

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2010. XVIII. évf. 5. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Cziniel
cukrászda és kávéház

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










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

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!



A régi Városliget Étterem helyén

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

Végre itt a nyár...



www.beachklub.hu

A tartalomról

Kedves Olvasó!
Magyarok Országos Gyűlése
Tisza-tavi vakáció
Rómaifürdő SE hírek
Judo hírek
Római-parti tábor civil összefogással

Mentőrobogó a Római-parton
Születésnapi beach parti
Népszerű a szabadidős kenőzés
Árvízkarosultak a Római-parton
Állatorvos – A nyár veszélyei
Életmód mozaik – A fényvédelemről
Böbe receptúrája – Felvidéki receptek
Volt egyszer egy fesztivál a Római-parton

Környezetvédelem
Rómaifürdő Telepegyesület története
Csillaghegyi Polgárok Egyesület - Őstermelői piac
Óbudai Polgárör Egyesület
Átváltoztatjuk - Gábrriel Stúdió
Óbudai nyár 2010.
Platán könyvtár

Osman Péter könyvajánlója
– Márai Sándor: Rómában történt valami
Római-parti gát
Árvízi állásfoglalás
Egyesület a Római-partért levele
Bús Balázshoz
Bús Balázs válaszelevele

Kedves Olvasó!

Tombol a nyár, amelyre hónapok óta vártunk, miközben százszor elátkoztuk a természetet, hogy rendre átírja a szokásos menetetrendet. Mire ki-ki megbékélt a szünni nem akaró hideg napokkal, a rettenetesen sok csapadékkal, s talán több-kevesebb sikerrel átvészelte a májusi jégveréseket, addigra itt volt nekünk az árvíz. Lehajtott fejfel pakoltunk, takarítottunk, kémlítettük az eget, hogy legalább az eső ne essen, figyeltük a vízállásjelentést és reménykedtünk, hogy meggondolja magát a Duna, és visszaadja nekünk a partot.

Most pedig, amikor végre itt van a hamisítatlan nyár, élvezhetnénk a napsütés jótékony hatását, az a bajunk, hogy meleg van, elviselhetetlen a hőség, enyhülésre vágyunk. Mindegy, csak panaszkodni lehessen. Ahelyett, hogy átadnánk magunkat a lazításnak, észre vennénk, hogy a nyár csupa szín, illat és meglepetés. Csak körül kell nézni! Emlékszik még a gyerekkori nyarakra? Amikor a tanév végeztével úgy éreztük, „most mienk a világ!”. Kalandok, szerelmek, izgalom és csupa-csupa várakozás. És ez kitartott egész nyáron. Nem kellett egzotikus helyekre utazni, még csak a tenger sem kellett hozzá, csak mi magunk, és néha a fantáziánk. És persze a barátok, régik és újonnan szerettek, akikkel megoszthattunk egy-egy titkot, élményeket. Biztos voltak akkor is forró napok, kibírhatatlan hőség, de ki emlékszik már arra. Képek, hangulatok, egy-egy arc, ami felidézi a régi nyarakat, mosolyt varázsol a szívembe, amitől könnyűvé leszek, és tudom, hogy ez a nyár is ilyen lesz. Emlékeket gyűjtök, hangulatokat és színes képeket, hogy egy fázós, téli napon majd előhívjam őket. Kedves Olvasó! Ne hagyja, hogy a forróság elvigye a nyarat! Laza, szellős öltözék, egy fehér kalap vagy sapka, és vágjon neki a „nagyvilágnak”! Ne gondoljon nagy dolgokra, elég, ha lesétál a Duna-partra, behúzódik egy árnyas fa alá, és figyel. Gyerekeket, fiatalokat, sportolókat, sétálókat, sörözőket, nevetőket, sírókat, egy szóval, mindenkit. Aztán, ha kedvet kap, és tovább merészkedik, fedezze fel azt a rengeteg programot, amit csak azért szerveztek a szervezők, hogy élményt adjanak. Legyen szó kulturális vagy sporteseményről, mindegy. Annyi van belőle város és ország szerte, hogy minden napra több is jut belőlük. Keressen, szemezgessen! Aztán, ha elfáradt, vegyen magához egy hűsítő italt, dőljön hátra, és lapozza át a Római Parti Hírek legújabb számát. Program kínálat itt is akad, de adunk egy kis ízelítőt a nyári Római-part hangulatából is. Ezúton is kívánok minden olvasónknak pihenéssel, élményekkel teli feltöltődést a még hátra lévő nyári napokra.

Fehér Ágnes

Szabó Lőrinc NYÁR

Nézd csak, bolondul karikázva
hogy összecsap az a két sárga
lepke! hogy kezd tündéri táncba!

hogy gyúrja egymást, hogy forog!
Négy szárnyuk százfelé lobog,
pedig egyhelyben kavargó.

Csókolóznak? vagy marakodnak?
Most hirtelen egybefogóznak
s nyílegyenest fölfurakodnak,

föl, föl, föl, ingó, lebegő
tornyot húzva, mely repeső
útjuk nyomában égbe nő,



függőleges rakéta: már a
bükk magasában, már a nyárfa
csúcsánál járnak: már a drága

túlvilágban szikráznak, a
kék örületben, ahova
csak a szerelem mámora

vagy az se emel... Ott repülnek!
Ott! Hol? Fény! Látod?... Továtüntek...
Magukkal vitték a szemünket!

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

Magyarok Országos Gyűlése – 2010.08.13-15

Kunszentmiklós–Böszörmény

Immáron harmadszor kerül megrendezésre a Magyarok Szövetsége rendezésében Kunszentmiklós–Böszörményben a magyar kultúra és társadalom eredményeit összegző találkozó. Tavaly a három nap során mintegy negyedmillió ember látogatott ki a rendezvényre és ezzel az ország legnagyobb szabadtéri rendezvényévé tette az alföldi eseményt. A rendezvényen mintegy 3300 fellépővel 2000 program valósul meg társadalmi összefogásból. Több mint hétezer ember tevékeny munkájának köszönhetően egy teljes város épül fel a kiskunsági puszták közepén.

Az elmúlt másfél évben a Szövetség települési csoportjai 3200 rendezvényt szerveztek. A településeket szervező közösségek a tavalyi Magyarok Országos Gyűléséhez /MOGY/ hasonlóan nagyvállalkozói háttér, állami és uniós pályázatok nélkül valósították meg terveiket. Ez a hatszáz települési közösség 2010. augusztus 13-15-én Kunszentmiklós–Böszörményben tartja az ország valaha volt legnagyobb társadalmi, kulturális, hagyományörző rendezvényét és magyar termékek vásárát.

A rendezvény célja, hogy egybegyűjtse a pártoskodás nélkül nemzetben gondolkodó magyar közösségeket és elegendő erőt és hitet adjon a résztvevőknek a további tettek megvalósításához. A jószándékú magyar emberek találkozásával hozzá szeretnénk járulni ahhoz, hogy az egyének megérezzék a közösségek és a mindennapi kapcsolati tőke fontosságát.

A rendezvény legfontosabb célkitűzései:

1. A magyar emberek találkozási és lelki emelése – egy lépéssel tovább a nemzet-egyesítés felé
2. A magyar műveltség és hagyomány-készlet összegzése és megjelenítése - hagyományörzők és magyar teljesítmények találkozója
3. Trianon hatásainak felszámolása a magyar közéletben
4. Társadalmi párbeszéd az alkotmányozás folyamatáról, a nemzeti érdek védelméről, felsőházi szövetségről
5. Elősegíteni, hogy minél több határon túli nemzettársunk vallja magát a környező országokban megrendezett népszámlások során magyar nemzetiségűnek és minél többen igényeljék a magyar állampolgárságot
6. Lengyel–magyar–horvát történelmi sorsközösség megerősítése
7. A magyar lélek és a népi vallásosság megjelenítése

A rendezvényen belépődíj nincs. A történelmi Magyarországot formáló szállásterületen a jurtával, sátorral érkező vendégek szintén térítésmentesen foglalhatnak területet.

A parkolás díja: 600 Ft, amely tartalmazza a rendezvény részletes programfüzetét és a Szilaj Csikó újság ünnepi számát.

Bővebben:

www.magyarokszovetsege.hu

www.boszormeny.hu

www.szovetsegtv.hu

TISZA-TAVI VAKÁCIÓ

Helyszín:
Poroszló,
Nyárfa kemping

**Kisköre
Sarud
Poroszló
Tiszafüred**

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

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

**Az
ÖTNAPOS
TÚRÁK
részvételi díja
25.000,-Ft/fő**

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.**

**ÚJDONSÁG!
Családi nyaralás Poroszlón
július 26-30.**

Az időpont tájékoztató jellegű. A családok a programba BARMIKOR bekapcsolódhatnak. Utazás egyénileg. Program: felnőttek oktatása túrákenu kormányzásra. Céll: képesek legyenek egyedül a Tisza-tavi túrázásra. Amit biztosítunk: hajó kötelező felszereléssel, oktatás, túravezetés, étkezés, szállás. Szállás: 4 fős, családi apartmanok, 2-3 fős faházak. Sátor. Részvételi díj: FELNŐTTEKNEK 3.500-5.000 Ft/fő/nap (szállástipustól függően) GYEREKEKNEK 2.500-4.000 Ft/fő/nap. **Jelentkezés:** Rátkai János – 06 20 9436 521

Jelentkezés: Rátkai János 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.





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



Kupát nyertek az utcai kosarasok

Június 6-án immár 14.
alkalommal rendezték meg a
Pest Megyei Utcái Kosárlabda
Bajnokságot a békásmegyeri
Csobánka téren. Az
INTERSPORT Kupáért folyó
küzdelmekre 14 csapat
nevezett, köztük az „R...” SE
utcai kosárlabda csapata is. A
fiúk látványos, szép
mérkőzéseket vívtak –
köszönhető ez az összeszokott-
ságuknak –, végül mindenkit maguk mögé
utasítva megszerezték a végső győzelmet, az
első helyezésért járó aranyérmet, és az



A győztes csapat balról: Németh Zsolt, Posvancz
Zoltán, Andics Román és Kéri Ferenc (csapatkapitány)

INTERSPORT Kupát, melyet egy évig
őrizhetnek.
Gratulálunk a szép sikerhez!

Mozgáskorlátozottak juliálisa a vízi telepen



A Mozgássérült Emberek Rehabilitációs Központjának lakói július 1-jén a Rómaifürdő SE
vízitelepen vendégeskedtek. A vízi sportok mellett jutott idő a bográcsozásra és a közös
falatozásra is.

Lakodalmi piknik a telepen

Egyesületünk ifjú tagjai
Czapár Andrea és Bitó Balázs
június 26-án fogadtak egymásnak örök
hűséget. A hivatalos ceremóniát
követően az egyesületi vízi telepen
látták vendégül rokonaikat, barátait,
hogy még emlékezetesebbé tegyék ezt
napot. Ezúton is boldogsággal,
harmóniával teli szép éveket és
mindehhez jó egészséget kívánunk a
fiataloknak.



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

www.lidofitness.hu

NYÁRI KEDVEZMÉNYEK, AKCIÓK!

Kísérje figyelemmel honlapunkat!

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

Tábor volt a Lido Fitnessben

Sikeresen
zárult a
Ledényi Judo
Iskola által
szervezett
nyári tábor.
A szép számú
gyereksereg
felszabadult,
sportolással
és szórakozással
teli napokat
töltött együtt.



