

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2010. XVIII. évf. 7. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



cukrászda és kávéház

**Megálmodott
figurális és esküvői
tortáját is elkészítjük.**





OSTYAFOTÓK
készítése tortákra,
bármilyen képről
vagy adathordozóról!








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

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

www.cziniel.hu




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

Étlapunkon megtalálható a hagyományos magyar és nemzetközi konyha.

70 fős teraszos éttermünkben, valamint 150 fős körpanorámás szintén teraszos termünkben vállaljuk esküvők (akár polgári szertartással is), születésnapok, családi összejövetelek, üzleti találkozók, konferenciák, továbbképzések magas színvonalú lebonyolítását.

A hirdetés bemutatásával **10%** kedvezményt biztosítunk az étlap áraiból.

Asztalfoglalás:
06 1 240 8288

NAPI MENÜ

AQUAMARINA
Hotel & Restaurant

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



Trófea Grill Étterem Óbudán!

Örömmel értesítjük, hogy új éttermet nyitottunk a Fő téren (Laktanya utca 3-5.)

Korlátlan étel és italfogyasztás fix áron!

Hétfőtől - péntekig ebéddőben 2999 Ft/fő
Hétfőtől - csütörtökig vacsoraidőben 3999 Ft/fő
Péntek vacsoraidőben, szombaton, vasárnap és ünnepnapokon 4599 Ft/fő



**RENDEZVÉNYEK
IDEÁLIS
HELYSZÍNE!**



Több, mint 100 féle étellel és itallal várjuk Önöket!

Asztalfoglalás (09.00 - 21.00-ig): 06-1-208-8000, 06-1-208-8001, 06-20-255-6347

www.trofeagrill.com



A stílusos étterem...

Hétfélig lakoma: 3490 Ft/fő
és vendégünk egy pohár pezsgőre!

nebro
fine & wine

www.nebro.hu

A tartalomról

Kedves Olvasó!
A Választás margójára
Emlékezés Kolczonay Ernőre
Rómaifürdő SE Hírek: Évadzáró
Kerékpártúra az Őrségben
Lidó Judo hírek
Kajakkal a Duna-deltában
Családi vasárnap az Aquincumi

Múzeumban
Suli Hírek: Keve, Fodros, Bárczi,
Csillaghegyi iskolák
Állatorvosi rovat: A kutyák vemhessége
A neurofibromatózis árnyékában
Böbe receptúrája
Bringóvár: Nagyközönség találkozó
Életmód mozaik: A legyengült
életenergia, a csí aktivizálása

Calendula Tea-patika: A hónap
gyógynövénye a körömvirág
Óbudai Sportakadémia
Környezetvédelem
Mégis lesz őszi szezon a Csillaghegyi
strandon!
Indítsunk együtt új rovatot!
Megkezdte működését az Óbudai civil
oldalak
www.romaiportal.hu

Római-parti Trapp-parti – Zöldgömb SE
III. Civil és Nemzetiségi Nap Óbudán
Kulturális ajánló: Platán Könyvtár, Óbudai
Múzeum
Osman Péter könyvajánlója: Francesco
Baroni: A kerékpár
Óbudai zenekarok fesztiválja
Múzeumok őszi fesztiválja Aquincumban
Cseppek öröme – fotópályázat

Kedves Olvasó!

A népi mondóka szerint: „Amilyen az Egyed-nap, olyan az egész hónap. Az időt kisasszonynapja négy hétre előre szabja. Mihálykor az északi s keleti szél, sok havat és kemény telet ígér”.

Ha visszatekintek az elmúlt napokra, nem sok reményünk marad az előttünk álló időszakra; mármint az időjárásra vonatkozóan. Eső, szél, rekord hideg. Sok-sok esővel, vízzel indítottuk a nyarat, így megyünk neki az őszenek is. Igyekszünk kihasználni azt a néhány napsütéses órát, ami megadatik, próbáljuk megtalálni az őszi napok kínálta szépségeket: úgy teszünk, mintha... — emlékeznek még erre a fantáziát megmozgató játéokra? Milyen könnyű volt akkoriban elvonatkoztatni valóságtól! Tegyük ezt most is: sétáljunk könnyed léptekkel az őszi Duna-parton kicsit jobban felöltözve, fogjunk egy esernyőt a kezünkbe, ha esne az eső, és játszunk el, hogy az napernyő. Lépjünk ki a szabályok keretezte valóságból, játszunk... „mert játszani jó, játszani leges legjobb dolog ezen a világon!”

Ez a Kuka törpe zárómondata volt egy gyermekdarabban, amit felnőtt színjátszó koromban játszhattam, és már akkor is úgy éreztem, hogy ebben a mondatban sokkal több van, mint amit elsőre érzünk. Csináljunk magunknak szép őszt, magunkat kényeztető napokkal, kinek-kinek kedve szerint egy jó fürdővel, egy olvasós-lazítás nappal, egy kiadós kerékpározással, elvonultan, vagy nagy társasággal. Gyűjtsük az őszi színeit, hangjait és ne feledkezzünk meg az ajándékairól sem: dió, gesztenye, gomba. Lapunk e havi száma is ilyen gyűjtögetős: kicsit még beoptunk valamit a nyárutóból, de az őszi történetek, tanácsok sem maradhattak ki. Hangolódjon velünk az egyre hosszabb és hűvösebb estékre, de azért ne ugorja át a szabadtéri programkínálatokat sem. Ja, és a legfontosabb: választás ide vagy oda, ne hagyja, hogy felbosszantsák. Tegyen úgy, mintha...

Fehér Ágnes

Szilágyi Domokos: Őszirózsák

Tegnap még szégyenlős
növendéklyként
szemérmesen mosolyogtak az alig-
hamvas

szilvák, barackok, riadt-kicsi almák,
hajladozó búzatáblák alig sejtették
szőkeségük élet-adó hatalmát,
a napok tüzes-arany csöndjébe
bele-belecsattant egy zápor,
a mezőn lesunytt füllel ázott a jóság,
és látod, kedves:

ma, a kert egyik zugában,
orgonabokrok szoknyája alatt
fölfedeztem néhány lapulós őszirózsát.
Remegtek, mikor tetten értem őket,
hogy szirmaikon cipelik már az őszt,
hisz jóformán még nyár se volt - hát mit
akarnak,
de csak hallgattak makacsul,
és benne volt e hallgatásban,
hogy maholnap a faleveleken
dérre kegyetlenedik a harmat,
hogy a sarkon hancúrozó kölykök
kezüben
labda helyett ott-szomorkodik a
szamárfüles irka,
az utcák megtelnek lebarnult
emberekkel,



s a siető, álmos arcokat
piros-vidámra csipkedi a reggel;
a sétatéren fiók-festő-gigászok
lesik el a fáktól a pazar színkeverést,
s szerelmes kamaszok verses vallomásra
ihletődnek;
lomhán csurognak a méz sugarak
s érett-gyümölcs-illata lesz az
anyaföldnek,
és szemed paraszában
föllobban újra a szerelem, a
gyöngédség, a jóság.
Szerettem volna neked adni a virágokat.
De aztán csak ez a vers maradt.
Mert mire hozzád érnek:
elhervadnak a remegő őszirózsák.

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

Sajtónyilatkozat és elhatárolódás

Mint az Egyesület a Római-partért elnökségének tagjai, sajnálattal vettük tudomásul, hogy elnökünk az egyesületet, annak logójával és programjával a helyhatósági választási kampányhoz kapcsolta. Az egyesület elnökségének tagjai – szem előtt tartva az egyesület Alapszabályában foglaltakat – ezennel elhatárolódnak mindennemű kampány megnyilvánulástól, megőrizve a civil szféra önállóságát és függetlenségét.



Budapest, 2010. szeptember 22.

A választás margójára

Rövidebb kampányidőszak, nagyobb körzetek, kevesebb képviselő. A változások röviden így foglalhatók össze. De a cél ugyanaz: ki képviseli az elkövetkező négy évben a választók érdekeit. Ami feltűnt nekem, hogy nem volt harsogó a kampány. Mintha a felszín alatt formának az indulatok, miközben a civilek politikussá lettek, a politikusok civil bőrből bújnak, a választó pedig csak figyel, de nem biztos, hogy mindent ért. Van, aki azért van bajban, mert jól ismeri a jelöltet, na de az a párt, aki mögötte van... Na, azt azért még sem! Aztán olyan is akad, aki beikszelné ugyan szívesen a favorizált pártot, de hát azt az embert, aki ott jelölt... Na, azt azért még sem! Nem könnyű a jelölteknek, nem könnyű a választóknak. Túl nagy a csend. Az embereket nem hallom érvelni, vitatkozni. A plakátokról, az autóbuszok faráról, innen-onnan biztatón mosolyognak a jelöltek, míg a választók lehajtott fejjel merülnek el a minden napok gondjaiban, mintha nem akarnának tudomást venni a körülöttük, értük folyó küzdelemtől. Végezetül egy intelem Széchenyi István tollából, ami még ma is időszerű:

„Ne gyengítsük, ne rontsuk kölcsönös hitelünket, valóban ne! Mert hiszen ha nem vagyunk is egyvéleményűek, magyarok maradunk azért mégis mindnyájan, mit soha nem kellene felednünk; és legyünk meggyőződve, hogy valamint éppen nincs becsületes, értelmes, sőt rendkívül kitűnő férfiak híjával az ellenzék, szintúgy számlál soraiban a conservatív párt is nem egy jeles főt, s nem egy buzgó hazafit, kikkel minden nemzet büszkélkedhetnék.”
(Politikai programtöredékek)

fa

Évadzáró a vízi telepen

Október 23-án, szombaton, a Rómaifürdő SE vízi telepén tartja az egyesület hagyományos vízi évadot bezáró programját. Ebbe a napba belefért egy kis nyáridézés fotókkal, élménybeszámolókkal, de ha az időjárás engedi, az evezés sem marad el, utoljára, mielőtt téliessük a hajókat és a telepet. A bogrács sem marad üresen, mert úgy a tűz, mint a jó meleg gulyás is hozzátartozik a szezonbúcsúztatóhoz. A rendezvény nyitott. Szombat délelőtt várják azokat az érdeklődőket, akik szeretnének ízelítőt kapni az egyesület vízéseinek mindennapjaiból.



Emlékezés Kolczonay Ernőre

A Fodros Általános Iskola és az Óbudai Fless Sportegyesület tisztelettel meghívja Önt Kolczonay Ernő világbajnok, kétszeres olimpiai ezüstérmes, örökös magyar bajnok vívó halálának első évfordulója alkalmából állítandó emléktábla avatására.



Az avatás időpontja és helyszíne:

2010. október 6-án, 14 órakor a Fodros Általános Iskolában
(1039 Budapest, Fodros u. 38-40.)





Rómaifürdő SE HÍREK

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

Kedd-csütörtök-szombat
Időjárástól függő helyszínen és
időpontban.

Edző: Tamás Mihály
06 70 554 0857



R...SE hírek

Az R...SE Ökölvívó Szakosztálya

FELVÉTEL HIRDET lányok (14 éves kortól)

és fiúk (12 éves kortól) részére, akik kedvet éreznek az
ökölvívás alapjainak elsajátítására.

Jelentkezni lehet **Benkó József** szakosztályvezető-
edzőnél a **06-30-30-35-838**-as telefonszámon.



Új kempoklub indul az „R...SE” Fitnessben

Szeptembertől új kempoklubot indítunk **Kusen dojo** néven ifiknek, és/vagy gyerekeknek az
„R...SE” tornatermében.

A korosztályokat a jelentkezők létszáma határozza meg. (Gyerekek: 7–14 év, ifik: 15–20 év.)
Bizonyos esetekben beférnek az egyik korosztály résztvevői a másikba. Ez függhet a srácok
testi és mentális fejlettségétől is.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ, JELENTKEZÉS:

Pintér Levente 70 425-7092 telefonszámon,
vagy érdeklődhet a helyszínen: Bp III. ker. Petur u. 22.

Őrségi kerékpártúra 2010. október 1-3.

