

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2010. XVIII. évf. 3. 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

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

www.cziniel.hu






Szeretettel várunk minden kedves vendéget szállodahajónk éttermében, melynek konyháján megtalálják a házas 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

AQUAMARINA

NAPI MENÜ
790,- Ft-tól 990,- Ft-ig

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



Trofea Grill Étterem Óbudán!

Örömmel értesítjük, hogy új éttermet nyitottunk a Fő téren (Laktanya utca 3-5.)

Korlátlan étel és italfogyasztás fix áron!

Hétfőtől - péntekig ebédidőben 2.999 Ft/fő
Hétfőtől - csütörtökig vacsoraidőben 4.499 Ft/fő
Péntek vacsoraidőben, szombat, vasárnap és ünnepnapokon 4.999 Ft/fő



Rendezvények ideális helyszíne!
Kerthelyiséggel várjuk Önöket!

Több mint 100 féle étel és ital!

Asztalfoglalás (09.00 - 21.00-ig): 06-1-208-8000, 06-1-208-8001, 06-20-255-6347
www.trofeagrill.com



A régi Vasművek Étterem helyén

HÉTVÉGI LAKOMA
a Holiday Beach Hotelben!



3490 Ft*
és ehel amennyit bír!



GRILL teraszunkon!

A Holiday Beach Budapest Hotel Duna Café Grill éttermében minden Szombat és Vasárnap 12-16 óráig büféasztalos családi ebéddel várjuk! Korlátlan ételfogyasztás mindössze 3490 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, Piroška utca 3-5.
Tel.: (+36-1) 436-7160
e-mail: gastro@holidaybeach.hu
www.dunagrillterasz.hu



HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

A tartalomról

Kedves Olvasó! – Májusi virágok – a szeretet virágai
Rómaifürdő SE hírek: Vízi vasárnap Óbuda napján;
Bográcsgulyás nélkül nem indul a szezon; Fertő-tavi kerékpártúra; Akire büszkék vagyunk:
Kapitány Bernát
Judó-hírek
Óvodás vetélkedő

Suli Hírek: Aqincum, Keve, Fodros Csillaghegyi általános iskolák
Állatorvosi rovat: Babézia, a kullancsok által terjesztett betegség
Környezetvédelem
Csillaghegyi Polgárikör Egyesület hírei
Bús Balázs polgármester levele
Rómaifürdő Telepegyesület hírei
Gátat az ígéreteknek, gátat a Római-partnak!

Kína gasztronómiája
Böbe recepttárja: Ahogy a világ reggelizik
Életmód mozaik – Az ősi tönkölybúza
Kulturális ajánló: Platán könyvtár, Óbudai Kulturális Központ, Csillaghegyi Közösségiház, Óbudai Tár-saskör, Aqincum Múzeum
Osman Péter könyvismertetése – A művészet képes enciklopédiája
Újra fesztivál a Római-parton

Kedves Olvasó!

Májusi virágok - a szeretet virágai

Van egy kedves, virágos emlékem, abból az időből, amikor május éjszakáján még egy kicsit divat volt a lányoknak májusfát állítani. Erősen gyereklány éveimet éltem, nem igen foglalkoztatnak még a szerelem ügyes-bajos dolgai. Anyai nagyszüleimnél vendégeskedtem, élveztem a tavasz kínálta pezsgést a kertben, az utcán, a játékot, az olvasást és mindent. Mindent, ami történt, ami volt, a gyermeki létet. Az sem zavart, hogy nagyapám – szigorú, betegségekben megkeseredett, nyakas kunember lévén – sokszor morgolódott: „miccsinász lány”? Ha feltettem a lábam az asztal keresztmerevítőjére, ha nyitva hagytam magam után az ajtót, ha széthagytam a dolgaimat... Megszoktam. Valami miatt a fiú unokáimért rajongott, talán azért, mert neki két leányt adott a Jóisten?

Azon a réges-régi május éjszakán mégis történt valami. Valami, ami azóta is megvidámítja a lelkemet, ha eszembe jut: reggel nagymamám kiáltására ébredtem, hogy pattanjak ki az ágyból, mert meglepetés vár. Csak úgy pizsamásan rohantam a konyhába, és nagyanyám biztató fejmozdulatát követve ragadtam meg a bejárati ajtó kilincsét, hogy a kíváncsiságomat kielégítem. Az ajtókilincsre kívülről „valaki” odaakasztott egy nagy csokor virágot. Elkaptam, mielőtt az a földre esett volna, és megbabonázva néztem a tavaszi virágok gyönyörű kavalkádját. „Ez az enyém?” – néztem nagyanyámra. „A szeretet virágai” – mondta, és hagyta, hogy észrevegyem, hogy megértsem, hogy csak is nagyapám tehetette oda. Persze, hogy tudtam, de hogy mikor értettem meg az üzenetét, arra már nem emlékszem. Csak az a kellemes, bizsergető melegség a szívem körül, az rémlik föl, valahányszor erre a jelenetre gondolok. Mire nagylány lettem, már csak elvélve tűztek a fiúk májusfát szívük hölgyének, nem is kaptam soha. De megmaradt nekem annak a május éjszakának az emléke: az öröm-érzés, amit az a tudat adott, hogy szeretnek. Azóta tudom, hogy ez mennyire fontos: a szeretet beburkol és megvéd.

Nagyapám már régen elment, de itt hagyta nekem a szeretet virágait, a májusi örömet, a kiteljesedést. Minden kedves olvasónak kívánom ezt a májusi kiteljesedést. Merüljön el a virágok tengerében, az ég kékjében, és ha teheti, lépjen meg valakit szeretet virágokkal, mert azt legalább olyan jó adni, mint kapni. Tudom.

Szeretettel:
Fehér Ágnes

Dsida Jenő: Tavaszi ujjongás

Tarka virágnak Illata kábit, - Édes a méz mit Kelyhe kínál; Lebben a lepke, Röppen a méh - Sok kicsi vándor Kedvese ajkán Csókra talál. Nincs ma halál, Él ma a földön Mit csak az Isten Élni teremtett; -	Harsog a himnusz, Hangos a táj! - Semmi se fáj, Minden örömré, Tűzlobogásra Szítja a lelket... Újra születünk Zöld lobogóval Lepkefogóval Táncra megint! Csókot a földnek, Csókot a fának, Csókot a rügynek,	Mert a hatalmas Égi Jövendő Hírnöke mind! Hallga, mi szépen Csendül a nóta, Csörtet a csermely, Csattan a csók! Messze az erdő Lombjai közt a Nyár keze int! - Hirdeti minden, Hirdetem én is, Itt a tavasz!
--	--	--

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

Bográcsgulyás nélkül nem indulhat a szezon a vízi telepen Évadnyitó találkozó a Rómaifürdő SE-nél

A szeszélyes április egész héten ijesztgette a Rómaifürdő SE tagjait, míg nem a 24-én, szombaton megemeberte magát az időjárás felelős, és igazi napsugaras, szabadba csábító időt rendelt el. Érkeztek is egymás után a gyerekek, fiatalok, idősebbek, családok, fiúk és lányok, hogy együtt töltsenek egy vidám napot a vízi telepen, így ünnepeve, hogy ismét nekivághat a Rómaifürdői csapat egy új szezonnak.



Férfiak, munkára!



A közös munka, közös ebéddel zárult

A nap folyamán a szépítő munka mellett jutott idő a sportolásra, a túratervek egyeztetésére, kinek-kinek a hajója rendbe tételére és természetesen – ragaszkodva a hagyományokhoz – a nagy üstben rottyogó gulyás falatozására. Készültek a palacsinták is számolatlanul, de az idén a háziasszonyok is kitétek magukért finomabbnál finomabb süteményeikkel, tortáikkal.

Óbuda napja – 2010. május 02. – Vízi vasárnap a Római-parton

A Rómaifürdő SE nyílt napon várja a vízi sportok iránt érdeklődőket. A vízi telepre betérők megismerkedhetnek a kajakozás alapjaival, de kipróbálhatják a sárkányhajózást is, miközben ízelítőt kapnak a vízi túrázás hangulatából. A nap folyamán vendégségbe érkeznek a telepre a kajak-kenu sport hajdani és mai világ- és olimpiai bajnokai.

Házigazda:

Rátkai János

– Rómaifürdő SE elnöke, többszörös világbajnok, olimpiai ezüstérmes kajakozó.

Helyszín:

1031 Budapest, Nánási út 53.
Rómaifürdő SE vízi telep

Időpont:

2010. május 02.
10,00 – 17,00 óráig



TÚRÁZZON VELÜNK!

Megjelent a **Rómaifürdő SE 2010. évi túraterve.**

Keressen az egyesület honlapján

– www.romaifurdo-se.hu – kedvére való helyszínt és időpontot.

Tartson velünk ezen a nyáron, várjuk tagjaink sorába!

1 %-ot

a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 17 éve szolgálja a környéken élőket változatlan céllal: szervezett keretekkel biztosítani a szabadidő sportos eltöltéséhez, mind több gyerekkel és felnőttel megismertetni a vízisportok szépségét, átmenteni valamit a Római-parti hagyományokból.



Támogassa Ön is személyi jövedelemadójának 1 %-ával!

Rómaifürdő SE

1 % Adószám: 18040551-1-41

1 %

Előre is köszönjük a segítséget!





Rómaifürdő SE HÍREK

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

A Kajak szakosztály edzései:
Hétfő-szerda-péntek 16,00-18,00-ig
"R..." SE vízitelepen (1031 Budapest,
Nánási út 53.)
Csütörtökön délután foci a
vízitelepen.

Edző: Rátkai Csaba
06-30-257-7457



Csillagtúra kerékpárral a Fertő-tó körül 2010. május 8 - 10.

Tervezett program

Május 8. – szombat 7.00 óra – Gyülekező
és indulás – Rómaifürdő SE vízi telep
(1031 Bp. Nánási út 53.)
Érkezés kb. 14.00 órakor Purbachba
(Ausztria)
Kerékpárral Fertőrákosig. (40 km)

Május 9. – vasárnap

Reggeli után indulás komppal Illmitzbe.
Onnan a magyarországi
szakaszt végigtekerve, vissza Fertőrákosra.
Útközben megpihenünk a
hegyközi termál strandon
(50 km)

Május 10. – hétfő

Autóbuszal indulás
Podersdorfba, onnan kerékpár-
ral Neusiedl am See
kikötőjébe. (25 km)
A kerékpárok felkötözését
követően, a délutáni órákban
indulás haza.

Részvételi díj: 28.000 Ft/fő,

Amely tartalmazza:

Szállás: fertőrákosi cölöpházak

Utazás: autóbusszal.

Étkezés: teljes ellátás (ebéd: hideg cso-
mag).

Ami hozni kell: hálósák, sapka, esőkabát,
fürdőruha, jó állapotú kerékpár, személyi
igazolvány.

JELENTKEZÉS:

Rátkai Csabánál, tel.: 0036-30-257-7457,
ratkaicsaba@vipmail.hu

Minimum létszám 10 fő.



Akire büszkék vagyunk Kapitány Bernát

Szeretnénk bemutatni Önöknek egy fiatalembert, aki
fiatal kora ellenére a Rómaifürdő SE-nek („R...” SE) 15
éve tagja, de az Önök számára valószínűleg
ismeretlen.

Kapitány Bernát 7 éves korában kezdett karatézni
egyesületünkben, tizenegy év után egy sérülés miatt
kellett abbahagynia a versenyzést. Az RSE Fitness
Klubban, melynek tornatermében a korábbi edzéseit
végezte, csatlakozott a Testépítő Szakosztályhoz.
Ennek már négy éve. Az Eötvös Lóránt Tudomány
Egyetem Társadalomtudományi Kar 3. évfolyamának
végzős hallgatója szociális munka szakon.

Mesterszakként egészségpolitikát választ majd. Az Európai Levelező Oktatás szakiskolában
Fitness-Welness sportedző szakon is tanul. A tanulás mellett a sport továbbra is mutatják.

Először indult testépítő versenyen (IFBB Nemzetközi Fitness Kupa), ahol junior
kategóriában, +75 kg-ban I. helyezést ért el. A IFBB Body Building Grand Prix-n a felnőt-
tek között -85 kg-ban az előkelő III. helyet szerezte meg.

Idén május 9-én a Nemzetközi Testépítő Kupán, május 22-én Nemzetközi Szuperkupán
junior kategóriában indul.

Célul tűzte ki maga elé, hogy még az idén, vagy jövőre junior kategóriában szeretne kijut-
ni a NAC Világbajnokságra.

Kívánunk neki jó felkészülést és kitartást a tanulmányaiban és a sportban egyaránt!



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

www.lidofitness.hu

NAGY NYÁRI BÉRLET AKCIÓ!!!

SZOLGÁLTATÁSAINK

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

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

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

JUDO HÍREK

Nyári judó tábor a Lido Fitnessben!

Jelentkezni lehet:

Ledényi Levente vezető edzőnél
06-20-411-1911

Megrendeztük a II. Bukfenc Kupát, melyre már
150 judoka nevezett, közöttük szép számmal
szlovén, erdélyi és német gyerekek is.

