Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2009. XVII. ÉVF. 3. 5Z.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
KÖRNYEZETVÉDŐ,
SZABADIDŐ ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET







Cikk a 6. oldalon





Kedves Olvasó!

"Édesanyám virágosat álmodtam...'

Ez a versike és még jó néhány jutott eszembe az anyák napi emlékek között kutatva. Felidéztem a lázas készülődést gyermekkoromban, majd pedagógusként. Háláról, szeretetről szóltak a versek, a dalok. Anyukák és nagymamák könnyes szemmel hallgatták szemük fényét, és a végén boldogan szorongatták a virágot és a saját készítésű ajándékot. Gyerek fejjel nem értettem, ahogy valószínű a mostani kicsik sem értik, hogy miért kellett sírni, mikor olyan szépeket mondtunk, mondanak. Néhány éve már, hogy édesanyámmal valami papírt kerestünk, és a kezembe akadt egy kemény kartonlap, rajta egy hatalmas öltésekkel kivarrt virág, és egy évszám. Gyors számolás: első osztályos voltam. Szépen kerekített betűkkel rá volt írva: "Édesanyámnak sok szeretettel!" Valami szorította a torkom. Mi is? Annyian megénekelték már, de mégis olyan nehéz róla írni. Akkor, gyerekként, lehet, hogy nem értettem, mert természetes volt, hogy van, hogy vagyok, hogy vagyunk. De amikor a kivarrt képet nézegettem, az öltések mögött már láttam a hajdani kislányt, akire mérhetetlenül büszke volt az anyukája. Benne volt az akkori anyai könnyekben minden: megbocsátás az összes későbbi bánatért, amit a cserfes kamaszlány, a mindig szerelmes tinédzser, és az örök kíváncsi fiatal lány okozott, míg felnőtté érve meg nem értette: ő a világ legszerencsésebb embere, mert van valaki a Földön, akire mindig számíthat. Egy biztos pont, ami körül kifordulhat a világ a sarkából. Örülök, ha erre gondolok, és tudom, hogy nem vár virágot május első vasárnapján, de őszinte az öröme, amikor esténként telefonon beszélünk, és mindig, amikor hazautazom, és néhány napra újra gyermekké lehetek. Neki és minden kedves olvasónak álljon itt gyermekkorom kedves anyák napi verse, amit hajdanán ahhoz a kivarrt virághoz ajándékoztam.

Fehér Ágnes

Nadányi Zoltán: Anyu

Tudok egy varázsszót, ha én azt kimondom, egyszerre elmúlik minden bajom, gondom. Ha kávé keserű, ha mártás savanyú, csak egy szót kiáltok, csak annyit, hogy: anyu!

Mindjárt porcukor hull kávéba, mártásba, csak egy szóba került, csak egy kiáltásba. Keserűből édes, rosszból csuda jó lesz, sírásból mosolygás, olyan csuda-szó ez. "Anyu, anyu! Anyu!" hangzik este-reggel, jaj de sok baj is van ilyen kis gyerekkel. "Anyu! Anyu! Anyu!" most is kiabálom. Most semmi baj nincsen, mégis meg nem állom.

Csak látni akarlak, anyu, fényes csillag; látni, ahogy jössz, jössz, mindig jössz, ha hívlak. Látni sietséged, angyal szelídséged, odabújni hozzád, megölelni téged.

RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

Kiadja az R.S.E. Kft, Budapest, Petur u. 22.

Felelős kiadó: Rátkai János üv.ig Főszerkesztő: Fehér Ágnes

Szerkesztőségi titkár: Veilandné Jenei Györgyi Tördelőszerkesztő: Kiss Marianna E-mail: marianna.kiss@chello.hu Munkatársak: Orbán Béla, Horváth Ferencné, Kotulics Mónika, Szűcs Boglárka, Böbe mama, Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán 1031 Bp., Petur u. 22. Tel.:240-3048, 06 20 9436-521 e-mail címünk: rse@enternet.hu • www.romaifurdo-se.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. Megjelenik havonta 15.000 példányban. Eng. sz. B/SK/204/1993

Civil összetartás a Duna-parton

Civil futás a Dunáért, a Római-partért

Hagyomány teremtő szándékkal szervezzük meg a **Duna-parti Civil összetartás** programot

2009. június 6-án (szombaton) 10,00 – 20,00 óráig, a Pünkösdfürdői strand mögött a Duna-parton.

A program célja: alkalmat teremteni arra, hogy a kerületünk civil szervezetei bemutatkozzanak az, és tevékenységükbe is bevonják az érdeklődőket.

A szervezők további célkitűzése a kerületi civil társadalom erőinek összefogása, a civil szervezetek kapcsolatának erősítése, az együttműködés hatékonyságának javítása.

Várjuk azon szervezetek jelentkezését, akik élni kívánnak ezzel a rendhagyó reklám lehetőséggel. Szervezetük, programjaik, szolgáltatásaik bemutatása közben a résztvevőknek élményt, munkájukról információkat szeretnének adni, új csatlakozó tagokat és szövetségeseket, a nyilvánosság előtt eredményességük, belső életük bemutatásával támogatottságot kívánnak szerezni céljaik eléréséhez.

Programok:

Civil börze: előre bejelentkezett önszerveződő közösségek, alapítványok, egyesületek standjai. A résztvevők tevékenységük ismertetésén túl betekinthettek a hasonló szervezetek munkájába is.

Este: *Civil-tűz* – véleménycsere tábortűz mellett

Egészségügyi szűrővizsgálatok A nagyszínpadon: kulturális és sportbemutatók

Civil futás a Római-partért

Rajt: Pünkösdfürdői hajóállomás elől a gáton

Befutás: gát alatt a szervizúton *Távok:* 2.8 km, 8 km *Nevezés*:

A helyszínen délelőtt 9,00 órától

- Felnőtt: 1000 Ft
- Diák és gyermek: 500 Ft
- Családi: 1500 Ft (szülők+2gyerek)

Minden célba érkező ajándékot és pólót kan

További programok:

Vidámpark, sörsátrak, kirakodó vásár, büfé

Akik várják a csatlakozókat és programötleteket:

A programokról:

Gyepes Lajos – Római SE Gyepes Lajos 06/30- 293-73-02;

Gyepes Ádám – Római SE 06/30-284-68-23

Rátkai János – Rómaifürdő SE 06/20- 436-65-21

A futóversenyről:

Ujj Zoltán – Zöldgömb Sport Klub 30/201-6765

A részvételi szándékodat az rph@romaifurdo-se.hu címre kérjük elküldeni, vagy a fenti telefonszámok egyikén jelezd legkésőbb: 2009. május 15-ig!

TENISZTÁBOR A RÓMAI-PARTON

Halvezín

Hotel Noé, Római-part, Királyok útja 301.

A tábor 5 napos kurzusokkal hétköznapokon 9,00-16,00 óráig tart. Az oktatás három teniszpályán 4-6 fős csoportokban zajlik.

A foglalkozásokat *Gráczol Ágnes* testnevelő-teniszedző tartja.

Időpontok:

Június 15-19-ig, június 22-26-ig, június 29-július 03-ig, július 20-24-ig, július 27-31-ig, augusztus 17-21-ig, augusztus 24-28-ig.

Részvételi díj: 18.900,-Ft/fő, amely tartalmazza a teniszoktatás, a pályabérlet, a teniszlabdák, illetve az egyszeri étkezés költségét. Szükség esetén teniszütő biztosított.

Információ: Hotel Noé recepció: 454-0742

1 %-ot a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 14 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!

Rómaifürdő SE Adószám: 18040551-1-41

Előre is köszönjük a segítséget!

1 %





Rómaifürdő SE HÍREK

SPORTMASSZÁZS az "R..."SE Fitness teremben. Tel.: 06-20-431-1463

Gulyással és palacsintával köszöntötték az úi vizes szezont

Április 18-án hivatalosan is lekerült a lakat a . Rómaifürdő SE vízitelepének kapujáról, Kellemes meglepetés fogadta az egyesület tagjait, hogy nem a szokásos teleprendezéssel kell indítani az újbóli találkozást, miután a gondos gondnoki kéz eltűntette a tél nyomait a telepről. Így bőven maradt idő az idei túratervek megbeszélésére, a téli hónapok történéseit egymással megosztani. Az alkalomra való tekintettel a Nap is erőt vett magán

és arra bíztatta a jelenlévőket, hogy bátran terítsenek meg a szabadban. A hatalmas üstben gulyás rotyogott, míg a szorgos asszonykezek palacsintahegyek építésével foglalatoskodtak. Ahogy érkeztek a tavaszra kiéhezett emberek a helyszínre, úgy telt meg az asztal finomabbnál finomabb süteményekkel. Volt, aki a hajóját készítette fel az előttünk álló hónapokra, de néhányan vízre is szálltak, dacolva a Duna magas

vízállásával. Néhány markos férfiú a stéget kényszeríttette vízre, hogy az se legyen akadálya a szezonnyitásnak. Életre kelt a telep, de hogy meddig maradhat élve, arról semmi bíztatót nem tudott mondani Rátkai János az egyesület elnöke, miközben tekintetét a teleptől alig száz méterre magasodó üdülőnek álcázott lakóparkra irányította. Beszélt még az egyesületet érzékenyen érintő önkormányzati támogatás elmaradásáról, ami a vízitelep bérleti díjának kifizetésében jelentett nagy segítséget. Egy biztos, most a Nánási út 53. alatt kinyitott a Rómaifürdő SE vízi telepe, és várja a Duna barátait, felkészült 2009. évi szezonra.



OVODÁS VETÉLKEDŐ

A Budapesti Szabadidősport Szövetség által kiírt Fővárosi Szabadidő Kupa versenyprogramjában március 29-én az óvodás vetélkedő került megrendezésre.

A Rómaifürdő SE-t évek óta a Gyöngyforrás Óvoda (Dósa u. – Gázgyári lakótelep) apróságai

képviselték, úgy mint tavaly, idén is két csapatot indítottak. A vetélkedőn ügyességüket, gyorsaságukat mutathatták meg a csöppségek, a feladatok között szerepelt szlalomfutás, frizbi-váltó, pók-rákjárás, páros alagútváltó, labdagurító váltó is. A szép számú nézősereg biztatása mellett 27 egyesület csapata kezdte meg a versengést. Az első csapatok közül a Gyöngyforrás ovi a 12. helyet szerezte meg, míg a második csapatok versenyében a 11. helven végeztek.



Gratulálunk a gyerekeknek, és az őket felkészítő óvónéniknek, segítő dadusnéniknek!

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



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

www. lidofitness.hu

SZOLGÁLTATÁSAINK

ERŐSÍTŐTEREM SZAKEDZŐK FORMA TORNA

CARDIO BÜFÉ **CALLANETICS**

FITNESS SHOP STEP

SZAUNA FIT-BOXE AEROBIK

SZOLÁRIUM KONDI TORNA JUDO - BOKSZ

Minden kedves régi és új vendégünket várjuk szeretettel, szakmai, étrendi és orvosi szaktanácsadással!

Nyitva tartás: H–P.: 7,00–22,00-ig Sz–V.: 8,00–20,00-ig

NYÁRI JUDÓ TÁBOR a Lido Fitnessben!

Érdeklődni Ledényi Leventénél a 06-20-411-1911 telefonszámon lehet.

Vízitúra a Túron - 2009. iúlius 16-19.

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.

- 1. nap Találkozás a vízitelepen (1031 Bp. Nánási út 53.) 7.00 órakor. Hajópakolás, indulás Kölcsére. A Kistúr Vendégház udvarán építünk tábort.
- 2. nap Nagyhódos Sonkád Kölcse (15 km evezés). Reggeli után buszra szállunk, és hajókkal együtt Nagyhódosra megyünk, vízre tesszük a hajókat, és leevezünk Sonkádig. A kis bukógátnál átemelünk, és evezünk tovább Kölcsére.
- 3. nap Kölcse-Túristvándi (10 km evezés) A Túr vadregényes kanyarulatait bejárva Túristvandiig evezünk, ahol már várnak, sül a kemencében a friss kenyér és lángos. Ebéd után tábort építünk, majd autóbusszal átruccanunk Szatmárcsekére, megnézzük a kopjafás temetőt és tisztelgünk a Kölcsey emlékműnél. Estefelé térünk vissza a táborba és még vacsora előtt bevesszük a helyiek büsz-



keségét, a még ma is üzemképes, ipartörténeti szempontból egyedülálló vízimalmot.

4. nap Túristvándi - Nagyar (20 km evezés). Igazi vadregényes, dzsungelharcos nap elé nézünk. Az izgalmakat a keresztbe bedőlt fák jelentik, amelyek a vízi utat szinte teljesen elzárják. Ebéd után a hajók visszakerülnek a trélerre, indulás haza! Út közben értékeljük a mögöttünk hagyott napokat.

Részvételi díj: 17.000,-Ft/fő, mely tartalmazza a sátorhelyet, az étkezést, utazást. Igény esetén hajót biztosítunk.

Várjuk jelentkezéseteket!

Érdeklődni és jelentkezni Rátkai Csabánál a 06-30-25-77-457es telefonszámon lehet.



Egy kis szórakoztató hétvégi olvasmány a művészetek kedvelőinek:

Eurázsiai művészetek füzetek – Szerkeszti: Bérczi Szaniszló

KELTA KIFESTŐ

Bérczi Szaniszló, Budapest, 1996

A keltákat Európa mestereinek is szokták nevezni. A mai kelet-Franciaország, Svájc és Ausztria területéről írták le először a korai kelta műveltségi közösségek művészetét a Krisztus születése előtti évezred elejéről. (La Tene műveltség, hallstadti műveltség). Szétvándorolva Európában a kelta törzsek egyre nagyobb területen formálták újjá az életet és a helybeli közösségeket. Törzscsoportjaik a Kárpát-medencében is jelen voltak és sajátos díszítőművészeti formákat alakítottak ki. (Magyar kard korszak a kelta művészetben) Évszázadokon átívelő életükről tanúskodnak a gazdag kelta lelőhelyek (főleg a Dunántúlon). A Krisztus születése utáni fél évezredben előbb a rómaiak, majd a germán törzsek egyre nyugatabbra szorították őket: Galliába, Britanniába. Ennek ellenére néhány európai állam még ma is nevében őrzi egy-egy kelta törzs nevét (Helvetia, Belgium, Wales). Az angol ipari forradalom idején kibontakozó geológiában is találunk kelta törzsneveket, főleg az angol grófságok nyomán, ahol az egyes típus-rétegeket először írták le, s ezért a hozzájuk kapcsolódó földtörténeti korszakot is e grófságokról nevezték el (Ordovicium, Szilur).

