

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2009. XVII. évf. 8. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület

Karácsonyi ajándékötletek

céges
partnerei
részére.



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



AQUAMARINA HOTEL**** ÉS RENDEZVÉNYHAJÓ

**Töltse egy történelmi hajón
az év utolsó napját**

Szeretettel várunk mindenkit szállodahajónk fergeteges Szilveszteri bulijára, ahol a jó zenéről élőzenekarunk gondoskodik. Tombola, tűzijáték, jó hangulat és ínycsiklandozóan finom gálavacsora várja Önöket!

Program kezdete: 20:00 Vacsora: 21:00-tól
Tánc és mulatság egészen hajnalig.

Ár: 15.500,- Ft / fő
Gyermekek részére (12 éves korig)
50% kedvezményt biztosítunk.

Amennyiben december 10.-ig foglalnak asztalt, úgy az árakból 10% kedvezményt biztosítunk. Asztalfoglalás, valamint további kérések, kérdések esetén kérjük, hívják a

1/240 8288-as számot.
e-mail: info@aquamarinahotel.hu

**A hajó egész személyzete nevében
mindenkinek Boldog és Békés
Karácsonyt, valamint sikerekben
gazdag Új Esztendőt kívánunk!**

DIEGO

SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

BOMBA ÁR!
2.195
1.590
Ft/m²

BOMBA ÁR!
12.990
5.990
Ft/db

SZÖNYEG
Mambo 120x170 cm

WOOD STEP
LAMINÁLT PADLÓ
8 mm vastag, amerikai dió

INGYEN!
Kiszállítás
Budapest területére

**A DIEGO karácsonyi nyereményjátékával
álomszép otthonban kezdheti az újévet!**
Részletek a szórólapban és a www.diego.hu weboldalon!

Ajánlatunk 2009. december 1-31-ig, azaz belül a készlet erejéig érvényes!

ÓBUDA, III. Bécsi út 267. • Tel.: 436-00-97
Nyitva: H-P: 9-19, Sz-V: 9-14 • www.diego.hu

WEEKEND BRUNCH a Holiday Beach Hotelben!

2990 Ft*
all you can eat

+ egy csésze finom kávé

vagy üdítő ajándékba!

A Holiday Beach Budapest Hotel Duna Café Grill éttermében **minden Szombat és Vasárnap 12-16 óráig** büféasztalos családi ebéddel várjuk! Korlátlan ételfogyasztás mindössze 2990 Ft/fő, gyermekeknek 10 év alatt 50% kedvezményt biztosítunk! A gyermekekről animátoraink külön programokkal gondoskodnak. Üdülési csekket is elfogadunk! (*Az ajánlat visszavonásig érvényes)

Cím: H-1039 Budapest, Piroska utca 3-5.
Tel.: (+36-1) 436-7160
e-mail: gastro@holidaybeach.hu
www.holidaybeach.hu

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

A tartalomról

Adventben
Rómaifürdő SE hírek
Vízi Mikulás
Lidó Judo Klub
Suli hírek

Domszky Erdei Iskola
Állatorvosi rovat: Az anyaság örömei
Ismét remekeltek a Szerájosok
Gabala Egészségcentrum
Átváltoztatjuk – Gabriel Stúdió
Környezetvédelem
Civil Híradó: Rómaifürdő Telepegyesület

Csillaghegyi Polgárikör Egyesület
Böbe recept-túrája: Reggelik a nagyvilágból
Életmód mozaik: Milyen vizet igyunk?
Cziniel recept
Napraforgó egészségkuckó
Kulturális ajánló
Advent Óbudán

Kedves Olvasó!

Szeretettel nyújtom át önnek adventi lapszámunkat, benne csupa olyan olvasni valóval, ami segít oldani a szürke, novemberi napok egyhangúságát. Lassan karácsonyi pompába öltözik a város, és talán valamennyiünket megéri a közelgő ünnep bensősége. Sok mindent tehetünk, hogy az a „talán” eltűnjön. Töltsük meg a várakozás idejét csupa jó dolgokkal: keressük elő a karácsonyi díszeket, lapozzunk bele néhány gasztro-nómiai magazin ünnepi kiadványába, hogy ötleteket gyűjtsünk. Egy-egy ajándék-beszerző út után, esténként, gyűjtsünk gyertyát, sőt gyertyákat, hallgassunk karácsonyi zenét, és így tovább. Számomra a karácsonyi készülődés egyik legizgalmasabb eseménye a mézeskalács készítése. Évről-évre újabb és újabb recepteket próbálok ki. Az ideai tervem mézeskalács fronton, az adventi naptár: szó szerint elfogyasztjuk a karácsonyig hátra lévő napokat. Aztán még itt vannak az örök fogadalmak: az időben beszerzett ajándékokról, az előre kipróbált menüsorról, a nagytakarításról. Lehet, hogy ezek az idén is elmaradnak, de azért az utolsó pillanatban mindenkinek kerül ajándék a fa alá, kisebb-nagyobb hiányosságokkal az ünnepi menü is elkészül, és egyszer majd a nagytakarításra is sort kerítünk. Fontosabb, hogy az évek alatt kialakult kedves szokásainkat, hagyományainkat megőrizhessük: ilyenkor november végén, Mohácson a Vízi Művelődési Klub tagjaival zárjuk a túra évadot, míg a Vízi Mikulás érkezését december elején sok-sok gyerekkel a vízi telepen várjuk. Kis ideig úgy tűnt ez utóbbit, már több, mint tíz éves hagyományunkat, a válság elsöpri, de Bús Balázs polgármester úr jóvoltából december 5-én ismét partra száll a Római-parton a Vízi Mikulás, hogy a Rómaifürdő SE vízitelepén újra ajándékot oszthasson. Ezt és az ehhez hasonló programajánlatot találunk bőven lapban, akad néhány receptötlet is, de összegyűjtöttünk egy csokorra valót a testi, lelki harmóniát nyújtó tanácsokból is. Kívánok önnek, kedves olvasó tartalmas adventi napokat, szép hagyományokkal, kellemes együttlétekel, meghitt pillanatokkal.

Fehér Ágnes



Adventben

Adventi időben a keresés-találás, zörgetés- megnyitogatás feszültsége szépíti meg a várás hétköznapiját és tisztítja meg a reménység négy vasárnapját. Négy gyertya gyúl ki vasárnapról vasárnapra, felénk is meghonosodott szokás szerint, templomokban és családi otthonokban. Négy adventi csillag gyúl ki, hogy megszépítse téli hétköznapijainkat.

És indulnak az angyalok adventi csillagok fényében, hogy világosságot hozzanak ezekben a szürkének tetsző napokban. Az egyik adventi gyertyagyújtással kapcsolatos mítosz szerint, minden vasárnap, amikor gyertyát gyújtunk, angyalok szállnak a Földre. Ezek az angyalok segítenek minket a karácsonyi várakozásban. Róluk, az angyalokról találtam az alábbi ismertetőt.



Advent legendás angyalai

Advent első vasárnapja – az első angyal megérkezése

Az első vasárnap alkalmával egy kék köpenybe öltözött angyal száll le az égből, az első vasárnap angyala. Leszáll az égből, hogy közelebb kerüljön az emberekhez, de sokan a nagy rohanás közepette nem veszik észre. Ma először, keresi azokat az embereket akik meghallják hangját.

Advent második vasárnapja – a második angyal megérkezése

Három héttel karácsony előtt egy piros palástba öltözött angyal száll le a földre egy törekeny serleggel, hogy ajándékot vigyen a mennybe. De vajon milyen ajándék férhet el a serlegben? Törekeny és gyöngy, mert a nap életet adó sugaraiból készült, csupán a tiszta szeretet elég könnyű ahhoz, hogy ne tegye tönkre. Az angyal észrevétlenül körbejárja az otthonokat, s összegyűjti a szívből jövő szeretetet, a mennyben élők pedig fényes csillagokat készítenek belőle, hogy az égre nézve minden ember szívét boldogság töltse el.

Advent harmadik vasárnapja – a harmadik angyal eljövetele

Már csak két hét van hátra az év legszebb ünnepéig. Egy ragyogó, fehér angyal száll le a földre, kezében egy csodálatos erejű fénysugárral. Minden embert, akinek tiszta szeretet lakozik szívében, megérint fénysugarával. A fény ragyogni kezd, s megtölt minden embert békével és boldogsággal.

Advent negyedik vasárnapja – a negyedik angyal megérkezése

Mindössze egy hét van hátra az ünnepig. A mennybolton megjelenik egy lila lepelbe öltözött angyal, kezében lantot tart, s énekel a tiszta szívű embereknek. Sok kis angyal kíséretében zengi a béke dalát, s életre kelti a földben szunnyadó magvakat, hogy tavasszal virágok és zöldellő növények borítsák a földet.

A negyedik vasárnapot követő héten elérkezik az év legszebb ünnepének ideje, a szeretet és béke időszaka, a karácsony.

Békés, nyugodt várakozást kívánunk valamennyi olvasónknak.

A Római Parti Hírek csapata

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

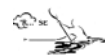
Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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

Wass Albert: Karácsonyi versek II.

Részlet

„Olyan jó néha angyalt lesni,
S angyalt lesve, a csillagok közt
Isten szekerét megkeresni!
Ünnepelőben elébe menni,
Mesék tavában megferedni,
s mesék tavában mélyen, mélyen
Ezt a világot elfeledni!”





Rómaifürdő SE HÍREK

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

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

Hétfő: 16,00 - 18,00 óráig futás és
erősítő edzés

Helyszín: RSE Fitness (1031
Budapest, Petur u. 22.)

Szerda: 16,00 - 17,00 óráig úszás
Helyszín: Vízművek uszoda
(Püsködfürdő)

Péntek: 16,00-18,00 Tanmedence

Gyülekező a Rómaifürdő SE vízi telepén.

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, kenutzeni. 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. (Isd. fenn!)

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



Rómaifürdő SE Vízi Mikulás

**2009. december 5-én
szombat 10,00 órakor**
a Dunán érkezik a Rómaifürdő SE
vízitelepére
(1031 Bp. Nánási u. 53.)
a Mikulás.

10,00-11,00 Hajók előkészítése a vízitelepen.

11,00 A legelszántabb vizesek hajóba szállnak, hogy fogadják a nagyszakállút, míg a legkisebbek és a szárazföldi egységek a parton alkotnak alkalmi kórust, hogy a partra hívják a Mikulást.

11,30 Csomag és ajándékosztás, közös éneklés a vízitelepen.

12,00 Mikulás-parti: tea, forralt bor és az elmaradhatatlan hagymás zsíros kenyér a büfénél.

A rendezvény nyitott, hajót biztosítunk az érdeklődőknek.

További információ:

Rátkai János 06 20 9436 521

Adventkor Bécsben

A Rómaifürdő SE rekreációs szakosztálya ismét meghirdeti bécsi adventi kirándulását. A csillogó pompába öltöztetett osztrák főváros igazi karácsonyi hangulatú kirakodó vásárral, forralt boros, édes fánkos, vidám csavargásra hívja az érdeklődőket. Utazás autóbusszal a kora reggeli órákban, érkezés késő este az egyesületi vízi telepre.

Résztvételi díj: 5.000 Ft/fő.

Jelentkezni Rátkai Csabánál

a **06 30 257 7457-es** telefonszámon lehet.



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

Stressz oldás - salsával - salsa-tánccláz dr Ági!

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

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

JUDO HÍREK

2009. október 31-én a Ledényi

Judo Iskola rendezésében került sor az **I. Bukfenc Kupára**, melynek a BHSE Tüzér utcai Küzdősport Centrum adott otthont. Tíz sportegyesület 95 versenyzője nevezett a versenyre, **Ledényi Levente** 10 fős csapata óriási sikert könyvelhet el, mivel nemcsak egyéniben remekelt, de az összetett csapatversenyt is megnyerték. Mint a torna legeredményesebb csapata, elnyerték az egyik fő szponzoruk a „**Király Motorcsónak Szervíz**” tulajdonosa, **Csákö Ferenc** által alapított **Király Vándorkupát**, melyet egy évig őrizhetnek.

Köszönet illeti a **VEL Nyomdát** az oklevelekért, az **Endoscop Hungáriát** az anyagi támogatásért, és nem utolsósorban **Kiss Barnabást** (West End Don Pepe), aki óriás pizzákkal kedveskedett a résztvevőknek, melyeket a torna után jó étvágygal fogyasztottak el.

Az egyéniben elért eredményeket az alábbiakban olvashatják:

Aranyérmesek: Demeter Bendegúz, Demeter Marcell, Donnert Ryan (az aranyérem mellé még a legharcosabb versenyzőnek járó különdíjat is megkapta), Markulov Száva, Tóth Barna.

Ezüstérmesek: Adorján Gergő, Újvári Domokos, Varsányi Levente.

Bronzérmes lett Rátfai Lőrinc, **negyedik helyen** Ördögh Miklós végzett.

Gratulálunk, további sikereket kívánunk!