Csapatunkból **aranyérmet** szerzett: Demeter Ben-
degúz, Demeter Marcell, **ezüstérmes** lett
Markulov Száva (akinek az aranyéremért Demeter
Bendegúzzal kellett megküzdenie) és Mezei Ben-
jámín, **bronzérmes** szerzett: Adorjáni Gergő, **ötödik**
helyezett lett Donnert Ryan, Rátfai Lőrinc,
Varsányi Levente, **pontszerző helyen** (7.) végzett
még Csákvári József, Daghistani Kerim, Patrik.

Bendi, Marci, Gergő,
és az edző – a csapatkapitány



NYÁRI TENISZTÁBOR

A tábor hétköznapiakon 5 napos kurzusokkal reggel 9-től 16 óráig
tart.

Az oktatás 3 teniszpályán folyik, 4-6 fős csoportokban, délelőtt 10-12
óráig, valamint délután 13 és 15 óra között. A foglalkozásokat **Gráczol**
Ágnes testnevelő-teniszedző és két segítőtje tartja.

Időpontok: június 21-15-ig, június 28-július 02-ig, július 05-09-ig, július
19-23-ig, július 26-30-ig, augusztus 02-06-ig, augusztus 16-20-ig, augusztus 23-27-ig.

Ára: 19.000,-Ft/fő, amely tartalmazza a teniszoktatást, a pályabérletet, a teniszlab-
dákat, valamint az egyszeri étkezést. Az ebéd egy levesből és választható A, B főétel-
ből áll. Szükség esetén teniszutót biztosítunk.

Helyszín: Hotel Noé, Római-part, Királyok útja 301.

Információ: Recepció 00-24 óráig, tel.: 06-1-454-0742



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



**Tel.:
06-30-530-8961**

*Akinek versenyzői ambíciója van, az ÓBUDAI WDSE keretein belül
kezdheti el a versenyaerobikot 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

MINI CSOPORT BÖLCSI

1-4 éves korig
kis csoportunk, kis kertünk-kis uszodánk
TÉGED vár!

Családias, nyugodt környezet, friss levegő,
dunaparti zöld övezet várja a gyerekeket.

napi 4-szeri étkezés-úszás-mini angol
sok játék, mondóka, ének és bábozás



1039. Budapest
Királyok útja 140.

Tel: 06-20/9146-893
www.baba-sziget.hu

HIRDESEN A RÓMAI PARTI HÍREKBE!

TEL.: 240-3048 • www.romaifurdo-se.hu

Éremeső az Óbudai WDSE-nél

Rendkívül biztatónak kezdtek a versenyaerobik szezon az Óbudai Wellness és Diáksport Egyesület aerobikosai. A hosszú téli felkészülést követően az év első megmérettetésén, a Diákolimpián rögtön egy aranyéremmel kezdett a **Tesner Réka, Tesner Zsófia, Losonczy Dóra, Hamar Dorina** alkotta Krúdy-s csapat. Ezt követően a Cseh Open nemzetközi versenyen egy bravúrnak számító döntős (7.) helyet szerzett a **Farkas Lilla, Félegyházi Eszter, Hencz Anita** összeállítású trió. Az igazi kihívást azonban a Magyar Kupa első fordulójára jelentette, ahol több, mint 600 versenyző mérte össze tudását az ország minden pontjáról. Ezen az eseményen az óbudai egyesületnek 5 alkalommal sikerült érmet nyerni, illetve több értékes helyezést szereztek, ezzel ismét Budapest legeredményesebb utánpótlás

műhelyként zárták a viadalt **Sipos Mónika** és **Sinkó Andrea** tanítványai.

Szintén kiemelkedő siker, hogy a 2009-es Magyar Kupa győztes, amatőr kategóriában induló, anyukákból összeállt silver csapat ismét győztesként ünnepelhetett.

Érmesek:

- 1. hely:** Challenge Silver Csapat (Szabóné Horváth Beáta, Dr. Hamar Sándorné, Simonné Berkó Andrea, Henczné Papp Ildikó, Tóthné Molnár Szilvia, Hajdúné Kiss Edit)
 - 2. hely:** Sportaerobik UP 3 csoport (Simon Zsófia, Hajdú Kata, Veress Luca, Kaposvári Barbara, Sipos Barbara, Tuboly Zsófia)
 - 3. hely:** Sportaerobik UP 2 trió (Szarvas Gabriella, Szabó Júlia, Fehér Barbara- Vasas) Basic aerobik UP 4 trió (Dallos Dorina, Vidák Sára, Tóth Laura)
- Sportaerobik UP 2 csoport (Neuvirt Zsanett, Vayer Friderika, Csáti Laura, Unger Martina, Hencz Anita, Tordy Luca)



ÓVODÁS VETÉLKEDŐ

Április 24-én a SPORTMAX1 Sportcentrumban került megrendezésre a Budapesti Szabadidősport Szövetség által kiírt éves rendezvénysorozat óvodás vetélkedője. A Rómaifürdő SE-t a korábbi évekhez hasonlóan idén is a Gyöngyforrás Óvoda képviselte. Közel hatvan csapatból ovisaink a 17. helyet szerezték meg, ami köszönhető annak is, hogy a versenyt megelőző hetekben szorgalmasan gyakorolták a feladatokat. A csapat tagjai: **Apkó Balázs, Dobovics Gergely, Dobovics Dorottya, Hadnagy Bence, Iván Dániel, Lójis Dóra, Marozsák Hédi, Réthy Zsolt, Tóth Benkő.**

Gratulálunk a lelkes kis csapatnak!



Külön köszönettel tartozunk a felkészítő-kísérőknek: **dr. Pálkás Imréné (Betti néni), Feketéné Mészáros Mária (Marica néni)** – óvodapedagógusoknak, **Kalmár Mária (Marika néni)** – dadusnak.

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!*



SULI HÍREK

AQUINCUM

Mi is tudunk muzsikálni



Zenei vetélkedőt tartottunk az Aquincum Általános Iskola tanulóival április 21-én. Nem is vetélkedő volt ez igazán, hanem játék. Játék, mert „mi is tudunk muzsikálni”, népdalt énekelni, kánont vezényelni, labdát pattogtatni egyenletes tempóban. A zenefelismerés is megy kis segítséggel.

És tiszta szívvel játszanak az ötödikesek, hatodik osztályosok csapatai, még a szólóéneklés is könnyebb, ha dicséret jár érte! Vezényelni is tudunk, hiszen Karcsi bácsi segít, szervez, tanít, ismereteket ad át, mindezt fáradhatatlanul teszi iskolánkban, a kerületben, a klubban, az országban.

Varga Karcsi bácsi, aki már másodszor szervezi meg ezt a játékot Aquincumban, aki óbudai gyerekek ezreit ismertette



meg a muzsika világával a Mozart klubban, Ifjú Zenebarát Klubban, Opera klubban. Aki ifjúsági rádióműsoraival került be az otthonunkba. Akit talán még a nagyszülők is ismernek! Mi itt Aquincumban tovább folytatjuk a zenei játékot!

G.B.M.



Sok éves hagyomány az Aquincum iskola életében a Kaán Károly természet- és környezetismereti verseny budapesti fordulójának rendezése. Április 17-én közel 120 5-6. osztályos fővárosi diák érkezett kísérőjével együtt az iskolába, hogy a nap végére eldőljön, kik képviselik Budapestet a mezőtúri országos versenyen, május 21-23-án. Már ezt a fordulót is sok-sok készülés, olvasás, terepi munka készítette elő, igazi kihívás elé állítva pedagógust és diákot. Itt egy feladatlapot kellett a versenyzőknek kitölteni a rendelkezésre álló 90 perc alatt, számot adva az addig megszerzett ismeretekből. Az eredményhirdetés kerületi sikerekről szólt: mind az 5., mind a 6. évfolyamon a Fodros Utcai Általános Iskolából Bozóné Havas Katalin 2-2 tanítványa is továbbjutott az országos döntőbe.

KEVE – „Soknyelvű, sokszínű kerület” – nemzetiségi verseny

10 héten át tartott a kerületi iskolák között az a verseny, melyben az iskolák tanulói a kerületünkben élő nemzetiségekről búvárkodtak, mérték össze tudásukat.

10 nemzetiségről 10 feladatlapot töltöttek ki a játékosok. A helyes megoldásokat a könyvtárban lévő könyvekből kellett megkeresniük. Hetente 1-1 feladatot az internet segítségével is megoldhattak a játékosok.

Bármilyen dokumentumot felhasználhattak a válaszok



FODROS – Színes programokban bővelkedett az ÖKO hét a Fodrosban

Az útlezárásokkal, tisztább maradt a levegő az iskola környékén. Tanulóink részt vettek a békásmegyeri ÖKO versenyen. Az iskola udvara igazi akadálypályává alakult a kiképzett kutyák számára. A bemutatók mellett saját kedvenceiket is behozhatták pénteken a gyerekek. Aki kisállat nélkül érkeztek, kárpótolták a motoros rendőrök: ráülhettek a motorra, kipróbálhatták a szirénát, beszélgethettek a rend őreivel.

Szombaton családi nap keretében szülők, tanárok és tanulók (testvérekkel) közösen szépítették a kertet. A száraz levelek és gallyak ÖKO zsákokba, a lemetezett zöld hulladék a komposztálóba került. A sziklakert mögött kapott helyet egy fűszernövényekből álló tanösvény. Friss homokkal megújultak a homokozók és a távolugró pálya is. Köszönet mindenkinek a lelkes munkáért!



CSILLAGHEGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA Tavasi kézműves délután a Csillaghegyi Általános Iskolában

Hagyományos program, hogy Húsvét közeledtével kézműves foglalkozásra várja az iskola az érdeklődő gyerekeket és szülőket. Idén közel negyven helyszínen kétszer annyi apróság készült. Csibék, kacsák, barikák, nyuszik minden változatban, de a békák és



megoldásához, egy fontos feltétel volt: mindig (a könyveknél is, az internetes lelohelyeknél is) pontosan meg kellett jelölni a forrást. Az utolsó heti feladata iskolánk csapatának: egy tablót kellett készíteni a lengyelekről.

A tabló is megtekinthető néhány héten át a Platán Könyvtárban, ahol a kerületi döntő lezajlott.

A délelőtti folyamán egy akadályverseny keretében adtak számot a csapattagok arról a tudásról, amit heteken át „begyűjtöttek” a nemzetiségekről. (1-1 állomáson 1-1 nemzetiségről szóltak a kérdések: szokásokról, kapcsolatokról, ételekről, népviseletről.)

Csapatunk tagjai: Seregy Dóra (5.a.), Tóth Kinga (5.a.), Dora Emese (5.b.), Wittinger Ági (4.a.). Felkészítő tanárunk: Gálné Eichberger Éva könyvtárastanár.

Gratulálunk nekik a szép eredményhez!

A délelőtti egy színvonalas táncos bemutatóval zártuk. A kerület 3 iskolájából érkezett gyerekcsoport 1-1 nemzetiségi táncot mutatott be.

Kerületi matematika verseny 5. 6. évfolyam

Áprilisban mérték össze tudásukat matematikából a kerület 5. és 6. osztályos tanulói. Az ötödik osztályosok versenyén Kovács Boglárka a 7. Seregy Dóra a 11. lett. A hatodikosok közül Katona Zsófi a 3. Bartók Barnabás az 5. helyen végzett. Gratulálunk a szép eredményekhez.

ÖKO-napok a Fodrosban – már 15. éve

Április 20-án, kedden reggel útlezárással vette kezdetét a rendezvénytársaság.

A változatos programokból ízelítő:

- Egész hetes levegőtisztasági akció útlezárással
- Fizi-busz látványos kísérletekkel
- ÖKO program a testvérosztályokkal
- Kutyás bemutató
- Kisállat bemutató
- Elveszett állatok alapítvány programja
- Tengerek élővilága – vetítés
- Happy hét programsorozat

Szombaton családi nap keretében kertépítés és változatos sportprogramok zárják a rendezvénytársaságot.



elefántok is na-gyon kedvelt volt. Ügyes kezek felnőtt irányítással többek között mécses tartókat, szalvéta-gyűrűket, képeslapokat és anyák napi meglepetéseket is készítettek.

A legkedveltebb technikák a gyöngyfűzés, bábkészítés, gyertyamártás, kalácsütés, üveg-festés, tojásfestés, – berzselés volt.