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: 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





Az egyesület kosárlabda szakosztálya is ízelítőt kapott a vízi létből, cserébe edzőjük, Bálint bácsi néhány kosaras fogást mutatott be a házigazdáknak.



A Pütkösdfürdői strandon Gyepes Lajos a Római SE vezetője foglalkozott a gyerekekkel.

Római-parti TÁBOR civil összefogással

A Rómaifürdő SE idei vízi táborát, kormányos képzését egyéb sportokkal színesítette. Ebben az egyesület segítségével voltak a kerületi sportegyesületek, akik a foglalkozásokat tartották, míg a Rómaifürdő SE szakedzői a vendég egyesület gyerekeinek mutatták meg a vízi sportok szépségét.



A vízen a kajakozás, kenuzás alaptechnikájával ismerkedtek a táborozók.



Kolczonai István az Óbudai Fless Vívóiskola növendékeivel érkezett a telepre, és amíg a vívótanoncok a vízen próbálkoztak, edzőjük a vízi táborosokat okította.



A tábor zárásaként Johnny énekeltette meg a vidám csapatot.

Mentőrobogó a Római- parton

Június elsejétől a Római-parton és környékén – a MAVIR támogatásával – a mentőrobogón érkezhetsz a sürgősségi ellátás. A Lido Hotelben állomásozó motoros-mentő 11,00–21,00 óráig várja a partközeli segélyhívásokat. A mentőrobogót defibrillátorral és újraélesztő eszközökkel is felszerelték, és szakképzett mentőápoló teljesít rajta szolgálatot.



Árvízkárosult gyerekeket fogadtak a Római-parton

A Holiday Beach Budapest Hotel**** és a Római Teniszakadémia, amelyek sikeresen védekeztek a dunai árvíz ellen, július 9. és 16. között 14 Borsod megyei árvízkárosult gyereket és kísérőtanárukat látták vendégül. A római-parti Holiday Beach Budapest Hotelben lakva az egy hét alatt a gyerekek nem csak Budapestet ismerhetik meg, hanem a Római Teniszakadémia szervezésében balatoni, velen-
cei-tavi és szentendrei kirándulásokon is részt vesznek.

A szervezők mélyen átérzik az árvízkárosultak helyzetét, mivel a Római-partot is folyamatosan előnti az árvíz. A fiatalok budapesti sétahajózását a Sailor Kft. támogatja.



Népszerű a szabadidős kenuzás

Az Óbuda SE hagyományos nyári szüni DöDö programján a fiatalok ingyenes evezésktatáson vehettek részt. A 3x4 napos sorozat ideje alatt többszáz gyerek sajátította el a kenuzás alapjait. Az ügyesebbek megpróbálkoztak a kormányzással, míg a legelszántabbak rövidebb, hosszabb vízi túrához is csatlakoztak.



Születésnap beach-parti

A római-parti Holiday Beach Hotel ötödik születés napját szélesre tárt kapukkal, igazi beach-programokkal ünnepelte. A jeles évforduló alkalmából a látogatók ingyenesen részesei lehettek a beach-hangulatnak: koktélbár, táncosok, gyerekeknek foglalkoztató. A medencében a hűsölés mellett a bűvárkodást is kipróbálhatták a vállalkozó szelleműek. Aki nagyobb vízre vágyott, az a Dunán kenuzhatott vagy motorcsónakkal szelhetette a habokat.



VÉGE A TANÉVNEK – JÖHETNEK A CSALÁDI NYARALÁSOK

Pihenjen a világhírű Rudapithecus hungaricus lelőhelyén
Felsőtelekesen, Aggtelek közelében

700 lelkes kis faluban Felsőtelekesen (www.felsotelekes.hu) három napraforgós falusi vendéglátás keretében (szállás, vendégszolgálat), négy szobás (összkomfortos) önálló családi ház nagy kerttel és nyári konyhával három generáció vagy két család pihenésére is alkalmas.



Szeretettel várják Önöket a nagymama és unokái.

Érdeklődni lehet: **0630-233-9633; 0670-200-2381**

Jöjjön hozzánk! Kedvező árak.

Félpánzió felnőtteknek 5500 Ft/fő/nap; 12 -18 év között 5000 Ft/fő/nap; 6 -12 év között 4000 Ft/fő/nap; 3-6 év között 3500 Ft/fő/nap; 3 év alatt 2000 Ft/fő/nap.

BogánCs

ÁLLATORVOSI RENDELŐ

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!**

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!

www.pedalos.atw.hu

"Pedalos" KERÉKPÁR JAVÍTÓ ÉS UTÁNFUTÓ KÉSZÍTŐ

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



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

www.romaifurdo-se.hu

SÍK CUKRÁSZDA

Békásmegyer, Lukács Gy. u. 1.
(hegy felőli oldala, Csobánka térnél, SPAR üzlettel szemben)

Tel.: 243-2206, 30/991-1009 • www.sikcukraszda.hu
sikcukraszda@freemail.hu

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

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

Viszonteladókat kiszolgálunk.

Kóstolja meg aranyérmes
fagylaltjainkat!

Nyitva: H-V: 10-19



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



Szeretettel várjuk kedves vendégeinket!

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

**NYÁRI FITNESS
ÉS SPORT TÁBOR**

A tábor helyszíne: Barátság Szabadidő Park, III. Laborc u. 2/c.
Időpont: Augusztus 23.-27.

A tábor naponta
9-től 16 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 ára: 19.000 Ft / fő / hét. (testvéreknek kedvezmény)

Foglalkozások: aerobik, lányoknak balett, művészi torna, akrobatika,
latin tánc, fiúknak karate, judo, erőltetés, továbbá sportjátékok, vetélkedők, sorversenyek, kangoor,
vízi sportok.

Felszerelés: kényelmes sportruha, melegítő, nyári sapka, sportcipő, fűdőruha, 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, Pétercsák József

Információ és előjelentkezés: Sinkó Andreánál a 30/330-8961-es telefonszámon
vagy az info@sinkofitness.hu e-mail címen.

Minden érdeklődőt és mozogni vágyót szeretettel várunk!



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



A nyár veszélyei

Nem is hinnénk, hogy a nyár önmagában mennyi veszélyt rejt.

Sajnos minden évben találkozunk rendelőkben hőgutát vagy napszúrást elszenvedett állatokkal, amelyek nagyon rossz állapotban kerülnek hozzánk, és sokszor már nem tudunk rajtuk segíteni. A nyári, szezonális megbetegedések 90%-át meg lehet előzni, ezért fontosnak tartjuk, hogy írjunk a leggyakoribb megbetegedésekről és megelőzésének módjairól.

A nyár együtt jár a napsütéssel és a meleggel. Először beszéljünk a napsugárzás hatásairól. A napsugárzásoknak nélkülözhetetlen szerepük van a csontok fejlődésében, illetve a csont egészséges anyagcseréjében. A szervezetben termelődő D-vitamin előanyaga az anyagcsere folyamán a bőrbe kerül, és ott a napfény hatására átalakul D-vitaminná. Ez a vitamin pedig nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a bélcsatornából felszívódjon a kalcium, ami beépül a csontokba. Ha nincs D vitamin, akkor nincs kalcium-beépülés, és fiatal korban kialakul az angolkór. Idősebb korban is szükség van a szervezetre a napfényre, hiszen hiánya miatt a csont anyagcseréje szenved károsodást, és kialakul az osteomalatia (csontfelszívódás). Mindkét esetben a csont kalcium tartalma lecsökken, ezért könnyen törik, és deformitást szenved.

A napsugárzásnak számos előnye mellett a negatív oldaláról is említést kell tennünk. Az emberek bőre fedetlen, nem takarja sűrű szőrzet, ami megvédené a leégéstől, és ennek következményétől, a **bőrrák** kialakulásától. Sok kutya rendelkezik fehér vagy világos rövid szőrzettel, és világos, pigment-szegény bőrral. A

káros UVA/UVB fény ezen állatok bőrét (főleg az orrhát, a fülek, fejtető, és farok területét) égetik, és kialakul a klasszikus leégés, és a bőr felhólyagosodása. Nagy figyelmet kell fordítani azon ebekre is, amelyek frissen lettek nyírva. Főleg fehér színű macskáknál és kutyáknál diagnosztizáltunk fülön kialakuló bőrdaganatot, ami kezelés ellenére is kiújulásra hajlamos, és halálos kimenetelű is lehet. Mint minden betegségnél, itt is a megelőzés a legfontosabb. Tűző napon az állat sohasem tartózkodjon huzamosabb ideig, és a veszélyeztetett egyedek érzékeny bőrtületeit érdemes lekenni napvédő krémmel, amit javasol az állatorvos. A hagyományos napvédő krémek bőrirritációt okozhatnak, ezért kell kikérni egy szakember véleményét, tanácsát az adott krémmel kapcsolatban.

Még gyakrabban fordulnak elő **hőgutás** megbetegedések, amelyek nyáron tipikusak. Akkor alakulnak ki, ha az állat meleg, levegőtlen helyen tartózkodik hosszabb, vagy akár csak rövidebb ideig. Klasszikus példa erre a kocsiba zárt kutya. Az autó légtere könnyen túlmelegedhet, ha nincs meg a légmozgás (az ablakok nincsenek kellő mértékben leengedve). A meleg ellen a kutya lihegéssel védekezik, így próbálja a plusz hőt leadni. Ha azonban a kocsiban, vagy bármely más zárt térben a hőmérséklet túl gyorsan, vagy túl magasra emelkedik, illetve a levegő páratartalma nagymértékben nő, akkor már nem tud több hőt leadni, és a szervezete túlmelegszik. A testhőmérséklet ebben az esetben akár 43 fokra is felemelkedik, és kialakul egy sokkos állapot. A kezdeti lihegést egy sokkal intenzívebb lihegés váltja fel, amelyet levertség követ. Az állat figyelme tompul, nem, vagy csak csökkent

mértékben reagál a környezetére, és kómába esik. Az állat elvesztheti az eszméletét, görcsrohamok is jelentkezhetnek. Az idegrendszeri tünetek azzal magyarázhatóak, hogy a megemelkedett testhőmérséklet miatt kialakul egy agyi ödéma, ami ha hosszabb ideig fennáll, az agy szövetében visszafordíthatatlan roncsolódás következik be, és az állat elpusztul. Ez a tragédia azonban nem csak a kocsiba zárt állattal történhet meg, hanem meleg időben erős fizikai munkát végző ebeknél is pl.: vadászat, versenyek, vizsgák, kiképzés alkalmával. A hőguta kialakulását még segítheti, ha az állat nem kap vizet, és nincs folyadék bevitel. Minden esetben az ember vonható felelősségre, ha ez az állapot bekövetkezik, ezért nyári időszakban a következőkre kell fokozott figyelmet fordítani: soha ne tegyék ki kutyájukat erős fizikai megterhelésnek nagy melegben! Az állatnak mindig biztosítva legyen friss víz, és sohasem hagyják az ebet a kocsiban akár még pár percre sem. Ahhoz hogy a betegség kialakuljon nem feltétlenül szükséges kánikula, vagy tűző nap, elég csak egy párás, levegőtlen helyiség. Ha azonban mégis bekövetkezik a hőguta, akkor az első és legfontosabb teendő, amíg az állatorvoshoz nem érnek, a kutya testhőmérsékletének normalizálása. Ezt úgy lehet érní, ha az állatot hűvös, szellős helyre rakják, és itatják. A lázat csökkenthetjük, ha nem túl hideg vízzel locsoljuk, hűtjük testét, illetve hideg vizes borogatást teszünk a tarkójára és fejére. Természetesen súlyosabb állapotban, mint agyi ödémánál, eszméletvesztésnél illetve görcsöknél ezek a beavatkozások kevesek az állat állapotának stabilizálásához, ezért sürgősen orvoshoz kell fordulni. Minden hasonló tüneteket produkáló állatnál orvos segítségét kell kérni, hiszen sokszor csak ő tudja megállapítani a helyzet súlyosságát.

