

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2011. XIX. évf. 6. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Cziniel
cukrászda és kávéház

Megálmodott
figurális és esküvői
tortáját is elkészítjük.








OSTYAFOTÓK
készítése tortákra,
bármilyen képről
vagy adathordozóról!



Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188
TÉLI NYITVA TARTÁS:
9,00-19,30-ig
www.cziniel.hu

café



étterem és pizzeria

1031 Budapest, Római tér 1.
Ásztafoglalás: 1 820 0147

DIEGO

SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY




Vegas tapéta
53 cm széles, 10 fm/tekercs

- 1 1781-21/feliratos
- 2 2086-44/pink téglamintás
- 3 2086-68/kék téglamintás
- 4 2086-37/narancs téglamintás

4.999 Ft/tekercs

Ajánlatok 2011. október 1-31-ig, azaz belüli a készlet erejéig érvényesek!

tapétalámpa
Íme egy igazi újdonság a DIEGO kínálatában! Terebten tökéletes összhangot alkotnak: válasszon a falra felkerülő tapétához TAPÉTALÁMPÁT!

ÓBUDA, III. Bécsi út 267. (az 1-es villamos végállomásánál)
Tel.: 436-00-97 Nyitva tartás: H-P: 9-19, Sz-V: 9-14 www.diego.hu



café Z

PROGRAMAJÁNLÓ

**Október 31-én hétfőn
14-től 24 óráig**

**CSALÁDI HALLOWEEN PARTY
TÖK JÓ PROGRAMOKKAL!**

Arcfestés, pizzakóstoltatás
Ayala és Orbán Johnny
zenés paródiaműsora
Tök jó élőzene

November 11. péntek
**MÁRTON NAPI
HUNCUTSÁGOK**

November 19. szombat
**ERZSÉBET NAP
A café Z-BEN**

Törzsvendég kártyával
még olcsóbb!!!

A tartalomról

Kedves Olvasó!
Rómaifürdő SE hírek: Kajak-kenu oktatás önkormányzati támogatással, Szezonbúcsúztató partival zárta kapuit a vízi telep, Masters kajakosok, kenusok versenyeztek Szegeden – Deme Józsi világbajnoki ezüstérme, Sportolási lehetőség – Kosárlabda, Zen Bu Kan kempo – A Kusen Dojo hírei

Zöld a zöldben – Café Z
Liedényi Judo Iskola – versenyeredmények
Suli Hírek: Aquincum, Fodros, Keve-kiserdő, Bárczi iskolák
Állatorvosi rovat: Alternatív állatgyógyászat
Egy sikeres óbudai műugró: Szabó Dóra
Elstartolt az Óbudai Olimpia
Bérczi Szaniszló: Kelet-Ázsiai művészet
Ju Jitsu Dojo a Római-parton
Happy Birthday Party a magán bölcsi

oviban -20 éves a Pillangó Óvoda
Környezetvédelem
Összefogás a dunai evezősökért – Levél az Országgyűléshez!
Az evezősök védelmében
Két új fitness park a kerületben
IV. Civil és Nemzetiségi Nap Óbudán
Életmód mozaik – Jó, ha tudjuk a vitaminokról
Calendula Tea-Patika – A hónap gyógynövénye: A komló

Gabriel Stúdió: Hőillesztéses hajhosszabbítás
Böbe recept-túrája: Receptkörúton a déli szomszédainknál
Kulturális ajánló: Platán könyvtár, Óbudai Múzeum, Óbudai Társaskör, Óbudai Kulturális Központ, Csillaghegyi Községi Ház, Békásmegyeri Községi Ház
Rainer Zerbst: Gaudi – Az építészetnek szentelt élet – Dr. Osman Péter könyvismertetése

Kedves Olvasó!

Régen találkoztunk. Nem mi akartuk így, de az utolsó jelentkezésünk óta majdnem két hónap telt el. Hogy szoktuk ezt mostanában mondani? Utolért bennünket is a válság. Nem, nem. Nem vettünk fel hitelt sem svájci frankban, sem euróban, pusztán éltünk, élünk ebben a mostani világban, és zavartan tekintgetünk körbe és bátortalanul, rekedt hangon kiabálunk: hahó, emberek! Itt vagyunk! És semmi. Az emberek nagy többsége földre szegezett tekintettel siet el mellettünk, míg mások szánakozóan húzzák félmosolyra a szájukat. Olyan is akad, aki kioktatón vagy dühösen, értetlenül mered ránk: mit akarnak? Jelen lenni – húzzuk ki magunkat büszkén. Úgy, ahogy már lassan tizenkilenc éve mindig, hogy megmutassuk, hogy felvessük, hogy kedvet csináljunk, hogy meghívjuk, hogy tudjon róla, hogy ... megmutassuk a közösségben, az összekapaszkodásban rejlő erőt. Mert ezt a lapot ez az erő tartotta, tarja életben. Emberek, itt élők, köztünk járók, kelők, dolgozók, akiknek fontos, hogy a Római Parti Hírek hónapról hónapra megjelenjen. Ne értsen félre, kedves Olvasó! Most is sokan vannak. Lapozza csak át elejétől végig az újságot. Igen, itt vannak, ők, a hirdetések, reklámok mögött lévő emberek. Emberek, akiknek fontos, hogy az újságunk létezzen. Sajnos az elmúlt hónapban jó néhány tártá szét a kezeit: nem megy tovább. Volt, aki bezárt, felszámolta a vállalkozását, volt, aki csak húzott még egyet a nadrágszíjon, és volt, aki csak szomorúan bízott: most szüneteltetem egy kicsit a hirdetést. Ezúton is szeretnénk ezeknek az embereknek köszönetet mondani azért, hogy évekig kitartottak mellettünk. Az, hogy most megoszthatom ezeket a gondolatokat önnel, kedves Olvasó, azt jelenti, létezőnk. Köszönjük a kedves érdeklődésüket, amit mi biztatásként fogadtunk, hogy érdemes tovább küzdeni, mert sokan vannak, akiknek a Római Parti Hírek a kötődést, a valahová tartozás érzését jelenti, és van, akinek csak egyszerűen hiányzik. Nekünk is hiányzott, hát megcsináltuk. Megszokott tartalmakkal: programok az őszi időszakra, iskolai történesek, receptek, hasznos tudni valók, ötletek. Csupa olyan dolgok, amik itt velünk, ami hétköznapjainkban történnek, olyan emberek tollából, akik köztünk élnek az életüket, és olyan emberek támogatásával, akik maguk is keresik a boldogulást. Ezekkel a gondolatokkal kívánok harmonikus őszi napokat, kellemes, kicsit fázós Duna parti sétákat, teázós, beszélgetős gyertyafényes estéket és sok mosolyt: kedveset, biztatót, türelmeset, szerelmeset, megértőt... ki milyet szeretne, és ki milyet tud adni.

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,

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 13.000 példányban. Eng. sz. B/ISK/204/1993

Kajak-kenu oktatás önkormányzati támogatással

A hosszúra nyúlt, nyári meleget idéző őszi vízi szezonban a Rómaifürdő SE ismét meghirdette vízi sport oktatási programját. Négy iskola diákjainak adott lehetőséget, hogy a tanítási órákat követően a vízi telepen, illetve a Dunán ismerkedjenek a kajakozás, kenuzás alapjaival.



Szezonbúcsúztató partival zárta kapuit a vízi telep

Még az időjárás is komolyan vette, hogy a Rómaifürdő SE vízi szezonját tart a vízi telepen. Pénteken még ragyogó napsütés, nyári hangulatot festő magas hőmérséklet, aztán másnap reggelre mindez már csak emlék maradt. Fázósan, de jó kedvűen gyülekeztek az egyesület vízesei, cseréltek tapasztalatokat, osztottak meg egymással élményeket. Amíg a bográcsban elkészült a hagyományos telepi gulyás, a jelen lévők felidéztek az elmúlt nyár legszebb pillanatait, ki képekkel, ki csak szavakkal. A vízi sport oktatásban részesülő gyerekek közül néhányan szüleikkel érkeztek, és ők bizony elszántan vízre is szálltak. Mire a hatalmas bográcsból az utolsó cseppig elfogyott a jólesően meleg leves, már a nap is erősen lefelé tartott, és ezzel egyidejűleg a hőmérő higanyszála is jelezte: itt az őszi indulás haza, de tavasszal mindenkinek itt a helye! (Azért még egy kellemes Mikulás váró vízre szállás erejéig résnyire megnyílik majd a telep kapuja decemberben.)

Masters kajakosok, kenusok versenyeztek Szegeden

Deme Józsi világbajnoki ezüstérme

A nyár emlékei között kutatva, szívesen emlékszünk vissza a szegedi kajak-kenu világbajnokságra. Még el sem csitulak a siker kavarta hullámok, amikor újabb rangos eseménynek adott otthont a Maty-éri olimpiai vízi centrum. Itt rendezték meg a 3. ICF sík vízi masters kajakos, kenus világbajnokságot – sok-sok magyar éremmel.

Huszonhét nemzet közel félezer sportolója nevezett a világvversenyre. A 35 éven felülieknek kitalált esemény bővelkedett egykori hírességekből, illetve olyanokban, akik olimpiai és világbajnoki címmel is büszkélkedhetnek. Közöttük volt Deme József is, aki ettől az évtől a Rómaifürdő SE kajak-kenu szakosztályát erősíti. Hajdan az egyesület elnökével, Rátkai Jánossal kajak párosban lapátoltak össze néhány szépen csillogó érmet, most Józsi dacolva az azóta eltelt néhány évtizeddel – az országos bajnokságon megszerzett aranyérem után Szegeden, a Masters VB-n is kajakba szállt, hogy meg se álljon a dobogó 2. fokáig.



SPORTOLÁSI LEHETŐSÉG!

Az R...SE Kosárlabda szakosztálya

felvételt hirdet sportolásra és mozgásra vágyó

7-11 éves fiúk és lányok számára.

Az edzéseket a **Fodros utcai Iskolában** tartjuk

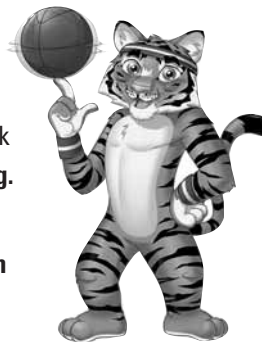
SZERDÁN és PÉNTEKEN 16:30-tól 18:00-ig.

Várunk téged is!

Jelentkezni lehet a helyszínen vagy telefonon

06-70-276-61-89

BAGI BÁLINT kosárlabda szakedzőnél



Kezdő Akrobatikus Rock and Roll tanfolyam – A Négy Muskétás SE

Örömmel értesítjük Önöket a Négy Muskétás Sportegyesület **kezdő Akrobatikus Rock and Roll-Show táncanfolyamáról**. A tanfolyam célja a gyermekek mozgáskészség-és ritmusérzék fejlesztése, valamint a sporttáncra jellemzően párokban és formációban versenyztetés itthon és külföldön. Az Akrobatikus Rock and Roll gyors, rendkívül jó állóképességet, erőt kívánó sporttánc, mely kiválóan megfelel 6-15 éves fiatalok életkori sajátosságainak.

Edzések: • Hétfő: 16.00-17.00

1031 Bp. Keve u. 41. Keve-Kiserdei Általános Iskola tornaterem

• Szerda: 15.00-16.00

„R...”SE Fitness Klub tornaterme 1031 Bp. Petur utca 22.

Ár: 5000 Ft/hó

ÉRDEKLŐDÉS, JELENTKEZÉS: Leiner Orsolya 06 30 / 598 31 68





Rómaifürdő SE HÍREK

ZEN BU KAN KEMPO (KUSEN DOJO)

Ifi, és felnőtt edzések az R...SE-ben

Minden kedden és csütörtökön 16:30–18:00 óráig ifi, és felnőtt kempo edzés az RSE tornatermében.

Olyan fiúk és lányok jelentkezését várom (14 éves kortól), akik szeretnék megismerkedni egy komplex harcművészeti stílussal, melyben a küzdelem mellett (ütések, rúgások, dobások, földharc technikák), különböző más technikai elemekkel is (formagyakorlatok, önvédelem) megismerkedhetnek.

További info a kemporól:

www.zenbukankempo.com, és www.bushidokempo.org honlapokon.



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

Készülünk az Eger Kupára (Kusen Dojo)

A srácok már alig várták a szeptembert, no nem az iskolakezdést, a KEMPO volt az, aminek a hiánya erős lelki, és fizikai fájdalmat okozott nekik. Na de újra belehúztunk, ugyanis vésszen közeledik az őszi első megmérettetése, az Eger Kupa. Ez szintén egy felnőtt verseny, akár csak az OB volt; de a fiúkat ez cseppet sem érdekli, hatalmas elszántsággal, és egészséges önbizalommal vágnak neki az őszi szezonnak... Az edzések kemények lesznek, sok erőnléttel, de a technikai repertoárjuk is rengeteget fog fejlődni ez idő alatt. A kempo egyik fő mottója: MEGEDDZÜK TESTÜNKET ÉS LELKÜNKET EGY SZILÁRD, MEGRENDÍTHETETLEN JELLEMÉRT! Mi is ezt tesszük!



JUDO HÍREK – LEDÉNYI JUDO ISKOLA

Remek szezonnyitó versenyeredmények

A **Ledényi Judo Iskola** növendékei már a szezon kezdetén jó formájukról, felkészültségükről tettek tanúbizonyságot a Judo Szk által megrendezett hétvégi versenyen. Íme az eredmények:
Demeter Bendegúz, és **Demeter Marcell** aranyérmet, **Merkulov Száva**, **Szentgyörgyi Dániel** és **Pál András Bence** ezüstérmet, **Várnai Axel** pedig 5. helyezést szerzett.
Gratulálunk mindenkinek!

Bár az edzések már elkezdődtek, de folyamatosan várunk minden gyermeket, aki szeretné elsajátítani a judo alapjait, és majd a jövőben, mint versenyző, éremmel a nyakában együtt örülhet a társakkal. Idén a szülőkről sem feledkezünk meg, érdeklődjenek judo, bokszt vagy önvédelmi edzéseinkről **Ledényi Levente** vezetőedzőnél a **06/20-4111-911** telefonszámon, vagy személyesen a Lido Fitnessben.