Október 01. péntek

9,00 gyülekező a vízi telepen (1031 Budapest,
Nánási út 53.) Utazás kibussszal
Óriszentpéterre. Szállás elfoglalása. Hideg
ebéd.

Óriszentpéter - Nagyrákos - Pankasz -
Felsőjánosfa - Borostyán-tó - Felsőjánosfa -
Pankasz - Nagyrákos - Óriszentpéter Táv: 28 km
Az Őrségre jellemző régi hagyományos
gazdálkodási módok emlékeivel és a természeti
látványokkal ismerkedhetünk meg a túra során.
Óriszentpéteren a siskaszeri Harmatfű
Természetvédelmi Oktatóközpont mellett
található Rezgőnyár-tanösvény. Az Árpád-kori
román stílusú erődtemplom és a tőle déli
irányban lévő régi téglaegető egyaránt
templomszeren található. Nagyrákoson az 1800-
ban épült református templomot, a Zala patak
partján épülő faluházat és a Zalalövőt
Muraszombattal összekötő vasútvonal
völgyhídját - amely 1400 méteres hosszúsá-
gával Európában az egyik leghosszabb ilyen
jellegű építmény - érdemes felkeresni.
Pankaszon az 1755-ben épült szoknyás
haranglábat és a helytörténeti gyűjteményt
ajánljuk megtekintésre. A Dózsa utcában népi
kovácsműhely található.

Október 02. szombat

Reggeli után az Belső-Őrség tájaira indulunk.
Óriszentpéter - Nagyrákos - Szatta - Kerkafalva
- Csesztreg - Nemesnép - Márokföld -
Szentgyörgyvölgy - Velemér - Gödörháza -
Magyarszombatfa - Bajánsenye - Óriszentpét
Táv: 52 km
Óriszentpéteren a siskaszeri Harmatfű
Természetvédelmi Oktatóközpont mellett
található Rezgőnyár tanösvény. Nagyrákoson az

1800-ban épült református templomot, a Zala-
patak partján épülő faluházat és a Zalalövőt
Muraszombattal összekötő vasútvonal
völgyhídját - amely 1400 méteres hosszúsá-
gával Európában az egyik leghosszabb ilyen
jellegű építmény - érdemes felkeresni. Nemes-
nép település legfőbb látványossága az 1793-
ból származó, csonka gúla alakú, galériás, négy
fiatormyos fa harangláb. Velemértől Magyar-
szombatfáig érdemes követni a Sárgaliliom
tanösvény útvonalát. Így a méltán híres Árpád-
kori műemlék templomtól a gödörházi
haranglábig és a magyarszombatfai fazekas-
házig tájékoztató táblák segítségével nyerhetünk
bepillantást a kaszálórétnek, a nedves rétek, a
kaszálógümölcsösök élővilágába.

Október 03. vasárnap

Óriszentpéter - Szalafő - Farkasfa - Orfalu -
Apátistvánfalva - Hársas-tó - Farkasfa - Szalafő
- Óriszentpéter Táv: 40 km

A Vend-vidék egyes falvait is érintő körtúra a
térségre jellemző népi építészeti emlékeket,
természeti értékeket mutatja meg.
Óriszentpéteren a Rezgőnyár tanösvény, amely
a siskaszeri Harmatfű Természetvédelmi
Oktatóközpont mellett található. Templomszeren
az Árpád-kori román stílusú erődtemplom és a
tőle déli irányban lévő régi téglaegető. Egyik
leglátogatottabb szerén, Pityerszeren található a
Szabadtéri Néprajzi Múzeum. Farkasfa Fő
utcáján még látható néhány jellegzetes fa
boronaház, a főterén pedig egy műemlék fa
harangláb áll. Orfalu a Rába-vidéki 7 szlovének
lakta település egyike. Megtekintésre
ajánlottak: a Fő utca népi lakóházai és az
udvarban lévő tóka.

Jelentkezés **Rátkai Jánosnál** a **06 20 9436**
521-es telefonszámon.

Budapest, 2010. szeptember 14.



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

www.lidofitness.hu

ÚJ KANGOO ÓRÁK!

SZOLGÁLTATÁSAINK

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

*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 – LEDÉNYI JUDO ISKOLA

ÚJ EDZÉSMÓDSZER

TRX és
kettlebell edzések

Tartja:
Ledényi Levente

Tel.: 06-20-411-1911



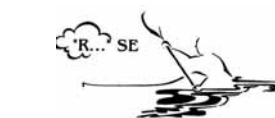
HAJÓKÖLCSÖNZÉS

Római-part,
Nánási út 53.

Változatlan árakkal továbbra is
kölsönözhetők túrakenuk,
kajakok az „R...SE” vízitelepén
(Nánási út 53.),
október 15-ig (vagy az időjárástól
függően decemberig)!

Részletek a 16. oldalon illetve a honlapunkon!

www.romaifurdo-se.hu



Kajakkal a Duna-deltában

Először két évvel ezelőtt szervezett a Rómaifürdő SE túrát a víz és a nádasok birodalmába. Akkor úgy indultunk el, mintha egy másik bolygóra mennénk. Az első hét után kiderült, hogy a felszerelésünk nagy része teljesen felesleges, mert a Duna romániai szakaszán mindent be tudunk szerezni. Ennek tudatában indultunk az idén útnak, és csatlakoztunk a bulgáriai Silistrában az odaérkező Nemzetközi Duna-túra csapatához. Az idei az 55. alkalom volt, hogy június végén Németországból újtúra indul a nemzetközi kajakos, kenus mezőny, hogy végig evezze Európa nagy folyóját. Románia csak tavaly csatlakozott a nemzetközi szervezőcsapathoz, így az idén már hivatalosan tolták a Fekete-tengerre a túra célállomását. A 15 fős magyar vízi túrázó csapat együtt evezte le a mintegy 100 fős soknemzetű társasággal a tengerig futó 375 folyamkilométert. Kíváncsian vártuk, hogy milyen táborhelyeket jelölnek ki vendéglátóink az amúgy elég nomád romániai Duna-szakaszon. Nomádnak továbbra is nomád volt, de a figyelmesség, a vendégszeretet mindenért kárpótolt.



A 76 éves Józsi bácsi (balra) július 22-én szállt vízre Gödön és közel két hónap lapátolás után a magyar csapattal együtt evezett be a tengerbe.



A csapat



Szent György kikötője a Duna és tenger találkozásánál. Hajóval érkezett az áru a településre, mert út nem vezet oda, és ugyanerre a hajóra kerültek fel a mi kishajóink, hogy másnap Tulcea-ba vigye a Nemzetközi Duna-túra kicsit fáradt, de élményekkel teli csapatát.



Nemzetközi tábor a dunai homokon.

Együtt Óbudaért és a fővárosért!

Tisztelt Választópolgár!

2010. október 3-án önkormányzati választások lesznek. Kérjük, menjen el választani, és szavazataival támogassa a Fidesz-KDNP jelöltjeit és a Fidesz-KDNP fővárosi listáját.

Bús Balázs
polgármester-jelölt

Tarlós István
főpolgármester-jelölt

BUDA

FIDESZ

CSALÁDI VASÁRNAP AQUINCUMBAN

2010. október 17. 10.00–17.00 óráig

Ismerkedés a rejtélyes kelta nép életével, akik a római hódítás előtt benépesítették a mai Budapest területét. Kékre festett marcona kelta harcosok, kelta jós és kézművesek fogadják az Aquincumi Múzeum látogatóit.

Részletes program:

Folyamatosan:

- Kelta életmódbemutató, ismerkedés a kelta harcmodorral, testfestés a Teut Os és a Szürke Falka hagyományörző csoportokkal
- Kézműves foglalkozások
- Kelta varázssital kóstoló
- Kelta jósda
- „Öltözz keltának”

Előadások:

11.00 óra: „Hogyan éltek a kelták?” – Maráz Borbála régész előadása
14.00 órakor: „Kelta regék és mondák” – árnyjáték

Jegyár: felnőtt: 1.300 Ft/fő, diák: 650 Ft/fő, családi jegy: 2.100 Ft
Az ár egy kézműves foglalkozást tartalmaz.
A további foglalkozások ára: 110,-Ft/foglalkozás

Helyszín:
Aquincumi Múzeum, Budapest, III. ker., Szentendrei út 135., Tel.: 430-1081;
aquincum@aquincum.hu; www.aquincum.hu



SULI HÍREK

KEVE – Óvd versenyezve a környezetünket!

A 2009-10-es tanévben iskolánk pedagógiai programjában a kiemelt jelentőségű környezeti neveléshez szorosan kapcsolódva a tavaszi időszakban hirdettük meg a – szokásos papírgyűjtési akció mellett – a pet-palackok gyűjtését is.

A komoly, környezettudatos verseny még komolyabb jutalmat (szabadnap és a nyerevényből valamely választott program biztosítása az első helyezett osztálynak, a többi részt vevő osztálynak részarányos pénzjutalom) hatalmas sikert aratott a gyerekek között.

Hatalmas bálákat raktak meg a szervezők a folyamatosan érkező műanyag üvegekkel. Időnként még az iskolakapun való bejutás is nehezen sikerült, mert annyi palack érkezett. A játékos gyűjtőakcióban sok osztály lelkesen vett részt, mely jutalmul komoly anyagi hozzájárulást kaptak az osztályok év végi költségeihez.

Az izgalmas verseny első helyezettjei pedig szeptemberben, az új tanév első napjaiban vehették ki méltán megérdemelt szabadnapjukat, és osztályfőnökükkel egy egész napot tölthettek el a Fővárosi Állatkertben.

Álljon itt beszámolójuk kedvcsinálóként az idei papír- és palackgyűjtő versenyekre való buzdításként.

És ne felejtsetek: a legközelebbi papírgyűjtés október 4-től lesz a Kevében!!!

A Fővárosi Állatkertben

Tavaly az osztályunk nyerte meg a műanyagpalack-gyűjtési versenyt és jutalmul egy egész napos kiránduláson vehettünk részt az állatkertben.

Nagyon sok mindent láttunk, időnként csak úgy kapkodtuk a fejünket.

Először a pingvinetést láttuk. Utána megnéztük a törpe kengurukat és a tevéket. Majd a pálmaházban a soha nem látott trópusi virágokban gyönyörködtünk, miközben alligátorok ijesztgettek minket. A lepkeházban gyönyörű pillangókkal találkoztunk. Láttuk a gorilla bébit, ahogy az anyja hasán alszik. A kecskesimogatóban sok kiskecskét simogattunk meg.

Legjobban a tengerimalac város tetszett, mert egy igazi aprócska várost építettek, tengeri malac lakókkal.

A nap zárásaként még osztályfotót is csináltattunk, hogy sokáig emlékezhessünk erre a napra. Mindenki nagyon jól érezte magát, sok érdekességet láttunk. Remélem máskor is ilyen jó lesz az osztálykirándulásunk, és az idén is mi nyerjük meg a versenyt!

Gálné Eichberger Éva

BÁRCZI

Sportnapok a Bárcziban 2010. szeptember 3.

Iskolánk életében a sport nagyon fontos helyet foglal el. Ezt mutatja, hogy rögtön a tanévkezdés első hetében a felsősök és az alsósok is sportnapot tartottak. A délelőtti folyamán felsős diákjaink partizánoztak, kosárra dobtak, versengtek kötélhúzásban, helyből távol ugrottak, köteleket másztak, Coopert futottak és a súlypontemelkedésüket is megmértük. A délelőtti végére a sportnap versikék is elkészültek. Délután az alsósokra került sor. Ők a közeli Góttás tavat választották helyszíneként, ahol 4 állomáson mérhették fel ügyességüket: golya viszi, békaügetés, kötélhúzás, célba dobás. Az osztályok előzetesen gyönyörű menetleveleket



készítettek. Az időjárás is kegyes volt, hiszen a nap is kisütött. A diákjaink lelkesek voltak és a vetélkedés végére egészségesen elfáradtak!

