

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2009. XVII. évf. 9. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Cziniel
cukrászda és kávéház



BEIGLI és KARÁCSONYI SÜTEMÉNYRENDELÉS

hogy az ünnepi asztalról ne hiányozzanak nagymamánk szíves adott édességei!

* * *

Téli nyitva tartás: H-Va.: 9,00–19,30
Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188

Édes ajándék ötletek

üzleti partnerei és kollégái számára



www.cziniel.hu

Figurális és ostyafotós torták



Receptajánlat a 13. oldalon





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

WOOD STEP
LAMINÁLT PADLÓ
8 mm vastag, amerikai dió

INGYEN!
Kiszállítás
Készleten lévő

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

BOMBA ÁR!
12.990
5.990
Ft/db

SZÖNYEG
Mambo 120x170 cm



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

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

FERGETEGES SZILVESZTER
a Római-parton, a Holiday Beach Hotelben.

2010

Töltse nálunk a szilveszter estét exkluzív, dunai panorámás Nebro éttermünkben.

Welcome drink • gálavacsora • korlátlan alkoholmentes ital fogyasztás •
hangulatos élőzene • éjfél pezsgő • újévi büfé

TÖRLEY Részvételi díj: 19 900 Ft/fő
2 éjszaka szállás masszázssal: 42 500 Ft/fő

Cím: H-1039 Budapest, Piroska utca 3-5.
Asztalfoglalás, érdeklődés:
Tel.: (+36-1) 436-7160, fax: (+36-1) 436-7161
e-mail: gastro@holidaybeach.hu
www.holidaybeach.hu





A tartalomból

Kedves Olvasó! – Karácsonyi köszöntők
Rómaifürdő SE hírek
Kenuval érkezett a Mikulás
Suli Hírek: Aquincum, Keve iskolák
Bérczi Szaniszló: Eurázsiai művészetek

Állatorvosi rovat: Hogyan válasszunk magunk mellé „társat”?
XIII. Beigli futás
Gerincbetegségek
Egy különleges masszázstechnika – Gábor Stúdió
Környezetvédelem
Rómaifürdő Telepegyesület hírei

Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület hírei
Önkormányzati közlemények
Böbe Recept-túrája – Karácsonyi finomságok
Életmód mozaik
Kulturális ajánló; Osman Péter könyvajánlója
Ice Cream Blues Band programok
Mozaik 7 Klub

Kedves Olvasó!

Kicsit lassabban, kicsit óvatosabban, de közelít a karácsony. Megérkezett a hideg, már a hóból is kaptunk egy kis ízelítőt, de mint ha kevesebb lenne az ünnepi külsőség. Ez még nem lenne olyan nagy baj, de mint ha mi magunk is nehezebben hangolódna az előttünk álló, ünnepi napokra: év végi zárás, lehangelő gazdasági előremutatók – „nem lesz könnyű” –, bizalmatlanság, kesergő kereskedők, nehéz helyzetbe kerülő családok, bizonytalanság... pedig advent fénye hétről hétre erősebb. Meg kellene nyitni a lelkünket, mert anélkül, az ajándék beszerezés is csak rabszolgamunka lesz, mert a lelkünkben lakozó fényt nem a drága ajándékok táplálják, hanem a szándék, hogy önmagunkból adhassunk valamit. Egy mindent akaró, önző világában élünk, ahol semmi sem jó, de minden kellene, ami nincsen. Sajnos minden sohasem lesz a mienk. Engedjük, hogy ezt a decemberi sötétséget, mind erő-



sebb fényvel világítsa meg a közelgő ünnep, hogy mire karácsony éjjelén megszólalnak a harangok, hogy örömet hirdessenek a jószándékú embereknek, közelebb kerülhessünk a titokhoz, karácsony titkához. Egyedül, együtt, felidézve régi, szeretett arcokat, elmúlt karácsonyokat. Ne szégyelljük a könnyeket, mert tisztít, segít, hogy a karácsony fénye eljusson a lelkünk legmélyebb, legsötétebb részeire is. És ha már átjár bennünket a fény, minden egyéb gond, baj eltölpül, és máris közelebb lehetünk a titok megfejtéséhez.

Kedves Olvasó! Karácsonyi számunkkal mi magunk is szeretnénk egy kis fénypont lenni, akár az ünnepek előtt, akár az ünnepi napokban. Fogadja szeretettel, és legyen az olvasónk jövőre is.

Fehér Ágnes

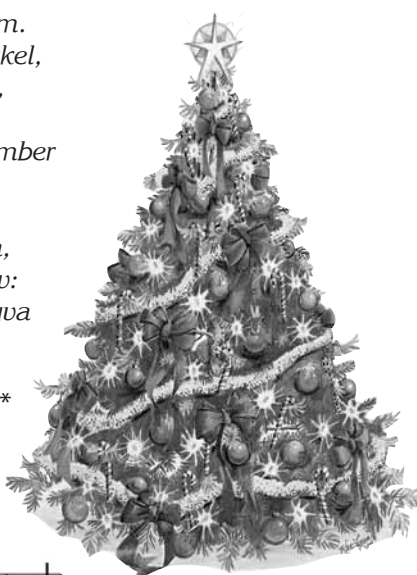


ADY ENDRE:

A Jézuska tiszteletére

A született Jézus,
Ez igézetes gyermek,
Áldja meg azokat,
Kik a szívünkbe vernek
Mérges szuronyokat.
Áldassanak bennünk
A kifeszett vér-rózsák:
Bánat, kín, szenvedés,
Mert Jézus volt a Jóság

S a nagy, szent türelem.
Csengessünk csengőkkel,
Szeressünk szeretettel,
Örüljünk, ha sírunk,
Ha ránk tör minden ember
S ha álul bántatunk.
A született Jézus
Született így s kívánta,
Hogy ez legyen az üdv:
Minden hiúság kihányva
Életünk gömbiből.



Katharina Elisabeth Goethe Az új év receptje

Köszöntő és jókívánság

Vég tizenkét hónapot,
Tisztítsd meg minden irigységtől,
Keserőségtől, fősვნységtől és nagyképszerűségtől,
Majd mindegyiket tördeld fel harminc vagy harmincegy részre
Ez a mennyiség elég lesz egy évre.
Minden napot egyenként készíts el,
egy rész munkából,
két rész derűből és humorból
Tegyel bele három púpozott evőkanál optimizmust,
egy teáskanál megértést,
egy szem iróniát és
egy csipetnyi tapintatot.
Majd öntsd nyakon az egészet sok-sok szeretettel.
Díszítésként permetezd meg egy kis figyelemmel,
és szervírozd minden nap egy mosollyal.

Szeretettel egy ismerős, kedves dallam ajándékba Mennyből az angyal



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.

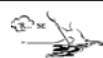
Megjelenik havonta 15.000 példányban. Eng. sz. B/ISK/204/1993



A RÓMAI PARTI HÍREK valamennyi olvasójának

*kívánunk békés,
nyugodt
és áldott
karácsonyt,
és 2010-re
egy
egészségben
teljes,
sikerekben,
jókedvben
gazdag
új esztendőt.*

A szerkesztőség
munkatársai





Rómaifürdő SE HÍREK

SPORTMASSZÁZS
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 (Pünkösdfürdő)

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, kenuzni. Hetente három alkalommal kínálnak edzésidőpontot, ahol a jelentkezők szakvezető 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.

**RSE
fitness**



1031 Budapest, Petur u. 22.

Havi bérlet: 5.500 Ft

12 alkalmas bérlet: 6.000 Ft

Napijegy: 700 Ft

Szolárium: 200,-Ft/5 perc

Szauna: 600,-Ft

Terem bérlet: 2.500,-Ft/óra

Tel.: 06 1 242 4213



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

www.lidofitness.hu

ÉVES BÉRLET AKCIÓ!

KOMBINÁLT 89.000,-Ft

AEROBIC 85.000,-Ft

**További akciókkal is várjuk
kedves vendégeinket!**

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

JUDO HÍREK

Idén is nagyon hangulatosra sikerült a Mikulás látogatása a **Ledényi Judo Iskola** apróságainál.

A Judo iskola vezetője **Ledényi Levente**, a Dubai-ban rendezett **Férfi Cselgáncs Világ Kupán V. helyezést** ért el.

Gratulálunk!



**Síelés Franciorszáiban
2010. február 06-13-ig
Helyszín: Puy St. Vincent**

Kiváló adottságú és minőségű pályák. Kezdőknek, újrakezdőknek, örökkezdőknek és persze a profiknak is ideális kikapcsolódást nyújtanak az Alpok lejtőin. A télisportok minden műfajára alkalmas sírégió, megfizethető szállás és sítérlet árakkal.

Mesze van? Igen. (kb. 1.240 km) De...!



Kényelmes mikrobuszokkal, jó társaságban gyorsan megy az idő.

Ára: 40.000 + 200 euro

Csak egy telefon:

Rátkai János - 06 20 9436 521

KOSÁRLABDÁZNI VÁGYÓ

ÖRÖKMOZGÓ, LASSÚ,
ALACSONY VAGY MAGAS

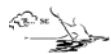
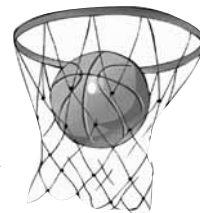
7-11 ÉVES FIÚK ÉS LÁNYOK

JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK

A RÓMAIFÜRDŐ SPORTEGYESÜLETBE.

JELENTKEZNI LEHET TELEFONON

BÁLINT BÁCSINÁL 06-70-276-6189



Kenuval érkezett a Mikulás a vízi telepre

A Rómaifürdő SE Nánási úti vízi telepén gyerekek és felnőttek együtt várták a vízi Mikulást. Egy ideig várták, aztán inkább lesétáltak a Duna-partra, hogy hangos énekszóval bíztassák a nagyszakállút gyorsabb lapátolásra. Johnny gitárral segítette az egyre izgatottabb várakozók alkalmi énekkarát. Aztán egyszer csak a távolból, a ködön át valaki felfedezte a Dunán lassan közeledő „piros foltot”. Hangos kiáltással tudatta a többiekkel: Jön a Mikulás! Lelkes csapat fogadta az ajándékosztót, aki nem is fukarkodott. Miután ügyesen a partra irányította a hajóját, a gyerekek közé állt és kinyitotta a hatalmas zsákját. Fogott is belőle a cukor, a mogoró, de még a dió is. Amíg a Duna-parton a Mikulást körbe vette a vidám csapat, addig a segítői a telepen előkészítették a Mikulás-partit. Terített asztal, enni-innivalók, és persze az ajándékcsomagok. A Mikulás a gyerekek és szüleik gyűréjében baktatott az asztalhoz, hogy meghallgassa a jobbnál jobb kisfiúk és kislányok verseit, dalait. Kapott mindenki csomagot, de a virgács csak dekoráció maradt. A Mikulás megígérte, hogy jövőre is eljön, ha ilyen kedvesen és ilyen sokan várják a Római-parton.

Lakatos Barbara és
Dunai Csilla

Jön a Mikulás

*A Mikulás mikor eljön,
Feje felett nagy hófelhő.
Rénszarvasok húzzák szánját,
Hó csipkézi a bundáját.
Kövér puttong van a vállán,
Hópihe ül a szakállán.
Mikor hozzád megérkezik,
cipőd sok-sok jóval telik.
Hull a hó, nézd, odakint,
A mikulás neked int.*



Lakatos Barbara és Dunai Csilla a Szent Miklós Általános Iskola tanulói saját verset ajándékoztak a Mikulásnak. Kísérőjük Tureczki Tímea – az iskola pedagógusa – maga is meglepődött lányai meglepetésén.



