

Római Partihírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2011. XIX. évf. 1. 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
NYITVA TARTÁS:
minden nap
9,00–19,30-ig
www.cziniel.hu







FONTANA

ÉTTEREM ÉS PIZZÉRIA

Éttermünkben a hét minden napján
finom házas ételekkel,
megújult étlappal
és szolid árakkal várjuk Önöket.

DÉLI MENÜ: 890,-Ft
32 cm-es PIZZÁK 790,-Ft-tól

Asztalfoglalás és előrendelés:
453-0900
Bp. III. Nánási út 24.
www.fontana.hu

DIEGO

SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

A FÜGGÖNY ÖLTÖZTET!

BOMBA ÁR!
199 Ft/m²

EGYSZÍNŰ VOILE FÜGGÖNY
100% polészter

4 színben, 150 cm-es tekercsben 199 Ft/m² (299 Ft/fm)
6 színben, 175 cm-es tekercsben 199 Ft/m² (348 Ft/fm)
15 színben, 290 cm-es tekercsben 199 Ft/m² (577 Ft/fm)

Ajánlatok 2011. január 1-31-ig, ezen belül a készlet erejéig érvényesek!

ÓBUDA, III. Bécsi út 267. (az 1-es villamos végállomásánál)
Tel.: 436-00-97 • Nyitva tartás: H-P: 9-19, Sz-V: 9-14

MB Magyar Brands

WOOD STEP
10 ÉV RENDEZTER GARANCIA

BOMBA ÁR!
1.999 Ft/m²
1.399 Ft/m²

WOOD STEP
Standard Plus Click
7 mm laminált padló, 3 színben

TAVASZI FITNESS AKCIÓ
A HOLIDAY BEACH WELLNESS KLUB-ban!

Havi bérlet
CSAK 11 900 Ft/hó

www.beachklub.hu

2 DARAB HAVI FITNESS BÉRLET EGYÜTTES VÁSÁRLÁSA ESETÉN EGYSZERI ALKALOMMAL 50 %-OS ENGEDMÉNNYEL VÁLASZTHAT BŐRMEGÚJÍTÓ MIKRODERMABRAZIÓS ARCKEZELES, TRENDY HAJVÁGÁS, VAGY 60 PERCES KÉNYEZTETŐ MASSZÁZSAINK KÖZÜL! AZ AKCIÓ VISSZAVONÁSIG ÉRVÉNYES. ÜDÜLÉSI CEKKET IS ELFOGADUNK.

Nyitva tartás:
a hét minden napján 9.00-21.00 óráig
Cím: H-1039 Budapest, Piroska utca 3-5.
Tel.: (+36-1) 801-3682

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

A tartalomról

Kedves Olvasó! – A tavasz illata
Vogalonga 2011-ben is
Elűztük a telet a mohácsi busókkal
Rómaifürdő SE hírek: Zen Bu Kan kempo –
A Kusen Dojo első citromövesei
Gyere kajakozz velünk!
Februári hidegben meleg vízen
Judo hírek – Ledényi Judoiskola
Suli hírek: Csillaghegyi, Fodros, Aquincum,
Bárczi és Keve Általános Iskolák

Állatorvosi rovat – Mit kell tudni a
szabadban tartott kutyákról?
Légúti Betegek Országos Egyesületének
sajtóközleménye a dohányzási tilalomról
Jocha Károly olimpiai bronzérmeséről
szóló könyvről
Bérczi Szaniszló: Körtemplomok a Kárpát-
medencében és Nyugat-Euráziában
Ő is itt él – Szőke hercegnő fehér lovon
Calendula Tea-Patika – A hónap
gyógynövénye: közönséges párlófű
Tanuló utcai női és férfi labdarúgó

bajnokság
Óbudai életmód és sportnap – 2011.
március 26.
Környezetvédelem – Áss mélyebbre!, Zöld
tippek
Rómaifürdő Telepegyesület hírei –
fakivágások, kemping
Rómaifürdő Telepegyesület története VI.
Több pénz közbiztonságra, sportra,
egészségügyre – sajtóközlemény a kerületi
költségvetésről
Óbudai Pedagógiai Napok

Bartók Béla Nemzetközi Zongoraverseny
Böbe recept-túrája – Ami a farsangból
kimaradt
Kulturális ajánló – Platán könyvtár, Óbudai
Társaskör, Aquincum Múzeum, Óbudai
Kulturális Központ, Békásmegyeri Községi
Ház, csillaghegyi Községi Ház
Dr. Osman Péter könyvismertetője – Prof.
Dr. Melanie Trede- Dr. Lorenz Bichler: Edo
száz nevezetes látképe
Óbudai San Marco Szabadegyetem – Alvás,
álom és az alvás zavarai

Kedves Olvasó!

A tavasz illata

Nincs ennél szebb: nyitott ablaknál búvólni a számítógép klaviatúráját, miközben a langyos, tavaszi szél forgatja meg a szoba levegőjét. Lehet, hogy még nem is annyira langyos, de lágy, szívet melengetően illatos az ablakon túlról érkező fuvalat. Estéként a hőmérő higanyszála még mindig túl közel van a nullához, még jól esik a fűtött lakásba lépni, de ez a hideg már nem ugyan az. Reggelente boldogan tárom ki az ablakot, amióta először hallottam valahonnan távolról: „nyitnikék!”. Napról-napra erősödik a kórus, több szolamban hívogatnak a szabadba. A rigók diadalittas énekét csak a márciusi, langyos esős-napos évődés képes előcsalogatni. Igazából még a fák, a fű sem akarják elhinni, hogy itt az ébredés ideje, még bágyadtak a színek, a rügykezdemények alig-alig mutatják magukat, de a levegő már tele van a tavasz illatával. Pedig még csak a hóvirágok mutatják magukat. És milyen jó, hogy mutatják! De milyen kár, hogy ilyen szigorúan védeni kell őket. Emlékszem a régi, kisiskolás nőnapokra, amikor a fiúk a szégyenlősen eldörmögött leány dicsőítő éneklése után átnyújtottak nekünk lányoknak egy-egy szál hóvirágot. Ez természetes volt akkor, mert minden kertben nőtt számolatlanul, pontosabban ott, ahol vigyáztak a hagymáskáira, mert a következő évben ugyanúgy számítottak a tavaszi remény virágának megjelenésére. Ezért örült a lelkem minap, amikor a család ősi portáján, nagyszüleim házának udvarán, újabb és újabb hóvirág telepek tűntek fel, ott is, ahol szinte reménytelen, hogy élet teremjen: a nagykaput kitámasztó hatalmas kő helyén bújtak elő a hófehér kis virágok. Rácsodálkoztam, és valami megmagyarázhatatlan öröm járta át a lelkem: a remény, a megújulásba vetett hit előtt nincs akadály! És akkor, ott is, az ősi ház udvarán megérintett a tavasz illata, de most belülről indult, hogy jóleső melegséggel töltsön el. Ilyen ez a mostani újságunk is. Téli napokban megélt események, de azok mindegyik már a tavaszra mutat: beszámoló a télűző farsangokról, mulatságokról, téli vízi túráról, míg a programajánlók legtöbbje már a szabadtéri rendezvényeket híreli, mert jelentem: itt a tavasz! Fogadják szeretettel az alábbi vidám, tavaszt éneklő versikét.