A mai Európában Írország a kelták ősi műveltségének a leghagyományőrzőbb örököse. A rómaiak, az angolszász és viking hódítók is sokat formáltak a kelták britanniai életén. Az államszervezetbe beépítették a latin és a germán műveltségnek, művészetnek a hagyományait is. A már a kereszténység korához tartozó alkotásokban, a románkori építészetben (a templomkapukon) e három műveltség gondolatvilága ötvöződik.

Rajzgyűjtésünk csaknem kétezer év kelta művészetének alkotásaiból mutat be válogatást. A mai Európában is megfigyelhető fantáziadús emberarc-ábrázolásokról kevesen gondolják, hogy az szorosan összekapcsolódik kelták fejkultuszával, mint díszítőelem. A kelták kifejező fejábrázolása gyönyörködtető. Egyetlen más nagy ókori művészet sem tulajdonított olyan nagy jelentőséget az emberi fej kifejező megörökítésének, mint a kelta. Az emberi fejet, hangsúlyozottan és kiemelten a kelta művészet állította a figyelme középpontjába, megsejtve talán, hogy a találékonyság királyi széke található ott. (Borítónkon hátul már a középkori gótikából mutatunk be két arcot: egyet egy szent királylány síremlékéről, Oxfordból, a királylány összetört baldahinjáról, egy másikat pedig Párizsból, a Cluny Múzeumból, ahol az arc egy zárókő díszítése és magukból a szőlőlevelekből bontakozik ki.

Érdekesek állatábrázolásaik is, a legelésző marhától, a kicsi, vadkant ábrázoló bronzszobrokig. A kutya, a tyúk és a macska figurája kézzel írott sorok közé tett díszítés, a híres Book of Kells (Kells-i Könyv, kódex) lapjain. A lábatlani agyagkorsón állatküzdelmi jelenetet látunk, mely a sztyeppei művészet gyakori motívuma volt, s

a szkíta műveltséggel való együttélésből ered. A ma is kedvelt fonatos és csomózott minták közül is sok származik a keltáktól. A tenger közelében élő népek hajóznak, kötelet fonnak és csomóznak. Az élet ilyen fontos dolgai mindig kifejezésre jutnak az ábrázolt témákban. Az egyik bronztükör díszítésén hullámzó örvényes rajzolatot figyelhetünk meg, amiből azonban itt is egy emberi arc bontakozik ki. Az örvényes forgó minták rajzolata is (a csomózott díszítésekhez hasonlóan) a tengerparti életre utal. Az örvényeket, hullámokat a díszítőművészetben szigetlakó, vagy hajózó műveltségi közösségek használják föl: a kelták a Brit szigeteken, a vikingek az északi tengeren, a japánok a távolkeleti festészetben. Mindegyikben megjelenik a hullámok-örvények változó méretben megismétlődő fraktál-jellege.



A füzet első borítója



A füzet hátsó borítója

SULI HÍREK

AQUINCUM

Kaán Károly verseny tizedszer az Aquincum Iskolában

A XX. századi magyar erdészet történelmének kiemelkedő személyiségének nevét viseli az az országos természetés környezetismereti verseny, amelyet XVII. alkalommal hirdettek meg és 10. éve az Aguincum Általános Iskola a



fővárosi forduló helyszíne. Április 17-én az 5-6. osztályos diákok versenyeztek egymással, hogy eldöntsék, ki képviseli Budapestet a mezőtúri országos versenyen. Több mint száz fiatal várta izgalommal a feladatlapot, de előtte hagyományosan az iskola tornatermében gyűltek össze, ahol Merkl Gábor kerületi környezetvédelmi tanácsnok köszöntötte őket. Közösen tisztelegtek Kaán Károly előtt, akit unokái képviseltek ezen a napon. A Kodály Zoltán Magyar Kórusiskola két tanulója vidám tavaszi dalokat adott elő, hogy csillapítsa a többiek versenylázát. Mindezek után a versenyzők a számukra kijelölt tanterembe vonultak, és nekiláttak a verseny feladatlap kitöltéséhez. Egy óra múlva a kísérő pedagógusokból toborzott "javító-egység" költözött be a tanári szobába, hogy minél hamarabb eredményt tudjanak hirdetni. Az iskolai adminisztrációs háttér munkatársai folyamatosan táplálták az eredményeket a számítógépbe, így néhány óra múlva Szabó Magdolna alpolgármester asszony Baginé Kovács Klára igazgató nő segítségével kioszthatta a győzteseket megillető díjakat. Külön öröm volt a díjátadóknak, hogy az 5. évfolyamon az első három helvezett kerületi diák lett. akik valamennyien a Fodros utcai iskola tanulói. A hatodikosok versenyében is felküzdötte magát a dobogóra kerületi diák, az Andor Ilona Énekzenei Általános Iskolából.

Legyen magyar csapat a TID-en!

A TID - Tour International Danubien azaz Nemzetközi Dunatúra Európa leghosszabb vízitúrája. Az útvonal Feketétől Feketéig (az előbbi Erdő, az utóbbi Tenger), egészen pontosan Ingolstadt (Németország) és SF Gheorge (Románia) között halad, mindösszesen 2455 folyamkilométer távon.

1956-ban indult el - igaz akkor még csak szlovák-magyar részvétellel -, de mára már csatlakozott hozzá Németország, Ausztria, Szerbia, Bulgária és az idei évtől Románia is, ami azt jelenti, hogy a túra hivatalosan a Fekete-tengernél ér véget. Ez nem azt jelenti, hogy mindenkinek két hónapon át kell evezni, elejétől a végéig; lehetőség van szakaszok kiválasztására. A túra önellátó, táborhelyeket, olykor-olykor vacsorát is a vendéglátó országok, városok biztosítják. Az idén 54. alkalommal gyűlnek össze a Duna szerelmesei a világ minden részéből, hogy együtt evezzenek.

A Rómaifürdő SE az alábbi szakaszokra szervez magyar csapatot:

1. Ingolstadt – Erlau (Passau)

Időpont: 2009. június 25-július 03. Részvételi díj: 6.000 Ft +210 euro/fő

2. Erlau – Bécs

Időpont: 2009. július 03-13. Részvételi díj: 6.000 Ft+ 154 euro/fő

3. Bécs – Budapest

Időpont: 2009. július 13-22. Részvételi díj: 6.000 Ft + 80 euro/fő

4. Mohács – Silistra

Időpont: 2009. július 28- augusztus 29. Létszámtól függően, tárgyalás alatt.

A feltüntetett árak tartalmazzák a magyar és külföldi nevezési díjat, az autóbuszos utazást (oda-vissza) hajóval, csomagokkal, ill. a túrán a csomagok szállítását.



További információ a túrával kapcsolatban:

Rátkai János 06 20 9436 521,

valamint a

www.tid.hu weboldalon.

Innen tölthető le a jelentkezési lap is.



Bérczi Szaniszló

SULI HÍREK

KEVE

Interaktív tanítási program a KEVÉBEN

Március 31-én, a Suliváró foglalkozáson nagy érdeklődéssel fogadták a leendő elsősök és szüleik az interaktív mesefeldolgozást. A program nagy élményt jelentett a kisgyermekek számára, mert játékosan, szemléletesen, változatosan, tevékenykedhetett. Közben észre sem vette, hogy feilődött a szókincse, a beszédkézsége, a megfigyelőképessége. A szülők segítséget, ötletet kaptak, hogyan kell kérdezni, helyesen hangoztatni, játékosan vidáman rávezetni a gyermeket a megoldásra. Mindenki boldogan tapsolt, amikor egy-egy feladat végén a varázskalapból előbújt a bólogató (dicséretet osztó) kiskacsa.

Az iskola biztosítja a tanítók, tanárok számára az interaktív tanítás lehetőségét, a technikai feltételek megteremtésével. A leendő 1.b osztályban az olvasás, írás, matematika, környezet tantárgyak hatékony oktatásához már készen állnak a programok, amelyekből Pálné Hőgye Ilona tanítónő egy kis ízelítőt mutatott be ezen a foglalkozáson.

Kerület történelem bemuta-

tében Bánhegyi Ferenc tankönyvszerző történelem tanár egy interaktív tanítási program segítségével mutatta be az ókori Görögország történetét. A kerületi történelem tanárok és kollégák megfigyelhették, hogyan alkalmazható a tanítási folyamatban az interaktív tananyag. Az ismereteket összefoglaló órán a hadjáratoktól a művészetig színes, szemléletes képek hozták közel, a gyerekekhez a régmúlt történelmet. Minden felnőtt számára kiderült, hogy sokrétű, mély ismeretekkel kiválóan fejtették ki az összefüggéseket az 5. osztályosok. A tanár úr kiemelkedő szaktudásával szilárd alapokat teremt a középiskolai tudományokhoz.

Tavasz van...

Április, virágnyílás. Tárja, csukja szirmait megannyi virág. Az ablakon kipillantva a reggeli napsütésben ma először életemben az iskola jutott eszembe erről az életérzésről. Tárja csukja kapuit, most éppen az utóbbi felé közeledve így ta-

vasszal. Mindig ugyanúgy, óramű pontossággal következik be, mint a virágokkal ballagnak a nagyok, és érkeznek a kicsik.

Vannak akik tudatosan, sokan ösztönösen keresik a jó utat, a megfelelő iskolát, ahol az óvoda után elkezdhetik a tanulást, egy biztonságot nyújtó virág szirmai között. Egy tiszteletre méltó korú, méltóságteljes virág a Római-part fái alatt a Keve utcai iskola is ezt teszi immár 80 éve. Lassan bezárulnak a nagy kapuk - de a szeptemberi nyitás sok újdonságot ígér. Egy a sok közül a sportos-osztály indítása, mely Darnyi Tamás nevével jelzi, hogy olyan nemes cél érdekében tevékenykedik, amely csemetéink egészséges testi-lelki fejlődését szolgálja. Kezdetnek ez a cél, de egy úszószakosztály kialakulását látjuk magunk előtt pár éven belül.



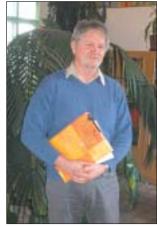
Egyenlőre a heti kétszeri úszással a szülők tehermentesítését, a gyerekek egészséges fejlődését látjuk biztosítva ezzel a kezdeményezéssel.

A délutáni sportolás is hatalmas lehetőség, főleg, ha elérhető, mert közel van az iskolához. Igen közel van, mert helyben van. Mint ahogy Darnyi az úszásban, a Siti név a kézilabdában jelenti ugyanazt: a sportág tökéletes művelését, a kitartó munkát, az elért eredményeket, mindezt megkoronázva a gyermek tiszteletével. A Siti Suli a Kevében nyitja szárnyait a labdázni, majd kézilabdázni vágyó fiúknak-lányoknak a nagycsoportos óvodás korosztálytól kezdődően hétfőnszerdán-pénteken 16 órától. A jelentkezés folyamatos a 06-30-695-1485 Siti Suli telefonon. A többi napokon leányfoci, karate, kosárlabda választékából oldhatják meg a családok gyermekük igényes testedzését. Még hogy ugyanaz marad a Virág??? Igen, állandó, amihez ragaszkodnunk kell, de a csokor a virágkötők fantáziájára van bízva. Fogadják tőlünk szeretettel!

Keve-Kiserdei Általános Iskola

tó óra a KEVÉBEN

Március 25-én Pedagógia Napok kere-



FODROS

Kimagasló eredmények a Fodrosban

Akikre büszkék vagyunk

ldén iskolánk két tanulója: Braun Boróka és Németh Soma nyerte el az Oktatási és Kulturális Minisztérium által adományozott a Magyar Köztársaság Jó tanulója – Jó sportolója díjat.







Venyige Ádám 7. osztályos tanulónk két ezüst érmet hozott Münchenből az ARENA Trophy **2009** versenyről 100 méteres és 200 méteres gyorsúszásban.. Felnőttek között is indult 50 méteres pillangóban. Az ott elért eredménye kor-

osztálya szerinti 3. helyezés.

A Weöres Sándor Országos Gyermekszínjátszó Találkozón Iskolánk Manómozdulat csoportja arany minősítést kapott a Székely asszony és az ördög előadásával. Rendező Károlyiné Bárány Márta.

Kerületi versenyeken I. helyezést értek el a következő tanulók: Holczer Sára 5. évf. (Kaán Károly Természetismereti Verseny, Könyvparádé Könyvmolyoknak Verseny), Holczer Balázs 6. évf. (Kaán Károly Természetismereti Verseny, Könyvparádé Könyvmolyoknak Verseny), Gergely Rita 8. évf. (Herman Ottó Biológiaverseny), Csordás Dorottya 1. évf. Vers- és prózamondó verseny), Holczer Kata, Macar Ildikó, Süle Ákos (Könyvparádé Könyvmolyoknak Verseny).



Gratulálunk minden tanulónak a szorgalmáért és kitartásáért!

Bemutató órák a Fodrosban

Az Óbudai Pedagógiai Napok keretében két tantárgyból is otthont adott iskolánk a bemutató óráknak. Matematikából Tihanyi Tibor a 7. osztályosok, természetismeretből pedig Bozókiné Havas Katalin az 5. osztályosok együttműködésé-

Az utóbbi időben a kompetencia alapú oktatás került középpontba. Az új típusú oktatás széles kelléktárát vonultatta fel



mindkét óra. A tanulók mindegyike aktív résztvevője volt az óráknak, sőt az előkészületeknek is. Matematikából spontán önálló csoportok alakultak, akik különböző, de egymáshoz kapcsolódó témájú projekteket dolgoztak ki. Bemutatójukat projektoros kivetítéssel élőszó mellett követhette minden tanuló és a meghívott pedagógusok is. Az egyenletes mozgás megközelítését tantárgyakon átívelve hallhattuk.

A természetismeret óra valóságos előadás volt a nézők számára is. Mindig történt valami az órán. A változatos feladatokat szintén csoportokban oldották meg a gyerekek. A megoldásokhoz szükség volt tárgyi ismeretekre, logikára és fantáziára egyaránt. A háziállatok tartását és viselkedését drámapedagógiai eszközökkel maguk a tanulók mutatták be. Láthattunk lópatkolást, tehénfejést, bikaviadalt, tollfosztást, hallhattunk kakaskukorékolást, kutyaugatást és marhabőgést is. Igazi falusi hangulat uralkodott a teremben. Az ilyen órák a gyerekeknek is feleithetetlen élményt nyújtanak.



