

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2012. XX. évf. 3. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület

Cziniel

cukrászda és kávéház

**KÓSTOLJA MEG
ÚJDONSÁGAINKAT IS.**

- Narancsos mascarponés browne torta.
- Mogyorós mascarponés browne torta.
- Karamellás sajttorta.
- Meggyes sajttorta.

Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188
NYITVA TARTÁS:
minden nap
9,00–22,00-ig

www.cziniel.hu



WWW.OBUDANAPJA.HU

MÁJUS 5.

FŐ TÉR HALÁSZ JUDIT | OROSZ ZOLTÁN | SZENÁ-TOROK | SZABÓ ÁDÁM | KERESKES BAND
| VAD FRUTTIK | EGYSZÓLAM | BEREZS ANDRÁS | BALKAN FANATIK | BUDAFOK BAND |
RENDHAGYÓ PRIMÁS TALÁLKOZÓ | MAGONC | ÓBUDAI NÉPZENI ISKOLA | KINCŐ

CSILLAGHEGY SOÓS RÉKA ÉS ZENEKARA | NÉPI JÁTEKOK | TOLDI ERŐPRÓBA |
CSILLAGHEGY TORTÁJA | R-GO

BÉKÁSMEGYER KÖZBIZTONSÁGI NAP A CSOBÁNKA TÉREN

A BELÉPÉS DÍJTALAN, A MŰSORVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

OBUDA
ÓBUDAI NÉPZENI ISKOLA

ÓBUDA
ÓBUDAI NÉPZENI ISKOLA

FESTO

PORT.hu

ÓBUDA
ÓBUDAI NÉPZENI ISKOLA



Óbuda Napja

**III. Római-parti Halászlé
és Bográcsos Ételek Fesztiválja**
2012. május 5.

Fővédnök: Buzsáki pangarmellel



A halászlé tájegységenkénti, országonkénti számtalan elkészítési módjai között valami mindig közös: a hal és a víz. A többi hozzávaló minőségét és mennyiségét a nép- és a családi hagyományok szabják meg. Ezen a fesztiválon ebből kínálunk ízeletet. A meghívott csapatok bemutatják a halászléfőzés náluk megszokott módját. Az elmúlt évek fesztiváljain igényként merült fel, hogy a halászlé főzés mellett kapjanak szerepet egyéb bográcsban készíthető ételek is, ami gyakran kiegészítője egy jó dunai vízi túrázásnak.

Főzőverseny

A Fesztivál szervezőbizottsága

2012. május 5-én, szombaton 11 és 15 óra között

halászléfőzés versenyt hirdet a Pünkösdfürdő melletti zöldterületen, a Duna-parton.

A versenyre nevezhetnek családi, baráti, munkahelyi és civil szervezeti csapatok.

A csapatok sorszámmal kapnak, és az elkészült „versenymű” a sorszámmal ellátott edényben kerül a szakmai zsűri elé.

Amit mi biztosítunk:

Kijelölt főzőhely
A főzéshez megfelelő mennyiségű, előkészített fűzifát
Hulladékértékelést
Vízvételi lehetőséget
Szórakoztató programokat

Amit a főzők biztosítanak:

Bográcsot, háromlábát a főzéshez
Halat, vadat, s mi jó falat, hagymát, paprikát,
fűszereket és kinek mi kell a győztes étel remekéhez
Vízvételekhez, tűzbiztosításhoz 5-10 literes műanyagkannát
Tányért, poharat, evőeszközt, asztalt, széket, sátrat,
kinek mi kell a szabadtéri kényelemhez

Nevezési díj: 1.000 Ft/csapat – fizetés a helyszínen a sorszámmal igénylésnél.

Csapatok jelentkezését várjuk a +3630/284-68-23-as telefonszámon, valamint írásos regisztrációt kérünk a

gyepesadam@t-online.hu email címmel

Óbuda Napja III. Római-parti Halászlé és Bográcsos Ételek Fesztiválja 2012. május 5.

DIEGO
SZŐNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

**500 FÉLE
FÜGGÖNY
INGYEN*
SZEGÉSSSEL**



1 Retro organza függöny
színes, 150 cm-es tekercsben,
70% rajon+30% polészter

2 Shantung Max sötétítőfüggöny
9 színben, 140 cm-es
tekercsben, 100% polészter

BOMBA ÁR!
1.599
999 Ft/m²

1.799 Ft/m²
2.519 Ft/m²

Az árak a további részleteiről érdeklődőknél érdeklődőknél érdeklődőknél

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

A tartalomból

Kedves Olvasó! – Újra Fesztivál
Pünkösdfürdőm
Vers - Zelk Zoltán: Majális után
Kiállítás egy jó ügyért
Rómaifürdő SE Hírek: Túratoborzó,
Fázósan indult a szezon a vízi telepen
Zen Bu Kan kempo

Futó Fesztivál a Hajógyári-szigeten
Suli Hírek: Keve-Kiserdő, Aquincum,
Csillaghegyi, Fodros és Bárczi Általános
Iskolák
Állatorvosi rovat: Kutyaívek tavaszi
mozgásszervi betegségei
Levélváltás a paleolit étkezés okán
Böbe recept-túrája: Barangoljunk egy
kicsit - Somogy ország

Dobogósok mundérban – kiállítás
Civil Hírek: Csillaghegyi Polgári Kör
Egyesület - Nagytakarítás és virágvásár
Csillaghegyen
Olvasói levél – A Duna-partról
Hiányzik a harangszó
Életmód mozaik: Meddig élünk, hogyan
élünk?
Calendula Tea-patika

Alkalmi frizurák Gabriel angyalaitól
Kulturális ajánló: Platán könyvtár,
Óbudai Társaskör, Óbudai Kulturális
Központ, Csillaghegyi Községi Ház
Dr. Osman Péter könyvismeretűje –
Széchenyi emlékezete – Serlegbeszéd
a Nemzeti Kaszinóban 1864-1944
III. Halászlé és Bográcsos ételek
Fesztiválja

Kedves Olvasó!

Újra Fesztivál Pünkösdfürdőn

Ahogy azt már előző lapszámunkban olvashatta, egyesületünk a Rómaifürdő SE és a Római SE közös erővel harmadik alkalommal hirdeti meg a Római-parti Halászlé és Egyéb Bográcsos Ételek Fesztiválját Pünkösdfürdőnél a Dunán és a partján. Május 5-én, amikor kerület szerzte az



Óbuda Napját ünneplők gyűlnek össze, mi ide a Duna-partra álmodtunk meg egy nagy pikniket. Főzőverseny a parton, vízi versenyek a Dunán, színpadi műsor, vidámpark, Lacikonyha a kikapcsolódni, szórakozni vágyó közönségnek. Az idén, csatlakozva a kerület Olimpiai versenysorozatához, meghirdettük az Óbuda vízre száll programot sportág bemutatókkal, kajakkenu túraversennyel, hadihajó bemutatóval. A szabadtéri színpadon – tisztelegve a 40 éves táncház mozgalom előtt – a folklór jegyében lépnek színpadra kicsik és nagyok, az autentikus népzene képviselői mellett a modernebb zenébe öltött népi muzsikát kínálók. Hónapok óta szervezzük, alakítgatjuk a programot. Magunk mögött tudunk néhány hosszúra nyúlt, tervezgetős estét, ahol ismét megtapasztalhattuk az összefogás erejét. Újabb és újabb civil szervezet, önkéntes segítő kapcsolódott be a munkába, tette hozzá saját ötleteit a már meglévőkhöz. Szervezői lelkesedésben nem volt hiány, most önön van a sor, kedves olvasó. Nézze meg programkínálatunkat akár itt az újságban – címlapon és a hátoldalon –, akár az internetes elérhetőségen a www.romaifurdo-se.hu honlapon! Csatlakozzon hozzánk, legyen részese az eseményeknek aktívan vagy csak szemlélődőként. Töltsön egy-két kellemes napot a Duna-parton, adja át magát piknik hangulatnak. Ha kedvet érez, családját, barátait gyűjtse egy bogrács köré, és a nevezzen a főzőversenyre. Ha a Duna vize csábítja inkább, a vízi túraverseny nevezői között van a helye. Inkább a szárazföldi sportok jelentenek örömet? A Beach Kupában idén a röplabda mellett a kispályás labdarúgás és az asztalitenisz is helyet kapott. A pénteki Ráhangolóban az Ice Cream Blues Band koncertezik, míg a vasárnapi ráadás napon Civil futás, sportbemutatók zárják a fesztivált. Legyen a vendégünk, ön is, kedves olvasó! Hagyja otthon a gondokat, problémákat és töltse meg nálunk lelki-tarisznyáját vidámsággal, jó kedvvel egy kis felhőtlen örömmel. Nyissunk egymásra! Ez a jelszava az Óbudai Pikniknek, ehhez csatlakoztunk mi is, és erre biztatjuk önt is. És hogy még nagyobb kedvet csináljak a hétvégi eseményhez: egy klasszikus kép, Szinyei-Merse Pál alkotása és hozzá Zelk Zoltán üde versikéje önnek tölem.

Fehér Ágnes

Zelk Zoltán: Majális után

Elment a víg gyereksereg,
véget ért a majális,
de olyan szép tavasz van, hogy
táncolna a fűszál is!

A bokor is énekelne,
s a kóró is azt lesi:
nincs valaki, aki táncra
kérné, s jól megpörgeti?

Csibeg-csobog a kis forrás:
– Hát mi sose mulatunk?
Dehogyan! Este lesz már,
s tücsökszóval vigadunk.

Kezd hát tücsök, a muzsikát!
Ez lesz ám a majális:
táncot jár a bokor, kóró,
de még a kis fűszál is!

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,

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

Kiállítás egy jó ügyért

Évekkel ezelőtt indult a Rómaifürdő SE mozgáskorlátozottak vízisport oktatási programja. Hagyománnyá lett, hogy nyaranta integrált formában együtt túrázhatott ép és a mozgásában korlátozott fiatal. Nyárról-nyárra visszatérő vendégei voltak a Tisza-tavi táboroknak, ott ismerkedtek meg Erdős Istvánnal az egyesület önkéntesével, aki türelemmel, sok-sok szeretettel vigyázta, segítette a fiatalok vízi élményszerzését. Az ismeretség barátsággá érett, de ez a barátság, a lelkesedés már kevésnek bizonyult: elfogytak a pályázatok, a mozgássérültek intézetének támogatói lehetőségei, így tavaly elmaradt a vízi túra. Ekkor jött az ötlet: legyen egy kiállítás Erdős István természet fotóiból, ahol a vásárlásra is lehetőség nyílik. Április 26-án a Marczibányi téri Mozgássérült Emberek Rehabilitációs Központjában (MEREK) Rátkai János egyesületi elnök megnyitó szavaival lett valósággá. Elkelt jó néhány kép, így a sikeren felbuzdulva, újabb kiállítás helyszín után néznek a szervezők. Aki szereti a gyönyörű természetfotókat, és szívesen segítené a mozgássérült fiatalokat, kövesse nyomon a kiállítás sorsát a www.romaifurdo-se.hu honlapon.



„....Egyszerű, átlag ember vagyok. Nagyon szeretek fotózni. Miután másképpen nem áll módomban segíteni, felvetődött az ötlet, csináljunk egy kis házi kiállítást a legjobb fotóimból, játékosan céllal. A fotók többsége természetfotó, és a Tisza-tónál készült. Remélve, hogy lesz érdeklődő, aki nem sajnál fizetni is egy-egy képért, talán összejön egy kisebb összeg, amivel hozzá tudnék járulni, hogy barátaim újra eljöhessenek a Tisza-tóhoz...” (Erdős István)

TÚRÁZZON VELÜNK!

Megjelent a Rómaifürdő SE 2012. évi TÚRATERVE.

Keressen az egyesület honlapján kedvére való helyszínt és időpontot.

www.romaifurdo-se.hu

Tartson velünk, várjuk tagjaink sorába!

KOSÁRLABDÁZNI VÁGYÓ

ÖRÖKMOZGÓ, LASSÚ,
ALACSONY VAGY MAGAS
7-11 ÉVES FIÚK ÉS LÁNYOK
JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK
A RÓMAIFÜRDŐ
SPORTEGYESÜLETBE.



JELENTKEZNI LEHET TELEFONON

BÁLINT BÁCSINÁL 06-70-276-6189

1%-ot a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 20 éve szolgálja a környéken élőket változatlan céllal: szervezett keretekkel biztosítani a szabadidő sportos eltöltéséhez, mind több gyerekkel és felnőttel megismertetni a vízisportok szépségét, átmenteni valamit a Római-parti hagyományokból.

Támogassa Ön is személyi jövedelemadójának 1 %-ával!

1% Rómaifürdő SE Adószám: 18040551-1-41 1%

Előre is köszönjük a segítséget!





Rómaifürdő SE HÍREK

TÚRATOBORZÓ – Idén is indul a Nemzetközi Duna-túra (TID) hetedhét országon át

Ez már az 58. alkalom lesz. A németországi Ingolstadtól tart a túra egészen addig, míg a Duna eggyé válik a tengerrel. A Rómaifürdő SE néhány vízi túrázója már végigjárta a nagy folyót eredetétől a torkolatig – egy-két szakaszt többször is -, de évről-évre újra visszatérnek a már ismerős helyekre, hogy újra átéljék a nemzetközi mezőny együtt evezésének élményét, az együtt táborozás örömét, a Duna menti települések vendégszeretét. Hét ország, hét nemzet, egy folyó, és mégis minden szakasz más. A Rómaifürdő SE az egymást követő Duna-szakaszokra indít csapatokat, csatlakozva a Nemzetközi Duna-túrához. Az egyesület célja, hogy minden Duna-országban, a nemzetközi táborban legyenek magyarok, magyar vizesek, akik szeretik a Dunát, a természet közeli nyaralást, a jó társaságot. Azok jelentkezését várják, akik szívesen csatlakoznának a nemzetközi csapathoz.

Az egyesület idei kiemelt túrái:

Passau – Bécs (osztrák Duna) jún.29-08.; Bécs – Budapest (szlovák Duna) július 08-17.

Kladovó – Silistra (bolgár Duna) augusztus 08-26.

Jelentkezés Rátkai Jánosnál az egyesület elnökénél. **06 20 9436 521-es telefonszámon.** További részletek a www.romaifurdo-se.hu weboldalon.



Vadregényes vízi túra a Túron

2012. június 06-10.

A Túr folyót leginkább Petőfi verséből ismerjük, amikor a Tiszába siet, „mint a gyermek anyja kebelére..” Az idén ismét felferessük ezt a nevezett helyet, de előtte azért felderítjük a környéket is. A vadregényes útvonal, a bedőlt faágak, csodaszép vízi útvonalak minden túrázó számára feledhetetlen élményt nyújtanak.

A túra során lehetőség adódik a környék történelmi, irodalmi emlékeinek megtekintésére is.



Részletes túra kiírás: www.romaifurdo-se.hu

Családok, 16 év feletti fiatalok jelentkezését várjuk, akik kedvet éreznek a zegzugos öreg Túr felfedezéséhez. Jelentkezés feltétele: rendezett egyesületi tagság.

Jelentkezési határidő: 2012. május 14.

telefonon: **06 20 9436 521** számon, illetve emailben az rse@enternet.hu címen.