Nagy melegben a kutyák is kaphatnak **napszúrást**. Természetesen ennél a betegségnél is van fajtadiszpozíció, pl. csivavák, bulldogok, mopszok fokozottan veszélyeztetett fajták. Lefolyása és tünetei hasonlóak a hőgutához, és természetesen itt is a megelőzés a legfontosabb. Minden esetben biztosítani kell az állat számára árnyékos helyet és természetesen ivóvizet. Sétáltatás csak kora reggel illetve késő este legyen, és ilyenkor is kerüljük az erősebb fizikai megterhelést.

A nyári napokra tehát nem csak magunkat, hanem kedvencünket is fel kell készíteni, és folyamatosan óvni. Ez a felelős állattartás egyik alapszabálya, amely minden állatra vonatkozik.

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



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



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 ÁT
AZ INTERNET HASZNÁLATÁIG!

GRAFIKA ÉS | VAGY [PROGRAMOZÁS]

INFORMÁCIÓ: 06/20 9310-761

www.romaifurdo-se.hu



A fényvédelemről

A 20. században a barna bőr az egészség, a szépség, a fiatalság szimbóluma lett. Ma már tudjuk, az igező barnaságnak nagy ára lehet. Bőrünk idő előtti öregedésének, a különböző bőr problémák egyre gyakoribb megjelenésének fő okozója a túlzott mértékű napfűrdözés. Ugyanis az ózonnyalok okán már túlságosan sok UV-fény ér bennünket. Szerencsére a XII. kerületben már működik az **UV-Briantolánc**. Erről a www.hegyvidek.eu honlapról tájékozódhatunk. Az egészségre ártalmas 6-os, illetve a kiugróan magas, különös kockázatot jelentő 8-as erősségű UV-B sugárzás veszélyeiről olvashattunk a Hegyvidék újság júniusi számában. Pokorni Zoltán polgármester úr sajtótájékoztatója szerint „a kapott adatok valamennyi budapesti lakos számára hasznosak lehetnek. Gyermekünk egészségének védelmében kiemelten fontos, hogy tisztában legyünk az éppen aktuális sugárzási helyzettel, hiszen a kicsik a szünidő alatt sokkal több időt töltenek a szabad ég alatt játszótéren, parkokban... táborban... Ilyenkor az önfeledt játék, a sportolás közepette szinte észre sem veszik a nap égető melegét, ezért lényeges, hogy a szülők tudják, mikor kell árnyékba parancsolni gyermeküket” – hangsúlyozta a polgármester úr. Arra is figyelmeztet a cikk, hogy „a hatos erősségű sugárzás esetén legfeljebb fél órát ajánlatos a napon tölteni, de a nyolcas szinten ez az idő tíz-tizenöt percre rövidül. Sokat segítenek a napvédő krémek, azonban ezek a készítmények sem pótolják az árnyékot, csupán a leégéstől védenek meg”. Mivel a napsugárzás 13 óra tájban a legerősebb, így a 11 és 16 óra közötti időszakban a fényvédő krém használata mellett is tanácsos a napsütéses helyek elkerülése. Jó ha tudjuk, hogy a gyér lombú fa, vagy a báránnyelű nem nyújtanak elegendő védelmet. A kritikus időszakokban csak a vastag lombú fák, vagy az épületek árnyékában lenne szabad tartózkodnunk. Ne feledjük, a jó minőségű fényvédő krémek mellett célszerű a kalap, a hosszú ujjú ing és az UV-szűrős napszemüveg viselése is. A fokozott és tudatos fényvédelem különösen fontos a kisgyermeknek, az érzékeny bőrűeknek, vagy a naphoz nem szokott tinik és felnőttek részére. Ha mégis barna bőrre vágyunk, próbáljuk ki az önbarnító krémek valamelyikét! Ne feledjük, a mimikai ráncok is hamarabb megjelennek, és gyorsabban mélyülnek még az enyhe napozás hatására is. Ugyanakkor a láb és körömgombák ellen lábunk kíméletes és rendszeres napoztatása igen hatékony és kedvező hatású.



Dr. Toldi Implantologia

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

Bankkártyát elfogadunk

E-mail: drf@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.

Böbe recept-túrája

Felvidéki ételek

Egy kis bepillantás a felvidéki ételekbe, ahol békésen megfér egymás mellett a szlovák, a cseh, a tót és magyar konyha sok-sok finom ételének receptje. A receptek nem háborúznak, csak az asztalra kíváncsognak, hogy jó étvágygal elfogyasszuk. Íme:

Felvidéki pikáns gombóclevés

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg marhacson, 8 dkg sárgarépa, 8 dkg gyökér, 5 dkg kelkáposzta, 5 dkg karalábé, 3 dkg zeller, 3 dkg vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 dkg Suller só, 2 dl tejföl, 3 dkg finomliszt, 4 dkg Héra főzőmargarin, 1/2 citrom, 1 késhegynyi tárkony. A gombóc hozzávalói: 10 dkg sertés apróhús, 5 dkg marha apróhús, 5 dkg füstölt kolbász, 5 dkg császárzalonna, 30 dkg burgonya, 1 dkg Suller só, 1 db tojás, késhegynyi őrölt bors. A marhacsonot leforrázzuk és hideg vízbe téve, zöldségelvé, tartalmaz csontleves főzünk. A levest izesítjük sóval, fűszerezzük őrölt borssal. A Hérát felfelegetjük, hozzáadjuk a lisztet, és világos rántást készítünk, amelyet hideg vízzel kikeverünk. A húsleves szűrőn leszűrjük, majd újra felforraljuk és besűríjtük a kikevert rántással. A tejfölt kikeverjük egy kevés levestel, majd a leveshez adjuk, és takaréklángon felforraljuk. A sertés és marha apróhúst, a kolbászt, a szalonnát finom tárcsán ledaráljuk. A megtisztított burgonyát lereszeljük, levét kinyomkodjuk, és a húshoz adjuk. A húst kevés sóval, borssal fűszerezzük, tojást adva hozzá jól összedolgozzuk. Ha nagyon lágy, kevés lisztet adunk hozzá. Nedves kézzel apró gombócokat formázunk. Ha a gombóc megfőtt, a levest ízlés



szerint utánízésítjük tárkonylevelet szórunk bele, és citromlével savanykássá izesítjük.

Kassai rostélyos

Hozzávalók: 60 dkg marhahátszín, só, törött bors, 40 dkg zsír, 1 fej hagyma, 2 evőkanál paradicsompüré, pirospaprika, 40 dkg sárgarépa, 5 dkg zeller, 5 dkg konzervzöldborsó, 1 evőkanál olaj, zöldpetrezselyem.

A megmosott húst felszeleteljük, kivergetjük, széleit bevagdossuk, megsózzuk, megborsozzuk, és felhevített zsiradékon mindkét oldalról megpirítjuk, majd meleg helyre tesszük. A visszamaradt zsiradékon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát, majd hozzá tesszük a paradicsompürét és megszórujuk pirospaprikával, felöntjük forró vízzel, s visszarakjuk bele a hússzeleteket. Puhára pároljuk. Az apró kockára vágott sárgarépát és zellert a zöldborsóval együtt, a felhevített olajra dobjuk, összekeverjük, és egy kevés vízzel megpároljuk. Végül a húshoz keverjük és megszórujuk a finomra vágott zöldpetrezselyemmel.

Cseh fánk (Tarkedli)

Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg liszt, 2 tojás, 2 dkg élesztő, 3 dl tej, 8-10 dkg cukor, olaj, só.

Valahol az elfelejtett kacsatok között még meg kell lenni, nagyanyám tarkedli sütőjének, amely hasonlatos volt a jobbára már szintén elfelejtett tükörtőjassütőhöz. Morva nagyapám ugyanis a vasárnapi ebédhez gyakran megkívánta a cseh fánkot, a tarkedlit, melyet természetesen mi, gyerekek is nagyon szerettünk.

A langyos tejjel megfuttatott élesztőből, lisztből, cukorból, egy csipetnyi sóból a palacsintatésztnál sűrűbb masszát keverünk, és megkelesztjük. Amikor megkelt, kevés olajat mele-



gítünk a tarkedli-sütőben, s egy-egy kanál tésztát teszünk a mélyedésekbe. A palacsintához hasonlóan, de kisebb lángon mindkét oldalát jól átsütjük. Megszórujuk porcukorral, de adhatjuk lekvárral is.

Knédli szlovák módra

Hozzávalók: 3-4 dkg élesztő, 1 kg liszt (lehet fele rétes liszt), só (ízles szerint), 1-2 tojás, víz vagy tej (tej finomabb), lehet margarint is beledolgozni, vagy tejfölt, így finomabb lesz, 2-3 evőkanál étolaj, ettől lesz laza a tészta.

Egy kelt tésztát kell készíteni. Az élesztőt meg kell futtatni tejben, és a hozzávalókkal összekeverni, a végén az étolajat is beledolgozni. A tésztát megkeleszteni. Konyharuhába tekerve is lehet főzni, de legjobb gőzön, 20 percig főzni, lábosban rácson (szlovákoknál van erre egy úgynevezett „knédli főző”), de előtte bekenni étolajjal, utána is feltétlenül újból lekenni étolajjal a kész knédli. Több, mondjuk 4 zsúrkenyér formát lehet belőle készíteni. Lehet a belsejébe lekvárt tenni, és úgy kifőzni, majd megszórni diós vagy mákos cukorral stb. Üresen, felszeletelve nagyon jó mártásos ételek mellé, pl.: vadashoz is, vagy barnamártással leöntve sült hús mellé párolt káposztával stb. Ami nem fogy el, azt a hűtőben lehet sokáig

fóliában tárolni, újra felhasználás előtt, újból megfőzve, olyan, mint a friss.

Felvidéki fácánpecsenye

Elkészítés: Nem mindennapra való, hanem ünnepi fogás ez, amely akkor „igazi”, ha a fácán kívül egy-két szalonka is akad hozzá. Elkészítése úgy kezdődik, hogy a szalonnát megsütjük (de nem túlságosan, hogy zsenge maradjon), majd a húsát leszedjük, apróra vágjuk, s darált sertéshússal, finomra vágott majoránnával, petrezselyemmel, kakukkfűvel, egy kis sóval, borssal, paprikával (esetleg - ha van - szarvasgombával) alaposan összekeverjük. Vajban kissé megpároljuk, egy-két tojással, mint kötőanyaggal összedolgozzuk, majd megtöltjük vele a fácánt. Egy lábosban vaját olvasztunk, beletesszük a töltött fácánt, mérsékelten meleg sütőbe tesszük. Mikor megsült, egy kis brandyt öntünk rá, s azon frissiben tálaljuk.