Meg kell azonban említenünk a pedagógusok hatalmas munkáját, ami a feladatok összeállításához, az óra megtervezéséhez kellett. Sokszor háttérbe vonulva karmesterkánt vagy szakértőként látták el szerepüket. A főszerepet a tanulók játszották.

Köszönet a közreműködőknek! Lehet ötleteket meríteni! Március 21-én szombaton az utolsó "Szöszmötölő" foglalkozás keretében több, mint 70 leendő kis elsős töltötte a délelőtti órákat szüleivel iskolánkban. Kézműves foglalkozások mellett ismerkedtek egymással szülők, tanítók és gyerekek.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

Bolhásság és következményei

Régi betegség, de cseppet sem ment ki a "divatból"! Nem maga a "kis parazita" okozza a fő gondot, hanem áldatlan tevékenységének a szövődményei az igazán problematikusak.

A bolha apró (2-3 mm körüli) ízeltlábú vérszívó, a kifejlett egyednek erős ugrólába van, testük oldalirányban lapított a szőrök közötti könnyebb mozgás végett. Petékkel (0, 5 mm) szaporodik, 3 lárvaállapota (1 mm) van, ezek nem tudnak ugrani. A peték hónapokig kibírják a környezetben zord körülmények között is. Így egy sikeres bolhairtás után, ha nem végezzük rendszeresen ezt a műveletet, "magától" is újra bolhás lesz kedvencünk. Nagyon fontos tudnunk, hogy a bolha nem minden idejét tölti a gazdaállaton. Vért szívni járnak rá, de idejük nagyobb részét házi kedvencünk környezetében élik, mint például az alomban, szőnyegben, padlórepedésben. Itt petéznek, háromszor vedlenek és egy hónapon belül kifejlett bolhává alakulnak. A lárvák végig a gazdaállat közvetlen körnvezetben élnek, mert az életük szorosan táplálékfüggő, élelem híján pár nap alatt elpusztulnak. A felnőtt bolhák ürülékével táplálkoznak. A bolha rosszul emészti a vért, így ürüléke, ami a gazdaállat körül potyog, nagy tápértékű. Így jól érthető, hogy a bolhák jóval több vért szívnak, mint amennyire szükségük van. Gyakori, hogy súlyosan bolhafertőzött kölyökkutya hamar vérszegénnyé válik, elhanyagolt esetben el is pusztulhat.

Amikor levedlik az utolsó állapotú lárva, akkor bemászik a kifejlett bolha a kutyánkba és több-

kevesebb időt tölt rajta. Fertőződni úgy tudnak az állatok, hogy közvetlen kontaktus során a parazita átugrik egyik állatról a másikra, vagy a gazdaállat olyan helyen fordul meg, ahol másik állatról lepotyogó peték, esetleg lárvák találhatók. A peték mivel sokáig életképesek, ragályfogó tárgyakkal, például alomanyaggal is közvetíthetők, de lehetséges, hogy a gazdi ruhája, esetleg a széllel szállított por viszi a petéket az új gazdához. A bolha nem fajspecifikus parazita. Van macskabolha, de az csíp kutyát is és fordítva. A sünök és rókák mindig nagyon bolhásak. Ezek parazitái is átmennek a vadászebeinkre. Az embert huzamosabb időre ritkán látogatja az állatok bolhája, csupán egyszer-egyszer csípnek, azután gyorsan odébbállnak. Persze érzékenyebb embert (akinek a vérét szívesen szívják) csúnyán összecsipkedhetik! Mindezekből kitűnik, hogy csak az az eb védett e paraziták ellen, amelyiket rendszeresen, semmi időkihagyás nélkül védik! Sőt a környezetben is folyamatos kontrollra van szükség. Kutváink védelmére számos készítmény áll rendelkezésünkre. Jó üzlet a parazitairtó szerek előállítása, mert rendszeresen és sokat használnak belőlük. Többféle testre való felhordási lehetőség létezik. Egyik módszer a spray: ezeket teljes testfelületen bőven kell alkalmazni, és akkor ez a leghatékonyabb megoldás. A hátvonalra cseppenthető szerek (spot-on) némelyike is jól működik, de inkább megelőzésre alkalmasabbak, mint egy súlyosan bolhás

eb rendbetételére. A bolhairtó szerrel impreg-

nált nyakörvek is megbízhatóak, de inkább



megelőzésre jók, és kombinálhatók más készítményekkel. Az olcsó, ABC-ben kapható nyakörvek mellett rendszeresen százszámra találunk bolhát pacienseinken. El kell oszlatni azt a tévhitet, hogy a bolhák a gazdaállat szeméhez járnak inni, így e miatt a bolhanyakörvekkel nagyobb valószínűséggel érintkeznek a paraziták. A környezetben elvégzendő feladatok a következők: rendszeres alommosás vagy csere, porszívózás, sepregetés. Minderre a peték és lárvák eltávolítása miatt van szükség. Alkalmazhatunk környezeti vegyszereket is. Erre leggyakrabban a Neo-Somosan nevű vegyszer 1:200x hígítását használják permetezéssel kijuttatva.

A bolhák közvetett kára a legsúlyosabb. Allergiás hatásuk a leggyakoribb. A bolha nyála magas fehérje tartalmú. A fehérje a legerőteljesebb allergén (az a tényező, ami allergiát képes kiváltani). Rendszeres kontaktusra, az allergén bőr alá való bejutására és hajlamra van szükség az allergiás bántalom kialakulásához. Ha nincsen allergiás elváltozás az állaton, akkor sokszor ki sem derül a parazitás fertőzés. Persze jól látszanak a kis ízeltlábúak, ha sokan mozgolódnak a kutyánk bundájában. Ha nem látunk bolhát, akkor útba igazíthat a bundában a szőrzetre tapadt bolhaürülék. Ez kb. 0,5 mm, de gyakran hosszúkás spirális alakú. Könnyű elkülöníteni más szennyeződéstől, mert sűrű fésűvel vízzel átitatott fehér lapra hullatva az ürülék vörös udvart képez, mert nem más mint rosszul emésztett vér. Az allergiás bántalom lehet heveny: ekkor pár óra alatt egy gyulladt folt alakul ki a kutyán bárhol, de gyakran a combokon. Ezt a foltot, mivel nagyon viszket kiharapdálja, nyalja az eb. Átmérője 1-10 cm is lehet, megvastagodik a bőr, váladékozik, gennyezik, baktériumok szaporodnak el. Kezelés nélkül nagyon súlyos bőrgyulladás alakulhat ki, ami mélyebbre terjedve tovább fejlődhet. Kezelése hosszas antibiotikum, gyulladáscsökkent adagolását teszi szükségessé, és a bőrbántalom rendszeres külsődleges fertőtlenítést és gyulladáscsillapítást igényel.

Kialakulhat hosszas allergia is (minimum 1-2 hónap bolhásságot igényel), ekkor az eb hátágyéki tájékán megritkul, vagy kihullik a szőrzet és sebek keletkeznek. Ez a bántalom mivel régi keletű, lassan gyógyul. Teljes bolhairtásra van szükség, antibiotikum és gyulladáscsökkentő kúrára. E mellett fontos az immunerősítés és bőrtáplálók adása is. A súlvosan bolhanyál allergiás egyedek egyetlen bolhacsípés hatására veszélyes allergiás gyulladást kaphatnak. Más egyedek évekig tünet mentesen lehetnek bolhásak. De ezek sincsenek biztonságban a bolha által terjesztett galandféreggel szemben, amely ráadásul emberben is megtelepedhet. A bolha után való rágcsálás során az eb elharapja és lenyeli a bolhában fejlődő galandférget. Ez után kikel a gazdaállatban a féreg, és kifejlődve a végbélnyílás környékén rizsszemszerű szelvényei láthatók lesznek. Tehát a bolhás kutya mindig férges is. Ezért rendszeresen féregűzni is kell a bolhafertőzésnek kitett ebeket!

A bolhák még egy sor fertőző vírusos és baktériumos betegségnek lehetnek a közvetítői. Szerencsére ezek ritkábban fordulnak elő, mint például a bubópestis. A középkori nagy pestisjárványok kirobbantásáért a vándorpatkányok bolháit teszi felelőssé a tudomány.

dr. Varga József

Kérjük, támogassa az Elveszett Állatok Alapítványt!

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

Munkánk támogatására ajánlja fel adója 1%-át. Adószám: 18113633-1-41

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma

Autókényeztetés a Lendvai Autócentrumban

Ma már természetes dolog, hogy bizonyos időközönként felemeljük a telefont, és időpontot kérünk a fodrásztól, a kozmetikustól, mert szépülni szeretnénk, mert tudjuk, hogy a hajunk, a bőrünk meghálálja a gondoskodást. Kevesen gondolunk arra, hogy a mindennapjainkban hűséges segítőtársunk, az autónk is megérdemel néha egy kis kényeztetést, hogy meghosszabbítsuk az élettartamát, hogy elfedjünk egy-két apróbb, a korából adódó szépséghibát. El sem hinnénk, mennyi lehetőség kínálkozik egy gondos autótulajdonosnak, ha nem elégszik meg egy sima mosással. A Lendvai Autócentrumban minden egy helyen áll rendelkezésre. Szakemberek gondoskodnak az autó téli-nyári karosszéria védelemről – vaxolással vagy polírozással –, hogy a fényezés régi szépségében csillogjon. Sokan vannak, akik az autó belsejének kitakarítását is szakemberekre bízzák, de a sima porszívózáson és törölgetésen nem igen jutnak túl, pedig napiaink allergia vészes ideiében gondolnunk kell az autó kárpitjának rendszeres tisztítására és ugyanakkor az atkátlanításra is. A Batthány u. 66. alatt erre is van mód, mint ahogy arra is, hogy gépkedvencünket előre bejelentsük a kényeztető kezelésre, így nincs felesleges várakozás. Amíg a fiúk az autónkon dolgoznak, elüthetjük az időt egy jó reggelivel, kávéval az autócentrum presszójában. Ha pedig úgy döntünk, hogy a műszaki vizsgáztatást is a Lendvaira bízzuk, kérjünk előtte ingyenes átvizsgálást, ha már úgy is ott vagyunk...(Ha úgy döntött, ad egy esélyt az autójának, lapozzon a címlapra!)



1039 Budapest, Család utca 36/a Tel.: 240-9780, 06-30-934-5480

IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT

Színes doppler ultrahangos vizsgáló berendezés * teljeskörű laboratóriumi szolgáltatás * allergiateszt és kúra * geriátriai szűrés.

RENDELÉSI IDŐ: Hétfőtől – péntekig 9-11 és 17-20 óráig Szombaton 9-11 óráig, vasárnap és ünnepnap 17-20 óráig

KŐMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal CSALÁDI HÁZAK ÉPÍTÉSÉT, EMELET RÁÉPÍTÉSEKET,

LAKÁS ÉS IRODA FELÚJÍTÁSOKAT, TETŐTÉR BEÉPÍTÉSEKET.

25 éves szakmai tapasztalattal,

építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló, térbukolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés. **Referencia munkák a harmadik kerületben (is).**

Hitér János telefon: 06-1 7690860, 06-20 9334044



Csillaghegyen 2 lakásos, külön-külön utcai bejáratú családi házban dél-nyugati fekvésű saroktelken 70 m²-es földszinti lakás + 50 m²-es szuterén, + 8 m²-es terasz + 250 m²-es földterülettel 35 MFt-ért ELADÓ! Tel.: 06-20-9229-333

VÍZ-GÁZ-FŰTÉS SZERELÉS

Kisebb javításoktól a konyha-WC-fürdőszoba KOMPLETT SZERELÉSÉIG MINDENT VÁLLALOK! KISS TIBOR – épületgépész KORREKT MUNKADÍJ-GARANCIA

Tel.: 243-58-92, 06-30-347-2800, 06-70-396-1114

Római úti lakótelepen külön bejáratú szoba nem dohányzó részére KIADÓ! Tel.: 06-20-342-3718

FELHÍVÁS KOMPOSZTÁLÁSRA

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület Óbuda-Békásmegyer Önkormányzattal együttműködve bekapcsolódik

a lakossági komposztálási programba.

Az avarégetést, a környezetszennyezést ki kell váltani lakossági komposztálással, a hasznos anyagoknak a természetbe való visszaforgatásával.

Az Önkormányzat **INGYENESEN biztosít komposztáló edényeket** és szakmai útmutatást a jelentkezőknek.

Ennek fejében aktív közreműködést kér a komposztáló klubban. (képzések, ismeretek továbbítása, folyamatos komposztálás, adatszolgáltatás)

Jelentkezés:

Horváthné Bakóczy Eszter irodavezetőnél: 70/967 1493, csillaghegyiek@gmail.com

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület programjai

05. 14. **Ingyenes jogi tanácsadás.** Irodavezetői fogadóóra.

05. 16. **Egészségnap-** orvosi előadások, egészségügyi szűrés, tanácsadás, alternatív gyógymódok.

05. 17. **CSIPKE** Műhely gyermek **kézműves** foglalkozása **10 órától** Honlapjainkon egyéb információt is találhatnak

www.csillaghegyiek.eoldal.hu www.csillaghegy.info

ÓBUDA – BÉKÁSMEGYER ÖNKORMÁNYZAT Parkőr szolgálat indult a Római Parton

2009. április 1-jén Parkőr szolgálat indult a Római Parton.

Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármester javaslatára dolgozta ki a III. kerületi Közterület Felügyelet azt a stratégiát, mely parkőrök munkába állítását szorgalmazta. A közeljövőben a Római parton és a Hajógyári szigeten 2-2 fő segíti a területek rendben tartását. Április első napján 1 fő parkőr már megkezdte munkáját a Római parton. A nyári időszakban a parkőrök szombaton és vasárnap is jelen lesznek a területeken, ügyelve a rendre, tisztaságra.





Dr. Toldi Implantologia

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

Bankkártyát elfogadunk

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

RENDELÉS: BEJELENTKEZÉSRE
TELEFON: 368-3850, Fax: 437-0164
www.dentalwellness.hu • e-mail: info@dentalwellness.hu
1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.

Sikeresen zárta a síszezont a Fullsport SE

Virágoznak a fák, zöldell a fű, melegen süt a nap. Ezek a jelek is egyértelműen mutatják, vége a télnek, és így a téli sportszezonnak is. Az óbudai egyesület, a *Fullsport SE* síversenyzői a 2008/2009-es szezonban is kitettek magukért.

