

Római Partihírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2010. XVIII. évf. 1. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Cziniel
cukrászda és kávéház

**Megálmodott
figurális és esküvői
tortáját is elkészítjük.**



Receptajánlat a 12. oldalon



OSTYAFOTÓK
készítése tortákra,
bármilyen képről
vagy adathordozóról!



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

TÉLI NYITVA TARTÁS:
minden nap 9,00–19,30-ig

www.cziniel.hu



Szeretettel várunk minden kedves vendéget szállodahajónk éttermében, melynek konyháján megtalálják a házias ízeket, 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 esküvők (akár polgári szertartással is), születésnapok, családi összejövetelek, üzleti találkozók, konferenciák, továbbképzések magas színvonalú lebonyolítását.

A hirdetés bemutatásával 10% kedvezményt biztosítunk az étlap áraiból.



Asztalfoglalás:
06 1 240 8288

NAPI MENÜ
790,- Ft-tól 990,- Ft-ig

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

Pünkösdkor Vogalonga Velencében

Május 21-24.

Vogalonga – hosszú evezés. Egy vízi felvonulás, ami 36. alkalommal indul Velencéből, majd érintve Muráno és Buráno sziget-városkákat ugyanoda érkezik vissza. Erre az alkalomra gyűlnék össze a világ minden tájáról a kézi hajtányos vízisportok szerelmesei több ezren. A résztvevők kapnak pólót, rajtszámot, a befutásnál pedig érmet és oklevelet, ahogy egy rendes versenyen szokás. Ez igazából mégsem verseny, inkább egy jó hangulatú felvonulás, és egy kihagyhatatlan lehetőség, hogy Velencét kanális-utcáin evezve lehet végigjárni. Az idei Vogalonga (hosszú evezés) május 31-én rajtol el ágyúszóra a Szent Márk tér előtti tengerbejáratról.



Tel.: 06 20 9436 521

Tervezett program:

Indulás 2010. május 21-én pénteken kora reggeli órákban a Rómaifürdő SE vízitelepéről (1031 Bp. Nánási út 53.) utazás autóbusszal, szállás a Jesolo-félszigeten kempingben 2x2 ágyas konyhás, fürdőszobás caravan házakban. Szombaton Velencei városnézés egyénileg. Vasárnap vízre szállás, áttevés Velencébe a rajthoz. 32 km evezés Velence körül. Hétfőn hazaindulás a délelőtti órákban.

Részvételi díj: 180 euro/fő

Az ár tartalmazza a kiutazást, a nevezést, a szállás költségét. A versenyre 16 éven felüliek nevezhetnek. A részvételhez evezési gyakorlat szükséges, csapathajónkban legalább két főnek.

A stílusos étterem



nebro.hu
fine & wine

holidaybeach.hu

A tartalomról

Kedves Olvasó!
Szándéknyilatkozat
Rómaifürdő SE hírek
Suli Hírek

Állatorvosi rovat: Tavaszi figyelmeztető
Átváltoztatjuk, MIAOMEI® masszáz – Gábrriel Stúdió
Környezetvédelem
Pályázati felhívás
Rómaifürdő Telepegyesület hírei
Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület programjai

Icecream Blues Band beszámoló
Cziniel Cukrászda ajánlata
Életmód mozaik
Kulturális ajánló
Osman Péter könyvajánlója
Magyar–Lengyel Barátság Napja – ajánló

Kedves Olvasó!

Választás és árvíz

Napsütéses, szívet, lelket melengető tavaszi napokat kívánok: hóvirágokat, nárciszokat, illatos jácintokat.

Jó lenne, ha ezek a sorok a tavaszi napsütéssel érkezneek önhöz, hogy együtt tudjuk köszönteni az idei tavasz első napjait. Egy igazi, könnyed kikeletet szeretnék, de erre nem sok lehetőségünk marad. Választási évet írunk, és ez mindig sok bajjal jár: nem elég az egymást túl harsogó pártok között utat keresni, nem elég az ígéret – manapság vállalat – hegyek között eligazodni, itt van még nekünk a Duna is. Most már szinte törvényszerű, hogy a választások évében meder átlépésre vállalkozik ez a nagy folyó. 2002-ben augusztus közepén hagyta el a medrét a Duna, míg 2006-ban, minden addigi csúcstól megdöntve, rátröfolt a Gyúresány–Órbán vitára. Akkor csak a szentlélek tartotta a Királyok útján húzódo „ideiglenes” gát mögött. Találly elég volt csak megszéllőztetni egy előre hozott választás lehetőségét, a Duna azon nyomban elöntötte a Római-partot. Újra itt a választás, és semmi nem történt az elmúlt években: tanácskoztunk, beszélgettünk, kértük szépen, kértük tüntetéssel, de egy sikertelen fővárosi pályázaton kívül semmi nem történt: azóta sem védi

Csillaghegyet és Rómaifürdőt semmi sem a dunai áradástól, csak egy ideiglenes gát, amit árvízről árvízre erősítgetnek. És most újra kampány van, és az Alpokban olvad a hó. Nagyon szeretném, ha nem folytatódna ez az átkos hagyomány, de úgy tűnik idén is csak a homokzsákos kampány marad. Már ettől a szótól, hogy kampány, a hideg futkos a hátamon, pedig még csak március elejét írjuk. Nem tudom megemészteni, hogy az egyik legszebb hagyományokkal bíró nemzeti ünnepünk – március 15. – egész egyszerűen kampánynyi naggyűléssé silányuljon. Hogy juthatunk el idáig! Tényleg csak erről szól ez az ünnep? Mindent feláldozunk a hatalmi harcban, aztán csodálkozunk, hogy a fiataljaink nem tisztelik a múltat, nem kérnek a hagyományokból. Március 15-én emlékezzünk meg a 1848-as forradalmi ifjakról, az azt követő szabadságharcról. Beszéljünk Petőfiről, Vasváriról, Jókairól! Elevenítsük fel a forradalmi napokat, szavaljuk a Nemzeti dalt, értsük meg a 12 pontot! Emlékezzünk! Ne programbeszédek, vádaskodások, ígértek jelentsék az ünnepet. Erre még utána is marad elég idő. Lengjenek zászlók, legyünk együtt minél többen – ki itt, ki ott – és emlékezzünk. Tanuljunk meg ünnepelni végre, tisztelni eleinket, mert ez a jövő záloga.

Fehér Ágnes

Petőfi Sándor: NEMZETI DAL



Talpra magyar, hí a haza!
Itt az idő, most vagy soha!
Rabok legyünk, vagy szabadok?
Ez a kérdés, választatok! –
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk!

Rabok voltunk mostanáig,
Kárhozottak ősapáink,
Kik szabadon éltek-haltak,
Szolgaföldben nem nyughatnak.
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk!

Sehonnai bitang ember,
Ki most, ha kell, halni nem mer,
Kinek drágább rongy élete,
Mint a haza becsülete.
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk!

Fényesebb a láncnál a kard,
Jobban ékesíti a kart,
És mi mégis láncot hordunk!
Ide veled, régi kardunk!
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk!

A magyar név megint szép lesz,
Mélto régi nagy hírehez;
Mit rákentek a századok,
Lemossuk a gyalázatot!
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk!

Hol sírjaink domborulnak,
Unokáink leborulnak,
És áldó imádság mellett
Mondják el szent neveinket.
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk!

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

SZÁNDÉKNYILATKOZAT

LÁTVÁN, hogy Óbuda sportéletében az elmúlt években végrehajtott minden fejlesztés ellenére milyen nehézségek, hiányosságok és problémák vannak;

HALLVÁN, hogy számos sportegyesület roppant és szívből jövő erőfeszítéseket tesz a sport megmaradása érdekében;

TUDVÁN, hogy ezen sportegyesületek fenntartandó, és fejlesztést kívánó értékei kerülnek;

ÉREZVÉN, hogy mindazon civil kezdeményezések, melyek révén Óbuda polgárai a sport ügyét kívánják szolgálni, sosem szűnő felelősséget helyeztek vállalkra;

KINYILVÁNÍTJUK szándékunkat, mely az

ÓBUDAI CIVIL SPORTFÓRUM

létrehozására irányul.

Ezen ÖSSZEFOGÁS elindításának, továbbá felhalmozódott gondjaink orvoslásának, valamint területünk sportéletének fejlődését előmozdító tevékenységeink összehangolásának érdekében az alábbi célokat kívánjuk megfogalmazni.

- Óbuda szabadidősportjának és versenysportjának jelentős mértékű fejlesztése.
- Az egészségtudatos életmód – benne a sport révén végzett rendszeres fizikai aktivitás – elterjesztése.
- Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatával és annak Sport Bizottságával együttműködve, fellépni és példát mutatni a terület sportja érdekében;
- A területben működő sportegyesületek tevékenységének fejlesztése, összehangolása.
- Óbudai dunai partszakasz fejlesztése a sport, a rekreáció és a színvonalas kapcsolódás érdekében.
- A sport területén az önkormányzati döntés előkészítésben való aktív részvétel.
- Az önkormányzati támogatási rendszer átláthatóvá tétele érdekében a sportegyesületek tevékenységét átfogó objektív értékelési rendszer kidolgozása.

Fenti célok megvalósítása érdekében az alábbi LÉPÉSEKET tervezzük megtenni:

- Felhívjuk az óbudai civil szervezetek figyelmét a Fórumhoz való csatlakozás lehetőségére;
- Kezdeményezzük szoros munkakapcsolat kialakítását a területi önkormányzat illetékes bizottságával;
- Megkezdjük a területi sportegyesületek objektív értékelési rendszerének kidolgozását.
- Azzal a javaslattal fordulunk az Önkormányzathoz, hogy együttműködési kezdeményezésünket a célok mielőbbi megvalósulása érdekében a lehető leghamarabb támogatni szíveskedjék!

Alulírott kezdeményező szervezetek:

1. Egyesület a Római Parttért – Egri Gábor
2. Fless Vívóiskola és Sport Klub – Kolczonay István
3. Rómaifürdő Telep Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület – Rátkai János
4. Római Sport Egyesület- Gyepes Lajos
5. Óbudai Judo Club – Ozsvár András
6. Óbudai Wellness és Diákisport Egyesület – Sinkó Andrea
7. UTE Kajak- kenu Szakosztály – Doma Gergő
8. Vasas Röplabda Szakosztály – Kovács Zoltán
9. Zöldgömb Sport Klub – Ujj Zoltán

Kelt: 2010. februárjában

FELHÍVÁS – Szabadidős kajakozás

A Rómaifürdő SE kajak-kenu szakosztálya várja azokat a gyerekeket, felnőtteket, akik szeretnének megtanulni kajakozni, kenuzni. Hetente három alkalommal kínálnak edzésidőpontot, ahol a jelentkezők szakvezető irányításával ismerkedhetnek meg a vízi sportok alapjaival.

Jelentkezés:

Rátkai Csaba szakosztályvezetőnél – 06 30 257-7457 telefonon, vagy személyesen az edzések időpontjában. (Isd. fenn!)

További információk: www.romaifurdo-se.hu weboldalon.

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





Rómaifürdő SE HÍREK

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

„R...” SE Kajak-kenu szakosztály TÉLI EDZÉSEI

Hétfő: 16,00 - 18,00 óráig futás és
erősítő edzés

Helyszín: RSE Fitness (1031
Budapest, Petur u. 22.)

Szerda: 16,00 - 17,00 óráig úszás
Helyszín: Vízművek uszoda
(Püsködfürdő)

Péntek: 16,00-18,00 Tanmedence
Gyülekező a Rómaifürdő SE vízi telepén.

Edző: Rátkai Csaba 06-30-257-7457



Ember a gáton !

Úgy tűnik valami megmozdult. No ne ijedjen meg a Kedves Olvasó, nem földrengés fenyegeti a mi gyönyörű partszakaszunkat, amely európai viszonylatban egyedül állóan a legszebb. Mostanra már mindenki tudhatja, hogy a római partról írok, amely a közeljövőben megrendezésre kerülő **DUNAPARTY** rendezvény eseményeinek lesz méltó helyszíne.

Történt ugyanis, hogy néhány megszállott, akik rosszul látták, hogy ez a csodálatos partszakasz, mennyire méltatlan bánásmódban részesül, elhatározták, hogy tesznek is valamit egy szebb jövő érdekében. Elhatározták, hogy idén először (de nem utoljára) megrendezi mindenki öröme,

2010. május 29-31-ig tartandó háromnapos szezonnyitó rendezvénysorozatát, **DUNAPARTY 2010. néven.**

Az időpontból kiderül, hogy gondoltak a legkisebbekre, mivel éppen belesik a gyermeknap is. Lesz itt minden, ami szem-szaj ingere, levegőben, vízen és a szárazföldön, vagyis a gáton, mert az események epicentruma a püsködfürdői Nyúlgát. Ennek keretében szerveznek egy országos halászléfőző versenyt, melyre a szegedi, valamint bajai halbajnokokon kívül olimpiákon, színészek, focisták, médiasztárok valamint a kerületi társadalmi szervezetek, – a teljesség igénye nélkül – postások, mentősök, tűzoltók és a rendőrség legkiválóbb halkavarói mérik össze tudásukat. Természetesen az Önkormányzatot is képviselik, de Ők ezen kívül még a felépülő Gastro falu épületeivel is támogatják ezt a színvonalas eseményt. Mindenkit várnak, aki úgy érzi, hogy őt nem lehet legyőzni.

Halról és tűzi fáról a szervezők gondoskodnak. Ki ne ismerné a „Jöjjön Óbudára, egy jó túrós csuszára” kezdetű dalt, amely itt és ekkor ismét valóra válik, mivel a Gasztro falu kínálatában, kiváló Hungarikum arzenál mellett igazi csemegét nyújt kerületünk legjobb téstakészítője által támogatott túrós csusza.

A péntek délután induló és vasárnap estig tartó civil rendezvény



egy péntek esti fogadással indul, melyen a rendezvényt támogató vállalkozások mutatkoznak be.

Az ezt követő napon minden korosztály szórakoztatásáról gondoskodnak. A gyerekek interaktív zenei, bábszínházi és színészi tudásukat a kerületi iskolák szakköreivel mutathatják be. A kisebbeket ugráló vár és vidámpark várja. Mivel kerületünk a legrégebbi budapesti városrész, a lakosság köreiben több hagyományörző nemzetiség él, akik előadásaikkal színesítik a rendezvényt.