(balról) Demeter Bendegúz, Merkulov Száva, Pál András Bence, Szentgyörgyi Dániel, Várnai Axel, Demeter Marcell – háttérben a vezetőedző: Ledényi Levente



Több, mint húsz éve szoros családi kötelék fűz a Római lakótelephez. Ennek köszönhetően is megfelelően fel tudtam térképezni, hogy mi az a szolgáltatás, amivel hozzá tudok tenni az itt már eredetileg is jelen lévő értékekhez. Ezek alapján úgy döntöttem, hogy létrehozok egy egyedi, családi hangulatú éttermet, amely mindenki számára elérhető áron, magas színvonalú, exkluzív helyszínt biztosít például családi ebédek, vagy akár baráti sörözések számára. Csapatommal nem kívánunk a lakótelepen lévő neves vendéglátók konkurenciái lenni, éppen ezért az egyediséget célozzuk meg ételünk ízlésével, amelyek a házias ízeiktől indulva, messzi tájak gasztronómiai világába kalauzolják a vendéget. Húsz éves tapasztalatunkat segítségül véve éttermünkben megpróbáltuk úgy kialakítani az ár-érték arányt, hogy az képes legyen alkalmazkodni a kedves itt lakók pénztárcájához. Újszerű törzsvendég programunk további kedvezményeket biztosít a visszatérő vendégek számára, amire egy névre szóló plastik kártya jogosítja majd fel. Huszonöt fős helyiségünkben céges összejövetelek, osztálytalálkozók, születésnap mulatságok lebonyolítását is készségesen vállaljuk, személyre szabott árajánlattal. További különlegesség, hogy alkalmától függetlenül minden pénteken és szombaton színvonalas élőzenével szórakoztatjuk a nálunk vacsorázókat. Az étterem védjegye a természet ihlette zöld szín, a finom elegancia és a belső harmónia, amely remélhetőleg sok vendégünknek hoz majd felüdülést.

Közelgő programjainkat megtalálják a címlapon.

Szeretettel várjuk Önt és Kedves Családját!

Szénási Zoltán és a Café Z csapata



III. ker. Nánási út 67. Tel.: 250-4549
www.lidofitness.hu

SZOLGÁLTATÁSAINK

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

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



SULI HÍREK

AQUINCUM

Szüreti Mulatság az Aquincum Általános Iskolában

Hallotta mitől volt zajos szeptember 24-én, szombaton az Aquincum Általános Iskola udvara? Együtt mulatott szülő, pedagógus, gyerek egyaránt. A kellemes őszi időben már a reggeli órákban gyülekeztek a családok, hogy a legjobb helyeket foglalják el és megkezdjék a bográcsfőzést. Majd hirtelen ellepte iskolánk udvarát a madárijesztők hada, akik szépségverseny keretében mutatták be ötletesebbnél-ötletesebb jelmezüket. Bármerre járunk az országban, sehol nem találunk szüreti vigadalmat, ahol ne a szőlő, a jókedv, a finom ételek és az ügyesség dominálna. Így történt ez nálunk is. Diákjaink évfolyamonként szüreti dalokat énekeltek, a táncházban táncra perdültek majd tettvágytól fűtve szőlőt préseltek, mustot kóstoltak.



Mikorra a must elkészült már minden bográcsban rotyogott a sok finomság. Amíg készült az ebéd, a gyerekek azokkal a szülőkkel, pedagógusokkal együtt, akiknek nem jutott fakanál váltóversenyben mérhették össze ügyességüket. Aki kézügyességét is szeretne volna kipróbálni, annak lehetősége volt a kézműves sátorban similabdát, természet képet vagy a ritmikus gimnasztikánál használt meteort készíteni. Ez alatt az idő alatt a bátrabbak lovagolhattak, az osztályok lovas kocsival a római parton kocsikázhattak. Már javában elmúlt dél, amikor a kifáradt tömeg együtt megebédelt, s délutánba nyúlóan beszélgetett.

„Ez egy olyan nap volt, amikor együtt lehettünk, és mindenki jól érezte magát.”

„Könyvet könyvért”

Csere-bere az Aquincum iskolában

„Már elolvastad? Kettőt kaptál belőle? Fűjd le róla a port, s hozd el az iskolába! Egy Fabatkát megér! De mit vehetsz egy Fabatkából? Természetesen egy másik könyvet.”

Ez a felhívás hozta lázba az iskola kisdíákjait.

Szeptember 30-án a könyvbörzére ki egy, ki több könyvvel érkezett. A hosszas nézelődés, válogatás után minden könyv megtalálta az új gazdáját. Vagy fordítva?

A lényeg, hogy egy Fabatka se maradt a zsebekben.

A börze után csak könyvekbe bújt gyerek-buksikat lehetett látni. Az olvasmányok attól is izgalmasak voltak, hogy a maguk kedvére



választották.

Tudtad, hogy egy vászontáska is életet menthet?

Újratáska program az Aquincum iskolában

Tudtad, hogy Magyarországon naponta 1 000 000 darab nylonzacskót használnak és dobni ki a szemétké?

Tudtad, hogy egy nylonzacskó 300 400 év alatt bomlik le és szennyezi a környezetét?

Tudtad, hogy évente 10 millió tonna műanyag hulladék kerül

a tengerekbe, óceánokba, és ez többszáz ezer bálna, teknős és más tengeri állat pusztulását okozza?

Tudtad, hogy a szárazföldön is sok állat jut erre a sorsra, mert legelészés közben véletlenül lenyelik a nylonzacskókat?

Tudtad, hogy a műanyag nem komposztálódik, a Nap hatására pedig mérgező anyaggal szennyezi a földet és a vizeket?

Megdöbbennek ezek az adatok?

Változást szeretnél?

Csupán a vásárlási szokásaidon kell változtatni: Csapd a válladra a környezetbarát anyagból készült, magad tetszésére dekorált bevásárlótáskádat, az üzletekben pedig udvariasan utasítsd vissza a műanyag szatyrokat! Tedd ezt minden alkalommal, újra és újra!

Megteheted, ha neked is van egy Újratáskád!

A Jane Goodall Intézet szervezésében tartott interaktív előadás után már igennel választottak a fenti kérdésekre az aquincumos diákok. Ezután rögtön a tettek mezejére léptek, és mindenki elkészítette a saját újratáskáját.



FODROS

Fodros, nyár, táborok...

Az őszi beköszöntésével nem hagyhatjuk halványodni a nyár emlékeit.

Iskolánkban a diákokra idén is táborok sokasága várt.

Tessék, a Fodros nyári táborlistája:

Sport, környezetvédő, kézműves tábor Csopakon, Bolyongó tábor Kismaroson a Csattogó-völgyben, Dráma- és kézműves tábor az iskolában, Balaton parti csapatépítő tábor Balatonakaliban, Furfangos fürkészek tábor Kisbajomban.

Íme, néhány visszaemlékezés:

„Táborunk helyszínének kiválasztásakor fontos szempont volt, hogy a pesti gyerekek megismerkedjenek olyan vidéki helyszínekkel, ahol még ma is foglalkoznak az emberek mezőgazdasággal és hagyományos állattartással. A gyerekek részt vettek aratáson, tehenet fejthettek, szénát hordhattak, házi baracklevárt főztek és kemencében langallót sütöttek. Az erdőben bogarakat, növényeket gyűjtöttünk, megfigyeltük a nyári erdőt, figyeltük a természetet, így a nyári szünetben sem felejtettük el, hogy ÖKO iskolások



vagyunk.” – idézi fel Bokányi Zsuzsa tanító néni.

„Szinte meghirdetés nélkül telt meg a tervezett létszám. Volt, aki elhozta testvérét, barátját, osztálytársát, mert az előző évben pozitívak voltak a tapasztalatai. Munkánkban arra is építettünk, hogy iskolánkban a színjátékos, évtizedes hagyományra tekint vissza. A programokat vetésforgóban működtettük. A csoport egyik fele dráma órán, foglalkozáson vett részt, addig a másik fele kézműveskedett. Minden délután rögtönzött színjátékkal, improvizációs gyakorlattal zártunk. Öröm volt ezekkel a gyerekekkel együtt játszani.” – meséli Zsigmond Ottília és Nándori Mária tanító néni.

„Dióhéjban arról, hogy mi történt a nyár egyik legszuperebb egy hete alatt?: Számtalan programon vettünk részt a gyerekekkel. A strandon vízi-zumbáltunk, megpróbáltunk állva maradni a vízi gömbben, csónakáztunk, rendeztünk kajaversenyt, voltunk éjszakai fürdőzésen, kibéreltük magunknak az óriáscsúszdát és vízi trambulinoztunk is. A vízi csapatverseny legsikeresebb versenyszáma a fiú-lány vegyes csapatok által bemutatott szinkronúszás volt.” – eleveníti fel élményeit Vaday Viktória tanárnő.

Művészeti oktatás Csillaghegyen

Várjuk felnőttek, középiskolások jelentkezését **SZÍNKÖR** művészeti csoportunkba.

Bekapcsolódhatnak felvételre készülő diákok, alkotni vágyó felnőttek kezdő, haladó szinten. 7-8. osztályos ált. iskolai diákok felkészülhetnek képzőművészeti középiskolába.

A csoport 8 éve működik a Fodros Iskola rajz termében. Számos csoportos kiállításunk volt a kerületben és azon kívül. A régi tagok sok egyéni kiállítást is rendeztek.

Érdeklődhet: Varga Ágnes kör vezetőnél 30/ 324 98 19 mobilon

Megtekintheti honlapomat interneten: hvarga.hu

Versenytánc oktatás

Minden korosztály számára, kezdőtől a haladóig!

Latin és standard táncok

Szalagavató táncok

Ballagási táncok

Koreográfiák

Jelentkezni emailen, telefonon vagy a Fodros portáján kihelyezett jelentkezési lap kitöltésével tudsz! Kezds szeptemberben, a **Fodrosban!**

NAGYCSOPORT ÉS FELNŐTT EDZÉSEK:

Hétfő 18:00 – 19:00; Szerda 19:00 – 20:00

KISCSOPORTOS EDZÉSEK:

Kedd 14:00 – 15:00; Csütörtök 14:00 – 15:00

TANDÍJ: 4.000 Ft / hónap

Papp Gábor

Tel.: +36 30 545 04 02

Email: versenyancok@freemail.hu

Kovács Petra

Tel.: +36 20 331 01 82



SULI HÍREK

KEVE-KISERDŐ

Kevés évkezdés

A Keve-Kiserdei Általános Iskola igazgatója és helyettese – *Szumega Rudolf és Somogyi Józsefné Ági* – huszonegy éven keresztül vezették a római-parti iskolát, de az idén nyugdíjba mentek. Az új igazgató és helyettes nehéz feladat előtt áll, hiszen nemcsak egy iskola vezetésével, hanem az oktatáspolitikai frontján adódó nem kevés újabb és újabb nehézségekkel is meg kell birkóznia. Ebben a munkában szerencsére egy összeforrott, és tenni akaró tantestület fogadta el azt a programot, ami reményeink szerint nem okoz törést az iskola életében. A Keve és a Kiserdő iskola ötven pedagógusa egy aktívnak ígérkező, és sok új feladattal tűzdelt tanévet tervezett meg.

A korábbi tapasztalatokra támaszkodva minden remény meg van arra, hogy a szülők, és a mintegy ötszáz gyerek partnere lesz a tanítóinak, tanáraiknak a munkában, hiszen az elsősorban a tanulók érdekeit szolgálja.

A teljesség igénye nélkül megemlítnék néhány olyan foglalkozást, programot, ami részben új, részben feleleveníti a korábban működő, s az évek során elsovadt, de hasznos tevékenységeket.

A Keve-Kiserdei Iskolában a 2011-2012. tanévben az *elsőtől a nyolcadik* évfolyamig lesz angol nyelvoktatás. Az iskola minden *alsó tagozatos*, azaz mind a 15 osztályában bevezetjük a *néptánc* oktatást, heti 1 órában.

A korábban jól működő vízi sportot, az *evezést* is szeretnénk

újra meghonosítani a Duna partján élő gyerekeink körében. Ezt nyáron egy *evezős táborozással* fejeznék be, ami jól kiegészítené a már több mint két évtizede működő és népszerű *gyalogos vándortábort*. Nem feledkezünk meg a téli időszakról sem, amikor a *sítábort* újra meghirdetjük a Keve és a Kiserdő tanulói között.

A szülőkre nagyon számítunk, amikor a tanév során, a farsangi időszakban egy *Szülők bálját*, majd májusban az *Alapítványi Gálát* szeretnénk megvalósítani. Ezek az új rendezvények a szülők helyét és fontos szerepét jelzik az iskola és a család együttműködésében.

Terveink közül, időben az elsőt a *2011. szeptember 23-24-én* megrendezendő hagyományörző napokat érdemes kiemelni, amikor *Hidán Csaba* felvonul a harcosaival, felállítják a jurtát, s bemutatják a honfoglaló magyarok fegyvereit, szokásait, ruházatát, s harcművészetét. A kétnapos rendezvényre az iskola tanulóin kívül várjuk a kerület érdeklődő tanárait, tanulóit.

Méltóképpen fogjuk megünnepelni *október 23-át és március 15-ét*, nemzeti ünnepeinket, amikor az egész iskolát megmozgató interaktív programot szervezünk ezekre a napokra. Hasonlóképpen fogunk megemlékezni olyan napokra – *október 6-ára és június 4-ére* – amelyek bár nem ünnepek, de nemzetünk emlékeztetője a méltó helyet kell, hogy elfoglalják. Szép hagyományainkat folytatjuk, amikor az adventtel kezdődő karácsonyi, illetve a húsvéti és a pünkösdi ünnepkör is megtartjuk iskolánkban. A *nemzeti összefogás* programja mellett a tanév kiemelt feladata lesz a *környezetvédelem* és a *sport* legkülönbözőbb rendezvényeinek szervezése, s az azokon való részvételünk. Az országjárók és a túrázók az idén sem pihennek sokat, mert rendszeresen szervezünk évközben hazánk szép tájaira, s nyáron a Kárpát-medence magyarok lakta területeire

vándortábort és baráti találkozókat. Célunk többek között az is, hogy kiépítsünk *testvériskolai kapcsolatot* a határon túli iskolák valamelyikével.

Ezekhez és az itt fel nem sorolt számos más elképzeléshez kérjük mindazok segítségét, akik a múltban és a jelenben is szívükön viselték és viselik a Keve iskola sorsát, az ide járó gyerekek nevelését.

A Keve-Kiserdei Általános Iskola sok szeretettel várja a leendő első osztályos gyermekeket!

2011. október 19. (szerda), 17 óra
– **SZÜLŐI ÉRTEKEZLET** – Keve u. 41.

SULIVÁRÓ FOGLALKOZÁSOK a Keve utcában:

2011. október 26., 17 óra

2011. december 14., 17 óra

2012. február 15., 17 óra

2012. április 4., 17 óra

NYÍLT ÓRA:

2012. március 7., 8-8.45-ig – Kiserdő

2012. március 8., 8-8.45-ig – Keve



BÁRCZI

A Bárczi Géza Általános Iskola mindig is elkötelezett híve volt a tehetségfejlesztésnek. Ennek eredményeképpen tavaly megnyerte a TÁMOP 3.4.3-08/1-2009-0031 Tehetséggondozás Békásmegyeren pályázatát. Az iskola ez év augusztus 25-én tartotta összegző záró konferenciáját **Szelek szárnyán** címmel, mely a pályázat eredményeit és tapasztalatait foglalta össze.

