

Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2009. XVII. ÉVF. 4. SZ.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
KÖRNYEZETVÉDŐ,
SZABADIDŐ ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET

Megálmodott figurális
és esküvői tortáját
is elkészítjük.

Receptajánlat a 12. oldalon

Cziniel
cukrászda és kávéház

OSTYAFOTÓK
készítése tortákra,
bármilyen képről
vagy adathordozóról!

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

NYITVA TARTÁS:
minden nap 9,00–22,00-ig

www.cziniel.hu

LENDVAI AUTÓCENTRUM

Helyszíni VIZSGA állomás Tel.: 240-7004

ZÖLDKÁRTYA

KÉZI AUTÓMOSÓ **KÁRPITTISZTÍTÁS**
BÜFÉ – PRESSZÓ

TELEPHELYEK:
1039 Bp. Batthyány u. 66.
Tel.: 430-0097, 06-30-577-8074

1050 Bp. Roosevelttér – Gresham Hotel
mélygarázs, bejelentkezés: 266-2256

Nyitva tartás: minden nap 8,00-20,00 óráig

Cikk a 6. oldalon

DIEGO SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

BOMBA ÁR!
2.095
1.390 Ft/m²

LAMINÁLT PADLÓ
7 mm vastag, click, AC3/31, HDF,
100% természetes szelvény

WOOD STEP

INGYEN!
Műtéri költség

BOMBA ÁR!
990 Ft/m²

SZÖNYEG
60×110 cm

ÓBUDA, III. Bécsi út 267. • Tel.: 436-00-97 Nyitva: H-P: 9-19, Sz-V: 9-14

**A kikapcsolódás és pihenés
oázisa Budapesten,
a Római-parton**

www.holidaybeach.hu

Kedves Civil Olvasó!

Kérem, ne lepődjön meg a megszólításon, és ne ugorja át ezt az írást emiatt. Tudom, hogy legtöbbször ezt tennék legszívesebben, mert már ezt a szót is – civil – sikerült kiüríteni, lejáratni. Miért? Mert az elmúlt években a civilség erősen szálait a politika belefonta a maga szövevényes hálójába. Hogyan? Egy magára valamit is adó politikusnak – legalább a választások közeledtével – illik szóba állni a civilekkel, jó velük mutatkozni, meg aztán így lehet felmérni, hogy a lelkes civil hogyan állítható a politika szolgálatába. Például, remekül lehet rájuk hivatkozni, megveregetni a vállukat, dicsérni, majd a hátuk mögött lesajnálóan összemossolyogni. Majd tessék nagyon figyelni! Politikusaink egyre többször jelennek meg nyilvános rendezvényen, belemossolyognak a kamerákba, hangsúlyozzák a civil tudat erősítésének fontosságát. Ez azért is tűnik furcsának, mert a legtöbb, ma funkcionáló politikusunk lelkes civilerőként indult, aztán egyszer csak azt vesszük észre, hogy már semmi nem számít, pusztán a PÁRT. Pártérdek, pártfegyelem, frakciófegyelem... és így lesznek a politikusaink lassan pártkatonák: „aki nem lép egyszerre...” ugye ismerős. Ez ellen nem nagyon tudunk tenni. Így működött az egypárti rendszerben, és így működik ez a többpárti politikában is. Hogy mégse legyen teljesen ugyanaz, a demokrácia kitalálta a civiloldalt, mint ellenőrző, megfigyelő szereplőt. Más kérdés, hogy a politika legtöbb esetben igyekszik kézben és szemmel tartani ezt a melékszereplőt, kihasználva a szervezetlenségét, erőtlenségét. Szabályt erősítő kivételek itt is vannak, amikor egy-egy civil összefogás rá tudja kényszeríteni az akaratát a hatalomra. Ezek a jó példák hajtják a meglévő civil szervezetek munkatársait, ezért van szükségük támogatókra, önkéntesekre, lelkesedőkre. A támogatás itt nem csak anyagiakban értelmezhető, inkább részvételben, figyelemben, együttgondolkodásban. Mindenki mindenhol nem lehet jelen, de a saját szűkebb környezetében mindenki talál olyan civil szervezetet, aki mögé érdemes odaállni. Június 6-án Pünkösdfürdőn erre tesz kísérletet néhány kerületi civil szerveződés, hogy találkozzanak egymással, hogy megmutassák magukat, Önnek is kedves olvasó, hogy egy szórakoztató, vidám nappal segítsék a tájékozódást. A sokszínű programra biztosíték a kerületben működő civilek sokfélesége. A programfelhívást lapunk hátulján megtalálja. Jó szórakozást.

Fehér Ágnes



Civilek az utcán

RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

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

Felelős kiadó: Rátkai János üv.ig

Főszerkesztő: Fehér Ágnes

Szerkesztőségi titkár: Veilandné Jenei Györgyi

Tördelőszerkesztő: Kiss Marianna E-mail: marianna.kiss@chello.hu

Munkatársak: Orbán Béla, Horváth Ferencné,

Kotulics Mónika, Szűcs Boglárka, Böbe mama,

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

1031 Bp., Petur u. 22. Tel.:240-3048, 06 20 9436-521

e-mail címünk: rse@enternet.hu • www.romaifurdo-se.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Megjelenik havonta 15.000 példányban. Eng. sz. B/ISK/204/1993

Budapesti Urbanisztikai Majális Budapesten – Orbitális 2009 – A Duna éve

Az URBITÁLIS Budapesti Urbanisztikai Majális egy több héten át tartó, egész Budapestet felölelő eseménysorozat volt az elmúlt hónapban. A rendezvény a város gazdagságát, sokarcú kultúráját, ezerszínű társadalmát mutatta be.

A programokban nem csak hagyományos konferenciák, kiállítások, kulturális események szerepeltek, hanem helyet kaptak sportprogramok, vitafórumok, helyszíni séták, kerékpáros kirándulások is. A rendezvénysorozat mindezen túl alkalmat adott arra, hogy a városlakók megismerhessék a közösséget szolgáló intézményeket, úgy ahogy eddig még nem láthatták a budapestiek.

Mivel 2009 a Duna éve, a programok zöme a Duna köré szerveződött, így volt evezős Critical Mass a Margitszigetnél, sárkányhajós felvonulás a Lágymányosi-öbölben és vízi majális a Népszigeten. Harminc nap alatt száz program.

Az akadálymentes és tiszta Római partért

Munka és szórakozás a Rómaifürdő SE vízi telepén

A „Pillangó álma” nevű csoport, amely a Mozgássérültek Állami Intézetében lakó fiatalok egy aktív csoportja kétnapos nagytakarítást és akadálymentesítést szervezett meg a Római parton, azon belül a Rómaifürdő SE vízitelepén, ahol mozgáskorlátozott fiatalok számára is biztosított a sportolási lehetőség. Az együttműködő partnerek vállalták a rámpák elkészítését a vizes blokkokhoz, öltözőhöz.. A mozgássérült fiatalok pedig az ehhez szükséges tervezői feladatokat ellátását. A takarításban, hajók lemosásában és a



bográcsos ebéd

elkészítésében minden jelenlevő aktívan bekapcsolódott. Mindkét napon a munkát követően lazításként kenulapátot ragadtak a munkás kezek, és hajóba szálltak. A nap végén tábornút mellett kerültek kiosztásra a legjobb csapatoknak járó díjak. A második napon, a közös munkát követően Rátkai János világbajnok és olimpiai ezüstérmes kajakos, a házigazda egyesület elnöke tartott élménybeszámolót, mesélt a vízi sportok szépségeiről. A programot a Demokratikus Ifjúságért Alapítvány támogatta.

A csónakházról a lakóparkig: városvédő séta a Római-parton

A Római-part eltűnőben lévő csónakházaihoz szervezett városi sétát a Budapesti Városvédő Egyesület (BVE) az Orbitális Majális fővárosi programsorozat keretében.

A mintegy 2 km-es túra az Északi összekötő vasúti híd budai hídfőjétől indult, vezetői építésszek, műemlékvédelmi szakemberek, a „vizes” sportok képviselői, a környék ismerői és kedvelői részvételével. A séta során szó esett arról, hogy hová épültek lakóparkok a Római-parton, mesélnek arról, hogyan kerülhettek ezek egyáltalán a gazdag hagyományokkal bíró csónakházak helyére, míg sokan az emlékeik között kutatva elevenítették fel az egykori pezsgő víziéletet. A vezetésen részt vevőkkel néhány, még létező csónakházat is felkerestek. Ezt még most megtehetnék, de a séta egyik apropóját az a hír adta mely szerint a Nemzeti Vagyongyűjtemény pályázat útján értékesíteni kívánja a Sportlétesítmények Zrt. kezelésében lévő utolsó négy vízi telepet.



Vízitúra a Túron - 2009. július 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 Kölcse. A Kistúr Vendégház udvarán építünk táborn.

2. nap Nagyhódos - Sonkád - Kölcse (15 km evezés). Reggeli után buszra szállunk, és hajókkal együtt Nagyhódosra megyünk, vízre tesszük a hajókat, és levezünk Sonkádig. A kis bukógátnál átemelünk, és evezünk tovább Kölcse.

3. nap Kölcse-Túristvádi (10 km evezés) A Túr vadregényes kanyarulatait bejárva Túristvádiig evezünk, ahol már várnak, sül a kemencében a friss kenyér és lángos. Ebéd után táborn 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 büszkeségét, a még ma is üzemképes, ipartörténeti szempontból egyedülálló vízimalmot.

4. nap Túristvádi - Nagyr (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 jelentkezéseket!

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





Rómaifürdő SE HÍREK

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

Egyetemisták foglalták el a Rómaifürdő SE vízi telepet

A helyzet nem ennyire komoly. Még nem kért fegyveres védelmet az egyesület, csak az ELTE politológus hallgatói tartottak sportnapot a vízi telepen, ahol számtalan sportágat kipróbálhattak, így a lézerharcot is.



Májusi széllel a Tisza-tó körül

Ráfért a pihenő a Tisza-tavi kerékpártúra résztvevőire. Három nap alatt kerekézték körbe az Alföld nagy tavát, dacolva a – néhol ordító – szembeszéllel, az útbaigazító táblák hiányával, a nem közlekedő tiszai komppal... A látvány: a tavaszi természet, az éledő tó sok mindenért kárpótolta a túrázókat.



Vízisportoktatás a Dunán

Az egyesület vízisport népszerűsítő munkájának fontos része az iskolai oktatás. A gyerekek testnevelőik kíséretében érkeznek az egyesület vízi telepére, ahol szakedzők irányításával ismerkednek meg a kajakozás, kenuzás alapjaival.



Viharos Vogalonga kaland Velencében

Népes egyesületi csapat utazott az olaszországi hosszú-evezésre a pünkösdi hétvégén. A 60 fős különítményből 15 hajóegységet állított ki a Rómaifürdő SE. Embert próbáló időben tették tengerre hajóikat a túrázók: viharos szél, távolban morajló égbolt, egyre haragosabb hullámok. Sokszor a hullámok erősebbnek bizonyultak, és betakarták az ellenük küzdő versenyzőket, néhányukat „katapultálásra” kényszerítve. Ők is visszaugrottak a hajóikba, és folytatták az evezést. Aki nem borult, annak is sűrűn kellett merni a tengervízet a hajójából, mert a kíváncsi hullámok előszeretettel nézegették a vízi jármű alját belülről is. Végül tizenhárom egyesületi hajó tudta teljesíteni a 32 km-es távot Velence körül – érintve Buráno és Muráno szigetvároskákat -, hogy a célba érve átvehessék az emlékérmét és az oklevelet.



