

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2010. XVIII. évf. 6. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



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

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

RCS Kft.

Tel.: 06 30 257 7457

Web: www.romaifurdo-se.hu www.rsebusz.hu

Email: rcskft@vipmail.hu

ÁRAJÁNLAT BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA

OPEL VIVARO 8+1 fő Kilométer-díj: 100 Ft/km + 25% áfa Óra-díj: 3.000 Ft/óra + 25% áfa 	Ford Transit 12+2 fő Kilométer-díj: 130,-Ft/km + 25 % áfa Óra-díj: 3.000,-Ft/óra+25 % áfa 	MERCEDES vario 23+1 fő Kilométer-díj: 180,-Ft/km+25 % ÁFA Óra-díj: 4.500 Ft/óra+25 % áfa 
OPEL Vivaro 8+1 fő (hosszú) Kilométer-díj: 100,-Ft/km + 25 % áfa Óra-díj: 3.000 Ft/óra + 25 % áfa 	IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő Kilométer-díj: 150,-Ft/km+25 % áfa Óra-díj: 4.000 Ft/óra+25 % áfa 	Mercedes 515 Sprinter 19+2 fő + 1 fő Kilométer-díj: 150,160,-Ft/km + 25 % áfa Óra-díj: 4.000 Ft/óra+25 % áfa 

A III.-ker-i iskoláknak, óvodáknak a kerületen belül 6500-7500 Ft/(24-35 főig) 10.000 Ft
A III.- kerületből a belvárosba (15-23 fő) 10.000-12.000 Ft

Buszbérlés (9 főig) sofőr nélkül is: 10.000 Ft/nap-tól
Legyen az utasunk...!
Rátkai Csaba

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!

A tartalomból

Kedves Olvasó!

Római SE – Nyári úszótábor

Rómaifürdő SE Hírek

Judo Hírek

Nyár pillanatképei

Suli hírek

Állatorvosi rovat – Hogyan gyógyítsuk az allergiát?

ALTERRA Kiadó pályázata

Magyarok II. Országos Gyűlése

Nyárvégi hangulat-séta

Életmód mozaik – Az életenergia és a meridiánok

Böbe recept-túrája

Környezetvédelem

Újra vízre szállnak a Szentendrei Tüzes Sárkányok!

Derült égből villámcsapás... vagy valami más?

Újra Bécs–Budapest, a nagy kaland!

Állatvédők is dolgoztak a Sziget 2010 fesztiválon

Parlagfű szezon orrnyálkahártya károsodás nélkül

Átváltoztatjuk

Kulturális ajánló – Platán Könyvtár, Kiscelli Múzeum, Osmann Péter könyvismertetése

A Római-part ügyes-bajos dolgairól...

– Beszélgetés *Bús Balázs* polgármesterrel

Kedves Olvasó!

Vége van. Olyan, mintha nem is lett volna. Szeszélyes volt: hol égetően forró, hol túlságosan nedves és sokszor nagyon dühös. Olyankor egyik pillanatról a másikra elsötétült a tekintete, és akkor már tudtuk, hogy jeges könnyeivel kitombolja magát. Ez volt a mögöttünk hagyott nyár. Kiszámíthatatlan időjárásával sok nyaraló, pihenni vágyó ember napjait keserítette meg, nem beszélve a szabadtéri rendezvények szervezőiről. Azért hiszek benne, hogy minden kedves olvasónak jutott a kellemes, nyári napokból is. Aztán meg még nincs is vége, csak az iskola indult be teljes gőzzel. Érdekes dolgot vettem észre magamon. Júniusban, amikor az oktatási időszak véget ér – bennem, az egykori pedagógusban –, úrrá lesz a szabadságérzés, az íróasztal szinte taszít el magától. Mondhatnám, mióta az eszemet tudom – óvodásként, iskolásként, majd rögtön utána pedagógusként – a nyár egyet jelentett a kötetlenséggel, a táborokkal, túrákkal. Már több, mint egy évtizede, hogy odahagytam a pedagóguspályát, de ez az érzés megmaradt. Szerencsére a munkám – sportegyesületi vezetőként – hasonló jellegű, azzal a különbséggel, hogy most azért időnként akad irodai munka is a nyár folyamán. Bizony nehezen veszem rá magam, hogy két túra között, elmerüljek az adminisztráció mélységeiben. Milyen jó, hogy már létezik a hordozható számítógép és mobil internet! Nincs helyhez kötöttség, akár egy árnyas fa alatt is berendezhetem az ideiglenes irodámat. Ja, és az a legjobb, hogy abban a bizonyos, igazi irodában ott ül egy kolléganő, akinek az a természetes, hogy nyáron sem áll meg az élet: jöhetnek a levelek, a telefonok, ő mindig naprakész, és már egészen megszokta, hogy szeptemberig csak a hangomat hallja, és amikor néha villámlátogatást teszek nála, csak mosolyog a kínlódasaimon, ahogy igyekszem egy-egy folyamatban lévő ügy szálait összeszedgetni. Máskor, ha az iskolákban becsengetnek, nálam is visszakattan minden a helyére, és energiával tele gyürkőzöm neki a feladatoknak. Most ez nem így lesz. A Nemzetközi Duna-túra utolsó, a Fekete-tengerig tartó szakasza még csak most indul, amihez kis csapatunkkal csatlakozunk, hogy két hétig lapátoljunk a Dunán. Azért az nem mondom, hogy aggódok a szeptember elseje miatt, csak kibírom valahogy. Mire ezeket a sorokat olvassa, kedves olvasó, már a Duna-delta Szent György ágában gyűjtjük a folyamkilométereket. Azért innen is kívánok minden pedagógusnak, szülőnek és természetesen a diákoknak nagyon jó iskolakezdést és egy kiegyensúlyozott, a lehető legkevesebb feszültséggel terhelt új tanévet.

Fehér Ágnes

Illyés Gyula: Napraforgók

Nap hasonmásai, Nap fiai,
nagy aranypillás napraforgók,
vége bókolni, körbe hajlani!
Lenyakazódtok.

Lenyakazódtatok. Még jár a nap.
Fejeteiket az őszi fénybe
most rakják száradni: a nagy
Atya elébe.

Nincs több hajlongás, forgás, bókolás.
Mindegyőtök egy nagy meredt szem.
Nézhettek föl már. Nincs vigasztalás.
Nincs felelet sem.



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

Római SE – Nyári úszótábor



Szeretnék pár gondolattal és szép emlékekkel búcsúzni a nyári úszótábortól!

Gyepes Lajos nekem kedves barátom, gyermekeimnek Lajos 'bácsi'! Fiaim Oravec Gergely 24 éves, Tamás 19. életévét tölti, deli legények lettek! Évekig Gyepes Lajos volt az edzőjük. Télen a csillaghegyi usziba jártunk edzésekre, nyáron a római heteken át uszótáboroztunk együtt! Azóta is boldogság nézni, fiaim szép úszását, erős hátizmaikat. Idén nyáron is büszkén 'feszítettem' közöttük a Balcsi partján. Hála Lajosnak és később Pista bácsinak. Nagy fiaim, mindig szeretettel gondolnak azokra az évekre.

2009 nyarán újra megjelentem Lajos 'bácsinál' a Pünkin (a Pünkösdfürdői strandot mi így becézzük). Most két kisebbel: Vadnai Kristóf és Vadnai Botond fiaimmal. Krisi 7, Boti 5 éves volt. Lajossal könnyű futott a szemünkbe. Eltelt közel 20 év, mikor a nagypiciket vittem. Ez a kép megindító volt, azzal a csodával, hogy Gyepes Ádám, Lajos fia is az edzője lett fiaimnak. Boldog heteket töltöttek el a táborban. Gyönyörűen úsznak!

Jó hangulatban, vidáman számolnak be az eredményes edzésekről. Kristóf egy edzési napon 54 hosszt úszott, jókat labdázna, focizna, falják a lekváros kenyereket, de edzéskor valami csoda folytán mindenki teljesít. A csoda Lajos és fia Ádám tehetséges irányítása! Izmosodnak a hátak, büszkéek a tekintetek!

Biztosan tudom, hogy ezen a héten pénteken, mikor megyek a fiaimért, Kristófért és Botondért megint könnyezés lesz. De indul az ősz és folytatódnak az úszóedzések. Remélem évek múlva az unokáimat vihetem, akkor Lajos unokáihoz, aki szintén úszóedző lesz...

Sokat tettek és tesznek, hogy egészséges fiaink, lányaink legyenek!

Hálás köszönettel a négy fiammal együtt!

Volt Oraveczné, Vadnainé Radich Gabriella, 30 éve 3. kerületi lakos.

Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület és a NOE szervezésében

Csillaghegyi Őstermelői piac

Minden szombaton

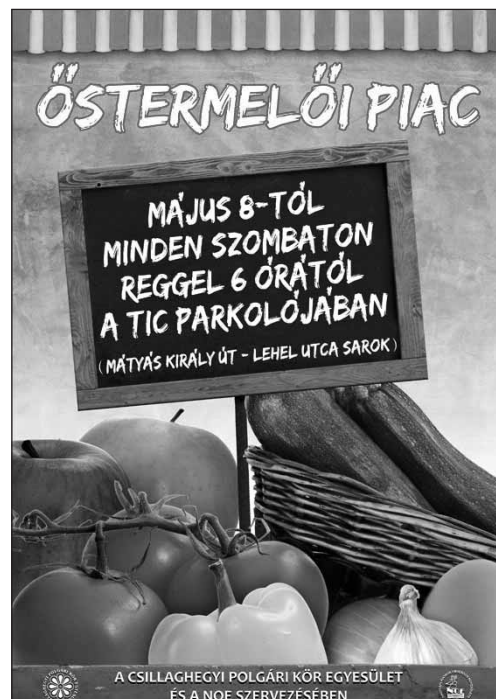
06:00-tól

Mátyás király út 27.

(Tolnai Iparcikk Centrum
parkolójában)

A piacon kifejezetten csak
őstermelők árulhatnak.

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





Rómaifürdő SE HÍREK

„R...”SE Kajak-kenu szakosztály 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



R...SE hírek

Az **R...SE Ökölvívó Szakosztálya**

FELVÉTELT HIRDET lányok (14 éves kortól)

és fiúk (12 éves kortól) részére, akik kedvet éreznek az
ökölvívás alapjainak elsajátítására.

Jelentkezni lehet **Benkó József** szakosztályvezető-
edzőnél a **06-30-30-35-838**-as telefonszámon.



Új kempoklub indul az „R...SE” Fitnessben

Szeptembertől új kempoklubot indítunk **Kusen dojo** néven ifiknek, és/vagy gyerekeknek az
„R...SE” tornatermében.

A korosztályokat a jelentkezők létszáma határozza meg. (Gyerekek: 7–14 év, ifik: 15–20 év.)
Bizonyos esetekben beférnek az egyik korosztály résztvevői a másikba. Ez függhet a srácok
testi és mentális fejlettségétől is.

Egy pár mondat a kemporól:

A kempo egy ősi alapokon nyugvó a mai kor elvárásainak megfelelő, igen összetett, komplex
harcművészeti stílus, melynek rengeteg alfaja létezik. Klubunkban a Zen Bu Kan Kempot
oktatjuk, amit **Dr. Harnos Imre** 10 Danos nagymester alapított a 60-as évek vége felé. A
kempo azon kívül, hogy megtanít minket harcolni, és arra, hogyan védjük meg magunkat,
megedzi a testet és a lelket, egyfajta magabiztosságot ad akár az élet bármely területén.
Ütések, rúgásokból, dobásokból, és földharc technikákból áll; és ezeket összehangolva
tanulja meg használni a kempoka. Azaz teljesen életszerű, az utcán bármikor előfordulható
küzdeldmi szituáció sem lesz idegen a kempo gyakorlója előtt. Természetesen itt is jelen
vannak a különböző pusztakezes és fegyveres formagyakorlatok, és lehetőség van elindulni
évente akár több versenyen is, technikai és küzdeldmi számokban egyaránt. Formaruhánk
karate vagy judogi, amit az Út elején fehér öv ékesít, mely a megfelelő szorgalommal, és
kitartással, besötétíthet egészen feketére. Ezzel el is árultam, hogy itt is egyfajta
övrendszer működik, és évente kétszer is lehetősége van a kempokának a következő
öv fokozat eléréséhez, ha megfelelő a felkészültsége.