Egy versike a sok közül:

*Eljött a bárczi sportnap
Itt az ideje a sportnak
Vegyé fel egy sportruhát,
Hozzá illő sportszokját
Eljött a nap, itt az idő
Mindenkiben dúl az erő*

*Labdázunk és futkározunk
A futástól kifulladásig
Köteleket mászni nehéz dolog
Lábunk csak a földön dobog
De ha végül nyerünk
Boldogok leszünk!*

(8.m)

FODROS

A Fodros nyári élményei

Az idei tanévkezdést igazi őszi időben zajlott. Az iskolapadból való sóvárgás csak a nyári emlékeknek szól, nem a kinti meleg, nyárt idéző időjárás csalogat.

Melengető érzés a nyári táborok felidézése, mert eseményekben, élményekben nem volt hiány, és az időjárás is kedvezett.

Budapesten és az ország különböző területein voltak táboraink. A forráság miatt jólesett a hűs Balatonban felüdülni.

A sóstói táborba már szinte hazajárnak tanulóink. A nyarat pedig augusztus végén a hat napos olasz nyelvi és sporttábor zárta Balatonakaliban. Augusztus 20-án részt vehettek táborozóink a település ünnepi programjain.

A Balatonfelvidék egyik gyöngyszeme Vászoly. Itt egy kis vízialommal ismerkedtek a másodikosok. A kézműves programok mellett kiállításokon, vadlesen és póni lovagláláson is részt vehettek a gyerekek.

Kisbajomban a fürkészek vadlesen, aratáson, vidralesen jártak, frissen fejt tejet kóstoltak, kézműveskedtek és sportoltak.

Budapesti helyszínnel sport és kézműves tábor keretében a kisebbek ismerkedhettek a Syma csarnokkal, ahol a kézilabdapályát ki is próbálhatták, másnap már a Fradi pályán fociztak és versenyeztek. Szerdán a Jégcsarnokban hűsöltek, délután a Puskás Stadionban futottak, megismerkedtek a stadion történetével. Csütörtökön Leányfalun strandoltak, és egy 5 km-es evezőtúrára vettek részt. A pihenések kézműves foglalkozásokkal teltek.



CSILLAGHEGYI ÁLT. ISKOLA

Játék éve a Csillaghegyi Általános Iskolában

Szeptember elsején hideg, szeles időben érkeztek a gyerekek, s boldogan fedezték fel, mi változott az iskolában. A kis épületben az első és második osztályosokat szép új bútorokkal berendezett barátságos tantermek, mosolygó tanító néni várta. Több tanterem újult meg szülői segítséggel. A fő épületben már a második szinten is meleg színű, praktikus folyosói öltözőszekrények készültek, s az ajtókat is kicserélték.

Legnagyobb siker a másik kettő mellé elhelyezett két kültéri ping-pong asztal és a műfüves sportpálya aratta. Az első napokban a diákönkormányzattal együtt, a szülőkkel egyetértésben meghatároztuk éves programunkat. Ez a tanév – az iskola történetében a negyvenötödik – a **Játék Éve**.

Megújult a nagy Sulitársas is. Az eddigi osztályok közötti versenyt egy-egy pedagógushoz tartozó vegyes (4-8. évfolyam) csapatok közötti verseny váltotta fel. A csapatok megalakulása a Mazsola hét zárásakor, az ötödik osztályok mazsola eskütételét követően, sorsolással történt.

Sok vidám feladat vár a gyerekekre. Lesz kincskeresés, rókavadászat, játékiállítás, könyvgalaxis, puzzle, közös társas. A diákönkormányzat játékos világnapokat talált ki, melyeket megünnepelünk.

Összességében ismét tartalmas, vidám év áll előttünk.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



A kutyák vemhessége

Gyakran keresnek meg bennünket a gazdák azzal a kérdéssel, mit kell másképpen tenniük, ha kutyájuk vemhes. Az így kialakult helyzettel kapcsolatban, sajnos, sok tévhit is kering a köztudatban. Ezeket és a valós tényeket érdemes tisztázni.

A nőtények ivarérettsége 8-9 hónaposan következik be, bár ez kitolódhat akár 1 éves korig is, de tenyésztérettnek csak 18 hónaposnál nevezhetjük kutyánkat. Ekkorra válik teljesen érette, fejlődik ki szervezete, és áll készen a vemhesség kihordására. A tervezetten vagy csak „szerelemből” történt párosodás után a megtermékenyített petesejt (zygoták) a méhbe vándorolnak, és kb. a 18. napon ágyazódnak be a méhfalba. Ezután rohamos fejlődésnek indulnak, és a 21-22. napon ultrahangos vizsgálattal már láthatóak, a 19-35. napon 1-6 cm-esek a magzatok, a 4. héten ivarszerveik is jól felismerhetők. A vemhesség végére, a 60-66. napra befejeződik méhen belüli fejlődésük, és több-kevesebb segítséggel világra jönnek.

Az első kérdés, amit gyakran feltesznek az állatorvosoknak, hogyan lehet megállapítani, ha vemhes a szuka? Válasz erre, viselkedésszerű és alaki változásokban láthatjuk meg az árulkodó jeleket.

Az állat nyugodtabbá válik, kevesebbet mozog és egyre falánkabb lesz. Hasa

kigömbölyödik, kissé megereszkedik, az emlők a vemhesség második felében megduzzadnak, és a várható ellés előtt 1-2 héttel tejszerű tartalom ürül belőlük. A korai állapotot teljes biztonsággal csak ultrahangos vizsgálattal lehet érzékelni, mert az álvemhes állat is hasonló tüneteket mutat. Idővel (a vemhesség 18-25. napján) akár kézzel is kitapinthatóak a pingponglabda méretű magzatok, de biztosan csak a 35. napon lehet ezzel a módszerrel diagnosztizálni az – akkorra már - teniszlabda méretű embriókat. Az ultrahangos vizsgálat kb. a 22. naptól mutat értékelhető képet, ezzel már megállapítható a kis állatok életképessége, szív működésük és becsült számuk is.

Nagyon fontos kérdés a szuka táplálása. Az étvágy érzékelhető növekedése csak állapotának második felében jelentkezik, ekkortól kell módosítanunk a takarmányozást. A megszokott ételadagot 10-20%-kal kell emelni, a vemhesség 6-9. hetében ismét 10%-os növelés szükséges. Mivel a szülés előtti 1-2 hétben a magzatok méretének növekedése miatt a belek kissé áthelyeződnek és kisebb helyet kapnak a nőtény testében, ezért az emésztés elősegítése érdekében naponta 3-4-szer etessünk. Természetesen folyamatosan gondoskodnunk kell a vitaminok és nyomelemek megfelelő beviteléről is. Ezeket

állatpatikákban lehet beszerezni tablettá, por vagy folyadék formájában. Nagyon figyeljünk arra, hogy a vemhesség utolsó harmadában ne adjunk az állatnak kalcium tartalmú készítményeket, ezzel elkerülhetjük a szülés után kialakuló kalcium-mobilizációs problémát.

Említsük meg a vemhesség alatt adható vagy semmiképp nem ajánlott gyógyszereket is. A placentán (méhlepényen) átjutó molekulák károsítják a magzatokat, mert szerkezetéből adódóan számosat átenged a magzat vérkeringésébe. Mivel a 30. napig fejlődnek ki az új élőlény szervei, ebben a periódusban a legérzékenyebb a fiatal szervezet. A káros anyagok közül érdemes kiemelni a nehézfémeket - pl. higany, ólom –, amelyek hatására torz magzatok fejlődhetnek ki az anyaméhben. Ugyancsak teratogén hatásúak (a magzat fejlődését károsítják) a különböző rovarirtó szerek, szteroidok. Egyes kemikáliák akár vetélést is okozhatnak attól függően, hogy az anyaállat szervezetébe mikor és milyen mennyiségben kerültek be. A vemhesség ideje alatt különös figyelemmel kell az antibiotikumokat alkalmaznunk, mivel egy részük magzatkárosító hatású, pl. a tetracyclin. A **védőoltások** az anyaállat esetében szintén kockázatosak, a legenyégtett kórokozót tartalmazó vakcinát csak a tüzelés előtt 4-6 héttel lehet beadni, ez idő után már magzatkárosító hatása lehet. Vemhesség alatt csak elölt kórokozót

tartalmazó oltóanyag használható, ezek közül is kizárólag azok, amelyek a gyógyszer-tájékoztató szerint erre alkalmasak. A **féreghajtás** viszont minden esetben ajánlott olyan szerrel, amely megöli az orsóféreg vándorló lárváit is, ezzel megakadályozva a magzatok féregfertőződését.

Az ellés napján az állat viselkedése megváltozik. Nyugtalanabbá válik, keresi a helyét, vackol. Testhőmérséklete 1-1,5 fokkal lecsökken, és kezdeti szakaszban véres, nyákos anyag ürül a pérából. A kitolási szakaszban a magzatok kb. 30 perces időközökkel születnek meg, de nagy alomszám esetén ez az idő növekedhet. Előfordul, hogy az utolsó kölyök 24 óra elteltével jelenik meg a pérarésben. A kutyák általában magzatburokban születnek, amelyet az anyaállat leszed és megeszi. Ha ez nem történik meg, akkor a szülést felügyelő személynek kell eltávolítani a burkot, megakadályozva ezzel a kölykök fulladását. (A burok nélkül született utódok esetében a magzatburok közvetlenül a szülés után távozik az anya szervezetéből). A magzatburok elfogyasztásával egy időben a szuka a köldökzsinórt is elrágja, ezzel megszűnik a szoros kontaktus anyja és kölykei között. A kicsik felsírnak, és kúszva-mászva keresik az emlőt, megkezdődik a szoptatás, mint az új élet kezdete.

Dr. Landauer Krisztina és dr. Varga József

Olvasói levél



A Római Parti Hírek felelős kiadójának, Rátkai Jánosnak.

Kedves Uram!

Szépen kérem Önt, hogy tegye lehetővé, hogy a Római Parti Hírek újságban köszönetemet fejezzem ki Dr. Varga József állatorvosnak.

Három hete nagyon beteg lett Bóni nevű kutyám, amit 1 éve elhunyt édesanyámtól örököltem. A Doktor úrhoz elvittem, ő még aznap éjjel megműtötte, hordtam minden nap infúzióra, de a hatodik kezelés után szegyenkezve mondtam a Doktor úrnak, hogy sajnos már nem tudom fizetni a kezelést, mert egyedül vagyok és 67.000,-Ft a nyugdíjam. Ő csak annyit mondott: Bóni kutya az Ön társa, neki meg kell gyógyulni, innen a kezelés ingyenes! (alapítványi támogatással a szerk.) Bóni meggyógyult. Nagyon sok szeretettel gondolok a Doktor úrra, és kérem, segítsen abban, hogy sokan megtudják, vannak még jó lelkű emberek ebben a rohanó világban.

Köszönettel: Almási Lászlóné

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

ALAP SZÁMÍTÁSTECHNIKAI TANFOLYAM

NYUGDÍJASOKNAK IS!

BEKAPCSOLÁSTÓL KEZDVE A LEVÉLÍRÁSON AT
AZ INTERNET HASZNÁLATÁIG!

GRAFIKA ÉS | VAGY [PROGRAMOZÁS]

INFORMÁCIÓ: 06/20 9310-761

HIRDESEN A RÓMAI PARTI HÍREKBE! T.: 240-3048



MATEMATIKA

korrepetálás, felzárkóztatás, felvételi előkészítés
felsősöknek.

Tel.: 06-30-432-5574

EZ AZ ÖN HIRDETÉSÉNEK A HELYE!
Részletek a hátoldalon!

KŐMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

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

25 éves szakmai tapasztalattal,

*építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló,
térbukolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.*

Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

Hitér János telefon: 06-20 9334044



A neurofibromatózis árnyékában

A békásmegyeri tízemeletesek egyikében él egy fiatal család egy kislánnyal, akinek egy igen ritka betegsége van, a neurofibromatózis. Emiatt számos nehézségen mentek keresztül.

A betegség jelenleg gyógyíthatatlan, daganatos elváltozásokkal jár, amely bármely szervet megtámadhatja, ezzel pokollá téve a beteg és hozzátartozói mindennapjait.