Fázósan indult a szezon a vízi telepen

Nem volt vízre szállásra csábító idő a Rómaifürdő SE szezonnyitó összejövetelén, de az áprilisi szombat arra éppen megfelelt, hogy a hagyományos gulyás és a szorgos asszony – és lánykezek sültötte palacsinta mellett, az elmúlt év legjobb pillanatait felvillantsák fotókkal és visszaemlékezésekkel. Természetesen sok szó esett az idei túratervekről: ki, milyen vízi kalandot tervezget, ki, melyik csapathoz csatlakozik majd. Mire a társaság a palacsintahegy végére járt, már csak abban reménykedtek, hogy a nyári szezonban kegyesebb lesz hozzájuk az időjárás, mert hát a vízi túrázó leginkább maga alatt szereti tudni a vizet.



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 szeretnének 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.

Sárosdi Ifi-Junior OB beszámoló

Maroknyi csapatunkkal mi is lenéztünk a Sárosdon megrendezett Ifi-Junior Országos Bajnokságra, mondhatni több sikerrel... Igaz csak hárman neveztek a srácok, név szerint Forgács Máté, Krecsmár Zsombor, és Richter Péter, de így is négy darab bajnoki címért járó aranyozobrocát, és két ezüstérmet hozhattunk haza. Máté már a verseny legelején a formagyakorlatáért megkapta első szobrocáját, utána a földharc számban verte könnyedén két ellenfelét. Zsombika lenyűgöző önvédelmével lett ezüstérmes, csak egy barna öves csapat tudta megelőzni. Földharcban szintén hozott egy ezüstöt, pedig nem voltak gyengék a srácok. Ezek után Petikének jött elsőrangú debütálása földharcban; neki is két ellenféllel kellett megküzdenie, de könnyedén vette az akadályokat, és mindkettőt kopogtatta. És végül, de nem utolsósorban ismét Zsomboré volt a főszerep, B-füllben küzdött meg nálánál idősebb, mi több jócskán erősebb ellenfelekkel. Az elsőt egyhangú pontozással verte, a második fickó meg elég keményen lerohanta, és a sok szabálytalan technika közepette az egyik térdgúg csúnyán fejen találta amitől el is szédült. Itt már nem engedhettem tovább, de szerencsére a bírók is jól látták a brutális rúgást és leléptették az ellenfelet, így kiosztották nekünk a negyedik szobrot is. Zsombi nem így képzelte el, de ennek így kellett történnie! Összefoglalva; jó kis versenyen vagyunk túl, mindnyájan nagyon jól éreztük magunkat, és az eredmények is magukért beszélnek. Remélem ezeket látván a dojo többi tagját is ösztönözzük a mielőbbi versenyzésre! Szép volt srácok!



Pintér Levente

Óbuda – „Mozgásban a város”!

Futófesztivál a Hajógyári-szigeten

Közel 2000 résztvevő rajtolt el április 22-én a Hajógyári-szigeten megrendezésre került Óbudai

Futófesztiválon, a 3.5 km, 7 km, illetve félmaratonon távon. Ragyogó napsütésben mérették meg magukat amatőrök és profik.



Az eredmények a www.obudasport.hu honlapon találhatók.

A Rómaifürdő SE csapata:
(balról jobbra) Perényi Zsolt (7 km),
Perényi Kristóf és Hajdú Máté (félmaraton),
Perényi József (7 km)

A Római-parti Fesztivál vendége a Duna-Ipoly Nemzeti Park

Séta a Szentendrei-szigeten

Május 5-én, szombaton a pünkösdfürdői Fesztivál helyszínén a Nemzeti Park munkatársainál jelentkezhetnek az érdeklődők, akik szeretnének csatlakozni a sétára indulóhoz, ami egy rövid, kb. egyórás szakvezetési gyalogtúrát jelent a sziget déli csücskén. Egyedülálló lehetőség a lezárt, védett terület megismerésére a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság szakemberének vezetésével. Indulás óránként Pünkösdfürdőről a nemzeti park standjától, átkelés a Dunán a római kori hangulatot idéző Gályával.

Bővebb információ a helyszínen.



RSE fitness



1031 Budapest, Petur u. 22.

Havi bérlet: 6.000 Ft

12 alkalmas bérlet: 8.000 Ft

Napijegy: 800 Ft

Szauna: 800,-Ft

Terem bérlet: 2.800,-Ft/óra

Tel.: 06 1 242 4213

SULI HÍREK

KEVE-KISERDŐ

KISERDEI OLIMPIA

2012. április 18-án a Kiserdei Olimpia keretén belül kerékpáros-és futóversenyt rendeztünk a Duna-parton. 167 gyermek nevezett a 60 m-es, a 2500 m-es futószámokra, és a 2500 m-es kerékpározásra. Sok gyermek mindhárom távot teljesítette!

Hála a lelkes tanítóknak, a futamok zökkenőmentesen, és tempósan pörögtek.

A verseny után a lelkes diáksereg nagy örömmel fogyasztotta el az

ARCADIA egészségnap alkalmából kapott, és közösen elkészített salátákat.

Április 23-án a Vízművek uszodájában rendeztünk a 4x25 m-es úszó váltóversenyeket 56 tanuló lelkes részvételével. Ennek

lebonyolításában Gyepes Lajos, és Gyepes Ádám voltak a segítségünkre, melyet ezúton is köszönünk!

A napközis nevelők segítségével folyamatosan zajlanak a labdarúgó- és az asztalitenisz mérkőzések.

A kis diákok alig várják a Madarak-fák napi rendezvényünket, ahol átvehetik majd a megérdemelt okleveleket és érmeiket.



HAJÓKÖLCSÖNZÉS

Római-part,

Nánási út 53.

Rómaifürdő SE

2-3-4 személyes **TÚRAKENU:** 2.500,-Ft/nap

Nagy **4 SZEMÉLYES KENU:** 3.000,-Ft/nap

5 SZEMÉLYES KENU: 3.000,-Ft/nap

7-8 személyes **TÚRAKENU:** 4.500,-Ft/nap

1 személyes **TÚRAKAJAK:** 1.900,-Ft/nap

2 személyes **TÚRAKAJAK:** 2.200,-Ft/nap

A FÉL NAPI KEDVEZMÉNY KIZÁRÓLAG HÉTKÖZNAP 14,00 ÓRÁTÓL VEHETŐ IGÉNYBE!

MENTŐMELLÉNYT INGYENESEN BIZTOSÍTUNK, KÖTELEZŐ!

HORDÓ: 300,-Ft/nap

HAVI TAGDÍJ HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG

9,00-19,00 ÓRÁIG: 6.000,-Ft

ÉVES TAGDÍJ: 24.000,-Ft/ÉV

VASAS TAGOKNAK: 15.000,-Ft/ÉV

HAJÓTÁROLÁS: 30.000,-Ft/ÉV, **SZEZONRA** (május 1-szeptember 30-ig): 15.000,-Ft

FIGYELEM!

SZABADIDŐS KAJAK-KENU

szakosztályunk várja a

10-15 éves gyerekek jelentkezését.

Felnőtt kajak-kenu oktatás:

kedd, csütörtök 16,00-17,30-ig

KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK:

ÚSZNI TUDÁS

SZEMÉLYI IGAZOLVÁNY LEADÁSA

A HAJÓZÁSI SZABÁLYZAT BETARTÁSA

A KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK BETARTÁSA

TÚRANAPLÓ VEZETÉSE

Tel.:

06 20 9436 521

RÉSZLETEK:

www.romaifurdo-se.hu

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:

160,-Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 27 % áfa



Mercedes 515 Sprinter

19+2 fő

Kilométer-díj:

170,-Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 27 % áfa



Ford Transit 12+2 fő

Kilométer-díj:

140,-Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 3.500,-Ft/óra + 27 % áfa



OPEL VIVARO 8+1 fő

Kilométer-díj:

130 Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 3.500 Ft/óra + 27 % áfa



TEMSA Opalin 29+1 fő

Kilométer-díj:

230 Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 5.000 Ft/óra + 27 % áfa



Dolgozói szállítás (cégek dolgozóinak napi szállítása, csapatépítő tréningek)

Városnézést, repülőtéri transzfert Leány/Legény búcsú, esküvői násznép szállítását

Legyen az utasunk...!

Rátkai Csaba



SULI HÍREK

AQUINCUM – KAÁN KÁROLY VERSENY...

Ha tavasz, akkor Kaán Károly verseny, ha Kaán Károly verseny, akkor AQUINCUM! A 20. alkalommal meghirdetett Kaán Károly Természet- és Környezetismereti Verseny budapesti fordulóját idén is az Aquincum Általános Iskolában tartották. Nagy gyakorlata van a lebonyolításban az iskola dolgozóinak és tanulóinak, mert a fővárosi forduló helyszíne sok éve jól ismert a kísérők számára. Tudják azt a szervezők is, hogy az iskola híret messzire viszik a látogatók, hiszen Budapest valamennyi kerületéből érkeztek ötödikesek és hatodikosok, hogy a pedagógust is próbára tevő feladatokat megoldják!

A közel száz versenyző a megnyitón találkozott Kaán Károly unokáival, akiket évek óta örömmel elvárak a rendezvényre. Ebben az évben is Szabó Magdolna polgármesteri főtanácsadó köszöntötte a megjelenteket, kiemelve a verseny fontosságát, valamint a környezeti nevelés megvalósulását a kerület nevelési- és oktatási intézményeiben. A pedagógusok „Tanárcsalogató” bemutatót hallhattak és láthattak a Duna- Ipoly Nemzeti Park környezetvédelmi óre tolmácsolásában, miközben a gyerekek a feladatlapok



megoldásán szorgoskodtak. Az országos döntőn – a hat továbbjutó közül – ketten képviselik a III. kerületet. Ők Marozsák Tóbiás és Molnár Vencel a Fodros utcai iskola diákjai. Felkészítő tanáruk Bozókíné Havas Katalin. Gratulálunk! Reméljük, hogy az országos döntőn, amely Mezőúton lesz májusban, is eredményesen szerepelnek majd.

ÖKO év az Aquincum iskolában

Iskolánk egy éve érdemelte ki az ÖKOISKOLA címet, így ebben a tanévben még hangsúlyosabb szerepet kaptak a környezettudatos szemléletet is fejlesztő tevékenységek.

Az első félév aktuális programjait részben a környezetvédelmi jeles napokhoz igazítottuk, úm. Autómentes világnap, Füstmentes világnap, Állatok világnapja. Kapcsolódtunk a Takarítsuk ki Óbudát programhoz, részt vettünk forgalomszámolásban, a közlekedés megfigyelésében.

A hagyományörző programok mellett – Szüreti vigadalom, Márton nap, Luca nap – az Ökoclubosaink havonta kirándulnak. Jártak a Budakeszi Vadasparkba, a káposztásmegyéri állatotthonba, a Természetudományi Múzeumba.

Nagy figyelemmel kísérjük a környezetvédelmi pályázatokat. Legutóbb a K&H Bank országos pályázatán –Vigyázz! Késsz! Pénz! – 1. helyezést értek el a 4. c osztályosok, 2. helyezést a 2. c osztályosok. A környezetvédelem egyik alapjára a takarékoság, melynek keretében a meglévőanyagok újjahasznosítására, ennek fontosságára hívtuk fel tanulóink figyelmét a Könyvet Könyvért cserebörzén és az Újra táská programon.

Évente két alkalommal papírgyűjtést szervez a DÖK.

Az őszi bevétel az osztályok kapták, a tavaszi bevétel teljes összegét (181.000 Ft) iskolánk egy rákos beteg kislányának a gyógykezelésére ajánljuk fel.

A víz világnapján, minden év március 22-én annak jelentőségét igyekszünk hangsúlyozni, hogy a víz a földi élet forrása, víz nélkül egyetlen élőlény sem lenne képes létezni.

Márciusi projekt hetünk erre a témára épült.

A gyerekek rendkívül érdeklődőek voltak, rengeteg gyűjtőmunka és felkészülés előzte meg a témahetet.

A hagyományos Éneklő osztályok versenyén is „vizes” dalokat hallhattunk magyar és angol nyelven, elsősorban felsős diákjaink



előadásában. Számatlan egyéni alkotás – versek, illusztrációk – és az osztályok plakátjai kerültek kiállításra az aulában, a folyosókon és az osztályterekben. A pályamunkák bemutatták az érintetlen gyönyörű természetet az egészséges állatokkal és zöldellő növényekkel, tiszta folyóvizekkel, friss levegővel. S felhívták a figyelmet a környezet-szennyezés miatt létrejövő károkról, a növények és állatok pusztulására. A kézművesnapon sok ügyes kéz vágott, ragasztott, színezett, festett tengeri állat és vízinövény formákat.

A szemle és ügyességi vetélkedőn volt mocsárjárás, halászás, célba-dobás, békaszedés, vízholdás, totózás.

Budapest gyógyfürdőiről és Magyarország vizes élőhelyeiről hallottak előadást a gyerekek interaktív formában. Ajándékot kaptak azok, akik figyelmesen hallgatták az előadást és a beajánlott filmrészletekhez kapcsolódó kérdésekre helyes választ adtak.

Egyik napon kirajzott az épületből az iskola apraja és nagyja: a Planetáriumba, a tropikáriumba, a Margitszigetre, Duna partra, a Gellérthegy vízfűtőházhoz.

A témahetet ünnepélyes eredményhirdetéssel zártuk. A 8. osztályos lányok szalaggyakorlata a mozgó, hullámzó tengert varázsolta elének.

A projektnek mindenki nyertese volt, hiszen sok ismerettel gazdagodtunk. Ebben az iskolában a gyerekek természetesnek veszik a víz közelségét, mert itt élnek a Duna szomszédságában. Tudják, hogy Magyarország vizekben gazdag ország! Vigyázni kell rá! Talán egyre többet értik és érzik ezt!

CSILLAGHEGYI ISKOLA

Áprilisban – a Föld Napjához kapcsolódva – egy extrém sportokat kedvelő szülő, Végyvári Tamás utazásairól tartott interaktív előadását hallgathatták az érdeklődő gyerekek. Az iskola zsebongójában és a folyosókon a témához kapcsolódva a gyermekmunkákból kiállítás készült. TOTÓ és gyűjtőmunka is részét képezte a Nagy Sulitársas versenyének.

A költészet napján egy rövid közös bevezető után minden tanórát tartó pedagógus egy számára kedves verset mondott el és beszélt meg abban az osztályban, ahol órája volt, délután pedig iskolai vers- és prózamondó versenyen mérték össze tudásukat a felső tagozatosok.

Minden évben az egyik legnagyobb rendezvényünk a Suligála, ahol az osztályok és más tehetségek bemutatkoznak szüleinek és a meghívottaknak. Idén sem volt ez másként. A több mint két órás program igen színes, változatos volt. A 3.b osztály nyitószámát, a Kék Duna keringőt a mazsorett csoport Csillagszem és Hajnalszallag csoportjának bemutatója követte. Az 1.b néphagyományt őrző osztály, feleselő mondókái mosolyt csaltak az arcokra. A törpök tánca, a cselszton – örület, a mese-mix, a kutyatánc és más műsorszám után a nyolcadik osztályosok elbúcsúztak társaiktól, osztályfőnököktől. Volt tanítványai köszöntötték a nyugdíjas éveit kezdő osztályfőnököket, Oroszné Ivánky Gyopárkát. A megható pillanatok után a nyolcadikos fiúk Mazsorett száma nagy sikert aratott. Az estét a finálé zárta.