*Amennyiben felkeltettük az érdeklődését, és többet szeretne megtudni a ZBK Kemporól,
akkor nézze meg honlapjainkat:*

www.zenbukankempo.com és www.bushidokempo.org/bk

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ, JELENTKEZÉS:

Pintér Levente 70 425-7092 telefonszámon,
vagy érdeklődhet a helyszínen: Bp III. ker. Petur u. 22.



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

www.lidofitness.hu

NAGY ŐSZI BÉRLET AKCIÓ! KANGOO órák szeptembertől!

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 ISKOLA

A 2010/2011 tanévre

BEIRATKOZÁS

2010. szeptember 1-től.

Érdeklődni

Ledényi Leventénél lehet

a **06-20-411-1911**-es telefonszámon.

FELNŐTT JUDÓ OKTATÁS

szombaton 8-10-ig!

Minden korosztályt szívesen látunk!



HAJÓKÖLCSÖNZÉS

Római-part,

Nánási út 53.



Változatlan árakkal továbbra is
kölsönözhetők túrakenuk,
kajakok az „R...SE” vízitelepén
(Nánási út 53.),
október 15-ig (vagy az időjárástól
függően decemberig)!

Részletek a 16. oldalon illetve a honlapunkon!

www.romaifurdo-se.hu



A nyár pillanatképei

A Rómaifürdő SE ezen a nyáron is a hazai és a távoli vizeket járta. Egy kis csapat a fekete-erdei Duna-forrástól indult és Ingolstadt-nál csatlakozott az 55. Nemzetközi Duna-túra mezőnyéhez. Július elején a vízi telepi állótáborok után a gyerekek is útra keltek. A nagyobbak a Mura-Dráva folyók vadregényes világában töltötték el egy hetet, míg a kisebbek hagyományosan a Tisza-tavi táborba indultak. Az egyesület tavalyi kezdeményezése nyomán, idén is meghirdette a családi táborozást Poroszlón. Hét család töltött öt napot a Tisza-tavi település kempingjében, hogy kenuval barangolják be és ismerjék meg a természeti szépségekben bővelkedő vízi világot. Az idén sem maradt el a gyerekek körében népszerű, mozgáskorlátozottakkal közösen szervezett integrált vízi tábor. Ezek a táborok, mint már jó néhány éve mindig, most is a Szociális és Lakásgazdálkodási Bizottság pályázati támogatásával váltak elérhetővé a kerületi fiatalok számára.







BÚS BALÁZS
POLGÁRMESTERJELÖLT

Kérem Önöket, hogy a választáson **támogassák a Fidesz-KDNP képviselőjelöltjeit**, akik Önökkel együtt, Önökért kívánnak a jövőben is Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatában dolgozni.

Bús Balázs
Bús Balázs polgármester

Jelöltjeink:

1. vk.: Laczkó Szilvia
2. vk.: Csapó Harold Gábor
3. vk.: Désiné Németh Éva
4. vk.: Szepessy Tamás
5. vk.: Menczer Erzsébet
6. vk.: Horváth László
7. vk.: Danis Zoltánné Havadi Elza
8. vk.: Sáringer Kálmán
9. vk.: Bulla György
10. vk.: Baumann Irén
11. vk.: Török Ferenc
12. vk.: Puskás Péter
13. vk.: Kemény Krisztina
14. vk.: Kelemen Viktória
15. vk.: Dr. Pappné Dr. Nagy Judit
16. vk.: Laukonidesz Lilla

Kérjük, támogassák Budapest főpolgármesterének **Tarlós Istvánt**.

Kopogtatócéduláját az alábbi helyeken adhatja le:

Óbudai Fidesz Iroda
Kaszásdűlő utca 7., tel.: 367-8791, H-P 10-18, SZO 10-14

Békásmegyeri Fidesz Iroda
Himző utca 1., tel.: 453-2900 H-P 10-18, SZO 10-14

Cafe Monte Cassino (Bécsi út 53-55.)
Trafik – Játék – Ajándék (Vörösvári út 43.)
Magor Bolt (Lajos u. 107.)
Joli Divatszalon (Kórház u. 9.)
Római Csemege Élelmiszerszaküzlet (Lőpormalom u.)
Delfin Szerelvényszaküzlet (Búza u. 28.)
Beauty Salon 314. (Bécsi út 314.)
Pedro söröző (Hollós Korvin Lajos u. 2.)
Vadász söröző (Vízorgona u. 3.)
Szarvas büfé (Prés u. 2.)
Kaláris Népművészeti Bolt (Vörösvári út 3.)

Közel az emberekhez

www.busbalazs.hu






SULI HÍREK

KEVE-KISERDEI Ált. Isk. KISERDEI TÁBOROZÁS

Perzselő nap, reggeli száguldás, tömött járművek, sietős emberek – nyári felgyorsult életkép. Sehol egy árnyék vagy fuvalat. Vagy mégis? Igen – itt a Pünkösdfürdői stranddal szemben a csodás „Kiserdőben”. Gyermekkel telik meg az év minden napján, nyáron pedig a kerület 8 iskolájának segít a családok életét segíteni a gyermekek táboroztatásával. De ez a fogalom mára már „táborozás” méltán kivívta magának a nyaralás, szórakozás, aktív pihenés, kirándulás, kreatív játékok, fürdőzés, úszás, vízisport, sportjátékok – nemes ötvözetét. Június közepétől augusztus végéig a III.

kerületi Önkormányzat finanszírozza gyermekeink számára mindezt, kerületünk pedagógusainak közreműködésével a Keve-Kiserdei Általános Iskola vezetésével. Nem kell toborozni, hisz a gyerekek alig várják, hogy itt lehessenek, nem csak a társaság miatt, hanem a jó hangulat, színes programok, családi légkör miatt is. Gyönyörű környezetben strandolás, háromszori étkezés, sok játék, sport – mindaz, amire vágyik gyermekünk. Nagyszerű, hogy hosszú évek óta van ilyen lehetőségünk és gyermekeinket biztonságban, jó helyen tudhatjuk a nyári hónapok alatt is. Köszönjük az Önkormányzatnak, hogy a tábor anyagi finanszírozását a nehéz gazdasági körülmények között is biztosítják.



BogánCs
ALLATORVOSI RENDELŐ

Nyitva tartás:
H - P: 9-12 és 16-20
Szombat: 9-12
Vasárnap: 17-20

Tel.: 454-0690
+36-203/418-453

Szeptemberben és októberben ivartalanítási akció: 50% engedmény!
Továbbra is tart microchipezési akciónk, ami így mindössze 4.900 Ft!

www.bogancs.com e-mail: bogancs.rendelo@yahoo.com

Sok a kutya, sok a macska,
Teli velük minden porta.
Egyre s mássra többen lesznek,
Ha ez ellen mit sem tesznek.

Hozzák hát el őket hozzánk,
Szeptember s Október folytán!
Nem lesz annyi fölös kölyök,
Ki bokor alatt nyőszörög.

1039 Budapest, Szentendrei út 393.

KŐMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

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

25 éves szakmai tapasztalattal,
építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló,
térbukolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.
Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

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



Pokemberek lepték el a lakótelepet!

Kora reggel sok ember meglepődve tapasztalta, hogy pokemberek lepték el a Pókutcai lakótelepet és környékét, beleértve a Római partot és Csillaghegyet is.

Persze mindenkit megnyugtattunk, semmi baj nem történt. A történet nagyon izgalmas, ezért el is mesélem most nektek: Egyszer volt, hol nem volt – volt egy szegény Sportegyesület amelyik 19 éve működött már a kerületben és a válság következtében az erkölcsi támogatáson kívül alig tudott támogatásokat szerezni működéséhez. Egy holdfényes éjszaka aztán az angyalok álmat küldtek. Csináljatok olyan dolgot, ami másoknak is hasznára válik, sok embernek segíthet és összeköti a manapság egymástól elhidegülő embereket. Készítsetek egy **családbarát közösségi weboldalt** ami segít az embereknek a hétköznapiakban, közösségi- és gyerekprogramokat tudtok szervezni segítségével. Így jött létre 2010.július elején a www.Pokemberek.hu internetes oldal. A szórólapokat 6000 lakásba juttatták el pár hét leforgása alatt, így a híre gyorsan terjed. Így lepték el a pokemberek a kerület jelentős részét.

A Pokemberek.hu weboldalon megtalálható mindaz amit szinte nap mint nap keresünk: az időjárás; a Balaton vízfoka; a menetredek; a lottószámok; az orvosok, gyógyítók, gyógyszertárak és posták elérhetősége, nyitva tartása; a művelődési házak és a kerület kultúrprogramjai; az iskolák, óvodák és bölcsőde hírei; sportolási lehetőségek és szolgáltatók; bankok és pékségek; strandok és könyvtárak; eladó–kiadó lakások és garázsok; rádió és TV műsor; közüzemek elérhetősége; környezetvédelmi és takarékosági tippek; ingyen elvihető dolgok és vers, rajz, fotók, humor és pár gondolat arról, hogy miért is jó magyarnak lenni! Kérjük, nézzétek meg a weboldalunkat, amit sok szeretettel készítettünk, és ha tetszik meséljétek el másoknak is. Írásokat, fotókat szívesen beszerkesztünk.

Terveinkről:

szeptember 11-én – Családi Pokemberek nap szervezése.

Rajzolás, Színezés, Versmondás, Éneklés, Arcfestés, Lufi hajtogatás, Origami, Ugróasztal, Pónilovak, Tűzoltóautó

Interneten jelentkezőknek ingyenesen: pokemberek@freemail.hu

Októberben – Közös buszos kirándulások szervezése, most épp szünetelni.

Novemberben – Filmklub elindítása a Platán könyvtár közreműködésével.

Részletes, friss információk a www.Pokemberek.hu weboldalunkon találhatók.

Email: pokemberek@freemail.hu • Mobil: +36 20 9460321

Ébend Gábor

Taekwondo és Hapkido mester, edző – a Pokemberek.hu weboldal alapítója



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, parfétorta 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!



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Hogyan gyógyítsuk az allergiát?

Nem csak az emberek körében „divatos” ez a betegség, hanem mind a kutyák, mind a macskák körében egyre gyakrabban jelentkeznek a tipikus tünetek. Meglepően hangzik, de nyulaknak, tengerimalacoknak is lehetnek hasonló panaszai. Hogy valóban meg tudjuk-e gyógyítani a betegséget, az attól függ, hogy a tüneteket mik okozzák. Ez alapján be lehet sorolni az allergia fajtáit. Könnyen felismerhető az ételallergia. A kutya által elfogyasztott eleség valamelyik alkotó elemére szervezete érzékeny és allergiás reakcióval válaszol. A gyakori hasmenés jelentkezésekor gondolni kell érzékenységre, de jelentkezhet visszatérő hányás, fűevés, hangos bélmozgás vagy bélgázok gyakori termelődése. A legerősebb allergén a szárnyasok (csirke, pulyka, kacsza, liba, stb.). Az ezeket tartalmazó főtt ételek, konzervek, száraz tápok lehetnek az allergia okozói. A kezelés egyszerű: szárnyashús-mentes diéta. Húsként használható sertés, marha, hal, nyúl, bárány stb., Ha tápot vagy konzervet adunk az állatnak, akkor csak speciális,

állatorvosi patikában kapható diétás táppal vagy konzervvel kínáljuk. A boltokban kapható olcsóbb kutyaeledetek nagy többsége tartalmaz szárnyashúst annak ellenére, hogy ízesítésként marha, sertés vagy egyéb van megjelölve. Figyelni kell arra is, hogy tojást és tojást tartalmazó készítményeket sem szabad adni az állatnak. Természetesen nem csak a szárnyashús okozhat irritációt, hanem bármilyen más hús vagy növényi alkotóelem is lehet a kiváltó ok. Ilyenkor egyedi diétát kell összeállítani a beteg számára. A hasmenésen kívül tipikus tünet a lábujjak közötti bőr rágása, a szőr elszíneződése, az egész testen kialakuló viszketés. Ezen tünetek enyhülni fognak az allergén megvonását követően. Kigyógyulni az allergiából nem lehet, tehát a diétát folyamatosan kell tartani. Az augusztus a parlagfű hónapja. Ilyenkor a pollenkoncentráció a parlagfűvel együtt nagyon magas, és erre az érzékenyebb fajták heves reakcióval reagálnak. Jellemző tünet a bőr kisebesedése, korpázása, kipirosodása, viszketése. Ha az allergiát a fűfélék okozzák, akkor a

kisebesedett bőr főleg a hason található – ott, ahol a fűvel érintkezik. Kezeléskor a bőr gyulladását, esetleges bakteriális felülfertőződését, irritációját csökkentjük különböző gyógyszerekkel. Sokat segítenek a bőrnyugtató krémek, gyógyszamponok illetve bőrtápláló vitaminok. Alternatív terápiaként javasoljuk a homeopátiás készítményeket, melyek szedését még az allergiaszezon beköszönte előtt érdemes elkezdeni, hogy a tünetek ne, vagy csak enyhe mértékben jelentkezzenek. Ez az

ún. szezonális allergia csak egy-két hónapig tart, és a tünetek télen egyáltalán nem jelentkeznek. Ha azonban a bőrtünetek egész évben – szezontól függetlenül – jelen vannak, akkor a legfontosabb feladat az allergén megkeresése, illetve a páciens teljes körű kivizsgálása, ugyanis a vakarózás és egyéb bőrtünetek kiváltó oka az allergián kívül más is lehet.

dr. Landauer Krisztina
és dr. Varga József

Kérjük, támogassa az

Elveszett Állatok Alapítványt!