A házaspár 2005-től egy önszervező csoportot hozott létre, azóta vállalja beteg társai sorsának jobbá tételét. Öt év után sikerült létrehozni egy Közhasznú Szervezetet, amelynek célja a jó színvonalú orvosi ellátás megteremtésében való közreműködés, a betegek érdekvédelme és felvilágosítás. Az idén bejegyzett szervezet azonban segítségre szorul, mivel két évig nem pályázhat anyagi segítségre, ezért jószándékú támogatókra lenne szükség.

**Az NF Magyarország a
10701207-65579235-51100005 számlaszámra
várja az adományokat.**

Tel: 06/20-929-3088 • www.neurofibromatozis.com

Sipos Szilvi írása

**A Monostori úti háziorvosi rendelőkben a rendelési idő a kerületi
ANTSZ engedélyével megváltozott.**

Dr. Kocsis György

Nyitvatartás / rendelési idő

Hétfő 8-12
Kedd 15-19
Szerda 8-12
Csütörtök 15-19
Péntek páros héten: 13-16ig
páratlan héten: 8-11ig

Telefonszám: (+36 1) 454-1814

Dr. Soós Tímea

Nyitvatartás / rendelési idő

Hétfő 16-19
Kedd 8-12
Szerda 16-19
Csütörtök 8-12
Péntek páros héten: 8-11
páratlan héten: 13-16

Telefonszám: (+36 1) 250-1045

Dr. Schmidt Andrea

Nyitvatartás / rendelési idő

Hétfő 7-12
Kedd 16-19
Szerda 7-12
Csütörtök 16-19
Péntek páros héten 13-16ig
páratlan héten: 8-11ig

Telefonszám: (+36 1) 454-0466

Dr. Ungrischpek Györgyi

Nyitvatartás / rendelési idő

Hétfő 15.30-19
Kedd 8-12
Szerda 15.30-19
Csütörtök 8-12
Péntek páros héten 8-11
páratlan héten: 13-16

Telefonszám: (+36 1) 242-2515



Dr. Toldi Implantologia

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

Bankkártyát elfogadunk

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

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

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

1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.

BIZTOSÍTÁSI IRODA

genertel.hu
az első magyar direktbiztosító

UNION
BIZTOSÍTÓ

UNIQA

**Biztosítási ügyintézés
és tanácsadás
díjmentesen.**

**Minden biztosító
egy helyen.**

Posta
Biztosító

Allianz
Allianz Hungária Biztosító Rt.

EUB
EUROPA UTÁZÁSI BIZTOSÍTÓ RT.

K&H

WABAR
WABAR BIZTOSÍTÓ RT.

AEGON

MONDIAL
ASSISTANCE

GENERALI
PROVIDENCIA

**IRODA
HUNGARISK kft.**

1031 Bp. Torma K. u. 19. (Római térenél)

Nyitva: 9.00–17.00

Telefon/Fax: 367-0210,

06 30 952-2321, 06 70 331-2321

E-mail: iroda@hungarisk.hu



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

Böbe recept-túrja

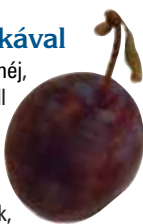
Októberi finomságok...

Szeptember végétől novemberig tartó időszak legfontosabb gazdasági, és egyben társadalmi eseménye a szüret. Még ma is olyan eseménynek számít, amikor a rokonok, barátok, családtagok összejönnek és a közös munka mellett szórakoznak. A szüret nem minden esetben jelenti a szőlő betakarítását, bor készítését. Szüreteljünk a beérett gyümölcsöt és zöldségeket is. Ezért ebben a hónapban olyan receptekből válogattam, amiben jelen van az ősze jellemző sok-sok zöldség, gyümölcs. Találkoznak majd olyan gyümölcs és zöldségfélékkel, ami sokaknak idegennek tűnik majd, de... tessék kipróbálni, csodás élményben lesz részük. Sokszor látom, hogy a piacokon vagy bio boltokban mosolyogva nézegetik, forgatják, szagolgatják ezeket a finomságokat és azt motyogják, hogy igen, igen ez gyönyörű, de mit lehet ezekből készíteni? Nos ehhez adok egy kis segítséget – íme a sok recept, amiből válogatni lehet:

Szilvaleves habgaluskával

Hozzávalók: 1 csipet őrölt fahéj, ízlés szerint kristálycukor, 2 dl tejszín, 4 db tojás, 1 db citrom, 5 db szegfűszeg, 2 db fahéj, 1 liter tej és 1 kg szilva

A szilvát megmossuk, kimagozzuk, és egy tepsibe terítjük. Mellé tesszük a fahéjat, a szegfűszeget, a reszelt citromhéjat, kevés vizet öntünk alá. Forró sütőben kb. félórát sütjük, majd a szilvát kiszedjük. Közben a tejet felforrósítjuk, de nem forraljuk fel – éppen csak egyet rotytanjon. A tojásfelhéjét 2 evőkanál cukorral kemény habbá verjük és a lassan fővő tejbe egy kanál segítségével galuskákat



szaggatunk belőle. Egy-két percig főzzük, majd megfordítjuk, a galuskák másik oldalát is megpároljuk, végül szűrőlapát segítségével kiszedjük a tejből. A forró tejbe ezután beletesszük a szilvát, összeforraljuk, majd félrehúzzuk a tűzről és hozzáadjuk a tejszínt, amit előzőleg jól kikevertünk a tojások sárgájával. Ezután már csak nagyon lassú tűzön, állandóan kevergetve főzzük addig, amíg a levesünk besűrűsödik. Ne hagyjuk felforni, mert a tojássárgája könnyen kicsapódhat! Ezután lehúzzuk a tűzről és botmixerrel egyenmővé keverjük. Az elkészült levest fogyaszthatjuk forrón és hidegen is, ízlés szerint, de akinek nem elég édes az egy kevés cukorral tovább édesítheti. A hófehér habgaluskákkal, őrölt fahéjjal megszórva kínáljuk.

Édesburgonya sült fokhagymával és fetasajttal

Hozzávalók: 2 nagy édesburgonya, 5kg feta sajt, 4 salotta hagyma (vagy két közepes vörösh. ill. lilahagyma), 10-12 fokhagyma-gerezd, pár ág kakukkfű (ha van, friss), olívaolaj, só, bors

Az édesburgonyákat zöldséghámozóval meghámozzuk és egyforma méretű kockákra vágjuk. Összeforgatjuk az olívaolajjal. A legegyszerűbb, ha egy kis zacskóba (pl. uzsonna, vagy fagyasztó) szórjuk a zöldséget, beleöntjük az olajat, majd összeforgatjuk a zacskó száját, és jól összerázzuk. – így mindenhol éri az olaj. Kiborítjuk egy alufóliával bélelt tepsibe, így megúsítható a mosogatás. Sózzuk, borsozzuk. Ha van, rámorzsolunk pár szál kakukkfűvet. A fokhagymagerezdeket egészen, héjával együtt rádobjuk, a hagymákat megtisztítjuk, nagyobb darabokra vágjuk, és a tepsibe halmozzuk, kb. 12-15 perc alatt megsül. Ha megsült tála öntjük, rámorzsoljuk a feta sajtot. Végül egy

kevés sót és frissen őrölt borsot szórunk rá, máris tálalható.

Padlizsánpástétom

Hozzávalók: 2 db nagyobb sütőben sült vagy grillezett padlizsán, 2 gerezd fokhagyma, só, őrölt bors

A megtisztított padlizsánokat egy sütőzacskóba tesszük, mellé halmozzuk a fokhagyma gerezdeket. Középleleg sütőben addig sütjük, amíg a padlizsánok héja kissé megszesednek, ekkor kivesszük a zacskóból, a megsült, puha fokhagyma gerezdeket villával pürésítjük. A puhára megsült padlizsánból lehetőleg fa vagy műanyag kanállal vagy lapáttal kaparjuk ki a belsejét. Ez könnyen sikerül, ha egyrészt a forró padlizsánt 1 percre hideg vízbe merítjük, másrészt a száránál egyik kézzel megfogjuk, és a másik kézzel lehúzzuk a héját. A sült padlizsán belseje már magában is puha és krémes állagú, botturmix segítségével, a fokhagymával együtt tovább pürésíthetjük. Kevés olívaolajjal lazíthatjuk, de majonézt hozzákeverve még krémesebb lesz. Fűszerezünk kevés sóval, őrölt borssal.

Csirkecomb édesköménnyel

Hozzávalók: 2 db csirkecomb, só, bors, gyros fűszerkeverék, 1 evőkanál olívaolaj, 400 g burgonya, 1 db édeskömény (kb. 400 g), 2 db lilahagyma, 2 gerezd fokhagyma, és ha van, egy pár csepp ousz.

A csirkecombokat megmossuk, szárazra töröljük. Sóval, borssal és gyros fűszerkeverékkel bedörzsöljük. A zöldségeket megtisztítjuk. A burgonyát és a salottahagymát negyedekre vágjuk, az édesköményt vastagabb csíkokra vágjuk. Az egészet egy tűzálló tála rakjuk. Megszórjuk az apróra vágott fokhagymával, sózzuk, borsozzuk. Az olívaolajat

egy serpenyőben felforrósítjuk. A csirkecombokat erős lángon átsütjük, majd kivesszük, és a zöldségekre rakjuk. A combokat meglocsoljuk az ouszval, majd előmelegített sütőbe toljuk, és 60 percig sütjük.

Avokádó-krémsajt saláta

Hozzávalók:

2 érett avokádó, 10 dkg natúr krémsajt (pl. Philadelphia), 2 evőkanál olajbogyó (szeletelve), 1/2 chilipaprika (ízlés szerint, apróra vágva) 2 evőkanál zöldpaprika (szeletelve), 2 evőkanál metélőhagyma, 3-4 evőkanál frissen facsart citromlé, gyömbér (szárított is jó), frissen őrölt bors és só

A zöldpaprikát, chilit, metélőhagymát vékonyra felszeleteljük, majd apró darabokra vágjuk. Az olajbogyókat 1-2 mm-es vastagságú karikákra szeleteljük. Belekeverjük őket a krémsajtba egy villa segítségével. Az avokádókat elfelezzük, magjukat eltávolítjuk (Egyik kezünkben tartva a fél avokádót egy késsel a magra ütünk, hogy a kés éle jól beleszoruljon. Így könnyedén ki tudjuk szedni a magot.) A húsát egy kiskanállal kikaparjuk a héjából, majd nagyobb darabokra vágjuk. Összekeverjük a krémsajttal, citromlével és gyömbérrel, ízlés szerint sózzuk. A salátát visszakanalazzuk az avokádó üres héjába, majd a kis „hajókra” tekerünk egy kis színes borsot. Egy órára betesszük a hűtőbe, hogy összeérhessenek az ízek.

Remélem, mindenki talál magának való finomságot.

Ehhez kívánok Jó étvágyat! Böbe mama





**MINI CSOPORT
BÖLCSI**

1-4 éves korig
kis csoportunk, kis kertünk-kis uszodánk
TÉGED vár!

Családias, nyugodt környezet, friss levegő,
dunaparti zöld övezet várja a gyerekeket.
napi 4-szeri étkezés-úszás-mini angol
sok játék, mondóka, ének és bábozás



1039. Budapest
Királyok útja 140.

Tel: 06-20/9146-893
www.baba-sziget.hu



**Bringóvár
MARGITSZIGET**

SPORTOLJ, SZÓRAKOZZ!

**Nagyközönség találkozó a 25 éves Bringóhintónál
2010. október 9-én ünnepeljük a 25 éves évfordulónkat
„Nagyközönség találkozó” keretében.**

Hálásak vagyunk Vendégeinknek, hogy 1985 óta veszik igénybe szolgáltatásainkat. Ezen az ünnepi napon szeretnénk felhőtlen szórakozást, kapcsolódást biztosítani a minket meglátogatók számára 10 órától 18 óráig. A Bringóvárnál felállított színpadon különféle előadók, táncosokkal, bűvészekkel, énekesekkel várjuk vendégeinket. Ingyenes ugrálóvár, arcfestés, lufi-hajtogatással, szeretnénk együtt ünnepelni a nagyközönséggel. A 25 éves évforduló alkalmából ezen a napon 25 % kedvezménnyel kölcsönözhetőek a bringóhintók. Minden bringóhintózó vendégünknek meglepetéssel kedveskedünk. Szeretettel várjuk a Római Parti Hírek olvasótáborát is!

