

# Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2010. XVIII. évf. 9. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



**Cziniel**  
cukrászda és kávéház

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

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

[www.cziniel.hu](http://www.cziniel.hu)



Szeretettel várunk minden kedves vendéget szállodahajónk éttermében, melynek konyháján megtalálják a házas ízeket, hangulatos, családi 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**  
Boutique 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](mailto:info@aquamarinahotel.hu)  
Web: [www.aquamarinahotel.hu](http://www.aquamarinahotel.hu)



**Villa Fontana**

Éttermünkben a hét minden napján finom házas ételekkel, megújult étlappal és szolid árakkal várjuk Önöket. Házi készítésű pizzák, tészták, halak és húselekek nagy választékban...

**Hétköznapi déli menü: 890 Ft**

**RENDEZZE CÉGE KARÁCSONYI ÜNNEPSÉGÉT A FONTANÁBAN!**

Üdülési csekket elfogadunk.

Minden ebéd és vacsora vendégünknek **ajándék desszerttel** kedveskedünk!

**Szeretettel várjuk a hét minden napján!**

Asztalfoglalás | 453 0900  
[www.fontana.hu](http://www.fontana.hu)

NYITVA TARTÁS:  
**12.00 – 23.00**

**VILLA FONTANA, ÉTTEREM ÉS PIZZÉRIA**  
1031 Budapest, Nánási út 24 | Email: [romaifontana@t-online.hu](mailto:romaifontana@t-online.hu)



**A stílusos étterem...**

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

**nebro**  
fine & wine

[www.nebro.hu](http://www.nebro.hu)

## A tartalomról

Kedves Olvasó! – A szeretet gyertyái  
Ady Endre: Az élet  
Azt kapjuk, amit adunk – tanulságos történet  
Felhívás – Daganatos gyermek kér segítséget  
Rómaifürdő SE hírek: Zen Bu Kan kempo, Síturák Franciaországban, Ha nem víz, akkor heggy, Vízi Mikulás

Ledényi Judó Iskola  
Adventkor Bécsben  
Suli Hírek: Fodros, Aquincum, Bárczi, Keve, Csillaghegyi iskolák  
Állatorvosi rovat – „Állati” elsősegély katasztrófa helyzetben  
Böbe recept-túrája: Márton napi libaságok  
Életmód mozaik: Fontos nyomelemeink a szelén és a réz

Calendula Tea-patika: A hónap gyógynövénye a fehér fagyöngy  
Yoga Upanadam  
Környezetvédelem  
Békés megye a Római-parton – Partner találkozó az Alfa Art Hotelben  
Csillaghegyi Polgárok Egyesület: Előadás a magyar fürdőkulturáról  
András napi vásár és őstermelői piac  
Felszíni források, fakadó vizek a

környezetünkben – új sorozat!  
Kovács Koko István az Óbudai Sportakadémián  
Kulturális ajánló: Platán Könyvtár, Óbudai Társaskör, Óbudai Múzeum, Óbudai Kulturális Központ  
Dr. Osman Péter könyvismertetése: Dieter Heinrich & Manfred Hergt: Atlasz: Föld – Természetföldrajz  
Pályázati felhívás – Filmverseny



## Kedves Olvasó!

### A szeretet gyertyái

Advent felé közeledünk. Ez a karácsony előtti négy hét kettős várakozás ideje. Ünnepre készülődésünk mellett, várjuk azt a végső időt, amikor a világ minden görbesége egyenessé válik. Korunkban, amikor minden a pillanatok lüktetésével van tele, jó rácsodálkozni a várakozás szépségére. De vajon tudunk-e várakozni? Várakozni úgy, hogy az felkészülést, békesség keresést, reménységet és örömet jelentsen. A felkészülés alatt ebben az esetben nem csak a végeláthatatlan ajándéklisták elkészítését, beszerzését értem, inkább a szívünk, lelkünk ráhangolódását az ünnepi napokra. Régen, amikor még tanítottam, ilyenkor kezdtünk készülni a karácsonyi műsorra a gyerekekkel. Verseket, zenéket kerestem, válogattam esténként, miközben gyertyát gyújtottam, fahéjas, mézes teát kortyolgattam. Tudom, hogy ezek külsőségek, de segítettek, ahogy segítenek ma is. Az adventi négy vasárnap négy gyertyája, a négy örömhözó angyal segít az egymásra való hangolódásban azoknak, akik meg akarják hallani a hangját. Szeretettel, békével töltik meg az erre nyitott szívüket, hogy karácsonykor tiszta szeretettel fordulhassunk egymás felé. Egy régi gyermek dalocská négy sora erről, a négy adventi vasárnapon fellobbanó gyertyák lángjáról mesél:

„Ég a gyertya, ég, el ne aludjék, szíveinkben a szeretet ki ne aludjék.  
Ég a gyertya, ég, fusson a sötét, szíveinkből a rosszság kitakarodjék.  
Ég a gyertya ég, nő a fényesség. Sötét földhöz a fényes ég egyre közelébb.  
Ég a gyertya, ég, az adventi négy; azt ragyogja, azt lobogja: Jézus üdvözlégy!”

Ugye, milyen egyszerű? Meggyújtjuk a gyertyát, esetleg énekelünk, és jókat beszélgetünk. Kivel? Akikkel együtt lehetünk ezeken az alkalmakon. Barátok, családtagok, jó szomszédok... Egyik évben minden adventi vasárnap máshol ért bennünket. Hol otthon barátok társaságában, hol vidéken a szülőknél, hol az ország távoli pontján egy hétvégi program zárását jelentette a gyertyagyújtás, de a meghitt hangulat, az egymásra való nyitottság mindig jelen volt. Aztán karácsony estéjén öröm járta át az ünneplő szívünket, mert eszünkbe jutottak ezek a vasárnapok, eszünkbe jutottak azok az emberek, akikkel megoszthattuk a várakozás örömeit. Hogy az adventi vasárnapok közötti időt is okosan, a ráhangolódás jegyében tudjuk eltölteni, keressük a kapcsolatot azokkal, akiket karácsonykor meg akarunk ajándékozni. Beszélgessünk velük, ha az időből futja, találkozzunk, hogy rájuk tudjunk hangolódni, mert erre fordított idő megtérül az ajándékvásárlásnál. A jó ajándék személyre szabott, mert akinek adjuk, azt ismerjük, és megpróbálunk a fejével gondolkodni. Mert mi a célunk? Örömet okozni, szeretet adni. Szeretnénk, hogy az öröm őszinte legyen, a szeretet pedig tiszta, érdekmentes. Egy „placeboajándékkal” – egy újabb nyakkendő, egy előrecsomagolt illatszeresomag, stb. – maximum egy pipát tehetünk az ajándékozottak listájának egyikéhez, de sem az ajándékozót, sem az ajándékozottat nem tölti el örömmel, csupán egy illendelmes gesztus marad. A drága ajándékkal sem biztos, hogy célt érhetünk, mert ha hiányzik mellőle a tiszta, önzetlen szeretet – egyik vagy másik, vagy mindkét fél részéről – csak önmagáért való. Tudjuk jól, mégis sokszor elfelejtjük, hogy a szeretet nem áru. Csak annyit kaphatunk, amennyit képesek vagyunk adni. Erről egy bölcsesség jut eszembe: *A ház lehet eladó, de a ház békessége nem. A szófogadást megvásárolhatod, de a ragaszkodást nem. Pénzért vehetsz szép ruhákat, szép virágcsokrot, méregdrága ajándékokat, de szeretetet nem. Fizethetsz gondozót, takarítót, szakácsot, munkatársat, de szeretetüket nem vásárolhatod meg. Ezért hiányzik.* Kedves Olvasóm! Ezekkel a gondolatokkal kívánok békés, örömteli, szeretetteljes adventi napokat. Lapozzák át újra és újra újságunkat, keressenek és találjanak kedvükre való programokat, receptötleleteket, és örüljenek velem, hogy a környező iskolákban, a lelkes pedagógusok jóvoltából milyen színes, vidám napokat élhetnek meg a diákok. És mielőtt belevetnék magukat a karácsonyi készülődésbe, útmutatásként fogadjanak el tőlem ajándékkul egy *Ady Endre* költeményt.

Fehér Ágnes

## 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

## Ady Endre: Az élet

Az élet a zsibárosok világa,  
Egy hangos vásár, melynek vége nincs.  
Nincs semmi tán, melynek ne volna ára,  
Megvehető akármilyen ritka kincs.  
Nincs oly érzés, amelyből nem csinálnak  
Kufár lélekkel hasznót, üzletet;  
Itt alkuszna, amott már áll a vásár,  
A jelszó mindig: eladok, veszek!...

Raktárra hordják mindenik portékát,  
Eladó minden, hogyha van vevő:  
Hírnév, dicsőség, hevülés, barátság,  
Rajongás, hit, eszmény és szerető.  
Aki bolond, holmiját olcsón adja,  
Az okos mindig többet nyer vele,  
A jelszó: egymást túl kell lícitálni,  
Ádáz versennyel egymást verve le!

A szív az üzlet leghitványabb tárgya  
S eladják mégis minden szent hevét.  
Akad vevő rá, egymást lícitálja,  
Hogy a holmit atomként szedje szét.  
Folyik a vásár, harsogó zsivajban,  
Az egyik kínál, másik meg veszen,  
Csak néhol egy-egy végképen kiárult,  
Kifosztott lélek zokog csendesen.

Egy-két bolond jár-kél a nagy tömegben,  
Bolondok bizton, balgák szerfelett,  
Eddig az ő példájukat követtem,  
Ezután én is másképpen teszek,  
Lelkem, szívem kitárom a piacra,  
Tuladok én is minden kincsemen...  
...De nincs erőm ily nyomorulttá válni,  
Óh, nincs erőm, én édes Istenem!...

## Azt kapjuk, amit adunk

Minden igyekezetünk ellenére az elkövetkező hetek, napok nagy nyomással nehezedhetnek ránk, amitől feszültek, ingerültek lehetünk. Egy-egy meggondolatlan félmondat, egy rossz hangsúly és máris robbanunk. Harag, sértődöttség és rosszkedv marad a nyomában, pedig csak önmagunkat kellene meggyőzni, hogy türelmesebbek, megértőbbek legyünk. Ehhez nyújt segítséget az alábbi tanulságos történet.

*Erre-arra kóborolva, egy nagy kutya eljutott egy terembe, melynek minden fala óriási tükrökből volt. Így hát egyszerre, nagy kutyákkal körülvéve találta magát. Feldühödött, elkezdte fogát csikorgatni, morgott. Természetesen, a tükrökben lévő kutyák is ugyanazt tették, kimutatva féltelmetes agyaraikat. Kutyánk, elkezdett körbe forogni, hogy védekezzen a támadói ellen, majd ezután dühösen ugatni kezdett és rávetette magát, egyik feltételezett ellenségére. A tükörrel való erős ütközés következtében, véresen és élettelenül a földre zuhant. Ha barátságosan csóválni kezdte volna a farkát, akkor az összes tükrökben lévő kutya ugyanígy válaszolt volna neki. És így, a találkozásuk ünnep lett volna.*

## FELHÍVÁS

Ajmal Zalánka vagyok, 2009.10.19-én születtem. Szerencsés helyzetben vagyok, 4 nagyobb testvérem van, akiket nagyon szeretek és akik engem is nagyon szeretnek. Anyukám nincs könnyű helyzetben, hiszen ennyi gyermek eltartása, nevelése, iskoláztatása óriási teher. Ettől függetlenül boldogok vagyunk, hogy ilyen sokan vagyunk!!! Nem rég kiderült, hogy beteg vagyok. Anyukám fürdetés közben észrevett egy csomót az állam alatt. Azonnal orvoshoz vitt, s 1 hónap múlva megműtöttek, de még akkor nem tudták, mi ez. A szövevény később kimutatta, hogy Ewing szarkómám van. Ez egy rosszindulatú csont, ízületi, porc daganat. ettől a perctől kezdve minden bizonytalan lett. Anyukám és én szinte mindig a klinikán vagyunk, hol vizsgálatokon, hol kezeléseken. Már 2 blokk kemoterápián túl vagyok, vár még rám további 4. Közben átestem egy extrém májelégtelenségen, de megmutattam, nagyon erős vagyok és teljesen kigyógyultam belőle. Utána újabb vizsgálatok, amelyek eldöntik, ki kell-e venni az állkapocsomból egy darabot, majd további plasztikai műtét várna rám vagy lehet, hogy ezt megúsom. Ami viszont biztos: Mivel a csontbiopszia kimutatta, hogy a csontvelőmben van már rosszindulatú sejt, csontvelő transzplantációra lesz szükség a kemoterápia után. Kb. 2 hónap Miskolcon anyával sterilboxban, majd további néhány hónap steril szoba itthon. Ennek megoldása most óriási feladat, ugyanis albérlésben lakunk és itt nem tudjuk ezt megoldani. Anyának 4-6 hónapja van arra, hogy megoldást találjon, ahová haza tud hozni és ahol a többi testvérem is velünk élhet. Nagyon sok még a bizonytalanság, de az már biztos, hogy hónapokon keresztül tart majd a gyógyításom. Anyukám velem van mindig a klinikán vagy otthon vigyáz rám, amikor épp nem kell bent lennünk, így dolgozni sem tud, illetve az ügyek intézése is nehezen halad. Sajnos, nagyon nehéz anyagi helyzetbe kerültünk, s amit csak lehet, rám költenek, mert mindenki azt akarja a családban, hogy én újra egészséges legyek! Meg is ígertem, hogy meggyógyulok, hiszen annyira szeret a családom és én is szeretem őket!