Weöres Sándor

Tavaszköszöntő

Sándor napján megszakad a tél,
József napján megszűnik a szél,
zsákban Benedek
hoz majd meleget,
nincs több fázás, boldog, aki él.

Már közhírré szétdoboltatik:
minden kislány férjhez adatik,
szőkék legelébb,
aztán feketék,
végül barnák és a maradék.



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,

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 13.000 példányban. Eng. sz. B/ISK/204/1993

VOGALONGA 2011-ben IS!

A Rómaifürdő SE idén is részt vesz Olaszországban a velencei hosszú evezésen. A 32 km-es tengeren, lagúnákon átvezető vízi út érinti Buranot, Muranot és a Canal Granden vizet Velence központjába. A Vagalonga egy olyan verseny, ahol minden regisztrált nevező hajóegység kap rajtszámot, de még sem a versenyen van a hangsúly. Egy színpompás délies hangulatú felvonulás inkább, ami egyben egyfajta figyelem felhívás a túlzott motorizáció veszélyeire, ami napról-napra aktuálisabb Velence életében. Egyesületünk évről-évre részese ennek a megmozdulásnak. Hajóparkjának egy részét ilyenkor a – pünkösdi hétvégén – áttelepíti a Jesolo félszigetre, Cavallino Treportiba, hogy a vállalkozó szellemű túrázó csatlakozhassanak a három-négyezer kézihajtányos hajót felvonultató mezőnyhöz.



Jelentkezési határidő: 2011. április 09. 100 euro előleg befizetésével.

FONTOS! A határidő betartása és az előleg befizetése fontos, mivel a nevezési díjat és a szállás előleget minél hamarabb rendezni szeretnénk.

További információ és jelentkezés:

Rátkai János, tel.: 06-20-9436-521 ill. honlapunkon: www.romaifurdo-se.hu

Elűztük a telet a mohácsi busókkal

A Busójárás Mohács messze földön híres télűző, farsangi mulatsága. A többnapos sokadalom a sokacok (Mohácsra élő katolikus délszláv nemzetiség) hagyományörző népszokása. Farsangvasárnap vonulnak végig a városon az állatbőrbe öltözött, ijesztő maszkot viselő, kolompokkal, kereplőkkel hangzavart keltő busók, akik ezzel a nagy lármával űzik el a telet. A látványos, ugyanakkor vidám, felszabadult hangulatú télűzésre a mohácsi Vízi Csibe Klub meghívására érkezünk, és nekik köszönhetően betekinthetünk néhány „Busó-udvar”-ba is, ahol a fiatal lányok és legények készültek a felvonulásra. A jó hangulat gyorsan átragadt ránk is, és amikor a „Busójárás 2011” feliratú koporsó a szemünk láttára úszott el a Dunán, el is hittük, hogy vége borongós, fagyos hideg napoknak.



TÚRÁZZON VELÜNK! Megjelent a Rómaifürdő SE

2011. évi túraterve. Keressen az egyesület honlapján

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

Tartson velünk, várjuk tagjaink sorába!

1 %-ot

a Rómaifürdő SE-nek

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



Támogassa Ön is személyi jövedelemadójának 1 %-ával!

1 %

Rómaifürdő SE

Adószám: 18040551-1-41

1 %

Előre is köszönjük a segítséget!





Rómaifürdő SE HÍREK

ZEN BU KAN KEMPO (KUSEN DOJO)

Ifi edzések az R...SE-ben

Minden kedden és csütörtökön 16:30–18:00 óráig ifi kempo edzés az RSE tornatermében. Olyan fiúk és lányok jelentkezését várom (14–20 éves korig), akik szeretnék megismerkedni egy komplex harcművészeti stílussal, melyben a küzdelem mellett (ütések, rúgások, dobások, földharc technikák), különböző technikai elemekkel is megismerkedhetnek. További info a kemporól: www.zenbukankempo.com, és www.bushidokempo.org honlapokon.

Érdeklődés, és jelentkezés a helyszínen, és a 06 70 425-7092 tel.számom Pintér Leventénél.

A Kusen Dojo első citrom övesei

Az idei év legelső övvizsgáján, klubunk első „kis” harcosai is próbára tették fizikai, szellemi, és lelki erejüket is. Ami azt illeti nagyon szépen megállták a helyüket, és összeszedetten, teljes erőbedobással végigizzadták a vizsgát. Így megkapták a következő (11 kyu) övfokozatot, minek eredményeképpen büszkén viselhetik a citromsárga övet. *Gratulálók srácok! Remélem a következő övvizsgán már többen leszünk!*

Pintér Levente



A két sikeres vizsgázó:

Krečsmár Zsombor, és Terjék Krisztián.

Gyere, Kajakozz Velünk!

Várjuk azon gyerekek jelentkezését, akiket érdekelnek a vizes sportok, és jól akarják magukat érezni egy összetartó társaságban. Ha tudsz úszni, akkor gyere és eddzel velünk! Lányok, fiúk 9 éves kortól bátran elkezdhetitek tanulni a kajakozás alapjait.

Edzések időpontjai:

Hétfő-Szerda-Péntek:

15:00-17:00-ig illetve 17:15-19:15-ig.

Az edzések időpontjai időjárástól és csoportlétszámtól függően változhatnak.

Edzők:

Rátkai Csaba: 06-30-25-77-457

Vida Dániel: 06-30-814-75-45



Februári hidegben meleg vízen

Síkabát és nadrág, meleg kesztyű és sapka. Ezek az alapfelszerelések a téli vízi túrán. Nem volt ez másképp azon a februári napon sem, amikor a Rómaifürdő SE néhány elszánt vizen járója – csatlakozva a mohácsi Vízi Csibe Klub és a Vidra vízi túrázókhöz – ismét végigvezte az év első túráját jelentő Hévíz – Fenékpusztai vízi útvonalat. A patakon tavirózsa színes sokasága törte meg a téli szürkeséget, ahogy a fel-felbukkanó nap is arra biztatott, hogy közeleg az igazi vízi szezon.



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

www.lidofitness.hu

**ÚJ ÓRÁK! hétfő este: Latin,
kedd 10-től Power Jóga (1,5 ó)
szerda 19-től Rock-Fitt, 20-tól Fitt-Mix**

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-es évet a december 19-i BHSE-ben megrendezett Mikulás Kupával zártuk, a ranges megmérettetésen 13 judokánk indult és remekelt (a képhez tartozó nevek mellett az eredmények).