A három órás program végén boldogan vitték haza dobozaikban a gyerekek a szebbnél szebb ajándék tárgyaikat.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

Babesiosis (babézia) a kullancsok által terjesztett betegség

Biztosak vagyunk abban, hogy nincs olyan kutya-tulajdonos, aki ne hallott volna a kullancsok fertőző tevékenységeiről. Sokan el tudta kerülni az általuk terjesztett babesia kórt, de sajnos egyre több beteggel találkozunk. Fontos, hogy a gazdik ismerjék a betegség pontos terjedését, a kórokozót és a vektort (hordozót), illetve felismerjék a kezdeti tüneteket, hogy időben elvigyék kedvencüket állatorvoshoz, ezzel megmentve életét. Magyarországon több kullancsfaj él, de ezek közül csak a Dermacentor reticulatus terjeszti a babesiát. A többi pl. Ixodes ricinus többek között a Lyme-kór kialakulásában játszik szerepet. Hol találkozhatunk kullancsokkal? Manapság már bárhol!!! Természetes előfordulási helye az erdők, mezők, vizes, nedves élőhelyek pl. Balaton és környéke, azonban az urbanizáció következtében illetve az állatok szállítása miatt (nyaralás, kirándulás) a paraziták egyre nagyobb területen bukkannak fel. Fontos ismerni a kullancs életciklusát is. A nőtények által, a környezetben lerakott petéből néhány nap múlva kikelnek a lárvák, amelyek hasonlítanak a felnőtt példányokhoz, de kisebbek és csak 3 pár lábuk van. Ezek kisméltóságokból pl. egér szívják vért. Azonban néhányszor kutyában illetve macska bőrén is fellelhető a lárvák stádiumú egyed. A szívást követően a parazita ledobja magát a gazda bőréről, és levedlik, hogy ún. nimphává alakulhasson. Ekkor már négy pár lábukal rendelkezik. A nimpha madarakból és kis

rágcsálókban szív vért, ami után egy ismételt vedlés következik. Ekkor fejlődik ki végleges formává. Általában ezen állapotában találkozunk vele, és ezek szívják vért kedvenceinkből. Miután ivaréretté válnak, a gazdaállaton párosodnak (ilyenkor a kutyában szorosan egymás mellett találunk egy kisebb és egy nagyobb egyedet). A nőtény jól megszívva magát vérrel lepottyant a gazdaállat bőréről, a környezetbe lerakja petéit, aztán elpusztul. A ciklus kezdődik előről, és a kullancsok terjedésének körforgása folytatódik. Hogyan kerül a kutyába parazita? Sokan nem tudják, hogy a Babesia canis nevű parazita, amely a betegség kialakulásáért felelős a kullancs nyálmirigyében él. Miközben szívja az áldozat véré, egy időben beleüríti nyálmirigye tartalmát. Így jut a kórokozó a kutya szervezetébe. A véráramlással pár nap alatt szétterjed, a vörös vérszövetben szaporodik és mérgeanyagokat (toxint) termel. Az elhasznált vörösvérsejtek szétesnek, ez számos tünetet okoz. Nagyon fontos a következményekről beszélni, hiszen a tulajdonos sokszor az előbbi folyamatokról semmit sem vesz észre, csak már a megfertőződött állat megváltozott viselkedése tűnik fel. A kezdeti stádium általában jellegtelen. Kedvencünk bágyadt, étvágytalan, nem játszik, egész nap csak fekszik. A levertség az esetek legnagyobb részében a magas láztól van, amely végig kíséri a betegséget. Sokszor jelentkezik



hányás, ritkábban idegrendszeri problémák. A legjellegzetesebb, ami minden tulajdonosnak feltűnik, hogy állatuk sötét barnát vize. Ez a szétesett vörösvérsejtek következménye, mert azok a vesén keresztül a vizelettel távoznak. A betegség előrehaladtával az eb egyre rosszabbul van, látható nyálkahártyái besárgulnak, és végül már lábra sem áll. Kezelés hiányában a kutyák nagy százaléka nem tud felépülni a kórból, és végül elpusztul. Az időben észrevett és kezelt páciensek jól reagálnak a gyógyszerekre, és meggyógyulnak. Azonban van a betegségnek egy árnyoldala. Nem egyformán reagálnak a kutyafajták a fertőzésre. Az érzékenyebbek pl. újfundlandi, berni pásztor, stb. esetében sokszor az immunrendszer tévesen reagál, és a kóros vörösvérsejtek pusztítása mellett az egészségeseket is megtámadja. Így az idő előrehaladtával egy autoimmun válasz alakul ki, amelynek eredményeként a szervezet önmagát pusztítja el. Ebben a stádiumban is van remény megfelelő gyógyszerek adásával a felépülésre, de a siker ekkor már egyáltalán nem garantált. Akkor is hasonló a helyzet, ha az állat nem először néz szembe a betegséggel, ezért minden esetben a legfontosabb teendő, hogy megakadályozzuk a kullancsok megtelepedését kutyáinkon. Többféle kullancsriasztó/irtó nyakörv, bőrre csepegtetendő oldat („spot-on”), spray létezik. Erősen fertőzött környezetben gyakran ezek kombinációja is szükséges. Feltétlenül kezeljük havonta kedvenceinket, mivel a szerek nem hatnak hosszú ideig, és évi egyszeri alkalmazása nem elegendő! Sajnos a korábbi enyhe teleknek köszönhetően nem pusztultak el a kullancsok, nagyon sok túlélő van, és az ellenük alkalmazott

eszközökre némelyikük kevésbé érzékeny, ezért kombinálva cseréljessük őket. Mit kell tennünk, ha kullancsot találunk kutyánkon? Ha képesek vagyunk rá, távolítsuk el magunk, amíg állatorvoshoz jut, addig se szívjon vért. Ne kenjük be semmilyen szerral, kenőccsel, mert közben a kullancs fuldokolni kezd, és akár idő előtt ürítheti a kórokozókat. Ugyanezt érjük el, ha összenyomjuk a kullancs testét. Helyesen eltávolítani a következőképpen lehet: ha már jól megszívta magát a kullancs, óvatosan megfogva finoman tekerjük ki a kutya bőréből, ha kisebb, használhatunk szemöldökcsipeszt. Forgatásban vannak speciális kullancs-eltávolító csipeszek, kanalak is. Az eltávolított kullancsot vigyük magunkkal, és mutassuk meg az állatorvosnak. Az ebet mindenféleképpen lássa szakember, mert lehet, hogy már enyhe tünetek látszanak a kutyán, amit a gazda nem vesz észre. Ha a korábban említett betegségekre utaló jelek közül akár egyet is tapasztalunk (barnás vizelet, láz, elesettség, étvágytalanság), nincs idő a késlekedésre: azonnali orvosi ellátásra van szükség! A pontos diagnózishoz vért veszünk, mert a vérszövetekben kimutatható a babesia. Emellett több vizsgálat (pl. ultrahang) is fontos lehet. Mindent összevetve a legfontosabb, hogy a kutya folyamatosan védve legyen a jól bevált kullancsirtó szerek használatával általánosan kora tavasztól késő őszig. Ha nem tudnak dönteni, melyik anyagot válasszák, vagy további kérdéseik lennének a betegséggel kapcsolatban, bátran keressék fel állatorvosukat! Kedvencük élete múlhat ezen!

dr. Landauer Krisztina, dr. Varga József

A szénanátha és az asztma együtt még veszélyesebb

A szénanátha és az asztma gyakori együttes előfordulása fokozott veszélyt jelent az érintettek számára. Sokszor azonban nem kerül idejében felismerésre, pedig a korai diagnózissal és megfelelő terápiaválasztással a két betegség egyensúlyban tartható. Nemrégiben neves nemzetközi szakemberek létrehozták az egyidőben fellépő asztma és szénanátha (rinitisz) ellátását szolgáló szövetséget, a CARMA-t, amely világméretű kampányt indít, hogy elősegítse mindazok felkutatását és korszerű kezelését, akiknél együttesen jelentkezik a két kór. Az épp szezonjában lévő szénanátha és az asztma valóban szoros összefüggésben áll egymással – mondja dr. Gálffy Gabriella, a Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinikájának adjunktusa. – Ha az eleinte csak kisebb kellemetlenségeknek látszó tüneteket: orrfolyást, orrdugulást, szemviszketést, tüsszögést kiváltó szénanátha tartósan fennáll anélkül, hogy kezelnék, nagy eséllyel alakulhat ki asztma. Ugyanakkor az asztmások akár 80 %-ának van szénanáthája is. Ha a két betegség együtt jelentkezik, a rinitisz jelentősen ronthatja a beteg asztmáját. Mindkét betegségnél légutaink valamely része kerül folyamatos gyulladásba allergiás alapon: a szénanáthánál a felső légutak, az asztmánál a hörgők. Közösek az allergiás reakciót kiváltó tényezők és a gyulladáskeltő anyagok, köztük pl. az ún. leukotriének jelenléte. Amennyiben az említett szénanáthás panaszok zavarják a munkavégzést és a szabadidős tevékenységet, különösen, ha köhögés és nehézlégzés is jelentkezik, feltétlenül orvoshoz kell fordulni. Egyrészt kezelni kell a szénanáthát, másrészt ki kell vizsgálni, hogy a rinitisz mellett nincs-e már kialakult asztma. Ehhez háziorvosi beutalóval allergológus, felnőtt- vagy gyermektüdőgyógyász szakorvosi vizsgálat szükséges. Nem véletlen, hogy a CARMA célkitűzései között külön kiemeli, hogy a rinitisz betegek kezelésekor rutinszerűen el kellene végezni az alsó légúti tünetek értékelését, az asztma diagnosztizálását vagy kizárását. Az asztmás betegeknek pedig figyelniük kell arra, hogy a szokásos asztmás panaszai romlanak-e az allergiaszezonban, illetve észlelik-e magukon a szénanátha tipikus tüneteit. Ha igen, ezt feltétlenül jeleznie kell tüdőgyógyász vagy allergológus szakorvosnak. A két betegség együttes jelenlétekor ugyanis az asztma csak akkor tartható egyensúlyban, ha egyúttal a szénanáthát is kezelik. A szénanátha és asztma együttes előfordulásakor a kezelés célja a közös légúti gyulladás egyidejű csökkentése. Rendelkezésre áll olyan hormonmentes tabletta, mely egyszerre hat mindkét betegségre, gátolva a mindkettőben szerepet játszó leukotriéneket. Egyszerre ad jobb asztmakontrollt, és hatásosan javítja a szénanátha tüneteit is, így alkalmazása egyszerűbbé teszi a két betegség karbantartását. Szakorvosi javaslat alapján a társadalombiztosítás által is támogatott. Ne zárkózzon be szobájába a rosszabbodó tünetek miatt! Még élhet teljesebb életet. Kérdezze meg tüdőgyógyászát vagy allergológusát az asztma és a szénanátha együttes, egyidejű kezelésének lehetőségéről!

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



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

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

USZODATECHNIKA

Telepítés, karbantartás, téliesítés, szervizelés

Tel.: 06-70-318-3121

**Nádas György és Orbán Johnny humoristákról kevesen tudják,
hogy a legkülönlegesebb falusi népszokások lekes kutatói.
Most megajándékozzák olvasóinkat egy érdekes tavaszi nép-
szokás részletes leírásával.**



**Tarackfitymándi
vőfénykenegető**

A tarackfitymándi vőfélykenegető a huszadik század első évszázadában vette át a tavaszi népszokások vezető helyét a Kárpát-medence térségében... vagy valamivel előbb...

A vőfélykenegető lényege a Busók elijesztése a Kossuth térről választások előtt néhány hónappal.

De vidéken egész más a helyzet. Dr. Szigeti Bejáró leírása szerint – aki maga is szorgos kutatója volt a furcsa népszokásoknak – Somogybikádon az a legény, aki Hamubansült szent Vída, mártírhalálát csendesnővér havában kétszer ugrik ugyanabba a meszes-gödörbe egymás után.

A szertartás kezdetét általában a kakasszó, vagy a polgármester ágyában eldördült 3 lövés adja meg. A kocsmában már ott áll Bobonka Pista, aki minden este másfél millió

lépést tesz meg Magyarországon a kocsmák és a Kossuth u. 17. sz. között. Majd dalra fakad: – „Gyorsvonal, személyvonat, valahol megáll, ha megáll... Nyújtom a jobb kezem, mert nagyon rövid.”

Végül is kihúzzák a gödörből a legényt, aki átveheti a helyi Takarékszövetkezet elnökétől az ingét és a zakóját.

Na, de nézzük, mi történik Tarackfitymándon, amit nem rég a világkörtség részének nyilvánítottak:

Pontban déli tizenkettőkor Szalóczy Pál elmondja a legfrissebb híreket, majd műsorismertetés következik. A vízállásjelentés után a legények langyos hurkaszírral koccintanak, és a menyecskéktől kapnak a homlokukra egy tálca habcsókot.

Még csak ezután jönnek a játékos versenyek. A temetőőr szellemi vetélkedővel szórakoztatja a kisegítőiskolásokat, majd jön a döntő:

Ki tud helyből beleugrani Juliska néni mell-

tartójába? A győztes megkapja a néni legkisebb lányát mintegy másfél órára, aztán uccu neki mulatni!

Az anyóست megitatják szilvalekvárral összekevert aludtejjel, megszorják a fejét szalicillel, és elteszik téli. Decembereben rotytan, ebből lesz a nagymama lekvárja.

A helyi tűzoltók locsolóbált rendeznek, de szinte minden házban van valami tor.

Disznótör, konnektor, vagy éppen központi fűtés.

A kocsmában ilyenkor már mindenki torkaszadtából iszik.

Megint eltelt egy év Tarackfitymándon. Forró hajvasalóval a hóna alatt medítál Aranka, a falu legszebb lánya, majd ledől, mint a csirkeketető kazánjának kéménye. Hanyatt fekvő gondolkodik, mekkorát fejlődött a technika – s egy gyakorlott mozdulattal eloltja a petróleumlámpát. Elalvás előtt azon töpreng, ha kettő katona egy egész leánykollégiumot öt perc alatt, akkor hány katona, hány kollégiumot hány perc alatt...

