsan elkészíthető gyümölcsös piskóta

5 tojás sárgáját 10 dkg kristálycukorral habosra keverünk, adunk hozzá 1 citrom reszelt héját, egy kevés vanília kivonatot ízlés szerint. 5 tojás fehérjét felfelverünk kemény habbá egy csipet sóval, 15 dkg cukorral. Mielőtt ezt a műveletet elkezdenénk, előkészítünk egy tálba 15 dkg szitált lisztet, hozzáadunk 8 dkg durvára tört diót, 8 dkg cukrozott narancshéját, 8 dkg cukrozott ananász kockát, 8 dkg cukrozott sárgadinnyét, 6 dkg szeletelt mandulát, 8 dkg durvára reszelt 60 % keserű csokoládét, továbbá 1 dkg sütőport.

Egy kis nyeles edénybe felolvasztunk 6 dkg vajat, de csak langyos legyen. Előkészítünk egy kb. 30x10 cm-es őzgerincformát, melyet sütőpapírral kibélelünk.

A papír a formában marad akkor, ha előtte a forma széleit egy kis hideg vajjal megkenjük.

Ezután nincs már hátra, mint a tojássárgája habját összevegyítjük a fehérjehabbal, óvatosan elkeverjük. Ezután kerül bele a lisztes-gyümölcsös keverék és a végén, az olvasztott vajat adjuk hozzá.

Az így kapott masszát a formába igazítjuk, előmelegített 170 C fokos sütőben sütjük. A sütőnk gőzmentes legyen. Sütési ideje kb. 35-40 perc. Ha biztosak akarunk lenni abban, hogy megsült ez a remek tészta, tűpróbával meggyőződhetünk erről. Ugyanis, ha beleszúrjuk a tűt és utána megnézzük a tű felületét, ha nem ragad, akkor a süteményünk elkészült.

Kívülről bevonhatjuk forró baracklekvárral és megszórhatjuk kristálycukorral, de áthúzhatjuk jó minőségű olvasztott csokoládéval, én azonban csak egy kis porcukorral ajánlom tálaláskor meghinteni.



A méregtelenítő, gyógyító, szépítő szőlő

A szőlőcukor sportolókat segítő. Energiát biztosító hatásáról már a kisgyermek is tudnak. Érdemes azonban felidézniünk mi mindent tud ez a most aktuális finom gyümölcsünk, a szőlő. A magas víztartalmú bogyók gyümölcssavat, cukrot, pektint, sok A, B és C vitamint tartalmaznak, igen gazdag ásványi anyagokban is. Megtalálható benne a kálium, kalcium, magnézium, a vas, a mangán és a silícium is. Ezért magas biológiai értékű tápláléknak is betudható. Diétázók is bátran fogyaszthatják, mert a magas víz és rosttartalma mellett viszonylag alacsony kalóriatartalma mellett az éhségérzetet is elűzi a friss gyümölcs.

Fogyókúrázóknak is érdemes a rövid szőlőkúrát kipróbálni. Napi 1-2 kg szőlőt célszerű elfogyasztani 3-4 étkezésre lebontva. Ez egyben egy tisztító, méregtelenítő, anyagcsere serkentő kúra is. A szőlőt héjastól, magostól célszerű elfogyasztani, mert segíti az emésztést és a bélfalak tisztítását. Ha felfűvődünk akár a héjától, vagy a magjától, akkor csak a gyümölcsbőrrel fogyasszuk! Azonban tudnunk kell, hogy a szőlőmag olaja gazdag a többszörösen telített zsírsavakban, mely az immunerősítés egyik alapköve. Például a Pollen Grappe tea és kapszula fő alkotója is a szőlőmag olaj. Ez pedig most, a parlagfű és más allergén időszakban sokak által nélkülözhetetlen. A szőlőmag olajat masszázshoz, külső és belső szépítőként egyre gyakrabban használja a kozmetikai iparág is. A vörös szőlőnek lényegesen magasabb a flavonoid tartalma, de mindegyik fajta szőlő leve megöli a herpesz és polivírusokat, a baktériumok szaporodását pedig blokkolja.