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

Bankszámlaszám:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma

**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



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

MATEK korrepetálás felsősöknek +36-30-432-5574



PÁLYÁZAT

Az **ALTERRA Svájci-Magyar Kiadó Kft.** – amely egyaránt nyújt lehetőséget kezdő, illetve befutott íróknak, költőknek, **felhívással fordul régi és új szerzőihez.** A továbbra is érvényben lévő műfaj és tartalmi megkötöttség nélküli 5 oldal terjedelemben, folyamatosan beküldhető írásokon kívül, a következő **meghatározott** tematikus pályázatra várjuk írásait:

- 1. Életem fordulópontja:** életünk valamely döntő hatása, meghatározó élményéről (versek, esszék, novellák)
- 2. Dum spiro spero, avagy amíg élek remélek:** vagyis a remény hal meg utoljára, írások a reményről (versek, esszék, novellák)
- 3. Cirkuszt, kenyeret, panem et cirsenses:** a népmítos lehetőségeiről, pl. média-manipulációk, sajtó-tematizálás, stb. (versek, esszék, tanulmányok, novellák)
- 4. „Ott, ahol a 6-os megáll” – közlekedem, tehát vagyok:** a tömegközlekedés örömeiről és bosszúságairól, különös tekintettel a kombinókra (villamos-versek, esetleg humoreszek)
- 5. Idő és/vagy örökkévalóság:** Ha volt „Nagy bumm”, lesz-e „Nagy recss” is, volt-e kezdet és lesz-e vég és a dolgok végén lesz-e jutalmazás és büntetés, s ezek örökké tartanak-e? (aforizmak, esszék)
- 6. Szerelem vagy agykémia:** csakugyan létezik szerelem, vagy a fogalom a biológiai ösztönök eufémizálására szolgál (versek, esszék)
- 7. Kedvenceink:** Szeretett háziállataink hűségéről, bájáról. (versek, esszék, novellák)
- 8. Ünnepeink – alkalmi versek, alkalmazott irodalom:** például karácsony, március 15., anyák napja, születésnap, keresztelő, lakodalom, stb. (versek, esszék, novellák)

Beküldési határidő: 2010-11-30

ALTERRA Svájci-Magyar Kiadó Kft. • 1061 Budapest, Andrássy út 10
e-mail: alterra@hu.inter.net

VASÚTTÖRTÉNETI PARK 1142 Bp., Tatai út 95. • Tel./Fax: (+36 1) 450-1497

www.vasuttoritenetipark.hu

2010. szeptember 5. 10:00-18:00 EGYENLŐ ESÉLYEK NAPJA

A rendezvény célja:

a nehezítettséggel élő gyermekek életének megismerése, új rehabilitációs eszközök bemutatása, integrált oktatás jelentősége, együtt játszás és nevetés.

A rendezvényre a belépés díjtalan.



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.

A Monostori úti háziorvosi rendelőben a rendelési idő a kerületi ANTSZ 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. 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. 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. Ungrichpek 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

Magyarok II. Országos Gyűlése

Augusztus 13–15. között a Kunszentmiklós melletti Bösztörpusztán került sor a **Magyarok II. Országos Gyűlésére**, amely a rendezők szándéka szerint mintegy kiegészíti a csiksomlyói búcsú magyarság-összetartó szakrális csodáját, nemzetegyesítő, lélekemelő tisztaságát. Kárpátjáról népes küldöttség vett részt a programokon, a fellépők között voltak a Credo versenklő együttes, a Ficseri gyermekstúdió, az Ungvári Közművelődési Szakiskola tánccsoportja.

A közel 65 hektáros területen minden érdeklődő megtalálhatta az ízlésének, érdeklődésének megfelelő programot és elfoglaltságot. Volt itt pusztavár, pusztamúzeum, pusztá-mozi, nemzeti könyvsátor, gyógyító sátor, Hérboldogasszony hajléka, Szent Korona-oltár, motoros találkozó, de megtekinthetők voltak a magyar kutyafajták, a magyar lovak. A gyerekeket mesésátor és a magyar tehetségek sátra várta.

A Magyar Találmányok Házában idén mintegy 30 ígéretes találmányt és fejlesztést mutattak be, a legkorszerűbb épületüzemeltetési rendszerektől a gyógygáz-kabinon és az érelmeszesedés elleni védőoltáson át a LogiCard kártyajátékig. Az érdeklődők megismerhették a hordozható kézi számítógép (PDA) és a cserélhető memória (pendrive) magyar fejlesztésű öseit, valamint a nap- és szélenergia hasznosítására szolgáló eszközöket.

A rendezvény három színpadán a magyar könnyű- és népzene legkiemelkedőbb képviselői játszottak, az úgynevezett Pusztagyegyetemen pedig tudományos, gazdasági és östörténeti előadások váltották egymást a magyar irodalom és filmművészet remekeivel.

A lovaspályán közel 2000 fő közreműködésével bemutatták Magyarország legnagyobb szabású történelmi élőképét, amelyben feltűnt nemzeti történelmünk szinte valamennyi alakja, a honfoglalás-kori táltostól egészen a negyvennyolcas huszárokig.

A Trianon-sátor adott otthont a Magyar Nemzeti Közösségek Tanácsa ülésének, amelyen elfogadásra került a tanács egyezménye, megválasztották a tisztségviselőket, illetve jóváhagyták az azt működtető egyesület alapító okiratát. A tanácskozást **Vukics Ferenc**, a Magyarok Szövetségének elnöke és **Bódi Szabolcs** alelnök, Kunszentmiklós polgármestere nyitotta meg. Kárpátjáról jelen voltak: **Kovács Dezső** (Magyarok Szövetsége), **Bárdos István** (KMKSZ), **Barna György** (Cserkészlilium Alapítvány), **Sóter Géza** (KMPSZ), **Tarackózi Ferenc** (Beregszászi Református Egyház), **Zubánics László** (UMDSZ–UMNT).

A hazai és a határon túli magyar kisebbség össznépi fórumán minden jeles magyar előadóművész, kézműves és tudós képviseltette magát, akinek fontos volt, hogy kifejezésre juttassa magyarságát. A magyar–magyar találkozón



egyszerre szórakoztak, tanultak és vásároltak a látogatók.

A hagyományörző rendezvényen több ezer magyar árus kínálta hagyományörző magyar kézműves portékáit: a Magyarok Országos Gyűlésén a Magyarok Sörét és a Magyarok Kristályvizét itták, szürkemaráht és mangalicát ettek.

Összefoglalva: itt minden és mindenki magyar volt.

Péntek este hatalmas vihar csapott le a pusztai táborozókra, azonban mindez nem szegte kedvét senkinek, és reggelre az égi áldás fel is száradt.

Végezetül a találkozó alapfoglatát idézzük Vukics Ferentől, a Magyarok Szövetsége elnökétől a Szilaj Csikó aktuális lapszámából:

„Hét kitűzött célunk közül kiemelem a legelső, talán a legfontosabbat: a magyar emberek találkoznak egymással. Ez lelki emelkedésükre szolgálhat, s ezzel egy újabb lépést tehetünk a nemzetegyesítés felé. Úgy látom, hogy a jó szándékú, tisztességes magyar emberek találkozási olyan benső, lelki megerősítő folyamatokat indít el, amelyek nélkül nehéz elképzelni a nemzet összefogását. Én legalábbis nehezen tudom elképzelni, hogy ilyen gyűjtőpontok nélkül a nemzetegyesítés megtörténhessen, úgy vélem, hogy a Magyarok Országos Gyűlése ezt a szerepet be tudja tölteni ez alkalommal is. Ahol ennyi ember összegyűlik, ott hatalmas kapcsolati tökerendszer épül ki – lelki, szellemi és gazdasági értelemben –, s ez a mi munkánk nélkül nem létezne. Ennek az óriási munkának köszönhető, hogy az emberek egymásra találhatnak, szövetkezhetnek egymással, szövetkezeteket, vállalkozásokat hozhatnak létre, iskolákat indíthatnak el. Találkozhatnak olyan fontos lelki, szellemi tartalmakkal, amelyeket terjeszteni tudnak saját köreikben, s ehhez most a Magyarok Országos Gyűlése biztosítja a helyet. Ez egy gyűjtő, erősítő hely tehát, olyan, amelyre feltétlenül szükség van.”

Forrás: *Beregi Hírlap*



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

NYÁRVÉGI HANGULAT-SÉTA

Ahogy a vendéglátós látja

Az idei tavasz és nyár nem kegyelmezett a Római part vendéglátóságainak. De a vendégeknek sem. Aztán csak csodálkoztunk, hogy a hatalmas árvíz után néhány nappal már nemcsak kíváncsiskodókkal és árvízi turistákkal, hanem valódi vendégekkel teltek meg a kedvenc helyek, a feeling megmaradt, az árak sem drágultak drasztikusan. Arra voltunk kíváncsiak, vajon hogyan látják ezt azok az emberek, akiknek talán a legfontosabb, hogy minél több vendég legyen a Római parton. A megkérdezettek az Önök ismerősei, talán barátai is, de mindenképpen azon munkálkodnak, hogy a lehető legjobb szinten szolgálják ki az itt élők igényeit.



GOLYÓS VENDÉGLŐ

A franciák egyik népszerű játékát a Petanque-ot honosították a Rómaira, méghozzá akkora sikerrel, hogy magyar bajnokok, amatőr bajnokaspiránsok, családok kedvenc helyi arénájává vált. *Miért szeretik a Golyóst azok is, akik nem játsszák ezt a játékot?* – kérdezem Tornyosi Váli üzletvezetőt: – Hozzánk bárki eljőhet sütni-főzni, ha hoz hozzávalókat, van társasága, vagy, ha egyszerűen csak nincs kedve otthon izzadni a konyhában... Mindent adunk hozzá, sőt szívesen meg is kóstoljuk... Sajnos minket érintenek az árvizek legérzékenyebben, mert egy mélyedésben van a Golyós, így legkésőbb szintén tőlünk vonul le az ár. Ilyenkor a petanque pályán akár vízilabdázni is lehet. A csúszdát a gyerekek szeretik, a felnőttek meg a lángost, palacsintát, hekket és a többi jót, amit közben fogyasztanak. A legújabb kedvenc a „kemencés batyu”, ezt mindenkinek meg kell kóstolni...



CUBANERO CONGA

Ez a neve a legfiatalabb és markánsan latinos hangulatú icipici helynek a Duna parti sétány déli vége felé. Itt általában este pörög fel a hangulat, amihez hozzájárul a remek zene, az izgalmas koktélok és a rendkívül kedves kiszolgálás. *Orlando* úgy szólít meg mindenkit, mintha ezeréves barátok lennének... – Egyszer gyertek el pénteken este, nyárson szoktunk disznót sütni, zene, tánc, buli... Természetesen megígérem Neki, hogy legközelebb eljövök, ezt viszont meg kell erősíteni. Méghozzá egy speciális kubai sörrel, amit *Tatiana* mutat meg nekem megízlelés céljából.



NYÁRFÁS

A fa köré épített létesítmény egyik kuriózuma a Duna parti látványosságoknak. *Jakatics Dávid* hoz felém éppen egy hatalmas tál zsíros kenyeret.