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

SZOLGÁLTATÁSAINK

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

PING-PONGOZÁSI LEHETŐSÉG!

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

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

JUDO SULI – Ismét versenyeztünk



Eligazítás a verseny kezdetén, a végére megint gazdagabbak lettünk érmeikkel
(részletes eredménylista a következő számban)

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



MOUNTEX®
SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT

cím: 1036 Budapest, Bécsi út 136. **STOP SHOP**
tel.: 439-2452
nyitva tartás: H-P: 9⁰⁰-20⁰⁰ Szo-V: 9⁰⁰-18⁰⁰

**sátrak
hálózások
vizitúrafelszerelések**



www.mountex.hu

www.pedalos.atw.hu

**„Pedalos” KERÉKPÁR JAVÍTÓ
ÉS UTÁNFUTÓ KÉSZÍTŐ**

schwinn csepel márkaszervíz
kerékpár javítás - felújítás - beszerzés
kerékpár utánfutó gyártás - kölcsönzés
kerékpáros kiegészítők
teremedző gépek javítása



NYITVA TARTÁS H.-P.: 10⁰⁰ - 17⁰⁰, SZ.: 09⁰⁰ - 13⁰⁰
1039 Deák utca 12. T.: (20) 994-6614
e-mail: pedalos2@t-online.hu

HIRDESSEN a Római Parti Hírekben!
Tel.: 240-3048 • www.romaifurdo-se.hu

STIHL®
SZAKKERESKEDÉS
ÉS SZERVIZ

VIKING®
MINDENT A KERTNEK!

Bp. III., Miklós u. 11.
Tel.: 250-8291
Nyitva: H: zárva,
K-Sz-Cs: 8.00-17.00-ig,
P: 8.00-16.00-ig,
Szo.: 8.00-13.00-ig.

Árvácska u. 6. (Bejárat az Ürömi út felől)
Tel./fax: 240-3011. Tel.: 240-0120
Nyitva: H-P: 8.00-17.00-ig,
Szo.: 8.00-12.00-ig.
Szerviz: H-P: 8.00-16.00-ig

STIHL® és VIKING® gépek és alkatrészek értékesítése.

CREDIGEN® Áruhitel helyszíni ügyintézésel a csillaghegyi üzletünkben.

www.erparker.hu

SULI HÍREK

AQUINCUM

Nyílt testnevelés óra

Az Aquincum Általános Iskola is csatlakozott a Kerületi Pedagógiai Szolgáltató Intézet és az Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft. közös rendezvényéhez, hogy május 7-én egy nyílt óra keretében csábítsanak együttmozgásra óvsókat, iskolásokat és a felnőtteket. Az Aquincum iskola komolyan vette a nyitottságot, így a testnevelés órát az iskola előtti füves domb tövébe hirdette meg.



Várszegi Kornélia – Nelli néni – testnevelő irányításával együtt tornázott óvodás és kisiskolások, míg a felnőttek, szülők és pedagógusok, inkább a pálya széléről figyelték az aprónépet.

Zenepavilon, avagy Haydn emlékezete – emlékkiállítás az Aquincum Iskolában

2009-ben Joseph Haydn halálának 200. évfordulójára emlékezünk. Az Oktatási és Kulturális Minisztérium által meghirdetett és finanszírozott Országos Középiskolai Tanulmányi Verseny (OKTV) résztvevői számára rajz és vizuális kultúra tárgyban lehetőség nyílt arra, hogy képző- és fotóművészeti alkotásokkal, kommunikatív és iparművészeti tárgyak tervezésével és kivitelezésével „berendezzenek” egy – a fertődi kastély kertjébe elképzelt – zenepavilont, Haydn emlékeztetőre. Az OKTV többfordulós verseny, amely a magyarországi középiskolák utolsó két évfolyamának tanulói között zajlik. Az igen magas színvonalú versengés – amelynek szakmai szervezője a Vizuális és Környezetkultúra Fejlesztéséért Alapítvány – a kreatív tantárgyak körében friss szemléletű, ötletes művek megszületését eredményezi.

A versenyt hagyományosan egy kiállítás zárja – ebben az évben kettő is, a Művészetek Palotájában már találkozhatott a közönség az 50 legjobbnak ítélt pályaművel –, ahol képet kaphatunk arról, hogy a fiatalok között milyen sok a tehetség, s hogy milyen sok az egyéni látásmódot tükröző leleményes megközelítés. Az is világosan kiderül az alkotásokból, hogy milyen sokarcú is a vizuális képesség – tudtuk meg Zombori Béla Apáczai-díjas egyetemi oktatótól, aki a versenyt szervező alapítvány elnöke is egyben.

Május 28-án az Aquincum Általános Iskolában nyílt kiállítás megnyitóján a képzőművészet mellett természetesen a zene is szerepet kapott. Az iskola tanulói, tanárai hangszeresen és énekszóval is megidéztek a nagy bécsi klasszikust, Joseph Haydnt. Az alkotókat Pósfai Péter az Oktatási Hivatal elnökhelyettese köszöntötte, míg a kiállítást Szabó Magdolna alpolgármester asszony nyitotta meg.

A kiállítás június 12-ig látható az Aquincum Általános Iskolában (Arató Emil tér 1.) lévő Kaptár Műhelyarchívumban.



Zombori Béla minden pályaműről tudott valamit mesélni

ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy

Virágvásár
a csillagvárban

+36 1 250 8648
+36 70 233 6442
www.csillagvar.com




SULI HÍREK

CSILLAGHEGYI ÁLT. ISKOLA

„Ebben az iskolában mindig történik valami”

– hangzott el a mondat a Csillaghegyi Általános Iskola előtt május 9-én, szombaton a sportnapon.

Valóban így van. Lezártuk az első félévet és már is itt a farsang, ahol kicsik és nagyok egyidőben, de külön helyszínen szórakoztak. Harmadik osztálytól felfelé a tornateremben színes kavalkád. A Nagy Suli Társas keretében valamilyen tánc-cel kellett készülniük az osztályoknak. A siker a nyolcadikosoké, akik Szécsi Pál: Gedeon bácsi című számára adtak elő vídám jelenetet.

S alig telik egy kis idő, máris a leendő elsősokeket várják a tanító nénik délután vidám mesével, fejpánt készítéssel, mozgásos játékkal.

Március első napjaiban nyílt napot tartottunk, ahol a szülők bepillanthattak a mindennapi életünkbe. Ha március, akkor március 15-re emlékezünk, idén a felső és az alsó tagozat is akadályverseny keretében elevenítette fel több helyszínen a múlt eseményeit, sokszínű feladatokkal, mint keresztrejtvény, csákó hajtogatása, dal. Ha dal, akkor máris a házi népdal verseny juthat eszünkbe, ahol egy második kisfiú búvólte el a közönséget.

Idén április elejére esett a húsvét, amit megelőzött az iskolánkban hagyományosan megrendezett kézműves délután. Tíz teremben négy-négy munkahelyen készítettek különböző hagyományos és újszerű ötletes kisebb-nagyobb tárgyakat a résztvevők otthoni használatra vagy ajándékba.

Szerveztünk lego kiállítást, a Föld Napja alkalmából szemétszobor építési versenyt.

Május 9-én tartottuk sportnapunkat, ahol gyermekek és szülők csapatban és egyénileg mozoghattak. A délelőtti fő programja a gyerekek csapatversenye, a szülőknek pedig a főzés bográcsban. Délután a szülőkből és a gyerekekből csapatok alakultak



és folytatódott tovább a közös játék. Este az eredményhirdetés előtt tombolahúzás volt. Az egész napos program kikapcsolódást és jó szórakozást biztosított mindenkinek.

Közben matematikai alapművelési versenyt rendeztünk 12 iskola részvételével, amelynek fő díja a Csillaghegyi Kupa.

Alig telt el egy hét, már itt is a következő nagyszabású iskolai rendezvény: a Suli-Gála, amely a Veres Péter Gimnáziumban kapott helyet már második éve, mert a nézők száma egyre nő, és itt elférünk. Az élmény még igazán friss, tizennyolc műsorszámot láthattunk, mindegyikük színvonalas, tükrözték a befektetett szeretetet, energiát. Mindegyikről sok szépet és jó lehetne írni, de hogy senkit se bántunk meg a legkisebbekről és a legnagyobbakról szólnék. Elbűvölő volt az első osztályosok keringője, a pici urak és hölgyek táncudása meghatotta a közönséget. Vastapsot kapott a 8. b osztály kánkánja, ahol a csillogó szemű fiúk és lányok együtt éltek a zenével. A finálé után a sok mosolygó gyermek és felnőtt arca tanúskodott arról, hogy jó dolog ebbe az iskolába járni, hiszen a színes programok sora tovább folytatódik a Sulinappal, az erdei iskolákkal, a jutalom kirándulással, amelyen a Művészetek évében a legeredményesebben tevékenykedő gyerekek gazdagodhatnak egy kellemes élménnyel.

Horváth Ildikó – tanár



FODROS

Angliai utazáson a Fodros diákjai

A Fodros Általános Iskola lelkes csapata már másodszor utazott a Brit-szigetekre. Tavaly Londont és környékét ismertük meg, az idén Anglia mellett Walesbe is eljutottunk. Először a világörökség részét képező Stonehenge oszlopai és mágikus körei varázsolta el bennünket. Jártunk Bath fürdővárosában, a sajtóvárosban Cheddarban, és megnéztük a Wells-i katedrális, ahol a világ második legrégebbi órája mutatta nekünk az időt. Egy teljes napot töltöttünk Cardiffban, Wales fővárosában. A csodálatos kastély és a Nemzeti Múzeum természetgyógyászat kiállítását mindnyájunkat elbűvölt. Az utazás egyik csúcspontja a BIG PIT színháza volt. Sisakkal és lámpással a fejünkön 300 méter mélyre ereszkedtünk le, átélve a régi Fekete-vidék szénbányászainak mindennapjait, utána megtekinthettük a környék embereinek életét bemutató Skanzent. A buszon nagyon jó volt a hangulat, idegenvezetőnk vetélkedőkkel, érdekes történetekkel tette színessé az utazást. Köszönjük, hogy itt lehettünk, reméljük, hogy jövőre újabb felfedezéseket tehetünk e csodálatos szigeten.

Tamaszentmiklósi Dóra 7.c.



Ilyen még nem volt

Országos első helyezett a Kaán Károly versenyen a Fodros tanulója

Szinte már hagyománnyá vált, hogy a *Kaán Károly Természetismereti Verseny* kerületi győztesei kimagasló eredményeket érnek el a fővárosi és az országos fordulókban is. Az idén szinte történelmet írtunk, mindent elsőprő győzelmek születtek. Megszerezve a budapesti 1., 2. és 3. helyezést, következett az országos döntő Mezőtúron. A három napos versenyt Szabó Imre környezetvédelmi miniszter úr nyitotta meg. A megmérettetés elméleti fordulóból, laboratóriumi- és terepgyakorlatból állt, továbbá a tanulóknak kiselőadásban és poszteren be kellett mutatniuk környezetük természeti képét, növény- és állatvilágát.