Morva tál

Hozzávalók: 1 kg vegyes zöldség, bab, kelbimbó, paprika, karfiol, burgonya, 1 hagyma, 1 evőkanál vaj, 25 dkg savanyú káposzta, 1 l húsleves, 25 dkg darált marhahús, 1 csésze félélt főtt rizs, 2 tojás, só, pirospaprika, 2 dl tejföl.

Elkészítése: A kockára vágott zöldséget vajban megfuttatjuk, a savanyú káposztát és a húsleves hozzáadjuk, és 30 percig főzzük. A darált húst, rizst, tojást, sót, paprikát, masszává dolgozzuk, gombócokat formálunk belőle, és a zöldségekkel együtt megfőzzük. Végül izesítjük, és hozzáadjuk a tejfölt.

Fenti recepteket Klemi barátom receptkönyvéből válogattam, ezért az érdem az Őt illeti. Tessék kipróbálni, rendkívül finom receptek! És..., ha valaki még ennél is több felvidéki receptre kíváncsi, kérem, írjon nekem!

Böbe mama: e.a.asztalos@freemail.hu.



A Csillaghegyi mentőállomásnak gyűjtöttek Volt egyszer egy fesztivál a Római-parton

Május utolsó hétvégéje volt, de az első, időjárásában is élhető három nap. A *Római SE* és a *Rómaifürdő SE* csapata, kiegészülve lelkes segítőikkel és támogatóikkal, megszervezte a Római-parti fesztivált, középpontba helyezve a halászléfőző versenyt, amelynek hagyományt szerettek volna teremteni. A sokszínű programkínálat a szórakozáson túl lehetőséget kínált adakozásra, jótékonykodásra, egészségügyi szűrésre és véradásra is. Több ezer embert csábított a Duna-partra a rendezvény, ahol többen megerősítették a szervezőket abban, hogy folytatni kell a munkát, mert a Római-partnak és az itt élőknek is szüksége van az ilyen, közösségépítő eseményekre, ahol iskolák, civil szervezetek, baráti csapatok, munkahelyi társaságok szórakoztak együtt.



A péntek esti – Pünkösdfürdői strandon tartott – támogatói esten a jelenlévők a belépő és tombola vásárlásával a csillaghegyi mentőállomásnak gyűjtöttek adományt.



Az esten a vendégeket zenés, táncos műsor szórakoztatta. *Hargitai Géza* és barátai vonósnégyes műsorával járultak hozzá a rendezvény sikeréhez.



Az értékes tombolaajándékok között szerepelt négy helyi festőművész alkotása is, amit a művészek ajánlottak fel.



Szombaton a színpadon egymást váltották az iskolai és más amatőr csoportok. A halászléfőző versenyt *Rétfi Zoltán* Baja város polgármestere nyitotta meg. *Láng József* színművész, mint házigazda köszöntötte a halászlé főváros vezetőjét.



A Dunán a *BKV Előre SC* kajak-kenu versenyt hirdetett. A leggyorsabbak érmet akaszthattak a nyakukba, míg a legtöbb versenyzőt kiállító klub egy kupával lett gazdagabb.

AZ *MH1 Honvéd Tűzszerész és Hadihajós ezred* Óbuda nevét viselő hadihajóját hozta el a rendezvényre, míg a tűzszerészek a parton mutatkoztak be.



A pompom lányok elmaradhatatlan szereplői a fesztiválnak.

A halászléfőző versenyen 32 csapat indult, köztük a kerületi *Civil bizottság* csapata. *Csikósné Mátyi Júlia* és *Mihalik Zoltán* képviselők irányították a csapat munkáját.





A III. kerületi Rendőrkapitányság csapata is benevezett a halászlé főzők versengésébe.



Ferenci Tibor Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. vezérigazgatója a fesztivál másik fővédnöke nyitotta meg a rendezvényt.



Régi rendőrautó, nagyon mai rendőrlánnyal.



Szombat este az Ice Cream Blues Band adott koncertet.



A színpad és a profi hangosítás Bús Balázs polgármester, fővédnök adománya volt.

A pénteki támogatói et adományaiból befolyt 300.000 Ft-ot a Csillaghegyi Mentőalapítványnak adták át a szervezők: Fehér Ágnes Rómaifürdő SE, Kiscsatári Emese, Gyepes Lajos és Gyepes Ádám Római SE. Az adományért Dr. Mártai István orvosigazgató és Dr. Szócs Mónika a Csillaghegyi mentőállomás igazgatónője mondott köszönetet.



A Szent Margit Rendelő-intézet Kft. egészségügyi szűrésre invitálta a látogatókat.



Vasárnap a sporté volt a főszerep. A Zöldgömb SE futóversenyét még nem mosta el az eső.

KIEMELT TÁMOGATÓK:

Óbuda – Békásmegyer Önkormányzata
Fővárosi Gázművek Zrt.
Holiday Beach Budapest
Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft.
Budapest Gyógyfürdői ZRt.
Friesland Hungária Zrt. – a Túró Rudi forgalmazója
Mémép Kft.
UniCredit Bank

TOVÁBBI TÁMOGATÓK:

Óbudai Kulturális Központ
Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft
Törley Pezsgőpincészet Kft.
Rab-Kováts Éva festőművész
H. Varga Ágnes festőművész
Tenk László festőművész
Pálköldi Zoltán festőművész
Orbáné Pápai Ági - DekorÁgi
Czinél cukrászda
Martfű Termál SPA
Heineken Hungária Zrt.
Budapest III. kerületi Rendőrkapitányság

Óbuda-Békásmegyer Közterület-felügyelet
Budapest III. Kerületi Polgárőr Egyesület
Békásmegyeri Tűzország
Ezermester újság
Tata Öregtő Halgazdasági Kft.
POWERTRACK táplálék kiegészítők
Pilis-Budai Kutymamentők Társasága Egyesület
Peridot-Line Kft.
Pilis Parkerdő ZRt.

MÉDIA TÁMOGATÓK:

ÚtiSúgó.hu
Óbuda TV

Pilis rádió
Rádió 6
Római Parti Hírek
Szentendrei Kurír
Trevox Marketing Kft.

SZERVEZŐK:

Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület
Római Sport Egyesület
Trevox Marketing Kft.
MH1 Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Zászlóalj
Budapest Gyógyfürdői ZRt.



KÖRNYEZETVÉDELEM



ZÖLD TIPP

Tippek vakációzáshoz – érkezés után

- csökkentsük a vízfogyasztásunkat úgy, hogy a szálláshelyen nem kérjük a napi ágynemű- és törülköző mosást;
- csökkentsük az energiafogyasztásunkat azzal, hogy a használaton kívüli lámpákat és elektromos eszközöket (televízió, légkondicionáló stb.) lekapcsoljuk;
- ne válasszunk túlsúlyos vagy túlfelkészített turisztikai helyeket, inkább próbáljunk beszédbe elegyedni a helyiekkel, használjuk a nyelvüket, tőlük is érdeklődhetünk, hogy mit érdemes megnézni, meglátogatni, vagy induljunk felfedezőútra;
- pénzünket próbáljuk helyi tulajdonban lévő boltokban és egyéb szolgáltatást nyújtó helyeken elkölteni, ezzel támogatjuk a helyi termelőket, családokat, közösségeket, valamint a helyi értékek megőrzését is;
- kerüljük olyan szuvenírek vásárlását, amelyek öreg vagy veszélyeztetett erdők fáiból, veszélyeztetett állatokból (pl. elefántcsontból vagy teknőspáncélból készített ékszerek) készültek;
- ha lehet, gyalogoljunk vagy kerékpározzunk, de autózás helyett mindenképp válasszuk a tömegközlekedést, így könnyebben kapcsolatba léphetünk a helybéliekkel, és a környezetet is kíméljük;
- legyünk lelkiismeretesek a hulladéktermelésünkkel kapcsolatban, gyűjtsük a veszélyes és mérgező hulladékot (pl. elemet, nem lebomló hulladékot);
- vadak élőhelyén és védett területeken ne zavarjuk, ne essünk az állatokat, ne térjünk le az ösvényekről, és hagyjuk ott tisztább állapotban a területet, mint ahogy találtuk;
- ne felejtsük el, hogy a védett területekre való belépésért fizetett díjat a terület fenntartására és megóvására fordítják.

A napsütés sötét oldala

A fényvédőszerek többnyire két hatásra épülnek, egyrészt kémiai úton elnyelik, vagy visszaverik a káros sugárzást, másrészt fizikailag megakadályozzák, hogy a sugárzás behatolhasson a bőrbe (cinkoxid és titániumdioxid segítségével). A napvédő készítményekben használt adalékanyagok egy része a bőrön át a véráramba kerülhet, több összetevővel kapcsolatban felmerült a gyanú, hogy hormonális hatású, allergiás reakciót válthat ki, felhalmozódhat a szervezetben és/vagy a környezetben.

Fényvédőszert választásakor lehetőleg kerüljük a következő anyagokat tartalmazó készítményeket: PABA (Para-amino-benzoe sav): Viszonylag ritkán használt anyag, amely erősen bőrirritáló. Benzofenon (benzofenon-3), homoszalát, oktimetoxicinamát: Hatással van a hormonháztartásra és a nemi szervek működésére. Paraben (butil-, etil-, metil- és propil-): Itt is a hormonokra ható anyagról van szó, amelyet azonban nehéz elkerülni, mivel a gyártók nagy része használja.

Padimát-O és Parsol 1789 (avobenzone): Ezek az anyagok a bőr felületén szűrnek az UV sugárzást, de a bőrbe szívódva, fény hatására reakcióba lépnek és rongálják a sejteket, így a DNS-t is.

Ha biztosra akarunk menni, keressük a német BDH, vagy a magyar Biokontroll vagy Ökogarancia minősítéssel bíró natúrkozmetikumokat, de semmiképp se felejtjük, egyetlen készítmény sem véd 100%-osan a káros UVsugárzástól!

A bőr felületére kent cinkoxid, amennyiben nem szívódik fel, teljesen biztonságos. Ugyanígy a

titániumdioxid, amely hatékonyan gátolja a káros sugarak behatolását a bőrbe. Fényvédőszerek választásakor érdemes tehát ezeket keresni.

Környezettudatosság szempontjából továbbá szintén fontos, hogy a napozószerek nagy része viszonylag hamar belekerül az élővízbe – tó, folyó –, vagy épp tengerparton a napfürdőt rendre lubickolás, mártózás követi. A korszerű napozószerek a környezetbe (tó, tenger) kerülve általában lebomlanak, mégis vannak gyártók, akik a környezetre veszélyes termékeket készítenek, ezeket lehetőleg kerüljük (ilyenek például az ásványolaj-származékok – pl. parafinolaj, valamint a fentebb már említett hormonhatású adalékanyagok).

A fényvédők helyes használata

Sokan azt hiszik, hogyha megfelelően bekenik a bőrüket, több időt tölthetnek a napon. Ez azonban tévedés, a naptej nem biztosít megfelelő védelmet, csak csökkenti a bőr károsodásának valószínűségét, amikor nem tudjuk elkerülni, hogy a nap érje. A legfontosabb szabályok a következők:

- bőségesen kenjük be a bőrünk sugárzásnak kitett részeit;
- ne feledkezzünk meg a fülekről, a térdhajlatokról, a kezekről és a lábfejeiről sem;
- már azelőtt kenjük be magunkat, hogy kimegyünk a szabadba;
- felhős időben is használjuk naptejet;
- úszás, fürdőzés után mindenképp, de egyébként is minimum kétóránként kenjük be magunkat.