A meghívott előadók ennek megfelelően a tehetséggondozás és az iskolai munka köré építették mondanivalójukat. Az első előadást Rajnai Gábor, a Magyar

Tehetségsegítő Tanács hálózati fejlesztési koordinátora, a LOGOS Alapítvány elnöke tartotta a magyarországi Tehetségpontokról és hálózatokról. Ezután az érdeklődők meghallgathatták dr. Orosz Róbert pszichológust a Debreceni Egyetemről, aki a tehetséggondozás családi hátterének fontosságáról beszélt. Majd Tamás Ilona, a III. kerületi Önkormányzat Oktatási és Kulturális Főosztályának főosztályvezető asszonya tartotta meg tanévvitő előadását, végül László Ágnes tehetségfejlesztési szakértő, a pályázat projektmenedzsere számolt be a pályázatról.

Az előadások után 7 szekció várta az érdeklődőket, hogy a

pályázat gyakorlati munkájából adjanak rövid ízelítőt. A szakmai munkacsoportok tevékenységétől a szervezett versenyeken és képességi diagnosztikán keresztül a játék szerepéig színes volt a választék. A műhelyfoglalkozások után a vendégek a tehetségfejlesztő munka egyik eredményeképpen meghallgathatták az iskola kórusának előadását, majd az állófogadás alatt kötetlenül megbeszélhették benyomásait.

A munka természetesen ezzel még nem ért véget, hiszen egyrészt kezdődik az új tanév, másrészt, mert az iskola tovább finomítja és beépíti tapasztalatait további tevékenységébe.



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-KMR-2010-0303

BÁRCZI SAJTÓKÖZLEMÉNY

A Bárczi Géza Általános Iskola az **egészségfejlesztési projektjével** immár a **második EU-s pályázatát** fejezi be **sikeresen ebben az évben.**

Részletek:

A Bárczi Géza Általános Iskola az Új Magyarország Fejlesztési Terv TÁMOP 3.4.3. „Tehetséggondozás Békásmegyeren” című projektje után a „TÁMOP 6.1.2. „EgészségVár”

Egészségfejlesztés a Bárczi Géza Általános Iskolában” című egészségfejlesztési projektet valósította meg eredményesen.

A projektindításnál kitűzött célok voltak:

- az egészséges életmód kialakítása és fenntartása
- drogmentes életvitel
- értékrend, viselkedési normák, megküzdési stratégiáik pozitív formálása
- helyes önismeret, reális önértékelés, énkép kialakítása
- veszélyek és veszélyhelyzetek felismerése képességének kialakítása

A pályázat során a következő programokat valósítottuk meg a terveknek megfelelően:

Tanulók, családok célcsoportnak:

- Kihívás Napja,
- Családi Egészségnap
- Sportnap
- Anti-Drog Klub
- Fitnesz Klub
- Szakmai tájékoztató kiadvány, szórólap szerkesztése drogprevencióról, felsős tanulók szüleinek
- Egészségnevelési Pedagógiai Program frissítése

Pedagógusoknak (műszaki, adminisztrációs dolgozókkal együtt)

- Gerinctorna
- Egészség Klub
- Esetmegbeszélő csoport
- Munkahelyi Egészségfejlesztési Terv elkészítése

A projektet Egészségnap megrendezésével zártuk 2011. szeptember 24-én. A projektbe bevontak száma: 834 fő (tanulók, szülők, alkalmazottak)
A projekt időtartama: 2010. december 1- 2011. szeptember 30.
Projekt költségvetése: 6 008 000 Ft
Vissza nem térítendő támogatási összeg: 6 008 000 Ft

A projekt a Magyar Állam és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásában valósul meg.

További információk:

Bárczi Géza Általános Iskola
1039 Budapest Bárczi u. 2.
Tel: 1/243-1509
www.barczigai.sulinet.hu
barczi-a@kszi.obuda.hu



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Alternatív állatgyógyászat

Napjainkban egyre szélesebb körben hódít mind az ember-, mind az állatgyógyászat területén az alternatív módszerek használata. A legtöbb módszer gyökerei ősi időkig nyúlnak vissza, újbóli felfedezésük és használatuk, valamint modern technikával történő kiegészítésük rengeteg új lehetőséget ad az állatorvosok és gazdik számára egyaránt. Kísérőterápiaként történő alkalmazásuk jelenleg a leggyakoribb, habár bizonyított, hogy egyes esetekben egyedülálló kezelésként is megállja a helyét. Most a legsűrűbben használt alternatív gyógymódokat említjük meg a teljesség igénye nélkül.

E módszerek között a **homeopátiának** az állatgyógyászatban kiemelt szerepe van. A gyógymód rendszerét és elméletét – a hasonlósági törvényt: „A hasonló a hasonlókkal gyógyíthatók” – Samuel Hahnemann vegyész, gyógyszerész és orvos alkotta meg a XVII. század végén. Munkásságának ideje alatt maga is kezelt állatokat, feljegyzéseiben csoportosította az egyes állatfajok betegségeit és azok homeopátiás kezelési lehetőségeit. A szerek

túlnyomó részét természetes (növényi, állati, ásványi eredetű) anyagokból állítják elő. Ezek az anyagok nagyon felhígított és erősen összerázott, ún. potenciált állapotban képesek mozgósítani a test saját védekező energiáját, ezáltal egyfajta öngyógyítási folyamatot indítanak el a szervezetben. A mágneses erővonalak váltakozásainak hatása az élő szervezetekre évezredek óta ismert. A szervezet sejtjei között harmonikus elektromágneses feszültség van. Betegségek esetén ez a feszültség zavarttá válik, megszűnik, ami a sejtműködésére is kihat. A **mágnesoterápia** során olyan teret hoznak létre az állat körül, amelyben a pozitív és negatív erővonalak meghatározott frekvenciával folyamatosan váltakoznak. Ez gyógyító hatást fejt ki a sejtekben, azok fokozatosan visszanyerik elvesztett működési funkcióikat, és a szövetek vérellátása visszaáll eredeti állapotába.

Az **akupunktúra** során megpróbálják külső hatásokkal szabályozni az élethez feltétlenül szükséges energiaáramlásokat. A testet egy energiahálózat szövi át, ami meghatározott

csatornákon (meridiánokon) keresztül működik és az összes szervet összekapcsolja. Az állat testének specifikus pontjaiba szúrt vékony tűkkel lehet befolyásolni, hogy a hálózat egyensúlyi állapota ismét visszaálljon. A terápiával javul egyes testrészek vérellátása, vagy intenzívebbé tehető az ellenanyagok termelődése. Az akupunktúrás terápia használata a mozgásszervi problémák gyógyításánál, és egyes légúti- és idegrendszeri betegségeknél a legelterjedtebb.

Az **aromaterápiás kezelés** a különféle illatanyagok segítségével az idegrendszerre, azon keresztül a hangulatra és közérzetre kifejtett hatásmechanizmusán alapulnak, illetve egyes kutatások szerint bizonyos illatanyagok gátlóan hatnak különféle kórokozókra, baktériumokra, gombákra. Az illóolajokat és azok keverékeit hatékonyan lehet alkalmazni az állat hangulatának és viselkedési megnyilvánulásának befolyásolására.

A **fitoterápia**, azaz a növényi terápia az egyik legrégebbi, legelterjedtebb terápiaforma, amely mára hagyományos gyógyászatnak is elfogadott részévé vált. Például az Aloe vera növény leveléből kinyert lé az egyik leghatásosabb szer a kutya immunrendszerének, természetes

ellenálló képességének javítására, valamint bőrsérülések esetén a hámosodás folyamatának meggyorsítására. A különféle gyógynövények alkalmazhatók bizonyos sebek és bőrbántalmak kezelésére, emésztőrendszeri problémák enyhítésére, légúti panaszokra.

A **hidroterápia** lényege a víz összetételével, hőmérsékletével és áramlásával kapcsolatos gyógyító hatásában rejlik. A meleg vízzel körbevett testben az erek kitágulnak, javul a vérellátás, ami fájdalomcsökkentő és görcsoldó hatást vált ki, több oxigén és tápanyag jut el a szervezet sejtjeibe. Jelenleg elsősorban mozgásszervi megbetegedések esetében használatos kiegészítő terápiaként.

A fény az élet forrása, létünk alapeleme. A **fényterápia** során általában speciális fényforrással világítják meg az állat testének azon területét, amely gyógyításra szorul. Kimutatták, hogy a lineárisan polarizált fény immunstimuláló, jótékony hatású a szervezetre. Bőrelváltozások, nehezen gyógyuló sebek, sérülések, csont- és ízületi betegségek kezelésére, illetve a fájdalomcsillapítás területén alkalmazzák igen eredményesen.

dr. Laczkó Tímea, dr. Varga József

Kérjük, támogassa az

Elveszett Állatok Alapítványt!

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

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma

Országos Műugró Bajnokság

Egy sikeres Óbudai műugró

2011 augusztus 20-21-én a Margitszigeti Sportuszodában rendezték meg az Országos Műugró Bajnokságot. **Szabó Dóra** (97) ifjúsági versenyző kiemelkedő eredménnyel zárta a versenyt.

Dóra nyolc éve műugró, jelenleg a Rugólab Lendület Sport Egyesület versenyzője. Edzője Haász Katalin. Az ifjú sportoló 2010-ben aranyjelvényes műugró lett.

A bajnokságon felnőtt szinkronban, valamint ifi szinkronban párjával, Ancsin Boglárkával a dobogó harmadik helyére tudtak felállni. Ifi egyéniben egy igen erős mezőnyben szintén bronzérmet nyert.

Reméljük, hogy sokat fogunk még róla hallani, hiszen célja egy olimpiai érem. Dóri kitartása és szorgalma példa értékű lehet minden fiatal számára.



GyÁ



1039 Budapest, Család utca 36/a

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

IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT ÁLLATOKNAK

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

Tanulószoza, napközi a Rómain!

Pedagógus Rómaifürdőn kertes házban, 5. osztályig megbízhatóan vállalja a környéken lakó kisdíjak felkészítését, lecke ellenőrzését, korrepetálását nagy gyakorlattal, türelemmel, tapasztalattal.

Napközi helyett, vagy napközi után, ha szükséges, akár 18 óráig megbeszélés szerint. Az iskolából elhozom, szükség esetén hazaviszem a gyereket!

Érdeklődés: a 06 30 33-66-710-es telefonszámon.

Általános iskolai tanár III-IV-V-VI osztályos tanulók otthoni teljes körű felkészülését segíti, felügyeli.

**Telefon :06 30 233 9633; 06 30 409 9652;
ÖKO-NAT Bt**



SZEZONVÉGI AKCIÓS ÜDÜLÉS HAJDÚSZOBOSZLÓN!

Igényes, fürdő közeli panzióban.

Ár: 19.500 Ft/fő

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

Igénybe vehető kedvezményes gyógykezelés,
fürdőzés a Hotel Béke, vagy a Városi Gyógyfürdőben!

Érd.: 06-20/935-0457

USZODATECHNIKA

Telepítés, karbantartás, téliesítés, szervizelés

Tel.: 06-70-318-3121

KŐMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

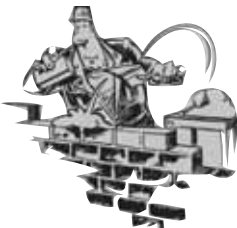
CSALÁDI HÁZAK ÉPÍTÉSÉT,
EMELET RÁÉPÍTÉSEKET,
LAKÁS ÉS IRODA FELÚJÍTÁSOKAT,
TETŐTÉR BEÉPÍTÉSEKET.

25 éves szakmai tapasztalattal,

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

Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

Hitér János telefon: 06-20 9334044



Dr. Toldi Implantologia

- FOGBEÜLTETÉS, IMPLANTÁCIÓ
- ESZTÉTIKUS PÓTLÁS
- FOGSEBÉSZET
- PARODONTOLOGIA
- KONZERVÁLÓ FOGÁSZAT

Honlap: <http://www.implantatum.biz>

Facebook: <http://www.facebook.com/implantatum>

Bankkártyát elfogadunk (Visa, Maestro, MasterCard)

BEJELENTKEZÉS

telefonon: +361 3683850

online: <http://www.implantatum.biz/contact>

e-mail: fog@enternet.hu

1039 Kalászi u. 20.

MATEMATIKA

KORREPETÁLÁS, HIÁNPÓTLÁS felsősöknek

Tel.: 06-30-432-5574

www.matektanoda.hu

AHA Pszichoterápiás Rendelő

Auch für deutschsprachige Patienten

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

Van egy szaporodó gyűjteményem „Kézközelben” címmel. Azért vannak kézközelben, hogy időnként újra elolvassam őket. Ezek között van Fritz Riemen: Az öregedés művészete című könyve is.

„Természetesen mindenkinek önmagával kell egyezségre jutnia, hogy miként tekint az öregségre. Szabadalmazott megoldások nincsenek, mindenki csak a maga módján oldhatja meg az öregség problémáját, mint ahogy ki-ki a maga halálát kell, hogy halja. Többféle kép lebeghet előttünk arról, hogy milyen legyen az öregségünk, találja meg mindenki a neki megfelelőt. Bármiképp vélekedjenek is mások, a lényeg az, hogy az embernek kialakuljon a saját elképzelése, mégpedig lehetőleg nem az utolsó pillanatban.

Oly különbözőek az emberi sorsok és hajlamok, hogy az öregedésre sem adható univerzális válasz.”



Jelszó: bizalom, biztonság, intimitás!

BABAÚSZÁS
ÖNFELEDT JÁTÉK
LUBICKOLÁS - ÚSZÁS
CSALÁDI KÖRNYEZET
SOK-SOK VIDÁM PROGRAM
IDEGENNYELV ANGOL FOGL.

1-4 ÉVES KORIG VÁRUNK!

1039.BP.KIRÁLYOK ÚTJA 140

WWW.BABA-SZIGET.HU 20/9146-893



Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata bemutatja:

ÓBUDAI OLIMPIA

www.obudasport.hu

mozgásban a város

**TE IS KINT LEHETSZ
A 2012-ES LONDONI OLIMPIÁN!
SPORTOLJUNK,
KÉSZÜLJÜNK FEL EGYÜTT!**

**ÓBUDAI FITNESS NAP
ÓBUDAI TELJESÍTMÉNYTÚRA
TOUR DE ÓBUDA
ÓBUDAI FÉLMARATON
ÓBUDA A FALON – FALMÁSZÓ NAP**

INGYENES SPORTRENDEZVÉNY ÓBUDÁN TÖBB EZER RÉSZTVEVŐVEL 2011 OKTÓBERÉLTŐL

GYURTA DÁNIEL VÉDNÖKSÉGÉVEL

Elstartolt az Óbudai Olimpia

Ezen a kerületi sportesemény-sorozaton, hasonlóan a hivatalos ötkarikás játékokhoz, 5 sportágban mérettethetik meg magukat a részt vevők.

A hivatalos olimpiai játékoknak 2012-ben London ad ugyan otthont, ezzel a kezdeményezéssel azonban Óbuda megteremtette a lehetőséget a hazai közönségnek, hogy sport iránti szenvedélyüknek hódolhassanak, egészen 2012 májusáig.

Akik legalább 4 eseményen részt vesznek, megnyerhetik a fődíjat is, egy két személyre szóló utazást, szállást és belépőt az Olimpiára.