Az iskola nagyon büszke arra, hogy a tanulóiból alakult, Gál Hajnalka által vezetett mindkét mazsorett csoport Egerben, a mazsorett fesztiválon arany minősítést nyert.

Kurilla Györgyi



FODROS – Sikeres Öko-hét a Fodrosban

A Fodros Általános Iskola 2008 óta viseli az Öko-iskola címet.

Hagyományainkhoz híven ez év áprilisában is megrendeztük az Öko-hetet iskolában.

A több napos rendezvény célja, felhívni a figyelmet arra, hogy mindannyiunk feladata környezettudatos életvitellel csökkenteni a Föld terhet. Saját egészségünk megőrzéséhez a szemléletváltást pedig már fiatalokiban szorgalmazni kell. Tanulóink idén is részt vettek a békásmegyéri ÖKO versenyen, ahonnan több érmet is elhoztak.

Levegőtisztasági akció keretében egész héten útlezárással igyekeztünk elérni, hogy tisztább maradjon a levegő az iskola környékén. Szerdán jó szórakozásnak bizonyult a „Vizes verseny” melynek játékos és gondolkodtató feladatai a víz megbecsülése jegyében készültek. Az egészséges ételek népszerűsítése érdekében az iskola aulájában műzli bemutatót és vásárt is tartottunk.

Csütörtökön órák után került sor az iskola udvarán a népszerű Kisállat-bemutatóra, ahol a diákoknak lehetőségük volt kedvenceiket bemutatni. Persze a legszerethetőbb kutyusok, cicusok mellett hüllők, békák és kiscseregek is borzongatták a sok kíváncsi gyereket.

A legjobb program persze évek óta az állatkert!

Pénteken a felső tagozat az állatkertben töltötte a délelőtti.

BÁRCZI – Egészségnap a Bárcziban

Az egészség megőrzésének fontosságára már gyermekkorban fel kell készíteni mindenkét. Az osztályfőnöki órák mellett erre legjobb alkalmat a különféle rendezvények jelentik. Az iskolánkban régi hagyomány, hogy egészségnapot rendezünk, ebben az évben ezt a húsvéti szünet előtti napon rendeztük meg. Az idei alkalommal az alsósok partizánóztak, zsinórlabdáztak, tojáskeresésen vettek részt, kosárra dobalt és a súlypont emelkedésüket néztük, valamint az ebédidőben találázhattak az egészséges táplálkozás fontosságáról beszélgettek. A felsősök a biztonságos közlekedéssel ismerkedhettek



egy alkalommal kialakított kreszparkban, kötelet húztak, sor- és váltóversenyezték, akadályversenyen vettek részt, ahol EGÉSZSÉG TOTÓT töltöttek ki, megadott szavakkal verset írtak, valamint volt puzzle és activity is, természetesen az egészséges életmóddal összefüggően. A felsorolaton kívül a felsősök is kóstolhattak salátát, és különféle előadásokat is meghallgathattak pl.: a dohányzás ártalmairól, az egészséges táplálkozásról, a kábítószer veszélyeiről. A nyolcadikosok pedig „kamasz útravalót” kaptak a lelki egészség megőrzéséért. Természetesen a felnőttek sem maradhattak ki a programból, ők egészségügyi vizsgálaton vehettek részt.

Bárczisok az Országos Weöres Sándor Színjátszó találkozó

Idén 21. alkalommal rendezték meg a Marczibányi Művelődési Házban a diákszínjátszók országos találkozóját. Ezekben a napokban nemcsak a fővárosban, hanem országsszerte bemutatkoznak azok a színjátszó csoportok, akik szívesen méretetik meg magukat, illetve kíváncsiak a többiek produkcióira.

A Bárczi Géza Általános Iskolából Sztrida Elvira tanítónő csoportja BROZ minősítést kapott. A színjátszó csoport 4. osztályos gyerekekből áll. Ezek a kisdíjak rendszeresen szerepelnek iskolai rendezvényeken, örömet szereznek látogatójaikkal ovisoknak és az Idősek Otthona lakóinak. Gratulálunk szereplésükhöz!



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Kutyáink tavaszi mozgásszervi betegségei

A tavasz beköszöntével nemcsak a természetben, hanem az emberek és az állatok életében is aktív időszak veszi kezdetét. Ahogy melegszik az idő vágyunk ki a szabadba élvezni a jó időt, átmozgatni a téli álmából ébredő szervezetünket. Különösen igaz ez ránk, kutyatartókra. A kedvencünkkel természetben eltöltött órák megannyi örömet szerezhetnek, de ugyanakkor számos baj forrása is lehetnek. Nézzük, mire kell odafigyelnünk! Minden aktívabb időszak kezdetén elmondható, hogy a szervezet nincs felkészülve a változásra. Bármilyen mozgást választunk ebünkkel, legyen az egy a szokásosnál hosszabb séta, erdei túra, vagy egy tavasszal elkezdett sporttevékenység, szem előtt kell tartani a **fokozatosságot**. A télen megpihent szervezetet ne tegyük ki hirtelen és intenzív mozgásnak! A nem kellően felkészített **izmok és ízületek sérülékenyebbek**. Megerőltető mozgás után szerencsés esetben megússzuk egy múltó „izomlással”, de sajnos gyakran

izomzúzódás, ízületi szalag szakadás, ízületi gyulladás az eredmény. Fontos tehát kedvencünk kellő bemelegítése és felkészítése.

Különösen nagy odafigyelést igényelnek a **lábvégek**. Mielőtt terepre mennénk az állattal érdemes átvizsgáltatni a mancsokat, különösen a karmokat! Télen a kevesebb mozgás miatt kevésbé koptatják az állatok, így azok gyakran túlnőnek. A túl hosszúakkal a kutya nem megfelelően érinti a talajt, ezáltal az inak, ízületek és izmok rendellenesen terhelődnek, ami sérüléshez és következményes sántasághoz vezethet. A **hosszú karmok** beleakadhatnak kiálló tárgyakba és letörhetnek, leszakadhatnak, az így kialakult karomágy vérékeny és fájdalmas, akár súlyos fokú **sántaság forrása** is lehet, ezért állatorvosi ellátása mindenképp szükséges. De legjobb, ha megelőzzük a bajt, és még a tavasz kezdetén **szakemberrel** „pedikűrben” részesítjük kedvencünket. Fokozott terhelés hatására a háttérben

megbúvó **rejtett problémák** is előtérbe kerülnek. A kíméletes életmód mellett tünetmentes ízületi elváltozások (ízületi kopások, porcleválás, arthrózis, diszplázia), az ínszalagok mikrosérülései (felrostdozódás, részleges szakadás), a gerinc porckorong problémái, intenzív mozgás hatására súlyosbodhatnak és átmeneti vagy tartós sántaságot, illetve legrosszabb esetben bénulást okozhatnak. A sántaság (illetve bénulás) kialakulása után feltétlenül **keressük fel állatorvosunkat**, aki szakszerű tanácsadással, gyógyszerek adásával, esetenként műtéti eljárással megelőzi a betegség súlyosbodását és visszaadja kutyánk egészségét.

Érdemes elmenni állatorvoshoz még a probléma jelentkezése előtt. Különösen hasznos ez a mozgásszervi betegségekre fokozottan hajlamos állatfajtákat és keverékeiket tartó gazdik számára. Egyes ún. **fajtadiszpozíciós betegségek** bizonyítottan halmozottan fordulnak elő adott kutyaajtáknál. Például a tacsókó gerincproblémákra (gerincsérv, „tacsókóbénulás”), a közepes testű terrierék könyök- és térd-, a rottweilerek, és retrieverek csípő-diszpláziára fogékonyak. A szakember tanácsadással, fizikális vizsgálattal,

röntgenfelvételek készítésével és végső soron a diagnózis felállításával számos problémától kímélheti meg gazdit és kedvencét. Az emberek orvoslásához hasonlóan már a modern állatorvostudományban is teret hódít a **megelőzés** elve. Ebünk mozgásszervi problémáinak kialakulását megelőzheti, illetve megjelenését késleltetheti az **állatorvosi kontroll mellett** végzett diétás táplálás, táplálék-kiegészítők adása (vitaminok, csonterősítők, porc regenerálók). A kutyák számára is elérhető néhány **alternatív eljárás** (mágnes mező terápia, polarizált fény terápia, fizioterápia, ezen belül hidroterápia és masszázs), amelyek segítenek, hogy egészségét és mozgékonyágát megőrizzük, illetve felkészítsük őket az aktívabb időszakra. Ne feledjük, **nagyobb figyelmet szenteljünk kutyánk mozgásszerveire** ebben az időszakban különösen, hiszen egy egészségesen mozgó állat nagy örömet jelent környezetének és büszkeséget gazdájának!

dr. Simon Csilla,
dr. Varga József

Az Ön 1%-a

- Megmenti
- Meggyógyítja
- Otthonhoz segíti

Adószámunk: 18113633-1-41

Segítségét hálással köszönjük!

Elveszett Állatok Alapítvány
Cím: 1039 Budapest, Hatvany Lajos u. 8., Tel.: (06) 703 300 986
www.elveszettallatok.hu



Kedves Állatbarátok!

Alapítványunk célja:

- az elveszett, elhagyott és gondozásra szoruló állatok szakszerű gyógykezelése, rehabilitációja
- iskolákban végzett oktatómunka a felelős állattartásról, állatvédelemről, környezetvédelemről

Kérjük segítse munkánkat adója 1%-ával!
Adószámunk: 18113633-1-41

Amennyiben más módon kíván segíteni adományával:
Bankszámlaszám: IEB 11102209-18113633-10000001
Cím: 1039 Budapest, Hatvany Lajos u. 8., Tel.: (06) 703 300 986

Segítségét hálással köszönjük!

Elveszett Állatok Alapítvány
www.elveszettallatok.hu



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

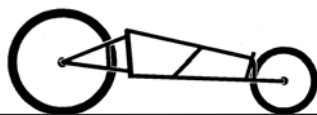
Tanulószoza, napközi a Rómain!

Pedagógus Rómaifürdőn kertés 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.

PEDÁLOS

KERÉKPÁRJAVÍTÓ, UTÁNFUTÓ
GYÁRTÓ ÉS KÖLCSÖNZŐ



Cím: 1039 Budapest, Deák u. 12. Tel.: 06 20 994 66 14

Web: www.pedalos.atw.hu, E-mail: pedalos2@t-online.hu

Nyitva: Hétfőtől péntekig: 10-17-ig, szombat: 9-13-ig

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**



JUDO HÍREK – LEDÉNYI JUDO ISKOLA

A LEDÉNYI JUDO ISKOLA továbbra is várja azokat a kicsiket – 3 éves kortól – és nagyokat, akik kedvet éreznek a judo alapjainak elsajátításához.

Érdeklődni és jelentkezni **Ledényi Levente vezetőedzőnél** a **06-20-411-1911-es** telefonszámon lehet.

Várunk benneteket, ha tagjai szeretnétek lenni egy jó hangulatú, összetartó közösségnek!

MATEMATIKA korrepetálás felsősöknek
Tel.: +36-30-432-5574 • www.matektanoda.hu

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

USZODATECHNIKA – Telepítés, karbantartás, teliesítés, szervizelés • Tel.: 06-70-318-3121



Dr. Toldi Implantologia

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

Mecard contact



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@drtoldi.hu

1039 Kalászi u. 20.

FODRÁSZAT, MANIKŰR, PEDIKŰR, MASSZÁZS

Cím: III. ker. Kalászi út 22.

(Keve u. Kalászi u. sarok, a Dósa u és a Keve u között)

tel.: 061/ 3 883 950

FODRÁSZAT

Kecskés Éva: 0620/263 26 94

Mosás berakás 1400 Ft

Hajvágás szárítással: 3050 Ft

Hosszú haj mosás, balzsam, rögzítőhab, szárítás: 2200 Ft

Festés (teljes) mosással, szárítással (rövid haj esetén): 3950 Ft

Festés (teljes) mosással, szárítással (hosszú haj esetén): 5100 Ft

Az ár a pluszban kért felhasznált anyagok esetében változhat.

Pl.: hajlakk 50Ft, pakolás 400 Ft.

0–125 éves korig minden fajta frizura lehet az modern, ultramodern, vagy hagyományos.

Dauer a makacs ősz hajakra is, de a kényes, festett haj is egészséges marad, mert modern anyagok ugyanúgy megtalálhatóak az üzletben, mint a jól bevált régié! GARANCIÁVAL!

Festés: LK, Londa(új!!!)Subrina, Oyster professional festékekkel.

Hajgyógyító pakolások, kérésre természetes anyagokkal is! (pl. méz, 'A' vitamin olaj, tojás sárgája stb.)

Ha teljes megújulást szeretne, figyelembe véve alkatát, hajminőségét, arcformáját, egyéniségét, megbeszélés után „átváltoztatom”!

Gyermekhajvágást is szívesen vállalom, ha a pici nem sír nagyon, mert akkor sajnálom!



TESTMASSÁZS

Merényi Krisztián: 0630/701 24 25

Általános közérzetjavítás

Izomcsomók, izomgörcsök oldása, narancsbőr kezelés, stressz oldás, frissítés, immunrendszer erősítés, vérkeringés optimalizálása stb.

Árak: 1 óra 3000 Ft

1/2 óra 2000 Ft

MANUÁLIS PEDIKŰR

(gépet nem használunk!)

Batancs Brigitta: 0670/312 79 99

Teljes körű kéz-és lábápolás: 4000 Ft +

LAKKOZÁS AJÁNDÉK AZ ÚJSÁGCIKK FELMUTATÁSÁVAL

Gyógypedikűr: 2800 Ft (gombás köröm, tyúkszem, benőtt köröm kezelése)

Pedikűr: 2600 Ft, manikűr: 1400 Ft + 500 Ft ha lakkozást is kér

Francia manikűr: 2000 Ft

Az árak a kezelés után a kéz és láb masszírozását is magukban foglalják.

Miért éppen hozzánk?

- mindig vidámak, jókedvűek vagyunk
- szeretjük a munkánkat
- korrekt árakon dolgozunk
- nem ismerjük az „átverés” szót, elvégzett munkánkért felelősséget vállalunk
- az üzletben családias, baráti a légkör

Csatlakozzon hozzánk, ha kedvet kapott, 22 éve meglévő vendégkörünk még bővíthető!

Sok szeretettel várjuk kedves vendégeinket!



Levélváltás a Paleolit étkezés okán

Lapunk olvasói az elmúlt lapszámokban olvashatták Pintér Levente paleolit táplálkozással kapcsolatos írásait, amelyben tapasztalatait, gondolatait osztotta meg az érdeklődőkkel. Olvasói reagálásként érkezett Szabó S. András egyetemi tanár, táplálkozástudományi szakértő véleményét tartalmazó írás. Levélváltásukat osztjuk meg most Önökkel.



NÉHÁNY ÉSZREVÉTEL A PALEOLIT TÁPLÁLKOZÁS KAPCSÁN

A Római Parti Hírek 2012. évi 2. számában volt olvasható Pintér Levente „A paleolit táplálkozásról, avagy hogyan maradj karcsú és egészséges” c. cikke. A cikkben több hibás megállapítás olvasható, ezért – mint az élelmiszer- és táplálkozástudománnyal hivatásosan, hosszú évek óta foglalkozó szakember – feltétlenül szükségét érzem annak, hogy az olvasók objektív tájékoztatása érdekében a hibákra rámutassak. Előjáróban szeretném leszögezni, hogy ismerem Szendi Gábor Paleolit táplálkozás c. könyvét. A könyv hasznos és érdekes (nem csupán táplálkozásról szóló) mű, de írja (aki pszichológus!) számos hibás vagy erősen vitatható nézetet képvisel. De ez a cikk csupán a Pintér Levente által leírtakra szorítkozik.

