

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2010. XVIII. évf. 4. 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 házias ízeket, hangulatos, családias 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 Pirooska 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 Városliget Étterem helyén

Végre itt a nyár...



www.beachklub.hu

Holiday buli! Részletek a 11. oldalon.

A tartalomból

Kedves Olvasó!
Nyári túra- és táborajánlatok
Rómaifürdő SE hírek: Óbuda Napja a vízi telepen
Rómairól a kempo világbajnokságra
Suli Hírek: Aquincum, Bárczi. Csillaghegyi, Fodros és

Keve Általános Iskolák és a Dósa Ovi
Állatorvosi rovat: Házi kedvenceink mérgezései
A migrénről
Jövőnéző – Az ígért földjén?
A Sík Cuki
Környezetvédelem: Zöld tipp, Tudta?, Programajánló,
Olvasnivaló

Böbe recepttárja: Ételek és fűszerek
Életmód mozaik
Kulturális ajánló: Platán könyvtár, Óbudai Kulturális Központ
Dr. Osman Péter könyvismertetése
– Bánó Attila: A magyar nemes vitézsége
Római-parti Fesztivál – programok, események

Kedves Olvasó!

Fesztivál szervezési lázban égünk. Római-parti Fesztivál lesz Pünkösdfürdőn május 28-30-án. Jól eső érzéssel írom ezt le, hogy újra fesztivál lehet a Duna-parton. Annyi éven át terveztük, szerveztük a Duna fesztivált: a tizedik után azt éreztük, hogy kifulladás. Hirtelen annyi fesztivál, népnépszerű lett, hogy csak a fővárosba több tíz jutott egy-egy tavaszi, nyári hétvégére. Akkor úgy éreztük, hogy nincs szükség a Duna Fesztiválra. Aztán egyre többen és többször kérdezték, hogy miért nincs. Eleinte elűtöttük azzal, hogy a rendezvénynek állandó helyszínt biztosító „lakótelepi (római úti) nagyrét” fővárosi tulajdonból egyszer csak magántulajdonná lett, így ott már nem szervezkedhetünk. Aztán két évvel ezelőtt, amikor megkerestek bennünket a hajdani Flottillások – ma tűzseréssz és hadihajós zászlóalj -, hogy ünnepeljük meg együtt a magyar hadihajózás születésének 160. évfordulóját, tudtuk, hogy valami elkezdődött. Ünnepre, vízi felvonulásra hívtuk a Római-part, a Duna barátait újra. Tavaly a Római SE vezetősége állt elő az ötlettel, hogy szervezzünk valamit, ami ismét a középpontba állítja a Dunát és a féltett Római-partunkat. Civil összetartásnak neveztük el, támogatókat kerestünk, ötleteltünk, és egy napra újra éledt a Duna Fesztivál. Az idén újabb, lelkes civil szervezetek csatlakoztak hozzánk, a még több ötlet, a még több program elképzelés arra indított bennünket, hogy legyen ez egy többnapos – most már újra – fesztivál. Ami az igazi öröm ebben, hogy a többhónapos szervezői munka során megtapasztalhattuk a civil összefogás erejét, a közösségben rejlő értéktérítő energiákat. Civil szervezetek, önkormányzati intézmények, hatóságok jóakarató emberei fogtak össze, hogy fesztiváli hangulatot teremtsenek Pünkösdfürdőn, a Duna-parton. Sok minden és sok mindenki mozdul meg ezért a hétvégéért, sokan, akik megértették, hogy ez a Duna-part szakasz még mostani állapotában is egyedülálló Európában. Elég, ha a benne rejlő, még kiaknázatlan lehetőségekre gondolunk a sportban, a szórakozásban, az üdülésben és kirándulásban. Ebből próbál ízelítőt nyújtani az I. Római-parti Fesztivál. Kérem, tekintse meg a 15. oldalon felkelhető program kínálatot, hiszen hiába minden lelkesedés a szervezők részéről, ha nem talál értő fülekre, lelkekre. Az időjárás? Nem sok jóval bíztatnak az előrejelzések, de mi bízunk az esőszünetben. Kedvesnivalóul egy fotó, amit az elmúlt, pünkösdi hétvégén a velencei Vogalongán készítettem: nem tudtuk milyen időt szán az ég a tengeri evezéshez, miután szakadó esőben buszoztunk Olaszországig. Aztán egy ragyogó napsütéses, virágos Pünkösdi vasárnapot kaptunk, igazi délies hangulattal. Ilyet kívánok valamennyiünknek erre a májusi búcsúztató szombat-vasárnapra.

Fehér Ágnes – Rómaifürdő SE



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



Újra Túr-túra 2010. július 15–19.

A Rómaifürdő SE közkívánatra ismét meghirdeti a szatmári vidéken kanyargó Túr folyón nyári vízi túráját. Az idén a hagyományos tanévzáró vízi túra keretében felkeressük

ezt a nevezett helyet, de előtte azért felderítjük a környéket is. A vadregényes útvonal, a bedőlt faágak, csodaszép vízi útvonalak minden túrázó számára feledhetetlen élményt nyújtanak.

A túra során lehetőség adódik a környék történelmi, irodalmi emlékeinek megtekintésére is.

A túrára mindenkit várunk, akik nem riadnak vissza a sátrazástól, egy kis vízi tornapályától, amit az Öreg-Túron képződött természetes akadályok kerülgetése kínál.

Jelentkezni és érdeklődni a 06 20 9436 521-es telefonszámon Rátkai Jánosnál lehet.



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!

TISZA-TAVI VAKÁCIÓ

Helyszín:
Poroszló,
Nyárfa kemping

Környék:
Sarud
Poroszló
Tiszafüred

Aktív kikapcsolódás
Természetes környezet
Egyedülálló madárvilág - madárrezervátum
Zöld kalandok: madármegfigyelő tornyok felfedezése
Szabadstrand, sportjátékok
Túrakenu – kerékpár – sátorozás

Gyermektábor Poroszlón
Szárazföldi és vízi kalandozás
a Tisza-tavon és körülötte – július 26-
aug. 6.

Jelentkezés:
Rátkai János
06 20 9436 521

ÚJDONSÁG!
Családi nyaralás Poroszlón
július 26-30.

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

Integrált tábor
mozgáskorlátozottakkal
aug. 2-6.

Jelentkezés:
Fehér Ágnes
06 20 9436 521

Általános tudnivalók: A gyerekek nyaralásához minden esetben házi orvosi igazolás és a vízre szálláshoz írásbeli szülői hozzájárulás szükséges. Üdülési csekket elfogadunk.

Resztvételi díj
FELNÖTTEKNEK 3.500-5.000 Ft/fő/nap (szállástipustól függően)
GYEREKEKNEK 2.500-4.000 Ft/fő/nap

Jelentkezés:
Rátkai János – 06 20 9436 521





Rómaifürdő SE HÍREK

„R...” SE Kajak-kenu szakosztály NYÁRI 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



Vízi ünnep Óbuda napján

Május 2-án a Rómaifürdő SE nyílt napot hirdetett a vízi telepén, ahol bemutatót tartottak különböző vízi sportokból. Családok, kicsik és nagyok érkeztek, hogy belekóstoljanak a vízi élet szépségeibe. A BKV Előre SC sárkányhajósai is megmutatták magukat a jeles nap alkalmából. Rátkai János az egyesület elnöke a vízi telepre hívott ezen a napon néhány világbajnokot a kajak-kenu sportból. Így találkozhattak az érdeklődők *Csabai Edvin* 17-szeres kenu maratonistával, aki még a kenusok közé is beszállt, de elfogadta a meghívást *Kiss Tamás* ifjú olimpiai bronzérmes kenusunk is. A hajdani „nagyok” közül *Wichmann Tamás* a 9-szeres világbajnok, olimpiai ezüst- és bronzérmes kenus még a gitárt is kezébe kapta, hogy megosszon néhány régi kenus nótát a hallgatósággal.



„Rómairól” a Kempo Világbajnokságra

Idén március 25 és 27. között került sor Portugáliában az International Chinese Kempo Karate Federation (ICKKF) világbajnokságára. A versenyen harminc nemzet képviselőjében nagyjából 1500 versenyző mérte össze tudását.

Hazánkat és a Zen Bu Kan Kempo-t **Tar László** és **Tóth Gergő** képviselte. A kis csapat a verseny elején sem szűrült bele a tömegbe. Azt tapasztalták ugyanis, hogy a magyar kempósok korábbi sikeres szerepléseinek köszönhetően stílusukat már rengetegen ismerik, és mindenütt nagy becsben tartják, érdeklődnek iránta, de a megmutatkozó tisztelet tisztán érezhető elvárásokkal is párosult. Érződött, hogy tőlük várják a nagy „bunyót”, a kiemelkedő, látványos küzdelmeket. És végül nem hiába, hiszen mindketten fordulatos meccseken hódították el a pusztakezes küzdelemben saját kategóriájuk világbajnoki címét, tovább öregítve a Zen Bu Kan Kempo hírnevét. A sikerhez nagyban hozzájárultak mestereik – **Tar József** és **Lévai László** Hanshi –, akik a nagy megmérettetésre a két versenyzőt felkészítették.



Gratulálunk a szép sikerhez!



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 – LEDÉNYI JUDO TEAM

NYÁRI TÁBOR

A LIDO FITNESSBEN

Időpontok: 2010. június 21-25-ig,
június 28-július 02-ig, reggel 9,00-16,00 ig.

Helye: 1031 Budapest, Nánási 67.

Résztvételi díj: 16.500,-Ft/5 nap,
testvéredvezmény van!

A résztvételi díj magában foglalja: ebéd, uzsonna, korlátlan gyümölcs és ásványvíz fogyasztás egész nap, időjárásfüggően strandolás, edzőterem bérleti díja, heti 2x úszás (úszni nem tudóknak úszás oktatás).

Jelentkezni a gyermek személyes adatainak leadásával (esetleg speciális étrend, stb. megadásával) és 5.000,-Ft előleg befizetésével lehet.

Bővebb felvilágosításért forduljanak bizalommal hozzám!

Ledényi Levente

vezetőedző, táborvezető

Tel.: 06-20-411-1911



NYÁRI TENISZTÁBOR

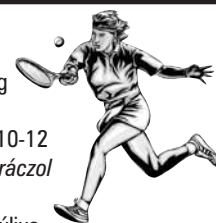
A tábor hétköznapokon 5 napos kurzusokkal reggel 9-től 16 óráig tart.

Az oktatás 3 tenispályán 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 teniszlabdákat, valamint az egyszeri étkezést. Az ebéd egy levesből és választható A, B főételből áll. Szükség esetén teniszutót biztosítunk.

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

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





NYÁRI FITNESS ÉS SPORT TÁBOR

A hagyományokhoz híven idén is megrendezzük nagy sikerű nyári táborainkat 6-14 éves lányok és fiúk részére.

OBUDAI WELLNESS ÉS DIÁKSPORT EGYESÜLET
SINKÓ ANDREA
Fitness Iskola

A tábor helyszíne: Barátság Szabadidő Park, III. Laborc u. 2/c.
Időpont: június 21-től 25-ig.; Augusztus 23.-27.

A tábor naponta 9-től 18 óráig tart, napi négy foglalkozással és két étkezéssel (ebéddel, uzsonnával).

A park minden igényt kielégítő területen. (füves pálya, tornaterem, medencék)

szabadidő foglalkozásokat is tartunk: rengeteget leszünk levegőn.

A tábor árat: 19.000 Ft / fő / hét. (testvéreknek kedvezmény)

Foglalkozások: aerobik, lányoknak balett, művészi torna, akrobatika, latin tánc, fiúknak karate, judó, erősítés, továbbá sportjátékok, vetélkedők, sorversenyek, kungfu, vízi sportok.