Szőlőlevekből - alapos tisztítás után - szőlőfürdőt is készíthetünk, akár az egész testünkre, vagy csak lábfürdőként, mivel élénkítő, tisztító és méregtelenítő hatással bír a fürdő is. A szőlőt általában többször permetezik, így alapos mosást, áztatás igényel. Ha tehetjük, ajánlatosabb a biogyümölcs fogyasztása. A cukorbetegség viszont a sok-sok előnyös tulajdonsága ellenére is csak nagyon korlátozott mértékben fogyaszthatják. Ugyanakkor a szőlőmag olaj, illetve a bőrszépítő pakolások számukra is ajánlatosak. Arc, vagy egyéb bőrfelület pakolásához elég 10-15 szem szőlőt villával pépesre törnünk. Ezt közvetlenül is felvihetjük, de mézzel, vagy tejföllel, túróval elkeverve könnyebb felkenni nem csak az arcra, de a dekoltázsra is. A pattanásos bőr ápolása is nagyon hatásos félbevágott szőlőszemek bedörzsölésével.

Használjuk és fogyasszuk hazánk e kiváló gyümölcsét, hisz most van rá a legtöbb lehetőségünk!



Egy felejthetetlen nyár felejthetetlen pillanatai

A Rómaifürdő SE képes összefoglalója

Tanévzáró túra és ifjú kenu-kormányosok képzése

Szinte még el sem csendesedett az utolsó tanítás napi csengőszó, az egyesület kajakosai, ifjú túrázói már a Tisza-tónál szoktatták magukat a tankönyv nélküli napokhoz. Kenuval derítették fel a még be nem járt utakat, lesték meg a fiókáikat tanítgató vízi madarakat. Eközben itt-hon, a Római-parton, a vízi telepen az egyesület hagyományos kormányos képzése zajlott. Esemény- és élménydús hét kerekedett a táborból, mert a Duna úgy gondolta, ő sem akar kimaradni a parti életből, hát kilépett a medréből.



Elszánt kormányos tanoncoknak az eső nem akadály

Nemzetközi Duna-túra – Bécs–Budapest

Szárnyashajók árnyékában

Az egyesület vízi túrázói idén a Bécsben csatlakoztak a Nemzetközi Duna-túrához. A június végi árvíz még éreztette a hatását: lendületebben folyt a víz, kevés volt a kiszállásra alkalmas part, de ez nem rontott a természeti szépségeken. Dévény vára mellett elevezni minden magyar vízen járónak felemelő érzés. Vissza-idézve a képet, még a Bécs és Pozsony között száguldozó „City Liner” – szárnyashajók ámokfutása is feledhető.

A pozsonyi városnézésen még rekkenő hőségben gyűjtötték az emlékeket a túrázók, akkor még nem gondolták, hogy egy-két nap múlva jeges ítéletidővel kell majd megküzdeniük a Dunán.



A Duna Dévénynél...



A zölden kanyargó Öreg Túr

A Túr túra túrázói...

...Túristvándit választották táborhelyül. Onnan járták be az öreg folyó zezugos ágait, felkeresték a környék nevezetességeit, élvezték a sátorozás kínálta szabadságot, a szabadtéri főzés utánózhatalan hangulatát.



Váltótábor a Tisza-tónál

Az egyesület legnépszerűbb túra-helyszíne a Tisza-tó. Csendes, nyugodt víz, homokpadok, ártéri erdők, vízinövényekkel fedett területek, nyílt vízfelület, szigetek váltják egymást. Nádasfalakkal övezett vízi utak kínálnak felfedező kalandokat. Itt biztonságban érezhetik magukat a teljesen kezdők is, de találnak izgalmas kihívásokat a rutinos túrázók is.

Állandó Tisza-tavi táborunkat - már hosszú évek óta - Poroszlón a Nyárfa kempingben rendezzük be.