Ha tudsz nekem segíteni, akkor kérlek, keresd az anyukámat az alábbi telefonszámon: **06-20/539-2615** Műanyagkupakokat is szívesen fogadunk, mert azt úgyis a szeméttbe dobnád, nekünk viszont nagy segítség!

**A címünk:** 4034, Debrecen, Félégyházi Tamás utca 30. Ajmal-Papp Csilla az anyukám neve.

**Számlaszámunk:** FHB Ker. Bank: 18203071-01000268-10010010.

Cégek, vállalkozások az **Együtt A Daganatos Gyermekekért Alapítványon** keresztül tudnak támogatást nyújtani az alábbi számlaszámra: **10400621-06201821.**

**Nagyon fontos, hogy a megjegyzés rovatba tüntessék felé, hogy Ajmal Zalán részére,** mert csak akkor kapjuk meg a támogatást, így célzottan viszont eljut hozzánk. A nevem mellett adják meg a cég címét és adószámát a megjegyzés rovatban, s az alapítvány igazolást fog küldeni a támogatásról és az így leírható az adóból. Aki alapítványon keresztül utal, kérem, e-mailon jelezze anyukámnak, mert minden adományozót feljegyzünk, s a későbbiekben tájékoztatunk mindenkit az állapotomról, aki segít nekem a gyógyulásban.

Mindenkinek, aki tud segíteni, hálásan köszönöm és megígérem: MEGGYÓGYULOK!!!

<http://zalankagyogylasaert.mindenkilapja.hu/>





## Rómaifürdő SE HÍREK

### ZEN BU KAN KEMPO

(KUSEN DOJO)

#### Ifi edzések az R...SE-ben

Minden kedden és csütörtökön 16:30–18:00 óráig ifi kempo edzés az RSE tornatermében. Olyan fiúk és lányok jelentkezését várom (14–20 éves korig), akik szeretnének megismerkedni egy komplex harcművészeti stílussal, melyben a küzdelem mellett (ütések, rúgások, dobások, földharc technikák), különböző technikai elemekkel is megismerkedhettek. További info a kemporól: [www.zenbukankempo.com](http://www.zenbukankempo.com), és [www.bushidokempo.org](http://www.bushidokempo.org) honlapokon.

**Érdeklődés, és jelentkezés a helyszínen, és a 06 70 425-7092 tel.számon Pintér Leventénél.**

### Síturák Franciaországban

Puy St. Vincent 2011.

A Rómaifürdő SE az idei síszezonban is szervez túrákat a francia Alpokba. A túrák időpontjairól, részletekről további információ az egyesület honlapján:

**[www.romaifurdo-se.hu](http://www.romaifurdo-se.hu)**



### Ha nem víz, akkor hegy

Kihasznlva a novemberi tavaszt, az egyesület rekreációs szakosztálya a Börzsönybe hirdetett gyalogtúrát. A kellemes erdei séta Kemencéről a Hamuházig vezetett a Csarnapatak mentén. A patak jó néhányszor keresztezte a túra útvonalat, így az átkelések néhol kalandosra sikeredtek.



### Rómaifürdő SE

#### Vízi Mikulás

**2010. december 5-én  
vasárnap 15,00 órakor**

a Dunán érkezik a Rómaifürdő SE  
vízitelepére

(1031 Bp. Nánási u. 53.)

#### a Mikulás.

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

Közös éneklés a vízitelepen.

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

A rendezvény nyitott, hajót biztosítunk az érdeklődőknek.

**További információ: Rátkai János 06 20 9436 521**



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

**[www.lidofitness.hu](http://www.lidofitness.hu)**

## GYERMEK AEROBIC! KANGOO ÓRÁK! ÓRAREND VÁLTOZÁS!!!

### 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

2010. november 6-án a Megyeri úton rendezett versenyen, a *Ledényi Judo Team* három versenyzője kapott lehetőséget az indulásra: *Donnert Ryan* kimagaslóan jó versenyzéssel aranyérmet szerzett, *Markulov Száva* menetelését csak a döntőben tudta megállítani egy nálánál 2 évvel idősebb ellenfele és így ezüstérem jutott neki, *Rátfai Lőrinc (Lóci)* 5. helyezése több mint dicsőre méltó.



**A képen balról jobbra Száva, Ryan és Lóci**

*Gratulálunk a „maroknyi” csapat eredményeire!*

### Adventkor Bécsben

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

**Résztvételi díj: 5.500 Ft-tól**

– létszámszámtól függően

**Min.: 6 fő**

**Időpontok: 2010. december 4., 11., 18.**

**Jelentkezni Rátkai Csabánál**

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





# SULI HÍREK

## FODROS – Fodros diákok eredményei

Októbertől megkezdődtek az őszi kerületi versenyek. A Fodros diákjai igen szép eredményekkel tértek haza a novemberi



sportversenyekről:

**mellúszásban** 1. helyezést ért el *Lakatos Dorottya* 6. osztályos tanuló, **váltóban** szintén 1. helyezést ért el a lányok csapata: *Selmeci Hajnalka, Zémann Viktória, Lakatos Dóra, Csorba Dorina* 6. osztályos tanulók  
Az **ergométeres versenyen** 8 db első helyezés született:

## Folytatódik az iskola bemutatkozása a következő tanév kis elsőseinek és szüleinek

A 2011-2012-es tanévben tanító nénik lesznek: *Bokányi Zsuzsa, Krisztó Emőke, Károlyiné Bárány Márta*.

Az iskolaválasztások előtti foglalkozások következő időpontjai és programjai:

**Január 29. szombat 10:00 - 12:00**

*Téli szöszmötölő* – sport és kézműves foglalkozás gyerekeknek  
Tankönyvbemutató

**Szeretettel vár minden érdeklődő óvodást a szüleiével együtt a Fodros Általános Iskola.**

*Lakatos Anita, Hámori Hanna, Balácsi Levente, Teperics Tekla, Honics Marcell, Háló Tamás, Erős Vanda, Laszák Bence.*  
Öten értek el 2., négyen pedig 3. helyezést.

Gratulálunk az „erős embereknek”!

Kívánjuk, hogy az erejükből az országos versenyre is jusson.

## AQUINCUM

### Tiszta virágos iskola verseny

A kerületi önkormányzat által meghirdetett iskolák közötti versenyben 2010-ben az Aquincum Általános Iskolát értékelte az **első helyre** érdemesnek a zsűri.

A díjjal 250000Ft értékű vásárlási utalvány is járt, amelyért a Baumax áruházakban lehet vásárolni.

\*\*\*

### Adakozás önzetlenül

Mindannyian halhattunk már az elmúlt napokban a katasztrófáról, amely megrendítette Európát.

Mindannyian láthattunk már képeket a vörösiszap áldozatáról. Devecser és Kolontár lakóiban egy világ dőlt össze. A falu lakosainak egész eddigi életét maga alá temette a lúgos iszap. Iskolánk is gyűjtést szervezett a károsultaknak, és örömmel jelentjük be, hogy kérésük, miszerint segítsünk nekik az újrakezdésben, meghallgatásra talált. 71.130 Ft-ot gyűjtöttünk a katasztrófa áldozatainak. Ezúton szeretnénk köszönetet mondani minden lelkes adakozónak, aki pár száz forinttal hozzájárult Devecser és Kolontár lakóinak új életéhez.

Természetesen ez esetben is él a közmondás, miszerint: „*Jobb adni, mint kapni!*”

Konrád Eszter és Lőrinczi Tamara – 8.osztályos tanulók



\*\*\*

### Halloween Party 2010.

Mindenszentek napjának előestéje, a Halloween (All Hallows' Evening) igen fontos ünnepe az angolszász országoknak, hiszen kelta őseik már évezredekkel ezelőtt október 31-én intettek búcsút *Beltane*-nak, a növekvő évszaknak, azaz a nyárnak, és a tél, a halál évszaka, a *Samhain* november 1-én kezdődött.

A kelta újév előestéjén a pogány hit szerint az élők és a holtak világa összeér, elvegyül, és érvénytelenek lesznek az idő és a tér törvényei. Bár III. György pápa éppen az ilyen pogány szokások és hiedelmek elleni küzdelem jegyében rendelte el, hogy november elsején a katolikus szenteket és mártírokat ünnepeljék a keresztény világban és ne a kelta újévet, olyan erők voltak a hagyományok, hogy mégis fennmaradtak, igaz, keresztény elemekkel gazdagodva.

A mai napig töklámpások kerülnek az ablakokba, hogy a gonosz szellemeket elűzzék, és bár a rémisztő maskarákat már nem azért viselik az emberek, hogy szellemeket riasszanak el velük, egyre hosszabb sorok állnak a jelmezkölcsönzők előtt és egyre több anyuka áll neki vámpír, szellem, boszorkány vagy fekete macska ruhát készíteni csemetéjének szerte a világban.



### Kedves Szülők!

Nehéz döntés előtt állnak?

Iskolás lesz a gyermekük?

Fontosnak tartják a nyelvtanítást, az egészségmegőrzést és a színvonalas oktatást?

Érdeklődnek Önök a két tanítási nyelvű oktatás iránt?

**Látogassanak el iskolanyitogató foglalkozásainkra,**

- melyeket nagycsoportos óvodások részére tartunk,
- ahol a gyerekek és a szülők megismerkedhetnek a leendő tanító néikkel és a nyelvtanárokkal.

### Foglalkozásaink időpontjai:

2010. november 18. csütörtök 17 óra  
2010. december 9. csütörtök 17 óra  
2011. február 10. csütörtök 17 óra  
2011. április 7. csütörtök 17 óra

Az első foglalkozás ideje alatt fórumon bemutatjuk a szülőknek az iskolát.

Az érdeklődők részére nyílt órákat tartunk.

**2011. március 1-jén**  
az Aquincum Általános Iskolában.

### Elérhetőségeink:

1031 Budapest, Arató Emil tér 1.  
368-7818; 430-0186 | Honlapunk:  
aquincum01.hu

### Kedves Szülők!

Ebben a tanévben három alkalommal szervezünk olyan összejövetelt, melyen szakemberek segítségével szeretnénk segítséget nyújtani Önöknek a gyerekeknél során felmerülő problémák megoldásához.

- *Lépést tudok tartani a társadalomban végbemenő változásokkal?*
  - *Kibíthatatlan a gyermekem?*
  - *Hogyan kommunikáljak vele?*
- És még hasonló kérdésekre keressük a választ a téma szakértőivel.

**Szeretettel várjuk Önöket az alábbi időpontokban, a megjelölt előadásokra és az előadást követő beszélgetésre.**

**1. alkalom** – Ideje: 2010. november 30 kedd 17<sup>30</sup>

Téma: Iskolaválasztás, iskolaváltás

Óvodából iskolás, alsósból felsős, általános iskolából gimnazista

Előadó: Varga Gyözőné tanácsadó szakpszichológus

**2. alkalom** – Ideje: 2011. február 15. kedd 17<sup>30</sup>

Téma: A kamaszkor jellemzői. Bánásmód a felnőttek részéről.

Krizishelyzetek

Előadó: Németh Margit szakpszichológus, családterapeuta, krízis tanácsadó

**3. alkalom** – Ideje: 2011. április 12. kedd 17<sup>30</sup>

Téma: A kóros szenvedélyekhez vezető út.

Jelzések a felnőttek számára.

A káros szenvedélyek következményei.

Előadó: Dr. Balogh Sándor igazságügyi orvos szakértő





## BÁRCZI

November 11-én tartották az alsó tagozatosok a Bárcziban a hagyományos MÁRTON NAPI MULATSÁGOT. A jeles napon a 3. d-sek ismertették meg a gyerekekkel a Márton naphoz fűződő népszokásokat. A hagyományörző műsor után az osztályok rengeteg program közül választhattak. Mozgásos játékokon vettek részt az aulában, ludas dalokat tanulhattak, találós kérdéseket rakhattak ki libakirakóval és kedvük szerint válogathattak a kézműves foglalkozások közül: forgó lábú ludat, lúdbábot készítettek, madarat hajtogattak papírból, színezték, mécseset készítettek.



### Tehetségnap a Bárcziban

A Bárczi Géza Általános Iskolában ebben a tanévben a TÁMOP 3.4.3 pályázat keretében tehetségfejlesztő program zajlik „Tehetséggondozás Békásmegyeren” címmel.



Ennek a programnak az a célja, hogy felkutassuk, mentoráljuk és fejlesszük az iskola legtehetségesebb tanulóit. Rendkívül fontosnak tartjuk azt is, hogy példát állítsunk a gyerekek elé. Az iskola eddigi harminc éves működése során számtalan olyan tanuló volt, aki valamilyen területen kimagaslót alkotott, nem mindennapi teljesítményt ért el. Az ilyen példa lelkesítő, motiváló hatása vitathatatlan. Tisztában kell lenniük a gyerekeknek is azzal, hogy önmagában a tehetség még kevés, a sikerhez elengedhetetlen a szorgalom, a kitartás és az akaraterő. A sikeres életutak bemutatása a célja a rendszeresen megrendezésre kerülő Tehetségnapnak. Ez egy bemutató és beszélgetés olyan volt tanítványokkal, akik meglévő tehetségüket sikeresen fejlesztették.