Berecz Anna elsőéves felnőtt versenyző valamennyi számban nyert amiben elindult, így összesen négy arannyal gazdagította éremgyűjteményét az idei alpesi sí magyar bajnokságon.

Bene Márton felnőtt síelő műlesiklásban és alpesi összetettben első, óriás műlesiklásban és szuper-óriás műlesiklásban második helyezést ért el.



Szepesi Bertold az ifjúsági kategóriában műlesiklásban a dobogó legmagasabb, óriás műlesiklásban a harmadik, míg alpesi öszszetettben a második fokára léphetett. Felnőttben is kitett magáért és műlesiklás II., óriás műlesiklás III. helyével kellemes meglepetést okozott a szakvezetés számára. Ez az év azonban már nem csak a hazai bajnokságban hozott sikereket a Fullsport egyesület versenyzőinek és edzőinek, de fiataljaink letették névjegyüket a korosztályos és a felnőtt nemzetközi élvonalban is. A franciaországi világbajnokságon Berecz Anna szuper óriás műlesiklásban a 34, óriás műlesiklásban 39, Szepesi Bertold műlesiklásban 48. volt. Szepesi Bertold a korosztályos világbajnokságon is megállta a helyét, kiegyensúlyozott versenyzéssel a rendkívül erős mezőnyben a biztató 40. körüli helyezéseket szerzett. Nagy örömére a magyar sísportnak Berecz Anna az idén megszerezte az olimpián való indulás jogát, mivel már négy versenyszámban elérte a saját jogon való kvalifikációhoz szükséges helyezést, illetve pontot. Meg kell jegyezni, ilyen a sportágban még nem fordult elő! (Az az ország, ahol egyetlen férfi vagy női versenyző sem éri el az olimpiai részvételhez szükséges alanyi kvalifikációt, a nemzet jogán indíthat egy férfi és egy női versenyzőt, de csak a nemzetközi szövetség által szabályzatban lefektetett versenyszámban.) A férfiaknál jelenleg Bene Márton vezeti a rangsort, így legnagyobb eséllyel ő pályázhat a nemzet jogán való olimpiai kiküldetésre, Szepesi Bertold is még reményekkel telve küzdhet az élre kerülésért a hazai felnőtt mezőnyben.

A természet kész a megújulásra és a síelők sem ülhetnek sokáig a babérjaikon, májustól készülni kell a következő évadra, hiszen ahhoz, hogy a sikerek jöjjenek, minden nap harcolni kell a fejlődésért.







- Színvonalas fogászat igényes környezetben
 Rendelő és fogtechnikai labor egy helyen
- Esztétikai fogászat
- Implantológia
- Fémmentes esztétikus fogpótlások:
- o Zirkónium
- o Procera/Ceramill
- o Préskerámia (Empress)
- Hidak, koronák

- Esztétikus fogtömések
- Gyökérkezelés
- Ínyproblémák kezelése
- Szájsebészet
- Mosolytervezés
- Digitális röntgen, panorámaröntgen

Cím: 1031 Budapest, Római tér 3. I. em. (Posta és a patika fölött)

Tel.: 06 (1) 4360-006 **Fax:** 06 (1) 4360-007

BEJELENTKEZÉS: H-P: 9.00-19.00-ig

Tisztelettel várjuk Önöket!

Magánrendelőnk 1988 óta működik Rómaifürdőn. Régi tervünk valósult meg, amikor fogászati rendelő és fogtechnikai laboratórium közösen kialakított új helyre költözött a Római tér 3. sz. alá. Így fogorvos és fogtechnikus együttműködése optimális a kezelőszék mellett. Ennek számtalan előnyét tapasztaljuk pácienseinkkel együtt a napi munka során.

Szakembergárdánk évek óta változatlan, stabil. Jellemző az esztétikai szemlélet, a modern technológiák ismerete és alkalmazása, a minőségi munka. A Magyar Esztétikai Fogászati Akadémia egyik alapító tagjaként természetes, hogy klinikánkon az Akadémia által megfogalmazott magas standardokat tekintjük irányadónak.

Tevékenységünk a fogászat minden területét felöleli. Két szakterületre azonban különösen büszkék vagyunk: az esztétikai fogászatra és az implantológiára (műgyökér-beültetés).

Szép mosoly csak egészséges környezetben jöhet létre, ami egészséges ínyt, fogakat és gyökereket jelent. Ezért nagy gondot fordítunk a fogágybetegségek kezelésére.

A legszebb esztétikai eredményt a teljes kerámia (fém nélkül készült) fogfelépítések – onlayek, koronák, hidak, héjak – biztosítják.

Miért Biodental?

Az utóbbi 10-15 év technológiai és módszertani fejlődései a fogászatban, a biológiai szemlélet erősödése a fémmentes fogművek irányába mutatnak. Rendelőnk ezen fogművek széles skálájából mindig az adott esetnek legmegfelelőbbet ajánlja pácienseinek. Úgy gondoljuk, hogy a sikeres kezelés végeredménye a jól tisztántartható és természetesnek ható fogazat és az irritációtól és gyulladástól mentes, egészséges fogíny.



CSOMAGTARTÓK

MINDEN TÍPUSÚ NYUGATI AUTÓRA IS



Bp., XIII. Jász u. 62. Tel.: 330-6395, 237-0890 Nyitva: H-P 9-16 óráig

Tekintse meg honlapunkat:

www.csomagtarto.com



KÍNÁLATUNKBÓL:

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



Használt csomagtartók visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK



ZOZO SPORT CSILLAGHEGY SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT



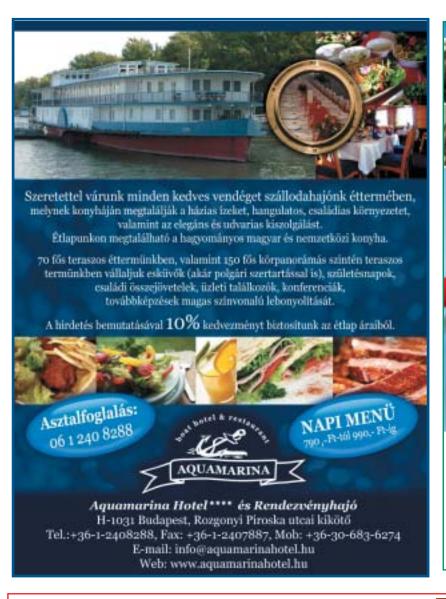
ÚJ KOLLEKCIÓ ÉRKEZETT!



1039 Budapest, Mátyás király út 5. Telefon: 06-20-9-552-564

Nyitva tartás: H-P: 10-18, Szo.: 9-13







Átváltoztatjuk

Tavasz a Gábriel Stúdióban

Most, hogy túl vagyunk a téli, szürke, hidegrázós napokon, ujjong a lelkünk, együtt ébredünk a körülöttünk harsogó zöldbe öltözött természettel. Figyeljük a virágot bontó fákat, szemtanúi vagyunk a megújuló életnek, hát persze, hogy mi magunk vágyunk az újjászületésre, a megújulásra. Ez a hangulat ragadta magával a csillaghegyi *Gábriel Stúdió* lelkes szépítő csapatát, amikor kitalálták, hogy valakit "átváltoztatnak". A választás *Nánay Zsuzsa* csillaghegyi óvónőre esett. Bár, mint azt tudjuk egy pedagógusnak, különösen, ha kicsi gyerekekkel foglalkozik, elsősorban a lelkének kell szépnek lennie, hogy kisugárzásával, a lényével elvarázsolja a rábízott gyerekeket szüleikkel együtt. Zsuzsa mégis úgy gondolta elindul a változás útján, annál is inkább, mert feltétel nélkül megbízott a Gábriel Stúdió szakembereiben.



Zsuzsa így érkezett a Stúdióba...

...és így távozott.

Gábriel Stúdió

FODRÁSZAT

Gyerek hajvágás: 1300 Ft
Férfi modern hajvágás: 1700 Ft
Női rövid hajszárítás: 2000 Ft
Női rövid haj berakás: 2000 Ft
Vágás-szárítás (r. h.): 3000 Ft
Egészhossz festés, vágás,
szárítás (rövid haj): 5700 Ft

Dauer, vágás, szárítás: 5500 Ft (rövid haj) Melír, vágás, szárítás: 6200 Ft (rövid haj)

KRISZTI: 20-460-2289 ERIKA: 20-595-0253 ANDI: 20-968-7026

Gábriel Stúdió

KOZMETIKANagykezelés: 7500 Ft
ultrahanggal

Arcmasszírozás: 3000 Ft

Gyanták: 600-4500 Ft

ÉVA: 20-368-3448

1

www.gabrielstudio.hu

Gábriel Stúdió

PEDIKŰR-MANIKŰR

Gyógypedikűr 2500 Ft Japánmanikűr 2500 Ft Műkörömépítés 4900 Ft Parafinos kézápolás 1200 Ft

BÖBE: 30-246-0810 MANIKÜR - MÜKÖRÖM

KRISZTI: 70-703-6099 NYITVA:

H-P: 9-20 Szo.: 9-13

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT UTALVÁNYAINKKAL!

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

Haj – Zsuzsa hajából néhány centi tűnt el. A csalafintaság a vágásban rejlik. Hosszúkás arcát jól ellensúlyozzák az arcába szárított hajtincsek. A frufru vágása apró műveletnek tűnhet, mégis lényeges változást idézett elő az arcon. Zsuzsa hajszínét néhány sötétebb csíkkal bolondították meg a lányok, amitől fiatalos lendületet kapott a frizura.

Smink – Zsuzsa karakteres arcát lágy fényű alapozóval finomította a kozmetikus, és a hangsúlyt a szemére helyezte. A szem felső íve erős kontúrt kapott, amitől megnyílt a tekintet. Ugyanezt szolgálja a világos tónusú, csillogó szemhéj, szinte életre kelt Zsuzsa kék szeme.

De minden nemű leírás kevés a változás leírásához. Legyenek krónikások inkább a képek.

Ugye, hogy varázslók Gábriel angyalai?



KÖRNYEZET

VÉDELEMNÝ

Hadjárat a palackozott víz ellen: aki aggódik a környezetért, a csapvizet választja

Európa- és Amerika-szerte egyre többen hagynak fel palackozott vizek vásárlásával, s isznak inkább vezetékes ivóvizet. Sokakat a környezettudatosság tesz csapvíz-rajongóvá: a vászonszatyor elterjedése után az újratölthető palack lehet a legújabb ökodivat.

Az amerikai Jennifer Phillipst azért gyötörte hosszú ideig bűntudat, mert munkahelyén nem gyűjtötték szelektíven a hulladékot. A Nashwille-i ügyvédi iroda értekezletein hátrahagyott üres műanyag palackokat kezdetben hazahordta, hogy a háztartási hulladékával együtt a lakásához közeli szelektív gyűjtőbe vigye. Ma már büszkén újságolja, hogy a cég már kancsóba töltött jeges csapvízzel kínálja a megbeszéléseken résztvevőket. A csapvízre váltással a vállalat évente háromezer palacktól kíméli meg a városi szemétlerakót.

David Wilk könyvkiadó és csapvíz-aktivista a gyerekei focipályáján világosodott meg. Edzésről-edzésre szembesült a játék után hátrahagyott, pázsitot beborító italos palackokkal és dobozokkal idővel inkább egy nagy csapvizes üveggel kezdett meccsre járni. A gyerekek ma már maguk töltik újra kulacsukat, ahányszor csak megszomjaznak. Wilk, aki szerint fogyasztói szemléletünk eredménye az "eldobó-társadalom", a Turnontap.com oldal elindításával igyekszik népszerűsíteni a vezetékes vizet. "Viselkedésünk következményeinek költségeit be kellene építeni a termékek árába" – mondja. A palackozott vizek ügye Kanadában – Wilk szavaival - valóságos "lázadás" jelleget ölt. Hallgatók szerveznek tiltakozásokat és nyilvánítják egyetemüket palackozottvízmentes övezetté. Az ivókutakkal jól ellátott középiskolák diákjai is megkérdőjelezik intézményük olyan nagy ásványvíz-gyártókkal kötött szerződéseit, mint a Coca-Cola vagy a Pepsi. Mások jelképesen palackozott levegőt árulnak egy dollárért.

A változás szelét jelzi a United Church of Canada nevű protestáns felekezet hárommillió hívet célzó felhívása is: templomi eseményeiken, találkozóikon mellőzzék a palackozott vizet. "Felelőssé kell tennünk a palackozott vizek forgalmazóit. Ezek a vállalatok gyakorlatilag árucikké teszik az ivóvizet. Változásra kell bírnunk őket." – jelenti ki Richard Girgard, az Ottawai Polaris Intézet kutatója.

Palackozott szemét

A palackok újrahasznosításával foglalkozó (CRI) számítása szerint az USA-ban forgalmazott műanyagpalackok előállításához évi 15 millió hordó olajra van szükség. A vizek légi és közúti szállítása még ennél is több fosszilis üzemanyagot emészt fel. A polietilén-tereftalát (PET)

alapanyagot újrahasznosítók iparszövetségének (PET Container Recycling Europe, Petcore) adatai szerint 2004-ben az Európában forgalmazott palackok 31%-át, 665 ezer tonnányi műanyagot dolgoztak fel. Ez a mennyiség a 2014-re becsült 43%-os újrahasznosítási arány mellett 1,6 millió tonnára nőhet. Belátható, hogy a jelenlegi trend mellett az újrahasznosítás nem tud érdemben lépést tartani a szeméttelepeket ellepő PET palackok forgalmának növekedésével.

Ráadásul a tömegrendezvények helyszínein, reptereken és más, szelektív hulladékgyűjtőkkel kevéssé ellátott helyeken hátrahagyott palackokat elenyésző arányban hasznosítják újra. A CRI adatai szerint Amerikában tízből nyolc vizespalack szemétlerakóban végzi. A földből kimosott, tengerbe kerülő műanyaghulladék már Texas államnál kétszer nagyobb felületű lebegő szigetet képez a Csendesóceánon. A CRI becslése szerint ezer év kell egy műanyag palack lebomlásához. A morzsákra töredező színes palackok anyagát a tengeri halak és madarak finom falatnak nézik. A tengeri állatok gyomra tele van ezekkel a műanyag szemcsékkel számolnak be a tengerpartra mosott tetemeket boncoló tudósok.