A verseny utáni évadzárón értékeltük az elmúlt évet, és ennek alapján 4 judokánk – *Demeter Bendegúz, Demeter Marcell, Donnert Ryan és Merkulov Száva* kupa jutalomban részesült egész évi kimagasló munkájáért (mind versenyeken, mind az edzéseken). Tíz judokánk emléklapokot kapott, a többiek oklevelet, illetve judós pólót (+ hátfelvarrót). Január 8-án megtartottuk az évi első szülői értekezletünket, ahol *Ledényi Levente* felvázolta az idei év programját.



felső sor (balról-jobbra: Bendi (I.), Ryan (II.), Kerim (II), Gergő (III.), Ledényi Levente edző, Dávid (III.), Levi, Kristóf (II.)

alsó sor: Balázs (III.), Bence (II.), Dani (V.), Martin (V.), Levi, Sanyi (III.)

www.romaifurdo-se.hu



SULI HÍREK

CSILLAGHEGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA

A karácsonyi szünet után újabb játékkal kapcsolatos program várta a gyerekeket. A lego – kiállítás, a nagyon sok szép alkotás között nehéz volt rangsort felállítani.



Nem sokkal később a sulitársasban versenyző csapatok játékkiállításán sok ötletesen elkészített játékot láthattunk. Pl. volt kukoricából kirakott labirintus társasjáték „Mentsd a pingvint!” címmel, ötletes állatkert, társasjátékok dugóból, szavak szárnyán játék, buszpályaudvar papírból készített, megrajzolt buszokkal, garázsokkal, utakkal, stb. Közben megtartottuk a „csók világnapiját” ahol egy kis verseny után megválaszthattuk a csók király(nő)t. A nagyon várt farsangon egyéni, kis csoportos és osztályjelmezek versengtek. Ismét nagy sikerük volt a pedagógusoknak, akik Hófehérke és a hét törpe jelmezébe öltöztek. Megválasztottuk a bál hercegét, hercegnőjét, bohócát, volt tombola, tánc. A játék és a vidámság mellett komoly sikereket is elértek legkiválóbb tanulóink. *Sípos Dorottya* (8.b) arany minősítést nyert a



kerületi népdaléneklési versenyen, *Bánhidi Szabolcs* (8.b) a kerületi matematika verseny második helyezettje lett. Mindketten folytathatják a versenyzést a fővárosi fordulóban is. *Peuser Péter* (5.b) a kerületi diákolimpia úszóversenyén mellúszásban ezüstérmet nyert és ugyanezt a helyezést érte el a fővárosi versenyen is. Ő az országos döntőben fogja képviselni iskolánkat. Mindhármukra nagyon büszkék vagyunk.

Kurilla Györgyi

FODROS

Sikeres jótékonyági est a Fodrosért

2011. február 19-án rendezte meg a Fodros Általános Iskola immár hagyományos jótékonyági estjét. A rendezvényen több mint százhusz szülő és pedagógus szórakozott, mindvégig remek hangulatban. Kezdsésként színvonalas műsort láthattunk, melynek megnyitó táncában az iskola tanárai keringőztek. A fellépők között idén is neves művészek, s az almamáter tehetséges „öreg” diákjai vállalták a közönség szórakoztatását. Többek között Egyházi Géza, az operettszínház művésze, Tabáni István, Danis Elza énekelt, Máté Simon és együttese, valamint a Propeller Band zenekar zenélt. A program legizgalmasabb része az árverés volt tanulóink, a pedagógusaink és támogatóink által felajánlott tárgyakból. Levezetésként táncbál várta a táncos kedvű vendégeket. A talpalávalót a Fakutya zenekar „húzta”. A büfé fehér asztala mellett szülők és tanárok oszthatták meg egymással gondolataikat. A rendezvény tiszta bevételét a mintegy 600.000 forintot a Fodros Alapítvány az iskola tanulóinak javára, az intézmény fejlesztésére használja fel. Köszönet illeti az alapítvány kuratóriumát és az iskola dolgozóit, az est lebonyolításában való közreműködésért. Ezúton mondunk köszönetet támogatóinknak, akik pénzzel, szervezésben nyújtott segítséggel és árverési tárgyak felajánlásával járultak hozzá a sikerhez: Il Fiore virágüzlet, Cserfalvi cukrászda, Rokonsport, Mavir, H-Desing gyorsnyomda, Czár Fruit Kft, Serpafilm Produkció. A bálon résztvevők egyöntetű véleménye szerint, 2012-ben újra hívunk és várunk mindenkit a Fodros Általános Iskola jótékonyági estjére!



AQUINCUM – Farsangi buli

Az Aquincum Általános Iskolában 2011. február 11-én farsangi bulit tartottak. Ez a látszólag egyszerű mondat nem adja vissza mindazt a hangulatot, amit a tornaterembe lépő tapasztalt. Izgalommal vegyes várakozás, a „vajon tetszik a jelmezem?” érzést. Jó volt látni, ahogy a tanárok is kivették a részüket a buliból, és nem csak az alsósok tanító nénik, hanem bizony a felsőbb osztályok osztályfőnökei is. A tanító nénik arcán igazi izgalom látszott, drukoltak tanítványaiknak, ugyanakkor ők is remek jelmezeket viseltek. Mindenki emlékszik arra a bizonyos farsangi bulira, amikor hóembernek, cicának, kutyának, egérnek, hirdetőoszlop-nak, magyar lánynak öltözött. Ezen a bálon csatlakozott hozzájuk a ninja, a mobiltelefon, Harry Potter, Indiana Jones, a Star Wars teljes legénysége, és a jelenkor többi hőse, de az izgalom, a tetszeni vágyás most is ugyanaz volt. Az első osztályból négy kislány a négy évszaktól személyesítette meg, bűbájosak, kedvesek voltak. Voltak cowboyok, állatok, láttam



Vitéz Lászlót és magát az ördögöt is, és személyes kedvencemet az AC/DC együttes gitárosát, Angus Youngot is, természetesen kicsiben.

Azt gondolnánk, hogy a farsangi beöltözés felsőben ciki. Lehet, de most szívet melengető volt a nyolcadik osztályosok előadása, akik a Hair című musical egyik dalára együtt játszottak, igazi tábori hangulatot teremtve. Amíg a rengeteg jelmezt néztem, az jutott eszembe, hogy mennyire szerencsések ezek a gyerekek. Szerencsések, mert olyan iskolába járhatnak, ahol a tanárok nem pusztán azzal törődnek, hogy a gyerekek mindent megtanuljanak, hanem arra is odafigyelnek, hogy remekül szórakozzanak. Rendezvények sora biztosítja számukra az alkalmat arra, hogy együtt legyenek, bulizzanak, táncoljanak, sportoljanak, meséljenek, a kreativitásukat fejlesszék. Igazán nagyszerű érzés, hogy olyan iskolába járhatnak a gyerekek, ahol vigyáznak rájuk, óvják és szeretik őket. Ez most is érezhető volt. Ahogy a „jövőre, veletek, ugyanitt” érzés is. Ez az iskola ilyen. Jó itt.

Mikó Judit – szülő a 3.b-ből



Kedves Szülők!

Nehéz döntés előtt állnak? Iskolás lesz a gyermekük? Fontosnak tartják a nyelvtanítást, az egészségmegőrzést és a színvonalas oktatást? Érdeklődnek Önök a két tanítási nyelvű oktatás iránt?

Látogassanak el iskolanyitogató foglalkozásainkra,

- melyeket nagycsoportos óvodások részére tartunk,
- ahol a gyerekek és a szülők megismerkedhetnek a leendő tanító nénikkel és a nyelvtanárokkal.