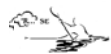
KOSÁRLABDÁZNI VÁGYÓ

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 Ált. Iskola

Terményünnepe, Népmese Napja, Nobel díjas magyar tudósok gyűjtése, túranap, kiváló eredmények a Tiszta virágos Iskola címet elnyert Csillaghegyi Általános Iskolában

Az immár hagyományos őszi terményünnepe az alsó tagozatos osztályok által készített terménybábok és madárijesztők kiállításával kezdődött az iskola zibongójában. Nagyon gazdag, ötletes és látványos munkákban gyönyörködhetek az érdeklődő gyerekek és felnőttek egyaránt. A terménybálon minden osztály a témához kapcsolódó kis műsort mutatott be, majd ír népzenehez kapcsolódó táncban mulattak a gyerekek.

A terményünnepe kiállítását a Népmese Napja alkalmából rendezett rajzpályázat legszebb alkotásából összeállított kiállítás követte. A diákönkormányzat versenysorozatának részeként híres magyar feltalálók



életéről és munkásságáról készítették pályamunkát a 4-8. évfolyam osztályai.

November elején iskolánk adott helyet a BSI Futó Kft. által szervezett túranapnak, amelyen a borongós idő ellenére sok család vett részt. Sok gyermekünk ért el kiváló eredményt sport, kulturális és tanulmányi versenyeken.

A kerületi atlétika verseny a 4.a osztályos csapat ezüst érmet nyert, Szabó Krisztián 8.b osztályos tanuló csoportja egyéni versenyén bronz érmet nyert. A kerületi diákolimpia úszóversenyén 7-8. osztályos csapatunk bronzérmet nyert, egyéniben Szentgyörgyi Nikolett



8.a osztályos egy ezüst és egy bronzérmet, Király Dorottya és Barlai Áron 7. b osztályos egy-egy bronz érmet nyert. A kerületi diákolimpia asztalitenisz versenyén Öry Kinga 6.b osztályos aranyérmes lett, később a kerületi egészségolimpia

rajzpályázatán harmadik díjat nyert. Dr. Faragó Sándor emlékére rendezett asztalitenisz versenyen Radlóczy Zsombor kerékpárt nyert. A kerületi katasztrófavédelmi versenyen csapatunk 5. lett.

Könyvtárak Világnapján a csillagok nyomában elnevezésű fővárosi verseny Király Dorottya, Torday Julianna, Tóth Gergely 7-8. osztályos tanulók csapata harmadik lett, a Fővárosi Szabó Ervin Könyv-

tár Budai Könyvtárai által „Van nekem egy csodalámpám, gyerekek...” címmel meghirdetett diafilmrajzoló pályázaton pedig Palotás Júlia 4.a osztályos tanuló második helyezést nyert.

A Bolyai matematika verseny területi fordulóján Bözsöny Olivér, Cziczka Benjámin, Márkus Péter, Révész Viktor Barnabás 3.c osztályos tanulók csapata a kiváló 7. helyezést érte el.

Nagy örömünkre a 2009. évben a kerületi önkormányzat által meghirdetett Tiszta virágos iskola versenyt megnyertük, a díjátadó ünnepség műsorában énekkarunk a táncosokkal, és negyedik osztályos versmondóink szépen szerepeltek.

Kurilla Györgyi

FODROS

Szöszmötölő a Fodros Általános Iskolában

A november 7-ei szombat délelőtt sem telt el unalmasan a Fodrosban.

A leendő elsősök mindegyikének kezébe fakanál került. Ezúttal nem a főzés rejtelseibe tekinthettek be, hanem felöltöztették a fakanalakat. Az öltözék ugyan nem a legújabb divat szerint készült, hanem szép színes bohócruhát kaptak a fakanalok. Ehhez élő modellként alsós tanulók öltöztek bohócruhát a hozzá illő sminkkel.

Az öltöztetés másik programban is szerepet játszott. Varjakra ragaszthattak különböző ruhadarabokat a gyerekek. Természetesen a varjak nem élő madarak voltak, hanem előkészített papírsablók. A fekete „tollazatot” szép színesre változtatták.

Ezzel még nem lett vége a foglalkozásoknak, hanem játszottak, mozgásfejlesztő lufis gyakorlatokat végeztek, gitár kíséret mellett énekeket tanultak. A kezdeti megilletődöttség hamar oldódott.

Közben a szülőknél is alkalmuk nyílt az ismerkedésre: a tanító néikkel, az iskolával, a gyerekekkel és természetesen egymással.

Kedden nyílt nap keretében már „élesben” gyűjthettek tapasztalatokat matematika, nyelvtan és olvasás órákon a szülők.



A kemencei Domszky Pál Erdészeti Erdei Iskola

A Börzsöny szívében, az Ipoly Erdő Zrt. Kemencei Erdészete által működtetett **Domszky Pál Erdészeti Erdei Iskola**, minősített erdei iskolaként működik egész évben.

Célunk, hogy elősegítsük a gyermekek és általuk a felnőttek környezettudatos magatartásának és egészséges életvitelének kialakulását egy gyönyörű Börzsönyi környezetben.

A kemencei erdei iskola tevékenységéhez nyújt segítséget a magas színvonalú, kulturált körülményekkel, kitűnő felszereltséggel és színes programokkal rendelkező **Domszky Pál Erdészeti Iskola**. Az erdei iskolai programra érkezőket a felkészült vezetők mellett korunk technikai berendezései is szolgálják.

Kiket várunk ...

Általános iskolásokat, családokat, természetjárókat, érdeklődő csoportokat ...

Fontosnak tartjuk, hogy minősített program keretében ismerkedhessenek meg az erdővel, valamint magukénak érezzék azt, és befogadó otthonra találjanak az erdőben. Mindezzel párhuzamosan a látogatók társaságunk életének mindennapjaiba is betekintést nyerhetnek.

Lehetőséget biztosítunk kisebb csoportok csapatépítő tréningeire is, bemutató- és tanácstermünkben.

Programunk során lelkes „természetbúváraink” megismerhetik a Börzsöny élővilágát, az erdész munkáját, az erdőgazdálkodás jelentőségét, a hagyományos népi mesterségek megismerésével, el-sajátításával megőrizhetik azt.

Modulok:

1. Életjelek - nyitott szemmel a természetben modul
2. Madarak erdőn, mezőn modul
3. Erdészeti tanösvény modul
4. Természet és környezetvédelmi akadályverseny m.
5. Vadgazdálkodás és vadászat modul
6. Az épített környezet - múltja, jelene modul
7. Gyakorlati madárvédelem modul



Választható foglalkozások:

Mivel foglalkozik az erdész?
Domszky Erdészeti Iskola bemutató
Mikrovilág
Kisvasutazás, erdei múzeum-vasút
Méhész-bemutató
Vadaskert látogatás, cserke-lés, vadmegfigyelés
Diavetítéses előadás
Vadászfilm vetítés

Kézműves foglalkozások:

Nemezélés
Tojásfestés
Csuhe-gyékény-rongybaba készítés
Bőrművesség
Szalmafonás, kosárfonás
Batikolás
Kovács-mesterség bemutatása
Fafaragás
Agyagozás



Szállás

A Domszky Pál Erdészeti Erdei Iskola működésénél a szálláshely és az erdei iskola nem azonos helyen vannak. A szállást megállapodott szállásadóval, a Kemence-völgyben lévő turisztikai szállóban, a Kőrörsza panzióban biztosítjuk (4 ágyas szobákban, WC, zuhanyzó, mosdó), napi háromszori étkezéssel.

A programok helyszíne megoszlik az erdei iskola, a szálláshely és a terepi lehetőségek között. A köztük való közlekedést kisvasúttal vagy a programba beépített túrával, sétával oldjuk meg (30 perc gyalog). A Kőrörsza Panziótól 300 m-re strandolási lehetőség van.

Hol található...

A Domszky Pál Erdészeti Iskola Pest megye északi csücskében, az egykori Hont Vármegye székhelyén, Kemencén található. Bernecebaráti és Vámosmika között, a Börzsöny északi részén lévő 1200 lakosú település a festői környezetű Kemence-patak völgyében húzódik.

Öt napos erdei iskolai program:

(programválasztástól függően!) ~ 6500 Ft/fő

Egy napos program: 1600 Ft/fő

- Domszky Erdészeti Iskola bemutatása
- Mivel foglalkozik az erdész?
- Erdészeti tanösvény

Szállás, étkezés (napi 3x): (2009-es ár szerint!) ~ 4200 Ft/fő

Ipoly Erdő Zrt. Kemencei Erdészet | 2638 Kemence, Fő út 274. | Tel./Fax: 27/365-161 | kemence@ipolyerdo.hu | www.ipolyerdo.hu



SULI HÍREK

KEVE – A Zene Világnapján

A Zene Világnapja alkalmából egy ütőegyüttes tagjai és néhány más fiatal zenész kereste fel iskolánkat. A tornatermet megtöltötte a kíváncsi gyereksereg.

A karmester első kérdésére, hogy szerintünk mi volt az első hangszer, mindenki találgatni kezdett. Legnagyobb meglepetésünkre az emberi testet nevezte meg, és rögtön be is mutatták, hogy ez hogyan értendő. A zenészek saját testükön tapsoltak, csettintettek, doboltak, füttyültek és adtak ki különféle hangokat nagyszerű összhangban. Mindenkinek tátva maradt a szája a meglepetéstől!

Természetesen a hangszerekre is sor került. A muzikusok mögött izgalmas hangszerek voltak: különféle dobok, tam-tam, gong, harangjáték, vibrafon. Különféle zenei átiratokat hallgathattunk az ütősök és néhány más hangszer (fúvósok, vonósok) előadásában.

Többek között a Rózsaszín párduc és a 007-es ügynök (James Bond) zenéjét, A muzika hangjai c. musical átiratát és más műveket is. Fantasztikus volt, ahogy az ütős hangszerek is visszaadták a dallamokat!

A kis koncert után tudtuk meg, hogy Yehudi Menuhin, a híres hegedűművész javaslatára 1975 óta október elsején ünnepeljük a zene nemzetközi napját, és ezért ezen a napon a világon mindenhol koncerteket és különféle hangszeres bemutatásokat rendeznek.



Nagyon örülök, hogy a zenészek ellátogattak hozzánk, és ezáltal népszerűsítették a zeneművészetet, hiszen a zene nyelvét minden ember megérti.

Oczella Virág 4.b.

Hírek

2009. november 12-én a kerületi Nyelvünk titkai versenyen A Keve-Kiserdei Általános Iskola 6.b osztályos tanulói kiemelkedő sikert értek el.

Gulyás Dorottya csapatban I., egyéniben 2. helyezést; Balog Beáta csapatban IV., egyéniben 13. helyezést ért el. Gratulálunk!

Iskolánk, a Keve-Kiserdei Általános Iskola tanulói nagy lelkesedéssel vettek részt az UNICEF pályázatán, amellyel a kerületi óvodákon segítettünk. Szorgalmasan készítettük a babákat, majdnem minden osztály varrt egyet, így tíz népviseletbe öltöztetett rongybabát tudtunk leadni. A kerületben rajtuk kívül csak a Pais Dezső Általános Iskola vett részt a jótékonyági pályázaton.

A diákok kezéből kikerülő babákon meglátszott a sok munka, rengeteget dolgoztunk rajtuk, varrtunk, hímeztünk, festettünk. Minden baba nevet és igazolványt kapott születési helyéről, készítőjének nevével. A babákról és készítőikről cikk és fotó is látható, olvasható az iskolai újságban, illetve a honlapunkon: www.keve-kiserdo.hu.

Reméljük, iskolánk máskor is segíthet a rászorulóknak!



BÁRCZI – Kézművészet világnapja a Bárcziban

Magyarországon 2009. október 15-én először került megrendezésre a kézművészet világnapja.

Az UNICEF Magyar Bizottsága ezzel a világnappal szeretné ösztönözni a higiénés szabályok betartását. A felhívásnak különös aktualitást ad az új influenza megjelenése és terjedése.

A Bárczi Géza Általános Iskolában ezen a napon az alsósok délelőtt „ünnepélyes kézművészet” végeztek, majd az iskola tornatermében vehették át az UNICEF képviselőjétől a díjakat az erre a világnapra meghirdetett rajzverseny legjobbjai.



dám énekléssel tették emlékezetessé a délutánt. A gyerekek kedvük szerint válogathattak a kézműves foglalkozások közül, majd osztálytermükben elfogyasztották a friss, édes mustot.