Felkészítés: kényelmes sportruha, melegítő, nyári sapka, sportcipő, hűtőruha, törülköző, papucs, ital, kedvenc játék, naptej, TB kártya másolata, 10 napnál nem régebbi orvosi igazolás.

Táborvezetők: Sinkó Andrea – Fitness Iskola vezető, olimpián (Tel.: 30/530-8961)
Kovács Debora – Fitness Iskola vezető oktató, aerobikédző (Tel.: 30/347-8931)

Oktatók: Medve Judit, Bolla Mariann, Gerencsér Ildikó, Kiss Fanni, Pétercsárk József

Információ és előjelentkezés: Sinkó Andreánál a 30/530-8961-es telefonszámon vagy az info@sinkofitness.hu e-mail címen.

Minden érdeklődőt és mozogni vágyót szeretettel várunk!



MINI CSOPORT BÖLCSEI

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

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!



Sinci Kínai Konyhája

中国外卖

Ingyenes Házhozszállítás
Chinese Free Home Delivery

BUDAPESTRE és az ELŐVÁROSOKBA

www.sinci.net

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

KEVE

Beszámoló a természetismereti versenyről

Nagy nyüzsgés volt május 12-én délután **Keve-Kiserdei Általános Iskola** tornatermében. Az emberek egy természetismereti vetélkedőre gyűltek össze, tizenhárom csapat mérte össze tudását, amelyek a sulis felső tagozatának diákjaiból alakultak ki.

A vetélkedő öt fordulóba állt, a feladatok érdekesek és szórakoztatóak voltak, én a harmadik kört szerettem, mert ennek során ki kellett raknunk a Földet kisebb képrészletekből. A fegyelem fenntartása érdekében a szervező tanárok pontot vontak le a hangoskodóktól. A megmérettetésben résztvevő csapatok mindegyik tagja vihetett haza valamilyen jutalmat. Az első öt helyezett kaktuszokat nyert, a többiek pedig csapattagoként egy-egy cserepes virággal lettek gazdagabbak.

Az én növényem ma már az ablakomban áll és mindig emlékeztet majd e vidám eseményre.

Valus Dávid 5.b

CSILLAGHEGYI SULI

Tavaszi programok a Csillaghegyi Általános Iskolában

Április végén ismét a Veres Péter Gimnáziumban rendeztük meg a Suligálát, amelyen szinte minden osztályunk szerepelt. A közel két órás műsort az első osztályosok keringője nyitotta. A színes, változatos programban volt bohóctánc, szerb lakodalmas, tengerész-tánc, elbúcsúztak a nyolcadikosok, a 6.b osztályosok eljátszották a paródia paródiáját. A húsz műsorszám után első fellépése volt az iskola ősszel alakult majorette csapatának, majd következett a finálé. Nagy sikere volt a gyerekeknek szülei, hozzátartozói körében.

Az Óbuda Napja alkalmából idén először megrendezett Csillaghegy Napon ismét bemutatkozhatott majorette csapatunk, s az iskola dolgozói által bemutatott orosz táncparódia is sikert aratott.

Május elején rendeztük meg immár hatodik alkalommal a játékonysági sportszombatot, amelynek bevételéből tovább szépítjük az iskolaudvart. Sok szülő és gyermek vett részt az egész napos, versenyekkel, játékokkal telített programon. A megnyitó, a sportbemutató és a közös bemelegítés után kezdődtek az egyéni és csapatversenyek, a pontos forgatókönyv szerint. Amíg a gyerekek játszottak, versenyeztek, addig a szülők a sport mellett bográcsokban főztek osztályuknak, beszélgettek, jól érezték magukat. A legtöbb versenyszámba benevezett osztály alsó és felső tagozaton egyaránt egy nap kirándulási lehetőséget nyert. Az eredményhirdetés után a nap zárása a sorsjegy és tombolahúzás volt. Mindkettő fődíja egy-egy kerékpár volt, amelynek nagyon örültek új tulajdonosai.

A „Tudományok Évének” erre az időszakra eső programja a csillagászat volt. Ezért a Sulitársasban résztvevő osztályok egyenként felkeresték a csillagvizsgálót, ahol sok érdekes, új ismerettel lettek gazdagabbak a résztvevő gyerekek és az őket kísérő szülők, pedagógusok.

Közben továbbzajlottak a kerületi versenyek, melyen két tanulónk kiváló eredményt ért el. **Fehér Bence** 4.a osztályos tanuló és **Keszthelyi Jázmin Anna** 1.b osztályos tanuló a kerületi vers- és prózamondó versenyen versmondás kategóriában első díjat nyertek. Mindketten részt vettek a Tanítók Egyesülete IV. Országos versmondó versenyén, ahol **Keszthelyi Jázmin Anna** ismét első helyezett lett.

Májusban hatodik alkalommal rendezte meg iskolánk 14 iskola részvételével a matematika alapművelési versenyt, 5-8. évfolyamon iskolánként, évfolyamonként egy-egy fő részvételével. Évfolyamonként az első három helyezett tanuló tollat kapott ajándékba az oklevél mellé, a győztes iskola megnyerte a vándorkupát. A verseny és az eredményhirdetés között **Lénárt István** matematikus látványos és érdekes geometriai előadását nézhették és hallgathatták a gyerekek és kísérőik.

A gazdag programsorozat tovább folytatódik a minden gyermek által nagyon várt, kívánságuk szerint megszervezett gyermeknap programmal, a Sulinappal.

Kurilla Györgyi



AQUINCUM

Mert énekelni jó!

Mindig, mindenütt, kicsiknek és nagyoknak egyaránt! Közös énekelni pedig különösen jó érzés. Az aquincumos diákok már tudják ezt, ezért készülnek izgatottan minden tavasszal az Éneklő Osztályok versenyére.

Az osztályok ilyenkor átalakulnak: a máskor nyüzsgő, hangoskodó kamaszközösségek igazi kórusokká válnak. És száll az énekszó! Magyarul és angolul egyaránt, mert ennek a versengésnek kettős célja van: a magyar népdal-kultúra ápolása és az angol nyelven való megnyilatkozás népdal, musical vagy pop sláger formájában.

Az idén május 13-án mutathatta meg minden osztály – a kis negyedikesektől a nagy nyolcadikosokig – mi rejlik a torkában. Egymás produkcióját hallgatva egyszerre moccant a lábunk a ritmust követve és



szívből jövő tapssal jutalmaztunk mindenkit. A vándorkupát a 6. b osztály nyerte el erre az évre színvonalas műsorával.

Az itt elhangzott dalokat pedig magunkkal viszzük és a júniusi osztálykiránduláson a tábortűz mellett újra elénekeljük, felelevenítve ezt az izgalmas és szép délutánt.

Takács Éva

DÓSA OVI

Belga óvónőjelöltek látogatása

2010. május 5-én tizenegy antwerpeni (belga) óvónőjelölt és két kísérőtanár látogatott Budapestre. Dél előtt a Dósa utcai Gyöngyforrás Óvodában vendégeskedtek. A gyerekek kis műsorral készültek, verseltek, énekeltek, körjátékoztak. Két tolmács segített a kommunikálásban. Öröm volt látni, hogy mennyire aktívak, minden érdekelte őket, sokat fényképeztek. Beszélgettünk a magyar és a belga óvóképzésről, az óvodák személyi- és tárgyi feltételeiről. Sok hasonlóságot véltünk felfedezni intézményeink között, de különbség is akadt. Náluk tízszeres a túljelentkezés egy óvodai férőhelyre, és van olyan csoport, ahová csak külföldi gyerek jár. Ott elsődleges feladatuk a közös nyelv – flamand – megtanítása. Mi beszélgettünk a Kodály-módszerről, a helyi nevelési és az országos alapprogramunkról is.



A közös eszmecsere a szép, rendezett udvarunk bemutatásával zárult, ahol gyermekeinknek egy angol játékot tanítottak.

Mindnyájunk számára hasznos volt ez a délelőtt, és elhatároztuk, hogy ezt a kapcsolatot a jövőben is ápolni fogjuk.

Csákbereyiné Tatár Éva óvónő

FODROS – Gyerekek a Fodrosból a Sándor palotában

A tanév végéhez közeledve a sok tanulás egyhangúságát kirándulások, városnézések tarkítják.

Kiemelkedő esemény volt a 2.a osztályosok számára a lehetőség, hogy belülről is ismerkedhettek a Sándor palotával. Ültek azokban a székekben, amelyekben máskor magas rangú delegációk tagjai ülnek és tárgyalnak **Sólyom László** köztársasági elnök úrral. Láthatták a szerződéskötések helyszínét, belesüppedhettek az elkoptathatatlan szőnyegbe. A türelmes idegenvezető a pazar berendezés történetét és a Sándor palota jelenlegi rendeltetését ismertette.

A teraszról nyíló panoráma szinte egész Budapestet átfogja lenyűgöző látványt nyújtva.

Az alsósok közül több osztály is néhány napot tölthetett az ország különböző nemzeti parkjában erdei iskola jellegű programokkal. Ezek közül kiemelkedik az Aggteleki, Bükk és a Hortobágyi Nemzeti Park. A



városi gyermekeknek nagy élményt jelentett a pusztai ötös látványa, a szürkemarka csorda, a gazdag madárvilág. Motorcsónakkal a Hortobágy folyóról is gyönyörködhetek a tájban és az élővilágban.

Bekölcén a 4. a osztályosok régi gyermekjátékokkal ismerkedtek, kunyhót építettek, már elfelejtett mesterségeket próbálhattak ki.

Berkenyén járt tanulóink felfedezték a néprajz és a történelem sajátos csillógásait.

BÁRCZI – Író-olvasó találkozó

Május 13-án csütörtökön **Balázs Ágnes** színész-író nő volt a Bárczi iskola könyvtárának vendége. Az írónőt a 4.b osztályosok hívták meg, akik lelkes olvasói a „Lufi könyveknek”.



A közvetlen hangulatú találkozón záporoztak a gyerekek kérdései. A diákoknak sok ötletük volt a készülő új regény címére is. Balázs Ágnes minden kérdésre válaszolt, majd rövid versengésre hívta a gyerekeket. Műveiből és készülő regényéből olvasott fel részleteket és ezekkel kapcsolatban tett fel „színes” kérdéseket ajándékokért.

A találkozó végén az írónő dedikálta a műveit, majd a diákok énekeltek és az általuk a regényhez készített rajzaikkal köszönték meg az írónő kedvességét.

Kerület napja a Bárcziban

Május 4-én ünnepeltük a Bárcziban a „Kerület napját”. Az osztályok egy része a kerület műzeumait látogatta meg, míg az iskolában maradt osztályok előzetesen kiadott téma szerint tablót készítettek és helytörténeti feladatlapot töltöttek. Az elkészített tablók aulában rendeztünk kiállítást.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Házi kedvenceink mérgezései

Háztartásunkban sok gyógyszert, tisztítószert, vegyszert, fertőtlenítőt és mérget használunk, amelyek ránk és házi kedvenceinkre is károsan hatnak vagy hathatnak.

A télen sokak által használt **fagyállók** az idén is követeltek áldozatokat. Kutyák és macskák egyaránt szívesen fogyasztják az édes ízű folyadékokat, így a fagyállót is felnyalják. A mérgezés majdnem mindig halálos kimenetelű, és mire a tüneteket észlelik a gazdik, addigra már túl késő. Természetesen, ha azonnal állatorvoshoz viszik állatukat, akkor még van esély az életmentésre, de jobb elkerülni a bajt, mint megtapasztalni.