Az esemény fővédnöke Gyurta Dániel, aki a londoni Olimpiára való felkészülése mellett is szívesen vállalta a felkérést. Az Óbudai Olimpia különlegessége az, hogy a sporton kívül, sok más ingyenes szolgáltatást nyújt azoknak, akiknek fontos az egészséges életvezetés és a sportos életmód. Az odalátogatók ingyenes egészségügyi vizsgálatokon vehetnek részt. Az eseménysorozat minden egyes állomásán a Máltai Szeretetszolgálat jótékonyági céllal ruhákat és játékokat gyűjt a rászorulóknak, valamint egy mozgóurna is felbukkan majd az összes helyszínen, amelyben pénzadományokat várnak a szervezők, hogy speciális sporteszközöket vásárolhassak a III. kerületi Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézménynek, ahol értelmileg akadályozott, valamint autista gyermekek nevelését végzik. Az Óbudai Olimpia első állomásán, a Fitness napon közel 600-an sportoltak együtt sztárokkal, akik egymást váltották a színpadon.

A következő állomás az Óbudai Teljesítménytúra, 2011. november 12-én, szombaton lesz. Még nem késő csatlakozni, mindenkit vár az Óbudai és a nyertest, a londoni Olimpia!



KELET-ÁZSIAI MŰVÉSZET

Bérczi Szaniszló, Budapest, 2009

Az Eurázsiai művészetek füzet sorozat új tagja Kelet-Ázsia művészetéből mutat be válogatást. Mint a korábbi füzetek esetén is, most is az ókori időkől a felszínre bukkanó rétegekre összpontosítottuk figyelmünket. Japán, Kína, Korea, Mandzsúria és Mongólia a mostani ország- és tájmegnevezése azoknak a területeknek, ahol most járunk. Az ősi andronovói, hun-szkíta, (később türk és mongol kori) sztyepei alaprétegek, valamint a Shang, Csou, Cs'in, Han kínai dinasztiák műveltségei, ill. a Yayoi és Kofun japán régészeti korszakok formái és színei váltakoznak és épülnek egymásra ezeken a távoli, de művészetekben gazdag tájakon. A három főszereplő ország füzetünkben Japán, Kína és Korea. A két korábban említett ország művészetét már bemutattuk sorozatunkban, de kimeríthetetlen gazdagságuk ismét megszólal. Az egykori életdarabok ötvöződten jelennek meg művészetükben. Jól fölismerhető a hódító katonanépek és a letelepült mezőgazdasági, ill. az iparszervező kultúrájú népcsoportok művészeti hozzájárulása is.

A katonanépek oldalát gyakran képviselik a hun-szkíta törzsek. Életdarabjaik máig fölismerhetők ezeken a kultúrtájakon is: a lovas élet magas műszaki színvonalában, a bronz, majd vasművességben, de leginkább a művészetekben. A hódító és a helyi katonák küzdelmét, az államszervezés folyamatának szakaszait a korabeli történetírás is részletesen megörökítette. Ezért mostani füzetünkben főleg Korea ősi művészeti alkotásai jelentenek újdonságokat.

A kerek, könnyű, ló vontatta kocsi tette lehetővé tette az Eurázsiai sztyepp beutazását, benépesítését. A lovas népek e pompás találmányát régtől fogva fejlesztették, ábrázolták. A könnyen mozgó lovasok, a pásztornépek kiváló katonái, számos kelet-ázsiai fejedelemséget és királyságot szerveztek. Erről tanúskodnak a gazdag fejedelmi sírokban föllet fejedelmi ékszerek, a koronák Kínában, Koreában és Japánban is, főleg a Kr. előtti és a Kr. utáni évszázadokból. Azt, hogy e katonák honnan jöttek, elárulja a díszítőművészetük, a korai hun-szkíta művészettől fogva oly gyakran szereplő állatábrázolások és állatküzdelmi jelenetek. De a meghódított és megszervezett, a mezőgazdasággal foglalkozó népek műveltsége is jelen van a művészetben. Ilyen például a naptár ismerete, a földművelésre használt állatok fogatolása, a szállításra is használt kocsik. S ilyenek a hétköznapi élet tárgyai is, például korszok, kések, edények.

A főszereplők, az élet mozgalmasságát adó nyughatatlan harcosok. A lovasjelenetek és a vadászjelenetek a Pekingi Nemzeti Múzeum és a Pekingi Kínai Hadtörténeli Múzeum, a Hszian Történeli Múzeum, a Hohhoti Hun Múzeum, az Ősi Izumo Shimane Múzeuma, a Tokiói Nemzeti Múzeum és a Narai Nemzeti Múzeum kiállításain rajzolt jelenetek között is a legérdekesebbek. A lovasjelenetek, ahogy ez Nyugat-Euráziában is ismert (például a Magyar Nemzeti Múzeum kiállításán, Budapesten is) edényekre és evőeszközökre, sőt ivókürtökre is fölkerültek. Ilyen ivókürtre

emlékeztető korszok lovas alakját találjuk Koreában is, a Szöuli Nemzeti Múzeum kiállításán, de vannak a vizes életet bemutató békás és halas díszítésű korszok is a koreai anyagban a Tokiói Nemzeti Múzeumban.

Mint korábbi füzetünkben, most is bemutatjuk néhány oldalon az eurázsiai népek gazdag díszítőművészeti matematikáját. Tükör hátlapját díszítő frízek, övdíszek, lószerszám díszek azok, amik itt is hordozzák a díszítőmintákat. A Kínából származó egyik kettősfűz t-mg mintázattal igazi „zsákmány” a kutató számára, aki a különleges díszítő szerkezeteket keresi. Bemutatjuk a „négyes mintázatot”, a legegyszerűbb „kettősfűzket” is, amelyeket kvaternióknak nevezhetünk.

Kelet-Ázsia művészete is gazdag rétegzetiséget mutat. A fő vonulatot az állatküzdelmi jelenet átalakulásán érzékelhetjük: az állatküzdelmi jelenet fokozatosan veszít drámai erejéből, ahogy a beolvadó katonák is egyre inkább honosulnak a befogadó állam népéhez. A narai bronzedény díszítésén a vadászból, vagy az állatok küzdelméből már csak a császári vadaskert egymást tipró állatainak rajza maradt meg. A vele szemközt kínai rajzon pedig már uralkodóvá válik a sárkány, a központi hatalom jelképe és a vele együtt ábrázolt madár, hal és tigris már csak alattvalóvá vált állatfigurák.

Persze a császársággá vált államok, Kína, Japán és Korea is, kifinomult és gazdag művészeti alkotásokkal gazdagította a művészeteket. De ez már egy másik kor, amikor fokozatosan létrejön a modern civilizáció.

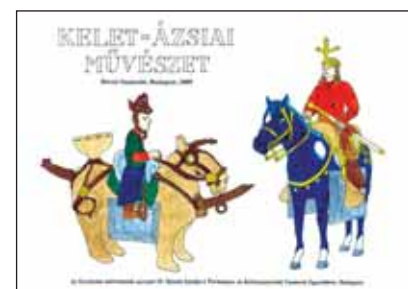
Mégis, az élő hagyományok segítségével sikerül megőrizni ezt a színes ősi világot és ebben lehet segítségünkre az Eurázsiai

művészetek tanulmányozása, kincseinek összegyűjtése. Reméljük, hogy új füzetünkkel sikerül ismét örömet szerezni a távoli múltat s mégis talán a szívünkhez közeli világokat kedvelő, rajzolni és festeni szerető olvasókat.

Bérczi Szaniszló

Letölthető a:

<http://www.federatio.org/tkte/KeletAzsia.pdf> címről.



A füzet első borítóképe



A füzet hátulsó borítóképe



Szentendrei Ju Jitsu Dojo a Római-parton bővül

Mesterünk soke *Kelemen István* 9. dan, a Kelemen-ryu vezetőjének engedélyével új dojt nyitottunk. A Magyar Ju Jitsu Szövetség hivatalos edzőtermeként működünk. A gyakorlásokat tartja: *Kluka Borbála* 1. dan

ELÉRHETŐSÉG:

06-30-8555-366

kluka.borbala@gmail.com

A GYAKORLÁS HELYE:

1031 Budapest, Római part 44.

MULTI kajak-kenu szakosztály tornaterme



IDEJE: Kedd- Csütörtök 18h-19.30

Gyerekek jelentkezését várjuk 6-14 éves korig!

Ezt a korosztályt szeretnénk megismertetni a harcművészet alapjaival. Játékos keretek között megtanítanánk őket ütni, rúgni, gurulni és a ju jitsura jellemző dobásokra, fogásokra és lezárásokra. Az ázsiai harcművészetekre jellemző alapfegyverek forgatására. A gyakorlások része a harcművészet szellemiségének tanítása (önfegyelem, kitartás, hagyományok ápolása). Csatlakozni folyamatosan lehet.

Kluka Borbála:

7 éves korom óta gyakorlom a ju jitsut. Édesapámnál kezdtem és azóta is a Szentendrei Ju Jitsu Dojban tanulok. 25 éves vagyok. A Pázmány Péter Katolikus Egyetemen történelem-művészettörténet szakon végeztem. A harcművészet mellett orientális táncsal és oktatással is foglalkozom. Kajakedző szüleimtől régóta látom és tanulom az emberekkel való foglalkozás mikéntjét. A Szentendrei Dojban jelenleg női önvédelmet oktatok.



Happy Birthday Party

a III. kerületben elsőként megalakult Magán Bölcsi Oviájában

20 éve a Rómaifürdőiek, Csillaghegyiek, Pók utcaiak, Ürömiei, Szentendriei, Hármashatár-hegyiek, Rózsadombiak szolgálatában (és még sorolhatnám, honnan érkeztek a kis vendégeink) Hogy miben áll e rendületlen népszerűség titka? Egyrészt a becsületes, odaadó munkában, a hitelességben, a derűs, szerető, családias légkörben, és abban, hogy lankadatlanul kutatjuk a szülői igényeket és megpróbálunk megfelelni azoknak. Így képesek vagyunk a folyamatos megújulásra, megőrizve hagyományainkat, keresztény szellemiségünket, vagyis mindent, amit az alapító okiratban 20 évvel ezelőtt fontosnak tartottunk, azt ma is szem előtt tartjuk. Ilyen alap a SZERETET, melyet maga Jézus tanított nekünk: „Szeressétek egymást, ahogyan En szeretlek titeket!” Ez a szeretet leginkább a dolgozók attitűdjén keresztül nyilvánul meg és így találkoznak a gyerekek ebben a rideg világban a türelemmel, önzetlenséggel, közömbi világgal a játékkal és ismeret átadásával, körben. Óvodánk nagy hangsúlyt fektet mindig az ismeret átadására. A mindennapi vers, mese mellett visszatérő bábshow látogatók vagyunk, vendég társulatok, bohócok lépnek fel nálunk, mi magunk is szeretünk bábozni. Nagy gonddal készülünk mindig a Kis Jézus Születésére, Karácsonyra, mikor nem csak magunknak, de az Ányos utcai Idősek Otthonába is elvisszük a jó hírt: a Megváltó megszületett... így eddük a gyermekek sikerélményét, bátorságát, talpraesettségét. Az előadás sikere másoknak az öröm forrása.

Ilyen nagy horderejű igénybevétel után jól esik a lazítás az aerobic, vagy a népi tánc, az úszás, a síelés, vagy korcsolyázás, jó időben teniszezés a Duna-parton, vagy lovaglás. Havonta járunk kirándulni, télen szánkóznunk. Nyáron a merészebbeket a Balatonnál üdültetjük,

megismertette a gyerekeket a közlekedési eszközök sokféleségével. Minden évben öröm a régi ovisokat viszontlátni a több éve működő vitorlás táborban. A vízbiztonságot saját úszótáborunkban garantáljuk, amit heti úszásoktatás egészít ki.

Fontos a logikus gondolkodás fejlesztése is. Tizen éve folyik tudatos iskolai előkészítő, mely az óvoda berkein belül zajlik, így a szülőknek sem kell izgulni, mi lesz az első osztályban? Azt, hogy az Emőd utcai Óvodából kikerülő gyerekek valóban megállják a helyüket az iskolában, az iskolai visszajelzések bizonyítják.

Akkor mitől Bölcsi??? Attól, hogy akceleráció van, a legbiztosabb társas körből - a családból - a kisgyermek életkorukat megelőzve vágnak más, színesebb körbe, a gyerekek közé. Ezt nagyon sokszor az anyukák is tapasztalják a játszótéren, játszóházban.

A két év körüli babák csodálattal figyelik nagyobb társaikat, hamarabb elsajátítanak képességeket. Beindul a beszédfejlődés, a szókincs gazdagodik, szobatisztává fejlődnek és önállósodnak.

Differenciálunk és egyéni terhelhetőség alapján a szülővel közösen készítünk kinek-kinek egyéni nevelési tervet. A nagyobbak észreveszik hol, és miben lehetnek a segítségére a kisebbeknek, ettől a nagycsalád jellege az ovinak. Hisszük és valljuk, hogy A LEGJOBB BEFEKTETÉS A GYERMEKÜNKNEK SZÁNT NEVELTETÉS!

Az Emőd utcában található Pillangó óvodát a kiemelten közhasznú KISKÖZÖSSÉG ALAPÍTVÁNY tartja fenn. Köszönjük mindazoknak, akik adományaikkal lehetővé tették azt, hogy óvodánk folyamatosan magas színvonalon, igényesen nevelheti a III. kerület és vonzáskörzetének gyermekeit!

Isten éltesse a Pillangó Bölcsit Ovit!

www.emodovi.hu



Pünkösdfürdő utca – Királyok útja sarok
STRAND bejárattal szemben

**lángos • hekk • keszeg
olasz krémfagyi
palacsinta**

**Bu-Sa SÖRÖZŐ két külső terasszal
NYITVA: 0-24**

RCS BUSZ

Tel.: +36 30 2 577 457

Web: www.romaifurdo-se.hu www.rcsbusz.hu

Email: rcskft@vipmail.hu

Használja ki szabad kapacitásunkat!

Tapasztalt, felkészült, nyelveket beszélő sofőrökkel vállaljuk bel- és külföldön:

Iskolák teljeskörű szállítását (osztálykirándulás, kulturális programok, úszás, sítábor)

Sportegyesületek / Csapatok szállítását

A III. ker-i iskoláknak, óvodáknak a kerületen belül 6500-7500 Ft, (24-34 főig) 11000 Ft

A III. kerületből a belvárosba és vissza (15-23 fő) 10000-12000 Ft, (24-34 fő) 14-18000 Ft

Várjuk csoportszervezők, túravezetők, utazási irodák, cégek, intézmények jelentkezését.

