

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2016. XXI. évf. 1. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Cziniel
cukrászda és kávéház

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

NYITVA TARTÁS:
minden nap
9,00-20-ig

www.cziniel.hu

Ajándékötletek céges partnerei számára.



NÁNÁSI UDVAR

1031
Budapest,
**Nánási út
47-49.**

facebook/nanasiudvar

Gasztro élmények a Nánási Udvarban

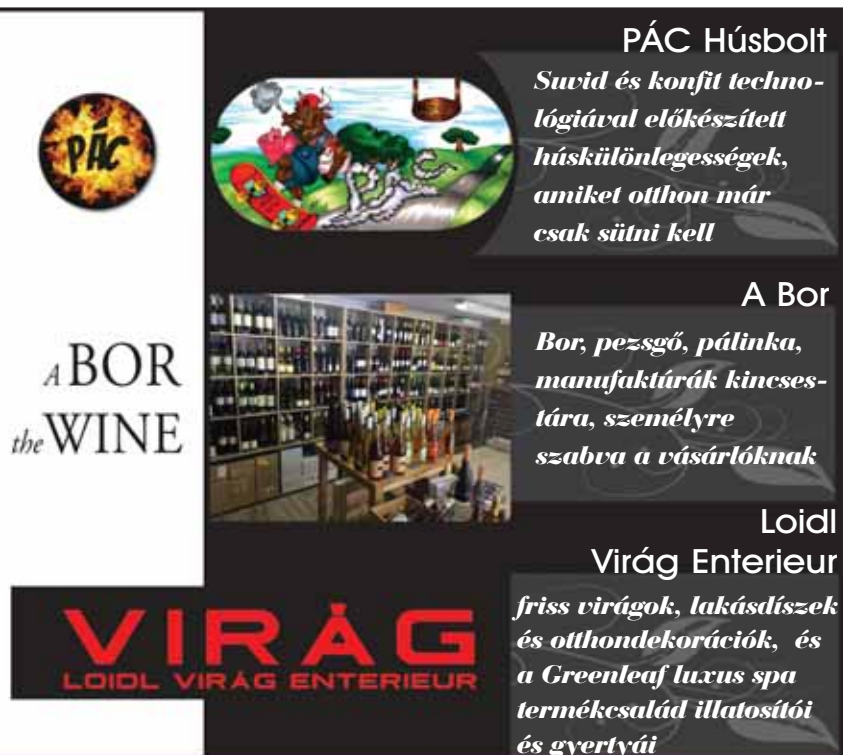


Gombro'c

itt a gombócok
új értelmet nyernek,
egyedi töltelékekkel
és köntösben

**Római
Tengeri Halbisztró**
halkülönlegességek,
a tenger gyümölcsei
szerelmeseinek
(elvitelre is)

G2S Síiskola
Sí- és snowboard
oktatás a Római-parton
Havas Programok
szervezése



**A BOR
the WINE**

PÁC Húsbolt
Suvid és konfit technológiával előkészített
húskülönlegességek,
amiket otthon már
csak sütni kell

A Bor
Bor, pezsgő, pálinka,
manufaktúrák kincse-
stára, személyre
szabva a vásárlóknak

**Loidl
Virág Enterieur**
friss virágok, lakásdíszek
és otthondekorációk, és
a Greenleaf luxus spa
terméksalád illatosítói
és gyertyái

www.nanasiudvar.hu

1031 Budapest, Nánási út 47-49.

facebook/nanasiudvar

A tartalomból

Kedves Olvasó – Újjászületés
Vers – Karinthy Frigyes: Előszó
Adventi pillanatok
Klárától búcsúszom
Rómaifürdő SE Hírek
Vízi Mikulás

Nem vagyok gazdag és nekem nem ját-
szótér a Római-part
Suli Hírek: Csillaghegyi sulí, Dr. Béres
József Általános Iskola, Keve-Kiserdő,
Bárczi sulí, Aquincum iskola, Kisközös-
ség ovi
Állatorvosi rovat: Szívbeteg a kutyám?
Úszás – és korcsolyaoktatás

Közel kétszáz fát ültetnek Békásmegyeren
Átadták az új multifunkciós közösségi
teret Békásmegyeren
Advent Óbudán
Adventi jégpályák
Változtatási tilalom lépett érvénybe a
Római-parton
Átéptik az M0 Budakalászi csomópontját

25 éves a TKTE
Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület
Római SE – Pillangókisasszony Óbudáról
Kulturális ajánló: Platán Könyvtár
Újabb tematikus tárlat nyílt Óbudán
Ötletek a Nánási Udvarból:

Kedves Olvasó!

Az újjászületés

Milyen jó ezt újra leírni. Tobzódnak bennem a gondolatok, olyan, mint amikor egy régen látott ismerősnek szeretnék sok mindent elmondani rövid idő alatt. Itt ugyan nem az idő, inkább az írásomra rendeltetett hely a szűkös. Több, mint három év hallgatását, visszavonulását törjük most meg a Római Parti Hírek újra indításával. Akkor nagyon sok emailt, telefonos megkeresést kaptunk, hogy nem kapják a lapot. Az egyesületi (Rómaifürdő SE) weboldalon, ahol fenn vannak néhány évre visszamenőleg az archivált lapszámok, nyomon követhető, hogy még most is bele-bele olvasgatnak az oldal látogatói egy-egy régi újságba. Megvallom akkor is jól esett ez, de a szívem most örült igazán, amikor elmeséltük az ismerőseinknek, barátainknak, hogy RPH-renezsánszt élünk. Őszinte, valódi együtt-örülést láttam legtöbbjük arcán: „De jó!”, „Mikor?”, „Tudtok már adni belőle?” „Már annyira hiányzott!” „Ez a nap legjobb híre!”... Nem tagadom, lelkesítőleg hatottak rám ezek a szavak. Dolgozni kezdtünk: megkeresni a régi csapattársakat, újragondolni a megszokott tartalmakat, visszaépíteni az egykor jól működő kapcsolatokat. Elhagyott szálakat kerestünk, és most próbáljuk azokat újra befonni a mindennapjainkba. Továbbra is hírt adunk környezetünkben lévő iskolák életéből, kulturális és sport programokat ajánlunk és kínálunk hónapról, hónapra. Ismét csatlakozott a csapathoz Dr. Varga József állatorvos, ő a házi kedvenceinket érintő kérdésekben ad tanácsokat. Az önkormányzat Római úti lakótelepet, Római fürdőt, Csillaghegyet, Békásmegyert és természetesen a Duna-partot érintő híreit is igyekszünk közölni, ahogy a civil szervezetek munkájába is betekintést nyerhet a kedves olvasó. Ez a mostani lapszám advent idejében kerül az ön kezébe, így természetes, hogy az ünnepre való várakozást hivatott segíteni: programötletekkel, olvasni valóval, érdekességekkel.

Kedves Olvasó! Kérem, fogadja szeretettel újjászületett lapunk első számát.

Fehér Ágnes

Adventi pillanatok

„Nő! a dér, álom jár,
hó kering az ág közt.
Karácsonynak ünnepe
lépeget a fák közt.”
(Weöres Sándor)



Noha hóesésnek még nyoma sincs, a 2016. évre rendelt naptárból gyorsan fogynak a lapok, november végére jár az idő. Téli hónap ez már a javából: ködös reggelek, hosszú, szürke és sötét délutánok, esték követik egymást. Testünk, lelkünk egyre inkább vágyik a fényre, a világosságra. Világító fényfüzérékkel vesszük körbe magunkat, városok, települések utcái pompázatos fényruhát öltenek. Menekülünk a sötétség elől. Ilyen sötétség üző, fényt adó erőként van jelen az életünkben a gyertya is. Újkori szokásnak számít nálunk az adventi koszorú a maga négy gyertyájával, de az is fényt hozza, a megvilágosodást hirdeti, segíti a karácsonyi várakozás ünnepivé varázslását. Hagyománnyá lett. Olyan hagyománnyá, amit megtölthetünk vallásos tartalommal, amikor a hívő embereknek a Jézus születésére várakozást jelenti a négy, vasárnaponként fellobbanó gyertyafény. Az adventi koszorún meggyújtott gyertyák mellett eltöltött idő lehetőséget ad az elmélyülésre, a befelé fordulásra, hogy utána szeretettel tudjunk mások felé fordulni. Ez a négy vasárnap, ez a négy gyertya segít abban, hogy megéljük az idő múlását. Várakozás, felkészülés, egymásra figyelés: ezek a hívőszavak, amelyek köré építhetjük az adventi napok történéseit, ha hagyjuk, hogy hassanak ránk, ha át tudjuk magunkat adni ezeknek a pillanatoknak. Kívánok Önöknek olyan adventi pillanatokot, amiből töltekezhetnek hangulatokkal, élményekkel, ízekkel és érzésekkel... és talán a hóesés is megérkezik.

Fehér Ágnes

Karinthy Frigyes:

Előszó (részlet)

Nem mondhatom el senkinek
Nem mondhatom el senkinek,

Hogy fájt, mikor csúfoltak és kínoztak
És sokszor jobb lett volna lenni rossznak,

Mert álom a bűn és álom a jóság,
De minden álomnál több a valóság,

Hogy itt vagyok már és még itt vagyok
S tanuskodom a napról, hogy ragyog.

Én isten nem vagyok s nem egy világ,
Se északfény, se áloévirág.

Nem voltam jobb, se rosszabb senkinél,
Mégis a legtöbb: ember, aki él,

Mindenkinek rokona, ismerőse,
Mindenkinek utódja, őse,

Nem mondhatom el senkinek,
Elmondom hát mindenkinek.

Elmondom én, elmondanám,
De béna a kezem s dadog a szám.

Elmondanám, az út hová vezet,
Segítsetek hát, nyújtsatok kezét.

Emeljetek fel, szólni, látni, élni,
Itt lent a porban nem tudok beszélni.

A csörgőt eldobtam és nincs harangom,
Itt lent a porban rossz a hangom.

Egy láb mellemre lépett, eltaposta,
Emeljetek fel a magosba.

Egy szószéket a sok közül kibérlek,
Engedjete fel lépcsőjére, kérlek.

Még nem tudom, mit mondok majd, nem én,
De úgy sejtem, örömhírt hoztam én.

Örömhírt, jó hírt, titkot és szívárványt
Nektek, kiket szerettem,
Állván tátott szemmel, csodára várván.

Amit nem mondhatok el senkinek,
Amit majd elmondok mindenkinek.

Klárától búcsúzom

Klárától, a volt kollégától, iskolaigazgatótól és a baráttól. Baráttól, akivel nem találkoztunk, beszélgettünk nap, mint nap, de mindig tudtunk a másik bújáról, bajáról, örömről. Talán azért, mert volt egy közös, kedves múltunk: a Kalászi úti Általános Iskola. Ott találkoztunk 24 éve, egy tantestületben tanítottunk. Aztán vége lett, racionalizáltak bennünket. Ki erre, ki arra folytatta a munkát. Míg én csalódott pályaelhagyóvá lettem, Klári gondolt egy merészet, és megpályázta az Aquincum iskola igazgatói állását. Megkapta. Sokok értetlenkedés vette körül. Akkoriban kezdtünk újra találkozgatni, nagyokat beszélgetni. Eleinte csak az újságba gyűjtöttem információkat, aztán közös programokban (egyesület és iskola) gondolkodtunk, aztán már volt úgy, hogy „csak” beszélgettünk, meghallgattuk egymást. Sokan szerették, de sokan voltak azok is, akik megkeserítették az egyébként sem egyszerű helyzetét egy szinte vadidegen tantestület élén. Teltek az évek, csendesedtek a küzdelmek az iskola falain belül, elfogadták őt, elismerték a munkáját, aki nem az odébbállt, de el tudott indulni az alkotó munka. Határozott, tudatos lépések a képzeletben megformált jövő felé, a teljes bizonyosság lelkesítő erejével, miközben a rosszindulatú gáncsok alattomos ütésekkel próbálták a földre küldeni, olykor megsemmisíteni, kipontozni. Klári felállt. Erőt gyűjtött a családjából, az iskolából, a jó barátokból. És még ki tudja honnan, mert néha csak hallgattam az éppen aktuális beszámolóját a küzdelmeiről emberekkel, hivatalokkal, feladatokkal. Mégis sokat mosolygott, nevetett, olykor saját magát figurázta ki, pedig tudom, hogy sokszor zokogott belül, amikor nem értette miért bántják. Megfordult a fejében, hogy nem indul a legutóbbi igazgatói pályázaton, mert akkor



annyira fáradtnak, kismizmizettnak érezte magát, de ugyanakkor tele volt tervekkel, ötletekkel, így aztán dacolva az apró balsors jelekkel, a belső hang figyelmeztetésével, újra belevágott, mert úgy érezte nem hagyhatja cserben az iskoláját.