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!*

Békés karácsonyi ünnepeket és boldog új évet
kívánok Önnek és kedves Családjának!

Óbuda-Békásmegyer, 2009 Karácsonyán

Bús Balázs
Bús Balázs
polgármester

*Adjon Isten mind jobbat,
Ne csak mindig a rosszat.
Mitől félünk mentsen meg,
Amit várunk legyen meg.*

*Adjon Isten minden jót,
Jobb időt mind tavaly volt,
Sok örömet e házba.
Boldogságot házunkba.*

(erdélyi népdal Moldova vidékéről)

SULI HÍREK

KEVE

Amfiteátrum Kupa - matematikából jeles!

December 9-én az Árpád Gimnázium 11.-es tanulóinak szer-



A logikai játékokat kipróbálták a tanárok is

vezésében zajlott az Amfiteátrum Kupa matematika verseny, budai általános iskolák és gimnáziumok 5-6. osztályos tanulóinak részvételével. A Keve csapata a 9. helyen végzett, ezzel a kerületi iskolák közül a 3. helyet szerezték meg a gyerekek. A csapat tagjain kívül egyéni versenyzők is indultak. A legeredményesebb diákjaink:

Kovács Boglárka 5.a, Seregi Dóra 5.a, Kiss Kornél 5.a, Katona Zsófi 6.a, Bartkó Barnabás 6.a

Gratulálunk a versenyzőknek a szép teljesítményükhöz, ahogy a felkészítő pedagógusnak, Hanula Endréné Ági néni-nek is. Ági néninek az igazi elismerést az jelentette, hogy a helyezéért járó díjat, egykori tanítványától, a most már Árpád gimnáziumos Zsigmond Ádám-tól vehette át.

Programok

Novemberben a Tudomány Napja alkalmából tanulóink a Csodák Palotájába látogattak el. Az érdekes játékok kipróbálása után fizikai kísérleteknek lehettek aktív résztvevői a gyerekek. Remélhetőleg sokuknak keltette fel az érdeklődését ez a program a tudományok iránt.

December elején az Iparművészeti Múzeumban jártak az 5. osztályosok. A kiállítás megtekintése után, kézműves foglalkozáson készítettek karácsonyi ajándékokat a gyerekek.

BÁRCZI

Tisztelt Szülők!

Szeretettel várjuk Önöket

ISKOLANYITOGATÓ

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

NYÍLT NAP:

március 1-jén (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

Rendhagyó énekóra az Aquincum iskolában

Amfiteátrummal alakult december 10-én az iskola tornaterme, ahol egy tanóra idejére gyűltek össze a diákok és a tanárok. A népzenei koncerten, a zenei élmény mellett, népi hangszerekkel ismerkedhetett meg a közönség, s hasznos néprajzi információkhoz is jutottak. A gyerekek kíváncsian, figyelemmel vettek részt az interaktív programon, ahol a négytagú MUZSIKÁS EGYÜTTES meg is énekelte őket. Szép karácsonyi ajándék volt ez a résztvevők számára! A teljesen ingyenes koncertet a Mol támogatta.



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

Egy kis szórakoztató hétvégi olvasmány a művészetek kedvelőinek:

Eurázsiai művészetek füzetek – Szerkeszti: Bárczi Szaniszló

SZKÍTA KIFESTŐ

Bárczi Szaniszló, Budapest, 1996

A Kárpátoktól az Altáj hegységig terjedt egykor a sztyeppevidéken élő szkíta műveltségű népek köre. Európában szkítáknak, Közép-Ázsiában szakáknak, Kínában pedig hunoknak nevezték őket. Számos sikeres sztyepei törzsszövetség népei mögött is szkíta kultúrájú népeket találunk. Évezredek óta élők műveltségük rendre áthagyományozódott az új népalakulatokra. Így a magyar hagyomány is gazdagon őrzi a szkítáktól eredő műveltség számos tömbjét. Ilyen a sztyepei kalendárium, ilyen a sztyepei lótenyésztés, a sztyepei lovas-katona harci felszerelése, iparok és harcászati stratégiák. A legsikeresebb sztyepei népek, mint minden időben a tevékeny közösségek, a korabeli magas-műveltséget képviselték.

Amióta az orosz cárok összegyűjtötték a szibériai sírok kincsleleteit az Ermitázs gyűjteményébe, egyre gazdagabb az a régészeti anyag, amelyen mindezt lemérhetjük. Az ötvösmunkákon máig túlélő mítoszok látható a Szent László-legenda! Hogy miért kapcsolták össze őseink e régi sztyepei legendát éppen László magyar királlyal? Mert ő volt arra a legméltóbb, ezért Szent László volt az, akiről e régi monda is eszükbe jutott. Nagy Géza, László Gyula, Jankovics Marcell és más régész/művészettörténész kutatók bemutatták, hogy a világosság és a sötétség mitikus küzdelmének magába foglalja ez az ősi legenda.

A Kr. e. 5.-3. században a magyar Alföldön is éltek szkíták, s a Nemzeti Múzeumban találkozunk a szkíták gazdag hagyatékával. Megcsodáljuk a

zöldhalompusztai vagy a tápiószentmártoni arany-szarvast. Első rajunk is egy, a magyarországiakhoz hasonló aranyszarvas a Krím félszigetről, a Fekete-tenger északi félszigetéről, ahol gazdag királysírokat tártak föl a múlt században, s századunk elején is. E királysírok hatalmas föld- és kőhalmok (kurgánok, korhánok) mélyén találhatók. A kurgánok a sztyepei fejedelmek sírja fölé emelt „földpiramisok”, melyeknek csúcsát régen még egy álló kőszobor alak is díszítette.

Igen jellegzetes szkíta leletek a bronz harangok és csörgők. Rudak végére erősítették őket, vagy az állatok nyakába akasztották. Használták őket zeneszerszámként is, de talán „regölészkor” is. Tudjuk, hogy az eurázsiai hun-szkíta pásztornépek kiterjedten használtak csengőket, kolompokat, harangokat, melyeknek hangját összehangolták. Ezt az ősi művészetet mások is átvették, s régi idők-re mennek vissza a kínai bronzharangok is.

A szkíta népek gazdag halottkultusza segítségünkre van abban, hogy elképzeljük a korabeli életet. A szkíták nagy mennyiségben hagytak hátra mindenféle használati tárgyat, edényt, harci eszközöket és lószerszámot, kocsifelszerelést. Az Altáj-hegység fagyott királysírjaiban még ruházat és étel maradtak is fennmaradtak.

A szkíták nemcsak harcos pásztornépek voltak, hanem állattenyésztő és földművelő közösségeket is fenntartó törzsszövetségek. Igaz, legtöbb adat népmozgásaikról éppen a harci cselekmények kapcsán maradt fenn. Magyar hagyományként is fennmaradt a törzsek vérszerződése. A mongol kínai szó jele ma is a vérszerződést jelenti: benne a nap és a hold karaktere alatt a vér karaktere szerepel.

A nagyállattenyésztő pásztorkat az állatok őrzése kiváló harcosává neveli. A nagy területen működő törzsek megszervezése gyakran hívott életre közülük erőskező uralkodót. Névről is ismerünk egyet az Európai oldal följegyzéseiből: Ateaszt, aki a Kr. sz. előtti 4. században uralkodott.

A harcos szkíták életét Hérodotosz, a nagy görög történetíró is bemutatja, s ez hitelesíti azt, amit a sírokba került használati tárgyakból kikövetkeztethetünk. A gazdag kulobai kurgánból került elő például az a fésű, melynek fogantyúján harci jelene-t láthatunk. Megfigyelhetjük rajta a szkíták ruházatát, fegyverzetét, észrevehetjük, hogy ők még nem ismerték a kengyelt, s e jelenetben lórról szállva törrel és pajzsral harcolnak. A kopját dőfésre emelő lovas görög sisakot visel. Láthatjuk, hogy fegyverzetükhöz hozzátartozott az íj és a nyílveszők, melyek két különálló, de lapjával egymáshoz erősített tegezen foglaltak helyet, s ez a kettős-tegez a derékszíjról lógott le a bal oldalukon. A szkítákat megőrkítő legtöbb jelenetben fegyverzetet viselő harcosokat láthatunk.

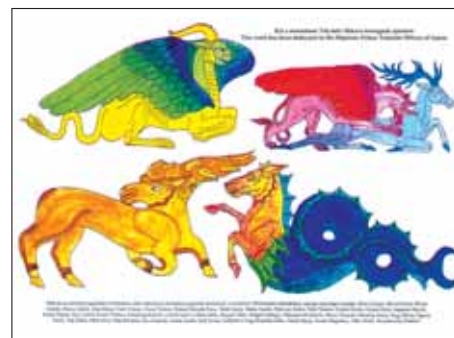
A szkíták, a Fekete-tenger északi vidékén, szomszédságban éltek a görögökkel. Kereskedtek egymással, s a görögök is gyakran ábrázolták a szkítákat edényeiken. Fekete-tenger vidéki szkíta királysírokból valók azok az ezüst serlegek, melyeken a szkíták hétköznapi életébe pillanthatunk be. A csertornaliki ezüstművészet a szkíta csikóslegények pályavákkal lovakat szakítanak ki a méneseiből. Az eredeti fémdomborításon sem, és a mi rajunkon sem láthatók a pályavák, de a jelenet mozdulatai annyira kifejezőek, hogy e pályavák, „rejtvényfejtésként” akár, mi is odarajzolhatjuk. A régészeti leletek tanúsága szerint a lovat éppen ezen a tájon, a pontuszi sztyeppén, a mai Ukrajna vidékén háziasították, s kezdtek tenyésztésébe a szkíták elő-dei, mintegy 6000 évvel ezelőtt.

A szkíták díszítőművészetéből ízelítőt adó válogatás a korabeli élet több epizódját bemutatja. A szkíta műveltség része volt a honfoglaló magyarok életének is. Ezek ismerete mindannyiunk számára tanulságos. Reméljük, hogy az eurázsiai művészeteket bemutató sorozatban eddig már megjelent kifestőkhöz hasonlóan a Szkíta kifestő is sok örömet szerez majd a rajzolni és festeni szerető felnőtteknek és gyerekeknek.

Bárczi Szaniszló



A füzet előlapja



A füzet hátlapja



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Hogyan válasszunk magunk mellé „társat”?