1. Szerinte a paleolit táplálkozás a rossz ételek elhagyása. Nos, nincsenek rossz, negatív hatású ételek, csupán szokások és mennyiségek vannak. Mérsékelt és nem rendszeresen bármilyen élelmiszer egészséghátrahagyó nélkül fogyasztható egészséges egyén esetében!

2. Nem igaz, hogy az étolajok a legnagyobb mérgek, amelyeket mindenféle vegyszerrel kezelnek s ezeket az étolajok tartalmazzák. Magyarországon Élelmiszer-törvény írja elő, hogy az adott élelmiszer (itt étolaj) nem tartalmazhat egészségre káros anyagokat adott koncentrációk felett. Az étolajfinomítási és tisztítási műveletek élelmiszer technológiai eljárások, amelyek teljes mértékben megfelelnek az egészségi követelményeknek.

3. Helytelen állítás, hogy nem az állati zsírok tartalmazzák a koleszterint, hanem a kenyér és a péksütemény! Az állati eredetű zsírt magas koncentrációban tartalmazó termékek (pl. tojás) a koleszterinforrások, ugyanis a növényi élelmiszerek (s a lisztből készült kenyér) egyáltalán nem tartalmaznak koleszterint.

4. A zsírban oldódó vitaminok nem csupán zsírban (azaz állati eredetű trigliceridben) hanem természetesen növényi olajokban (növényi eredetű trigliceridek) is oldódnak.

5. A hidegen is jól kenhető, vitaminokkal dúsított vackok alatt valószínűleg a margarinokat érti a szerző, ezekre a jó élvezeti érték, a magas energia-és vitamintartalom jellemző. Miért lennének vackok?

6. A teljes kiőrlésű gabonából készült ételeknek legalább 2 előnye van: magasabb a rosttartalom s magasabb az ásványi anyag tartalom, mint a fehérített esetében. Ez pozitívum.

7. Az a megállapítás, hogy a tej nehezen vagy egyáltalán nem emészthető termék, súlyosan hibás. A tejszír a legjobban emészthető az összes zsírféleség közül, a tejcukor igen könnyen felszívódó anyag s a tejfehérje is nagyon jól hasznosuló fehérje. Nem véletlen, hogy betegek diétájában kiemelten fontos szerepe van s az emésztést elősegítő probiotikus élelmiszereknek (pl. kaukázusi kefir) is a tej az alapja.

8. Óriási hiba lenne napi 1-4 g C-vitamin fogyasztása, ugyanis a felnőtt ember napi szükséglete csupán 100 mg körüli érték. Ha tartósan sokkal többet viszunk be, akkor a felesleg egy része oxálsavvá alakul s ez kalcium-oxalát formájában a vesében kicsapódva vesekövet okozhat.

9. A szervezetben a D-vitamin nem szintetizálódik, hanem vagy D-vitaminként jut be, vagy pedig provitaminként, amiből az UV-sugárzás hatására lesz némi átalakulással (de nem szintézissel!) valódi vitamin. Röviden összegezve az a helyes táplálkozás, ha kiegyensúlyozottan, mérsékelt és változatosan táplálkozunk, s állati eredetű és növényi eredetű élelmiszereket egyaránt fogyasztunk. S nem többet, és nem kevesebbet, mint a tényleges élettani szükséglet.

Szabó S. András – egyetemi tanár
táplálkozástudományi szakértő

Válasz a Tanár Úrnak

Tisztelt Tanár Úr!

Néhány gondolat a levelére reagálva.

„Nos, nincsenek rossz, negatív hatású ételek, csupán szokások és mennyiségek vannak.”

De igenis vannak rossz, negatív hatású ételek; pl. amely étel hirtelen emeli meg a vércukorszintet már negatív hatású. De megemlíthetném a cukrozott, és mindenféle tartósítószerrel készült füstölt húskészítményeket is, melyek szintén nem az egészségességükről nevezetese. A finomliszt igenis rossz, a cukor igenis rossz, a keményítők amik ugye a burgonyában, kukoricában, rizsben vannak jelen szintén kedvezőtlen hatásúak. Akkor még a lektinekről, szaponinokról nem is esett szó. Itt van például egy jó kis marhapárizsi recept: Összetevők: Marhahús, ivóvíz, gyártási szalonna, sertésbőrke, konyhasó, szójakkoncentrátum, szójaliszt, stabilizátorok (E450,E412,E410,E415), ízfokozó (E621), dextróz, antioxidáns (E316), természetazonos aroma és füstaroma, tartósítószer (E250). Ez jó?

„Nem igaz, hogy az étolajok a legnagyobb mérgek, amelyeket mindenféle vegyszerrel kezelnek s ezeket az étolajok tartalmazzák.”

De sajnos ez is igaz, ugyanis a finomítási eljárással készült olajak (és itt nem a kémleles eljárással készült, hidegen sajtolt bio olajokról beszélünk) hexánnal oldják, a finomítás során lúgozzák, savazzák, és a mérgeanyagoktól nem tudják teljesen megtisztítani. Való igaz, hogy élelmiszerként kerül forgalomba, de attól még nem biztos, hogy jó is. De nézzem utána, akit érdekel a gyártási technológia, és döntse el maga, hogy tetszik vagy sem.

„Helytelen állítás, hogy nem az állati zsírok tartalmazzák a koleszterint, hanem a kenyér és a péksütemény!”

Soha nem írtam olyat, hogy a kenyér és a péksütemények tartalmazzák a koleszterint. (Kérem, nézze vissza a cikkben!) Nagyon jól tudom, hogy az állati zsiradékok tartalmazzák a koleszterint, amire nagyon nagy szüksége van az emberi szervezetnek a kiváló működéséhez. Viszont nem ezektől, hanem sokkal inkább a rengeteg kenyérből, péksüteményből, és a helytelen táplálkozástól emelkedhet meg a koleszterinszintünk.

„A zsírban oldódó vitaminok nem csupán zsírban (azaz állati eredetű trigliceridben) hanem természetesen

növényi olajokban (növényi eredetű trigliceridek) is oldódnak”.

Ilyet sem írtam.

A margarinról írja: „magas élvezeti értékűek, és magas energia-és vitamintartalmú készítmények, ráadásul még egészségesek is.”

Erről csak annyit: a transz-zsírok, mesterségesen előállított folyékony olajból készített szilárd zsírok. Ezt az előállítási folyamatot nevezzük hidrogenizációnak. A folyékony növényi olajokhoz hidrogénatomokat adnak, így azok szilárd zsírokká, transz-zsírokká alakulnak. Én ezt sem kívántam meg.

A gabonák tölem lehetnek teljes kiőrlésűek vagy sem, mindenképp haszontalanak, sőt károsak az egészségre. Nem beszélve arról, hogy az emberiségnek közel a fele érzékeny a gluténra, ami rengeteg betegségnek lehet az okozója.

Én azoknak a táborába tartozom, akik Szendi Gáborral együtt azt vallják a tej nehezen emészthető és emberi fogyasztásra alkalmatlan.

C-vitamin. Azt állítja, hogy helytelen lenne napi 1-4 grammot fogyasztani, és Ön 100mg-t ajánl. Soha nem fogyasztom többet 100mg-nál! Szent-Györgyi Albert is biztos helytelenül cselekedett, aki Nobel-díjas és Kossuth-díjas orvos, és biokémikus, amikor napi 1 grammot fogyasztott egészen 84 éves koráig, és mikor megbetegedett (tüdőgyulladásban) felvitte a napi adagját 8grammra és felépült. 93évet élt. Én már hosszú évek óta napi 3-4 grammot fogyasztok, és teljesen jól érzem magam.

D-vitamin: a bőr felső rétegeiben szintetizálódik az UV-B sugarak (290nm) hatására. Magának a vitaminnak a csontrendszer egyensúlyban tartása mellett, jelentős szerepet tulajdonítunk napjainkban többek között az immunrendszer működésében, a daganatok, a cukorbetegségek és a meddőség elleni védekezésben is. Forrás: interneten egy tudományos oldal.

Jómagam már régóta a paleolit táplálkozás elveit követem, és rengeteg vitamint fogyasztok. A testsúlyom csökkent (csak a zsírréteg), izomerő megmaradt, jól érzem magam, és abszolút nincs szükségem a margarinokra, pékárukra, tejtermékekre. Köszönöm, hogy időt szakított a levélírással, megosztotta velünk a gondolatait. Tiszteletben tartom, ahogy remélem ön is az enyémet és a még jó néhány velem együttgondolkodót.

Üdvözléssel: Pintér Levente

Böbe recept-túrja

Barangoljunk egy kicsit.

Somogy ország finom ételei kerülnek terítékre.

Fogadják szeretettel.

Mária halleves –

Balatonmáriáról

Hozzávalók személyenként: 2-3 db bármilyen balatoni hal (keszeg, garda, sügér, kárász stb.), 1 nagy fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1dkg fűszerpaprika zöldpaprika vagy cseresznyepaprika, 1-2 db burgonya olaj vagy zsír, só ízlés szerint

A halakat megtisztítjuk, apróra bevagdaltuk, hogy a vékony szálkák ne okozzanak kellemetlenséget, majd 2-3 ujjnyi darabokra vágjuk. A burgonyát kockára, a hagymát apróra vágjuk, a zöldpaprikát szeleteljük, a fokhagymát zúzzuk. A vöröshagymát megpároljuk, elkeverjük fűszerpaprikával, beletesszük a zöld- vagy cseresznyepaprikát – esetleg mindkettőt –, sóval, fokhagymával fűszerezünk, személyenként 4 dl vízzel felöntjük, és 10 percig forraljuk. Belerakjuk a burgonyakockákat, és amikor már félig puha,



a levesbe tesszük a haldarabokat is. Rövid ideig még forraljuk, de nem keverjük, mert összetörik a hal. Forrón, külön adott sós, darált cseresznyepaprikával tálaljuk.

Zselici leves

Hozzávalók 10 adagra: 15 dkg szárnymáj, 12 dkg liszt, 15 dkg borjúhús, 1 köteg kapor, 15 dkg sertéshús, 1 fej vöröshagyma, 50 dkg sertéscsomb, 3 dl tejföl, 10 dkg sárgarépa, 4 dkg só, 10 dkg petrezselyem, őrölt bors, 10 dkg gomba, 8 dkg zsír, 1 köteg petrezselyemzöld

A húsokat, zöldeket kockára, a hagymát, a szárnymájat apróra, a petrezselymet – és a kaporot finomra vágjuk, a gombát felszeleteljük. A zsírban megpirított hagymához adott húskockákat lepirítjuk, sóval, borssal fűszerezük, kevés vízzel felengedve félpuhára pároljuk. Hozzáteesszük a gombát, a szárnymájat, kaporot, a petrezselyemzöldet. Világos rántással berántjuk, felforraljuk, és tejjel finomítjuk. Zsemlegombócok levesbetéttel tálaljuk.

Sertésborda balatonboglári rajnai rizlingben párolva

Hozzávalók 5 adagra: 80 dkg sertésborda 1 db alma 2 dl Boglári rajnai rizling 40 dkg vörös káposzta 8 dkg füstölt szalonna, ecet, cukor, só, olaj 1 evőkanál paradicsompüré, 5 dkg liszt.

A vörös káposztát vékonyra szeletelve, gyengén sózva félórát állni hagyjuk. A szeletelt bordákat kiveregetjük, sózzuk, lisztbe forgatva, kevés forró olajban mindkét oldalát pirosra sütjük. Ha pirosra sült, kiszedjük, és zsírjában paradicsompürét pirítunk 1-2 percig. Felengedjük 1,5 dl Boglári rajnai rizlinggel és kevés vízzel. Mikor felforrt, belerakjuk a bordákat és lefedve puhára párolunk. Míg a hús lassú tűzön párolódik, a füstölt szalonnát apró (2-3 mm) kockára vágjuk és üvegesre sütjük. Egy kávéskanálnyi ecettel és 0,5 dl vízzel felengedjük. Belerakjuk a vörös káposztát, egy kávéskanál cukrot szórunk rá. Az almát hámozva és cikkekre vágva hozzáadjuk, 0,5 dl Boglári rajnait öntünk alá, és lefedve készre pároljuk. Tálaláskor a káposztát a tál egyik oldalára halmozzuk, mellé tesszük a bordákat, meglocsoljuk a levével, és zsírban sült burgonyát adunk hozzá.

Sertéscsülök Nagyszakácsi módra

Hozzávalók: 2 középméretű, csontos sertéscsülök, 40 dkg nagy szemű tarkabab, 20 dkg vöröshagyma, 1 dkg só, 20 dkg kolbász, őrölt cseresznyepaprika, 1 kg hordós (savanyú) káposzta, 4 dl olaj, 1 dl tejföl törött bors, fűszerpaprika, 1 gerezd fokhagyma.

A tarkababot előző nap beáztatjuk. A csülköket megtisztítjuk, a szőrt leégetjük, alaposan megmossuk, besózzuk és a sóban 1 órát hagyjuk állni. A hordós káposztát megjelöljük, ha túl sós, kiáztatjuk. A csülköket tűzállótálba helyezük, kevés vizet aláöntve, egy fej hagymát mellé téve, lefedve, sütőben félkészre pároljuk. Finomra vágott vöröshagymát olajban aranysárgára pirítunk, fűszerpaprikával megszórjuk, vízzel felengedjük, beletesszük az áztatott és megmosott babot, sózzuk, borsozzuk,

mokkáskanálnyi őrölt cseresznyepaprikával és összevagdalt fokhagymával ízesítjük. Ezután hozzáadjuk a lecsorgatott savanyú káposztát, ráhelyezzük az elősütött csülköket, valamint az öt darabra vágott kolbászt, és az egészet készre főzzük. Tálalásnál a csülköket leemeljük a káposztáról, csontjától megszabadítva szeletekre vágjuk, babos káposztával beborítjuk, tejjel meglocsoljuk, a kolbászt tetejére helyezve tálaljuk.

Pincészeres nyúl paprikás, pirított nyúl májgombóccal

Hozzávalók: 1 db 2 kg-os nyúl 20 dkg zsír, kalocsai őrölt piros paprika, 5 fej vöröshagyma, fokhagyma, 1/2 kg lecsópaprika, 2-3 db paradicsom, 1 db csípős piros arany, őrölt kömény, babérlevél, fehérbors, bazsalikom, mustár, delikát (a só helyett) ízlés szerint 0,7 dl kékfankos.

A nyulat feldaraboljuk, a máját félretesszük. Bográcsban lecsós alapot készítünk az őrölt piros paprika és piros arany hozzáadásával. Ebben forgassuk meg a nyulat majd a borral öntsük fel az alapot, úgy hogy ellepje a nyulat. Paradicsom szósszal sűrűsítjük be az ételt, majd engedjük rövid lére. Az ételt ne keverjük meg csak a bográcsot forgassuk. A pirított nyúl májgombóc elkészítése: A nyúl máját kevés olajon, vöröshagymával, zúzott fokhagymával, köménnyel megpirítjuk. és 3 doboz marha májkrémet adunk hozzá. Fél liter zsemlemorzshoz tojást, zeller zöldjét, piros húsos paprikát apróra vágva és őrölt köményt majd delikátot adunk. Ezeket összedolgozzuk, és szabálytalan gombócokat formázunk belőle. Forrásban lévő vízben – borban kifőzzük.