A novemberi est meghívottjai muzsikás család tagjai. Szak Cecilia és három gyermeke, akik valamennyien a Bárcziban tanultak, egy reneszánsz zenét játszó, nemzetközi hírű kamaraegyüttest alkotnak. A Musica Rediviva együttes tagjai

ízeltőt adtak művészetükből, majd rendkívül érdekes beszélgetés kezdődött arról, hogy milyen utat is kell bejárnia annak, aki előadóművész szeretne lenni. Szó volt a pálya nehézségeiről, a rendkívül sok gyakorlás, munka fontosságáról, és a lemondásokról, ami nélkül elképzelhetetlen a siker. De az örömeiről is, a koncertek, utazások élményeiről, a sikerről, ami feledtetni képes a nehézségeket és a lemondást. Az érdeklődő gyerekek jelentős része maga is tanul hangszereken játszani, így számukra még nagyobb élményt jelentett ez a beszélgetés.

Külön érdekessége volt az estnek, hogy vendégeink egy család tagjai. Az ő mindennapjaik a zenéről szólnak nem csak a gyakorló- és koncerttermekben, hanem otthon is, hiszen nagyon sokat gyakorolnak és játszanak együtt. A három gyermeket felnevelő anyuka sikere az, hogy mindhárom gyermekével megszerettette a zenét, és zenepedagógus tehetségének eredménye, hogy valamennyien művészi szintre fejlesztették tudásukat. Sajnos a három gyerek közül csak a két nagyobb – Lévai Antal és Lévai Zsuzsa tudott eleget tenni az iskola meghívásának, a legkisebb, Gábor éppen zenei tanulmányai miatt nem tudott eljönni.

Tartalmas és nagyon jó hangulatú volt a körülbelül egy órás program.

Barcza László

## CSILLAGHEGYI ÁLT. ISKOLA

A Csillaghegyi Általános Iskola alig több mint egy éve, Somogyiné Gál Hajnalka vezetésével alakult Hajnalcillag mazzorett csapata az őszi szünet végén részt vett az I. Solti Országos Ifjúsági Mazsorett Fesztiválon. Tizenkilenc csoport indult az ország minden részéből a minősítő versenyen, három kategóriában. A legkisebbek korcsoportjában szereplő csoport **arany minősítést nyert**. Gyerekek, szülők, a résztvevő pedagógusok nagyon büszkéek voltak a rengeteg munka eredményeként elért sikerre.



## KEVE

### Vár-séta

Szombaton az osztállyal a Várba mentünk. Szerencsére nem esett az eső. Igazi, szép városnéző idő volt. Fél kilenckor indultunk külön busszal és hamar a Vár-hegyre értünk.

A Sikló felső állomásánál találkoztunk az idegenvezetővel, Judit nénivel. Először a teraszhoz mentünk, ahonnan gyönyörű kilátás nyílt Pestre. Láttuk a Dunát, s annak szép hídjait, a 96 m magas Parlamentet és Bazilikát. Megtudtuk, hogy az Országház 1896-ban épült. Gyönyörű kovácsoltvas kapu felé vettük az irányt. A lépcsősor felett jól lehetett látni a Turul madarat. Leértünk, s ott volt Savoyai lovas szobra, aki nagyon kicsi volt, ezért csak lovon ábrázolták. A Mátyás-kúthoz nem tudtunk bemenni, mert felújítási munkák folytak.

Judit néni elmondta, hogy IV. Béla Esztergomból rakta át lakhelyét, s így lett Buda a főváros. A Vár, melyben most múzeumok vannak, Mátyás korában volt a legszebb. Halála után a törökök és a Habsburgok sok mindent tönkre tettek.

A Sándor-palotában, a köztársasági elnök lakik. Láttuk a Várszínházat, ami kolostornak épült. Kempelen Farkas tervei alapján építették át. Ő találta fel a sakkozó és a beszélőgépet is. Voltunk az 50 m-es kőteraszon, elhaladtunk egy Turbános-kút mellett, Móra Ferenc és Tóth Árpád emléktáblái előtt. A



Halászbástyánál megnéztük a Szentháromság-szobrot, a Szent István bronz lovas szobrot és természetesen a kőcsipkés Mátyás-templomot.

Láttuk azt a börtönt, ahol Táncsics és Kossuth is raboskodott.

Bécsi kapunál köszöntünk el idegenvezetőnktől.

A fiúk ügyes-bajos dolgaikat a Városházán intézték el.



Mi lányok addig lassított felvételben harcoltunk a vár labirintusai közt.

Élvezetes szép, városnézés volt.

Írta: Katona Kata 4. a osztályos tanuló

### A múzeumi séta

Ibolya néni elhatározta, hogy rendszeresen kirándulni viszi az osztályt. Legutóbb az Aquincumi Múzeumba mentünk.

Az osztály gyalog indult útnak. A múzeumban először a szabadtéri romokat tekintettük végig. Egy idegenvezető néni kalauzolt bennünket a korabeli épület maradványok között. Először megnéztünk egy gazdag és egy szegény római család házát. Ezután a piac maradványait jártuk be. A fejlett kultúrával rendelkező rómaiak vízvezetékét és csatornarendszert is kiépítették. Nekem legjobban a fürdő tetszett. Építettek hideg



vízű, langyos és forró vizes fürdőt is. Meglepett, hogy szaunát is használtak. Érdekes volt a közös WC is.

A másik meglepő dolog a padlófűtés használata volt. A forró víz gőzét használták a helyiségek fűtésére radiátorokban is.

A kirándulást egy játékos vetélkedővel zártuk. Három csapatot alkottunk és térkép segítségével kellett megtalálnunk elrejtett dobozokat. Ezekben egy sírfelirat részei voltak elhelyezve. Ezen kívül még más feladatokért is lehetett pontot szerezni.

A lányok nyerték a versenyt. A mi vegyes csapatunk a második helyen végzett. Izgalmas volt ez a nap. Mostantól kezdve, ha arra járok, mindig ez a nap jut eszembe.

Írta: Gilicz Márton 4. a osztályos tanuló





# Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

## „Állati” elsősegély katasztrófhelyzetben

A természeti katasztrófákat a következőképpen csoportosítjuk: geológiai, hidrológiai, meteorológiai katasztrófa.

A civilizációs katasztrófa lehet: társadalmi, biológiai, technikai (ezen belül: ipari, nukleáris, vegyi eredetű).

A katasztrófa felszámolásának első lépése a gyors helyzetfelmérés. A következő kérdésekre kell választ találni:

- milyen eredetű a veszélyforrás?
- fennáll-e még a veszély?
- van-e emberi élet veszélyeztetve?

Az állatok mentése csak az emberélet mentése után következik, még akkor is, ha human mentő szakemberek vannak a helyszínen.

A következőkben:

- Ha van katasztrófavédelmi riadólánc, azon elindulva cselekedjünk.
- Ha van katasztrófaterv, kezdjük a végrehajtását.

### Állatok életmentése

Az állatok mentése mindenkinek kötelessége, de kizárólag az élet mentéséig, a további sérülések, károsodások megelőzéséig, megállításáig! A többi SZAKEMBERRE kell bízni! Az emberéletnek, a mentésben résztvevők egészségének, épségének biztosítottak kell lennie. A sérült állat agresszív lehet, a vegyileg érintett, vagy fertőző állat potenciális veszélyforrás! Fájdalmában, módosult tudatállapotában az állat haraphat. Ez ismeretlen veszélyeket rejtget, feltételeznünk kell az esetleges vesztséget is! A sérülés – többek között – egy állatmentő kiesésével jár.

### Természeti-hidrológiai katasztrófa: árvíz

Elsődleges feladat az elöntött területről menekítés. Emberélet ne legyen veszélyben! Menekítő állomás-infrastruktúra létrehozása rendkívül fontos, mivel már néhány állat ellátása is komoly feladat. Ehhez tartozik a meleg környezet biztosítása.

### Elsősegély:

Kihűlés veszélye esetén elengedhetetlen a lassú hőmérsékletemelés, a betakarás, szárazra törítés és sürgős állatorvosi segítség kérése. Energetikai, anyag és folyadék-forgalmi katasztrófa bekövetkeztekor létfontosságú a langyos cukros – esetleg glükózos – víz adása, de csak abban az esetben, ha az állat magától tud inni. Ha képtelen az ivásra, a lehető leghamarabb infúziós terápiát kell alkalmazni.

### Ipari-vegyi katasztrófa

Mindig megfelelő védőfelszerelést alkalmazunk!

### Lúgos anyagok okozta károsodás esetén a teendők:

Hosszas öblítés gyenge savas folyadékkal (pl. 1%-os ecetes oldat) elengedhetetlen. Mechanikai tisztítás: alapos mosás, 2-3 óránként ismételve. A sérült hámfelületet megfelelően szőrtelenítjük. Mivel a lúg egyre mélyebbre mar, hosszas utókezelésre kell készülnünk. A súlyos, egyre mélyebbre hatoló anyaghiányt egyrészt a sérült területek kimetszésével, másrészt a felületes sérülések rendszeres ellenőrzésével, átkötözésével, nedvesen tartásával kezeljük. Fontos a széles spektrumú antibiotikumok alkalmazása. A hámszövet károsodása mindig folyadék-vesztéssel jár! Mivel még kisebb felületű sérülés is jelentős mérgezőanyag-felszívódást okozhat, fokozottan kell figyelni a szervezet, ezen belül a máj megfelelő védelmére.

### Szemészeti vonatkozások

Minden esetben nagyon gondos, 0, 5%-os ecetes öblítést alkalmazunk, melyet rendszeresen ismételni kell! Számolnunk kell azzal is, hogy a lúg egyre mélyebbre mar! Mivel a marás mélysége nem látható, szinte biztos a sebészeti ellátás szükségessége, természetesen a megfelelő állatorvosi tapasztalatok birtokában.

### Savas anyagok –gázok

Csak biztos tájékozódás után lépünk a helyszínre! A savas természetű gázok – pl. a klór – távoli veszélyt rejtene. Az ilyen jellegű károsodást híg lúgos oldattal, pl. szóda-bikarbónával (nátrium-bikarbonát) kezeljük.

### Társadalmi katasztrófák

Ide soroljuk a közúti baleseteket, a határ-állomáson való extrém veszteglést, állatmenhely ellehetetlenülését, állatszaporító telepek felszámolását stb.

A közúti balesetek jellemzője általában a nagyszámú súlyos sérült. Főleg állatszállítással kapcsolatban fordulnak elő ilyen jellegű katasztrófák. Az egészségügyi ellátáson kívül rendkívül fontos a jogi helyzet elemzése, az esetleges illegális állatforgalom kiszűrése, a legális szállítás törvénytelenégeinek megállapítása. Lehetőség szerint mindent dokumentálunk fényképpel, esetleg hangfelvétellel, és ezeket a bizonyítékokat gondosan őrzük meg. Nagy figyelmet kell fordítanunk még az állatok „haza”juttatására is.

Teendők: gyors helyzetértékelés (állatok száma, pillanatnyi tartózkodása, egyenként a sérülések súlyosságának elbírálása, akár a menthetőség szempontjait is figyelembe véve).



Az elszállítási mindenképpen biztosítani kell a helyszínt, illetve a megfelelő orvosi ellátást. Ennek legfontosabb szempontjai a következők:

Az állatok ellátását csak megfelelő rögzítés után kezdjük. Az ember védelme itt is a legfontosabb! Célszerű párokban együtt dolgozni, mivel az eszméletlennek, alkalmasint nyugodtnak tűnő állat pillanatok alatt agresszívvá válhat! A beszorult sérültek menekítése sokszor a legnehezebb feladat, különösen nagy testű állatok esetében.

A légzés ellenőrzése után (mellkas kitérése, madártoll-próba) elsődleges a szabad légút biztosítása, azaz idegen anyag, hányadék eltávolítása. Ezt soha ne végezzük pusztán kézzel! Ha ezen túl vagyunk, következik a megfelelő testhelyzet biztosítása, az esetleges vérzések ellenőrzése, érszorító alkalmazása, végtagok elkötése. Ez utóbbinál figyelni kell a 10 percenkénti felengedésre!

Szükség esetén nyomókötések feltétele is elengedhetetlen, de figyelni kell arra, hogy ez a módszer nyakon NEM alkalmazható!

A fentiekben kívül feladat a kihűlés-veszély megállítása, lehetőleg azonnali infúzió – ehhez minimálisan állatorvosi asszisztensi képzettség szükséges –, soktalanítás, a sérülések megtisztítása, kötések felhelyezése, mindezek után szervezett elszállítás menhelyekre, állatorvosi rendelőkbe.

**Veszteglő állatszállítványok** esetében az eljárás – az orvosi ellátáson kívül – magában kell, hogy foglalja a faji sajátosságok tisztázását, az időjárási körülmények figyelembe vételével a megfelelő ellátást, pl. egzotikus állatoknál, a helyi hatóságokkal való folyamatos együtt-

működést és a szükség szerinti ideiglenes elhelyezést is.

**Menhely- szaporító állomás ellehetetlenülése** sürgősen kialakuló veszélyhelyzetnek minősül. Ilyen esetben rendelkezni kell mentési tervvel, infrastruktúrával, beleértve azt a lehetőséget is, hogy tragikus állapotok fogadhatnak a helyszínen, illetve jogilag tehetetlenek vagyunk bizonyos esetekben. A civil szervezetek támogatása ilyenkor létfontosságú lehet!