A melegebb idő beköszöntével a kerteteket ellepik a csigák, amelyek ellen sokan **méreggel** védekeznek. Azonban csak kevesen gondolnak arra, hogy ezzel veszélyeztetik kutyájuk, macskájuk, vagy más házi állatuk életét. A mérgezés tünetei ijesztőek, ugyanis a négylábú görscs-rohamokat produkál, amelyek nem akarnak szűnni. Gyakori e mellett a hányás és tudatvesztés is. Ebben az esetben csak állatorvos segíthet, méghozzá a tünetek észlelése után azonnali beavatkozással.

Nem ilyen egyértelmű a **patkánymérget** evett állat helyzete. A szer bejuthat a kutya ill. macska szervezetébe mérgezett egér, patkány elfogyasztásával is. A betegség

súlyossága nagyban függ a felvett irtószer mennyiségétől. Általánosságban azonban elmondható, hogy vérzéseket észlelünk állatunk testnyílásaiból, ilyenkor látható a vérszegénység, gyengeség és elesettség. Ebben az esetben nélkülözhetetlen az azonnali orvosi segítség. Másor előzetes tünetek nélküli hirtelen elhullás tapasztalható. Ha gyanú merül fel, hogy az állat patkánymérget juthatott, haladéktalanul ellátásra szorul.

Sokszor a segíteni akarás vezet bajhoz. A gazdák gyakran adnak kedvenceiknek emberi használatra szánt **gyógyszereket**, mert betegnek látják őket. Nem csak az a gond, hogy a humán gyógyszerek nem alkalmasak állati felhasználásra, esetleg még mérgezőek is számukra, hanem az adagolás tekintetében szintén nagyot hibáznak. Az asztalon felejtett gyógyszer komoly veszélyforrás.

A **kutyáknak gyártott orvosi készítmények** a macskáknál nem minden esetben használhatók. Leggyakrabban a kullancsirtó cseppek okoznak mérgezést a macskáknál, nyulaknál vagy egyéb állatnál, elég, ha érintkeznek a szerrel, nem feltétlenül kell rajtuk alkalmazni. Ilyenkor is görcsöket, idegrendszeri tüneteket tapasztalhatunk, és felépülés sokszor kétséges vagy reménytelen. Kisebb problémát jelent, de sok baj okozója lehet az állandó és nagy koncentrációban

használt **fertőtlenítő szerek** alkalmazása. Túlzott használatuk idővel allergiát, ekcémás kiütéseket, és akár asztmatikus reakciókat is kiválthatnak az emberi szervezetben. De mi a helyzet a kis kedvencekkel? Az együttélés során hasonlóan reagálnak az állatok is a környezeti ártalmakra. A túlzottan tisztán tartott négylábúaknál is megjelenhetnek ugyanezek a tünetek. Leggyakoribb példa a mosószerekre vagy a túlzásba vitt samponos fürdésekre kialakult bőrreakciók, amelyek először csak bőrszárazságot, később korpásságot, vörös bőrpírt és viszketést vált ki az állaton. A gyakori vakarózás miatt megsértett bőrön elszaporodnak a

baktériumok vagy gombák, és a tünetek súlyosbodnak. Néha nem a rendszerességgel, hanem a használt szer minőségével van gond. Csak olyan anyagokat szabad használni, amelyek a cél állatra javasoltak! Ha kedvenceik gyakran lesznek piszkosak, sok esetben elegendő a langyos vízzel történő tisztítás. Az előbb említett probléma nem tartozik szó szerint értelemben a mérgezések közé, de túlzott alkalmazásuk egészség-károsodáshoz, illetve következményes betegségek kialakulásához vezethet.

dr. Landauer Krisztina
dr. Varga József

Kérjük, támogassa az Elveszett Állatok Alapítványt!

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

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma

A MIGRÉN AZ AGY SZOFTVERHIBÁJA

A Magyar Fejfájás Társaság a napokban tartotta XVII. kongresszusát, melyen a szegedi Neurológiai Klinika munkacsoportjának kutatásai megerősítették, hogy a migrént a központi idegrendszer működészavara okozza. Egy referátum pedig felhívta a figyelmet, hogy egyes migréntípusok fennállása esetén megnő az agyi érbetegségek ill. a szív-, és érrendszeri betegségek kockázata, ami abból is adódhat, hogy a migrénesek jelentős részének magasabb a koleszterinszintje.

dr. Ertsey Csaba neurológus, a Magyar Fejfájás Társaság elnöke elmondta, hogy hazánkban legalább egymillió ember szenved a súlyos, sokszor akár elviselhetetlenül erős fájdalommal együttjáró migrénben, ami mind a munkavégzést, mind a legegyszerűbb hétköznapi teendők elvégzését is gátolhatja.

Ez a különösen a nőket gyakran elérő fejfájás-forma az agy, az ép idegrendszer működészavara következtében alakul ki, mintegy annak „szoftverhibája”. Egyénenként változó rendszerességgel lép fel, sokaknál havonta többször is. **Ajánlatos minél előbb kideríteni, hogy a sűrű fejfájás valamilyen más betegség kísérőtünete-e, vagy pedig az önálló fejfájás-betegségek egyike.** Ezek közül - súlyosságát és előfordulási gyakoriságát tekintve - a többnyire féloldalon jelentkező, lüktető, mozgásra fokozódó, esetleg hányingerrel, hányással, fény- és hangérzékenységgel együtt járó migrén a legfontosabb. Kezeletlen esetben 4 órától akár 3 teljes napig eltarthat. Érdemes felkeresni az országban működő mintegy 30 fejfájás centrum valamelyikét a háziorvos beutalójával. Itt neurológus szakorvosok - a migrén diagnózisának felállítását követően - hatékony rohamgyógyszert, azaz a már meglévő fejfájást megszüntető készítményt tudnak adni a betegnek. Ezt az ő javaslatukra később a háziorvos is felírhatja. Azoknak, akiknél nagyon sűrűn jelentkeznek a migrénes rohamok, ajánlottak a megelőző gyógyszerek is, illetve az olyan életmódbeli változtatások (ritmusos életvitel, mozgás, stb.), amelyek ugyancsak a rohamok számát mérséklék.

A Fejfájás Centrumok listája a www.fejfajias-tarsasag.hu oldalon található.

További információ:

Bariczki Erika
bariczki.erika@upcmail.hu
T: 06-309-661-748



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

ALAP SZÁMÍTÁSTECHNIKAI TANFOLYAM NYUGDÍJASOKNAK IS!

BEKAPCSOLÁSTÓL KEZDVE A LEVÉLÍRÁSON AT AZ INTERNET HASZNÁLATÁIG!

GRAFIKA ÉS | VAGY [PROGRAMOZÁS]

INFORMÁCIÓ: 06/20 9310-761

www.romaifurdo-se.hu



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

Jövőnéző – az ígéret földjén?

(betelepülő lakosok az ártéren)

Emlékszem, gyerekkoromban, mikor egy-egy felhőtlen hétfői napon, mint a seregélyek rajzottunk egyik foci pályáról a másikra és új ismeretségeket, haverságokat kötöttünk óráról órára. Akkoriban a bemutatkozás talán egyik leggyakrabban elhangzó kérdése volt, hogy: „...és hol laksz?”. A felnőtt világban ez már-már indiszkrétnek hangzana, de a helybeli gyerekek között mindez átfogó feltételezést ad sok mindenről – iskola, szociális közeg, esetleges közös ismeretségek, további kapcsolatépítés lehetősége – hiszen gyermekként nagyobb a helyhez kötöttség, a lakóhely az alapvető élettér. Az egyszerű kérdésre pedig általában egyszerű választ kaptunk: Rómain (értsd: a kertesházaknál), a Pók utcain, Kaszáson, Mocsárosnál, Csillaghegyen – ami egy igen információgazdag háttérképet nyitott meg, és annak ellenére, hogy az előbbi övezetek egyike sem volt homogén semmilyen tekintetben, mégis tudtuk „hová tenni” új társunkat.

A játszótérek világa talán szintúgy gyökeresen megváltozott azóta, de azt hiszem, a régi kérdés ma is ugyan úgy elhangzik – „és hol laksz?” – és úgy vélem, az utóbbi időben a szokott rövid válaszok között talán egy új is megjelent – „a vízparton, a lakóparkos részen”. Vajon erre a válasza is beugrik egy jól átlátható háttérkép az egymással ismerkedő gyerekek fejében, vagy hozzám hasonlóan meglepődnek azon, hogy a régi, jól bevált kérdés, most először nem segít, az új válasza csak egy homályos, információszegény kép rajzolódik ki. Hiszen, kik ők? Kihez köthetem őket? Hol az első cimbora, referencia-személy, aki megalkotná a már összezokott közösségben az elsődleges képet?

Sokasodnak a társasházak az ártéren. Elvileg nem lakóingatlanok, de ez már régi történet, veszett fejsze nyele... a pénz beszélt, egyes értékek elvesztek miatta, de talán születhetnek újak, az idő majd választ ad mindekre. Azt mondom, kesergés helyett nézzük a lehetőségeket, hozzuk ki a legtöbbet az új helyzetből, keressük az értékteremtés új formáit, és elhivatott társakat az újonnan jöttek között!

Tehát, itt vannak az új lakosok, és ahogy évről-évre lopóznak be a partra a társasházak, egyre többen lesznek. Mi vonzza ide őket, milyen kép él bennük a Rómairól? Teljes egészében látják-e a környezetet ahová sok-sok pénzért kulcsot szereznek, vagy csak az ingatlanfejlesztő által eléjük vetett csillogó morzsákból táplálkoznak? Honnan jönnek? „Mit” hoznak magukkal? Milyen lakóhelyeket és korábbi lakóközösséget cserélnek le a Római-partra? Milyen várakozásokkal jöttek ide? Elégedettek, vagy van amiben csalódtak? Vannak közös céljaik, érdekeik? Befektetők, vagy letelepülők? Tekinthező-e saját jellemvonásokat kialakító új közösségnek ez a közeg? Esetleg van valamilyen szervezett háttérük, közös képviselőjük, klubjuk? Nem akarok a szociológus, helytörténész képében tetszelegni, csak kíváncsi vagyok, mint a gyerek, mikor az ismerkedés jól bevált kérdésére kapott válasz homályos és nem tudja hová tenni új társait. Legyen szó hancúrozó gyermekekről a játszótéren, tinédzserekről a foci pályán, vagy felnőttekről lakókörnyezetük közegében – a sikeres egymás mellett élés fontos kelléke, szabálya a megismerés. Nem titok, nem örültünk a társasházak megjelenésének a parton, hiszen mind területrendezési-, rekreációs-, sport- valamint környezetvédelmi- és kulturális téren kérdések merülnek fel. Ez az érem egyik oldala. Viszont az érem másik oldala legalább ilyen fontos számunkra: a jóra való, fejlődést hozó és a helyi értékteremtésben is részt vevő embereket minden vidék, minden közösség örömmel fogadja!

Keressünk közös célokat a Római-part fejlesztése, megóvása érdekében!

R.B.



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.

A Sík Cuki

A Sík Cukrászda története 1987-re vezethető vissza, amikor Sík Richárd és felesége megalapította a Cukrászdat Pesterzsébeten. Ezt követően Kiszpestre költözött, ahol 8 év alatt a helyiek kedvenc cukrászdájává vált. Ez idő alatt megnyílt második üzletük Óbudán, a Kiscelli utcában, majd '96-ban Békásmegyerrre költöztek, új lehetőségek keresve. A Sík Cukrászda egy klasszikus családi vállalkozás, ahol az alapvető cél a vásárlók maximális elégedettségének elérése. Ebből adódóan csak minőségi alapanyagokból dolgozunk, immáron közel 30 éve. A minőség mellett különös hangsúlyt fektetünk a kínálat állandó bővítésére, a széles választék biztosítására. A minőség jegyében folyamatos megújulás tapasztalható a termékskálán, mind a fagyaltok, mind a sütemények tekintetében. Hagyományos főzött fagyaltot készítünk, amely ízesítésére minőségi olasz alapanyagokat használunk, gyümölcsfagyaltjaink pedig valódi gyümölcsből készülnek. Termékeink széleskörű elismertségét igazolja, hogy több fagyaltunk is arany érmet szerzett már mind a szakmai zsűri, mind a közönség díjazásában, az évente megrendezett országos fagyaltversenyen, amelyet rendszeresen a Magyar Cukrász Ipartestület szervez. Kiváló minőségű fagyaltjaink mellett esküvői, -forma, -fényképes és parfait torták színesítik helyben készített süteményeink gazdag választékát. Vendégeink kérésének eleget téve, cukormentes fagyaltok és sütemények is kaphatók már üzletünkben. Hétfőgén bővített termékskálával várjuk Kedves Vendégeinket!