Lesz kispályás foci bajnokság, melynek kezdő rúgását kerületünk lakója **Albert Flórián** indítja. Továbbá kerékpárverseny, evezős programok és futóverseny a rengeteg programból kiemelve. A technikai sportok szerelmesei a kiállított rally autókban gyönyörködhetnek, valamint ez a rendezvény ad otthont motoros találkozóknak is. Egy igazi csemegé a szombat esti **ICECREAM Blues Band** szabadtéri ingyenes koncertje. A szervezők a rendezvény bevételéből egy életmentő műszert adományoznak a csillaghegyi mentőállomás részére.

(tété)

**Érdeklődőket a
rph@romaifurdo-se.hu címen várják.**



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

Stressz oldás - salsával - salsa-tánclás dr Ági!

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

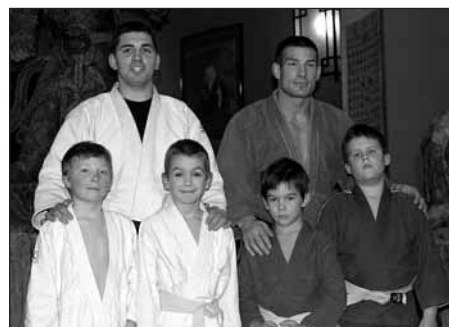
Nyitva tartás: H-P: 7,00–22,00-ig Sz-V: 8,00–20,00-ig

JUDO HÍREK

Harcművészeti Gála a Sporttemplomban 2010. február 20.

A dzsúdókat a magyar válogatottal Európa-bajnoki aranyérmet szerző **Ledényi Levente** képviselte tanítványaival. Bemutatójuk nagy tetszést aratott.

A bemutató résztvevői: Fekete Attila, Demeter Bendegúz (testvére Demeter Marcell betegsége miatt csak a nézőtérén lehetett jelen), Donnert Ryan, Mezei Benjamin és Merkulov Száva.



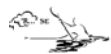
Télen a vízen

A tavasz még csak kacérkodik velünk, meg-megmutat valamit magából, de azért hagy még teret a télnak. A vízi túrázók már nehezen bírnak magukkal, hosszú volt nekik a tél. Nem csoda, hogy egyre népszerűbbek a téli vízi túrák egy-egy melegebb vízi patakon. Ilyenkor még nem kerültek a gardróbok mélyére a siőltözetek, így jó hasznát vehetik a téli vízre szálláskor, mert víz ugyan langyos, de a levegő hőmérséklete inkább téle hajlik. Ez nem retenti vissza a Rómaifürdő SE vizeit: már hagyomány, hogy minden év februárjában egyszer-kétszer nekivágnak a Hévírről induló patak kínálta vízi útnak, hogy tizenegy-két kilométert leeevezve fenékpusztánál együtt örüljenek a közeledő jó időnek, az elkövetkező túra szezonnak.



Integrált sport- és egészségnap a Rómaifürdő SE-nél

A nyári együtttúrázások időszakában született az elhatározás, hogy az őszi vízisport oktatási szezon zárása után, a téli időszakban szervezünk egy integrált sportnapot, ahol a mozgáskorlátozott fiatalok együtt töltenek egy vidám, sportos napot az egészséges életmód jegyében. Némi egyeztetés után egy decemberi szombaton – a Mikulás után, de még karácsony előtt – az RSE Fitnessben gyülekeztek a fiatalok, akik meghívást kaptak az eseményre. Az eseményt **Rátkai János** a Rómaifürdő SE elnöke nyitotta meg. A sportnap keretében különböző sportágakban próbálhatták ki magukat a gyerekek, így volt integrált vegyes páros asztalitenisz, kosárra dobás, de az egyesület ifjú kajakosai kipróbálhatták a kerek székessé sportolást is. A résztvevők a nap folyamán zsetonokat gyűjtöttek, amit végül ajándékokra válthattak be.



FODROS

Teltház a Fodros Alapítvány rendezvényén

Sok élmény, odafigyelés, és tenni akarás...

Jótekonysági estnek adott otthont a Csillaghegyi Községi Ház 2010. február 6-án, szombaton, amit a Fodros Iskola alapítványa szervezett.

Röviddel 5 óra után Antalfy Ágnes az alapítvány elnöke majd Havas Thyra, az iskola igazgatója köszöntötte a mintegy 130 vendéget.

A köszöntők után színvonalas műsor következett, melyet a következő képes beszámolóban osztunk meg azokkal, akik nem jutottak el az estre. A műsorban fellépő művészek ingyenesen vállalták a fellépést.

A rendezvény nemcsak céljára való tekintettel a helyszínt adó Csillaghegyi Községi Ház lemondott a bérleti díjról.

A fáradtságos munka meghozta gyümölcsét! Bebizonyosodott, hogy a Fodrosban is létezik összefogás, az embereknek szükségük van kapcsolódásra, igényes szórakozásra, kortól, nemtől függetlenül!

Mindenki, aki eljött, a Fodros iskola udvarának szépítését segítette támogatásával. A befolyt pénzből ugyanis kerti ivó kutakat és szabadtéri rendezvények számára lelátót fog építtetni az iskola alapítványa.

Ezúton is szeretnénk köszönetünket és hálánkat kifejezni mindazoknak, akik segítségükkel, felajánlásaikkal hozzájárultak iskolánk első jótekonysági estjének sikeréhez.



Janza Kata színművész



Schäffer Erzsébet történeteket mesélt



Árverés



Cassandra táncsoport

KEVE

Kerületi jó helyezés

(Bod Péter Könyvtárhasználati Verseny)

A kerületi Bod Péter Könyvtárhasználati Verseny 3-4. osztályosoknak megrendezett vetélkedőjét a Platán Könyvtárban rendezték meg decemberben. Iskolánkat két negyedikes és egy harmadikos tanuló – tartalékként – képviselte. Vojnits Péter, 4.b.-s tanuló igen szép eredményt ért el: harmadik helyezett lett. Gratulálunk neki!

Ovi-farsang volt a Kevében!

Miért is kellene otthon ülni egy nagycsoportos óvodásnak, amikor a Keve utcai iskolaépületben farsangi mulatság várja? – tették fel a kérdést magukban a szülők, és nagyon sokan kis – és nagycsizmát húztak, és eljöttek hozzánk, hogy részt vegyenek az iskolavári foglalkozáson. Ugyanis az alsó tagozat összes tanítója részvételével igazán izgalmas és színes estén vehettek részt a gyerekek.

Először a kézműves teremben fogadtuk a kicsiket, ahol nehéz volt választaniuk, vajon melyik asztalnál ügyeskedjenek: álarcokat, süveget, ügyességi játékot vagy mini cirkuszt készítsenek? Azután elkezdődött az igazi cirkusz! Tibi bácsi, a mi kedves bohócunk szórakoztatta tovább a vendégeket, akik így megtanulhattak kötéltáncolni, vagy akár varázsolni is és közben nagyokat nevettek. A programot iskolánk néptáncsoportjának a bemutatója zárta, ami annyira sikeres volt, hogy átalakult tánccházzá, és kicsik-nagyok, mindannyian együtt roptuk a táncot. Abban biztosak voltunk, hogy a fánk nem kap kossarat az apróktól, és így is lett: mind elfogyott!

Már estébe hajlott az idő, amikor a gyerekek ragyogó szemmel mentek haza, mi pedig igazán örültünk annak, hogy nagyon jól érezték magukat nálunk!

Fazekas Zsuzsanna



GYERMEK FITNESS ÉS VERSENYAEROBIK

Az **Óbudai Wellness és Diáksport Egyesület** és a **Sinkó Andrea Fitness Iskola** szeretettel várja zenére mozogni vágyó, 4-14 éves fiatalok jelentkezését.

Fitness iskolánkban a **NŐI ESZTÉTIKAI SPORTOK** (gimnasztika, aerobik, tánc, akrobatika) alapjait tanítjuk heti 2 alkalommal.

Csillagvár bevásárlóközpont, Team Fitness:

kedd és csütörtök: 16.30: ovisok; 17.30: iskolások

Akinek versenyzői ambíciója van, az **ÓBUDAI WDSE** keretein belül kezdheti el a verseny aerobikot telefonos egyeztetés után.



ALAP SZÁMÍTÁSTECHNIKAI TANFOLYAM NYUGDÍJASOKNAK IS!

BEKAPCSOLÁSTÓL KEZDVE A LEVÉLÍRÁSON AT AZ INTERNET HASZNÁLATÁIG!

GRAFIKA ÉS | VAGY [PROGRAMOZÁS]

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

HIRDESSZEN A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!

TEL.: 240-3048 • www.romaifurdo-se.hu

Római Virág

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

Nyitva tartás
Kedd – Vasárnap 9⁰⁰ – 18⁰⁰
Hétfő – Zárva

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

„Komplex technológiai fejlesztés a Parakleitos Kft.-nél”

A komplex fejlesztésen keresztül egy korszerű eszközparkra tettünk szert. Az új gépek fenntartási költsége alacsonyabb, mintha bérelnénk azokat, emellett a meglévő, használt gépeinknél hatékonyabban, gyorsabban tudják elvégezni ugyanazokat a feladatokat és új feladatok ellátását is lehetővé teszik. Pácien-seinknek a korábbinál magasabb színvonalat, így magasabb hozzáadott-értéket tudunk nyújtani, amely hozzásegít minket a hosszú távú versenyelőny ki-alkításához.

Parakleitos Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.

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

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
UFIH támogatja: 06 40 638 638
info@nfi.gov.hu • www.nfi.hu

Befektetés a jövőbe
Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV



SULI HÍREK

AQUINCUM

Farsangi mulatsággal üzték el a telet az Aquincum iskola diákjai.

Hetek óta izgalommal várták az eseményt: ismerkedtek a farsangi népszokásokkal, álarcokat festettek, ragasztottak vagy sütöttek.

A felsősök retro-zenevel és a '80-as évek öltözködésével barátkoztak.

A tréfás feladatok, a jelmezes felvonulás és a táncmulatság mellett meglepetés produkció várta a gyerekeket. Tátott szájjal figyelték a bűvészt, aki a varázslatokba is bevonta őket.



Kiszebáb-
bot is
égettünk
a beteg-
ségek és
a tél el-
űzésére.



CSILLAGHEGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA

A karácsonyi szünet után tervezett programjaink megvalósítása tovább folytatódott. Januárban a diákönkormányzat által szervezett lego-kiállításon nagyon sok szép, kreativitást is igénylő alkotás készült a nézők nagy örömeire. Ez a hónap a matematika tudományok hónapja volt. Tíz helyszínen összesen 106 tanuló ügyeskedett. Lehetett piramist építeni elemekből, volt repülő játék, tangram, mesterlogika, Rubik-kocka kirakása, szivacs-kocka építése, szóma, titkosírás, Babel-torony és házi készítésű tologatós kirakó.



Az osztályok annyit léphettek a sulis társas versenyben, ahány helyszínen eredményesen szerepeltek tanulói. A nagy érdeklődés miatt a legtöbb osztály teljesítette a maximumot. A legügyesebb egyéni versenyző jutalmat kapott.

Február elején nagy volt a készülődés, az osztályok próbálták közös farsangi jelmezüket, jeleneteiket. A farsangi bálon legnagyobb sikere talán a nyolcadik osztályos fiúk és testnevelő tanárnőjük női tornájának volt. Zárójelenet az iskola dolgozóinak már hagyományos közös táncá idén banyatánc volt.

Büszkén viselte kitüntetett koronáját illetve sapkáját a bál hercege hercegkisasszonya illetve bohóca. Az eredményhirdetést tombola, majd disco követte.

Egy év kihagyás után ismét megrendeztük a szülők bálját, amelyen sok szülő és pedagógus töltött el közösen egy kellemes estét. A Kincso együttes gyönyörű műsorához jól kapcsolódott Kiss Zoltán színművész szülő éneke, majd a Welldance

tánc. Hagyomány, hogy a műsor zárása mindig a szülők, pedagógusok közös táncá. Az orosz tánckomédiának nagy sikere volt. Éjfél előtt a tombolahúzást követően a szülők is megnézhettek a banyatáncot, amelyet visszatapsoltak.

Február hónap a történelemtudományok jegyében



zajlott. Az osztályok három fős csapatai életkori sajátosságuk figyelembevételével kaptak feladatokat. Közös feladat volt megadott szempontok alapján iskolánkat szimbolizáló címer készítése. A negyedikesek még rovásírással mondatot írtak, kirakták egy-egy történelmi személyiség képét, s pontot ért, hogy felismerték-e. Az ötödikesek keresztretjévényt fejtettek, kakukktójást kerestek és verset készítették

egy történelmi személyiségről. A hatodik, hetedik évfolyam osztályai írásbeli feladatokat oldottak meg és egy választott történelmi eseményről képregényt készítettek, a nyolcadikosok még egy magyar történelmi személyiségről verset is írtak. A gyerekek komolyan vették a feladatokat, ügyes alkotásokat készítettek. Közben sok tanulmányi, kulturális és sportversenyen szerepeltek eredményesen tanulóink, így a büszkeségeink faliújság egyre bővül.

Kurilla Györgyi

30 éves a Bárczi Géza Általános Iskola

1980. február 4-én a híradások arról tudósítottak, hogy új iskola nyílt Békásmegyeren.

Fennállásának 30. évfordulóját 3 napos rendezvénysorozattal ünnepelte a Bárczi Géza Általános Iskola.

Az ünnepre készülve, még szeptemberben alkotói pályázatot hirdettünk a gyerekek körében képzőművészeti, irodalmi és kézműves kategóriákban. A beérkezett pályaművekből kiállítást rendeztünk az iskola aulájában.

Február 4-én együtt ünnepeltünk a gyerekekkel az iskolánapon. Az alkotói pályázat legsikeresebb műveinek jutalmazásával kezdődött a nap. Ezután a tanulók számos érdekes és színes program közül válogathattak. Részt vehettek kézműves foglalkozásokon, szellemi és tréfás vetélkedőkön, sportversenyeken. Népszerű volt a karaoke, a játékbárlang és az irodalmi teaház. Gyurta Dániel világbajnok, olimpiai ezüstérmes, iskolánk volt tanulója is eljött hozzánk a gyerekek nagy örömeire. A 7. osztályosok és szülei inycsiklandó büfével üdvözölték meg az érdeklődőket. Délután a tanár-diákmérkőzéseken izgulhattunk, szurkolhattunk. Este fergeteges diszkó zárta a programot. Köszönet ezért a szép napért a szülőknek, a kollégáknak és nem utolsósorban Pogány Gabriella tanárnőnek, aki megszervezte az iskolánapot.