Az állatok befogása itt sem mehet a mentésben részt vevők testi épségének rovására. Használunk kell azokat a biztonságos módszereket, amelyekkel ez elkerülhető. A szájbekötés, a leszorítás, háló, megfelelő ketrec, franciabot ezekben az esetekben nem kegyetlenség, hanem a megzavarodott, féltünk, épp ezért támadó állatok mentésének elkerülhetetlen velejárója.

A felelős mentésvezető legfontosabb feladata eldönteni, hogy az állatokat elszállítsák-e, vagy célszerűbb helyben ellátni őket élelemmel és orvosilag egyaránt. Ilyenkor a helyzet tárgyilagos elemzése elengedhetetlen – a sovány, de egészséges állat erőn felüli ellátása a beteg állatok rovására jelentős energia-és forrás-pazarlás! Mindenképpen számolnunk kell azzal is, hogy nagyszámú parazitával fertőzött vagy fertőző beteg állat van a helyszínen. Ezek indokolatlan vagy nem megfelelő tovább-szállítása komoly veszélyt, többek közt járványt rejtget magában. A mentés vezetője minden esetben szakember kell, hogy legyen!

Dr. Landauer Krisztina,  
Dr. Varga József

Család utcai kisállatrendelő

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

HIRDESSZEN A RÓMAI PARTI HÍREKben! T.: 240-3048



**ANGOLTANÍTÁS BÉKÁSMEGYEREN**  
Beszédcentrikus, korrepetálás, érettségi nyelvvizsga  
felkészítés nagy tapasztalattal.  
Tel.: 06-20-439-6410

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

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

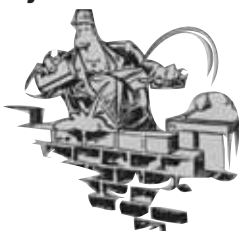
## KÖMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

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

25 éves szakmai tapasztalattal,  
építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló,  
térburkolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.  
Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

Hitér János telefon: 06-20 9334044



## 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.**

## AHA Pszichoterápiás Rendelő

a Pók utcai lakótelepen

Dr. Végh Miklós pszichoterapeuta szakorvos

### MÓDSZER:

- személyközpontú pszichoterápia
- kognitív viselkedésterápia
- aktív analízis

Tel: 06-30-507-67-18  
Hétfőn 9-12 óráig, szerdán 15-19 óráig

### Kiket várok?

#### Akik, saját megítélésük szerint:

- Párkapcsolatukban, családi kapcsolataikban, munkahelyükön konfliktusokkal küszködnek
- Szexuális zavarai vannak
- Önértékelési, önismereti bizonytalanságban szenvednek
- Szorongással, hangulati zavarral élnek
- Életkori válságba (pl. nyugdíjbamenetel) kerültek
- Krízisben (gyászfeldolgozás, traumafeldolgozás) segítségre szorulnak
- Egészséges életmódra szeretnének áttérni

#### Akiket érdekel:

- Az autogén training betanulása, magasabb szintre emelése (Főleg sportolók, fokozott feszültséggel járó munkakörben dolgozók, fiatal veszélyeztetett (menedzser) férfiak, nők)
- A személyes hatékonysági training (asszertív training)
  - felkészülés társaságban való viselkedésre
  - felkészülés vizsgára
  - felkészülés állásinterjúra
  - felkészülés problematikus élethelyzetek megoldására

Jelszó: bizalom, biztonság, intimitás!

## BIZTOSÍTÁSI IRODA

**genertel.hu**  
az első magyar direktbiztosító

**UNION**  
BIZTOSÍTÓ

**UNIQA**

**Biztosítási ügyintézés  
és tanácsadás  
díjmentesen.**

**Posta**  
Biztosító

**EUB**  
EUROPA UTÁZÁSI BIZTOSÍTÓ RT.

**Minden biztosító  
egy helyen.**

**Allianz**  
Allianz Hungária Biztosító Rt.

**K&H**

**WABAR**  
WABAR BIZTOSÍTÓ ZRT.

**AEGON**

**MONDIAL**  
ASSISTANCE

**GENERALI-PROVIDENCIA**  
GENERALI

**IRODA**  
**HUNGARISK kft.**

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

**Nyitva: 9.00–17.00**

**Telefon/Fax: 367-0210,  
06 70 331-2321**

**E-mail: iroda@hungarisk.hu**



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



## Böbe recept-túrája

### Márton napi libaságok...

Ha Márton nap, akkor ünneplés, libás menü és újbör. A Márton napnak az időjárásban is fontos szerepe volt és van: ha Márton fehér lovon jön enyhe, ha barnán, kemény tél várható. Sokfelé azt tartják, a Márton nap a márciusi időjárást mutatja. A néphit szerint a lúd mellcsontjából is lehet jóslni: ha a liba csontja fehér, hosszú, havas, hideg telünk lesz, ha barna, csak amolyan fekete karácsonyos, locs-pocsos időre számíthatunk.



Őseink úgy tartották, hogy aki Márton napján nem eszik libát, egész évben éhezni fog. Egy, a tizenkilencedik század végén megjelent szakácskönyv szerint a lúdnak nemcsak a húsa finom és hasznos, hanem a zsírja is sokkal értékesebb a sertésénél, tolla pedig nélkülözhetetlen. A mája a legkényesebb ínycsik is kedvére válik. A Márton-nap jellegzetes étele a forró libaleves maceszgombóccal, a ludaskása és a libasült párolt káposztával. A hiedelem szerint Márton az újbör bírása, azaz ilyenkor már iható az újbör.

\*\*\*

### Almás párolt vöröskáposzta

Az almás párolt vöröskáposzta minden ünnepi sült méltó társa lehet. Nagy előnye, hogy előre elkészíthető, így csak melegíteni kell. Íme a recept:

**Hozzávalók:** 1 db nagy fej vöröskáposzta, 1 db fahéj, 2 db szegfűszeg, 1 db babérlevél, 1 db alma, 6 evőkanál vörösborecet, 3-4 evőkanál almalé, kb. 2 dl vörösbör, 2 fej lilahagyma. 1-2

evőkanál libazsír, 1-2 kanál cukor, pici só és bors. Aki szereti, tegyen bele vörös áfonya dzsemet is, csodás ízt kölcsönöz a káposztának.

A káposztát kettévágjuk, torzsát kivágjuk, és vékonyan felszeleteljük. Az almát meghámozzuk, és durvára reszeljük. A káposztát, almát, ecetet, almalevet, bort, (esetleg áfonyát vagy darabokra vágott narancsgerezdeket) összekeverjük, hozzáadjuk a fűszereket és pár órára bepácoljuk, közben néha megforgatjuk.

A hagymát megpucoljuk, apróra vágjuk, a zsírban megdinszteljük. Rászórjuk a cukrot és enyhén karamellizáljuk. A káposztát és a páclevet is hozzáadjuk, és fedő alatt izlés szerinti puhaságúra pároljuk. Sózzuk, borsozzuk, tálalás előtt a fűszereket valamint a narancs darabokat) kiszedjük.

\*\*\*

### Sült liba brassói módra

**Hozzávalók:** 1 libamell, 2 libacomb, 60 dkg burgonya, 25 dkg savanyú káposzta, 1 dl tejföl, 2 fej hagyma, 3 gerezd fokhagyma, só és bors

A libamellet és -combót fokhagymagerezdekkel megtűzdeljük, sóval, borssal bedörzsöljük. Tepsibe fektetjük, kevés vizet aláöntve sütjük-pároljuk. A meghámozott burgonyát és az ugyancsak megtisztított hagymát vastagabb karikákra vágjuk. A hús mellé tesszük és félig megsütjük. Közben a savanyú káposztát kimossuk, fedő alatt 20 percig pároljuk. A húst és a hagymás burgonyát a tepsiből kivesszük. A visszamaradt zsiradék felét leöntjük. A többi elkeverjük a tejjel. Tűzálló tálba rétegezzük a burgonyát, a hagymát, a savanyú káposztát. Ráfektetjük a libahúst és leöntjük a tejjelős szafttal. Forró sütőben ropogósra sütjük.

### Mézes sült liba sült almával

**Hozzávalók:** 1 db 4-5 kilós liba, 2 citrom, 1 pucolt lilahagyma, 1 csokor kakukkfű, 3 ek. felmelegített méz

A citromot és lilahagymát félbevágjuk, majd a kakukkfűvel a besózott üregbe töltjük. A liba bőrét sóval bedörzsöljük majd a mézzel megkenjük. 230 fokon 10 percig sütjük, utána 190 fokon kilóként 25 percig. Ha túl barna, fóliával elfedjük – de nem az utolsó 30 percben. Tálalás előtt 30 percig lefedve pihentetjük. A libasírt leszűrjük. 6 db alma csutkját kinyomjuk, majd egy késsel körbe vágjuk és egy tepsibe tesszük. 5 dkg vaját elkeverünk 1 gerezd préselt fokhagymával és 2 ek. barnacukorral, megborsozzuk, majd az almákba töltjük. A tepsibe öntünk 1.5 dl almabort és tesszünk 3 db babérlevelet. 30 percig barnára sütjük – de ne essen szét! Körete lehet: gesztenyes töltött sütőtök, céklás káposzta, citromos sült burgonya, almaszósz

\*\*\*

### Lecsós libacomb

**Hozzávalók:** 4 kisebb libacomb, két fej vöröshagyma, 1 teáskanál pirospaprika, 5 dkg füstölt szalonna, 50 dkg zöldpaprika, 25 dkg paradicsom (vagy 50 dkg konzerv lecsó), két kanál zsír, só

A megtisztított libacombokat egy serpenyőben felhevített zsírban hirtelen átsütjük, és egy lábosba tesszük. A zsírjában megpirítjuk az egyik fej apróra vágott hagymát, meghintjük pirospaprikával, kevés vízzel felengedjük és ráöntjük a combokra. Fedő alatt – időnként kevés vizet öntve alá – majdnem puhára pároljuk. Közben az apró kockára vágott szalonnát félig megpirítjuk, beletesszük a vékonyra szelt hagymát, néhány percig együtt pirítjuk, majd belerakjuk a megtisztított, felszeletelt paradicsomot és a kicsumázott, karikára



vágott zöldpaprikát (vagy a konzerv lecsót), megsózzuk és félig puhára pároljuk.

A csaknem puha libacombokat a lábos egyik oldalára rakjuk, másik oldalára pedig a félig kész lecsót tesszük, és fedő alatt - nem keverve, hanem csak a lábost rázogattva – készre főzzük. Sós vízben főtt burgonyával tálaljuk.

\*\*\*

### Szilvával és almával töltött libacomb

**Hozzávalók:** 4 db libacomb, 10 dkg aszalt szilva, 2 savanyú alma, 1 evőkanál paradicsompüré, húsleves alaplé, só, bors, fahéj, szegfűszeg

Az aszalt szilvát szegfűszeges-fahéjas-cukros vízben megfőzzük. Kimagozzuk és a meghámozott, reszelt almával összekeverjük. A libacombok bőrét késsel óvatosan felemelgetjük, hogy legyen hely a tölteléknek. A gyümölcsökkel jól megtömjük, majd sózzuk, borsozzuk és tepsibe tesszük. Kevés vizet öntünk alá, ropogósra, pirosra sütjük. Sütés közben a pecsenyelével locsolgatjuk. Ha megsült a hús, kivesszük, a pecsenyeléhez paradicsompürét és kevés húslevest keverünk és felforraljuk. A húst a mártással leöntve tálaljuk.

\*\*\*

**Kedves olvasóm! Jó étvágyat kívánok:  
Böbe mama – amúgy Rómaifürdőről**

# Advent

## Óbudán 2010

november 27. – december 19.

### FŐ TÉR

|         |                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------|
| 11. 27. | BOGNÁR SZILVIA • GHYMES ÉS A SZENT PÉTER ÉS PÁL ISKOLA |
| 11. 28. | SZOLNOKI DÓRA JAZZ QUINTET • KERESZTES ILDIKÓ          |
| 12. 04. | CIMBALIBAND • MAKÁM                                    |
| 12. 05. | SZALÓKI ÁGI • WESZELY ERNŐ                             |
| 12. 11. | ALMA EGYÜTTES • KERESZTES ILDIKÓ                       |
| 12. 12. | MRS. COLUMBO • HOT JAZZ BAND                           |
| 12. 18. | FERENCZI GYÖRGY ÉS A RACKAJAM                          |
| 12. 19. | ÓROSZ ZOLTÁN TRIÓ • BUDAPEST RAGTIME BAND              |

korcsolyapálya | kézműves vásár | forró italok | karácsonyi falatok  
karácsonyváro programok a kerület számos pontján

[www.adventobudan.hu](http://www.adventobudan.hu)

## ÉRTESÍTJÜK A KEDVES GYERMEKEKET, SZÜLŐKET, PEDAGÓGUSOKAT, HOGY A VÍZILILIOM EGYESÜLET és a BÁRCZI ÓVODA VÍZI TAGÓVODÁJA „Decemberi öröme” címmel RAJZPÁLYÁZATOT

**hirdet 3-7 éves gyerekek számára.**

Pályázni lehet otthon, vagy óvodában készített, legfeljebb A/3-as méretű rajzolt, festett vagy vegyes technikával készült képpel.

Az alkotások készülhetnek egyénileg vagy kollektíven. Szerepeljen a kép elején a mű címe, az alkotó neve és életkora. A kép hátulján legyen feltüntetve a gyermek elérhetősége. Az alkotásokat szakmai zsűri bírálja el. Három korosztályban egyéni és kollektív kategóriában I. II. III. díj kerül kiosztásra, + különdíjak, melyekről a közönségsvázlatok döntenek.