Klári, amikor felhívtál májusban, hogy mikor megyek már be hozzád egy kis „dumcsizásra”, én még nem tudtam, hogy ilyen nagy a baj. A vízi telepre akartalak invitálni, vagy legalább a cukrászdába egy kávéra, olyan szép idő volt. Meg is beszélgettünk egy időpontot, aztán már nem emlékszem melyikünk mondta le, de a találkónk elmaradt. Később, valamikor a nyár elején hallottam, vagy tőlem kérdezték, hogy mit tudok rólad, mert... Hívtalak, de nem vetted fel a telefont. Érdeklődtem, és azt hallottam, amit nem akartam. De akkor még ott volt a remény, hogy hátha ez a nyár meghozza a gyógyulósodat, de te elmentél, itt hagyva mindent, amiért annyit küzdöttél. Érdemes volt? Erre csak egy válasz létezik: igen. Ez volt az életed.

Klári, legyen neked könnyű az örök álom, nyugodj békében.

Búcsúzunk tőled:
Fehér Ági és Rátkai János

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

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





Rómaifürdő SE HÍREK

SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK A Rómaifürdő SE-nél

Kajak-kenu Szakosztály

Edzések: hétfő, szerda, péntek 16,00-17,30-ig, szombat 10,00-11,30-ig.
Jelentkezni Böggös Ádám edzőnél lehet a 06-70-415-1314-es telefonszámon.

Ökölvívó Szakosztály

Felvételt hirdet 12 éves fiúk és lányok részére, akik kedvet éreznek az ökölvívás alapjainak elsajátítására. Jelentkezni Benkó József edző, szakosztályvezetőnél a 06-30-3035-838-as telefonszámon lehet.

Kosárlabda Szakosztály (7-12 éves korig)

Edzések helye: Fodros utcai Általános Iskola (1039 Bp. Fodros u. 38-40.)

Időpontok: szerda, péntek 16,30-18,00-ig

Havi tagdíj: 7.700,-Ft

Jelentkezés: Bagi Bálint edzőnél a 06-70-276-6189-es telefonszámon.

KEMPO Szakosztály (16 éves kortól)

Edzések: hétfő, szerda 20,00-21,30-ig

Jelentkezés: Pintér Levente edzőnél a 06-70-317-7674-es telefonszámon.



Bowling

A Budapesti Szabadidősport Szövetség éves rendezvénysorozatának a Fővárosi Szabadidő Kupának utolsó versenye – a bowling – november 5-én került megrendezésre a Pearl Harbor Bowling Club Bécsi úti csarnokában. A 21 nevezett csapat részvételével nyolc pályán délelőtt 10 órától délután 2 óráig folyamatosan gurultak a bowling golyók.

A Rómaifürdő csapata a közép mezőnyben végzett. Gratulálunk!



Versenyzőink balról:

Kéri Feri,
Tureczki Timi,
Pap Jani,
Pap Gyuszi,
Tóth Szilvi
és szurkolóink:
Pap Viktor és Pap Timike

Nem vagyok gazdag és nekem nem játszótér a Római-part

Ami kimaradt Pálos Máté Magyar Narancsos cikkéből

Kedves Máté, tisztában vagyok vele, hogy ön időt nem kímélve ásta bele magát a Római-parti gátat övező vitákba. Alaposan próbált utána nézni ki, miért, hová szeretne gátat. Mégis, amikor „A gazdagok játszótérre – Eldől a Római-part sorsa” címmel, ez év júliusában megjelent írását olvastam, rám tört az íráskényszer. Azért, mert a cikkben név szerint említ, és amit leírt rólam bár igaz, de nem sok köze van a Római-parti létemhez.

Nem szoktam saját magamról írni, de gondoltam segítek, ha összegyűjtöm – legalább nagyvonalakban – azokat a kapcsolódási pontokat, amelyek a Dunához és a partjához kötnek és azokat a témát érintő lényeges információkat, amelyek az ön írásából kimaradtak. Lassan 25 éve dolgozom a Római-parton, a Római-partért abban az egyesületben, amit Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület néven jegyeznek. Az egyesület elnökét és alapítóját – akit az írása csak úgy említ „a férjével” –, Rátkai Jánosnak hívják, olimpiai ezüstérmes, többszörös világbajnok kajakozó, aki azért álmodta meg ezt az egyesületet, hogy minél több gyermek, felnőtt kerüljön közelebb a Dunához, a vízi sportokhoz. Megszerveztük az iskolák ingyenes vízi sport oktatását tanórai keretek között,

életre hívtuk az Angol és Vízisport Tagozatos Általános Iskolát. Nyári táborokban, túrákon igyekeztünk megismertetni a kajakozás, kenuzás alapjait gyerekekkel, családokkal. Oktatási programunkba bevontuk a mozgáskorlátozottakat és a sajátos nevelési igényű fiatalokat is. Valóban szervezünk városnéző kenuutakat, sőt céges tréningeket is pénzért, és ki ne felejtsem az önkormányzattól kapott támogatást! Ugye azt ön sem gondolja, hogy ettől gazdaggá, „orbánista milliárdosokká” leszünk. Csak küzdünk a létünkért, hogy hónapról hónapra ki tudjuk fizetni az államtól bérelt vízi telepünk bérleti díját és a rezsi költségeket.

Na, de folytassam a bemutatkozást!

Mi vagyunk azok, akik rendszeresen takarítjuk a Duna-partot, megjavítjuk a vízre szálló stéget egy-egy vadabbra sikerült szombat este után, amikor valakinek éppen fából készült stég közepén szottyan kedve tüzet rakni.

Mi vagyunk azok, akik 1993-tól tíz éven át szerveztük a Duna Fesztivált, hogy a Dunára és a partjára irányítsuk a figyelmet. 2010. óta Római-parti Fesztivál néven Pünkösdfürdőn tartjuk a rendezvényünket.

Mi vagyunk azok, akik a Dunán járunk és látjuk, hogyan falja fel a folyó a partot, és minél több hiányzik belőle, annál feltűnőbbben

Dunán érkezik a Rómaifürdő SE vízitelepére a

Vízi Mikulás

2016. december 11-én
vasárnap
11,00 órakor

(1031 Bp. Nánási u. 53.)



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

Közös éneklés a vízitelepen.

Egyéni ének és vers produkciók, ajándékozás.

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

A rendezvény nyitott,
hajót biztosítunk
az érdeklődőknek.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

Rátkai János

06 20 9436 521



Ez a mi gazdagságunk...

meredeznek elő a partból azok a szennyvíz csövek, amik a parti létesítmények szennyvizét hivatottak a Dunába vezetni. És ebben a szennyben fürdik ez a sokak által kedvelt Duna-parti fővény és kavics.

Mi vagyunk azok, akik 20 éven át kiadtuk a Római-parti Hírek – Dunai Életképek című havilapot, amiben rengeteget foglalkoztunk a Duna-partunkkal, adtunk le vészjeleket, mert a szemünk láttára silányult a part a főváros vigalmi negyedévé. Mert mi valóban a régi „rómais” életérzést akartuk megvédeni, de az a sportról szólt, a csónakházakról, abban létező kis közösségekről.

De mi vagyunk azok is, akik több lakossági fórumot szerveztünk a Római-parti csónakházak megmentéséért, mire ráébredtünk, hogy amíg az építkezéseket szabályzó rendeletek, jogszabályok telis-tele vannak kiskapukkal, amit igyekeztünk becsukogatni az arra illetékesek, de a befektetők mindig egy lépéssel előbbre jártak. A csónakházak, az ősfás vízi telepek helyén kinőttek az üdülők, mert azt semmi nem tiltotta. Hol voltak akkor a mostani lelkes favédők?

A Római-partért Egyesületet azért alapítottuk – csupa olyan alapítóval, akinek fontos a Római-part sorsa –, hogy keressük azokat a lehetőségeket, amelyek a fejlődést szolgálják. Abban egyet értettünk, hogy ennek az első lépése, ha megvédjük a partot az egyre gyorsabban kiöntő Dunától egy, a parton végighúzó gáttal. Egy olyan gáttal, amit csak akkor építenek fel, ha jön a víz. Ennek tagadhatatlan velejárója a part átalakulása, de annyi pozitív példát láttunk már a Dunát járva a Fekete erdő-től a Fekete-tengerig, hogyan tudnak együtt élni a folyóval „kulturált körülmények” között.

Kedves Máté, ezek és még annyi minden kimaradt abból az írásból...

Ahogy ennek az összegzésnek a végére értem, rájöttem, mégis gazdag vagyok, de az én gazdagságom nem mérhető sem forintban, sem euróban.

Fehér Ágnes

a Római parti Hírek főszerkesztője, a Rómaifürdő SE ügyvezetője, a Római-partért Egyesület elnökségi tagja, ...és a Duna barátja



SULI HÍREK

CSILLAGHEGY SULI

Iskolánk **51. tanévét** kezdte szeptember elsején a **tanévnnyitó ünnepséggel**, melyet a 2.c osztály vidám műsora és az egyik mazzorett csoport bemutatója tett hangulatossá. Szokás szerint néhány nappal később már elkezdődött az **Esztergomi Ásványmúzeum Vándorkiállításának ásványbemutatója**, amelynek keretében, életkori sajátosságoknak megfelelően, öt napon keresztül színes, változatos foglalkozáson vehettek



részt a gyerekek. Közben délutáni foglalkozáson részt vevő alsó tagozatos gyerekeknek **aszfalttrajversenyt** hirdettünk. A téma az olimpia volt. Az **autómentes naphoz** kapcsolódva két délután házi kerékpáros ügyességi próba várta a vállalkozó kedvű alsó tagozatosokat.

Szeptember 19-22 között, a **mazsola héten** naponta változatos feladatokat kaptak az ötödik osztályosok. Ez a program hagyományosan a diákönkormányzat szervezésében történik. Ez a tanév iskolánkban a **természet éve**, melynek program-sorozata a mazsola-hét zárásakor indult. A program összeállítása szintén a diákönkormányzat és munkaközösségek együttes munkájának eredménye.

Mihály napjához közeledve egy délután a **Mihály napi vásáron**, ismét nagyon sok tárgy cserélt gazdát.

Szeptemberben a diákönkormányzat szervezésében folytatódott az évek óta megszokott módon a papír, sütőolaj, és használt elem gyűjtése, amit hagyományosan a **gesztenye-gyűjtési akció** ismét kiegészített. Idén ismét nagyon eredményes volt a gyűjtés. A legeredményesebb osztály alsó tagozaton az 1.a volt, ahol szülői segítséggel több, mint 1,5 tonnát gyűjtöttek. Kicsit maradt le a 3.a 1,3 tonnával. Felső tagozaton a versenyt az 5.b nyerte majdnem 1.5 tonnával. Kicsit lemaradva második lett a 6.b több mint 1 tonnával. A győztes osztályok jutalma a torta mellett egy nap jutalom kirándulás.

Mese megszerettetése, a mesékben élő bölcsesség tovább hagyományozása a célja az évek óta megrendezett könyvtári programnak, amelyet a **Népmese Napjához** kapcsolódva tartunk. Idén **négyszéke nemzetiség (német, horvát, lengyel, szlovén)** meséivel ismerkedtek évfolyamonként a gyerekek. A mesék alapján szebbnél szebb tablókát készítettek az osztályok, melyeket a zsigongóban állítottunk ki.

Október a megemlékezések hónapja. Az aradi vértanukra emlékeztünk október elején. Megemlékezést tartottunk, a felső tagozatos osztályok falújságot készítettek és képviselők koszorút helyeztek el Czetz János emléktáblájánál.

Az **állatok világnapján** a természet éve programhoz kapcsolódva „a körülöttünk élő állatok” címmel bemutatóval egybekapcsolt előadást tartott meghívott előadó. A szervezéshez a Magyar Solymász Szövetség adott segítséget. A gyerekek azt



a feladatot kapták, hogy lehetőleg ezen a napon „állatos” pólóban jöjjenek iskolába. Minden osztály készített egy tablót is ugyanezzel a címmel.

Ugyanezen a napon az alsó tagozatosok behozhatták házi kedvenceiket az iskolába. A lelkesedés a gyerekek körében kisebb volt, mint a múlt évben, de azért hoztak tengerimalacokat, nyuszikat, hörcsögöket, kis- és nagy teknőst.

A **„Takarítsuk ki Óbudát!”** programba ismét bekapcsolódunk. Nagyon örültünk, hogy kaptunk konténert, zsákot és kesztyűt az önkormányzattól, s a gyerekek is söprűvel, gereblyével, lapáttal érkeztek. Minden osztály tett valamit környezetünk tisztasága érdekében. Előzetes beosztás szerint rendbe tették az iskolaudvart és az iskola környékét.

A szombati munkanapon a diákönkormányzat tanulmányi kirándulást szervezett **Bécsbe**. A gyönyörű időben megnézték a Schönbrunni kastélyt, megtörték a hasukat finom csokival. A résztvevő 35 gyereknek nagy élmény volt ez a nap. Október második felének egy délutánján a természet éve program keretében 4-8. évfolyamon tanulók képviselői (osztályonként 3 fő) a diákönkormányzat munkáját segítő tanár szervezésében **végigjárta a Mocsáros tanösvényt**. A közel három órás programon a négy km hosszúságú úton sok érdekességet mesélt Dukay Igor kísérő a 33 résztvevő tanulónak és kísérőiknek.