Este, 17.30-kor 150 szeletes, óriás tortát vágunk fel az eddességkedvelő résztvevőknek.

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!





A legyengült életenergia, a csí aktivizálása

Az ősi kínai medicina szerint szerveink hibátlan működését a csí, az életenergia szabad áramlása biztosítja. Ez az áramlás a testünk felszínén, a meridiánokon keresztül történik. A sötétséget, hideget, passzivitást jelölő jin meridiánok testünk elülső részén, a hasunkon, karjaink, lábaink belső oldalán futnak végig. A fényt, meleget, aktivitást jelölő yang meridiánok a hátunkon, a karjaink, lábaink külső oldalán vezetnek a csí. Testünk jobb és bal oldalán hat-hat párosan elhelyezkedő meridián található. Ha az energiaáramlásba akadály gördül, mert az ellentétes erők valamely eleme túlsúlyba kerül, könnyebben alakulnak ki a betegségek. A kínai medicinát gyakorló orvos a különböző testi jelekből, például a nyelv állapotából, vagy a pulzus alapján állapítja meg, hogy mely szerv működése tér el a szabályostól. Csecsemőknél, kisgyermekeknél gyakrabban az ujjbegyek finom vénáinak színe, tapintása alapján diagnosztizálnak. Testünkön 361 meridián pont található. Ezek valamelyikének speciális aktiválása válhat szükségessé az esetleges betegségek esetén. Nálunk legismertebb az akupunktúra alkalmazása. Ez egyfajta ingerterápia, mely 0,1-0,3 mm átmérőjű arany, vagy nemesacél tűkkel történik. Az akupunktúrás pontokon keresztül a tűk az érintett sejteken, szöveteken átvezetik az energiát. Így az energia blokkok feloldódnak. Kisgyermeknél épp csak megszúrják a kezelendő meridián pontot. Nagyobbaknál, felnőtteknél akár 15-20 percig is maradhat a tű. Krónikus betegségek esetén minimum tíz kezelés is szükségessé válhat. A meridián pontok többféleképpen aktiválhatók. Lehet lézerrel is kezelni, de alkalmazható a moxa terápia is. Ennek alapja hőenergia, mellyel szintén az akupunktúrás pontokat stimulálják. A tuina terápiát hosszantartó betegségeknek alkalmazza a terapeuta. Itt is a bőr meridián pontjainak ingerlésével történik az energiaáramlás kiegyenlítése. Ismert még a köpölyözés, amikor az energiahányos szervezet energiát kap. A bőr vörös fénnel történő felmelegítése után a ráhelyezett üveg köpölyöző harang alatt keletkező vákuum hatására az erek finom kapillárisai kitágulnak, és energiaáramlás. Különösen asztma, köhögés, emésztési zavarok esetén hatásos gyógymód. Mivel az életenergia szabad áramlását különböző okok befolyásolják, tudatosan kell figyelniük azon tényezőkre, melyek általunk is befolyásolhatóak. A sérüléseink véletlenszerűek, bár gyakran figyelmeztetőek a túlhajszolt életvitelünkre. Ha érzékenyek vagyunk az időjárási frontokra, akkor lehet, hogy több pihenésre van szükségünk. A tudatos figyelemmel kísért táplálkozással pedig sejteink energiaszintje hatékonyan optimalizálható.

A hónap gyógynövénye: A körömvirág

A *Calendula Tea-Patika* gyógynövény szaküzlet (Szent Margit Rendelőintézet Csobánka téri Szakrendelő) ajánlásával



A körömvirág (*Calendula officinalis*) az egyik legsokoldalúbban használható gyógynövényünk.

A növény a Földközi-tenger vidékén és Ázsia nyugati részén található meg őshonos növényként. Európában már a XII. században ismerték, hazánkban is már évszázadok óta használt, közkedvelt gyógy és dísznövény.

Botanikai szempontból a körömvirág a fészekvirágzatúak (Asterales) rendjébe, ezen belül a fészekvirágzatúak családjába (Asteraceae) és a csövesvirágúak (Asteroideae) alcsaládjába tartozik. Egyéves lágyszárú növény. Gyökerei karószzerűek, mélyen a talajba hatolók. Szára szögletes hozzávetőlegesen 40-60 cm magas, levelei hosszúságú lándzsa alakúak. Virágzata tipikus fészekvirágzat, a fészekben sárga, illetve narancssárga nyelven virágokkal. Május végétől, június elejétől virágzik, virágai a fagyok beálltaig, hetente többször szedhetők.

A körömvirág, mint minden gyógynövény, többféle hatóanyagot tartalmaz. Terápiás hatása nem egyetlen hatóanyagának köszönhető, hanem több vegyület együttes hatásának az eredményeként alakul ki.

Gyulladás gátló hatása kísérletileg is igazolt. Erre való tekintettel elsősorban sebgyógyító, hámosító hatású gyógynövényként tartják számon. Immunstimuláns, vírus és baktériumölő hatása ugyancsak tudományosan bizonyított.

A bőrgyógyászat, valamint a sebészeti utókezelés területén elsősorban krémek, olajos készítmények formájában ajánlott alkalmazni. Rosszul gyógyuló sebek, különböző bőrelváltozások, visszeres betegségek, fekélyek(pl. lábszárfekély)külső kezelésére alkalmazható. Erős forrázata ugyanezen elváltozások lemosására, borogatására használható. Belsőleg, elsősorban különböző teakeverékekben, gyomor és nyombélfekély, valamint más emésztőrendszeri gyulladások, egyes urológiai kórképek kiegészítő kezelésére szolgál. A magvaiból hidegen sajtolt olaj erős gyulladáscsökkentő hatású.

A körömvirágnak nem kívánatos hatásai, mellékhatásai nem ismertek, biztonságosan alkalmazható gyógynövény.

Calendula



OBUDAI SPORTAKADÉMIA

BEINDÍTJUK ÖBUDÁT!

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata
Obudai Sportakadémia címmel előadás-sorozatot
szervez havi egy alkalommal
a Csillaghegyi Közösségi Házban
(1039 Budapest, Mátyás király út 11-15.)

2010. 10. 14. csütörtök 18:00

>> A test is töke
Monspart Sarolta
tájfutó világbanok, az Országos Egészség-
fejlesztési Intézet Életmód Osztály vezetője

2010. 11. 11. csütörtök 18:00

>> A testépítés előnyei és veszélyei
Dr. Tury Ferenc
a Semmelweis Egyetem
Magatartástudomány Intézet vezetője

www.obuda.hu

RSE fitness

1031 Budapest, Petur u. 22.

Havi bérlet: 5.500 Ft
12 alkalmas bérlet
szeptember 1-től: 7.000 Ft
Napijegy: 700 Ft
Szauna: 600,-Ft
Terem bérlet: 2.500,-Ft/óra

Tel.: 06 1 242 4213

KÖRNYEZETVÉDELEM



ÁSS MÉLYEBBRE!

A Túró Rudinak számos reinkarnációjával találkozhatunk a boltokban. A Tudatos Vásárlók Egyesülete kilenc terméket vizsgált összetevők szempontjából. A legnagyobb meglepetést a túró nélküli Túró Rudi okozta.



Egy igazi sikertörténet

A Túró Rudi 1968-ban került forgalomba, a Budapesti Tejipari Vállalat gyártotta. Történetéhez tartozik, hogy egy tanulmányút során a Szovjetunióban találtak rá egy túró alapú édességre. Miután hazahozták, a Tejipari Kutató Intézet kapta a feladatot, hogy valami hasonlót fejlesszen. A Túró Rudi név annak idején kisebb botrányt kavart pornográf asszociációk miatt, de végül maradhatott. A Hírlapkiadó Vállalat Reklám Osztályának vezetője levélben értesítette a Budapesti Tejipari Vállalat igazgatóját, hogy „erkölcstelen elnevezésű termékük reklámozását a kiadásunkban megjelenő lapokban nem engedélyezzük”.

A Túró Rudi elkészítésénél „bábáskodó” egyik tejipari szakember neve Mandeville Rudolf volt. Az egyik fejlesztő unokája szerint a névadásnál az ő keresztnévét kapta a termék, ezt azonban a fejlesztők nem erősítették meg. A név, a csomagolás és reklámtervek mellé egy tanulmányt is le kellett adni, amit Klein Sándor úgy kezdett, hogy „Termelni ma már nem nehéz, de egyre nehezebb lesz eladni” – amely megállapítás akkor nagy derűtséget keltett. Klein tízezer forintot kapott a vállalatától munkájáért.

Hogy miért nem az igazi?

A Túró Rudinak eredetileg kötelező szabványa volt, és csak az gyárthatta, akinek a Tejipari tröszt megengedte. Kezdetekkor még keserű csokoládé volt a bevonata, s ez annyira fontos volt, hogy amikor egy tejipari cég elkezdte gyártani kakaós étbevonóval, a Túró Rudi tulajdonos cég beperelte, és meg is nyerte a pert, mivel az „utánzat” bevonata nem volt csokoládé. Jelenleg egy az eredeti szabványnál sokkal lazább Magyar Élelmiszerkönyv előírás van érvényben:

„Desszert jellegű sajtkészítmények: A termék desszert jellegét az ízesítő anyag használata (pl.: gyümölcsös túróhab) vagy bevonatként való alkalmazása (pl. csokoládé bevonatos vagy kakaó bevonatos túródesszert) adja. A termékek sajttöltetében a tej eredetű termékányad legalább 50% (m/m) legyen.”

Nem árt, ha van nálunk nagyító

A kakaós bevonómassza rosszabb, de csak ez van. Nos, azért nem az igazi, mert a csokoládé bevonatot lecserélték kakaós bevonóra, ami azon kívül, hogy nem olyan finom, mint a csokoládé, táplálkozási értéke sem akkora. A vizsgált 9 termék többségénél bevonómasszát használtak, már amelyiknél el lehetett olvasni az összetevők listáját.

A bevonó hátránya a csokoládéval szemben, hogy transzsírsavakat tartalmaz, amelyeket a kutatások összefüggésbe hoztak többek között szívbetegségekkel, cukorbetegséggel és elhízással is (természetesen nem egy túrórudinyi mennyiség fogyasztása okozhat gondot). A csomagoláson szereplő adatok alapján az 51 grammos Túró Rudi mintegy 18 g étbevonómasszát tartalmazhat, ebben jó néhány gramm transzsírsav lehet. A Magyar Élelmiszerkönyv előírásai szerint csak azon édesipari termék nevezhető csokoládénak, amelynek kakaótartalma minimum 35%, szemben a bevonómasszával, amelynél a kakaótartalom alsó határa csak 5%.

A vizsgált termékek jó részén a felirat olvashatatlan. Pl. a Sole négyféle termékének (natúr, epres, barackos, update), valamint a Mizo boci túródesszertjének feliratával nem sikerült megbirkózni. Az ezüstösen csillogó fémgőzölt műanyag fólián sötét bolha betűkkel nyomtatott szöveg olvashatatlan, pedig a gyerekek kedvenceinél nyilván szeretné látni a szülő, hogy mit is vásárol. Érthetetlen, hogy ezért még egy hatóság sem szabott ki bírságot, hiszen a 2008. évi XLVI. Törvény az élelmiszerláncról és hatósági felügyeletről 10.§. szerint a feliratokat „jól olvashatóan” kell feltüntetni. Tehát az olvashatatlan felirat törvénybe ütközik!

Összegezve tapasztalatainkat megállapítható, hogy a túródesszertek nem csúcs minőségűek, a fogyasztói tájékoztatás pedig hagy némi kívánnivalót maga után.