A legkisebbek nyitották meg a poroszlói heteket



A legéindi hátrányos helyzetű fiatalok érkeztek az utolsó hétre, közülük már jó néhányat ismerősként üdvözöltek a szervezők. Akadt, aki harmadik alkalommal jutott el a Tisza-tóra, és már magabiztosan ült meg a kajákat és a kenut.



Hétvégére a szülők csatlakoztak a táborlakókhoz, együtt neveztek be a tiszafüredi sárkányhajó bajnokságra, és hozták el harmadik helyezéért járó serleget és az érmeiket.



Később a mozgáskorlátozott vízi túrázók is megérkeztek a poroszlói kempingbe.

Thasszosz tengeri kajakkal

Görögország: kék-fehér házak, vadító forrás, ókori romok, tenger, homok és tömeg. Ez az asszociációs sor jutott eszembe, valahányszor erre a déli országra gondoltam. Most is leginkább a kalandvágy hajtott, amikor augusztusban csatlakoztunk a „Tengerikajak.hu” csapatához.

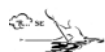
A kihívás: egy hét kajakozás a görög Thasszosz sziget körül. Sátor, csomagok a hajóban, szállás ott, ahol a lemenő nap megtalál bennünket. Mi ez, ha nem az igazi szabadság? Így még a forráságot, a tömeget is jobban el lehet viselni. Nem kellett: egy áthaladó hidegfront nyomán „csak” 30 fokig melegedett a lég, a tömegturizmus kedvelt célpontjai között nem szerepel ez a kis görög ékszerdoboz, Thasszosz. Közel 100 km-t eveztünk a sziget partjainál, hol égbenyúló sziklaormok lábainál, tenger vájta barlangokat kutatva, hol a hófehér márványköveket mosta a tenger partra futva, míg táborot üthettünk apró kavicsos, vagy hófehér homokos fövényen. Megtapasztaltuk a görög emberek kedvességét, délies nyugalmit, a tengeri hullámok vadságát és a nagy víz hívogató kétségét. Jó társaság, igazi görög gasztró-kalandok; pontosan elég, hogy megszülessen az elhatározás: ezt jövőre sem hagyjuk ki!

fágy

Családi nyaralás

Táborzáró eseményként hirdette meg az egyesület a családi nyaralást, ahová az idén csak egy család jelentkezett, de ők 3 gyerekkel. Ők is sátrat vertek a Nyárfa kempingben, hamar „beletanultak” a tábori létbe, és a második napon már önállóan keltek útra a túrakenувal.

A Rómaifürdő SE a táborozók nevében is köszönetét fejezi ki Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat Szociális és Lakásgazdálkodási Bizottságának a táborhoz nyújtott anyagi támogatásért.



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platan@kszki.obuda.hu
Tel.: 368-7093

Nyitva tartás: hétfő: 12-18, kedd: 10-19,
szerda: zárva, csütörtök: 10-19, péntek: 12-18,
minden páratlan hét szombatján 10-14 óráig

BABABARÁT

Bababarát terület a Platán Könyvtárban
Biztosítjuk kismama és kispapa olvasóinknak a ké-
nyelmesebb könyvtárhaznát, hogy kisgyerekek-
kel több időt tölthessenek nálunk.
Az anyukáknak lehetőségük van a baba szoptatására,
öltöztetésére, tisztába tételére.
<http://platankonyvtar.hu/bababarati.html>

RENDEZVÉNYEK

NÉPMESE NAPJA

Márton Tamás magyar népmeséket mesél a
gyerekeknek, akik mesehallgatás közben rajzo-
kat készíthetnek a mesehősökről.

2009. szeptember 26-án 10-13 óráig.

Molnár Gábor EMLÉKKIÁLLÍTÁS

2009. október 1-én, csütörtökön 17 órakor
megnyitja Szabó Magdolna, alpolgármester

Közreműködnek:

- Bartótfi Zsuzsanna népdalokat énekel
 - „Bakonytól Amazóniáig” – Molnár Gábor élete és munkássága címmel tart előadást Tatai Zoltán, a Molnár Gábor Társaság elnöke
 - „Tisztelgés Molnár Gábornak” c. versét Somodi Gyula, költő szavalja
 - „Molnár Gábor a braziliai őserdőben” – Molnár Gábor egyetemi oktató vetített képi előadása
- A kiállítás megtekinthető a könyvtár nyitvatartási idejében október 16-ig.