Jó étvágyat kívánok!

Böbe mama, amúgy Rómaifürdőről





NON STOP SÖRÖZŐ

Pütkösdűfűrdő utca – Királyok útja sarok
STRAND bejárattal szemben

**HEKK – KESZEG – SÜLT KOLBÁSZ
LÁNGOS – PALACSINTA**

**Arany péntek az ARANY ÁSZOKKAL!
POHÁR ÁRÁÉRT KORSÓ!**

NYITVA: 0–24

2011. ÉV FAGYLALTJA VERSENY GYŐZTESE DIÓS-MÉZES KÖRTE

Kapható üzletünkben parfértorta és
torta formában is!

SÍK

CUKRÁSZDA:

Békásmegyer, Lukács György u. 1.

Nyitva: H–V: 10–18.30 óráig

Telefon: 243-2206

sikcukraszda@freemail.hu

www.sikcukraszda.hu

Kövessen bennünket a
facebookon is!

**DIÓS-MÉZES KÖRTE
TORTA ÉS FAGYI**

Kóstolja meg díjnyertes fagylaltjainkat!



Szeretettel várjuk kedves vendégeinket!

Főzött fagylaltok, sütemények, alkalmi, fényképes ostya-, forma-,
parfértorták, cukormentes fagyik és sütemények



HADTÖRTÉNETI MÚZEUM
1014 BUDAPEST, TÓTH ÁRPÁD SÉTÁNY 40.

DOBOGÓSOK MUNDÉRBAN

ÉREMSZERZŐ MAGYAR KATONÁK
AZ ÚJKORI OLIMPIAI JÁTEKOKON
CÍMŰ KIÁLLÍTÁS

A KIÁLLÍTÁS MEGTEKINTHETŐ
**ÁPRILIS 24-TŐL
SZEPTEMBER 30-IG**



Ágidekor

Egyedi dekorációk, ajándékok,
díszcsomagolások természetes anyagokból



Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

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

KÖRNYEZETVÉDELME



Új energiacímke a környezetért

2011 végétől új energiacímkét kaptak az Európai Unióban forgalmazott háztartási gépek és tévékészülékek. Az új címkék átláthatóbbak, nyelvtől függetlenek és több információt tartalmaznak.

1995-ben azért vezették be az energiacímkéket, hogy ezzel is segítsék a vásárlói döntést és információt szolgáltatassanak az adott háztartási termék energiafogyasztásáról. A folyamatos technológiai fejlődés – új funkciók megjelenése és a régiók tökéletesítése mellett – azt hozta magával, hogy az évek múlásával az energiafelhasználás is egyre hatékonyabb lett. Az új szabályozásra így többek között azért volt szükség, mert a korábbi besorolás alapján a piaca kerülő új modellek kilencven százaléka már 'A' vagy annál magasabb energiaosztályba tartozik. Az eredeti besorolás csak háztartási gépekre (a mosógépekre, a mosogatógépekre, a hűtőszekrényekre és a bortároló készülékekre) vonatkozott, az új viszont már a tévékészülékekre is, illetve a szabályozást várhatóan a különböző légkondicionáló berendezésekre is kiterjesztik 2013-tól. Mi mit jelent az új címkén?

A színkódolás tekintetében nincs változás a korábbiakhoz képest, vagyis továbbra is a sötétzöld jelenti a leginkább energiahatékony készüléket, a piros pedig ennek az ellenkezőjét.

Az energiaosztályokat nézve már történt változás. A korábbi, mára elavultnak számító besorolások három új kategóriával egészültek ki, az 'A+', az 'A++' és az 'A+++'-szal. Az új címkék eltérő jelentést hordoznak mosógépeknél és hűtőgépeknél. Előbbinél „+”-onként 10%-kal fogyasztanak kevesebbet egy 'A' energiaosztályú készülékénél, utóbbinál egy „+” 20%-kal kisebb fogyasztást jelent. Ezek az értékek több tízezer forint megtakarítást jelenthetnek éves szinten.

A címkéken az energia-besoroláson kívül más hasznos információkat is találunk. A hűtők esetében a piktogramok tájékoztatást adnak a várható éves energiafogyasztásról, a hűtő és a fagyasztó tárolókapacitásáról, illetve a készülék zajkibocsátásáról, decibelben. A mosógépek esetében az éves energiafogyasztás és a vízfogyasztás 220 normál mosási ciklusra vonatkozik. A címkén szerepel továbbá a készülék centrifuga hatékonysági osztálya, töltőkapacitása (normál 60 vagy 40 fokos pamut program teljes terhelésen), illetve kétféle zajszint, mosási és centrifuga fázisban (normál, 60 fokos pamutprogramnál, teljes terhelésen).

A televíziókon 'A+' jelzés jelöli a legenergiatakarékosabb készüléket. A piktogramokról megtudhatjuk az éves energiafogyasztást, a fogyasztást bekapcsolt állapotban, van-e ki/bekapcsoló gomb, illetve a káptól centiméterben és hüvelykben.

Rémszemmel a támadó madarak ellen

Számos madárfajnál megfigyelhető jelenség, hogy a tavasszal, a költési időszak kezdetekor a tükröződő felületeket – autók visszapillantóját és szélvédőjét vagy házak, irodák ablaküvegét – „támadják” csipkedik, kopogtatják. A jelenség hátterében az ilyenkor felerősödő területféltő magatartás áll. Az MME tippei.

Az állatok ilyenkor lényegében saját tükröképükkel vívnak „élet-halál” harcot. Bár a probléma nem tűnik komolynak, a madarak számára rendkívül kedvezőtlen, mert képesek akár napokig is küzdeni. Eközben nem tudja a területét megvédeni a valódi riválisoktól, és akár a fiókák etetésébe való beavatkozást is hanyagolhatja. Arról nem is beszélve, hogy a kopogások nekünk, embereknek is kellemetlen.

Ezt a viselkedésminta nem csak Európában, de más kontinenseken is előfordul az érintett madarak csoportbeli hovatartozásától függetlenül. Tavasszal a hosszabbodó nappalok hatására szaporodási izgalomba kerülő hímek fészkelőhelyet keresnek maguknak és leendő párjuknak, majd énekléssel kijelölik ennek határait, miközben figyelik a rivális hímeiket. Ehhez olyan magaslati pontokat keresnek, mint pl. a parkoló autók. Legkönnyebben a sötét, metál fényű gépkocsik, visszapillantó tükrök, ablaküvegek válhatnak ilyen „vizuális csapdává”.

A leghatékonyabb megoldást az épületablakok esetében a szűnyogháló jelenti, amely amellest, hogy megszünteti a tükröződést, egy másik gyakori problémára, az ablaknak ütközésre is megoldást nyújt. Ha valamilyen okból nem szerelhető fel szűnyogháló az ablakra, akkor függönnyel, széles ragasztószalag-csíkkal csökkenthetjük a tükröződést. Ha hosszabb ideig parkolunk autónkkal egy helyen érdemes az ablakokat kartonpapírral vagy vászonnal eltakarni, a visszapillantó tükröket pedig behajítani.

A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) honlapjáról letölthető és kinyomtatható a kisebb testű madarakra riasztóan ható („rémszem”) nyomat, amely csökkentheti a „támadások” valószínűségét. Az egyesület felhívja a figyelmet arra, hogy a madarak – különösen a városiasodott fajok – rendkívül intelligens lények, melyek jelentős mértékben alkalmazkodtak a civilizációs hatásokhoz. Ezért gyakran előfordul, hogy az általunk elegendőnek, kellően félelmetesnek ítélt eszközök hatástalannak bizonyulnak, illetve ami működik az egyik madárnál, azt egy másik teljes egészében figyelmen kívül hagyhatja.

Meleg a helyzet

Szomorú napokat élt meg a bugaci ősbörökás. Ötös, kiemelt fokozatú tűz tombolt a Kiskunsági Nemzeti Parkban, a bugaci pusztai környékén. A tűzben leégett a védett ősbörökás java része. A tűz a világúrból is látható volt. Az idokep.hu felvételén, mintegy 700 kilométeres magasságból, jól látható a Budapest felé terjedő 100-120 kilométer hosszú füstoszlop, valamint az erős szél iránya is. A tüzet tizenegy szerkocsi, egy katonai helikopter segítségével, valamint vizes rongyokkal és seprűvel oltották. De mi is az az ősbörökás? A boróka (*Juniperus communis*) egy 3-5 méter magasra növő örökzöld cserje, a ciprusfélék családjába tartozik. Az egész északi féltekén honos, és bár a magyarországi éghajlatnál kissé hűvösebbet kedveli, nálunk is sokfelé megtalálható. Bár a boróka a legelterjedtebb ciprusfélé, a bugaci ősbörökás különleges, mivel jégkorszaki reliktum (maradvány), ráadásul az ősbörökás más szempontból is egyedülálló, mivel a fehér nyárral alkot növénytársulást.

A közelmúltban máshol is voltak jelentős tüzek. Lángolt a Duna-parti nádas Csepelen, tűz keletkezett a gyermekvasút vonalán. Megdőlték a napi melegrekordok is.

Pannon Csillagda

Májustól fogadja a látogatókat Közép-Európa legkorszerűbb csillagászati élménycentruma, a 800 m²-es Pannon Csillagda, a Balaton-felvidéki Nemzeti Park új bemutatóhelye Bakonybélben. A Pannon Csillagdának szerepe lesz a környezettudatos gondolkodásban, hiszen a már meglévő ökológiai problémák mellett egyre nagyobb gondot jelent a fényszennyezés és az űrszennyező is. A bethemhi csillag megjelenése, vagyis kétezer év alatt nem csökkent az univerzum megismerése iránti vágy, ennek történetét mutatja be a csillagdában látható kiállítás; ezen kívül 3D-s planetárium és világ színvonalú távcsőpark található itt.

A csillagdában csillagásztörténeti tárlat fogadja az érkezőket, amely a kezdeti, hajózásnál alkalmazott csillagászati navigációtól a távcsőfejlesztésen át az űrkutatás csúcspontjainak számító Hold-utazásig és Mars-expedícióig vezeti a látogatót. A 400 négyzetméteres tárlat érdekessége az Opportunity marsjáró múzeumi minőségű mása; az eredeti 2004-től máig dolgozik a Marson. Itt látható a Namíbiában, Gibeon település mellett lezuhalt meteorit 22 kilogrammos darabja, és ki lehet próbálni egy F104-es vadászpilóta gépet kaptatatlúsát; kiképzése alatt Neil Armstrong is ilyen gépen tanult.

A Pannon Csillagda SPITZ planetárium 54 személyes; négy műsorral várja az érkezőket. Az obszervatóriumban egy állványon négy távcsövet helyeztek el, mivel ezek nemcsak tudományos, hanem szórakoztató célokat is szolgálnak; egyik közülük egy naptávcső, így az obszervatóriumot nappal is érdemes felkeresni.

Bringázz a munkába!

Eseménydús volt az április biciklis szemmel nézve is. A már-már hatalmas tömegeket megmozgató Critical Mass, Kritikus Tömeg elnevezésű kerékpáros felvonuláson kívül napszerű a Bringázz a munkába tavaszi kampánya is. A kampány 2008 óta évente több mint 30 ezer résztvevőt aktivizál, akik az 5 hetes kampányidőszak alatt kerékpárral járnak munkahelyükre.

A Magyar Kerékpárosklub és a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium idén tavasztól már nem csak a dolgozókat ösztönzi kerékpározásra, újdonságként a munkáltatókat, vállalatokat is biztatják: tegyenek meg mindent annak érdekében, hogy növekedjen a kerékpárral munkába járók száma, mert ezzel javul a munkatársak egészsége, jobb lesz a munkahelyi légkör és hatékonyabb a munka. Azok a vállalatok nyerhetnek a versenyben, amelyek például tárolókat, zuhanyzókat építenek, kerékpáros közösségi eseményeket szerveznek, a vezetőik példát mutatva maguk is kerékpárral járnak munkába.

A Bam! kampány – ahogy eddig is – az egyének számára is nyitott és ingyenes. A részvételhez most sem kell mást tenni, mint a kampányidőszakon belül regisztrálni a www.bringazzmunkaba.hu oldalon. A kampányidőszakban minimálisan előírt 8 kerékpáros munkába menetelt a honlapon található közlekedési naplóba lehet regisztrálni, a győztesek ezek közül kerülnek ki sorsolással.

A Magyar Kerékpárosklub tevékenységének nyoma számos megvalósult beruházáson látszik: ilyenek a Fővárosban a Bajcsy-Zsilinszky út, az Alkotmány utca, a Margit-híd és az Andrássy út kerékpáros létesítményei. Az egyesület számos utcai rendezvényen vett részt, munkáját sok lelkes önkéntes segíti – egyik fő tevékenységük a kerékpártárolók üzemeltetése különböző fesztiválokon.

OLVASNIVALÓ

A Katasztrófák tanulságai

A magyarországi katasztrófák okait és az elemi csapások elleni hatékony védekezés lehetőségeit összegzi az MTA Csillagászati és Földtudományi Központ Földrajztudományi Kutatóintézet új tanulmánykötete. A Katasztrófák tanulságai című könyv bemutatja a hazai földtudomány szellemi műhelyeinek eredményeit, gyakorlati példákkal teszi közzététét a stratégiai jellegű természetföldrajzi kutatásokat és hasznosulásukat.

A természeti vagy emberi gondatlanság okozta katasztrófák megelőzésében, a védekezésben és a kár elhárításában nélkülözhetetlen a tudomány segítsége.

A könyv nem csak a magyarországi árvizek és felszínmozgások folyamatok okait mutatja be. A tekintetben is egyedi és újszerű, hogy a vegyi szennyezések, földrengések, talajpusztulások, földtani veszélyforrások, valamint az ember építette műtárgyak esetében bekövetkező katasztrófák eredetét ismertette rávilágít a földtudományi és különösen a természetföldrajzi kutatások stratégiai szerepére a katasztrófák megelőzésében és a keletkező károk mérséklésében. A közérthetően megfogalmazott tanulmányokat térképek, táblázatok és grafikonok egészítik ki.

A kiadvány nemcsak a földrajztudományok, azon belül a katasztrófaföldrajz iránt érdeklődők számára kuriózum, de a laikusoknak is számtalan tanulsággal szolgál. A föld- és környezettudományi felsőoktatásban, valamint a katasztrófa- védelemmel foglalkozó szakemberek képzésében tankönyvként alkalmazható. Megvásárolható az MTA Csillagászati és Földtudományi Kutatóközpont Földrajztudományi Kutatóintézet Könyvtárában

Gazdálkodj felelősen! társasjáték

Újra kapható a „Gazdálkodj felelősen!” társasjáték, amelynek célja, hogy az erőforrásainkkal való felelős gazdálkodás alapjait segítsen játékos formában elsajátítani, miközben egy önálló háztartás kiépítésének lépéseit járja végig.