Február 5-én este ünnepélyes találkozó keretében emlékeztünk az elmúlt 30 évre az iskola jelenlegi és volt dolgozóival együtt. Iskolánk néptáncgyűjtése, a TEKLA Együttes táncá nyitotta a műsort, majd volt diákjaink néptánc előadásában gyönyörködhattunk. Az iskolai színjátszókör – kiegészülve iskolánk jelenlegi és volt diákjaival – megindító és elgondolkodtató színdarabot adott elő *Modern nagyvárosi ikonok* címmel a tolerancia és az összefogás jegyében. Az előadás különleges kiegészítője egy jeltáncművész volt, ő még inkább emelte a műsor színvonalát. Köszönet a csodálatos élményért Horváthné Laposi Évának, a színjátszókör vezetőjének. Az iskolai énekkar Wolf Lászlóné vezetésével két szívbe markoló dallal üdvözöltetett meg bennünket. Az ünnepi műsort megtisztelte jelenlétével Bús Balázs Polgármester Úr, Menczer Erzsébet az Önkormányzat Oktatási Bizottságának elnöke, Tamás Ilona az Oktatási és Kulturális Főosztály vezetője, valamint helyettese, valamint Muhari László Tamás a Pedagógiai Szolgáltató Intézet igazgatója és munkatársai.

Tamás Ilona főosztályvezető asszony elismerő szavakkal köszöntötte az iskolát, majd Farkasné Horváth Mira igazgató asszony mondott ünnepi beszédet.

Iskolánk első igazgatója dr. Barlai Róbertné sajnos nem lehetett jelen, de nekünk írt leveleben meghatóan köszöntötte az iskolát és dolgozóit.

Az Iskolaszék és a Szülői Munkaközösség kezdeményezésére az Oktatási és Kulturális Minisztérium „Miniszeri elismerő oklevél” kitüntetés adományozott intézményünknek az elmúlt 30 évben nyújtott kiemelkedő munkáért, amit az SZMK tagjai – Lászlóné Garamvölgyi Éva és Némethné Dobos Krisztina – nyújtottak át az igazgató asszonynak.

Megható volt látni, amint a több mint 20 éve itt dolgozó kollégák díszoklevelet vehettek át az intézmény vezetőjétől munkájuk elismeréseként. Majd az iskola 30 éves történetét felelevenítő diavetítés következett, és érkezett egy hatalmas szülinapi torta tűzijátékkal.

Az estét pazar állófogadás zárta, ahol a vendégek kellemesen elbeszélgethettek. Az ünnep fényét emelte a fotókiállítás az aulában az iskola 30 éves történetéről.

Február 6-án a szülők támogatásával és segítségével jött létre a szülői bál. Színvonalas műsor, élőzene, büfé, tánc és tombola gondoskodott a jó hangulatról. Az ünnepi műsorban fellépett az iskolai színjátszókör, az énekkar, a TEKLA Együttes tagjai, valamint volt diákjaink, akik néptánc, kortárs balettel, sztenderd és latin táncokkal szórakoztatták a közönséget. A rendezvény technikai lebonyolításában fő szerepet vállalt Dócs János szülő, akinek ezúton is köszönetet mondunk. Fantasztikus zenével kápráztatott el minket a Bárczi Band, a szülőkből és kollégákból erre az alka-

Tisztelt Szülők!

Szeretettel várjuk Önöket

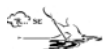
ISKOLANYITOGATÓ

programjainkra gyermekükkel együtt, vagy iskolánkkal és a leendő első tanító néikkel megismerkedhessenek!

DÉLUTÁNI JÁTSZÓHÁZAK:

március 26-án 16.30-17.30

lomra összeállt zenekar. Köszönet érte Gáspár Zoltán szülőnek és kolléganőnek, Wolskyné Farkas Mónikának. A fergeteges hangulatú bál fénypontja a tombolasorsolás volt, ahol sok értékes ajándék talált gazdára. A fődíj – szintén szülői felajánlásra – egy 10 ezer forint értékű vacsorameghívás volt egy belvárosi étterembe. A bál belépőjegyek, a tombola és a támogatói jegyekből származó bevétel iskolánk alapítványát, a Humanisztikus Alapítványt a Bárczi Géza Általános Iskoláért gyarapítja, melyet az iskolaudvar fejlesztésére, korszerűsítésére fordítunk. Ezúton is köszönjük a szülők és iskolánk dolgozóinak áldozatos munkáját és nagyvonalú támogatását. Felejthetetlen élmény marad mindannyiunknak ez a jeles évforduló.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Tavaszi figyelmeztető

A természet újraébredésével mi is kimerész-kedünk a természetbe háziállataink kíséretében, és megkezdődnek a nagy kirándulós hétvégék. De mielőtt nekivágnánk a természet meghódításának körütekintően kell eljárni. Ahogyan kezd felmelegedni a hőmérséklet, úgy jelennek meg az állatok egészségét fenyegető paraziták. Mindenki által jól ismert örökké visszatérő probléma a kutyák és macskák férgessége, amit csak a rendszeres féreghajtással lehet orvosolni. Abban az esetben, ahol az állat több társával van együtt tartva vagy kertben lakik, ott nem kérdés, hogy honnan fertőződik meg a parazitával. Ugyan ez a helyzet az erdő, mező közelében lakó állatok, illetve azok, akik gyakran kirándulnak a természetben. A fertőzés forrása más állatok ürüléke, azzal történő közvetlen kontaktus, vagy akár csak egy ártatlannak tűnő más állatokkal való játszózás is lehet. Azonban kevés gazdi számára egyértelmű, hogy a kizárólag lakásban tartott állatok is betegedhetnek meg paraziták által. A fertőződés forrása a gazdi cipője, nadrágja vagy más ruha darabja lehet, amivel be lehet vinni a lakásba a kórokozókat. Ezért érdemes a házi kedvencüket minden tavasszal féreghajtani. Azonban egy féreg-

hajtás nem védi meg őket egész évre. Ott, ahol az állat sok másik társával érintkezik rendszeresen, pl. kutyaiskola, vagy gyakran jár vadászatra, kirándul erdőben, ott a háromhavonta történő féreghajtás az optimális. Ha azonban észreveszik, hogy állatuk széklete tartalmaz férgeket, akkor érdemes kikérni az állatorvos véleményét az eredményes féreghajtás sikerének érdekében. A férgesség mellett a bolhásság és kullancs-fertőzöttség érdemel még kiemelkedő figyelmet. Manapság már nagy választékban érhetők el a különböző bolha- és kullancsellenes készítmények: nyakörvek, rácszeptentők (spot-on) vagy spray formátumban. Ezek hatásfoka nagyban függ a terület fertőzöttségétől, illetve ebünk méretétől, szőrtípusától, aktivitásától. A gyakori fürdés, úsztatások csökkenthetik ezen készítmények hatékonyságát. Fontos megemlíteni, hogy a spot-onok illetve spray-k kullancsellenes hatása általában csak egy hónapig tart, ezért nem elégséges évente csak egyszer-kétszer alkalmazni őket. Érdemes kipróbálni többféle szert is, mert minden kutya máshogyan reagál a különböző szerekre. Néha tapasztalhatjuk, hogy a kezelés ellenére találunk kullancsot ebünkben. A lényeg az,

hogy a parazita ne legyen képes vért szívni, mert csak ez alatt illetve után képes bejutatni a két legveszélyesebb, kullancsok által terjesztett betegség okozóját: a Lyme-betegség és a babeziozis kórokozóját.

A bolhássággal más a helyzet. Gyakran csak a kellemetlen viszketegség a szembetűnő probléma, ami a gazdákat is érintheti. A bolha képes egyes bélférgeket terjeszteni, ezért ha a kutya bolhás, feltételezhetően férges is. A másik fő probléma a bolhanyál-allergia, ami általában a combokon jelentkező viszkető, sebesre kirágott bőrterületként jelentkezik. Ilyen esetekben a bolhairtás mellett allergia-ellenes gyógykezelésben is kell a kutyát részesíteni.

A meleg idő beköszöntével a hosszú szőrű ebeket célszerű megnyírni, kozmetikába vinni. Tavasszal a téli bundát az állatok levedlik, és helyébe egy ritkább, szellősebb szőrzet lép. A hirtelen bekövetkező felmelegedés vagy akár vitaminhiány is okozhat vedlési problémát, amely során a régi szőrzettől az állat nem képes megszabadulni, és az alatta növekvő új szőrrel együtt a bőr már nem képes lélegezni, tisztulni. A dús szőrzet hajlamos befűlledni, és ilyenkor az alatta levő bőrterület felázik, begyullad. Másodlagosan akár bakteriális fertőzés is kialakulhat, amely erős viszketéssel, válódékozással és kellemetlen szaggal jár. Hogy ezt megelőzzük, a vedlésben lévő állatot

gyakran kell fésűlni, hogy a téli szőrzetet segítsük eltávozni. A rasztásodásra hajlamos szőrű ebeket (puli, komondor, stb) ajánlatos kozmetikushoz vinni, mert a gyakorlatlan kéz sokszor okoz sérülést az állatnak: beszakadhat a bőr, esetleg belevághat a bőrbe. Javasolt még bőrtápláló készítményeket, vitaminokat adni az állatnak, hogy a vedlés rendben lezajljon.

Ne felejtsük, hogy tavasszal elkezdődik a párzási szezon is, amely nagymértékben igénybe veszi állataink szervezetét – és gyakran a gazdák idegeit is. Az időben elvégzett ivartalanítás sok kellemetlenségtől mentheti meg az állatot és gazdáját egyaránt, emellett hozzá járul ahhoz, hogy a kóbor állatok számát sem növelik a nem kívánt vemhességből származó kölykökkel. A kijáró ivartalanítatlan macskáink állandóan a párkereséssel töltik idejüket, gyakran alig vesznek magukhoz táplálékot, naphosszat verekszenek egymással, és ez hamar immungyengülethez vezet. A fertőző betegségek terjedését is igencsak elősegíti ez az állapot. Ezért a felelős állattartó nemcsak azzal védi kedvence egészségét, hogy beoltatja illetve vitaminokat vásárol neki, hanem – a tenyésztésre szánt állatoktól eltekintve – ivartalaníttatja is.

dr. Landauer Krisztina
és 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



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

PROGRAMAJÁNLÓ – KIÁLLÍTÁS

A kiállítás autóbalesetek történeteit dolgozza fel az elszoruló személyekkel készített interjú alapján. Az alkotó rávilágít a katasztrófális pillanathoz vezető hibák sorozatára, melynek tükrében a véletlen szemben az eleve elrendeltség lehetőségét veti fel.

A címadó munka központi eleme egy balesetben összetört fekete BMW és az autóról körüli interjúkat megszólaltató hanginstalláció, melynek szövegét végül három énekes előadásában, megzenésítve is hallhatjuk.

2010. március 12. – május 02.

Németh Hajnal

Összeomlás – Passzív Interjú

Fővárosi Képtár – Kiscelli Múzeum

Megnyitó: 2010. március. 11-én 18:00 órakor

Bővebb információ:

Kiscelli Múzeum, H-1037 Budapest, Kiscelli u. 108.

Tel/fax:36/1/3887-817 Web: www.btmfk.iif.hu



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
felsősöknek.
Tel.: 06-30-432-5574

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

SZÁMÍTÓGÉP SZERVIZ CSILLAGHEGYEN
*Hardver-szoftver, konfiguráció összeállítás, karbantartás,
bővítés, adatmentés, vírustalanítás korrekt áron!*
Cím: 1039 Bp. Kinizsi u. 47.
Nyitva: hétfőtől-péntekig 11,00-17,00 óráig, szombaton 9,00-12,00 óráig
Tel.: 240-9897, 06-30-357-1786

Aquincum SE 1%
Az Aquincum SE a 2008. évi személyi jövedelem
adó felajánlható 1 %-ából 141.506 Ft-ot kapott,
amit terembérleti díjra és felszerelések vásárlására
fordítottak.

Sikeres évet zárt a Római Sport Egyesület

A 2009-es év a csapatépítésről és az új tehetségek felfedezéséről szövegező *Gyepes Lajos* az RSE elnöke állítása szerint.

Öt új tehetséges versenyzőt emelt ki: Dani Veronikát (9), Borsodi Emmát (10), Kőnczöl Jánost (10), Magyar Annát (10) és nem utolsósorban Kóhalmi Kornélt (6).

Az egyesület a tavalyi évben több Nemzetközi versenyen vett részt. Az év első ilyen versenye Münchenben volt az Arena Trophyn, ahol 12 ország, 98 egyesület és 1100 versenyző küzdhetett meg a dobogó legfelső helyéért. Az RSE versenyzői nagyon jó eredményeket értek el ezen a megmérettetésen, különösen Horváth Dóri (17 éves) aki 100 m gyorsan, 200 m gyorsan valamint 100 m pillangón is aranyérmet szerzett. Venyige Ádám (13) 100 m és 200 m gyorsan a dobogó második helyére tudott felállni.

Nagy meglepetést hozott az augusztusban megrendezett esztergomi Szent István Kupa. Tíz egyesületből a Római SE volt az egyik leg-

eredményesebb, mivel az egyesület összes úszója dobogós helyezést ért el.

A sikorsorozat az év végén is folytatódott. Novemberben a Bajai Nemzetközi Rövidpályás Úszóversenyen taroltak, 2 arany, 4 ezüst, 2 bronz. A legeredményesebb úszó ezen a versenyen Horváth Dóri (17) volt. Az év utolsó versenyét december 19.-én és 20.-án rendezték meg a BVSC uszodában. Ez az egyik legnagyobb létszámú esemény, hiszen itt valamennyi hazai egyesület képviselteti magát. Ismét Horváth Dórit emelném ki, mivel 50 m gyorsan a mezőny legjobbjára lett, valamint Venyige Ádámot, aki kétszer is a dobogó tetejére tudott állni és még egy harmadik helyezést is bezsebelt, ezzel bizonyítva tehetségét.

A Római Sport Egyesület a 2010-es évben nagy erővel fog küzdeni azért, hogy jobbnál jobb eredményeket érjenek el és minél több nemzetközi versenyen tudjanak részt venni, ezáltal öregbítve Óbuda dicsőségét.

Sajnos az utazásokat egyre nehezebb finanszírozni...