KÖNYVAJÁNLÓ

Tangari, Katharina: Történetek Pio atyáról – Budapest: Etalon K., 2009.
A szerző 1949-ben hallott először Pio atyáról, amikor zárándokúton járt Dél-Olaszországban. Lelki kapcsolatuk az atya 1968-ban bekövetkezett haláláig töretlen maradt. Egyfajta közvetítő szerepe volt a stigmatizált szerzetes és a tőle távol lévő hívek között.

Péterfy Gergely: Halál Budán

Pozsony: Kalligram, 2008.

A kötet, kortárs prózánk fontos ese-
ménye. A magyar történelem korszak-
váltó pillanatába vezet. A regény Bécs
ostromával indul és végigvezet a Szent
Liga törökök elleni hadjáratáig. De ez
csak a felszín. A regény a halálkeresés-
ről és az emlékezésről szól.

Dousková, Irena: Anyegin ruszki volt

Pozsony: Kalligram, 2009.

A cseh író újabb sikerkönyve a Gus-
tav Husák nevével fémjelzett időszak
tragikomikus mozaikja, amely az idő
távlátából sem veszített semmit ab-
szurditásából. A regény magával ragad
mindenkit, akinek eleven emlékei van-
nak a panelszürke korszakról, de azo-
kat is, akik ezeket az éveket már csak
hallomásból ismerik.



1032 Budapest
San Marco u. 81.
kulturkozpont@kulturkozpont.hu
Honlap: www.kulturkozpont.hu

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

Szeptember 19. szombat 10-16 óráig
Terrarisztikai bőrre

A bőrre alkalmas nyújt az egzotikus állatok kedvelőinek,
hogy bepillantást nyerjenek a ma Magyarországon talál-
ható kínlatba állatok, növények és felszerelések terén.

Szeptember 23. szerda 10.30 óra

Nőkön nem fog az idő

Szereplők: Hűvösvölgyi Ildikó, Bencze Ilona

Zongorán kísér: Gyarmati István

A műsorban elhangzanak magyar és francia szonok,
musical részletek, kabaré jelenetek, nosztalgia részletek,
versek, és természetesen az elmaradhatatlan MACSKÁK.
Jegyr: 1000 Ft Nyugdíjas bérlet - 2009 ősz; Bérlet ára:
2800 Ft

Szeptember 25. péntek 17 óra

Művészetbarát Klub

Epreskerti körút - Képzőművészeti Egyetem

Nevezetes stációk a szobrok és festmények világában -
műterem-látogatás vezetővel
Érdeklődni lehet Szabó Erzsébetnél a 388-7370-es tele-
fonszámon.

Szeptember 26. szombat 9-13 óráig

Babaruhabörze Asztal ár: 2100 Ft

Szeptember 27. vasárnap 10 óra

Családi Vasárnapok

Vízipók csodapók – A SZÖSZ előadása

Az ismert rajzfilmsorozat zenés színpadi átdolgozása
Az előadás után játszótér. Jegyr: 1000, - Ft

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ CSOBÁNKA TÉR 5.

Szeptember 17. csütörtök 18 óra

1959-2009. 50 éves a Képzőművész kör

1959 októberében Luzsicza Lajos festőművész alapítot-
ta a Képzőművész kört, a Magyar Hajó- és Darugyár

óbudai gyáregységében, majd otthont adott a szakkör-
nek a Zichy-kastély, és a Békásmegyeri Községi Ház -
utóbbi működésének kezdete óta, mind a mai napig.
1972. óta Szentgyörgyi József Munkácsy-díjas festő-
művész irányítja a munkát, aki szintén a kör tanítvá-
nya volt. Ma már nem elsősorban szabadidős tevé-
kenységet folytatnak, hanem egyetemi, főiskolai felvé-
teli előkészítéssel, aminek eredményeként több mint
hatvan festőművész, iparművész került ki az itt okta-
tók keze alól. A kiállítás keretében Szentgyörgyi Jó-
zsef, Kőfaragó József, Egyeki Aladár munkáit tekin-
thetik meg.