– Sok törzsvendégünk épp a nyugalmat szereti nálunk, no meg a megszokott minőséget ételben-italban. Régebben több zenés bulit tartottunk, de ma már ez a lakóparkok közelsége miatt nem lehetséges.



CSÓNAKHÁZ MÚLATÓ

Az egyetlen vendéglátóhely a Rómán, amelyik megtartotta az eredeti építmény látványának zamatát, építészeti és technikai alapon is alkalmas nagyszabású rendezvényekre. *Barta Arnold* üzletvezető arcán semmi aggodalom: – Szerencsés helyen vagyunk, az árvíz kikerült minket, közben a rendezvényeink zavartalanul lementek. Azért mi is mindent megtettünk a siker érdekében. Amiért itt megállnak az emberek, az a minőség: a ropogós kacsasült és a csülök a nagy kedvenc, de el merem mondani, hogy nálunk a legolcsóbb és talán a legjobb is a hekk (290 Ft/10 dkg)



KIKIABÁLÓS

A hajókikötő mellett egymást érik a finomságokat kínáló pavilonok. A leghangosabb és legkedveltebb a fenti címben szereplő üzlet és vezetője *Molnár Livia*: – 6 éve ez volt a legrosszabb szezonunk, de bízom benne, hogy hosszú lesz a nyár, legalább december elejéig eltart. A parton a leghangosabb kiszolgálás a miénk, de nemcsak hangban vagyunk jók, ezt a visszatérő kedves vendégek visszhangjából tudjuk.



DOREL

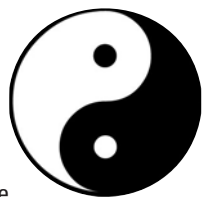
Nagyon kíváncsi voltam, hogy a nyár kellős közepén a Duna parttól jó messze, a Római tér mellett vajon milyen ambíciókkal nyitott meg a DOREL Bisztró? – Augusztus 7-én nyitottunk, de máris sokan megszerettek minket, illetve a gyrost, a flekkent, a rostonsülteket. Vannak különleges specialitásaink, amit máshol a környéken nem kaphatnak meg a vendégek. Ilyen a Csorba leves, a puliszka, vagy a cabanos kolbász is. Szeretnénk a bisztró előtti teret egy kis étellel megtölteni, ezért megszerveztük a Pók utcai DOREL napok-at, ahol a gyermekprogramok mellett népszerű zenészek, humoristák is fellépnek majd.

Sajnos nem mindenkit tudtam körsétámon megszólítani, volt, aki nem akart nyilatkozni, de akadt olyan is, aki épp neve napját ünnepelte. Kívánunk minden vendéglátónknak szerencsés és sikeres további munkát, nekünk – egyszerű vendégeknek – meg az a dolgunk, hogy tényleg jól érezzük magunkat ebben a kedves közösségben.

Orbán Johnny



Az életenergia és a meridiánok



Az 5000 éves hagyományos kínai orvoslás szelíd gyógymódokat nyújt egyes krónikus panaszok kezelésére, bizonyos problémák enyhítésére. Különösen gyermekeknél egyre gyakoribbak a légúti fertőzések, a bőrbetegségek, az allergiák, vagy az emésztési panaszok. Ám nem csak az említetteknek, de a lelki zavaroknak, a fejlődési rendellenességeknek is hathatós segítséget jelenthetnek az ősi orvoslás speciális technikái. A több ezer éves múlttal bíró ősi kínai gyógyászat alapja az a természetfilozófia, mely az egyénnek a környezethez való viszonyát, a növényekkel, állatokkal, embertársaival, de a világegyetemmel való kapcsolatát is vizsgálja. Ezen filozófia szerint az egészség alapfeltétele az egyensúly, aminek része a két erő: a jin és a jang. A jin a sötétséget, a hideget, a passzivitást, a jang a fényt, a meleget, az aktivitást jelöli. Ez hasonlítható a hegy napfényes és árnyékos oldalához. Mivel a napfény hozzátartozója is az árnyék, úgy a jin és a jang is összetartoznak, egymást kiegészítik, arányuk meghatározó. Ha ezen két erő harmóniája megbomlik, szerveinkben működési zavarok, betegségek alakulnak ki. Azaz egységünk záloga, hogy életenergiánk egyensúlyban legyenek, zavartalanul áramolhassanak. Az életenergia neve a csí, amely a jin és jang egybeolvadásakor keletkezik. Az életenergia a test láthatatlan energiapályáin, a meridiánokon halad. Minden szervünkhöz tartozik egy meridián, melyen át áramlik a csí. Az egészségünk a csí szabad áramlásától függ. Ha az energia áramlásába akadály gördül, az érintett meridiánhoz tartozó szervek a blokk felett túlenergizáltak, alatta pedig energiahányosak lesznek. Az egyensúly megbomlása egy diszharmonikus állapot, mely panaszok jelentkezéséhez, később valamilyen betegség kialakulásához vezet. Az életenergia egyensúlyból történő kibillenését elsősorban a megerőltető, túlhajszolt életmód, a helytelen, egészségtelen táplálkozás okozhatja, de befolyásolja egy testi, vagy lelki sérülés, de akár az időjárás kilengései is. A kínai medicina szerint a gyógyulást a test energiarendszerének kiegyenlítése hozza meg. Ehhez pedig aktiválni szükséges a legyengült csít. Az aktivizálás különböző terápiákkal, kúraszerűen történhet, melyekről következő számunkban olvashatnak.

Böbe recept-túrája

Az ősz ízei – 2010 augusztus/szeptember

Nemsokára vége a hosszú forró nyárnak. Hiába, igaz a népi megfigyelés, augusztus 20-a után már a dinnye sem az igazi, ám a piacon most kezdődik a roham. Sok háziasszony igyekszik olcsón beszerezni a zöltséget, gyümölcsöt. Harsog a sokszínű finomság, a csodás piros paradicsom. A lecsónak való paprika, szilva, őszibarack stb. De a leggondosabb háziasszony most vásárolja meg az illatos fűszernövényeket, amit vagy megsárit, vagy a mélyhűtőben tárol majd egész télen. Egy kis összeállítás / a teljesség igénye nélkül / hogy mit érdemes igazán beszerezni és mihez mi való:

Babérlevél, Fokhagyma, Citromfű, Csombor, Kapor, Oregano, Bazsalikom, Chili, Koriander, Kakukkfű, Zsálya, Szárított, reszelt hagyma, Édes kömény

Tejszínes-tárkonyos raguleves

Hozzávalók: 30 dkg csirkemell, 20 dkg vörshagyma, 15 dkg zöldborsó, 10 dkg sárgarépa, 10 dkg gomba, 5 gerezd fokhagyma, 3,5 dl tejszín, 1 húsleveskocka, 1 teáskanál citromlé, egy kevés friss tárkony levél, só, bors és olaj

A felaprított vörshagymát pici olajon dinszteljük meg. A húst vágjuk apró darabokra és szórd rá a hagymára. Adjuk hozzá meg a felsorolt fűszerekkel és engedjük fel a kockából főzött levessel. Ha a hús már félig megpuhult, adjuk hozzá a karikára vágott sárgarépát. Amikor az is félig megpuhult, tegyük bele a felszeletelt gombát és a borsót. Forraljuk fel, majd tejszínnel sűrítjük be. Végül ízesítsük tárkonnyal.

Fokhagymás oldalas

Hozzávalók: 1,2 kg sertésoldalas, 8-10 dkg házi füstölt szalonna, 3 evőkanál olaj, kb. 1 kiskanál só, 6 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt feketebors, 3-4 dl tejföl

Az oldalast megmossuk, majd a csontok mentén 8 vagy 12 egyforma részre daraboljuk. A szalonnát apró kockákra vágjuk, bőrével együtt széles szájú serpenyőbe vagy lábasba dobjuk. Az olajat ráöntve félig kisütjük, majd a húst hozzáadjuk. Néhány perc alatt körös-körül megkapatjuk, majd megsózzuk, a zúzott fokhagymával és a borsal fűszerezzük. Kb. 2,5 dl vizet öntünk alá, majd lefedve, kis lángon, bő 1 óra alatt puhára pároljuk. Ha kész, a tejfőllel dúsítjuk, 2-3 percig forraljuk. Burgonyapürével a legfinomabb!!!

Cukkini fasírozott, vargányagombával

Hozzávalók: 50 dkg cukkini (reszelve), 1 kis fej vörshagyma, 2 ek olaj, 2 zsemle, 5 dkg sajt, 8 szelet sonka, 2 dkg szárított vargánya gomba, ételízesítő, só, bors, 1 tojás és zsemlemorzsza

A cukkinit megtisztítjuk, és nagylyukú reszelőn lereszeljük, meghintjük ételízesítővel, és állni hagyjuk. A zsemleket beáztatjuk, és kicsavarjuk. A hagymát 2 ek. olajon üvegesre pároljuk, a gombát és a sonkát összevágjuk, a sajtot durvára reszeljük, és ezeket a zsemlekhez adjuk. A cukkinit jól kifacsarjuk, és a masszához tesszük. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Hozzáadjuk a tojást, jól összedolgozzuk. Ha túl lágy a massa, akkor zsemlemorzsát adunk hozzá. Lapos pogácsákat készítünk belőle (ebből a mennyiségből 12 darab lesz). Bő olajban süssük pirosra.

Muszaka

Hozzávalók: 0,5 kg padlizsán, 0,5 kg burgonya, kb. 1 kg darált hús, 2 db vörshagyma, 2-3 db paradicsom, 1-2 db paprika, 6 gerezd fokhagyma, 3-4 dl sűrített paradicsom, só, bors, fahéj, oregano, 1-2 db szegfűszeg, késhegynyi fahéj és 2 db babérlevél
A besamel mártáshoz: 5 dkg vaj, 5 dkg liszt, kb. 3 dl tej, 15 dkg füstölt sajt, 1 tojás, só és szerecsendió

A padlizsánokat 1 cm-es szeletekre vágjuk, és sütőben megsütjük. A krumplit hasonló vastagságúra vágjuk, majd megfőzzük. Az apróra szeletelt hagymát olajon megdinszteljük, hozzáadjuk a húst - pirítjuk -, közben a sót, borsot, oregánót, fahéjat, szegfűszeget, babérlevelet, zúzott fokhagymát is belerakjuk. Amikor kezd átsülni a hús, hozzáadjuk a felaprított paradicsomot, paprikát, paradicsompürét, és zsírára sütjük.

Mártás elkészítése: Egy edényben megolvastjuk a vajat, rászórjuk a lisztet, összekeverjük, majd fokozatosan hozzáöntjük a tejet, míg eléri a megfelelő sűrűséget, és beleütünk 1 tojást. Levesszük a tűzről, ízesítjük sóval, szerecsendióval, és hozzáadjuk a reszelt füstölt sajtot.

Rétegezés: Egy kiolajozott tepsi alját kirakjuk a padlizsánszeletekkel, ráhalmozzuk a húst, erre jön a burgonya, végül az egészet leöntjük a mártásunkkal. Előmelegített sütőben közepes lángon kb. 25 perc alatt arany barnára sütjük.

Szedres-mákos túrótorta

Hozzávalók:

Mákos alapoz: 3 tojás, 40 g kristálycukor, 70 g puha vaj, 70 g porcukor, 1 vaníliás cukor, 1 citrom héja, 70 gr darált mák és 40 gr daráltogyoró

Túrókrémhez: 15 g zselatin, 500 g túró, 3 tojás sárgája, 100 g porcukor, 1 citrom héja és leve és 5 dl tejszín

Díszítéshez: friss szederszemek

Mákos alap elkészítése: Egy 26 cm-es kerek tortaforma alját kibélelünk sütőpapírral. A sütőt előmelegítjük 180 fokra. A tojásfehérjéket pici sóval és az apránként hozzáadott cukorral kemény habbá verjük. A vajat habosra keverjük a porcukorral és a vaníliás cukorral, majd egyenként hozzáadjuk a 3 tojássárgáját, a citromhéjat, a mákot, a darált vagy apróra törtogyorót és végül a tojáshabbal együtt óvatosan összeforgatjuk.

A tortaformába öntjük a masszát és 25-30 percig sütjük. (Ha kivettük a sütőből, össze fog esni, de ez nem baj.) 5 percig pihentetjük, levesszük róla a sütőpapírt.