Az eredmény kimagasló. **5. évfolyamon országos I. helyezést ért el Süle Kata**, IV. helyezett Holczer Anna, VI. helyezett Holczer Sára – mindhármán a Fodros Általános Iskola tanulói, felkészítő tanárunk Bozókiné Havas Katalin.

A XVIII. Weöres Sándor Országos Gyermekszíni Társaság Találkóján nyújtott kiemelkedő teljesítménye alapján ezüst oklevéllel díjazta a zsűri iskolánk

BÁRCZI

ÖKO-hét és faültetés

A Bárczi Géza Általános Iskolában a természet szeretete, a környezetvédelem mindig is fontos szerepet töltött be a nevelésben. Tanulóink idén is lelkesen csatlakoztak kerületben 17. alkalommal megszervezett ÖKO héthez.

A rendezvény keretében került sor az udvar szépítésére és faültetésre, amihez a fákat a *Rügyek és Gyökerek Egyesület* biztosította.



Vetélkedő Lengyelországról

A tanév elején vette fel a kapcsolatot a Bárczi a lengyel testvériskolájával. A kapcsolat felvételét egy egész tanévre szóló rendezvény is kísérte, amelynek témája Lengyelország története, kultúrája volt. Az osztályok verseny keretében ismerhették meg

alaposabban Lengyelországot. A csapatok tesztlap kitöltésével jelentkezhettek a vetélkedőre, beszámoltak az iskolarádióban, levelet írtak a lengyel iskolába, élménybeszámolón vettek részt a könyvtárban, teadélutánon a klubban, csodálatos tablókát készítettek, tárgyakat, emlékeket gyűjtöttek Lengyelországról, végül szóbeli vetélkedő zárta a programot. Természetesen a versenynek csak egy első helyezett csapata volt, de valamennyi versenyző győztese volt a vetélkedőnek.

A verseny helyezettei: 1. helyezett: 8.m; 2. helyezett: 6.a; 3. helyezett: 7.m; 4. helyezett: 6.m 1. csapata; 5. helyezett: 6.m 2. csapata

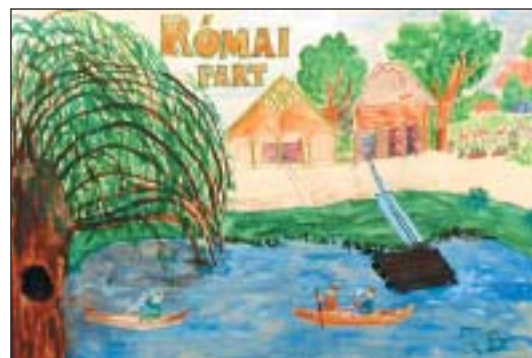


Eszterlánc csapatának (osztálytanítójuk Tóth Szilvia) A naplótka című előadását, melyre volt tanítójuk Zsigmond Ottília készítette fel a gyerekeket.

Május 3. az *Óbuda napja* alkalmából az osztályok plakátokon dolgozták fel a kerület nevezetességeit, természeti kincseit. A folyosókon kiállítás formájában mindenki megtekintheti az alkotásokat, aki iskolánkba látogat.

A tanév lassan a vége felé közeleg. A vizsgákra való felkészülés mellett a tanulóink a felkészítő tanárokkal együtt azonban továbbra is szorgalmasan dolgoznak, hogy a Fodros napok eseményeit minél színvonalasabbá tegyék.

Gratulálunk a versenyeken kimagasló eredményeket elért tanulóknak! Sok-sok munka kell az ilyen szép eredmények eléréséhez.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Nyári forráság

Az idén már többször megdőlt a melegrekord. Ezt, mi emberek is igen nehezen viseljük. Az emberek vízfogyasztása duplájára nő, az idősebbek nehezebben mozognak, a szívproblémások nehezebben viselik ezeket a napokat. Nem is hinnék a gazdik, de kutyáknak ezek a meleg napok ugyanolyan megterhelők, mint nekünk embereknek. Ráadásul ők rendelkeznek egy hosszabb vagy rövidebb bundával, ami ilyen melegben inkább gondot okoz, mint védelmet. A hosszú szőrzet védi a bőrt a nap káros sugaraitól, de a nagy hőségben a bőr nem képes egészségesen szellőzni, és a vastag bunda alatt a takaróréteg előbb befülled, majd a gyulladt felületre egy másodlagos bakteriális fertőzés kerül. Ez geny-nyes bőrgyulladást okoz. A sérült terület nagyon érzékeny, fájdalmas, gyakran viszkető érzéssel és váladéktermelődéssel jár együtt. Emiatt az ebek gyakrabban vakaróznak, rágják az érintett területet. Ez a váladék összeragasztja a szőrt, ezzel tovább rontja a bőr további szellőzését. Nem beszélve

arról, hogy ennek a váladéknak szaga van, odavonzza a legyeket és beköpi a területet. Ezt az állapotot mindenképpen meg kell előzni. Gyakran előfordul rövidszőrű állatoknál is ez a jelenség, de szerencsére hamarabb észre lehet venni a bajt. A hosszú szőrű ebek rendszeres ápolása, átfésülése megfelelő, de ha lehetséges a szőrzetet nyárra vágassuk le rövidre.

Ha esetleg hasonló tüneteket vesznek észre kutyájukon, azonnal forduljanak állatorvoshoz, hiszen a bőr állapota egy fél nap alatt is sokat romolhat. A nyár másik nagy problémája a tűző nap, ami ránk nézve is veszélyes és káros. Főleg a rövid szőrű kutyákat érinti a leégés veszélye, illetve a hosszú szőrű kutyáknál az orrhát, fül és szemtájék kerülhet veszélybe. Ott, ahol a szőr rövidebb a nap sugarai közvetlenül érintkeznek a bőrrel, és az a terület ugyanúgy le tud égni, ahogy a mi bőrünk. A világos szőrűek illetve a fehér albínó állatok tízszer olyan érzékenyek a nap káros sugaraira, mint a többi eb. A nap sugarai ellen a legbiztosabb védekezés,

ha az állat az árnyékban tölti a meleg órákat. Emellett a naptej használata nem hagyható figyelmen kívül. Természetesen a naptejtől is kialakulhat allergiás bőrgyulladás erre hajlamos kutyáknál, ezért legbiztosabb védekezés a hűvös árnyékos szoba.

Mivel nekünk embereknek is megnő a folyadékfogyasztásunk kánikulában, ezért természetesen házi kedvenceinknek is több vizet kell biztosítanunk, amit ha lehetséges naponta többször cseréljük, frissítsük. Azonban oda kell figyelünk arra, hogy a víz ne legyen túl hideg, mert ez megfázást okozhat. A légkondicionálóval, és a ventilátorral óvatosan bánjunk, hiszen ezekre ők még érzékenyebbek, mint mi. Ami legveszélyesebb a nyárban, hogy a nagy melegben sok kutya, macska, vagy akár rágcsló könnyen hőgutát kaphat. Míg mi emberek képesek vagyunk a bőrünkön keresztül párologtatni, és ez által hűteni magunkat, addig a kutya csak lihegéssel a nyelvén keresztül képes ugyanerre. Ha a hőmérséklet egy autóban vagy valamely zárt helyiségben túl magasra szökik, és a levegő nem cserélődik, akkor a terü-

letet az állat hamar belihegi, a páratartalom megnő, és már nem képes hűteni magát lihegéssel, végül hőgutát kap. Ekkor az állat hőmérséklete akár 40-42 fokra szökik, kialakul az agy ödéma, és sokszor kritikussá válik az állapota. Ebben az esetben is legfontosabb a megelőzés, ha az állatot jól szellőző helyen tárolja, figyel a megfelelő légmozgásra, és a hőmérséklet maximuma ne legyen több mint 30 fok. Van-e hőgutára kiemelten érzékeny fajták, mint a bulldogok (francia, angol) illetve a rövid orrú fajták mindegyike veszélyeztetett, akiknél az óvintézkedéseket még szigorúbban kell venni. Sokszor ezek még nem elégségesek, ilyenkor az állat vízzel való hűtése sokat segíthet (vizes törülköző, vagy fürdetés). Ha fürdetni, úsztatni járatjuk a kutyánkat, ügyeljünk arra, hogyha lehetséges ne álló, hanem folyóvízben úsztassuk, melynek tisztaságáról előre már meggyőződünk. Ha ezekre mind oda figyelünk kellemesen, és panaszmentesen tölthetjük el a forró napokat.

Dr. Landauer Krisztina
Dr. Varga József

Kérjük, támogassa az Elveszett Állatok Alapítványt!

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

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma



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

RSE Fitness

1031 Budapest, Petur u. 22.

2009-ben is változatlan árakkal.

Havi bérlet: 5.000 Ft

12 alkalmas bérlet: 5.600 Ft

Napijegy: 600 Ft



Tel.: 06 1 242 4213

KÖMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

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

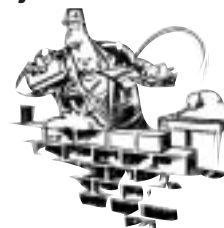
25 éves szakmai tapasztalattal,

építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló,

térbukolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.

Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

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



MATEMATIKA korrepetálás, felzárkóztatás,
pótvizsgára felkészítés felsősöknek. Tel.: 06-30-432-5574

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

Egyéni kismama torna, gyógytorna & gyógyító,
relaxáló masszázs

csendes lakókörnyezetben vagy házhöz megyek!

Elérhetőség: Kedves Médea

tel: 70/3255-761

email: adrispirit@yahoo.com



TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI RENDELŐ KIADÓ
a Platán Liget lakóparkban.
Nyugodt, csendes, elegáns környezet.
35.000,-+rezsi Érdeklődni a 06-20-980-3398-as
telefonszámon lehet.

NYÁRI ÚSZÓ TÁBOR

Táborozz együtt Óbuda legeredményesebb úszóival!

A Római Sport Egyesület úszó tábort szervez gyerekek részére
6 éves kortól.

A tábor időpontja: június 15-től augusztus 31-ig

5 napos turnusokban hétfőtől – péntekig 7,30 -16,30-ig

A tábor helye: Pünkösdfürdői Strand

Résztvételi díj: 15.000,-Ft/öt nap, mely tartalmazza a kalóriadús
ebédet és uzsonnát is.

Felvilágosítás és jelentkezés:

Gyepes Lajosnál (Erzsébet Királyné díjas, olimpikon úszóedzőnél)
a 06-30-293-7302-es telefonszámon 10,00-18,00-ig.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

TENISZTÁBOR A RÓMAI-PARTON

Helyszín:

Hotel Noé, Római-part, Királyok útja 301.

A tábor 5 napos kurzusokkal hétköznapiakon

9,00-16,00 óráig tart. Az oktatás három tenispályán 4-6
fős csoportokban zajlik.

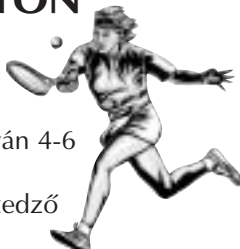
A foglalkozásokat Gráczol Ágnes testnevelő-teniszedző
tartja.

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.

Résztvételi 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



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.