Tisztelettel,
Sík Richárd Cukrásmester

www.sikcukraszda.hu

Hirdetés a 16. oldalon.



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



MEGNYITOTTUNK!

Helyben készült olasz fagyaltokkal és friss, cukorbeteg és diétázók által is fogyasztható süteményekkel, kávé koktélokkal várjuk vendégeinket a Csillagvár Bevásárlóközpont parkoló felőli oldalán.

Nyitva naponta 10-20 óráig



Kedves Olvasó!

Szeretettel meghívjuk, látogasson el hozzánk és kóstolja meg fagyalt és sütemény különlegességeinket a

Csillagvár Bevásárlóközpont parkoló felőli oldalán

MEGNYITOTT CUKRÁSZDÁNKBA.

Családi erőből életünk első ilyen vállalkozásába vágtunk bele, akkor, amikor mindenki óva intett: „Nem alkalmas az idő! Most nem szabad vállalkozni. Ki kell várni!”

Mi mégis vettük a bátorságot, mert szerettük volna megosztani a magyar fagyaltot szerető emberekkel azt, amit az olaszok tudnak a „gelato”-ról, ha már gyermekünk a világhírű olasz PreGel cégnél tanult fagyaltot készíteni. Ez természetesen jelenti azt is, hogy csak a legkiválóbb olasz alapanyagokat használjuk.

Szeretnénk kicsit rendhagyó cukrászdát, és megpróbálunk olyan választékot kínálni, ami nemcsak a hagyományos ízeket tartalmazza. Gondoltunk azokra is, akik nem szeretik a fagyaltot, inkább süteményt kívánnak, nem járhatnak cukrászdába, mert cukorbeteg vagy a súlyukra kell vigyázni. Nekik kínáljuk könnyű habos süteményeinket, valamint a diabella és Kess und Fit nemzetközileg védett márkanevű készítményeinket. Ezek alapanyagait, ellenőrzött rendszerét a KESSKO, ma már 105 éves német cég fejlesztette ki, hosszú tapasztalatuk alapján. A kiváló minőség érdekében kizárólag valódi csokoládét, állati tejszínt, mandulából készült marcipánt használunk. Szeretnénk mindazt megvalósítani, amit mi magunk is elvárnánk egy cukrászdától!

**Legyen a vendégünk!
Viszontlátásra!**

A Két Evezőshöz csapata



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



Zozó 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

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

www.pedalos.atw.hu

„Pedálós” KERÉKPÁR JAVÍTÓ ÉS UTÁNFUTÓ KÉSZÍTŐ

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



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

www.romaifurdo-se.hu

R. CAFFÉ JÁTÉKTEREM

♠ Finom italok ♥ Rulett ♣ I. kategóriás nyerőgépek ♦

Próbálja ki szerencsáját!

Játsszon első osztályú nyerőgépeken,
ruletten és vigye haza a milliós jackpotot!





Címünk: Budapest III. kerület, Csobánka tér 3.





ZÖLD TIPP

Papírszórólási tippek

Az egész világon kb. 1 millió tonna papírt használunk el naponta. Ez a túlzott papírhasználat teljesen felesleges és nagy nyomást gyakorol környezetünkre.

- mielőtt nyomtatsz vagy fénymásolsz, gondold át, hogy valóban szükséges-e
- használj újrahasznosított papírt
- nyomtass kétoldalasan, használd fel újra a félig üres papírokat
- állítsd kisebbre a margókat, nyomtass több kicsinyített oldalt egy lapra, állítsd kisebbre a betűméretet
- használj „hatékonyabb”, kisebb szövegeket tartalmazó betűtípust, pl. Arial-t vagy Times New Roman-t
- a nyomtatási előnézetben ellenőrizd a dokumentumot, hogy ne kelljen azt újra kinyomtatni valamilyen elrendezési hiba miatt
- a már szükségtelen papírt szelektíven gyűjtsd, hogy újrahasznosíthassák
- a faxokat előzetes kinyomtatás nélkül is elküldheted (File>Küldés>Fax) illetve a saját készülékeden beállíthatod, hogy a fogadott faxokat ne nyomtatott dokumentumként, hanem e-mailben kapd meg
- fénymásolásakor két oldalt másolhatsz egyre, ha kb. 30%-kal csökkented a méretét; bizonyos könyveknél a nagy margó miatt ennél kisebb csökkentés is elég lehet
- ha vékonyabb papírt használ, akkor nemcsak a felhasznált papír mennyisége csökken, hanem pénzt is spórolsz vele, ráadásul a nyomtatás minőségén ez mit sem változtat; a papír vastagságát gsm-ben vagy g/nm (gramm/m²) mértékegységben adják meg és általában 60 és 100 gsm között változik
- papírszorbendő, szalvéta, toalettpapír, papírtöröl és egyéb papírtérmekek használatával naponta több mint 270 ezer fát húzunk le a wc-n és dobunk ki a szemetesbe, hiszen ezek a hulladékok érthető okokból nem újrahasznosíthatók; ezért nagyon fontos, hogy olyan papírtérmekeket válasszunk, melyek újrahasznosított papírból készültek. Papírtöröl helyett inkább válaszd a régi bevált textilrongyot.

TUDTA?

Higiénia és élelmiszerbiztonság árvíz esetén

Római Parton élőknek hasznos ismerni az ÁNTSZ árvízzel kapcsolatos tanácsait.

A fertőző megbetegedések megelőzése érdekében az emberek saját maguk és a környezetükben élők egészségét a környezetük betartásával tudják legjobban védeni, illetve a veszélyeket csökkenteni:

Kerülni kell a szennyezettnek és feltételezetten fertőzőnek minősíthető árvízzel, belvízzel való érintkezést. Ügyeljünk arra, hogy a szennyezett víz ne kerüljön a szájba, szembe, testre!

Az árvíz, belvíz által elöntött vagy szennyezett ázott kutak vizét tilos ivóvízként használni, mindaddig, amíg az ár levonulása után az ÁNTSZ előírásai szerint a hatékony fertőtlenítés meg nem történik.

Az ár- és belvízzel sújtott településeken a

vezetékes ivóvíz általában használható, hacsak az ÁNTSZ ettől eltérően nem rendelkezik. Ez utóbbi esetben az ÁNTSZ tájékoztatását kell figyelembe venni az ivóvíz felhasználása során. Aki a vízvezetéseken csőtörést, vagy a környezetében vízkimaradást észlel, azonnal jelentse a Vízmű üzemeltetőjének és az illetékes kistérségi ÁNTSZ-nek. Amíg megnyugtató választ nem kapnak, a vezetékes vizet is csak forralva szabad használni!

Az ár- és belvíz mentesítésével foglalkozóknak, vagy egyéb módon a szennyezett vízzel, tárgyakkal, anyagokkal kapcsolatba kerülőknek (pl. lakótér takarítás stb.) a munkavégzés után, illetve minden étkezés előtt fertőtlenítőszerrel kell kezdet mosniuk. Ezenkívül feltétlenül mossunk kezet, amikor hazaérünk, WC használat előtt és után, minden esetben, ha élelmiszerrel kezdünk foglalkozni. A személyi higiénés előírások fokozott betartására kell törekedni mindenkinek, aki az ár- és belvízzel sújtott területeken él, vagy a védekezésben vesz részt.

A vízázárló csomagolású élelmiszerek (fémdoboz, konzerv, üveg, műanyag palack stb.) a külső felszín fertőtlenítése után fogyaszthatóak.

Párolt élelmiszereknek ügyeljünk arra, hogy ne szennyeződhesse nek fröccsenő vízzel, és védettek legyen rovaroktól, állatoktól (pl. egerek). Javasolt az élelmiszertároló helyek fertőtlenítése.

Különös gondot kell fordítani a gyermekek, betegek, idősök megfelelő, kielégítő étkeztetésére, biztonságos élelmiszer és ivóvíz (lehetőleg palackozott víz) ellátására. A szennyezett ruhaneműket, textíliákat fertőtlenítőszerrel kell kimosni, majd kivasalni!

Az elöntött házak lakótérrei, az alsószintes helyiségek, a pincék stb. az ár levonulása után alapos takarítás és fertőtlenítés után vehetők újra használatba.

A háztartási hulladékot ár- és belvízmentes szemetlerakó helyre kell szállítani.

Az elhullott állatokat csak az ár- és belvízmentes területen elhelyezett dögkutakba szabad szállítani. Az állategészségügyi hatóságokat kell értesítenie annak, aki elhullott állatokat lát, talál.

Nagyon fontos, hogy akinél lázas vagy hasmenéses megbetegedés lép fel, azonnal jelentkezzen az orvosnál!

További praktikus tanácsok

Kézfertőtlenítéshez fertőtlenítő oldat készítése: vízben literenként két Neomagnol tabletta feloldása, plusz egy evőkanál ecet hozzáadása. A kezet 1 percig tartsuk benne! Az oldat 4 óráig használható! Kézfertőtlenítéshez bármely közforgalomban kapható kézfertőtlenítő is megfelelő.

Szennyezett használati tárgyak fertőtlenítése: főzőedények, evőeszközök, játékok tisztítás utáni 30 perces áztatása javasolt, hypós oldatban (10 liter vízhez 6 dl hypó) vagy Neomagnolból készített oldatban (literenként 20 tabletta Neomagnol).

Bútorok, egyéb mosható lakberendezési tárgyak fertőtlenítése:

a fertőtlenítéshez 10 db Neomagnol tablettát 1 liter vízben oldjunk fel, majd a vízből

kiemelt és megszikkadt felületeket ezzel az oldattal mossuk át. Az oldatot hagyjuk a felületre rászáradni. 24 óra elteltével a kezelt felületeket puha textíliával töröljük át.

Mosható textíliák fertőtlenítése:

egy órás vizes, vagy mosószeres áztatás után végezhető el, 1 liter vízhez adott 5 db Neomagnol tablettát tartalmazó oldatban további 2 órán át történő áztatással.

Nem mosható textíliák, kárpitos bútorok, szőnyegek fertőtlenítése:

1 liter vízhez 20 tabletta Neomagnol adva és feloldva az oldattal a fertőtlenítendő textíliát alaposan át kell kefélni! (Vigyázat, a Neomagnol oldat színelváltozást okozhat!).

Lakóházak, helyiségek fertőtlenítése:

a fertőtlenítést csak akkor indokolt végrehajtani, ha a víz a helyiségből visszahúzódt. Ebben az esetben a helyiség padlózatáról - amennyiben azt nagyobb mennyiségű iszap és egyéb szennyező anyag borítja - a szennyeződést egy erre a célra kijelölt helyre távolítsuk el, majd a padlózatot, a mosható felületeket (pl. csempeburkolat stb.) a fentiek szerint elkészített Neomagnol oldattal kell átmosni. Az oldatot hagyjuk rászáradni a felületre. Nem mosható felületeket (pl. meszelt fal) 10 %-os klórmész oldattal kell bemeszeln.