Túrókrém készítése: A zselatint betesszük egy kis pohárba és ráöntünk 1 dl vizet. A túrot szitán áttörjük (ez akár el is maradhat, csak akkor nem lesz annyira selymes a krém). A tojássárgáját kikeverjük a porcukorral, a citrom héjával és levével. A túróhoz adjuk. A zselatint mikróban 700 watton fél perc alatt felolvasztjuk. Hozzákeverünk 3 evőkanál túrot aztán az egészet a maradék túróhoz adjuk. A tejszínt kemény habbá verjük és lazán (fakanállal) beleforgatjuk a túrókrémbe. A tortaformát ismét kibéleljük sütőpapírral, alját és oldalát is. (Az oldalát könnyebb úgy, hogy a karima méretére vágott sütőpapír csík alá helyenként 1-1 pötty vajat teszünk.)

Behelyezzük a mákos alapot, rásimítjuk a túrókrémet és 6-12 órára a hűtőbe tesszük. A tetejét szeder-szemekkel díszítjük.

Jó étvágyat kívánok!

Böbe-mama, amúgy Rómaifürdőről



KÖRNYEZETVÉDELEM



ÁSS MÉLYEBBRE!

Érdekes kísérlet – érdektelen fogyasztás

Robert Llewellyn brit színész, televíziós személyiség, író, producer 2007-ben egy idegtépő karácsonyi nagybevásárlás után úgy döntött, hogy ételen, gyógyszereken és benzinen kívül egy évig semmi újat nem vásárol. Hogyan élte túl a kísérletet? A szabály nagyon egyszerű volt: csak ételt, gyógyszert és benzint vehetett. Sok egyéb mellett nem vett ruhákat, cipőket, könyveket, újságokat, magazinokat, számítógépeket, telefont vagy más elektronikai eszközt. Ha elromlott például az órája vagy a cipője, megjavíttatta. A ruháit maga stoppolta.

Miért döntött úgy, hogy belevág ebbe? Azelőtt is tudatos vásárló volt?

Mindig is próbált etikus fogyasztó lenni. Méltányos kereskedelmi (fair trade) termékeket vásárolt, és amennyire lehet elkerüli a szupermarketeket. Rendszeresen vásárol charity shopokban (civilszervezetek által működtetett adományboltok, ahol új és használt termékeket is árulnak, amelyek a bevétel nagy részét valamilyen jótékony célra fordítják). Nagy-Britanniában ezek nagyon népszerűek, mert az emberek sokkal több ruhát vesznek, mint amennyire szükségük van. Aki itt leadja a feleslegessé vált holmiját, két legyet üt egy csapásra: lesz hely a szekrényében, és valami fontos célt támogat.

„Világéletemben lusta és igénytelen vásárló voltam: maga a tevékenység soha nem is okozott örömet. Akkor döntöttem úgy, hogy kipróbálok egy évet vásárlás nélkül, amikor a nyugati fogyasztói társadalmat olyan betegségnek kezdtem látni, amelynek én is része, oka vagyok. Ki akartam ebből törni, hogy megnézzem, mi történik.”

Robert Llewellyn tapasztalatait előbb az interneten, majd egy könyvben („Sold Out”) osztotta meg a közönséggel.

Többen kritizálták is, eleinte pl. a családja. Főleg olyanok bírálták, akik azt hitték, hogy az egész nem őszinte, hanem csak divat, pózolás. Először a saját családja sem támogatta, a gyerekek nem értették a dolgot, a felesége pedig azt hitte, hogy ez csak egy újabb örültség a farsztó ötletek sorában. Később elfogadták, és egy kicsit ők is változtattak a szokásaikon.

Mi hiányzott a legjobban? Mit volt a legnehezebb elkerülni?

„Őszintén szólva ez az egy év egyáltalán nem volt nehéz. Észrevettem, hogy mennyit költöttem addig számítógépekre és a hozzá való kutyákra. Azelőtt ha megláttam egy hirdetést egy számítógépes újdonságról, egyből elgondolkodtam rajta, hogy megvegyem-e. Néhány hónap után viszont ezek a reklámok már

fel sem tűntek. A kirakatokat sem nézegettem, ennyivel is könnyebb lett az élet. Sok nővel beszéltem viszont, akik azt mondták, hogy nekik ez lenne a legnehezebb, mert megnyugtatja és szórakoztatja őket.”

Amit egyáltalán nem hiányolt, az az újságvásárlás. Az emberek annyit hagynak szét kávézóikban, vonaton vagy a buszon, hogy egyáltalán nem kell venni ahhoz, hogy olvashassunk.

Milyen érzés volt tizenkét hónap után az első vásárlás?

„Emlékszem, hogy aznap, amikor letelt az év, megálltam egy southamptoni nagyruháznál, és vettem zoknikat, alsónadrágokat, pólókat. De itt aztán abba is hagytam, másra nem volt szükségem.”

Változtatott valamit a gondolkodásán ez az időszak? Mit tud hasznosítani a tapasztalatokból?

„Én is profitáltam ebből, de hosszú távon a gyerekeim is sokat tanultak. Megváltozott a véleményük a pénzköltésről és a vásárlásról. Már nem kérnek állandóan új dolgokat, nagyon visszafogottak lettek.”

Egy interjúban azt mondta, bojkottálja a Coca-Colát és a gyorséttermeket. Mi a véleménye a gyorsan elhasználódó ruhákat kínáló, egyre népszerűbb divatláncokról?

„Ezek az üzletek nagy problémát jelentenek. A legtöbb ember tudja, hogy az itt kapható termékeket készítő emberek mennyire keveset keresnek. Mégis, ha meglátnak egy irreálisan olcsó tizedarabos zoknicomagot, megveszik.” Nagyon aktív az interneten. A különböző közösségi oldalak Ön szerint jól használhatóak szemléletformálásra?

„Elképzeltető, de természetesen az internet közönsége is nagyon sokféle, ezerfelé figyel, és nem hiszem, hogy így nagyon széles réteget tudnánk elérni. Azok, akik a Twitteren követték a dolgaimat, nagyjából úgy gondolkoznak, ahogy én. De azért ezek izgalmas eszközök, én élvezem, hogy a világ bármely pontjáról kapcsolatot tudok teremteni emberekkel. A nyelv egyelőre akadály, de a technika ezt is megoldhatja majd.”

Forrás: Szilva Eszter, Tudatos Vásárló magazin 17.



ZÖLD TIPP

A környezettudatosabb életre vágyó városlakók számára kínál remek beszerzési lehetőséget az Ökoszolgálat újonnan megnyílt boltja a Zöld Zug az V. kerület Nádor u. 34-ben. Itt megvásárolhatunk minden olyan terméket, amellyel jóval kevésbé károsítjuk környezetünket, ugyanakkor

nem drágábbak, sőt sokszor olcsóbbak a megszokott cikkekénél. Magyarország első környezeti tanácsadó irodája, ahol megtalálhatóak a környezettudatos háztartás alapvető kellékei, az ezek használatához szükséges jó tanácsok és ahol a vásárlással egy igazi jó ügyet szolgálunk. A Zöld Zugban ezen kívül ingyenes tanácsadással és nyílászáró szigetelési programmal is várják a látogatókat. A vállalkozás a ma egyre inkább hangoztatott „social business” egy szép példája, hiszen az ügyfelek vásárlásaikkal nem profitot termelnek, hanem az alapítvány ingyenes lakossági tanácsadó munkáját, tevékenységének hosszú távú fenntarthatóságát biztosítják. Áraikat is ennek megfelelően alacsonyan tartják. Kínálatában megtalálható termékek pl.: növényi alapú tisztítószer, natúrkozmetikumok, újrapiapír termékek, megújuló energiával működő termékek, a környezettudatos életmódhoz szükséges könyvek, DVD-k...stb. és persze nagyanyáink újra felfedezett „csodaszerei”, mint a mosószóda, a szóda-bikarbóna, vagy az ecetes tisztítószer. A környezettudatos termékek között természetesen on-line is böngészhetünk a www.zoldzug.hu webáruházban.

TUDTA?

Több fényt, kevesebb energiával!

Európa az energiatakarékos égők használatára vált. Sok vásárló azonban úgy gondolja, hogy ezeknek az égőknek a teljesítménye elmarad a régi égőkétől. Azért, hogy a polgárok többet tudjanak a második generációs energiatakarékos égőkről, az Európai Bizottság készített egy kétperces animációs kisfilmet, és létrehozott egy weboldalt. A „Több fényt, kevesebb energiával!” című animációs kisfilm rövid, egyszerű és humoros. A néző meggyőződhet arról, hogy a második generációs energiatakarékos égők hozzáférhetőek, teljesítményük jobb, mint az első generációs égőké, és sokkal gazdaságosabbak, mint a hagyományos izzók. A www.e-lumen.eu weboldalon további információt talál az Európai Unió azon kezdeményezéseiről, amelyek segítségével kevesebb energiával több fényt lehet biztosítani.

Fejletlen gólyafiókák maradhatnak itthon – kérjük, Ön is segítsen!

A júniusi hideg, esős időjárás miatt a fehér gólyák legjobb esetben is csak 50%



körüli költési sikert érnek el idén. Még nagyobb gond, hogy sok gólya az első fészekalj pusztulása után pótköltésbe kezdett, és ezek megkészt fiókái túl fiatalok ahhoz, hogy a szülőkkel elhagyják a fészket a napokban kezdődő vonuláson. Gyakran előfordul, hogy a fiatalok még nem is röpképesek és ilyen helyzetben a szülők többnyire magukra hagyják a gyámoltalan fiókákat a faj túlélése érdekében. A szülők tudják, hogy a nem kellően felkészült fiókáknak nincs esélye megérni a következő tavaszt és szaporodni – míg az öreg madaraknak igen, viszont a saját túlélési esélyeik is napról-napra romlanak. Ezért könnyen előfordulhat, hogy országszerte akár jelentős számú itthon maradó gólyafiókáról kell gondoskodnia a természetvédelmi hálózatnak! Ennek mértéke az Ön segítségével a következő hetekben derül ki.

Mit tehetünk az itthon maradó fiókákért?

A legfontosabb, hogy figyeljük a még lakott gólyafészkeket és ha elhagyják azt a szülők, azonnal értesítsük a területileg illetékes nemzeti park igazgatóság őreit. A magukra maradt gólyafiókák mentőhelyre szállításához országosan egyedül a nemzeti parki őrszolgálat rendelkezik emberekkel és járművekkel, illetve ők a fészekből történő mentést is el tudják intézni. Kérjük, mielőbb jelelnék az ilyen eseteket!

PROGRAMAJÁNLÓ

Szarvasbőgés Gemencen-vezetett túralehetőség

A szarvasok násza, a szarvasbőgés különleges hangulatot ad a Gemenci erdő vadregényes világának. Az esti túrán bejárhatjuk a gemenci ártér egyik legjellegzetesebb vidékét. Láthatjuk a Nyéki-Holt-Duna tanösvény náddal átszőtt világát, valamint az azt övező ártéri erdőséget. A madármegfigyelő toronyból a naplemente fényében megcsodálhatjuk a gemenci erdőrengedet, ha szerencsénk lesz, szarvasok hangjával kísérve. A közeli kaszálón nagy valószínűséggel szarvasokat is láthatunk. Maximális csoportlétszám 50 fő, előzetes bejelentkezés szükséges!

Helyszín és időpont: 2010. szeptember 4.

Túra időtartama: kb. 2-3 óra,

táv: kb. 5 km

Résztvételi díj: 1000 Ft/fő

Információ, jelentkezés:

Duna-Dráva Nemzeti Park Igazgatóság

Tel: 30/377-3388

www.ddnp.hu

Szűcs Boglárka (szerk.)



Újra vízre szállnak a Szentendrei Tüzes Sárkányok!

Lassan 1 hónapja hetente két alkalommal a reggeli órákban a parton feltűnik egy szorgos csapat, amint egy nagy sárkányfejet ábrázoló hajót cipelnek. Egy modern gályát. A hajó legénysége egy emberként teszi a vízre a vízijárművet. A csendet egyszer csak ütemes dobszóló zavarja meg. Egy sárkányhajó szeli a Duna vizét. A csapat megpróbálja egyszerre a mélybe meríteni lapátját. Az edző, a BKV Előre SC vezetője – *Kluka József*, keményen adja az utasításokat.



A szentendrei tűzoltók gyakorolják a rajtot, az egyszerre evezés fortélyait. Az 1 órás edzés során a lánglovagok megkerülik minden alkalommal a Lupa szigetét. Kemény edzésekkel készülnek a tűz, és most már a sárkányok harcosai a sárkányhajó világbajnokságra.