VÍZ- GÁZ- FŰTÉSTECHNIKAI SZAKÜZLET

1038 Budapest, Szentendrei út 307.

(A régi Szentendrei úton, a HÉV állomásnál)

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



Gázkazánok,
gázórszerelvények,
acél- és rézcsövek,
idomok, PVC lefolyó
idomok, acél
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



BIO dental praxis & labor

Dr Horváth László 2008. június 23-án a KMOP-1.2.1-08/A jelű pályázati kiíráson **9 973 944 Ft** összegű támogatást nyert a

„XXI. századi fogorvosi rendelő megteremtése komplex csúcstechnológiai eszközök beszerzésével” című projektjével, melyet a rendelő fejlesztésére fordít.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



ÚMFT infonvon 06 40 638 638
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu



- Színvonalas fogászat igényes környezetben
- Rendelő és fogtechnikai labor egy helyen

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| – Esztétikai fogászat | – Esztétikus fogtömések |
| – Implantológia | – Gyökérkezelés |
| – Fémmentes esztétikus fogpótlások: | – Ínyproblémák kezelése |
| o Zirkónium | – Szájsebészet |
| o Procera/Ceramill | – Mosolytervezés |
| o Préskerámia (Empress) | – Digitális röntgen, |
| – Hidak, koronák | 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!

Bringóvár MARGITSZIGET

SPORTOLJ, SZÓRAKOZZ!

Bringóhintók, kerékpárok, görkorik



Üdülési Csekk

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!

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.csomag tarto.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 NYÁRI KOLLEKCIÓ ÉRKEZETT!



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

**Nyitva tartás:
H-P: 10–18,
Szo.: 9–13**





Szeretettel várunk minden kedves vendéget szállodahajónk éttermében, melynek konyháján megtalálják a házas ízeit, hangulatos, családi környezetet, valamint az elegáns és udvarias kiszolgálást.

Étlapunkon megtalálható a hagyományos magyar és nemzetközi konyha.

70 fős teraszos éttermünkben, valamint 150 fős körpanorámás szintén teraszos termünkben vállaljuk esküvőket (akár polgári szertartással is), születésnapok, családi összejövetelek, üzleti találkozók, konferenciák, továbbképzések magas színvonalú lebonyolítását.

A hirdetés bemutatásával **10%** kedvezményt biztosítunk az étlap árából.



Asztalfoglalás:
06 1 240 8288

NAPI MENÜ
790,- Ft-tól 990,- Ft-ig

AQUAMARINA

Aquamarina Hotel** és Rendezvényhajó**
H-1031 Budapest, Rozgonyi Piroska utcai kikötő
Tel.: +36-1-2408288, Fax: +36-1-2407887, Mob: +36-30-683-6274
E-mail: info@aquamarinahotel.hu
Web: www.aquamarinahotel.hu



Az otthon varázsa

FÜRDŐSZOBA • CSEMPE • PADLÓLAP
Olaszországból.

ÁLLANDÓ AKCIÓK!
DÍJTALAN HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

BP. III. BÉCSI ÚT 232.

BP. IX. SOROKSÁRI U. 106.

VASÁRNAP is nyitva
tartunk 9-16 óráig!

www.bepa.hu
bepa@bepa.hu



Átváltoztatjuk

Az elmúlt lapszámunkban a csillaghegyi **Gábrriel Stúdióval** közösen indított rovatunk sikerét bizonyítja, hogy szép számmal jelentkeztek hölgyek, akik szívesen átváltoznának, ha nem is varázsszóra, de egy kellemes, vidám szépítő csapat segítségével. A választás ezúttal **Vikire** esett, aki iskolatitkárként dolgozik egy középiskolában.

Viki kislányosan vékony alkatából a Gábrrieles lányok a nőt szerették volna előcsalogatni.

A fodrász – Csató Krisztina

Krisztina a haj hosszából éppen annyit vágott, hogy eltüntesse az elvékonyodott, töredezett hajvégeket. A lépcsőzetes hajvágással Viki hosszúkás, vékony arcát ellensúlyozta, míg az eredeti barna hajszínt - a kalapvonal mentén csillag formában leválasztva - némi violavörös árnyalattal dúsítottam, hogy a napfény fennakadjon Viki haján.

A kozmetikus – Rác Éva

A bőr felkészítése a sminkelésre sokszor fontosabb, mint maga a smink – vallja Éva a Gábrriel Stúdió kozmetikusa. Viki arcát botox hatású feszesítővel kezelte, ezután az arcára a szem alatti karikák és bőrhibák korrigálására selymes, szinte áttetsző hidratáló alapozó került. Kevés szürkésfekete, ezüst szín került a szemhéjra a pillák tövéhez satírozva. Viki szelíd mosolyához szelíden hangsúlyozott szájforma illik, ezért csak halvány kontúrozás emeli ki ajkait. A lilába hajló rózsaszín tökéletes árnyalat az arc finom árnyalásához és az ajkak festéséhez.



Gábrriel Stúdió	Gábrriel Stúdió	Gábrriel Stúdió
FODRÁSZAT	KOZMETIKA	PEDIKŪR-MANIKŪR
Gyerek hajvágás: 1300 Ft	Nagykezelés: 7500 Ft	Gyógypedikűr 2500 Ft
Férfi modern hajvágás: 1700 Ft	ultrahanggal	Japánmanikűr 2500 Ft
Női rövid hajszárítás: 2000 Ft	Arcmasszírozás: 3000 Ft	Műkörömépítés 4900 Ft
Női rövid haj berakás: 2000 Ft	Gyanták: 600-4500 Ft	Parafinos
Vágás-szárítás (r. h.): 3000 Ft	ÉVA: 20-368-3448	kézápolás 1200 Ft
Egész hossz festés, vágás, szárítás (rövid haj): 5700 Ft		BŐBE: 30-246-0810
Dauer, vágás, szárítás: 5500 Ft		MANIKŪR - MŰKÖRÖM
(rövid haj)		KRISZTI: 70-703-6099
Mellír, vágás, szárítás: 6200 Ft		NYITVA:
(rövid haj)		H-P: 9-20
KRISZTI: 20-460-2289		Szo.: 9-13
ERIKA: 20-595-0253	www.gabrielstudio.hu	
ANDI: 20-968-7026		
AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT ÚTALVÁNYAINKKAL!		
BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271		

Öltözködés

Viki inkább a kényelmes, nadrágos változatát díjazza a mindennapokban. A lányok gondoltak egy merészet: mutassa meg Viki, hogy tetőtől talpig nőből van. Ugye, hogy nincs mit rejtgetni?

Kedves Olvasó!

Ha kedvet kapott egy kis varázslatra, és szívesen lenne az Átváltoztatjuk rovat következő kiválasztottja, **JELENTKEZZEN** az **rph@romaifurdo-se.hu** email címen név, életkor, foglalkozás és telefonos elérhetőségének feltüntetésével, illetve telefonon vagy személyesen a Gábrriel Stúdióban.

A jelentkezők közül minden hónapban kisorsolunk egyet, akit a Gábrriel Stúdió szépségarcosai **INGYEN** átváltoztatnak.





ZÖLD HÍREK

Nyár, meleg, illatok és szagok

A dezodorok használata ma már olyan-nyira magától értetődő, mint mondjuk fogat mosni lefekvés előtt. De vajon mit kenünk magunkra, mivel próbáljuk távol tartani a kellemetlen szagokat? A Tudatos vásárlók tesztjükben a dezodorokat vettük nagytítjuk alá.

A dezodorok

Bőrünk a környezet mikrobiológiai hatásaival szemben az egész testfelszínt borító savköpeny kialakításával védekezik. A hónaljak bőre speciális tulajdonságokkal rendelkezik: a verejtékmirigyek nagy száma és fokozott működése miatt a bőr pH értéke itt 6,5, tehát magasabb, mint a test többi részén lévő 5,5-ös érték, így a hónaljban a védő savköpeny működése csökkentett. Ezek a körülmények kiválóak azon baktériumok számára, amelyek a terület zártsága miatt nehezen elpárolgó kellemetlen szagú anyagokat termelnek a faggyú és a verejték lebontása közben. Ezért szeretünk dezodort használni.

A dezodoroknak két fő típusa van: az első típusba azok tartoznak, amelyek a testszagot kívánják visszaszorítani, a kellemetlen testszagot okozó baktériumok szaporodásának akadályozásával vagy a kellemetlen szag erősebb illattal való elfedésével. A dezodorok másik csoportját az izzadásgátlók alkotják. Az izzadásgátlók a pórusok összehúzásával, elzárásával csökkentik a verejtékezést. Ezekben a szerekben gyakran alumínium-származékokat használnak a faggyúmirigyek működését gátlóként.

Egyre-másra kapnak új jelzőket a dezodorok: szenzitív, bőrbarát, alkoholmentes, ezek azonban korántsem jelentik azt, hogy az adott termék különösen ajánlható mindenkinek. A bőrbarát jelző sokféle dolgot jelenthet. De például az alkoholmentesség sem pozitív önmagában: az alkohol valóban szárítja a bőrt, de ez nagyban függ attól, hogy milyen minőségű az alkohol, és milyen mennyiségben van a dezodorban.

Natúrkozmetikumok

A szintetikus vegyi anyagokkal szemben a natúrkozmetikumokban található természetes anyagok kevésbé szervezetidegenek és toxikusak, kevesebb mellékhatásuk van. A legjobb, ha a felhasznált anyagok ökológiai szempontból származnak, így a termesztésük/előállításuk során történő környezetterhelés is kisebb. Mindemellett hivatalosan sem Magyarországon, sem az Európai Unióban nem létezik natúr-, illetve biokozmetikumokra vonatkozó szabvány, így a „natúr”, „bio”, „természetes” címkékkel ellátott termékek nem feltétlenül azok, amiknek látszanak, illetve látszani szeretnének. Nálunk leginkább a német BDIH minősítéssel rendelkező natúrkozmetikumokban lehet megbízni. A Magyarországon bio minősítéssel (HU-ÖKO-01 és 02) el-

látott kozmetikumok esetében a kozmetikum egyes összetevőinek biominősítéséről van szó, nem pedig magának a kozmetikumnak a minősítéséről.

Milyen dezodort használjunk?

De mikor is érdemes dezodorokat használni? A verejtékmirigyek a pubertáskorban kezdik meg működésüket, tehát ennél fiatalabb korban értelmetlen a dezodorok alkalmazása. Sőt, óvatosabb kozmetikusok kifejezetten ellenzik, hogy gyerekek dezodort használjanak. Nemcsak azért, mert nincs szükségük rá, hanem azért is, mert feleslegesen teszik ki magukat a kozmetikai cikkekben levő vegyi anyagok hatásának.

Egyébként is csak akkor érdemes bármit magunkra fűjni, ha valóban izzadunk, s ne feledkezzünk meg a tisztálkodás fontosságáról sem. A nagyon izzadósaknak érdemes a hónaljukat borotváltniuk, hiszen a kellemetlen szagok – a hónaljszőrön megmaradó – verejték bomlása során jönnek létre.

Nincs olyan dezodor, ami mindenkinek jó. Minden szerben rengeteg olyan anyag található, amelyekkel szemben allergia alakulhat ki, ezért általános vásárlási szempont lehet az, hogy azokat a kozmetikumokat keressük, amelyekben kevés összetevő van. Ugyanakkor ez a szabály sem mindig érvényes. Ha egy dezodorban bőrbarát anyagok vannak, akkor egy sok összetevős jobb, mint a kevés, de problémás anyagból elkészített másik.