IVECO Turbo Daily 18+2 fő

Kilométer-díj:

100 Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 3.900 Ft/óra + 25 % áfa



Mercedes 515 Sprinter 19+2 fő

Kilométer-díj: 150,160,-Ft/km +

25 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 25 % áfa



Ford Transit 12+2 fő

Kilométer-díj:

130,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 3.000,-Ft/óra + 25 % áfa



OPEL VIVARO 8+1 fő

Kilométer-díj:

100 Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 3.000 Ft/óra + 25 % áfa



Dolgozói szállítás (cégek dolgozóinak napi szállítás, csapatépítő tréningek)

**Városnézést, repülőterti transzfert
Leány/Legény búcsú, esküvői násznép
szállítását**

Legyen az utasunk...!

Rátkai Csaba



KÖRNYEZETVÉDELEM



MEGKÉRDEZTÜK A KÖRNYEZETI TANÁCSADÓKAT

Babapopsi krémek minden időben

A babakozmetikumok nagyon népszerűek, nemcsak a babák körében. Azt a benyomást keltik, hogy minden allergéntől mentesek, alkalmazásuk során bőrünk illatos és selymes lesz, mint a babáké. Valóban így van ez? A kérdés megválaszolásához ismét segítségül hívjuk a környezeti tanácsadókat.

A babatermékek piaca igen széles, nincs ez másképp a babapopsi krémekkel sem. A Tudatos Vásárlók Egyesülete 12 terméket tesztelt összetevők alapján. Úgy tűnik, a gyártók a babákat sem kímélik: sok termékben vannak kritikus kőolajszármazékok és illatanyagok.

Az újszülött és a kisgyermek bőre igen érzékeny a külvilág ingereire. A bőr ilyenkor még nagyon vékony, sérülékeny, fogékonyabb a fertőzésekre. Az első egy-két évben a kicsi popsija szinte állandóan nedves közegben van, sokszor folyamatos irritációnak kitéve. Nem mindegy tehát, hogy szemünk fénye milyen védelmet kap, milyen krémekkel, kenőcsökkel védjük meg a kipirosodástól, gyulladástól, esetleg a kiszáradástól, rosszabb esetben a kisebesedéstől.

A teszt során olyan termékeket analizáltak, amelyek a supermarketekben és drogériákban kaphatóak. A vizsgált 12-ből mindössze három termék teljesített maximális pontszámmal, vagyis nem kapott pontlevonást. Ezek: Sanoll mandulás popsikrém, Weleda Calendula popsikrém, Motherlove védőkrém babáknak. Mögöttük csak 0,5 ponttal maradt le a Babydream Sensitive popsikrém, a honlapon való hiányos tájékoztatás miatt, de az összetevők miatt nem veszített pontot. Az utolsó helyen a GABI, Nivea és a Johnson's's popsivédőkrémek állnak 6 ponttal.

A legtöbb kritikus összetevő (kőolajszármazék, esetlegesen allergizáló anyag, hozzáadott illatanyag) a Nivea Baby Nyugtató popsipópolóban (6pont), a Johnson's's baby védőkrémében (6 pont) valamint a Sudocrem termékében található – bár utóbbi a jobb tájékoztatás miatt összességében kevesebb pontot veszített (7 pont).

A krémek vizsgálatakor a termékösszetevőkről az információt a vizsgált terméken vagy a termék dobozában elhelyezett termék tájékoztatóról illetve a termék honlapjáról szerezték be. Az értékelésnél a legfontosabb szempontnak az Ökotest által is kifogásolt kőolajszármazékokat és illatanyagot tartották, ugyanis ezek allergizáló hatásúak lehetnek, és bőrproblémákat (pl. bőrszárazságot, repedezettséget, gyulladást) okozhatnak. A vizsgált termékek többsége tartalmaz kőolajszármazékot (pl. parabén, vazelin, paraffin, PEG). A másik fontos szempont a vevőtájékoztató volt.

Minden termék értékelése 10 pontról indult.

- egy kőolajszármazékért -1 pont levonás (pl. parabének, paraffin, vazelin),
- kettő vagy több kőolajszármazékért -2 pont levonás
- egy allergizáló anyag (pl. cink-szulfát, PEG 22, talk) esetén 0,5 pont levonás
- 2 vagy több allergizáló összetevő esetén 1 pontot vontak le,
- mesterséges illatanyag-tartalomért 1 pontot vontak le.

– 0,5 pont levonást jelentett, ha a termék a gyártó honlapján nem volt megtalálható,

- -0,5 pont levonás ha a gyártó honlapján nem tüntették fel részletesen az összetevőket

Az eredmény a pontok alapján, csökkenő sorrendben: Motherlove, Sanoll, Weleda, Babydream, Babylove, Neogranormon, Antiphlogisticum infante, Bepanthen, Sudocrem, Gabi, Nivea baby. Schwikker Judit cikke nyomán

ZÖLD HÍREK

„Takarítsuk ki Óbudát!” – Veszélyes hulladék begyűjtés

Október 15-én, szombaton 8 és 14 óra között Békásmegyeren, a hegy felőli oldalon, az orvosi rendelő mögötti parkolóban Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata a „Takarítsuk ki Óbudát!” akció keretén belül lehetővé teszi a lakosság számára a veszélyes hulladékok ingyenes leadását. Az alábbi veszélyes hulladékokat hozhatják el a gyűjtő helyekre: elektromos és elektronikai készülék (E+E), gumiabroncs, akkumulátor, elem, fénycső, izzó, fáradt olaj, gyógyszer, étolaj, festék maradvány, oldószer, hígító, irodatechnikai hulladék (toner, festékpátron), növényvédőszer.

Jóhetnek a napkollektorok!

Közel hárommilliárd forintot október végétől nyújthatók be a napkollektorok telepítésének támogatását célzó pályázatok. A támogatási intenzitás 50 százalék, lakásonként legfeljebb nyolcszázezer forint. Az Új Széchenyi Terv Zöld Beruházási Rendszer keretében használati meleg víz előállítását és fűtést segítő szolgáltató napkollektor-rendszerek beszerzésére, és telepítésére lehet pályázni. A pályázatok forrásait a nemzetközi szén-dioxid kvótaértékesítés bevételeiből biztosítják. A melegvíz előállítására, fűtésre, illetve ezen célok kombinált, esetleg egyéb hőigények kielégítésére is szolgáló, többcélú napkollektoros rendszerek beszerzésére és telepítésére magánaszemélyek és maximum 12 lakásos társasházak nyújthatnak majd be pályázatot – olvasható a minisztérium közleményében. A támogatható tevékenységek közé tartozik – a lakóingatlan építési technológiájától függetlenül – a napkollektorból és csatlakozó elemekből álló rendszer és annak telepítése is.

Légszomj a Levegő Munkacsoportnál

A Levegő Munkacsoport kénytelen bezárni a lakosság szolgálatában álló Környezeti Tanácsadó Irodáját, mely működésének 16 éve alatt több mint 27.000 ügyben adott segítséget a hozzá forduló embereknek. A civil szervezet évi 7 milliárd forintból működtette lakossági tanácsadó irodáját. Jelenleg azonban a szakminisztériumi és egyéb civil alapok kiürültek, az adományozók, támogatók a válságra hivatkozva visszavonultak, így az ingyenes tanácsadás bizonytalan időre finanszírozhatatlanná vált.

Az iroda eddigi munkájának jelentőségét számos sikeres lakossági beavatkozás mellett legjobban az bizonyítja, hogy minisztériumok, önkormányzatok, különféle közigazgatási szervezetek is gyakran ide irányítják a hozzájuk fordulókat azzal a felkiáltással, hogy itt kaphatják meg a szakértői segítséget. A Római parton is több ízben közbenjártak a környezet érdekében, csónakházakkal, védett platánsorral, fakivágásokkal kapcsolatban. Az irodához rendszeresen fordulnak segítségért egyebek között a kamionforgalom, zaj, műanyag-égetés, fakivágás, vegyi anyagok, jogi segítségnyújtás, megújuló energiák, épületszigetelés kérdéseiben és más témakörökben. Az irodához befutó nagyszámú ügyek alapján a Levegő Munkacsoport számos jogszabály-módosítást kezdeményezett, amelyek hatályba lépve ma már a lakosságot és a környezetet védik. Bezárása újabb visszalépés, amelyet az állampolgári jogvérvényesítés elszorít.

Változások a távfűtésben

Az európai mintára, szakmai együttműködésben megalkotott jogi szabályozásnak köszönhetően fogyasztásarányossá és ezzel igazságosabbá válik a távhődíjak épületen belüli megosztása és elszámolása a korszerűsített távfűtési rendszerű lakások esetében.

Eddig a költségmegosztás szakmai szabályainak a

mellőzése számos felhasználói reklamációhoz, elégedetlenséghez és növekvő kintlévőségekhez vezetett, ráadásul sokakban megkérdőjelezték a költségmegosztók alkalmazásának tényleges előnyeit. Mostantól azonban figyelembe kell venni a hőfogyasztást, kötelező jelleggel bevezetésre kerülnek az ún. korrekciós tényezők, melyek a kedvezőtlen fekvésű helyiségek esetében csökkentik a helyiségek fekvéséből adódó többlet-hőfogyasztást. Továbbá a szabályozás a lakóépület átlagos fogyasztási értékeihez képest maximalizálja a fizetendő költségeket, így a maximálisan fizetendő összeg legfeljebb az épület légköbméterenkénti átlagfogyasztásának legfeljebb körülbelül 2-szerese lehet. Valamint, amennyiben a fogyasztó nem tette lehetővé a költségmegosztó felszerelését, vagy leolvasását, illetve önkényesen leszerelte a berendezést, fűtési díjként a lakás méretéhez képest megállapított átlagfogyasztás 2,5-szeresét kell fizetnie. Forrás: Tech-Kem Kft.

Környezetvédelmi termékdíj

Tovább drágulhat a környezetvédelmi termékdíj a rádiótelefonoknál, dobozos söröknél, üdítőitaloknál, nejlonzacskóknál. A különféle műanyagoknál – ide tartoznak a nem lebomló PET-es palackok – az eddigi kilogrammonként 56 forintról 150 forintra nőne a környezetvédelmi termékdíj, az üvegeknél 7 forintról 20-ra. Valamivel kisebb lenne a fém csomagolóanyagok – javarészt ide sorolandók a sörsdobozok – díjtételének emelkedése, itt 286 forintról 350 forintra nőne a termékdíj. A műanyag bevásárlószatyrok kilogrammjá után 1300 forint helyett 1500 forintot fizetnének. A legnagyobb termékdíj szigorítást a törvényalkotó a rádiótelefonoknál alkalmazná, ott a jelenlegi 100 forintról 500-ra növelné a közterhet.

Partizánakcióval indult az őszi Bringázz a munkába! kampány

A Bringázz a munkába! kampány 2008-as indulása óta évente több mint 20 ezer közlekedőt aktivizál, akik az 5 hetes kampányidőszak alatt kerékpárral járnak munkahelyükre. A Magyar Kerékpárosklub az EU-tól elnyert támogatás megszűnése miatt az idei évben takarékos Bam! Minimál kampányt hirdet, mely 2011. október 26-ig tart. A Bam! kampány mindenki számára nyitott és ingyenes. A részvételhez nem kell mást tenni, mint a kampányidőszakon belül regisztrálni a bam.hu oldalon, és a kampányidőszakban minimálisan előírt 8 kerékpáros munkába menetelt a kampány honlapján található közlekedési naplóba bejegyezni.

Elérhetőségek: www.bringazzmunkaba.hu, [facebook.com/bringazzmunkaba](https://www.facebook.com/bringazzmunkaba).

A nálunk telepített vizák elérték a Fekete tengert

Hazánkban jelölt vizát fogtak ukrán halászok a Duna Kilia ágában – 18 km-re a Fekete tengertől. Az 50 centis hal Vilkkovói 1580 km-t tett meg, áthaladva a Vaskapu I. és Vaskapu II. vízerőmű rendszerén. A tavaly elindított vízatelepítési program eredményességét igazoló halat a halászok visszaengedték a Dunába.

Az MTA BLKI No10998 jelű víza érte el a Duna Deltát, és ezzel a 2010-es vízatelepítés kezdeményezői elérték céljukat: bizonyították, hogy a Duna felső szakaszáról – szaporodási helyükről – a halak eljutnak tengeri élőhelyükig. A 100-100 kis vizát a Szigetközben, Budapesten a Vizafogónál és Ercsinél engedték vízbe.

Fél millió madarat számoltak össze

Október első hétvégéjén Az Európai Madármegfigyelő Napok 130 magyarországi helyszínén közel fél millió madarat számoltak össze a résztvevők. 3.500 ember szolgáltatta az adatokat a Magyar

Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) budapesti központjának. Az MME ernyőszervezete, a BirdLife International arra szeretné felhívni a figyelmet, hogy a madarak érzékenyen jelzik környezetünk állapotának változását és a biológiai sokféleség csökkenésének megállítása közös ügyünk.

A leggyakoribb faj a seregély volt (375 ezer példány), őt követte a tőkés réce (9 ezer példány) és a dankasirály (8 ezer példány). A hétvége hazai különlegessége egy törpesármány volt, amelyet a fenékpusztai gyűrűzöldállomáson fogtak, ez a faj negyedik előfordulása nálunk. Ugyancsak érdekes, hogy számos vonuló madárfaj későn útnak induló egyedeit sikerült megfigyelni, többek között gyurgyalagokat, vadgerleket, molnár- és füstti fecskéket, valamint két batlót.

Egyre népszerűbbek a garázsvasárak

Amerikai filmekből jól ismert jelenség a Garázsvasár: ez az, amikor kocsibeállónkhoz asztalokra pakolva mindenféle hasznos, számunkra már felesleges cikket megpróbálunk aprópénzre váltani. Az ilyen mini bolhapiacok hazánkban még kevésbé szokványosak – de egyre népszerűbbek!

A garázsvasárak számos országban nagy népszerűségnek örvendenek. Az ilyen módon megvalósuló lomtalanítás nem csak aprópénzhez juttathatja a résztvevőket, de garantálja a tárgyak újrahazaszát és rendezettebb utcaképet hagy maga után. A kialakuló beszélgetések pedig tovább erősíthetik a helyi közösségeket, ami – sok egyéb mellett – az eszközök megosztásához, kölcsönös használatához vezethet. Az ilyen kis bolhapiacok fontos elemei lehetnek egy városrész vagy egy község közösségi életének és aktívan teszt a hulladékmegelőzésért.

A garázsvasárak népszerűsítésére egyébként facebook oldal is létrejött: az aktuális garázsvasárokról a [facebook.com/garazvasarok](https://www.facebook.com/garazvasarok) oldalon értesülhetünk.

Megújult a NEMSITT.HU

A korábban barátságosabb felületen, kényelmesebben lehet a jövőben ingyenesen hirdetni a nem kereskedelmi mennyiségű, használt és kimaradt építőanyagokat. www.nemsitt.hu

A honlap nemzetközi elismerést is kivívott magának, 2009-ben beválogatták az Európai Unió hulladékmegelőzési jó gyakorlatai közé.

KIADVÁNYFIGYELŐ

Torkig vagyunk a permetszerekkel

A Levegő Munkacsoport az Egészség és Környezet Szövetség által koordinált nemzetközi Torkig vagyunk a permetszerekkel (Sick of pesticides) kampány keretében ismeretterjesztő kiadványt készített.