N. Gy. & O. J.



Dr. Toldi Implantologia

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

Bankkártyát elfogadunk

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

**RENDELÉS: BEJELENTKEZÉSRE
TELEFON: 368-3850, Fax: 437-0164**

www.dentalwellness.hu • e-mail: info@dentalwellness.hu

1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.

**Bútorok, konyhák, szobák, fürdők
és egyéb belső famunkák
tervezése és kivitelezése**

**Egyedi konyhabútorok,
beépíthető készülékek**

BERNÁTH-BÚTOR

06 20 669 8077

www.butorkeszito.mlap.hu

Semmi kétség – itt a Lipóti pékség!

1992 óta a „hagyományok útján” járnak a parasztkenyerek és a nagyszerű péksütemények helyi tudói. A békásmegyeri piac és az Auchan áruház üzletei után útba ejtették a Római teret is. A gyanútlan járókelőknek igen jól esett az utcán bekínált lila-hagymás zsíros kenyér, s az üzletbe bekukkantva meglátták a 3 kilós parasztkenyeret, a rozskenyerek sokaságát és Cserpes sajt-műhely ínycsiklandozó termékeit.

**Legközelebbi zsíros kenyérgosztolás
május 22. szombat 8-12 óráig**

a hagyományok útján...



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



Az otthon varársa

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 Gábiel módra

Milyen nagy divat lett mostanában az „átváltoztatás”! Női magazinok, tv műsorok, internetes oldalak egymás után jelentkeznek, és mutatják be miként varázsoltak szürke, hétköznapi lányokból, asszonyokból topmodelleket, divákat. Jelentkező mindig akad, hiszen – valljuk be őszintén – ki ne szeretné a kényeztetést, az átalakulás izgalmát érezni, nem beszélve a végeredményről. Úgyes kezek, kreatív emberek segítségül hívják a XXI. század fodrászati, kozmetikai csodákat, és kész a varázslat. A **Gabriel Stúdió** angyalai ezúttal egy nyugdíjba készülő pedagógust leptek meg. **Zsuzsa**, vagy inkább, ahogy ezen a környéken sokan ismerik, **Zsuzsa néni** több, mint 40 évet töltött el a pályán. Ő aztán igazán ért az átváltoztatáshoz, hiszen az elmúlt évtizedek alatt számos tanítványa vált kicsi gyermekből érett felnőtté munkája során. Zsuzsa néni haját **Zita** vette kezelésbe, előbb mosással, masszírozással, balzsamozással kényeztette, majd egy új formát álmódott, amit némi vágással, enyhe színezéssel meg is valósított. A lépcsőzetes vágás, jól megválasztott fru-fru hosszúság nyitottá tette az arcot, míg a fejtetőn a haj megemlése kicsit megnyújtotta a fejformát. A smink éppen csak jelzés értékű: leheletnyi alapozó, csak oda ahol egy kicsit jobban csillog a bőr a kellenél. A szem kiemelése ebben az esetben nem erős festéssel történt, inkább egy szépen ívelt szemöldökkel. A szem optikai nagyításához egy halvány barna szemceruzavonal a felső szemhéjra, és a világos barna szemekkel jól harmonizáló enyhe zöld árnyékolás. A végeredményről inkább a fotók mondanak sokat. Ugye, hogy nem csak a húszéveseké a világ?!



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

Zozo Sport
sportruházat

30% 40% 50%

AKCIÓ!

H-P: 10:00-18:00
Sz: 09:00-13:00
Mátyás Király út 5.
06/20-9552-564

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

Súlyproblémái vannak?

10 alkalom (akár 4-10 kg-os fogyás)

Emésztési problémái vannak?

Sokat fáj a gyomra, vagy a feje a stressztől?

Ingadozik a vérnyomása?

Visszatérő ízületi gyulladásokkal küzd?

Érdekelne egy olyan kezelés, amely gyógyszer nélkül is képes úgy hatni a szervezetre, hogy újra harmonikusan működjön?



A VÁLASZ

Egy különleges masszázstechnikában rejlik, ami képes beindítani a testünk öngyógyító mechanizmusát. Visszaállítja a szervezet egyensúlyát, felszabadítja azokat az energiablokádot, amelyek gátolják testünk helyes működését.

Ne csak akkor foglalkozzon az egészségével, amikor az már veszélyben van. Előzze meg a bajt és a fájdalmakat.

A megelőzés, kényeztetés meghozza gyümölcsét.

Jelentkezés: 06-30-560-4507

Mia Mei

www.pedalos.atw.hu

„Pedál” KERÉKPÁR JAVÍTÓ ÉS UTÁNFUTÓ KÉSZÍTŐ

schwinn csepel márkaszerviz
kerékpár javítás - felújítás - beszerzés
kerékpár utánfutó gyártás - kölcsönzés
kerékpáros kiegészítők
teremező gépek javítása



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

ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy



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



KÖRNYEZETVÉDELEM



ZÖLD TIPP

Fogyasztói árak helyes feltüntetése

Tágabb értelemben véve környezetvédelmi kérdés is ez a gyakori fogyasztóvédelmi probléma, ami sokszor megkeseríti életünket. Ezért jó tudni: Magyarországon forintban, írásban, olvashatóan és egyértelműen kell feltüntetni a termék árát, egységárát, szolgáltatás díját. Amennyiben más-más összeg szerepel a polcon és a terméken, vagy egyszerre több ár került feltüntetésre, mindig a fogyasztó számára kedvezőbb árat kell figyelembe venni

TUDTA?

Messze még Aarhus

A környezeti információk „kiemelten közérdekű adatok” – széleskörű nyilvánosságának biztosítása a környezeti demokrácia egyik fontos eleme. A Reflex Egyesület – a Csalán Egyesület bevonásával – vizsgálta az ezt célzó Aarhusi Egyezmény végrehajtását. A kép siralmas.

Az Egyezmény rendelkezései lényegében a jogállamiság elvárásait jelenítik meg: a hatékony és „szolgáltató” közigazgatás eszményét – azt, hogy az adófizetők pénzén működő hivatal nem uralkodhat a polgárokon. Az Egyezmény alapvetően a civil társadalom három kulcsfontosságú oszlopával foglalkozik: a környezeti információkhoz való hozzáférés, a nyilvánosság döntéshozatalban való részvételével és az igazságszolgáltatáshoz való hozzáféréssel. Az Aarhusi Egyezmény végrehajtásának alapfeltétele, hogy a nyilvánosság tisztában legyen a fentiekkel kapcsolatos jogaival, képes legyen a szükséges információk beszerzésre, a döntéshozatalban való aktív közreműködésre. Ezek teljesítését az Egyezmény – mintegy negyedik pillérként – az állam felelősségébe utalja, számára a jogalkotásban, a hatóság képzésében, a környezeti nevelésben, a lakossági ismeretterjesztésben feladatokat ír elő.

Víz-mérték avagy újabb adatok a csapvíz minőségéről

Megalapozatlanok a csapvízzel szembeni félelmek?

A Tudatos Vásárlók Egyesülete csapvíz és ásványvíz tesztjében megvizsgálta, vajon mennyire megalapozottak a csapvízzel szembeni félelmek, s hogy valóban indokolt-e ásványvízre cserélni a vezetékes vizet.

A tesztelésbe vont 11 ásványvíznél valamint 5 településről vett csapvíznél mikrobiológiai, vízkémiai jellemzőket, gyógyszermaradványokat vizsgáltak. Az ásványvíznél arra voltak kíváncsiak, hogy a fluorid tartalom meghaladja-e az egészségügyi határértéket, és ha igen, ez fel van-e tüntetve a címkén. Továbbá a gyártó a címkén buzdítja-e a vásárlót szelektív hulladékgyűjtésre.

A vizsgálat során az ásványvizelnél nagyobb arányban találtak magas bakteriológiai szennyezettséget, mint a csapvizelnél. Környezetvédelmi szempontból igen lehangoló eredmény született, ugyanis az esetek többségében a gyártó nem bízta meg szelektív hulladékgyűjtésre a fogyasztót. Fluorid tekintetében egy kritikus eset volt, ahol a laborban mért fluorid tartalom meghaladta a címkén feltüntetett és egészségügyi szempontból ajánlott határértéket.

A csapvíz esetében vízmintákat Budapest, Dunaújváros, Makó, Szolnok, Tatabánya zöld övóráiból vették. A vizsgált esetek nem

támasztják alá a hazai lakosság körében kialakult előítéleteket.

A hazai vízminőségi problémák hátterében leggyakrabban a nitrít-, nitrát-, ammónium-, bór- és arzénszennyezés áll. Egyedül a makói csapvízben lévő arzén mennyisége volt kiemelkedő, a hazai és uniós határérték háromszorosa.

A baktérium-szennyezettséget vizsgáló mikrobiológiai mérés eredményei jók voltak. A jogszabályban előírt két paraméter tekintetében mind az öt vízminta átlment a teszten, vagyis nem jelentenek egészségügyi kockázatot. A manapság sokat emlegetett, és számos vitát kiváltó gyógyszermaradványok tekintetében sem találtak terhelő adatot. A tesztben – első sorban fájdalomcsillapítókban és fogamzásgátlókban előforduló – 16 gyógyszermaradványt vizsgálták, de mindegyik a kimutathatósági érték alatt volt. A teszt eredményei és az összefoglaló elemzés a <http://tudatosvasarlo.hu/cikkek/1542> és a <http://tudatosvasarlo.hu/cikkek/1557> oldalon található.

A TVE szerint sok esetben, a vezetékesrendszer felújításával hosszútávon megoldható az ivóvíz szennyeződését okozó probléma, így összességében olcsóbban és nem kevésbé egészségesen jövünk ki, mintha bedölnénk az ásványvíz-vásárlási láznak.

Tekintettel arra, hogy az egy főre jutó hazai ásványvízfogyasztás több mint 100 l/év, évente mintegy 4000-13000 Ft-ot spórolhatunk, ha csapvízre állunk át. A szállításból adódó és a termelői jelentős mennyiségű PET-hulladék környezeti hatásáról nem is beszélve. Ugyanakkor azt sem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy az egyoldalú ásványvízfogyasztással kapcsolatban is egyre több szakmai aggály fogalmazódik meg.

Forrás: Tudatos Vásárlók Egyesülete

Éljünk TudatAuchan!

Zöldre festési kísérletek

A Föld Napja alkalmából az Auchan Magyarország Kft. környezetvédelmi rajzpályázatot hirdetett gyermekek számára, három korcsoportban, azt tudakolva, „Vajon milyennek képzelik gyerekeink a zöldebb világot?”. A pályázatok környezetvédelmi törekvései nagyon dicséretesek, azonban az Auchan akciója elég groteszk és cinikus. Az áruházlánc ugyanis miközben a „Tegyük környezetünkért” üzenettel kábítja a nyilvánosságot, továbbra sem lépett vissza a fontos áruház-bővítési terveitől, a Duna túlsó partján, Dunakeszin. Az építkezés természetvédelmi szempontból igen értékes, mindazonáltal nagyon érzékeny Dunakeszi-tőzegetavak élőhely-együttesét veszélyezteti. Március elején 26 civil szervezet országos bojkottot hirdetett az Auchan ellen, csatlakozva a helyi civil szervezetek, illetve az Élőlánc Dunakesziért! által kezdeményezett tiltakozáshoz. Bár a beruházási tervet több fontos közigazgatási és tudományos szerv – köztük a Jövő Nemzedékek Országgyűlési Hivatala és a MTA Biológiai Tudományok Osztálya – is kritizálta, illetve elítélte, a tiltakozáshoz pedig számos helyi és országos társadalmi szervezet csatlakozott, az Auchan továbbra sem lépett vissza felelőtlenségeitől. Azzal, hogy mindeközben az Auchan környezetvédelmi témájú rajzpályázatot hirdet, nem más, mint a vállalat imázsának zöldre festési kísérlete.

GMO-Nem!

A Greenpeace aláírási kampányt hirdet azért, hogy az EU ne engedélyezze újabb génmódosított növények termesztését. Az Európai Bizottság újabb GM növény – Amflora burgonya – szántóföldi termesztését engedélyezte. A Greenpeace szerint az EU-nak a lakosság érdekeit és véleményét kellene figyelembe vennie a vegyipari érdekek helyett. Céljuk, hogy 1 millió aláírás összegyűjtésével jelezzék, hogy az EU lakossága elutasítja a géntechnológiát. A Bizottságnak 1 millió aláírás esetén ugyanis kötelező eljárás indítani uniós jogkezdemenyezésre. Ha egyetért vele, itt csatlakozhat:

<http://www.greenpeace.org/international/campaigns/genetic-engineering/take-action/EU-Petition>

PROGRAMAJÁNLÓ

„Tükörben a világ” kiállítás az Iparművészeti Múzeumban

Időpont: 2010. április 14. – május 16.