A 10 %-os klórmész oldat készítése: 250 gr klórmészhez 2 liter vizet öntünk fokozatosan, állandó keverés mellett teljes feloldódásig. Csak frissen készített oldat használható! A klórmészpor használata fokozott elővigyázatosságot igényel, belégzését, szembe, nyálkahártyára való jutását kerülni kell. A bőrfelszín védőkesztyű használatával, testfelszín takaró ruházattal védeni kell.

Talajfertőtlenítés:

a mezőgazdasági művelt területeket klórozni nem szabad, ki kell várni a talaj természetes öntisztulását. A talaj fertőtlenítése (pl. udvar) csak akkor indokolt, ha az észlelhetően fekáliával, egyéb fertőző anyaggal szennyeződött. Az emberi tartózkodásra, közlekedésre szolgáló földterületeket összefüggően szórjuk be klórmészporral, amelyet locsolással juttathatunk a talajba.

Szemétdomb, trágyadomb fertőtlenítése: a fertőtlenítendő felületet klórmésszel összefüggő rétegben beszórjuk, majd vízzel bőségesen leöntözzük. Ezt követően a szemétdomb, trágyadomb felszíni részét kb. 10 cm mélyen erre alkalmas eszközzel át kell keverni.

Trágyadomb fertőtlenítése:

1 m³ trágyához 2 kg klórmészport adunk és ezt az elegyet egy erre alkalmas eszközzel alaposan összekeverjük, majd 2 órán át állni hagyjuk.

Vízóraaknak fertőtlenítése:

kitisztítás után (víz kiszivattyúzása, iszapeltávolítás) a falak, a csővezetékek, szerelvények 10 %-os klórmészoldattal történő meszelése javasolt.

Ürgödős árnyékszék fertőtlenítése:

ülődéskák, padozatot, oldalfalat és a WC egyméteres körzetét 10 %-os klórmészoldattal be kell meszeln, az ülődéskát két órás behatási idő után vízzel alaposan le kell öblíteni. Az ürgödő tartalmának felületét összefüggő rétegben klórmésszel be kell

szórni (vagy a megmaradt oldattal leönteni). **Ólak fertőtlenítése:**

az előzők szerint 10 %-os klórmésszel történjen.

Ázott kutak fertőtlenítését csak a talajvíz teljes visszavonulása és a kutak többszöri kiszivattyúzása után lehet elvégezni, ezért minden esetben forduljanak a helyi önkormányzatához!

Forrás: ÁNTSZ

PROGRAMAJÁNLÓ

Fölösleges Áruk Fóruma vándorkiállítás

A Humusz vándorkiállításának soron következő helyszíne: Erdős Renée Ház, 1174 Bp., Báthori u. 31. **A kiállítás megtekinthető:** a 2010. június 6-án megrendezésre kerülő 2. Őko-Napon.

A HuMuSz 2007. novemberében, a Ne Vásárolj Semmit! nap alkalmából (a 40 évvel ezelőtti Kiváló Áruk Fóruma mintájára) megalapította a Fölösleges Áruk Fórumát (FÁF) Olyan tárgyakat gyűjtöttek össze, melyekre valóban nincs szükségünk, csak a fogyasztói társadalom által gerjesztett igényeink miatt vesszük meg. Az összegyűlt anyagból vándorkiállítást állítottak össze, mely már több, mint 20 helyszínen volt látható az ország számos pontján.

Forrás: Greenfo

OLVASNIVALÓ

Jön az első Zöld Est - Pesti Est különszám

Az Est Media Group 11 zöld szervezettel – közte a HuMuSz-szal – közösen rendszeresen megjelenő „zöld” különszámot ad ki május 20-tól. Sok hasznos információval szolgál majd a környezetvédelem minden területéről. Együttműködő partnerek: Energia Klub, Distro, Greenpeace Magyarország, Hulladék Munkaszövetség, Levegő Munkacsoport, Magyar Kerékpárosklub, Magyar Madártani Egyesület, Magyar Természetvédők Szövetsége, Tudatos Vásárlók Egyesülete, Védegylet, WWF Magyarország.

A Pesti Est mellékleteként megjelenő 16 oldalas kiadvány a zöld szervezetek saját anyagait tartalmazza: környezet- és természetvédelemmel kapcsolatos hírek, tippek, ajánlók, kampányok. A részt vevő szervezetek külön-külön is igen ismertek, népszerűek, idézettek és hivatkozottak, most pedig a Pesti Est mellékleteként megjelenő Zöld Est révén az egyik legnagyobb olvasótáborral rendelkező budapesti újsággal közösen még láthatóbb, hallhatóbb lehet az üzenetük. A Zöld Estet az Est Media Group szerkeszti és terjeszti, illetve a hirdetési felületeit is értékesíti. Az első Zöld Est megjelenésének támogatói: a Groupama Garancia Biztosító Zrt. és a Főtáv Zrt.

Az EMG vállalati stratégiájának része a fenntartható fejlődés, a környezettudatos működés gyakorlása. Ezért szinte minden megjelenő printalapú termékük környezetbarát papíron készül el, valamint ezen túlmenően médiaeszközök révén igyekeznek fogyasztóikat is folyamatosan tájékoztatni ezen kérdések fontosságáról.

Szűcs Boglárka (szerk.)



Köztársasági elnöki konferencia az oktatás megújításáról

2010. május 20. csütörtökön a MTA dísztermében köztársasági elnöki konferencia zajlott „Hogyan lehet a felívelést segítő igazi szárny az oktatás?” címmel. A köztársasági elnök úr meghatározott időre, életre hívta a Bölcsök Tanácsát, akik elkészítették a *Szárny és Teher* munkaanyagot (letölthető <http://www.bolcsektanacs.solyomlaszlo.hu/letoltesek.htm>). A konferencia célja ennek megvitatása volt. A konferencián a Természet és környezetvédelmi Tanács Egyesülete (TKTE) képviselőjében részt vett dr. Gulyás Pálné (csillaghegyi), aki a javaslatokat előkészítette és a római-parti illetőségű Rab-Kovács Éva festőművésznő, aki az Egészről az Egésszel az Egészre nevelési modellt művészi formába öntötte. A nevelési modellt a Római Parti Hírek folytatásokban ismertette olvasóival, de egy külön számot is megjelentetett, mivel a lap mindig kiemelt jelentőséget biztosított a nevelés/oktatásnak. A nevelési modell és magyarázata megtekinthető a www.ttk.pte.hu/TKTE/ honlapon.

Javaslat a nevelés/oktatás megújításához

(Hozzászólás a témához, hozzászóló dr. Gulyás Pálné)

Diagnózis: „Késervesen konganak az elmúlt évezredek a szívben, míg idevergődtünk, ahol vagyunk a szakadékig, itt konganak, vesztüknél jobban bolondságukat siratják, minden kapkodásukat és harcukat, még inkább győzelmeiket, sokba kerültek és hiába. Most ül romjain az ember, és nem tudja, hol lakik.” (Weöres Sándor)

Ezért is készítettük el (1994-ben) az Egészről – az Egésszel – az Egészre nevelési modellt, amelyet több fórumon megvitatunk, a pedagógiai program készítése idején tartott tanár-továbbképzéseknek ez volt az alapja a környezeti nevelési programoknak is. Könyv és munkafüzet készült hozzá.

Javaslatunk a felíveléshez:

Csökkenti kell az osztálylétszámot, min 15, max 20 fő, ahogy ez az alapítványi és egyházi iskoláknál van

E téren megvalósul a tanulók között az esélyegyenlőség, több figyelem jut egy gyerekre, csökken a munkanélküliség.

A pedagógusképzésben be kell vezetni egy évalapozó képzést, ahol a világról szóló általános (mitosz, művészet, tudomány, technika/cselekvés-működés) tudnivalókat összegzik, továbbá – legalább két féléves – az előadóművészi kurzust.

Deklarálni kell (ezt a Szárny és teher is fontosnak tartja), hogy az egész ember fejlesztésére felkészített pedagógus a társadalom számára a legfontosabb hivatás (nem szolgáltatás), ezt követi majd a felfelé ívelő bérük. Ez után következhet a pedagógusképző intézményekben a felvételi követelmények szigorítása, alkalmassági vizsga bevezetése.

Biztosítani kell az oktatási tartalmakban az emberi adottságok köré épülő kultúra területek. (mitosz, művészet, tudomány, cselekvés) arányát, mert az újkori iskola ismeret illetve tudomány centrikus.

A kultúra-területek (kíváncsiság-eredet- mese-monda-mitosz-vallás; érzelmek –művészetek – harmónia; értelem- tudomány-megismerés; környezetalkító cselekvés/működés-technika) az emberi adottságok köré épülnek, ezért a kultúra és az oktatás szétválaszthatatlanul egyek, ezt Juhász-Nagy Pál akadémikus 1992-ben is kimondta. Ennek szellemében a nevelés célja a kulturált/művelt állapot elérése, amely állapotban az ember tud írni, olvasni, számolni, gondolkodni, a maga adottságai szerint tevékenykedni, a természettel, a társadalommal, önmagával, a másik emberrel harmóniában élni.

Az ember:

A világ keletkezéséről a maga gyökerei/meggyőződése szerint hisz, etikusan viselkedik. Felismertük, hogy a világválságok sorozatainak elsősorban erkölcsi okai vannak, erre az oktatási rendszernek választ kell adnia.

Érzelmivel átéli a kozmosz és annak részei harmóniáját, szeretetét; ez legjobban a művészetet közvetítő tárgyakkal jeleníthető meg, ehhez azok jelentőségét erősíteni kell.

Értelmével megismeri a kozmosz szerkezetét, részeit, működését; ehhez a tudomány/tantárgy által közvetített ismereteket rendszerbe kell foglalni, mivel minden mindennel összefügg és minden ugyanarról – a kozmikus, a természeti-, a társadalmi környezetről szól, ezért az ismeretek rendszerbe foglalásának elve a környezet elvűség lehet (környezettan).

Környezetalkító, létfenntartó tevékenységét fentiek (hite, érzelmei, értelme) szerint folytatja, azaz amilyen az ember kulturáltsága, olyan önmaga és a környezete.

Ha csak egy adottságunkat fejleszt a nevelés/oktatás, egy kultúra területtel, akkor nem lesz teljes a személyiségünk. A világról szóló tudnivalókat nem lehet csak tankönyvből csak tanteremben elsajátítani. A természetben/környezetben történő nevelés/oktatás az oktatási rendszer szerves része legyen! Erre álljanak források rendelkezésre. (Isd. erdei iskolák).

Ez a nevelési modell új módszereket kíván, mert más módszerekkel fejleszthető a kíváncsiság, a képzelet, az érzelmek az értelem, a kreativitás, a környezetalkító képesség. Ez utóbbival probléma az, hogy a tevékenységi vágy születésünk kezdetétől bennünk van, ugyanakkor, ha nálunk beiratkozik egy gyermek az iskolába hat éves korában, és egyetemen fejezi be az iskolát 23 évesen, végig „ülésre van ítélve”. Ezen változtatni kell! Ha erre lesz erőnk, megvalósulhat a felívelés, az alábbi vers idézet tartalma:

„Boldog haza, ahol Minerva székéből, (Minerva –cselekvés)
Polgárok nőnek fel Múzsák kebeléből; (Múzsák – művészet)
Hol tudományoknak szeléd virágjából, (Tudomány „szeléd” – csak a természet törvényei szerint)

Bokrátyák fonyatnak borostyán ágából.”

(Ányos Pál)

A javaslatokat a TKTE 2010. május 8-i elnökségi ülése és a közgyűlés is egyhangúan elfogadta.