November 11-én tartották az alsó tagozatosok a Bárcziban a hagyományos **MÁRTON NAPI MULATSÁGOT**. A jeles napon a 2. d-sek ismertették meg a gyerekekkel a Márton naphoz fűződő népszokásokat. A hagyományörző műsor után az osztályok rengeteg program közül választhattak. Mozgásos játékokon vettek részt az aulában, népi gyermekjátékokat játszottak, és kedvük szerint válogathattak a kézműves foglalkozások közül: madarat készítek dió-



ákönkormányzat felhívására, az osztályoknak 30 nem élő békát kellett gyűjtenie. Az összegyűjtött és készített békákat október elején tekinthették meg a diákok. A sokszínű kiállításon a békák oly sok formában mutatkoztak meg, hogy szinte számba sem lehetett venni. Akadt könyvjelző béka, gumicukor béka, szökökút béka, szemetesláda béka és még végtelenségig lehetne folytatni.

Szüreti vigadalom a Bárcziban!

A több éves hagyományokhoz híven, idén is nagy izgalommal készültek az alsó tagozatosok a szüreti mulatságra. Az osztályok a maguk által készített madárijesztőkkel vonultak fel a tornaterembe, ahol rövid műsorral, vi-



héből, papírt hajtogatottak, tol-las libát készítettek, festettek és írtak lúdtollal, gyöngyöt fűztek, rafiababát készítettek, valamint a jeles naphoz fűződő TOTÓ-t töltötték ki.

Bárczi Géza Általános Iskola

Tisztelt Szülők!

Szeretettel várjuk Önöket

ISKOLANYITOGATÓ

programjainkra gyermekükkel együtt, hogy iskolánkkal és a leendő elsős tanító néikkel megismerkedhessenek!

SZÜLŐI BESZÉLGETŐ KÖR:
november 23-án 17.⁰⁰-18.⁰⁰

NYÍLT NAP:
március 1-én (8.⁰⁰-12.⁰⁰).
DÉLUTÁNI JÁTSZÓHÁZAK:
január 29-én 16.³⁰-17.³⁰
február 26-án 16.³⁰-17.³⁰
március 26-án 16.³⁰-17.³⁰

AQUINCUM

25 éves az iskolánk!

Az Aquincum általános iskola márciusban tölti be 25. évét. Ezt a negyedszázados évfordulót szeretnénk méltón megünnepelni az egész tanévén áthúzódó programsorozattal. Közben megidézzük az akkori kor divatját, életmódját, zenéit, mindennapjait.

November 21-én szombat délelőtt azt próbáltuk meg feleleveníteni, milyen is volt az úttörőélet akkoriban. Gyerekeink erről már nem sokat tudnak, esetleg szüleiktől hallhattak néhány kósza mondatot. Egy-egy relikviát is sikerült összegyűjtenünk; kisdobos és úttörőnyakkendőt, régi őrsi és raj naplót, az úttörő egyenruha még Egy korabeli akadályversennyel leptük meg őket. A játék kezdetén egy rövid korrajzban elmeséltük, mi is volt az az úttörő, majd egyik vállalkozó szellemű kolléganőnk be is mutatta a szabályos úttörő öltözetet. Őrsöket alakítottak és menetlevelet készítettek. Csatakiállással indultak az akadályok leküzdésére, és megtanulták azt is, hogyan kellett jelenteni az őrsvezetőnek. A feladatok között szerepelt az úttörők 12 pontja, nyakkendőkötés, őrsi tisztségek, az akkor használatos sípjeleket kellett memorizálniuk, az ügyességi feladatokon belül pedig a hagyományos gránátdobáson és lajhármászáson kívül sátrat kellett felállítaniuk és összezsomagolniuk. Mire a 10 állomáson végighaladtak az „őrsök”, lassan betekintést kaptak szüleik gyerekkorának világába.

A nap végén minden osztály egy-egy tuját ültetett a 25. év emlékére az iskolaudvaron emléket hagyva így az elkövetkező nemzedék számára is.

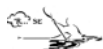


**ALAP SZÁMÍTÁSTECHNIKAI TANFOLYAM
NYUGDÍJASOKNAK IS!**

BEKAPCSOLÁSTÓL KEZDVE A LEVÉLÍRÁSON AT
AZ INTERNET HASZNÁLATÁIG!

GRAFIKA ÉS | VAGY [PROGRAMOZÁS]

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



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Anyaság örömei?

Akinek szuka kutyája van, az tudja, hogy az időszakos tüzeléssel járó kellemetlenségekre, a vemhesség kérdésével és azok következményeire gondolni kell, és sok kérdésben kell döntenie. A köztudatban sajnos sok tévhit kering arról, mi jobb egy nőtény állatnak, legyen-e alma vagy sem, egészsége szempontjából előnyös-e a többszöri kölykezés, és a szülés megvédi-e a gennyes méhgyulladás, vagy az emlődagánat kialakulásától. A válasz egyértelműen NEM!

A magyarázatok előtt tekintsük át a nőtény kutya nemi működését, érette válását! Az ivarérettség 8-9 hónapos korban következik be, de nem ritka, hogy az első tüzelés jelei csak 1 évesen jelentkeznek. Ilyenkor a kan kutyák érdeklődése fokozottá válik a nőtény iránt, szagolgatják a péra tájékat, udvarolnak, és ezt egyre

erőszakosabban teszik. A nőtény hüvelyéből vér csöpög, ez elég feltűnő, sokszor csak ezt veszi észre a tulajdonos. A ciklus előrehaladtával a kanok még erőszakosabbá válnak, míg a nőtény készen nem áll a pázásra. Ha megtörtént a pázás, akkor várhatóan 60-65 nap múlva megtörténik az ellés. Tüzelés elmúltával, ha nem következett be a légyott, akkor a tünetek enyhülnek, vagy éppen kialakul egy álvemhességi periódus. Ebben az esetben a kutya szervezete becsapja önmagát, olyan hormonokat termel, amiktől azt hiszi, vemhes, vagy éppen kölykei vannak. Ilyenkor az emlők beduzzadnak, tejet kezdenek el termelni, az állat étvágytalanná, bágyadtá válik, elvonul a világtól. Sokszor maga köré gyűjti a játékeit, mondván, hogy azok a kölykei. Ez az állapot 6 hétig is eltarthat,

majd ha nem alakult ki komplikáció, akkor a tünetek enyhülnek és az állat ismét megnyugszik. Ez várhatóan minden tüzelés után bekövetkezik, ha az állatnak fajtájából eredően (főleg kistestű kutyák) van rá hajlama. Tapasztalatunk alapján elmondhatjuk, hogy ez az állapot az állat szervezetét nagyon megterheli, és hosszú távon maradandó egészségkárosodást okozhat. Az álvemhes tüneteket produkáló kutyák körében nagyon gyakori a gennyes méhgyulladás, vagy az emlődagánat kialakulása akár már fiatal korban, és kezelés hiányában az állat elpusztulhat.

Ha már egyszer szült az állat, nincs megvédve az előbb említett megbetegedésektől!

Sokan úgy vélik, hogy az állat boldogságához hozzátartozik egy alom felnevelése, és csak így élhet teljes életet. Ez sem igaz! Az állat nem úgy gondolkodik, mint az ember! Őt a hormonok irányítják, és nem családra vágyik. Ennek ellenére sokan

úgy döntenek, hogy mégis pároztatják állatukat tenyésztés céljából, vagy a kutya szépségét vagy kedvességét szeretnék tovább örökíttetni. A kutya másfél évesen válik tenyészéretté, és 4 éves korig még elég fiatal az első alom kihordásához. Utána a szervezete el kezd öregedni, és a vemhesség és szülés körüli komplikációk ugrásszerűen megemelkednek. Ha a kutyust nem szeretnék szaporítani, vagy nem akarják, hogy szüljön, akkor minden esetben az ivartalanítás javasolt. A műtét az első tüzelés után már megtörténhet, és minél korábban végzik el a beavatkozást, annál kisebb esély van arra, hogy idős korban kialakuljon emlődagánat.

Összegezve az eddigieket, az állat teljes és boldog életet él alomfelnevelés nélkül is, és ivartalanítással megóvhatjuk súlyos betegségeik kialakulásától.

Dr. Varga József
és 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 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 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

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,

térburkolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.

Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

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



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

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

Zár-véd Bt.
NYÍLÁSZÁRÓ, ÁRNYÉKOLÓ ÉS PARKETTA
SAKÜZLET

ABLAKOK:

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

REDÓNY, SZÚNYOGHÁLÓ
HARMONIKA AJTÓ,
SZALAGFÜGGÖNY
RELUXA
ROLETTA
BELTÉRI AJTÓK
BEJÁRATI AJTÓK
PARKETTA

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% !

INGYENES FELMÉRÉS,
 SZAKMAI TANÁCSADÁS,
 ÁRAJÁNLAT KÉSZÍTÉS

Termékeinket méretre gyártjuk, és szükség szerint beépítjük.



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.drtoldi.eu

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

www.dentalwellness.hu • e-mail: info@dentalwellness.hu

1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.

Ismét remekeltek a „Szerájosok”

November 14-én a XXII. kerületi Táncscsics Mihály Művelődési Ház adott otthont a **VIII. Országos Egyéni és Csoportos Hástáncversenynek**, melyen a Szeráj Hástánciskola növendékei a korábbi versenyekhez hasonlóan sikeresen szerepeltek.

A több kategóriában indított versenyen az alábbiakban a „Szerájos” lányok-asszonyok eredményeit olvashatják:

Csoportos profi: Saidi koreográfia I. hely

Egyéni senior (40 év felett):

Czupor Judit I. hely, Varga Noémi II. hely, Gergely Klára III. hely.

Egyéni felnőtt (18-40 évig): Kovács Renáta IV. hely. Az Ő eredménye azért is figyelemre méltó, mivel gyermek kategóriás versenyzőként mutatatta meg a közönségnek és a szigorú zsűrinek, hogy mire képes a felnőttek között.

Egyéni profi: Pető Rebeka II. hely

A Szeráj Hástánciskola vezetője,
Zsigmond Mária (Shira) továbbra is
VÁRJA AZOK JELENTKEZÉSÉT,
akik kedvet éreznek a
hástánc alapjainak elsajátításához.
Tel.: 06-70-206-3300



SZÁMÍTÓGÉP SZERVIZ CSILLAGHEGYEN

Hardver-szoftver, konfiguráció összeállítás, karbantartás, bővítés, adatmentés, vírustalanítás korrekt áron!

Cím: 1039 Bp. Kinizsi u. 47.

Nyitva: hétfőtől-péntekig 11,00-17,00 óráig, szombaton 9,00-12,00 óráig

Tel.: 240-9897, 06-30-357-1786

CITIUS ? ALTIUS ? FORTIUS ? ... de hogyan ?

A fentebb említett mondást az újkori olimpiák létrehozójának, Pierre de Coubertinnak tulajdonítják.

Az első téli olimpia /1924/ jelszava volt ez. Gyorsabban, magasabban, erősebben.

Mennyire igaz ez mostani életünkre, erre a rohanó, egészségtelen örületre – amit életnek nevezünk. Folyamatosan „csúcsra járattuk” testünket, lelkünket és szellemünket és közben szerte a Földön egyre több a beteg ember. Húsz évvel ezelőtt Magyarországon az allergiás betegségekben szenvedők száma a teljes népesség mintegy 8-10 %-a volt, jelenleg ez az arány 30-35 %. Minden harmadik ember!

A lelki betegségekben szenvedő embertársaink – depresszió, pánikbetegség, szenvedélybetegségek – száma soha nem tapasztalt arányban növekszik.

Hogyan tudunk ennek a nem mindennapi kihívásnak úgy eleget tenni, hogy közben ne betegedjünk meg, ne kerüljünk egyre hátrébb és hátrébb egészen a kiszolgáltatottságig? Egyetlen eredményes módja van: ha megfelelően ügyelünk testi-lelki-szellemi egészségünk állapotára.

Ezt a célt szolgálja egészségcentrumunkban

bevezetett - VOLL féle elektroakupunktúrás állapotfelmérés, amely 85 %-os biztonsággal ad képet a vizsgált teljes szervezetről, az összes létfontosságú szervünkről. A módszer hallatlan előnye, hogy a funkcionális rendellenességeket már igen korai szakaszban kimutatja - a módszerrel kapcsolt homeopátiás gyógymód pedig a legkíméletesebb és mégis eredményes.

NE HANYAGOLJA EL KINCSET ÉRŐ EGÉSZSÉGÉT. NÉZZESE ÁT MAGÁT LEGALÁBB FÉL ÉVENTE EGYSZER: MEGÉRI!

Vállaljuk továbbá depressziós, pánikbetegségben és szenvedélybetegségben szenvedő embertársaink gyógyítását, mivel ezek a betegségek a gyógyítható betegségek csoportjába tartoznak.

Várjuk szeretettel!

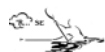
Gabala Egészségcentrum

www.gabala-egeszseg.hu

1037 Budapest, Bécsi út 314/c.

Tel.: 30 343 9703

Hirdetés a 16. oldalon



R.P.H. RÓMAIFÜRDŐ TELEP KÖRNYEZETVÉDŐ, SZABADIDŐ ÉS DIÁK VÍZISPORT EGYESÜLET



Az otthon varársa

FÜRDŐSZOBA • CSEMPE • PADLÓLAP
Olaszországból.