Az érzékenyebb bőrűeknek alternatív megoldás lehet, hogy a hónaljmosás után pár csepp (nagyon kis mennyiségű!) illóolajjal szagosított hintőporral szórják be a bőrüket. A zsályának és a ciprusnak kifejezetten verejtékcsökkenő hatása van.

Összetétel

A kozmetikumok összetételét csökkenő sorrendben kell feltüntetni a címkéjükön. Azonban az 1%-nál kisebb arányban jelenlevő anyagokra már nem érvényes a szabály, amely szerint a nagyobb mennyiségben használt összetevőket előbb kell említeni, ezek tetszőleges sorrendben szerepeltethetők. A felhasznált anyagok minőségét, koncentrációját jogszabály határozza meg, de ennek betartása a gyártó felelőssége, az ellenőrzés pedig gyakran esetleges.

Általános elvárás a dezodorokkal szemben, hogy ne károsítsák a bőrt, és ne tartalmazzanak felszívódó anyagokat. Nemcsak a kozmetikumokban keresztnél, de a környezetünkben is rengeteg vegyi anyag jut be a szervezetünkbe. A WWF 2004-ben végzett vizsgálatai az európai környezetvédelmi miniszterek vérében átlagosan 37 vegyi anyag jelenlétét mutatták ki, Persányi Miklós vérében a vizsgált 103 anyagból 33-at találtak meg. Hogy mennyi veszélyes vagy legalábbis problémás összetevője van egy dezodornak egyszerű vásárlóként nehezen tudjuk ellenőrizni, ezért a legegyszerűbb megoldás, a fent már említett módszer: törekedjünk a

kevés összetevőt tartalmazó dezodorok vásárlására.

De ez sem jelenti feltétlenül azt, hogy megnyugodhatunk. A kevés összetevő között is lehetnek olyanok, amelyek a kutatások szerint problémásnak minősülhetnek. Egy kis ízelítő a leggyakrabban előfordulókból:

PEG/PEG-származékok/PPG: emulgeálószer. A bőrt áteresztővé teszik, ezzel lehetővé válik, hogy különböző káros anyagok a testbe jussanak. Sérült hámréteg esetén kerülni kell a magasabb PEG-koncentrációjú kozmetikai készítményeket

Alumíniumsók: izzadásgátlók. Összehúzzák a pórusokat, így azok nem tudnak kiürülni. Bőrirritáló hatásuk lehet. Egyes kutatások szerint az alumínium miután el-tömiti a pórusokat, lerakódik és felhalmozódik a mell szöveteiben, és növeli a mellrák kialakulásának esélyét azáltal, hogy képes kötődni a szervezet ösztrogénreceptoraihoz. Mivel az ösztrogén szerepet játszik az emlődaganat képződésében, minden olyan vegyület, ami ösztrogén hatású, és be tud jutni az emlőbe, potenciálisan rákkeltő hatású. Az alumíniumvegyületek különösen a hónalj borotválása utáni dezodorhasználat során képesek átjutni a bőrön. A leggyakrabban használt izzadásgátlók az alumínium-klór-hidrát, az alumínium-cirkónium-hidrát és az alumínium-cirkónium-glicin.

Policiklikus pézsmavegyületek (mósz-vegyületek), azaz a szintetikus pézsma illatanyagok, valamint az ezekhez hasonló tulajdonságokkal rendelkező *cashmeran* felhalmozódnak testünkben és a környezetben is. Allergiát válthatnak ki, irritálva a kötőhártyát és a légutakat. Állatkísérletek során részben rákkeltőnek bizonyultak, a májra is káros hatással lehetnek. A Greenpeace 2005-ös kutatása során 36 véletlenszerűen kiválasztott parfüm vizsgálatakor majdnem mindegyik termékben kimutatták a kritikus szintetikus pézsmavegyületeket (sőt egyes termékek esetében a parfüm majd 10%-át tették ki ezek az illatanyagok).

Illatanyagok: Az illat az egyik legkritikusabb összetevő a kozmetikumok esetében, nemcsak azért, mert ez alapján választjuk ki kedvencünket, hanem mert az illatanyagok a kozmetikumok által okozott allergiás reakciók leggyakoribb kiváltói. Ugyanakkor a termékeken nem kell felsorolni az illatanyagokat, elég a 'Parfüm' szót szerepeltetni. Ebből pedig nem derül ki, hány anyagot tartalmaz dezodorunk. A gyártók több ezer illatkomponenst használnak, és egy-egy termék illata akár több száz komponensből is állhat. Ezek között vannak ártalmatlanok, erős allergének, és olyanok is, amelyek csak az emberek elenyésző kisebbségét érintik kellemetlenül. Ugyanakkor az is elmondható, hogy a természetes illatanyagokat használók kevesebb allergiás panaszról számolnak be.

Az illatanyagok elkerülésére a legegyszerűbb a parfümentes dezodorok használata. Ezt általában jelölik a termékcímkén, de itt sem árt óvatosnak lenni, és ellenőrizni az összetevőket.

Ftalátok: Károsíthatják a májat, a vesét, szaporodási és fejlődési rendellenességeket okozhatnak. A hormonokhoz hasonló hatást gyakorolnak a szervezetre. Az anyatejben is megtalálhatóak, sőt a magzatba is bejutnak. Egyes kutatások szerint nem zárható ki, hogy a ftaláthasználathoz köthető a fiúcsesemőkben megfigyelhető alacsonyabb nemi hormon szint.

Mivel a dezodorok összetevői között nem szerepeltetik a ftalátokat, ezért a német ÖKO-Test magazin és a Tudatos Vásárlók Egyesülete megvizsgáltatták, hogy az általuk kiválasztott 15 dezodorban megtalálhatóak-e ezek a vegyületek. Összesen öt dezodorban volt kimutatható dietil-ftalát jelenlét, a törvényi előírásoknak megfelelő koncentrációban. Ugyanakkor a nemzetközi fogyasztóvédelmi szervezetekhez, magazinokhoz hasonlóan problémásnak tartjuk egy nem tisztázott, sőt veszélyesnek tartott anyag jelenlétét a kozmetikumokban.

Parabének: igen elterjedt tartósítószer-család. Egy sokat vitatott tudományos kutatás a mellrák daganatokkal hozta összefüggésbe a parabéneket, míg mások a hormonháztartást megzavaró anyagként tartják számon. Veszélyességük azonban eddig nem nyert egyértelmű bizonyítást. Nem elhanyagolható tény, hogy az illatanyagok után a tartósítószer (a parabéneken túl többek között a már említett triklózan és formaldehid) a kozmetikumok által okozott allergiás reakciók leggyakoribb kiváltói.

Mit lehet ezek után tanácsolni? Tessék kérem választani!

PROGRAMAJÁNLÓ

2009. jún. 12. – 2009. jún. 14.

I. Országos Öko Expo és Bio Fesztivál

A rendkívül sikeres debütálást követően idén második alkalommal kerül megrendezésre a bio és öko termékek tárházaként számon tartott Országos Öko Expo és Bio Fesztivál. 2009-ben kiemelt hangsúlyt helyez a megújuló energiák hasznosítására, a fenntartható életmódra is, hiszen egyre nyilvánvalóbb, hogy ez az egyetlen lehetőségünk, ha azt szeretnénk, hogy unokáink még élhető világban nőhessenek fel. Az Öko Expo által képviselt szellemiséggel megegyeznek a helyszínül szolgáló Sport Beach törekvései. Nemcsak a Velencei-tó csodálatos természeti szépsége és páratlan élővilága miatt tökéletes a helyszín, hanem azért is, mert a Sport Beach Magyarország ezidáig egyetlen ÖKO szemléletű strandja.

További részleteket tudhatunk meg a folyamatosan frissülő www.biotar.hu oldalon.

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette



Erdei iskola Szilágyon

Az őszi szünet utáni első három napban a szilágyi általános iskolások nem a hétköznapi megszokott módon folytatták tanulmányaikat. Ezen a három napon **erdei iskolába** mentek, méghozzá a püspökszilágyi erdei iskolába. *Püspökszilágy* község Önkormányzata, már évek óta készül arra, hogy természeti kincseit megmutassa a világnak. Erre a legjobb alkalom, ha erdei iskolát nyit. A tervek szerint az önkormányzat épületének hátsó része lenne a központi hely, ahonnan az érdeklődő diákok és oktatóik hosszabb és rövidebb kirándulások során ismerkedhetnek meg a Cserhát alja erdeivel, állataival a természeti szépségeivel.

Ennek a programnak a végső stádiumában az önkormányzat felajánlotta a helyi általános iskolának, hogy kipróbálhatja a programot. A tanító néni és a szülők is lelkesen segítették őket, hiszen mindenki tudja, hogy a természetet igazán csak a természetben lehet megismerni.

Az első nap máris a legsűrűjébe csapott az iskolások és az erdei iskola vezetőinek csapata, hiszen mintegy öt kilométer kellett gyalogolni a Szóri völgyben megtalálható **Muflon kunyhóig**. A ködös, borongós idő sem szegte a kirándulók



feledtetett. Nem tellett bele fél óra és a megfáradt csapat nemcsak kipihente magát, de hála a jól felkészült segítőknek finom rostos sült virsi és szalonna került a gyermekek elé. Persze akinek ez még nem lett volna elég akadt bőven nyárs is, így mindenki magának s süthetett finom ebédet.

Az ebéd után a polgármester úr megmutatta, hogy a Muflon kunyhó itt a világtól elzártnak is teljes összkomforttal várja majd az erre tévedő iskolásokat. Az épület nemhogy nem szennyezi a környezetét, de saját maga termeli meg a felhasznált energiát. Ez a különlegesség nagyon felkeltette az iskolások figyelmét. A nap további részében megnézték az öreg erdész régi házát, megismerkedtek a vadkan nyomokkal és még élő muflont is láthattak a tanulók.

A második erdei iskolai napon a gyermekek az iskola területén maradtak, hogy egy kicsit elméletibb és nyugalmasabb tanulmányokban mélyülhessenek el. Délután Tordai Sándor polgármesterrel elemezték az előző nap begyűjtött növényeket és meglepő módon igen sok mindenre emlékeztek még a gyermekek. Mindenesetre a kökény és a galagonya nagy slágernek bizonyult körükben. Ebéd előtt és ebéd után csapatokra oszolva meglátogatták a frissen megnyílt Tájházat, ahol **Gábor János** bődíszműves segédletével mindenki meg-

kedvét, hiszen **Tordai Sándor** polgármester és erdész már az elején megígérte, hogy alig hogy átlépi a vízvázastót, máris másik időjárás fogadja a völgyben a látogatókat. És így is lett. A völgyben sora kerültek le a kabátok és vastagabb pulóverek a gyermekekről, miközben vészesen fogyott a velük hozott elemőzsia és ital is. Hiába, a szépségért meg kell küzdeni. A két órás séta után valóban páratlan szépségű táj és a gyönyörűen felújított muflon kunyhó látványa minden gyaloglást és éhséget

ismerkedhetett e nemes mesterséggel, sőt saját készítésű bőr kulcstartóval is gazdagodhattak. Közben az iskolában sószt gyurmából több remekmű is készült, amely az előző napi állat és növényvilágot ábrázolta.