Dr. Gulyás Pálné, Dr. Vida Gábor, Dr. Tóth Albert, Rab-Kovács Éva, Dr. Bérczi Szaniszló

SZÜLETÉSNAPI PARTI a HOLIDAY BEACH HOTELBEN

A Holiday Beach Hotel 2005 nyarán nyitotta meg kapuit. Az 5. születésnap alkalmából 2010. június 5-én egész nap programokkal várják a látogatókat.



Ízelítő a programokból:

Strandolás a szabadtéri élményfürdőben 9:00-24:00 – Búvárkodás palackkal a szálloda medencéjében 10:00-17:00 – Sportolási lehetőség - strandröplabda, strandfoci, tenisz 9:00-24:00 – Jacht bemutató kikötőnkben Kenúzás a Dunán kikötőnkéből 10:00-17:00 – Vízi aerobics 11:00, 14:00, 17:00 – Hastánc tanítás 11:30, 15:00 – Salsa bemutató 18:30 Grill terasz, 22:00 Beach – Hennafestés 10:00-17:00 – Kóktél show 20:45 Grill terasz, 23.00 Beach – Crystal's Angel divatbemutató (szépségkirálynők bevonásával) 17:30 Beach, 20:45 Grill terasz – Oriflame szépségtanácsadás 10:00-18:00 – Modellhajó és -autó bemutató és játék 10:00-17:00 – Medencés party 17:30-24:00

A gyerekek jó hangulatáról napközben animátoraink gondoskodnak. Az esti órákban Grill teraszunkon élő zene kíséretében hangulatos grill vacsora, az élményfürdőnél pedig medencés party.

A programokon való részvétel ingyenes.

Az étel és italfogyasztás térítés ellenében lehetséges. Svédasztalos ebédre és Grill vacsorára asztalfoglalás ajánlott. Az étkezés ára 3.490 Ft/fő.

Asztalfoglalás: 436-7160, gastro@holidaybeach.hu

További információ a programokról a 436-7160-as telefonszámon, illetve a www.beachklub.hu weboldalon.

A Budapest III. Kerületi Polgárőr Egyesület

a Ladik utca 2-6. szám alatti irodájában

szerdánként 15.00-19.00 óra között ügyeletet tart.

Várják az egyesületi élet iránt érdeklődőket, jelentkezőket, fogadják a bejelentéseket, illetve bűnmegelőzési tanácsokkal látják el a hozzájuk fordulókat.

Kapcsolattartási lehetőségek:

+3630/621-6088 telefonszámon és a polgaror.obuda@gmail.com elektronikus címen.

Az egyesület honlapja a www.polgarorobuda.hu címen érhető el.



A Monostori úti háziorvosi rendelőnkben a rendelési idő a kerületi ANT SZ engedélyével megváltozott.

Dr. Kocsis György

Nyitvatartás / rendelési idő

Hétfő 8-12
Kedd 15-19
Szerda 8-12
Csütörtök 15-19
Péntek páros héten: 13-16ig
páratlan héten: 8-11ig

Telefonszám: (+36 1) 454-1814

Dr. Soós Tímea

Nyitvatartás / rendelési idő

Hétfő 16-19
Kedd 8-12
Szerda 16-19
Csütörtök 8-12
Péntek páros héten: 8-11
páratlan héten: 13-16

Telefonszám: (+36 1) 250-1045

Dr. Schmidt Andrea

Nyitvatartás / rendelési idő

Hétfő 7-12
Kedd 16-19
Szerda 7-12
Csütörtök 16-19
Péntek páros héten 13-16ig
páratlan héten: 8-11ig

Telefonszám: (+36 1) 454-0466

Dr. Ungrischpek Györgyi

Nyitvatartás / rendelési idő

Hétfő 15.30-19
Kedd 8-12
Szerda 15.30-19
Csütörtök 8-12
Péntek páros héten 8-11
páratlan héten: 13-16

Telefonszám: (+36 1) 242-2515



Böbe recept-túrája

Ételek és fűszerek

Kedves Olvasó!

Nagyon sok levelet kapok, amelyben kérik, hogy az egyes fűszereket melyik ételben használhatjuk. Természetesen ez sok esetben függ attól, hogy otthon mit láttunk szüleinktől, nagyszüleinktől, továbbá az ország mely szegletében élünk. Tehát ezen ajánlás nem köbevésett szentírás, de érdemes tanulmányozni. A következőkben folytatom azokkal a kevésbé ismert fűszerekkel vagy használt zöldfűszerekkel, amiket ismerünk ugyan, de nem mertük használni. Nos... csak bátran tessék próbálkozni, Isteni ízeket varázsolhatunk az általunk elkészítendő ételeinkhez.



Mibe, mit kell tenni, ahhoz hogy az ízek élvezhetőek legyenek?

Zöldséges levesek: bazsalikom, borsikafű, tárkony, lestyán, majoránna, petrezselyem, kakukkfű

Marhahúsok: cayenne bors, zöldbors, fokhagyma, rozmarin Sertéssülték: üröm, cayenne bors, tárkony, édeskömény, fokhagyma, paprika, petrezselyem, rozmarin

Szárnysok: bazsalikom, kapor, fokhagyma, koriander, curry, paprika

Sült halak: fokhagyma, petrezselyem, rozmarin, kakukkfű

Halászlé: fokhagyma, petrezselyem, rozmarin, sáfrány, kakukkfű Vadételek: tárkony, szegfűszeg, koriander, rozmarin, kakukkfű

Egytálételek: bazsalikom, ürömfű, fokhagyma, kömény, lestyán, majoránna, paprika, csombor, piros paprika

Tojásételek: bazsalikom, cayenne bors, metélőhagyma, kapor, kapribogyó, majoránna, petrezselyem, bors

Káposztaételek: bazsalikom, kömény, babér, szemes bors, csombor

Uborkafélék: bazsalikom, kapor, tárkony,

kakukkfű, fokhagyma, fehér bors

Rizsételek: currykeverék, gyömbér, kardamom, sáfrány

Főzelékfélék: kömény, gyömbér, fokhagyma, majoránna, kapor, tárkony, metélőhagyma

Pizzák: bazsalikom, fokhagyma, oregánó, paprika, kakukkfű

Saláták: tárkony, metélőhagyma, bazsalikom, kapor, tárkony, koriander, paprika

Káv- és teasütemények: ánizs, édeskömény, szegfűszeg, gyömbér, kardamom, szerecsendió, fahéj, vanília

Gyümölcsaláták: ánizs, gyömbér, kardamom (kámforillatú, csípős ízű fűszer), vanília, csillagánizs

Gyümölcskompótok: gyömbér, szegfűszeg, fahéj, csillagánizs

...és néhány recept ezekből a kevésbé ismert fűszerekből... hogyan készítsük el?

Tárkonyos csirkeleves vadasan

Hozzávalók: 2-3 csontos csirkemell (amiről a filét már leválasztottuk, de maradt még

rajta elég hús) 2 db közepes méretű sárgarépa, 2 db fehérrépa, fél zellergumó, 1 teáskanál szárított tárkonylevél, 1 teáskanál mustár, só, bors, pici cukor, 1 teáskanál Vegeta fűszer, evőkanál tejföl, cénametelt A hozzávalókból a szokásos módon levest készítünk, 2 db sárgarépát, 2 db fehérrépát azonban karikára vágunk, a zellergumót 4 db-be, a többi egyben tesszük a levesbe. Ha a hús megpuhult, leszedjük a csontról és visszatesszük a levesbe. Az egészben hagyott puhára főtt sárgarépát, fehérrépát és 2 db zellerdarabot villával összetörjük, egy kevés zsiradékon arany barnára pirítunk és egy szitán áttörjük. (Ha vastagabb levest szeretnénk, akkor 1 evőkanál liszttel sűrítethetjük.) Felengedjük egy kevés meleg levessel, hozzáadjuk a tejfölt, és óvatosan a többi leveshez öntjük vigyázva, nehogy összekapja a levesünket, ízesítjük mustárral, tárkonnyal, kicsi borssal, pici cukorral 1-2 percig kiforraltuk, majd tálaljuk. Levesbetét: cénametelt vagy csigatésztát lehet.

Kardamon

A világ kardamomfogyasztásának 60 százaléka az arab világra esik – a kardamomos kávét a vendégszeretet szimbólumaként adják fel; minimum három csészével illendő fogyasztani. Vagy egy csipet őrölt kardamomot, vagy néhány szemet tesznek bele. Etiópiában gyakran együtt is pörkölik a kávészemekkel. Ez az egzotikus, nagyon jellegzetes, erős, kámforos aromájú fűszer kategóriájában a harmadik legdrágább a világon (a sáfrány és a vanília után). A kardamom a gyömbérfélék családjába tartozik, őshazája Dél-India és Sri Lanka. Ha a következő ételekbe/italokba egy csipet

tört kardamomot csempészünk, rögtön egy kis egzotikumhoz lesz szerencsénk:

Süteményekhez, a Közel-Keleten **kávéhoz.** Indiában a **tejes teát** ízesítik vele, de a **forró csokival** is jól harmonizál.

Észak Indiában szósok fűszere. A **svédek almapudingba** teszik, a **norvégok hamburgert, kolbászt** ízesítenek vele. Nagyon jól harmonizál hússal, például báránnyal. Ha rizst főzünk, tegyük bele néhány szemet egészben, egy új ételt kapunk. **Curry** porokba is teszik. **Japánban** is fogyasztják. Karácsonykor is elővehetjük és megbolondíthatjuk vele a **tejberizst, a répatortát és mindenféle chutneyt** is.

Kardamomos csokitorta mascarpone-val

Hozzávalók: A csokitortához: 30 dkg keserű csoki, 25 dkg vaj, 1/2 rúd vanília, fél teáskanál őrölt fahéj, 5 tojás, 2 evőkanál liszt, 18 dkg kristálycukor, 8 db kardamom-mag, A krémhez: 1 dl tejszín, 10 dkg mascarpone, 3 evőkanál porcukor, 1/2 rúd vanília, A komphoz: 10 dkg bébinarancs (kumquat= apró görög mézédés narancs), 2 evőkanál cukor, csipetnyi gyömbér

A kardamont kibontjuk, a magokat kiszedjük, és mozsárban finomra őröljük. Az étcsokoládét a vajjal vízgőz felett felolvasztjuk, hozzáadjuk a cukrot és a vaníliarudat. Amikor felolvadt, levesszük a gőzről, visszahűtjük, majd habverővel lassan belekeverjük a tojásokat. Kanállal hozzákeverjük a 2 evőkanál lisztet és a porrá tört kardamont, majd kikent, kilisztezett 24 cm-es formába öntjük, és előmelegített sütőben 190 fokon 35 perc alatt megsütjük.

RYN A JÁRÁS TUDOMÁNYA



Május végére érkeznek az ÚJ 2010-es nyári modellek!!!

ÁLLANDÓ AKCIÓ -10% -20%

Szandálok már 36.990,-tól!

Ingyenes gyógytornász szaktanácsadás és kiegészítők, ülőpárnák, fitball-ok, stb...

Egészségügyi dolgozóknak 25%-kal a lista ár alatt minden modell!!! Közintézményeknek egyedi árképzés



Ez ám az igazi gördülő terápiás lábbeli 45° kerekítéssel

PRÓBÁLJA KI, GARANTÁLTAN NEM FOG CSALÓDNI!

RYN SHOP MAMMUT I.

1024 Bp. Lövház u 2-6. I. em. MKB Bank mellett
Nyitva: H-Szo 10-21 Va 10-18
Tel: 061 345 80 14 0620 382 28 33

www.rynshop.hu

ORKI engedéllyel



ORKI A3864

Egészségpénztár elfogadó hely

RYN, a TERÁPIÁS gördülő csodacipő!



Manapság egyre több ember él együtt derék-, térd-, vagy csípőfájdalommal, valamint egyre többen túlsúlyuk, visszérproblémájuk vagy rossz testtartásuk miatt szenvednek.