ÁLLANDÓ AKCIÓK!
DÍJTALAN HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

Bp. III. BÉCSI ÚT 232.

Bp. IX. SOROKSÁRI U. 106.

VASÁRNAP is nyitva
tartunk 9-16 óráig!

www.bepa.hu
bepa@bepa.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!

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 SZÁLANYAG SZÁLLÍTÓK KAPHATÓK

Használt csomagtartók
visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK

MOUNTEX

I N D E N A S Í E L É

**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



Átváltoztatjuk

A változás képessé tesz bennünket arra, hogy életünk átmeneti időszakait az újjászülés lehetőségének tekintsük. Minden változás lehetőséget nyújt számunkra ahhoz, hogy részesüljünk a személyes átalakulás csodálatos ajándékából. A kérdés csak az: hogyan csináljuk? Zsuzsanna a Gabriel Stúdió felhívásában látta meg a változás lehetőségét. Jelentkezett: „39 éves anyuka vagyok. Foglalkozásom eladó, de jelenleg 6 hetes kislánnyal vagyok itthon. Évek óta ugyanúgy hordom a hajam és sminkelni sem nagyon szoktam, mert nem igazán tudom mi áll jól nekem... Szeretnék jelentkezni az átváltoztatásra, hogy meglássam tudnának-e belőlem valami szépet kihozni.”

És egy szombati napon hozzáfogtak a Gabrieles lányok, hogy ismét varázsoljanak. Zsuzsa haja feladta a leckét a fodrásznak a fekete szőke átmenettel. Az erősen igénybe vett haját előbb alapos kényeztetésnek vetették alá, majd némi hamvasítás után nyerte el végső, kellemes világos színét. A haj formája követi az arcot, mintegy keret foglalja magába.

Zsuzsa arcának különlegességét szolid, ugyanakkor alkalmi sminkkel hangsúlyozták. Míg a smink elkészült, a kozmetikus megtanította Zsuzsát egy-két apró trükkre, amivel saját maga is elboldogul otthon. Zsuzsa elégedetten térhetett haza. Ő már tett egy lépést, mert megérezte, a változás lehetősége benne lakik.



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



www.gabrielstudio.hu

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

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT UTALVÁNYAINKKAL!

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

• Emésztési problémái vannak?

• Sokat fáj a gyomra, vagy a feje a stressztől?

• Ingadozik a vérnyomása?

• Visszatérő izületi gyulladásokkal küzd?

• Érdekelne egy olyan kezelés, amely gyógyszer nélkül is képes úgy hatni a szervezetre, hogy újra harmónikusan működjön?

A **VÁLASZ** egy **különleges masszázstechnikában** rejlik, ami képes beindítani a testünk öngyógyító mechanizmusát. Visszaállítja a szervezet egyensúlyát, felszabadítja azokat az energiablokákat, amelyek gátolják testünk helyes működését. Ne csak akkor foglalkozzon az egészségével, amikor az már veszélyben van! Előzze meg a bajt és a fájdalmakat! A megelőzés, kényeztetés meghozza gyümölcsét.

Jelentkezés:

06-30-56-04-507

SPORTRUHÁZAT ZOZO SPORT

Kellemes ünnepeket és jó egészséget kívánok minden kedves Vásárlómnak!

ZOZO SPORT
SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT
1039 BP, MÁTYÁS KIRÁLY ÚT 5.
CSILLAGHEGY HÉV MEGÁLLÓNÁL
MOBIL: 06-20-9552-564
NYITVA: H-P-IG 10-18 H-IG
SZOMBAT: 9-13 H-IG

Római Virág
III. kerület Kalászi utca 23.
Tel.: 388-6215

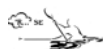
Nyitva tartás
Kedd – Vasárnap 9⁰⁰ – 18⁰⁰
Hétfő – Zárva

*Névnap, születésnap, esküvő, temetés legszebb virágai!
Egyszerűtől a luxusig!*

BogánCs
ÁLLATORVOSI RENDELŐ

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

Microchipezési- és kennelköhögés elleni VAKCINÁZÁSI AKCIÓ a Bogiban!





ZÖLDHÍREK

Elindult Budapest Zöld Térképe

Elkészült Budapest Zöld Térképe a Tudatos Vásárlók Egyesülete jóvoltából. Az interaktív, interneten elérhető oldalon feltüntetik a zöldfelületeket, piacokat, használt boltokat, járműjavítókat, ökoboltokat, fair trade kereskedőket, teleházakat, állatmenhelyeket és kisvasutakat is.

Az 1990-es években először New York-ról, majd számos másik városról készült hasonlóan használható adatbázis. A feltöltött helyszínek regisztráció után bárki által bővíthetők. A létrehozók reményei szerint egy tudatos, zöld közösséget vonz majd magához a honlap. A Tudatos Vásárlók Egyesülete más civil szervezetekkel közösen korábban már elkészítette Nyíregyháza, Pécs és Veszprém zöld térképét is.

Forrás:

<http://www.budapest.zoldterkep.hu/>

Csak csendben, csak halkan...

A minap a HÉV-en egy egész kicsit „elszórakoztatott” egy fiatal ember MP3 lejátszója. Ugyan szorosan a fülébe volt dugaszolva, de mégis kristálytisztán hallottuk mindannyian az újabb hangszerek belépését, a dobszólót és a baszusgitár virtuóz játékát. Igazán figyelemreméltó teljesítmény ez egy ilyen aprócska kis műszaki cikktől, de ha engem kérdeznek, Kaszásdűlőnél már legszívesebben kihajítottam volna az ablakon. Ti. nem egészen egyezik a zenei ízlésünk, stílus és hangerő tekintében sem. Éppen ezért „zene” fülemnek az Európai Bizottság egy a napokban elfogadott határozata, amelynek értelmében a halláskárosodás veszélyeinek csökkentése a jövőben a hordozható zenelejátszók előállítói kötelesek lesznek készülékeiket a biztonságos zajszinteknek megfelelő alapbeállítással ellátni. A SCENHIR uniós tudományos bizottság 2008 októberében kibocsátott véleménye szerint azok a felhasználók, akik hordozható zenelejátszójukat hosszabb időn keresztül nagy hangerőn hallgatják, maradandó halláskárosodást szenvedhetnek. Ez a veszély a felhasználók 5-10%-át fenyegeti, elsősorban azo-

kat, akik napi rendszerességgel több mint egy órán keresztül, nagy hangerő mellett használják készüléküket. Becslések szerint az EU-ban ez akár 10 millió veszélyeztetett felhasználót is jelenthet. Nem is beszélve a környezetükben járó-kelő hallgatóságáról, ugyebár... Forrás: Európai Bizottság

GYERE-GYERE KI A HEGYOLDALBA!

A természet ízei - A csipkebogyó (Cynosbati pseudofructus (Rosa canina L.))

Ködös, egészségtelen őszi napokon, influenzaszegzon idején még több C vitamint kell fogyasztani, mint máskor. Az egyik legjobb természetes C-vitamin forrás a csipkebogyó. A csipkebogyó tartalmazza a legtöbb C-vitamint az összes vad és kerti gyümölcs közül, sőt tízszer többet, mint a citrom. Kirándulásaink alkalmával még most is lehet gyűjteni és befőzni.

A csipkebogyó vagy népies nevén gypúrózsa a rózsafélék (Rosaceae) családjába tartozik. Cserjés növény, mely megtalálható erdőszeleken, hegyvidékek lejtőin, domboldalakon, legelőkön. Drogja kétféle alakban kerül kereskedelembe, szárítva és szőreitől, magvaitól megtisztítva „csipkehúsként”. Bogyója még számos más olyan anyagot is tartalmaz, amelyet az emberi szervezet kiválóan tud hasznosítani: pektin, flavonoidok, cukor, alma- és citromsav, cseranyag, A vitamin. A C-vitamin fokozza a szervezet ellenálló-képességét, a flavonoidok gyulladásgátló és antibiotikus immunerősítő hatást fejtenek ki, a pektinek pedig segítik az emésztést. A bogyóból készített gyógytea influenzás időszakban, meghűléses megbetegedések idején rendszeresen fogyasztandó. Ismeretes gyógyhatása vese- és hólyagbántalmakra, bélhurut és hörghurut esetén. Emésztést javító hatása közismert, gyenge vízelvezető tulajdonságú. A csipkebogyó készítmények jól használhatók erősítő, üdítő és élvezeti célokra is. Sokrétű felhasználását az is bizonyítja, hogy teát, szirupot, lekvárt is készítenek belőle, bár elkészítése igen munkás, miután

bogyóban lévő apró szőröktől csak szőrszítán való átnyomással szabadulhatunk meg. Egyes népek még likórt, bort és pálinkát is készítenek belőle, a svédek pedig levesnek főzik meg.

Csipkebogyólekvár

Hozzávalók: 1 kg csipkebogyó, 80 dkg cukor, 1 db citrom leve.

Előkészítés: A megmosott csipkebogyónak kiszedjük a magját, majd annyi vízben, amennyi ellepi, puhára főzzük (kb. 30-45 perc). Ezt követően az egész főzetet szítán vagy szöveten átpasszírozzuk és a masszába belekeverjük a cukrot és a citromlevet. Felforraltjuk és kevergetés közben még 5 percig főzzük, majd üvegekbe töltjük és légmentesen lezárjuk.

ZÖLD TIPP

Kellemetlen szagok elűzése szódadikarbónával

Télen kevesebbet szellőztetünk így a szemetes és a hűtőszekrény kellemetlen szaga jobban zavar. Gyors gyógyír a problémára a szódadikarbónás lemosás. Pakoljuk ki a hűtőszekrény tartalmát, és egy kis szódadikarbónával megszórta nedves szivaccsal súroljuk ki az oldalát, a polcait, és a dobozaikat! Ezután töröljük át nedves szivaccsal. A friss illat megőrzése érdekében tegyünk egy egész tasak szódadikarbónát a hűtőbe (pl. egy üres tejfölös dobozba).

A szemetesvödört ehhez hasonlóan érdemes kitörölni egy szódadikarbónába mártott nedves papírtörölkővel. Ha az új zsák behelyezése előtt egy kis szódadikarbónát szórunk a vödör aljába, megelőzhetjük a kellemetlen szagok kialakulását.

A szódadikarbóna kisebb tárgyaknál, pl. könyveknél is hatásos: külön, lezárt papírzacskóba tesszük a szagtalanítandó könyveket 2 évőknél szódadikarbónával, és csak egy hét múlva nyitjuk ki. Kipróbáltam, tényleg működik!

TUDTA?

Beköszöntött a hülyeség kora!

„A hülyeség kora” c. film létrejöttének célja hogy minél több emberhez jusson el a sürgető üzenet: nincs mire várni, most kell cselekedni, ha nem akarjuk, hogy az

életünk klímakatasztrófába torkoljon! A független filmes alkotás mostantól bárki számára szabadon elérhető, hiszen november 15-től hazánkban is lehetséges közösségi vetítések szervezése! Aki szeretne saját közösségével, barátaival, családjával valamit tenni, együttgondolkodást kezdeményezni – klubokban, művelődési házakban, iskolában, egyetemen, hitközségekben, civil szervezetben, – november 15-től már jelentkezhet csatlakozási szándékával a közösségi vetítésekre a www.nelegyhulye.com címen.

A film az emberiséget fenyegető legnagyobb veszélyre, a klímaváltozás fontosságára kívánja felhívni a figyelmet, a történet 2055-ben egy pusztulásra ítélt világon játszódik. Főszereplője egy idős történész 2008-ból származó archív filmfelvételt néz, és az a kérdés merül fel benne: „Mért nem mentettük meg a Földet addig, amíg még lehetőségünk volt rá?”

A „Ne légy hülye” közösségi vetítéssel a szervezők célja, nem csak az, hogy felhívják a lakosság figyelmét az éghajlatváltozásra és környezetvédelemre, hanem, hogy lehetséges közösségi lépéseket, konkrét tennivalókat is javasoljanak, amelyekkel a környezetünkön, a társadalmi problémákon és magunkon egyaránt segítünk. Az érdeklődők online regisztrálhatnak, a szervezők a DVD mellett a közösségeknek további írásos anyagokat, ismeretterjesztő kiadványokat, plakátokat is biztosítanak, amely támogatja a közös cselekvést, megfelelő létszámú jelentkezés esetén pedig szakértő részvételét is biztosítják. Az akció célja nem egyszerűen egy film népszerűsítése: a szervezők a filmhez kapcsolódó petíció népszerűsítésével fel kívánják hívni a figyelmet a decemberben tartandó Koppenhágai Klímakonferenciára kiemelkedő fontosságára is. A hazai kampány hazai környezetvédő szervezetek – Greenpeace, Levegő Munkacsoport, Magyar Természetvédők Szövetsége, Messzelátó Egyesület, Tudatos Vásárlók Egyesülete, Vegyél Vízszal!, Védegylet, WWF Magyarország és 350.org – közreműködésével jött létre.