A nap egyik fénypontja mégis a kisállat bemutató volt. A remekül felkészült előadó, aki értett a gyermekek nyelvén több kisállat prémes bundáját is elhozta, akadtak kitömött állatok is, sőt egy meglepetés is. Előadásában ügyesen váltogatta a személyes történeteket és a vicces eseteket, miközben folyamatosan válaszolt a rá záporozó kérdésekre is. A végén persze előkerült a meglepetés állatka is egy vadászgörcény képében, aki nagy sikert aratott.

A harmadik napon ismét túrabakancsot húzott a kis csapat, hogy egy könnyebb túrát ejtsen a közeli Alsó erdőben. Itt megfigyelhették, hogy az akácfaakat miként ritkítják vágják ki, megszámlálhatták ezáltal, hogy hány évesek is voltak. Gyönyörködtek a gyönyörű szilágyi tájban és szemrevételezhették az emberek által lerakott szemétkupacot is.

Délután egy madártani előadás után karitatív munkaként a csoportokra osztott tanulók madár odút készítettek közösen, amit majd a falu több pontjára felfüggesztenek és a tanév során többször meglátogatnak, hogy megfigyeljék a kis madarak életét. Ezen a napon az iskolások az iskolában több tesztet kitöltöttek, hogy megfigyelhessék az erdei iskola oktatói, hogy vajon mennyi minden maradt meg a kis gyermekbúksikban. Az eredmény igen meglepő volt, hiszen csak egy-két kérdésre született rossz válasz. Ezzel is bebizonyosodott, hogy erdei iskolákban a gyermekek több ismeretre tesznek szert pár nap alatt, mint az iskolapadban olvasva. Persze ezzel még nem kell kizárni az életükből a környezetismeret tantárgy tanulását, de szerencsések lehetnek azok, akik ilyen erdei iskolában ismerkedhetnek meg a természet kincsivel.

Köszönetet mondunk az önkormányzatnak, az erdei iskola dolgozóinak a helyi pedagógusoknak és szülőknek az áldozatos munkájukért, hogy lehetővé tették, hogy sok szépélménnyel és tapasztalattal gazdagodjanak a szilágyi iskola tanulói.

www.feketeharkaly.hu

Beharangozó!

Kedves Olvasó!

A napokban csodálatos élményben volt részem, amit szeretnék megosztani Önökkel.

Történt ugyanis, hogy évek óta motoszkált egy gondolat a fejemben. Egy olyan osztálytalálkozó megszervezése, ami ma-napság igen divatos... de nem az általános iskolai osztálytalálkozással.

Nos ez egy rendhagyó módon, gondosan előkészített találkozó volt, ami csodálatosan sikerült. 51 éve nem látott hölgyekről van szó, akik ma már velem együtt nagymama korúak De... az iskolánk sem volt akármilyen iskola, ez a **Horváth Mihály téri Gyakorló Általános Iskola** ma **Fazekas Mihály Gyakorló Általános és Gimnázium** néven ismert kitűnő iskoláról van szó, ahol kitűnő pedagógusok tanítottak bennünket, pl. **Szabó Magda** az író, **Lukin László** és felesége **Eszter néni**, **Hints** tanár úr...

Találkoznék egyben a rájuk való emlékezés jegyében történt, nekrológ, hiszen már egyikük sincs köztünk. Az égi padok előtt sétálnak és mosolygó szemmel, néha ránk kacsintva figyelnek bennünket: egykori diákokat. Szabó Magda a nagy formátumú író, egyébként osztályfőnökünk, magyar nyelv- és irodalomtanárunk volt. Nos erről az időszakról mesélek majd az újság hasábjain „meseszerűen”, ahogy Magdi néni a nagy mesemondó is tette.

Természetesen nem hagyható említés nélkül a **Fazekas Gimnázium** kitűnő pedagógus gárdája, **Hámori Veronika** igazgató, **Foki**



tanár úr vezetésével. Egykori igazgató: **Balkovitz Lajos**, **Bolyó** tanár úr és a ma is aktívan tanító **Thiery Gabi** néniéről is olvashat a kedves olvasó...

Lehet, hogy több hasonló korú volt növendék ismer majd magára és az iskolánkra, de az is lehet, hogy gyermekeink, unokáink esetleg ismerőseink nyúlnak a telefon után, akik valaha az iskola padjait koptatták. Élményeikkel gazdagíthatják az emlékezést. Egyben főhajtás az egykori és a ma is aktív pedagógusok előtt, akik sokat tettek, hogy életre való, tehetséges emberpalántákat neveljenek belőlünk.

Egykori iskolánk 2011-ben ünnepli 100 éves fennállását. Ebből az alkalomból nagyszabású programsorozatra kerül sor, aminek szervezése már elkezdődött. Erről bővebben az iskolában és szerény személyemben adok majd hírt az újság hasábjain.

Asztalosné, Gergely Erzsébet
egykori diák

Elérhetőségeim:

tel: 06/70-331 0524

e.a.asztalos@freemail.hu

asztalosbobe@t-online.hu

culinaris44@gmail.com

Szúnyogirtás – Római-parton külön is!

Az ÁNTSZ Közép-magyarországi Regionális Intézete az Országos Tisztifőorvosi Hivatal engedélyével ez évben több alkalommal kémiai csípőszúnyogirtást végez a főváros kijelölt területein.

Időpontok: június 2./3., június 15./16. – csak a Római-parton, június 22./23. és július 1./2. 21 és 02 óra között.

Az irtás helye: Római-part, Holiday Beach Budapest Hotel, Pók utcai ltp., Csillaghegy, Békásmegyér ltp. (hegy felőli oldal is), Kaszásdűlő, Római Kemping, Mocsáros, Gázgyári Óvoda környéke.

Alkalmazott irtószer: K-OTHRIN ULV (hatóanyaguk: deltametrin), mely a méhekre kifejezetten veszélyes, így azok védelméről gondoskodni kell.

Szállítják a veszélyes hulladékot

Benzol és fenol a határérték alatt

A volt Óbudai Gázgyár területén folyamatban lévő veszélyes hulladék kitermelés és elszállítás során képződő kellemetlen szagokkal kapcsolatban a kitermelést végző konzorcium levegő szennyezettség mérést végeztetett a Közép – Duna – Völgyi Környezetvédelmi, Természetvédelmi és Vízügyi Felügyelőséggel a vasúti töltésnél lévő telekhatárnál.

Mellékeljük a mérési jegyzőkönyvet, melyből megállapítható, hogy a környezeti levegőben az egészségre káros benzol és fenol a gázgyár telekhatáránál, a vasúti töltés déli oldalán a 24 órás mérési ciklusban a rendeletekben meghatározott határérték alatt marad.

A mérés idejében (május 21-én) 13 ezer liter szennyezett folyadékot szippantottunk ki a gáztartály alapokból és 15 fu-

varral 370 tonna veszélyes hulladékot termeltünk ki és szállítottunk el eddig.

A környezeti levegő méréseket rendszeresen végeztetjük a KDV KTV Felügyelőséggel és minden lehetséges intézkedést megteszünk a szennyezőanyag tartalom csökkentése érdekében (veszélyes hulladék takarása a kitermelési szünetekben, a szag hatást jelentős részben okozó folyékony szennyezés szippantása). A mérési eredményekről és a munkák előrehaladásáról az Polgármesteri Hivatal honlapján és az Óbuda újságban tájékoztatjuk Önöket.

Budapest, 2009. május 25.

Óbudai Gázgyár Környezeti Kárelhárítási Konzorcium

(forrás: www.obuda.hu)



Böbe recept-túrája

Június – Nyárelő – Szent Iván hava

A rómaiak ezt a szép nyári hónapot Juno istenről nevezték el, aki, a házasságok és a születések védőistennője és a csillagos égbolt királynője volt. A régi magyarok „Szent Iván hava” néven ismerték.

Június a nyár előhírnöke, s a nyári napfordulás hónapja. Ilyenkor minden virágba borul és csodálatosan illatozik. Estéknként az ember legszívesebben kint üldögélne a pompás zöldellő növények között.

Akárhogy is alakul, ha hűvösebb, esősebb vagy napsütéses a nyár első hónapja, ilyenkor már nagyon dús a vegetáció, pompáznak a virágok, és már megjelennek a zamatos, lédús nyári gyümölcsök. Megjelenik az igazi életpezsdítő, tisztító gyümölcsök az eper, a szamóca, a cseresznye és nem sokkal később a meggy is.

Június ezeken kívül sok jeles napot tartogat a számunkra, ekkor van a Szent Iván-éj és Péter-Pál is. **Május 8.: Medárd**, „ha Medárd napján esik, akkor negyven napig esik” – mondja a népi meteorológia. **Június 21., Szent Iván**, ezen a napon került sor a híres tűzgyújtásra is. A faluvégen, erdőszélén rakott tüzet háromszor kellett átugrani, hogy Szent Iván – vagy Szent János – közbenjárásával a Szentháromságnál kegyelmet nyerjenek. Szent Iván a korán elhunyt gyermekek védőszentje. A hónap végén, **június 29-én** két apostolt is ünnepeltek és ünnepelnek ma is: **Pétert és Pált**. Az első az apostolfejedelem, a másik a népek apostola volt. Ezen a napon kezdődik az aratás, mivel a néphit úgy tartja, hogy a búza töve „Péterpálkor” megszakad. Szent Péter a halászkok védőszentje, hiszen maga is halász volt, mielőtt Jézus tanítványai közé állt. A hiedelem szerint a hajdonok közül, aki elsőként hallja meg a harangszót, év végéig biztosan férjhez megy.

Nos ebben a hónapban már tobzódik a sok, friss, zsenge zöldféle, spenót, sóska, sárgarépa, újhagyma, a gyümölcsök is hívogatták a gyerekeket és a felnőtteket egyaránt: eper, szamóca, cseresznye és az eper. Íme egy-két recept:

Kókusztejes eperleves

Hozzávalók: 75 dkg friss, tisztított eper, 1 db lime vagy citrom leve és héja, 1 doboz kókusztej 3-4 ek. juhszirup vagy méz, 4 evőkanál kókuszeszelék, 1 evőkanál porcukor.

Az epreket megmossuk kb., 50 dkg-ot botmixerrel pürésítünk, szitán átpasszírozzuk. A többi feldaraboljuk, félretesszük levesbetétnek. A kókusztejet, a lime vagy a citrom héját és levét, a juhszirupot a püréhez keverjük, majd 1 órára behűtjük. Közben a kókuszeszeléket szárazon megpirítjuk egy serpenyőben. Tálaláskor a reszeléket a levesbe keverjük, porcukorral tovább édesítjük és megszórjuk az aprított eperrel.

Tejszínes, vaníliás meggyleves

Hozzávalók: 1,5 kg friss meggy vagy 3 üveg cukrozott, magozott meggybefőtt, 1/2 citrom reszelt héja és kifacsart leve, 2-3 narancskarika, kb. 4 dl tejszín, 1 csomag Aranka vaníliás krémpor, 1 géz zacskóban: kb. 10 szem szegfűszeg, ízlés szerint cukor.