Foglalkozásaink időpontjai:

2011. április 7. csütörtök 17 óra

Elérhetőségeink:

1031 Budapest, Arató Emil tér 1.
368-7818; 430-0186 | Honlapunk: aquincum01.hu

Kedves Szülők!

Ebben a tanévben három alkalommal szervezünk olyan összejövetelt, melyen szakemberek segítségével szeretnénk segítséget nyújtani Önöknek a gyermeknevelés során felmerülő problémák megoldásához.

- Lépest tudok tartani a társadalomban végbemenő változásokkal?
- Kibíratatlan a gyermekem?
- Hogyan kommunikáljak vele?

És még hasonló kérdésekre keressük a választ a téma szakértőivel.

Szeretettel várjuk Önöket az alábbi időpontokban, a megjelölt előadásokra és az előadást követő beszélgetésre.

3. alkalom – Ideje: 2011. április 12. kedd 17³⁰

Téma: A káros szenvedélyekhez vezető út.

Jelzések a felnőttek számára.

A káros szenvedélyek következményei.

Előadó: Dr. Balogh Sándor igazságügyi orvos szakértő



BÁRCZI – Egészségfejlesztés a Bárczi Géza Általános Iskolában

A Bárczi Géza Általános Iskola 2010. december 1-től az Új Magyarország Fejlesztési Terv TÁMOP 6.1.2. pályázatán „EgészségVár” Egészségfejlesztés a Bárczi Géza Általános Iskolában címmel a második nyertes EU-s pályázatának a megvalósítását kezdte el.

Az iskola alapvető célkitűzéseinek egyike, hogy felkészítse, jó szóval nevelje, oktassa tanulóit az őket érhető veszélyek elkerülésére, az egészséges életmód kialakítására és fenntartására a drogmentes életvitelhez szükséges képességek megszervezésére; hogy pozitívan formálódjék értékrendjük, viselkedési normáik, érzelmeik és megküzdési stratégiáik adekvát módon kerülhessenek kifejezésre. Olyan programokat kívántak a tanévek során életre hívni, melynek célkitűzései az iskola egészségnevelési programjában, drogstratégiájában is megfogalmazásra kerültek. Fontos a pedagógusok számára, hogy a tanulók helyes önismerettel, reális önértékeléssel, énképkel rendelkezzenek, felismerjék az őket érő veszélyeket és veszélyhelyzeteket, legyenek képesek helyesen dönteni, fel tudják mérni cselekedeteik következményeit, hatékonyan növeljék és erősítsék konfliktustűrő képességeiket, hogy boldogan, sikeresen élhessék mindennapjaikat. A pedagógus kollegák elkötelezettsége nyújt biztositókat a további évekre az egészségtudatos magatartásminták kialakítására, építésére és a szociális kompetenciák fejlesztésére. Az egészségfejlesztési-, drogmegelőzési munka hatékonysága elválaszthatatlan a szülők szerepvállalásától. Éppen ezért a szülőket rendszeresen bevonják programjaikba. Az őket szolgáló tanácsadások, az egészséget veszélyeztető magatartások megelőzéséről, felismeréséről, a segítő intézményeiről szóló tájékoztatások továbbra is szerves részét képezik feladataiknak. Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata 2004-ben fogadta el Óbuda-Békásmegyer lakosai egészségi állapotának javításáért és egészségügyi ellátásának fejlesztéséért 2004-2010 „Óbudaiak Egészségéért közösen” címmel a kerület Egészségügyi Konceptióját.

A Konceptió által kitűzött alábbi célokhoz kapcsolódik a pályázat: A felnőtt lakosság körében nőjön az egészséggel, egészségmegőréssel, betegségekkel kapcsolatos ismeret, növekedjen az egészségtudatos magatartás, és erősödjön a káros szenvedélyekkel (dohányzás, szeszital, drog) kapcsolatos lakossági elutasító szemlélet és magatartás.

A pályázat sikeres megvalósítása során tervezett programok:

Tanulók, családok célcsoportnak:

- Kihívás Napja, – Egészségnap, – Bárczi Duatlon Klub,
- Sportnap, – Anti-Drog Klub, – Fitnessz Klub
- Szakmai tájékoztató kiadvány, szórólap szerkesztése drogprevencióról, (felsős tanulók szüleinek)

Pedagógusoknak, alkalmazottaknak:

- Gerinctorna, – Egészség Klub, – Esetmegbeszélő csoport

A projektet 2011. szeptember 30-ig kell megvalósítani.

Az iskola nevelőközössége azt reméli, hogy a korábbi pedagógiai törekvéseikhez hűen folyamatosan érvényre jut mind egyéni, mind csoportos, illetve intézményi szinten az egészségmegőrző, egészségfejlesztő és drogmegelőző munka.

Családi nap a Bárcziban

Az Új Magyarország Fejlesztési Terv TÁMOP 3.4.3-08/1-2009-0031 „Tehetséggondozás Békásmegyeren” című nyertes pályázat keretében a Bárczi Géza Általános Iskola február 5-én 9-12 óráig Családi Napot szervezett. A gazdag programok kicsiknek nagyoknak egyaránt nagyon kellemes időtöltést biztosítottak.

A választék meglehetősen széles volt. A napot vidám családi sportvetélkedővel nyitották, amiben alsósok, felsősök, szülők is aktívan részt vettek. Az egyórás sportversenyt a nézők és a résztvevők egyaránt élvezték.

Aki mozgásra vágyott, de nem akart részt venni a családi sportvetélkedőn, asztaliteniszezett családtagjaival, ismerőseivel vagy táncolni tanult.

A dalos kedvűek megalakították a szülői énekkart, és rögtön belekezdtek első próbájukba.

A szellemi kihívást szeretők is találtak kedvükre való elfoglaltságot: sakk, sudoku, ország-város és különféle társasjátékok.

A kézműves tevékenységek is változatosak, sokszínűek voltak:



TÁMOP-6.1.2./A-09/1-KMR-2010-0303

farsangi álarc, bábkészítés, gyöngyből fűzött karkötő és virág, terménykép, szelforgó, pólóbatikolás, barkácsolás, decoupage.

Pihenésképpen lengyel fotókiállítás, Lego-robot bemutatót lehetett megtekinteni vagy Carlos és tanítványai gitár bemutatóját meghallgatni.

A szervezett állatsimogató elsősorban a gyerekek körében volt népszerű, míg a III. kerületi Rendőrkapitányság előadása „Az internet használatának veszélyei” címmel az idősebb korosztályt is lekötötte.

A Beholder Kiadó bemutatta a „Hatalom Kártyái” képességefejlesztő játékát, mely a gyerekek körében nagy népszerűségnek örvendett.

A napot a népszerű tombolával zárták, ahol értékes ajándékok is gazdára találtak.

A megéhező vendégeket a diákok által szervezett és működtetett büfé várta.

Jó hangulatú, élményekben gazdag délelőttöt töltöttek el együtt szülők, gyerekek és tanárok is.