Helyszín: Budapest, IX. Üllői út 33-37 – Iparművészeti Múzeum

Az ingyenesen megtekinthető kiállítás egy felfedezőút, mely színes, kacskaringós víziókkal és tömördek játékkal várja az érdeklődőket. Megalkotói a Zöld Fiatalok Egyesület (ZöFi) és a Cellux Csoport. Tavaly már szerepelt ez a vándorkiállítás a Millenárison, a mostani egy felújított változat, ami idén Szentesen és Pécsen is látható lesz. A „Tükörben a világ” kiállítás keretén belül szinte naponta vannak érdekes programok. Többek között inspiráló kisfilmek, Gerilla kertészkedés workshop, vegetáriánus recept csere, ott lesz a Recycle

Mission Hungary újrahasznosítható bicikli műhely és még rengeteg érdekes program közül lehet választani.

OLVASNIVALÓ

Fogyasztó kúra

A könyv nem fogyókúrára hív, hanem a jövő fogyasztóit – a gyerekeket – igyekszik „kúrálni” a szülőkön, pedagógusokon, környezeti nevelőkön keresztül. Hiánypótló kézikönyv, mely olyan témakört ölel fel, melyről átfogó oktatási segédanyag még nem jelent meg. A Magosfa Környezeti Nevelési és Ökoturisztikai Alapítvány gondozásában megjelent kiadvány modulvázlatokat tartalmaz, melyeket pedagógusok, környezeti nevelők tudnak felhasználni tanórákon, illetve tanórán kívül szakkörön, erdei iskolában, táborban, de családok számára is jól használható. A fenntarthatóságnak mint témának a tananyagba való beépülése nem csak a tanár találékonyságán múlik: a modulgyűjtemény minél biztosabb alapot, s kész „receptet” kínáljon a foglalkozások megtartásához.

A 48 modulból álló gyűjtemény öt fő témaköre: Környezetünk rendszerei, Életmód, Élelmiszer, Vásárlás, Önfenntartás. Néhány modul címe: Tájékozódás, Fair trade termékek, Lak (k)berendezés, Az idény reneszánsza, Alkudozás, Lassú konyha, lassú város.

Szerző: Neumayer Éva, Zentai Kinga Kiadó, kiadás éve: Magosfa Alapítvány, 2010. Oldalszám: 320 Ár: 3300

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette

CSILLAGHEGYI POLGÁRI KÖR EGYESÜLET

Hagyományos szemétygyűjtő akciónkat

Május 8-án,

szombaton de. 9 órától tartjuk Csillaghegy közterületein

Gyülekező: Csillaghegyi Községi Ház (Mátyás király út 11-15.) udvarán.

A farsztó munka után a résztvevőket ebédrel látja vendégül a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület.

Kérjük hozzanak magukkal szerszámokat (akinek van emblémás sárga pólója, azt is)!

Ingyenes zöldhulladék és szemetes zsákokat lehet délelőtt igényelni.

KEDVEZMÉNYES VIRÁGPALÁNTA VÁSÁR

8-13 óra között a Csillaghegyi Díszfaiskola árusít a Községi Ház udvarán

Kérjük Csillaghegyet szerető lakótársainkat, hogy csatlakozzanak hozzánk a helyszínen, vagy közvetlen környezetük közterületei előtt takarítsák össze a szemetet, ültessenek, palántázzanak.

Konténer igényelhető az utcán összegyűjtött szemét elszállításához, május 1-ig a 240-9065 és 70/ 9671493 telefonszámon Horváthné Bakóczy Eszter – Irodavezető 06/70 967 1493

Őstermelői Piac Csillaghegyen május 8-án szombaton reggel 6 órától

Tej, hús, zöldségek, tészta, méz...

Cím: Tolnai Iparcikk Centrum parkolója

Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület szervezésével

Kérjük, adója 1 %-ával támogassa a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület munkáját! Adószámunk: 18103225-1-41



Gátat az ígéreteknek. Gátat a római partra.

www.rompart.hu.

Nyílt levél Bús Balázs polgármester úrhoz

Tisztelt Polgármester úr, Tisztelt Képviselő úr!

Engedje meg, hogy Egyesületünk, valamint magam nevében gratuláljak új megbízásához, amihez sok erőt és egészséget kívánok Önnek.

Szeretnénk Önt Egyesületünk, valamint 3.500 aláírónk nevében felkérni arra, hogy sokkal erőteljesebben legyen képviselve a Magyar Országgyűlésben a római-part megújulására tett egyesületi, valamint társadalmi igény, mint az előző országgyűlési képviselők ideje alatt, akik semmit nem tettek a Római-part érdekében.

– Fontosnak tartjuk kerületünk árvízvédelmét véglegesíteni.

Szentendrén már mobilgát épül.

– Közterületek egységes kezelésének megteremtését a Római-parton. Jelenleg a III. kerület, a Fővárosi Önkormányzat, valamint a Közép-Dunavölgyi Vízügyi Igazgatóság kezelésében vannak a közterületek, ami miatt a part teljes szakaszát nem hiába nevezük „rompartnak”.

– Megoldatlan a terület szűnyogmentesítése, ami nem csak a kerületi lakosságot érinti, hanem a partra látogató több ezer budapestit is.

– Nincs Budapestnek még egy olyan összefüggő Duna-parti partszakasza, amely alkalmasabb lenne olyan vonzerő kifejtésére, amennyiben rendeződne sorsa, hogy nagymértékben növelje Budapest turisztikai és idegenforgalmi vonzerejét, és hozzá járuljon a kerületi lakosság rekreációjához.

Végül szeretnénk, ha Budapest a Duna Fővárosává nőné ki magát, és ehhez úgy gondoljuk, egy rendezett Római-part jelentősen hozzá tud járulni.

Munkájához sok sikert és eredményt kívánunk.

Budapest, 2010. április 27.

Egyesület a Római-partért – Egri Gábor

www.rompart.hu

„Amiként kezdtem, végig az maradtam.
Ahogyan kezdtem, mindvégig azt csinálom.”
/Pilinszky János/

Tisztelt Csillaghegyi és Római parti Polgárok!

Köszönet és elismerés illeti Óbuda-Békásmegyer minden polgárát, mert április 25-én kerületünk bebizonyította: élenjárók vagyunk a változás útján, közösségünk példát mutatott összefogásból, és a jövőért érzett felelősségből.

A kerület lakói magukra, saját életükre, jövőjükre, Magyarország jövőjére voksoltak és győztek. Legyőzték a reménytelenséget, megmutatták, hogy a nemzet egységes, gyors és mélyreható változást akar.

Pártszimpatiára való tekintet nélkül köszönjük mindenkinek, aki részt vett a szavazáson és segítette helyreállítani a demokráciába vetett hitet. Külön köszönjük mindazoknak a bizalmát, akik szavazatukkal Bús Balázs polgármestert és Menczer Erzsébetet támogatták.

A választók Bús Balázs polgármester és csapata munkájáról is véleményt mondtak, mert más pártok szavazói rekordszámban támogatták a polgármestert, aki pártja listájához képest több, mint 3%-al több szavazatot kapott. Bús Balázs Budapesten a legnagyobb különbséggel győzött, hiszen a szocialista ellenfélhez képest 37,63%-al kapott több szavazatot, összesen 63,07%-ot.

A kerületben a rendszerváltás óta az országgyűlési választásokon ilyen eredmény még nem született.

Tisztelt Csillaghegyi és Római parti Polgárok!

Minden erőnkkel azon leszünk, hogy ezt a bizalmat megsszolgáljuk. A magyar Országgyűlésben valamennyi III. kerületi lakost képviselni fogjuk, azokat is, akik ma még nem bennünk látják a megoldást az ország bajaira. Alázattal, elbizakodottság nélkül kell dolgoznunk, hitelesen, becsületesen. Ahogyan eddig tettük. Most készen állunk az új feladatra.

Magyarország óriási történelmi lehetőség kapujában áll, hiszen április 25-én olyan átfogó nemzeti egység jött létre, amilyen több mint 60 éve nem valósult meg hazánkban.

A gyors, mélyreható változáshoz mindenkire szükség van, kivétel nélkül minden magyar emberre. Csak így érhetünk el sikereket.

Ez a nemzeti egység a feltétele annak, hogy az ország mielőbb talpra álljon.

A kerületi együttműködés a felemelkedés záloga, kérem legyen ebben partner a jövőben is. Ez a nemzeti egység a feltétele annak, hogy az ország és a kerület mielőbb talpra álljon.

Polgármesterként a parlamentben is azt fogom képviselni, amit eddig is:

- a Római parti fejlesztéseket(Római parti gát)

- a zöld területek megóvását

- a sportélet fejlesztését

- a közösség megerősítését

Ehhez kérem a továbbiakban is az Önök támogatását, mert csak közösen tudjuk városrészsünket fejleszteni.

Köszönettel: Bús Balázs – polgármester, országgyűlési képviselő

Rómaifürdő Telepegyesület hírei

Sorozatot indítunk. Felkeressük a RÓMAIFÜRDŐ TELEPEGYESÜLET 1992-es újraalapításának kezdeményezőit. Az alapkérdés mindenkihez, mit jelent számára Rómaifürdő?

Első, akit felkerestünk Jász Pál.

– Kedves Pali, mit jelent számodra Rómaifürdő?

– Hatvankét éve Rómaifürdön élek. Édesapám 1948-ban hazakerült hadifogságból és a Rozgonyi Piroska és Dósa utca sarkán lévő un. „Fekete vilába” költöztünk. Ez a ma is szép épület Baja Benedek grafikus villája volt.

– Tegyük képzeletbeli sétát a HÉV-től a Duna felé, az idő kerekét hatvan évvel visszaforgatva.

– Bal oldalt Szabó bácsi földje volt, majd a mai kemping bejárat körül patak vezetett le a strand vizét. Nem csak békák, de gótek is éltek a patakban egészen a lakótelep építésig, amikor rejtélyes okból megszüntették a patakot.

Tovább a Dósa utca felé a „Kis-erdő” következett. Itt az ötvenes években még szabadtéri színpad is volt. A parkot gondozták, fűvét nyírták.

Padok is voltak. Esténként sok-sok szerelem szövődött az árnyas fák alatt.

A Szentendrei út felőli oldalon a Kertészeti Egyetem kis arborétumot létesített.

A Rozgonyi Piroska és Dósa utca sarkán a park részeként még nyilvános WC is helyet kapott. Milyen furcsa vele szemben pléh Krisztus keresztje állt. Legenda szerint a háborúban meghalt gyermeke számára állította valaki.

A hatvanas évek közepétől a park területet bekerítették. Budapest legszebb kempingjét hozták létre, de tőlünk valamit elvettek.

– Nézzük a Rozgonyi Piroska utca másik oldalát. Tudom, hogy Te „vízi ember vagy” még mostanában is a Balaton átúszás résztvevője vagy. Gondolom, hogy számodra sokat jelent a STRAND. – Romain a nyár maga volt a csoda. Barátokkal, – Ruzs Béla, Füredi Laci, Aranyos Levente, Remetz Karcsi, – akik közül már sajnos alig él valaki. nap mint nap a strandon éltünk, bár be kell vallanom, nem mindég szabályosan jutottunk be. Ma már érdekességné számít, hogy Turi Kovács Béla (Kisgazda politikus) úszómesterként rájött turpiságainkra és zárás utáni kis „közmunka” fejében már legálisan jutottunk be a strandra.

A strand medencék összefűzött sorából állt. A kristály tiszta vízben a „nagy” medencéből fakadtak a meleg források, cca 4 m mélységből, fenekén vízi növények csodálatos világával, fapalánk falakkal. Vízében még nehéz búvárok is gyakoroltak. A medence télen sem fagyott be. Az északi részén különleges fa gyalog-híd ívelt át.



Az un. 2. számú medence bár összefüggött a 1-essel sekélyebb volt. Keleti partján az úszómester lógatta vízbe az úszni tanulni vágyókat. Itt feszítettett a későbbi politikus Turi Kovács Béla úszómester úr.

A fő vízadó medencét délről a híres TÓ vendéglő zárta le.

Előkerül még egy képeslap, öltözék alapján a harmincas évekből. Elegáns urak és hölgyek, csokornyakkendős pincérekkel. Képeslapon nyomtatott felirat: „Üdvözet a Római fürdő vendéglőből. A budai oldal legszebb látványossága.” (Kiemelés tőlünk)

– Tegyük sétát délre, a mai lakótelep helyére.

– Itt ruganyos, un. „gumi” földek voltak, sajátos szinte mocsárral. Ez a bulgárföldek világa volt. A strand felesleges vízzel öntözték földjeiket a bolgár kertészek. Facsoportok, jegenyenyárfák tagolták a tájat egészen az Aranypatakig.

A festő valószínűleg Sárdi Brutusz. (Ez a további részekből valószínűen kiderül, amikor felkeressük



köztünk élő fiát). Ma a földek, fák helyén panel házak állnak.

– Térjünk vissza Rozgonyi Piroska utcába és sétáljunk tovább.

– Közel van már a Duna. A házakban sok-sok városi vendéggel, mégsem lehetett fürdőruhában lemenni a Dunára. Itt posztolt Galambos bácsi és Kovács őrmester rendőr, akik visszaparancsolták a nem megfelelő öltözkében megjelenőket.