**Az alkotásokat  
2010. december 10-ig kérjük eljuttatni  
a BÁRCZI ÓVODA VÍZI TAGÓVODÁJÁBA  
1039. Víziorgona utca 2.**

**Regisztrációs díj:** 100 Ft. Szavazni a regisztrációkor kapott 3 db lebélyezett szavazócédulával lehet a kép címének és alkotója nevének feltüntetésével. Piros színű cédulával a 6-7 éves gyermekek munkáira, kék színű lappal a 4-5 éves gyermekek munkáira, zöld színű cédulával a 3-4 éves gyermekek munkáira lehet szavazni.

**Eredmény hirdetés ünnepélyes keretek között december 15-én,  
szerdán 10 órai kezdettel lesz  
a Vízi Óvoda / Víziorgona utca 2/tornatermében.**





## Fontos nyomelemeink a szelén és a réz



A táplálkozás tudomány szakértői hangsúlyozzák a kiegyensúlyozott táplálkozás rendkívül fontos szerepét. Ugyanakkor azt is tudnunk kell, hogy mára a talajok kilúgozottsága, a termőréteg elszegényedése miatt táplálékaink nem tartalmaznak kellő mennyiségben életfontosságú tápanyagokat. Különösen fontos ez bizonyos nyomelemek tekintetében. A szelénhiány okozta problémákat először az állatkísérletekben figyelték meg. Növekedési zavarok, szőrhullás, az erek állapotának romlása, az izomzat és különösen a szívizom degeneratív elváltozásai voltak a legjellemzőbbek. Az ember esetében ugyancsak szív- és érrendszeri elváltozások, de az immunrendszer funkcionális zavara is észlelhető volt. A kutatások szerint a szelén és az E vitamin együttes pótlásával az allergiás és a reumatológiai panaszok enyhíthetők, sőt a gyakori stressz által kiváltott érrendszeri betegségek kezelésében, de a rákmegelőzésben is jelentős a szerepe. Ugyanakkor feltétlen figyelniünk kell, hogy a nyomelemekkel viszonylag gyorsan telítődik a szervezetünk. A kereskedelemben kapható táplálék kiegészítő szelénkészítmények megbízhatóak, hatásosak. Terápiás céllal a kezelőorvos javaslatát be kell tartanunk. Megelőzőként, szervezetünk karbantartására a táplálék kiegészítők ajánlott mennyiségeit nem szabad túllépniük, fogyasztása is kúraszerű legyen hosszabb rövidebb szünetekkel megtűzdelve. Különösen akkor, ha elegendő zöltséget, gyümölcsöt, a húsféléket korlátozott mértékben fogyasztjuk. A réz pótlása nem ilyen elterjedt, mert nincs számon tartva az antioxidánsok között, pedig legalább olyan fontos munkát végez, mint az E vitamin, vagy a béta-karotin. Számos élettani folyamatban jelentős a szerepe. Elősegíti a vörös vértestecskék és az oxigént szállító vastartalmú hemoglobin képződését, illetve segíti a vas felszívódását. Elengedhetetlen a kalcium beépüléséhez, így a csonttraktus megelőzésében, csontjaink egészségének fenntartásában is jelentős a szerepe. A réznek köszönhetjük kötőszövetünk, csontjaink, izmaink, bőrünk szilárdságát, rugalmasságát, feszségét. Immunrendszerünk számára is fontos a szerepe, hiszen jótékony vírus, baktérium és gombaölő, mivel ezen szervezetekkel szemben már igen minimális jelenléte is mérgező hatású. Nem árt tudnunk, hogy a súlyos ételmérgezéseket okozó E-coli baktérium a rozsdamentes acélfelületen napokig is életképes, a réz felületen néhány óra alatt elpusztul. A réz hiányában vérszegénység, növekedési, csontfejlődési zavarok, vérnyomás és koleszterin problémák tapasztalhatóak. Már kisfokú hiánya is a központi idegrendszer zavarait okozhatja. Táplálékainkban a hüvelyesek, a gabonafélék tartalmazzák. Jelen van a májban is, de mivel ez a szerv a fő méregtelenítő, így fogyasztása mellőzendő. A réz életfontosságú nyomelem. Az egyiptomiak a rezezt az élet szimbólumával jelölték, de a réz ékszerek az afrikai kultúrákban is nélkülözhetetlenek. Nálunk is jelen van a réz karkötők viselése, mivel az izzadság által kioldódott réz a bőrön át a szervezetbe jut. Lehet, hogy újra fel kellene fedeznünk a réz kilincseket, netán mégis használnunk kellene nagyanyáink réz üstjét, vagy réz mozsarát.

## A hónap gyógynövénye: A Fehér fagyöngy

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



A Fehér fagyöngy (*Viscum album*) a karácsonyi ünnepkörhöz kapcsolódó növény, amelyet elsősorban díszítésre, az ünnepi hangulat fokozására használnak. Gyógynövényként kizárólag levelei és a leveles hajtása használható, az ágakon található bogycsokrok mérgezőek, ezért azok csak díszítési célra alkalmasak.

A fehér fagyöngy különböző lombhullató fákön élősködő növény. Eurázsia eredetű, a mérsékelt öv nagy részén elterjedt, Európán és Ázsián nem trópusi részein kívül Észak-Amerikában és Japánban is megtalálható. Gyógyászati felhasználás céljára napjainkban is gyűjtik.

Botanikai szempontból a Fehér fagyöngy a szantálfa virágúak (*Santalales*) rendjébe, a fagyöngyfélék (*Loranthaceae*) családjába tartozik. Különböző lombhullató fákön élősködő örökzöld növény, amely a gazdanövény ágain gömbölyű, néha 100 cm átmérőt is elérő bokrot alakít ki. Tipikusnak tekinthető a rövid szártagú ágak ismételt, állványos elágazása, melynek eredményeként egy-egy hajtás legyezőszerűen szétterül. Levelei átellenesek, zöldessárgák, vastagok, bőrneműek, ép szélűek. Virágai aprók, zöldessárgák. Termése borsó nagyságú fehér színű, ragadós álbogyó, zöld színű magokkal. Gyógyászati célra, mint említettük kizárólag a levelek és a leveles hajtások használhatóak.

A fehér fagyöngyöt vérnyomás-szabályozó, daganatellenes és gyulladásgátló szerként alkalmazzák. Hatását elsősorban a viszkotoxin és viszkumprotein vegyületcsoportoknak és a különböző lektineknek tulajdonítják.

A fehér fagyöngy teaként, önmagában vérnyomáscsökkentő, vérnyomás-szabályozó, szívnyugtató hatással rendelkezik. A teát hideg vízzel 6-8 óra áztatással készítjük el.

Teakeverékekben nyugtató és a szív működését támogató gyógynövényekkel kombinálva, ideges eredetű szívpanaszoknál alkalmazható, orvosi ellenőrzés mellett.

Injekciós gyári készítmények formájában a daganatos betegségek terápiájában használják. Javítja a betegek általános állapotát, lassítja az áttétképződést. Ebben a formában gyulladásos ízületi betegségek, ischiás kezelésére is alkalmazható.

Kapszulázott formában általános immunerősítés céljára, fokhagyma és galagonya kivonatokkal kombinálva is hozzáférhető.

A fagyöngy alkalmazásánál pontosan be kell tartani az adagolásra vonatkozó szabályokat. Mellékhatásként hidegrázás, anginasz panaszok, allergiás reakciók fordulhatnak elő. Az előírtnál nagyobb adagban történő alkalmazása májkárosodással, allergiás reakciók felerősödésével járhat. Gyermekek részére használata nem ajánlott.

*Calendula*

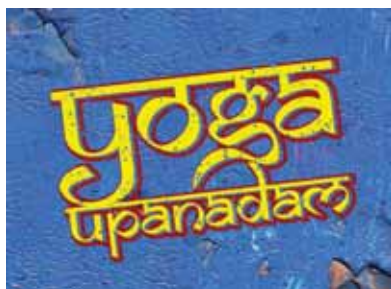


## Yoga Upanadam

Ha a folyó teste a víz, úgy legbensőbb lényege az áramlás.

Yoga Upanadam. A szanszkrit kifejezés magyarul annyit tesz, „Jóga a folyón”, vagy „Jóga a folyónál”. E rovatnak az a célja, hogy ablakot nyisson egy komplex és univerzális tudományra, melynek elsajátításához nem kell akadémikusnak lenni. És bár a jóga a kelet ötezer éves adománya (őshazája a Himalája, ahol barlang-kolostorokban gyakorolták a szerzetesek), tanításai olyan alapvető igazságokat és értékeket közvetítenek, amelyek a nyugati világban is maradéktalanul érvényesek. A jóga arra a legkisebb közös többszörösre épít, amely összeköt bennünket. Ez pedig maga a létezés. Értelmezésében nem élvez elsőbbséget a humán entitás, hiszen a létezés valósága egyként hatja át az embert, az állatot és a tárgyat. Az isteni minőség valahol itt, ebben a nagy összetartó erőben, a mindent átható LÉT-ben keresendő.

A „yoga” szó töve, a „yui” annyit tesz, „egyesülni”. Amíg nincs integritás, addig az embert kétségek gyötrik, gondolkodása, pszichéje zavart, egészsége ingatag. A jóga az út, amely a megismerés által elvezet az egyesüléshez az a priori létezővel,



ha úgy tetszik, istenivel. A megismerés útja sohasem egyszerű. Minden egyes lépés, amely a rossz beidegződések, görcsök, ragaszkodások, mániák levetkőzését jelenti, kellemetlen beismerésekkel jár. Ám az önfeltárási legapróbb mozzanata, a beismerés és a változtatás megélése meghozza a győzelem felemelő érzését. Közhelynek számít, de igaz, legnagyobb ellenségünk saját magunk. E logika szerint a legnagyobb segítséget is önmagunktól várhatjuk. Erőinket miért is ne állítanánk magunk mellé, ha erre adott a lehetőség?

Nyilvánvaló, hogy a hétköznapi életben vállalt felelősségeink, feladataink (kenyérkereset, gondoskodás szeretteinkről, társadalmi felelősségvállalás stb.) nem teszik lehetővé, hogy a szerzetesi élet aszketikus útját válasszuk. A megvilágosodás teljessége csak keveseknek adatik meg. Legtöbbszörnek ez nem lehet célja, és nem is kell, hogy az legyen.

A tanulási folyamathoz jól megfogható alapot Patanjali ad, akit a közmegegyezés a jóga ősatyjaként tart számon, mint aki elsőként rendszerezte valamikor i.e. 400 és i.sz. 200 között a jóga tudományát. Az egyes tanításokat rövid verses formában, úgynevezett szútrákban rögzítette. A 196 szútrát 8 fejezetbe rendezte. E fejezetek a megismeréshez vezető út egy-egy ágát dolgozzák fel (ashta anga, vagyis nyolc ág). A leírtak közül az első 5 tanulása maradéktalanul kamatoztatható bárki számára, és ezek közül is mindössze egy fejezet foglalkozik a jóga fizikai aspektusával, vagyis azzal, amit a nyugati világban „jóga” emlegetünk.

Ha a folyó teste a víz, úgy lelke az áramlás. Ha fizikai valónk a testünk, úgy lényegünk az életenergia, amely szüntelen áramlik bennünk. Ugyanez az életenergia egyként hat át, és tart össze minden létezőt. Ennek elfogadásával megtettük az első lépést belső integritásunk és a környezettel való harmónia felé vezető úton.

A Yoga Upanadam rovat cikkei, és a vele megegyező nevű jóga stúdió – amely szó szerint a folyón talált otthont magának – foglalkozásai kiegészítik egymást. Azok számára közvetítik a

jóga elméletét és gyakorlatát, akik nyitottak, befogadók a tanításokra, és beillesztve azokat hétköznapijaikba, képesek fejleszteni életminőségüket. Ugyanakkor közvetlen és közvetett környezetük iránt is felelősséggel viseltetnek.

**Bolgár Eszter, jóga oktató**

**Yoga Upanadam, Aquamarina állóhajó**

**1031 Budapest, Rómaifürdői hajóállomás a Rozgonyi Piroska utca végén**

**[yogaupanadam-budapest.blogspot.com](http://yogaupanadam-budapest.blogspot.com)**

**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!



### Karácsony előtti vásárlási láz kontra „Ne Vásárolj Semmit” Nap

A Ne Vásárolj Semmit Napnak Magyarországon már kilenc éves hagyománya van. Azokban az országokban, ahol a fogyasztói „kultúra” már korábban elhatalmasodott, több mint tíz éve tartják meg a fogyasztói böjt eme ünnepét. Az idén több mint hatvan országban több százezer ember vesz részt az egynapos vásárlási szünetben.

A környezetvédő, és más fogyasztáskritikus szervezetek minden év novemberének utolsó péntekén arra kívánják föl hívni a figyelmet, hogy a civilizációnk által diktált túlfogyasztás számtalan káros környezeti és társadalmi következménnyel jár. A reklámok, a média által közvetített ideálok, melyek folyamatosan alakítják világképünket, arra ösztönöznek, hogy minél több, minél gyorsabban és minél drágábban kielégítendő szükségletünk legyen.