Szeptember 18. péntek, október 9. péntek 16.30 óra

Aprók tánca - újra a Kolompos együttessel - kicsiknek
és nagyoknak. Belépő: 800 Ft

Szeptember 19. szombat 20 óra

Békás Blues: Deák Bill Gyula Belépő: 1500 Ft

Szeptember 21. hétfő 15 óra

Nosztalgia bérlet – Operett gála

Kálmán Imre, Lehár Ferenc, J. Strauss, Zeller- világhí-
rű zeneszerzők operett melódiai csendülnek fel, a Buda-
pesti Operett Színház, Pesti Magyar Színház, Madách
Színház művészeinek előadásában
Szereplők: Pohly Boglárka (szubrett), Szász Katalin
(primadonna), Egyházi Géza (bonviván), Göth Péter
(táncos komikus)

Szeptember 24. csütörtök 18 óra

Irodalmi teadélután

Kertész Ákos Kossuth-díjas író lesz a vendégünk.
Ezen az estén Mór Tamás festőművész alkotásaiból nyí-
lik kiállítás.

Szeptember 25. péntek szombat 20 óra

Ice Cream Club

A '70-es, '80-as évek legjobb zenéi: Cream, Eric Clap-
ton, Jimi Hendrix és mások Belépő: 1200 Ft

Szeptember 26. szombat 12-22 óra

Árpád ünnepe

Meghívott előadókkal, zenével, ősi ízekkel, valamint fa-
ragás kiállítással és egyéb meglepetésekkel.
Belépő: 1500 Ft, amelyet kizárólag a helyszínen, a ren-
dezvény kezdésekor lehet váltani.

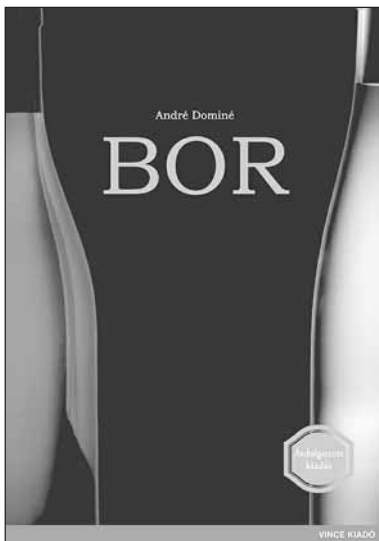
André Dominé

Bor

Vince Kiadó, 2008,
második, átdolgozott kiadás

Dr. Osman Péter ismertetése

Hatalmas mű ez a Vince Kiadóhoz
méltóan – és tőle megszokottan –
elegáns kötet. A bor va-lódi encik-
lopédiája, a borkultúra kézikönyve,
a szőlészet és borászat az egész vilá-
got felölelő áttekintése, s egyben
vásárlási útmutató is borked-
velőknek. Nagy hozzáértéssel,
ugyanakkor könnyen érthető,
kellemes stílusban bemutat min-
dent, amit a borászat és a
borkultúra az évezredek során létrehozott, s amit ma
jelent. Nagy hányadát élvezhetjük érdekes



kultúrtörténeti olvasmányként is,
példaképp szolgálhat kiugróan jó
áruismereti tankönyvként, a bor
kedvelőinek pedig kitűnő
útikalauz a Föld mai borvidékeinek
és megismerésre érdemes
borászatának világában.