Ki jelenti a jövőt számodra? Vetíts neki a Hülyeség Koráról!

Szűcs Boglárka (szerk.)



Rómaifürdő Telepegyesület hírei

Egyesületünk Vezetősége 2009. november 27-re összehívja tagságát. A résztvevőket tájékoztatjuk:
– Az Egyesület hosszabbtávú **PROGRAMTERVEZETÉ**-ről. A programot - belső egyeztetés után - széles körben ismertetjük.
– Tájékoztatást adunk a **KEMPING** beépítése ügyében kialakult helyzetről.

Római Parti Hírek olvasóit tájékoztatjuk, hogy Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata és a Rómaifürdő Telepegyesület **KÖZÖS NYILATKOZAT**-ot írt alá. Egyesületünk Vezetősége köszönetét fejezi ki Bús Balázs Polgármester Úrnak és Török Ferenc képviselőnek az egyezség létrejöttében betöltött aktív szerepéért. A közös NYILATKOZAT az alábbi dokumentumokból áll:
A L A P D O K U M E N T U M, (teljes másolatban közöljük.)

KÖZÖS NYILATKOZAT	
Természetes és épített környezetükért aggódó Rómaifürdő lakosságát képviselő polgárok és Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat	
RÓMAIFÜRDŐ KEMPING TERVEZETT BEÉPÍTÉSE	
- Szentendrei út - Emőd utca - Dósa utca - Monostori út által határolt terület - ügyében, a terület értékeinek védelmében, megegyezésre jutottak.	
Egyetértettek abban, hogy STRAND és a KEMPING ma Rómaifürdő egyetlen érintetlen, összefüggő zöldfelülete . A terület rendeltetését az alábbi hasznosítások esetén tartják elfogadhatónak:	
SZABADIDŐ, SPORT, IDEGEN-FORGALOM és EGÉSZSÉGÜGYI REKREÁCIÓ.	
A hasznosítás során meg kell őrizni a TERÜLET TERMÉSZETI, TÁJAI és ÉPÍTETT ÉRTÉKEIT az alábbiak szerint:	
- A területen lévő ÉVSZÁZADOS FÁKAT EGYÜTTESEN és EGYENKÉNT, védelmi zónájukkal, kertészeti szakvélemény alapján helyi védelemben kell részesíteni. -A zöldfelület védelme érdekében – a terepszinten a parkolást minimalizálni kell.	
-Kiemelt védelemben kell részesíteni a Rómaifürdő „ HÉVÍZNYERŐ HELYEIT ”, azaz a STRAND FORRÁSAIT , (védelmet az OBVSZ rögzíti). Hidrológiai szakvélemény megállapításait és annak tervezési követelményeit a KSZT-be be kell építeni (alapozás, terepszint alatti építmények)	
- A terület MŰEMLÉKI és RÉGÉSZETI értékeit, szükség szerint előzetes feltárások alapján a KSZT-be be kell építeni.	
- A Fővárosi Közgyűlés 2005. május 25-i 1125/2005(V.25.) számú határozata jóváhagyta a Budapest Főváros Településszerkezeti Tervét. Ennek, valamint a hatályos rendeleteknek megfelelően kell szabályozni az épületek rendeltetését, és a védendő zöldfelület. * Térkép és szöveges MELLÉKLET	
- A KSZT készítésének folyamatába – az előkészítő vizsgálatok értékelésébe, programalkotásba, - a civil szervezetek képviselői bevonásra kerülnek.	
A három éves változtatási tilalmat arra kell felhasználni , hogy olyan, a lakossággal és a terület tulajdonosával egyeztetett, fejlesztési lehetőségeket meghatározó, a szabályozási terv alapjául szolgáló PROGRAM készüljön, mely az alábbi elvárásoknak felel meg:	
- Az értékes növényzet védelmével és - a hidrológiai, régészeti értékkel, és a terület rendeltetésével összhangban - továbbfejlesztésével kapcsolatos feladatokat meg kell fogalmazni, kiszűrve a területtől idegen funkciókat.	
- Örökségvédelmi hatástanulmány alapján a régészeti, valamint a tájai és az építészeti értékeket meg kell állapítani és azok megvédésének, feltárásának, bemutatásának feltételeit ki kell munkálni.	
- Meg kell határozni a város érdekében szükséges fejlesztési/rendezési feltételeket , amely a Szentendrei út menti fekvést használja és kihasználja, de a környező csendes nyugodt lakókörülmények indokolatlan zavarásához nem vezet.	
Az Önkormányzat a 6/VKKB/2009.(02.23.) és a 7/VKKB/2009.(02.23.) bizottsági határozatokat újra tárgyalja és a tervezési munkát felfüggeszti.	
Budapest, 2009. november 10.	
Civil képviselője Rómaifürdő Telepegyesület	Bús Balázs Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata Polgármester
Melléklet: INTÉZKEDÉSI TERV	

A dokumentum lényegi része a **FŐVÁROSI TELEPÜLÉSSZERKEZETI TERV** kivonata, melyet a Fővárosi Közgyűlés 1125/2005, (V. 25.) határozatában a KEMPINGET és a STRANDOT - már 2005-ben - különleges területek közé sorolta. Egyesületünk kezdeményezésére megkapta Főváros Főépítésze állásfoglalását, ebből a legfontosabb megállapításokat idézzük:
„**Nagykiterjedésű sportolási célú területek, strand, szabadidő eltöltés, rekreáció**” területfelhasználási kategóriában rögzítette a KEMPING és a STRAND területét.

I. FUNKCIONÁLIS SZERKEZET c. tervlap szerint:
„Városképi, városszerkezeti szempontból védendő karakterű terület”, és
„Jelentős zöldfelülettel rendelkező különleges terület”.
IV. TERÜLET FELHASZNÁLÁSÁT VESZÉLYEZTETŐ, ILLETŐLEG BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK c. tervlapok a következőket tartalmazzák:
1. Az épített környezet értékeinek védelme:
„Városszerkezeti, városképi szempontból védendő karakterű helyi jelentőségű terület”
„Fővárosi értékvédelmi területek”
„Védetté nyilvánított régészeti lelőhelyek”
4. zöldfelület-, víz- és természetvédelem:
„Védelemre javasolt jelentős zöldfelületű intézménykertek”
„Ez a védelem a **túlzott beépítés** és a **helyi klíma módosulását előidéző, kedvezőtlen változtatások** (pl. az **aktív felület arányának csökkenésének)** korlátozását célozza.
A Fővárosi Közgyűlés által jóváhagyott településrendezési tervek és szabályozás a terület **értékeinek megőrzését és a visszafogott beépítés követelményét tartalmazza.** A terület, mint a **térség legnagyobb összefüggő zöldfelülete fontos szerepet tölt be a környezeti minőség tekintetében.**
A fővárosi szintű tervek elhatárolásait a **kerületi szabályozási tervekbe be kell építeni.**”

Nem szükséges különösebb szakértelem ahhoz, hogy a megismert elképzelés, melyet az Önkormányzat Városrendezési Bizottsága a 6NKKB/2009.(02.23) és a 7NKKB/2009.(02.23.) határozatával elfogadott, nem felel meg a fenti követelményeknek. Ez nem jelenthet mást, mint az IRODAKOMPLEXUM tervének elvetését.

A közösen elfogadott dokumentum harmadik, de lényeges eleme az INTÉZKEDÉSI TERV

INTÉZKEDÉSI TERV			
Előzetes	Határozat	Előzetes	Előzetes
KIINDULÁS:			
K.1. A Városfejlesztési, Környezetvédelmi és Közbiztonsági Bizottság a 6.VKKB 2009.(02.23.) és a 7/VKKB(02.23.) bizottsági határozatokat újra tárgyalja			
1. ELŐKÉSZÍTŐ VIZSGÁLATOK			
Előzetes stratégiai környezeti hatásvizsgálat készítése független, közösen kiválasztott tervező céggel: a terület zöldfelületi, hidrológiai, régészeti, közlekedési adottságainak tágabb területi összefüggéseinek figyelembevételével, - a KSZT-hez eddig elkészült vizsgálatok, valamint a Budapesti Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. Római Strandfürdő vízbázis védőidomának dokumentációjának a Kemping területére vonatkozó kiegészítő vizsgálatával.			
2. BUDAPESTI TERÜPÜLÉSSZERKEZETI TERV követelményeinek érvényesítése és egyéb hatályos rendeletek érvényesítése			
3. TULAJDONOSI érdekek egyeztetése			
4. PROGRAM ALKOTÁS			
5. Program LAKOSSÁGI FÓRUMON egyeztetése - jóváhagyása			
6. A KTSZT RENDELETTERVEZET VÉGEZÉSE			
7. A KTSZT Építési törvényben előírt jóváhagyási eljárás lefolytatása			
8. KTSZ jóváhagyása			

Fel kell tennünk azt a kérdést: „Hogyan tovább?” Adott egy új kiindulási pont lehetősége, mely az elképzelések sorából, az IRODAHÁZ KOMPLEXUM agyremét törli. Csupán odáig jutottunk, hogy egy abszurd elképzelés kipukkadt. Kipukkadt? Ahol tartunk nem sok, de egy bizonyos, nem elég! Várjuk a közös nyilatkozat tartalommal kitöltését, ami álláspontunk szerint nem lehet más, mint: „a terület sorsa csak akkor szabályozható a jövőre nézve érték megőrzően, ha a tervezés folyamatában erre az értékek megőrzésre helyezjük a hangsúlyt. Ebben az értékrendben a lakosság számára a faállomány védelme első helyen áll, és ez szorosan összefügg a területen elhelyezhető épületek rendeltetésével, nagyságával, környezetre gyakorolt hatásaival... Ezeket az értékeket a meglévő jogszabályok és rendeletek rögzítik. Semmi mást nem kell tenni, mint a követelményeket kimunkálni, értelmezni, egyeztetni és a tovább tervezés, azaz a Szabályozási Terv alappillérvé kell tenni, a tervezés mozgásterét behatároló feltételrendszerrel kell formálni.” Idéztünk Egyesület Vezetőségének 2009. november 15.-i állásfoglalásából. Sípós Gábor főépítésznek küldött levelünkben aggályunkat fejeztük ki a **HATÁSVIZSGÁLAT** tervezői felkérésének tartalmával kapcsolatban. Erről a tényről Bús Balázs Polgármester és Török Ferenc képviselő Urat levélben tájékoztattuk.

Rómaifürdő, 2009. november 18.

Ébert Ágoston – Rómaifürdő Telepegyesület Elnöke

CSALÁDI DÉLUTÁN

November 28-án
15 órától

BÁBSZÍNHÁZ

Erdei Mikulás

Ezután kézműves asztalok várják a gyerekeket,
a felnőttek pedig meghívjuk
a HELYTÖRTÉNETI KIÁLLÍTÁSUNK megnyitójára.

Helyszín: Csillaghegyi Községi Ház,
III. Mátyás király út 13-15.

Az ingyenes előadásra minden
érdeklődőt szeretettel várunk!
Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

MEGHÍVÓ

a

Csillaghegyi Öröksége Képekben

című helytörténeti kiállításra

MEGNYITÓ:

2009. november 28-án 16 órakor

A KIÁLLÍTÁST MEGNYITJA:

Bús Balázs

Óbuda-Békásmegyer polgármestere

Helyszín:

Csillaghegyi Községi Ház

1039 Budapest, Mátyás király út 13-15.

A kiállítás 2010. január 30-ig tekinthető meg

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

NOVEMBERI
PROGRAMAJÁNLAT

November 28. – CSALÁDI Délután
Erdei Mikulás - bábelőadás, utána kézműves foglalkozás,
Csillaghegyi Története Képekben című helytörténeti kiállítás megnyitója

November 29. „Mindenki Karácsonya”
– fenyőfa állítása, díszítése a csillaghegyi HÉV állomásnál.
Minden szerda délelőtt 10-12 óráig kézműves foglalkozás felnőtteknek.

Programjaink ingyenesek.

R.P.H. RÓMAIFÜRDŐ TELEP KÖRNYEZETVÉDŐ, SZABADIDŐ ÉS DIÁK VÍZISPORT EGYESÜLET

11

Böbe recept-túrája

Reggelik a nagyvilágól

3. rész – Írország

Kedves Olvasó!