A meggyet megmossuk, kimagozzuk és egy kevés kristálycukorral meghintjük és 10 percig állni hagyjuk. Ha befőttből készítjük, akkor a meggyet levével együtt egy fazékba öntjük, a citromot lereszeljük, beletesszük a narancskarikákat a fűszereket, cukrot. Végül felöntjük vízzel és puhára főzzük a gyümölcsöt. A vaníliás krémporot az utasítás szerint összekeverjük a tejszínnel és apránként a levesbe öntjük, ezzel besűrítjük. Még főzzük további 3-4 percig. Tálalás előtt eltávolítjuk a levesből a gézbe tette szegfűszeget.

Tojással rakott sült spárga

Hozzávalók: 50 dkg spárga, 7 tojás, 2 pohár tejföl, 10 dkg füstölt sajt, 1 evőkanál vaj, 1 evőkanál só, ételízesítő, 2 csomag előfőzött barnarizs, 1 csokor friss petrezselyemzöld.

A megtisztított spárgát puhára pároljuk, 4 tojást pedig keményre főzzük. A tepsit alját kivajazzuk, ráterítjük a párolt petrezselymes rizst, a spárga felét, ízesítjük: sóval, borssal, Vege-



tával. Tetejére rákarikázunk 2 tojást. Egy pohár tejfölből beleszórjuk a reszelt füstölt sajtot, ezt ráöntjük a tojásos spárgára. Majd megint spárga, főtt tojás, végül 1 felvert nyers tojással összekevert tejfölből. A tetejére reszelt sajtot teszünk. Forró sütőben, kb. 20 percig sütjük.

Sült hús cseresznyés vöröskáposztával

Hozzávalók: 4 szelet sertéshús, 35 dkg cseresznye, 1 fej vöröskáposzta, 1 dl száraz bor, 3 darab savanykás, 2 fej hagyma, citromlé, babérlevél, olívaolaj, borókabogyó, só, őrölt feketebors, ecet, cukor

Az almát és a káposztát csíkokra vágjuk, összedolgozzuk, és meglocsoljuk citromlével. A kockára vágott hagymát picit olajon megpároljuk, hozzákeverjük a káposztás almát. Ehhez adjuk a bort, a babérlevelet, a borókabogyót, a só, a borsot, és körülbelül egy órán át az egészet lassú tűzön pároljuk. Az utolsó pár percben hozzáadjuk a cseresznyét, végül a cukrot és az ecetet. Eközben a sertésszeleteket sóval, borsal natúr megsütjük. Főtt burgonyával tálaljuk.

Epres csirkemellsaláta

Hozzávalók: 5 dkg fenyőmag (hámozott mandula is kitűnő hozzá), 50 dkg csirkemellfilé, só, őrölt bors, 1 db citrom, 1 evőkanál olaj, 1 tojássárgája, 2 evőkanál cukor, 3 evőkanál tárkonyecet, 1-2 evőkanál dijoni mustár, 2 dl tejföl, 1/2 fej ropogós saláta (például: jégсалáta), 50 dkg eper.

A fenyőmagot vagy a mandulát szárazon megpirítjuk és félre tesszük. A húst sózzuk, borsozzuk, a fél citrom levével meglocsoljuk, majd az olajon 5-6 perc alatt megsütjük, és hűlni hagyjuk. A tojássárgáját a cukorral, az ecettel és a mustárral gyenge tűzön sűrű mártássá főzzük. Amikor kihűlt, a tejfölből összekeverjük, csipetnyi sóval ízesítjük. A salátát megmossuk, lecsöpögtetjük és apróbb darabokra tépjük. Az epret is megtisztítjuk és megmossuk, majd a szemeket elfelezzük. A húst felszeleteljük, az eperrel összekeverjük, majd a salátára halmozuk, meglocsoljuk a mustáros-tejfeles öntettel, és a pirított magokkal megszórva kínáljuk.



cukrászda és kávéház

SZERETI ÖN AZ
ÉDESSÉGET?
rovatunk

Czinie cukrászda és kávéház ajánlata:

Tepertős pogácsa, ahogy Nagyanyám készítette!



Ez a házi pogácsa azért különleges, élvezhető vendégváros sütemény, mert ezt a tésztát sütőporral készítjük és így a porhanyóssága sokáig élvezhető, mondhatnám frissen tartja magát..

Mérjük ki 50 dkg lisztet és szitáljuk át, hogy lazítsuk a liszt részecskéket. Adjunk hozzá 1 egész tojást, 2 dl tejfölt, 2 dkg sót, egy kis zacskó sütőport, 20 dkg házi zsírt (mangalica a legjobb). Ízlés szerint őrölt fekete borsot, egy mokkás kanál cukrot és valószínű, hogy ha a lisztünk erős sikértartalmú, akkor még a gyúrásnál másfél dl langyos tejet adagolunk hozzá. A lényeg az, hogy egy viszonylag puha rugalmas tésztát kapjunk. A tészta akkor jó, ha nem tapad sem a kézhez, sem a gyúrotáblához. Ezt a kis cipót egy lábassal letakarjuk, 15 percig pihentetjük.

Amíg a tészta pihen, addig 30 dkg finom tepertőt apróra vágunk.

A lepihent tésztát sodrófa segítségével fél cm vastagra nyújtjuk, és erre ráterítjük a tepertőt egyenletesen elosztva. Az így előkészített tepertős tészta lapot feltekerjük, mint egy roládot, majd újra nyújtjuk, és újra feltekerjük. Kézzel kicsit lenyomkodjuk és hagyjuk 10 percig pihenni. A süttőt előmelegítjük 190 C fokra. A megpihent tésztát, újra kinyújtjuk, és újra feltekerjük.

Ez után már csak másfél cm, vastagra nyújtjuk ki a tésztát, a tetejét késsel vagdaltuk be. Egy kb. 4-5 cm átmérőjű pogácsa kiszúróval, kiszúrjuk a pogácsánkat és sütő papírral fedett sütő tepsire rakjuk, egy újni hézagot hagyva a pogácsák között. Tetejét felvert tojással, egy ecset segítségével kenjük be és tegyük a meleg sütőbe a művünket. 10 perc után vegyük le a sütőnk hőfokát 180 C fokra. Amikor a teteje szép pirosra sült akkor kész a pogácsánk (kb. 18-22 perc).

Remélem, ez a recept is megnyeri tetszésüket és ha betartják a munkafázisokat akkor az eredmény is pompás lesz.



Testünk áramló energiái



Egészségünk feltétele, hogy életenergiánk egyensúlyban legyenek, zavartalanul áramolhassanak. Az időszámításunk előtti 6. századból fennmaradt feljegyzések a mai napig érvényesek. Az energiapontok rendszere, az energiák irányításának folyamata ösidők óta változatlan. Ha az energiaáramlások harmóniája megromlik, szerveinkben működésbeli zavarok, ennek következtében betegségek alakulnak ki. Ha életenergiánk egyensúlyban vannak, az energiaáramlás zavartalan, úgy szervezetünk működése kiegyensúlyozott. A láthatatlan energiapályák a meridiánok szabályozzák a vérkeringést, továbbítják az ingereket, és így befolyásolják szerveink működését. Minden szervünkhöz egy-egy meridián tartozik, melyen át áramlik az életenergia, mely éltető erővel tölt meg minden élő szervezetet, a növényeket, állatokat és bennünket is.

Hogy életenergiánk egyensúlyban maradjon, sok mindenre figyelnünk kell. Az egyensúlyt kibillenthetik bizonyos sérülések, de az időjárási ingadozások is erősen befolyásolhatják. Erre csak figyelni tudunk, ellene nem sokat tehetünk. Ám lényegesen nagyobb mértékben befolyásolja életenergiánk egyensúlyát az életmódunk, és a táplálkozásunk. A helyes életmód fogalma, tartalma egyénenként változhat, de az elegendő mennyiségű pihentető alvás alapfeltétel. A kiegyensúlyozott táplálkozás ugyancsak egyedi igényként alakulhat, de a nyers, friss idénygyümölcsök és zöldségek, valamint a teljes kiőrlésű gabonák pékárui elengedhetetlenek.

Ne feledjük, a tartós megerőltetés is kibillentheti egyensúlyából életenergiánkat! Használjuk ki a szabadság, a pihenés időszakát életenergiánk kiegyensúlyozására, melyhez csak egy kis tudatos odafigyelés szükséges.



NYUGALOMRÓL ÁLMODIK?



Rovarok elleni védelem!

Szúnyogháló
ajtóra és ablakra



Termékeinket keresse a barkácsruházakban és a hipermarketekben.



Legyen az első 100 között és küldje az "Ajándék"
szót az alábbi e-mail címre: szunyog.rp@tesa.hu
Jutalma egy AJÁNDÉKCSOMAG !



További részletek a 15. oldalon



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

VÁRJUK OLVASÓINKAT.

A gyerekeknek havonta mindkét szombaton foglalkozásokat tartunk.

FORDÍTVA

találkozás világirodalmi remekművek fordítóival
a **Platán Könyvtárban**

akiről szó lesz:

GÜNTER GRASS

aki mesél:

Schein Gábor műfordító, egyetemi docens

2009. június 11-én (csütörtökön) 17 órakor

Minden érdeklődőt várunk. Belépés ingyenes.

KIÁLLÍTÁS

Ábránd a hajóhoz c. időszaki kiállítás

A kiállítást rendezte:
Mattyasovszky Zsolnay Péter

A kiállítás
június 7-ig, hétfő kivételével
10-18 óra között tekinthető meg.

A kiállítás helyszíne:
**Fővárosi Képtár/Kiscelli Múzeum,
Oratórium**

1037 Budapest, Kiscelli u. 108.
www.btmfk.iif.hu

AQUINCUMI MÚZEUM

T.: 250-1650; 430-1081

aquincum@aquincum.hu
www.aquincum.hu



**Az aquincumi régészet regénye –
Az aquincumi ásatások története
a kezdetektől napjainkig
2009. június 20 – október 31.**

A Múzeumok éjszakája programhoz kapcsolódóan a múzeum megnyitja új időszak kiállítását, amely bemutatja az aquincumi ásatások kezdetét, végigkíséri a látogatót a múzeum alapításától, bővítésén és a máltán híres aquincumi orgona megtalálásán keresztül a máig.

KÉPZŐMŰVÉSZETI TÁBOR AQUINCUMBAN

**Időpont: 2009. július 13–17.,
minden nap 10.00 – 16.00 óráig**

Az Aquincumi Múzeum egy hetes képzőművészeti tábor hirdeti az antik kultúra és művészetek iránt érdeklődő 12-15 éves diákoknak.

Jelentkezés, további felvilágosítás: Aquincumi Múzeum, Közönségkapcsolat

telefon: 430-1081, e-mail: aquincum@aquincum.hu

**„AQUINCUM CSILLAGAI”
Múzeumok Éjszakája Aquincumban
2009. június 20. 19.00-02.00**

Töltsenek velünk egy sejtelmes és csillagfényes éjszakát a fáklyákkal kivilágított romkertben.

Ezen az éjjelen több program is kapcsolódik a Csillagászat Évéhez:

Ismeretterjesztő előadások:

19.30 Úrkutatás és holdközvet (Bérczi Szaniszló)

20.30 A Földet veszélyeztető kisbolygók (Sárneckzy Krisztián)



Múzeum épület az 1800-as évek végén

Naplemente után a Magyar Csillagászati Egyesület tart távcsöves előadást és bemutatót

19 órától folyamatosan kosztümös vezetés a romkertben és a kiállításokban.