Mindeközben elterelődik a figyelem arról, hogy a fogyasztói boldogságérzetet fenntartó termékek előállítás, többnyire hosszú távon fenntarthatatlan mértékben veszi igénybe környezetünket. A „cucc-ipar” nyersanyag- és energiaigénye, a csomagolt termékek fogyasztásával keletkező szemét mennyisége és a szállítással kibocsátott különböző szennyezések mára az ökológiai katasztrófa súlyosbodásának első számú okaivá nőttek ki magukat.

A túlfogyasztás jelenségének komolyságát jól mutatja az Ökológiai Lábnym fogalma. Az Ökológiai Lábnym megmutatja, hogy az egyes emberek életmódjukkal a Föld mekkora részét veszik igénybe, hány hektár terület tartja el őket jelenlegi fogyasztási szintjükön. Az ökológiai lábnymok összehasonlításából kiderül, hogy ha mindenki olyan mértékben fogyasztana (energiát, nyersanyagot, stb.) mint például az USA állampolgárai, akkor a Föld lakosságát ellátandó 6 darab Földre volna szükség. Ha mindenki olyan nagy lábon élne, mint egy átlagos magyar, akkor három

bolygóra volna szükségünk. Vagy: ezen a Földön csak harmad ennyien férnénk el.

A környezetvédő szervezetek a fogyasztói böjt napjával nem szegénységet, nem nélkülözést prédikálnak. Arra szeretnék felhívni a figyelmet, hogy a boldogságot, a megelégedettséget nem a boltokban találjuk, nem azok közt a dolgok között, amiket a hirdetésekben kínálnak. Arra szeretnék felhívni a figyelmet, hogy a „kevesebb” gyakran több, és hogy kritikával kell kezelnünk fogyasztói igényeinket.

Arra biztatjuk tehát mi is olvasóinkat, hogy ne legyenek mindig „Kedves vásárlók” és „Tisztelt fogyasztók”! Ne a reklámok alapján döntsenek, gondolkozzanak, vélekedjenek!

\*\*\*

## TUDTA?

### Faluház Energia Tanácsadó Iroda

A szolár parabola napkollektorok után Óbuda újabb környezetbarát beruházással büszkélkedhet: november közepén nyitotta meg kapuit a Faluház Energia Tanácsadó Iroda a Flóriánhoz közel, a Szőlő utca 78. szám alatt. Az Iroda minden kedden 9.00 és 18.00 óra között tart nyitva.

Elsőként valósul meg ilyen jellegű tanácsadó-pont az óbudai önkormányzat, az Energiaklub és az Ökoszolgálat együttműködéseként. Az ország legnagyobb lakóházaként számon tartott épületben 886 lakásban közel háromezren élnek. A Faluház a közelmúltban esett át nagyszabású komplex energiahatékonysági felújításon.

A tanácsadó iroda egyrészt a nemrégiben felújított Faluház lakóinak nyújt személyes tanácsadást, a háztartási energiatakarékoság témájában. Például, hogyan használják a radiátoron elhelyezett hőmérőszabályozót, hogyan szellőztessenek, vagy hogyan mérsékelhetik az energiaszámláikat az itt élők. Természetesen nem csak a Faluház lakói, hanem valamennyi óbudai, sőt budapesti panelben és társasházban lakó kaphat itt hasznos és ingyenes tanácsot. A társasházak közös képviselői, lakásszövetkezeti munkatársak számára is hasznos, mivel felvilágosít a társasházak felújításának fázisairól, sőt, tematikus előadásokat is tart majd az Iroda – a jövő év elejétől. Itt sok más hasznos tény és adat mellett az alkalmazott épületenergetikai technológiák, a gazdasági és jogszabályi háttér kerül majd bemutatásra.

Mindezeket túl az óbudai közép-, és általános iskolák számára is érdekes lehet a helyszín, hiszen az Irodában megtartott egy-egy rendhagyó környezetismeret órán a megújuló energiák hasznosításával, vagy éppen az energiahatékonyság, és az energiatakarékoság témájával ismerkedhetnek meg a gyerekek.

\*\*\*

## ZÖLD TIPP

### Szigetelés egyszerűen – olcsón!

Újra itt a fűtési szezon! Csökkentsük gázszámlánkat egy egyszerű, olcsó módszerrel – szigeteljünk le lakásunk nyílászáróit! A szigeteléshez szükséges marógépet az Ökoszolgálatnál bérelhetjük meg. A szigeteléshez szükséges marógép bérleti díja 3,5 napra 6000 forint, a szilikon szigetelő csík megvásárolható 180 Ft/m áron. Érdeklődni és gépet előjegyezni az [okosz@okoszszolgalt.hu](mailto:okosz@okoszszolgalt.hu) email címen vagy a 06 1 311 7855-ös telefonszámon lehet. Kedvcsinálól egy oktatófilmet is ajánlunk, amely bemutatja a szigetelés e remek módját:

[http://index.hu/video/2009/12/21/bejott\\_a\\_hideg\\_szigeteljen\\_sajatkezuvel/](http://index.hu/video/2009/12/21/bejott_a_hideg_szigeteljen_sajatkezuvel/)

\*\*\*

## PROGRAMAJÁNLÓ

**Schmidt Egon**, ismert ornitológus, Kossuth-díjas író dedikálja könyveit 2010. nov. 25-én 6 és 17 óra között a Ferenciek terén lévő Új ember könyvesboltban. Schmidt Egon eddig több mint 70 könyvet, még több cikket és egyéb rövid írást publikált.

2010. nov. 26. - 2010. nov. 27-én rendezik meg a **X. Tatai Vadlúd Sokadalmat**. Tata neve jól ismert a madármegfigyelők mind népesebb táborában. Az Öreg-tó, ez az alig 2 km<sup>2</sup> felületű, mesterséges tó a vadludak őszi-téli vonulása alatt olyan fantasztikus látványosságot kínál a természetkedvelőknek, amely méltán teszi világszerte híressé e tavat.

A távoli északi költőterületeikről a Kárpát-medencébe érkező vadludak évszázadokkal ezelőtt itt, a tatai Öreg-tavon alakították ki egyik legrangosabb – 1989 óta nemzetközi egyezményrel is védett – pihenőhelyüket.

Tízezrével érkeznek minden év novemberében, hogy a hideg téli hónapokat itt töltsék, aztán februárban-márciusban visszainduljanak skandináviai, szibériai költőhelyeik felé. A immár hagyománnyá vált esemény kiváló alkalom arra, hogy madarászok, természetkedvelők egy hangulatos napot töltsenek el együtt és a madarakkal.

November 26-án pénteken vásárlásmentes karácsonyi készülődés a Zöld Zugban (Budapest, Nádor utca 34. tel.: 06-1/311-78-55, 06-20/519-80-81).

10-13.00: Karácsonyi ajándék-készítés (újrhasznosított pénztárca, ékszerek és más szépségek)

13-15.00: „Karácsony pénz nélkül” Immunerősítő saláta és más nyers finomságok készítése Dr. Jánosik Zsuzsával. Aki az újrhasznosítás foglalkozására érkezik, hozzon magával pár kimosott, üres tejes/gyümölcsös dobozt! Szeretettel várnak mindenkit a szervezők!

### Szökés a közműabszolgaságból

2010. december 8-án 18:00 - 20:00 óráig újabb érdekes előadásnak ad otthont a Humusz Ház (1111 Budapest Saru u. 11.). Szalai Péter mutatja be a gyakorlatban is kipróbált ötleteit egy vidéki ház felújításának tíz évéről amely egyúttal egyfajta szökési kísérlet is a közműabszolgaságból. Szó lesz egy fal- és padlófűtési ötletéről, egy egyszerű talajhőcserélős hűtő-szellőztetőről, vizes fal házilag szigeteléséről, egy külső hőszigetelésről, thermo üvegről, mely újrhasznosított ablaküvegből készült, tömegkályháról, tömegkazanról és a fafűtésről általában.

Szűcs Boglárka (szerk.)

## A Monostori úti háziorvosi rendelőkben a rendelési idő a kerületi ANT SZ 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





## Békés megye a Római-parton

Sokéves hagyomány a római-parti *Alfa Art Hotel* életében, hogy az év vége felé közeledve találkozóra invitálja üzleti partnereit. Minden évben újabb és újabb magyarországi megye kap lehetőséget a bemutatkozásra. 2010. november 17-én az est díszvendége Békés megye volt.

A megye kulturális, turisztikai sokszínűségét *Farkas Zoltán*, országgyűlési képviselő, a megyei közgyűlés elnöke mutatta be. A Prima Primissima díjas *Békés Megyei Szimfonikus Zenekar* tagjaiból alakult vonós-négyes mini koncerten adott ízelítőt munkásságából. Az est során *Mihály Gábor* szobrászművész alkotásaiból nyílt tárlat a szálloda emeleti kiállító részén. A bemutatkozást a *Bora Kft.* pálinka-, és a *Csabai Kolbászgártó Kft.* kolbászkóstolója színesítette. A gasztronómiai élvezetekhez hozzájárult a szálloda konyhája is svédasztalos pazar kínálatával. Az est zárásaként Békés megyei cégek, a szálloda partnerei és szponzorok által felajánlott nyeremények tombolasorsoláson találtak gazdára. A színvonalas rendezvényt a *Békés Megyei Tourinform Iroda* szervezte a szállodával közreműködve.



**Mihály Gábor** szobrászművész egyik jelentős alkotása a Tótkomlóson álló Szent István szobor.



## Előadás a magyar fürdőkultúráról

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület érdekes témával várta az érdeklődőket november 17-én a Csillaghegyi Községi Házba. Az előadást *Dr. Kiss Ferenc* a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. üzemeltetési igazgatója tartotta. A vetítéssel kísért programon a közönség egészen az ókori időkig utazhatott vissza, ahol a magyar fürdőkultúra gyökerei is talajt fogtak. Az ókortól napjainkig vezette a hallgatóságot az előadó, kiemelve azokat a korszakokat, amikor aranykorát élhette a fürdőkultúránk.



**Dr. Debreczeny István** a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület nevében köszöntötte az este előadóját **Dr. Kiss Ferencet**.

## A felszíni források, fakadó vizek a környezetünkben

*Dr. Kiss Ferenc* előadása rámutatott arra, hogy a Duna budai oldalán rengeteg forrás rejtőzködik vagy éppen táplálja strandok, fürdők medencéit. A történelmi visszatekintésekből tudjuk, hogy a rómaiak nem véletlenül itt álmodták meg Aquincumot. Nagy szerepe volt ebben a Dunának és a forrásoknak. A Római strand sem a véletlenszerű várostervezés hozadéka, mintsem az ott fakadó forrás, amire már a XIII. században katonai kórház létesült. Az igazi, medencéket tápláló forrás eltűnt ugyan a Szentendrei úti aluljáró megépítésével, de valami maradhatott, hiszen a strand területéről ma is folyik langyos víz a Dunába egy méretes csővön a Rozgonyi Piroska utca végénél.

*Dr. Kiss Ferenc* előadásából kiindulva ezek a vizek ma is itt vannak alattunk. Régmúltat idéző krónikák segítségével megpróbálunk utána járni hol, milyen területeken hasznosították régen a forrásvizeket.

**Szívesen vesszük olvasóink jelentkezését is, ha ebben a témában használható anyaguk, képük, térképük van. (email: [rse@enternet.hu](mailto:rse@enternet.hu))**

*A Római Parti Hírek szerkesztősége*

## Devecseri és kolontári gyerekek a Római-parton Vendégségben a Cziniel cukrászdában

A Jövőbarát Alapítvány összefogásra hívta a III. kerületi cégeket, vállalkozókat, hogy 35, a vörösiszap katasztrófa sújtotta térségből érkező gyermeket lásson vendégül a fővárosban. A felhíváshoz Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata is csatlakozott és támogatta a gyerekek hat napos budapesti vendégeskedését. A szállás, az étkezés, az utaztatás mind-mind az összefogás eredménye volt, ahogy a színes program kínálat is. A gyerekek a Római-partra is eljutottak, sétáltak a Duna-parton, majd betértek a Cziniel cukrászdába, ahol már terített asztal, forró tea és sütemények várták őket. A kérdésre, hogy hogy érezték magukat a mögöttük hagyott héten, minden szónál beszédesebb, csillogó tekintetek és mosolygós arcok válaszoltak. Egymás után sorolták a programokat: a mozizást a Westendben, a városnézést, a diszkót és a karaoki partit, a lézerharcot és a színházi előadást, de nem maradt ki a felsorolásból a parlamenti látogatás LL. Juniorral és a gyermekvasutazás sem. Erre a néhány napra feledésbe merültek az elmúlt hetek borzalmait, és talán az emlékek, élmények felidézése segít majd átvészelné az előttük álló nehézségeket.

Fa



## Kovács Koko István az Óbudai Sportakadémián

Az Óbudai Sportakadémia soron következő, **2010. december 1-jei** előadásának meghívott előadója **Kovács István KOKO**, olimpiai bajnok ökölvívó, sportriporter lesz. A Csillaghegyi Községi Házban (1039 Budapest, Mátyás király út 11-15.) 18 órakor kezdődő előadás témája a sportfinanszírozás. Az előadássorozat nyitott és ingyenes.

## HAJDÚSZOBOSZLÓI ÜDÜLÉS

igényes, fürdőközelbeni panzióban.