Amikor egy család vagy egyedülálló személy úgy dönt, maga mellé fogad egy állatot, sok szempontot kell figyelembe vennie. Az ünnepek közeledtével sokan keresik fel rendelónket azzal a céllal, hogy kiskutyát vagy kismacskát fogadjanak örökbe, és ezzel lepjék meg valamilyen szeretteiket. Ilyenkor alaposan kikérdezzük a leendő tulajdonost, hova kerül az állat, milyen körülmények között fog élni. Próbáljuk kiszűrni a felelőtlen állatbefogadókat, akik a hirtelen fellángolás után hamar ráunnak a kedvence és továbbadják, vagy egyszerűen kiteszik az utcára. Ha valaki állatvásárlás, befogadás mellett dönt, sok kérdést kell feltennie magának, számos szempontot kell mérlegelnie. Az első, milyen állatfaj lenne neki a megfelelő. A legnehezebb döntést azoknak kell meghozniuk, akik kutyát szeretnének. Tudni kell, hogy társállatnak, sportolási célra választják, esetleg munkát akarnak végeztetni vele. Társként számtalan fajta közül lehet választani, ezért szűkíteni kell a kört a szerint, hogy kertes házba vagy lakásba ke-

rül az eb. Hozzávetőlegesen a 20 kg-nál nehezebb kutyák minden esetben csak kertes házban érzik magukat jól a nagyságuk és a nagyobb mozgásigény miatt. Kisebb súlyúak lakásba is kerülhetnek, de biztosan jobban érzik magukat egy kertben. Fontos szempont, hogy gyerek mellé, vagy idős házaspárnak lesz az eb. A kisgyerekek közelében csak jó idegrendszerű nyugodt állat való, olyan fajta, amelyet terápiás munkára is használnak, de mindenek előtt megbízható legyen, szeresse a gyerekeket, és egyáltalán ne harapjon. Idősebb embereknek a könnyen tanítható, nyugodt, kisebb fajtákat javasoljuk, amelyekkel nincs sok gond, és a sétáltatás nem jelent problémát. Bárhogyan is döntenek, azt tudni kell, hogy a kertes házban tartott ebeknek is szükségük van sétáltatásra naponta többször is, és fajtától függetlenül a kutyaiskola mindenkinek javasolt. Ez naponta minimum 2-3 órát vesz igénybe, ezért azok számára, akik kora reggel indulnak el otthonról, és késő este érkeznek haza, nem a kutya a megfelelő vá-

lasztás. Nem beszélve a sportolási célra vagy munkára használt állatokról. Mindkét esetben egy-egy életformáról van szó, amit kedvencünk léte végéig kell követni. A nehezen nevelhető, nagy testű vagy harci ebként is ismert fajtákat csak kemény kezű, hozzáértő, határozott embereknek ajánljuk, hisz ezen fajták veszélyt jelenthetnek ránk nézve, ha nem megfelelően vannak tartva és nevelve.

A cicákkal más a helyzet. Ők is jobban érzik magukat kertes házban, de azért tökéletes macskaéletet élhetnek egy ingerdús lakásban is. Fontos tudni, hogy az egyes fajtáknak különböző az igénye az etetés, foglalkozás, mozgás, bundaápolás, stb. terén, és ezek alapján kell választani. Kisgyermek mellé egy cica csak akkor javasolható teljes biztonsággal, ha megoldható az időszakos elszeparálásuk abban az esetben, amennyiben nincs a közelben felnőtt felügyelet. Ha a lakásban nagy értékű bútorok, vagy más kiegészítő tárgyak találhatók, egy cica percek belül értékcsökkenté teheti azokat. Napi kétszeri etetésre, odafigyelésre, törődésre és játékra nekik is szükségük van, és őket sem lehet sok időre magukra hagyni.

Manapság a nagy divatnak örvendő va-

dászgörény-tartás nem nevezhető könnyebbnek az előzőeknél. SŐT! Tartásuk, nevelésük, etetésük speciális tudást, türelmet és időt igényel, ezért csak olyan embereknek merjük ajánlani, akik kellően felkészültek és hajlandóak energiát befektetni az ideális együttléti kialakítása érdekében. A görény is alapvetően harapós állatnak számít, ezért a tudatos nevelés és hozzáértő bánásmód elengedhetetlen.

A kisebb testű állatokkal (legyen az nyuszi, tengerimalac, csincsilla, degu, stb) is sokat kell törődni. Szükségük van társra, akivel kommunikálhatnak, ezenkívül játékra, ingerdús környezetre, és állandó gondoskodásra.

Bármelyik állatról is van szó, tartásuk, etetésük és velük való foglalkozás megfelelő gyakorlatot igényel, melyek hiányában komoly problémák léphetnek fel, akár betegséget is okozhatnak kedvencüknek, ezért az állatorvost, vagy egy hozzáértő embert kell megkérdezni, vagy utána kell olvasni megfelelő folyóiratban, mielőtt társnak választanak egy fajt, fajtát.

dr. Landauer Krisztina
és dr. Varga József

Kérjük, támogassa az Elveszett Állatok Alapítványt!

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

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma



1039 Budapest, Család utca 36/a

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

IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT

Színes doppler ultrahangos 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,

térbukolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.

Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

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



MATEMATIKA
korrepetálás, felzárkóztatás
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-ved Bt.
NYÍLÁSZÁRÓ, ÁRNYÉKOLÓ ÉS PARKETTA SZAKÜZLET

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.



KÜZDŐSPORT FELSZERELÉS ÉS SPORTRUHÁZAT

www.sdfshop.hu



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

Gerincbetegségek

Sajnos manapság 30 éves korra tehető a gerincbetegségek megjelenése. Ez összefügg a fiatalok passzív életmódjával, valamint azzal, hogy fiatal felnőttkortól kezdve főleg ülő életmódra rendezkedtünk be. Ha pl. fizikai munkával, keresi valaki a megélhetését, akkor utána ül egész délután a tv előtt. Ha szellemi munkával, akkor a helyzet még rosszabb.

A gerincvelőt behálózó idegpályák felelnek az egész szervezet egészségi állapotáért. Ha ott az idegsejtek ingerületvezetése megváltozik, úgy az ahhoz kapcsolódó szerv megbetegszik. Sokszor tisztázatlan eredetű panaszok pl. tanulási nehézségek, vagy szív panaszok oka lehet gerinccsigolyák elmozdulása.

Megfelelő mozgás hiányában a csigolyák közötti folyadék nem termelődik így létrejönnek a porcokpások, amin már nehéz segíteni

Azt hiszem, ezek után nem kell tovább részleteznem a gerincoszlop megfelelő karbantartásának a fontosságát.

A gerincmasszázs segít a gerincoszlop helyreállításában az idegpályák energia-áramlásának biztosításában. A speciális gerinctorna pedig az egészséges hosszú élet fenntartásában.

Javasoljuk: Várandóság utáni gerincmozdulásoknál, ishias, lumbágó, porckorongsérvek, és egyéb gerinc eredetű fájdalmaknál.

Várjuk szeretettel!

Hirdetés a 16. oldalon

Gabala Egészségcentrum

www.gabala-egeszseg.hu

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

XIII. BEIGLI-FUTÁS

Óbuda - Békásmegyer Önkormányzatának és az Emil cukrászdának támogatásával

2009. december 27. 11 óra

Helyszín: Bp. III. ker. Fő tér, Óbuda - Békásmegyer Polgármesteri Hivatala előtt.

Útvonal: Fő tér - Laktanya utca - Folyamőr utca - Matróz utca - Harrer Pál utca - Fő tér

Nevezés: 9 órától a Harrer Pál Általános Iskolában (Harrer Pál u. 7.)

Megközelítés: 1-es villamossal, HÉV-vel, 18-as, 37-es, 137-es, 34-es, 42-es autóbusszal a Szentlélek térig (Árpád-híd pesti hídfő)

Távok: 2 km (15 év alatt) - 11.00.

4 km (14 év felett) - 11.20

300 m (ovis futam) - 11.50 - kor

Nevezési díj: 25 kg beigli (vagy egyéb karácsonyi sütemény), vagy 600,- Ft

Díjazás: Mindhárom táv 1. - 3. helyezettje (fiú - lány) érmet és ajándékot kap. Az eredményhirdetés után ajándéksorsolás lesz.

Öltözési lehetőség és csomagmegőrzés: az iskolában

A beiglit a verseny végén közösen megesszük!

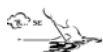
Mottó: A szomszéd beiglije mindig finomabb!

Szervezők: Zöldgömb Sport Klub és Óbudai Futókör

Információ:

Zöldgömb Sport Klub

tel.: 06-30-201-6765 • www.zoldgomb.hu; • zoldgomb@zoldgomb.hu



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



Az otthon várása

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





FO-HO Kft.
1039 Budapest
Mátyás Király út 5.
Telefon/Fax: 06 1 2408517

MÁRKÁS KÉNYELMI CIPŐK



Ágy a lábnak

Anatómiailag tervezett gyógytalpbetétek







- Egészséges, biztonságos járás
- Egyenletes súlyelosztás
- Tehermentesített boka és gerincoszlop
- Speciális igényeknek is megfelelően kialakított modellek
- Cipőkellékek A-tól Z-ig, szaktanácsadással
- Láb- és cipőápolási szerek

Gábrriel Stúdió	Gábrriel Stúdió	Gábrriel 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: 20-617-5424 ERIKA: 20-595-0253 ANDI: 20-968-7026	KOZMETIKA Nagykezelés: 7500 Ft ultrahanggal Arcmasszírozás: 3000 Ft Gyanták: 600-4500 Ft ÉVA: 20-368-3448	PEDIKÚR-MANIKÚR Gyógygpedikúr: 2500 Ft Manikúr: 1500 Ft MASSZÁZS Frissítő: 4500 Ft Miaomei: 5000 Ft GABI: 06-30-560-4507
		
MANIKÚR - MŰKÖRÖM KRISZTI: 70-703-6099 NYITVA: H-P: 9-20 Szo.: 9-13		
AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT ÚTALVÁNYAINKKAL!		
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 ízületi gyulladásokkal küzd?
- Érdekelne egy olyan kezelés, amely gyógyszer nélkül is képes úgy hatni a szervezetedre, hogy újra harmonikusan működjön?



A **VÁLASZ** egy **különleges masszázstechnikában** rejlik, ami képes beindítani a testünk öngyógyító mechanizmusát. Visszaállítja a szervezet egyensúlyát, felszabadítja azokat az energiablokádot, 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

Gábrriel Stúdió



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

ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy




a csillagvárban

+36 1 250 8648
 +36 70 233 6442
 www.csillagvar.com



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!

KÖRNYEZETVÉDELEM



ÚJÉVI KÍVÁNSÁGAIM

A környék közlekedési kudarca helyett

Valaki megkérdezte tőlem, hogy mi nek örülnék legjobban. Ő karácsonyi ajándék iránt érdeklődött, de én félreértettem és gondolkodás nélkül rávágtam, hogy egy felüljárónak a békási kereszteződésben. Nyilván nem véletlen, hogy a tudatalattimból hirtelen ez a válasz pattant ki. Sosem volt egyszerű átvergődni azon a szűk vasúti átjárón, de mióta megnyílt a Megyeri-híd, annyit romlott a helyzet, hogy valósággal megkeseríti a mindennapjaimat. Tanulmányokat lehetne írni és kellene is, hogy mennyire megnőtt a levegőszennyezés, a zajterhelés, a forgalmi dugó gyakorlatilag folyamatossá vált, teljesen ellehetetlenült a környék közlekedése.