Végül: 6 hónapnál fiatalabb babákat egyáltalán ne vigyünk napra, és idősebbeket is csak megfelelő védelemmel. Gyerekek esetében fontos a fényvédőszerek napozás utáni letisztítása.

Ha egyszer-egyszer elfelejtjük bekenni magunkat, akkor sem történik tragédia, hiszen napi 15 perc napfény heti három alkalommal egészséges, sőt szükséges a D-vitamin feldolgozásához, na meg a jókedvünkhöz.

Szolár-parabola Óbuda-Békásmegyeren

A megújuló energiaforrások bővülő hasznosításának újabb lehetőségét jelenti az Európában is újnak számító technológia, az úgynevezett szolár-parabola elvén működő napkollektor. A koncentrált napenergia hasznosító berendezés egy újabb példányát július 1-jén adták át Óbuda-Békásmegyeren, az önkormányzat kezelésében lévő Hatvany Lajos utcai Nyugdíjasházban.

A napkollektor és az ahhoz kapcsolt használati melegvizet termelő berendezés jelentősen csökkenti az intézmény külső forrásból származó hőfelhasználását. A konkrét megvalósítás különlegessége, hogy ezáltal elsőként került sor ennek a technológiának egy távhőellátást igénybe vevő intézmény hőellátó rendszerébe való beillesztésére.

A telepített napkollektor a koncentrált napenergia hasznosító berendezések családjába tartozik. Nevét onnan kapta, hogy sugárzó felületét egy forgási parabola felület (paraboloid) alkotja, melyen 162 db, egyenként állítható, különleges minőségű síktükör található. A tükrök mindegyike a felület fókuszpontja felé mutat, szerepük az, hogy a felületre érkező napsugárzást a fókuszpontba koncentrálják. A fókuszpontban egy hőcserélő került elhelyezésre, amely a tükrök által oda sugárzott hőenergiát a rajta áramoltatott hűtőközegnek adja át. A hűtőközeg fagyálló folyadékkal kevert

víz. A parabola olyan korszerű vezérlő és mozgató rendszerrel rendelkezik, amely képes követni a nap pályáját, mind a napon belül, mind az évszaktól függően. Ennek következtében a sugárzás hasznosítása szempontjából mindig a legkedvezőbb pozíció foglalja el a hatalmas tükröt. A zárt körben keringő hűtőközeg a felvett hőt egy hőtárolóban az abba beépített fűtési hőcserélőn keresztül adja le. A hőtárolóba betárolt hőenergia egy másik hőcserélőn keresztül a használati melegvíz készítéséhez felhasználásra kerülő vizet melegíti fel. Ha a felmelegített víz hőmérséklete nem éri el a használati melegvíz szolgáltatáshoz szükséges értéket, akkor a távfűtési rendszer hőcserélőjén keresztül fűtik fel a kívánt értékre.

A szolár parabola rendszer hőteljesítménye erős napsütés esetén 10 kW. Évente mintegy 2300 órán keresztül átlagosan 6 kW hőteljesítményt képes produkálni, így évente 13 800 kWh hőenergiát tud a hőhasznosító rendszerbe betáplálni, azaz ekkora energiamennyiséget nem kell más energiaforrásból előállítani. Ez 1461 m³ földgáz hőértékének felel meg.

Az energia megtakarításának, a környezetbarát technológiák elterjedésének és az import-függőség csökkentésének is egyik fontos, a szakpolitika által megfogalmazott színtere az épületek hőellátó rendszereinek megújítása. Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata fontosnak tartja a megújuló energiaforrások térnyerését, melyet igyekszik a kerületben élők hasznára fordítani. A Hatvany Lajos utcai Nyugdíjas Ház tetején elhelyezett Solar Parabola is ezt a célt szolgálja.

TUDTA?

Nemzetközi Nyolonszatyormentes Nap

A bevásárlóközpontokban tucatszám osztogatott nyolonszatyor mára a fogyasztás jelképévé vált, így egyáltalán nem meglepő, hogy van Nemzetközi Nyolonszatyormentes Nap, még-hozzá július 3-án.

Két évvel ezelőtt a Katalán Alapítvány a Hulladékcsoökkentésért és a Tudatos Fogyasztásért az önkormányzatokkal, kereskedőkkel, más szervezetekkel és cégekkel közösen a „Szabaduljunk meg a zacskóktól Katalóniában” program keretében kinyilvánította július 3-át, mint a Nemzetközi Nyolonszatyormentes Nap. A nap célja, hogy felhívja a társadalom figyelmét a nejlonzacskók és egyéb eldobható termékek túlfogyasztására és a környezetbarátabb, tudatosabb vásárlásra.

A világnap elsősorban a nejlonszatyorra van kihegyezve és nem véletlenül: az 1957-ben az először az USA-ban alkalmazott találmányból mára évente 500 milliárdot használunk el, azaz közel 1 milliót percenként. A szatyrokat átlagosan 12 percig használjuk, aztán legtöbbjük a kukában köt ki jobb esetben, hiszen sokszor odáig sem jut el. Azonban még ha el is éri a szemétteltelepeket, adottságai miatt (könnyű és nehezen bomlik le) egyszerűen kikerülhet a nyílt környezetbe a szél segítségével. A legnagyobb probléma a műanyaggal, hogy biológiailag nem lebontható, ellenben egyre kisebb darabra aprózik, ami aztán mind a tengerben, mind a talajban felhalmozódik a környezet szerves és szervetlen alkotóiban: így a táplálékunkban és bennünk is.

A további gond az apró műanyag darabokkal egyrészt az, hogy a felületükön a toxikus anyagok könnyebben megtapadnak, másrészt, hogy nem is vesszük észre. Ezen felül a műanyag kölaizsármazékból készül, tehát minden egyes nejlonzacskó hozzájárul a nem megújuló energiaforrások felemésztéséhez.

Mindemellett a műanyagszatyrok a tengerben további káros ökológiai hatást fejtenek ki: a tengeri élőlények gyakran véletlenszerűen nyelik le őket, mivel sokszor összetévesztik őket a medúzával. A kutatók rengetegszer találnak szatyrokat teknősök, bálnák, delfinfajok és vízimadarak gyomrában is olyan mennyiségben, hogy valószínűsítik, a műanyag jelenléte blokkolta az emésztést és egyéb funkciókat is, és okozta a pusztulást.

Mindennek tudatában mégis évente több trillió szatyrot állítanak elő világszerte. A legnagyobb felhasználók, Észak-Amerika és Európa, az előállított szatyrok 80%-át használja el, melyeknek közel negyede Ázsiából érkezik. A zacskók mindennapi használata a fejlődő világban is egyre jellemzőbbé válik. A műanyag széleskörű megjelenésével pedig a hulladék mennyisége is napról-napra nő.

Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint a már több országban megvalósult sikertörténetek, ahol a műanyagszatyrok csökkenésével a hulladék mértéke is megfogytakozott. Bangladesh, Botswana és Kenya betiltotta a műanyagszatyrokat, míg Olaszország, Finnország, Dánia és Írország területén fizetni kell minden szatyorért. A bevezetett törvény eredményeként Írországból a műanyagszatyrok számában 98%-os csökkenés volt tapasztalható. Nagy-Britanniában is folyamatosan válnak műanyagmentessé a különböző települések, jelenleg összesen 100 város és falu vált meg a műanyagszatyroktól.

Magyarországon sajnos még nem sikerült az írekhez hasonló sikereket elérni, azonban egy-két hipermarket elkezdte racionalizálni a szatyorfogyasztást sokszor fentről érkező nyomás hatására: a biológiailag lebomló műanyagszatyor mára kötelezővé vált, egyes boltokban pedig már csak bizonyos pénzüsszegért juthatunk zacskóért. Ezek mindenképp jelentős lépések, de sajnos közel sem elegendő.

Mivel azonban a fogyasztás mértéke elsősorban a fogyasztótól függ, fontos, hogy mi is kivegyünk a részünkre a műanyag csökkentésében. Amikor bevásárolni megyünk, vigyünk magunkkal kosarat, vászontáskát, vagy a már előzőleg beszerezett műanyagszatyrot. A zöldség, gyümölcs, kifli, zsömle vételénél is otthonról hozott kis átlátszó műanyagba pakoljunk, vagy próbáljuk meg zacskó nélkül. Ezenfelül olyan termékeket válasszunk, amelyek kevesebb csomagolást tartalmaznak.

A többször használható, környezetbarát bevásárlótáskák népszerűsége az utóbbi években kiugróan megnövekedett. Fontos azonban tudni, hogy a bevásárlótáskákat rendszeresen és nagy hőmérsékleten kell mosni, mert ennek hiányában akár halálos mérgezést is okozhatnak a bennük megtelepedő baktériumok. Az Arizonai Egyetem kutatói a vizsgált bevásárlótáskák felében megtalálták az Escherichia coli nevű baktériumfaj nyomait; de sok táskában szalmonella-baktériumot is felfedeztek.

A kutatók szerint a talált baktériummennyiség elegendő ahhoz, hogy komoly, akár halálos megbetegedéseket váltson ki, különösen a gyermekek körében. Véleményük szerint a vásárlók annyira nincsenek tisztában a szatyor heti rendszerességgel tisztításának szükségességével, hogy a mérgező baktériumok elterjedése már közegészségügyi kockázatot jelent.

Forrás: greenfo/mto

Szűcs Boglárka (szerk.)



Rómaifürdő Telepegyesület

A lap előző számában sorozatot indítottunk **Rómaifürdő Telepegyesület történetéről**. Az 1896-os alapítás dokumentumait kiegészítve, az előző számunkban újságírók közölték. **Sorozat 3. eleme: a megalakult egyesület ELSŐ ALAPSZABÁLYA** – 1896. november 13.

ELSŐ OLDAL

„RÓMAI FÜRDŐTELEP” EGYESÜLET
ALAPSZABÁLYAI.

1. §
Az egyesület czíme: „Római fürdőtelep-egyesület”.
Székhelye: Budapest.

2. §.
Az egyesület czélja:
a) kieszközölni az egyesületi tagok részére, hogy azok a római fürdő mellett s az alapszabályokhoz csatolt tervben feltüntetett területnek külön megjelölt részén maguknak családi ház építésére telket szerezzenek;
b) a létesítendő telep részére minden lehetséges állami és közszéki kedvezményt, illetőleg támogatást kieszközölni;
c) minél olcsóbb hitelnyerés által a házépítést megkönnyíteni.

1

ZÁRADÉK

Dr. Fellegi Viktor s. k.
egyesületi elnök.

99426.
V. b.

Látta a m. kir. belügyminiszter.
Budapest, 1896. évi november hó 13-án

a miniszter meghagyásából
P. H. **Dr. Sétley s. k.**
miniszteri tanácsos

A kis formátumú -10 x 16 cm-es – alapszabály tíz oldalból és 22§-ból áll. A további 3.-4.-5.-6.-7.§-ok a tagsággal kapcsolatos kérdéseket szabályozza (Tagság - tagok jogai, kötelességei – tagság megszűnése.) 9.-10.-11.-12.-13.-14.-15.-16.-17.-18.§-ok az egyesület szervezeti felépítését taglalja (Az egyesület igazgatása – ellenőrző szervezetei - közgyűlése.) A 19.-20.-21.-22.§-ok az egyesület vagyonával, meg-szűnésével, felügyeletével foglalkozik.