Egy játék azoknak, akiknek nem csak a pénz számít! A játék hosszú távú gondolkodásra készíti, a mindennapi tevékenységeink társadalmi, környezeti hatásait is megvilágítja. Mivel a mindennapi gazdálkodásunknak a pénzgazdálkodás is része, ezért a játék során is fontos szerepet játszik. Különösen azért, mert a pénzügyi döntéseink tavagyűrűző hatását sokszor nehezen vesszük észre, nem tudatosítjuk magunkban. Pedig az egész gazdaságunk alapja a pénzügyi rendszer, aminek a magánemberek pénzügyi, banki tevékenysége is része. A megtakarításainkról szóló döntéseinknek ugyanúgy társadalmi, környezeti hatásai vannak, mint annak, hogy mit vásárolunk.

A társasjáték jól használható környezeti nevelési eszköz is lehet, hiszen ezekről az összefüggésekről viszonylag keveset hallanak a gyerekek, és a játékok során észrevétlenül sajátíthatják el a témához kapcsolódó legfontosabb ismereteket, tudást. A társasjáték 7-8 éves kortól ajánlják!

A játék előzetes egyeztetés (tel: 70/ 340 8965) után személyesen átvethető a következő címen: Horváth Kinga / Tanácsadók a Fenntartható Fejlődésért Bp., 1065 Podmaniczky utca 1-3. III.em. 28. (37-es kaputelefon) Vagy postai utánvétellel megrendelhető a következő email címen: horvath.kinga@tff.hu

Szücs Boglárka (szerk.)



CSILLAGHEGYI POLGÁRI KÖR EGYESÜLET

Minden szombaton 6.30–12 óráig ŐSTERMELŐI PIAC a TIC parkolójában.

Minden szerdán 9–10 óráig ingyenes 3.2.1. MERIDIÁN GYÓGYTORNA, Dr. Eöry Ajándok tanítványainak vezetésével.

MINDEN HÓNAP második csütörtökén (május 12. és június 14.) ÜGYVIVŐ TESTÜLETI ÜLÉS 19 órától

INGYENES JOGI TANÁCSADÁS 18-19 óráig

INGYENES ÉPÍTÉSZETI TANÁCSADÁS 18-19 óráig

A tanácsadásokra be kell jelentkezni a 70-9671493-as telefonszámon.

PROGRAMOK

május 5. ÓBUDA NAPJA „CSILLAGHEGYI VURTSLI” JÁTÉKOK, LÁTVÁNYOSSÁGOK, SÖR-ÉS BORKOSTOLÁS

május 12. EGÉSZSÉGNAP 9.00 órától ingyenes egészségügyi szűrés és alternatív gyógy módok

június 4. ORSZÁGZÁSZLÓ AVATÓ CSILLAGHEGYEN A PETŐFI TÉREN

Kérjük Óbuda-Békásmegyer polgárait, a kerületben működő vállalkozásokat, szervezeteket, hogy adományaikkal járuljanak hozzá az Országzászló újbóli felállításához. A pénzadományokat a

12001008-00131713-04900005 számlaszámra, vagy csekken fizethetik be. A csekk átvehető az önkormányzat Harrer Pál utca 2. sz. alatti ügyfélszolgálatán, a Csillaghegyi Községi Házban, a San Marco utcai Kulturális Központban és a Békásmegyeri Községi Házban.

Információ az orszagzaszlo@obuda.hu e-mail címen kérhető.

VALAMENNYI PROGRAM INGYENES!

Szeretettel várunk mindenkit!

Helyszín: Csillaghegyi Községi Ház Budapest, 1039 Mátyás Király út 11-15.



Nagytakarítás és virágvásár Csillaghegyen

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület szervezésében tavaszi nagytakarítást rendeztek, amit virágvásár követett.

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület 1999 óta évente két alkalommal szervezi a tavaszi a nagytakarítást, az őszi a szemétszüretet.

A takarítással egybekötve a Községi Ház udvarán virágvásárt is szerveztek, valamint a lelkes, résztvevő takarítók részére ebéd is készült.

A mostani takarításhoz is az Önkormányzat nyújtott segítséget. A lakossági megmozduláshoz ezúttal 550 db hulladékzsákot biztosított. Az Egyesület az előzetes igények felmérése után több konténer kihelyezését kérte, elsődlegesen zöldhulladék gyűjtésére, de sajnos a közterületeken nem

csak falevél és zöldhulladék volt, hanem került a konténerbe törött ládától az üres üvegekig minden. A takarítási akció keretében a Polgári Kör megkérte az ingatlan és üzlet tulajdonosokat, hogy a saját területük, üzletük, irodájuk előtt az útszegélyig takarítsanak ki maguk. A főútvonalak úttestjeinek takarítását az FKV. végezte. Nap végére megteltek a konténerek és zsákok, a városrész tisztább lett, az akció sikerrel zárult. *Debreczeny István* a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület elnöke az utolsó zsák összekötözése után így zárta a takarítási akciót:

„Remélem, hogy a jó példa sokakat meggyőz, hogy a közterületeink tisztasága nem önos cél, hanem mindannyiunk öröme lehet.”

(forrás: obuda.hu)



Tisztelt Szerkesztő Asszony!

Vége itt az igazi kiránduló idő. Egyre többen mennek ki a Római-partra sétálni, jó levegőt szívni, szép környezetben, kellemes körülmények között jó társaságban lenni a kis vendéglátó helyeken. Egyre többen mennek ki biciklivel is a partra, vagy „utaznak át” kerékpárral a számukra kijelölt útvonalon - a városból Szentendrétől - az Északi összekötő híd és a Rozgonyi Piroska utca közötti földes útszakaszon is. A part és az élmény mindenkié. Igen ám, de sokkos élményeket is okozhat ez az szalmozó, önfeledt átvonulás a sétáló emberek, kutyák, szaladgáló gyerekek és babakocsik között a szülő, gyerekek, kismamák, nagymamák és nagypapák számára. Nem jól van ez így és főleg nem maradhat így. Mit lehetne tenni, hogy a kecske is jóllakjon és a káposzta is megmaradjon?!

Mást nem, minthogy a Vitorla utcától a Rozgonyi Piroska utcáig a biciklisek szálljanak le és lépésben tolják a biciklit ezen a rövid szakaszon, oda-vissza irányban. Szerintem nem fog leesni az aranygyűrű senki ujjáról és legalább látni is fogja a túrázó, hogy mit láthatna a számára kijelölt szép Duna mentén, ha nem „söpörne át” mint a vihar az ijedten szétrebent sétálók között. Aki pedig kvaterkázni jött biciklivel, az míg sétálva odaér, ráhangolódna az élményre. Mindenki jobban járna.

Erre csak az tenné fel a koronát, ha a Vitorla utcából való „parti átkelést” a Nánási úton keresztül, segítené egy felfestett gyalogos átkelő. Hála Istennek, a Pók utcai lakótelepen egyre több a kiskutyák és ha már ilyen nagyszerű adottsággal rendelkezik ez a telep, hát legyen egy nyugodt átkelőhely a Duna felé a családi sétákhoz. Azt hiszem, ez nem nagy kívánság. Sőt azt hiszem, az előbbi sem. Ezek az ötletek, ha megvalósulnak, nem kerülnek semmibe, csak egy kis empátia kell hozzá az illetékesek részéről. Előre is köszönjük, hogy továbbítja gondolatainkat!

Tisztelettel:
Rab-Kováts Éva

Olvasói levél



Hiányzik a harangszó

A harangok bongását néha elhozza a szél a Zaránd utcából ide, a Római lakótelepre. Magsajdul a szívem és feltörnek a gyermekkor emlékei. Ilyenkor érzem azt, hogy mennyire hiányzik a harangszó!

S azzal együtt hiányzik a vidéki **közösség** megnyugtató biztonságát jelentő érzése is.

A harangok hívták az embereket ébredésre, munkára, elcsendesedésre, ebédre, esti pihenőre, ünnepre, szentmisére, litániára, imádságra, esküvőre, keresztlőre, intettek gyászra, figyelmeztettek viharra, tűzre, vízre.

Minden alkalommal másként énekeltek. Ezt nem kellett lefordítani, tudta mindenki mire szól a harang. Ilyenkor mind ugyanazt gondolták az emberek.

Hiányzik a harangszó.

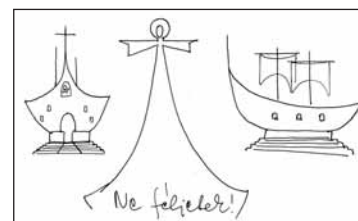
Itt a „nagyretn” a Nánási út, Vitorla utca, Silvanus sétány karéjában gyakran jut ez eszembe. Jó a szemnek látni ekkora egybefüggő szabad és zöld területet egy lakótelepen. Gyakran sétálok erre másfél éves unokámmal. A tér most boldog kutyák és gazdáik találkozóhelye. A panelben élő kutyákat is éppúgy vidám nyargalásra serkenti itt a szabadság érzete mint a kiskutyákat. Még ezen a „kopasz” téren is rengeteg látni és megismerni való van egy ilyen pici emberke számára. A tér keleti szélén, a Nánási út benzingőzős közelében áll egy „óriás fa”, törzsén egy ovális mélyedéssel, ahol (mondjuk, hogy) egy mókus lakik. A fa déli lábánál a kissé kiálló gyökerek között még a keményebb téli napokban is sütkéreznek a bodobácsok. A tér kutyavájt gödreibe pedig jól lehet kavicsokkal célba dobni, a néhol letaposott fűmentes szigetekre pedig jókat lehet faágcskákkal rajzolni eső után. És nyílik még sok-sok pici virág, melyekből csokrot lehet kötni anyának.

Az önfeledt játék közben a nagy ég alatt a „nagy réten” gyakran jut eszembe, hogy milyen jó lenne, ha itt épülhetne egy kis ökumenikus kápolna. Itt, közel az földhöz- éhez- vízhez. Itt, ahol mindig érzem a Természet és a Teremtő szétválaszthatatlan együvé tartozását.

Szólna majd harang és hívná a többzetes lakótelep hitben élő öregjét, fiatalját. Igen. Nagyon hiányzik itt egy templom, amelynek meglete egészséges **közösséget** terem, összefogva az azonos értékrend szerint élő hívó embereket, megerősítve őket az összetartozás megőrző hitében, bizakodást adva és alkalmat teremtve a felelősségteljes cselekedetekre az együtt boldogulás reményében, mindannyiunk javára. A felnőtt közösséget pedig arra ösztönözve, hogy életével, cselekedeteivel világos példát és utat mutasson a bizonytalanságban lévő magára hagyott, alternatív téveszmék között botladozó fiataljainknak, akiknek itt a megfelelő, hiteles egyházi vezetővel egy közösségi terem is rendelkezésre állna.

A levelet hitem szerint és érzelmi megközelítésből írtam. A téma fontosságát azonban szeretném gyakorlati és társadalmi szempontból is alátámasztani: Prof. Kopp Mária szociológiai felméréseire és előadására felhívva a figyelmet. Halálhírét tegnap hallottam. Legyen ez az első gondolat, amivel emlékének adózunk és majd az ebből megvalósuló tett legyen munkássága értelmének bizonyítéka.

Tisztelettel:
Rab-Kováts Éva festőművész



Életmód mozaik

Meddig élünk, hogyan élünk?

Már a biblia is tesz említést a matuzsálemi korról, mégis ma még keveseknek adatik meg, hogy teljes értékű és hosszan tartó életet élhessenek. Hogy mennyi is ez a hosszan tartó élet? Mennyi az ember várható élettartama? Ma még talán kissé utópisztikusnak tűnhet a legújabb kutatások lehetséges válasza. Miszerint a fejlett emlősök általában a teljes kifejlődésükhöz szükséges idő hatszorosáig élnek. Ha átlagosan 20 évet vesszük az ember testi, fizikai kifejlődéséhez szükséges időnek, úgy megközelítőleg 120 év lehetne az emberi élet várható időtartama. Az pedig talán az évek számánál is fontosabb, hogy milyen minőségű az életünk. A legfőbb célunk legyen, hogy életünk végéig megőrizzük nem csak testi, de szellemi és lelki egészségünket is. Ugyanakkor egyre gyakoribbak a stressz hatások, melyek csakúgy, mint a helytelen táplálkozás következményeként keletkező káros anyagcsere melléktermékek, erőteljesen indukálják a szabadgyökök képződését, amik az öregedés gyorsítói.

Az öregedési folyamatok lassítása, a betegséges megelőzése, a káros hatású szabad gyökök semlegesítése pedig az intenzív antioxidánsokkal jelentősen segíthető. Tudományos vizsgálatokkal megerősített tény, hogy a piros szőlő magjában és héjában található resveratrol erőteljes szív és érvédő hatással rendelkezik, valamint nagymértékben mérsékli az egészségtelen táplálkozás következményeit. Vagyis naponta 1 pohár vörösbor elfogyasztásával jelentős mértékben hozzájárulhatunk egészségünk megővéséhez. Ha erre nincs lehetőségünk, vagy kedvünk, legalább resveratrol tartalmú piros szőlő mag kivonatát, vagy olaját fogyasszuk rendszeresen! Ugyancsak csodálatos és hasonló hatású növény a gránátalma, mely szintén kiváló antioxidáns hatással rendelkezik. Fogyasszunk belőle bátran, akár friss gyümölcs, akár valamely táplálék kiegészítő formájában. Tudományos vizsgálatok bizonyították, hogy Földünkön az egyik legmagasabb antioxidáns képességgel rendelkező növény a goji berry, melyet magyarul farkasbogyóként ismerünk. Kína egyes területein a goji berry alapélelmiszer. Nagyon sokat fogyasztanak belőle frissen, szárítva, vagy teaként. Ezen a területen számos 100 év feletti lakos él, akik ráadásul kifogástalan egészséggel bírnak. Az emberi szervezet sokáig képes hatástalanítani a szabadgyökök okozta támadásokat, de 40 éves kor felett mindenképpen segítenünk kell az öregedési folyamatok lassítását. Ennek elsődleges és igen hatékony módja az antioxidáns bevitel. Élünk az antioxidánsok adta lehetőségekkel, fogyasszuk őket állandó rendszerességgel! Persze célszerű tudatosan figyelnünk a stressz helyzetek kerülésére, vagy kezelésére, az egészségesebb, megmondottabb táplálkozási szokások biztosítására, valamint a napi rendszeres megtételére. Ami lehet egy félórás séta, de bármilyen sport, vagy torna és akár az újabban fitness-sportként számon tartott torna is, mely nem csak fizikai, de lélekűdítő is.

Hogy meddig élünk, nem tudhatjuk. De a minőséget tudatos odafigyeléssel, a fizikai, a testi állapot védelmével, valamint a szellemi és lelki harmónia megteremtésével a lehető legoptimálisabban próbáljuk meg biztosítani úgy a szeretteink, mint önmagunk számára.

Cso-va Jola



A hónap gyógynövénye:

Az orvosi levendula

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



Az orvosi levendula (*Lavandula Angustifolia*) jellegzetes illatú, a nagymama ruhásszekrényéből is ismert növény. Illata és jellegzetes lilás színe múlt századi érzelmes regények és zeneszámok hangulatát idézi.

A levendulát évszázadok óta használják mint gyógynövényt. A középkori kolostorok gyógyfüves kertjeiben már nagy mennyiségben termesztették. Nyugtatószerként, valamint emésztőrendszeri használatáról is megemlékeznek az egykori füveskönyvek. Orvosi felhasználása mellett démonűző és a tisztátalan vágyakat távol tartó szerepet is tulajdonítottak neki.