A PET palackokat ráadásul csak néhányszor lehet újrahasznosítani, a visszaváltható üvegek elterjedését pedig a magasabb szállítási költség gátolja, ezért a hulladék-gazdálkodási szakértők nem is látnak esélyt ezek újólagos elterjedésére. Az üvegvisszaváltás ellen lobbizó forgalmazókat láthatóan egyébként sem érdekli az eladott termék további sorsa. Ameddig ez így van, Neil Seldman a helyi önellátásra szakosodott Institute for Local Self-Reliance (ILSR) szakértője ezért a kulacsból fogyasztott csapvízben látja a hulladék-megelőzés kulcsát.

Szilágyi László, a Hulladék Munkaszövetség (HuMuSz) elnöke elmondta, a helyzet Magyarországon sem jobb, a gyártókat, forgalmazókat itt sem érdekli, mi történik a piacra kikerülő csomagolóanyagokkal. A forgalmazók és szövetségeik (így az Élelmiszer-feldolgozók Országos Szövetsége, a Csomagolási és Anyagmozgatási Országos Szövetség, a Munkaadók és Gyáriparosok Országos Szövetsége és a Kereskedelmi és a Magyar Kereskedelmi és Iparkamara) ugyancsak keményen lobbiznak azért, hogy véletlenül se terhelje őket nagyobb felelősség az újrahasznosítási és begyűjtési százalékokra vonatkozó uniós kötelezettségeken túl - s akkor még nem is beszéltünk az újrahasználatról. Nem csoda hát, hogy ennek mértéke mindössze 0,8%-os az ásványvizes flakonok és 5% alatti a nem alkoholos üdítők palackjai esetében.

Van még mit tanulnunk az *újratölthető* palackokkal kapcsolatban is. Kutatások szerint az áttetsző polikarbonát palackok anyagából biszfenol-A (BPA) vegyület mosódhat ki. Ez a hormonrendszert

megváltoztató vegyület szervezetünket megtévesztve ösztrogénekhez hasonló módon fejti ki hatását. Kísérleti egerek polikarbonát tárolóiból kimosódott BPA nemzőképtelenséget idézett elő hím egerekben. A BPA-val összefüggésbe hozható alacsony spermaszámra, megnövekedő prosztata- és mellrák kockázatra figyelmeztető kutatók nem ajánlják a műanyag kulacsok használatát, sőt, további vegyi anyagok PET palackokból való lehetséges kimosódására is figyelmeztetnek, különösen, ha azok sokat vannak napon.

A palackozott vizek visszaszorulása annak ellenére is fellendítette az *otthoni vizszűrők* forgalmát, hogy a vízminőséget felügyelő szakemberek szerint a vezetékes víz többnyire szűrés nélkül is megfelelő. A vizüket tavakból és szennyvizet is elvezető folyókból nyerő településeken ugyanakkor megfontolandó lehet a vízszűrő használata. A csapvíz ízét rozsdás vezetékek vagy természetes vastartalom is befolyásolhatja.

A fővárosi csapokból kiváló minőségű, ellenőrzött ivóvíz folyik – jelenti a Fővárosi Vízművek

A vízlelőhelyektől a vezetékeken át egészen a csapokig folyamatos a budapesti ivóvíz ellenőrzése, ennek köszönhetően minősége a város minden pontján kiváló, fogyasztása a legszigorúbb kritériumok szerint is messzemenőkig biztonságos.

Évente mintegy 11 ezer vízminőségi vizsgálatot végez a Fővárosi Vízművek az ivóvízellátó-rendszer minden pontjára kiterjedően, így az ellenőrzések a Szentendrei-szigeten és egyéb területeken található vízbázisoktól a hálózatba jutáson át egészen a vízcsapokig folyamatosak. Ennek során a társaság nemzetközi minősítéssel is rendelkező laboratóriumában a mintákat több mint 250 ezer paraméter alapján vizsgálják meg, így az év minden napján pontos információkkal rendelkezik az ivóvíz-szolgáltató a főváros különböző pontjain a háztartásokba eljutó ivóvízről. Teljesen biztosak lehetnek tehát a budapestiek abban, hogy a csapból folyó víz minősége, összetétele minden esetben ellenőrzött, és mind az uniós, mind a hazai szabványoknak messzemenőkig megfelel.

Lábnyomok az Állatkertben

A Fővárosi Állat- és Növénykertben több ezren ünnepelték április 22-ét, a Föld Napját. A Levegő Munkacsoport és a KÖTHÁLÓ közös standján a környezetkímélőbb életvitel több alternatíváját ismerhették meg az érdeklődők. A felnőttek kiszámolhatták ökológiai lábnyomukat, valamint olyan praktikus energiatakarékos és környezetbarát termékeket próbálhattak ki, mint a napelemes laptoptöltő vagy a lebomló, élővízre veszélytelen háztartási- és tisztálkodási szerek. Az állatkertben öt nap alatt megkérdezett is-

kolások többsége ismerte a komposztálást és hogy milyen zöld hulladékot lehet beletenni, illetve azt is tudta, mit kell tenni a lakásba repült denevérrel. A gyerekek többsége viszont nem figyeli, hogy idénygyümölcsöt, zöldséget eszik-e, az élelmiszerimport negatív hatásaival, kapcsolatával a szermaradványokkal és a közúti légszennyezéssel csak kevesen voltak tisztában.

A 3,7 hektáros átlagos magyar ökológiai lábnyom messze elmarad a 2,2 hektáros világátlagtól, de biztató, hogy a felnőtt látogatók a magyar átlagnál sokkal jobban szerepeltek. A legjobb lábnyom 2,1, a legrosszabb 3,9 hektár volt. A kérdőívet kitöltők nagyobb része hallott már a mesterséges mutatószámról, ám pontos tartalmát nem ismerték. A megkérdezettek mindegyike hallott a GMO-król, azaz génmódosított élelmiszerekről, többségük aggasztónak találta terjeszkedését és fél az egészségügyi, ökológiai hatásaitól. Az agroüzemanyagok megítélése terén már vegyesebb volt az összkép.

Napkollektor a panelház tetején

Napkollektort mostantól nem csupán családi házak tetején vagy közintézményekre szerelve láthatunk. A Föld Napja alkalmából átadták Budapest első panellakóházban kialakított napkollektorát a gazdagréti lakótelepen.

A 36 darabból álló vákuumcsöves napkollektor-rendszer 50 kW-os teljesítményével a lakóház melegvíz ellátásába kapcsolódik be, segítségével az őszi-téli hónapokban a távhő árának 20 százalékát, a tavaszi-nyári hónapokban akár 90 százalékát megspórolhatják a lakók.

Az épület külső hőszigetelése és nyílászárói is megújultak a panel program keretében, ezzel a fejlesztéssel együtt a ház távfűtésének költsége akár felére is csökkenhet. A 24,5 milliós beruházás felét az önkormányzat, felét pedig (részben lakástakarék-pénztári hitelből) a lakók finanszírozták. Az előzetes számítások szerint a fejlesztés 4-5 éven belül megtérülhet. A napkollektorok telepítése a most útjára indított Zöld Újbuda program részeként valósult meg, aminek keretében felállították a civil és szakmai szervezeteket is magába foglaló kerületi Zöld Tanácsot és az illegális szemetelőkkel és rongálókkal szemben fellépő Zöldkommandót. Emellett a program magában foglalja a házankénti szelektív hulladékgyűjtés támogatását is. A napkollektorok átadásával egy időben mutatták be (szintén a gazdagréti lakótelepen) öt panelházban a szintenként átalakított szemétledobókat. Az első budapesti házankénti szelektív hulladékgyűjtő rendszert tavaly októberben adták át Gazdagréten. A kezdeményezés mintaértékű. Kedves aguincumi és békásmegyeri lakók és közös képviselők, menjünk ötletet gyűjteni!

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette



A kemping beépítésének hírére: mi lesz veled Rómaifürdő?

Több mint száz éve bölcs és előrelátó őseink megteremtették Rómaifürdőt. A Duna árterét a Szentendrei – Kalászi – Monostori – Nánási úttal határolt területen feltöltötték. Minden közművel: víz – csatorna – villany és gázművel ellátták és az utakat szilárd burkolattal fedték be. Az utcákat a XX. század eleién fásították: a Zaránd, az Emőd és a Rozgonyi Piroska utcán gesztenye, a Dósa és a Keve utcán platán fasorokat ültettek. Nagy méretű telkeket mértek ki. Két épület fővárosi védelem alatt áll. A strand és a kemping területén 1896-ban közparkot hoztak létre. A közpark 1967-ig a Szentendrei út felőli oldalán a Kertészeti Egyetem Botanikus Kertjeként, a Duna felöli oldalt szabadtéri színpaddal, középen tóval pihenő parknak használták. Később részleteiben ismertetjük a vonatkozó szakvéleményt: "...az óriási platán fáknak megőrzése ...városökológiai szerepük miatt természetvédelmi feladatnak minősíthető." A területen hatvanas évek közepétől napjainkig folyamatosan üzemel a kemping.

A múlt század első felében Rómaifürdő csipkerózsika álmát aludta. A század közepétől a telkek lassan megfeleződtek, a beépítésük besűrűsödött. A hetvenes években két ormótlan társasház kezdte meg Rómaifürdő hangulatának rombolását. A "társasházasodás" folyamata folytatódott a Monostori úton. Napjainkban a Dósa utcában két családi ház alakul át többlakásos házzá. Ezek az épületek a családi házas környezetet, méretükkel és funkciójukkal átformálják, besűrítik. A beépítetlen telkek elfogytak, a kihalással megüresedő házak átépülnek, reméljük nem társasházakká. Rómifürdő és a Duna-part egyre jobban felértékelődik. Ez a magyarázata a terület gátlástalan átépülésének.

Sokkoló hatás érte Rómait a kilencvenes évek elején, a TUTTO-MOBILI réme fenyegetett. Három lakossági fórum elementáris tiltakozása, több ezer tiltakozó aláírás elsodorta a rémálmot.

A lufi a lakosság felháborodásának eredményekét kipukkadt. Ez volt az első és ismereteink szerint utolsó eset, hogy a lakossági ellenállás meghiúsított bevásárló központ létesítését. Ne feledjük, óriási volt a sajtóvisszhang és ami fontosabb az 1994-es választások előtt álltunk.

Újabb rémálom: 1997-ben beépül a kemping apartmanokkal. Itt már Tarlós polgármester úr átérezte a tervezett beépítés tarthatatlanságát. A lakossági fórum és az erőteljes ellenállás, az önkormányzat egyetértésével levette napirendről a tervezett újabb lakótelepet. Nyertünk tíz évet, de azt nem tudhattuk, hogy közben övezet átnevezésével újabb, még rombolóbb lehetőség megteremtette hatalmas, új funkciójú létesítmények építését. Nem építettek be fékeket az övezeti előírásokba, annak ellenére, hogy erre a jogszabályok lehetőséget adnak. A tulajdonszerzéskor érvényben lévő és az új besorolás nyújtotta többlet lehetőségek között óriási az eltérés a magánérdek javára, a közösségi érdek kárára. Jogászok bevonásával vizsgáljuk az eljárás törvényességét. Az alsó rakpart meghosszabbítása a Nánási útra hatalmas forgalmat zúdított. Sovány vigasz, hogy ezt előre jeleztük, a Nánási út a Szentendrei út – lámpa nélküli – egérútjává vált. A Duna felé igyekvők egyetlen jelzett gyalogátkelő helyet sem találnak az Emőd utca és a Pók utca között. Gyalogos halál szükséges, néhány kiló fehér festék helyett? Csúcsforgalom idején beduguló Nánási út forgalma korábban csendes belső utcáinkon keresi a kiutat. A gépkocsik a parton nem találnak helyet, Rómaifürdő eddig csendes, nyugalmas utcáin parkolnak.

Duna partunk korábbi hangulata már a múlté. A csónakházak, a védettek is, elfogytak. Helyüket üdülőnek nevezett lakóparkok foglalják el. A funkcionális védelem alatt álló "Bibic" csónak-házat lebontották, majd csónakháznak nevezett, "újjáépített" létesítményén felirat: "Kétszintes 400m²-es apartman eladó". Az nyílván költői kérdés, hogy a több méter magasságban lévő beton mellvéden át hogyan jut be az épületbe a csónak? A Rozgonyi Piroska utcától délre, alig négyszáz méter hosszan Budapest "vigalmi negyede" alakult ki, sajátos balkáni "bájjal". Térdig járva a porban, gyerekeiket sétáltató szülők között mázsás súlyú kerékpárosok hatalmas sebességgel cikáznak. A gépkocsik elől elvileg lezárt területen elegáns autók parkolnak, vagy vonszolják csatahajó méretű motorcsónakjaikat. Na, és a motorcsónakok. Hely kell számukra, telket töltenek fel, minden fát kiirtva. A fák pusztulnak. Irtják. Budapestről fotóalbum jelent meg, 2000-ben készült légi felvételekkel. Későbbi kiadásának felvételei 2004-ben készültek. A felvételeket összehasonlítva már érzékelhető a fák ritkulása. Ezeket a fotókat a legutolsó légi felvételekkel összehasonlítva az összkép még lehangolóbb. Felvételek tömegét kaptam a kivágott fákról.

Térjünk vissza a Duna-parti állapotokra. Ez telik tőlünk? Ismerem a választ: a főváros a felelős, mondják a kerület vezetői. A fővárosnál a válasz fordított: kerület szabályozza a területet és adja ki az engedélyeket és tartia számon a fákat. Lényeg közös: nincs a

területnek egyetlen gazdája és nincs elképzelés mivé akarják ezt a kis ékszert formálni. Majd elfeledtem, pénz sincs. Vacsora után Japánban élő építész barátomat meghívtam Duna-parti sétára. Ámul. Megkapja a partszakasz hangulata. Szörnyülködik az állapotokon. Nem érti az egészet. Azonnali a véleménye, fantasztikus lehetőséget lát a terület adottságaiban. Hol van még egy világváros, ahol a város szívéhez ilyen közel, ilyen adottságú terület található? Neki hiszek, valami nagy baj van a szemlélettel.

Azt hittük ez lesz a legutolsó sokk: a Duna-parton, Rozgonyi Piroska utca végén – természetesen újabb fairtással – lakótelep épül. Felfalják Rómaifürdőt. Elég volt!

Térjünk vissza Ó-Rómaira. A Zaránd utcán sétálunk a templom felé. Orrfacsaró bűz terjed. Itt vezet mélyen a föld alatt a 140 cm átmérőjű "Észak – budai főgyűjtő csatorna". A bűz még a csatlakozó utcákon is érződik. Valószínűleg szakszerűtlenül építették meg és az üzemeltetéssel is gond van. A száz éve csatornázott területen 2005. óta van bűz, ekkor épült az új, nagy csatorna. Több száz tiltakozó aláírása után léptek az ügyben, megváltozott a csatorna rendszer üzemeltetése, nem itt engedik le a szippantós kocsik szennyét. Javult a helyzet, de hogy véglegesen megszűnte a bűz, az csak őszre derül ki.