A **kézműs világnapja** alkalmából az iskolai védőnő szervezésében a helyes kézműsással ismerkedtek a legkisebbek.

A környezettudatos gondolkodás erősítése érdekében a diákönkormányzat osztályok közötti használt mobil és elemgyűjtési versenyt szervezett. Az osztályok termékeiben külön dobozban gyűjtötték a mobilokat, elemeket, akkumulátorokat. A legeredményesebb osztály jutalma egy torta lett.

Októberben több osztály kezdett járni a Békásmegyeri Községi házba a **bérletes meseszínházi** előadásokra.

Megemlékeztünk a gyerekek életkori sajátosságának megfelelően az 1956-os **októberi forradalom** eseményeiről. Az alsó tagozatosok szép ünnepséget tartottak. A tervezett koszorúzás a zuhogó eső miatt elmaradt. A felső tagozatosok



egy rövid bevezetőt követően megnézték a „Szabadság vihar” című dokumentumfilmet.

Ugyanezen a napon délután **suli-mozit** szervezett a diákönkormányzat kb. 70 tanuló részvételével.

Az őszi szünet előtti utolsó délután az angolszász szokások megismerésére **Halloween partit** szervezett az angol munkacsoport, melyen sok lelkes gyermek vett részt.

Az elmúlt két hónap eseményei alapján elmondhatjuk, hogy ebben az évben is gazdag program várja a gyerekeket iskolánkban.

Közben szép **eredményekkel** is büszkélkedhetünk.

Bolyai matematika területi csapatversenyen a 8.a osztály csapata 1. lett, az országos döntőbe jutott, a 3.b osztályos csapat 2., a 4.b csapata pedig 7. lett.

Kerületi diákolimpia úszóversenyen Katula Panni két arany, Szabó Szilvia ezüst érmet nyert. Kerületi diákolimpia asztalitenisz versenyen Wrabel Lilla 1., Mudra Viola 4., párosban Barna Zoltán és Torday Solyom 3. lett.

A kerületi önkormányzat „Jó tanuló jó sportoló” ösztöndíj pályázatán Kőnczöl Zsuzsanna 7.a ösztöndíjat nyert, Mudra Viola 8.a elismerő oklevelet kapott.

Az V. Stefánia mazzorett fesztiválon mindhárom mazzorett csoportunk arany minősítést nyert. A legidősebbek pom-pom kategóriában kiérdemelték a kiemelt arany minősítést.

Büszkék vagyunk az eredményekre.

Kurilla Györgyi
intézményvezető



KISKÖZÖSSÉG OVI

Idén, június 18-án ünnepelte 25. jubileumi születésnapját a Kisközösség Óvoda (1031 Budapest, Emőd u. 12. – www.emodovi.hu), mely az elsőként létrejött civil fenntartású óvoda Óbudán. 1991 óta rengeteg változáson, fejlődésen ment át az intézmény, de alapelveit, értékrendjét végig megőrizte: a családias, bensőséges légkörben, egy kis létszámú vegyes csoportban nevelni a jövő nemzedékét a polgári értékek, keresztény szellemiség jegyében. Mottójuk: „A társadalomnak pusztán 20%-a diák, de ők a mi jövőnk 100%-a!”.

Sok-sok óvodai extra foglalkozás megvalósításában (pl. iskola-előkészítő, lovaglás, korcsolya, angol stb.) úttörő volt a kerületben. Manapság egyedülálló módon sikerül megvalósítania a harmonikus és eredményes óvodai munka zálogát, az optimálisan alacsony létszám mellett magas szakmaiságot (az egész intézménybe maximálisan 23 gyermeket vesznek fel, holott magasabb létszámra van engedélyük). Mindezt úgy, hogy a jogszabályi kötelezettségeinek maradéktalanul megfelel és az iskolai elvárásokat szem előtt tartja, diákjait nyomon követi a ballagás után.

Az óvodával való elégedettségét, az egész életre történő útravaló fontosságát az ünnepségre érkezett, csaknem 200 vendég jelenlétével, köszönetével fejezte ki – akik túlnyomó részt egykori Pillangó ovisok voltak, mára néhányuknak már saját családja is van. Az intézmény alapítója, Ocskó Zoltánné, Judit néni ma már nyugdíjas, a vezetői feladatokat fia, Salem Julio Samir látja el. Az ünnepségen igyekeztek feleleveníteni a legszebb óvodai élményeket, emlékeket – volt diavetítés az elmúlt 25 év fotóiból, élő lovon lovaglás, arcfestés, bohóc-műsor és szülinapi torta is (stb.). Szívből kívánunk még 25 évet a Kisközösség Óvodának!



Értesítjük mindazokat, akik ismerték és szerették MELANIE nénit – Henter Pálnét –, hogy 2016. október 13-án életének 90. évében békésen megért Teremtőjéhez.

Fájó szívvel gyászolják: lánya Ocskóné Henter Judit, veje Ocskó Zoltán, unokái:

Pablo Eduardo Salem Henter, Julio Samir Salem Henter, Monika Weddel Henter, Pinczésné Henter Katalin, Zsuzsanna Purnell Henter dédunokái:

Marco, Szofia, Ozzie, Norbert, Leonardo, Casper Williem

A temetést szűk családi körben tartjuk.

A gyászmise november 19-én 19 órakor

a Rómaifürdői Plébánián lesz.

E-mail: henter.judit@freemail.hu



Dr. Béres József Általános Iskola

Helyi Értékek Napja a Bérésben

Október 20-án nagyszabású rendezvény keretében mutatkozott be Szabolcs-Szatmár-Bereg megye iskoláiban. Tarpáról, Tákosról, Beregdarócról és Szatmárcsekéről érkeztek vendégeink, akik megismertették minket a helyi ízekkel, népművészettel, zenékkal és táncokkal. A települések polgármesterein és 40 fős kíséretükön kívül, vendégünk volt Kárpátaljáról a Kokas népzene és néptáncegyüttes is, akik fergeteges előadással nyugtázták le a nagyérdeműt. Az előadáson iskolánk 36 fős néptáncos csapata Szatmári táncokkal lepte meg vendégeinket. A táncbemutatók után a tantermekben folyt az étel-ital kóstoló, ahol megízlelhetjük az igazi szilvalekvárt, a derelyét, töltött káposztát, kötött téstalevest, megcsodálhattuk a híres szatmári keresztszemes hímzéseket, és együtt énekelhettünk a Kokas zenekarral. A gyerekek pedig kipróbálhatták Paprika Jancsi csúzlizdját is.

Örök élmény marad számunkra ez a délután, hiszen vendégeink kedvessége, szívéllyessége, az általuk készített rengeteg finomság, a sok gyönyörűsége hímzés, mind azt igazolja, hogy kis hazánkban micsoda kincsek vannak, amelyeket érdemes Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében fel-

fedezni. Bízunk benne, hogy tanulóink és családjaik egyszer eljutnak erre a vidékre és személyesen megtapasztalják az ottani értékeket, legyen az természeti, kulturális vagy éppen gasztronómiai.

Köszönjük vendégeinknek ezt a felejthetetlen napot!

András Mária

A Magyarország Házában jártunk

Pénteken, október 21-én az iskolai ünnepély után a 7.a és b osztályok a Magyarország Házába tettek látogatást, ami már a júniusi Határtalanul pályázatunk részeként szerepelt a programunkban. Szemerkélő esőben vágtunk neki a Batthyány térről a Budai Várba vezető lépcsősornak, de megérté!

A Magyarország Házában egy rendhagyó matematika- és irodalomórán vettünk részt.

Bolyai-matematika címmel Nagy Dénes matematikus izgalmas előadását élvezhettük Bolyai Jánosról, akiről kiderült, nem csak matematikus, hanem író és sportoló is volt. A problémafelvető és gondolatébresztő előadás után indultunk 2. órára, ahol igazi meglepetésben volt részünk!

A „Trendhagyó Irodalomórán” a Kávészünet együttes megzenésített verseket adott elő a Corvin teremben! Petőfi Sándor, Juhász Gyula, József Attila, Csokonai Vitéz Mihály költeményeit hallgathattuk remek előadásban. Hiába reménykedtünk, ez az óra sem tartott 90 percig... Hazafelé már a lépcsők sem jelentettek akadályt, az átélt közös élmények hatásával száguldottunk a HÉV-hez.

Reméljük, hogy egy megfelelő alkalommal az iskolában mi is vendégül láthatjuk a Kávészünet együttest, és újra közös énekléssel és táncolással kerülhetünk közelebb nagy költőinkhez és remek verseikhez!



KEVE-KISERDŐ

Márton nap a Kiserdőben

Hagyományaink megőrzését iskolánk kiemelt fontosságúnak tartja. Ezért a jeles napokhoz kapcsolódóan rendre programokat szervezünk tanulóinknak. Márton nap közeledtével az osztályokban kézműves foglalkozásokkal, mécses készítéssel, az alkalomhoz illő énekek,

körjátékok tanulásával indítottuk a hetet. A hét közepén megtartott remek hangulatú tánc-ház mozgatta meg tanulóinkat. Márton nap előestéjén közös éneklést, s lámpás felvonulást tartottunk az iskola kertjében saját készítésű mécseseinkkel a szülők részvételével. Reméljük, hogy a jócselekedet jelképező fény, minél több emberhez eljutott!



BÁRCZI

Mesés zenedélután

Ismét különleges élményben volt részük a Bárczi Géza Általános Iskola tanulóinak október 12-én. A Danubia Zenekar

„Szarvaslázadás” címmel rendkívüli humorral, látvánnyal, fantáziával tette befogadhatóvá Bartók zenéjét.

A történet egy képzeletbeli világban játszódik. A legkisebb fiú szembeszeget a világ urával és zenéjével legyőzi őt. A közel egy órás előadásban Bartók zenéje új arcát mutatta a gyerekeknek, nemcsak a történet volt mesés, hanem a muzsika is.

Diákjaink nagyon élvezték a műsort, igazi élményt nyújtott számukra. Öröm volt nézni az arcukat, hallgatni suttogásukat – ahogy magyarázták egymásnak a látottakat – és végül a tapsot, amivel jutalmazták a művészeket.

Köszönjük az Óbudai Danubia Zenekarnak ezt a mesés élményt és várjuk a következő koncertet!



Bárczis versenysiker

az amerikai elnökválasztás napján

Második helyezést ért el a Bárczi Géza Általános Iskola csapata a BMSzC Újpesti Két Tanítási Nyelvű Műszaki Szakgimnáziuma és Szakiskolája által szervezett „Pocahontastól Hillary-ig” elnevezésű versenyen, amelyen Budapest III., IV. és XIII. kerületeinek 7. és 8. évfolyamos diákjai mérték össze tudásukat Pocahontas története, az amerikai elnökök, washingtoni nevezetességek és fehérházi érdekességek témakörében.

Az érdekes teszteket és kvízfeladatokat követően a 3 fős csapatok kiselőadás formájában mutattak be egy általuk szabadon választott elnököt. Iskolánk Az Elnök emberei elnevezésű csapata Obama elnököt mutatta be, nagy sikerrel. A versenyt több hetes intenzív felkészülési szakasz előzte meg, melyben a diákokat Nehéz-Posony Zsuzsanna angoltanár segítette. Gratulálunk a sikerhez!

AQUINCUM ISKOLA

eTwinning projekt az Aquincum Angol-Magyar Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola 4.c osztályában

Osztályunk az idei tanév szeptemberében csatlakozott egy eTwinning projekthez, amely európai országok iskoláinak együttműködését célozza meg.

A mi jelenlegi projektünk a Nyelvek Európai Napjához kapcsolódott. A tervünk az volt a kollégákkal, hogy 4 angol szót: love, peace, tolerance, harmony minden résztvevő osztály a saját anyanyelvén írja le, és a szavak tartalmának megfelelő rajzokkal díszíti a munkáját. Végül lefotózzuk és megosztjuk az erre alkalmas felületen, majd el is küldjük a műveket hagyományos módon, postával egymásnak.

Végeredményben 29 iskolai osztály csatlakozott a kezdeményezéshez, és egyetlen magyar osztályként mi, a 4.c osztállyal veszünk részt benne.

A feladatot nagy örömmel, csoportmunkában oldottuk meg. A borítékok megcímezése is igazi kihívás volt, és sokat tanultunk belőle mindnyájan. Azt gondolom, hogy nagyon megsze-

rettük ezt a projektet, lelkesen, aktívan vettük ki a részüket a gyerekek a munkából.

Sallainé Tóth Mária, a 4.c osztályfőnöke

Sok országból kaptunk posztereket. Nagyon jó érzés volt, amikor megérkeztek a postával, és amikor kibontottuk a borítékokat, tele voltunk izgalommal. Szép és kedves rajzok, üzenetek álltak a lapokon.

Már 10 levelet kaptunk különböző iskoláktól, és még várjuk, hogy honnan érkeznek újabb poszterek. Mi is gyönyörű rajzokat készítettünk, sokszorosítottunk, hogy elküldhessük a gyerekeknek külföldre. Nézd meg a képeket is!