Régóta ismert, hogy a növényvédő szerek és biocidok használata egészségügyi és környezeti szempontból is kockázatos. A kiadvány közérthetően ismerteti az irtószerek hatásait, és a kockázatok csökkentésének lehetőségeit. A fenntartható növényvédelmi nemzeti cselekvési tervnek, melyet uniós kötelezettségként 2012-ig kell elkészíteni, a biztonságosabb megoldások terjedését kellene elősegítenie. Nem csak a mezőgazdasági növényvédelemben, hanem a közterületek permetezésében (parkfenntartás, szünyogirtás) is fokozott figyelmet kell fordítani az egészség megővására. Jó példaként kell tekinteni a Nyugat-Európában terjedő permetszermentes területekre, ahol a „védett” közterületeken nem alkalmaznak szintetikus irtószereket.

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette.



Összefogás a Dunai evezősökért

Ezzel a címmel ellátott beadványukat juttatták el a vízi sportban érdekelt egyesületek a parlamenti szakbizottsághoz.

Tisztelt Országgyűlés

Ismereteink szerint évek óta próbálják a fővárosi vízisport egyesületek elérni, hogy sportolói létszáma, utánpótlási lehetőségük növekedjék, hogy a sportolásra lehetőséget adó helyek megfelelő módon legyenek használhatók, az élsport bázisának fenntartása, kialakítása mellett, a tömegsport és a lakosság rekreációs igényeinek is megfeleljenek.

Óriási környezeti adottságunk mindehhez a Duna, amely majd' száz éve ad otthont a különböző vízisportoknak.

Azonban a Dunán motoros járművek tucatjai közlekednek úgy, hogy haladásukkal veszélyeztetik, sőt ellehetetlenítik a vízisportok gyakorlását, élvezetét, az egyesületek működését. A sporthajók által veszély nélkül használható vízfelület méretének csökkenése azt eredményezte, hogy a legnépzsűrűbb szakaszon, a Margit sziget és Római part közötti víz és vízpart mára elvesztette eredeti szabadidős, rekreációs és élsportra alkalmas tulajdonságait. Ezt jelzi az is, hogy az itt működő vízisport létesítmények száma 35-40-ről mára tíz körülire csökkent.

Bármikor látható, tapasztalható, hogy egy a nagy sebességgel száguldó motoros hajó, jet ski mekkora hullámokat tud kelteni, ahogy az is, hogy az esetek többségében ezen járművek használói nem veszik figyelembe a mellettük közlekedő, sportoló evezősöket, nem tartják be sem az ilyenkor kötelező távolságtartást, sem az előírt sebességcsökkentést. Sajnos azt is sokan tudjuk, milyen az, amikor egyesek, viccesnek ítélve az evezős kiszolgáltatottságát, szándékosan veszélyesen közelítenek meg minket motoros járművükkel. Ezzel szándékos és felesleges veszélyhelyzetet idéznek elő, amely magában hordozza mind a sérülés, mind az életveszély, mind az anyagi kár bekövetkezésének lehetőségét.

Jelen Összefogás célja, hogy a motorosok a megfelelő jogszabály módosítások által legyenek kitiltva a Duna szentendrei kiságából. A nagygát a továbbra is rendelkezésükre áll kikötőhelyeikkel, szórakozási lehetőségeikkel.

A **Tisztelt Országgyűlés támogatását kérjük** annak érdekében, hogy a Duna ezen szakaszán nyugodt körülményeket biztosítsunk a szép sikereket elért magyar evezős (él)sport gyakorlására, valamint a rekreációs sportolásra. A szabályozás módosításával a kiságban kizárólag szolgálati (mentő, rendőr, stb.) hajók, az edzést (versenyt) biztosító motorosok és az előzetesen egyeztetett menetrend szerinti sétahajók közlekedhet.

Kérjük, hogy a Tisztelt Országgyűlés tegye meg a szükséges intézkedéseket, hogy a megfelelő jogszabály módosítások által, a Balatonhoz, vagy a soroksári Duna ághoz hasonlóan, a szentendrei Duna ágból és a Hajógyári sziget, valamint a budai (jobb) part közötti Duna ágból a Vízirendőrség és a FOKA járművei, a KÖVIZG kitző hajói, valamint a sportegyesületek által tartott edzéseken, versenyeken a sportolókat kísérő max. 30 LE teljesítményű, valamint a 8 LE teljesítményű villamos hajtású egyéb célú motorcsónakok kivételével a teljes motorcsónak és motoros hajóforgalom kitiltását.

Kérjük a Tisztelt Országgyűlést, hogy az evezősök biztonságának megóvása érdekében gondoskodjon a Duna 1654 és 1657 fkm közötti szakasz jobb parti részén (Római part) az evezős csónakok számára a parttól mérve 100 m-es távolságban bójákkal történő biztonságos terület kijelöléséről és a bójasor és a part közötti területről a teljes motorcsónak ill. motoros hajóforgalom kitiltásáról úgy, hogy a nevezett motoros hajók és csónakok csak a bójasor és a bal part között

közlekedhessenek, kivéve a jobb parti kikötést és elindulást, amikor ezek a járművek a tiltott terület széle és a kikötőhely közötti legrövidebb biztonságos útvonalon (ideális esetben a parta merőlegesen) és csak alapjáratú ill. max. 5 km/h sebességgel a legkisebb hullámot keltve) haladhatnak.

A sport- és kedvtelési célú kajakok, kenuk, evezős csónakok és ladikok – olyan építésűek, hogy névleges terhelésnél a jelenleg érvényes *Hajózási Szabályzat* által meghatározott ún. biztonsági távolságuk a vízfelszín és a hajó pereme között mért függőleges méret, amely a Dunára érvényesen 25 cm-ben lett megállapítva. A valóságban azonban ezen hajók biztonsági távolsága mindössze 8–14 cm. Ez olyan állandó adottság, amely azt jelenti, hogy ezen hajók rendeltetészerű használata folyamatosan sérti a jogszabályt. Ezért kérjük a Tisztelt Országgyűlést, hogy a jogszabály valósághoz igazításával szíveskedjen intézkedni a fenti előírás módosításáról.

Álláspontunk szerint a kívánt eredmények a *vízi közlekedés egyes belvízi utakon környezetvédelmi okokból való korlátozásáról és a korlátozás alá eső területeken kiadható üzemeltetési engedélyről* kiadott 30/2003. (III. 18.) Korm. rendelet, valamint a *vízi közlekedés rendjéről* kiadott 39/ 2003. (VI. 13.) GKM rendelet módosításával elérhetők. A fenti intézkedésekkel a motoros, illetőleg a kézi erővel hajtott sport- és rekreációs célú hajózás területileg szétválasztható, ezzel egyidejűleg a jelenlegi jogszabályok egyes, a sporthajók által betarthatatlan rendelkezései hatályon kívül helyezésével a Duna ezen szakaszain a környezetszennyezés jelentősen csökkenthető. A szétválasztással megelőzhető illetve kiküszöbölhető lesznek olyan sajnálatos balesetek, amelyek motorcsónakkal való ütközés (ittas, figyelmen kívül hagyás, stb.), yachtok, kereskedelmi és személyszállító hajók hullámlása miatti elsüllyedés következményei voltak.

Az érintett területek látogatottsága, turisztikai vonzereje a bécsi Öreg Dunáéhoz hasonlóan növekedhet, sőt, egy olyan összefüggő rekreációs terület jöhet létre, amely a fővárost a Dunakanyarral összekötve, európai jelentőségű lehet. Kérjük a Tisztelt Országgyűlést, hogy munkájával tegye lehetővé a fenti javaslatok, elképzelések megvalósítását.

Budapest, 2011. augusztus 22.

Tisztelettel és köszönettel

az érintett Duna szakasz még működő sportszervezetei

A Blikkben olvastuk...

Az evezősök védelmében

Veszélyes helyzetek tucatjait eredményezi a Római-part térségében evezősök és motoros vízi járművek találkozása. Bús Balázs polgármester, a Parlament Turisztikai és Sport Bizottsága elé vitte az ügyet.

Egyre több panasz érkezett a kerület vezetéséhez a nagy sebességgel közlekedő motoros vízi járművek vezetőire. Óbuda polgármestere lépett, kezdeményezésére az Országgyűlés illetékes szakbizottsága szerdán tárgyalta a Dunán kialakult helyzetet. Bús Balázs hozzászólásában jelezte a sport oldaláról közelítve, ugyanakkor a turisztikai szempontokra is tekintettel kell megoldást találni a problémára. Hozzá csatlakozott Hadházy Sándor (Visegrád korábbi polgármestere) aki a Duna-kanyar turisztikai fejlesztése kapcsán a Batthyány tér és Szentendre közti vízi út kihasználhatóságának vizsgálatát vetette fel.

A szentendrei Duna-ágból ki kellene tiltani a motoros hajó forgalmat. Ezt már Réti Géza mondta az evezős társadalom képviselőjében. Hangsúlyozta: nemzetgazdasági érdek az ivóvíz és a környezet védelme, hisz ez nagyságrendileg 2,5 millió embert érint, míg a kitiltás csupán ezer-, motorcsónak sportban, vagy motoros hajtást igénybe vevő vízi szabadidős tevékenységben érdekeltnek okozna sérelmet. Gál Attila ugyancsak az evezősök érdekében felszólalva a Lupa sziget felső- és Szentendrei sziget alsó része közti szakaszon bevezetendő sebességkorlátozás mellett érvelt, hozzátéve, hogy a motorcsónakok és vontatott sporteszközök használói a Tahitótól Szentendre közti szakaszon 60 km/h-s korlátozás nélkül hajthatnának.

A bizottság ülésén az ellenérdekeltek képviselői nem voltak jelen, azonban Völner Pál a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium részéről igen. Az Infrastruktúráért Felelős Államtitkárság vezetője azt ígérte, hogy amennyiben az érdekeltek megfogalmazzák javaslataikat, akkor a jogszabályok szükséges módosításához, megalkotásához a minisztérium létrehozza az előkészítő munkacsoportot.

Bánki Erik, a bizottság elnöke támogatásáról biztosította azt az elképzelést, mely szerint a Római-parton egy 100 méter széles, evezősök számára fenntartott védősávot alakítanának ki. Összefoglaló felszólalásában jelezte, a szakmai szervezetekkel folytatott egyeztetések után a Turisztikai és Sport Bizottság újra napirendjére tűzi a kérdést.

Két új fitness park a kerületben

A napokban megtörtént a műszaki átadása két új fitness parknak. Ez azt jelenti, hogy bárki biztonságosan használhatja a békásmegyéri Veres Péter Gimnázium előtti, és Kaszásdűlőn a Máltai játszótér szomszédságában lévő parkokat, mert az eszközök megfelelő műszaki tanúsítvánnyal rendelkeznek, és a sérülések elkerülésére, megelőzésére ütőcsillapító gumilapokkal van befedve a terület. Így most már három szabadterei „edzőtermet” látogathatnak a sportolni vágyók. (forrás:obuda.hu)



IV. Civil és Nemzetiségi Nap

Kerületi civil szervezetek mutatkoztak be

Október 9-én, egy esősnek induló vasárnapon kerületi civil szervezetek és nemzetiségi csoportok adtak egymásnak randevút, és mutatták be az érdeklődőknek szerte ágazó tevékenységüket a San Marco utcai közösségi házban.

Bús Balázs polgármester köszöntőjében a civil szervezetek által végzett munka jelentőségét és társadalmi súlyát emelte ki, majd átadta az Év civil szervezete díjat, amit ezúttal a Csillaghegyi Polgári kör Egyesület érdemelt ki.

Míg az épületben a helyi szervezetekkel ismerkedhettek az érdeklődők, vagy véradáson, illetve a Szent Margit Rendelőintézet szűrésén vehettek részt, addig a kertben a főzőverseny zajlott. Mire a

bográcsban rotyogó finomságok elkészültek a nap is kisütt, bár ez egy cseppet sem könnyítette meg a zsűri dolgát, amelynek tagjai kitartóan próbálkoztak a sokféle ízvilág összehasonlításával.



Életmód mozaik

Jó ha tudjuk a vitaminokról

A természetes vitaminok begyűjtésének egyik leggazdagabb lehetősége az őszi évszak. Nem csak az immunrendszerünk karbantartásához és az idegrendszerünk megerősítéséhez szükségesek. Nélkülözhetetlenek az anyagcsere optimális működésében, a csontképzésben, a növekedésben, és az antioxidáns folyamatok erősítésében is. A tudatos vegyes étrend segít hozzájutni úgy a zsírszint oldódó, mint a vízben oldódó vitaminokhoz. Az előbbieket fogyasztás után elraktározódnak a bélrendszerünkben. Ezekhez olajos magvakból, tejtermékekből, csírákból, a gazdag klorofill tartalmú leveles zöldségekből juthatunk hozzá. A vízben oldódók pótlásához, mivel folyamatosan kiürülnek a szervezetünkben, napi rendszeres bevitel szükséges. Ezekhez a különböző zöldségfélékből, a gazdag gyümölcs választékból juthatunk. Használjuk ki a Kárpát-medence idény gyümölcs és zöldség kínálatának minden lehetőségét! Ne ragadjunk le egy-két kedvenc gyümölcsünknél! Arra azért figyeljünk, hogy a hüvelyes zöldségek és az olajos magvak nem energiaszegények, bár az élelmi rostokban ők is gazdagok. Azt se feledjük, hogy az értékes tápanyagok a héj alatt és a mag közelében találhatók. Ezért, ha lehet, minél több hámozás nélküli gyümölcsöt, illetve nyers állapotú répát, karalábét, karfiolt, káposztát, paprikát, új lila és fehér hagymát, csicsókát, retek, de bármit, ami szimpatikus, fogyasszunk bátran! Lehetőleg rendszeresen, de egyszerre csak egyfélélt. Tisztításakor viszont ne áztassuk, csak folyó vízben mossuk a vízzeloldékony vitaminok megőrzése érdekében. A felkockázás, vagy darabolás, reszelés is csak lehetőleg a fogyasztás előtt történjen. Saláták készítésénél hatékony a citromlével történő lelocsolás, mert így megelőzhetjük a barnulást, ami az oxidációs folyamatok része. Levesek helyett különösen üdítő hatású a frissen préselt zöldség, vagy gyümölcslé, melyeket tisztított, vagy ásványvízzel akár hígítva is fogyaszthatunk.



A hónap gyógynövénye:

A komló

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



A felfutó komló (*Humulus Lupulus*) leginkább nemesített változatában, mint söralapanyag ismert a sörkedvelő közönség előtt.

Gyógyászati célú használata elsősorban a keleti népeknél terjedt el, Indiában és Kínában évezredek óta használják a nyugtalanság és az álmatlanság kezelésére. Európában a XX. század második felében figyeltek fel nyugtató, elalvást elősegítő hatására, amikor a komlószedő munkásokon, a munkanap során, túlzott fáradtságot és álmoságot észleltek.