Ébertné Deák Gyöngyvér

SZAVAZÓLAP

Szavazó-lap.

Elnök: Dr. Fellegi Viktor.
Atyudők: Borovszky Károly
Buda Zoltán.
Titkár: Dr. Pekár Ferenc.
Pénztárnok: Landgraf János.
Ellenőr: Kolosváry Ödön.
Jogtanácsos: Dr. Pál Soma.

Választmányi rendes tagok:
Bereik István
Csudóczy Ferenc
Dr. Harsányi György
Hoffmann Sándor
Károlyi Sándor
Dr. Lángy Ferenc
Pörösch Kálmán
Dr. Ringer Lajos
Zilahy Sándor.

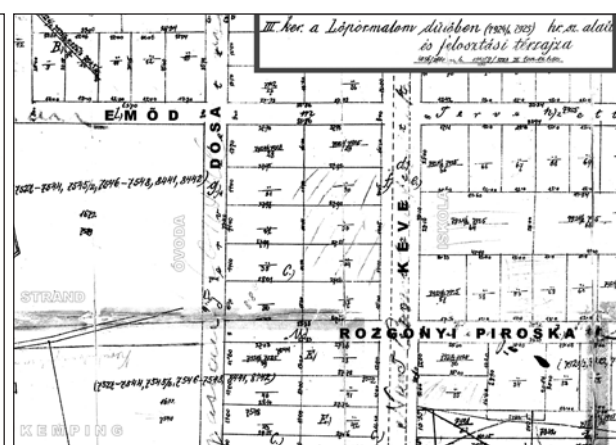
Választmányi póttagok:
Graf Nyáry István
Schmitt József
Zelensky János.

Számvetésgátló bizottság.

Rendes tagok:
Davidovits László
Zomer Ferenc.

Pótlag:
Dr. Sétley Viktor

TELEKOSZTÁS TÉRKÉP - RÉSZLET



TISZTELT ÓBUDAI POLGÁROK!

Óbuda-Békásmegyer anno ... címmel

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata régi fotográfiák bemutatásával szeretné megidézni a III. kerület egykori arculatát, városképét.

E nemes cél érdekében kérjük Önöket, hogy segítsék elő a kerület helytörténeti ismereteinek bővítését azzal, hogy a birtokukban lévő, Óbuda-Békásmegyert ábrázoló régi fotóikat közkinccsé teszik a kerület honlapján, így módon gazdagítva a múlt emlékeit.

Beküldés módja: A digitalizált képeket

elektronikus úton kérjük eljuttatni a következő e-mail címre: borbely.rita@obuda.hu, a tárgy rovatban feltüntetve: Óbuda-Békásmegyer anno. Továbbá kérjük a következő adatok megadását is: beküldő neve, elérhetősége, lehetőség szerint a küldött kép készítésének ideje, helyszíne.

Az utókor számára összegyűjtött képek a beküldő nevével ellátva kerülnek fel a www.obuda.hu honlapra.

További információ Borbély Rita kulturális referenstől kérhető a következő telefonszámon: 437-8834, illetve e-mailben: borbely.rita@obuda.hu.

Együttműködésüket előre is köszönjük!
Bús Balázs
Óbuda-Békásmegyer polgármestere

ELADÓ Dunabogdányban, Dunától 50 m-re, egy 15 éve épült, háromszintes, tetőtér beépítéses, 45 m² alapterületű, garázsos, két hálószobás, teraszos, cirkófűtéses **CSALÁDI HÁZ** tulajdonostól. Szép, rendezett, nagy kert, csodálatos panoráma.

Irányár: 34 millió Ft. Tel.: 06-20-952-0080



Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

Csillaghegyi Őstermelői piac

Minden szombaton 06:00-tól Mátyás király út 27.

(Tolnai Iparcikk Centrum parkolójában)

A piacon kifejezetten csak őstermelők árulhatnak.

Áruk: tej, tejtermékek, zöldség, hús, méz, stb...



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.



Ünnepi közgyűlés a polgárőröknél

2010. június 24-én beszámoló közgyűlést tartott a Budapest III. Kerületi Polgárőr Egyesület. Az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának tanácstermében lezajlott rendezvényen az egyesület tagjain, pártoló tagjain kívül megjelentek az önkormányzat, a kerületi rendőrkapitányság, tűzoltóság, polgári védelem, közterület-felügyelet, a Budapesti és Agglomerációs Polgárőr Szervezetek Szövetségének (BPSZ) vezetői, valamint a meghívott támogatók. A tagság egyhangúlag elfogadta a 2009. évre vonatkozó beszámolót, a közhasznúsági jelentést és a Felügyelő- és Ellenőrző Bizottság jelentését.

Puskás Péter alpolgármester, Berényi Attila, a közterület-felügyelet igazgatója és Kardos Pál, a BPSZ elnöke elismerően szóltak az egyesület idáig végzett kiemelkedő bűnmegelőző munkájáról, biztosították a jelenlevőket további támogatásukról, reményüket fejezték, hogy a továbbiakban is gyümölcsöző lesz az együttműködésük.

A közgyűlés ünnepi – születésnap – hangulatban zajlott, mivel tavaly június 3-án alakult az egyesület. Az elmúlt időszakban nyújtott erkölcsi, tárgyi és pénzügyi támogatások elismerésére „Tiszteletbeli tag” címet adományozott az elnökség Bús Balázs polgármesternek, Puskás Péter alpolgármesternek és Murányi Lászlónak, az Óbuda Közbiztonságáért Közalapítvány elnökének. Emléklapot tizenötven kaptak az együttműködő szervezetek állományából és a vállalkozói támogatók közül. Kardos Pál a polgárőrségnél végzett kiemelkedő munkájukért két-két egyesületi tag részére a BPSZ szolgálati érdemérem ezüst, illetve bronz fokozatát adta át.





MEGNYITOTTUNK!

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

Nyitva naponta 10-20 óráig



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

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

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



Átváltoztatjuk

Barnából szőke lett

Amikor **Kata** jelentkezett a **Gábrriel Stúdió** felhívására, maga sem gondolta, hogy ekkora változáson esik át. Minden barna hajú nő eljátszik a gondolattal, hogy festene szőkére, de a megvalósításhoz aztán kevésnek van bátorsága.

A fodrász – Zita, a stúdió fodrása merész ötlettel állt elő: nem csak Kata hajszínével, de a hajának hosszúságával is határozottan bánt. A hétköznapi barna hajú lányból, egy nem mindennapi szőke, vagány fiatal lányt varázsolt. A haj „tűskésítésével” kinyílt a modell arca, míg a szőke hajszín gondoskodik arról, hogy a barna szem jobban érvényesüljön.

A smink – Rövid szemöldökigazítás után előkészítették Kata arcát a sminkeléshez, majd egy kis alapozással egyenletesé tették arcát. Szemeit alul natúr barna ceruzával, sötét földszínnel emelték ki, hogy hangsúlyozzák íriszének meleg barnaságát, míg felül sötétebb kontúrt kapott, végül megbolondították egy kis ezüstsínű selyemporral. Kata tekintete ettől lett hódító és titokzatos. Felkerült a pirosító, majd az ajkak ívére kicsi kontúr, végül a leheletnyi natúr szájfény. Kata lendületes, XXI. századi modern, divatos külsőt kapott a Gabriel angyalaitól, akik továbbra is várják az átalakulásra kész jelentkezőket.



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

ZSÍRBONTÁS akár minusz 2-4 cm 1 óra alatt!

Szenzációs bevezető áron 5.000 ft/óra Tel: 06-30-5604-507

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
Arcmasszázs: 3000 Ft
Gyanták: 600-4500 Ft

PEDIKÚR-MANIKÚR

Gyógypedikúr 2500 Ft
Manikúr 1500 Ft

MASSÁZS

Frissítő 4500 Ft
Miaomei 5000 Ft

GABI: 06-30-560-4507



MANIKÚR – MŰKÖRÖM

NYITVA:

H-P: 9-20

Szo.: 9-13

ZITA: 30-419-1908

ERIKA: 20-595-0253

www.gabrielstudio.hu

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT UTALVÁNYAINKKAL!

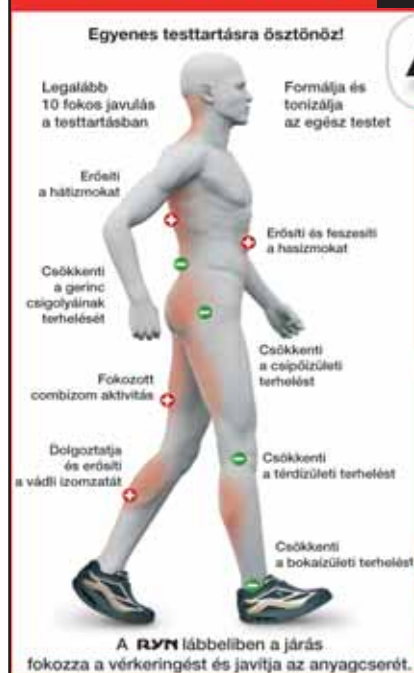
BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271

ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy



RYN ÚJ VILÁGSZABADALOM AZ EGÉSZSÉGÉRT

Formázd újjá a tested! Taposd a zsírt! Óránként 100 kalóriával többet éget el!!



Akció! -10% -20% minden modellre!

A RYN egy új terápiás lábbeli, használatával csökkentheti a láb, a gerinc ízületi fájdalmait, kiegyenesedik tartásunk, és járásunk természetessé válik.

A RYN kedvező hatásai

- Fokozott izomaktivitás
- Lábszárizmok
- Hátsó combizmok
- Farizom
- Hát- és hasizmok
- Fokozott oxigénbevitel
- Fokozott anyagcsere
- Csökkentett ízületi terhelés

ORKI engedéllyel



MEGÉRKEZETT a komplett ÚJ 2010-es nyári kollekció!



43 990 Ft

Ingyenes gyógytornász szaktanácsadás! Ülőpárnák, labdák, masszázshengerek akciósan kaphatók már 4.990-tól!

MÁR EGÉSZSÉGCÁRTYÁRA IS!

Egészségügyi-Postai dolgozóknak, Taxisoknak
25 %-kal a listaár alatt!! (áfamentesen)

RYN SHOP MAMMUT I. • 1024 Bp. Lővőház u 2-6 I.em. MKB-bank mellett!
T.: 061 345 80 14 06 20 382 28 33 • Ny.: H-Szo: 10-21, Vas: 10-18 • www.rynshop.hu

RYN A JÁRÁS SZAKÉRTŐJE!



Ha megvizsgáljuk, hogy milyen mozgásszervi állapotban van ma egy átlagos felnőtt ember, akkor elmondhatjuk, hogy sokat kell keresgelnünk ahhoz, hogy olyannal találkozzunk, akinek ne térne vissza rendszeresen egy **derék-, térd-, vagy csípőfájdalom**, vagy ne panaszkodna **túlsúly, visszérprobléma**, vagy **rossz testtartás** miatt.

Ennek a lehangoló ténynek a hátterében a civilizált ember környezetének és fizikai igénybevételének megváltozása áll: Rengetegen végeznek ülő munkát, **szabadidejében keveset mozog az átlagember**, a természetben való **mezítlásos járás pedig meglehetősen ritka**. Amikor a mai embernek a mozgatórendszere kifejlődött, akkor nem volt még ennyire passzív az élet a mindennapos mozgás szempontjából. Mezítlás természetes talajon járva mindig több izom dolgozik aktívabban, mint kemény talajon.