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.drtdi.eu

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

Varróstúdió

- mérték utáni női ruha készítés
- jelmez-, tánc- és ballagási ruha készítés
- női-, férfi- és gyermekruházati javítások
- bélés-, cipzár-, zsebcseré
- méretre igazítás, felhajtás
- függönyvarrás

NYITVA TARTÁS: H – P: 8.00–18.00
CÍM: 1031 Budapest, Vízimalom sétány 12.
TELEFONSZÁM: 06-30-3976255
06-30-2790390

Várjuk kedves ügyfeleinket!

A HIRDETÉS FELMUTATÓJÁNAK 10% KEDVEZMÉNY!

ÉlőDuna Projekt – Nem terheli többé a Dunát Budapest szennyvize

Félidejéhez érkezett a Budapesti Központi Szennyvíztisztító Telep próbaüzemi működése. A tesztüzemi működés 2010. július 31-én zárul, ezt követően, teljes kapacitással, a folyóba visszajutó biológiailag tisztított víz aránya a jelenlegi 51%-ról 95%-ra emelkedik. Az ÉlőDuna projekt jelenleg Közép-Kelet-Európa legjelentősebb, 2010-ig megvalósuló környezetvédelmi beruházása, amely alapjaiban nagymértékű kapacitásbővítés mellett korszerűsíti a főváros szennyvíztisztítási rendszerét és technológiáját. A teljes beruházás Európai Unió által elismert költsége mintegy 428,7 millió euró, amelynek 65%-át az Európai Unió finanszírozza a Kohéziós Alapból, 20%-át a magyar állam, 15%-át pedig a főváros állja.

A Budapesti Központi Szennyvíztisztító Telep tavaly november óta fogadja és kezeli a főváros pesti oldalán keletkező szennyvízmennyiség java részét. Február közepétől már Budáról is az új tisztítóműbe kerül a szennyvíz a tavaly megépített budai Duna-parti főgyűjtőcsatornán keresztül. Ezzel összekapcsolódott az uniós támogatással megépített új fővárosi szennyvíztisztító rendszer minden létesítménye. Mindez hatalmas előrelépést jelent a folyó szennyezésének csökkentésében, hiszen a Budapesti keletkező szennyvízmennyiség mintegy fele (49%-a) eddig biológiai tisztítás nélkül, közvetlenül a Dunába folyt. Ez a környezetterhelő állapot most megszűnik.

A projektről további tájékoztatást kaphat a következő elérhetőségeken:

Honlap: <http://www.eloduna.hu/>
Telefon: 1/880-3000
E-mail: info@cafepr.hu





Az otthon várása

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



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

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



Átváltoztatjuk

Érdekes vállalkozása lapunknak ez az átváltoztatjuk sorozat. Egyszerűnek tűnik, hiszen az olvasó jelentkezik, a csillaghegyi **Gabriel Stúdió** szépítő angyalai kezelésbe veszik, közben elkészül az „előtte” és az „utána” fotó. Na és itt jön a rejtett csapda! Mi történik, ha nem sikerül az „előtte” kép, és ez akkor derül ki, amikor már az átváltoztatás megtörtént? Az a kép már megismételhetetlen. Olyat már hallottam, hogy az esküvői kép nem sikerült, ezért a menyasszony és a vőlegény újra magára öltötte a ruhát, így elkészülhetett a fotó. De mit lehet tenni egy átváltoztatás után? Vissza nem változtathatják a szépítő kezek. Marad tehát a megváltozott, megújult külsőt bemutató fotó.

Gondolom már kitalálták, hogy jelen esetben a fent leírt eset történt. De sebj! Bemutatjuk **Lothné Krisztinát**, a szépítő hadművelet után.

Erika a Gabriel Stúdió fodrása sötétebb haját álmodott Krisztinának, de előtte megszabadította az eltöredezett hajvégektől, vágással a formát alakította úgy, hogy keretet adjon az arcnak, ugyanakkor a sötét színnel még hangosítottabbá vált Krisztina arca.

Amikor Gabi látott munkához, ez adta az ihletet: halvány arctónus, kiemelt szemek és, elegánsan kihívó szája. A meleg barna szemek szinte kívánták a halvány, sejtelmesen csillogó zöld környezetet, amit tovább erősít a barnán ívelő, határozott szemöldökvonal. A száját a halvány árnyalata, ugyanakkor csillogó fénye kelti életre, és ügyesen vonja magára a szemlélődő figyelmét. Krisztina szép mosolya.



Továbbra is várjuk a jelentkezőket. Itt nem veszíthet, csak nyerhet: új külsőt és egy kellemes napot a Gabriel Stúdióban, ahol minden a szépségről, a harmóniáról szól.

Email: rph@romaifurdo-se.hu, • **Tel:** 06 1 240 9271

**TAVASZI
ÁRZUHANÁS**

30% / 50% / 40%

ZoZo Sport
Csillaghegy
Mátyás Király út 5.

Gabriel Stúdió	Gabriel Stúdió	Gabriel Stúdió
FODRÁSZAT	KOZMETIKA	PEDIKÚR-MANIKÚR
Gyerek hajvágás: 1300 Ft	Nagykezelés: 7500 Ft	Gyógygypedikúr 2500 Ft
Férfi modern hajvágás: 1700 Ft	ultrahanggal	Manikúr 1500 Ft
Női rövid hajszáritás: 2000 Ft	Arcmasszírozás: 3000 Ft	MASSZÁZS
Női rövid haj berakás: 2000 Ft	Gyanták: 600-4500 Ft	Frissítő 4500 Ft
Vágás-száritás (r. h.): 3000 Ft		Miaomei 5000 Ft
Egész hossz festés, vágás, száritás (rövid haj): 5700 Ft		GABI: 06-30-560-4507
Dauer, vágás, száritás: 5500 Ft		
(rövid haj)		
Melír, vágás, száritás: 6200 Ft		
(rövid haj)		
ERIKA: 20-595-0253		MANIKÚR – MŰKÖRÖM
ZITA: 30-419-1908	www.gabrielstudio.hu	NYITVA:
		H-P: 9-20
		Szo.: 9-13
AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT ÚTALVÁNYAINKKAL!		
BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271		

MIAOMEI®

„EGÉSZSÉGESEN, KARCSÚN, EGY HOSSZÚ ÉLETEN ÁT” EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ, FIATALÍTÓ, ÉS FOGYASZTÓ RENDSZER.

A MIAOMEI®-t dicsérik az emberek, ha egészségről, a stressz oldásáról, teherbírásról, életkedvről, szellemi fittségről, közérzetükről – egyszerűen, ha rólunk van szó. Hatékonyságának garanciája, hogy szájról szájra terjed a jó híre, egymásnak ajánlják a megelégedett vendégek, akik részt vettek a kúrán. Egyetlen fizetett reklám sem ér fel ezzel. Tudjuk jól, hogy csak azt ajánljuk jó szívvel egymásnak, amiben mi is igazán hiszünk, ami nekünk is bevált és hasznos. Ez a kúra elkötelezett hívévé teszi azokat, akik a kezelést átérték. Az eredmény rövid idő alatt érezhető. A fáradt, levert, pesszimista emberek, tele lesznek életkedvvel, energiával. Láthatóan kívül és belül, testileg-lelkileg jól érzik magukat. Valamennyien türelmetlenek vagyunk egymással, de legfőképpen önmagunkkal. Túl sokszor csalódunk már a sokatmondó ígéretekben. Nincs kitarásunk, ha az eredményhez lemondás és szenvedés árán jutunk, ezért általában idő előtt feladjuk. A MIAOMEI® kúra alatt az első kellemes meglepetés, hogy a változás, akár egészség megőrzésről, vagy fogyásról van szó, azonnal érezhető. Minden nappal egyre jobban meggyőződünk arról, hogy ez valóban hatásos, érdemes folytatni.

MERT EZ MÁS MINT A TÖBBI!

Kinek van szüksége a MIAOMEI® kezelésre?
Hazánkban az egészségügy helyzete, és az emberek állapota szomorú képet mutat. Az orvosok és a média is folyamatosan arra figyelmeztet-

nek, hogy a fejlett országokban egyre több szívbeteg, vérnyomásprobléma, kedély- és cukorbetegséggel, ízületi és mozgásszervi, emésztőrendszeri, stb. bántalmakkal küszködő ember él.

Gyerekek is részt vehetnek rajta?

Igen! A gyerekek, mint első számú veszélyeztetett réteg, különleges figyelmet érdemelnek, hiszen a tünetek náluk később egyre jobban súlyosbodhatnak. A kezelések megkezdése előtt mindenki egy általános állapotfelmérésen, és egy orvosi életmód tanácsadáson vesz részt, ezzel az esetlegesen felmerülő problémák kiszűrhetők. Nemrégiben a magyar szakembergárda vezetője Szecsuánban továbbképzésen vett részt. Egy a gyerekek számára kifejlesztett masszázstechnikát tanult meg. Az európai gyerekek számára egy új programot fejlesztettek ki a kínai partnerrel.

Kinek ajánlottak a kezelések?

Mindenkinek, korra, és nemre való tekintet nélkül. A MIAOMEI®-t egészségmegőrző, állapotjavító és fiatalító kezelésként végzik Kínában. Hozzásegíti a szervezetet az egyensúly visszaállításához. A helyreállt harmónia kívül, belül érezhető, és látható.

„Ép testben ép lélek”

A súlyfelesleg nem csupán esztétikai probléma!

Az egészség a legjobb befektetés.

A MIAOMEI® egy hosszú távú befektetés!

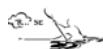
Jelentkezés:
06-30-56-04-507
Gabriel Stúdió

ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy



a csillagvárban

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





ÁSS MÉLYEBBRE!

Lassan lekerülnek a vastag téli ruhák, sokan elszántan fogyókúrába kezdenek, hogy mire fürdőruhát kell húzni, formás idomokat növecsszenek. Mások méregtelenítenek, salaktalanítanak vagy egyszerűen csak húsbőjtöt tartanak. Csodaszerekből és módszerekből persze dömping van. Mielőtt bármi mellett elköteleznénk magunkat érdemes azért józan eszünket is használni és egy kicsit a dolgok mélyére ásni, tájékozódni...

Norbi Update süteményei

Érdekes például a Gazdasági és Versenyhivatal egy közelmúltban történt vizsgálata, amely kideríti, hogy a népszerű Update péksütemények testsúlycsökkentő hatása valótlán. Ezért a GVH 3 millió forint bírságot szabott ki a cégre. A hirdetésekben a cég egyebek mellett azt állította, hogy az Update péksütemények testsúlycsökkentő és testsúlymegőrző hatással rendelkeznek, szénhidrátmentes lisztből készülnek, csökkentett szénhidráttartalmúak. Ezen túlmenően a reklámokban többször szerepelt az „Egészség Világdíj 2009, Norbi Update” felirat is. A GVH azért indított vizsgálatot, hogy ellenőrizze a fenti reklámállítások valóságtartalmát.

Testsúlycsökkentő és testsúlymegőrző hatás:

A GVH szerint az állítás akkor igaz, ha az Update péksütemények energiatartalma minimum 30%-kal alacsonyabb volna, mint a vele összehasonlítható, hagyományos termékeké. Az adatok viszont ezt nem támasztják alá.

Szénhidrátmentesség:

Az Update péksütemények elkészítéséhez használt lisztkeverék fele hagyományos liszt, fele Lo-Carb Choice sütemény-lisztkeverék, amelynek szénhidrátartalma 32,4%. A szénhidrát 28,7%-a nem felszívódó, 3,7%-a pedig felszívódó szénhidrát. Azaz még abban az esetben sem lehet szénhidrátmentességről beszélni, ha a péksütemények kizárólag Lo-Carb Choice lisztkeverékből készültek volna. Mindez azt jelenti, nem felelnek meg a valóságnak ezek az állítások.

Csökkentett szénhidráttartalom:

A cég a szórólapjain és honlapján közölte, „15-25% felszívódó szénhidráttal”, és „80%-os szénhidrát csökkentéssel állítunk elő több, mint 14 fajta süteményt, ez kb. 15-20-szor jobban fogyasztható, mint bármely teljes kiőrlésű, vagy egyéb ilyen cukormentes készítmény, hiszen a liszt segítségével a szénhidrátnak több, mint 75 %-át kivonjuk.” Nem kerültek benyújtásra azonban olyan bizonyítékok, amelyek valamennyi Update péksütemény esetén igazolnák, hogy a fent ismertett állítások megfelelnek a valóságnak.

Egészség Világdíj 2009:

Az Update Zrt. több kommunikációs eszközön feltüntette az „Egészség Világdíj 2009, Norbi Update” feliratot. A kifejezés szerepeltetése azt sugallja, hogy az egész Norbi Update módszer, s ezáltal minden, az ezen módszerhez kapcsolódó termék részesült a díjban. A DrNatura termékeket forgalmazó Alaven Consumer Healthcare Inc. amerikai vállalkozás által 2009-ben bevezetett, s első és ezidáig egyetlen alkalommal Schobert Norbertnek adományozott díj elnevezése ugyanis nem Egészség Világdíj (Global Health Award), hanem DrNatura Egészség Világdíj (DrNatura Global Health Award). A kommunikációs eszközökön azonban nem a teljes név, hanem annak egy rövidített, a fogyasztók számára vonzóbb és meggyőzőbb elnevezése szerepelt. Az Update Zrt. ezzel nem egyszerűen valós tényt megtévesztésre alkalmas módon közölt, hanem valótlán tényt állított. A díjat személy szerint Schobert Norbert kapta, nem az Update rendszer. A kommunikációs eszközök üzenete ezzel elentétben az volt, hogy az Update rendszer egésze részesült a díjban, azaz nem felel meg a valóságnak.

A GVH a fentiek miatt megállapította, hogy az Update Zrt. 2008. decembere és 2009. májusa között fogyasztókkal szembeni tisztességtelen kereskedelmi gyakorlatot tanúsított, és mindezek miatt a GVH 3 millió forint bírságot szabott ki a vállalkozásra.

Forrás: GVH

KÖNYVAJÁNLÓ

Halál a konyhában – Gyógyszerek és vegyszerek a táplálékunkban

Szerző: Eva Kapfelsperger – Udo Pollmer Kiadó, kiadás éve: Kétezerégy Kiadó, 2006

PCB, HCB, DDT, antibiotikumok és mutagén készítmények, antioxidánsok vagy épp nitrites pácso? A Halál a konyhában több, mint izgalmas merülés élelmiszereink világába – csak úszunk meg szárazon!