Botanikai szempontból a komló a csalánvirágúak (*Urticales*) rendjébe, és a kenderfélék (*Cannabaceae*) családjába tartozik. Akár 5-10 méter magasra is felkúszó, évelő kétféle növény. Gyöktörzse 10-20 cm átmérőjű. Belőlük járulékos gyökerek tarackhajtások fejlődnek. Föld feletti hajtása hatszögletű. Szára sárgászöld, vagy zöld árnyalatú. Sötétzöld lomlevelei átellenes állásúak, felületükön apró merev, érdes szőrökkel. Termős virágzata 30-60 virágból álló kettős bogas füzer, elvirágzás után toboz képződik belőle. Az említett virágzatot használjuk gyógyászati célra.

A komló nagy mennyiségben tartalmaz gyantát, cserzőanyagot, illóolajat és flavonoidokat.

A komlót kizárólag belsőleg használjuk, mint növényi nyugtató és altatószert. Teaként tinktúráként és az ún. álmopárnák egyik összetevőjeként is alkalmazható. Altatószerként részben elősegíti az elalvást részben pedig javítja az alvás minőségét. Önmagában ritkán, inkább más gyógynövényekkel elsősorban citromfűvel és macskagyökérrel kombinálva célszerű használni.

A biztonságos gyógynövény, az előírt adagolás betartásakor mellékhatásokkal nem kell számolni, ellenjavallatai nem ismertek. Ugyanakkor tudni kell, hogy fokozhatja az alkohol és a nyugtatószerek hatását és ritkán a depresszió tüneteit is.

Calendula



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

**NOVEMBERBEN HÓNAPBAN IS IVARTALANÍTÁSI
AKCIÓ! – 20% KEDVEZMÉNY!**

PETSHOP NYÍLT!

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,
A őszi napok folytán!
Nem lesz annyi fölös kölyök,
Ki bokor alatt nyöszörög.

1039 Budapest, Szentendrei út 393.

Kangoos

550-700 kalóriát
égethetsz nála egy
kangoos óra során!

Biztonságos és könnyű
megtanulni bármely
korosztálynak!

Segít az esztétikus külső
elérésben és egy egészsé-
sebb, mozgalmassabb
életforma kialakításában!

12-18%-kal növeli
az oxigénfelvételt!

Kíméli és védi
az ízületeket a 80%-kal
többször csökkentett
terhelés miatt!

Önbizalom növelő,
boldogsághormonokat
felszabadító, valamint segít
leküzdeni a depressziót!

Növeli a csont és
izomsűrűséget!

Fejleszti az ízületi
mozgékonyt, az
alkotépeséget,
koordinációs képességet,
ritmus- és egyensúlyérzékelt!

GYERE EL, PRÓBALD KI MAGAD!

Felejtél el a problémáidat, és
bulizni velünk hétköznap is, korhatár nélkül!

Órák: hétfő, szerda, péntek: 19:00 – 20:00
vasárnap: 18:00 – 19:00

Csillagvár Bevásárlóközpont – Team Fitness
1039 Budapest, Rákóczi u. 36.
(a parkoló mellett)

e-mail: szakasits.adel@gmail.com

Szakasits Adél
kangoos jumps oktató

Római Virág

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

Nyitva tartás
Kedd – Vasárnap 9⁰⁰ – 18⁰⁰
Hétfő – Zárva

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



Hóillesztéses, keratinos hajhosszabbítás és dúsítás a Gabriel Stúdióban

Modern és természetes:

A hóillesztéses hajhosszabbítás jelenleg a legmodernebb és legtermészetesebb hajhosszabbítási technika. Modern, mert gyors, könnyen kezelhető a végeredmény, természetes, mert 100%-ig eredeti, európai hajból készül, így a viselése és a látványa is kellemes, természetes hatást kelt.



Keratinos:

A saját hajból leválasztott vékony tincsekhez rögzítjük a póthajat egyenként, keratin alapanyagú illesztő anyaggal (a keratin a hajunk és körünk fő építőanyaga). A tincsek elkülönülnek egymástól, az illesztési pontok kicsik és nem látszódnak, szinte teljesen észrevehetetlenek, minden frizura viseléséhez alkalmas.

Gazdaságos:

A póthaj kb. 2-3 hónapig maradhat fent, utána le kell szedni és újra kell keratinozni, így a haját többször fel lehet használni megfelelő ápolás mellett.

Akit kíváncsivá tett ez a néhány sor, térjen be a **Gabriel Stúdióba**, és keresse **Zitát**!

Böbe recept-túrája Receptkörúton a déli szomszédainknál...

Bácskai dzsuvecs

Hozzávalók: 50 dkg sertéshús, 20 dkg rizs, 1 kg burgonya, 1 kg paradicsom, 50 dkg zöldpaprika, 5 dkg zsír, só, törött bors és pici mézes fűszer keverék

Vékonyan felszeleteljük a húst, és megsózza, megborsozza, a zsíron hirtelen átsütjük. Külön-külön – a hús visszamaradt zsírjából – megpároljuk egy sor burgonyát, erre egy sor paprikát terítünk, befedjük karikákra vágott paradicsommal, erre egy sor rizs kerül. A hússal folytatjuk a rétegezést, majd ismét paradicsom, paprika, rizs kerül a tálba. Végül burgonyával végezzük a rétegezést. A maradék zsírt ráöntjük, és a sütőben kb. egy óráig sütjük

Szerb sült paprika-saláta

Hozzávalók: 4 db Kapia paprika, 2 evőkanál olaj, 2 evőkanál fehér borecet, 2 gerezd fokhagyma, fél csokor petrezselyemzöld.

A paprikákat tűzhely felet, gyakran megforgatva süssük feketére. Tegyük át egy hóálló tálba és fedjük le. Hagyjuk állni 10-15 percig. Ekkor vizes kézzel, kés segítségével húzzuk le a megégett részeket, alatta ott lesz a szép, omlós, piros húsa. Magházát vágjuk ki, húsát csikozzuk fel és tegyük egy tálba. Locsoljuk meg olíva olajjal, ecetel, szórjuk meg felaprított fokhagymával és petrezselyemmel.



Rakott padlizsán (bolgár muszaka)

Hozzávalók 4 személyre: 4 db nagy padlizsán, 60 dkg darált sertéshús, 2-3 db paradicsom, 1 fej vöröshagyma, só, bors, csombor, piros paprika, olaj. Az öntethez: 1 l besamel, 4 db tojás

A vékonyan meghámozott padlizsánokat 0,5 cm vastag karikákra vágjuk, megsózzuk és hagyjuk, hogy a kesernyész levét kieresse. Ezután papírtörölközővel leitatjuk a szeleteket, és forró olajban megfonnyasztjuk. Egy lábasban apróra vágott hagymát pirítunk, hozzáadjuk a darált húst, együtt pirítjuk őket, majd megsózzuk. A túróz levét hozzáadjuk a borsot, a csombort, a piros paprikát.

Előveszünk egy nagy tepsit, behelyezzük a padlizsán felét, a tetejére rátesszük a húst, amelyet beborítunk a maradék padlizsánnal. Ennek a tetejére ráhalmozzuk a paradicsom karikákat. Amíg elkészítjük a besamelt, 15 percig sütjük. A besamelt és a tojásokat jól kikeverjük és ráöntjük a muszakára. Ezután visszatesszük a muszakát a sütőbe, és addig sütjük, míg szép piros nem lesz. Kockákra vágva tálaljuk.

Dalmát fazék

Hozzávalók 4 személyre: 65 dkg marhafelső,



10 dkg füstölt szalonna, 14 dkg hagyma, 15 dkg sárgarépa, 20 dkg csiperkegomba, 12 dkg rizs, 4 gerezd fokhagyma, 2-3 zöldpaprika, só, őrölt bors, 2-3 evőkanál ecet, 4-5 dl húsleves vagy víz. A kockára vágott szalonnát serpenyőben kiolvastjuk, a porcöt kiszedjük és félretesszük. A szalonna zsírjában átpirítjuk a nagyjából 2 cm-es kockákra vágott húst. Beletesszük egy szorosan lefedhető, magas falú cserépedénybe vagy tűzálló tálba, hozzáadjuk a karikára vágott hagymát, a szétnyomott fokhagymát, a felkarikázott sárgarépát, meglocsoljuk az ecetel, sózzuk, borsozzuk, felöntjük a húslevesrel vagy vízzel, lefedjük, és nagyjából egy órán át a sütőben sütjük. (A sütőt előzőleg nem kell felmelegíteni.) Egy óra múltán hozzákeverjük a rizst, a felszeletelt gombát, valamint a kicsumázott és cikkekre vágott zöldpaprikát. Ha a leve nagyon elfőtt volna, pótoljuk, és újra lefedve további fél óra alatt a sütőben készre sütjük. A folyadék arányára kell ügyelni, hogy se száraz ne legyen, se el ne ázzon ez a kiadós egytálétel.

Szerb rostélyos

Hozzávalók: 80 dkg rostélyos, (csont nélkül) só, 4 evőkanál zsír, 15 dkg vöröshagyma, 1 kávéskanál piros paprika, 1-2 gerezd fokhagyma, 1 késhegynyi köménymag, 1 1/4 kg kelkáposzta, 15 dkg zöldpaprika, 10 dkg paradicsom.

Elkészítése: A felszeletelt rostélyosokat kiverem, bevagdosom, megsódom, kevés forró zsírban mindkét oldalukon elősütöm, majd félre teszem. A sütőzsírban üvegesre pirítom a finomra vágott vöröshagymát. Rászórom a fűszerpaprikát és a zúzott fokhagymával együtt apróra vágott köménymagot. Kevés vízzel vagy csontlével felengedem, felforralom, és ebben párolom az



elősütött rostélyosokat. Közben a megtisztított kelkáposztát cikkekre vágom sós vízben félig puhára főzöm és leszűröm. A zöldpaprikát és a paradicsomot felszeletelem. Ha a hús majdnem puha, hozzáadom a kelkáposztát, a zöldpaprikát és a paradicsomot. Annyi vizet (vagy csontlevet) öntök rá, hogy az egészet ellepje. Készen főzöm. Az elkészült rostélyosokat utána ízesítem. Tálaláskor a hússzeletekre halmozom a kelkáposztát.

Szerb fűszeres almaleves

Hozzávalók: 60 dkg alma, 2 dl tejföl, 1 tojássárgája, 10 dkg cukor, egy csapott evőkanál finomliszt, fél citrom leve, 2 cm nagyságú fahéj, 5 db szegfűszeg, 1/4 citrom vékonyra vágott héja, 1 liter víz, 1,5 dl tej, só

A vizet a cukorral, csipet sóval, tiszta gézbe belekötött fűszerekkel formá tesszük. Az almát megmossuk, nagyon vékonyan meghámozzuk, citrommal átkenjük. 4 cikke vágjuk, a magházát gondosan eltávolítjuk. A cikkeket vágott almát vékony szeletekre daraboljuk, és a forrásba lévő vízbe tesszük. A borízú alma hamar megpuhul, tehát amint az almát befőztük, azonnal elkészítjük tejjel és liszttel a habarást, és állandó keverés közben a leveshez szűrjük. Jól átforraljuk, ha kell, utólag ízesítjük. Beleszavargatjuk a citrom levét, és egyszer átforraljuk. A levesből a fűszer-zsákocskákat eltávolítjuk, és a levest a tojással elkevert tejfölhöz adjuk. Jól lehűtve tálaljuk.

Jó étvágyat kívánok!

Böbe mama – amúgy a Rómaifüdőről



Gabriel Stúdió	Gabriel Stúdió	Gabriel Stúdió
FODRÁSZAT Gyerek hajvágás: 1500 Ft Férfi modern hajvágás: 2000 Ft Női rövid hajszárítás: 2300 Ft Női rövid haj berakás: 2300 Ft Vágás-szárítás (r. h.): 3200 Ft Egész hossz festés, vágás, szárítás (rövid haj): 6300 Ft Dauer, vágás, szárítás: 5500 Ft (rövid haj) Melír, vágás, szárítás: 6200 Ft (rövid haj)	académie KOZMETIKA Bures Krisztina kozmetikus várja régi és új vendégeit a Gabriel Stúdióban! 06-70-634-7463 Arckezelés: 7500 Ft Végig lábgyanta: 3500 Ft Össejtes kezelés: 9.800 Ft	PEDIKÚR-MANIKÚR Pedikűr: 3.000 Ft Gyógypedikűr: 3.500 Ft MASSZÁZS Frissítő: 4500 Ft Miaomei: 5000 Ft GABI: 06-30-560-4507 MANIKÚR – MŰKÖRÖM INFRAZAUNA 1.500 Ft/alk; bérlet: 6.000 Ft/5 alk., 10.000 Ft/10 alk. 06-30-560-4507 NYITVA: H-P: 9-20 Szo.: 9-13
ZITA: 30-419-1908 ERIKA: 20-595-0253	 www.gabrielstudio.hu	
AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT UTALVÁNYAINKKAL! BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271		

HIRDESSEN a RÓMAI PARTI HÍREKBEN!

Tel.: 240-3048
e-mail: rse@enternet.hu

www.romaifurdo-se.hu



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platankonyvtar@kszk.obuda.hu

Tel.: 439-0936

NYITVA TARTÁS

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

Óbudai Múzeum

1033 Budapest Fő tér 1.,
tel: 250-1020
www.obudaimuzeum.hu,
titkarsag@obudaimuzeum.hu



KIÁLLÍTÁSOK

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

„Isten veletek, ti boldog Vendelinek” –
avagy az óbudai vendéglátás aranykora
A kiállítás 2011. október 31-ig tekinthető
meg.

Nyitva tartás:

kedd-vasárnap: 10-18 óra; hétfő: zárva
Belépődíj: teljes árú: 800 Ft; kedvezményes:
400 Ft, családi jegy: 2000 Ft
Minden hónap első szombatján a látogatás
ingyenes!



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

október 14., péntek 19 óra
MISZTRÁL EGYÜTTES
Gyöngyöt az Embernek

október 19., szerda 19 óra
Alejandro Vela (Mexikó)
zongoraestje

október 20. csütörtök 19 óra
OTTHON A HAZÁBAN
Helyey László estje Krúdy
Gyula születésnapjára
Zongorán közreműködik:
Binder Károly

október 24. hétfő 19 óra
VENTOSCALA
KAMARAESTEK 4.

október 28., péntek 19 óra
ÉRINTÉS erotika versben és
zenében
a ByHeart Társulat estje

október 29., szombat 19 óra
LISZT FERENC
KAMARAZENEKAR BÉRLETI
HANGVERSENYSOROZAT I.



KÖNYVAJÁNLÓ

Stasiuk, Andrzej: Taksim
Budapest: Magvető, 2011.

Taksim egy isztambuli tér neve: itt kötnek ki
Stasiuk új regényének hősei egy kalandos akció
végén, amelyben kiszabadítanak egy
rabszolgaként kezelt lányt. Országokon keresztül

autóznak, gengszterekkel veszik fel a harcot és
közben vég nélkül mesélnek, rettenetes,
szomorú és mulatságos történeteket.