Ez a távol-keleti sportág egy olyan közösség teremtő és fejlesztő tevékenység, amelyben egyszerre, egy célért több mint 20-an küzdenek. Egy emberként kell mozogni, azonos ütemre, így a leggyorsabb a hajó – mondta el nekünk a sport klub vezetője.

Pihenni sok féleképpen lehet. Vízparton, barátokkal együtt a legjobb. Ha ezt még színesíti egy fantasztikus evezés és a nap sugarai simogatják bőrünket – akkor az edzési napok azokra várnak, akik ilyen kikapcsolódási lehetőségeket keresnek. A szentendrei tűzoltók ezt így gondolják, ezért szabadidejükben keményen edzenek. Komolyan veszik a szegedi világbajnokságot, ahol 5 másik rendvédelmi csapattal kell majd megküzdeniük. A BKV Előre SC nem csak a tűzoltóknak, hanem a Készenléti Rendőrök csapatának is segítik a felkészülést. A sport klub büszke a szabadidősportágára, mivel 3 csapat is itt készül fel a szegedi sárkányhajó világbajnokságra. A tűzoltókés rendőrök mellett a BKV VADLIBÁK – Békásmegyer III. kerület is bejutott a döntőbe, a települések közötti verseny selejtezőjén.

A szentendrei hivatásos és önkéntes, az üllői önkéntes csapat a magyar bajnokság selejtezőjén küzdött be magát a legjobbak közé, ezzel kiharcolva a jogot, hogy a világbajnokságon is rajthoz álljanak.

Beck Monika

Derült égből villámcsapás... vagy valami más?

Szó szerint ez történt augusztus 14-én a Rómaifürdő SE Nánási úti víztelepén. Verőfényes napsütésben, kánikulai hőségben, minden előzmény nélkül az ott tartózkodók és a lakótelep távolabbi részén lakók is a hatalmas csattanásra összerendeztek. A víztelep egyik hatalmas fájáról kb.

10 méter magasságig füstölő, égő darabok váltak le, melyek repültek minden irányba, majd repeszgránátként fúródtak a földbe. A jelenlévők nem hittek a szemüknek. Hatalmas erő szabadult „fel”, vagy „el”, melyre bizonyíték az, hogy a lábuk a földtől elemelkedett, korábban a fához támasztott létrát a közelben lévő faházhoz csapta. Erre a „jelenségre” eddig nem találtunk magyarázatot.

Ha Önök közül, Kedves Olvasó, bárki magyarázattal szolgál, várjuk jelentkezését szerkesztőségünk telefonszámán: 240-3048, ill. e-mailcímén: rse@internet.hu



Újra Bécs-Budapest, a nagy kaland!

Idén második alkalommal szervezték meg a II. T-Mobile Bécs-Budapest kajakenu és evezős teljesítménytúrát, azt

a sporteseményt, ahová közel 43 hajóegység és 84 résztvevő jelentkezett. Indultak túrakajakok-kenuk, és evezős hajók. A feladat, meghódítani a Dunát, Bécsből Budapestig. Három ország, egy folyó – ez volt közös bennük.

A 300 km-es távot hat nap alatt teljesítették a túrázók. Bécsből indult a teljesítménytúra, és Pozsonyon keresztül érkeztek Magyarországra az evezősök. Ásvány, Neszmély és Visegrád adta a hazai állomások helyszínét.

Az öt Dunán töltött nap alatt a túrázók nem csak a teljesítményüket tették próbára. Gyönyörű környezetben evezhettek, közben pedig megcsodálhatták a Duna mentén húzóódó városok történelmi nevezetességeit, megismerhették az egyes országok kultúráját.

2010. augusztus 14-én indult a teljesítménytúra. A bécsi indulás nagy feltűnést keltett a Duna partján. A színes hajók kavalkádja, a túrázók készülődése nem mindennapi látvány volt Bécsben. Sokan kíváncsiságból, de volt, aki az evezés élvezetért vállalkozott erre a túrára.

3 országon keresztül, zsilipelés és átemelések után csütörtökön, augusztus 19-én érkeztek a túrázók Budapestre. Az első hajó délután 3 órakor futott be a Lágymányosi öbölbe. Ahol már barátok, családtagok várják a túrázókat.

Az ünnepélyes díjkiosztó ünnepségre *Kozmann György* és *Wittmann Tamás* is kilátogattak, akik minden résztvevőnek oklevelet és a T-Mobile jóvoltából egy ajándékcsomagot adtak át. A legjobbak, különböző kategóriákban felállhattak a dobogóra is.

A résztvevők egytől egyig állítják: fantasztikus, élményekben gazdag egy hetet zártak.

Állatvédők is dolgoztak a Sziget 2010 fesztiválon

Az *Orpheus Állatvédő Egyesület* a Sziget 2010 civil részlegén, a Zöld Udvarban környezettudatosságot segítő információs standdal színesítette a fesztivállátogatók élményeit. Az egyesület ingyenes kiadványokat osztott, beszélgetéseket szervezett. Segítő programjával a felelős állattartás fontosságára hívta fel a figyelmet.

Az Orpheus Állatvédő Egyesület mellett a *Fair Trade*, és a *Védegylet* a méltányos kereskedelemért, a *Green Peace* a természet megóvásáért, *Bocs.hu* a klíma védelméért, a *Humanisták*, és az *Útilapu Hálózat* a békéért emelt szót.

A Zöld Udvar a Sziget 2010 fesztiválon a Civil Sziget része volt, amit naponta látogatók ezrei a koncertektől mentes időszakokban oázisként kerestek fel, hogy ismereteket és ajándékokat gyűjtsenek be.

Parlagfű szezon ornyálkahártya károsodás nélkül

Riasztó, bár váratlanul aligha nevezhető hír: itt a parlagfű szezon. A levegőben ilyenkor sok milliárd számra szálldosó pollenek elől az arra érzékenyek számára menekvés nincs, de van gyors segítség, és a tünetek jelentősen enyhíthetők. Azonban vigyázat, ha nem jól választunk terápiát, orrspray-t, ornyálkahártyánk maradandóan károsodhat! – figyelmeztet dr. Kovács Tibor, a Svábhegyi Gyógyintézet orvosa.

Az ornyálkahártya feladata a légutak felé tartó szennyeződések, kórokozók visszatartása. A károsodott ornyálkahártya nem képes ennek a funkciójának maradéktalanul megfelelni, és ez fogékonyabbá tesz bizonyos betegségekre. Károsodást kiválthat idegentest okozta sérülés, helytelen személyi higiéniai szokások, veleszületett fokozott sérülékenység, idült fertőzések – és bizonyos orrcseppek, orrspray-k nem megfelelő használata.

A parlagfű egyetlen egyede 8 milliárd pollent is képes termelni, így virágzásának hetei – melyek többé-kevésbé egybeesnek a légkört ugyancsak rengeteg pollennel megterhelő ürömfű virágba borulásával – a szénanáthások számára a folyamatos tüsszögés, orrdugulás, orrfolyás időszakát jelentik, gyakran könnyezéssel és szemviszketéssel megtévezve. Ha először csap le ránk ez a meggrázó, életminőségünket igencsak megrontó élmény, feltétlenül forduljunk orvoshoz, de számítsunk arra, hogy a biztos diagnózis felállításáig nagy valószínűséggel hosszán kell sorunkra várni. A tüneteket viszont addig is csillapítani kell. Számos helyileg ható, recept nélkül is elérhető orrspray és szemcsepp áll rendelkezésre – akár ilyen átmeneti megoldásként, akár pedig a már ismert, bizonyított allergiás nátha kizárólagos vagy kombinált terápiájára.

A készítmény kiválasztásánál azonban körültekintőnek kell lenni. Amire különösen ügyeljünk: ha a szer erősszehúzó hatóanyagot tartalmaz (ilyen található a téli megfázásos időszakban gyakran használt orrcseppekben és orrspray-kben), csak nagyon rövid ideig alkalmazzuk, mert a betegtájékoztatóban megengedett 3-5-14 naptól eltérő, hosszabb használat tönkretelheti az ornyálkahártyát, és állandó, igen nehezen kezelhető orrfolyást, esetleg maradandó bajokat, pl. a szaglás képességének elvesztését idézheti elő. Ráadásul ezek a szerek magát az allergiás folyamatot nem gátolják, mert a gyulladáshoz szerepet játszó hisztamin receptorokra nem hatnak. Így bár az orrdugulást – legalábbis eleinte – csökkentik, a szénanátha többi kellemetlen tünete megmarad. Ezzel szemben a kizárólag antihisztamin hatóanyagot tartalmazó (szteroid- és tartósítószer-mentes) orrspray a pollenek által kiváltott reakció gátlásával a szénanátha minden tünetét megszünteti, és már 6 éves kortól, akár 6 hónapon át a nyálkahártya bármiféle károsodása nélkül, biztonságosan alkalmazható. A panaszokat gyorsan, már 15 perc múlva érezhetően csökkenti, emiatt elég akkor használnunk, ha az allergiás tüneteink jelentkeznek! Ha az allergiás szemtünetek dominálnak, akkor hasonló megfontolásból helyi hatású antihisztamin szemcsepp használható.





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

Ágidekor

Egyedi dekorációk, ajándékok ünnepekre,
rendezvényekre természetes anyagokból



Esküvőre, ballagásra, pedagógusnapra

Orbánné Pápai Ágnes

06 30 327-8686

agidekor.weebly.com



Átváltoztatjuk

Kétgyermekes anyaként is nagyon fontosnak tartom, hogy a nyugodt lelki békém mellett a külső megjelenésem se hanyagoljam el. Minden változás rejt valami újat!

Születésnap ajándékként szerettem volna meglepni magam egy új hajviselettel, ami sikerült, amit a **Gábrriel Stúdió** egyik kedves fodrászának, **Erikának** és kozmetikusának, **Évának** köszönhetően megvalósult. Az elmúlt éveim során rólam készült fényképek között egy sincsen olyan, ahol az frizurám egyforma lenne. Fontos a változatosság! Ajánlom minden kedves olvasónak, hogy éljen ezzel a lehetőséggel!



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

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)

Gábrriel Stúdió

KOZMETIKA

Nagykezelés: 7500 Ft
ultrahanggal
Arcmasszírozás: 3000 Ft
Gyanták: 600-4500 Ft

Gábrriel Stúdió

PEDIKÚR-MANIKÚR

Gyógypedikúr 2500 Ft
Manikúr 1500 Ft

MASSZÁZS

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

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!

Első számú terápiás és gördülő lábbeli szaküzlet nyílt Budakalászon

RYN SHOP BUDAKALÁSZ néven a Corában

a Megyeri híd budai lábánál.

Vásárlóinknak lehetősége van egy helyen kipróbálni az 5 legjelentősebb márkát:



RYN SHOP BUDAKALÁSZ

2011 Budakalász Omsz Park 1.

Cora Bevásárlóközpont 2-es üzlet

(a T-mobile mellett)

Tel: 06 26 341 491 • Mobil: 06 20 382 28 33

Nyitvatartás: H-Szo: 10⁰⁰- 20⁰⁰, Vas: 10⁰⁰- 19⁰⁰

www.drshoes.hu

Egészségpénztár elfogadó hely

rollSTEP
már
24.990
Ft-tól



NYUGDÍJASOKNAK, EGÉSZSÉGÜGYI ÉS BKV DOLGOZÓKNAK

A listaárnál 25%-kal

OLCSÓBBAN (ÁFA mentesen!)

BIZTOSÍTUNK MINDEN AKCIÓS RYN és STRETCHWALKER MODELLT!

Megnyílt Magyarország első számú Terápiás és Gördülő lábbelik szaküzlete a budakalászi Corában!



A cél hogy a sokféle fajta márkát egy helyen (RYN, JOYA, JOYSSY, ROLLSTEP, STRETCHWALKER, XSENSIBLE) gyógytornász szakemberek segítségével mindenki a saját problémájának és kényelmi igényeinek nem utolsó sorban pénztárcájának megfelelően válasza ki, már **24.990 Ft-tól eredeti minőségben!**

Az emberek többsége látott már gördülő talpú terápiás lábbelit, ám kevesen tudják, hogy az mire is jó igazából. Egyre több ember „billeg” az utcán különböző márkájú lábbelikben, de sokan – azon túl, hogy ez furcsa első ránézésre, – nem tudják, hogy mi a különbség a hagyományos technika és az instabil, gördülőtalpas járásmód között!