Rengeteg ízületi probléma azért jön létre, mert elkenyelmeseztünk és ízületeink olyan **túlterelést** 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 olyan fejlesztésű **RYN** lábbelit kapni, amelytől a **speciális légkamra-technológiájának** köszönhetően olyan tompítást kapunk, amikor a sarkunkra érkezünk, mintha **mezítlásos puha fűre lépnénk**. Gördülő talpszerkezetnek köszönhetően pedig létrejön az a típusú mozgás, ami természetes talajon mindig, kemény, egyenes talajon soha nem jön létre még mezítlás sem.

Ha ebből indulunk ki, megállapíthatjuk, hogy nem is biztos, hogy a hagyományos cipőkkel, hanem a talajjal van probléma, amin a civilizált ember él.

A **RYN** lábbeli technológiájának lényege, hogy minden egyes percben, amikor ilyen lábbeli van a lábunkon és állunk, vagy járunk, akkor mozgatórendszerünk számára folyamatosan egy olyan érzést kelt, mintha természetes talajon járnánk, mezítlás.

Ha testünk számára visszaadjuk természetes közegét, akkor sokkal jobban, harmonikusabban fog működni. Ezáltal megoldódhatnak olyan problémák, amelyek réges-rég megkeserítették életünket.

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

www.rynshop.hu



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

KÖNYVAJÁNLÓ

Szép Ernő: Irkafirka
Budapest: Eri K., 2010

Szép Ernő nemcsak költő és regényíró volt, hanem egyben a rövidpróza mestere is. Az Est állandó munkatársaként naponta jelentek meg irodalmi igénytel irt szellemes glosszái, amelyekből 1913-ban állította össze ezt a kötetet. Az általa minduntalan szerényen irkafirkáknak, „semmi kis lapról-teléknek” titulált „fontontalan dolgokról” szóló írások apropóját rendre a nagyvárosi élet jellegzetes tárgyai, helyszínei, alakjai szolgálják. A városi búcsú, a színházi gukker, a Károly körúton felállított teleszkóp, a moziplakátok, az újonnan nyílt amerikai típusú „bar”, a hajbakapó ibolyaárus lányok kapcsán nemcsak eleven és részletgazdag rajzot ad a századfordulós Budapestről, hanem egyben eredeti és modern csak látszólag könnyed és frivol – irodalmi hangon szólal meg. A Vadász Miklós érzékeny és finom – a kötet eredeti kiadásban is megjelent – rajzaival kísért írások Tándori Dezső előszava vezeti be és korabeli újsághirdetések illusztrálják.

Az Óbudai Nyár PROGRAMOK

www.obudainyar.hu

FŐ TÉRI PROGRAMOK

Július 23. péntek 19 óra
Ghymes

Július 30. péntek 19 óra
Benkő Dixieland Band

SZÍNHÁZ A ZICHY-KASTÉLY KERTJÉBEN

Óbuda, Fő tér
Augusztus 2., 3. hétfő, kedd
20.30 óra (esőnap: 4.)

Huszka Jenő – Bakonyi Károly –
Martos Ferenc
BOB HERCEG

Regényes nagyoperett 3 felvonásban

Augusztus 21., 22. szombat,
vasárnap 20.30 óra
(esőnap: 23.)

Szirmai-Bakonyi-Gábor:
MÁGNÁS MISKA

*



A Turay Ida Színház előadása

Huszka – Bakonyi – Martos
BOB HERCEG

Regényes operett 3 felvonásban

2010. augusztus 2. és 3.
(esőnap: 4.)

Közreműködik a Váci
Szimfonikus Zenekar

Előadás kezdete: 20.30h

A Turay Ida Színház előadása

Szirmai – Bakonyi – Gábor
MÁGNÁS MISKA

Operett 2 felvonásban

2010. augusztus 21. és 22.
(esőnap: 23.)

Közreműködik a Szuperett Tánckar
és a Szemiramisz Kamarazenekar

Előadás kezdete: 20.30h



KISCELLI MÚZEUM HANGVERSENYEK

Július 26. hétfő 20 óra

Esőnap: július 27.

Liszt Ferenc Kamarazenekar

Művészeti vezető: Rolla János

Selejto Erzsébet – szaxofon

Belépőjegy: 3000 Ft

Augusztus 23. hétfő 20 óra

Esőnap: Augusztus 24.

Liszt Ferenc Kamarazenekar

Művészeti vezető: Rolla János

Pasztircsák Polina – ének

Belépőjegy: 3000 Ft

*

AZ ÓBUDAI TÁRSASKÖR

programjai (Kiskorona u. 7.)

SZÍNHÁZ A KERTBEN

Július 28., 29., 30., 31.

augusztus 4., 5. 20 óra

Esőnapok: augusztus 1., 2., 6.

Belépőjegy: 3000 Ft

Komédi franc ez?

Goldoni: A legyező

*

MŰZSIKA A KERTBEN

Július 21. szerda este 8 óra

„Hol van az a nyár?”

Sanzonok, dalok régi nyarokról

BÉKÁSMEGYER, CSOBÁNKA TÉR programja

Augusztus 28.
HEKÁS BÉKÁS

Vidám nyárbúcsúztatóval zárul idén is az Óbudai Nyár programsorozat.

Kirakodóvásár és játszóház a Néprajzi Múzeum Kézműves Baráti Körének szervezésében.

10-11 óra - Fabula sátorbábszínház

11-12 óra - Kiskalász zenekar

12-13 óra - Gasztronómiai Guinness rekordkísérlet

13-14 óra - Fabula Sátorbábszínház

14-15 óra - Langeléta Garabonciások

15-16 óra - Keresztes Ildikó Band

16-17 óra - Fabula Sátorbábszínház

17-18 óra - TaligaKampani: Taligablúz

Szereplők: Bak Flóra, Krausz Anna,

Márton Anna, Szilvási Beáta,

Janza Péter, Schärer György,

Sebestyén Csaba, Tokai Tibor.

Rendező-koreográfus: Tokai Tibor.

18-19 óra - Harcsa Veronika

19-20 óra - Dj. Dominik retro buli

20-21 óra - Első Emelet

*

Márai Sándor
Rómában történt valami
Helikon Kiadó, 2009

Dr Osman Péter ismertetése

Márai írásainak olvasgatása mindig élesíti, finomítja a gondolkodásunkat, etikánkat, értékrendünket. Elmerülni bennük felkavaró is, mert mércét ad, amelyhez képest a világunk, láthatjuk, gyakran csúnyán leszerepel. Ez a könyv egy minden illúzióból kiábrándult, kíméletlenül realista elemzés az emberek igen számottevő hányadának a mindenkor diktátorhoz fűződő viszonyáról, pragmatikus szolgálékúságról, gerinctelen haszonlesésről, gátlástalan öngazolásról. Márai borotvaéles, kegyetlenül leleplező metszetet ad minderről, az egyik legfontosabb pillanatban: midőn előbb szállingózva,



majd mind egyértelműbben kibontakozva megérkezik a hír a hatalom haszonélvezőihöz, hogy a diktátort megölték. Így jön híre egy felkapott fürdőhelyen a Városból futamodókkal, hogy „Rómában történt valami”, majd kiteljesedik a kép, hogy Róma addigi hatalmas ura, az isteni Caesar már csak egy minden hatalmat nélkülöző holttest. Ami persze azt is jelenti, hogy végzetesen megrendülhet a pozíciója addigi talpnyalóinak, udvaroncainak, s mindazoknak, akik belőle éltek, és hogy új urai lesznek Rómában a hatalomnak, s újra oszthatják a helyeket a húsosfazéknál.

Monológok, párbeszédok, életképek írják le, hogyan reagálnak a legkülönbözőbb érintettek Caesar halálának hírére. Íme néhány apró részlet, ízelítőül: † Forradalom lesz. / Akkor sokan lopnak. / Akkor is csak az urak lopnak. A generálisok, a szenátorok. A szegény nép csak az alját lopja. † Megölték, mert most mások akarnak lopni. † Mi, hivatásos írástudók akkor

lázadva, belső ellenállással irányítottuk a közhangulatot, pontosan úgy, ahogy az undok zsarnok megparancsolta. De most önként, szabadon, teli tudóból irányítjuk a közhangulatot. Brutus megérti ezt és hálás lesz. † Az aranyakat és a díjakat mindig méltósággal fogadtam el. De a valóságban ellenálltam! És titokban, életveszélyes magányban, az ódát írtam, életem nagy művét. Benne van a zsarnokság dögletes gyehennájának feketén parázsló visszfénye... Várj, ez nincs benne, de ez olyan szép, hogy még beleírom! † Engem feltétlenül mellőztek, hiszen voltak mások, akik többet kaptak, mint én. † Egy zsarnokot ritkán ölnek meg azok, akik a szabadságot féltik. Akik tegnap még engedelmesen kiszolgálták, de egy napon félni kezdenek, hogy most már rájuk kerül a sor, személy szerint, akkor, egy pillanattal sem előbb, megölik. † Amikor már nem lehet a zsarnok tógájával letakarni minden bitangaságot, megszólalnak az elődsiek, és meghirdetik a szabadságot. † Mind az utálatosságok között, amit e korszakban megérttem, nem azokra haragudtam, akik nem voltak hajlandók megfizetni a szabadság árát, hanem azokra, akik állandóan keresni is akartak azon, hogy nem voltak szabadok.



Levélváltás a Római parti gát ügyében

1031 Budapest, Kossuth Lajos út. 14. Tel: 391-4380 WEB: www.rompart.hu

Budapest III. kerületi Önkormányzat
Polgármesteri Hivatal
BÚS BALÁZS, Polgármester Úr részére
1033. Budapest
Fő tér 3. I. em. 23.



Tárgy: Római part árvízvédelme

Budapest, 2010. június 3.

Tisztelt Polgármester Úr!

Szíves engedelmével a Római-part árvízvédelmének évek óta húzódó és elhanyagolt kérdésére szeretném felhívni figyelmét, illetve a kérdéskörrel kapcsolatos ismereteket, aggodalmakat az alábbiakban összefoglalni. A meteorológiai előrejelzés szerint június 7-én a Római part jelentős része ismét víz alá kerülhet.