Az se tántorítson el minket elolvasásától, hogy a könyv az egykori NSZK-ban született jó két évtizeddel ezelőtt, s ezért gyakran van olyan érzésünk, hogy mindez valami poros újságírói akta, amihez nekünk semmi közünk. Hogy ne legyen így, arról gondoskodtak a fordítók, akik ahol csak lehetett, ellátták a szöveget a mai magyar valóságba betekintést nyújtó lábjegyzetekkel. Ráadásul, amint azt máshonnan is tudjuk, egyes gyógy- és vegyszerek maradványai jóval a felhasználásuk beszüntetése után is megtalálhatóak a mezőgazdasági termékekben, nem beszélve arról, hogy a szakemberek sem tagadják: élelmiszerbiztonsági szempontból sokszor jó két évtizedes késéssel kulogunk Nyugat-Európa mögött. A Halál a konyhában az állatgyógyszerek feketepiacán tett látogatás után számbaveszi a hús, a feldolgozott húspari termékek, a tojás, a hal, a tej és a tejtermékek (külön kitérve az anyatejre is!) kritikus összetevőit, nem feledkezve el a fogyasztóknak adható jó tanácsokról sem, amivel csökkenthetjük az élelmiszerekben rejlő veszélyeket. Érdemes megszívlelni!

PROGRAMAJÁNLÓ

Recycling határok nélkül

Március 30-ig még látható a VAM Design Centerben olasz és magyar iparművészeti diákok munkáiból álló tárlat Hasznosíts újra! Címmel. Az iskolák diákjaik számára Hasznosíts újra! címmel pályázatot írtak ki, melynek eredményeként fantáziadús füst-ruhák, magnószalag párnák, konzervdoboz ékszerek és még sok érdekes, ötletes tárgy született meg. A művek a fiatal generáció kreativitását, gondolkodását, a tárgyakhoz való viszonyát és filozófiáját tükrözik.

Honlap: <http://vamdesign.hu/>,
Helyszín: VAM Design Center
(VI. kerület, Király utca 26.)

Hulladékbóltermék kiállítás

Március 9-18-ig az ELTE Lágymányosi Campus déli tömbjének Aulájában láthatjuk a kiállítást, amely eddigi 38 kiállítási tapasztalatai alapján elmondhatjuk, hogy a PET-palackok, üvegek, alumínium és itales karton dobozok, gumiabroncsok, a zöld hulladék, valamint a papír újrahasznosításának lehetőségei és eredményei valamennyi helyszínen nagy meglepetést okoztak! A belépés díjmentes!

Honlap: <http://diak.hulladek-boltermek.hu/kiallitas/aktualis/>
Helyszín: Budapest XI. Pázmány Péter sétány 1/c. déli tömb

*Az oldalt szerkesztette
Szűcs Boglárka*

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

„Fogadj örökbe egy zöldterületet!”

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata zöldfelület örökbefogadására lehetőséget adó pályázatot hirdet a területben működő civil szervezetek, valamint a területben működő általános és középiskolák részére.

A támogatás mértéke:

A pályázónként megítélhető legmagasabb összeg: 200 ezer Ft.

Civil szervezetek esetén a támogatás feltétele: 30% önrész biztosítása, amely lehet az elvégzendő munka értéke is.

A pályázat benyújtásának határideje és helye:

2010. március 19. 12 óra

Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodájában (1033 Bp., Harrer Pál utca 2.) kapható pályázati nyomtatványon lehet, pályázati adatlap letölthető a www.obuda.hu oldalról a pályázatok menüpont alatt.

A benyújtott pályázatokat a Városfejlesztési, Környezetvédelmi és Közbiztonsági Bizottság bírálja el. Döntéséről a pályázókat 15 napon belül értesíti.

Bővebb információ: www.obuda.hu



Rómaifürdő Telepegyesület hírei

Egyesületünk archívumában válogatva sorozatot indítunk útjára:

SZEMELVÉNYEK RÓMAIFÜRDŐ TELEPEGYESÜLET TÖRTÉNETÉBŐL

Az 1896-ban alapított Egyesület életének legfontosabb dokumentumainak részleteit adjuk közre.

ELSŐ FEJEZET:

Az EGYESÜLET ALAPÍTÁSA

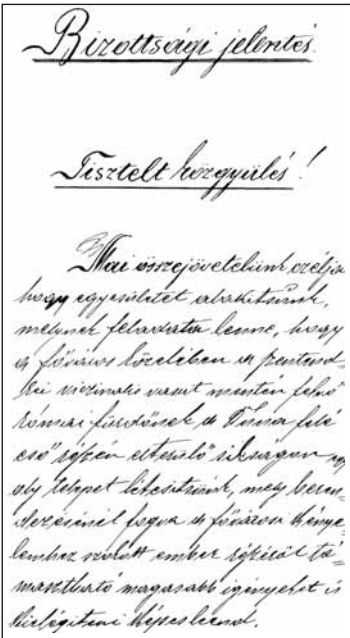
Az Egyesület alapításának első, indító dokumentumai:

1./ A budapesti Vigadó egyik kistermében, **1896. január 10.-én ALAKULÓ ÉRTEKEZLET**-et tartottak. A kilenc oldalas kézirásos dokumentumból idézzük az alapvető célt, melyet Dr. Felleghy Viktor pénzügyi közigazgatási bíró úr, elnök adott elő: „Tisztelt értekezlet! Mai összejöveteleink célja egyesülni társulattá, melynek feladata új tisztviselő telep létesítése az Aquincum szomszédságában.” A telep létesítésnél két terület között választottak Rómaifürdő és Pomáz. „E kettő közül különösen az előbbi nyerte meg tetszést, talaja egészséges, vize jó. E területen könnyen létesülhet 100-150 ház-telek 300-600 négyzetöglenként.”

2./ Jegyzőkönyv 1896. január 18.-án egyeztettek a Földművelésügyi Minisztériumban a telekvásárlás lehetőségeiről. Megállapodtak az Egyesület alapszabályát előkészítő Bizottságról létrehozásáról.
3./ Jegyzőkönyv 1896. március 11. ülésről, az Egyesület alapításának ügyéről.
4./ **Bizottsági jelentés** (dátum nélkül cca. 1896. év közepe) (1. kép)

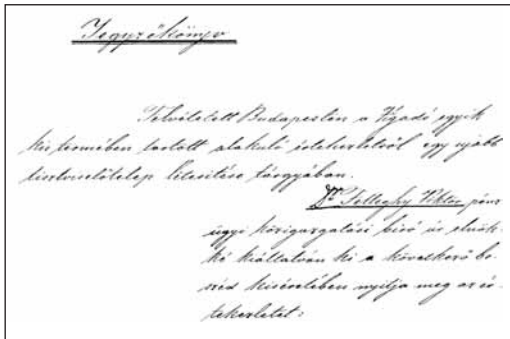
„A főváros közelsége, a vidék szépsége, az üde tiszta levegő mind arra csábít, hogy e helyen egy modern igényeknek megfelelő telep létesíttessék.” Nagy a csábítás, hogy hét oldalas dokumentum minden egyes sorát idézzük. Aktuális kérdés: „Kinek van joga veszélyeztetni ezeket az értékeket?”

5./ Az Egyesület alapításának **ALAP DOKUMENTUMA**: (2. kép)
Fontos dátum: **1986 április 12. MEGALAKUL a TELEPEGYESÜLET.**



„Mai összejöveteleink célja, hogy egyesületet alakítsunk, melynek feladata lenne, hogy a főváros közelében a szentendrei vasút mentén fekvő római fürdőnek a Duna felé eső részén elterülő síkságon egy olyan telepet létesítsünk, mely ezen elhelyezkedésénél fogva a fővárosi kényelemhez szokott ember részéről támasztható magasabb igényeket is kielégíteni képes.”

1. kép



2. kép

Folytatás: A következő számban, az Egyesület megalakulása utáni első évek.

Ébertné – Deák Gyöngyvér

FOLYAMATBAN LÉVŐ ÜGYEK: a KEMPING terve-zett beépítése:

A Rómaifürdői KEMPING Kerületi Szabályozási Tervének (KSZT) előkészítő hatásvizsgálatának elkészítésével, Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata, önálló döntésével, az ÖKO Rt. bízta meg. Sipos Gábor főépítész a tervezést indító egyeztetést hívott össze, ezen három fővel Egyesületünk részt vett. Sipos Gábor főépítész és a tervezők ismertetése után, tagjainkkal egyeztetett álláspontunkat részletesen és ismételten kifejtettük. Megismételtük korábban írásban is eljuttott véleményünket, ebből az alábbi részletet idézzük:

„Várjuk a közös **nyilatkozat tartalommal kitöltését**, ami álláspontunk szerint nem lehet más, mint: a terület sorsa csak akkor szabályozható a **jövőre nézve érték megőrzően**, ha a **tervezés folyamatában erre az értékek megőrzésre helyezzük a hangsúlyt**. Ebben az értékrendben a lakosság számára a **faállomány védelme** első helyen áll, és ez szorosan összefügg a területen elhelyezhető **épületek rendelkezésével, nagyságával, környezetre vonatkozó hatásaival**... Ezeket az értékeket a meglévő jogszabályok és rendeletek rögzítik.

zítik. Semmi mást nem kell tenni, mint a követelményeket kimunkálni, értelmezni, egyeztetni és a tovább tervezés, azaz a Szabályozási Terv alapjellérévé kell tenni, a **KSZT tervezésének mozgásterét behatároló feltételrendszerrel kell formálni**.” Amennyiben a készülő hatástanulmány ezeknek a feltételeknek nem felel meg, csupán pénzkidobásnak minősül.

A hatásvizsgálattal megbízott ÖKO Rt. véleményeink szerint meg kíván felelni a fenti lakossági elvárásoknak. A megismert szerződés tematika tervezete erre reményt ad, de ennek tényleges tartalommal kitöltése a **megbízó Önkormányzat és a tervezők** szakmai, emberi **felelőssége**.

Részletesen kifejtettük a régészet, hidrológiát (forrásokat érintő) aggályokat. Kértük, hogy ezek hangsúlyt kapjanak a vizsgálatokban.

Legújabb információ: Világörökségre terjesztik fel Budapest római kori emlékeit, köztük az Aquincumi emlékeket, az Aquaduktus és strand forrásokkal egyetemben. Ez álláspontunk szerint lényegesen befolyásolhatja a KEMPING beépítésének elképzelését.

Rómaifürdő, 2010.02.21.

Rómaifürdő Telepegyesület Vezetősége – Ébert Ágoston Elnök

FELHÍVÁS

Az újja alakult RÓMAIFÜRDŐ TELEPEGYESÜLET 2010. évi programja kidolgozás és egyeztetés fázisában van. Várhatóan a lap következő számában közzé tesszük **PROGRAM VÁZLATUNKAT**. Ennek alapján várjuk észrevételeiket. Számítunk azok közreműködésére, akik ezekkel a célokkal egyetértenek.

Elérhetőségünk:

Ébert Ágoston, 1031. Rozgonyi Piroska u. 18/b Tel.: 3 888 999

Petúr Pál, 1031. Zaránd u. 27. Tel.: 368 67 55

Kérjük, aki környezetvédelemmel, hidrológiával, vagy fákkal kapcsolatos képesítéssel rendelkezik, illetve ismeretségi körében ilyen területen tevékenykedő személy van, velünk – a 3 888 999 telefonszámon – a kapcsolatot felvenni szíveskedjen.

Megjegyzés: az Egyesület internetes elérhetőségét a lap következő számában közreadjuk.

Levelet kaptam

Az alábbi levél érkezett a szerkesztőségbe. Mivel nyílt levélként kaptam egy olvasónktól, úgy éreztem le kell közölnöm, de a benne foglalt felvetéseket megosztottam az érintett Rómaifürdő Telepegyesület vezetőivel, akik reagáltak is, ugyancsak írásban. Az ő levelüket is közreadom, mert az egyben válasz is.

Fehér Ágnes – Római Parti Hírek

RÓMAI PARTI HÍREK
1031 Budapest Petúr u. 22.

Fehér Ágnes Főszerkesztő Asszony részére

Nyílt levél a főszerkesztő Asszonynak!

Tisztelt főszerkesztő Asszony!

2009. XVII. évfolyam 9. szám 11. oldalán a T. Római Parti Hírek Szerkesztősége a "Rómaifürdő Telepegyesület hírei"-t jelentette meg (rövid időn belül immár második alkalommal).

Jelzett "hírekkel" kapcsolatban az alábbi észrevételeket tesszük:

- az ún. egyesületi közgyűlés megtartása meglepő (2. alkalommal), ugyanis a "Rómaifürdő Telepegyesület" működése 2005. január 31-én jogerősen megszűnt. Így ezen időtől kezdve jogszzerűen az Egyesület nem járhatott és nem is járhatna el.

Mivel a "Rómaifürdő Telepegyesület hírei"-t nyilatkozó Önt megtevesztette, valamint ezzel Óbuda polgárait is félrevezette, ezért kérjük a T. Főszerkesztő Asszonyt, hogy jelen Nyilatkozatot az Római Parti Hírek következő számában megjelentetni szíveskedjenek.

Mivel újságjunkt eddig úgy ismertük meg, mint amely magas színvonalon jelenteti meg a helybeli híreket, és igényes megjelentetett cikkek hitelességére, ezért reméljük, hogy az általunk felvetettettek jogosnak tartják. Annak rendezése az Önök érdeke is.

Budapest, 2010. január 6.

Üdvözléssel

RÓMAIFÜRDŐ TELEPEGYESÜLET

KÖRNYEZET ÉS TELEPÜLÉS-ÉRTÉKVÉDELMI EGYESÜLET NYILVÁNTARTÁSI SZÁM: 13713 2010
1031 Rozgonyi Piroska u. 18/b fax: 388-999 INTERNET: roman2000@tutomatic.hu IKTATÓ SZÁM: 8/2010

Római Parti Hírek
Helyben

Tárgy: Rómaifürdő Telepegyesület hivatalos bejegyzése

Tisztelt Szerkesztőség!