Szülői beszélgetőkör a Bárcziban

Ebben a tanévben több olyan új programot is szerveztünk a Bárczi Géza Általános Iskolában, ami a pedagógiai munka hatékonyságát hivatott erősíteni. A lehetőséget erre a TÁMOP 3.4.3 pályázat biztosította. Legújabb kezdeményezésünk célja az iskolai és a családi nevelés kapcsolatának erősítése, a szülők pedagógiai és pszichológiai ismereteinek bővítése. Természetesen nem száraz tudományos előadásokra gondoltunk, hanem inkább kötetlen beszélgetésre, együttgondolkodásra. Az esemény elnevezése is erre utal: „Szülői beszélgetőkör”.

Az első beszélgetést „**Úgy érzem, elegendem van, avagy kamaszodik ez a gyerek?**” címmel rendeztük. A beszélgetés a kamaszságokról: lázadásokról, teljesítményszorongásokról, az ebből következő szülői megpróbáltatásokról szólt. A beszélgetést **Horváthné Láposi Éva** tanár vezette, a meghívott szakember pedig **Vass-Bögi Éva** iskolapszichológus volt.

Az alábbiakban az egyik résztvevő házaspár beszámolóját olvashatjuk:

„Kíváncsian, de kis tartózkodással vártuk az iskola szervezte beszélgetést. Előbbi könnyen érthető: ki ne akarna többet megtudni gyermekéről, különösen egy olyan kritikus időszakban, mint amit a kamaszkor jelent! Az utóbbi talán kevésbé érthető. Annak szövege, hogy vajon mennyire lehet értelmesen és hasznosan szólni erről a „végtelen történetről” egy ilyen beszélgetésen.

Mint kiderült, nagyon is!

A két tanár és pszichológus, valódi Éva mellett, jó néhány szülői Éva és két árva Ádám jelent meg. A kezdeti megilletődöttség a lényegretörő bevezető után és az első szülői hozzászólással hamar elszállt. A téma terjedelmes voltát jelezte, hogy a pszichológus által pusztán címszavakkal pontokba szedett anyag is sok-sok oldalt tett ki. Az, hogy ezt az anyagot csak részben tudta nekünk felvázolni, az nem elsősorban a terjedelem miatt volt, hanem azért, mert a szülők egy része aktívan részt vett a beszélgetésben. Ez is kellemes meglepetés volt, mert ugyan sokszor személyes esetekről volt szó, de nem vált parttalanú és megmaradt azon a szinten, ahol az általános tanulságok is megjelennek. Nekem tetszett, hogy a tervezett gondolati fonal mellett bőven lett szánva idő az éppen tárgyalt pontok körüljárására. Igaz, így szükségszerűen nem találhattuk meg Ariadné fonalának a végét, de azért talán nem veszünk el a téma labirintusában :-)

Felmerült javaslatként, hogy az iskola és szülők közti kapcsolat távolságának csökkentésére ki kellene találni valamilyen módszert. Mindkét félnek nagy szüksége lenne a másik oldal nyújtotta nagyobb támogatásra. E nélkül a gyermeknevelés kevésbé hatékony. Arra, hogy ez a „közeledés” milyen megoldásokat jelenthet a gyakorlatban, már nem jutott idő, de ha felvázoljuk a célt, és megkérdőjelezük a szülőket, és az iskola maga is kezdeményez javaslatokat, biztosan születnek jó ötletek. Nem kell sok, csak néhány jó. Pl. az iskola összeállíthatna néhány fontos (pl. neuralgikus) témában rövid ismertetőket, akár némi ajánlott irodalommal is. Ezt nyomtatottan, de akár elektronikus (email) formában is lehetne terjeszteni. Lehetne szülői webes fórumot nyitni, ahová az érdeklődők feliratkozhatnának, s valamilyen formában szakember által moderált beszélgetést folytathatnának. A



fórumon különböző témákat lehetne nyitni és kitárgyalni.

Persze, talán az élő beszélgetés a legvonzóbb, mert az személyes. Úgyhogy várjuk a következő alkalmat, amiről remélhetőleg kicsit hamarabb szerzünk tudomást, így könnyebb lesz a családi időbeosztással egyeztetni! Mi összességében hasznosnak találtuk a beszélgetést és ezt láttuk másokon is, kitartóak voltunk még a második óra vége felé közeledve is. Úgy is mondhatnám, alig akartuk abbahagyni!

Köszönjük a lehetőséget, szeretnénk még élni vele!

Kúti Erzsébet & Zsolt

Terveink szerint több lehetőség is lesz erre. A következő beszélgetőkör „**Az Internet használata és veszélyei**” címmel azóta már lezajlott, az előzőhöz hasonló sikerrel és érdeklődéssel.

KEVE SULI – ISKOLAVÁRÓ

Keve-Kiserdei Általános Iskola

1031 Budapest, Keve u. 41. Telefon: 1/3689-220

LEENDŐ ELSŐ OSZTÁLYOSOK RÉSZÉRE

Foglalkozások időpontja: Április 5. kedd 17⁰⁰ - 17⁴⁵

SZERETETTEL VÁRJUK

A LEENDŐ ELSŐ OSZTÁLYOS GYEREKEKET!

Foglalkozásokat és a tájékoztatót a leendő első osztályos tanító nének tartják, akik 1 – 4. osztályig fogják tanítani gyermekeiket.

Belos Ibolya és Libor Jánosné



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

Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Mit kell tudni a szabadban tartott kutyaokról?

Sok tévhit és még több hiedelem kering a köz tudatban azzal kapcsolatban, miként is kell tartani helyesen egy kutyát a szabadban. A nem megfelelő körülmények között élő ebeknél számos egészségügyi és viselkedésszerű probléma jelentkezhet, amelyek azonban kiküszöbölhetők. A megfelelő tartással nem csak kutyánkat, hanem környezetünket is védjük. Rámutatunk azokra a hibákra, amelyeket gyakran követnek el a tulajdonosok.

Legyen szó kis vagy nagy testű ebről, a szabadban mindenképpen szüksége van **kutyaházra**. Az ideális lakhely kívül-belül szigetelt, nem ázik be és nincs huzatban, viszont nem kell és nem is szabad fűteni! Méreteit tekintve akkora legyen, hogy az állat fel tudjon állni, kényelmesen fekdődjön és ki is nyújtzkodhat benne. A bejárat olyan magas legyen, hogy a kutya lehajtott fejjel bemehessen, így nem lesz feleslegesen nagy a nyílás, ami a hő-háztartásban fontos tényező, a beltér pedig akkora, hogy az állat saját testmelegével könnyedén bemelegíthesse azt. Fontos tudni, hogy a kistestű és idős kutyák mérettől, szőrtípustól függetlenül sokkal érzékenyebbek a hidegre,

nekik éjszakára a lakás a megfelelő.