Mindegy melyik irányból érkezünk és merre tartunk, mert gyakorlatilag az egész kereszteződés járhatatlan. A hegy felől érkezve a HÉV-átjáróba behajtani egy örökkévalóság, rendszerint teljesen kaotikus a forgalmi helyzet, a cipzárelv csak ritkán működik, az mehet, aki jobban tolekszik. A síneken átkelve aztán, valami érthetetlen oknál fogva az autósok jó része a két forgalmi sávból csak egyet használ. Ezért kb. 4 autóval kevesebb mehet át minden zöld lámpánál. Átjutási esélyeinket tovább csökkenti az a tény, hogy a HÉV átjáró persze gyakran zárva van. A HÉV ugyan még nem látható, hiszen valahol a távolban a csillaghegyi állomásra állt éppen be, vagy Budakalászt hagyta el, de a sorompó már rég leereszkedett. A helyzeten tovább rontott a BKV zseniális intézkedése, miszerint a balesetek elkerülése érdekében csak 10 alá lelassítva közelíthetik meg a szerelvények a vasúti átjárót. A megközelítés még talán indokolt is lehetne, de hogy miért kell ilyen lassan áthaladni teljes hosszában, azt végképp nem értem. Igen kiemelkedő képességű öngyilkosnak kell ahhoz lenni, hogy a már áthaladó szerelvény alá tudjon ugrani. Mindenesetre ezzel azt eredményezték, hogy a sorompó többet áll vízszintesen, mint függőlegesen és lényegesen megszaporodtak az olyan ámokfutók, akik türelmüket már végképp elvesztve, semmitől sem riadnak vissza: a forgalommal szemben, az autósot megkerülve behajtanak az átjáróba. Türelmesebb sorstársaim torzuló arccal ugyan, de kiállják a sort, így reggel és délután akár 20-30 percet is rászánnak az átjutásra. Mindeközben az autók csak pöfögnek és pöfögnek.

Sokan persze nem tudnak ennyit várni, ezért Csillaghegy felé kerül-

nek: 6-8 km-t feleslegesen autóznak, szintén növelve ezzel a forgalmat és a levegőszennyezést. Időt nem nagyon nyernek vele, de legalább fenntartják az előrehaladás illúzióját. Ha a Duna felől próbálunk átjutni a HÉV síneken, akkor nem ritkán 2-3 zöld lámpát meg kell várni, amíg egyáltalán behajthatunk az átjáróba. Az emberek persze igyekeznek minél gyorsabban túlesni ezen, ezért sokan beragadnak a kereszteződésbe. Az sem jobb, ha Szentendre felől, a 11-esről próbálunk balra kanyarodni a Pünkösdfürdő utcára. Itt egy zöld lámpával átlagosan csak 6 autó tud áthaladni, ezért itt is szüntelenül óriási a torlódás.

Tavaly ősszel már volt egy forgalomszámlálás. Nem tudom, hogy mi volt a pontos eredménye, de azt gondolom, hogy ez az állapot tarthatatlan és már rég neki kellett volna látni a megoldásnak. Azt nyilván nem is vizsgálják, hogy hányan frusztráltak a kényszersírtól, hogy erre kell jönniük. Békés családapák üvöltő állatokká változnak és napról napra infarktus közeli állapotba kerülnek, az emberek mutogatnak, szidják egymás édesanyját, néha tettlegességig elfajulva összeugranak. Sokan szoronganak, iskolába siető családok összevesznek, sőt olyan anyukáról is tudok, aki nemes egyszerűséggel elsírta magát a továbbhaladás reménytelensége miatt.

Persze sok mindennek örülnék még nagyon. Jó lenne valami alapvető változás, amelytől mindannyian jobban éreznék magunkat. Nyugalmat szeretnék, meg élhetőbb környezetet is, tiszta levegőt, rendezett zöld várost. Szép utcákat, tereket, kertet. A Római partra szép sétányt, felújított csónakházakat, a sufniik helyére virágot. Élénk vízi életet, tömegsportot és a motorosok teljes hiányát. Kulturált embereket, több emberséget, egymásra figyelmet. Barátságos jó szomszédokat, helyi kis közösségeket. A gyerekeknek szeretetteljes légkört otthon és az óvodákban, iskolákban is. Biztonságos környezetet, ahol szabadon közlekedhetnek, bicajozhatnak, játszhatnak. Gyalogosátkelőket az olyan helyekre, ahol sok gyerek közlekedik, pl. a BKV Előre bejárata elé. Türelmes autósokat, akik megadják az elsőbbséget és betartják a sebességkorlátozásokat. A biciklistáknak szabványos, jó kerékpárutakat és azt, hogy vigyázzanak rájuk az autósok. Gyakoribb követési távolságot a BKV járatain, ápoltság utasokat és derűsebb arcokat.

Hosszan sorolhatnám még, de egyelőre az a felüljáró azért nagyon jó volna... Önöknek is kívánom!

ZÖLDHÍREK

A mi Nájlonfánk

Nem, itt most nem a bevásárlóközpontok mellett látható nylonokkal telefűjt fasorokról van szó, pedig arról is lenne mit írni. Egy olyan kezdeményezést szeretnénk népszerűsíteni, amelyhez mindannyian csatlakozhatunk. Az esztelen vásárlás elleni tiltakozásul november 27-én, a Ne vásárolj semmit! Napon a TVE a Cellux Csoport segítségével megépítette a Nájlonfát. A meghirdetett akcióra sorra érkeztek az érdeklődők és járókelők, ki-ki elhozta és felakasztotta a fára elnyűtt, vásárlásban megfáradt nejlonzacskóját. November utolsó péntekén letették a szatyrot, tiltakozásul a túlköltekezés, az általános vásárlási dömping és a közlekedő karácsonyi bevásárlási láz ellen. Ha akkor nem tudott elmenni, jelöljön ki egy napot saját magának, amikor nem megy boltba és nem vásárol. Legyen ez az Ön Ne vásárolj semmit! Napja.

Idén is lehet más a karácsony!

A Tudatos Vásárlók Egyesülete összegyűjtötte a leghasznosabb információkat ajándékozási, adományozási lehetőségekről, egyebekről a „lehet más a karácsony!” szellemében. Először is: ha lehet, inkább ne is vásárolj ajándékot!

Beszéld meg a szűkebb vagy tágabb családdal, hogy idén nem, vagy csak jelképes ajándékokkal ajándékozzatok meg egymást, illetve csak a gyerekek kapnak ajándékot.

Kérd meg elsősorban az önálló keresettel nem rendelkező vagy alacsonyabb jövedelmű rokonaidat (főleg a gyerekeket és az időseket), barátaidat, hogy ne vásároljanak ajándékot, jobban örülnél valami egyszerű, saját kezűleg készített ajándéknak.

Az út a fontos, nem a cél

Tedd, tegyétek vidámmá, viccessé, ötletessé a karácsonyt, a karácsonyi készülődést.

Hívj össze kis kézműves kört, házi szakkört, ahol barátokkal, rokonokkal együtt készíthettek apró ajándékokat, szaloncukrot - ezzel egyaránt megteremthető a készülődés és a kellemes társaság öröme is.

Próbálj meg elszakadni az ajándékvadászattól, és tedd a készülődést igazi, fordulatokban gazdag családi eseménnyé! Vond be a gyerekeket a karácsonyfadísz-készítésbe, bejglisütésbe, próbáld meg elérni, hogy ezekre a családi kalandokra, és ne a minél drágább ajándékokra legyenek büszkéek.

Ismerd meg újra, éld át az ajándék-készítéssel, sütés-főzéssel kapcsolatos hagyományokat! A karácsony előtti hetekben számos művelődési ház szervez ilyesmi eseményeket.

Saját idődet

Ajándékozz időt, barátságot, saját szolgáltatást! Adhatunk például közös kirándulásra, teázásra, háttaszszirozásra, gyerekvigyázásra szóló, az ajándékozott által később beváltható „utalványt”.

Ha vásárolsz...

Ne költösi erődön felül, ne vegyél fel hitelt, kerülj a gagyi, valódi érték nélküli ajándékokat. Gondolj arra, hogy a kevesebb több!

Vásárlásoddal támogasd a kisboltokat - sokuk tényleg a túlélésért küzd ezekben a napokban (is).

Keress a kézzel készült vagy etikus termékeket kínáló karácsonyi vásárokat. Ügyelj a megvásárolt termékek környezeti jellemzőire, összetételére, alapanyagára, csomagolására.

Vásárlásoddal támogass egy civil szervezetet vagy nemes ügyet!

Lemezvásárlással támogathatod az SOS Gyermekfalut. Jó szívvel ajánljuk a Bárka Alapítvány vagy a Retextil Alapítvány műhelyének igényes, szakemberek által tervezett, értelmi és halmozottan sérültek által kivitelezett lakás-kiegészítőit és ajándéktárgyait. Egzotikus és meglepő ajándék: örökbe fogadhatsz egy állatkerti állatot a megajándékozott nevében.

Adj szolgáltatást ajándékba!

A szolgáltatások ajándékozásának számos környezeti és társadalmi előnye van: az elköltött pénz a helyi közösségnek marad, támogatjuk a helyi munkahelyeket, és hulladéktermelés is kevesebb. Hagyományos szolgáltatások: színház- koncert- vagy uszodajegy.

Extrák: masszázs beutaló, szauna jegy, szövés-, gombafelismerés, gépirás vagy bármilyen más tanfolyam.

Egyéb ajándékötlek, amik a Tudatos Vásárlóknak tetszenek:

Bio- vagy fair trade élelmiszerek, például biocsoki, fair trade kávé. Természetes alapanyagú (pl. bio vagy BDIH minősített) kozmetikumok, pl. az első hazai biokozmetikum, a Biola termékei. A meska.hu egyedi, saját készítésű alkotásai (ahová akár a sajátjainkat is feltölthetjük!). A Medence Csoport hulladékból készült termékei. ...

Kreatív környezetbarát játékok a <http://www.kartonjatek.hu> -nál. A SZÖVET karácsonyi ajándéktermékei: a Tisza vidékén készül helyi kézműves és gasztronómiai kincsek. Nyugat-magyarországi kézművesek, termelők termékeiből álló csomagok céges és magán ajándékozáshoz a Pannon Klasztertől. Bringás ismerőseid bizonyára örülnének egy bringanaptárnak.

Forrás: TVE

Szűcs Boglárka szerk.



Rómaifürdő Telepegyesület hírei

Egyesületünk 2009. november 27-én megtartotta éves közgyűlését, ahol tájékoztatást adtunk:

- folyó ügyekről és

- az Egyesület hosszabbtávú **PROGRAMTERVEZETÉ**-ről.

Legnagyobb érdeklődést a **KEMPING** beépítésének **SZABÁLYOZÁSI TERVE** körüli problémák váltották ki. Ebben a témában a beszámoló két elemét emeljük ki:

Az Önkormányzat Városrendezési Bizottsága napirendjén szerepelt az a javaslat, hogy újra tárgyalják a korábbi (irodaház) koncepciót, - azonban az **előkészítés hiányosságaira hivatkozva - levették a napirendről.**

Egyesületünk a készülő Szabályozási Tervet előkészítő hatásvizsgálatok tervezői ajánlatkérésének szövegét megkapta. Egyesületünk kifogásolta, hogy a felkérés tartalma és a Bús Balázs Polgármester Úrral kötött **KÖZÖS NYILATKOZAT lényege nincs összhangban.** Ezek közül, csak a legfontosabbat emeljük ki: a felkérésben még utalás sincs a Fővárosi Területszerkezeti Tervben megfo-

galmazott követelményekről (ez többek között behatárolja az elhelyezhető épületek rendeltetését), a strand forrásai védelmének félreértelmezéséről nem is beszélve. Aggályainkat a lap előző számában ismertettük és a kifogásokat a Városrendezési Bizottság 2009. november 23.-i ülésén, a Bizottság Elnökének átadtunk. Probléma felvetéseinkre válasz nem érkezett.