Az Emőd – Rozgonyi és az ezekre merőleges Dósa – Keve – Zaránd utcában az ötvenes – hatvanas években semmi változás nem volt. Egyedül a Monostori úttól délre, a mélyebben fekvő részekben parcelláztak az ötvenes évek végén és kezdtek a telkek családi házakkal beépülni.

– Kiértünk a Duna-partra.

– „Római” fogalom volt. A városban élők számára program, felüdülés volt itt tölteni szabadidejüket, akár teljes szabadságukat. Gondoljunk a népszerű slágerre: „...egy Duna parti csónakházban ...”

Nekünk, itt élő srácoknak, már kissé kamaszodva külön kihívás volt a Duna. A hatvanas években oda-vissza átúszó versenyt rendeztünk, fel sem mérve ennek veszélyét. Ne feledjem a Duna vize olyan tiszta volt, hogy ittunk belőle, annak ellenére, hogy a parton közkút is volt, na meg nyilvános WC is szolgált a „ellenkező” igényeket.



Na és hajók: Beúszunk a nagy hullámokat keltő kerekcs hajókhoz. Felmásztunk a széles kormánylapátra, onnan ugrottunk a mély vízbe, hagytuk, hogy az örvény sodorjon.

– Köszönöm a beszélgetést.

Lejegyezte: Ébert Ágoston.
Rómaifürdő, 2010. április 25.



Sinci Kínai Konyhája
中国 外卖
Ingyenes Házhozszállítás
Chinese Free Home Delivery
BUDAPESTRE és az ELŐVÁROSOKBA
www.sinci.net

Kína gasztronómiája

Némelyek számára a fenti cím fecskeszék, ismeretlen tengeri élőlényeket, száznapos tojást és egyéb furcsaságokat idéz, mások számára ellenben – nem méltatlanul – a világ csekély számú nagy konyhaművészeti iskoláinak egyikét jelenti. Bajos olyasmiről vitatkozni, ami ízlés dolga, ezt mindenki tapasztalhatta, aki valaha is kínai vendéget tőrös rétesrel vagy sajtos szendvicssel próbált megkínálni. A kínai konyha, ahogy külföldön ismerik, inkább az ünnepnapok étrendjét foglalja magában, mintsem a hétköznapiét. A lakosság többségét alkotó parasztság fő tápláléka a gabonaművek, mégpedig délen a rizs (hántolva, főve), északon pedig a kukoricakása, a búza, a kölesfélék, vagy a lisztből gyúrt, ízesítőként retek, hagyma, paprika, zöldségfélé járult. A nagy tömegek számára a hús mindig is ünnepi csemege volt csupán.

A hús ritka volta miatt a kínaiak fehérjeszükségletüket a gabonaműveken kívül szójaból készült ételekkel fedezik, elsősorban az alapformájában lágy sajtra vagy túróra emlékeztető, de sokféle formában ismert szójasajttal és a majdnem minden ételhez felhasznált szójamártással. A szójasajtfajták száma több százra rúg. Fontos fehérjédús táplálékuk a csíráztatott szójabab is. A zöldségek száma a nálunk ismertekéhez – és kaphatókéhoz – képest igen nagy, a nálunk ismert, de nem fogyasztott növények közül mindennapos eledel a tarlórépa és a reepe. A gombák közül természetesen többek között a nálunk csak vadon ismert Júdásfüle gombát (fafül gomba). A tej és a tejtermékek viszont teljesen ismeretlenek, csak napjainkban kezdenek elterjedni a városokban.

K.CS.



cukrászda és kávéház

SZERETI ÖN AZ ÉDESSÉGET?
 rovatunk

Czinie cukrászda és kávéház ajánlata Ricotta túrótorta

A Ricotta tortát aki szeret sütni, főzni, könnyen elkészítheti. Az alábbi technológiai sorrend betartása igen fontos.

Mindenek előtt egy alacsony, kerek tortaformára van szükség. 10 dkg porcukrot egy citrom reszelékét egy kis zacskó vaníliacukrot, 15 dkg teavaját, 1 tojás sárgáját, evőkanál tejfölt, 30 dkg lisztet egy csipet sóval tésztává gyúrunk, fóliába csomagoljuk és hűtőbe tesszük 20 percre. A tészta pihentetése után nyújtófával kerek lapot készítünk belőle, majd a már előkészített és kivajazott sütőformát. A tésztalappal kibéleljük, villával alaposan megsúrkáljuk és 30 percre hűtőbe tesszük. 30 perc után 180 C fokra előmelegített sütőben sütjük 15 percig, közben elkészítjük a Ricotta túró töltelékét oly módon, hogy 45 dkg Ricotta krémtúrót elkeverünk 3 tojás sárgájával, hozzáadunk 1 dkg vaníliacukrot, és 2 dl tejszínt, majd simára keverjük ezt a masszát. 5 tojás fehérjét 10 dkg kristálycukorral 1 citrom reszelt héjával kemény habbá verjük. A túró-masszát lazán elegyítjük a tojás fehérje habjával. Keverés közben még hozzáadunk 5 dkg étkezési keményítőt.

Ezek után a már előre félig megsüttött linzer alapunkra egyenletesen ráhelyezzük a túrókrém habunkat majd a tetejére simára kenjük, ezek után újból 180 C fokos előmelegített sütőbe helyezzük. Sütési ideje kb. 55 perc. Amikor túrótortánk zsemleszint kap a sütőben, a sütési hőmérséklet mérsékeljük 160 C fokra.

A sütőből kivett tortát szobahőmérsékletre hűtjük, felszeleteljük és porcukorral meghintjük.

Tárolása hűtőszekrényben történik, 24 órán belül fogyasztható.



Böbe recept-túrája

Ahogy a világ reggelizik

A világot bejárta az English Breakfast, vagyis az angol reggeli, amely még a mediterrán üdülővárosokban is igen népszerű. Laktató és nem egészen diétás fogás, amint az ember behabzsolja a tányéron fellelhető lucullusi fogásokat: tükörtőjást baconnel, grillezett kolbással, paradicsommal, sült krumplival és paradicsomos babbal, toast kenyér kíséretében. Ráadásul az öntudatos íreknél is megvan a maguk speciális reggelije (ulster fry), amely annyiban tér el az angol változattól, hogy véres hurka is a tányérra kerül (amelyet ők black puddingnak hívnak) a tojás, a sült bacon és a kolbász mellé, és friss burgonyás kenyérral vagy az ír szódakenyérrel kínálják. A pirított az angoloknál egyébként nagy kedvenc: eszik vajjal és marmalade-dal, azaz narancslekvárral, vagy vajjal és Marmite-val (élesztőkrém) megkenve, vagy hagyományosan lágy tojáshoz. A tipikus amerikai reggeli – bár nem hivatalos ez az elnevezés –, a szendvicskenyér peanut butterrel, azaz sós mogyorókrémmel és áfonyalekvárral megkenve, szintén nem tartozik a diétás étrend alappillérei közé. Az édesszájú amerikaiak nagy favoritja még reggelire a pancake, az amerikai palacsinta áfonyával, juharsziruppal vagy csak natúr fahéjas porcukorral megszórva, és az édes bundás kenyér, amelyet „francia pirítottnak” hívnak. De kiadós reggeli ürügyén nem kell messzire menni, a franciák sonkával, sajttal, tükörtőjással töltött hajdinalisztből készült palacsintával (galette) indítják a napot.

A mediterrán vidékeken (Provence, Portugália, Görögország) inkább az édes és sós péksüteményeket részesítik előnyben, úgymint a bagett, croissant, tyropita, spanakopita, bugatsa. Az olaszok szívesen reggeliznek szárazabb állagú, kávéba mártogatható édességet, mint a biscotti, és a különböző zsemleszerű pékáruk – mint a panino vagy a ciabatta – is gyakran tányérra kerülnek vajjal, dzsemmel megkenve. Japánban és Koreában a reggeli gyakori fogása a leves, amely mellé rizs, tengeri herkentyűk.

Amerikai palacsinta

Hozzávalók: 3 db nagyobb tojás, 12 dkg finomliszt, 1 púpozott kávéskanál sütőpor, 1,5 dl tej, 1 csipet só, alma, banán, áfonya, juharszirup – ízlés szerint

Először is válasszuk szét a tojások fehérjét és sárgáját. A sárgájához adjuk hozzá a lisztet, a sütőport és a tejet, és kevergessük addig, amíg sűrű, sima tésztává nem áll össze.

A tojásfehérjét a sóval verjük kemény habbá, majd egy laza mozdulattal forgassuk bele a tésztába.

Ha felforrósodott a teflon palacsintasütő, öntsünk bele egy adag tésztát, és süssük addig, amíg arany színt nem kap, és nem kezd el szilárdulni. És most jön a java! Az ízesítőket szórjuk a palacsinta még nyers oldalára, majd egy lapáttal fordítsuk át a másik oldalra. Az ízesítő szinte bármi lehet –



banán, alma, áfonya, de ha valami sósra vágyunk, akár kukorica vagy bacon szalonna is. Addig süssük, amíg mindkét oldala szép aranyra nem sül.

A végén meglocsolhatjuk juharsziruppal, de kenhetünk egy kis vajot is a tetejére.

Tojáskrémes szendvics

Hozzávalók: 4 főtt tojás, 10 dkg vaj, 5 dkg parmezán sajt (kihagyható), 2 evőkanál mustár, 1 teáskanál reszelt tormá (esetleg almás tormá), 1 kávéskanál pirosarany, só, bors, szerecsendió, snidling, petrezselyem, valamint: 5 dkg sonka, 1 marék rucola saláta 1 paradicsom és 1 evőkanál kemény tejföl A tojásokat lereszeljük, és a többi hozzávalóval jól elkeverjük. 1 órát hűtőbe tesszük, hogy kicsit összeérjenek az ízek, majd friss kenyérre kenjük (baguettel vagy barna kenyérral a legfinomabb). Megszórjuk az ugyancsak apróra vágott sonkával és rucola salátával, és egy karika paradicsomot tesszünk rá.

Vegyes: sonkás, tojás, majonez stb. szendvics

Hozzávalók: 1 csésze zabpehely, 1,5 csésze víz, 1 csésze tej, 1 evőkanál méz. Ízlés szerint fahéj, juharszirup, gyümölcsdarabok (banán, reszelt alma, aszalt sárgabarack stb.). A zabpehelyet önts fel 1,5 csésze vízzel, és kezd el puhára főzni. Amikor a vizet már magába szívta, akkor add hozzá a tejet is. Főzd teljesen puhára, majd néhány percre takard le egy fedővel, és hagyd megduzzadni. Ízesítsd ízlés szerint mézzel. Tálaláskor keverhetsz bele gyümölcsöt, vagy megszórhatod fahéjas porcukorral, esetleg ízesítheted juharsziruppal.

Paradicsomban, sonkaágyon sült tojás, feta sajtos spárgakörettel

Hozzávalók: A töltött paradicsomokhoz: 2 darab / fő-nagyobb paradicsom, 2 tojás, 2 szelet Fekete-erdő sonka.

A feta sajtos spárgához: 2 darab spárga, 1 szelet Fekete-erdő sonka, egy kisebb, hosszukás darab feta sajt (de lecserélhető kecske- vagy juhsajtra is). Továbbá: só-bors, cukor, olívaolaj, petrezselyem.

A paradicsomokat mosd meg, és mint ahogy a lágy tojásnál szokás „kalapozd le”, vagyis vágd le a tetejét. Egy kanállal kapard ki a belsejét.

A spárgát tisztítsd meg: a fás végét 2-3 centiméterrel a végétől vágd le, ha még zsenge, akkor elég megmosni, ha húsosabb a spárga, akkor egy krumpli-hámzóval kapard le a héját.

A paradicsom tetejét és belsejét aprítsd fel, és egy kevés (kb. 1 kiskanálnyi) olívaolajon párold meg. Fűszerezd sóval-borssal, egy pici cukorral és szórd meg apróra vágott petrezselyemmel. Párold 6-8 percig. Közben egy lábosban forralj fel vizet, és egy percre dobod bele a megtisztított spárgát, majd emeld ki, és tedd át hideg vízbe. A spárgát kettesével fogd össze, tedd rá a feta sajtot (vagy a kecskesajtot), és tekerd át a sonkával. A paradicsom belsejét béleld ki egy sonkaszelettel, kanalazd bele a megpárolt paradicsompüré egy részét, és üss rá egy tojást. Fűszerezd sóval-borssal. A spárgával együtt tedd egy sütőtálra, és előmelegített, forró sütőben süsd kb. 15 percig.