Borsi Boglárka és Tóth Dorka 4.c

Land art by Aquincum Suli

Csilla néni megint csodás dologgal ismertette meg a 4. d osztályt, a land art-tal. De mit is jelent ez a kifejezés? Egy művészeti irányzatot, amihez nem kell sem ecset, sem festék, sem papír, de még ragasztó sem. Kreativitás! Az kell hozzá! No meg amit a természet-



ben talál az ember: kavicsok, kövek, ter-mések, levelek, ágak, botok és egy alkotásra éhes gyereksereg.

Éppen hogy becsengtek az első órára, és már vettük is a kabátunkat, hogy a csodálatos őszi időjárásban tegyünk egy sétát a Duna parton és, hogy összeszedjünk eszközeinket a rajz órára. Mert ma nem rajzlapra, hanem a természetben fogunk kreálni a fűre, talajra. Még félúton sem járunk, amikor már megtelnek a táskák és kosarak mindenféle szépséggel. Kezdődjön végre a munka!

Kis csoportokba verődve dolgozunk a képeken lelkesen, örömmel bár tudjuk, a végeredmény nem örökre szól. Hiszen elhordja majd a szél és az eső a csodás műveket...

És vajon meglepő-e, hogy a tanítók sem bírnak ellenállni az alkotásnak? Nem az! Tessék kipróbálni!

Sebesi-Sziklai Fanni osztályfőnök
– Aquincum Angol-Magyar Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Szívbeteg a kutyám?

Rendelőkben számos megelőző protokoll létezik, ezek közül az egyik legfontosabb a 6 éves kor feletti teljes kivizsgálás, úgynevezett „időskori” szűrővizsgálat. Egy 6 év körüli eb még nem számít öregnek, de ha ekkor felfedezünk kezdődő belgyógyászati problémákat (pl.: máj, vese, szív nem megfelelő működését) és azokat időben tudjuk kezelni, szinten tartani, évekkel meghosszabbítható kedvencünk velünk töltendő ideje.

Számos szívbetegség előfordulhat kutyáknál, ezek között vannak veszélyes és vannak szerzett, az életük során lassan kialakuló kardiopátiák.

Hogy ismerhetjük fel, ha kutyusunk szívbeteg? Mik a tünetek?

- fáradékonyság, levertség, a korábbi terhelés rosszul viselése
- köhögés
- ájulás
- fogyás (súlycsökkenés)
- neheztelt légzés
- kitelt has

Nagyon gyakoriak kutyák esetében a szívbillentyű elváltozások, amikor a nem meg-

felelő billentyű záródás miatt zörej keletkezik a vér áramlása közben, amelyet már fonendoszkópos vizsgálattal is felismerhet az állatorvos. Ez időskorú ebeknél fordul inkább elő.

A szívbillentyű elváltozások során a leggyakrabban a bal pitvar és kamra közötti, úgynevezett mitrális billentyű károsodik. Ennek főleg genetikai oka van, de elképzelhető, hogy szerzett a megbetegedés. Ilyenkor lehet gondolni autoimmun eredetre, de némely esetben fertőző ágens is állhat a háttérben. A szívbillentyű hibája következtében a bal kamrából, a nagynyomású rendszerből, amely azért felel, hogy a szervezetet ellássa vérrrel, visszafelé áramlik a vér, tehát nem az erekbe, hanem a pitvarba jut. Ennek következtében az tágulni kezd. A szervezet érzé, hogy a vérellátás gyengébb, mert a visszaáramló vér hiányozni fog. A test jelez a szívnek, hogy szüksége van a nagyobb vértérfogatra, melynek eredményeképpen a szív csak egy módon tud válaszolni: nagyobb frekvenciával, gyorsabban fog verni. Mivel túlmunkára kényszerül a szerv, ezáltal meg fog vastagodni a bal kamra fala is.

Végezetül egy kitágult bal pitvarunk és egy megvastagodott bal kamra falunk lesz. Egy idő után ez a megvastagodott bal kamrai fal a túlmunkától elfárad. A megvastagodott szívizom el fog vékonyodni, és súlyosan kitágul a bal kamra is. A keringésben is természetesen minden mindennel összefügg. Így később a jobb oldalon is mind a kamra, mind a pitvar is elvékonyodott falú és kitágult lesz. Ekkor nagy a baj, ilyenkor már nehéz segíteni a betegnek.

A másik nagy betegségcsoport a szívizom elfajulás (DCM), amely miatt romlik a szív összehúzódnak képessége. Ez inkább fiatal, nagytestű ebeknél gyakori. A szívizom elfajulás következtében kitágult szív hasonló az előzőekben leírtakhoz képest. Az eredmény itt is ugyanaz, a kitágult szív, de az ok más. Itt nem szívbillentyű elégtelenség miatt fárad el a szív, hanem eleve a szívizomzat károsodik. Leggyakrabban gyulladásos és vírusos betegségek lehetnek a háttérben. A betegség lezajlása során a szív izomzata elgyengül, vékonyabb lesz, ürege kitágul, és az összehúzódnak képessége romlik.

Amennyiben ultrahangos vizsgálattal diagnosztizálásra kerül a szívbetegség, különböző gyógyszerek szedésével a szív működés hatékonysága növelhető. A gyógyszerek mellett fontos, hogy a beteg állat életmód-

jára is odafigyeljünk. Célszerű stressztől mentes környezetet kialakítani, a terhelést csökkenteni. Sószegegy diétát kell tartani az állatorvos segítségét kérve, mellyel egyben a testsúly tartását is el kell érni, nem hízhat a kutya. A túl meleg környezet sem tesz jót a szívbeteg kutyusnak.

Kitágult, elvékonyodott falú szív esetén egy új komoly szívgyógyászati gyógyszerelési protokoll sikeres és jó eredményt tud biztosítani. Kifejezetten hosszú túléléseket lehet elérni pontos gyógyszereléssel.

Ezek a gyógyszerek csökkentik az ödéma képződést, javítják a szív pumpafunkcióját, védik a szívet, szívizomzatot és az ereket, valamint javítják a keringést. Abba hagyásuk esetén kedvencünknek szívleállás következhet be. Fontos, hogy orvossal való egyeztetés nélkül a gyógyszeres kezelést sem abbahagyni, sem csökkenteni nem szabad!

Megfelelő gyógyszeres terápia, kímélő életmód és gyakori kardiológiai ultrahang kontroll mellett kedvencünk szívbetegben is még hosszú ideig minőségi életet élhet.

dr. Varga József
dr. Jánosi Tímea

Kérjük, támogassa az

Elveszett Állatok Alapítványt!

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

BANKSZÁMLASZÁM:
CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma

Hirdessen a
Római Parti Hírekben!
Részletek a
www.romaifurdo-se.hu
weboldalon.
Tel.: 06 1 240 3048

BIZTOSÍTÁSI IRODA

genertel.hu
az első magyar direktbiztosító

UNION
BIZTOSÍTÓ

UNIQA
Allianz

Biztosítási ügyintézés
és tanácsadás
díjmentesen.

Posta
Biztosító

EUB
EUROPAI UTASÁGI BIZTOSÍTÓ ZRT

K&H

Minden biztosító
egy helyen.

WABAR
WABAR BIZTOSÍTÓ ZRT

AEGON

MONDIAL
ASSISTANCE

GENERALI

IRODA
HUNGARISK kft.

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

Nyitva: 9.00–17.00

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

E-mail: iroda@hungarisk.hu



Közösségi torna a szabadban

Novemberben is folytatódik.

Rendszeres testmozgás, egészségmegőrzés minden korosztály számára, a fizikai és mentális egyensúly megtartásának érdekében.

Az egészség érték, vigyázzunk rá!



Flórián tér
minden kedden
Időpont: 08.00 – 08.45

Csobánka tér
minden csütörtökön
Időpont: 08.00 – 08.45

OBUDA



A tornát levezeti: Kozma Zsuzsa fitnessedző

Úszás- és korcsolyaoktatás

A tanév kezdetével, folytatódik az Önkormányzat által támogatott óvodás és iskolás korú gyermekeket érintő térítésmentes oktatási és sportolási lehetőség. Az óvodásokat továbbra is várja az úszásoktatás az iskolásokat a korcsolyaoktatás. Az Önkormányzat nagyon hasznos és eredményes programnak tartja a gyermekek rendszeres testmozgásra való nevelését. Mindkét foglalkozás az alapkészségek megszerzését és a sporttal való megismertetést helyezi előtérbe.

A program hatékonyságát fokozandó, valamint az elmúlt két év pedagógusi és szülői visszajelzéseit és tapasztalatainkat összegezve az úszásoktatás struktúrájában, olyan változások kerültek bevezetésre, amelyek lehetővé teszik azt, hogy a 2016/2017 tanévben az összes kerületi óvoda nagycsoportos gyermeke részt vegyen az oktatáson. A gyerekek 6 héten keresztül heti két alkalommal látogatják az edzéseket, amelyek egyrészt a Vízművek Zrt. uszodájában a Római Sport Egyesület által, másrészt a Római Teniszkadémia által kerülnek megtartásra. Az oktatás eredményességét nem csak az edzések heti alkalomszámának növelésével, hanem az oktatók számának megnövelésével tudjuk biztosítani. A program november 21-én már a második szakaszá-



ba lépve 269 gyermek részvételével a Cseresznyevirág, Meseerdő, Szivárvány Óvodák, valamint a Cseppke és Vízi Tagóvoda részvételével zajlik. A tanév során várhatóan az összesen 11 darab III. kerületi óvoda 32 tagintézményének 1523 nagycsoportos korú gyermeke részt tud venni.

A korcsolyaoktatás harmadik szakaszában, összesen 169 gyermek, a Fodros Általános Iskolából 92 fő, az Aquincum Angol-Magyar Két Tanítási Nyelvű Általános Iskolából 77 fő 2. osztályos diák vesz részt a tanszervi testnevelés órák keretein belül. Az oktatások időpontjai 2016.09.13- 2016.12.02. között – 11 héten keresztül, heti egyszeri alkalommal, kedd, szerda, csütörtöki és pénteki napokon valósulnak meg az óbudai Gepárdok Jégcsarnokban. Az oktatók kitarató, folyamatos lelkes bátorítása és ösztönzése szinte minden gyermekkel megszerettetik ezt a téli évszakokban remek kikapcsolódási lehetőséget nyújtó sportágat. Mindkét sportolási lehetőség kiválasztásánál Óbuda – Békásmegyer Önkormányzata fontosnak tartja, hogy igazodjon a gyermekek mozgásigényéhez, váljon a szabadidő eltöltésének hasznos és tartalmas eszközévé, valamint fejlessze mozgáskoordinációjukat, kitartásukat és akaraterijüket. Sportélményekben gazdag részvételt kívánunk minden a programon résztvevő gyermek számára!

Jókenyér Római

Pékség, kávézó, reggeliző, uzsonnázó



Nyitás november 21-én
Mindenkit várunk szeretettel! :)

JÓKENYÉR
L u d w i g & M e n t e s i

100%-ban természetes alapanyagokból készült, ízfokozóktól, adalék- illetve színezőanyagoktól és tartósítószerektől mentes kovászos kenyerek, frissen készített, helyben sült finompékárúk, különleges szendvicsek, Meinl kávék, barátságos hangulat

NYITVA TARTÁS:

hétfőtől péntekig: 07-19
szombaton: 07-13

SZENDVICSEKRE
előrendelést
felveszünk.

Tel.: 20 620 2240

www.jokenyer.hu

https://www.facebook.com/jokenyerromai/

NÍVÓS Ingatlaniroda

Ingatlanközvetítés felsőfokon!



Ha **VENNE** vagy **ELADNA** itt:
Rómaifürdő, Csillaghegy, Pók utca, Békásmegyer-Ófalu, Üröm, Pilisborosjenő, Pomáz, Budakalász,
CSAK A LEGJOBBHOZ FORDULJON,
15 éve a szakmában!

KAPCSOLÓDÓ SZOLGÁLTATÁSAINK:

- ügyvédi közreműködés
- energetikai tanúsítvány készítés
- banki hitel ügyintézés

ELÉRHETŐSÉGEK:

70 455 9399

30 908 6252

06 1 240 8388

www.nivosingatlaniroda.hu

Új Tulajdonos – Új Választék

Minőségi Magyar Borok a Rómain!



Hangulatos üzletünkbe személyes válogatás alapján kapható **52féle palackos borkülönlegesség**, valamint **140féle folyóbor** 1,5l-es, 2l-es palackokban és 3l-5l-10l-es **bag-in-boxos kiszervekben**.

Céges-és magánrendezvényekre, otthoni ünnepekre, meghitt pillanatokra minőségi borokkal és szolgáltatással tesszük kényelmessé és költséghatékonyvá a várva várt eseményt vagy a csendes estét.

NYITVA TARTÁS:

H-P: 11h-19h

SZ: 9h-15h

Tel.: 70 249 1565

www.borhalo.com/romai

Várunk mindenkit a Keve utca 45. szám alatt található megújult Üzletsoron!

Megközelíthető a Szentendrei és a Nánási út felől vagy tömegközlekedéssel a 34-es busszal.



Közel kétszáz fát ültetnek Békásmegyeren

A Heltai Jenő tér melletti megújult közösségi téren október végén kezdték meg a fák ültetését. **Bús Balázs** polgármester személyesen ellenőrizte a fák telepítését.