A kemping ügyében éles vita alakult ki, aminek lényege abban foglalható össze, mi lesz akkor, ha a **KÖZÖS NYILATKOZAT**-ban megfogalmazottak nem épülnek be a Szabályozási Tervbe? Nem elhanyagolható az időtényező, különös tekintettel arra, hogy a nem is olyan távoli jövőben önkormányzati választások lesznek.

Megvitatuk a Római-part helyzetét és a tagság egyöntetűen állást foglalt abban, hogy ezen a területen a kedvezőtlen folyamatokat meg kell állítani. A tagság felszólította az Egyesületünk Vezetőségét, hogy levélben forduljon *Bús Balázs* Polgármester Úrhoz, íme levelünk:

„...Tárgy: Római-part csónakházak privatizációja.

Tisztelt Polgármester Úr!

Rómaifürdő Telepegyesület 2009. november 27.-i taggyűlésén hosszabbtávú program javaslatot vitattunk meg. A program tovább pontosítása után Önnel egyeztetést kezdeményezünk.

Az ülésen többen felvetették a Római-part rendezetlen állapotát és kifogásolták a kedvezőtlen folyamatokat. Óbuda újság 2009. november 17.-i számában értesültünk arról, hogy újabb privatizációs szándék esetén az Önkormányzat változtatási tilalom elrendelését tervezi. Információink szerint újabb ingatlan privatizációt hirdettek meg.

Egyesületünk tagsága egyetért abban, hogy a Római-part egészére az Önkormányzat **három éves változtatási tilalmat** rendeljen el. A területen élő lakosság támogatná Polgármester Úr változtatási tilalomra irányuló kezdeményezését.

Fontosnak tartjuk, hogy a változtatási tilalom alatt, a **PART EGÉSZÉRE átfogó, jövőbe mutató koncepció kerüljön kidolgo-**

zásra. A főváros vezetésében várható változás kedvező körülményeket teremthet a távlatos elképzeléshez.

Rómaifürdő, 2009.11.28. ...”

Egyesületünk Mata János rendező Úrtól **„Requiem a Római-partért”** című dokumentumfilmet kapott ajándékba. A filmben Egyesületünk archívumából több dokumentum szerepel. Rendező Úr arról is tájékoztott, hogy várhatóan január első felében a filmet a Duna TV vetíteni fogja. Akit érdekel, figyelje a TV műsorát.

Minden Olvasónak és Rómaifürdő sorsáért aggódó és azért tenni kész polgártársunknak

Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és Boldogabb Újvesztendő kívánunk !

Rómaifürdő Telepegyesület Vezetősége

Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

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

Családi délután Csillaghegyen Bábszínház, kézműves asztalok és kiállítás

Advent első hétvégéjén a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület családi délutánján, amíg a gyerekek a bábéledés mesevilágában varázsolódtak el, addig a felnőttek a „Csillaghegy öröksége képekben” címet viselő helytörténeti kiállítás megnyitójára készültek. A kiállítást megelőző szervező, kutatómunka eredményeként gyűlt össze a tárlat anyaga. A megnyitón került vissza az egyesülethez a Székely Béla hagyaték egy értékes darabja, a hajdani Polgári Kör zászlója. A zászlót Nagy Árpádné, Székely Anikó, mint az egyesület által megbízott zászlóanya őrzi a jövőben. A megnyitó keretében Miticzky Katalin sokéves áldozatkész munkájáért átvehette Zsámboky keresztelését. A helytörténeti gyűjtemény képeit, Bús Balázs polgármester megnyitója után, a közönség is érdeklődve vizsgálhatta.

Bús Balázs polgármester a kiállításról:

Volt egy időszak, amikor sokat gondolkodtam azon, hogy mennyire furcsa is valójában a bennünket körülvevő tárgyi világ. Ha például az ember leemel az üzlet polcáról egy palack üdítőt, fel sem merül a tradíció fogalma, inkább a nyers funkcionalitás, a gyors kielégülés, a jövő lüktetése jelenik meg asszociációként. Ugyanezt a benyomást hordozza magában például egy színes, gumírozott karóra a csillogó kirkat üvegfa mögött. Pénzben mérve talán még drágább is, mint a fiók mélyén otthon lapuló öreg borszíjas karóra, a régi családi örökség. Mégis sokkal jobban kötődünk az utóbbihoz. Vajon miért? Miért töltjük otthon a régi kancsóba a műanyag flakonban vásárolt italt?



Önmagában a tárgyak, régi holmik pusztán látványa által nem vezet út a megismeréshez. Ezeknek a dolgoknak önmagukon túli jelentőségéhez csak azok adott kor megidézése által juthatunk el. A kort, amelyben szüleink, nagyszüleink vagy a még korábban élő eleink éltek, történetek szilánkaiból rakhatjuk össze. Ezekben a történetekben pedig már mi magunk is valamilyen összefüggésben benne vagyunk, ha másként nem, hát azzal az elköteleződéssel, melyből az érdeklődésünk fakad.

Ami iránt nem érdeklődnek, azt előbb vagy utóbb teljesen betemeti a por. Ezért is tartom jó kezdeményezésnek, hogy itt, Csillaghegyen, ezen a kiállításon, képekben, régi relikviák bemutatásában jelenhetett meg a múlt és annak szelleme. Szegényes annak a gyermeknek az azonosságtudata, akit az élet elsodort családjától és nem rendelkezik fényképeken rögzített, hivatkozható emlékekkel rokonokról, családtagokról. Mi vigyázzunk arra, amink van, amit az élettől kapunk.

A kiállítás intsen arra bennünket, hogy ne mindig csak az előttünk álló ügyeket akarjuk megoldani, ne csak a jövőbeni boldogulásunk útját egyengessük, hanem szakítsunk néha egy kis időt régi albumok átlapozására, nézzünk körül a padláson, szélesebb rálátás érdekében pedig ne legyünk restek felkeresni egy egy kiállítást vagy helytörténeti múzeumot. Sokat tanulhatunk belőlünk nem csak múltunkról, hanem magunkról is.

Budapest, Csillaghegy 2009. november 28.

Prima Primiissima díjat vehetett át Schäffer Erzsébet

December 4-én, pénteken este a vállalkozók napja alkalmából a Művészetek Palotájában kiosztották a 2003-ban *Demján Sándor* üzletember és a Vállalkozók Országos Szövetségének elnöksége által alapított Prima Primiissima-díjakat. Az elismerést a hagyományoknak megfelelően tíz kategóriában adták át.

A magyar sajtó kategóriában a díjat *Schäffer Erzsébet* a Nők Lapja főmunkatársaként dolgozó és nem mellékesen csillaghegyi illetőségű újságírónak ítélték. „Hétről hétre megjelenő, irodalmi igénytel megírt minieszéi, embermeséi a lap egyik legismertebb, legkedveltebb újságírójává tették” – szözl az indoklás. És ez így van... Gratulálunk.



ÓBUDA - BÉKÁSMEGYER ÖNKORMÁNYZAT

KÖZLEMÉNY IDŐSÜGYI TANÁCS ALAKULT A KERÜLETBEN

2009. szeptemberében, *Bús Balázs*, polgármester javaslatot tett a képviselő-testületnek, hogy a kerületben alakuljon meg egy Idősügyi Tanács.

A Tanács a mai napon, 22 állandó taggal megalakult, elnökül Bús Balázst választották.

A Tanács egy 3 pilléren nyugvó szervezet, melyben közösen képviseltetik magukat az idősekkel foglalkozó civilek, a polgármesteri hivatal és a szolgáltatók is.

Képviselteti magát többek között a Tanácsban, az Evangélikus Szeretetház, a Csillaghegyi Idősklub, az ÁNTSZ, a Fővárosi Idősügyi Tanács és a Szent Margit Rendelőintézet is, valamint a hivatal Szociális Szolgáltató Főosztálya.

A Tanács két alelnököt választott magának, Szabóné Varga Valériát, az Óbudai Gondozási Központ intézményvezetőjét és Tauner Józsefnek, az Új Óbuda Lakótelepi Egyesület Idősügyi Tanácsának elnökét.

A Tanács elsősorban azért alakult, hogy javaslattevő, véleményező, kezdeményező és konzultatív feladatokat lásson el, hisz ez óriási segítséget jelent az Önkormányzatnak. A Tanácsnak lehetősége lesz véleményezni a jövő évi költségvetési tervezetet is.

Skultéti József szociálpolitikus, a Fővárosi Önkormányzat Szociálpolitikai Ügyosztályának vezetője is kiemelt kezdeményezésnek nevezte az Idősügyi Tanács létrejöttét és fontosnak tartotta megemlíteni, hogy a III. kerület mindig is kimagasló volt szociális ellátásban.

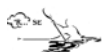
Összefűz az egészség

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata és a Szent Margit Rendelőintézet nyerte meg egyéb kategóriában a Médiaunió által szervezett, *Nincs De! kampány, ÖSSZEFÜZ AZ EGÉSZSÉG* díját. A díj egy megosztott első helyezés.

A díjat *dr. Várszegi József*, a Rendelőintézet igazgatója és *Puskás Péter*, alpolgármester vette át.

Dr. Várszegi József vezetésével a Rendelőintézet elnyert egy pályázatot, mellyel 2 éven át a III. kerületben Egészségolimpiát szerveznek, rendeznek. Ennek keretében többször egészségügyi szűréseket tartanak, életviteli, dietetikai tanácsokat adnak, étrendeket állítanak össze és küzdenek azért, hogy Óbuda-Békásmegyer kerület legyen a legegészségesebb település hazánkban.

Ezt díjazták 2009. december 10-én az egyéb kategória *I. helyezésével.*



*Családias
Karácsonyt
kívánunk!*

CSILLAG VÁR
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

A nyugodt hangulatú Csillagvár Bevásárlóközpont a III. kerületben, Óbudán központi, forgalmas helyen a 11-es főút bevezető szakaszán, a Rákóczi u. 36 szám alatt található.

A bevásárlóközpont könnyen megközelíthető, tömegközlekedéssel: a 34-es, illetve a 42-es busszal, valamint HÉV-vel. Tágas, ingyenes parkolási lehetőség, átlátható, kulturált, családias hangulatot árasztó nyugodt környezet várja a vásárlókat. Egy olyan hely, ahol az ünnepre való készülődés, a karácsonyi vásárlás öröm és kikapcsolódás. Az ajándékvásárláshoz elengedhetetlen a megfelelő hangulat, ezért a Bevásárlóközpont kívül belül ünnepi díszbe öltözött. Karácsonyi fények, szemet gyönyörködtető dekoráció teszi még szebbé, hangulatosabbá az ünnepi készülődést. Itt mindent megtalál, ami a hétköznapiakhoz szükséges és ami ünnepeket felejthetlenné teszi az egész család számára. Üzletek, szolgáltatások sokasága, barátságos és segítőkész eladók könnyítik meg a karácsonyi bevásárlást. Egy helyen beszerezheti mindazt, amivel örömet szerezhet kicsinek és nagynak, rokonnak és barátoknak, munkatársnak és ismerősnek. Divatos ruhák-cipők, a gyönyörű virágcsokroktól

kezdve a különleges parfümökön és szépségápolási szereken túl a könyvek, zenék, filmek fantasztikus világa várja minden kedves vevőnket. Műszaki szaküzlet, női, férfi, gyerekruha, sportruházat, cipő, fehérnemű, bútor üzlet, természetes anyagokból kézzel készített ágymatracok, különleges borok, exkluzív lakástextil, óriási játékválaszték. Ezer és ezer ötlet, amellyel mosolyt csalhat szerettei arcára.