Korábbi találkozásunkon jelezték, hogy Önökhöz olyan bejelentés érkezett, melyben vitatták egyesületünk hivatalos működését.
Ebben a kérdésben az alábbi nyilatkozunk: - „A Fővárosi Bíróság a Rómaifürdő Telepegyesület szervezetét **13713.** sorsszám alatt társadalmi szervezetek nyilvántartásába veszi.” – idézzük a Fővárosi Bíróság VÉGZÉSÉBŐL.
Felhasználjuk az alkalmat, hogy az általunk nem ismert bejelentőt tájékoztassuk arról, hogy a Rómaifürdő Telepegyesület 1896-ban alapították, majd 1949-ben minden civil szervezettel együtt felszámolták. Egyesületet 1992-ben társadalmi szervezetként bejegyezték. Az egyesületet, kibővített tevékenységi körrel – a környezeti és település értékvédelemre helyezve a hangsúlyt, - új vezetőséggel újja szervezetük.

Rómaifürdő, 2010.01.19.

Ébert Ágoston
Rómaifürdő Telepegyesület - Elnök

U.i.

Tisztelt ismeretlen!

Nem egészen értjük, hogy mi motiválta Önt (Önökét), hogy a Rómaifürdő Telepegyesület törvényes működését megkérdőjelezze. Csupán abban reménykedünk, hogy nem lakik Rómaifürdőn és nem ismeri egyesületünk tevékenységét. Lehet, hogy nem is hallott az ún. TuttoMobili ügyről. Talán elsőként sikerült megakadályozni az ország legnagyobb bevásárlóközpontja létesítésének agyremét. Tájékoztatjuk arról, hogy legújabb, talán még nehezebb feladat előtt állunk: meg kell védenünk utolsó összefüggő zöld felületünket a KEMPING területét. Közismert mondás: „Összd meg és uralkodj!” Aktualizáljuk: „Összátok meg magatokat és uralkodni fognak rajtatok!” Reméljük áttértek magatartásukat és összefogunk közös céljaink érdekében. Mi, ismeretlenül is békegyöngyünk nyújtjuk.

Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

Csillaghegyi Községi Ház, 1039 Mátyás király út 13-15.

2010. márciusi programja

03. 11. 17-19 h Irodavezetői fogadóóra

Ingyenes jogi tanácsadás. Előző napi bejelentkezés a 70/9671493 telefonon.

03. 11. Megemlékezés MÁRCIUS 15-ről, gyertyagyújtás a Zsámboky keresztnél 18.30-kor
Közgyűlés 19 h A múlt évi feladatok értékelése, az ez évi tervek, programok ismertetése
03. 17. Hagyományőrző gazdasszony kör 10-12 h
03. 17. „Csillaghegyi Találkozó” előadás – 18 órától „Öltöztessük fel a Földet.” A növények bolygója.
előadó: Báder László (Palocsa Egyesület)
03. 24. Helytörténeti kör 10-12 h
03. 28. CSIPKE Műhely kézműves foglalkozása 10-12h. Húsvéti készülődés, tojásfestés

Minden szerdán:

9-10 óra között : 3-1-2 kínai meridián gyógytorna

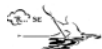
Dr. Eöry Ajándok tanítványainak vezetésével

CSIPKE Műhely kézműves foglalkozása 10-12h között

Kérjük támogasson bennünket adója 1%-ával.

**Adószámunk:
18103225-1-41**

Minden programunk ingyenes.



Icecream Blues Band a Nemzetközi Retrock & Blues Találkozón

Január 22-én folytatódott Török Ádám hagyományos koncertsorozata a Petőfi Csarnokban, ahol az Icecream Blues Band, kerületünk egyik tehetséges zenekara is bemutatkozott. Az ICBB-et Török Péter hozta létre. Péter 19 évig ralizott, nagy sikereket ért el (Móczán-Török páros). Később váltott, maradt a rally körforgásában, mint manager, de ez már egészen más volt.

Mindig is nagy zenerajongó volt. Felkai koncertekre járt és ez a zenei irányzat teljesen magával ragadta. Akkoriban döntött úgy, hogy alapít egy zenekart. Pár év múlva az álma valóra vált. Kezdetben Shadows számokat játszottak, majd később áttértek a Cream számokra. Ezért Icecream a zenekar neve.

Az együttes hat fantasztikus zenészből állt össze.

Tagjai: Fodor Dávid (dob), Felkai Miklós (szólistagitar, ének), Török Ádám (fuvola, ének), Németh Károly (billentyű), Kovács R. Gábor (szájharmonika, ének), Török Péter (basszusgitár)

A koncert este 6 órakor kezdődött, körülbelül 500 ember ment el. Többen is lehetett volna, de aznap -10 fok volt és így sokan inkább otthon maradtak.

A találkozón. öt zenekar 6 órán keresztül szó- rakoztatta a nem nagy, de annál lelkesebb közönséget.

A rajongók táborában rengeteg fiatal volt, aminek az idősebbek nagyon örültek.



www.icecreambluesband.hu

Az Icecream Blues Bandese az est közepén léptek fel. Az első számuk a Crossroads volt (Cream). A második ütem után a tömeg megindult a színpad felé. Felmásztak a kordonokra és tombolva élvezték a ritmusos zenét. Főként Cream és Mini számokat játszottak. A régi dallamok hallatán, újra és újra felzúdult a közönség.

A külföldi vendég Paul Camilleri, az ismert brit gitáros új CD-jét mutatta be. A lemez érdekessége, hogy a szövegeket Pete Brown, a legendás Cream szövegírója írta.

A találkozó sikerét mi sem bizonyítja jobban, mint a sok új ICBB rajongó.

Török Péter az ICBB alapítója úgy érzi, hogy több figyelmet kéne szentelni a zenére. Azon dolgoznak, hogy visszahozzák Magyarországra a régi jó klubélet, ami a 60-as évek végén a 70-es évek elején volt. Azt szeretnék, hogy az emberek ne csak a televíziót nézzék, hanem mozduljanak ki otthonról és menjenek el egy jó koncertre vagy egy-egy kulturális eseményre. Ebben segít az Icecream Blues Bandnek Rábóczy Zsuzsa és a III. kerületi Kulturális Központ Békásmegyeren.

A zenekar már adott, most már a közönségen, rajtunk van a sor. Találkozunk a következő Ice Cream Blues Band koncerten!

gy



Cégmérce: tejpar

A Tudatos Vásárlók Egyesülete „Cégmérce” adatbázisa a cégek környezeti és társadalmi teljesítményéről elérhető publikus adatokat összesíti, és eszerint rangsorolja a vállalatokat. A Cégmérce legfrissebb értékelése 14 tejjipari áruféleséget és 31 tejjipari vállalatot vizsgált környezeti, társadalmi és fogyasztóvédelmi szempontból. A vizsgálatot a tejjipari termékek széles körében végezték el: az értékelésben szerepelnek a gyümölcsjoghurt, joghurt, kefir, krémtúró, puding, rudí, sajt, sajtkrém, tejföl, tejszín, túró, vaj, vajkém márkák és gyártók rangsorai. Az értékelésben az is fontos szempont volt, hogy a gyártó palettáján mennyi magyar termék található, illetve a cég mekkora százalékban van hazai tulajdonban. A vállalatok környezetvédelmi teljesítményének vizsgálatából kiderült, hogy a 31 vizsgált tejjipari cég közül egyik sem tett közzé honlapján környezet-terhelésre vonatkozó jelentést. Több cég kapott környezetkárosításért bírsá-

got, például káros anyagok szennyvízhálózatba bocsátásáért, zajvédelmi határérték túllépése miatt, hulladék-nyilvántartás vezetésének elmulasztásáért. Ezzel szemben egyes bioalapanyagokkal dolgozó cégek plusz pontot kaptak az értékelés során.

A cégek társadalmi teljesítménye szintén egyes eredményeket hozott. Hazai és nemzetközi viszonylatban is sok kritikát kapott a sajtótól és a hatóságoktól a fogyasztók megtévesztésére alkalmas magatartás, amely miatt a Gazdasági Versenyhivatal, illetve a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság is több esetben bírságot szabott ki. A munkavállalókkal kapcsolatos magatartást vizsgálva a munkaügyi felügyelőségek a cégek nagyjából felét az évek során bírsággal sújtották.

Az egyesületről és az értékelésről bővebben a következő elérhetőségeken tájékozódhat:

Tudatos Vásárlók Egyesülete

Tel/Fax: 225-81-36, tve@tve.hu

http://www.tudatosvasarlo.hu/a_cegmercerol



cukrászda és kávéház

SZERETI ÖN AZ
ÉDESSÉGET?

rovatunk

Czinél cukrászda és kávéház ajánlata

Csokoládé torta másképpen

Ezt a süteményt azoknak a torta kedvelőknek ajánljuk, akik nem szeretik a krémmel töltött süteményeket.



Amerikai csokoládé torta

24 dkg vaját és 24 dkg finom porcukrot habosra keverünk. Hozzáadunk 6 egész tojást és majd ez után 24 dkg olvasztott étcsokoládét.

Amikor ez a habos anyag már szép sima és egynemű, hozzáadjuk a már előre elkészített 14 dkg liszt, 1 egész narancs finom reszelékét, illetve 5 dkg darált mandula keverékét.

Óvatosan, fakanál segítségével összekeverjük és ezt a masszát 24 cm átmérőjű tortaformába öntjük. Lehetőleg teflonozott és alul sütőpapírozott formába simítsuk a masszánkat.

180 C fokos előmelegített sütőbe tesszük, és ha felmelegedett a masszánk – ez kb. 10 perc –, 160 C fokra mérsékeljük a sütő hőfokát.

A sütési ideje hosszú, 55 perc. Ezzel a lassú sütéssel szépen átsül a süteményünk.

Sütés után rácsra borítjuk és hagyjuk kihűlni. Tálalás előtt a felületét forró baracklekvárral kenjük be vékonyan, majd olvasztott keserű csokoládéval vonjuk át az egész tortát.

Szeleteljük és tálaljuk.

Szeretné önkéntesként segíteni munkánkat? Jelentkezzen Bús Balázs kampánycsapatába!

Szeretettel várjuk Önt személyesen
a Fidesz 4. választókerületi irodájában
(1039 Budapest, Hímző utca 1.)
munkanapokon 10.00-18.00 óra között,
vagy hívjon minket telefonon a
+36 1 453 2900, +36 20 200 0017 számokon.
E-mailben is várjuk jelentkezését
a racz.andrea@fidesz.hu címen.

www.busbalazs.hu



Fizetett politikai hirdetés.





Illatok és harmónia

A tél végi vagy a tavaszi fáradtság időszakában is szükségünk van a hangulatjavító, egészségmegőrző praktikákra. Az illatoknak kulcsszerepük van a pozitív érzelmeink, a jó hangulatunk kialakításában. Mivel az illatokat és az érzéseket ugyanaz az agyfélteke azonosítja, ezért az illanyagok sokkal jobban rögzülnek, raktározódnak a memóriánkban, mint a képek vagy a hangok. Az illóolajoknak már az ókori civilizációkban is jelentős szerepük volt. A XX. században az aromaterápia ismét kezdte elfoglalni méltó helyét úgy a gyógyításban és betegség megelőzésben, mint a stresszoldó és hangulatjavító technikákban. Ha csak a szobalevegő illatosítását, kellemesebb közérzet biztosítását kívánjuk elérni, úgy megfelelnek a mesterségesen előállított illóolajok is, de ezeknek betegség megelőző, gyógyító hatásuk nincsen. A természetes illóolajokat a növények más-más részeiből – gyökere, kérge, levelei, szirmai – vonják ki préseléssel vagy lepárlással. A kinyert esszenciák nem egységes anyagok. Kémiai összetevőik mintegy 50-500 alkotórésze segíti sejteink optimálisabb működését. Leghatékonyabb, szinte azonnal érezhető hatásuk belélegezve. A bőrön keresztül – masszázss vagy frissítő fürdő formájában – érhetjük el a méregtelenítő, regeneráló, gyógyító hatást. Célszerű az illóolajokat egy kevés mézzel vagy tejjel elkeverni, mert így egyenletesebben eloszlik, jobban oldódik, és így hatékonyabb a felszívódás. Ugyanakkor aromamécsekben párologtatva is képesek kiegyensúlyozottabbá varázsolni a közérzetünket, otthonunk hangulatát. Bár számos illóolaj közül választhatunk, a különböző hatásúak is sokszor segítik, erősítik egymást. A legkedveltebb illatok a róza, a cédrus, a levendula, a kakukkfű, a fahéj és az eukaliptusz. Bár a róza olaja élénkítő, a cédrus inkább nyugtató, pihentető, mégis hasonlóan kiegyensúlyozó hatásúak a lakás hangulatát. A levendula, a kakukkfű stresszoldó, lazító és egyben erősítő hatásúak. A fahéj emésztést javító, fertőtlenítő, de afrodisziakumként is számon tartott. Az eukaliptusz talán a legismertebb baktériumölő, náthát, megfázást gyógyító illóolaj. Használjuk őket bizalommal, éljünk a természet adta lehetőségekkel! A variációk bármelyikét választjuk is, segítségükkel optimalizálhatjuk idegrendszerünk, testünk kiegyensúlyozottabb működését.

csj



1039 Budapest, Szentendrei út 393.
Nyitvatartási idő: H-P 9-12 16-20 Sz: 9-12 V: 17-20
Tel.: 454-0690 v. 06-20-341-84-53
www.bogancs.com

Microchipezési- és kennelköhögés elleni VAKCINÁZÁSI AKCIÓ a Bogiban!

Itt a tavasz...

Szeretettel köszöntöm a Római Parti Hírek olvasóit az immáron ötödik éves BogánCs Állatorvosi Rendelő csapata nevében. Mostani cikkünkben néhány tavaszi aktualitásra szeretnénk felhívni a gazdik figyelmét.

Nyártól kötelező a III. kerületi kutyák chippezése, érdemes ezt még a tavasz folyamán beültetni, mert közterület felügyelők fogják ellenőrizni a chip, az oltási könyv és az aktuális veszélyesség elleni oltás meglétét.

Március lévén nagyon fontos figyelni állataink kullancs elleni védelmére. A kutyák esetében különösen fontos a jó minőségű állatorvosi készítmények használata. Ez lehet rácséppentős formula vagy akár kullancsnyakörv is. A nálunk használt cseppentős szerek, optimális használat mellett, kb. 1 hónap, a nyakörvek 5-6 hónap védelmet biztosítanak. A vízzel való érintkezés csökkenti hatékonyságukat.