A TÉR_KÖZ projekt keretein belül a Heltai Jenő tértől északra található közösségi tér új pázsittal, bokrokkal és fákkal gazdagodik. A zöldfelület rehabilitációjának tervezése során a fő szempont az volt, hogy olyan fafajtákat telepítsenek, melyek illeszkednek a terület

környezeti adottságaihoz, és évekkel később is esztétikus képet mutatnak majd.

A tervezés során figyelembe kellett venni a különböző zöldterületek funkcióját. A parkolóhoz oszlopos tölgy, ezüst hárs és amerikai hárs kerül. A lakóépületek által közrezárt területen számos díszfa kap helyet, például díszalma, vérjuhar, japán díszcseresznye, valamint korai juhar, juharlevelű platán és – sok lakó kérésére – egy új diófa is.

A szakemberek nagyjából gépek segítségével közel 200 fát ültetnek. A novemberi hűvösebb időjárás mellett telepített, többségében négyszer iskolázott fák már a következő évben árnyékot adnak majd a parkban.



A közösségi térre kerülő fák már a telepítéskor tekintélyes méretekkel rendelkeznek: többek között a **74 db oszlopos tölgy 4 méter magas lesz, a legnagyobb – 50 cm-es – törzskerülettel a platánok (8 db) bírnak, a diófa törzskerülete pedig 40 cm lesz** a telepítéskor.

Szeptember végén közös kertészkedésre hívta a környéken lakókat az önkormányzat, a közösségi cserjeültetés célja az volt, hogy az új békásmegyeri közösségi tér környékén

élő helyi lakosok is részesei lehessenek a tér megszépülésének. Az eseményre minden háztömbből érkeztek, de voltak olyanok is, akik a terület másik feléből látogattak el a programra. A kivitelezéssel megbízott cég kertészei mindvégig segítséget nyújtottak, előkészítették a terepet és szállították a növényeket. A lakosok közül sokan kislappal ültették el a cserjéket, de akadt olyan vállalkozó szellemű résztvevő is, aki az ásástól sem riadt vissza a szeptemberi programon.

Átadták az új multifunkciós közösségi teret Békásmegyeren

Lezárult a kétéves átfogó közterület-fejlesztés Békásmegyeren, a Heltai Jenő tértől északra.

A fővárosi TÉR_KÖZ városrehabilitációs pályázat nyerteseként Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata multifunkciós közösségi teret alakított ki a közel 3 hektáros területen. A beruházás eredményeként megújult a lakóépületek közötti park és sétány, Idősek Klubja jött létre a tér északi felén fekvő Szolgáltatóházban, és sor került a teret körülvevő parkolók felújítására, zöldfelületi rehabilitációjára is a Heltai Jenő tér – Madzsar József utca – Bálint György utca – Füst Milán utca által határolt területen, a békásmegyeri lakótelep egyik központi részén.

A mintegy 3 hektáros területre kiterjedő projekt két fő eleme egyfelől maga a közterület-rehabilitáció, a másik pedig az új Heltai Idősek Klubjának kialakítása volt, utóbbi már 2015 szeptemberében megnyílt. A területet hosszában egy promenád jellegű gyalogútszeli ketté, mely a Szolgáltatóháztól egészen a piacig húzódik. A házak közti parkban a korábban kitaposott gyalogösvényeket megtisztították és stabilizált burkolattal borítva helyreállították. A tervezők célja egy élhető és gazdaságosan fenntartható nagy, mindenki által szerethető közterület megépítése

volt. Mintegy 200 új fát ültettek, amelyek körátmérője sok esetben a 40-50 cm-t is elérte, és 5000-nél is több cserjét ültettek, illetve a terület teljes gyepesítése is megtörtént. A sétányon párapaput és két szökőkutat alakítottak ki. A projekt keretében felújították a környező utcákban található parkolóhelyeket és járdákat is.

Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere beszédében hangsúlyozta, amikor egy terület rehabilitációjáról beszélünk, akkor az egyik legfontosabb, hogy olyan teret hozunk létre, amely alkalmas arra, hogy az emberek újra felfedezzék egymás társaságát, találkozhasanak. Ennek megfelelően igyekszünk megterveztetni a közösségi tereinket, elsősorban közösségi tervezéssel. A mostani projekt keretén belül a térrekonstrukció mellett egy új idősek klubját is nyitottunk, amire régóta igény mutatkozott – tette hozzá. A békásmegyeri fejlesztések ezzel nem állnak meg, hiszen kormányzati támogatás révén hamarosan a békásmegyeri piac felújítása is megkezdődhet, amely legkésőbb 2019.



elejéig elkészülhet, további közösségi teret kínálva az itt élőknek – zárta szavait a jövőre utalva a polgármester.

Dr. Bagdy Gábor főpolgármester-helyettes



szerint azok a célok, amelyek miatt a TÉR_KÖZ pályázatot kiírták, sikerrel megvalósultak. Az egyik cél a főváros és a kerületek közötti szoros együttműködés megteremtése volt – mondta. Az ilyen jellegű projekteken megvalósuló terek jó és nemes célt szolgálnak, mert a családok számára is lehetőséget biztosítanak az együttlétre – vélekedett a főpolgármester-helyettes. Végül gróf Széchenyi István szavait idézte: Az emberi nemnek hivatása nem rontás, pusztítás, megsemmisítés, hanem hogy munkáljon, alkosson, teremtsen.

Az átadóünnepségen a szervezők az ott élőket, a kerületi iskolák gyermekeit és minden érdeklődőt gazdag programmal várták.

Fotó: Sánta Balázs





www.adventobudan.hu

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

(Moldvai népdal)



**Békés karácsonyi ünnepet
és boldog új esztendőt kívánok!**

Bús Balázs
Bús Balázs
polgármester

ADVENT ÓBUDÁN

november 25–december 23.

www.adventobudan.hu

FŐ TÉR

ADVENT
ÓBUDÁN
2016

INGYENES KORCSOLYAPÁLYA ✱ ÓRIÁS KARÁCSONYFA ✱ BETLEHEM ✱ CSALÁDI
PROGRAMOK ✱ KÉZMŰVES VÁSÁR ✱ GASZTROSÉTÁNY ✱ VASÁRNAPONKÉNT
GYERTYAGYÚJTÁS KÖZÖS ÉNEKLÉssel

NOVEMBER 25–27.

ÜNNEPI FÉNYGYÚJTÁS ✱ KORCSOLYAPÁLYA-AVATÁS ✱ DRESCH QUARTETT ✱
MÁGUSTONES ✱ ZUBOLY BRASS ✱ SEBŐ EGYÜTTES ÉS BOGNÁR SZILVIA
✱ VERSI VARSA ✱ KOLO ZENEKAR

DECEMBER 2–4.

NANA VORTEX ✱ MIKULÁS KALANDPARK ✱ KALÁKA ✱ CSILLAG KÓRUS ÉS A LOUISIANA
DOUBLE ✱ 1^{SO} PESTI RACKÁK ✱ ÉCSI GYÖNGYI ÉS BARÁTAI ✱ MISZTRÁL

DECEMBER 9–11.

GÓBÉ ✱ APNOÉ ✱ BUDAPEST RAGTIME BAND ÉS A PANNÓNIA CITERAZENEKAR
✱ PETRUSKA ANDRÁS ✱ ESZTER-LÁNC MESEZENEKAR ✱ BUDA FOLK BAND

DECEMBER 16–18.

PANKASTIC ✱ MAGYARVISTA SOCIAL CLUB ✱ ROMENGÓ
✱ TABULATÚRA RÉGIZENE-EGYÜTTES ✱ KALÁKA

A FŐ TÉRI PROGRAMOK INGYENESEN LÁTOGATHATÓK.

A MŰSORVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK. FESZTIVÁLFON: +36 30 452 0204



Adventi adománygyűjtés 2016 – A Flóra 2007 Közhasznú Alapítvány részére pénzadományait a Fő téren és az Óbudai Kulturális Központ házaiban kihelyezett gyűjtőurnákba tehetik, valamint a Raiffeisen Banknál vezetett 12010367-01055459-00400009 elkülönített bankszámlaszámára is átutalhatják. Köszönjük! www.floraalapitvany.hu



Támogatóink:



Advent Óbudán: november 25 – december 23.

Még szinte a bőrünkön érezzük az őszi napsütést, de lélekben már az év legmeghittőbb ünnepére készülünk. A várakozás ideje alatt a karácsony hangulatát megelőlegező adventi rendezvénysorozattal várunk mindenkit a Fő téren!

A várakozás idején nem csak annak van helye, hogy számot vessünk a lassan elfogyó esztendővel, energiát gyűjtsünk, célokat tűzzünk magunk elé az újévre, hanem annak is, hogy barátok, ismerősök társaságában töltsünk néhány önfeledt órát az ünnepre készülődve. Bár a karácsony bensőséges családi ünnep, jólesik megosztani a készülődés örömeit másokkal is.

Egy-egy fárasztó hét után erőt ad az a néhány óra, amit az ünnep pompájában díszelő Fő téren tölthetünk el, ahol idén is fantasztikus műsorok, s tengernyi finomság vár ránk.

Az adventi rendezvénysorozat már **november 25-én, pénteken kezdetét veszi.**

Másnap, **26-án Mágustones** Vonulós Zenekar után **17.00 órakor Till Attila nyitja meg** ünnepélyesen a rendezvénysorozatot, s ezután kerül sor a korcsolyapálya avatására, valamint a **Zuboly Brass** és a **Sebő** együttes koncertjére. A Fő téren naponta 8-22 óráig, a Csobánka téren pedig 8-20 óráig várják a korcsolyázni vágyókat.

Vasárnap délután a **Versi Varsa** szórakoztatja

a gyerekeket. Az első adventi gyertyát **Varga Mihály** nemzetgazdasági miniszter, a kerület országgyűlési képviselője gyújtja meg, majd 18.00 órától a **Kolo Zenekar** lép színpadra.

A második adventi hétvégén pénteken először a kerületi fellépők, köztük az **Óbudai Népzenei Iskola** lép színpadra, majd 19.00 órától a **Nana Vortex** koncertje zárja a sort. Szombaton – megelőlegezve az aprónép által várt Mikulás ünnepet – idén is **Mikulás kalandparkban** mulathatják az időt. A **Kaláka** családi koncertet követően a **Csillag Kórus és a Louisiana Double**, majd az **1st PESTI RACKÁK** adnak műsort.

Vasárnap is a helyi fellépőkkel kezdődik a program, utána **Écsi Gyöngyi** és barátai adnak koncertet gyermekeknek, majd a **Misztrál** műsora következik. A Misztrál koncertet megelőzően **Kozma Imre atya** irgalmasrendi szerzetes, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat alapító elnöke gyújtja meg a második adventi gyertyát.

A harmadik adventi hétvége péntekén a kerületi idősek klubjainak műsora után a **Széll Kulturális Egyesület** és a **VPG** néptáncelőadása következik a Téka Zenekar kíséretével, majd 19.00 órakor a **Góbé Zenekar** lép fel. Szombaton a kerületi előadók után az **Apnoé**, majd a **Budapest Ragtime Band** és a **Pannónia Citera Zenekar**, majd **Petruska András** lépnek színpadra.

Vasárnap az **Eszter-lánc** mesezenekar műsora után **Barabás Éva szerkesztő-riporter, műsorvezető** gyújtja meg a harma-



dik adventi gyertyát, melyet a **Buda Folk Band** fellépése követ.

Advent utolsó hétvégéjének péntekén az iskolások és óvodások műsorát követően kerül sor a **karácsonyfa-díszítő verseny eredményhirdetésére és az adventi adománygyűjtésen befolyt összeg átadására.** Ebben az évben az **Óbudai Kulturális Központ Nonprofit Kft. pénzbeli adománygyűjtéssel segíti a Flóra 2007 Közhasznú Alapítványt**, amely 20 éve munkálkodik a fogyatékkal élő-kért, ebből 8 éve a III. kerületben. A nap a **Kincső Néptáncgyűjtés** műsorával folytatódik, majd a **Pankastic** koncertjével zárul.

Szombaton a **MagyarVista Social Club** és a **Romengő** ad koncertet. Vasárnap a **Tabulatúra** régizene-együttest a **Kaláka: Szabad-e bejönni ide betlehemmel?** című műsora követi. A már hagyományos adventi Kaláka koncert előtt **Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere** gyújtja meg az adventi koszorút a negyedik gyertyát.

Ezúttal is ki-ki kedvére válogathat a hét min-

den napján a **Szentlélek téri karácsonyi kézműves vásár** mives portékái között, s könnyen rálelhet szerettei ajándékára is. Az aprónép pedig többek között a műemlék körhintán és hétvégenként az állatsimogatónál mulathatja az időt.

A **Gasztrósétány** gondoskodik róla, hogy ne csak a lélek és a szellem, de a gyomruk is kedvére töltekezzen a sok finomsággal. A választás nem lesz könnyű, hiszen a múlt és a jelen ingyencségei egyaránt csábítják majd a látogatókat a látványkonyhák utcájában. Hideg és meleg, igazi szezonális ételek sora kelletti magát a disznótorostól a halételeken és pecsenyéken át a kézműves csokoládéig, kürtös kalácsig. Nem beszélve a forró tea, és forralt bor különlegességeiről.