Ennek a ténynek a hátterében a civilizált ember környezetének és fizikai igénybevételének megváltozása áll. Rengetegen végeznek ülő munkát, szabadidejükben keveset mozognak az emberek, a természetben való meztlábás járás pedig meglehetősen ritka.

Amikor az embernek mozgatórendszere kifejlődött, akkor még nem éltünk ennyire mozgásszegény életet. Meztláb, természetes talajon járva aktívabban dolgoznak izmaink, mint kemény talajon.

Rengeteg ízületi probléma azért jön létre, mert elkényelmesedtünk és ízületeink olyan túlerőltetést kapnak (mélyizomzat hiányában), hogy egy idő után már azt érezzük, hogy mindenünk sajog.

Ha már az alattunk lévő talajt nem tudjuk természetesre cserélni, akkor a cipőinkre kell olyan talajt helyezni, amely képes visszaadni a szükséges izommunkát.

Már Magyarországon is lehet kapni a RYN gördülő cipőt, amely a speciális légkamra-technológiájának köszönhetően, minden lépésnél olyan érzést kelt, mintha meztláb puha fűvön vagy homokon járnánk. A RYN gördülő talpszerkezetének köszönhetően folyamatosan mozgásban vannak azok az izmok, amelyek felelősek azért, hogy csökkenjenek, vagy akár megszűnjenek derék-, hát-, csípőfájdalmaink, lúdtalpunk, vagy visszereink. Az egyensúlyozásból fakadó izommunka pedig az egyik legjobb zsírégető torna!

Megállapíthatjuk tehát, hogy nem is biztos, hogy a hagyományos cipőkkel, hanem a talajjal van probléma, amin a civilizált ember él.

A RYN télen-nyáron hordható, talpszerkezetének nem árt az eső és a hó, a sarkánál lévő légkamra hosszú ideig megtartja alakját és minőségét.

A RYN gördülő cipőt annak ajánljuk, aki szeretné visszakapni a fájdalommentes mozgás örömet, aki szeretne feszes, formás lábakat, feneket, aki tenni akar egészségéért, vagy csak egyszerűen szeret jó minőségű kényelmes cipőben járni.

www.rynshop.hu



Életmód mozaik

A várvavárt szezon-gyümölcsseink előtti lehetőségeink



A tavaszutó, nyárelőző időszakban fokozottabban fontos figyelni testünk, sejtjeink működését segítő, megújító tavaszi nagytakarításra. Ez nem csak a foszforsav tartalmú kalciumráló kólát, üdítőket fogyasztók, vagy a koleszterinszintet, húgsavszintet növelő sült krumplit, zsíros húsokat, fehér kenyeret, erős sajtokat (parmezán, camembert) fogyasztók táborára érvényes. Bizonyos ételeknek az említettekén kívül a magas zsírtartalmuk, vagy túlzott sótartalmuk is nagyon látványos. A só nátrium tartalma ugyanis erős vízmegkötő szerepet játszik. A sejtjeinkben, a sejt közötti állományban pedig csak a híg vizes oldat állapotában játszódhatnak le optimális körülmények között az életfolyamatok. Ne feledjük, testünk 60-70%-a, agysejtjeink 95%-a víz. Ezért is oly fontos, hogy milyen és mennyi vizet iszunk nap mint nap. Tanácsos a megterhelőbb étkezések előtt fél órával és utána fél órával egy megemelt vízáradag fogyasztása.

Egyre időszerűbbé vált a tejsavó értékeinek újra felfedezése. Kalóriaszegény, méregtelenítő, cellulitisz ellenes. A magas E és C-vitamin tartalma, valamint a vas, cink és fehérje alkotói szinte átmossák a bélfloát, simítják a narancsbőrt. Nem elhanyagolhatóan szabályozza a húgsav és a vérnyomásszintet. Bármelyik bioboltban hozzájuthatunk tejsavó por változatához, de a kefirnek és az írónak is hasonló a hatása.

A salaktalanítás egyik fő segítője a rizs, kíváltképp, ha barna. A rizsféleségek bármelyikében megtalálható szilícium, mely rugalmasabbá teszi a kötőszöveteinket. Mivel alacsony a vízmegkötő nátrium tartalma, így a veséink átmosását is végzi. Nem véletlenül ajánlott az elesett betegek táplálására a 8 órán át főzött barnarizs. Ám a salaktalanítás nagymestere az uborka. Értékes ásványi anyag és vitamintartalma mellett a nyomelemek és enzimek tárházát kínálja. Segít a felesleges cukor és zsír leépítésében, így a köszvény fő ellensége. Mindemellett a máj és az epe jótékony munkálkodását is aktivizálja. Míg hozzá nem jutunk a nyári gyümölcsök kínálta tisztító vitaminkúrákhoz, éljünk az aktuális lehetőségek bármelyikével!



„Ahová 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:

8,00 – 22,00 óráig.

email:

karolyszucs1@t-online.hu

Asztalfoglalás:

tel.: 06 1 250 5122

Sportvendéglő



„...ott a helyem!”



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!



Egyedi dekorációk, ajándékok ünnepekre,
rendezvényekre természetes anyagokból



Esküvőre, ballagásra, pedagógusnapra

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

ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy



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



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



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

Tel.: 368-7093

A PLATÁN KÖNYVTÁR NYÁRI NYITVA TARTÁSA

2010. június 14-től augusztus 29-ig

HÉTFŐ	14-18
KEDD	14-19
SZERDA	ZÁRVA
CSÜTÖRTÖK	14-19
PÉNTEK	14-18
SZOMBAT	ZÁRVA

2010. július 5 – július 18. között könyvtárunk ZÁRVA lesz.
NYITÁS július 19-én (hétfőn).

PROGRAMOK

Kézműves foglalkozás

Ajándékdobozokat készítünk dekupázs technikával
Milner Angéla segítségével.

2010. május 29-én 10-13 óráig

Kiállítás

Észlelések – Takács Dorottya és Takács Lídia,
a Magyar Képzőművészeti Egyetem hallgatóinak
munkáiból

Megnyitó: 2010. június 10-én 17 órakor

Könyvhét a Platán Könyvtárban

Sipos Erzsébet Nepál - Kanya'da'n Szűz útra
bocsátása című könyvét bemutatja **Zsigmond Attila**
a Budapest Galéria főigazgatója.

A szerző a könyvben szereplő
utazásairól képes előadást tart.

2010. június 8-án 17 órakor



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

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

KIÁLLÍTÁSOK

SAN MARCO GALÉRIA

Június 1. kedd 14.30 óra

Az Aelia Sabina Művészeti Iskola képzőművészeti kiállításának megnyitója A kiállítás június 11-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.

Június 30. szerda 18 óra

Orosz István Munkácsy-díjas grafikusművész kiállítása A kiállítás az Óbudai Nyár programsorozat keretén belül kerül megrendezésre.

GYEREKEKNEK

Május 30. vasárnap 9-14 óráig – Gyermeknap

Ezen a napon az arcfestés kivételével minden program ingyenes!

TÁNCOS RENDEZVÉNY

Vasárnap esténként 18-22 óráig

Az utolsó tánc ház időpontja: május 30.

Sirtos - Görög tánc ház

SZÜNIDÖDŐ

Programok vakációra

A nyári szünetben (június 16.- július 21.) szerdai napokon 10 és 12 óra között az Óbudai Kulturális Központ látja vendégül a kézműves foglalkozások iránt érdeklődő gyerekeket és szüleiket. Nyitó és záró programként bábszínház látogat el a gyerekekhez.

TÁBOROK

Immár hagyomány, hogy házukban a nyár a vakációt tartalmazó eltölteni kívánó gyerekeké, mivel az Óbudai Kulturális Központ épülete kiválóan táborhelyszín. Szeretettel várjuk a szervezők jelentkezését, akik a nyári hónapokban termet szeretnének bérelni.

Érdeklődés és további információ: 388-2373.

Kreatív, művészeti napközis tábor

2010. június 28 – július 2-ig két csoportban várjuk a 6-9, valamint a 10-12 éves táborozókat, 2010. augusztus 23 – 27 egy csoportban pedig a 6 – 10 éveseket. Programok: kézműves foglalkozás, mozgásos játékok, művészetterápiás foglalkozások, zene
A tábor ára: 25.000/ Fő. Az ár magában foglalja a

programokon kívül a foglalkozások alatt használt anyagok költségét és az étkezést (tízórait, ebédet egy közeli étteremben és az uzsonnát). Bővebb információ: Hajnal Piroska: 06-70/221-2474,
www.pozsaeszter.hu/tabor/tabor.html

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Május 31. hétfő 15 óra , június 14. hétfő. 16 óra

Bárosan szép az élet

Június 13. vasárnap 16.30

Duna Karnevál – Nemzetközi tánc kavalkád a Csobánka téren, az Óbudai Nyár programsorozat keretében

Június 19. szombat 8-17 óra

Bombastic Team országos amatőr hipp-hop táncverseny II. forduló

KLUB

Június 29. 18-20 óra – Természetgyógyász fórum

Vendég előadó: dr. Sohr György gyermekorvos, pszichoterapeuta Téma: Beszélgetés a gyermekkel

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

KIÁLLÍTÁS

Harka Ágnes és tanítványainak kiállítása

A kiállítás június 11-ig, hétköznapokon 9-19 óráig tekinthető meg.

CSALÁDI PROGRAMOK

Május 30. vasárnap 10-15 óráig – Gyermeknap

Június 12. szombat 10-17 óráig

Villó napi vakációváró – Várjuk együtt a nyarat és a vakációt! Megmutatjuk, milyen izgalmas programok várnak rád és családodra Óbudán, és az őszi kínálatból is ízelítőt kaphatsz.

A Kincső Együttes Kiskincső csoportja tart bemutatót népszokásokból.

16 órától Prűcsők Miska – a Mimikri Bábszínház vásári komédiája

TÁBOROK

Június 21-25-ig Kosárfonó tábor felnőtteknek.

Információ:

Sáringi Erzsébet 240-07-52; 06-20/403-7027.

Július 12-16-ig Kézműves tábor gyerekeknek 14 éves korig. Érdeklődni: Inzám Éva 06-30/278-5316.

Július 26-30-ig Hastánc tábor gyerekeknek és felnőtteknek. Információ és jelentkezés: Zsigmond Mária 06-70/206-3300.

Papírfestő tábor felnőtteknek. Érdeklődni: Sáringi Erzsébet 240-07-52; 06-20/403-7027.

Szövőtábor Lőrincz Péter vezetésével. Érdeklődni:

Sáringi Erzsébet 240-07-52; 06-20/403-7027.

KÖNYVAJÁNLÓ

PETTERSON, Per: Lótolvajok

Budapest: Scolar, 2009.

A norvég szerző eredetileg könyvtárosnak tanult. 1990-ben egy szörnyű tragédia során elvesztette szüleit, testvérét és unokatestvérét. A baleset motívuma, a gyermek szüleihez fűződő kapcsolata áll ezután prózájának középpontjában. A nemzetközi hírnevet a Lótolvajok című kötet hozta meg Pettersen számára. A siker kulcsa, hogy a regény egyesíti

magában a kortárs norvég irodalom három fontos tematikai elemét: a világháborút, a családot és a társadalomba beilleszkedni képtelen férfi alakját.

EGRESSY Zoltán:

Most érsz mellé: történetek esernyő nélkül

Pozsony: Kalligram, 2009.

Egressy Zoltán 1967-ben született Budapesten. Szép Ernő- és József Attila-díjas író, költő, műfordító. A kötet elbeszélései mindvégig lebilincselik az olvasó érdeklődését.

Kíforrott hangja és mesteri szerkesztői készsége remek novellistáról árulkodik.