Keve – Zaránd – Rozgonyi utca fái még zöldülnek. Emőd utcában már alig maradt fa. Kiszáradt annál több. Főkert 2006 decemberében 150 fa kivágását tervezte. Óriási felzúdulás. Eredmény: "csak" 50 fát vágtak ki, igaz ültettek helyükre, majd 80 év múlva ugyanolyanra nőnek, mint amit kivágtak a Főkert "szakvéleménye" alapján. Újságban olvasom, a Nagymező utcai platánok okán, hogy mit ér az ilyen szakvélemény. Tanulság lehet, csak kontrolált "szakvéleményt" szabad elfogadni, ami nemcsak a megrendelő igényét elégíti ki.

Török Ferenc képviselőnktől újabb sokkoló hír: a kemping területén összesen 43.000 m2- t meg-haladó alapterületű irodaház komplexumot terveznek. A méret érzékeléséhez, a Szentendrei út és Czetz János utca sarkán ennél kisebb alapterületű a létesítmény. Másik példa, az Árpád híd pesti híd-főjénél az ikertorony mellé még egyet kell elképzelnünk, hogy érzékeliük a tervezett méretet. A kapcsolódó gépkocsi forgalom elszomorító; legalább 1000 gépkocsit kell terepszint alatt elhelyezni. Amennyiben a kocsik egymás után megállnának 5000 m (5m x 1000 db) sort alkotnának, nem tévedés, 5 km! Ez a távolság: a Rómaifürdői Kempingtől a Margit hídig érne. Az építési helyen közel száz fát vágnak ki. Bejártuk a területet, ezek közel harmada platán, nem egy 1 m-es átmérőjű. Mindezt tervezik a "Fővárosi jelentőségű védett természeti értéknek" minősített területen. (Lásd Óbuda-Békásmegyer Városépítési Szabályzata 3/A mellékletének – korlátozások címszavát.) A hatalmas mennyiségű gépkocsit csak terepszint alatt lehet elhelyezni, mindezt a strand hidrológiailag védett körzetén belül! Ezeknek az érvényben lévő szabályoknak miként felel meg a tervezett beruházás, ezt senki sem kérte számon a bizottsági ülésen?

Megismertük és áttanulmányoztuk az Önkormányzat Városrendezési Bizottságának ELŐTERJESZÉSI anyagát és JEGYZŐ-KÖNYVÉT. Az anyagban még nyoma sincs, mi indokolja a gigantikus méretű, környezetidegen, természetromboló IRODA KOMPLEXUM tervét. Mi módon felel meg az elképzelés a fent vázolt korlátozásoknak? A bizottság 6 igen és 2 tartózkodás mellett elfogadta az elképzelést. A Rómaifürdő Telepegyesület ülésén a részvevők kérték, hogy a cikkben név szerint szerepeljenek a szavazók, a jegyzőkönyv szerint íme: Mihalik Zoltán (VKKB elnöke), bizottsági tagok: Páll Attila, Pauli Antal, Désiné Német Éva. Sáringer Kálmán. Sorjáznak a kérdések, néhányat ismételve: környezetvédelmi és közlekedési hatástanulmányt nem tartalmazott az általunk ismegismert előteriesztés és senki sem hiányolta. A terület hidrológiai védelem alatt áll. Sem a tervekben sem a bizottsági ülésen ez a probléma fel sem merült. A gépkocsik, - az építési helyen, - csak terepszint alatt, kétszintes mélygarázsban férnek el. A megismert anyagban még nem is utaltak erre a problémára. A terület fővárosi korlátozás alatt áll, mint hévíznyerő helyvédelmi területe. Ne feledjük, kétszer is "elment" a strand víze, utoljára az aluljáró építése során.

Szabad-e Budapest egészében is jelentős zöldfelületet intenzíven, környezet idegen funkcióval (irodaház) beépíteni? A válasz egyértelműen nem! A kemping és strand utolsó összefüggő zöld-felületünk. Méretét azzal érzékelhetjük, a zöld felülete a Városliget felületének hetede.

Nézzük a birtokunkban lévő dokumentumokat: A területet 1967ben "VÉDETT TERÜLET"-té nyilvánították. A terület, 1998- ig a terület az akkor érvénybenlévő BVSZ szerint: (1. mellékletben a terület: A.) Védett parkok (.. 9./) III-ker...,,Emőd-Dósa-Monostori-Szentendrei út által határolt területén lévő értékes faállomány." A bevezető mondatokban utaltunk Kézdy András ker-



tészmérnök – Kertészeti Egyetem – ZÖLDTERÜLETRE vonatkozó szakvéleményéből: "A fák többségének főként az *óriási platán fáknak* természeti, mikroklimatikus és esztétikai értéke méretük és lombtömegük folytán rendkívüli nagy. Élettartamuk lehetőségszerinti meghosszabbítása <u>városökológiai szerepük</u> miatt természetvédelmi feladatnak minősíthető."

Kérdés hová tűnt az OBVSZ-ből ez a védelem?

Egyetlen működő kemping a Fővárosban. Kizárólag irodaház építésével hasznosítható a terület? Ez év végére az irodák negyede üres lehet Magyarországon. Alkalmunk volt megismerni azt az el-képzelést, hogy békásmegyeri lakóteleptől északra hatalmas irodaház, bevásárló központ létesítését tervezik. Kérdésként merül fel: a tervezett beépítés – funkciója, nagyságrendje – szerepel-e Budapest III. kerület "VÁROS-FEJLESZTÉSI KONCEPCIO"-jában? Készült-e jogszabályban előírt terület értékelemzés?

Tájékozódás után, érzékelve a lakosság elementáris felháborodását, április 2-án levélben fordultunk *Bús Balázs* polgármesterhez. Reméljük alkalmunk lesz véleményünket kifejteni. Bár – kivel beszéltünk, első kérdésük az volt: Mikor gyűjtötök tiltakozó aláírást, hol írjuk alá? Előbb egyeztetünk. A problémát széleskörben feltáró anyagot készítünk a lakosság tájékoztatására.

A lap legközelebbi számában bővebb anyagot adunk közre és ezután Lakossági Fórumot szervezünk. A Rómaifürdő Telepegyesület és a Rómaifürdői Települési-értékvédelmi Egylet megújult vezetéssel szervezi a lakosság tájékoztatását. Társ környezetvédelmi civil szervezetekkel és a médiumokkal felvettük a kapcsolatot. A várhatóan létrejön az egyeztetés az önkormányzat vezetésével, ennek eredményétől tesszük függővé további lépéseinket. Ne türelmetlenkedjünk, még egyeztetés stádiumában vagyunk és az elképzelés csupán javaslat, bár sajnálatos módon ezt a Városrendezési Bizottság egyhangúlag jóváhagyta.

Mi lesz veled Rómaifürdő? A jövőbe tekintve nem vagyok maradéktalanul optimista. Amennyiben összefogunk és határozottak vagyunk, van remény, hogy megmentsük Rómaifürdő utolsó értékét. Reményt ad a korábbi aktivitásunk: nincs TUTTO MOBILI, a KEMPINGET többszöri nekifutásra még nem építették be, a csatorna is kevésbé bűzölög, közel száz fa kivágását megakadályoztuk. Ami szomorú lenne, ha a kemping ily módon történő beépítésének ügyét az általunk választott testülettel kellene megvívnunk. Rendben van ez? Nincs rendben, erről kívánunk egyeztetni. Amennyiben ez nem vezet eredményre, marad az aláírás gyűjtés és az egyre szélesedő nyilvánosság.

Nem tűnik merész jóslásnak, hogy a jelenlegi, nyilván abszurd terv meghiúsul. A megismert elképzelés, a környezet rombolásával, csak a telek tulajdonosának érdekeit szolgálja. Azt az állás-pontot képviseljük, hogy olyan szabályozást kell végrehajtani, ami egyszer és mindenkorra helyére teszi a terület sorsát, a közösség érdekeit előtérbe helyezve. A terület értékeinek, elsősorban zöldfelületének megőrzésének egyetlen ésszerű megoldása: kemping, sport- szabadidő és egészségügyi rekreáció, a Dósa utcai oldalon a meglévő szálloda épület ésszerű bővítésével (emelet+tetőtér) hasznosítani. Nem áll meg az az érvelés, hogy ez a tulajdon korlátozását jelenti. A vásárláskor a telek kemping volt, komoly beépítési korlátozással! Csupán a megismert KTSZ teremtene új lehetőségeket a magánérdek számára. A zöldterület megőrzése érdekében fa regisztert kell készíteni, a fák védelmi zónájával, meg kell pontosan határozni a hidrológiai védelemből fakadó követelményeket, tisztázni kell az országos és fővárosi műemlékvédelmi, tervezésre kiható szempontokat és ezeket a telekkönyvbe be kell jegyezni. Ezek a korlátok több mint évtizede léteznek mai is élő előírások formáiában, és a mindenkori tulajdonos számára ismertek voltak. Egyszerű a probléma megoldása: ezeket kell betartatni és számon kérni. Ne döntsenek rólunk, nélkülünk!

Rómaifürdő, 2009. április 20.

Ébert Ágoston Rómaifürdői Telepegyesület Főtitkár



Böbe recept-túrája

Érdekességek, finomságok május elejére...

Szoljanka

(Ezt a levest Kárpátalján tanultam... nem bántam meg, mert nagyon finom!!!)

Hozzávalók: marhahús 20dkg, csont 50 dkg, só, bors, hagyma 2 fej, 2 evőkanál

libazsír, sűrített paradicsom 7 dkg /1 púpozott evőkanál/, sós-vizes uborka 15 dkg, babérlevél 1 db, citrom 1db, főtt, füstölt tarja 10 dkg, főtt virsli 1 pár, olívabogyó 4 dkg, kapribogyó 2 dkg, tejföl 1 dl, kapor, petrezselyem

A húst és a csontot fazékba tesszük, hideg vizet öntünk rá, hogy ellepje, majd nagytűzön felfőzzük, közben sózzuk és borsozzuk. Amikor felforrt kis lángra állítjuk, a csontokat kiemeljük, és a leves habját leszedjük. A megtisztított és apróra vágott hagymát zsíron megdinszteljük, hozzáadjuk a sűrített paradicsomot, átpirítjuk, majd a leveshez adjuk. Beletesszük a kisebb kockákra vágott uborkát, a babérlevelet, fél citrom levét, a megfőzött és felaprított tarját és virslit, a kapribogyót és az olívabogyók nagyobbik felét, majd kis lángon összefőzzük. Tálaláskor beletesszük a maradék olívabogyót, belehabarjuk a tejfölt, az apróra vágott kaprot és a petrezselymet.

Mandulás brokkolikrémleves

Hozzávalók: 50 dkg brokkoli, 5 dl tej, 100 g szeletelt mandula, őrölt szerecsendió, őrölt fehérbors, 1 zöldségleves kocka, só

Tegyük egy fazékba a megmosott és rózsáira szedett brokkolit, ha friss brokkolit használunk, a gyengébb szárait is beletehetjük. Öntsük fel annyi vízzel, hogy háromnegyedig ellepje. A mandulát tegyük tiszta és száraz serpenyőbe, állandó kevergetés mellett pirítsuk aranysárgára, a felét tegyük a levesbe. Fűszerezzük őrölt fehérborssal, őrölt szerecsendióval, sózzuk és a leveskockát is adjuk hozzá. Főzzük tíz percig, majd öntsük hozzá a tejet is. Forraljuk jól össze, majd merülő mixerrel pürésítsük. Tálaljuk leveses csészékbe vagy tányérokba, tetejét bőven szórjuk meg pirított mandulával.

Erdélyi kapros káposztafőzelék

Hozzávalók: 1 nagyobb fej édes fehérkáposzta, 1 db vöröshagyma, maradék főtt füstölt tarja vagy csülök, só, bors, 2 dl tejfel, 2 csomag friss zöldkapor, 3 evőkanál olaj, 1 db maradék paradicsom és fél paprika, és 1 csomag friss petrezselyemzöld

Egy fazékban kevés olajat hevítünk, ebben az apró kockára vágott hagymát üvegesre pirítjuk. Hozzáadjuk a nagyobb darabokra vágott vagy tépet megtisztított édes fehérkáposztát és a maradék füstölt hús darabokat. Felöntjük annyi vízzel, ami teljesen ellepi a káposztás húst. Kaprot, paradicsomot és paprikát adunk hozzá valamint fűszerezzük kevés sóval, borssal és Vegetával. Lefedve puhára főzzük, vigyázva, hogy a káposzta ne főjön szét, inkább ropogós maradjon. Végül tejföllel és egy kevés liszttel behabarjuk Maradék apróra vágott kaporral meghintve még kb. 3 percig tovább főzzük. A legfinomabb tavaszi kellemes leveses zöldfőzelék.

Baconba tekert rozmaringos burgonya párolt fűszeres spárgával és fantasztikus zöldbabmártással

Hozzávalók: 12 db közepes méretű burgonya, 12 szelet bacon, 1-2 ág rozmaring, 4 evőkanál olaj, só, bors. 0,5 kg zöldspárga, 5 dkg vaj, só, bors, vegeta, 1 db californiai piros paprika, 60 dkg zöld színű bab, 3-4 dl húsleves /akár leveskockából/, 1 fej lilahagyma, 2 evőkanál cukor, só, bors, vegeta, 2 dl tejszín, 1 kávéskanál liszt, 2 dl tejföl, 1 nagy csokor petrezselyemzöld, kevés citromlé.

A burgonyákat héjában megfőzzük, megtisztítjuk és az előkészített bacon szeletekkel betekerjük, úgy, hogy közé egy kis ágacska darabot csúsztatunk, majd egy kivajazott tepsibe szorosan egymás mellé téve, ropogósra sütjük.

Amíg sül a burgonya, a megtisztított spárgát kevés húslevesben átpároljuk, majd lecsepegtetve befűszerezzük és félretesszük. A friss zöldbabot megtisztítva, kb. 2 cm-es darabokra vágva a maradék húslevesben puhára főzzünk. A hagymát és fokhagymát vajon üvegesre pirítjuk, fűszerezzük sóval, borssal, meghintjük kevés liszttel, majd hozzáadjuk a maradékhúslét. Szintén hozzákeverjük a már puhára főtt zöldbabot, a tejszínt (és ha kell még egy kevés vizet), így egy besamelhez hasonló mártást kapunk, amit egy nagy pecsenyés tálra adagolunk. Ráhelyezzük a sült baconba tekert burgonyákat és a pecsenyelében átforgatott spárgát is. Tetejére ropogósra sült lilahagyma szeleteket szórhatunk. Így tálaljuk.