Menzel, Jiri: Trabanttal a Hiltonig
Pozsony, Kalligram, 2011.

Minden moziba járó ember hordoz a szívében
egy Jiri Menzel filmet. A letehetetlen

riportkötetben Szabó G. Lászlóval beszélget a
cseh filmrendező. Élete nagy kalandjairól,
pályája furcsa fordulatáról, az Oscar-díjról és
annak hozományáról vall Menzel, mindarról,
ami boldoggá tette, vagy meggyötörte.

Schein Gábor: Egy angyal önéletrajza
Pécs: Jelenkor, 2009.

Schein Gábor regényében egy elbeszélő, egy
angyal mesél el két, időben és térben
egymástól nagyon távoli életrajzot. A német
Johann Klarfeld története a 18. században
játszódik, átszöve titokzatos és fantasztikus
elemekkel. A másik főszereplő, Józsa Berta
életén keresztül, egy 20. századi magyar
család tragédiákkal teli sorsa tárul elénk.

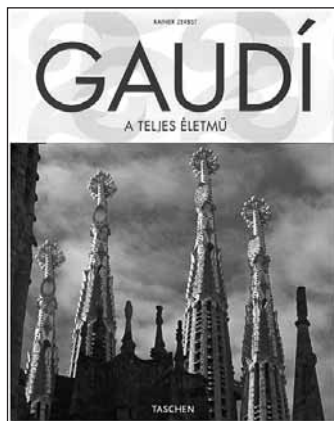
Rainer Zerbst

Gaudí

Az építészetnek szentelt élet
Vince Kiadó, 2011

Dr Osman Péter ismertetése

Akik akár laikusként is kedvelik az
építőművészetet, kétség kívül egyöntetűen
tanúsítják: Gaudí az építészet 'úrkorszakát'
megelőző időszak építész-géniuszai között
az egyik leginkább emblemikus alkotó, s
bizonyosan a legjelesebb azok közül, akik épít-
ményeik hétköznapi funkcióit a küllem
tündérvilágával ötvözték. E kötet elbűvölően
ékes tanúsága ennek, s szintúgy Gaudí
építész és formatervezői zsenialitásának.
Borítóján fontos alcím áll: A teljes életmű.



Ennek részletes, gazdagon és gyönyörűen illusztrált
ismertetését adja. „Tanulmányainak egyébként szabályszerű
befejezését követően rövidesen szakított az uralkodó építészeti

normákkal, és a maga útját járta.” – írja
Zerbst. Ez az út pedig csodálatos élet-
művet eredményezett – mindenekfelett a
zseni tehetségével következetesen kitel-
jesített minőségben. Megismerhetjük
annak káprázatos gazdagságát, amely
Gaudí alkotásainak részleteiben,
építményei általa tervezett alkotó-
elemeinek, külső és belső dekorációinak,
belsőépítészeti kialakításának és
berendezésének káprázatos, sokszor szó
szerint mesés világában teljesedett ki.
Már a pályafutásának egyik korai
remekét, a Casa Vicent is így jellemzi
Zerbst a róla szóló fejezet bevezet-
őjében: „Nehéz lenne különcködni

bemutakozást elképzelni egy fiatal építész számára. A
szemlélő az Ezeregyéjszaka tündérvilágával találja
szemben magát.”

Beszámolni egy építészetnek szentelt élet zsenialitással
származó műves remekeinek csodavilágáról, Gaudí
épületeiről, fantasztikus homlokzatairól, bizarr kéményeiről,
parkokról, mozaikborításokról, bútorokról, ablakok cirádás
formáiról, lépcsők arabeszkjeiről, lámpatestek szépségéről,
olykor meséket, mások gótikus templomokat idéző
entériőrökről? Zerbst ezt kitűnően teljesíti. Leírásai,
műelemzéseik egyszerre szakszerűek, részletesek, ugyan-
akkor kellemesen olvasmányosak, és belőlük nemcsak
Gaudí művészi életművét, hanem a korához való viszonyát is
megismerhetjük. A szöveghez 372 színes fotó, 17 alprajz és
2 helyszínrajz csatlakozik, gyönyörű képtárrá avatva az
elegáns albumot.

Egy ízben megkérdezte tőle – írja Zerbst -, hogy a Sagrada
Familia a nagy katedrálisok egyikének számít-e. Így felelt:
„Nem, az eljövendő újak közül az első”.





1032 Budapest, San Marco u. 81.
Tel./fax: +36 1 388 7370, +36 1 388 2373
kulturkozpont@kulturkozpont.hu Honlap: www.kulturkozpont.hu

CSALÁDI VASÁRNAP

Október 30. vasárnap 10.00 – Felhő Fáni meséi
Utána Felhő Fáni kézműves játszóháza

Klubkoncertek

Október 21. péntek 19.00 – Huzella Péter klubja

ÚJ SOROZAT! – KOSSUTH-DÍJASAINK

Október 20. csütörtök 19.00
Berecz András mesemondó önálló műsora

Előadások

Történelmi előadássorozat
Október 18. kedd 15.00 – Trianon;
Előadó: Dr. Tóth József történész
Az előadások ingyenesek.
Pszichológia, időfizika – Minden csütörtökön 17.15-22.00 Előadó: Kisfaludy György, Barna-Fóris Ágnes

KIÁLLÍTÁS

San Marco Galéria
November 4. péntek 18.00 – Színterek Csengery Béla festőművész kiállítása
A kiállítás november 4-18-ig
hétköznapokon 9.00-16.00 óráig látogatható.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Körmendi János bérlet: 15.00, Turay Ida bérlet: 19.00
November 5. szombat 15.00, 19.00
Sarkadi Imre: Az elveszett paradicsom – Dráma 2 felvonásban
NYUGDÍJAS BÉRLET 2011 ŐSZ
November 16. szerda 10.30 – Ibolyák Zenés színjáték Honthy Hanna szerelméről

Új Sorozat – A humor nagygúyi
November 17. csütörtök 17.00 – Örkény Istvánra emlékezünk

Liszt hét

November 12. szombat 10.00
Bonbon Matiné; Liszt és kora; Játék a romantikával; Az Óbudai Danubia Zenekar koncertje

CSALÁDI VASÁRNAPOK

November 6. vasárnap 10.00 – Vacka dalok
Rutkai Bori és a Hébe-Hóba Banda

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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

Kiállítás

Október 17. – November 2.
Gábor Miklósról emlékezünk
Fotókiállítás Gábor Miklósról, valamint Gábor Miklós színészportréi és rajzai.
A belépés díjtalan!

GYERMEK ÉS CSALÁDI PROGRAMOK CSILLAGBÉRLET

Bérlet ára: 2100 Ft
Október 24. hétfő 9.30 A kis Mukk – a Holle Anyó Színház előadása

NÉPEK NAPJA

Október 22. szombat 14.00-19.00
Lengyel nap

KONCERTEK – JAZZ KLUB

Október 28. péntek 19.00 Király Martina Band

EMLÉKMŰSOR

Kis ország, óriás színészek
Október 17. hétfő 13.00 – 17.30

Új SOROZAT – Kossuth-díjasaink

Sorozatunkban kortárs, kitüntetett művészeinket szeretnénk bemutatni.
November 11. péntek 20.00 – Szikraszemű
A Ghymes együttes koncertje

November 6. vasárnap 20.00 – Budapest Bár: Hoppá Koncertszínház

KLUBKONCERT

November 18., december 16. péntek 19.00
Huzella Péter klubja

Előadások

November 10. csütörtök 18.00
Isten bizalmasa
Beszélgetés Beer Miklós váci megyéspüspökkel
Beszélgető partner: Spangel Péter író

Történelmi előadássorozat

Előadó: Dr. Tóth József történész
Az előadások ingyenesek.
November 8. kedd 15.00 – Liszt Ferenc és kora – A Liszt hét keretén belül

Művészettörténeti előadássorozat diavetítéssel

Előadó: Hársvölgyi Virág
Az előadások ingyenesek!
November 16. szerda 17.00 Keresztény ikonográfia III. Szentek ikonjai

Pszichológia, időfizika

Minden csütörtökön 17.15-22.00
Előadó: Kisfaludy György, Barna-Fóris Ágnes

Börzék

November 13. vasárnap 9.00-17.00
Ásványbörze és bonsai kiállítás

November 19. szombat 9.00-13.00
Babaruhabörze

KLUBOK

„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub - minden kedden 10.00-14.00
Baba-mama klub - közösségbe nem járó babáknak hétfőnként 9.00-11.00
Önzetlen egészségfenntartó klub - minden szerdán 16.00-20.00
Identitás társasjáték klub felnőtteknek – szerdánként 19.00-21.00.

Gábor Miklósról emlékezünk

13.00 Filmvetítés: Apa – Egy hit naplója
14.45 Filmvetítés: Valahol Európában
16.45 Beszélgetés az apáról Gábor Júliával.

IRODALMI MŰSOROK

Október 19. szerda 18.00
Teaházi traccsparty
Vendégünk Battyányi Géza, a Budapest-Csillaghegyi Református Egyházközség sorrendben negyedik lelkésze.

KIÁLLÍTÁS

November 9. szerda 18.00
Lisztománia - avagy Liszt, az első celeb
A Liszt hét keretében
Filmvetítés: Liszt – Otthon, haza.
A kiállítás megtekinthető november 23-ig.

NÉPEK NAPJA

November 12. szombat 14.00-20.00
Oroszország

IRODALMI MŰSOROK

Irodalmi csillagdélután
November 16. szerda 18.00
Vendég: Kádár József helytörténész, építész, az Óbudai téglagyárak című könyv szerzője.

BIZTOSÍTÁSI IRODA

genertel.hu
az első magyar direktbiztosító

UNION
BIZTOSÍTÓ



Biztosítási ügyintézés
és tanácsadás
díjmentesen.

Minden biztosító
egy helyen.



Allianz

Allianz Hungária Biztosító Rt.



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

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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

KIÁLLÍTÁSOK

Moldvai Csángó magyarok
Csoma Gergely fotóművész kiállítása
„Szülőföldzse mindenkinek szent dolog”
A kiállítás megtekinthető október 21-ig.

Október 24. hétfő 18.00

Külös László kiállítása

Az akciófestészet szellemiségében absztrakt festéssel foglalkozó fiatal művész kiállítása.

A kiállítás megtekinthető november 11-ig.

SZÍNHÁZ

VASÁRNAPI MESESZÍNHÁZ – CSALÁDI TÍZÓRAI

Október 30. vasárnap 11.00
Repülési lecke kezdőknek
A Győri Vaskakas Bábszínház és az ESZME produkciója.

CSALÁDI PROGRAMOK

Október 21. péntek 16.30-17.30

Aprók tánca

Tánc és táncoktatás kicsiknek és nagyoknak a Kolompós Együttessel.
Jegyár: 800 Ft (2 éves kortól)

ELŐADÁSOK

Október 21. péntek 18.00
Színházi kulisszák mögött
Októberben a magyar színház-és filmművészet egyik legsármosabb művészt Darvas Ivánt idézzük meg.
Október 25. kedd 18.00
Lélekgondozó fórum
Előadó: Bátyai Frigyes. A belépés díjtalan.
Október 25. A lélek filozófiája a különböző kultúrákban

KIÁLLÍTÁS

November 14. hétfő 18.00
Kerekes Elek Győző kiállítása
A kiállítás november 24-ig látható.

SZÍNHÁZ

BonBon matiné
November 11. péntek 10.00 – Gryllus Vilmos: Ősz szele zümmög

Vasárnapi meseszínház – családi tízóra

November 13. vasárnap 11.00
Márton napi családi tízóra
Gőgös Gúnár Gedeon
A Miskolci Csodamalom Bábszínház előadása. Az előadás után libazsíros kenyér várja a belépőjegygyel rendelkezőket.
12.30 Kacsaterelés a Csobánka téren

Nosztalgia bérlet

November 7. hétfő 15.00 – Ma a tiéd vagyok! – Karády-est

KONCERT

November 12. szombat 18.00
Harmonika generációk - a Liszt hét keretében

ELŐADÁSOK

November 14. hétfő 18.30
Léggömbhúszárok
Kurucz Gyula könyvbemutatója

Kerecsenfészek

Östörténeti hagyományörző műhely
A képes előadások 15.00-kor kezdődnek.
November 6. Friedrich Klára – Szakács Gábor: Székelyföldi rovás emlékek üzenete
November 13. Egyed Zoltán: Városállam a Pilisben
November 20. Váry István: Rejtélyek, talányok a pilisi térképen
November 27. Aradi Lajos: A Pilis mitikus titkai I.

BÖRZE

November 5., szombat 9.00-13.00
Bababörze



2011. ÉV FAGYLALTJA VERSENY GYŐZTESE

SÍK CUKRÁSZDA: diós-mézes körte

Békásmegyer, Lukács György u. 1.

Nyitva: minden nap 10,00-19,00-ig

Tel.: 243-2206

www.sikcukraszda.hu

sikcukraszda@freemail.hu



Üzletünkben az ez évi „ORSZÁGTORTA” is kapható!



Szeretettel várjuk kedves vendégeinket!

Főzött fagyaltok, sütemények, alkalmi, fényképes ostya-, forma-,
parfétorták, cukormentes fagyik és sütemények

SPORTVENDÉGLŐ

1034. Budapest, Hajógyári sziget, BHSE Kajak-Kenu telep

„Ahová a bajnokok is járnak...”

A Hajógyári-szigeten

a Honvéd kajak-kenu telepen

A sziget ősfáinak árnyékában:

- hangulatos kerthelyiség
- zárt játszótér
- bérelhető teniszpálya

Amit kínálunk:

- Reggeli kávézás: 8,00 – 10,30 óráig
- Ebéd: 11,00 órától
- frissen sült
- specialitások:
pl. Anni néni közkedvelt fasírtja
- napi ajánlatok
- gyermek menü

És ami még lehet:

- családi, baráti, céges rendezvények
- grillparti

Ami a legjobb, hogy megközelíthető:

- autóval
- kerékpárral
- gyalogosan
- de még a Dunán evezve is.

NYITVA TARTÁS

minden nap:

8,00 – 21,00 óráig

email:

karolyszucs1@t-online.hu

ASZTALFOGLALÁS:

tel.: 06 1 250 5122

SPORTVENDÉGLŐ



„...ott a helyem!”

RSE fitness



1031 Budapest, Petur u. 22.

Havi bérlet: 6.000 Ft

12 alkalmas bérlet: 7.700 Ft

Napijegy: 800 Ft

Szauna: 800,-Ft

Terem bérlet: 2.800,-Ft/óra

2011. november 1-től érvényes árak.

Tel.: 06 1 242 4213



BEPA®

Az otthon várásá

FÜRDŐSZOBA • CSEMPE • PADLÓLAP
Olaszországból.

ÁLLANDÓ AKCIÓK! DÍJTALAN HÁZHOZSZÁLLÍTÁS!

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

bepa@bepa.hu

VASÁRNAP is nyitva
tartunk 9–16 óráig!