- A budapesti árvízvédelem leggyengébb pontja jelenleg a III. kerület Nánási-Királyok útvonal. Ennek megfelelően a kerületben sürgősen meg kellene oldani ezt a problémát. (A Fővárosi Csatornázási Műveknél megtalálhatóak azok a kimutatások és rajzok, melyeket egy gátszakadás eshetőségére készítettek el, és amely megmutatja, hogy ebben az esetben a Szentendrei és a Nánási-Királyok útja közötti terület milyen mélységben kerülne víz alá. Ez mintegy 50.000 embert érint közvetlenül.)
- Egyesületünk 3500 aláírást gyűjtött össze a Római part érdekében és védelmében, ami jelentős társadalmi és politikamentes, pártokhoz nem kapcsolódó támogatottságot jelent annak érdekében, hogy a Római partot megvédjük az árvizekkel szemben. Ez már csak azért sem elhanyagolható, mert a Fővárosi Önkormányzat kimutatása szerint az ezen a területen felhalmozott vagyon értéke mintegy 45 milliárd forint. A területen hat szálloda, több csónakház, vállalati üdülő üzemel, cca. 1000 ember kap itt munkát, de viszont állandó árvízfenyegetettségben. A Római parti ingatlanlajdonosok valamennyien rendelkeznek megfelelő és törvényes építési, működési és használatbavételi engedéllyel. Illegális építményről nem tudunk.
- A közvetlenül a Római parton megvalósítható árvízvédelmi infrastruktúrális beruházás szervesen magába foglalhatja kerékpárutakat, sétányokat, játszótérket, illetve lehetőség lenne olyan pavilonok felállítására, melyek segítségével bemutatható és népszerűsíthető lenne például a magyar kultúra vagy a magyar gasztronómia vagy egyéb, idegenforgalmi jelentőségű értékünk, s ezáltal elősegíthető lenne, hogy Budapest a legvonzóbb európai turisztikai célpontok közé emelkedjen. Egész évben működhetne a Budapest Plázs. További kikötőhelyek létesítésével közvetlen összeköttetés lenne teremthető Budapest más részeivel is. Ennél fogva a budapesti szállodák látogatottsága, kihasználtsága jelentősen növekedne, a hozzánk látogató vendégek több éjszakát töltenének el, ami a budapesti hotelek egészévi kihasználtságát is pozitívan befolyásolná. Így a Római part a párizsi Szajna part és a bécsi Grinzing egyfajta és nagyon vonzó ötvözetét találhatná az azt meglátogató vendégeknek. Ennek eredményeképpen mintegy 600-800 új munkahely lenne teremthető a Római parton az idegenforgalomban, nem is beszélve arról, hogy becslésünk szerint kb. 20-30 milliárd forint magántőke akumulálna a Római parton, melynek ÁFA-vonzata fedezné a part teljes infrastruktúrális beruházási költségét. Ezzel együtt a III. kerületben nőnének az ingatlanárak, illetve az ehhez kapcsolódó átirási és egyéb illetékek emelkedése folyamatosan növekvő bevételt jelentene a költségvetés számára is. Jelentősen ki lehetne használnia vízi sportokban rejlő lehetőségeket, melynek a Római parton jelentős hagyományai vannak.
- Véleményünk szerint a Római part infrastruktúrális beruházásához, illetve elsősorban a gátépítéshez és a partrehabilitációhoz megtalálhatóak lennének a szükséges források az alábbi szerveknél:
 - Közép-Duna-Környezetvédelmi, Természetvédelmi és Vízügyi Igazgatóság, mely intézmény a Római part karbantartásáért és rendezéséért felelős (évtizedek óta ez a hatóság nem költött semmit erre a célra);
 - Fővárosi Önkormányzat - az árvízvédelmet a III. kerületben meg kell oldani a bevonásukkal, mivel ez a szervezet felel Budapest árvízvédelméért;
 - A magyar állam - az érintett területen jelentős állami tulajdon található (állami vállalatok üdülői). Az infrastruktúrális beruházással, munkahelyteremtéssel, a turizmus és gazdaság fejlesztésével kapcsolatos és arra felhasználható állami erőforrásokat is igénybe lehetne venni.
- Előzetes felmérés alapján Egyesületünk úgy látja, hogy az infrastruktúrális fejlesztéshez a római parti ingatlan- és magántulajdonosok is hozzájárulnának, elsősorban úgy, hogy átvállalnák a csatornafejlesztéssel kapcsolatos ráfordítások egy részét, tekintettel arra, hogy jelentős problémát okoz az, hogy 175 (!) csatornakivezetésből közvetlenül, tisztítás nélkül folyik a szennyvíz a Dunába. Erre a célra igénybevehetőek lennének az adott EU és környezetvédelmi minisztériumi keretek is. Magától értetődő, hogy a területen működő jogi személyek építmény-, iparüzési, jövedelem- és idegenforgalmi adót is fizetnek, melyeknek egy része szintén a területfejlesztés céljait szolgálhatná.
- Egészében véve véleményünk szerint Budapest városvezetésének, valamint az állami szerveknek azt a célt kellene kitűznie, hogy Budapest a Duna fővárosává váljon. Ennek a koncepciónak a központi eleme a Római part lehetne, hiszen Európában nem találunk hasonló adottságokkal bíró négykilométeres fővárosi partszakaszt. Ez nemzeti vagyonunk része, amely erőforrást sajnos eddig nem használtunk ki megfelelő módon.

A Római partról további információt találhatnak a www.rompart.hu oldalon.

Kérjük, legyen kedves a fenti kérdés mielőbbi végleges és megnyugtató rendezésének ügyében segítséget nyújtani, amit előre is köszönünk.

Tisztelettel,

Egri Gábor, alelnök
Római partért Egyesület

Azonos tartalmú levél további címzettjei:

Dr. Navracscs Tibor úr, miniszterelnök-helyettes, közigazgatási és igazságügyi miniszter
Dr. Matolcsy György úr, nemzetgazdasági miniszter
Dr. Fellegi Tamás úr, nemzeti fejlesztési miniszter
Dr. Fazekas Sándor úr, vidékfejlesztési miniszter
Dr. Domszky Gábor úr, Budapest főpolgármestere
Tarlós István úr, fővárosi FIDESZ-KDNP frakciósöveztség elnöke
Bús Balázs úr, III. ker. polgármestere, országgyűlési képviselő



ÓBUDA – BÉKÁSMEGYER ÖNKORMÁNYZAT

POLGÁRMESTER

1033 Budapest, Fő tér 3.

Egri Gábor úr részére
alelnök

Római-partért Egyesület
1034 Budapest, Kossuth Lajos Üdülőpart 14.

Tisztelt Alelnök Úr!

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata 2005 óta következetesen képviseli a parton megépítendő mobilgát koncepcióját, s bár az árvízvédelem biztosítása a Főváros kötelezettsége, a kerület minden eddigi lehetőséget megragadott arra, hogy a gátépítés ügyét előmozdítsa.

Önkormányzatunk az elmúlt években többször is egyeztetett a Római-partért Egyesülettel a kérdésben, amely alapján egyértelműen kijelenthető, hogy az Önkormányzat és az Egyesület célkitűzései megegyeznek.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának képviselőtestülete több alkalommal kifejezte elkötelezettségét a parti nyomvonalú mobilgát megépítése mellett. A gátépítés ügyében a számos sikertelen próbálkozás után kerületünk eredményeket is el tudott érni a Fővárosnál, s tavalyi évben meg tudtuk állapodni egy közösen benyújtandó pályázatról. A 2006-2010 között Magyarországot jellemző politikai erőviszonyok miatt a közös pályázat létrejöttét is nagy előrelépésnek lehet tekinteni.

Bízom abban, hogy az ősszel mind a Főváros életében, mind a Római parti gát ügyében nagy változások történnek. Meggyőződésem, hogy egy új, valóban a fővárosi lakosság érdekeit szolgáló városvezetéssel sikerül majd Önkormányzatunknak és a helyi érdekvédelmi képviselőknek megtalálni a megoldást a parti védmű mielőbbi megépítése érdekében.

Mindazonáltal remélem, hogy a civil szervezetek is óhajtják ezt a szükséges fordulatot és a gátépítés ügyének végleges rendezése érdekében tenni is hajlandóak a szóban forgó változásért.

Meggyőződésem, hogy a Római-part árvízvédelmének rendezését csak együtt, közösen a kölcsönös párbeszéd és kezdeményezések útján fogjuk tudni elérni, ezért kérek minden érintettet és érdekeltet, hogy a tevékenységével mindenkor az együttműködést erősítse. Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata minden pozitív irányú kezdeményezésben partnerként kíván együttműködni.

Budapest, 2010. július 12.

Üdvözléssel:

Bús Balázs

ÁLLÁSFOGLALÁS

A közelmúlt drámai árvízi hírei szomorú aktualitással világítanak rá a Római-part megoldatlan árvízvédelmi problémájára:

„...az Aranyhegyi pataktól a Barát patakig terjedő mintegy 5.5 km² területű Bp. Lőpor-malom dűlő – Rómaifürdő – Csillaghegy települések árvízveszélynek vannak kitéve a jelenlegi elégtelen színvonalú ármentesítés miatt.” (Római-Part RRT. 1997.) „Jelenleg az árvízvédelmi előírásoknak nem megfelelő magasságú állékonyaságú védvonal veszélyezteteti Csillaghegy és Római-fürdő területét.”

„A mentett árterületet védő...Nánási út – Királyok útja mentén húzódó, szivárgásgátlás nélküli védvonal állékonyasága nem kielégítő,... árvizes időszakban **potenciális veszélyforrást jelent.**” („A Budapest Római-parti GÁT II. ütem KOCKÁZAT ELEMZÉSE 2006.nov.30.” THESIS Mérnökszakértői KFT)

Felszólítjuk az illetékeseket, elsősorban:

- a Fővárosi Önkormányzatot és vezetőjét,
- az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatát és vezetőjét,

– a kormány illetékesét, hogy azonnali döntést hozzanak Budapest árvízvédelmi rendszerén tatóngó úr betöltésére, a védett területen élők élet és vagyon biztonságát veszélyeztető helyzet megszüntetésére. Konkrét lépéseket, határidőket, felelősök megnevezését várjuk.

Álláspontunk szerint elodázhatatlan a Római-part egészére átfogó elképzelés kidolgozása. Konkrét lépéseket és nyilvános választ várva, az érintett területen működő civilszervezetek nevében:

Budapest, 2010. június 30.

Rómaifürdő Telepegyesület
Római-partért Egyesület
Csillaghegyi Pogárikör Egyesület
Római SE
Aquincum-Mocsaras Egyesület
Rómaifürdő SE
Óbuda-Békásmegyerért Egyesület
Óbuda SE

Várjuk további civil szervezetek csatlakozását.

www.rompart.hu

Az Egyesület a Római-partért várja azon csillaghegyi és rómaifürdői lakosok támogató emailjeit, akik egyetértene az egyesület törekvéseivel, és fontosnak tartják, hogy csatlakozzanak akcióikhoz.

informacio@rompart.hu



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



Budapest, III. ker. Nánási út 3.



Tökéletes otthon a Római-parton!

55m² lakás évi fűtés-hűtés költsége
CSAK 105.000 FT.

ENERGIATAKARÉKOS
/70% -kal kevesebb fűtésköltség/ épülő
DUNAI PANORÁMÁS LAKÁSOK
leköthetők a III. Nánási út 3 alatt.

LAKÁSMÉRETEK: 55, 70, 83, 123
+ teraszok, 2 szintes 110m kandallóval
+ 40m² tetőterasz jacuzzival

Geotermikus fűtés-hűtés,
garantált költségek.
AJÁNDÉK most gépkocsi beállító,
illetve tetőterasz.

T 06209387092 • www.kekdunahaz.hu

Váltson energiatakarékos lakásra!
Ne költsön feleslegesen!

**SZERKEZET-
KÉSZEN**
is
280.000
Ft/m² -tól.



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

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

antik - műtárgy - régiség - autó -
motor - baba - mama - egészség -
szépségápolás - ékszer - óra -
gyűjtemény - háztartási gépek -
ingatlan - építkezés - otthon -
játék - könyvek - mobil és telefon -
műszaki cikk - elektronika -
ruházat - divat - sport - utazás -
szabadidő - számítástechnika -
informatika - zene - film - dvd - vhs

Ingyenes csere és aukciós weboldal!



cserebere.hu
add tovább!