**Ár: 15600 Ft/fő**

**TARTALMA: 7 éj szállás, 7 reggeli, 6 vacsora.**

*Kedvezményes gyógykezelés, fürdőzés*

*a Hotel Béke, vagy a Városi Gyógyfürdőben!*

**Érd.: 06-20/935-0457**





ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy



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

**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

**IVARTALANÍTÁSI, MICROCHIZEZÉSI AKCIÓ**

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

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

Hozzák hát el őket hozzánk,  
November s december folytán!  
Nem lesz annyi fölös kölyök,  
Ki bokor alatt nyöszörög.

1039 Budapest, Szentendrei út 393.

**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



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,  
díszcsomagolások természetes anyagokból



Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

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





## FOGYÁS

**könnyedén és tartósan**

**Személyre szabott fogyaszttás**

- orvosi felülvizsgálattal
- 10 alkalom tradicionális kínai masszázssal
- 10 alkalom testtekerreléssel, diétával

## ŐSZI AKCIÓ!

Egy hónap alatt **3-6 kg**  
**FOGYÁS** éhezés nélkül!

**Garantált 1 és 1/2 ruhaméret csökkenése!**

### Alakformálás, feszesítés felsőfokon

Rádiófrekvenciás **zsírolvasztás** és **kötőszövet feszesítés**, professzionális géppel!

**EGY ÓRÁS KEZELÉS** alkalmával akár **2-3 cm** körméret változás is lehet.

**AJÁNLATUNK:**  
7 alkalmas bérlet vásárlása esetén akár 10-12 cm körméret változás is elérhető testtájként.  
**7 alkalmas bérlet ára** az akció időtartamig **84.000,-**  
+ ajándék 1 alkalom RF. + masszázs kezelés  
(7 alkalmas bérlet tartalma: 55perc RF. kezelés + 55 perc masszázs)



előtte

7 alkalmas kezelés

**Őszi akciónk időtartama: 2010.október 15-től november 15-ig.**

**Gábrriel Stúdió [www.gabrielstudio.hu](http://www.gabrielstudio.hu)**  
Cím: Budapest, 1039. Pozsonyi u. 32.

### FODRÁSZAT

Gyerek hajvágás: 1500 Ft  
Férfi modern hajvágás: 2000 Ft  
Női rövid hajszarítás: 2300 Ft  
Női rövid haj berakás: 2300 Ft  
Vágás-szarítás (r. h.): 3200 Ft  
Egész hossz festés, vágás, szarítás (rövid haj): 6300 Ft  
Dauer, vágás, szarítás: 5500 Ft (rövid haj)  
Melír, vágás, szarítás: 6200 Ft (rövid haj)

**ZITA: 30-419-1908**  
**ERIKA: 20-595-0253**

### KOZMETIKA

**Bures Krisztina** kozmetikus várja régi és új vendégeit a Gabriel Stúdióban!

**06-70-634-7463**

Arckezelés: 7500 Ft  
Végig lábgyanta: 3000 Ft  
Rádiófrekvenciás kezelés: 7.500 Ft/60 perc

### PEDIKÚR-MANIKÚR

Gyógyipedikúr 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

**www.gabrielstudio.hu**

**AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT ÚTALVÁNYAINKKAL!**  
**BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271**

## Római Virág

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

**Nyitva tartás**  
**Kedd – Vasárnap 9<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup>**  
**Hétfő – Zárva**

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

# RYN<sup>\*</sup>

## A JÁRÁS TUDOMÁNYA

**FÁJ A DEREKA? HÁTA? LÚDTALPAS? GERINCSEVERES?**  
**Próbálja ki, nem fog csalódnai a terápiás és gördülő lábbelik speciálisan folyamatosan gyógytornáztatják!**  
**Megérkezett az új őszi-téli modellválasztékunk!**




**24,990 Ft-tól**




**4.000 Ft értékű kupont**  
kap minden kedves RYN vásárló, amely felhasználható a [www.gabivital.hu](http://www.gabivital.hu) egészségcentrumban!

**FOLYAMATOS AKCIÓ -10 -20%**

**RYN SHOP BUDAKALÁSZ**  
2011 Budakalász Omsz 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: 10<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>, Vas: 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>  
[www.drshoes.hu](http://www.drshoes.hu)

**NYUGDÍJASOKNAK, EGÉSZSÉGÜGYI ÉS BKV DOLGOZÓKNAK**  
**a listaáránál 25%-al OLCSÓBBAN** (ÁFA mentesen! )  
**BIZTOSÍTUNK MINDEN AKCIÓS RYN és STRETCHWALKER MODELLT!**  
**Egészségpénztár elfogadó hely**

\*A RYN orvostechnikai eszköz, a mellékhatásokkal kapcsolatban kérje ki orvosa véleményét, és olvassa el a mellékelt tájékoztatót!

**RYN SHOP MAMMUT I. • 1024 Bp. Lövőház 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](http://www.rynshop.hu)

## RYN: a TERÁPIÁS gördülőcipők kiemelkedő márkája!

Az idősebb, sőt a középkorú magyar lakosság egyik legkínzóbb egészségügyi problémája a derékfájdalom, az ízületi fájdalmak és más mozgásszervi panaszok. Állandó munkát adnak az orvosoknak, annak ellenére, hogy a megoldás már ott található egyes cipőüzletek polcain is: a **RYN** gördülőtalpú cipők speciális kialakításuknak köszönhetően már néhány óra viselést követően is érezhetően megkönnyítik a járást, elmúlnak a rossz tartás eredményezte ízületi és derékfájdalmak. A napjainkra jellemző mozgásszegény életmódból adódó problémákra nyújt megoldást ez a lábbeli.

– Gördülőtalpú cipőről van szó, amelyeknek nem sima, hanem domború a talpa. Habár kezdetben jobban igénybe veszi az ember izomzatát, meg kell szokni bennük a járást, rövid idő alatt megerősíti a lábat, ezzel enyhíti vagy megszünteti az addigi kellemetlen fájdalmakat. Segít a lúdtalp, gerincsér, ízületi problémák, cukorbetegség, érszűkület, stb. leküzdésében is. A cipő a speciális kialakításának következtében nemcsak a mély izmokat dolgozza meg, hanem egyúttal a vérkeringést is felpozícióba hozza, ezáltal a keringéssel összefüggő betegségek tüneteit is enyhíteni képes. A viselőjét egyenes testtartásra ösztönzi.

– Több konkurens márka van a piacon. A **RYN** cipők azonban az egyedüliek, amelyek hatékonyságuk miatt a legmagasabb minősítésekkel rendelkeznek, egyebek mellett az **ORKI** engedélyes gyógyászati segédeszközök kategóriájába tartoznak. 20 éves, dél-koreai világszabadalomról van szó, amely speciális **léghemző technológián** és a 7 rétegű talpszerkezeten alapul. A mozgásunk ezáltal olyan lesz, mintha puha, természetes talajon járnánk a kemény, városi útburkolatok helyett, amelyek megviselik a lábat. Ennek köszönhetően megelőzési céllal is ajánlott a viseletük, de akár sportolók számára is hasznosak lehetnek.

A **RYN** cipők kiválóan alkalmasak arra, hogy napi viseletként hordják azokat: széles termékválasztékból válogathatnak a vásárlók. Jó minőségük miatt pedig rossz időjárás körülmények között is biztonságosan viselhető lábbelik.

A **RYN** gördülőtalpú cipőket rendszeresen különféle akciók keretében lehet megvásárolni. Mivel gyógyászati segédeszköznek minősülnek, egészségpénztári kártyára is megvehetőek. Az **egészségügyi dolgozók, nyugdíjasok, BKV-dolgozók** most még nagyobb kedvezményrel juthatnak hozzá a RYN lábbelikhez.

A cipőkről és az üzletekről bővebb tájékoztatást kaphatnak a [www.rynshop.hu](http://www.rynshop.hu) internetes oldalon.





## Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



[www.platankonyvtar.hu](http://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<br>10-14 |

### PROGRAMOK

2010. november 27-én, 11 óra  
**Családi hétvége – Irodalmi  
Kakaóház**

Békés Márta várja a gyerekeket mesével, verssel és játékkal.

2010. december 11-én, 10-13-ig,  
**Családi hétvége – kézműves  
foglalkozás**

Karácsonyfadíszek készítése a  
gyerekkönyvtárosokkal.

2010. december 13-án, 16 és 18  
óra között - **Origami Kör**

A Magyar Origami Kör foglalkozása minden  
hónap második hétfőjén.

2010. december 16-án, 17 óra  
**Karácsonyi koncert – Erkel Ferenc  
és a Nemzeti Romantika**

I. Nemzeti romantika a XIX. század  
zenéjében

Doppler Ferenc: Magyar pasztorál-fantázia  
Válogatás Pálóczi Horváth Ádám Ötödfélszáz  
énekeiből

II. A 200 éve született Erkel Ferenc operáiból  
Közreműködik: Szepessy Beáta, Csák József,  
Kapi-Horváth Ferenc, Molnár Balázs  
A hangverseny támogatója a Balassi Intézet és  
Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata



### ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

2010. december 3., péntek 19 óra  
**GITÁRMŰZSIKA ÓBUDÁN**  
HORVÁTH LÁSZLÓ gitárestje

2010. december 4., szombat 16 óra  
**A BUDAPEST RAGTIME BAND**  
koncertje gyerekeknek

### A HÓNAP ESEMÉNYE

2010. december 10., péntek 19 óra  
**A HÁNDEL - LEGENDA** avagy **EGY NEM  
HIVATALOS ÉLETRAJZ 12 ÁRIÁBAN**  
Birta Gábor – kontratenor  
Sándor Szabolcs – zongora, csembaló

2010. december 11., szombat 19.30 óra  
**AZ ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR**  
**JÓTÉKONYSÁGI KONCERTJE**  
**A 20 ÉVES GÉZENGŰZ ALAPÍTVÁNY JAVÁRA**

2010. december 12., vasárnap 19 óra  
**KOLLÁR ZSUZSA ZONGORAESTJE**  
Chopin összes noktürnje

2010. december 13., hétfő 19 óra  
**VENTOSCALA KAMARAESTEK 1.**

2010. december 15., szerda 17 óra  
**JÁTEKOS MŰZSIKA 7 X 10 PERCBEN**

2010. december 17., péntek 19 óra  
**BEETHOVEN ÖSSZES ZONGORÁS TRIÓJA IV.  
TRIO MONTELEONE**

2010. december 18., szombat 19 óra  
**A CHAMELEON BIG BAND**  
**KARÁCSONYI KONCERTJE**

2010. december 20., hétfő 19 óra  
**TÁRSASKÖRI KARÁCSONY**  
**AZ ANIMA MUSICAE KAMARAZENEKAR**  
hangversenye

2010. december 30., csütörtök 19 óra  
**HÁT EZ NONSENSZ...!**  
Zenés irodalmi búcsú az évtől

\*\*\*

### KÖNYVAJÁNLÓ

Garaczi László: **Arc és hátraarc**  
Bp. Magvető, 2010.

A Mintha élnél /1995/ és a Pompásan  
buszoztunk! /1998/ regények után Garaczi  
László újabb lemur-vallomásaiban az  
elbeszélő felnőtté válásának lehetünk tanúi.  
Ennek a beavatódásnak az élménye egyszer-  
re keserves és üdítő, az emlékezés nyelve  
pedig érzékeny, leleményes és pontos.

Rose, Ingrid: **Az iskolai erőszak:  
tanulmány az elidegenedésről, a bosszúról  
és a jóvátételről.**

Bp. Oriold, 2010.

Manapság sokkal gyakrabban találkozunk az  
iskolában erőszakkal, mint régebben. E  
cselekedetek sokkoló utóhatással vannak a  
közösségekre. Ez a könyv az iskolai erőszak  
jelensége mögött meghúzódó tényezőket  
tárja fel

\*\*\*

Cortázar, Julio: **Sántaiskola**

Bp. L'Harmattan 2009.

Ahogy a század első felében Joyce Ulysses-  
ére esküdtek a „modernnek”, úgy esküdött az  
utóbbi ötven évben az argentin Cortázar  
regényére a „posztmodern” vagy  
„neoavantgárd”. Az ötvenes évek Párizsának  
és Buenos Airesének megejtő színpalái közt  
zajlanak főhősének fordulatosszerű és  
művészetelméleti viszontagságai.