Tapasztalataink szerint, a pilisi, észak-budai régióban indokolt a kutyák Lyme kór elleni védőoltása is. Ez az első évben kettő, majd évenként egy ismétlődő oltást jelent. Ez a betegség egyfajta kullancs csípésével terjed és elsősorban lázzal, sántasággal, mozgásszervi panaszokkal jelentkezik kutyákban.

Melegszik az idő, így hamarosan megjelennek a szúnyogok is, ezért fontos gondolnunk a nyulak tavaszi védőoltásaira is. A nyulakat myxomatózis és a nyulak vérsékes betegsége ellen oltjuk, először kettő, majd évente egy alkalommal.

Részletesebb felvilágosításért, szezonális akciónként forduljon bizalommal rendelőnk orvosaihoz, vagy keresse fel honlapunkat a www.bogancs.com címen.

Dr. Pálinkási Csaba

OLCSÓN, DE DIVATOSAN:



Kifutó szériás, túlglyártott, vagy szezonból megmaradt,



címkés ruhák boltja közel az Ön lakóhelyéhez:

III. ker. Aquincum, Római lakótelep Vízimolnár u. 4.
(a HÉV-állomással szemben, az Erste Bank-fiók mellett)

VILÁGMÁRKÁK – FÉLÁRON!

III. Óbudai Duatlon Terepfesztivál a Mocsáros-dűlőn 2010. április 10-én

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata támogatásával, az Aquincum-Mocsáros Egyesület szervezésében megrendezendő tavaszi terepfesztiválra várjuk a nevezéseket a www.terepfesztival.hu Internetes oldalon.

A délelőtt 10 órakor kezdődő „Futás a Mocsárosért” programra minél több vendéget – felnőtteket, iskolásokat, iskolai és óvodai csoportokat, családokat, fiatalokat és idősebbeket egyaránt – várunk! Erre a futószámra nincs nevezési díj és a benevezett versenyzők a célba érkezéskor pólót kapnak ajándékba.

A verseny egész napos, ezért különösen alkalmas családi kikapcsolódásnak, sokféle párhuzamos programmal, amelyeknek egy része ugyancsak a sporttal kapcsolatos: aerobik, dzsúdó bemutató, masszázsslehetőség a versenyeken indulók számára, közös torna, ingyenes egészségügyi programok az Óbudai Egészségolimpia keretén belül (vényomásmérés, szakember általi dietetikus tanácsadás, testösszetétel-vizsgálat látogatóknak és sportolóknak egyaránt), elsősegélynyújtó tájékoztató.

Jöjjenek el a III. kerületi Gladiátor utcai játszótérre 2010. április 10-én, szórakozzanak, FUSSANAK, BICIKLIZZENEK!

Mindenkit szeretettel vár az Aquincum-Mocsáros Egyesület! (A korábbi óbudai terepfesztiválokról fotókat talál a www.bpatriation.hu; www.trimag.hu weboldalon)

Kulturális ajánló

PLATÁN KÖNYVTÁR 1031 Budapest, Arató Emil tér 1.

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platan@kszi.obuda.hu
Tel.: 368-7093

Nyitva tartás: hétfő: 12-18, kedd: 10-19,
szerda: zárva, csütörtök: 10-19, péntek: 12-18,
minden páratlan hét szombatján 10-14 óráig

PROGRAMOK

VIDEÓJÁTÉK – KIÁLLÍTÁS

Dévényi Gergely konzolgyűjteménye
a 70-es évek végétől napjainkig
2010. március 20-tól április 10-ig.

KONZOL-JÁTSZÓHÁZ

Különböző videójátékokat (Nintendo, XBOX, Playstation)
próbálhatnak ki az érdeklődők.
2010. március 20-án,
szombaton 10-13 óráig játszunk!

Magyar–Lengyel Barátság Napja

A március 23-án megrendezésre kerülő
IV. Magyar–Lengyel Barátság Napja rendezvénynek
Budapest III. kerülete, Óbuda-Békásmegyer ad otthont.
Az esemény keretén belül:
Lemezborító-kiállítás a Platán Könyvtárban a lengyel jazz
nagy korszakából a '60-as évektől a '80-as évekig
Válogatás a Muza Kiadó Polish Jazz sorozatának
legjobb albumaiból.
Megtekinthető március 23-tól április 10-ig.

KÖNYVAJÁNLO

Lupidus, Jens:
Instant dohány
Budapest: Park Kiadó, 2009.
Három férfi. Egy latino
drogdíler, egy rebellis jugó
bandafőnök és egy svéd
egyetemista. Gazdagok
akarnak lenni. Minél köny-
nyebben és gyorsabban.
Történik mindez Stock-
holmban a második évez-
red első évtizedének végén.

Vörös Tibor:
Vasúti építészet
Budapest: MÁV Zrt., 2009.
A vasúti építészeti kialaku-
lását és a legjelentősebb
magyar vasúti épületek át-
alakulásának folyamatát az

olvasmányos szövegen túl
az épületek több száz ké-
pen való bemutatása teszi
változatossá.

**Rejtőzködő versek köny-
ve: egy versbarát gyűjte-
ményéből**
Budapest: Hungarovox,
2009.
Ez a könyv nem akar mást,
mint sétára hívni az olvasót
a magyar költészet külön-
legesen színes és gazdag
világába.
Sétára a versek barátait és
azokat is, akik még nem
szoktak rá, vagy már le-
szoktak arról, hogy a vers-
olvasás izgalmas kalandjá-
ra vállalkozzanak.



1032 Budapest
San Marco u. 81.
kulturkozpont@kulturkozpont.hu
Honlap: www.kulturkozpont.hu

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

SAN MARCO GALÉRIA

Március 12. péntek 18 óra
Galambos Tamás Munkácsy-díjas festőművész kiállítása
A kiállítást megnyitja: Szepesi Attila költő
A kiállítás március 12-26-ig, hétköznapokon 9-16 óráig láto-
gatható.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Turay Ida bérlet
Március 20. szombat 19 óra
Imádok férjhez menni – Írta: William Somerset Maugham
Rendezte: Mikó István Jászai Mari-díjas
Nyugdíjas bérlet – 2010 tavasz
Március 10. szerda 10.30 óra
Operett műsor – Szereplők: Oszvald Marika Jászai-díjas,
Érdemes művész, Csere László Jászai-díjas

CSALÁDI VASÁRNAPOK

Március 14. vasárnap 10 óra
Kippkopp és a hónapok – A Nefelejcs Bábszínház előadása.
Az előadás után játszóház.
Március 21. vasárnap 10 óra
Robin Hood – mesejáték – A SZÖSZ színház bemutató előadása.
Nagyobb gyerekeknek ajánljuk!

Zenés-mesés színház

Március 24. szerda. 10 és 14.30 óra
Mekk mester (óvodásoknak); A SZÖSZ színház előadása.
Az aranyhal meséje (iskolásoknak) – A Trambulin színház előadása.

KONCERT

Március 25. Jamie Winchester
Jamie Winchester – gitár, ének; Giret Gábor – basszusgitár;
Pásztor Sámuel – gitár; Kottler Ákos – dob

EGYÉB RENDEZVÉNYEK

Március 23. kedd
Magyar–Lengyel Barátság Napja
15 órától a színházteremben:
A Duna Szimfonikus Zenekar tagjaiból alakult vonósnégyes
rövid koncertje.
Magyar–Lengyel: két jó barát – Dr Tóth József történész vetí-
téssel egybekötött előadása.
Megemlékezés a több évszázados magyar–lengyel kapcsola-
ról Szt. Lászlótól napjainkig. Ezt követően kb. 17 órától a San
Marco Galériában fotókiállítást tekinthetünk meg.

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Március 19. 20 óra Casablanca Táncláz
Vasárnap esténként 18-22 óráig
(Március 28-án és április 4-én nem lesz táncház.)
Sirtos – Görög táncház Táncitanítás: 18-19 óráig

BÖRZÉK

Március 28. vasárnap 7-17 óráig
Ásványbörze – Óbudai Natura és Ásványgyűjtő Találkozó,
Kiállítás és Börze
Bonsai kiállítás az Óbudai Bonsai Egyesület közreműködésével.

SAN MARCO SZABADEGYETEM

Március 8. 18.00 óra
A halálos négyes (metabolikus szindróma)
Elhízás, cukorbetegség, magas vérnyomás, magas zsír
Előadó: Prof. Dr. Halmos Tamás

Tisztelt Látogatók!

Kérjük adójuk 1%-ával támogassák az Óbudai Kulturális Központot.
Bízunk benne, hogy jól érezték magukat nálunk, és idén is részt vesznek pro-
gramjainkon. Ahogy eddig, a jövőben is arra fordítunk majd minden beérkezett
összeget, hogy Önök házaikban még nivósabb programokon vehessenek
részt, minél komfortosabb, barátságosabb környezetben.
Köszönjük, hogy idén is minket választanak!
Adószám: 14409158-2-41 • Számlaszám: 12010367-01055459-00100008

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

HÚSVÉT ÜNNEPE

Március 22. hétfő
Míves hímes – A zengővárkonyi Míves Tojás Gyűjtemény Mú-
zeumi Intézmény vendégkiállítása
A kiállítás március 28-ig tekinthető meg.

SZÍNHÁZ – Vasárnapi meseszínház

Március 28. vasárnap 11 óra – Frakk, a macskák réme
A Fogi Színház előadása.

CSALÁDI PROGRAMOK

Március 19. péntek 16.30-17.30 óra
Aprók tánca – Táncház és táncitanítás kicsiknek és nagyoknak.
Március 21., 28., április 18., 25. vasárnap 15 óra
Kerecsenfészek – Östörténeti előadássorozat
Március 13. szombat 8-17 óra
A Bombastic Team országos amatőr hipp-hoppp táncversenye;
További információk a www.bombasticteam.mlap.hu oldalon.

Március 23. kedd

Magyar–Lengyel Barátság Napja
10 órakor: Lengyel animációs válogatás gyerekeknek
– a Lolka és Bolka, Varázsceruza epizódjait vetítjük.
„Magyar–Lengyel: két jó barát” – a Magyar–Lengyel Barátság Nap-
ja alkalmából Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata által kiírt rajz-
pályázatra érkezett munkákból rendezett kiállítás tekinthető meg.
18 órakor: Irodalmi teadélután – Beszélgetés a kortárs lengyel
irodalomról, neves műfordító részvételével.
19 órakor: Kislovag – színes, magyarul beszélő, lengyel játékfilm
Henryk Sienkiewicz regénytrilógiájának harmadik része.
A belépés díjtalan.

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

SZÍNHÁZ

Csillagbérlet
Március 29. hétfő 10 óra
Fábián Éva műsora – Az ismert előadó mesél-énekel a gyere-
keknek, a gyerekekkel közösen.

Március 27. szombat 16 óra

Szombati Színház
A Jánosvitéz – A Márkuszínház előadása.

KONCERT

Március 19. péntek 19.30 óra – Jazz Klub – Rák Béla Combo

EGYÉB RENDEZVÉNYEK

Március 23. kedd 18 óra
Magyar–Lengyel Barátság Napja
Filmklub – Karol 2. – A pápa, aki ember maradt
A vetítés után beszélgetés a filmről, II. János Pálról, és a ma-
gyar–lengyel barátságról. A belépés díjtalan.

Teaházi Traccsparty

Várunk mindenkit, aki egy jó tea mellett szívesen megismer-
kedne lakókörnyezetében élő hírességekkel – sportolókkal,
énekesekkel, művészekkel. A beszélgetést Vincze Mária vezeti.
A belépés díjtalan.
Március 24. szerda 18 óra
Konter László színész, rendező, színházigazgató

Sokszólamú újjászületés

TermészetBÚVÁR Alapítvány Kiadó, 2008

Dr Osman Péter ismertetése

Januárban volt 75 éves a TermészetBÚVÁR Maga-
zin, amely ma is a honi természettudományos is-
meretterjesztés élvonalát képviseli. Reméljük, még
nagyon sokáig teljesíti szó szerint közhasznú fel-
adatát. Olyan művek kiadásával is, mint ez a külön-
leges kötet.
Mindennek rendelt ideje van, s ezé ismét eljött, iga-
zán. Jön a tavasz, az újjászületés, ez pedig a termé-
szet sokszólamú újraéledéséről ad csodálatos, meg-
ragadó körképet.

Ez a második az Útravaló a tudás birodalmából / A természet for-
télyai c. sorozatban, amelyben a TermészetBÚVÁR Magazinban



gai elől elmerülni a sokszólamú újjászületés szépségeiben, s a nyit-
nikék reményében.

felhalmozott szellemi tőke legjavát ad-
ják közre, hogy felfedezzük a természet
megannyi csodáját, fortélyát, s becsül-
jük annak értékeit és szépségeit. Kiadó-
ja garancia arra, hogy a sorozat „napra-
kész ismeretekkel, hiteles tartalommal
és gazdag illusztrációval” jellemzése
maradéktalanul helytálló, s nagy örö-
mére szolgálhat mindenkinek.

Hangulatos bevezető esszéjének címe
Nyitnikék. Megadja a további fejezetek
alaphangját, s aki ismeri ezt a kedves
szószüleményt, annak felidézi, hogy
„nyitni kék, szívnek és tavasznak nyílni
kék! a telet bírní illenék! bírní és bízni ille-
nék!” S bizony jól jön ma a világ csúfsá-
gai elől elmerülni a sokszólamú újjászületés szépségeiben, s a nyit-
nikék reményében.

Tavasz a természetben, kevés kivétellel a magyar tájban. A feje-
zetek februártól májusig tárják elélnk a sokszólamú újjászületés
csodáit és bámulatra méltó szereplőit földön, vízen, levegő-ég-
ben. Bámulatra méltó, hogy a legapróbb élőlényektől az itt be-
mutatott legnagyobbakig a lét milyen aprólékos finomsággal ki-
munkált, s a tökélyt közelítő „fortélyai” szolgálják és biztosítják,
hogy az élet él és élni akar. A mindezeket bemutató fejezetek ér-
demeit hosszan részletezhetnénk, ám azokat az olvasó a maga
örömeire úgyis felfedezi majd. Annnyit róluk, hogy bravúrosan öt-
vözik a szakmai hitelességet a felsorakoztatott ismeretek lenyű-
gözően érdekes gazdagságával és a kellemesen olvasmányos
előadásmóddal, s mindezeket káprázatos kép-anyag teszi még
élőbbé. A természetfotósok mesteri tudása itt az élet sok olyan
arcát, mozzanatát, jelenségét is megmutatja, amelyeket pusztá
szemmel meg sem látnánk, vagy fel sem ismernénk.