Ne felejtjük a mondást: reggelizz úgy, mint egy császár, ebédelj úgy, mint egy király és vacsorázz úgy, mint egy koldus !!! Mindezek figyelembe vételével Jó Étvágyat kíván:
 Böbe mama – amúgy Rómaifürdőről



Az ősi tönkölybúza

Már az ókorban is ismert, de még a XIX. században is a leghíresebb, legelismertebb gabonaféle volt. Nálunk a búzák fedelmeként tartották számon, hiszen a legendásan jó ízű kiváló minőségű kenyérünk, péksüteményeink előkelő helyet foglaltak el a világon is. A nagyüzemi termeléssel a nemesített búzák kerültek előtérbe. Ám a génkódok megbomlásával megváltozott búzák sikértartalma, fehérjemennyiségre, sütőértéke, így megjelentek az adalékanyagok. Ezek hatásait azonban nem hagyhatjuk figyelmen kívül. A tönköly magasabb fehérjetartalmának teljes 100 %-át hasznosítja szervezetünk, ráadásul a tönköly fehérje könnyebben emészthető. Figyelmet érdemel a magas siker, ásványi anyag és vitamintartalma. Ezért adalékok nélkül is minőségi beltartalmi értékű kenyér, péksütemény és cukrászsütemény is készíthető belőle. Mivel ősi biotermék, eredendő önvédelmi rendszere kiváló! Jó fagyótűrő, a vastag, zárt pelyva védi a búzaszemeket a fertőzésektől is. Csernobil után vették észre a kutatók, hogy a zárt pelyva megvédte a tönkölybúza szemeket a sugárzástól. A gyökérzete is vastagabb, erősebb, a nedvesség adszorbeáló képessége jobb a szemesített, ún. Csupasz búzáénál. Így a gyengébb minőségű talajokon is megél. Az erős gyökérzet a gyomokat is elnyomja, így kiváló gyomtalanító is. Termesztésekor úgy a növényvédelem, mint a műtrágyázás kiiktatható, így biotermelésre kiválóan alkalmas. A vastag, zárt pelyvából való kihántoláshoz mára már optimális gépezetet is kifejlesztettek, így hektáronkénti terméshozama alig alacsonyabb, világpiaci ára pedig magasabb. Ázsia és Japán is keresi a termelés lehetőségeit, a velünk történő együttműködést.



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 IVARTALANÍTÁSI AKCIÓ a Bogiban!

Igen, Fifi tényleg ehét krumplit!

Hangzik türelmes válaszom nap mint nap, a kutyák etetésével kapcsolatban. Szeretjük, ha pácienseink főleg főtt ételt fogyasztanak és ebben a krumpli is szerepelhet. Bár a kutyák kevésbé tudják hasznosítani, mint a rizst, a tészta vagy a kenyeret, nyugodtan adhatjuk nekik kiegészítésként.

A következő tévhit, amit szeretnék eloszlatni, hogy a kutya sebei nyalogatásával, azokat nem „gyógyítja”, hanem elfertőzi. A folyamatos mechanikai hatás a kutya szájában lévő flórával együtt, bizony sok gyulladt sebet okozott már, ide értendő a műtési sebeket is. Védjük gallérral, vagy kötéssel az érintett területet.

Sajnos gyakran találkozunk olyan esetekkel, amikor a gazdi emberi, otthon használt fájdalomcsillapítóval próbálja „gyógyítani” állatát. Jellemzően idős, mozgásszervi problémákkal küzdő kutyáknál fordul elő fekete bélsár, esetleg véres hányás az adott human szerek alkalmazása miatt. Vigyázzunk, mert ezek a gyógyszerek akár a kutya halálát is okozhatják! Saját szakállunkra ne kezeljünk állatot! Csak állatorvosi készítményeket használjunk, az orvos által előírt adagban.

A végére maradt a kedvencem. Megvakul-e a puli (vagy más kutya), ha levágjuk a szeme elől a szőrt? A válaszom az, hogy nem, de érdemes kölyökkortól rövidebbre nyírni a szem előtti részen a szőrt és nem idős korban elkezdni a szőrnírást.

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

Dr. Pálkási Csaba



„A hová a bajnokok is járnak...”

SOPRONI SÖRKERT étterem a Hajógyári-szigeten a Honvéd kajak-kenu telepen

A sziget ősfáinak árnyékában:

- hangulatos kerthelyiség
- zárt játszótér
- bérelhető teniszpálya

Amit kínálunk:

- Reggeli kávézás: 8,00 – 10,30 óráig
- Ebéd: 11,00 órától
- frissen sült
- specialitások:
 - pl. Anni néni közkedvelt fasírtja
- napi ajánlatok
- gyermek menü

És ami még lehet:

- családi, baráti, céges rendezvények
- grillparti

Ami a legjobb, hogy megközelíthető:

- autóval
- kerékpárral
- gyalogosan
- de még a Dunán evezve is.

**Nyitva tartás
minden nap:**
11,30 – 22,00 óráig.

email:
karolyszucs1@t-online.hu

Asztalfoglalás:
tel.: 06 1 250 5122

NYITÁS:
2010. május 12-én

„...ott a helyem!”

Ágidekor

Egyedi dekorációk, ajándékok ünnepekre,
rendezvényekre természetes anyagokból



Esküvőre, ballagásra, pedagógusnapra

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

Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platank@kszki.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

Origami

A Magyar Origami Kör foglalkozása
a Platán Könyvtárban.
Minden érdeklődőt várunk.
A belépés ingyenes.

2010. május 10-én 16-18 óra között

Gyereknep

ZENE-BONA, SZANA-SZÉT
a Palinta Társulat
zenés gyermekműsora
A gyermekszoba titkai:

állatok, varázslatos tárgyak, bűvös dolgok...
Kiss Benedek, Tamkó Sírátó Károly
és mások
vidám, megzenésített versei
közös játékkal, mozgással.

A gyereknapi koncertre a belépés ingyenes.
2010. május 15-én 10 órától

Kiállítás

SZÍNEK
Páncsél Mónika, Tóth Erzsébet,
Kövedí Dóra kiállítása
Megtekinthető:
2010. május 21-ig

Könyvbemutató

„...jó szóval oktasd, játszani is engedd...”
Egy tanító életútja
Vértess Judit A tanító öröksége
című könyvének
bemutatója.

2010. május 27-én 17 órakor

Kézműves foglalkozás

Ajándékdobozokat készítünk
dekupázs technikával
Milner Angéla segítségével.
2010. május 29-én 10-13 óráig



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

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

KIÁLLÍTÁSOK

San Marco Galéria

Május 7. péntek 18 óra

Szentgyörgyi József Munkácsy-díjas festőművész kiállítása
A kiállítás május 21-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

Június 3. péntek 18 óra

A III. kerületi rajzpedagógusok csoportos kiállítása
A kiállítás június 17-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

EGYÉB KIÁLLÍTÁSOK

Május 21. péntek 17 óra

Roma alkotóművészek bemutatkozó kiállítása
A kiállítás május 28-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.
Június 1. kedd 14.30 óra
Az Aelia Sabina Művészeti Iskola képzőművészeti kiállításának megnyitója
A kiállítás 11-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Május 15. szombat 15 óra Lehár Ferenc: A víg özvegy
Nagyoperett három felvonásban
Az Operettvilág Együttműködési produkciója

GYEREKEKNEK

Május 30. vasárnap 9-14 óráig – Gyermeknap

KONCERT

Május 12. szerda 18 óra

Kórustalálkozó – Házigazda: Óbudai Kamarakórus

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Vasárnap esténként 18-22 óráig
(Pünkösdi vasárnap a tánc ház elmarad.)
Az utolsó tánc ház időpontja: május 30.
Sirtos - Görög tánc ház

Május 8. szombat 19 óra – Pável Krisztina hastáncestje

Május 21. 20 óra – Casablanca Tánc ház

Május 22. szombat 18 óra

Szeretet tánc – Jótékony tánc est
Magyarország kiemelkedő táncosai és tanítványai műsora a
Családjainkért Alapítvány javára

EGYÉB RENDEZVÉNYEK

Május 2. vasárnap 15 óra

Óbuda Napja alkalmából – Művésztszakról filmnyelven
Válogatás Sulyok Gabriella, Munkácsy-díjas grafikusművész
pályatársairól készített kisfilmjeiből:

Május 10. hétfő 18 óra

San Marco Szabadegyetem
Minden hónap második hétfőjén 18-20 óráig.

Május 15. szombat – Vöröskereszt Világnap

BÖRZÉK

Május 8. szombat 9-13 óráig – Babarhabörze

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

KIÁLLÍTÁSOK

Május 3. hétfő 10 óra – Mirr-Murr és barátai
Foky Ottó bábművész kiállításának megnyitója
A kiállítás május 16-ig látható.

Május 17. hétfő 18 óra – Kárpáti rapszódia
Juhos Nándor fotóművész fotókiállításának megnyitója
A kiállítás megtekinthető május 28-ig.

Tisztelt Látogatók!

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

CSALÁDI PROGRAMOK:

Május 21. 16.30 - 17.30 óra – Aprók tánca

KONCERT

Május 8. szombat 20 óra – New wave party
Depeche Mode és U2 tribute különleges fénytechnikával

Május 30. vasárnap, 15 óra

A Garai Judit énekiskola vizsgakonzertje

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Május 31. hétfő 15 óra – Bárosan szép az élet

KLUBOK

Május 3., hétfő 18 óra

Asztrológia klub Takács Krisztinával
Májusi téma: Hogyan választunk társat? - Mi látszik a horoszkópban?

Május 25. kedd 18-20 óra – Természetgyógyász fórum
Bástyai Frigyes vezetésével
Téma: Beszélgetés a magzattal

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

KIÁLLÍTÁS

Május 2. vasárnap, 11 óra – Mobiltelefon kiállítás
A kiállítás megtekinthető május 14-ig.

Május 19. szerda 18 óra

Harka Ágnes és tanítványainak kiállítása
A kiállítás június 11-ig, hétköznapokon 9-19 óráig tekinthető meg.

ELŐADÁS

Május 17. hétfő 9 és 10.30 óra

Csillagbérlet – Állatbemutató
Kiskerti ornitológia (kertünk madarai) - Tóth Gábor állatbemutatója

Május 10. hétfő 15 óra

Nótadélután nyugdíjasoknak
Fellépők: B. Tóth Magda, Kapi Gábor. A zenészek: Berki Béla és Csényi Ferenc.

CSALÁDI PROGRAMOK

Május 2. vasárnap 10-22 óráig
Óbuda napja – Csillaghegy napja

Május 16. vasárnap, 11-15 óráig

Népi játék kiállítás és kézműves foglalkozás

Május 30. vasárnap 10-15 óráig

Gyereknep

KONCERT

Május 7. péntek 19.30 óra

Jazz Klub; Rák Béla Combo

EGYÉB RENDEZVÉNY

Irodalmi Csillagdélután

Május 19. szerda 19 óra

Vendégünk Szigeti Lajos költő, akinek Végtelen jel című új kötetéről Gyimesi László költő, író kérdezi a szerzőt.

Május 26. szerda, 18 óra

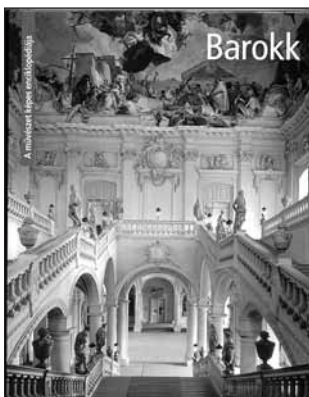
Teaházi Traccsparty Gyurta Dániel olimpiai ezüstérmes, világ- és Európa-bajnok úszó lesz Vincze Mária beszélgető-partnere.

A művészet képes enciklopédiája sorozat

Egyiptom - Reneszánsz - Barokk
- Szecesszió - 20. század
Vince Kiadó, 2010

Dr Osman Péter ismertetése

A tavaszi könyvkiadás minden bizonnyal egyik legnagyobb szenzációja lesz a művészeti könyvek kiemelkedő kiadójának új sorozatában megjelent első öt, gyönyörű kötet. Egyenként kb. 330 oldalos csodálatos képtárak, ahol a bemutatott művészet az építészettől a szobrászaton és festészen át a bútorművészetig ível. Sajátos vonásuk,



Barokk

jék általuk. Emellett sokat segítenek abban, hogy a kultúra, sőt

hogy a fejezetek rövid bevezetőin túl csak a művek címét és pár alapadatát közlik, s hagyják, hogy a látvány önmagáért beszéljen megragadó szépségével, szellemi erejével, s így adjon libi-lincselő panorámát a nagy korszakok művészetének kiemelkedő alkotásairól. Amint erősödik világunkban a mindent elnyelésel fenyegető konzumerizmus, úgy kapnak egyre fontosabb, új szerepet a művészet több évezredes kincsétárát bemutató művek, mint e sorozat darabjai is. Alaprendeltetésük ma is a gondolatformálás, a lélekemelő gyönyörködtetés. A művészetek ismerete, az ebben való jártasság amúgy sem valamiféle, a kívülállónak szóló cicoma, hanem alapvető forrása annak, hogy élvezzük az alkotásokat, a szellemünk gyarapodását.