Éjszakai randevú gladiátorokkal (fényképen megörökítve)

Kelta csillagjósda

22.00-23.00 Tűzszonglőr bemutató

Kézműves vásár, kemencés lángos és frissítő várja a látogatókat a romkertben.

**XII. Aquincumi Költőverseny
és I. Aquincumi Dalnokverseny
2009. június 20-21. 14.00**

Kortárs magyar költők ókori stílusban és antik témával készült műveinek megmérettetése az irodalomkedvelő közönség aktív részvételével. A programban újdonságként jelentkezik a zenei verseny.

Idén a költőverseny témája:

Egy nap az Olümposzon

A dalnokverseny témája: Az aquincumi orgonára és egy énekhangra írt rövid kompozíció, melynek szövegét a Költőverseny elmúlt 11 évének díjazott műveiből választották ki a pályázók.



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

Bp. III. Kiskorona u. 7.

Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376

info@obudaitarsaskor.hu

www.obudaitarsaskor.hu

június 3., szerda 19 óra

**AZ ARS NOVA ÉNEKEGYÜTTES
HANGVERSENYE**

**VAJDA JÁNOS 60. SZÜLETÉSNAJPA
TISZTELETÉRE**

Meláth Andrea – ének, Maczák János – klarinét,
Kákonyi Árpád – zongora, Accord Quartet, Ars Nova
Énekegyüttes, Vezényel: Kiss Katalin
Belépőjegy 1000,- Ft, diákigazolvánnyal 500,- Ft

június 4., csütörtök 19 óra

**KAMARAESTEK A LISZT FERENC KAMARAZE-
NEKAR TAGJAIVAL**

Czettner Vera, Hutás Gergely, Tfirst Péter – hegedű,
Lezsák Attila, Várnagy Mihály – brácsa, Rózsa Richárd,
Simkó-Várnagy Mihály – gordonka
Belépőjegy: 1500 Ft

június 7., vasárnap 19 óra

**„MOZARTTÓL PUCCINIIG” AVAGY NYÁRESTI
KALANDOZÁSOK AZ OPERA MŰFAJÁBAN –**

Létay Kiss Gabriella, Masa Anita – ének, Katona Anikó – zongora

**Mozart, Massenet, Bizet, Offenbach, Saint-Saëns,
Delibes, Puccini, Rossini művei**

Belépőjegy: 1500 Ft

Mucha

HELIKON Kiadó, 2008

Dr Osman Péter ismertetése

A születendő 20. század babakelengyének egyik legszebb éke a szecesszió művészeti stílusa volt, a cseh Alfons Mucha pedig annak egyik úttörő művésze és legkiemelkedőbb sztárja. Alkotásaiból nagyívű, művészete minden ágát felölelő áttekintést ad a HELIKON Kiadó elegáns-szép albuma. Aki kedveli a szecesszió lenyűgözően életvidám világát, annak okvetlenül látnia kell. Aki pedig még nem barátkozott meg ezzel a modern kor hajnalának bűvöletében született, újmódián emberközeli stílussal, annak nagyon is érdemes ezzel kezdenie.

Az album bőséges képanyaggal, és kitűnő magyarázatokkal mutatja be, milyen remekkel gazdagította Mucha

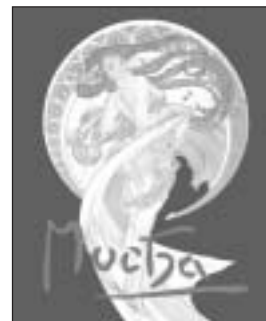
a szecesszió világát, hány területén alkotott meghatározó jelentőségű műveket. Átfogó képet ad munkásságának másik nagy vonulatáról is, amellyel a cseh nemzeti identitás erősítését igyekezett szolgálni a maga művészi eszközeivel. Különlegesen izgalmas a plakátművészi és reklámgrafikusi tevékenysége is. Érdekessége, hogy Mucha tudatosan végzett olyan tanulmányokat, amelyek a befolyásolás eszközeit adták a kezébe.

Olvashatjuk: személyiségének alapvető vonása volt a hite a művészi küldetésében, valamint a mérhetetlen munkabírása, amelyet céltudatosan aknázott ki annak szolgálatában. Az itt felsorakoztatott műveinek sokszínű és sokrétű világán láthatjuk, mennyire érdekelte korának élete, s hogy annak jellemző vonásait, alakjait a maga első látásra felismerhető stílusában ábrázolja. Szecessziós korszakának központi figurája az életerőtől duzzadó, csábító és elegánsan erotikus „Mucha-féle Nő”, dekoratív alkotásai pedig finoman megmunkált kompozíciós

remek, gyakran zsúfolásig megtöltve virág- és növény-motívumokkal, valamint ezoterikus szimbólumokkal. Sokféle népművészet és stílusirányzat motívumaiból alkotta meg műveinek különleges háttereit, arabeszkjeit, valamint a pompás és extravagáns ruhakölteményeit, ékszereit, mesés szépségű pannóit.

Janus-arcú művészetének másik korszakában viszont többé-kevésbé eltűnt ez a fajta csillogás, és higgadtan szép képeket festett.

S ezek még mind csak művészetének és életének csúcspontjai. Az album ennél sokkal szélesebb, árnyaltabb képet is ad róla.



Hívatlan hálótársak,

avagy egy ágyban az ellenséggel



Mindannyian találkoztunk már a nyári szellőztetés és a nemkívánatos szúnyogok problémájával. Senki sem szeret reggel arra ébredni, hogy éjszaka lakomát tartottak a hálószobájában, a főfogás pedig éppen ő volt. Szellőztetni márpedig kell!

A szúnyogok ellen hatóságilag is védekeznek. Gyakran láthatunk permetet szóró repülőgépeket. Ezeket azonban a közelmúltban leállították, mert a vegyszer összetételében található diklórfosz az ember egészségére nézve kétséges volt. Léteznek persze más szerek is, ám sok helyen nem áll rendelkezésre a megfelelő összeg a hatékony szúnyogirtásra. A legegyszerűbb, ha saját magunk teszünk az ügy érdekében! Utánajártunk, hogy milyen lehetőségek kínálóznak a kellemetlen vendégek elleni védelemre.

Sokféle módszer van a szúnyogok távol tartására. Léteznek különböző krémek, gyertyák, szúnyogriasztó lámpák, de a leghatásosabb továbbra is a szúnyogháló. Viszont a klasszikus háló felszerelése sokszor körülményes. Az előre legyártott, fageretes változatok általában csak egy-két méretben kaphatóak, amelyek nem mindig egyeznek az elvárásainkkal. Természetesen mi is nekiállhatunk fageretet készíteni és belevarázsolni a szúnyoghálót. Sajnos a tapasztalat azt mutatja, hogy ennél a megoldásnál a befektetett energia

nem térül meg kellőképpen. Az elkészült keret itt-ott csorba, és nem is túl esztétikus. Szerencsére léteznek már korszerűbb megoldások is, amelyek könnyen mozgathatóak. A tesa® Insect Stop termékcsalád a szúnyoghálók széles palettáját kínálja, amelyek szinte minden helyzetre kínálnak megoldást. Az öntapadó tépőzárnak köszönhetően egyszerűen lehet fel- és leszerelni a hálót. Ezek nagyon praktikusak, így a szúnyogháló tisztítása is megoldható, és nem szükséges fűnifaragni sem.

Most már az ajtók védelme is megoldható. Eddig, ha az ajtón át akartuk beengedni a friss levegőt a lakásba, be kellett szerelni egy második, szúnyoghálós ajtót. Ez nem minden esetben megoldható, ráadásul szakembert kell hívni. A tesa termékcsaládjában léteznek szúnyoghálók kifejezetten a bejáratokra, amelyeket egy mozdulattal fel lehet szerelni. Ezeken egyszerűen járhatunk ki-be, ráadásul függönyhatásuknak köszönhetően szinte észrevehetetlenek. Igényeink szerint választhatunk fekete, illetve fehér színű szúnyoghálók között. Az előbbin könnyebben, míg az utóbbin kevésbé láthatunk át. Kifejezetten esztétikus megoldás a lamellás szúnyogháló is, amely helytáll a formatervezett függönyök között. Úgy nyújt védelmet a betolakodók ellen, hogy közben díszíti lakásunkat, és elegánsá varázsolja azt.



Látható tehát, hogy ma már létezik gyors és egyszerű védelem. Akár mi is, saját kezűleg, pár perc alatt feltehetjük a szúnyogok elleni hálót ablakainkra és ajtóinkra. Mától nem kell félnünk attól, hogy pihenés közben a szúnyogok vacsorájává válunk!

1. 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 bérletét. Mentőmellényt biztosítunk!

Érdeklődni és jelentkezni

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



Tisza-tavi vakáció

Aktív kikapcsolódás

Természetes környezet

Egyedülálló madárvilág - madárrezervátum

Zöld kalandok: madármegfigyelő tornyok felfedezése

Szabadstrand, sportjátékok

Túrakenu – kerékpár – sátorozás

Kisköre – Sarud – Poroszló – Tiszafüred

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 bérletét. Mentőmellényt biztosítunk!

Jelentkezés: Rátkai János – 06 20 9436 521



3. Integrált tábor mozgáskorlátozottakkal – július 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 bérletét. Mentőmellényt biztosítunk!

Jelentkezés: Fehér Ágnes

– 06 20 9436 521

www.romaifurdo-se.hu



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, túra-vezetés, 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



**Fontos Önnek Családja,
Rendezvénye,
Vállalata
BIZTONSÁGA?**

Váltson a biztonsági szelepes

Stafétagáz®

termékcsaládra!

**NEMROBBANÓ
PB-gázpalackok
HÁZHOZZÁLLÍTÁSA
már a III. kerületben is!**

További infó:

+3620/5825886

www.gasshop.hu



Civil összetartás a Duna-parton

Civil futás a Dunáért, a Római-partért

2009. június 6-án (szombaton)

10,00–20,00 óráig

a Pünkösdfürdői strand mögött a Duna-parton

Fővédnök:

Bús Balázs

Obuda-Békásmegyer Önkormányzat
polgármestere

Programok:

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

Este: Civil-tűz

– véleménycsere tábortűz mellett

Egészségügyi

szűrővizsgálatok

– Egészségügyi Szolgáltató Kht.

A nagyszínpadon:

kulturális és sportbemutatók

Civil futás a Római-partért

Rajt: Pünkösdfürdői hajóállomás elöl a gáton

Befutás: gát alatt a szervízúton

Távok: 2.8 km, 8 km

Nevezés: A helyszínen délután 9,00 órától

– Felnőtt: 1000 Ft

– Diák és gyermek: 500 Ft

– Családi: 1500 Ft (szülők + 2 gyerek)

Minden célba érkező ajándéket és pólót kap.

További programok:

Vidámpark, sörsátrak, kirakodó vásár

FELLÉPŐK:

18:00 DSP

19:00 Custom Colors

20:00 ICECREAM

BLUES BAND

Akik várják a csatlakozókat és programötleteket:

A programokról:

Gyepes Lajos

Római SE, Csillaghegyi

Polgári Kör Egyesület

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

Várjuk a civil szervezetek jelentkezését az rph@romaifurdo-se.hu címre!