A gazda fontos teendője, tekintettel a fajta igényeire, hogy kedvence eleget mozogjon. Napi többszöri **séta** szükséges a kutya mentális és fizikai egészségéhez, és ezt a nagy kert sem tudja feltétlenül biztosítani. Eközben információkat gyűjt környezetéről, és megfelelően szocializálódik, miközben más ebekkel találkozik. Az állat érdekében meg kell tanítanunk alapszabályokat: ne fogadjon el idegenektől ételt, kivéve ezzel az esetleges mérgezéseket; tisztában kell lennie az elemi vezényszavakkal is (megáll, visszajön, leül stb.). Egy elszökött eb balesetet szenvedhet, illetve okozhat, mindkettőért a tulajdonos a felelős, különös tekintettel a nagyobb testű, veszélyesebb fajtákra, amelyek komoly kárt tehetnek a többi sétáló kutyaiban, ill. emberben.

A **téli hidegben** ügyelnünk kell arra, hogy kutyánk ivóvizet ne fogyjon be, ezért naponta többször ellenőrizzük és cseréljük. Érdemes ételüket is melegíteni.

Nyáron a tűző naptól kell óvni, fontos, hogy mindig legyen árnyékos terület és friss ivóvíz környezetében, mert nagy melegben ebünk többet iszik, és hamar kiürülhet az edény.

A kertnek azon részében, ahol a kutya tartózkodik, tilos **mérgező növényt** pl. gyöngyvirágot termeszteni. Különösen ügyeljünk arra, hogy az állat ne jusson be olyan helyre, ahol **vegyszereket** tárolunk, mert azokat elfogyaszthatja. Röviden: semmi olyat ne hagyjunk elérhető helyen, amivel kutyánk kárt tehet magában.

Legyen bármekkora is a terület, az ebek

társas lények, így fontos számukra az emberi kontaktus, a gyakori kapcsolatteremtés a gazdával és a családdal. A közös játékot nem pótolhatja semmi, így kedvencünk boldog, egészséges és kiegyensúlyozott életet élhet.

dr. Landauer Krisztina,
dr. Varga József

Kérjük, támogassa az Elvesztett Állatok Alapítványt!

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

Munkánk támogatására ajánlja fel adója 1%-át.

Adószám: 18113633-1-41

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma



VÍZ- GÁZ- FŰTÉSTECHNIKAI SZAKÜZLET

1038 Budapest, Szentendrei út 307.

(A régi Szentendrei úton, a HÉV állomásnál)

Tel.: 240-0309, Fax: 250-3410



Gázkazánok, gázórszerelvények, acél- és rézcsövek, idomok, PVC lefolyó idomok, acél lemezzradiátorok, valamint gázcsövek és egyéb kiegészítők, alkatrészecskék nagy választékban kaphatók.

OTP ÁRUVÁSÁRLÁSI HITEL ÜGYINTÉZÉS!

Nyitva tartás: H-P: 8-17 óráig, Szo: 8-13 óráig



1039 Budapest, Család utca 36/a

Tel.: 240-9780, 06-30-934-5480

IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT ÁLLATOKNAK

Színes doppler ultrahangos vizsgáló berendezés

* teljeskörű laboratóriumi szolgáltatás

* allergiateszt és kúra * geriatrai szűrés.

RENDELÉSI IDŐ:

Hétfőtől – péntekig 9-11 és 17-20 óráig

Szombaton 9-11 óráig, vasárnap és ünnepnap 17-20 óráig

MATEMATIKA

korrepetálás felsősöknek

Tel.: 06-30-432-5574

LAKÁSFELÚJÍTÁS Bútorkészítés

A legtöbbször megijedünk a szó hallatán, FELÚJÍTÁS egyenlő a sok-sok idegeskedéssel és a velejáró költségekkel... Bízom benne, hogy közösen megtaláljuk a legmegfelelőbb módját annak, hogy inkább legyen kellemes csalódás, mint bosszankodás!

Telefon: 06-70-598-07-42



HAJDÚSZOBOSZLÓI ÜDÜLÉS

igényes, fürdőközeli panzióban.

Ár: 15600 Ft/fő

TARTALMA: 7 éj szállás, 7 reggeli, 6 vacsora.

Kedvezményes gyógykezelés, fürdőzés
a Hotel Béke, vagy a Városi Gyógyfürdőben!

Érd.: 06-20/935-0457

USZODATECHNIKA

Telepítés, karbantartás, téliesítés, szervizelés

Tel.: 06-70-318-3121

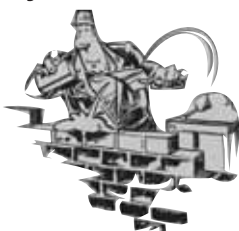
KŐMŰVESMESTER

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,
térburkolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.**
Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

Hitér János telefon: 06-20 9334044



Dr. Toldi Implantologia

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

Bankkártyát elfogadunk

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

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

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

1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.

Légúti Betegek Országos Egyesülete

2100 Gödöllő, Szőlő u. 11.,
tel.: +36 70 7735-946 • www.lebe.hu
Iroda: 1147 Bp. Czobor u. 82.,
Tel/fax: +36 1 363-1122



SAJTÓKÖZLEMÉNY

Budapest, 2011. február 28.

A Légúti Betegek Országos Egyesülete kiáll a teljes zárt közterületi tilalom mellett

A Légúti Betegek Országos Egyesülete támogatja azt az egyéni képviselői indítványt, amely megtiltana a dohányzást valamennyi zárt közterületen, beleértve a vendéglátó-ipari és a szórakozóhelyeket, a tömegközlekedési eszközökön, azok megállóiban és várótermeiben, valamint az aluljárókon és a játszótereken.

Ha a Magyar Országgyűlés elfogadja, és a kormány gondoskodik a törvény betartatásáról is, akkor végre lehetővé válik, hogy a légúti betegek végre dohányfüstmentes helyen dolgozhassanak, szórakozhassanak, utazhassanak.

A légúti betegek állapotát jelentősen rontja a dohányfüst. Az asztmásoknál fokozza a légutak gyulladását, nehézlégzéshez, köhögéses rohamhoz vezethet. A halálozási világranglista dobogóját ostromló krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD) kialakulásának legfontosabb oka éppen a dohányfüst belégzése. A fertőzések könnyebben kialakulnak a dohányfüst belégzése miatt legyengült védekezőképességű légúti nyálkahártyán, gyakrabban jelentkezik arcüreggyulladás, légcső- és hörgőhurut, illetve tüdőgyulladás.

A dohányfüst belégzése az első számú daganatos halálok, a tüdőrák leggyakoribb oka. A passzív dohányzás 20-30%-kal növeli a tüdőrák kialakulásának kockázatát.

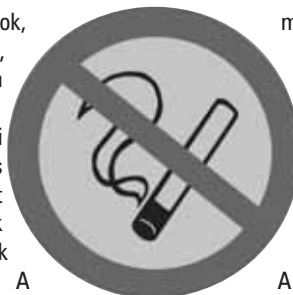
Felhívóként tartjuk, hogy a vendéglátósok a dolgozóik és a vendégeik egészségével mit sem törődve hamisan azt állítják, hogy az intézkedés tömeges, akár 2000-3000 főt is érintő elbocsátásokat és nagyfokú forgalomcsökkenést

vonna maga után. Ezek légből kapott számok, amit sem eddigi nemzetközi tapasztalat, sem itthoni piaci felmérések nem támogatnak.