Írország...??? A szívem csücske. Többször jártam ott, de megannyiszor elvárásolt. Lehet, hogy csak déjà vu érzésem volt... meglehet. Gyönyörű sziget: a smaragd zöld sziget, akik kelta őssékel büszkélkedhetnek: nos... ez Írország. Mesés tájak és hangulatos Pub-ok, ahol szinte egész nap zenélnék, sok helyütt élő

Irish breakfast (Ír reggeli)

Valószínűleg a mindenki által – legalább hallomásból – ismert fogás számát a leghíresebb ír ételnek: ez a bizonyos Irish breakfast, vagyis az ír reggeli (északon Ulster fry), amely rendszerint olyan lakató, hogy délután háromig nem fogunk megéhezni elfogyasztása után. Egy decens ír reggeli a következőket tartalmazza (vegetáriánusok ne olvassák): egy túrkortyós, két vastag szelet „black pudding”, ami a mi véres hurkához hasonló, két szelet „white pudding”, ez a mi májashurkára hajaz, két-három kis, darált sertéshúsból és fűszerekből készült hurkácska, az ún. „sausage”. Ehhez tartozik még egy-két szelet sült szalonnaszelet, két szelet meggrillezett paradicsomszelet (ami általában olyan alkotórészeket hoz ki a paradicsomból, ami felettebb egészséges a szervezet számára). Az ír reggelire tartozik még számos szeletnyi pirított kenyér, vagy a szódakenyér (barna v. fehér), vagy az ún. „potato cakes”. Ez utóbbit tört, főtt burgonyából, lisztből és vajból keverik ki, és kevés olajban kisütik. (Szeletelve, csomagolva, fél-nyersen boltban is kapható.)

Hogy miért nevezik északon az ír reggelit Ulster fry-nak? Mert akkora hazafiak, azért. Amúgy északon szokás még egy adag főtt, paradicsomos babot is borítani az ír reggelire, vagy egy-két szelet grillezett gombát tenni a paradicsom mellé. Aki ezt megeszi, garantáltan nehezen fog felállni a reggelizőasztaltól.

Ír kávé (Irish Coffee)

A táncos lábú ír nép gasztronómiai kultúráját, főleg italait sokan kedvelik. Mély ízű söréi, finom likőrei, na és persze az utólrhetetlen ír whiskey mindenki számára ismertek, már csak azért is, mert a közkedvelt ír kávénak is ez utóbbi az egyik összetevője. A whiskeyből, feketekávéból és tejszínhabból álló krémes és meleg ital története a század negyvenes éveiben kezdődött, amikor is a Limerick megyei Foynes reptéri bárjának csaposa, Joe Sheridan, egy visszafordított amerikai gép elcsigázott, átfázott utasait kínálta meg először ezzel az életető nedűvel. A pillanatok alatt magukhoz térő vendégek kérdésre, miszerint braziliai kávékat kortyolgatnak-e, rögtön jött a büszke válasz: „Nem, ez ír kávé.” Az Egyesült Államokban aztán hamar népszerű lett ez az italféle, és a siker ironikus magyarázata talán abban rejlik, hogy egyetlen pohárkaja mind a négy „alapvető” táplálékcsoportot tartalmazza: alkoholt, koffeint, cukrot és zsírt. Az ital születési helyén, a Joe Sheridan Bárban ma is meg lehet kóstolni az eredeti ír kávé.

Hozzávalók: egy bákanál barnacukor, 4 cl ír whiskey, forró feketekávé, tejszín vagy tejszínhab és egy picit őrölt szerecsendió

Először is szükségünk lesz egy speciális, ír-kávé pohárra, mely hűdől, talpas, füles üvegpohár. Formája, öblössége leginkább egy kis söröskorsóhoz hasonlítható. Ebbe a pohárba 4 cl ír whiskey-t, és ízlés szerinti (2-3 teáskanál) barnacukrot öntünk. Ezután két dolgot tehetünk. Meggyújtjuk az italt és a cukrot folyamatosan kevergetve karamellizáljuk, vagy a kávégép gőzölőjével addig melegítjük, amíg

zenével - városban és vidéken egyaránt. Hihetetlenül barátságos nép városban és vidéken egyaránt. Az írek messze földön híresek több dologról: a vidámságukról, a csodás kristálytisza levegőjükről és az ír kávéjukról és természetesen a világhírű Baileys likőrükről.

Egy dologban hasonlítanak az angolokhoz: mindig sietnek és szeretnek sorba állni mindenütt, buszmegállóban, pénztárak előtt. Dublin egy kis ékköve Írországnak, igaz sokat olvastam róla, költészete, zenei és briliáns képviselőikről és nem utolsó sorban az utóbbi évtizedben világhírűvé vált Irish Dance együttes és Michael Flatley-ről.

teljesen fel nem oldjuk a cukrot. Ezután felengedjük kávéval addig a pontig, ahol a pohár íve elkezd kiszélesedni. Shakerben tejszint habosítunk, de csak annyira, hogy még csurgatni lehessen. Ezt egy, a kávé felszínén tartott kanálra öntjük, így koronázva meg habbal az italt. A jól elkészített ír kávé megjelenésében, karamelles-kesernyős ízében és hatásában is emlékeztet az írek leghíresebb sörére. A fogyasztás is hasonlóan történik: a kávé íze és jellege úgy érvényesül leginkább, ha a habon keresztül isszuk ki, éppen úgy, mintha egy hús Guinnesset kortyolgatnánk. A tetejére ízlés szerint reszelhetünk szerecsendőt. Aki nem szereti, tehet rá reszelt csokoládét is. Mielőtt valaki így kiáltana fel: „Úristen, ez ilyen bonyolult?”, közreadunk egy egyszerűbb elkészítési módot is: A whiskeyt és a cukrot a tűzhelyen melegítjük meg, és öntsük fel forró feketekávéval. Koronázzuk meg egy adag könnyű tejszínhabbal, a tetejére reszeljünk szerecsendiót és vagy csokoládét.

Banános szendvics (Banana sandwich)

Főleg tízóraiként vagy uzsonnaként használják ezt a kissé fura ízű szendvicset.

Hozzávalók (1 főre):

4 szelet toast-kenyér, simán vagy kicsit megpirítva, 1 karikára szelt banán (a már érettebb fajtából), kevés vaj



Az enyhén megpirított v. pirítatlan kenyereket vékonyan megvajazzuk, majd a banánkarikákat szorosan egymás mellé rakjuk az egyik kenyérre. A másikat is ráteszjük, tenyerünkkel összenyomjuk, hogy ne váljanak széjjel, majd a szendvicset keresztben elvágjuk, hogy két, háromszög alakú szendvicset kapjunk. Tea mellé remek!

Potato cakes – Burgonyás lepény

Ezt az átlagosnál valamivel vastagabb palacsintaszerű lepényt az ún. ír reggeli mellé szokták adni.

Hozzávalók: 1/2 kg burgonya, 2 kávéskanál só, 3 dkg vaj, kb. 10-12 dkg liszt és 1 tojás

Főzzük meg a meghámozott burgonyákat. Öntsük le a vizet, és gondosan törjük össze, hogy ne maradjon benne csomós rész. Adjuk hozzá a sót és a vajat, majd gyúrjunk bele annyi lisztet, amennyit a burgonya felvesz (ez függ a burgonya nedvességétől). Lisztetett felületen gyúrjuk tovább. Szakítsunk belőle egy-egy maroknyi mennyiséget, és fél centi vastag palacsintákká nyújtjuk ki őket. Egy vékonyan beolajozott palacsintasütőben vagy serpenyőben (az utóbbi jobb) mindkét felén süssük kissé barnára (ez kb. 10-15 percig tart). Azonnal tálaljuk, vastagon megvajazva, vagy később már hidegen, húsos bacon zsírában süssük tovább, amíg mindenhol szép aranybarna nem lesz.

Remélem, tetszenek a receptek. Szívesen veszem, ha vannak Önöknek ritkaságszámba menő receptjeik és elküldik nekem a következő e-mail címre: a.e.asztalos@freemail.hu. Legközelebb válogatást adok közre francia, olasz, sváb, dán, svéd, svájci reggeli receptekből. Böbe mama – amúgy Rómaiúrdóról



cukrászda és kávéház

SZERETI ÖN AZ ÉDESSÉGET?

rovatunk

Czinél cukrászda és kávéház ajánlata:

Diós tallér az Ünnepekre

Könnnyen elkészíthető tartós édesség az ünnepi asztalra.



30 dkg darált diót, 58 dkg porcukrot, 28 dkg (14 db) tojás fehérjét, egy jól megmosott citrom reszelt héját, 2 dkg vaníliás cukrot és egy csapott mokkáskanál őrölt fahéjat egy fém tálban jól összekeverünk, majd vízgőzön állandó keveréssel felmelegítjük addig, amíg az ujjunk csipős meleget nem érez. Vigyázni kell, nehogy túlmelegítsük, mert megsül a fehérje.

Kihűtjük. Ha a masszánkat hígna találjuk, kb. 3-4 dkg babapiskóta finom morzsájával megköthetjük.

Nyomózsákba töltve dió nagyságú halmokat nyomunk egy sütőpapírral fedett sütőlemezre. Legalább 5 cm helyet hagyunk a puszedlik között, mert terülni fognak sütés közben, így kapják meg a tallér formájukat. Sütés előtt 10 percig hagyjuk száradni. Ezután az előre felmelegített 180 C fokos sütőbe tesszük. A sütéshez gőzös sütő szükséges. Ha a sütőnknek nincs gőz funkciója, akkor a sütő aljára tegyünk egy kis edénybe vizet!

A tallérok felülete fényes és repedezett lesz a sütés közben, ami igen dekoratívvá teszi a terméket.

Ha kihűltek a tallérjaink, akkor a talpukat jó minőségű étcsokoládéval vonjuk be! Ezt a süteményt előre is elkészíthetjük, és dobozba téve tárolhatjuk.



Milyen vizet igyunk?

Elgondolkodtató az a tény, hogy napi két liter vízfogyasztást számolva életünk során több tízezer liter vizet iszunk meg. Mivel testünk 60-65 %-a víz, sejteink működéséhez elengedhetetlen egy meghatározott mennyiségű és megfelelő minőségű víz elfogyasztása. Budapesten a geokémiai szűrésnek köszönhetően a csapvíz minősége kiváló mindaddig, amíg a vízműtelepet el nem hagyja. A fővárosban ugyanis a majd öt-ezer km-es vízvezeték minősége nem mindenütt kifogástalan. A házakhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapvizet iszunk, legalább engedjük ki egy kanocsóba, pihentessük egy keveset. A kávéhoz a bekötő csővezeték még számos helyen az ősrégi korrodált ólomcsövekből áll. A víz pedig kiváló oldószerként magával viszi a nehézfém és egyéb lerakódott szennyeződések. Ennek okán, ha mégis csapviz



EGÉSZSÉG

Vajon mit gondol a halandó erről a fogalomról ma, amikor arról hall, hogy naponta mennyi „mérget” fogyasztunk csupán a levegő beszívásával, a víz, a mesterséges alapanyagokból összetákolt élelmiszerek fogyasztásával. És még nem beszélünk az iskolai testnevelés órák elkenyézett felmentettjeiről, s a számítógépek előtt remekül szórakozó fiatalok szaporodó tömegéről...

CSILLAGLIGET EGÉSZSÉGCENTRUMBÓL NAPRAFORGÓ EGÉSZSÉKGUCKÓ

Belépve mennyei illatok, zamatos tea, rendkívül kedves emberek fogadnak. Ildikó és Gabriella, kiket a változásokról és céljaikról faggatok:

– Sokan keresték fel ezt a barátságos helyet az elmúlt években, és aki Nálátok járt meglátta az értékeket, meggyógyult, vagy aki csak kíváncsiságból ismerkedett a tudományaitokkal, az is visszatérő vendég lett. Miért lehet ez így?

– Aki egyszer megtapasztalja, hogy itt szeretet veszi körül, ide bármikor bejőhet akár lelki tanácsért, akár egy frissítő masszázst, vagy csak egy egyszerű, természetes energiát adó ajándékot választana szeretteinek, vissza fog térni.

– Hogyan, milyen szolgáltatásokkal frissült az új szalon, melynek neve immár **NAPRAFORGÓ EGÉSZSÉKGUCKÓ** lett?

– Természeti adottságainkat, tanult tudományainkat és tapasztalatainkat igyekszünk arra használni, hogy a hozzánk forduló emberek megtalálják életcéljaikat, belső harmóniájukat, szellemi és fizikai épülésüket. Egyéb szakmai jellegű dolgokban is fordulhatnak hozzánk, például gyermekek táplálása, szorongások oldása, párkapcsolati tanácsadás, választak és nagyobb döntések előtti sorselemlzés tarot és anyalkártyával, izgalmas és megtisztelő feladat, mikor lakásokat harmonizálunk felhasználva a földszugárzás mérés és a Feng Shui tudományát. Nagyon kedvesek az agykontroll-délutánok, az „angyal meditáció”, jól sikerült előadások vannak már a hátunk mögött táplálkozásról, életmódról. Mindezek mellett jó hangulatban folynak a reflexológiai tanfolyamok, a kis létszám miatt családias a hangulat.

– Ha mondjuk a feleségemet szeretném meglepni a fárasztó munka után egy ajándék masszázzsal, mit ajánlanátok?

– Egy kis stresszoldás, reflexológia, kineziológiai tanácsok,

majd frissítő masszázs. Orvos-természetgyógyász munkatársunk a csontkovácsolás szelíd módszerével, manuálterápiával helyrerakja a csigolyákat, vállakat, és az izmokat is megnyújtja. Extra igényeknek is igyekszünk megfelelni, a csokoládés és mézes, valamint thai vagy a japán eredetű yumei-ho masszázzsal... Kedveskedhetsz még kiváló kozmetikusunk szépítő kezeléseivel.