Óbuda idén is sok szeretettel vár mindenkit a Fő téren! Érdemes lesz minél több időt eltölteni a rendezvényeken, hiszen a boldog várakozás pillanatai teszik még teljesebbé az ünnepet.

A részletes program a **www.adventobudan.hu** oldalon található.

Adventi jégpályák

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata az adventi ünnepek kezdetével, valamint az Advent Óbudán programsorozat részeként idén újra két helyszínen nyitja meg az óbudai lakosság részére a térítésmentesen használható jégpályákat.

Az elmúlt év tapasztalataira támaszkodva bebizonyosodott, hogy a békásmegyeri központban, a Csobánka téren is nagy az igény a sportolásra, köszönhetően annak is, hogy igen frekventált környezetben helyezkedik el.

A pályák megnyitóját az eddigi szokásoknak megfelelően az adventi ünnepeket megelőzően tartja Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata, de az építkezés már november 14-én, 15-én elkezdődik. A **Fő téren** egy 15 x 25 m-es pálya épül a hozzá kapcsolódó kiszolgáló egységekkel, öltözővel és korcsolyaélezővel. A büfészol-

gáltatást – forró tea, forralt bor stb. – idén is a Gázlámpa Kioszk végzi. A **Csobánka téren** megegyezően a tavalyi év pálya méreteivel egy 12,5 x 20 m-es korcsolyázási felület kerül kialakításra, amely kapcsolódó 40 m² kiszolgáló területtel várja a kikapcsolódni vágyókat.

A jégpályák a már megszokott rendben a Fő téren minden nap 8.00 – 22.00 óráig, a Csobánka téren 8.00 – 20.00 óráig várják a kicsiket, a nagyokat és a felnőtteket egyaránt. Az oktatás az alábbi időpontokban térítésmentesen vehető igénybe.

Fő téren: szombatonként 8.00 – 10.00 óráig.

Csobánka téren: vasárnaponként 8.00 – 10.00 óráig.

Mindkét pálya helyszínén korcsolyakölcsönző is működik. A korcsolyabérlés díja felnőtteknek 600 Ft, gyerekeknek 400 Ft. Az óbudai jégpályákon hétköznap, tanítási időben a III. kerületi iskolai csoportok részére, tanári kísérettel a korcsolyabérlés díja 200 Ft.

Bízunk benne, hogy a 2016/2017. évi szezonban is nagy érdeklődésre számíthatunk.

Sportélményekben gazdag korcsolyázást kívánunk minden kedves látogatóknak!



ADVENT ÓBUDÁN 2016

KORCSOLYÁZÓBUDA
Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata
ingyenes jégpályákkal várja lakosait
és a korcsolyázni vágyókat.

Ünnepélyes megnyitó a Fő téren – 2016. november. 26.
17.00 – az adventi fények felkapcsolása

A korcsolyapályát felavatja: **Till Attila**

Jégre lépnek: **Pavuk Patricia és Pavuk Viktória** tanítványai

FŐ TÉRI JÉGPÁLYA (1033 Budapest, Fő tér)	CSOBÁNKA TÉRI JÉGPÁLYA (1039 Budapest, Csobánka tér)
2016. november 26. – 2017. február 5. Nyitva tartás: minden nap 08.00 – 22.00	2016. november 26. – 2017. február 5. Nyitva tartás: minden nap 08.00 – 20.00
Szolgáltatások: ingyenes oktatás, korcsolyakölcsönző és szervíz	Szolgáltatások: ingyenes oktatás, korcsolyakölcsönző és szervíz
Oktatás ideje: szombatonként 08.00 – 10.00	Oktatás ideje: vasárnaponként 08.00 – 10.00
Jelentkezés az oktatás előtt fél órával a helyszínen. Korcsolyabérlés díja: felnőtteknek 600 Ft, gyerekeknek 400 Ft. Az óbudai jégpályákon hétköznap, tanítási időben a III. kerületi iskolai csoportok részére, tanári kísérettel a korcsolyabérlés díja 200 Ft.	

Óbuda Free

www.obudasport.hu
Óbuda Sport - Mozgásban a város

Változtatási tilalom lépett hatályba a Római-parton

Tarlós István főpolgármester kezdeményezésére Bús Balázs polgármester előterjesztése alapján változtatási tilalmat rendelt el a Római-parton Óbuda-Békásmegyer Képviselőtestülete.

2016. október 10-én **Tarlós István** főpolgármester kezdeményezte a változtatási tilalom elrendelését a Római-parti gátépítéssel összefüggésben, amellyel **Bús Balázs** polgármester egyet ért és teljes mértékben támogatja, tekintettel arra, hogy a gátépítés kapcsán több ízben is megalapozatlan ingatlanspekulációval kapcsolatos vádak érték a Fővárosi Önkormányzatot és a III. kerületi önkormányzatot.

A változtatási tilalom elrendeléséről szóló önkormányzati rendelet módosítását továbbá az is indokolja, hogy a mobilgát konkrét építésének ideje és végleges nyomvonala még továbbra sem ismert, így a területen található üdülőövezeti ingatlanokon folyó építési munkák akadályozhatják ennek a beruházásnak a kivitelezési munkáit. Az épített környezet alakításáról és védelméről szóló 1997. évi ide vonatkozó törvény (Étv.) módosításával bevezetésre került a Duna-parti építési szabályzat (DÉSZ) fogalma, amelyet a Fővárosi Önkormányzat

közzgyűlése állapíthat meg. A fent nevezett törvény rögzíti azt is, hogy az érintett területre a települési önkormányzat rendelettel változtatási tilalmat írhat elő, legfeljebb három évig.

Tekintettel arra tehát, hogy a Római-part vonatkozásában az Étv. 14/B. §-ban foglalt ingatlanok (Duna főmedrével közvetlenül határos telkek) esetében a Fővárosi Önkormányzatnak van helyi építési szabályzat alkotási jogköre, a III. kerületi Képviselő-testület elrendelte a változtatási tilalmat a Római-partnak az önkormányzat rendeletalkotási jogkörébe tartozó területére.

A döntés **következménye** a korábbi hasonló rendelkezés tapasztalatait figyelembe véve, hogy az **érintett ingatlanok épületállománya leromlik**, mivel a tilalom alatt álló területen még építési engedélyhez nem kötött értéknövelő beruházást sem engedélyez a törvény. Ez a helyzet a most elrendelésre kerülő változtatási tilalom esetén is fenn fog állni és a **korábban jelentkezett problémák növekedése várható.**

Az Óbuda-Békásmegyer Képviselőtestület 2016. október 15-ei rendkívüli ülésén **Tarlós István** főpolgármester személyesen is részt

vett és kifejtette véleményét a változtatási tilalom szükségességének meghozataláról, valamint megválaszolta az ellenzéki képviselők kérdéseit. Korábban **Béres András** (Párbeszéd Magyarországért) képviselő is kezdeményezte a változtatási tilalmat, de az általa meghatározott területre vonatkozó javaslatot pontatlansága miatt jogszabályi alapon sem lehetett értelmezni illetve támogatni.

A döntést a felszólalások után Óbuda-Békásmegyer Képviselőtestülete **19 igen szavazattal egyhangúlag** fogadta el.



Átépitik az M0 budakalászi csomópontját

Ismét kétsávos lesz a 11-es főút és az M0 budakalászi csomópontja, ma kezdődik a kivitelezés, de egyelőre nem lesz jelentős forgalomkorlátozás.

A budakalászi csomópontban lévő egysávos, „normál” körforgalmat ún. turbó körforgalom váltja fel. Minden csatlakozó utat kétsávosra bővítenek, maga az körforgalom is ismét kétsávos lesz. A körforgalomban való haladást úgy segítik majd, hogy már a felhajtás előtt az úti célnak megfelelő sávba kell majd besorolni. Az egyes haladási irányoknak rövid ciklusidejű közlekedési lámpák fogják majd megadni a szabad (zöld) jelzést. Ezzel az átalakítással egyszerűen több autó fog tudni áthaladni a körforgalmon. Váltakozva, egyszerre nagyobb mennyiségű gépkocsi tud majd áthaladni mind Szentendre felől az M0-s felé, mind az M0-ásról Békásmegyer irányába. Gyorsul tehát a forgalom, vélhetően megszűnnek majd a jelenlegi körforgalom előtt állandósulni lát-szó torlódások.

A csomópont munkaterületét november 10-én adta át a megbízó Magyar Közút Nonprofit Zrt. a kivitelezést végző Swietelsky Magyarország Kft. részére. A Magyar Közút tájékoztatása szerint az átépítéssel kapcsolatos forgalomkorlátozás

0. ütemét 2016. november 15-én (kedden) vezetnek be. Ezen a napon pályaszerkezet építési munkákat végeznek a körforgalom kör-pályája jelenleg is forgalom elől elzárt felületén. A forgalmi rend tehát a jelenlegihez képest egyelőre nem változik. A munkaterületen az ideiglenes forgalomtechnika kiépítése, továbbá az építőanyag munkaterületre be-, illetve onnan történő kiszállítása során kell számítani nagyobb, de rövid idejű fennakadásokra.

**A budakalászi körforgalom
sematikus rajza az átépítés után**



Megnyílt az I. Óbudai Fotótárlat az Esernyős Galériában

114 pályázó, több mint ezer képéből választotta ki a szakmai zsűri a kiállítás anyagát, mely 2017. január 7-éig tekinthető meg a Fő téri kiállítóterben.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata idén tavasszal első alkalommal hirdetett meg fotópályázatot **I. Óbudai Fotótárlat – A Római-part** címmel. A pályázat célja, hogy a fotóművészet eszközeivel adjon képet az átalakulásban lévő Római-part épületeiről, természeti és táji jellegzetességeiről, az itt élő, ide járó emberek hétköznapijairól, ünnepeiről, az emblematis helyet jellemző sajátosságokról.

Bús Balázs Óbuda-Békásmegyer polgármestere a megnyitón köszöntőjében elmondta, hogy az I. Óbudai Fotótárlat ötlete nem előzmények nélküli. 2015 nyarán még a Budapest Galériában rendezte meg az Önkormányzat a Fellini Római Kultúrbisztróval közösen a „Római P'Art 14.” című képzőművészeti kiállítást. Az izgalmas anyagok alapján azt gondoltuk, hogy ugyanez a témakör a fotósok kameráján keresztül megmutatva is érdekes lehet. Az **exponálás egy pillanatot búcsúztat: a jelenből a gombnyomás pillanatában múlt lesz. A képen annak lenyomatát őrizzük, ami volt** – idézte Kornis Péter fotográfust a polgármester.

Kincses Károly fotóműzeológus, a pályázat anyagát értékelő zsűri elnöke megnyitójában a Római-part hangulatáról beszélt.

Ahány fotós, annyi szempont, annyi eltérő

megközelítés. A tárlatra öt fotóművész: **Walton Eszter, Kiss Mariann, Horváth Péter, Cseri László és Fazekas István** is meghívást kapott, akik a műveikkel pályázaton kívül vettek részt a kiállításon, 10-10 alkotással.

A pályázatra 114 alkotó, több mint ezer képet küldött be.

A 650 000 forint összdíjazású pályázaton első helyezést ért el **Faragó Csaba Horgász az építkezésen** című alkotása.

A másodikként **Bankó Gábor A nyár utolsó napja** című képét díjazta a zsűri, a harmadik helyezést pedig **Mónus Márton** kapta a Római-part sorozatának 7-es számú képével. Óbuda-Békásmegyer polgármesterének különdíját kapta **Ölbey Zoltán a KÖD** című alkotása. Az Óbudai Múzeum igazgatójának különdíját vehette át **Gáspár Balázs a Holiday resort of the Union of Postal workers Hungary** című alkotásáért, melyeket a felajánló megvásárolt az Óbudai Múzeum, Kortárs Képzőművészeti Gyűjtemény számára. Az Esernyős Óbudai Kulturális Nonprofit Kft. igazgatójának különdíját **Sánta Balázs** kapta **Magány** című felvételéért. Az I. Óbudai Fotótárlat kiállítása 2017. január 7-ig tekinthető meg ingyenesen az Esernyős Galériában.



25 ÉVES A PRO NATÚRA DÍJAS TERMÉSZET- ÉS KÖRNYEZETVÉDŐ TANÁROK EGYESÜLETE (TKTE)

25 év a környezeti nevelés a fenntarthatóság szolgálatában KÜZDELEM A HARMÓNIAÉRT

Az 1989-90-ben lezajlott politikai rendszerváltás kettős hatását kell kiemelni a magyar közoktatás 20. század végi és a 21. század eleji történetéből: eltűntek a korábbi politikai sorompók és megjelent a színen a polgárjogot nyert interdiszciplináris jellegű környezetvédelem tudománya, amely megértéséhez, a tanuló ifjúsággal való megértéséhez csak a korábbi politikai rendszer által nyújtott ismeretanyag állt rendelkezésre. Ezekkel együtt az is látható volt, hogy a felálló új politikai vezetés a mindennapok feladataival birkózott és nem volt sem ideje, sem embere, akik kidolgozták volna az új tudomány oktatása tartalmi és metodikai részleteit.