(Dömölki Livia írása nyomán/TVE)

ZÖLD TIPP

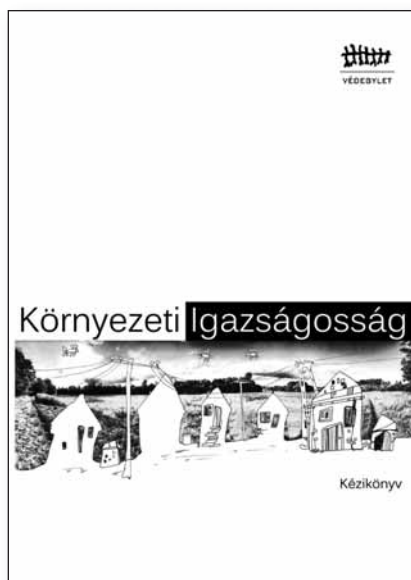
„Ami elromolhat, az el is romlik. Ami elromolhat, azt meg is lehet javítani.”

A <http://javitomuhelyek.humusz.hu/> oldalon számos hasznos címet lelhetünk fel hazai javítóműhelyekről, mesteremberekről. Az oldalon keresőszó vagy térkép alapján is kereshetünk. Az adatbázis nem teljes, így szívesen fogadnak észrevételt, javaslatot. Ezentúl reméljük könnyebb lesz dönteni a megjavítani vagy újat venni dilemmában.

TUDTA?

Vezetékes ivóvíz, csatornahálózat, tiszta levegő... gondolatok a környezeti igazságségről

A Védegylet megjelentetett egy tájékoztató szórólapot a környezeti igazságségről. Kiderül, mit jelent ez a fogalom, és röviden, közérthetően útmutatást nyújt a környezeti igazságtalanságok hatékony kezelésére a helyi civilek és az önkormányzat



Kölcsönözhető fotókiállítások

Közművelődési intézmények, galériák szíves figyelmébe ajánlunk olyan fotókiállításokat, amelyek **térítésmentesen kölcsönözhetőek** a Magyar Művelődési Intézet és Képzőművészeti Lektorátustól. Csak az oda-vissza szállításról kell gondoskodni. A kiállításokhoz térítésmentesen adunk a partner intézményeknek kiállításunként 100-100 db képeslapot a tárlat helyi népszerűsítésére.

27. MAFOSZ Szalon (100 db 30x40 cm-es képkeretben)

Kalaznói látogatás (80 db 30x40 cm-es képkeretben)

Utazás a világ körül – 2010 (80 db 24x30-as képkeretben)

Ausztrália és Új-Zéland magyar szemmel (80 db 30x40 cm-es képkeretben)

Országos Diák Fotókiállítás (90 db 24x30-as képkeretben)

X. Nemzetközi Magyar Fotóművészeti Kiállítás

Időpont egyeztetés és további információ Győri Lajostól, az MMIKL fotóművészeti referensétől: gyoril@mmikl.hu vagy 06 (1) 225-6033



MÉGIS LESZ ŐSZI SZEZON A CSILLAGHEGYI STRANDON!

Örömmel tájékoztatjuk a Csillaghegyi Strandfürdő sorsáért aggódó társainkat,
hogy a fürdő továbbra is üzemel

JÓVAL KEDVEZŐBB FELTÉTELEKKEL!

- Kedvező árakkal • Reggel 6 órai nyitással •
- 25-26°C-os fűtött medencével • Aroma masszázssal lehetőséggel •

ÁRAK:	BÉRLETEK:
- Úszójegy, 2 óra: 800.-Ft	- 15 alkalmas felnőtt bérlet: 16.500.-Ft
- Egésznapos felnőtt belépő: 1300.-Ft	- 15 alkalmas gyerek-nyugdíjas bérlet: 13.500.-Ft
- Egésznapos gyerek-nyugdíjas belépő: 1000.-Ft	MASSZÁZS:
- Látogatói jegy: 400.-Ft	- Relax aroma masszázssal 20 perc: 1900.-Ft
- Szerződéssel (pl. úszásoktatás, búvár): 650.-Ft	- Relax aroma masszázssal 30 perc: 2900.-Ft
	- Relax aroma masszázssal 40 perc: 3800.-Ft

Nyitvatartás: Hétfő - Péntek: 6-20h • Szombat - Vasárnap: 6-17h
www.budapestgyogyfurdoi.hu



Kérünk és ösztönzünk mindenkit, hogy lakóhelyünknek ezt a páratlan
természeti adottságokkal rendelkező fürdőjét látogassa,
forrásvizét használja ivókúrára, sportolásra, gyógyulásra!
A fürdő megmentése érdekében szervezett Helytörténeti Kiállítás
a Csillaghegyi Közösségi Házba költözött és szeptember végéig megtekinthető.
Mindenkit szeretettel várunk a kiállításra és a strandra:
Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

Egy olvasói ötlet és néhány példa Indítsunk együtt új rovatot!

Manapság ritka kincs az olyan szolgáltató, akiről tudjuk, hogy meg lehet bízni benne. Nagyon hasznos lehetne egy rovat, amelyben az olvasók röviden közre adhatnák kedvező tapasztalataikat. Én is szívesen megírom egyebek közt, hogy lakik a Keve utcában egy hűtőgép szerelő, akit felhívtam, s már nem először tette meg, hogy ahelyett, hogy pénzért ide jött volna, telefonon ingyen elmagyarázta, hogy nincs olyan probléma a géppel, amely sürgős javítást igényelne. Elmondhatom azt is, hogy a Római téri Patikában (ez a neve) rendkívül segítőkészek, még úgy is, hogy ez nekik többlet adminisztrációt okoz, s hogy van egy nagyon jó kis utazási iroda a Római téren. S bárcsak valaki elmondaná, hogy tud itt egy megbízható ablak-szigetelőt, padló-burkolót, épület-asztalos, aki apró munkát is vállal. Hát legyen!

Kedves Olvasó!

Ossza meg velünk kellemes tapasztalatait ön is egy-egy rövid esettelírással.

Írásait a 1031 Bp. Petur u. 22. levélcímre vagy az
rse@enternet.hu email címre várjuk.

III. Civil és Nemzetiségi Nap 2010. október 2-án az Óbudai Kulturális Központban

(1032 Budapest, San Marco utca 81.)

A rendezvény fővédnöke: Bús Balázs polgármester

10:00-11:00 Bús Balázs polgármester úr megnyitó beszéde
és az Év Civil Szervezete Díj ünnepélyes átadása

TOVÁBBI, EGÉSZ NAPOS PROGRAMOK

- civil szervezetek és nemzetiségek színpadi bemutatói • egészségügyi szűrések az Óbudai Egészségolimpia keretében • főzőverseny • kézműves foglalkozások • arcfestés • lufiállat hajtogatás • tollaslabda • trambulín • mászófal • gyermek sarok

A belépés díjtalan!

Szeretettel várja a Római Sport Egyesület az
úszni vágyó és úszni tanuló gyermekeket a
Csillaghegyi uszoda 25-26 fokos vizében.

Minden nap 16:45-től 17:45-ig.

Jelentkezés Gyepes Lajosnál
Tel: 0630/284-68-23



Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület Csillaghegyi „mustfokoló”

Szeptember 25-én, szombaton a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület szüreti mulatságot tartott az őstermelői piaccal összekötve. A piac szokás szerint 06:00-tól várta a vásárlókat a mulatság csak 9 órától kezdődött. A vártnál is nagyobb meglepetést okozott a hatalmas létszám. A mustfokoló elől nem akart megszűnni a sor. Szinte majdnem minden Csillaghegyi család eljött, hogy megkóstolják, illetve hazavigyenek egy kicsit ebből a kitűnő mustból. Nagy sikert aratott maga a prés is, ami közel 150 éves és a mai napig kifogástalanul működik. A prés Debreczeny István a CSIPKE tiszteletbeli elnökének tulajdona, aki büszkén mesélte, hogy születésnapjára kapta a fiától. A „mustfokolás” hatalmas sikerrel zárult, hiszen minden must elkelt.

Szeretettel várjuk az érdeklődőket a Csillaghegyi Polgári Kör rendezvényeire!

Megkezdte működését az óbudai Civil Oldalak

A civil.obuda.hu címen elérhető honlap elindításával az önkormányzat célja az, hogy rendszeresen frissülő információkkal lássa el a kerületben működő civil szervezeteket, valamint hogy keretüül szolgáljon a 2011. évben elinduló elektronikus pályázati rendszernek. A Hírek rovatba várjuk a közérdeklődésre számot tartó híreket, eseményeket, programajánlókat, míg a Pályázatok rovatban hozzáférhetőek az aktuális pályázati felhívásaink, s egy kattintással elérhetők az elektronikus kitöltendő adatlapok.

A kerületben működő civil szervezetek alapadatait és alapidokumentumait feltölthetik a – szintén ezen a honlapon található – adatbázisba. Az ily módon regisztrált szervezetek számára a későbbiekben sokkal egyszerűbb lesz az önkormányzati pályázatokon való részvétel.

www.romaipartportal.hu – egy helyen a „római partiak”!

A Római Part Portál a résztvevők több mint egy közös internetes marketing lehetőségre álltak össze, így együttműködve az webes kommunikáció egy közös csatornáját nyitották meg. A Római Part Portál a római parti üzleteknek, szolgáltatóknak, boltoknak, kis- és közepes vállalkozásoknak kínál megjelenési lehetőséget. Valamint helyeket érintő hírekről, érdekességekről, rendezvényekről ad felvilágosítást. Célja továbbá, hogy a város távolabbi kerületeiből is minél több látogatót vonzzon.

Ez is jó példája annak, hogy támogatjuk egymás üzleti céljait, anélkül, hogy saját piaci esélyeinken rontanánk – így jött létre ez a Római partot összefogó weboldal, melyet folyamatosan bővít a HighFive Portálok csapata. A portálon megjelenő egyes vállalkozások, már tudják azt, hogy reklámozási lehetőségeik többszöröződnek, ha egy közös felületen, együttesen hirdetik magukat.

A Római Part Portál (www.romaipartportal.hu) nemcsak a magukat hirdető üzleti vállalkozások ismertségét növeli, hanem támogatja azt a közös célt is, hogy a Római-part és vonzáskörzete újra élettel teli sziget legyen, egy unikum, Budapest vízi sportjának, turizmusának és üzleti életének egyik legmeghatározóbb színhelye.

Ezzel a site-tal a „római partiak” összefognak, hogy a Római-part újra Budapest egyik fontos sport és szabadidős célpontja legyen.

Római Part Portál Csapata – romaipart@according2.hu

XV. RÓMAI PARTI TRAPP-PARTI 2010. október 31.

Rajt – cél: Bp. III. ker., Dunaparti Club Hotel, Nánási út 91.

Útvonal: A Római parton

Versenyszámok:

10 óra	alsós futam	kb. 1,2 km
10 óra 20 perc	felső futam	kb. 1,5 km
10 óra 40 perc	középiskolás futam	kb. 1,5 km
11 óra	felnőtt és szenior futam	kb. 4 km
11 óra 45 perc	ovis futam	300 méter

Nevezés: 2010. október 31. – én 8 órától a helyszínen

Nevezési díj: óvodások, iskolások: ingyenes /pólóval 700 Ft/
felnőtt: 1000 Ft /pólóval 1700 Ft/

Díjazás: 1.-3. helyezetteknek érem és oklevél

Információ: Zöldgomb Sport Klub 1037 Budapest, Mécsvirág u. 103.

Tel.: 250-5631, 06-30-201-6765

Villámposta: zoldgomb@zoldgomb.hu; Honlap: www.zoldgomb.hu



1848-49-es szabadságharc kori katonai
bagyományörzés a rendszerváltás után
- Előadás, és bemutatók az ELTE-n
2010.10.04. 16 óra
Cím: Budapest, Múzeum krt. 4/A.



- Huszárok
16.00



- Elnök
16.00



- Előadás
17.00



- Felszerelés,
fegyver bemutatás
18.30

Támogatók:




A programok ingyenesek, info: www.nyiszeck.hu

Zozó Sport

sportruházat

30% 40% 50%

AKCIÓ!