A bor az emberiség egyik legrégebb
óta termelt és fogyasztott élvezeti
szere, sokak számára a napi
táplálkozás része. Mára pedig a
bortermelők és kereskedők teljes
joggal elmondhatják, hogy a leg-
erősebbjeik és/vagy legügyesebbje-
ik „felforgatták az egész világot”.
Kökeményen céltudatos és módszer-
es tevékenységük eredményeként
a mai borpiacon a globalizáció egyik
igencsak hű tükré, s mai világunk

meghatározó vonásai jelennek meg abban is, ahogy a
borá-szatban, s szintúgy a bormarketingben teret

nyernek a legmodernebb technológiák, áldásaikkal és
árnyoldalaikkal egyaránt.

Globalizáció: a kötet bemutatja a hagyományos
bortermelő országok és az újabb piachódítók mind
élesebb küzdelmét. Minden tehetősebb borkedvelő
tapasztalhatja, hogy a kínálati harc „már a spájzban
van”, de legalább is elérte a jobb üzletek polcát. A
választék minőségben és földrajzi származásban
egaránt szédtőően nagy. Benne itt is nagy hányadot
ad korunk átka, az olcsó, lehenyerlő bővíti, de
mindinkább megmutatkozik a nemes termékek
immár globális versenye, s annak választékbővíti,
és minőséget teremtő hatása is. Itt is a nagyipari ter-
melés áll szemben azokkal a mesterborászokkal, akik
a termékeikben a magas minőséget egyedi jel-
leggel ötvözve igyekeznek kivívni a helyüket a piacon. Am
– kevés kivétellel – hiába a ki-emelkedő minőség, a
különleges karakter, a fogyasztók poharaiba már
mindinkább csak az a bor jut el, amelyet a rendkívül
költséges marketing kellőképp erőteljesen segít
ebben.



Óbudai Múzeum

105 éves a mozi Óbudán

Értesítjük a kedves látogatókat és moziarátokat, hogy az **Óbudai Múzeum**

„105 éves a mozi Óbudán” c. időszaki kiállítását a nagy érdeklődésre való tekintettel **meghosszabbította.**

A kiállítás **2009. október 31-ig,** hétfő kivételével naponta 14 órától 20 óráig látogatható.

A belépőjegy árért minden nap 18 órától egy-egy Óbudán játszódó filmet tekinthetnek meg látogatóink.

1033 Budapest Fő tér 1. Zichy-kastély.

Info: Tel.: 250-1020 és
www.obudaimuzeum.hu



Múzeumpedagógiai program- ajánló

Az Óbudai Múzeum 105 éves a mozi Óbudán című időszaki kiállításához kapcsolódóan múzeumpedagógiai foglalkozással várja a gyerekeket kisiskolástól a középiskolás csoportokig, amely során a múzeum kis időre régi hangulatot árasztó mozivá válik. A foglalkozás és az interaktív tárlatvezetés elkalauzolja a gyerekeket a mozi világába egészen a film születésétől napjainkig, kiemelve az óbudai helytörténeti vonatkozásokat, érdekességeket. **Érdeklődni és jelentkezni** a (1)250-1020-as telefonszámon **Felbermann Judit** múzeumpedagógusnál lehet, valamint a felbermann.judit@obudaimuzeum.hu e-mail címen.

Kulturális Örökség Napok – ajánló

2009. szeptember 19. 15.30 óra „...gyerünk a moziba be!” című múzeumpedagógiai program 8 éves kortól. A gyerekek 4-5 fős csapatokban, játékos feladatokon keresztül fedezik fel a letűnt idők mozijainak világát az Óbudai Múzeum új időszaki kiállításában. Utazzunk vissza a múltba, és játszunk együtt Óbuda Edével!

2009. szeptember 20. 15.00 óra - Időutazás a középkori Óbudán. Az egykori királyi és királynői város helyszíneire kalauzoljuk el a az érdeklődőket. A séta időtartama 1-1,5 óra. Találkozó a Zichy-kastély udvarán.

Egy éves az Ice Cream Blues Band

Az Ice Cream Blues Band vérpezsdítő születésnap koncertet tartott július 24-én a budakalászi Faluházban. A bulin - mint mindig - felcsendültek a jól ismert Cream, Eric Clapton, Jimi Hendrix, John Mayall és Gary Moore szerzemények. Az együttes szólógitárosa **Felkai Miklós** játéka felidézte a 60-as, 70-es évek fehér blues zenészeinek stílusát.