1989-ben ELTE TTK-án az országban környezetvédelmi intenzív tanártovábbképzés indult, melynek szakfelelőse a csillaghegyi illetőségű Dr. Gulyás Pálné Papp Ilonka volt. A Természet- és Környezetvédő Tanárok Egyesületének 1991-ben történt megalakulása adekvát válasz volt a nemzeti méretű kihívásra a környezetvédelem oktatásának rendszer szintű kidolgozására és az iskolarendszerben való teljes körű alkalmazására. Sajnos ez utóbbi a mai napig késik.

Számos tanár-továbbképzési tanfolyamot, szemléletformáló országos rendezvényt, tanártovábbképzéseket akkreditáltak, járták vele az országot és a magyar lakta területeket.

Tagjaikat felkészítették az ökológiai kultúra terjesztésére. Az egyesület tagjai a megszerzett tudást és szemléletet saját iskolájukban, környezetükben, régiójukban terjesztették. Idővel a pénzügyi források fokozatosan szűkültek, ennek ellenére a közös értékek által „fűtve” a tagok saját szellemi, fizikai erőforrásaikkal az ökológiai szemléletformálást folytatták.

A negatív folyamatok, a világgazdasági válságtól felfokozva, tovább erősödtek. A TKTE azonban kitartott. Ugyan nem sikerült elérni, hogy a környezettan önálló kötelező tantárgy legyen, azért



a környezeti szemlélet formálás terén vannak eredmények. Ezt hivatalosan úgy fogalmazzák meg az arra illetékesek, hogy minden tanárnak feladata a saját tantárgyában képviselni a környezettudatos szemléletet. Ez hasznos ugyan, de aminek mindenki gazdája, annak senki sem igazán az.

A TKTE tagsága az okokat keresve állapította meg: az államnak nincs türelme a civil véleményekkel bajlódni, bár az ő életüket szervezi. Azért az egyesületben nem állt meg a munka, folytatódott a műveltség rétegződése füzetek kiadása, a szakmai ismeretterjesztés a tereptanulmányi füzetek kiadása.

Az óbudai székhelyű egyesület hatékonyan vett részt a III. kerületi iskolák környezeti szemléletű tevékenységében is (szakértői továbbképzés, a Környezet egysége – a Nevelés teljessége modell beemelése a pedagógiai programokba., Óbuda helyszíne volt a Tudomány Világkonferenciája TKTE-es kísérő rendezvényének, a dévai gyerekek látogatásának,)

Hogy az elnehezdedő körülmények között megélhették a 25 éves évfordulót – a tagok elhatározása mellett – nagy szerepe volt, a ma már nagymama Gulyás Pálnénak (aki kezdeményező alapítója és jelenleg is ügyvezető alelnöke az egyesületnek), aki töretlen optimizmussal és akaraterővel tartotta egybe e közösséget. Ebben őt az egész családja támogatta (őreg Pali, 'kis' Pali – titkárként is és Borika, a lánya), akik szívességi irodahasználat mellett, a szakmai munkában, adminisztrációban, a rendezvények szervezési munkájában is segítettek.

Három nap a 25 év emlékére

A TKTE 25 éves jubileumi rendezvénye 2016. október 28-30-án méltó és mértéktartó ünneppé formálódott.

Áder János köztársasági elnök úr vállalta a fővédnökséget. Budapest Főváros Önkormányzata, a Földművelésügyi Minisztérium és az ELTE Környezettudományi Központja támogatta a rendezvényt. A rendezvény a Juhász-Nagy Pál féle pedagógiai paradigma, a HIT (mítosz), az ÉRZÉSEK (művészet) és a TUDÁS (tudomány) - hármasságában született.

A jubileumi program ünnepi előadói üléssel indult az ELTE TTK-án (tudás, tudomány blokkja). A második nap volt a hit blokkja - mindenkinek a gyökerei szerint megfelelő – ökumenikus istentisztelettel a természetért, a környezetért. Ezt követték az emlékezők, az érzések, a művészet. A tagság nagy öröme kézbe vehette a Budapest Főváros által megjelenésében támogatott Jubileumi Képeskönyvet mellékleteivel együtt, melynek szerkesztői Rab-Kovács Éva és Vass Tamás voltak.

A 25 év emlékét magában rejtő kiadványt minden résztvevő megkapta. Az ünnepi esemény arra is alkalmas volt, hogy ráirányíthatták a döntéshozók figyelmét a környezeti szemlélet fontosságára, a környezeti tantárgy szükségességére.

Ezen a napon vehették át a Juhász-Nagy Pál emlékérmét is a díjazottak Dr. Vida Gábor akadémikus úrtól az egyesület örökös elnökétől.

A rendezvény harmadik napján a sas-hegyi tanösvényt járták be a részt vevők, ahol a földtani képződmények, a ritka növények és a csodálatos panoráma kínáltak emlékeztető pillanatokat.

Az egyesület célja továbbra is a környezet- és természetvédelmi oktatás és nevelés segítése a pedagógusi munka minden szintjén. A szervezet életében folytatódik az ismeretterjesztés is, miközben a legfontosabb feladatok között kapott helyet a fiatalok bevonása a 25 éve munkálkodó idősebb tagtársak mellé.

Ez a rövid áttekintés nem ölelheti fel az egyesületi érték- teljesítést, de felvillantja azt, és azt is, hogy közösség csak közös értékek és közös cselekvések mentén szerveződhet. Lehet-e fontosabb közös érték, mint a haza, a természet, és a környezet szeretete, ismerete és védelme.

Fehér Ágnes, aki 23 éve tagja
a Természet- és Környezetvédő Tanárok Egyesületének

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület PROGRAMOK



Mikulás várja a gyerekeket:

December 3-án

9.30-tól a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület östermelői piacán (Mátyás király út, Tolnai Iparcikk Centrum parkolója)

December 5-én

15-17 óráig a csillaghegyi HÉV megállóban

Adventi találkozók:

Csillaghegyi Közösségi Ház (Szentendrei út 13-15),

December 3-án 15.30-tól

Ádám Jenő zenekar komolyzenei hangversenye.

Műsoron: Vivaldi művek

Vezényel: Szentmáry Kálmán

„Aranypolgárok” köszöntése, oklevélosztás

Büfé

A belépés ingyenes.

Karitatív adventi találkozók:

Csillaghegyi Közösségi Ház (Szentendrei út 13-15)

December 11-én, vasárnap ruha - és használati tárgyak gyűjtése, nagyméretű használati tárgyak bejelentése 10-18 óráig.

December 12-én 14-16 óráig ajándékosztás a meghívottaknak, 16 órától ruhaturkálás mindenkinek

Római SE – Hírek



Pillangó kisasszony Óbudáról

Komoróczy Lora a Római SE úszótehetsége

Komoróczy Lora, 10 éves és a Zipernowsky Károly Általános Iskola 5. osztályos tanulója vagyok, a Római Sport Egyesület leigazolt úszója. Gyepes Lajos, Gyepes Ádám és Barnák Viktória szakmai irányítása mellett gyűjti a kilométereket és a szebbnél szebb eredményeket az uszodákban. Óbudai születésű, édesanyjával és nővérével él nagy szeretetben egy kis lakásban.

– *Mióta úszol, miért éppen az úszást választottad?*

– Két éve úszom, már egy éve versenyszerűen. Nagyon szeretem a vizet, ez a sport állt hozzám a legközelebb. Nagypapám vitt le az iskolai úszásoktatásra és ő kérte meg Lajos bácsit, hogy foglalkozzon velem külön is.

– *Milyen eredményeid vannak?*

– Jelenleg az országos ranglistán korosztályomban 50 m pillangón első, 100 m pillangón második, 50 m gyorson harmadik vagyok. Az országos bajnokságon második lettem 100 m pillangón. Még idén korosztályos rekordot szeretnék úszni 100 m pillangón, ami az edzőim szerint sikerülni fog. Nyáron három nemzetközi sprint versenyen úsztam, ahol minden versenyszámot megnyertem, amin elindultam. Kilenc arany éremmel jöttem haza. Sokat köszönhetek az iskolámnak és tanárainknak is, hiszen minden támogatást meg kapok tőlük, hogy részt tudjak venni az edzéseken.

– *Mennyit edzel? Mik a céljaid és van-e példaképed?*

– Hetente 8 edzésem van 3-szor reggel és 5-ször délután. Hosszú Katinka és Székely Éva a példaképem. Szeretnék nemzetközi szintű úszó lenni. A nagy álmom, hogy olimpiai bajnok legyek én is.

– *Mit teszel azért, hogy elérd a célodat?*

– Mindent beleadok az edzésekbe, sokszor fárasztó, de nem lassítok, még erősebben edzek, mert tudom, hogy ez

lehet a siker kulcsa. Az úzás mellett számomra fontos a tanulás is, hogy továbbra is jó tanuló maradjak. Anyukám a legnagyobb támaszom, ő biztat, ha fáradt vagyok és reggel ő kísér el az edzésekre is. Mindenben mellettem áll, sokat köszönhetek neki. Testvérem Zoé a legnagyobb drukkerem, egy igazi lezser tini lány.

– *Milyen kapcsolatot az edződdel, hogy érzed magad az edzéseken?*

– Szeretem a Lajos bácsit, sokat szoktunk viccelődni. Jó hangulatban telnek az edzések. Nagyon jó edzőnek tartom őt, sok jó tanácsot és segítséget kapok tőle. A versenyzőtársaimmal is sokat beszélgetünk, nevetünk és biztatjuk egymást. Egy igazi jó csapat vagyunk.

– *Mi a hobbid?*

– Az úzás, az olvasás és a főzés. Anyukámmal sokszor sütünk-főzünk együtt.

Lora Gyepes Ádám, Barnák Viki és Gyepes Lajos
edzők társaságában egy eredményes verseny után



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,
minden páratlan hét szombatján 10-14

PROGRAMOK

KIÁLLÍTÁS –EGZISZTenciA

Szentiványi-Székely Enikő textilművész kiállítása a létezés, a jelenlét kérdéskörét járja körül. Mit jelent a családi örökség, a női lét, a továbbadás, a megőrzés, a figyelem felkeltése, jelet hagyni a jelenben. Mindezeket a textilművészet adta lehetőségeken keresztül megfogalmazva. Megtekinthető:

2016. november 30-ig a könyvtár nyitvatartási idejében.

OVIS MESÉK – 2016. november 26. 11.00

Interaktív mesedelelőtt Vadadi Adriennel, az Ovis mesék könyvsorozatához kapcsolódóan. Gyertek velünk mondókázni, énekelni, nevetgélgni, bolondozni, szaladgálni Lea és Peti óvodájába.

Szalma Edit kiállítása

Kiállítás Szalma Edit meseillusztrációiból.

A kiállítás megtekinthető: 2016. december 6-tól 2017. január 15-ig a könyvtár nyitvatartási idejében.

December 6. 11.00-18.00 Téli könyvásár

Téli könyvásárral várjuk minden kedves régi és új olvasónkat. Ezen a napon a használt, ám jó állapotú könyvek 100 forintos egységáron vásárolhatók meg.

December 10. 11.00

Varázslatos Franz Koffer

Kőhalmi Ferenc bűvész interaktív, mókás, karácsonyváro műsora, amelyben a gyerekek királyokká és jégtündérré, csalafinta kendő eltüntetővé, esetleg kacagó gerléké válhatnak.



December 12. 16.00 Papírcsillagok – adventi origami

Ajándékdobozokat, csillagokat és képeslapokat készítünk a Magyar Origami Kör adventi foglalkozásán.

December 13. 16.30 Luca macskája

Az Elveszett Állatok Alapítvány munkatársaival a macskák hetedik érzékéről, megmagyarázhatatlan képességeiről beszélgetünk. Miért tisztel-

ték az egyiptomiak szentként a macskákat és miért tartották őket szerencsehozónak? Miért terjedt el az a hiedelem, hogy a macskák valójában boszorkányok és mágikus erejük van? Erre és még sok más kérdésre is magyarázatot kapunk Luca napján kis négy lábú vendégeinkkel közösen.



December 15. 17.00 Csengő-bongó advent

Az Animus Csengettyű Együttes adventi koncertje.

Műsor: Charpentier: Te Deum, Mozart: Varázsfuvola - Bűvös csengettyű, J. S. Bach: Menüett, A. Popp: Love is Blue, R. Clayderman: Ballada pour Adeline, R. Clayderman: Mariage d'Amour, Vangelis: Tűzszekerek, Clarke: Jertek, áldjuk Istent, Leontovich: Carol of the Bells (Karácsonyi harangok), Vivaldi: Tél, valamint tradicionális karácsonyi énekek átiratai. A programok ingyenesek.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!