H-P: 10:00-18:00
Sz: 09:00-13:00
Mátyás Király út 5.
06/20-9552-564

CSOMAGTARTÓK

MINDEN TÍPUSÚ NYUGATI AUTÓRA IS



GOMBOS
CSOMAGTARTÓ
SZERVIZ

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





KÍNÁLATUNKBÓL:

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

Használt csomagtartók
visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK

Ágidekor

Egyedi dekorációk, ajándékok ünnepekre,
rendezvényekre természetes anyagokból





Esküvőre, ballagásra, pedagógusnapra

Orbánné Pápai Ágnes
06 30 327-8686
agidekor.weebly.com

SÍK CUKRÁSZDA

Békásmegyer, Lukács Gy. u. 1.

(hegy felőli oldala, Csobánka térnél,
SPAR üzlettel szemben)

Tel.: 243-2206, 30/991-1009 • www.sikcukraszda.hu
sikcukraszda@freemail.hu

**SÓS, ÉDES SÜTEMÉNYEK, GESZTENYEPÜRÉ, SOMLÓI
GALUSKA, PARFÉTORTA ÁLLANDÓAN KAPHATÓ.**

Alkalmi, fényképes ostya és formatorták,
cukormentes fagyik, sütemények készítése.

Viszonteladókat kiszolgálunk.

Nyitva: H-V: 10-19



Szeretettel várjuk kedves vendégeinket!

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)

KOZMETIKA

Nagykezelés: 7500 Ft
ultrahanggal
Arcmasszírozás: 3000 Ft
Gyanták: 600-4500 Ft

PEDIKÚR-MANIKÚR

Gyógypedikúr 2500 Ft
Manikúr 1500 Ft

MASSZÁZS

Frissítő 4500 Ft
Miaomei 5000 Ft

GABI: 06-30-560-4507



MANIKÚR – MŰKÖRÖM

NYITVA:

H-P: 9-20

Szo.: 9-13

ZITA: 30-419-1908

ERIKA: 20-595-0253

www.gabrielstudio.hu

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT UTALVÁNYAINKKAL!

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

BogánCs

ALLATORVOSI RENDELŐ

Nyitva tartás:
H - P: 9-12 és 16-20
Szombat: 9-12
Vasárnap: 17-20

Tel.: 454-0690
+36-203/418-453

Szeptemberben és októberben ivartalanítási akció: 50% engedmény!
Továbbra is tart microchipezési akciót, ami így mindössze 4.900 Ft!

www.bogancs.com e-mail: bogancs.rendelo@yahoo.com

Sok a kutya, sok a macska,
Teli velük minden porta.
Egyre s mássra többen lesznek,
Ha ez ellen mit sem tesznek.

Hozzák hát el őket hozzánk,
Szeptember s Október folytán!
Nem lesz annyi fölös kölyök,
Ki bokor alatt nyoszörög.

1039 Budapest, Szentendrei út 393.

Római Virág

III. kerület Kálászi utca 23.

Tel.: 388-6215

Nyitva tartás

Kedd – Vasárnap 9⁰⁰ – 18⁰⁰

Hétfő – Zárva

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

ÚJDONSÁG ŐSZI, TÉLI MODELLEK



Könnyed,
légies léptek

Joya
by Karl Müller

**Nehezére esik a gyaloglás?
Lépjen az egészség útjára
kényelemben, könnyedén!**

- Séta puha és ruganyos talpakon
- Gyakorlás nélküli helyes használat azonnal
- A láb izomzatát edző és vérkeringésjavító járásmód
- Izületkímélés felsőfokon
- Folyamatos szellőzést biztosító légpumpa

Joya aktív-komfort cipő



RYN SHOP BUDAKALÁSZ 2011 Budakalász Omszk Park 1.

Cora Bevásárlóközpont 2-es üzlet(a T-mobile mellett)

Tel: 06 26 341 491 • Mobil: 06 20 382 28 33

Nyitvatartás: H-Szo: 10⁰⁰-20⁰⁰, Vas: 10⁰⁰-19⁰⁰

RYN SHOP MAMMUT I. • 1024 Bp. Lővőház u 2-6 I.em. MKB-bank mellett!

T.: 061 345 80 14 06 20 382 28 33 • Ny.: H-Szo: 10-21, Vas: 10-18 • www.rynshop.hu

RYN A JÁRÁS SZAKÉRTŐJE!

RYN
RENOVATE YOUR BODY NEWLY

Ha megvizsgáljuk, hogy milyen mozgásszervi állapotban van ma egy átlagos felnőtt ember, akkor elmondhatjuk, hogy sokat kell keresgelnünk ahhoz, hogy olyanall találkozzunk, akinek ne térne vissza rendszeresen egy derék-, térd-, vagy csípőfájdalom, vagy ne panaszkodna túlsúly, visszerprobléma, vagy rossz testtartás miatt. Ennek a lehangoló ténynek a hátterében a civilizált ember környezetének és fizikai igénybevételeének megváltozása áll: Rengetegen végeznek ülő munkát, szabadidejében keveset mozog az átlagember, a természetben való mezítlábás járás pedig meglehetősen ritka. Amikor a mai embernek a mozgatórendszere kifejlődött, akkor nem volt még ennyire passzív az élet a mindennapos mozgás szempontjából. Mezítláb természetes talajon járva mindig több izom dolgozik aktívabban, mint kemény talajon.

Rengeteg izületi probléma azért jön létre, mert elkenyelmeseztünk és ízületeink olyan túlterelést kapnak (mélyizomzat hiányában), hogy egy idő után már azt érezzük, hogy mindenünk sajog.

Ha már az alattunk lévő talajt nem tudjuk természetesre cserélni, akkor a cipőinkre kell olyan talajt helyezni, amely képes visszaadni a szükséges izommunkát.

Már Magyarországon is lehet olyan fejlesztésű RYN lábbelit kapni, amelytől a speciális légkamra-technológiájának köszönhetően olyan tompítást kapunk, amikor a sarkunkra érkezünk, mintha mezítláb puha fűre lépnénk. Gördülő talpszerkezetnek köszönhetően pedig létrejön az a típusú mozgás, ami természetes talajon mindig, kemény, egyenes talajon soha nem jön létre még mezítláb sem.

Ha ebből indulunk ki, megállapíthatjuk, hogy nem is biztos, hogy a hagyományos cipőkkel, hanem a talajjal van probléma, amin a civilizált ember él.

A RYN lábbeli technológiájának lényege, hogy minden egyes percben, amikor ilyen lábbeli van a lábunkon és állunk, vagy járunk, akkor mozgatórendszerünk számára folyamatosan egy olyan érzést kelt, mintha természetes talajon járnánk, mezítláb.

Ha testünk számára visszaadjuk természetes közegét, akkor sokkal jobban, harmonikusabban fog működni. Ezáltal megoldódhatnak olyan problémák, amelyek réges-rég megkeserítették életünket.

A RYN gördülő cipőt annak ajánljuk, aki szeretné visszakapni a fájdalommentes mozgás örömet, aki szeretne feszes, formás lábakat, feneket, aki tenni akar egészségéért, vagy csak egyszerűen szeret jó minőségű kényelmes cipőben járni.

www.rynshop.hu



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.: 439-0936

A PLATÁN KÖNYVTÁR NYITVA TARTÁSA

HÉTFŐ	12-18
KEDD	10-19
SZERDA	ZÁRVA
CSÜTÖRTÖK	10-19
PÉNTEK	12-18
SZOMBAT	minden páratlan héten 10-14

PROGRAMOK

2010. október 7-21-ig :

Megemlékezés az 1848-49-es eseményekről:
kiállítás az Óbudai Múzeum gyűjteményéből.
Kvízjáték iskolásoknak a kiállítás ideje alatt.
Próbáld ki tudásod: a szabadságharc eseményei,
híres csatái, nevezetes vezérei, vértanúi ...

CSALÁDI JÁTSZÓHÁZ

**2010. október 16-án, szombaton
10-13 óráig játszhatunk!**

A Platán Könyvtár gyerekkönyvtárába
játékos társasjátékokhoz: puzzle-k,
mesedominó, Lego, Duplo, Csudamesék,
Kisvakond kertje, Scrabble, Gazdálkodj okosan!,
Kérdezz felelek!, Honfoglaló...

**OLVASÓLÁMPA-2010. október 19-én,
kedden 17 órakor**

Könyvekről, olvasmányélményekről
Szvetelszky Zsuzsanna pletykakutatóval,
szociálpszichológussal
Gáspár András színművész beszélget
Minden érdeklődőt várunk. A belépés ingyenes.

Óbudai Múzeum

1033 Budapest Fő tér 1., tel: 250-1020
www.obudaimuzeum.hu,
titkarsag@obudaimuzeum.hu
A múzeum keddtől vasárnapig, 10 és 18 óra között látogatható.



Lengyel hercegnő – Magyar királyné
Időszaki kiállítás az Óbudai Múzeumban
(2010. március 22 – október 31.)

„Az Úr 1343. évében Lajos király anyjának, Erzsébet királynénak adományozta Óbuda városát, amelyet a fenséges anyakirályné határozott elképzeléssel irányított. A lengyel I. (Lokietek) Ulászló lánya messze került szülőföldjéről, de I. Károly (Károly Róbert) magyar király feleségeként, királyi sarjak édesanyjaként ő maga is résztvevője, befolyásolója lett a magyar történelemnek. A visegrádi királytalálkozó háziasszonya, az óbudai klarisszák jötevője, megannyi művészet pártolója. Műveltsége, határozott jelleme tette Óbudát a Királyné Városává, a királynék városává...”

„Óbuda – Egy város három arca” –
az Óbudai Múzeum új állandó kiállítása.

Az interaktív elemekkel gazdagított tárlat Óbuda történetének három jelentős korszakát, három egymástól markánsan elkülöníthető arcát, a középkori királyi, királynői székhelyet; a Zichy korszaktól a szanálásig tartó kort, valamint a város mai arcát, a panelvilágot eleveníti meg. A kiállítási egységeket a macskaköves óbudai utca köti össze.

A múzeum új, szentlélek téri bejáratánál „Kastély Kávézó” várja vendégeinket.

Nyitva tartás: kedd-vasárnap: 10-18 óra hétfő: zárva

Belépődíj: teljes árú: 800 Ft; kedvezményes: 400 Ft

családi jegy: 2000 Ft

Minden hónap első szombatján a látogatás ingyenes!



PREMIER ELŐADÁS!

A Turay Ida Színház ismét egy új szenzációs darabbal
örvendeztet meg a nézőket évadnyitó premierjén! Ahogy a
történet, úgy a szerző Willy Russell élete is egy mesebe ill.
kaland. Igazi érzelmi „hullámváslóban” lehet a nézőknek része,
ahol a drámai mélypontokat az egyedi humor képes csak
feloldani. Aki nem riad vissza az érzelmektől, az jöjjön el és
nézze meg ezt az előadást, mely egy életen át élmény marad!

2010. október 9. (szombat)

Willy Russell: VÉRTESTVÉREK – musical 2 részben

Az előadás helyszíne: 1032 Budapest, San Marco u. 81.

Előadás kezdete: 15.00h és 19.00h

Főbb szerepekben: Papadimitriu Athina, Földes Tamás,
Nyír. Bea, Sövegíró: Áron, Kurkó József, Boros Zoltán,
Ráósi Anita és még sokan mások.

Rendező: Böhm György /Jászai Mari-díjas/



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

2010. október 8., péntek 20 óra

HOL VAN AZ A NYÁR?