Ragadozóknak, azaz húsevőknek!!!! az alábbi érdekes **sült húst** ajánlom: 1 kg sertés nudli /vagy szaftosabb sertés comb/, 4-5 fej közepes vöröshagyma, 2-3 evőkanál zsiradék, só és bors.

A húst nagyobb darabokra vágjuk /mert a sütés közben úgyis összesül/. A zsiradékot egy nagyobb magasabb falú edényben felforrósítjuk, a megtisztított, de egészben hagyott vöröshagymát a hússal együtt átforgatjuk, sózzuk, borsozzuk és felöntjük annyi vízzel, hogy éppen csak ellepje. Az edényt fedővel letakarjuk. Közepes hőmérsékletű sütőbe toljuk és kb. 30-40 alatt megsütjük. Akkor jó, ha a víz teljesen elpárolgott, ekkor a fedőt levéve kicsit megkapatjuk a húst és máris a fenti finomság mellé tálalhatjuk.

Epres túrógombóc

Hozzávalók: 50 dkg túró, 15 dkg búzadara, 3 tojás, só, zsemlemorzsa és margarin

A túrót a búzadarával, a sóval és a tojások sárgájával jól összedolgozzuk majd kb. 1 órát fóliával letakarva állni hagyjuk. Ezután felverjük a tojások fehérjét kémény habnak, és óvatosan a masszához keverjük. Vizes kézzel gombócokat formálunk, amelyeknek a közepébe 1 szem epret teszünk. Gyöngyöző vízben szép lassan készre főzzük.

A zsemlemorzsát a margarinon szép barnára megpirítjuk, és a megfőtt lecsepegtetett gombócokat beleforgatjuk. Vaníliás porcukorral, és tejföllel tálaljuk.



SZERETI ÖN AZ ÉDESSÉGET? rovatunk

cukrászda és kávéház

Cziniel cukrászda és kávéház ajánlata:

Húsos pogácsa

Mérjünk ki 60 dkg lisztet és szitáljuk át, 2,5 dkg élesztőt futtassunk meg egy fél dl tejben, egy pici cukorral megkeverve. Ha az élesztő felfutott adjuk a

liszthez 2 tojás sárgáját, 2 dkg sót, 30 dkg vajat, 10 dkg füstölt főtt darált tarját, egy pici őrölt borsot (ízlés szerint) 1 dl tejfelt és kb. 1 dl langyos tejjel gyúrjuk össze.

Viszonylag lágyabb tésztát kapunk, ha jól kidolgozzuk, amennyiben keménynek látszik, úgy még egy kis tejet adjunk a gyúráshoz. Ezután 15 percig kelesztjük és ez után deszkára téve kinyújtjuk, majd feltekerjük mint egy roládot. A nyújtófával 2 cm vastagra igazítjuk az asztalon, majd 10 percig pihenni hagyjuk.

Ezután kis pogácsa kiszúróval kiszaggatjuk és szilikonos sütőpapírral borított lemezre tesszük.

A tetejét tojáslével lekenjük és egy kis reszelt trappista sajttal megszórjuk. 15 perc kelesztés után 180-190 C fokos sütőbe sütjük, kb. 20 percig. Kiváló ünnepi pogácsa, egy kis sörözés mellé.



schwinn csepel márkaszerviz kerékpár javítás - felújítás - beszerzés kerékpár utánfutó gyártás - kölcsönzés kerékpáros kiegészítök teremedző gépek javítása

NYITVA TARTÁS H.-R: 10°° - 17°°, SZ.: 09°° - 13°° 1039 Deák utca 12. T.: (20) 994-6614 e-mail: pedalosZ@t-online.hu



NYUGDÍJASOKNAK IS!

BEKAPCSOLÁSTÓL KEZDVE A LÆVÉLÍRÁSONAT AZ INTERNET HASZNÁLATÁIGI

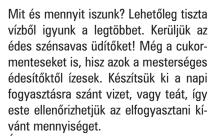
GRAFIKA ÉS | VAGY [PROGRAMOZÁS]

INFORMÁCIÓ: 06/20 9310-761, TEREM: 1039, JUHÁSZ GY. 2



Életmód mozaik

Ötletek a mindennapokra



Érdemes figyelnünk a légzéstechnikánkra is! Hisz gyakran csak pihegve, rövid belélegzéseket végzünk. Pedig sejtjeinknek nagy szükségük van úgy a tiszta vízre, mint az elegendő mennyiségű oxigénre. Legalább reggel és este figyeljünk légzésünkre néhány percig. Nyitott ablaknál sóhajtsunk nagyokat, vegyünk mély lélegzetet, majd lassan engedjük ki az elhasznált levegőt. Ezeket a mélylégző gyakorlatokat persze megtehetjük a nap bármely szakaszában amikor csak eszünkbe jut.

Ha nem sportolunk rendszeresen, legalább néhány perces sétákat iktassunk életünkbe, amikor csak tehetjük. Ha egy távolabbi parkolót vagy buszmegállót, vagy a lift helyett a lépcsőt választjuk legalább lefelé, netán a mozgólépcsőn



is haladunk, már elégettünk néhány fölös kalóriát, és az izmainkat is megmozgattuk. Ha a fák közelében tudunk sétálni, és még a légzéstechnikánkra is ügyelünk, akkor sikerül a tüdőnket átszellőztetni, és ezzel is segítjük sejtjeink optimálisabb működését. A pihentető alvás segíti legjobban, hogy napjaink energikusan kiegyensúlyozottan teljenek. Kis odafigyeléssel nyugodt estéket, pihentető éjszakákat teremthetünk. A vacsoraidőt tegyük minél korábbra, az esti tévézést csökkentsük a legrövidebbre. Ha nasira vágyunk, úgy friss, vagy aszalt gyümölcsöt válasszunk. Elalvás előtt olvassunk, esetleg meditáljunk, de átgondolhatjuk az elmúlt, vagy az előttünk álló napok eseményeit is. A pihentetőbb alvást segíti a napközben elfogyasztott citromfű vagy komló virágból készült tea is, melyet mézzel ízesíthetünk is.

Ha zsúfolt, feszített tempójú napjaink vannak, különösen fontos, hogy apró ötletekkel, trükkökkel segítsük szervezetünk kiegyensúlyozott, harmonikus mű-



FÜRDŐSZOBA • CSEMPE • PADLÓLAP Olaszországból.

ÁLLANDÓ AKCIÓK! DÍJTALAN HÁZHOZSZÁLLÍTÁS!

BP. III. BÉCSI ÚT 232.

BP. IX. SOROKSÁRI U. 106.

VASÁRNAP is nyitva tartunk 9-16 óráig!

> www.bepa.hu bepa@bepa.hu



Bringóvár MARGITSZIGET

Bringóhintók, kerékpárok, görkorik

SPORTOLJ, SZORAKOZZ!







MINDEN NAP 8 órától sötétedésig

www.bringohinto.hu • Tel.: 329-2073

Várunk a Margitszigeten a 26-os autóbusz "Halastó — Szállodák" megállójánál!

Velünk kerék a világ!

NATALIYA Ruházati Üzlet

OUTLET AKCIÓ! 30-50%

MAGISTRAL fürdőruha

Nyitva: K-P 10-18h, Info: 30-9710-452

BestHU NYOMDA Képviseleti Iroda

Professzionális nyomdai kivitelezés Nyitva: H: 11-17h, Info: 30-9542-618



Vataliya



Üzlet/Iroda cím: BEST Magyarország Kft. 1031 Budapest, Torma Károly u. 16.



Kulturális ajánló

PLATÁN KÖNYVTÁR 1031 Budapest, Arató Emil tér 1.



(Bejárat a Kadosa utca felől)

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

Tel.: 368-7093

NYITVATARTÁSI IDŐ

HÉTFŐN 12-18, KEDD 10-19, SZERDA zárva CSÜTÖRTÖK 10-19, PÉNTEK 12-18 MINDEN PÁRATLAN HÉT SZOMBATJÁN 10-14-ig váriuk olvasóinkat.

A gyerekeknek havonta mindkét szombaton foglalkozásokat tartunk.

IRODALMI KÁVÉHÁZ

2009. május 5-én (kedden) 18 órakor

100 éve született Radnóti Miklós – "Oly korban éltem én..." címmel Patka Heléna színművész pódiumestje a költő születésnapján. Rendező: Dvorák Gábor

MESÉS KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS 2009. május 9-én szombaton 10-13 óráig

Márton Tamás gyerekkönyvtáros Rupert maci víz alatti kalandjairól mesél, majd segít a gyerekeknek kagylós zselégyertyát készíteni.

KÖNYVAJÁNLÓ

Juhász János: Pókhálóban – Pozsony: Madách K., 2007. Masaryk és Benes Csehszlovákiájának első tíz esztendejéről szól a regényes pamflet. Juhász e korszak kulisszatitkait kiválóan ismeri, a történelmi eseményektől a kávéházi pletykákig, az ország gazdasági kérdéseitől a miniszterek hálószobatitkaiig mindent tud.

303 magyar lemez, amit hallanod kell, mielőtt meghalsz

Budapest: Gabo, 2008.

Műfaji korlátok nélkül szerepel egymás mellett a kötetben a harmincas évekbeli sanzonok és kuplé, ötvenes évekbeli táncdal, beatzene, jazz, rock, disco, blues és megannyi más műfaj és stílus a magyar könnyűzene teljes történetéből.

Bordewijk, Ferdinand: Karakter

Budapest: Gondolat, 2008.

A huszadik századi holland irodalom klasszikusának különös anti-családregényét tartjuk a kezünkben, amely egy törvénytelen gyermekként született, nehéz sorsú, ám becsvágyó fiatalember történetét meséli el. A mű hátterében a korabeli Rotterdam komor színekkel festett társadalmi tablója áll.

Az év természetfotói Magyarország 2008

Dr Osman Péter ismertetése

Alexandra Kiadó, 2008

Becsüljük meg a kincseinket, mert fogynak, olykor riasztó sebességgel. Sajnos ez különösen érvényes a természeti környezetünkre. Nagyon becsüljük meg ezért a könyveket, amelyek erősítik bennünk a természet szeretetét, mert csak a természetet megbecsülő, védő ember igazán kultúrember, s az élő természet az egyik legértékesebb örökség, amelyet az utódainkra hagyhatunk. Mindezekért minden elismerés megilleti az immár 16 éves "Az év természetfotói" pályázatot, amely évente elénk tárja e lenyűgöző – és kiemelkedő erkölcsi értékű - műfaj magyar fotósainak legjobb alkotásait, s az Ale-

xandra ezeket bemutató köteteit. Igazán megérdemlik! A 2008-as pályázatra 163 pályázó 3518 fotót küldött be. A zsűri 12 kategória szerint választotta ki a győzteseket, és a képeket – köztük a kategóriák díjazottait – amelyek bekerültek ebbe a gyönyörű albumba. Bárhol is nézünk bele, megragadó erővel érezteti, hogy ennek a pályázatnak az igazi nyertesei mi yagyunk, azok, akik láthatjuk a természet e tüneményes jeleneteit.

Novák László fotóművész, a zsűri elnöke írja a bevezetőjében, hogy "A természetfotó lényegét le lehet írni szavakkal, de egy hatásos kép mondanivalójához már a legjobb toll is kevésnek bizonyul." 123 bámulatos fénykép tanúsítja itt e szavainak igazát, amelyekről kivétel nélkül elmondható, hogy talán még azokat is csodálattal töltik el, akiknek vajmi kevés érzékük van a természet szépségei iránt. Ismét a bevezetőt idézve: a természetfotós fegyvertárából

sohasem hiányozhat a természet feltétel nélküli szeretete és tisztelete. Ez a szeretet sugárzik az itt bemutatott fényképekből, olyan erővel, amely nehézzé teszi, hogy kiszakítsuk magunkat az album lenyűgözően sokszí-

nű, elbűvölő világából. "Melv nyelv merne ver-

senyezni véled" - reménytelen feladat, hogy érdemük szerint méltassuk ezeket a felvételeket, látni kell őket. A pályázatnak a kötetben felsorolt támogatói pedig olyan példát mutatnak a valódi közösségi értékek szolgálatára, amelyet minél többeknek követniük kellene.

KULTURÁLIS KÖZPONT

San Marco u. 81. kulturkozpont@kulturkozpont.hu Honlap: www.kulturkozpont.hu

1032 Budapest

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

Május 3-án, vasárnap 15 óra

ÓBUDAI

Óbuda Napja alkalmából TENK LÁSZLÓ Munkácsydíjas festőművész kiállítása A kiállítás május 17-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

Május 3-án, 10-én, 17-én, 24-én, 31-én, vasárnap 18-22 óráig - Sirtos - Görög táncház; Tánctanítás: 18-19 óráig.

Május 10-én, vasárnap 10 óra – Gryllus Vilmos gyerekkoncert – A biciklizős dalok.

SAN MARCO SZABADEGYETEM

Május 11-én, hétfőn 18 óra – Agyhullámok és kreativitás Előadó: *Dr. Freund Tamás* akadémikus, agykutató az MTA Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézet igazgatója, Príma díjas.

Május 13-án, szerdán 18 óra – Ahol a havasi gyopár terem (Retyezát) (Dévénytől a Kazán-szorosig sorozatból) – **Óvári Árpád** diavetítéses előadása.

Május 15-én, pénteken 18 óra – CSUTA GYÖRGY festőművész, VÁRKONYI JÁNOS festőművész, ZAJÁCZ TAMÁS bőrműves iparművész kiállítása – A kiállítás május 30-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

Május 16-án, szombaton 19 óra

Best uff L'art pour L'art - A Farkas a mezőn-től a Winnetou-n át, a Pucér nők-ig.

Május 22-én, pénteken 20-24 óráig Casablanca Táncláz

Május 23-án, szombaton 9-13 óráig – Babaruha börze kulturkozpont@kulturkozpont.hu T.: 388-7370

Május 23-án, szombaton 19-23 óráig Fergeteges táncparti – Játszik a Brillantin zenekar

Május 31-én, vasárnap 10 óra – Vidám gyermeknap Bábszínház, ugrálóvár, kézműves foglalkozás, arcfestés. A programok ingyenesek!