A kötet egyetlen hiányérzetet hagy: milyen kár, hogy nem lehet-
nek máris a kezünkben a sorozat további darabjai. Addig is, csak
azért is nyitnikék!





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

MÁRCIUSI PROGRAMOK

TÍZ ESTE PAPP JÁNOSSEL

Március 8., hétfő 18 óra

I. Ha menni kell – El Camino; Zarándok-

napló zenével, versekkel, képekkel

Március 22., hétfő 18 óra Kamaraterem

II. EMBER VOLTAM... Berzsenyi-est

Közreműködik: Györfy Gergely – hegedű

Március 29., hétfő 18 óra Kamaraterem

III. ÉSZAKFOK, TITOK... Lappföldi úti-

napló zenével, versekkel, képekkel

Gondolatok egy est-sorozat elé

Tanáraitól ((Várkonyi Zoltán,

Vámos László – Sztanyiszlavszkij)

azt tanultam, hogy ha közölni sze-

retnék egy érzést, vagy gondola-

tot, három kérdésre kell igaz vá-

laszt adnom:

Mit? Miért? – és ami ebből egye-

nesen következik: Hogyan?

Mit akarok ezzel az est-sorozattal?

Megosztani embertársaimmal

mindazt, ami, ha szerényen fogalmazok: Minde-

csak Hordalék, amit a Kanyarban hagyok e Fanyar-

ban. Ha fennköltén: Egy gazdag élet Gyümölcse.

Miért csinálom?

Mert művészként, magától értetődően, túlteng

bennem a Közlésvágy, és lehet, öt év múlva se

erőm, se kedvem nem lesz ahhoz, amit most, 62

évesen jókedvvel teszek.

Hogyan?

Ahogy a Berzsenyi-estem invitáló soraiban a

„niklai remetéről” írom: Hittel, Erővel, Bölcses-

séggel, Derűvel – már ahogy tőlem telik.



TÁRSAS KÖRÖK
PAPP JÁNOSSEL

Papp János

Március 11., csütörtök 19 óra

MIBŐL LESZ A CSEREBOGÁR?

avagy egy opera előléte a bemutatóig

Rossini: A sevillei borbély – próba

Március 12., péntek 19 óra

MOCSÁRI KÁROLY JÓTÉKONYSÁGI

CHOPIN-ESTJE

Március 13., szombat 19 óra

SHAKESPEARE ÉNEKEL – 20 éves az Ars

Nova Énekegyüttes; A műsor Shakespeare-t

és korát felidéző zenék, színházi betétdalok,

madrigálok, kórusművek, táncok és

hangszeres darabok színes forgataga.

Március 17., szerda 17 óra

JÁTEKOS MŰZSIKA 7 X 10 PERCBEN

A műsor házigazdája: CZIGÁNY GYÖRGY

Március 18., csütörtök 19 óra

GITÁRMŰZSIKA ÓBUDÁN

Paulikovics Pál – gitár

Március 19., péntek 19 óra ZENÉS

KIRÁNDULÁS A BAROKK EURÓPÁBAN

Március 20., szombat 18 óra

„CSETÉNYI 70” Születésnap gálakoncert

Az est folyamán neves művészek köszöntik

a 70 éves Csetényi Gyula fuvarművészt.

Március 22., hétfő 19 óra

A TV ARANYKORA Vendég: Módos Péter

Beszélgetőtárs: Babiczky László

Vetítésre kerül: Diana Krall trió a „Pori Jazz

1997” fesztiválon

Március 25., csütörtök 19 óra

ROSSINI: A SEVILLAI BORBÉLY – előadás

Március 27., szombat 19 óra

BUDAPEST RAGTIME BAND



BABASZIGET

BÖLCŐDE a Babaszigeten TÉGED VÁR!

Játékkal,

Babaúszással

(saját kültéri és beltéri medencével)

Játékos angol foglalkozással

és még sok-sok más programmal.

www.baba-sziget.hu

email: info@baba-sziget.hu

tel: 06/20/9146-8893

CÍMÜNK:

1039.Bp.Királyok útja 140



1033 Bp. Fő tér 1.
honlap: www.terszinhas.hu

VATZLAV, egy óvilági hajótörött tündöklése és bukása...

A TERSZÍNHÁZ szeretettel várja minden kedves nézőjét

2010. március 22-én 19 órakor a Terszínházba

(1033 Budapest, Fő tér 1. Zichy-kastély T: 388-4310).

Ezen az estén a Lengyel-Magyar Barátság Napja alkalmából
Slawomir Mrozek Vatzlav című darabját mutatják be.

Magyar-Lengyel Barátság Napja Óbudán

2010. március 23. | 00:00

A Magyar-Lengyel Barátság Napja emléknap előzménye 2006. március 24-ére nyúlik vissza. Ezen a napon került sor Győrött a Lengyel-Magyar Barátság Emlékmű leleplezésére, valamint a magyarországi és lengyelországi testvérvárosok és települések találkozójára. Az eseményen a lengyel és a magyar köztársasági elnök, Lech Kaczyński és Sólyom László is részt vett. Az ünnepség keretén belül aláírták a Győri Deklarációnak nevezett dokumentumot, melynek hatására a Magyar Köztársaság Országgyűlése 2007. március 12-i határozatában március 23-át a Magyar-Lengyel Barátság Napjává nyilvánította, a Lengyel Köztársaság Nemzetgyűlése ezt követően, egyetértve a Magyar Köztársaság Országgyűlésének döntésével, 2007. március 16-i határozatában március 23-át a Lengyel-Magyar Barátság Napjává nyilvánította.

A nemzeti döntéseknek köszönhetően a Barátság Napja évente teremt lehetőséget arra, hogy a két nép közösen, az egyik évben Lengyelországban, a másik évben Magyarországon ünnepelhesen. A március 23-án megrendezésre kerülő IV. Magyar-Lengyel Barátság Napja rendezvénynek Budapest III. kerülete, Óbuda-Békásmegyer ad otthont. Az esemény keretén belül sor kerül a magyar-lengyel testvérvárosok zártkörű találkozójára, továbbá a kerület lakosainak, valamint az idelátogató magyar és lengyel vendégeknek Óbuda-Békásmegyer számos kulturális programot, történelmi és gasztronómiai kalandozást, zenés-táncos kikapcsolódást kínál. A III. kerületi központi események mellett az ország más pontjain is színvonalas helyi rendezvényekkel készülnek a Magyar-Lengyel Barátság napjára..

Óbudai rendezvények

I. helyszín: Fő tér (Óbuda-Békásmegyer)

13.00-19.00 – „BARÁTSÁG TERE” – zenés, táncos forgatag, izellő a lengyel-magyar konyha kulináris választékából

I. helyszín: Békásmegyeri Közösségi ház (1038 Bp., Csobánka tér 5.)

14.00-20.00 – A „MAGYAR-LENGYEL KÉT JÓ BARÁT” címet viselő kiállítás megnyitója, a rajzpályázat eredményhirdetése

Filmvetítés: lengyel rajzfilmek gyerekeknek

A „Kislovag” című film vetítése

Irodalmi teadélután

I. helyszín: Csillaghegyi Községi Ház

(1039 Bp., Mátyás király út 11-15.)

17.00 – Filmklub: Karol – 2. A pápa, aki ember maradt

A film megtekintése után beszélgetés az alkotásról.

I. helyszín: Óbudai Kulturális Központ

(1032 Bp., San Marco u. 81.)

15.00-19.00 – Fotókiállítás megnyitó: Varsó

Hangverseny: Duna Szimfonikus Zenekar vonósnégyes

Vetített képes előadás a magyar-lengyel kapcsolatokról

I. helyszín: Óbudai Társaskör (1036 Bp., Kiskorona u. 7.)

14.00-17.00 – Történelmi konferencia: Piast Erzsébet és kora

I. helyszín: Textilmúzeum (1036 Bp., Lajos utca 138.)

15.00 – Magyarországon élő lengyel iparművészek kiállításának megnyitója

I. helyszín: Óbudai Múzeum és Könyvtár Óbudai Múzeuma (1033 Bp., Fő tér 1.)

10.00-18.00 – Piast Erzsébet és kora – kiállítás

I. helyszín: Óbudai Múzeum és Könyvtár Platan Könyvtára (1031 Bp., Arató Emil tér 1., bejárat: Kadosa utca felől)

17.00 – Lemezborító-kiállítás: a lengyel jazz nagy korszakából a '60-as évektől a '80-as évekig



BEJELENTKEZÉS IDŐPONTGYEJTETÉS

TELEFONON: 30/6452-777

FOGORVOSI RENDELŐ

BUDAPEST III. (AQUINCUM) PÉTER U. 5. sz. ALATT,
A SZENTENDREI ÚTTÓL ÉS A HÉVTŐL 5 PERCRE,
JÓ PARKOLÁSI LEHETŐSÉGGEL!
BARÁTSÁGOS KÖRNYEZETBEN, RÖVID HATÁRIDŐKKEL,
RUGALMAS IDŐBEOSZTÁSSAL VÁRJUK!

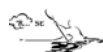
SZOLGÁLTATÁSAINK:

FOGFEHÉRÍTÉS BEVEZETŐ ÁRON!

- TELJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS
(ULTRAHANGOS FOGKŐELTÁVOLÍTÁS,
ESZTÉTIKUS FOGTÖMÉSEK,
RÖGZÍTETT ÉS KIVEHETŐ FOGPÓTLÁSOK,
FOGÉKSZEREK)

- FOGÁSZATI RÖNTGEN

- FOGSEBÉSZETI BEAVATKOZÁSOK



R.P.H. RÓMAIFÜRDŐ TELEP KÖRNYEZETVÉDŐ, SZABADIDŐ ÉS DIÁK VÍZISPORT EGYESÜLET

RCS Kft.

Tel.: 06 30 257 7457

Web: www.romaifurdo-se.hu www.rsebusz.hu
Email: rcskft@vipmail.hu**ÁRAJÁNLAT BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA****OPEL VIVARO 8+1 fő**

Kilométer-díj:

100 Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 3.000 Ft/óra+25 % áfa

**OPEL Vivaro 8+1 fő (hosszú)**

Kilométer-díj:

100,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj:

3.000 Ft/óra+25 % áfa

**Ford Transit 12+2 fő**

Kilométer-díj:

130,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 3.000,-Ft/óra+25 % áfa

**IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő**

Kilométer-díj:

150,-Ft/km+25 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra+25 % áfa

**MERCEDES vario 23+1 fő**

Kilométer-díj:

180,-Ft/km+25 % ÁFA

Óra-díj: 4.500 Ft/óra+25 % áfa

**Mercedes 515 Sprinter 19+2 fő + 1 fő**

Kilométer-díj: 150,160,-Ft/km +

25 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra+20 % áfa

A III.-ker-i iskoláknak,óvodáknak a kerületen belül 6500-7500 Ft,(24-35 főig) 10.000 Ft
A III.- kerületből a belvárosba (15-23 fő)10.000-12.000 Ft**Buszbérlés (9 főig) sofőr nélkül is: 10.000 Ft/nap-tól**
Legyen az utasunk...!

Rátkai Csaba

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!**HAJÓKÖLCSÖNZÉS****Római-part,****Nánási út 53.**

Rómaifürdő SE

2009-as, változatlan árak!2-3-4 személyes **TÚRAKENU**: 2.200,-Ft/napNagy **4 SZEMÉLYES KENU**: 2.500,-Ft/nap,1-2 személyes **TÚRAKAJAK**: 1.900,-Ft/nap7-8 személyes **TÚRAKENU**: 4.000,-Ft/nap1-2 személyes **TENGERI KAJAK**: 5.000,-Ft/nap,A FÉL NAPI KEDVEZMÉNY KIZÁRÓLAG
HÉTKÖZNAP 14,00 ÓRÁTÓL VEHETŐ
IGÉNYBE!**MENTŐMELLÉNYT INGYENESEN
BIZTOSÍTUNK, KÖTELEZŐ!****HORDÓ**: 300,-Ft/nap**HAVI TAGDÍJ** HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG

9,00-19,00 ÓRÁIG: 5.000,-Ft

ÉVES TAGDÍJ: 24.000,-Ft/ÉV**VASAS TAGOKNAK**: 15.000,-Ft/ÉV**HAJÓTÁROLÁS**: 25.000,-Ft/ÉV,
SZEZONRA (május 1-szeptember 30-ig):
15.000,-Ft**TAGDÍJAS KEDVEZMÉNYEK:****HAVI TAGDÍJASOK****HÉTVÉGI 1-es KAJAK BÉRLÉSE:**

1.200,-Ft

A HAVI TAGDÍJASOKKAL HÉTKÖZNAP

EGYÜTT EVEZŐ SPORTOLÓK

A 2-3-4-5-6-7-es HAJÓKAT

500,-Ft/FŐ/ALKALOM VEHETIK IGÉNYBE!

KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK:

ÚSZNI TUDÁS

SZEMÉLYI IGAZOLVÁNY LEADÁSA

A HAJÓZÁSI SZABÁLYZAT BETARTÁSA

A KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK BETARTÁSA

TÚRANAPLÓ VEZETÉSE

Tel.:

06 20 9436 521www.romaifurdo-se.hu**HÉTVÉGI LAKOMA****a Holiday Beach Hotelben!****2990 Ft***
és ehet amennyit
bír!

+ egy csésze finom kávé

vagy üdítő ajándékba!

A Holiday Beach Budapest Hotel Duna Café Grill éttermében **minden Szombat és Vasárnap 12-16 óráig** büféasztalos családi ebéddel várjuk! Korlátlan ételfogyasztás mindössze **2990 Ft/fő**, gyermekeknek **10 év alatt 50% kedvezményt biztosítunk!** A gyermekekről animátoraink külön programokkal gondoskodnak. Üdülési csekket is elfogadunk!
(*Az ajánlat visszavonásig érvényes)

Cím: H-1039 Budapest, Piroska utca 3-5.

Tel.: (+36-1) 436-7160

e-mail: gastro@holidaybeach.huwww.holidaybeach.hu**RSE**
fitness**1031 Budapest, Petur u. 22.****Havi bérlet: 5.500 Ft****12 alkalmas bérlet: 6.000 Ft****Napijegy: 700 Ft****Szolárium: 200,-Ft/5 perc****Szauna: 600,-Ft****Terem bérlet: 2.500,-Ft/óra****Tel.: 06 1 242 4213**