Botanikai szempontból a levendula az árvacsálán virágúak (Lamiales) rendjébe és az ajakosok (Lamiaceae) családjába tartozó félcserje. A növény teljes virágzás előtt gyűjtött virágait, valamint a friss virágokból előállított illóolajat használjuk gyógyászati célra.

A levendula fő hatóanyaga az illóolajban nagy mennyiségben található linalool és linalil acetát. Ezen kívül tartalmaz még cserzőanyagokat, kumarinokat és flavonoidokat.

A levendula belsőleg és külsőleg is használható gyógyászati célra. Belsőleges használata elsősorban nyugtatószerként, alvászavarok és feszült ideges állapotok kezelésére, valamint epeproblémák és felfúvódás esetén javasolt. Külsőleg reumatikus állapotok javítására, alkoholos bedörzsölőszerként, illóolaja pedig kisebb kiterjedésű égési sérülések kezelésére alkalmazható eredményesen.

A levendula használata biztonságos. Az előírt adagolás betartása mellett mellékhatások jelentkezésével nem kell számolni.

Calendula



Legyen Ön is a klímaszabályozás elharcosa!

Csatlakozzon most a Privát Klímaszabályozási Mozgalomhoz!

Mentsük meg együtt a Földet!

A Privát Klímaszabályozási Mozgalom (angol rövidítéssel: PCMM) egy magánszemélyeket, vállalkozókat, civil szerveződéseket és önkormányzatokat összefogó klímavédelmi kezdeményezés, amely a közvetlen motivációt, a személyes elvárást és a hosszú távú közösségi, társadalmi érdeket képes kombinálni. Valamint jelentős erőket mozgósít a széndioxid gázok és más a klímaváltozást előidéző káros hatások tudatos csökkentésére.

Magyarország teljes területén, a hulladék területek hasznosításával együtt, de a házikertek bevonásával közel 2 millió hektár „SMARAGDFA® ültetvény” befogadására képes. Vegyen Ön is részt ebben a legújabb kori ZÖLD FORRADALOMBAN és mutassunk példát Európának, építsünk egy közép-európai Zöld szigetet a kiszáradó területek helyére, a parlag területekre, kertekbe, és teremtsünk munkát, perspektívát 500- 800 ezer dolgozni akaró embernek!

Építsünk együtt egy Zöld Országot!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: Privát Klímaszabályozási Mozgalom

Tel.: 06 1 44 24 720;
Fax.: 06 1 24 30 862

e-mail: pcmm@sunwo.eu; web: www.pcmm.eu
1039 Budapest, Pünkösdfürdő utca 48/A.



A SMARAGDFA® néven leведett, a Sunwo Zrt. által jegyzett tudományos újdonság a Paulownia faj egy különleges fajhibridje.

Világszerte ültetik kedvező tulajdonsági miatt:

- rendkívül gyorsan növekszik (2 évesen akár 10 méter magasságot is elérheti)
- gyönyörű illatos és látványos virágzata van (méze világos enyhén mandulaízű)
- CO₂ megkötése többszöröse az átlagos fának (Oxigén termelése kitűnő)
- magas fűtőértékkel rendelkezik (18.830 kJ)
- kiváló minőségű faanyag (világos és göcs-mentes)
- levelei magas proteint és nitrogént tartalmaznak
- befektetőknek is különleges lehetőség

Előrendeléseket felveszünk a következő telefonszámon:

06 1 / 44 24 720

Május 14 –től átvehető a következő címen:
1039 Budapest
Pünkösdfürdő utca 48/A.!

Ültess te is SMARAGDFA®- t!
www.pcmm.eu



Alkalmi frizurák a Gabriel angyalaitól

Még mindig a legnépszerűbb alkalmi frizurának számít a konty. Formájának csak a fantázia szabhat határt, de mindig figyelembe kell venni az alkalmat, amire készül és természetesen a hozzá viselt ruha is befolyásolja a konty formáját, kialakítását. A **Gabriel Stúdióban** Szabina felkészült a ballagások és az esküvők szezonjára: egy kis fantázia, ügyes kéz, no meg a rászánt idő, és kész a csoda. **Fontos:** aki rászánja magát konty-készíttetésre, szánjon rá elég időt is. A nagy nap előtt érdemes próbát tartani, amikor még kiderülhet, hogy ami képen jól mutatott, nekünk sehogy sem áll jól.

Egy kis ízelítő Szabina alkotásából:



Gábrriel Stúdió		
FODRÁSZAT Szabina 06-30-969-7534 Niki 06-30-296-4832 KOZMETIKUS ÉS SMINKES Éva 06-70-419-5056 PEDIKÚR, MANIKÚR: Gabriella 06-30-560-4507	MASSÁZSOK Frissítő 4500 Ft Miaomei 5000 Ft GABRIELLA: 06-30-560-4507 MŰKÖRÖM ÉS SZEMPILLA Dóri 06 30 421 1616 Gél lakk: 2300 Ft 3D műszempilla: 9000 Ft; Épített zselés köröm: 6000 Ft	INFRAZAUNA Bevezető akciói áron! 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 Power Step vibrációs fitness gép: 10 alkalmas bérlet 8000 Ft helyett 4000 Ft www.gabrielstudio.hu
DIEN CHAM Lélek gyógyás, regressziós terapeuta Gábor 06-20 972-3312		
AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT ITALVÁNYAINKKAL! BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271		

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!*

un ÓBUDA NAPJA **I. KÉZI HAJTÁSÚAK NAPJA** **2012.05.05.**

Országos Vízitúra Bajnokság - Óbuda forduló
 Evezős túraverseny és teljesítménytúra

Helyszíne: Óbuda-Békásmegyer, Pünkösdfürdő, ART PARK, Királyok útja 225.

Versenytáv: 25 km vagy 10 km Lupa-Kupa családi/baráti Minimarat

Rajt: 10.00 Kajakosok, kenusok, evezősök indítása

Nevezési díj: 2500 Ft/fő OVTB résztvevőinek. pótlót, ebédet tartalmaz. Előnevezés: 2000 Ft/fő 2012.04.20-ig

Info: Gál Attila 20/428-7950, Kakas Tamás 30/645-9021, Mihály Tibor 30/986-3533

Előnevezés: evezzelunk@t-online.hu

Vízitúra bajnokság kategóriák:
 Túrakajak 1. - férfi, női.
 Túrakajak 2. - férfi, női, vegyes.
 Tengeri kajak 1. - férfi, női.
 Túrakenu 2. - férfi, vegyes.
 Hármaskajak - nyílt.
 Versenykajak - nyílt.
 Óriáshajó - érdeklődés esetén

Evezős túraverseny kategóriák:
 1 pár evezős - férfi, női
 2 pár evezős - férfi, női, vegyes
 4 pár evezős - férfi, női, vegyes
 Kiel-Boat - férfi, női, vegyes

Részletes információ a Kézi hajtásúak Napja részleteiről, a Vízitúra Bajnokság szabályairól: www.kenuaraton.hu
www.magyar-vizitura.hu

A rajt környezetében az ÓBUDA Napja keretében III. Halászfőző fesztivál, színes színpadi programok, majális, hadihajó bemutató.
 Részletes információ: www.romai-furdo-se.hu

Kajakosok, kenusok, evezősök, érdeklődők! Gyertek, evezetek velünk, vagy szurkoljatok a parttól! "Hozzuk mozgásba" a Római-partot!

ALBAHOTEL **Óbudai sport** **BEÜGYAR** **Tiszta Formák**
RICOH **plaxtex** **ALBAHOTEL** **RICOH** **plaxtex** **ALBAHOTEL** **RICOH** **plaxtex**

SÜK CUKRÁSZDA **A 2011. év fagyaltja**
 címet elnyert

DIÓS-MÉZES KÖRTE ízvilága már

TORTA és PARFÉTORTA formájában is elérhető.

Részletek a 9. oldalon.

BABAÚSZÁS
ÖNFELEDT JÁTÉK
LUBICKOLÁS - ÚSZÁS
Családias környezet
SOK-SOK VIDÁM PROGRAM
IDEGENNYEL ANGOL FOGL

1-4 ÉVES KORIG VÁRUNK!
 1039.BP.KIRÁLYOK ÚTJA 140
WWW.BABA-SZIGET.HU 20/9146-893



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platan@kszki.obuda.hu

Tel.: 439-0936

NYITVA TARTÁS

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

PROGRAMOK

KIÁLLÍTÁS

ZSEBBE REJTHETŐ ÓBUDA

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata és az Óbudai Platán Könyvtár bemutatja Zsebbe rejthető Óbuda című kiállítását május 4-én, pénteken 16 órakor a könyvtár kiállítótermében (1031 Budapest, Arató Emil tér 1.). A kerület ingyenesen letölthető turisztikai GPS-ét bemutató kiállításon a látogatóknak lehetőségük nyílik kipróbálni az alkalmazást a kiállítóterben elhelyezett terminálon.

2012. május 4-én 16 órakor.

A kiállítás megtekinthető a könyvtár nyitvatartási idejében **június 10-ig.**

FABRIKÁLÓ

Ébresztő, Csigakeltető! Vágj, tépj és ragassz, mert itt van már a tavasz!

**2012. május 12-én,
szombaton 10-13 óráig.**

ORIGAMI

A Magyar Origami Kör foglalkozása minden hónap második hétfőjén.

**2012. május 14-én,
hétfőn 15 és 18 óra között.**

DIAVETÍTÉS

A Misi Mókus kalandjai és a Vackor az óvodában című diafilmeket vetítjük a Platán Könyvtár mesedélelőttjén.

2012. május 26-án 11-13 óráig

A programokra a belépés ingyenes.



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

2012. május 4., péntek 19 óra

ZONGORÁS KAMARAEST

A LISZT FERENC KAMARAZENEKAR TAGJAIVAL

ÓBUDA NAPJA

2012. május 5., szombat 10-12 óra

Óbudai Piknik

Gábl az Óbudai Társaskör kertjében

Zongorán közreműködik: **Balog Zsolt**

2012. május 5., szombat 19 óra

SEMMELEWEIS VONÓSNÉGYES *

2012. május 6., vasárnap 19 óra

AZ ÓBUDAI KAMARAZENEKAR KONCERTJE

2012. május 7., hétfő 19 óra

OPERA(ÉS)IRODALOM

E.T.A. Hoffmann – A. von Chamisso – J. Offenbach:
HOFFMANN MESÉI

2012. május 9. szerda este 19 óra

JÓTÉKONYSÁGI HANGVERSENY

a GYÓGYÍTÓ JÓSZÁNDÉK – DMD Izombeteg

Gyermekek Alapítvány javára

Műsorvezető: Gáspár András színművész

Huszenicza Anna és barátai zenélnék

Széles Iza Megasztár-győztes ajándék műsora

Kocsis Tibor Megasztár-győztesajándék műsora

Támogatójegy: 3000.-Ft, 5000. – Ft

További információ: www.duchenne.hu

2012. május 14., hétfő 19 óra

A ZONGORÁNÁL DARVAS FERENC

2012. május 16., szerda 17 óra

JÁTÉKOS MUZSIKA 7X10 PERCBEN

2012. május 17., csütörtök 19 óra

FÜR ANIKÓ: NŐSTÉNY ÁLOM

Hrutka Róbert és Bereményi Géza dalai

2012. május 18., péntek 19 óra

JÓTÉKONYSÁGI EST MIKLÓSA ERIKÁVAL A MAGYAR ATLÉTIKÁÉRT

Közreműködik: Quartett Escualo

Belépőjegy a helyszínen váltható: egységesen 4900 Ft

2012. május 20., vasárnap 17 óra

HARDING UNIVERSITY CHORUS

2012. május 21., hétfő 18 óra

FUVOLÁS KAMARAEST

Kocsis Ilona, Pálista Andrea – fuvola

Antje-Maria Traub – zongora

2012. május 24., csütörtök 19 óra

GRANDDUO ZENE-SZALON

Házigazda:

Hegedűs Endre – zongora; **Szabadi Vilmos** – hegedű

A két világhírű előadóművész és barátai – élménydús beszélgetésekkel fűszerezett – virtuóz muzsikáját, gyertyafényes asztalok mellett borkülönlegességek és finom falatkák kóstolásával élvezheti a kedves közönség.

2012. május 25., péntek 19 óra

BÉCSTÓL NÁPOLYIG

BALCZÓ PÉTER OPERETT – ÉS DALESTJE

A HÓNAP ESEMÉNYE

2012. május 26., szombat 19 óra

ANIMA MUSICAE KAMARAZENEKAR

Hegedűn közreműködik és vezényel: Baráti Kristóf

Dinyés Soma – csembaló

2012. május 31., csütörtök 19 óra

HERCZKU ÁGNES ÉS NIKOLA PAROV KVARTETT

Herczku Ágnes – ének

Nikola Parov – kaval, hegedű, gadulka, gitár

Kovács Ferenc – hegedű, trombita

Födő Sándor – zongora, kahun, ütőhangszerek

Gera Gábor – harmonika



KÖNYVAJÁNLÓ

Lukán Katalin: Szving szultánok

Budapest: Aposztróf, 2011.

A könyv szerzője igyekezett a Dire Straits történetének legjelentősebb állomásait érinteni, de talán annál is lényegesebb, hogy megpróbálta azokat a gondolatokat, érzéseket papírra vetni, melyeket a zenekar zseniális, de mégis nagyon emberi muzsikája inspirált. A dalszövegek hűen tükrözik Mark Knopfler zenei különökődését, de ugyanakkor rajtuk keresztül megismerhetünk egy másik Mark Knopflert, aki befelé forduló, sokszor kritikus és rendkívül érzékeny a világ rezdüléseire.

Orsenna, Erik: Irány India!

Budapest: Ab Ovo, 2011.

A Goncourt-díjas író, a Francia

Akadémia tagja. Életében az íráson

külön fontos helyet foglal el az utazás. Mint egy mesemondó művész, elbűvölő ihletett elbeszéléssel és pompás nyelvezetével. Ráadásul szórakoztatva tanít: a tudományos felfedezéseket élvezetesen adja elő. Zamatos kifejezésekkel, izés mondatokkal festi a lét és a képzelet gyönyörűségeit.

Salamon Pál: Az utazás

Budapest: Alexandra, 2011.

A Sorel-ház írója, közismert filozófikus gondolkodásmódjáról és életbölcseességéről. A regény különös szerelmi história. Apa és fia felkeresik a közelmúlt történelemformáló személyiségeit, négy javíthatatlan fiatal bűnbölcz társaságában. A találkozások éles fényvel világítanak rá a nagy szörnyetegek „isteni” küldetésstudatára, és zavarba ejtően újszerű olvasatát adják a világtörténelemnek.

Széchenyi emlékezete

Serlegbeszéd a Nemzeti Kaszinóban 1864-1944

Akadémiai Kiadó, 2010

Dr Osman Péter ismertetése

Különleges összeállítást adott közre az Akadémiai Kiadó e kötetben.

A válogatás keretében az országépítő Széchenyi egy példamutató cselekedetét látjuk. Az igen jó előző elmondja: 1833-ban végrendeletet készített, ebben alapítványt tett nemzeti színház számára is, a legnagyobb összeget pedig a Nemzeti Kaszinó épületének megteremtésére rendelte. Magát a kaszinót 1827-ben hozta létre a pozsonyi



országgyűlés alkalmával, s célja vele a társasélet, az „eszemesúrlódás”, az eszmecserék fellendítése volt, s az arisztokrácia és a köznemesi elit társadalmi közelítése. A kaszinót később áthelyezte Pestre, ahol 1830-tól Nemzeti Kaszinó néven működött, s tagjainak száma gyorsan nőtt. Végrendeletében jelentős összeget rendelt egy színezett kupak elkészítésére azzal, hogy legyen a kaszinóé, és ürítsék azt minden évben a „részevnyesi ebéd” az ő emlékére. Innen a serlegbeszéd, ezek olvashatók itt, a szónokok bemutatásával és sokuk fényképével.