– A jelenlegi „járványos” helyzetben van-e valami jótanács-csomag az olvasók számára?

– Természetesen van, de minden ember más és más, immunrendszere, fizikai és pszichikai állapota két embernek sem lehet ugyanolyan. Mi igyekszünk megtalálni a személyiségre szabott természetes terápiát. Azért általános jó tanácsokat is tudunk adni: • Reggeli légzőgyakorlatok nyitott ablaknál, hiszen ne csak a táplálkozásnak szenteljünk nagy figyelmet. A helyes légzéssel méregtelenítjük testünket, lecsendesítjük zakatoló gondolatainkat és hozzásegít ahhoz, hogy reggel békéssé nézzünk napi feladataink elé.

• Váltózuhany meleg és hideg vízzel, emellett gargarizálás sós vízzel reggel és este. CSODAJÓ lenne, ha ehhez társulna egy kis torna vagy jóga, a lényeg hogy reggel jobb kedvre hangoljuk magunkat!!!

• Napi gyógytea elfogyasztása mézzel: apróbojtorján, menta, kakukkfű, hárs, hagymahéj, májtisztító és immunerősítő. Szerencsére nagy a választék a finom teákból.

• Illó olajok közül ilyenkor az eukaliptusz a legjobb, még tarthat hozzá citrom, menta, kakukkfű. Tanácsos megkeresni az eredeti, 100%-os tisztaságú illóolajokat, még ha a minőség az árban meg is mutatkozik.

• Grapefruit magolaj cseppek erősítik immunrendszerünket és baktériumölő hatásuk van

• De mindennél fontosabb, ne szorongjunk. Higgyük el, hogy minden megpróbáltatás erősít minket, fejlődésünk része. Egyszer mindig kisüt a nap és segítenek minket az angyalok. – Milyen különlegességeket kínáltak a Római part és a környék lakóinak?

– Amit leginkább ajánlunk, az a BÚZAFÜLÉ egy fantasztikus energiát adó ital. A magyar ember ősi gabonája, mely új életet ad, méregtelenít, és tökéletes tápanyagokkal rendelkezik. De árulunk egyéb bio-termékeket is, sőt apró karácsonyi ajándéktárgyakat is vásárolhatnak nálunk. A termékekért és szolgáltatásokért üdülési csekket is elfogadunk! Ajándékozson egészséget, frissességet, szépséget, gyönyörűen kivitelezett utalványaink és bérleteink remek ajándékköttek.

ANGYALI GYEREKEK FIGYELEM!

Várjuk azoknak a gyerekeknek a jelentkezését, akik **december 20-án 15-19 óráig** velünk együtt szeretnék angyalok lenni és megajándékozni a környék gyerekeit-felnőtteit. Egy lovasszekérrel indulunk a **Napraforgó Egészségkuckó** elől.

1031 Budapest Amfiteátrum u. 6.
Ildikó: 06 20 317-2803
Gabriella: 06 30 697-3817
www.napraforgokucko.hu

ŐSZINTÉN GABRIELLÁVAL...
Írja meg problémáit, keressen fel bizalommal, ha testi-lelki segítségre van szüksége!
Akár nyilvánosan, akár személyesen szívesen és szeretettel válaszolok kérdéseikre.
06 30 697-3817

Az újságcikk felmutatójának **20%** kedvezményt biztosítunk szolgáltatásainkból!

lejegyezte: Orbán Johnny

ÉLETMENTŐ – TÜDŐGYULLADÁS ELLEN

Hamarosan beköszönt a tél, és vele együtt az ilyenkor "szokásosan" ránk leselkedő betegségek, az influenza vírusok okozta kórképek és a bakteriális eredetű légúti megbetegedések. Szerencsére a legveszélyesebbek - az influenza-változatok és a gyakran ezen betegségek szövődményeként fellépő, szintén akár halálos kimenetellel is fenyegető tüdőgyulladás - kivédésére fel tudunk védőoltásokkal készülni.

A felkészülést azonban idén jóval korábban el kell kezdenünk! Eddig elegendő volt csak az igazán kemény téli hónapokkal, mint veszélyes időszak számolnunk. Az újinfluenza vírus megjelenése azonban átírta ezt a gondolkodásmódot. Egyrészt úgy tűnik, hogy pillanatnyilag folyamatosan kell légúti vírusfertőzésektől tartanunk. Másrészt - tekintve, hogy ezek a kórképek az általuk legyengített szervezetben mintegy "megágyaznak" a bakteriális fertőzéseknek - ez azt is jelenti, hogy lényegesen előre - és kitolódik az a téli időtartam, amikor nagy számban várható pneumococcus baktérium okozta légúti fertőzés, elsősorban tüdőgyulladás fellépése. Érdemes tehát minél előbb beadatni a "tüdőgyulladás elleni" védőoltást is.

Jelenleg a 2 éves kor alatti gyermekeknek biztosít az állam ingyenes pneumococcus elleni vakcinát. Ez a baktériumtörzs 7 szerotípusa ellen véd. Az idősebbek számára rendelkezésre áll a 23 szerotípus ellen védelmet nyújtó oltás.

Vizsgálatok igazolják, hogy a rizikócsoporthoz tartozó, de ezen polyszacharida vakcinával beoltottak körében kevesebb beteg került kórházba tüdőgyulladás miatt, mint azoknál, akik nem részesültek védőoltásban. Ha pedig mégis kórházba kerültek, rövidebb ápolási időt igényeltek. A rizikócsoporthoz beletartoznak mindazok, akik valamilyen krónikus légúti, szív- és érrendszeri, daganatos, vese vagy májbetegségben szenvednek. Külön ki kell emelni a cukorbetegségben szenvedők mintegy félmillió táborát, és feltétlenül gondolni kell az egyébként egészséges 65 év felettiekre is. Ezen polgártársaink mind fogékonyabbak lehetnek pneumococcus fertőzésre, csakúgy, mint azok, akiknek betegség vagy baleset miatt eltávolították a lépét.

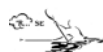
Fontos tehát, minél előbb kérni háziorvosunktól a "tüdőgyulladás elleni" oltást, de mikor is adassuk be? Bár elvileg az év bármely szakában sor kerülhet rá, érdemes akkorra időzíteni, amikor amúgyis rászántuk magunkat az influenza-oltásokra. Igaz, ha egyik karunkba megkapjuk a szezonális influenza-, a másikba pedig a H1N1 vírus elleni vakcinát, egy harmadikat aznap már nincs hová beszúrni. De pár nap elteltével biztonságosan nyújthatjuk bármelyik karunkat a tüdőgyulladást "kivédő" vakcináért.

Dr. Kovács Gábor infektológus főorvos

ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy

Rose
virág
a csillagvárban
+36 1 250 8648
+36 70 233 6442
www.csillagvar.com

**RSE FITNESS
EDZŐTEREM**
1031 Budapest, III. Petur u. 22.
NYITVA: H-P: 6-22-ig; Szo-V: 10-17-ig
TELEFON: 242- 4213



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

PROGRAMOK

CSILLAGOK, CSILLAGOK

A Magyar Origami Kör adventi kiállítását
megnyitja Karlócai Mariann játéktörténész

2009. december 1-jén 17 órakor

Megtekinthető

2009. december 1-től december 22-ig.

RONGYBABA – KIÁLLÍTÁS

Csekő Etelka játékkészítő babái megtekinthetők

2009. december 1-től december 22-ig.

DIAVETÍTÉS

TÉLAPÓ ÉS EZÜSTMACKÓ

Mikulás-napi diavetítés

– mesedélelőtt apró ajándékokkal.

2009. december 5-én 10-13 óráig.

ZENÉS KÁVÉHÁZ

Haydn-Mendelssohn emlékest - az Artissimo trió
hangversenye.

2009. december 10-én 17 órakor

ADVENTI PAPÍRHAJTOGATÁS

A Magyar Origami Kör foglalkozásán papírdíszeket
készíthetnek az érdeklődők

2009. december 19-én 10-13 óráig.

Minden érdeklődőt várunk. A programok ingyenesek.



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

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

SAN MARCO GALÉRIA

H.N. Mira festőművész emlékkiállítás

A kiállítás december 3-ig, hétköznapokon 9-16 óráig
látogatható.

CSALÁDI VASÁRNAPOK

November 29. vasárnap 10 óra

Pregitzer Fruzsina gyermekkoncertje

A 2009 őszén megjelenő, Varázsolok c. lemez

Pregitzer Fruzsina művészi pályafutásának újabb állomása. Régi vágyát váltotta valóra, hogy kiadhat egy
gyerekeknek szóló zenei anyagot.

November 29. vasárnap 10-18 óráig

Karácsonyi játszótér

Jó ötleteket, alpanyagot kapsz, hogy elkészítsd szerteidnek szánt ajándékaidat!

Gyere, és próbáld ki ügyességedet és kreativitásodat.

Ezen a napon minden program ingyenes!

KONCERT

November 28. szombat 19 óra

Lajkó Félix – Brácsán kíséri: Brasnyó Antal

Vendég: Dresch Mihály; Jegyár: 2900 Ft

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Vasárnap esténként

Sirtos - Görög Táncház; Tánctanítás: 18- 19 óráig.

Jegyár: 1000 Ft

November 27. 20 óra

Casablanca Táncláz; Jegyár: 900 Ft

KLUBOK

„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub

Minden kedden 10-14 óráig várjuk kedves régi és új
tagjainkat! Programok: kirándulás, múzeumlátogatás,
kártyacsata, beszélgetés, közös ünneplések.

Baba-Mama klub

Hétfőnként 9-11 óráig közösségbe nem járó babáknak.

A klub kötetlen játéklehetőséget kínál a babáknak és
hasznos információkat, ismerkedést a mamáknak. In-
formáció: Galiczáné/Marcsi/ 06-20/410-0506. Folya-
matos csatlakozási lehetőség.

Tájak Korok Múzeumok Óbudai Klubja

Kirándulások, városismereti séták, kulturális és sza-
badidős programok mindenkinek, havi rendszeressé-
ggel 15 órakor. Klubvezető: Dr. Tóth József 355-9830

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest, Csobánka tér 5.
telefon, fax: 243-2432, 243-2433
kulturkozpont@kulturkozpont.hu

IRODALOM-KÉPZŐMŰVÉSZET

Csillagszemmel Óbudán

Szederkényi Norbert és Pál Dániel csillaghegyi amatőr
művészek kiállítása.

A kiállítás november 27-ig látogatható.

Metzger Katalin és Szerencse Rozália kiállítása

A kiállítás december 4-ig látogatható

Irodalmi teadélután

December 17. csütörtök 18.00 óra

Vendég Szabó László Tibor novellista.

Ezen a napon Komenda József festőművész munkái-
ból látható kiállítás.

SZÍNHÁZ

November 28. szombat 19 óra

Noel Coward: Vidám kísértet

A szerző sajátos megfogalmazása szerint – valósí-
nőtlen komédia több, mint két óra folyamatos nevetést
generál, miközben rávilágít emberien gyarló konfliktu-
sainkra és szerelmi életünk leggyakoribb problémáira
is; Jegyár: 1500 Ft

EGYÉB PROGRAM

Asztrológia klub

Minden hónap első hétfőjén 18-20 óra

A belépés díjtalan!

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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

KIÁLLÍTÁS – Művészek terítéken

Rák Béla és barátai karikatúra-kiállítás

A kiállítás november 26-ig tekinthető meg,
hétköznapokon 9-19 óráig.

GYEREKPROGRAMOK

November 26. csütörtök 15 óra

Mesemondó verseny

Nagy meseírónk, Benedek Elek halálának 150. évfor-
dulója alkalmából mesemondó versenyt hirdetünk az
általános iskolák alsó tagozatosai számára. Korosztá-
lyok: 1-2 osztály és 3-4 osztály. Az iskolából korosztá-
lyonként 1 fő nevezhet. **Jelentkezni lehet**
e-mailben: bor.viktor@kulturkozpont.hu címen.

17 órakor Fábián Éva mesemondó előadását hallgat-
hatják meg.

KÖNYVAJÁNLÓ

Manea, Norman: A huligán visszatér
Pécs: Alexandra, 2009.

A román származású szerző emlékiratában
fikció és valóság keveredik. Emlékezik, me-
sél, töpreng. Tanúvallomása a két diktatú-
ráról, Bukovináról, szüleiéről, barátairól, a
száműzetés éveiről. Ettől a személyes elfo-
gulatlan töprengéstől válik hitelessé.

Sato Hiroaki: Szamurájlendák
Budapest: General Press, 2009.