LÉNÁRD Sándor: Családtörténeteim: levelek fiaimhoz

Budapest: Typotex, 2010.

Az író háromszor cserélt hazát és nyelvet, amikor az első világháború után Bécsbe, onnan Rómába, majd Brazíliába került. Ez a kötet Lénárd életének első, a nagyközönség előtt ismeretlen időszakát mutatja be. A felszínen vidám, anekdotikus családi legendárium alaphangja mégis elégikusan szomorú.

Bánó Attila

A magyar nemes vitézsége

Athenaeum Kiadó, 2009

Dr Osman Péter ismertetése

Évszázaddal ezelőtt egy ilyen kötet leginkább hasznos történelmi segédanyagként szolgált volna, valamint érdekes olvasmányként. A változások mára sokkal fontosabb funkciókkal is felruházták. Közéletben nagyívű áttekintés, amely azokat a magyar nemeseket és főnemeseket mutatja be az Árpád-házi királyok uralkodásától az 1848-49-es szabadságharcig tartó időszakból, akiknek vitézi cselekedeteiről, háborúkban, csatákban, portyázásokban, párvíadalkokban való részvételéről hitelt érdemlő feljegyzések,



képességét. Az identitástudatnak komoly szerepe lehet abban, milyen könnyen hagyják el az emberek a hazájukat jobb munka-

adatok maradtak fenn. Technikailag ez betűrendbe szedett kislexikon, benne 2250 személyről olvashatunk, olykor csak pár szóban, másokról részletesebben is.

Mára ezek az ismeretek egy létfontosságú tényező építőelemévé váltak. Ez az identitástudat, amelynek nélkülözhetetlen tartópillére az ország történelmének ismerete. Minden ország kritikus jelentőségű kötőanyaga népe hozzá kötődő identitástudata. A globalizáció új dimenziót adott az egész kérdéskörnek, hiszen a fejlődésben élenjárók javára mind erősebben kikezdi a szegényebb országok megtartó erejét és szellemi-gazdasági védekező

és életfeltételek reményéért, s mennyiben fontos számukra szülőhazájuk, s az ott élők sorsa.

Láthatjuk, mennyire létérdek az országok számára, hogy legyen identitást adó múltjuk, hogy a nemrég alakult, még nagyon fiatal országok milyen nagy erőfeszítéssel igyekeznek történelmet teremteni maguknak, s a formális országhoz való múltbéli létezésük híján felmutatni – olykor megkreálni – azokat a gyökereiket, amelyek a történelmükül, s a történelmi kultúrájukul szolgálhatnak. S tudnunk kell, hogy nekünk van évezredes, becsülendő történelmünk, és végzetes veszteség lenne elveszítenünk annak ismeretét, s vele magát e történelmet. Ennek elkerülésére is kellene az ilyen művek. Felidézük „régicíműségeinket”, az egyes személyekhez kapcsolódó szócikkek árnyaltabbá, élővé teszük az annak szereplőiről, létrehozóiról kialakult képet, segítenek, hogy valóban a magunkénak érezzük az ország történelmét, s hogy e történelem összekössön azokkal is, akiket kiszakított a 20. század brutális geopolitikája.



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 halászléfőzők a parton a bográcsok körül sürgölődnek, addig a vízben a honi honvédségünk hadihajós zászlóalj 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 kitarja kapuit, ugyan nem fürdésre invitálja a látogatókat, de mindenki bekapcsolódhat a strand területén meghirdetett civil-piknikbe. A **Vöröskereszt** véradásra hívja és várja a segítőkész embereket, míg az **Óbudai Egészségügyi Kft.** egészségügyi szűréseket végez. A gyerekek nagy örömeire hatalmas vidámpark vonul fel, míg a felnőttek a gasztrófaluban mulathatják az időt. A színes forgatagban jól megférnek egymás mellett a középkori harcosok 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 örökbe fogadására. 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. vezérigazgatója.

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

PROGRAMOK MÁJUS 29. SZOMBAT

Amiből válogathat...

Színpad:

10,00 Megnyitó – Köszöntő: Bús Balázs polgármester, országgyűlési képviselő
Ferenci Tibor Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. vezérigazgatója
Wysocki Légió
Hagyományörző egyesület
11,00 Halászléfőzés indítása – dr. Révfy Zoltán Baja város polgármestere
11,30 Zene, tánc, ének...
Kerületi iskolák művészeti csoportjainak bemutató előadása
11.30-tól 11.50-ig: Mókus Utcai Ált. Isk. NÉPTÁNC
12.00-tól 12.20-ig: Keve Utcai Ált. Isk. NÉPTÁNC
12.35-től 12.55-ig: Mókus Utcai Ált. Isk. ZENEKAR
13.10-től 13.30-ig: Pais Dezső Ált. Isk. METALLOFON
13.45-től 14.05-ig: Zípernowsky Károly Ált. Isk. NÉPTÁNC
14.20-tól 14.45-ig: Medgyesi Ferenc Ált. Isk. KINCSŐ EGYÜTTES
14,45: Braunhaxler énekkar
15,00: Halászléfőzés eredményhirdetés
15,30 Akrobatikus rock and roll
15.45-től 16.05-ig: Aquincumi Ált. Isk. MUSICAL
16.30-tól 17.15-ig: APACUKA ZENEKAR
17.30-tól 17.50-ig: Kiserdei Ált. Isk. NÉPTÁNC
18.00-tól 18.35-ig: Lucky Bulls - COUNTRY TÁNC
19.00-tól 19.30-ig: SOKOL-403 EGYÜTTES
19.30-tól: ICECREAM BLUES BAND
Műsorvezetők: Láng József színművész és Johnny a humorista

A Dunán:

MH1 Honvéd
Tűzserész és
Hadihajós
Zászlóalj
„Óbuda” nevet
viselő hadihajója,
míg a parton:
hadihajós és
tűzserész
kiállítás.



Rafting bemutató
Kajak-kenu verseny
Sárkányhajó bemutató

Bemutatkoznak a kerületi egyenruhások: a rendőrség, a Békásmegyeri Tűzország lánglovagjai, a kerületi polgárőrség.

ÉS MÉG LESZ...

Egészségügyi
szűrővizsgálatok: Szent Margit
Rendelőintézet Nonprofit Kft
Kézműves vásár
Gasztró falu
Historic rally autó kiállítás
Kiskutyák örökbefogadása



CIVIL PIKNIK

Helyszín: Pünkösdfürdői Strand területe
11,00 – 16,00 óráig
Civil szervezetek magukról, egymásnak és másoknak.
Célok, feladatok, programok
Gondok, örömök, tanulságok

LUPPA-KUPA

Kajak-kenu
verseny
Helyszín: BKV
Előre SC vízitelep
előtt
Korcsoportok:
kölyök, serdülő,
ifjúsági
Túrakenu
csapatverseny:
baráti és családi csapatok
Rendező: BKV Előre SC Kajak-kenu szakosztálya



Sörsátor és lacikonyha
Vidámpark egész hétvégén

Május 30. Aktív vasárnap gyereknapon 10,00-17,00 óráig

II. Óbudai civil futás - Pünkösdfürdő

11,00 Mikromaraton: 2,5 km
11,30 Harmadfél maraton: 7 km
11,30 Félmarton: 21 km
Nevezés a helyszínen a verseny napján, nevezési díj: 500-1.500 Ft-ig

Kispályás labdarúgó bajnokság – Halászlé Kupa

Gyermekek és családi csapatok mérkőzése
Helyszín: Pünkösdfürdői Strand

Fekvenyomó bajnokság a strandon

Rendező: RSE Fitness
Nevezés előzetesen: rse@enternet.hu ill. a helyszínen 10,00-11,00 óráig.

A színpadon egész nap sport- és tánchemutatók.

10.00: Megnyitó
Óbudai Wellness és Diáksport Egyesület
10.30: Fekvenyomó verseny indítása, versenyzők bemutatása
11.00: Futóverseny – rajt
11.15: Fless Vívóiskola
12.00: Ledényi Lido Judoiskola
12.35: Fekvenyomóverseny eredményhirdetés
12.45: Kempo – RSE Fitness
13.00 Kengoo bemutató – Szakasits Adél
13.15: Karate – Aquincum SE
13.45: Ju Jitsu bemutató – Szentendrei Dojo
14.15: Dr. Ági Salsa-láz – Lido Fitness
14.30: Testépítő bemutató – RSE Fitness
15.00: Micimackó – Goór Nagy Mária Színitanoda zenés előadása
16.15: Futóverseny eredményhirdetése
16.30: Hastánc – Aquincum SE
Vidámpark

HALÁSZLÉFŐZŐ VERSENY

2010. május 29. szombat

11,00-15,00 óráig

Helyszín: Pünkösdfürdő, gát menti szervíz út

Nevezési feltételek: 4.000

Ft/csapat és egy jó halászlérecept
és egy vödör (oltó víznek!!!)

Amit adunk: 1 db hal, tűzifa

Nevezés előzetesen emailban:

gyepesadam@t-online.hu, illetve a helyszínen a rendezvény napján 10,00 óráig az információs sátonál.

Zsűri: Szabó Lajos – Rozmaring étterem
Ludmány Csaba – Rézpatkó étterem
Vajda Péter (Pierre) – szakújságíró

Eredményhirdetés: 15,00 órakor a nagyszínpadon.

A rendezvény támogató:

Tata Öregtő Halgazdasági Kft
Pilis Park-Erdő Zrt



Adj vért, és ments meg 3 életet!

2010. május 29. szombat

11,00-15,00 óráig



Véradóbusz a rendezvény helyszínén

Kérjük a véradókat, hogy hozzák magukkal személyi igazolványukat vagy útlevelüket, illetve lakcím- és TAJ-kártyájukat.
Figyelem! Csak az eredeti TAJ-kártya fogadható el, másolat nem!

A rendezvény fővédnökei

Bús Balázs polgármester, országgyűlési képviselő
Ferenci Tibor Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.
vezérigazgatója

Kiemelt támogatók:

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata
Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.
Fővárosi Gázművek Zrt.
Holiday Beach Budapest
Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft.
MÉMÉP Kft.
FreeslandCampina Hungária Zrt.

Szervezők

Római SE, Rómaifürdő SE, Trevos Marketing Kft.,
Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt – Csillaghegyi
és a Pünkösdfürdői Strandok, Óbudai Kulturális
Központ Nonprofit Kft., MH1 Honvéd Tűzserész és
Hadihajós Zászlóalj, Zöldgömb SE, BKV Előre SC
Kajak-kenu szakosztálya, Szent Margit Rendelőintézet
Nonprofit Kft, GastroCity Catering Kft.





SÍK CUKRÁSZDA

Békásmegyer, Lukács Gy. u. 1.

(hegy felőli oldala,

Csobánka térnél, SPAR üzlettel szemben)

Tel.: 243-2206, 30/991-1009

Üzletünkben helyben készített, könnyű, főzött krémmel készült sütemények, kiváló minőségben, szolid áron, hétvégén megnövelt választékban.

Sós, édes sütemények, gesztenyepüré, somlói galuska, parfétorta állandóan kapható.

Alkalmi, fényképes ostya és formatorták, cukormentes fagyik, sütik és kalóriacsökkentett sütemények készítése.

SAJÁT KÉSZÍTÉSŰ, FŐZÖTT FAGYLALT ÓRIÁSI VÁLASZTÉKBAN KAPHATÓ!
Viszonteladókat kiszolgálunk.



Kóstolja meg aranyérmes fagylaltjainkat!



Nyitva: H-V: 10-19



Szeretettel várjuk kedves vendégeinket!

Bemutakozás a 7. oldalon.



HAJÓKÖLCSÖNZÉS

Római-part,

Nánási út 53.

Rómaifürdő SE

2009-as, változatlan árak!

2-3 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



HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

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