Sajátos dolog a megemlékezés. Múlt és jelen tanúsítja, hogy a megemlékezők milyen gyakran és mily merészen állítják szavaikat aktuálpolitikai szolgálatba. Ugyanakkor egy emlékbeszédetől többnyire elvárják, különösen, ha az egy válogatott társaság előtt

hangzik el, hogy méltóan emelkedett legyen, ne érződjék rajta a napi politika túl nyers illata, és művészen csempéssze a mondandóját a hallgatóság tudatába. Ez teszi izgalmassá és tanulságossá ezt az összeállítást mindenki számára, akit érdekel a magyar történelemnek az a nyolcvan éve, amelyben ezek a beszédek megszülettek. Különösen érdekes, hogyan alakult e beszédek közéleti tartalma az idők folyamán.

A kaszinó vezetése az alkalomhoz évenkénti díszvacsorát rendelt, ami a beszédek rangját is megemelte. S bár maga a rendezvény az ország legelőkelőbb társaskörének zártkörű összejövetele volt, arról riportokat közölt a sajtó. A kaszinó ezzel a Széchenyi-kultusz egyik megalapozója lett (azt pedig mi tesszük hozzá, hogy nincs az a sajtónyilvánosság előtt zajló esemény, amelyen a felszólalók – vagy legalább azok zöme – ne ehhez szabnák a mondandójukat, ami kordokumentummá teszi azt). Sokat elmondanak tehát e beszédek, korról, közhangulatról és magáról a szónokról is. Érdemes olvasgatni azokat!





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

KIÁLLÍTÁS

San Marco Galéria

Május 30. szerda 15.00

Az Aelia Sabina Művészeti Iskola képzőművészeti kiállításának megnyitója

A kiállítás június 10-ig, hétköznapokon 9.00-16.00-ig látogatható. Ingyenesen megtekinthető.

Június 1. péntek 18.00

Rajztanárok kiállítása

Hagyományosan házunk ad otthont az évente megrendezésre kerülő kiállításnak. A kiállítást megnyitja: Dr. Sípó Endre festőművész, művészettudós, Tamás Ilona, a III. kerületi Önkormányzat Oktatási és Kulturális Főosztály vezetője. Közreműködik: az Aelia Sabina zenetanáraitól alakult kamaraegyüttes. A kiállítás június 18-ig, hétköznapokon 9.00-16.00-ig látogatható. Ingyenesen megtekinthető.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Május 12. szombat 19.00

A három testőr és a jéti, vagy mi a pék
L'art pour l'art Társulat műsora

KLUBKONCERT

Május 11. péntek 20.00

Huzella Péter klubja

PROGRAMOK GYEREKEKNEK

Május 26. szombat 10.00-14.00

Pöttös Panni gyermeknap

A részletes program:

10.00 Pöttös Panni – a Gózon Gyula Kamaraszínház előadása
11.30 Családi vetélkedő
13.00 Eredményhirdetés
12.30 – 14.00 Kézműves foglalkozás

PROGRAMCSEMEGÉK

Május 4. péntek 19.00

Irodalmi kávéház

A verspincér: Kovács István színművész

Május 5 17.00-21.00

Sirtos görög tánc tanítás

Május 6. vasárnap

40 éves a táncmozgálat

Ünnepi műsor az Óbudai Kulturális Központban

Műsorvezető: Kurucz Éva

16.00 „Nomád nemzedék” kiállítás megnyitó

A kiállítást megnyitja: Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere

17.30 Sebő együttes

18.30 Mi is ott voltunk – Az Óbudai Népzenei Iskola tanárainak műsora
Közreműködnek: Balogh Sándor, Budai Ilona, Jánosi András, Juhász Zoltán, Fábíán Éva, Kobzos Kiss Tamás, Szabó Zoltán, Virágvölgyi Márta és tanítványai
19.30 Csillagszemű

Gyermektánc együttes – kíséri a Tündök zenekar

20.00 Tánc ház

– Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem népzene szakos növendékeinek fellépése
– Liszt Akadémia Népzenei Együttesének köszöntő műsora

– Gyimesi fiatalok valamint

– Veres Péter Gimnázium tánc csoportja és a Széll Kulturális Egyesület táncosai – tánc tanárok: Széll Márta művészeti vezető, Bakonyi Erik /Savanyú/ tánc karvezető

A fellépések közti szünetekben beszélgetés a táncmozgálat alapítóival.

Május 19. szombat 19.00 -22.00

Liversing koncert

Rhythm and blues varázs.

Június 1. péntek 20.00 – 24.00

Casablanca táncláz

Június 2. 17.00

Tavaszi kórustalálkozó

Házigazda az Óbudai Kamarakórus

Vezényel: Erdős Ákos

BÖRZÉK

Június 9. szombat 9.00 -13.00

Babruhabörze

ELŐADÁSOK

Történelmi előadássorozat

Előadó: Dr. Tóth József történész

Az előadások ingyenesek.

Május 8. kedd 15.00 – Török hódítás a

Kárpát-medencében

Június 5. kedd 15.00 –

Szabadságharcaink a XVII. században

Pszichológia, időfizika

Minden csütörtökön 17.15-22.00

Előadó: Kisfaludy György, Barna-Fóris

Ágnes

PROGRAMOK NYÁRRA

„Ha szerda, akkor ÖKK”

Únatkozol? Barátid már nyaralnak?

Szerdánként várunk az Óbudai Kulturális Központba kézműves foglalkozásokra!

Különböző technikákkal ismerkedhetsz,

alkothatsz kedved szerint.

A foglalkozások időpontja: 9-12-ig

Az első és az utolsó napon ingyenes

színházi előadásra várjuk az érdeklődőket!

Programunkból:

Június 20: Bábszínház: Csillagtündér – a

Meseerdő Bábszínház előadása.

Agyaggyártás folyamatosan minden

foglalkozási napon.

Június 27: Mackóvárás Teddy

mackókészítés

Július 4: Dekupázsolás különböző

alapanyagokon

Július 11: Üvegfestés hagyományos és

hengeres tárgyakon

Július 18: Újjababok készítése

Július 25: Bábszínház: Marcipán cica és

az orosz lányság – a Zeneszínház előadása.

A kézműves foglalkozások ingyenesek,

csoportok előzetes bejelentés után

jöhetnek.

KLUBOK

„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub – Minden

kedden 10.00-14.00 – programok:

kirándulás, múzeumlátogatás,

kártyacsata, beszélgetés, közös

ünneplések.

Baba-mama klub – Közösségbe nem

járó babáknak hétfőnként 9.00-11.00. A

klub kötetlen játéklehetőséget kínál a

babáknak és hasznos információkat,

ismerkedést a mamáknak. Információ:

Galiczáné (Marcsi) védőnő, 06-20/775-

4729. Folyamatos csatlakozási lehetőség.

Önzetlen egészségfenntartó klub –

Minden szerdán 16.00-20.00 –

derékfájdalmak kezelése, étrend és

gyógytea összeállítás, lelki

segélyszolgálat. Információ: Kiss Tibor

06-30/912-1249.

A kezeléseket ingyenesen!

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Bp. Mátyás király út 11-15.

tel./fax: 240-0752

mobil: 06-30/523-0454

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

GYERMEK ÉS CSALÁDI PROGRAMOK ÚJ PROGRAMSOROZAT!

Mesés délelőtt

Új programsorozatunk keretein belül a gyermekek a mesék világába indulnak vándorútra!

Május 13. vasárnap 9.00-12.00

Madarak és fák

Minden mese egy adott fontos témakör köré épül fel, így nemcsak a fantáziát szélesítjük, hanem fontos alapértékeket is elültetünk a kicsik fejébe. Elsőként a Madarak és fák napjának fontosságát közvetítjük Gyenes Zsuzsa (Mesezenő) segítségével. A mese mellett kézműves foglalkozások várják a gyerekeket; rajzolhatnak, hajtogathatnak papírból állatokat és növényeket.

Június 3. vasárnap 9.00-12.00

Szabadság, nyár

Gyenes Zsuzsa (Mesezenő) segítségével interaktív módon tanuljuk meg az egyéni és közösségi szabadság egyensúlyának fontosságát, és megélésének rejtelmét. A mese mellett kézműves foglalkozások várják a gyerekeket.

Május 19. szombat 10.00-14.00

Cirkuszolunk

Gyermeknap előzetes

Kóstolj bele a cirkusz világába!

ÚJ PROGRAMSOROZAT!

Csillagműhely

Csillagműhely néven indítjuk el azon sorozatunkat, amelyben bemutatjuk a Házunkban dolgozó lelkes tanfolyamvezetőink mesterségét.

Június 9. szombat 9.00-12.00

Dráma és kerámia

Óbudai Olimpia

Óbuda a Falon - falmászó nap

Időpont: 2012. május 12. 9:00 – 18:00 h

Helyszín: 1036 Budapest, Fényes Adolf u.

19-21./31. épület

Kipróbálnád fizikai teljesítőképességed egy merőben extrém sportágban? Ezt teljes körű biztosítás és veszély nélkül megteheted az Óbudai Olimpia utolsó ingyenes sportnapján 2012. május 12-én az ország legnagyobb falmászó klubjában

Hullámok hátán – evezéstörténeti kiállítás a Kiscelli Múzeumban

Az óbudai Kiscelli Múzeumban nyílt kiállítás Hullámok hátán címmel. Az evezéstörténeti kiállítást a Danubius Nemzeti Hajós Egylet (DNHE) jelölődje, a Nemzeti Hajós Egylet megalakulásának 150. évfordulója alkalmából hívták életre. A megnyitón Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere köszöntötte az ünneplőket.

A kiállítás, amelyen korabeli fotók, versenyek plakátjai, régi csónakok, lapátok és más relikviák láthatók, **június 10-ig** várja az érdeklődőket a Kiscelli Múzeumban.

Ismerjék meg, és próbálják ki a kerámiázás titkait, melybe Szemlér Magdolna iparművész avatja be vendégeinket. Uhrin Csaba drámapedagógus vezetésével pedig izgalmas drámajátékokba kapcsolódhatnak be a gyermekek szüleikkel együtt. A belépés díjtan.

Június 16. szombat 10.00-14.00

CSI Csillaghegy - KRESZ nap

Legyel csillaghegyi helyszínelő!

Bűnügyi technikai bemutató és kerékpáros KRESZ nap gyerekeknek. A belépés díjtan.

KONCERTEK

Jazz klub

Jegyár: 800 Ft

Május 25. péntek 19.30

Jazztination

Június 8. péntek 19.30

Rák Béla Combo

ÚJ PROGRAMSOROZAT!

Népek tánca táncház

A belépés díjtan!

Május 23. szerda 18.30- 20.30

Ír táncház – Éiri együttes

Június 6. szerda 18.30- 20.30

Görög táncház – Mydros együttes

IRODALMI MŰSOROK

Irodalmi csillagdélután

Május 16. szerda 18.00

Vendég: Dr. Madarász Imre

irodalomtörténész, az irodalomtudomány habilitált doktora, A Debreceni Egyetem Olasz Tanszékének vezetője

Június 13. szerda 18.00

Vendég: Körösvölgyi Tamás, az

Aquincum Kiadó vezetője

PORTRÉ

Teaházi traccsparti

Május 9. szerda 18.00

Vendégünk Piroch Gábor

(Spider Club), melynek szintén a III. kerület ad otthont.

A rendezvény regisztrációhoz kötött, mivel a mászó csarnok óránként 50 fő befogadására képes. Regisztrálni április 23-tól lehet a www.obudasport.hu weboldalona falmászónap regisztráció menüpont alatt. A regisztrációt lezárul, amint elérte a jelentkezők létszáma a 450 főt. A sikeres regisztrációról, illetve a mászás időpontjáról email értesítést kapnak a jelentkezők.



Római-part – Pünkösdfürdő

III. Halászlé és Bográcsos Ételek Fesztiválja 2012. május 4-6.

Fővédnök: Bús Balázs polgármester



Kultúra – Sport – Hagyomány
www.romaifurdo-se.hu

Május 4. péntek

Ráhangelő

A XI. Országos Vízitúra Bajnokság és Teljesítménytúra (OVTB) tábornyitása
18,00 órakor **Ice Cream Blues Band koncert** – szabadtéri színpad

Május 5. szombat

Piknik Pünkösdfürdőn

11,00 – 15,00 óráig

Halászlé és egyéb bográcsos ételek főzőversenye baráti, családi és munkahelyi csapatok részvételével.

Előzetes nevezés: rse@enternet.hu

Folklór színpad

Színpadgazda: Johnny

11,00 – 19,00 óráig

„Ez a lábam ez ez ez, jobban járja, mint emez!” – folktól a folkrockig

11,00 Aprók tánca: Aquincum és a Keve-Kiserdő
Általános Iskolák néptáncsoportjai

11,45 Tánc-rét – néptánc tanulás

12,15 Bíró Zenekar

13,00 Duna-menti népek tánca

Zöldsziget Táncegyüttes, Szigetmonostor
kísér a Dunazug Zenekar

Taksonyi Dunamenti Svábok Egyesülete

„Egy Duna-parti csónakházban...” – Braunhaxler
német nemzetiségi dalkör

14,30 Bíró zenekar

Tánc-rét – néptánc tanulás Csiki Gergővel

15,30 XI. Országos Vízitúra Bajnokság
eredményhirdetése

16,00 The Borgia zenekar

18,00 Szkítia koncert

Óbuda vízre száll

10,00 **I. Kézi Hajtásúak Napja – és Teljesítménytúra**
kajak, kenu, sárkányhajók és evezősök
túráversenye – 25 km

Luppa Kupa minimaraton: 10 km

10,00-12,00 óráig **Vízi Sportágborze**

Vízművek uszoda – Pünkösdfürdő

úszás, szinkronúszás, vízilabda, aquaerobik

– Római SE, OSC

Duna-part: kajak-kenu, evezés, sárkányhajó,
kajak póló, rafting bemutató – Rómaifürdő SE

8,00 – 15,00 óráig **Beach Kupa**

Holiday Beach Hotel udvara

(1039 Bp., Piroska u. 3-5.)

Strandröplabda, kispályás labdarúgás, asztalitenisz

Civilek a hadihajón

Az **MH I. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Ezred**
„Óbuda” nevű monitor hajója
várja a látogatókat.

A helyszínek között a margitszigeti Bringóhintó jóvoltából
Bringóhintó-tranzit segíti a közlekedést.

Május 6. vasárnap

Aktív vasárnap

11,00 – 15,00 óráig

Sporttánc bemutatók a szabadtéri színpadon

11,00 órától **IV. Civil futás a Római-parton**

Óbudai Mikromaraton, 2,5 km – 11,00 óra

Óbudai Harmadfélmaraton, 7 km – 11,30 óra

Óbudai Félmaraton, 21 km – 11,30 óra

És amitől csak jobb lesz a hangulat...

Lacikonyha – Nagy Fa-tál konyhája, a Greznár Vidámpark és középkori lovagi próbatételek.