Éppen ellenkezőleg, nemzetközi gazdasági elemzések, illetve saját személyes tapasztalataim is egyértelműen azt igazolják, hogy a vendéglátóhelyek füstmentessé válása után az éttermek forgalma nem csökkent, hanem nőtt. A dohányosok többsége tiszteltben tartotta a füstmentes élethez való jogot, és különösebb gond nélkül képes volt arra, hogy ne fújja a mások orra alá az egészséget súlyosan károsító cigarettafüstöt.

Nemzetközi marketing szakemberként felfoghatatlan számomra, miért érvelnek a magyar vendéglátósok a füstös éttermek és szórakozóhelyek mellett. Miért helyezik előtérbe a mások egészségével nem törődő, és a dohányosok között is kisebbségben lévő, nikotinfüggő személy „szabadság-jogait”? Miért nem akarják a füstmentesen étkezni és szórakozni kívánó többség érdekeit kiszolgálni? Miért akarják vendégeik nagy többségét arra kényszeríteni, hogy továbbra is egészségtelen környezetben tudjanak csak a barátaikkal szórakozni, és dohányfüsttől bűzlő ruhájukban térjenek haza? Főleg nem értem, miért lobbyzik a Magyar Vendéglátók Ipartestülete saját tagjainak érdeke ellen. A magyar felnőtt lakosság mintegy kétharmada nem dohányzik. Ők és a dohányosok jelentős része támogatja az éttermek füstmentessé válását. A nemdohányzók elköltethető jövedelme ugyanakkor jóval magasabb, mint a dohányosoké, mert a magasabb iskolai végzettségűek között kevesebb a dohányos és a magasabb iskolai végzettségűek jövedelme általában magasabb. Ráadásul a nemdohányzók nem költenek el a fizetésükből havonta 15-20 ezer forintot cigarettára.

Külön figyelmet érdemel, hogy a nemdohányosok között jelentős számban vannak, akik valaha dohányoztak és nagy erőfeszítések árán, a saját és környezetük egészségének



megóvása érdekében, sikerült leszokniuk róla. Ezeknek az embereknek jó része ma inkább nem megy étterembe, hogy ne legyen kitéve másodkézből azoknak a káros füsthatásoknak, amelyekről egyszer már gyakran nagy nehézségek árán sikerült megszabadulnia. A teljes dohányfüst tilalom újra megnyitná előttük a szórakozóhelyeket, ezáltal plusz bevételhez juttatva az azokat üzemeltetőket.

A füstmentes törvény bevezetésével Magyarország, a Magyar Országgyűlés és a EU-s soros magyar elnöksége megerősítheti, hogy a magyarok Európához, a világ fejlett, a mások egészségét fontosnak tartó részéhez akarnak tartozni. A törvény bevezetését teljes mértékben támogatjuk.

Váci Sándor

a Légúti Betegek Országos Egyesületének elnöke
sandyvac@t-online.hu • Tel.: 70/4343-284

További információ:

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

BESZÉLGESSÜNK!

Nem látja a probléma nyújtotta ajándékot?
Vagy csak „egyszerűen” változtatni akar?
Belezavarodott élethelyzetébe?
Jöjjön, beszéljünk – egy új nézőpontból!

A beszélgetésért nem tartozik semmivel.

06 20 9310 761



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

A wekerlei kertből az olimpiák magyar főszereplőii A vízi sportok képviselői a legeredményesebbek között

A sport olyan, akár egy ragályos betegség. Ha egyszer megérinti az embert, nehéz tőle szabadulni. Aki egyszer belekóstol valamelyik sportágba, az legtöbbször ki is tart mellette évtizedeken keresztül. Valahogy így van az ember az írással is. Az élmények egyszer csak megmozdítják a fantáziát, s miután megtörténnek az első billentyű leütések, a dolog már szinte magától megy.

Így volt ezzel e sorok elkövetője is. Még az 1952-es, helsinki olimpia idején történt. A fűcsomókra lecsupaszított Kispest-Wekerle telepi kertben, egyérintőzés vagy éppen fejelés közben állandóan a Magyar Rádió, konkrétan pedig Szepesi György és Gulyás Gyula hangja hallatszott. Olyan volt az egész, s miután megérintették az első billentyű leütések, a dolog már szinte magától megy.

Így volt ezzel e sorok elkövetője is. Még az 1952-es, helsinki olimpia idején történt. A fűcsomókra lecsupaszított Kispest-Wekerle telepi kertben, egyérintőzés vagy éppen fejelés közben állandóan a Magyar Rádió, konkrétan pedig Szepesi György és Gulyás Gyula hangja hallatszott. Olyan volt az egész, s miután megérintették az első billentyű leütések, a dolog már szinte magától megy.

Ebből a maradandó élményből indult a későbbi pályafutásom, erre rákódtak rá a későbbi benyomások, amelyek mind-mind csak erősítették a legelső tapasztalatokat. 1965-ben egy alkalommal, egy hétfői napon, ebédszünetben egy vasárnapi, atlétikával kapcsolatos alaphelyzetre reagálva elkezdtem püfölni akkori munkahelyem legalább harminc-negyven éves írógépét, amelyhez hasonlót ma már legfeljebb csak szakgyűjteményekben lehet látni. A levél címzettje a Népsport szerkesztősége volt, soraim pedig pénteken, az „Olvasóink írják” rovatban meg is jelentek. Ettől kezdve csak és kizárólag a sport és a sporttal kapcsolatos témák érdekelték. Hiába végeztem Debrecenben hat éven át tartó, levelező tanulmányokat, s lettem papíron biológia-kémia szakos középiskolai tanár, egyetlen pillanatra sem fordult meg komolyan a fejemben, hogy a sportot, a sportújságírást esetleg fel kellene adni a tanítás kedvéért.

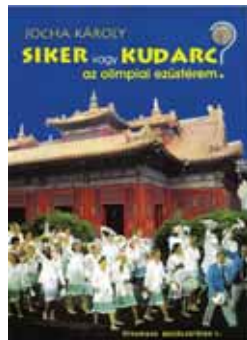
Tizenöt esztendő tölthettem mindenféle vargabetűkkel, míg végre, 1980. szeptember elsején hivatalosan is főállású, csak sporttal foglalkozó újságírónak mondhattam magamat. Ez az MTI

Sportszerkesztőségében történt, ahol az általam megismert újságírók legkorrektebbje, Hoffer József – aki szövetségi kapitánnyá tíz mérkőzésen, 1970/71-ben a magyar labdarúgó válogatott kispadján is ültetett – vett pátfogásába. Ezt a nevet érdemes megjegyezni. Kőkemény munka, kristálytisztá logika, amihez tetőtől talpig jellemző korrektség-becsültelesség társult.

Bár többször váltottam munkahelyet – olykor saját akaratból, olykor pedig kényszerből – ettől kezdve mégis csak vágányon voltam, s vagyok mindmáig is. Dolgoztam a Pest Megyei Hírlapban, a Népszavában, majd ismét a Pest Megyei Hírlapban, amelyet sajnálatos módon, 1995. február 5-én, tisztán politikai megfontolásból végleg bezártak. Egyhónapos fizetéssel mehettem az utcára, miközben az ország legnagyobb megyéjének – a tizenkilenc közül egyetlenként! – azóta sincs napilapja.