## KÉP-ARC



## MEGHÍVÓ

Az Óbudai Múzeum szeretettel  
meghívja Önt, kedves családját és  
barátait

**SÁROSPATAKI GYÖRGY**  
fotográfus kiállításának megnyitójára

**Időpont:** 2010. november 24. 17 óra  
**Megnyitja:** Kincses Károly fotóműzeológus

**Helyszín:** Óbudai Múzeum  
1033. Budapest, Fő tér 1.

**Megtekinthető:**  
2010. november 25 - 2011. január 31.  
**Hétfő kivételével: naponta 10-18 óráig.**



Óbudai Múzeum és Könyvtár  
1033 Budapest Fő tér 1.  
+36 1 250 1020  
[www.obudaimuzeum.hu](http://www.obudaimuzeum.hu)

**Dieter Heinrich  
& Manfred Hergt**  
**Atlasz: Föld**  
**Természetföldrajz**  
Athenaeum Kiadó, 2010

### Dr Osman Péter ismertetése

Jó ismerni az otthont, amelyben lakunk, még  
akkor is, ha igencsak szép nagy, és Földnek  
hívják. Erre szolgál az Athenaeum Kiadó  
kitűnő Atlasz sorozatának ez a kötete is.  
21. századi infokommunikációs csúc-  
technikáink magasából az első kérdés, vajon  
kellenek-e még az ilyen „régiszerű” adat-  
és ismerettárak, elvégre a könyvformátumú  
atlasz félezer éves találmány, s ma az  
interneten pár kattintásra van a világ szinte  
minden publikált tudománya. A válasz  
könnyű: a modern atlasz, mint ez is, olyat

képes nyújtani az ismeretek keresésében,  
amit az internet sokkal kevésbé: eleve  
meglévő összeszedettségét és ellenőrzött  
szakmai megbízhatóságát, míg az internetre  
minden előzetes megbízhatósági ellenőrzés  
nélkül kerülnek fel a tartalmak, adatok,  
információk. És kezelhetetlenül rengeteg: a  
kötet fejezetcímeit nézve, pl. a földkéregre  
elsőre 11 ezer találat jön fel, geo-  
morfológiára 1,5 millió, légkörre 207 ezer,  
oceanográfiára 1,2 millió. Ugyancsak  
időigényes bennük tájékozódni, még ha  
támaszkodunk is a találati rangsorra! S az  
interneten feljövő találatok szakmai  
megbízhatósága rettenetesen szór, ami  
tovább nehezíti az ismeretek megszerzését.  
Ezzel szemben a jó atlaszok, mint ez is, a  
tudomány legújabb állását képviselő  
ismeretek legjavából válogatják össze a  
tárgyakra vonatkozókat úgy, hogy azok  
ellenőrzött, megbízható, az adott keretek

közt alapos, és jól áttekinthető tájékoztatást  
nyújtsanak, amelyet a laikusok is könnyen  
megértenek. Így ad ez a 320 oldalas kötet  
átfogó és ugyanakkor részletes ismereteket  
és magyarázatokat a Föld természet-  
földrajzáról, annak meghatározó részeitől és  
jelenségeiről, s a mindezekben érvényesülő  
összefüggésekről, és kitekint az asztronó-  
miának a Föld fejlődésével és a bolygó-  
rendszerben elfoglalt helyzetével kapcsola-  
tos ismeretekre is.  
Térképészet és távérzékelés, geomorfológia,  
éghajlatföldrajz, hidrogeográfia, talajföldrajz  
és biogeográfia adják a gerincét a kötetnek.  
A magyarázó szövegeket táblázatok,  
grafikonok színes ábrák és képek egészítik  
ki. Az atlasz kézikönyvként való használatát  
pedig alapos, 18 oldalas tárgy- és név-  
mutató segíti.

\*\*\*





## ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

### KIÁLLÍTÁS – SAN MARCO GALÉRIA

Boromisza Tibor (1880-1960)  
festőművész emlékkiállítás  
A kiállítás december 2-ig, hétköznapiakon  
9-16 óráig látogatható.

December 10. péntek 18 óra  
„Elindultam szép hazámból”  
Fejér István fotóművész kiállításának  
megnyitóját; A kiállítás december 10-20-ig,  
január 3-7-ig, hétköznapiakon 9-16 óráig  
látogatható.

### ÓBUDAI TEÁTRUM

December 11. szombat 15 és 19 óra  
Hámos György – Vajda Anikó  
MICI NÉNI KÉT ÉLETE – Vigjáték két  
részben, a Turay Ida Színház előadásában  
December 9. csütörtök 19 óra  
Anyám tyúk, avagy az ember tragédia  
A L'art pour l'art Társulat új színházi  
produkciója

### NYUGDÍJAS BÉRLET 2010 ŐSZ

December 1. szerda 10.30 óra  
Sárból napsugárból – Huszti Péter  
Kossuth díjas, Kiváló Művész vallomása  
színházról, pályatársakról, önmagáról.

Zenés-mesés bérlet  
December 8. szerda 10 és 14.30 óra  
Betlehem csillaga  
A Turay Ida színház előadása.

### CSALÁDI VASÁRNAPOK

November 21. vasárnap 10 óra  
Csiribiri – Halász Judit koncert

November 28. vasárnap 10 óra  
Süsü, a sárkány – Az egri Harlekin  
Bábszínház vendégjátéka, utána játszóház.

December 5. vasárnap 10 óra  
Télapó karácsonyi rénszarvasa  
Zenés mesejáték Télapóra és Karácsonyra  
A Fogi Színház előadása, utána játszóház.

December 12. vasárnap 10 óra  
Jancsi és Juliska – Táncmese

December 19. vasárnap 10 óra  
Kippkopp karácsonya – Az egri Harlekin  
bábszínház vendégjátéka, utána játszóház.

### KONCERTEK

December 18. szombat 19 óra  
Beat Advent – A Liversing és a Classic  
Beat Band együttes koncertje

### TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

November 26. péntek 20 óra  
Casablanca Táncműhely

BÖRZE – December 4. szombat  
Terraristikai börze

### EGYÉB RENDEZVÉNYEK

December 1. szerda 18 óra  
Sakk – Ösbemutató!  
Orosz István grafikusművész, filmrendező,  
Érdemes Művész filmjének ösbemutatója.

### ELŐADÁSSOROZATOK

A XX. Század nevezetes politikai  
személyiségei Előadó: Tóth József történész  
November 23. keddi 15 óra: Rákosi Mátyás  
December 7. keddi 15 óra: Horthy Miklós

### SAN MARCO SZABADEGYETEM

December 13. hétfő 18 óra  
Létezik komplementer orvoslás  
Dr Hegyi Gabriella MD: PhD., a Yamamoto  
Intézet igazgató főorvosa

### BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

#### KIÁLLÍTÁSOK

December 11. szombat 10-18 óráig, 12.  
vasárnap 10-17 óráig – Felis Hungarica  
Nemzetközi Macskakiállítás

### SZÍNHÁZ NOSTALGIA BÉRLET

December 6. hétfő 15 óra  
Budapesti mesék – Sanzonok, kuplék a  
Budapesti Kamaraszínház előadásában.

### BÉKÁSI SZÍNHÁZI ESTE

Béretes meseszínház  
December 10. péntek 9 óra – Diótörő

### CSALÁDI PROGRAMOK

December 18-19. szombat, vasárnap  
10-18 óráig  
Karácsonyi vásár a Csobánka téren

### ÜNNEPI KONCERT HÉTVEGE

December 4. szombat 21 óra  
Ice Cream Blues Band  
December 5. vasárnap 19 óra  
Benkó Dixieland Band koncert

December 16. csütörtök 17 órától  
Német-Szlovák-Lengyel Advent

### EGYÉB PROGRAMOK

Irodalmi teadélután  
December 16. vendég: Botz Domokos, az  
Irodalmi Rádió szerzője, újságíró

### Kerecsenfészek

Őstörténeti hagyományörző műhely  
November 28. vasárnap 15 óra  
Andrikó László: Az Ordoszi Hun Múzeum  
csodálatos kincsei  
December 5. vasárnap 15 óra  
Molnár V. József: Az utolsó szakrális  
uralkodó

December 19. vasárnap 15 óra  
Az aranyszörű csikó és fényelőnyom  
hagyomány

### Bababörze

December 19. vasárnap 8-13 óra

November 30. keddi 18 óra  
Lélekgyógyászati fórum

December 6. hétfő 18 óra  
Asztrológia Klub  
A szeretet kifejeződései. Karácsony.

### CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

December 2. csütörtök, 15 óra  
Musical egyveleg Janza Katával

### IRODALMI MŰSOR

December 8. szerda, 18 óra  
Ágai Ágnes író, költő, műfordítóval Gyimesi  
László költő, író beszélget.

### ELŐADÁSOK

November 24. szerda, 18 óra  
Teaházi Tracsparty

### Sportakadémia

December 12. Óbudai Sportakadémia -  
Sportfinanszírozás. Előadó: Kovács KOKO  
István, olimpiai bajnok ökölvívó, sportriporter

### KONCERT

December 17. péntek, 19 óra  
Vendég fellépő: Mood 4 dance zenekar.

### CSALÁDI PROGRAMOK

Szombati Színház  
December 11. szombat, 16 óra  
Hol vagy Mikulás?  
A Figurina Animációs Kisszínház előadása

### November 27. szombat, 16 óra

Gyerektánc  
Táncos Csiki Gergely néptánc  
pedagógussal.  
Kísér: Hegedűs Máté és bandája.  
15 órától adventváró kézműves  
foglalkozás.

### NÉPEK NAPJA

December 4. szombat 10-15 óráig  
Finnország  
Az „ezer tő országa” mutatkozik be.

\*\*\*



## VÍZ- GÁZ- FÜTÉSTECHNIKAI SZAKÜZLET

1038 Budapest, Szentendrei út 307.

(A régi Szentendrei úton, a HÉV állomásnál)

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



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

## OTP ÁRUVÁSÁRLÁSI HITEL ÜGYINTÉZÉS!

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

## PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

### Közös a világunk – IntegrArt 2010-2011. FILMVERSENY



#### MUTASD MEG MAGAD!

Ha elmúltál 18 és még nem vagy 36, szeretsz filmezni, de még nem  
rukkoltál elő az ötleteiddel, akkor most ragadj kamerát és egy 5-10 perces  
kisfilmben mutasd meg magad! Szólalj meg! Hallasd a hangod! Meséld el  
az életedet, hogyan élsz most, hogyan lehetne jobba, szebbé tenni, milyen  
akadályok, nehézségek vagy éppen milyen örömeid vannak?

Olyan alkotó kedvű fiatalok jelentkezését várjuk, akik vagy maguk élnek  
valamilyen fogyatékkal, vagy a filmjük valamely szereplője. A lényeg,  
hogy a film témája, mondanivalója kapcsolódjon az **esélyegyenlőség,**  
**akadálymentesség, társadalmi integráció** gyakorlatban tapasztalható  
megnyilvánulásaihoz, problémáihoz, lehetőségeihez.

Műfaji megkötöttség nincs. Készíthetsz videoklipet, reklámfilm, riportot,  
életképet, dokumentumfilmet, bármit, ami a fenti témákkal kapcsolatos. Az  
elkészített alkotásokat DVD-n várjuk a nevezési lap kitöltésével együtt.  
A beérkező pályaműveket neves, szakmai zsűri bírálja el. Az ünnepélyes  
eredményhirdetésre 2011. március 26-án kerül sor egy integrált nap  
keretében, ahol a díjazottak értékes filmezéssel kapcsolatos ajándékokban  
és pénzjutalomban részesülnek.

#### Beküldési határidő: 2010. december 15.

**Beküldési cím:** De juRe Alapítvány 1112 Budapest, Neszmélyi út 36.

**A borítékon kérjük feltüntetni:**

**Mutasd meg magad! – IntegrArt filmverseny.**

A nevezési lap letölthető a [www.drahu.org.hu](http://www.drahu.org.hu) honlapról.

További információ kapható telefonon keddi és csütörtöki napokon  
11-15 óra között a 06(1)310-3820, a 06(1)310-3583-as telefonszámokon,  
e-mailben az [info@drahu.org.hu](mailto:info@drahu.org.hu) címen.

Kontakt: *Dubniczki Csilla*



## REPÜLJÖN INGYEN ÚJ SZEMÜVEGÉBEN!

Minden pár Hoyalux iD multifokális  
lencséhez ajándék MALÉV-repülőjegy!



AKCIÓ IDŐTARTAMA:

2010. november.1. – 2011. január 31.

További részletek: HOYA.HU és MALEV.HU

AZ ÖN OPTICNET PARTNERE:

**Padamed Optika**  
1031 Budapest, Római tér 2.  
Telefon: 242-3128

**Nyitva:**  
H-Cs: 10–20,  
P: 10–18, Szo: 9–13

HOYA

Beágyazott lencsék, színes lencsék

MALEV

opticnet

SAKÉRTŐ LÁTSZERESZÉK CSOPORTJA

# RCS Kft.

Tel.: 06 30 257 7457

Web: [www.romaifurdo-se.hu](http://www.romaifurdo-se.hu) [www.rsebusz.hu](http://www.rsebusz.hu)

Email: [rcskft@vipmail.hu](mailto:rcskft@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



### Ford Transit 12+2 fő

Kilométer-díj:

130,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 3.000,-Ft/óra + 25 % áfa



### MERCEDES vario 23+1 fő

Kilométer-díj:

180,-Ft/km + 25 % ÁFA

Óra-díj: 4.500 Ft/óra + 25 % áfa



### OPEL Vivaro 8+1 fő (hosszú)

Kilométer-díj:

100,-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 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!**



**BEP**

*Az otthon varázsa*

**FÜRDŐSZOBA • CSEMPE • PADLÓLAP**  
Olaszországból.

**ÁLLANDÓ AKCIÓK!**  
**DÍJTALAN HÁZHOZZÁLLÍTÁS!**

Vásároljon most a BEPA-nál  
**TÖBBET OLCSÓBBAN!**

**200.000 Ft – 600.000 Ft**  
**5% kedvezmény**

**600.000 Ft – 1.000.000 Ft**  
**10% kedvezmény**

**1.000.000 Ft felett**  
**15% kedvezmény**

**BR. III. BÉCSI ÚT 232.**

**BR. IX. SOROKSÁRI U. 106.**

[www.bepa.hu](http://www.bepa.hu)

[bepa@bepa.hu](mailto:bepa@bepa.hu)

**VASÁRNAP is nyitva**  
**tartunk 9–16 óráig!**



## HIRDESSZEN

### A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!

#### Tisztelt Hölgem/Uram!

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](http://www.romaifurdo-se.hu)**

**E-mail: [rse@enternet.hu](mailto:rse@enternet.hu)**