Sanzonok, dalok régi nyarokról

2010. október 9., szombat 19 óra

BEISCHER-MATYÓ TAMÁS SZERZŐI ESTJE

2010. október 15., péntek 19 óra

DOHNÁNYI-EST

2010. október 17., vasárnap 11 óra

PERGOLES:

HÁZASSÁG OLASZ MÓDRA

(vígopera a La serva padrona nyomán)

2010. október 18., hétfő 19 óra

A KRÚDY RECEPT

Hogyan kell élni

Közreműködik: Ráckevei Anna, Helyey László és a
Kék Duna Koncert-Szalonenekar

2010. október 20., szerda 17 óra

JÁTÉKOS MUZSIKA 7 X 10 PERCBEN

Közreműködik: Budapesti Vonósok Kamarazenekar
A műsor házigazdája: CZIGÁNY GYÖRGY

2010. október 28., csütörtök 19 óra

ZONGORÁS KAMARAESEK

**A LISZT FERENC KAMARAZENEKAR
TAGJAIVAL**

„Ha nem hallottatok volna még: elmondja most a história a Johnstone-ikrek sztoriját, kiket ugyanazon anyja szült, ugyanazon a napon s egyikük angyal, másikuk ördög lett...” – így kezdi a Narrátor a Vértestvérek című musicalt. Ez a különleges darab húsz éve van műsoron töretlen sikerrel a londoni West End-en.

Jegyárak (helytől függően):
2.800 Ft, 2.500 Ft és 2.000 Ft

JEGYEK VÁLTHATÓK:

– Az Óbudai Kulturális Központ információs pultjánál
(1032 Bp., San Marco u. 81.) Tel.: 06 (1) 388-23-73;
– a Cultur-Comfort jegyirodájában (V. ker. Bp., Paulay Ede
u. 31.) Tel.: 06 (1) 322-00-00;
– a Békásmegyeri Községi Ház információs pultjánál
(1032 Bp., Csobánka tér 5.) Tel.: 06 (1) 243-24-32;
– a közönségszervezőnél, az Euroticket jegyirodáiban
(Eurocenter);
– a Turay Ida Színház budaörsi irodájában (2040 Budaörs,
Szabadság út 143.) Tel.: 06 (23) 428-470

KÖNYVAJÁNLÓ

Balzac, Honoré de: Kurtizánok tündöklése és nyomorúsága
Budapest: Palatinus.2010.

Egy nagystílú szélhámos számára nincs kedvezőbb terep, mint a
korruptióval, csalással és zsarolással, a prostitúció sokfajta
változatával működő világ. Ilyen terep a 19. század közepén Párizs,
ahol Balzac Emberi Színjátékának egyik „felvonásaként” a kötet
cselekménye játszódik. Kíméletlen és magával ragadó olvasmány.

Poós Zoltán: A szív határai – Pozsony: Kalligram.2009.

Poós Zoltán új regénye egy határmenti kisváros két történelmi
pillanatát idézi meg. Az első 1944. szeptember 23., az oroszok
bevonulása és egy kamaszszerelem születésének napja, míg a
második az elbeszélő-főhős válásának és a kisváros elhagyásának
időpontja. Ám a szív határai mindenekelőtt a szenvedély regénye:
visszafogott pontossággal jeleníti meg két ember egymásra
találásának és különválásának belső drámáját.

**Aaronovitch, David: Vudu-történelem: korunk legnagyobb
összeesküvés-elméleteinek leleplezése**

Budapest:HVG Kv.:2010.

Mindig lesznek olyanok, akik világméretű konspirációs tervet
sejtenek a tragikus események, a bonyolult ügyek mögött. E
krimiszerűen izgalmas könyv tanulsága, hogy az esetek
megítéléséhez csak a történelem ismeretében és a józan észből
táplálkozó szkepticizmussal lehet közelíteni.

Francesco Baroni

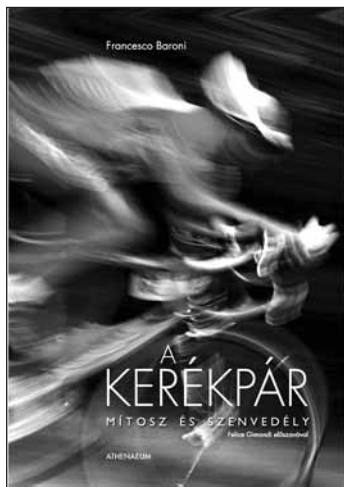
A kerékpár

Mitosz és szenvedély

Athenaeum Kiadó, 2010

Dr Osman Péter ismertetése

A kerékpár, mint használati eszköz
család, és a kerékpársport fejlődés-
történetének magas színvonalú, kiváló
monográfiája ez a tartalmában és
kiállításában egyaránt nagyformátumú
album. A kezdetektől napjainkig élőlő,
részletes és igen alapos áttekintésében
megismerhető a kerékpárok
mindinkább szerteágazó, terebélyesedő
és differenciálódó termékcsaládjának



technikátörténete, a kerékpárgyártás
gazdaságtörténete, természetesen a
kerékpározás kultúrtörténete, és az
alkalmazások leggazdagabb és leglátvá-
nyosabb vonulatának, a napjainkban is
diadalmas kerékpársportnak a részletes
krónikája, a sport mindenkorai élvonalának, s
úgyszintén az élre törő technikai ágazatainak
és a nagy versenyeknek a bemutatásával.
Mindez olyan teljességgel, és a legjellemzőbb
részletek olyan gazdag felsorakoztatásával,
amennyire csak a szöveggel és a gazdag
képanyaggal való jó gazdálkodás azt a 304
nagyalakú oldalon lehetővé teszi. A
kerékpárgyártás iparággá válásától kezdve, az
album a termékek és a fejlesztések
ismertetésénél bemutatja az élvonalban
egymással versengő cégeket is, így hasznos

tájékoztatóként, s e szegmensben ipartörténetként is szolgál.
Külön, hangsúlyos méltatást érdemel a képanyag. Két nagy
vonulatának egyikét a kerékpárok egymást követő
generációinak képi bemutatása alkotja. A másikat a
sporttörténeti értékű felvételek adják, amelyek megjelenítik
a sportág sok kiemelkedő alakját, a versenyek számos
lenyűgöző pillanatát, s felsorakoztatják a mindinkább
célorientált fejlesztésű kerékpár típusok sportcélú
felhasználásának sokatmondó, jellemző képeit. Segítenek
ráérezni, hogy mi teszi a nézők számára megragadóvá a
kerékpársport látványát. Az időben napjaink felé haladva a
képeken mindinkább átjön az is, micsoda teljesítményekre
képesek ezek a „drótszamárból” mind kifinomultabb műszaki
alkotásokká váló gépek, s azok képességeinek a végtelenségig
történő kiaknázásával a kerékpárosok. E képgyűjtemény így
maga is méltán nevezhető kiemelkedő sport- és
kultúrtörténeti értékűnek, s szintúgy nagy technika- és
gazdaságtörténeti jelentőségűnek.



[illegible]

15

RCS Kft.

Tel.: 06 30 257 7457

Web: www.romaifurdo-se.hu www.rsebusz.huEmail: rscskft@vipmail.hu**ÁRAJÁNLAT BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA****OPEL VIVARO 8+1 fő**

Kilométer-díj:

100 Ft/km + 25% áfa

Óra-díj: 3.000 Ft/óra + 25% áfa

**OPEL Vivaro 8+1 fő (hosszú)**

Kilométer-díj:

100,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj:

3.000 Ft/óra + 25 % áfa

**Ford Transit 12+2 fő**

Kilométer-díj:

130,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 3.000,-Ft/óra + 25 % áfa

**IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő**

Kilométer-díj:

150,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 25 % áfa

**MERCEDES vario 23+1 fő**

Kilométer-díj:

180,-Ft/km + 25 % ÁFA

Óra-díj: 4.500 Ft/óra + 25 % áfa

**Mercedes 515 Sprinter 19+2 fő + 1 fő**

Kilométer-díj: 150,160,-Ft/km +

25 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 25 % áfa

A III.-ker-i iskoláknak,óvodáknak a kerületen belül 6500-7500 Ft,(24-35 főig) 10.000 Ft
A III.- kerületből a belvárosba (15-23 fő)10.000-12.000 Ft**Buszbérlés (9 főig) sofőr nélkül is: 10.000 Ft/nap-tól****Legyen az utasunk...!**

Rátkai Csaba

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!**HAJÓKÖLCSÖNZÉS****Római-part,****Nánási út 53.**

Rómaifürdő SE

2009-es, változatlan árak!**2-3-4 személyes TÚRAKENU: 2.200,-Ft/nap****Nagy 4 SZEMÉLYES KENU: 2.500,-Ft/nap,****1-2 személyes TÚRAKAJAK: 1.900,-Ft/nap****7-8 személyes TÚRAKENU: 4.000,-Ft/nap****1-2 személyes TENGERI KAJAK: 5.000,-Ft/nap,****A FÉL NAPI KEDVEZMÉNY KIZÁRÓLAG HÉTKÖZNAP 14,00 ÓRÁTÓL VEHETŐ IGÉNYBE!****MENTŐMELLÉNYT INGYENESEN BIZTOSÍTUNK, KÖTELEZŐ!****HORDÓ: 300,-Ft/nap****HAVI TAGDÍJ HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG**

9,00-19,00 ÓRÁIG: 5.000,-Ft

ÉVES TAGDÍJ: 24.000,-Ft/ÉV**VASAS TAGOKNAK: 15.000,-Ft/ÉV****HAJÓTÁROLÁS: 25.000,-Ft/ÉV, SZEZONRA (május 1-szeptember 30-ig): 15.000,-Ft****TAGDÍJAS KEDVEZMÉNYEK:****HAVI TAGDÍJASOK****HÉTVÉGI 1-es KAJAK BÉRLÉSE:**

1.200,-Ft

A HAVI TAGDÍJASOKKAL HÉTKÖZNAP**EGYÜTT EVEZŐ SPORTOLÓK****A 2-3-4-5-6-7-es HAJÓKAT****500,-Ft/FŐ/ALKALOM VEHETIK IGÉNYBE!****KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK:****ÚSZNI TUDÁS****SZEMÉLYI IGAZOLVÁNY LEADÁSA****A HAJÓZÁSI SZABÁLYZAT BETARTÁSA****A KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK BETARTÁSA****TÚRANAPLÓ VEZETÉSE**Tel.:
06 20 9436 521www.romaifurdo-se.hu**HIRDESSZEN****A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!****Tisztelt Hölgem/Úram!**

Ön bizonyára gyakran hoz felelősségteljes döntéseket munkája, vállalkozása érdekében. Céljai megvalósításához naponta kap és ad nélkülözhetetlen információkat. Tisztában van azzal, hogy a legjobb vállalkozás is csak akkor lehet sikeres, ha működésének híre időben eljut a megfelelő közeghez, valamint a lakossághoz. Ehhez ajánlunk kedvező hirdetési lehetőséget.

Lapunk, a Római Parti Hírek 1993 januárjától 15.000 példányban jelenik meg. Az elmúlt évek tapasztalatai azt bizonyítják, hogy a környéken élők kedvelt, hasznos olvasmánya lett.

Havonta 16 oldalon, B/4-es formátumban, 2006. márciustól már színesben megjelenő kiadványunk az alábbi egyszeri megjelenési árakon vállalkozik az Ön által megadott szöveg, grafikai ábra, embléma felhasználásával a megjelentetésre:

méret	Színes oldal	Fekete-fehér	Hátsó borító színes	Címlap színes
apróhirdetés	—	4500,-	—	—
1/16	11.000,-	6.500,-	—	—
1/8	18.000,-	12.000,-	30.000,-	35.000,-
1/4	33.000,-	21.500,-	47.000,-	55.000,-
1/2	45.000,-	33.000,-	77.000,-	90.000,-
1/1	75.000,-	57.000,-	120.000,-	—
	+ ÁFA	+ ÁFA	+ ÁFA	+ ÁFA

Többszöri megjelenés esetén kedvezményt adunk!**Felvilágosítás, hirdetésfelvétel:****Veilandné Jenei Györgyi • tel: 240-3048***Megtisztelő bizalmát előre is köszönjük, tevékenységéhez sok sikert kívánunk.***Rátkai János – ügyvezető igazgató, felelős kiadó****Címünk: Római Parti Hírek 1031 Budapest, Petur u. 22.****Tel.: 240-3048 • web: www.romaifurdo-se.hu****E-mail: rse@enternet.hu****Tartsa magát formában****ősszel is a Római-parton!****Fitness havi bérlet MOST CSAK 10 900Ft****www.beachklub.hu**