Könyvajánló

Mesélj nekem minden este válogatta: Pásztor Csörgei Andrea

Manó Könyvek, 2016

A mindennapi olvasás, az esti mesélés rituáléjának fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni, és rengeteg mesekönyv közül válogathat az olvasni vágyó szülő. Ez a kötet a színvonalas gyűjtemények egyike, mely elsősorban a nagyobb óvodás és kisiskolás korosztály figyelmét köti majd le. A közel kétszáz oldalon összesen negyvenhárom mese kapott helyet, a Mesélj nekem! sorozat köteteiből már ismerős történetek. Szalma Edit szívemengető illusztrációival

és az igényesen komponált szövegével a gyűjtemény minden lurkó polcán helyet kaphat.

Julia Boehme:

Tafiti és Pamacs repül

Pozsonyi Pagony, 2016

Tafiti egy szurikátakölyök, Pamacs pedig egy süldő ecsetfűlű malac, akikkel a szerző korábbi kötetében (Tafiti - Utazás a világ végére) már megismerkedhettünk. A páros ezúttal is izgalmas kalandokba keveredik a meseregényben, hiszen Míster Gogó, a félelmetes sas mindig éberrel lesi a szurikátákat... vagy mégsem? Julia Ginsbach hangula-

tos rajzaival és szellős szedésével ez a kötet a kezdő olvasók kedvence lehet, de a hét rövid fejezet akár esti mesélő is szolgálhat a kisebbeknek.

Szabó T. Anna: Töréskereszt

Magvető Könyvkiadó, 2016

„Fejben dől el, de kinek a fejében? Meghaladni önmagunkat, kilépni, kinyúlni, elérni, húzz bele, a mi lányunk az ott az elején, igen, szinte ott van már, miénk a győzelem, de kié?” Szabó T. Anna első felnőtteknek szóló prózakötete a Töréskereszt. Novellái kíméletlenül és egyúttérzően szólnak a magányról, a párkapcsolatok szívszorító hidegháborújáról, a szenvedélyről és a szeretetről.

Újabb tematikus tárlat nyílt Óbudán

Október 1-jétől látogatható a II. Óbudai Képzőművészeti Tárlata. Az Óbuda – Aquincum, személyes utak egy antik világba tematikájú kiállítás anyagát 26 művész alkotásaiból rendezték meg.

A meghívásos pályázat legjobb alkotásait bemutató Esernyős Galéria immáron második alkalommal szolgál a városrész tematikus tárlatának helyszínéül. A kiállítótér akár a megújuló kerület jelenét is reprezentálhatja. A felkért művészek pedig ebbe a térbe fókuszáltak évezredes múltunk villanófényeit. „Óbuda-Aquincum, személyes utak egy antik világba” – ez volt az a vezérfonal, és (művészi formába öntve) ez alapján rajzolták fel Óbuda időhorizontjára az alkotók személyes benyomásait, történeteiket.

Bús Balázs polgármester megnyitó beszédében kiemelte, Óbuda-Békásmegyer kortárs

művészeti gyűjteménye újabb értékes alkotásokkal gyarapodott. Hozzátette: tartalomhoz a forma – a régés-régi reklámszövegben elhangzottak, itt Óbudán megvalósulni látszik. Közösségi tereink megújítása során, különösen itt a Fő téren és környékén igyekszünk olyan épített környezetet teremteni, melyben a művészi tartalom – legyen szó képzőművészetről, zenéről vagy épp irodalomról – hozzá illő atmoszférára talál.

A 26 művész, összesen 31 alkotásaira kitérve elmondta számos izgalmas és inspiráló alkotás érkezett, mely összességében nem hagy kétséget a kollektív kvalitását illetően, ám egyes részeitől számomra megválaszolatlanul hagytak bizonyos kérdéseket. – fűzte hozzá a polgármester. Noha magam is osztom a híres filmrendező, Stanley Kubrick véleményét, mely szerint *Képtelenség ábrázolni az ábrázolhatatlant. Egyetlen dolgot tehet az ember, hogy megpróbálja művészi formában visszaadni a lényegüket* – azért maradt némi bizonytalanság a tekintetben, hogy az alkotói interpretáció mekkora téma iránti érzékenységet követel. Mindezekkel együtt a pályázat alapkonceptiója teljesült – zárta szavait a kerület vezetője. Szurcsik József, a kuratórium elnöke a kiállítás anyagát összegezve elmondta: az ilyen tárlatok egységiségükkel hitet adnak, figyel-



met generálnak a figyelmetlenekben, érdeklődést az érdektelenekben. A tárlat azt az üzenetet is képes közvetíteni, hogy érdemes a művészetek felé fordulnunk, mert a megosztottságban való eligazodásban és a megfelelő kényszerek szorításában mindenki elfáradt. A pályázat ötletét értékelve kiemelte, kiíróján érezhető, hogy az a közös sikerekben, a közös értékek megfogalmazásában és mindennek támogatásában hisz. Nem kérdezi és nem vizsgálja a politikai, vagy világnézeti különbségeket, nem osztályoz és nem ítélkezik, hanem hisz a művészet erejében és ennek teret ad saját közgyűjteményében. A beszédek után a díjak átadása következett: Óbuda-Békásmegyer polgármesterének különdíját kapta, Bohus Zoltán az Álom című alkotása. Az Óbudai Múzeum igazgatójának különdíját Jagicza Patrícia a Fürdő című alkotása nyerte el.

III. helyezést ért el a pályázaton: Sulyok Gabriella. Alkotásának címe: Fényűt Aquincumban.

II. helyezést ért el: Ujházi Péter. Alkotásának címe: Óbudai Edény

I. helyezést ért el: Szabó Ábel. Alkotásának címe: Genius Lóci

A tárlat megnyitó ünnepségén Mogoró Kornél ütőhangszeres zenész a külön erre az alkalomra komponált művével érzékelte a kiállítás vibráló hangulatát az érdeklődő közönség számára.

A kuratórium tagjai: Balogh Péter, az Amadeus Művészeti Alapítvány elnöke, Nagy T. Katalin művészettörténész, Szurcsik József Munkácsy-díjas képzőművész, a Magyar Képzőművészeti Egyetem Tanszéke vezető egyetemi docens, a kuratórium elnöke, Tenk László Munkácsy-díjas festőművész, Völgyi Miklós, a Völgyi-Skonda Kortársgyűjtemény tártulajdonosa.



Ötletek a Nánási Udvarból

Luxuséttermi húsételek otthon elkészítve

Mindenki megengedheti magának, legalább néha, hogy ne kelljen a konyhában állva a húsokat hosszasan elkészítenie, hanem egyszerűen benyúl a hűtőbe, kivieszi az előkészített húst, a sütőbe teszi és vár.

A Nánási Udvar új lakója, a **PÁC Húsbolt** ezt a kényelmet kívánja megadni a betérőknek, speciális eljárásokkal (szuvidolással és konfitálással) készült húsait a háziasszonyok és férjek álmát váltja valóra: könnyedén, gyorsan kulináris örömet okozni Szeretteinknek, ráadásul éttermi minőségben. Egyedi farm-designnal bíró üzletükben az eladó egy kerek-kútból szolgál majd ki minket, az egész hangulat és az ízek is a vidék hangulatát idézik majd. Érdemes lesz kipróbálni, addig is a Pác Húsbolt facebook oldalán lehet tájékozódni a lehetőségekről.

Hús-előkészítési kis-szótár:

Szuvidolás (sous vide): Vákuum alatti hőkezelési technika, amelynek lényege, hogy az előkészített (megmosott, fűszerezett, pácolt és felhasználási célra megfelelően porciózott) élelmiszereket (általában húsokat, zöldségeket, fűszereket) légmentesen becsomagolják, és ezt követően egy lassú, több órás és alacsony, de igen precíz



hőmérsékletű (48-64°C) vízfürdőben megfőzik. Ezzel tökéletesen megőrizhető a húsok zamata, nedvességtartalma, különlegesen kellemes állagúak lesznek, szétomlanak a szájban.

Konfitálás (confit): A hús lassú, finom, fűszerekkel gazdagított sütési módja. Az eljárás segít megőrizni a hús eredeti ízét, időt enged, hogy a fűszerek finoman átjárják a rostokat, és a zsír nem hagyja, hogy a hús kiszáradjon, szállácsoljon. A leggyakrabban konfitált húsok a szárnyasok, ezen belül is a liba és a kacsa, de gyakran készítenek sertéshúst is ezzel a módszerrel.

PÁC Húsbolt

<https://www.facebook.com/pachusbolt>
1031 Budapest, Nánási út 47-49.



Mozogjunk télen is

Ahogy beköszönt a tél, egyre nehezebb magunknak megfelelő mozgásformát találni a szabad levegőn, pedig a téli testedzés kiemelt jelentőséggel bír.

Legalkalmasabb, szabad levegőn végzett mozgásforma lehet a sielés vagy snowboardozás, amelyet megtanulhatunk/kipróbálhatunk műanyag pályákon is akár, mielőtt élesben esnénk neki valamilyen síparadicsomban.

„A civilizációs ártalmaknak köszönhetően sokkal mozgásszegényebb környezetben él a mai ember. Ennek következtében nem elegendő síelni tanítani a kicsiket és nagyokat, mi a helyes járással is foglalkozunk tematikánkban. Minden ember más. Más a testfelépítése, más az idegrendszere, az ideg-izom kapcsolatai, a habitusa. Ezt mi mind figyelembe vesszük, így válik nálunk egy csoportos óra is egyénre szabottá.” — mondta el a kerületünkben működő **G2S Síiskola** vezetője, Pásztor Gábor.

Azoknak a gyermekeknek, akik iskolapadban görnyednek egész nap, nehéz iskolatáskákat cipelve, fontos a tiszta levegőn végzett szakszerű sí-tanulás, hiszen ez által hatékonyabban fejlődik a keringési — és légzőszervi rendszer, megerősödnek az ízületek és izmok, javul a tartás. A G2S programjába csempészett képesség-fejlesztő gyakor-



latokkal a koordinációs képességek is javulnak, a sielés során mindkét agyfélteke együttesen működik, amely segíti a növekedésben lévő szervezet értelmi fejlődését.

Érdemes hát felcsatolni a sítalpakat, a Nánási Udvar mellett lévő G2S Síiskola szakértő kollégái segítenek, szinte bármilyen időjárási viszonyok között tanulhatunk síelni náluk, a kis pályájukon eső esetén is száraz körülményeket tudnak biztosítani. Ingyenes a parkolás és a kísérők is találhatnak maguknak kellemes elfoglaltságot a Nánási Udvar szolgáltatói jóvoltából. Ha pedig havas programokra vágyunk, szerveznék nekünk kedvezményes utazásokat is, foglalkozásokat pedig egészen júniusig, az iskola befejezéséig tartanak.

G2S Síiskola

1031 Budapest, Nánási út 51.
www.g2s.hu



www.nanasiudvar.hu

ÓBUDAI SPORTAKADÉMIA

INGYENES!

2016. november 22. 18.00 óra

Esernyős Óbudai Kulturális,
Turisztikai és Információs Pont
Szindbád Terme
(1033 Budapest, Fő tér 2.)

Miben rejlik a sport ereje?
Kerekasztal beszélgetés meghívott vendégekkel

Dr. András Krisztina
Tanszékvezető-egyetemi docens
Budapesti Corvinus Egyetem,
közgazdász

Dr. Bartha Csaba
MOB sportigazgató helyettese,
Győri Audi ETO KC elnöke

Markovits László
Vasas SC elnöke

Gulyás László
sportújságíró

ÓBUDA
mozgásban a város

Szeretettel várjuk kedves vásárlóinkat a hét minden napján!

Nyitvatartás:
H-P: 6.00 - 22.00
S: 6.30 - 22.00
V: 7.00 - 22.00
1031 Bp., III.
Amfiteátrum utca 25.

NÍVÓ ABC

JUTALÉKKAL DOLGOZUNK!

2.5%

NOVEMBERI AKCIÓ:

06/20 9-588-798

ELADÓ, KIADÓ INGATLANOKAT KERESÜNK!

KÉSZPÉNZES ÜGYFELEINK RÉSZÉRE

INGATLANKÖZVETÍTŐ IRODA

2500



Újra hétvégi lakoma a Duna-parton!

Minden szombaton és vasárnap 12-16 óráig
korlátlan étel- és italfogyasztással,
csak

4490 Ft/fő

nebro
fine & wine

Extra ajánlatunk:

Töltsön el a Duna-parton egy kellemes délutánt!



Minden szombaton és vasárnap 12 és 16 óra között **Szaunavilággal**,
fitness terem használatával és ízletes **Hétvégi Lakomával** várjuk.

A csomag ára csak: 6 190 Ft/fő.

(A lakomát gyermekek 12 éves kor alatt 50%-os kedvezménnyel, 2 éves kor alatt ingyenesen fogyaszthatják.)

Már most gondoljon a **SZILVESZTERRE** és foglaljon asztalt előre!
Szilveszteri mulatság gálavacsorával és tánczenével csak 19 900 Ft/fő.

Kérje ajánlatunkat családi rendezvényekre is!

1039 Budapest, Piroska utca 3-5., Római-part Tel.: (06-1) 436-7160 • e-mail: asztalfoglalas@nebro.hu

www.nebro.hu