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ Május 7-én, 14-én, 21-én, 28-án csütörtökön 16 óra Családi társasjáték a Sziluett Műhellyel

Fából faragott, nagyméretű dobókockás és logikai táblás játékok. A játékidő alatt minden alkalommal versenyt is rendezünk.

Május 9-én, szombaton 8-13 óráig – Bababörze Asztalfoglalás május 4-étől, a részvételi díj egyidejű befizetésével lehetséges.

Május 9-én, szombaton 20 óra – Ice Cream Club Let's go! Indul a Békás Blues!

Meseudvar és kakaóbár a Közösségi Ház hátsó kertjében. – Május 10-én, vasárnap 11 óra Százszorszép Bóbiska – Majoros Ági bábjátéka

Máius 10-én, vasárnan 15 óra Garai Judit vezette Énekiskola koncertje Május 11-én, hétfőn 18 óra

Egy műterem színei – Válogatás Külüs László és Lakatos Veronika a Képzőművész Kör hallgatóinak képeiből

Május 15-én, pénteken 16.30 óra Évadzáró Aprók tánca

Meseudvar és kakaóbár a Közösségi Ház hátsó kertjében.

Május 17-én, vasárnap 11 óra Mesevilág – kézműves játszóház

Május 21-én csütörtökön 18 óra

Irodalmi teadélután – A vendég Zalán Tibor költő. Ezen az estén Szentgyörgyi József, Munkácsy-díjas festőművész kamara kiállítását láthatják. Az est házigazdája: Gyimesi László költő.

Május 22-én, pénteken 19 óra Firkin – Ír kocsmaSó

Irish Pubshow with Guinness. Az őrületes ír muzsika!

Május 23-án, szombaton – Nemzetközi Urban Jam Az Urban Dance Team és a Sick 7 szervezésében Top dance és breakverseny. Információ: www.streetdance.hu.

Meseudvar és kakaóbár a Közösségi Ház hátsó kertjében.

Május 24-én, vasárnap 11 óra "A kicsi kégyókirályfi" – Kóka Rozi mesél

Május 26-án, kedd 18 óra – Lélekgondozó fórum Beszélgetés a magzattal – Bástyai Frigyes előadása.

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Május 3-án, vasárnap 10 óra – Óbuda Napja A Figurina Bábszínház előadásában a Mikro cirkusz című 20-30 perces rövid jeleneteit láthatják egész nap. A Kézműves ház foglalkozásai (tésztagyúrás, perecsütés). Vásári csemegék és házi sör árusítása a helyszínen. Határkerülés: hagyományteremtő zászlós, lovas, felnőtt biciklitúra. Indulás a III. kerületi Fő térről délelőtt 10 órakor.

Május 10-én, vasárnap 10 óra Madarak és Fák Napja

- 10 óra Tóth Gábor madárbemutatója (kb. 60 perc)
- 14 óra ünnepélyes fűszernövény-ültetés
- 15-16 óráig Huzella Péter zenés előadása

Egész napos kézműves foglalkozás. Filmvetítés (Vándormadarak) Egységes belépő: 600 Ft.

Május 23-án, szombat 10 óra – BIOPIAC "Az ételed az életed, az vagy amit megeszel"

A helyszínen magyarországi őstermelők, biogazdák árusítanak kóstolóval egybekötve. Kerti- illetve fűszernövény cserebere. Inf.: www.cskh.hu vagy a 240-07-52 vagy a 06/30-451-92-29-es telefonszámokon. Belépő: egész napos felnőtt jegy 600 Ft, gyerekeknek (14 éves korig) 300 Ft.

Május 31-én, vasárnap, 10 óra – Gyereknap

Meseillusztráció kiállítás az előtérben. Régi, mesefilmek vetítése (Futrinka utca, Rémusz bácsi meséi stb.) Egész napos kézműves foglalkozás. Ügyességi játékok. Hagyományos nyalánkságok kóstolója. Az udvaron található villamosban a Sziluett Műhely faragott fa társasjátékai. A programok ingyenesek!





Aquincumi Múzeum T.: 250-1650; 430-1081 aquincum@aquincum.hu

aquincum@aquincur www.aquincum.hu



XX. FLORALIA

Római tavaszünnep 2008. május 23-24. 10-17 óráig Aquincumi Múzeum, romterület

Az Aquincum Baráti Kör huszadik alkalommal rendezi meg a római kor egyik legkedveltebb ünnepét, a Floraliát. Flóra a virágoknak és a virágzásnak, de e mellett a tavasz, a termés és a termékenység – a nők anyai reményeinek patrónája is volt.

Szinte már hagyományként diákok virágkötészeti munkái díszítik fel a múzeumot és a romterületet erre az alkalomra.

ÍZELÍTŐ A PROGRAMBÓL:

Május 22. szakmai nap (A nagyközönség részére ezen a napon nem szervezünk programot!)

Május 23-24.: Hagyományőrző csapatok bemutatói: gladiátorsimogató, Mithras beavatási szertartás, római esküvő, Germán és Kelta hagyományőrző bemutató, hadibemutató, győzelmi menet.

Előadások: Szinházi előadás: Válogatás a Floraliák legsikeresebb előadásaiból Pantomimjáték, rabszolgavásár, jelenetek a római mindennapokból, "Kocsma", egy házi rabszolga elbeszélései, mesemondó, vándorfilozófus

Kézműves foglalkozások: virágkompozíciók, diadém/koszorú, virágkép és pa-



pírvirágok készítése, szövés-fonás Ismeretterjesztő előadások

Emlékfotók készítése római ruhákban, kelta jósda • Római gálya a Dunán • Növények és hagyományos kézműves termékek vására • Római büfé római ételekkel és "Római kocsma"

A múzeum a változtatás jogát fenntartja!

Növények kultúrája – kultúrák növényei

Növények és kultúra Európa történelmében időszaki kiállítás

2009. május 23 – október 31. Az Aquincumi Múzeum új időszaki kiállítása római kori növények maradványain, ábrázolásain, leírásain keresztül mutatja be Budapest ókori városelődjére jellemző növényvilágot.

A 20. évfordulóját ünneplő aquincumi Floralia – Tavaszünnep alkalmából nyíló kiállítás a rendezvény első napjától, 2009. május 23-tól látogatható.

STRANDRÖPLABDA VERSENY ÓBUDA NAPJÁN 2009. 05. 03.

Helyszín: Dunaparty Club Hotel (Nánási út 91.)

Ideje: 2009. május. 03.

Kezdés: 9.30-kor, nevezés 9.00 órától

a helvszínen

Eredményhirdetés: a nevezési létszámtól függően délután

Lebonyolítás: 4 fős csapatok részvételével (csak női, csak férfi,

és mix: - 2 férfi, 2 nő - csapatok) **Korosztály:** 13-18 év, és 18 év felett Nevezési díj nincs.

Érem és tárgyjutalom a helyezetteknek.

Jó felkészülést, sikeres versenyzést kíván a rendezőség!

II. ÓBUDAI FÉLMARATON és HARMADFÉLMARATON

2009. május 3. Óbuda Napja

Rajt-cél: Dunaparty Club Hotel, III. ker. Nánási út 91.

Versenyközpont: Dunaparty Club Hotel, III. ker., Nánási út 91.

Versenyszámok:

10.00 Félmaraton (21097,5 m)

10.00 7 km

Útvonal: a Római – parton

Nevezés: a helyszínen

Az első 50 nevező emblémázott pólót kap!

Nevezési díj: a versenyen való részvétel

INGYENES!



Kategóriák:

21 km: abszolút, 18 – 39 év, 40 – 49 év, 50 – 59 év, 60 év felett

7 km: abszolút, 18 – 39 év, 40 – 49 év, 50 – 59 év, 60 év felett

2 km: 11 év alatt, 11-14 év, 15-18 év, 19-39 év, 40-49 év, 50-59 év, 60 év felett

Díjazás: minden kategória 1.-3. helyezettje (férfi – női) részére érem, oklevél, továbbá az abszolút helyezettek ajándékot is kapnak. **Frissítés:** víz, izotóniás ital, banán, édes és sós keksz, szőlőcukor (csak a félmaratonon) *Információ:*

Óbudai Nonprofit Kft. Tel: 388-9770 titkarsag@nonprofitobuda.hu Zöldgömb Sport Klub Tel.: 30/201-6765; www.zoldgomb.hu; zoldgomb@zoldgomb.hu



TÉRSZÍNHÁZ

Fő tér 1. Tel./fax: 388-4310

MÁJUSI PROGRAMOK 5., kedd 15,00 óra

Weöres Sándor: A holdbéli csónakos

7., 8., csütörtök, péntek 15,00 óra Pinkó az ördög fia – bukovinai székely népmese

11., 12., hétfő, kedd 19,00 óra Szophoklész: Antigoné **14., 15., csütörtök, péntek 19,00 óra** Faunok és nimfák – mitikus mesék

20., szerda 15,00 óra

Bakarasz király. magyar népmese

21., csütörtök 19,00 óra

Đorðe Leboviè: Az ezredik éjszaka – a Pintér Gábor Produkciós Műhely előadása



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

Bp. III. Kiskorona u. 7. Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376

info@obudaitarsaskor.hu www.obudaitarsaskor.hu

Május 3., vasárnap 19 óra – ÓBUDA NAPJA Óbudai Danubia Zenekar Strauss-estje

Május 4., hétfő 10-13 óra – NYILVÁ-NOS PRÓBA a Budapesti Vonósokkal

Május 4., hétfő 19 óra – HALLGATÓ - NAMENO Kamaraegyüttes

Május 7., csütörtök 19 óra IRKA FIRKA - Zenés beszélgetés BODROGI GYULA életét és pályáját összegző könyvének bemutatója kapcsán.

Május 9., szombat 19 óra JÄGER JUDIT KVARTETT

Május 10., vasárnap 16 óra Kamaraterem HALLGATÓ Botvay Károly kamarazene növendékeinek hangversenye

Május 10., vasárnap 19 óra KÖZÉP-EURÓPAI KAMARAZENEKAR Május 11., hétfő 19 óra – OPERAMESÉK OPERA(ÉS)IRODALOM

Csajkovszkij: Pique Dame

Május 13., szerda 17 óra JÁTÉKOS MUZSIKA 7 X 10 PERC-BEN - Keönch Boldizsár növendékei

Május 15., péntek 19 óra – A MÉCSVI-RÁG KINYÍLIK –örökség és látomás-RADNÓTI-EST

Május 16., szombat 16 óra Kamaraterem HALLGATÓ Botvay Károly kamarazene növendékeinek hangversenye

Május 16., szombat 19 óra – SEMMEL-WEIS VONÓSNÉGYES hangversenye

Május 21., csütörtök 18.30 óra ÓBUDAI KAMARAZENEKAR

Május 28., csütörtök 19 óra – BUDAPEST RAGTIME BAND KONCERTJE



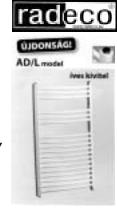
VÍZ- GÁZ-FŰTÉSTECHNIKAI SZAKÜZLET

1038 Budapest, Szentendrei út 307. (A régi Szentendrei úton, a HÉV állomásnál)

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



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



OTP ÁRUVÁSÁRLÁSI HITEL ÜGYINTÉZÉS!

Nyitva tartás:

H-P: 8-17 óráig, Szo: 8-13 óráig



I. Tanévzáró vízi túra

Tisza-tó Csillagtúra – június 21-25.

Biztonságos túrahajók, biztonságos, nyugodt vízen. Részvételi díj: 25.000,-Ft/fő

Az ár tartalmazza a sátorhelyet, a reggelit, hideg ebédet, meleg vacsorát, utazást, a hajók és a felszerelések bérlését. Mentőmellényt biztosítunk! Érdeklődni és jelentkezni

Rátkai Csabánál a 06-30-25-77-457-es telefonszámon lehet.

2. Gyermektábor Poroszlón – július 20-24.

Szárazföldi és vízi kalandozás a Tisza-tavon és körülötte

Szállás: sátorban a Nyárfa Kempingben Túrák után közös bográcsozás, tábortűz. Sportjátékok, közösségi élmények

Részvételi díj: 25.000,-Ft/fő

Az ár tartalmazza a sátorhelyet, a reggelit, hideg ebédet, meleg vacsorát, utazást, a hajók és a felszerelések bérlését. Mentőmellényt biztosítunk!

Jelentkezés: Rátkai János - 06 20 9436 521

3. Integrált tábor mozgáskorlátozottakkal - júlus 29-02.

Helyszín: Poroszló, Nyárfa kemping

Ép és mozgássérült fiatalok együtt-táborozása, túrázása. Tolerancia, együttműködés, elfogadás, és a Tisza-tó felfedezése.

Vidám tábori esték, sportversenyek.

Részvételi díj: 25.000,- Ft/fő

Az ár tartalmazza a sátorhelyet, a reggelit, hideg ebédet, meleg vacsorát, utazást, a hajók és a felszerelések bérlését. Mentőmellényt biztosí-

tunkl

Jelentkezés: Fehér Ágnes - 06 20 9436 521

www.romaifurdo-se



Általános tudnivalók:

A gyerekek nyaralásához minden esetben házi orvosi igazolás és a vízre szálláshoz írásbeli szülői hozzájárulás szükséges.

Üdülési csekket elfogadunk.

4. Családi nyaralás **Poroszlón**

augusztus 02-09-ig.

Helyszín: Nyárfa kemping Az időpont tájékoztató jellegű. A családok a programba bármikor bekapcsolódhatnak. Utazás egyénileg. Program: felnőttek oktatása túrakenu kormányzásra Cél: képesek legyenek egyedül a Tisza-tavi túrázásra

Amit biztosítunk: hajó kötelező felszereléssel, oktatás, túravezetés, étkezés, szállás Szállás: 4 fős, családi apartmanok, 2-3 fős faházak, Sátor Részvételi díj: felnőttek 3.500-5.000 Ft/fő/nap (szállástípustól függően) Gyerekeknek 2.500-4.000 Ft/fő/nap Jelentkezés: Rátkai János 06 20 9436 521

Tisza-tavi vakáció

Egyedülálló madárvilág - madárrezervátum

landok: madármegfigyelő tornyok felfedezése

Aktív kikapcsolódás

Természetes környezet

Szabadstrand, sportjátékok



1031 Budapest, Petur u. 22.

2009-ben is változatlan árakkal.

Havi bérlet: 5.000 Ft

12 alkalmas bérlet: 5.600 Ft

Napijegy: 600 Ft