Az ünnepre való készülődés mellett megkönnyítjük a mindennapi ügyek intézését is. Szolgáltatások sokaságával segítjük a hétköznapijait. Posta, lot-tózó, gyógyszertár, ruhatisztító, pénzváltó, bank, ingatlaniroda, autó-kereskedés, képergetező, fitnesssterem, gigantikus a gyermekek számára meg-unghatatlan gyermekjátékszóház, szépségszalon, utazási iroda várja Önt.

Kiváló éttermekkel és hangulatos kávézóval tesszük kellemesebbé a bevásárlást.

Több, mint negyven üzlet, és az ünnepekre való tekintettel meghosszabbított nyitva tartás várja önt és kedves családját.

A Csillagvár-Mindenkit vár!

www.csillagvar.com

Decemberi nyitva tartás:

H.-SZ.: 10-20-óraig

V.: 10-18-óraig



A Csillagvár-Mindenkit vár!

Boldog Ünnepeket!

Böbe recept-túrája

Kedves ünnepekre készülődő háziasszonyok!

A közelgő Karácsonyi Ünnepek, a meghitt karácsonyi - ebédek, vacsorák, a sütemények illata, majd az önfeledt és vidám Ő-év búcsúztatók, nekünk háziasszonyoknak-nagymamáknak valóban csodálatos ez az időszak. Mert öröm látni, hogy ebben a rohanó, megosztott világban sikerül szeretteinket asztal mellé ültetni, elfedtetni velük sérelmeiket a megbékélés reményében. Ezért kíván Önöknek Böbe mama (amúgy innen Rómaifürdőről), kicsiknek és nagyoknak, fiataloknak és időseknek barátoknak, barátnőeknek

KELLEMES, MEGHITT KARÁCSONYI ÜNNEPEKET ÉS NAGYON BOLDOG ÚJ ESZTENDŐT!

Karácsonyi finomságok

Karácsonyi borleves

Hozzávalók: 4 dl száraz fehérbor, 4 dl víz, 80 g kristálycukor, 20 g liszt, 3 tojássárgája só, szegfűszeg, egész fahéj

A fehérbort a vízzel, néhány szem szegfűszeggel és egy nagyobb darab egész fahéjjal összefőzzük. A tojások sárgáját a cukorral habosra, majd a lisztel simára keverjük, és fokozatosan hozzáadjuk a fűszeres bort. Az egészet vízgőzön habverővel állandóan kevergetve felferjük. Frissen és forrón tálaljuk.

Gesztenyekrémleves rumos mazsolával

Hozzávalók: 8 dl tej, 1 csomag vaníliás pudingpor, 3 evőkanál cukor, 25 dkg édes gesztenye-massza, 1 csomag vaníliás cukor, 0,5 dl rum, 10 dkg mazsola

A tejből egy merőkanálnyit elveszünk, a pudingport és a cukrot simára keverjük benne. A többi tejet felforraljuk, a pudingporos tejet kevergetve beleöntjük, a villával összetört gesztenyemasszát hozzáadjuk, és 1-2 percig főzzük. A tűzről lehúzáva vaníliás cukorral ízesítjük, majd bot-mixerrel habosítjuk. Rumba áztatott mazsolával megszórva, juharsziruppal vagy karamellizált cukorral, melegen vagy jégbe hűtve kínáljuk.

Zacskóban sült aszalt szilvával töltött csirkecombok párolt zöldséggel, sütőtökös burgonyapürével

Hozzávalók: 8-10 db csirkecomb, 5-6 db zsemle, 2 db tojás, 1 csokor zöldpetrezselyem, 5-6 dkg aszalt szilva, Vegeta ételízesítő, grill fűszerkeverék, 1 csapott mokkáskanál mézes fűszerkeverék, nagyon kevés só, bors, 6-8 dkg aszalt szilva és 1 db extra sütőzacskó

3-4 db sárgarépa, 2 db fehérrepa, 30 dkg kelbimbó, 5 dkg vaj vagy margarin, Vegeta, 1 evőkanál apróra vágott petrezselyemlevél, 10-12 dkg reszelt sajt, 3 dl tejszín, 1 db nagy vagy 2 közepes méretű Kanadai sütőtök, pici méz. A burgonyapüréhez: kb. 1,5 kg burgonya, 6-8 dkg vaj vagy margarin, kevés tej (de sokkal könnyebb, ha tejföllel készítjük!) és só. A csirkecombokat alaposan megmossuk, leszárítjuk, a bőrét kissé fellazítjuk, hogy minél több töltéket lehessen betölteni, ízlés szerint befűszerezük a bőre alatt is, majd Vegetával és fűszeres olajjal kb. fél napra bepácoljuk. A zsemleket kevés tejben felpuhítjuk, hozzáadjuk a felvert tojásokat, az apróra vágott petrezselyemzöldet, az előzőleg fűszeres teában beáztatott, kinyomkodott zsemléhez hozzáadjuk a tojásokat, az apró darabokra vágott aszalt szilvát, zöldpetrezselymet és a csirke bőre alá töltjük és egy sütőzacskóban megsütjük. Sütési idő attól függ, mennyi csirkecombot sütünk. Sütés után a peccsenyelével együtt egy tepsibe öntjük és reszelt sajttal elkevert tejszínnel leöntjük a húst és a sütőbe toljuk még kb. 15 percre - vigyázva, nehogy megégjen - Aki szereti előzőleg megtisztított főtt burgonyát 4 db-ba vágva melléve csodás köretet kapunk. Aki a hagyományos burgonyapürét szereti készítheti azzal is, megbolondítva egy nagy db. előzőleg megsütött kanadai sütőtökkel vagy párolt kelbimbóval. Tessék kipróbálni, nagyon finom és különleges!

Sajtos-fűszeres pulykaszeletek

Hozzávalók: 4 szelet pulykamell, 1 evőkanál koriander, 1 evőkanál kakukkfű, 1 evőkanál oregánó, 1 evőkanál rozmaryn, 3 evőkanál olaj, 10 dkg kecskesajt, 2 evőkanál tej, 2 gerezd fokhagyma, őrölt pirospaprika, só, bors, tej és fokhagyma a hús áztatásához

A vastag pulykaszeleteket legalább 2 órára fokhagymás tejbe áztatjuk. Az összes fűszer feléből fél teáskanálnyit az olajhoz keverünk. A sajtot a tej simára keverjük. A fokhagymát áttörjük és a sajtához adjuk. A maradék fűszereket is hozzákeverjük a sajtos masszához. Paprikával, sóval, borssal ízesítjük. A hússzeleteket lecsöpögtetjük és mindegyikre „zsabet” vágunk. Ebbe töltjük a sajtkrémet, a nyílásokat pedig hústúlvél zárjuk. A hús mindkét oldalát pirosra grillezzük, közben a fűszeres olajjal locsolgatjuk

Gesztenyével töltött pulykarolád

Hozzávalók: 60 dkg pulykamellfilé só, őrölt bors 25 dkg főtt, áttört gesztenye (tisztán mérve) 1 csokor petrezselyem 2 tojás 0,5 dl tej 6-8 dkg zsemlemorzsza a bundázáshoz: liszt 2 tojás 15 dkg kukoricapehely (cornflakes) a sütéshez: olaj a kompóthoz: 20 dkg vegyes aszalt gyümölcs 2 dl vörösbors A pulyka-mellfilét 4 szép szeletre vágjuk, kissé kiverjük, megszózzuk, megborsozzuk. A krumplinyomón áttört gesztenyét villával összetörjük, sóval, őrölt borssal, finomra vágott petrezselyemmel ízesítjük, majd a tojásokkal, a tejjel és annyi zsemlemorzsával dolgozzuk össze, hogy könnyen kenhető krémmé váljon. A hússzeleteket a gesztenyés töltéssel egyenként megkenjük, fölgöngyöljük, hústúlvél megtűzzük. Lisztbe, felvert tojásba, majd apróra tört kukoricapehelybe bundázzuk, és bő, forró olajban aranyárgára sütjük. A vörösbort vízzel a kétszeresére hígítjuk, és az aszalt gyümölcsökre öntjük. Legalább fél órán át (de akár egy egész éjszaka) áztatjuk, és felforrósítva a felszeletelt pecsenye köré öntjük. Még ünnepibbé tehetjük, ha burgonyából vágott csillagokat sütünk hozzá köretnek.

Harcsa tejszínes gombamártással

A halfilét besózzuk és félretesszük, amíg a mártást elkészítjük. Ehhez a hagymát lehéjazzuk, finomra aprítjuk, majd a vajon megfonnyasztjuk. A gombát is megtisztítjuk, felszeleteljük, a hagymához adjuk, kevergetve 3-4 percig pirítjuk. A lisztel meghintjük, és még 1 percig a tűzön hagyjuk. Ezután az ételízesítővel meg a borssal fűszerezük, a tejszínnel és a vízzel fölöntjük. Kevergetve 2-3 percig forraljuk, ezalatt a leve mártásszerűen besűrűsödik. A halat lisztbe forgatjuk és a forró olajban oldalanként kb. 3-3 perc alatt megsütjük. Jól lecsöpögtetjük, majd tálaláskor a forró gombamártással leöntjük. Zúzott fokhagymával ízesített burgonyapüré illik hozzá köretnek, amit reszelt sajttal is meghinthetünk. Aki idegenkedik a fokhagymától, el is hagyhatja.

Dobos mézes

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 6 dkg zsír vagy sütőmargarin, 16 dkg porcukor, 3 tojássárgája, 4 evőkanál olvasztott méz, 1 kávéskanál szóda-bikarbóna, tej

Krém: 2 csomag vaníliapuding, 3 tojásfehérje, 25 dkg margarin, 20 dkg porcukor

Tetejére: 3 evőkanál kakaópor, 20 dkg porcukor, diónyi margarin, és 3 evőkanál forró víz

A lisztet a zsírral vagy sütőmargarinnal elmorzsoljuk, összekeverjük a porcukorral, a szóda-bikarbónával, hozzáadjuk az olvasztott mézet, a tojások sárgáját, és annyi tejet, hogy jól gyúrható tésztát kapjunk. Zsírított vagy sütőmargarinozott, lisztezett tepsin hátán 4 lapot sütünk, (gyorsan süli). A krémhez a vaníliapudingot az utasítás szerint megfőzzük, a tojásfehérjéket felferjük, és a még meleg pudinghoz keverjük. A margarint a cukorral habosra keverjük, és ha a puding kihűlt, a két krémet jól elkeverjük, és a lapokat ezzel töltjük. A csoki-máz hozzávalóit felfőzzük, és még melegen a tészta tetejére öntjük. Pár órát hűtőben pihentetjük, hogy a lapok a krémtől átpuhuljanak.

Szeretettel : Böbe mama... amúgy Rómaifürdőről – culinaris44@gmail.com



cukrászda és kávéház

SZERETI ÖN AZ ÉDESSÉGET?

rovatunk

Czinie cukrászda és kávéház ajánlata:

Ünnepi kalács (Stollen)

Morzsoljunk el 5 dkg élesztőt egy kis porcelán tálba és adjunk hozzá két kiskanál cukrot 1 dl langyos tejjel, és egy evőkanál lisztel keverjük el. 15 percre tegyük meleg helyre és hagyjuk állni.