általában a gondolatok világában biztosabban meg tudjuk különböztetni a valódi értékeket a gagyitól, vagy akár a pillanatnyi aktualitástól, a szépet, jót, szellemiekben hasznosat a vírustól – erre pedig mind nagyobb szükségünk is van. Az internet világában jó kérdés, hogy minek az ilyen, kötetbe rendezett gyűjtemények, hiszen ott a képernyő. A köteteknek azonban fontos előnyeik vannak. Legfőképpen, hogy nagy hozzáértéssel készített válogatást kínálnak, amely élénk állítja a stílus (irányzat, korszak), a művészeti iskola lényegét, fejlődését, a legjellemzőbb vonásait, mindenkor élvonalát, emblematikus alkotóit. S akár tanulmányozni, akár élvezni akarjuk az alkotásokat, jobban érvényesülnek így együtt a kötetben, mint külön-külön levadászva a képernyőre, már ha egyáltalán így megtalálhánk őket. Joggal mondható tehát, hogy a Vince Kiadó gyönyörű új sorozatának intellektuális és esztétikai értékét nemhogy csökkentenék az internet korszak adottságai, hanem sokkal inkább emelik azt, fontosabbá teszik mindazt, amit e kötetek kínálnak nekünk.





ÓBUDAI TÁRSASKÖR

Bp. III. Kiskorona u. 7.

Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376

info@obudaitarsaskor.hu

www.obudaitarsaskor.hu

ÓBUDAI TÁRSASKÖR MÁJUS

május 2., vasárnap

ÓBUDA NAPJA – 17 órától Örömhóra
20 órától az Óbudai Kamarazenekar koncertje

május 3., hétfő 18 óra amaraterem

TÍZ ESTE PAPP JÁNOSSEL VII.
AKI DUDÁS AKAR LENNI... skóciai úti-
napló versekkel, dalokkal, zenével, képekkel

A HÓNAP ESEMÉNYE

május 5., szerda 19. 30 óra

A SZENTLÉLEK HÁRFÁI
EGY HANGVERSENY KÉT HELYSZÍNEN
Szent Efrém Férfikar

május 6., csütörtök 15- 17 óráig

NYILVÁNOS PRÓBA
Budapest Ragtime Band

május 6., csütörtök 19 óra

A TV ARANYKORA; Vendég: Szinetár Miklós
Vetítésre kerül: Fidelio

május 7., péntek 19 óra

DANUBIA + OPERA
Közreműködnek Marton Éva növendékei:

május 8., szombat 19 óra

GÖTZ SAXOPHONE QUARTETT
Képeslapok Japánból – zenék, emlékek,
képek egy vendégszereplésről

május 8., szombat, május 9 vasárnap

RÖGTÖNZÉS A ZENEI ELŐADÁSBAN ÉS
PEDAGÓGIÁBAN – Konferencia
A Kodolányi János Főiskola és a Zene-
tanárok Társasága közös rendezésében
www.kodolany.hu/rogtonzes

május 10., hétfő 18 óra Kamaraterem

TÍZ ESTE PAPP JÁNOSSEL VIII.
IKERCILLAGOK
Hármashangzat Karinthy Frigyes, József
Attila és Shakespeare műveire

május 10., hétfő 19 óra
BEETHOVEN ÖSSZES ZONGORÁSTRÍÓJA
III. – TRIO MONTELEONE

május 12., szerda 19 óra

KORTÁRS? ZENE!
Meláth Andrea – ének, Virág Emese – zongora
Musica Nostra Énekegyüttes

május 15., szombat 16 óra

FIATAL MUZSIKUSOK PÓDIUMA
BEMUTATKOZIK A SZEGEDI TUDOMÁNY-
EGYETEM ZENEMŰVÉSZETI FŐISKOLAI
KARA

május 16., vasárnap 11 óra

DÉLELŐTTI HANGVERSENYEK
SEMMELEWIS VONÓSNÉGYES

május 17., hétfő 18 óra Kamaraterem

TÍZ ESTE PAPP JÁNOSSEL IX.
TE IS FIAM...?! Vers-vita
Papp János és Papp Dániel, apa és fia
közös estje

május 19., szerda 17 óra

JÁTEKOS MUZSIKA 7 X 10 PERCBEN
A műsor házigazdája: CZIGÁNY GYÖRGY

május 26., szerda 19 óra

A FILMSZEMLÉN LÁTTUK
információs vetítés

május 27., csütörtök 19 óra

HANGOK A MÚLTBÓL – A tárogató arcai

május 30., vasárnap 17 óra

KOBZOS KISS TAMÁS 60 ÉVES
SZÜLETÉSNAPI KONCERT a tanítványok
közreműködésével

május 31., hétfő 18 óra Kamaraterem

TÍZ ESTE PAPP JÁNOSSEL X.
A BOLDOG SZISZÜPHOSZ

május 31., hétfő 19 óra

ZONGORÁS KAMARAESTEK III.
A Liszt Ferenc Kamarazenekar tagjaival

Aquincum Múzeum

FLORALIA

Római tavaszünnep

Aquincumban

2010. május 22-23. 10-17 óráig

Az Aquincum Baráti Kör XXI. alkalommal
rendezi meg a római kor egyik legkedvel-
tebb ünnepét, a Floraliát. Flóra a virágoknak
és a virágzásnak, de e mellett a tavasz, a ter-
mes és a termékenység – a nők anyai
reményeinek patrónája is volt.

Szinte már hagyományként a Magyar Gyula
Kertészeti Szakközépiskola és Szakiskola
diákjainak virágkötészeti munkái díszítik fel
a múzeumot és a romterületet erre az alka-
lomra. A rendezvény csatlakozik az
„Úrbitalis” című programsorozathoz.

A program ideje alatt a látogatók az ókor
idéző életmód és kézműves bemutatókkal
ismerkedhetnek. E mellett két napon
keresztül betekintést kaphatnak az antik
Róma életébe: kipróbálhatják a hódító
légiók fegyvereit, ékszer, sarut, kerámia
edényeket, érmét készíthetnek, szöhetnek.
Színházi előadás, pantomim, légiók
felvonulása, mesterségek bemutatója, gladi-
átorviadalok szerepelnek még a hétvége
ajánlatában. A gyerekek a kézműveskedés
mellett részt vehetnek római gyermek és
űgyességi játékokban.

Ízelítő a programból:

Életképek az ókori Aquincumból

Szombaton: Ünneprnyító áldozatbemutatás

Florának és a kétezer éves Pannonia
tisztelésére felvonulási menettel.

Gladiátorviadalok, gladiátorsimogató, gladi-
átoriskola, rabszolgavásár, római divatbe-
mutató, római bírósági tárgyalás, kelta
jódsda, fegyverpróbák és hadi bemutatók
római kort idéző csapatokkal.

Vasárnap: Ünnepzáró győzelmi menet

Stratégiai játék bemutató, ólomkatona festés
Stratégiai játék bemutató 1000 db ólomka-
tonával. A SAS Wargame group bemutatói:
Stratégiai játék a közönség bevonásával.

Római színház

Gyimesi László: Sógort Jupiternek, avagy
égi áldás csöstell. Halmágyi Sándor ren-
dezésében.

Tér-Színház művészeinek ókori jelenetei,
Garabonciás együttes
Ókori mesék a mesemondó lánnyal

Ókori kézműesség bemutatása és vásár

Római büfé római ételekkel, és Római
kocsmá, La Fiesta Étteremmel; Hagyo-
mányos büfé.

A rendezvény alatt az alábbi kiállítások
folyamatosan megtekinthetők:

Aquincumi Látványraktár. Róma Aquincum-
ban. Van új a föld alatt... Az aquincumi
régészet regénye. Tapintható régészet

A múzeum a változtatás jogát fenntartja!

Helyszín: Aquincumi Múzeum, régészeti
park és kiállítások

Budapest, III. ker., Szentendrei út 139.

Tel.: 430-1081; aquincum@aquincum.hu;

www.aquincum.hu

Újra fesztivál a Római-parton!

2010. május 28-30.

Színes, szórakoztató hétvége Pünkösdfürdőn



Helyi civil szervezetek és lelkes lokálpatrióták
összefogása nyomán május végén fesztivál
hangulat költözik a pünkösdfürdői Duna-partra. A
háromnapos rendezvényen minden korosztálynak
kínálnak programot a Dunán és a partján. Amíg a
halászlélfőzők a parton a bográcsok körül sürgölődnek,
addig a vízen a honi honvédségünk hadihajós zászlóalja
mutatkozik be. Ha Duna, akkor nem maradhatnak el a vízi
versenyek sem. A parton felállított színpadon napközben iskolás csoportok váltják egymást,
míg este koncert szórakoztatja a közönséget. Ezen a hétvégén a Pünkösdfürdői strand is
kijárja kapuit, ugyan nem fürdésre invitálja a látogatókat, de mindenki bekapcsolódhat a
strand területén meghirdetett civil-piknikbe. A *Vöröskereszt* véradásra hívja és várja a
segítőkéz embereket, míg az *Óbudai Egészségügyi Kft.* egészségügyi szűréseket végez. A
gyerekek nagy örömeire hatalmas vidámpark vonul fel, míg a felnőttek a gasztrófaluban
múlathatják az időt. A színes forgatagban jól megférnek egymás mellett a középkori har-
cosok és az egykori rally autók is, de jut idő a jótékonykodásra is. Pénteken este egy
zártkörű fogadáson – a belépők és a tombola megvásárlásával – a vendégek a csillaghegyi
mentőállomásnak felajánlott defibrillátor beszerzéséhez járulnak hozzá, míg szombaton, a
helyszínen nyílik lehetőség kutyusok örökbefogadására. A vasárnap a gyerekeké és a
sporté. A színpadon egész nap sportbemutatók váltják egymást, újra elrajtol a Római-parti
futás hosszabb és rövidebb távon, míg a strand területén erős emberek fekvő nyomásban
versengenek. A rendezvény fővédnökei: *Bús Balázs* Óbuda-Békásmegyer polgármestere,
országgyűlési képviselő és *Ferenci Tibor* Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. vezérigaz-
gatója.

További részletes információk az eseményről: www.romaiparti.hu weboldalon.

Bográcsba a halakkal a Rómain!

A Római parti Országos Halászlétfesztivál 2010. május 29-én, szombaton 11 és 15
óra között **HALASZLÉLFŐZŐ VERSENYT** hirdet a Római-parton a Pünkösdfürdő mel-
letti zöldterületen, a parton, melyre szeretettel vár minden érdeklődőt és főzni vágyót.

A rendezvényre látogatók a szombati napon nem csak megtekinthetik a halászlélfőzés
fortélyait, hanem az **ÓRIÁS BOGRÁCSBAN** készített halászlét a helyszínen felállított büfében
fogyaszthatják a többféle halkülönlegesség mellett.

Amit mi biztosítunk:

Főzőhely számmal ellátott, kijelölt főzőhely, a főzéshez elegendő hal alapanyagot, a főzéshez
megfelelő mennyiségű, előkészített tűzifát, vízvételi lehetőséget.

Amit a főzők biztosítanak: bográcsot, háromlábát a főzéshez, fűszereket, vízvételhez 5-10
literes műanyagkannát, tányért, poharat, evőeszközt a vendégek számának megfelelően.

**CSAPATOK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK a +3630/284-68-23-as telefon-
számon, valamint írásos regisztrációt kérünk a
gyepesadam@t-online.hu email címre!**

Támogatók:

Pilisi Parkerdő Zrt., Holiday Beach Budapest

RÓMAI-PARTI FESZTIVÁL – TÁMOGATÓI EST

2010. MÁJUS 28.

Meghívó

Szeretettel és tisztelettel meghívjuk 2010. május 28-án 18,00 órától tartandó rend-
hagyó, de hagyományteremtő szándékkal szervezett **TÁMOGATÓI ESTRE**, amelynek
helyszínül a Pünkösdfürdői strand szolgál. A zártkörű est résztvevői a belépőjegy váltásá-
val és a helyszínen támogatói-tombola vásárlásával nemes célt támogatnak. **A Római-parti
fesztivál szervezői az est bevételéből a Csillaghegyi Mentőállomásnak szeretnék
egy életmentő műszert – defibrillátort – vásárolni.** A tombolasorsoláson értékes
ajándékok várnak gazdára: festmények – helyi művészek alkotásai-, wellness hétvégék, va-
csora meghívások, ajándékcsomagok. Az est során a jótékonykodás mellett marad idő a
vacsorára, a szórakozásra és baráti beszélgetésekre is.

Támogatói belépőkártyák 5.000 Ft-ért igényelhetők

a +3630/284-68-23-as telefonszámon Gyepes Ádámnál

és Rátkai Jánosnál a +3620/9436-521-es telefonszámon.

A belépőkártya egyben tombolaként is szolgál.

Kérjük, részvételi szándékát május 15-ig jelezze, mert a vacsora korlátozott lét-
számhoz kötött.



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/nap****Nagy 4 SZEMÉLYES KENU: 2.500,-Ft/nap,****1-2 személyes TÚRAKAJAK: 1.900,-Ft/nap****7-8 személyes TÚRAKENU: 4.000,-Ft/nap****1-2 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 521

www.romaifurdo-se.hu

HÉTVÉGI LAKOMA

a Holiday Beach Hotelben!



3490 Ft*
 és ehet amennyit
 bír!

**GRILL teraszunkon!**

A Holiday Beach Budapest Hotel Duna Café Grill éttermében **minden Szombat és Vasárnap 12-16 óráig** büféasztalos családi ebéddel várjuk! Korlátlan ételfogyasztás mindössze **3490 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.hu

www.dunagrillterasz.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**