Török Péter zenekarvezető - az együttes basszusgitárosa - elmondta, hogy a zenekar megalakulásának fő célja az volt, hogy a 60-as, 70-es évek zenéjét visszahozza korosztálynak, de ezt a zenei irányzatot a mai fiatalokkal is megszerettesse. Említette még, hogy régen a beat zenekarok sokszor vettek részt háború elleni tiltakozásokon és jótékonysági koncerteken, ezért ezt a hagyomány követve, az Ice Cream Blues Band nagy sikerrel lépett fel a Római part megmentéséért szervezett rendezvényen. A zenekarnak két otthona van: a Budakalászi Faluház, valamint a III. kerület, Csobánka tér 5. szám alatt található Békásmegyeri Kulturális Központ. Ez utóbbinak és a békásmegyeri blues rajongóknak az együttes írt egy számot, Békás blues címmel. A Békás Blues rendezvénysorozat első napján az ő zenéjük szórakoztatta az oda látogató közönséget. Az együttes büszke arra, hogy vendégzenészként időnként **Török Ádám** és fia, **Török Péter** is erősítik soraikat. A legközelebbi közös fellépésük Október 10-én lesz Békásmegyeren.

A zenekar állandó tagjai:

Felkai Miklós - ének, szólógitár, **Tisza József** (az egykori East együttes volt tagja) - ének, **Gébert Attila** - billentyűs, **Fodor Dávid** - dobos, **Kovács R. Gábor** - ének, szájharmonika, valamint **Török Péter** - basszusgitár.

www.icecreambuesband.hu



Felkai Miklós gitáros és az Ice Cream Blues Band szeptember 25-én, 20 órai

kezdettel adja szokásos
2-szer 40 perces műsorát a

Békásmegyeri Községi Házban.

A blues zene kedvelői hallhatják Cream, Eric Clapton, John Mayall, Gary Moore és más nagy blues zenészek slágereit.
Cím: Budapest, III. ker. (Békásmegyer),
Csobánka tér 5. Tel.: 1-243-2432.

Belépődíj:

1500 Ft, diákigazolvánnyal ingyenes.



THERMO-CSILLAG

VÍZ- GÁZ- FÜTÉSTECHNIKAI SZAKÜZLET

1038 Budapest, Szentendrei út 307.

(A régi Szentendrei úton, a HÉV állomásnál)

Tel.: 240-0309, Fax: 250-3410



Gázkazánok, gázóraszerelvények, acél- és rézcsövek, idomok, PVC lefolyó idomok, acél lemezzradiátorok, valamint gázcsövek és egyéb kiegészítők, alkatrészek nagy választékban kaphatók.

OTP ÁRUVÁSÁRLÁSI HITEL ÜGYINTÉZÉS!

Nyitva tartás: H-P: 8-17 óráig, Szo: 8-13 óráig

ÚSZÁS

Július 12-én Esztergomban került megrendezésre a **Szent István Kupa Nemzetközi Úszóverseny**, melyre 254 fő nevezett. A számos külföldi induló mellett a Római SE is népes csapattal képviseltette magát. Az egyesület elnöke, egyben edzője, Gyepes Lajos kitűnő felkészítő munkájának eredményeként tanítványai három úszásnembben 7 arany, 5 ezüst, és 2 bronzéremmel büszkélkedhetnek.

Az aranyérmesek:

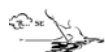
Szanyi Rita (100 m gyors), Kender Enikő (100 m hát), Borsos Mátyás (100 m hát), Venyige Ádám (100 m gyors), Nagy Balázs (50 m gyors), Nagy Péter (50 m mell), Könczöl János (50 m mell).

Második helyezést értek el:

Magyar Anna (50 m gyors, 50 m mell), Pálmai Antónia (100 m gyors), Szanyi Rita (100 m hát, 100 m mell).