25 dkg olvasztott vaját és 75 dkg lisztet, a cukorral, tejjel és lisztel elkevert élesztőt, 10 dkg porcukrot, egy csomag vaníliás cukrot, kb. 3 dl langyos tejjel gyúrjuk sima tésztává. Amennyiben a tésztánk selymes és puha, tegyük 75 percig keleszteni.

Ez alatt előkészítünk 30 dkg mosott mazsolát, 10 dkg tisztított szeletelt mandulát, 10-10 dkg cukrozott apró kockára vágott citromot, 10 dkg cukrozott apró kockára vágott narancshéjat, 10 dkg cukrozott apró kockára vágott sárgadinnyét, az egészet 1 dl rumba forgatjuk. Amikor a tésztánk megkelt, akkor a gyümölcsökkel átdolgozzuk és újra kelesztőbe tesszük. Amikor a tésztánk kétszeresére nőtt, ekkor gyúrjuk át alaposan és 30 dkg-os darabokra mérjük szét és hosszukás, ovális kis vekniket készítsünk belőle.

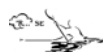
Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük a kis kalácskáinkat, s újból kelesztőbe tesszük. Mikor másfélszeresére nőttek a kalácsaink, akkor az előre felhevített (kb. 240 C fok) sütőbe toljuk és azonnal mérsékeljük a hőmérsékletet 170 C fokra, 45 perc szükséges a sütéshez. Míg szűnek a kalácsaink, addig 8 dkg vajat felolvasztunk és a kisült meleg kalácsokat ezzel jól beecseteljük. Finom porcukorral hintjük, s így hagyjuk szépen kihűlni. Igen kedvelt karácsonyi tartós kalács, amely sokáig megőrzi puhaságát. Ezt a kalácsot Nyugat-Európában számos helyen készítik Karácsony Ünnepeire. Kakaóval, forró csokoládéval, finom tejes kávéval kiváló uzsonna sütemény.



Karácsony táján is kíméljük a gyomrunkat!

Mára már köztudott, hogy minél több zöltséget, gyümölcsöt fogyasztunk, annál inkább segítjük sejtjeink frissességét megőrizni. Ha sejtjeinket jó kondícióban tartjuk, úgy növekszik az állóképességünk, és fittebbnek, energikusabbnak érezzük magunkat. A zöltségfélék nagy előnye, hogy korlátlan mennyiségben fogyaszthatjuk őket. Nyugodtan állíthatjuk, hogy nem vagyunk képesek a napi szükséges mennyiséget elfogyasztani. Ám kis odafigyeléssel, némi konyhai praktikával, még a téli időszakban is hozzájuthatunk, ha nem is az elegendő, de legalább a minimumhoz közelítő mennyiséghez. Bár az idénygyümölcsök választéka télen egyre szűkül, a fagyasztott készletek mellett, a nyár zamatát idéző szörpöket, lekvárokat se feledjük el teljesen. A zöltségfélékből most még elég nagy a választék. Nyersen, párolva, vajon pirítva, grillezve, vagy levesek, főzelékek formájában, minden nap kerüljön a család asztalára valamelyik változat. A pástétómos szendvicsek készítésénél a szokásos retek, snidling, új hagyma zöldje mellett, használjuk bátran a zeller, a petrezselyem, a sárgarépa zöldjét felaprítva, de a reszelt sárgarépa is kitűnő feltét. Ne feledjük, hogy a természetes vitaminokhoz, enzimekhez, ásványi anyagokhoz elsősorban a friss zöltségekből, gyümölcsökből juthatunk hozzá a, kíváncsioshoz közelítő, mennyiségekhez, feltéve, ha nem a primórt vagy a világ másik végéről ideutaztatott terméket vásároljuk meg. Ezek beltartalmi értéke ugyanis nagyon kétséges.

A nagy családi vendégeskedések, megterhelőbb étkezések után különösen fontos a salakanyagoktól való mielőbbi megszabadulás. Ennek az egyik feltétele a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék fogyasztása. A fokozottabb folyadékigényünket a jó minőségű tiszta víz mellett, gyógyteákkal, gyümölcs- és zöltséglevelekkel is pótolhatjuk. Legideálisabb, ha napi egy-két pohár frissen facsart gyümölcs- és zöltséglevet is fogyasztunk. Ám még egy frissen készített könnyű zöltségleves is kímélő hatású. Kíváncsios még a rost dús táplálkozás is, mivel a növényi rostok megkötik a mérgezőanyagokat, illetve gyorsítják a salakanyagok áthaladását a tápcsatornán. Arra figyeljünk, ha rosttablettát fogyasztunk, nem célszerű a vitaminkészítményekkel, gyógyszerekkel együtt bevenni, mert a rost azonnal megkötí a hatóanyagokat is, így azok nem tudnak felszívódni. Figyeljünk arra is a füstölt készítmények, felvágottak, vagy az adalékanyagokkal felturbózott étek nagyobb mennyiségű fogyasztásakor nemkívánatos anyagok halmozódnak fel a sejtjeinkben. Megszívlelendő tanács, hogy egyszerre ne terheljük nagy mennyiségekkel a gyomrunkat. Az étkezések között legalább két-három óra teljen el. A bőséges ebéd után egy pohár jó minőségű bor segíthet a kellemes ünnepi hangulathoz, és kíséretében jókívánságainkat is tolmácsolhatjuk. Egészségünkre!



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

13

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

ÜNNEPI ZÁRVA TARTÁS
2009. december 23 – 2010. január 3.
között ZÁRVA lesz könyvtárunk.
NYITÁS január 4-én (hétfőn).

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 kiállítása megtekinthető
december 22-ig.

RONGYBABA - KIÁLLÍTÁS

Csekő Etelka játékkészítő babái megtekinthetők
december 22-ig.

ADVENTI PAPÍRHAJTOGATÁS

A Magyar Origami Kör foglalkozásán papírdíszeket
készíthetnek az érdeklődők.

2009. december 19-én 10-13 óráig.

ÁLARCKÉSZÍTŐ VERSENY

– „Panka és Csiribí álarcosbálja” A Platán Könyvtár
gyerekkönyvtára álarcokkészítő versenyt hirdet.

**Készítsd el kedvenc maszkodat
bármilyen technikával.**

**Hozd be a gyerekkönyvtárba
vagy juttasd el címünkre**

(Platán Könyvtár Budapest, Arató tér 1.)

2010. február 8-ig!

Az álarcok kiállítását Berg Judit nyitja meg Pankával és
Csiribível 2010. február 20-án, szombaton 10 órakor.
A legszebb, legötletesebb alkotásokat díjazzuk.

CSALÁDI HÉTVEGE

2010. január 9. 10-13 óráig

Látogatók a madáretetőnél

– mesés ismerkedés a madarakkal

Madáretetőt barkácsolunk, madárkalácsot készítünk,
és minden fontosat megtudunk
tollas barátaink téli világáról.

Minden érdeklődőt várunk.

A programok ingyenesek.



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

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

KIÁLLÍTÁSOK – SAN MARCO GALÉRIA

Január 15. péntek 18 óra

„Vissza a festészethez” „Retour a la peinture”; A 80 éves Krupa
József festőművész kiállításának megnyitója. A kiállítás január
15-29-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

CSALÁDI VASÁRNAPOK

Január 10., február 7. vasárnap 10 órakor

Hercegnői játszótér; Jegyár: 600 Ft

Január 17. vasárnap 10 óra

A tücsök és a hangya – A Nefejejs bábszínház előadása.
Mese a szorgalmas hangyáról és a lusta tücsökről. Az előadás
után játszótér várja a gyerekeket. Jegyár: 1000 Ft

Január 24., február 14. vasárnap 10 óra

Tánc ház kisiknek – A tánc házat vezeti Csiki Gergely néptánc
pedagógus; Kísér: Blaskó Csaba és bandája; Jegyár: 600 Ft

Január 31. vasárnap 10 óra

Szalóki Ági: Gingalló- koncert gyerekeknek; Jegyár: 1000 Ft

A MAGYAR KULTÚRA NAPJÁRA

Január 21. 15 óra – Műveltségi vetélkedő az általános iskolák 7.
és 8. osztályosainak A Magyar Kultúra Napjának tiszteletére
A vetélkedő témája: A reformkor: Erkel, Kölcsey, Kazinczy

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Január 22., február 19. 20 óra – Casablanca Tánclás

Vasárnap esténként 18-22 óráig – Sirtos - Görög tánc ház
Első tánc ház: január 24. Jegyár: 1000 Ft

KLUBOK

„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub – Minden kedden 10-14-ig vár-
juk kedves régi és új tagjainkat! Találkozunk: január 5.

Baba-mama klub – Közösségbe nem járó babáknak hetente,
hétfőn 9-11-ig; A klub kötetlen játéklehetőséget kínál a babák-
nak és hasznos információkat, ismerkedést a mamáknak. Fo-
lyamatos csatlakozási lehetőség. Információ: Galiczáné /Marcsi/
06-20/410-05-06. Első foglalkozás: 2010. január 11.

Önzetlen Egészségfenntartó Klub – minden szerdán 16-20
óráig. Derékfájdalmak kezelése, étrend és gyógytea összeállít-
ás, lelki segélyszolgálat. A kezeléseket ingyenesek! Információ:
Kiss Tibor 06-30/912 1249.

Sakk klub – csütörtök 14-16 óráig. Oktató: Nagy Imre.

Angol társalgási klub – kéthetente szerdán 18.30-20-ig.
Vezető Juhász Ágnes 06-30/531-5499.

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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

KIÁLLÍTÁS – Helytörténeti kiállítás a CSIPKE szervezésében.
2010. január 31-ig megtekinthető az Óbudai Kulturális Köz-
pont Csillaghegyi Közösségi Házában.

CSALÁDI PROGRAMOK

Január 23. szombat, 16 óra – Szombati Színház – Csiga Zsi-
ga; A Nefejejs Bábszínház előadása. Jegyár: 1000 Ft, csalá-
di jegy: 4 jegy vásárlása esetén, az ötödik ingyenes!

Január 30. szombat, február 27. szombat 16 órától
Gyerektánc ház – Tánc ház Csiki Gergely néptánc pedagógus-
sal, utána a Kézműves Ház foglalkozása. Belépő: 600 Ft.

TEAHÁZI TRACCPARTY

Várunk mindenkit, aki egy jó tea mellett szívesen megismer-
kedne lakókörnyezetében élő hírességekkel - sportolókkal,
énekesekkel, művészekkel. A belépés díjtalan!

Január 27. szerda, 18 óra

Ötvös Csilla operaénekesssel Vincze Mária beszélget.

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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

CSALÁDI PROGRAMOK

Január 15., február 19. péntek 16.30 óra

Aprók tánca – Tánc ház és tánc tanítás kicsiknek és nagyok-
nak. A februári programon a kicsiket jelmezben várjuk!
Jegyár: 800 Ft (2 éves kortól)

EGYÉB RENDEZVÉNYEK

Január 9. szombat 14 órától

THE JAM 2.