Alapvetően a mai ember mozgatórendszere nem kemény, egyenes talajra fejlődött ki. Régen az emberek homokban, földön, egyenlőtlen talajon jártak és ennek megfelelően alakult ki mozgatórendszerünk. Amikor puha talajra érkezünk, gördülve haladunk tovább. Minden lépésben kicsit más talajminőséget érzünk talpunk alatt, erre reagálva pedig izomrendszerünk folyamatos aktivitást biztosít. Ha kemény talajon járunk alapvetően sokkal kevesebb izmot használunk, mintha mondjuk, fűvön járnánk mezítláb.

Am nem csak a talaj minőségének megváltozása okoz egyre-egyre több problémát, hanem a korábbiakhoz képest jóval mozgásszegényebb életmód is! Ha belegondolunk, mennyi időt töltünk ülve az irodánkban, otthon a kanapén, vagy az autónkban, és hozzávesszük azt is, hogy kemény, egyenes talajon járunk, akkor kimondhatjuk, hogy azok a betegségek, amelyek a gyenge mélyizomzatnak, ennek kapcsán az ízületi túlterhelésnek köszönhetőek, már gyakorlatilag népbetegségnek, civilizáció betegségnek nevezhetők!

Egyre több a térdfájás, csípőproblémás, derékfájós, porckorongsérves ember. Nagyon sokan panaszkodnak visszerekre, „a nehéz láb” érzésre, haránt és hosszanti boltozat süllyedésre, az ezekből fakadó büttykösödésre és kalapácsujjakra. Nagyon sok a rossz testtartású fiatal, egyre hamarabb érzi meg az ember, hogy sajog valamije, a mozgás egyre inkább kiiktatódik a mindennapokból.

Ezekre a problémákra jelent megoldást a gördülőtalpas, instabil talpszerkezetű technológia! Ha az izmok rendeltetésszerűen, harmonikusan mozognak, akkor a testünk is jobban működik. A fenti problémák jóval kisebb valószínűséggel alakulnak ki, ha pedig már kialakultak, akkor az izomaktivitás segít feledtetni a fájdalmat, sok esetben pedig, mivel a probléma okát szüntettük meg, a probléma el is tűnhet!

Összességében elmondhatjuk, hogy aki felpróbál egy **gördülő** lábbelit, az megérezheti, hogy milyen a minőségileg jobb járás érzése. Aki pedig használója lesz a, megszabadulhat több olyan mozgásszervi problémától, amiről korábban azt hitte, hogy nincs rá gyógymód. Minőségileg pedig egy kiváló és tartós lábbelinek a birtokosa lehet.

Látogasson el hozzánk és találja meg az Önnek legmegfelelőbb megoldást mindennapi fájdalmainak leküzdésére!



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

Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platan@kszk.obuda.hu

Tel.: 439-0936

A PLATÁN KÖNYVTÁR NYITVA TARTÁSA

HÉTFŐ	12-18
KEDD	10-19
SZERDA	ZÁRVA
CSÜTÖRTÖK	10-19
PÉNTEK	12-18
SZOMBAT	minden páratlan héten 10-14

PROGRAMOK

Kiállítás

**Óbuda Napja 2010 – Herbst Rudolf, Sehr Miklós,
Siklós Péter fotóművészek kiállítása**

A kiállítás megtekinthető 2010. szeptember 14-ig.

Origami

A Magyar Origami Kör foglalkozása minden hónap
második hétfőjén.

2010. szeptember 13-án,

hétfőn 16 és 18 óra között, a belépés ingyenes.

Kézműves foglalkozás

Állatkákat, figurákat készítünk különböző
termékekből

2010. szeptember 18-án,

szombaton 10-13 óráig

**Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt
szeptemberi ingyenes koncertünkre!**

2010. szeptember 12., vasárnap, 19:00

Kiscelli Múzeum
Bp. III. Kiscelli u. 108.

Bécsi klasszikus fuvalás kvintettek

Mozart: Kvintett a Figaro házassága

„Al desio de chi t'adora” c. áriája nyomán
KV 577 Anh B

Gyrowetz: e-moll kvintett op.39

Salieri: Kvintett a La Grotta di Trofonio

„Tu sei l' mio bene” c. áriája nyomán

Krommer: d-moll kvintett op.94

KÖNYVAJÁNLÓ

**Pamuk, Orhan: Az Ártatlanság
Múzeuma**

Budapest: Ulpus-ház, 2010.

A Nobel-díjas író munkásságát
Márquez, Eco és Franz Kafka
írásművészetéhez hasonlítják
méltatói.

Legújabb kötetének főszereplője
Kemal, Isztambul egyik gazdag
családjának sarja. Eljegyzése előtt,
egy véletlen találkozás kizökkenti
szépen elrendezett életéből...

Sebag Montefiove, Simon:

Sztálin: a vörös cár udvara

Pécs: Alexandra, 2009.

A kötet segítségével páratlan
bepillantást nyerhetünk a Sztálin
irányította Kreml mindennapjaiba.
Nem maradnak ki a letartóztatások
és gyilkosságok, ugyanakkor a
diktátor új oldalával is megismer-
kedhetünk.

Ki volt valójában az a grúz férfi, aki a
cárok birodalmának trónjára
emelkedett?

**Poós Zoltán: ...Táskarádió: 50 év,
ötven magyar sláger**

Budapest: Rózsavölgyi, 2010.

A szerző a legutóbbi ötven év
dalaiból egy-egy jellegzetes slágert
választ, és a témához illő
könyvességgel leírja keletkezésük
körülményeit,
Bemutatja előadóit, tartalmát és
érdekességeit. A vizuális
ráhangolódást a korabeli fotókkal,
lemezborítókval éri el.

FreeCikli

– A kerékpár kultúrtörténete –

Kiállítás a BTM Kiscelli Múzeumában

2010. szeptember 4 – november 14.

A Budapesti Történeti Múzeum Kiscelli Múzeuma
2010. őszén a budapesti kerékpár(ozás)
kultúrtörténetét bemutató kiállítást rendez.
Fővárosunkban évről évre egyre többen szállnak
kerékpárra annak közlekedési és környezet-
védelmi előnyeit élvezve. Az utóbbi évtizedekben
elviselhetetlenül megnőtt autóforgalomra
reagálva egyre több civil csoport alakult,
amelyek a kerékpárral való közlekedés
feltételeinek javítása mellett lobbyznak, s kialakult
egy sajátos budapesti kerékpáros szubkultúra is.
A kérdés aktualitását és jelentőségét mutatja,
hogy 2008-ban Budapesten rendezték meg a
világon a legnagyobb tömeget mozgósító
kerékpáros felvonulást, a Critical Mass-t. A
városvezetés már nem hagyhatta figyelmen kívül
e sajátos társadalmi csoport igényeit, így ha
lassan is, de elindult a főváros kerékpáros
közlekedésének infrastrukturális fejlesztése.

Kiállításunk célja, hogy grafikák, fotók,
útmutatókönyvek, plakátok, kisnyomtatványok,
szabályrendeletek, filmhíradó-részletek, valamint



antik és jelenleg is használatban lévő kerékpárok
segítségével mutassa be a kérdéskör eddig
kevésbé ismert aspektusait a 19. század második
felétől napjainkig. Úgy véljük, hogy a téma
történetiségének kidolgozása és bemutatása
sokban segíti az aktuális problémák megértését,
s így kiállításunkkal bekapcsolódhatunk a
kétkerekes közlekedésről szóló civil diskurzusba.
A kiállításban az archív fotók, plakátok, könyvek
mellett jórészt magángyűjtőktől származó
kerékpárok – mintegy 100 darab, melyek közül jó
néhány egészen különleges – láthatók.

A kiállítást számos múzeumpedagógiai program
és rendezvény kíséri, valamint már a megnyitó
napján 10 órától várjuk látogatóinkat a
kiállításához kapcsolódó programokkal.

A megnyitó időpontja:

2010. szeptember 4. 15:00 óra

A kiállítást megnyitja: **Závada Pál** író

Köszöntőt mond:

Kürti Gábor „Kükü”, Critical Mass Budapest

Fellépnek: **Both Gabi és Darvas Kristóf**

Helyszín: **BTM Kiscelli Múzeum**
1037 Budapest, Kiscelli u. 108.

Telefon / Fax: **06-1 / 368-7917**

E-mail: **kiscellimuzeum@mail.btm.hu**

Web: **http://www.btm.hu**

Web: **http://budapestmuzeum.blog.hu**



Lénárd Sándor Római történetek

Magvető, 2010, második kiadás

Dr Osman Péter ismertetése

Az OSZK honlapján található életrajzában –
[http://mek.oszk.hu/kiallitas/lenard/cv/
index.html](http://mek.oszk.hu/kiallitas/lenard/cv/index.html) – olvashatjuk, hogy Lénárd
Magyarországon született, Ausztriában járt
iskolába, 1938 nyarán Rómába menekült a
nácizmus elől. Korábban sokat utazgatott, s
ezzel olyan nyitottságot szerzett a világra,
amelynek – amint e könyvében igen érdekesen
leírja – nagy hasznát vette Rómában az
alkalmazkodásért és túlélésért vívott napi
küzdemeiben.

E műve két részében római éveinek két
időszakáról ad életteli beszámolót. A

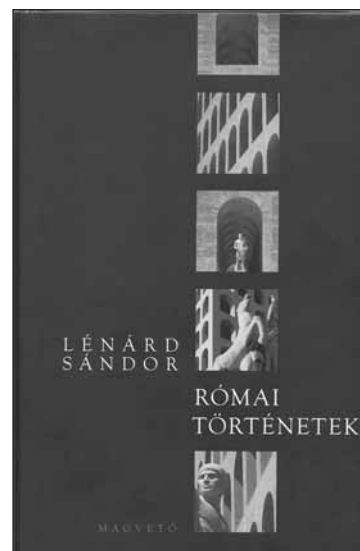
megérkezését követőről, midőn az olasz nyelvet,
az életben maradás technikáit, s ennek
részeként a római élet sajátosságait erőltetett
ütemben, a küszködései közben kellett
megtanulnia, hogy mindig megélje a másnapot,
s ha mások kenyérmaradékát ette is, megőrizze
emberi méltóságát és európai kultúráját. A
második időszak az 1943-as év, amikor már
konszolidáltabb volt az élete: fedél volt a feje
felett, matracon aludt élettársával – igaz, a
földön –, és néha valami más éték is került a
szalmatőrekkkel és húsos kukacokkal dúsított
kása mellé.

Könyvében testközelből, hitelesen tudósít arról,
hogyan látta az utca szintjéről, a hétköznapi
megnyilvánulásokban az Örök város életét
Mussolini nem kevésbé színpadias uralma alatt.
A teljességet meg sem kísérli – írói programja,
hogy arról számoljon be, amit megél, lát,
megtapasztal.

Megragadóan találóak a megállapításai. Íme
néhány kiragadott gyöngyszem: „Az átlag német
azért hisz Hitlerben, mert azt hiszi, hogy a másik
német már hisz benne. Hitler hisz önmagában,
hívei őbenne.” „A paranoiás a tette előtt
ünnepélyesen az áldozatára hárit mindent. S épp
ezért lesz belőle olyan könnyen vallás: jó
lelkismeretet ad a követőinek is.”

Örökérvényű szavak a média urainak hatalmáról:
„Ami nincs felírva, az nem gondolatott. Ami
nincs nyomtatva, az nem íratott.” „Az nincs
meg, amire nem adunk nyomdafestéket.”
„Nincs olyan elveszett háború, amelyből ne
lehetne egy olvasókönyvnyi dicsőséges
epizódot írni.”

S rendkívül érdekesen festi le azt a Rómát,
amelyet a turista aligha ismerhet meg. Amint
mondja, „Róma nincs, csak Rómák vannak.
Időben, térben, hangulatban független városok,
aki egyet ismer, idegen lehet megannyi másban.”





A Római-part ügyes-bajos dolgairól... **Beszélgetés Bús Balázs polgármesterrel**

Régóta esedékes már ez a beszélgetés, hogy válaszokat keressünk, kapjunk a Római-part jelenét, jövőjét érintő kérdésekre. Sok információ látott már napvilágot lapunk hasábjain akár a gátra, akár a kemping ügyére gondolok. Információk, félinformációk, érhetetlen, nyugtalanító értesülések, levelezések. A Római-parton, a Rómaifürdő SE vízi telepén telepedtünk le a polgármester úrral, hogy ezeket az információkat teljessé, érhetővé és megnyugtatóvá tegyük.