A kötet célja, hogy bemutassa a szamurájok
ethosának változását a történelmi kezde-
tektől a 18. századig, a harcosok politikai
hatalomra jutásáig. A könyv nemcsak élvez-
zetes olvasmány, hanem a magyarországi
japanológiai kutatás és oktatás számára is
rendkívül értékes forrásgyűjtemény.

Bártfai Barnabás: A trónkövetelő Win-
dows 7; Budapest: BBS-INF0, 2009.

Egészen mostanáig a Windows XP volt a
legnépszerűbb operációs rendszer. Hét év
után azonban úgy néz ki, a Windows 7
megtöri a jeget. A közérthető nyelvezet mi-
att bátran ajánljuk a kötetet akár kezdők-
nek is, de hasznos lehet azok számára is,
akik a rendszer beállításai, finomhangolá-
sával szeretnének foglalkozni.

Kristina Krüger

Szerzetesrendek, kolostorok

A keresztény művészet és kultúra 2000 éve
Vince Kiadó, 2008

Dr Osman Péter ismertetése

E különleges és kiemelkedően nagy szellemi értéket képviselő
albumban kivétel és fenntartás nélkül mindenki örömét lel-
heti, aki fogékony a művészet remekeire, és barátja a kultú-
rának. Ami benne élénk társul, az mind az emberiség egyete-
mes kincse, alapvető jelentőségű művészetként, s szintúgy
a szellemi vagyonban, amelyből a kultúránk építkezik, s
amely az életünket emberségesé, élhetőbbé teszi. Európa
fejlődésében és szellemi teljesítményeiben igen nagy a sze-
repe a szerzetességnek - erről kapunk itt alapos, tanulságos,
minden érdeklődő számára élvezetes áttekintést. A kötet

fontos érdeme, hogy
mindaz, amit bemutat,
leír, elmagyaráz, mara-
déktalanul érthetően,
tisztán és tökéletesen
szól azokhoz is, akik akár
egáltalán nem jártasak
ebben a gondolati kör-
ben. Maga mond el min-
dent, ami szükséges a
megértéshez, s hogy ah-
hoz beleélhessük magun-
kat a szerzetesrendek és
kolostorok világába.

A Vince Kiadó kötetei az
itteni kiadású művészet-
történeti művek legjobbjai közé tartoznak. Közülük is kitűn-
nek a Nagy művészeti stílusok sorozatba tartozók



(lásd <http://www.vincekiado.hu/groups/ns.shtml>) a hatal-
mas képanyaggal, s a bennük felkínált alapos és hiteles
ismeretanyag gazdagságával. Mindegyikük a maga kulturá-
lis és társadalmi háttérének mélyreható, ugyanakkor a lai-
kusnak is könnyen követhető magyarázatával és elemzésé-
vel segít megérteni a szóban forgó stílus fejlődéstörténetét,
sajátosságait, teljesítményeit és hozzájárulását a kultúrához,
bemutatva természetesen annak nagy alkotásait és alkotóit.
Minden jó, amit ezekről az albumokról elmondható - és hos-
szan sorakozhatnának a felső-fokú dicséretnek -, kivétel nél-
kül ráillik erre a velük rokon kötetre is. Középpontjában a la-
tin Nyugat szerzetesrendjei állnak. Sokrétű kulturális teljesít-
ményük mellett ismerteti a keletkezésük körülményeit, elter-
jedésüket, reguláikat és szokásaikat. A korszakos áttekinté-
sek mellett fejezetek szólnak a remetességéről, a lovagrendek-
ről, a női-, a kolduló rendekről, a bizánci szerzetességről, va-
lamint a szerzetességről és rendi életéről a 19. és a 20. szá-
zadban.





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

DECEMBERI PROGRAMOK

December 3., csütörtök 19 óra
GITÁRESTEK ÓBUDÁN
BOTOS BROS
Botos József, Botos Gyula
Augustin Barrios, Fernando Sor, Francisco Tárrega művei,
valamint saját kompozíciók.
Belépőjegy: 1500 Ft

December 4., péntek 19 óra
FANNY ÉS FELIX
Levéljáték zenével a Mendelssohn testvérekről
A keretjátékot írta, eredeti szövegek-ből szerkesztette és rendezte: Elek Szilvia
Szereplők:
Bernhard Krüger, kiérdemesült brácsás és koncertrendező: Mécs Károly
Fanny Mendelssohn, zongorista és komponista: Elek Szilvia
Közreműködnek:
Auer Vonósnégyes
Hangfelvételtől: Szűts Melinda és Ruzsina Szabolcs
Belépőjegy: 1500 Ft

December 5., szombat 15 óra
A BUDAPEST RAGTIME BAND KONCERTJE GYEREKEKNEK
Belépőjegy: felnőtteknek 1000 Ft, gyerekeknek 500 Ft

December 7., hétfő 19 óra
OPERA (ÉS) IRODALOM
Cilea - Daudet: Az arles-i lány
Ernesto de Curtis - Baranyi Ferenc: Féltékeny kövek
Balczó Péter, Erdélyi Erzsébet, Éliás Antónia, Pánti Anna, Sárkány Kázmér - ének
Szersén Gyula színművész
Hegedűs Valér - zongora

December 9., szerda 19 óra
BACH-SZONÁTAEST
Hargitai Géza - fagott

Várallyay Ágnes - csembaló
G-dúr szonáta BWV 1027
D-dúr szonáta BWV 1028

d-moll szólószvit BWV 1008
g-moll szonáta BWV 1029
Belépőjegy: 1200 Ft

December 10., csütörtök 19 óra
KORTÁRS? ZENE!
TRIO LIGNUM
Klenyán Csaba - klarinét, basszusklarinét
Rozmán Lajos - klarinét, basszusklarinét
Lakatos György - fagott
Zarándy Ákos: Invenciók
Selmeczi György: Margot's Movie
Futó Balázs: mf
Sugár Miklós: Két kápolnavirág
Jeney Zoltán: Wohin?
Kondor Ádám: Nicht diese Töne
Vidovszky László: Berceuse canonique
Sáry László: Harangok az esti szélben
Sári József: Trojka

December 14., hétfő 10-11.30
NYILVÁNOS PRÓBA
LISZT FERENC KAMARAZENEKAR
Ingyenes belépők igényelhetők
A barokk zene dicsérete
2010 tavaszi bérlet az Olasz Kultúrintézetben.
Részletek a letölthető pdf-ben.

December 16., szerda 17 óra
JÁTÉKOS MUZSIKA 7 X 10 PERC-BEN
Közreműködik: Erkel Ferenc Kamarazenekar
A műsor házigazdája: Czigány György
Belépőjegy: 500 Ft

December 18., péntek 19 óra
A CHAMELEON BIG BAND KARÁCSONYI SZVING-ESTJE
Belépőjegy: 1500 Ft

December 5, 20.30 óra, BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Török Ádám - progresszív blues énekes, fuvalás,
Felkai Miklós - rock blues gitáros

MIKULÁS KONCERTJE

az **Ice Cream Blues Band** együttessel.

A két zenész sajátosan ötvözi a blues és a rock zenei hangzását az est műsorában. A koncerten többek között Cream, Eric Clapton, John Mayall, Gary Moore és Mini számok fognak felcsendülni.

Belépődíj: 1500 Ft, diákigazolvánnyal: 500 Ft.

Minden vendégünket welcome drinkkel fogadjuk.
Kapunyitás: 20.30 órakor, koncertkezdés: 21 órakor.
A műsort a Duna TV rögzíti.

www.icecreamb bluesband.hu



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

Karácsonyi kézműves foglalkozás és játszóház A KISCELLI MÚZEUMBAN

2009. november 28-án, szombaton 10.00-15.00 óráig

Idén egy igazán különleges programmal szeretnénk kedveskedni látogatóinknak, főként a gyerekeknek: Lázár Ervinre emlékezünk. Életre keltjük egyik legkedvesebb könyvének, A Négyszögletű Kerek Erdőnek Dömdö-Dömdö-Dömdöd című részletét. Közös elkészítjük a mese díszletét és a szereplők jelmezkiegészítőit, végül pedig lakóinak megszemélyesítéséhez segítségül hívjuk a Civil Rádió Lázár Ervin Körét. A hangjáték után az ünnepi hangulat megelőlegezéséeként együtt feldíszítjuk múzeumunk karácsonyfáját, Nagy Zoárdot a gyerekek által készített díszekkel, kellékekkel.

10.00 - 13.30

Játszóház és kézműves foglalkozás:

» Díszletépítés és jelmezkiegészítők készítése

Lázár Ervin: A Négyszögletű Kerek Erdő című könyvének Dömdö-Dömdö-Dömdöd című részletéhez

» Adventi és karácsonyi díszek, ajándéktárgyak készítése

13.30 - 14.30

» A Civil Rádió Lázár Ervin Körének Dömdö-Dömdö-Dömdöd című hangjátéka

14.30 - 15.00

Közösen feldíszítjük a Kiscelli Múzeum karácsonyfáját, Nagy Zoárdot

A látogatóknak lehetősége nyílik az állandó kiállításhoz kapcsolódó új múzeumpedagógiai feladatlapokat is kipróbálni és kiértékelni. A karácsonyi ünnepvárás a helyben sült kürtöskalács illata és karácsonyi vásár teszi még teljesebbé.

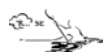
Belépőjegy: 650 Ft/fő

Helyszín: Kiscelli Múzeum (1037 Budapest, Kiscelli u. 108., Tel: 430-1076)

Támogatónk:

CIVILRÁDIÓ FM98

www.btm.hu



2009. november 28. — december 20.

ADVENT ÓBUDÁN

{ könnyűzene }

nov. 28-29.

{ világzene }

dec. 5-6.

{ népzene }

dec. 12-13.

{ jazz }

dec. 19-20.

KÖNNYŰZENEI HÉTVEGE 2009. november 28-29.

November 28. - szombat

12.00 – Fantár: Aelia Sabina Alapfokú Művészetoktatási Iskola
12.30 – Nagraforgó Meseház: Elvarázsolt királyfi
13.30 – Apacuka gyermekkoncert
16.00 – Celebrate Együttes
17.15 – Tánc-show a Forgatóegyesület előadásában
18.00 – Bús Balázs polgármester úr adventi köszöntő
18.00 – Budapest Bár közreműködik: Németh Juci, Ferenczi György, Frenk és Behumi Dóra

November 29. - vasárnap

12.00 – Óbudai Népzenei Iskola
13.00 – Zsuzsi és Orsi gyermekkoncert
14.30 – Shakers swing & rock 'n' roll
16.00 – Vaga Banda: tűzsonglőr előadás
16.45 – Az adventi gyertyát meggyújtja Bús Balázs polgármester úr
17.00 – Tom Stormy Trio

A rendezvényt kísérő programok:

Kézműves vásár • Forró italok és karácsonyi falatok

Ünnepi kézműves foglalkozás gyermekeknek 11.00-14.00

KORCSOLYAPÁLYA 2009. 11. 28. - 2010. 01. 31.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: www.adventobudan.hu

VILÁGZENEI HÉTVEGE 2009. december 5-6.

December 5. - szombat

11.00 – Bóbita Zenekar: Jöjj el, Mikulás!
12.15 – Ószi és a Viziorgona utcai nyugdíjsház
14.00 – Ataru Taiko: tradicionális japán dob-show
15.30 – Sheket Együttes
16.45 – Szalóki Ági
18.00 – Kerekes Band

December 6. - vasárnap

12.00 – Fodros Általános Iskola
13.00 – Mikulás a Fő térre látogat
15.00 – Rák Béla Combo
16.00 – Concord Trio
17.45 – Az adventi gyertyát meggyújtja Görög Zita
18.00 – Lumen Christi Gospel



ÓBUDA
REINVENTUM ÓBUDAI

ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

ÓBUDAI
EGÉSZSÉGOLIMPIA
REINVENTUM ÓBUDAI

promogroup

RAMADA
PLAZA
BUDAPEST

Magyar Máltai
Szereletszolgálat

Helyszín: Fő tér

Tartsa magát formában ősszel is a Római-parton!

VAGHEGGI
phytocosmetics
Nagybánya, László

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.

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

VAGHEGGI
phytocosmetics
Nagybánya, László

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

Gabala

Egészségcentrum

VOLL DIAGNOSZTIKA - Állapot felmérés	Depresszió-Pánikbetegség kezelése
ALLERGIA vizsgálat (pollen, étel, fém teszt)	Babamasszázs
BIOREZONANCIA terápia	Talp masszáz-s-reflexológia
KINEZIOLÓGIAI kezelés	Orvosi gyógymasszázs
Bach-virág terápia	Gerinc masszáz-s
Fül-akupunktúra	Gyógytorna
Addictológia - szenvedély betegségek esetén	Intimtorna
Pszichológia	Jóga
Fényterápia	GYERMEKORVOSI RENDELÉS Dr. Dóczy Éva

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



Karácsonyi ajándék ötleteink:
JÓGA, MASSZÁZS BÉRLETEK!

06-30-343 9703

www.gabala-egeszseg.hu

Ismertető a 7. oldalon

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