Békásmegyeren másodízben kerül megrendezésre a nagy-
szabású nemzetközi break sporttánc verseny. Szervezői a Kö-
zösségi Házban működő Sick 7 break csoport vezetői.
Nevezés és bővebb felvilágosítás: dorie@freemail.hu
Jegyár: 1000 Ft

Január 10., 24., február 7., 21., vasárnap 15 óra

Kerecsenfészek
Östörténeti előadássorozatot; Jegyár: 800 Ft

Január 11. hétfő 15-19 óra

Bárosan szép az élet – A Straub Dezső nevével fémjelzett,
egyre népszerűbb és már jól működő klub lehetőséget ad az
idősebb korosztálynak meghallgatni azokat a dallamokat,
melyeket pár évtizede mindenki dalolt. Klubvezető: Fekete
Tóth Mária; Jegyár: 500 Ft

Január 16. szombat 19 óra

„Születtem Magyarországon”

A filmmel a Magyar Kultúra Napja alkalmából Cseh Tamásra
emlékezünk. Meghívott vendégünk: Bereményi Géza író, dal-
szöveg- és forgatókönyvíró, filmrendező, valamint a film alko-
tói; Jegyár: 800 Ft

Január 22. péntek 14.30 óra

Kerületi vers- és prózamondó verseny a Magyar Kultúra Nap-
ja alkalmából
A meghirdetett versenyyel Mikszáth Kálmán halálának 100.
évfordulójáról emlékezünk meg. A XIX-XX. század fordulójá-
nak hangulatát, irodalmát idézzük meg ezen a napon.

IRODALMI TEADÉLUTÁN

Január 21. csütörtök 18 óra

Könyvbemutató - Birtalan Ferenc költő a vendégünk, elsősor-
ban új, Hetvenkét lépcső című kötetéről beszélgetünk.
Házigazda: Gyimesi László költő

KLUBOK

Január 4. hétfő 18 óra – Asztrológia Klub

Tudás és kitarás. Szaturnuszi analógiák.
Klubvezető: Takács Krisztina asztrológus; A belépés díjtalan!

Január 26. kedd 18-20 óra – Természetgyógyász Fórum

Bástyai Frigyes vezetésével
Az elme működése, tudat és tudattalan
A belépés díjtalan!

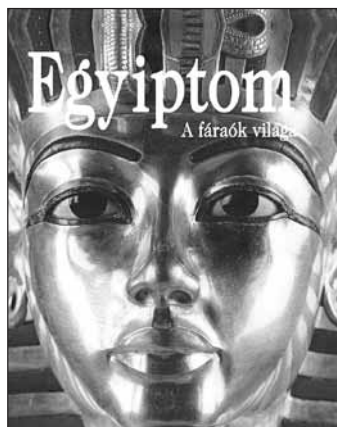
EGYIPTOM A fáraók világa

Vince Kiadó, 2007

Dr Osman Péter ismertetése

Budapesten látható az ókori Egyiptom csodálatos lelet-
együttesét felvonultató Tutanhamon kincse c. kiállítás. Ez
friss aktualitást is ad ennek a küllemében és tartalmában
egyaránt különleges, impozáns albumnak. Az ókori Egyip-
tomról megjelent számos igen jó könyv közül ez a csodálatos
képanyagának és a benne felkínált ismeretanyag gazdagsá-
gának együttesével tűnik ki. 540 oldalon egy nemzetközi tu-
dóscsoport tanulmányai adnak tömör, szakmailag igényes,
ugyanakkor mindenki számára jól érthető és nagyon érdekes
ismertetéseket. Ezek az ókori Egyiptom műveltségének min-
den területét bemutatják, s a történelem előtti kortól a gör-
ög-római művészet elterjedéséig tárják eléink kultúrájának

történetét. A kiemelke-
dő építészeti, szobrá-
szati és festészeti alko-
tások mellett felvázol-
ják az állam, a társada-
lom és a vallás alakulá-
sát is, így varázsolják
eléink a hajdani Egyip-
tom világának és életé-
nek sokszínű képét. A
szerzők felsorolásából
kítűnik, hogy jónevű
egyetemen az egyip-
tológia, vagy a kapcsol-
ódó tudományágak ta-
nárjai, vagy neves mű-
zeumok szakemberei, tehát bízhatunk a hozzáértésükben.
A kötetben több mint 800 színes reprodukció, fénykép és



grafika segít látni vagy elképzelni, milyen volt a fáraók
Egyiptoma. Ezek egyaránt elébünk idézik annak mágikus vi-
lágát, az ott oly fontos vallás megnyilvánulásait, a fáraók
építészeten, szobrászatban megörökített üzenetét a hatal-
muk nagyságáról és a remélt örökkévalóságról, valamint az
akkori élet számos lenyomatát képekben, szobrokban. A ta-
nulmányok pedig olyan ismertetéseket adnak a hajdani
Egyiptomról, amelyek eléggé sokrétűek ahhoz, hogy a
hosszú fejlődésének sokszínűségét bemutassák, és egyben
sokoldalúan és megragadó erővel láttassák ennek a kultúrá-
nak a különlegességét. Jól érzékelhető körképeket, élő rész-
leteket kapunk általuk a korokról, a helyszínekről, az alkotá-
sokról, a birodalmakról, s az akkori élet különféle színterei-
ről, közel kerülünk az egyetemes történelem e nagy jelentő-
ségű színpadához, és sokszor bele tudjuk képzelni magunkat
az akkor és ott hangulatába. Joggal mondható, hogy a kötet
kiváló intellektuális csemege, mint a Vince Kiadó kítűnő
„Nagy stílusok” sorozatának minden darabja.





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

JANUÁRI PROGRAMOK

Január 4., hétfő 19 óra
DIEGO CAYUELAS ZONGORAESTJE

Január 7., csütörtök 19 óra
AKI DÚDÁS AKAR LENNI...
Papp János skóciai útinaplója versekkel,
dalokkal, zenével, képekkel
Belépőjegy: 1200 Ft

Január 8., péntek 19 óra
OROSZ ZOLTÁN ÉS BARÁTAI
Orosz Zoltán - harmonika
Sipeki Zoltán - gitár
Lattmann Béla - basszusgitár
Horváth Kornél - ütőhangszerek
Belépőjegy: 2500 Ft

A HÓNAP ESEMÉNYE
Január 10., vasárnap 11 óra
PEZSGÓS ÚJÉVI KONCERT A KÉK DUNA
KONCERT-SZALONZENEKARRAL
Belépőjegy: 1800 Ft

Január 11., hétfő 19 óra
A TV ARANYKORA
Vendégeink: Várbíró Judit, Szirányi János
Beszélgetőtárs: Babiczky László
Vetítésre kerül:
Gyökerek - Bartók Béla (1881-1945)
Rendező-operatőr: Gaál István
Belépőjegy: 800 Ft

Január 14., csütörtök 19 óra
ÚJ ZENEI SZÍNEK
Nagy Péter - zongora; Zempléni Szabolcs -
kürt; Belépőjegy: 1500 Ft

Január 15., péntek 10 - 11.30 órákor
NYILVÁNOS PRÓBA - Budapesti Vonósok
Ingyenes belépők igényelhetők a Társas-
körben

Január 20., szerda 17 óra
JÁTÉKOS MŰZSIKA 7x 10 PERCBEN
A műsor házigazdája: Czigány György
Belépőjegy: 500 Ft Az NKA támogatásával

Január 22., péntek 19 óra
19. SZÁZADI MAGYAR ROMANTIKUS ZENE
Prunyi Ilona - zongora Banda Ádám - hege-
dű; Belépőjegy: 1800 Ft diákoknak: 1000 Ft

Január 30., szombat 20-24 óráig
A BUDAPEST RAGTIME BAND
FARSANGI BÁLJA
Belépőjegy: 3500 Ft
Jegyek csak elővételben válthatók a hely-
színen január 18-24. között!

KIÁLLÍTÁSOK
ÓBUDAI TÁRSASKÖR SZALON
IN MEMORIAM KRISS GÉZA
A fotókiállítás január 31-ig,
naponta 10-20 óráig tekinthető meg.
A kiállítás látogatása díjtalan.

ÓBUDAI TÁRSASKÖR GALÉRIA
CSENDÉLET
Faa Balázs kiállítása
Január 13-tól február 7-ig
A kiállítás hétfő kivételével naponta 14-18
óráig tekinthető meg.
A kiállítás látogatása díjtalan. Az NKA tá-
mogatásával



BABASZIGET

BÖLCSŐDE a Babaszigeten TÉGED VÁR!

Játékkal,
Babaúszással
(saját kültéri és beltéri medencével)
Játékos angol foglalkozással
és még sok-sok más programmal.

www.baba-sziget.hu
email: info@baba-sziget.hu
tel: 06/20/9146-8893

CÍMÜNK:
1039.Bp.Királyok útja 140

**Nemzetközi
Retrock & Blues Találkozó**
a következő 25 év!
Rockin Chair Duo
Börgyári Capriccio
Icecream Blues Band
feat.: Felkai, Török, Németh, Muck
Török Ádám & Mini
Paul Camilleri (GB,CH)
feat.: Tom Beck (ex-Jammin)
Új CD bemutató koncert
Zöld a Bíbor Band
Fischer, Kékesi, Donászy, Kiss és Nagy
Házigazda: TÖRÖK ÁDÁM
PETŐFI CSARNOK
2010. január 22., 18.00 óra
6 óra
tisztá zene
www.pccsa.hu

Az Icecream Blues Band BLUES KARÁCSONY programja december 27-én 20 órai

kapunyitással kezdődik
a III. ker., Mozaik u. 7.
szám alatti most megnyílt
mozaik 7

szórakozóhelyen, ami a Nemzeti Köz-
lekedési Hatóság épülete és Colortex
között található, a budai alsó rakpart
Mozaik utcai kezdeténél.



Akik megunták az otthon ülést, a bejgli evést, viszont ki vannak éhezve
egy jó kis blues és rhythm and blues élőzenére, azoknak ott a helyük.

AZ EGYÜTTES TAGJAI:

Török Ádám - progresszív blues énekes, fuvolás, Felkai Miklós - rock blues
gitáros, Török Peti - gitáros, Németh Károly - billentyűs, Fodor Dávid - do-
bos, Kovács R. Gábor - énekes, szájharmonikás és Török Péter basszus-
gitáros.

A zenészek sajátosan ötvözik a blues és a rock zenei hangzását az est műsorá-
ban. A koncerten többek között Cream, Eric Clapton, John Mayall, Gary Moore
és Mini számok fognak felcsendülni.

A belépődíj: 1000 Ft.

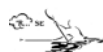
Parkolási lehetőség az épület előtt.

Mindenki jöjjön,
mert jó buli lesz!

mozaik

Mozaik 7
Telefonszám:
250-1244

www.icecreamb bluesband.hu



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

mozaik



mozaik7



Mozaik7 Club III. ker., Mozaik u. 7.

Találkozunk és táncoljunk!

2009. december 17. Best of Danubius, (betegség miatt) vagy Sugarloaf Koncert – 21 óra
2009. december 18. Éliás Jr. Jazzkoncert – 21 óra
2009. december 19. Zanzibar koncert – 21 óra
2009. december 20. Doktorok Együttes koncertje – 21 óra
2009. december 27. Blueskarácsony – 21 óra – Icecream Blues Band
2009. december 30. Madarak Együttes koncertje – 21 óra

2009. december 31. BUÉK Óbuda

Szilveszter a Bolero Együttessel – 18 óra
A zenét szolgáltatja a Boleroshowtime Zenekar.
Jegyelővétel a Mozaik u. 7-ben a Colortex-Házban.



HÉTVÉGI LAKOMA a Holiday Beach Hotelben!



+ 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



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