– Sok éve hangoztatjuk már, hogy a Római-part fejlődése csak akkor indulhat el, ha végre elkészül egy olyan átfogó, átgondolt terv, ami a partszakasz egészét érinti és előtérbe helyezi a Római-part hagyományos – rekreációra, sportra épülő – mivoltát. Ismerve a parton uralkodó kaotikus tulajdon-, illetve jogi viszonyokat, ez nem működhet a fővárossal és az állami szervekkel való összefogás nélkül.

– Ez így van. Először 2005-ben készült erre a területre egy megvalósíthatósági tanulmány a fővárossal közösen, ami első sorban a gátépítésről szólt. Mind az önkormányzat, mind a civil szervezetek egyetértettek abban, hogy a part mentén húzódó mobilgát megépítése szolgálná leginkább a part fejlődését. Miután a gátépítés a főváros hatáskörébe tartozik, és mi mint kerület, csak a véleményünket mondhattuk el, sokszor hallhattuk a főváros kifogásait, miszerint ők az árvízi védekezésnek mindig eleget tesznek a Királyok útjánál, és ha ez a bevédett terület változna, azzal a különböző beruházók érdekeit, ami már nem az ő feladatuk. Ez az a kérdés, amin túl kellene lépni. A tavalyi évre sikerült már odaig eljutni, hogy egy közös pályázatot nyújtottunk be a fővárossal a gát megépítésre, amit ugyan nem nyert, de valami elindult.

– A főváros vezetésében várható változás felgyorsíthatja az eseményeket? – Feltétlenül. Egyrészt Tarlós István sokkal inkább ismeri ennek a területnek a problémáját, és nagyon jól látja, hogy nem csak arról van szó, hogy a mobilgát megépítésével megnő azoknak az ingatlanoknak az értéke, amit befektetési célokkal vásároltak meg – ami kétségtelenül igaz –, de megvédésre kerülnek azok az értékek is, amik a közösséget, az idegenforgalmat, a turizmus fejlesztését szolgálják. A másik összevetési alap, hogy mi a jobb a partot használóknak: marad minden ebben a 70-es évek balatoni feelingjét idéző állapotban, vagy meg próbálunk egy modern, sportolásra, szórakozásra

alkalmas partszakaszt létrehozni. Ez utóbbi jelenti a fejlődést, de csak ha úgy tudjuk megteremteni, hogy mindezen közben megmarad a Római-partnak ez „sülthas” világa. Azt szeretném, hogy a következő ciklusban elkészülő tanulmány már ezzel is foglalkozna, nem csak az épülő gáttal, ami már részben – a pályázathoz kapcsolódóan – megvan. Azt is látom, hogy a part egészének tervezésénél figyelembe kell venni, hogy a fejlesztésekkel létre tudunk hozni olyan területeket, ami részben értékesíthető, bérbe adható, és az azokból befolyó összegeket lehet a további fejlesztésekre fordítani, ami azt jelenti, hogy nem csak az önkormányzati vagy pályázati pénzekkel számolhatunk, bevonhatjuk a vállalkozói tőkét is. Ezeket figyelembe véve kell azt a bizonyos fejlesztési tanulmányt elkészítenünk, akár a fővárossal közösen, akár önállóan is.

– A legújabb hírünk a főváros háza tájáról, hogy miután kijelölte a Nánási-Királyok útját az első számú védvonalnak – szemben a kerületi parti változattal –, most előállt a „kettős gát” ötletével, mely szerint lenne fent és a parton is egy-egy védmű. Nem morbid ez egy picit? Eddig az egy gát megépítése ellen is az volt a kifogás, hogy nincs rá anyagi fedezet a főváros költségvetésében, most pedig mindjárt kettőt is építenek.

– A főváros azt mondja, hogy a fővédvonal megtartása mellett elképzelhetőnek tart egy nyári mobilgátat a parton. Álláspontjuk szerint legalább három évig működjön a mobilgát párhuzamosan a fenti földgáttal, és ha jól vizsgáljuk, át lehet minősíteni a part menti gátat fővédvonallá. Akkor a Királyok útján végre megépülhetne egy a nemzetközi kerékpárhálózatba kapcsolható útszakasz.

– Régi félelme a Római-part szerelmeseinek, hogy a parti gát megépítése együtt jár majd a terület övezeti besorolásának módosításával, ami egyet jelent a hagyományos funkciók megszűnésével és a lakóparkok további terjeszkedésével.

– Még véletlenül sem történhet ez meg. Magam is jól látom, hogy ennek a területnek csak akkor lesz a hagyo-

mányokra épülő jövője, ha a gát megépítése után is üdülő övezetként működik. Egyrészt akkor, amikor a kerületben elfogadtuk a szórakozóhelyek nyitva tartására vonatkozó rendeletet, kivételek megjelölésével létrehoztunk olyan területeket, ahol szórakozhatnak az arra vágyók. Ilyen a Hajógyári-sziget, a Fő tér és környéke és ilyen a Római-part is. Meggyőződése, hogy ennek a területnek továbbra is a turizmust, a sportot, a szórakozást kell szolgálnia. Azoknak pedig, akik itt nyaralnak – ugyanúgy, mint a Balaton-parton – el kell viselniük mindezek hátrányait. Másrészt felülvizsgálat alatt van a település szerkezeti terve, ami magába foglalja a Római-partot is. A fővárosi keret-szabályozási terv elkészülte után lesz lehetőségünk a kerületi szabályozási terv elkészítésére, amiben pontosan meg lehet határozni mi építhető erre a területre, és így visszaszorítható lesz az a fajta beépítési hullám, ami itt elindult.

– Van még néhány állami tulajdonú római-parti ingatlan, ahol – többé-kevésbé – ma is vízi sport élet zajlik. Ezek kaphatnak szerepet a kerület hosszú távú partfejlesztési terveiben?

– A közel jövő feladatai között szerepel az is, hogy leüljünk az állami vagyon fölött rendelkezőkkel, és megismerjük az elképzeléseiket, mert az a célunk, hogy megmaradhasson ez a fajta sport-funkció, ezzel is erősítve a turizmus fejlesztését.

A kempingről...

Rómaifürdő másik féltett része a ma kempingként működő, valamikor közparkként funkcionáló, hatalmas fákkal bíró területe. Mostanában az a hír borzolja a kedélyeket, hogy a terület tulajdonosa két torony irodaházat álmodott a fák helyére mintegy 43.000 négyzetméternyit. A józan ész egyből tiltakozik, de menthető-e még a helyzet, tudva, hogy a kemping – kihasználva a vadkapitalizmus nyújtotta helyzeteket – magántulajdonba vándorolt.

– Mielőtt belemennék a kemping történetébe, egy másik, régebbre mutató ügyet mesélek el. A Nánási út–Vitorla utca találkozásánál lévő nagy, füves zöld

területet 1997-ben a fővárosi önkormányzat értékesítette a területet. A vevő oda közértet szeretett volna építeni, de a kerületi önkormányzat szakhatósága – a lakossági tiltakozások miatt – elutasította az építési engedélyt. Ez az ügy megjárta a különböző fórumokat, és jogszerűtlennek ítélték a kerület eljárását. 2001-ben módosította a kerületi önkormányzat a terület besorolását, aminek alapján nem is lehet oda építési engedélyt kiadni. De miután a vevő még ezt megelőzően igényelte az engedélyt, jogosan kérte számon a módosítást az önkormányzaton. Végül a cég elállt az építkezéstől, de benyújtotta a 100 millió forintos kártérítési igényét. Most itt tartunk. Ezt azért meséltem el, mert a kemping kapcsán hasonló – csak nagyságrendjében sokszoros – ügyről lehet szó. Szeretnénk a tulajdonossal előzetesen úgy megállapodni, meg-egyezni, hogy később ne fussunk bel-újabb többszáz milliós perekbe.

– Volt már ilyen kezdeményezés, mert az elrendelt változtatási tilalom hamarosan letelik...

– Amikor először tárgyaltunk velük, éreztük, hogy nyitottak a megoldás keresésre. Közben az elkészítettünk az Öko Zrt-vel egy környezeti hatástanulmányt, ami kimondottan arról szólt, hogy ha itt szabályozási tervet készít az önkormányzat, meg kell vizsgálni, mi az, ami leginkább szolgálja a terület zöldértékeinek megtartását. Mi az a beruházás, fejlesztés, ami legjobban megőrzi a mostani területi jelleget. Sok szempontot vetettek össze, és az eredmény pozitív tartományában a sport és rekreációs célú fejlesztés maradt, közvetlenül utána a kemping funkció megtartása és fejlesztése következik, majd ezután már negatív tartományban szerepel a terület üzleti célú hasznosítása. Ezek ismeretében kell a tulajdonossal tárgyalnunk, hogy ők is a terület szabadidő-, sport hasznosítás irányába mozduljanak el, akár az önkormányzattal közösen is. A másik elképzelés, hogy a Fővárosi Önkormányzattal – egységben kezelve a Római stranddal – közösen dolgozzuk ki a fejlesztési koncepciót. Parlamenti képviselőként a sport és turisztikai bizottságban dolgozom, és jól látom, hogy a fővárosnak szüksége van a kempingre. A fejlesztése részét képezheti annak az egészségturizmusnak, ami a kiemelt nemzetgazdasági célként szerepel, ami a pályázati lehetőségek sorát nyitja meg. Ezt tekintve bizhatunk abban, hogy a befektető is talál olyan új építési célokat, amik az üzleti érdekeit is szolgálják, ugyanakkor a közösségnek is tetszetős megoldást kínálnak.

– Köszönöm, polgármester úr. A kérdésekre válaszok születtek, a megoldásokat a jövő hozza el.

Fehér Ágnes



RSE fitness



1031 Budapest, Petur u. 22.

Havi bérlet: 5.500 Ft
12 alkalmas bérlet
szeptember 1-től: 7.000 Ft
Napijegy: 700 Ft
Szauna: 600,-Ft
Terem bérlet: 2.500,-Ft/óra

Tel.: 06 1 242 4213



HAJÓKÖLCSÖNZÉS

Római-part,

Nánási út 53. Rómaifürdő SE

2009-es, 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



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

HIRDESSZEN

A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!

Tisztelt Hölgym/Uram!

Ön bizonyára gyakran hoz felelősségteljes döntéseket munkája, vállalkozása érdekében. Céljai megvalósításához naponta kap és ad nélkülözhetetlen információkat. Tisztában van azzal, hogy a legjobb vállalkozás is csak akkor lehet sikeres, ha működésének híre időben eljut a megfelelő közeghez, valamint a lakossághoz. Ehhez ajánlunk kedvező hirdetési lehetőséget.

Lapunk, a Római Parti Hírek 1993 januárjától 15.000 példányban jelenik meg. Az elmúlt évek tapasztalatai azt bizonyítják, hogy a környéken élők kedvelt, hasznos olvasmánya lett.

Havonta 16 oldalon, B/4-es formátumban, 2006. márciustól már színesben megjelenő kiadványunk az alábbi egyszeri megjelenési árakon vállalkozik az Ön által megadott szöveg, grafikai ábra, embléma felhasználásával a megjelentetésre:

méret	Színes oldal	Fekete-fehér	Hátsó borító színes	Címlap színes
apróhirdetés	—	4500,-	—	—
1/16	11.000,-	6.500,-	—	—
1/8	18.000,-	12.000,-	30.000,-	35.000,-
1/4	33.000,-	21.500,-	47.000,-	55.000,-
1/2	45.000,-	33.000,-	77.000,-	90.000,-
1/1	75.000,-	57.000,-	120.000,-	—
	+ ÁFA	+ ÁFA	+ ÁFA	+ ÁFA

Felvilágosítás, hirdetésfelvétel:
Veilandné Jenei Györgyi • tel: 240-3048

Megtisztelő bizalmát előre is köszönjük, tevékenységéhez sok sikert kívánunk.

Rátkai János – ügyvezető igazgató, felelős kiadó

Címünk: Római Parti Hírek 1031 Budapest, Petur u. 22.
Tel.: 240-3048 • web: www.romaifurdo-se.hu
E-mail: rse@enternet.hu