Harmadik helyen Kender Enikő (100 m gyors) és Venyige Ádám (100 m mell) végzett. Gyepes Lajos külön kiemelte Könczöl János és Borsos Mátyás teljesítményét.

Gratulálunk a szép teljesítményekért!



RSE fitness



1031 Budapest, Petur u. 22.

Havi bérlet: 5.500 Ft
12 alkalmas bérlet: 6.000 Ft
Napijegy: 700 Ft
Szolárium: 200,-Ft/5 perc
Szauna: 600,-Ft
Terem bérlet: 2.500,-Ft/óra

Tel.: 06 1 242 4213

HAJÓKÖLCSÖNZÉS

Római-part,

Nánási út 53. Rómaifürdő SE

2008-as, változatlan árak!

2-3-4 személyes **TÚRAKENU**: 2.200,-Ft/nap
 Nagy **4 SZEMÉLYES KENU**: 2.500,-Ft/nap,
 1-2 személyes **TÚRAKAJAK**: 1.900,-Ft/nap
 7-8 személyes **TÚRAKENU**: 4.000,-Ft/nap
 1-2 személyes **TENGERI KAJAK**: 5.000,-Ft/nap,

A FÉL NAPI KEDVEZTMÉNY KIZÁRÓLAG HÉTKÖZNAP 14,00 ÓRÁTÓL VEHETŐ IGÉNYBE!

MENTŐMELLÉNYT INGYENESEN BIZTOSÍTUNK, KÖTELEZŐ!

HORDÓ: 300,-Ft/nap

HAVI TAGDÍJ HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG 9,00-19,00 ÓRÁIG: 5.000,-Ft
ÉVES TAGDÍJ: 24.000,-Ft/ÉV
VASAS TAGOKNAK: 15.000,-Ft/ÉV

HAJÓTÁROLÁS: 30.000,-Ft/ÉV, **SZEZONRA** (május 1-szeptember 30-ig): 15.000,-Ft

TAGDÍJAS KEDVEZTMÉNYEK:
 HAVI TAGDÍJASOK
 HÉTVÉGI 1-es KAJAK BÉRLÉSE: 1.200,-Ft
 A HAVI TAGDÍJASOKKAL HÉTKÖZNAP EGYÜTT EVEZŐ SPORTOLÓK
 A 2-3-4-5-6-7-es HAJÓKAT 500,-Ft/FŐ/ALKALOM VEHETIK IGÉNYBE!

KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK:
 ÚSZNI TUDÁS
 SZEMÉLYI IGAZOLVÁNY LEADÁSA
 A HAJÓZÁSI SZABÁLYZAT BETARTÁSA
 A KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK BETARTÁSA
 TÚRANAPLÓ VEZETÉSE

Tel.: 06 20 9436 521

www.romaifurdo-se.hu

ENVI

DISZKONT TÖLTŐÁLLOMÁS A METRO ÁRUHÁZNÁL!



Budakalász

MINŐSÉGI ÜZEMANYAGOK KEDVEZŐ ÁRON!

Mert spórolni jó!



Dávid Egészségközpont

VOLL DIAGNOSZTIKA - Állapot felmérés	Fül-akupunktúra
ALLERGIA vizsgálat (pollen, étel, fém teszt)	Addictológia - szenvedély betegségek esetén
BIOREZONANCIA terápia	Autogén tréning
KINEZIOLÓGIAI kezelés	Méregtelenítés
Köpölyözés	Depresszió-Pánikbetegség
Életviteli-lelki tanácsadás	Fényterápia
Mágnesterápia	Talp masszázs - reflexológia
Orvosi gyögmasszázs	Mozgásterápia

Szűrővizsgálat csomag: Teljes állapotfelmérés, teljes allergia vizsgálat, vizelet vizsgálat, koleszterinszint, vércukorszint, ultrahangos keringés vizsgálat – 15 000 Ft

Szeptembertől gyermekorvosi rendelés
Gyermekpszichológia
Babamasszázs

06-30-343 9703
www.david-egeszseg.hu

1037 Budapest, Bécsi út 314/c. Tel.: 30 343 9703