Ekkor már javában fontolgattam, jó lenne egyszer egy sporttárgyú könyvet írni. Miután Szólt (1988) követően eljutottam Sydneybe (2000) is, felgyorsultak az események. 2003. április 29-én pedig (ma is határozottan emlékszem a napra!) befűztem az akkor még működött írógépembe egy A/4-es papírt és tizenhat pontban összefoglaltam, mit is szeretnék megírni a magyar olimpiai bajnokokkal kapcsolatosan. A Magyar Olimpiai Bizottságnak elküldtem a tervezetet, ahonnan gyors válasz érkezett. „Kedves Karsci! Az ötlet nagyon jó, erkölcsi támogatás van, anyagi nincs. Ha megjelenik a könyv, a MOB 25 példányt megvásárol belőle.”

Ez volt a lényege a MOB üzenetének. Sokan bizonyára „Jelombozódzat” volna a titkon remélt anyagi támogatás elmaradásának hírére, engem azonban ez nem izgatott. A visszafogott hangú támogatás bőven elég volt ahhoz, hogy hatos sebességre kapcsoljak. Szűk fél év alatt elkészült az első könyvem, amely az „Ötkarikés beszélgetések”



címet kapta. A több, mint száz beszélgetőpartner között ott volt valamennyi, itthon és külföldön élő, elérhető olimpiai bajnok is, akik kajakban vagy kenuban szereztek Magyarországnak és maguknak dicsőséget. Így a születésétől a kerületben élő, az első kajakos olimpiai aranyérem tulajdonosa, Fábián László, majd időrendi sorrendben a többiek: Hesz Mihály, Tatai Tibor, Foltán László (szintén kerületi lakos!), Gyulay Zsolt, Dónusz Éva, Mészáros Erika, Kóbán Rita, Kammerer Zoltán, Kolonics György, Pulai Imre és Novák Ferenc.

Ezt a 2003-as kiadást négy évvel később követte a második fejezet. Abban ugyanis biztos voltam, amennyiben írok, nem tehetem meg, hogy csak a győzteseket jelenítem meg. Így négy évvel később, 2007. őszén kikerült a nyomdából a „Siker vagy kudarc az olimpiai ezüstérem?” címet viselő interjúgyűjtemény is, amely

rendkívül érdekes egyéniségeket hozott felszínre. Olyan kiválóságok is szót kaptak ebben a kötetben, akikről évtizedeken keresztül csak véletlenszerűen lehetett hallani – bármit is megtudni róluk. Megint a vízes sportágaknál maradván, „előkerült” az első kajak-kenus érem megszerzője, a kenu egyesben szerepelt Novák Gábor. Természetesen őt is követték a többiek: Hernek István, Szöllősi Imre, Szenté András, Mészáros György, Kemecsey Imre, Pfeffer Anna, Rozsnyói Katalin, az evezős ezüstnégyes tagjai – Melis Zoltán, Sarlós György, Csernely József, Melis Antal – , Giczy Csaba, Wichmann Tamás, Deme József, Rátkai János, Sztanits Zoltán, Rajnai Klára, Csapó Géza, Joós István, Géczi Erika, Rakusz Éva, Fidel László, Rajna András, Adrovicz Attila, Szabó Szilvia, Viski Erzsébet, Bóta Kinga és a kötetbe utólag beépített legfiatalabb „ezüstösök”, a Pekingben második női kajak négyes tagjai: Kovács Katalin, Janics Natasa, Kozák Danuta és Szabó Gabriella.

Ilyen előzmények után már egyenes út vezetett a harmadik rész, a bronzérmeseket felölelni igyekvő könyv megírásához. Hadd ne ragozzam, hatalmas küzdelem volt ez is, az idővel, a szellemi és a fizikai tartalékokkal, s nem utolsósorban a pénzügyi lehetőségekkel. Minden könyv ugyanis önerőből – értsd: hitelekkel – született, amelyeket azután éveken át görgetek magam előtt a minimális cél, a nullszaldó reményében. Ez eddig sikerült, s talán most sem lesz másként.

A „Bronzérmes győztesek” annyiban különbözik az előző két kiadástól, hogy ebben a korábbiaknál is sokkal több fénykép található: nem kevesebb, mint 433 fotó erősíti a szöveges mondandót. Természetesen ebben az interjú-gyűjteményben is főszerepet játszanak a vízes sportok képviselői: azt első evezős érmet megszerző, immár 87. évében járó Zsitnik Béla, akit sok kajakos, illetve kenus követ. Ők is megérdemlik az időrendi sorrendben történő, névszerinti felsorolást: Varga Ferenc, Gurovits József, Kiss Lajos, Farkas Imre (ma Kassai Farkas András), Hunics József, Wieland Károly, Mohácsi Ferenc, Törő András, dr. Csizmadia István, Bakó Zoltán, Buday Tamás, Frey Oszkár, Zakariás Mária, a vitorlázó Detre Szabolcs és Zsolt, Zala György, Bártfai Krisztián, Veréb Krisztián, Kozmann György és Kiss Tamás.

Mivel az első könyv már régen nem kapható, természetesen sokan kérdezik nap, mint nap, hogy az mikor lesz ismét megvásárolható? Nos, ezt megmondani pillanatnyilag lehetetlen. A fő cél: mielőbb visszafizetni a kölcsönöket, mert csak minimum a nullszaldó elérését követően szabad gondolkodni egy kibővítendő első kötet újra nyomtatásáról.

Természetesen az is érdekes dolog, miért nem lehet a második és harmadik részt könyvesboltokban megkapni? A válasz egyértelmű: azért, mert a nagy könyvforgalmazók egyre irreálisabb feltételeket támasztanak, lehetetlenlenné téve az együttműködést. Így akiket érdekel akár a „Siker vagy kudarc az olimpiai ezüstérem?”, akár a „Bronzérmes győztesek”, azok kizárólag a szerzőn keresztül előíthatják ki kíváncsiságukat a geosport@t-online.hu email címen, illetve a 06209 44 30 78-as telefonszámon keresztül.

Jochá Károly

KÖRTEPLOMOK A KÁRPÁT-MEDENCÉBEN ÉS NYUGAT-EURÁZSIÁBAN

Bérczi Szaniszló, Budapest, 2011

A körtemplomok elragadó építmények a Kárpát-medencében. Építésük idejét többségüknek a Tatárjárás utánra teszik. Van azonban a körtemplomoknak egy csoportja, amelyek biztosan régebbiek. Ezek a korai nagy székesegyházak területén találhatók, alapjaik maradtak fenn (pl. Esztergomban, Egerben, Gyulafehérvárott). Egy másik csoportjuk kaukázusi örömmény hatkaréjos rotundákkal mutat rokonságot (Karcsa, Gerény, Kiszombor, Kolozsmonostor). Gervers-Molnár Vera (1972) tanulmánya mintegy 80 ilyen építményt említ a Kárpát-medencében, Szilágyi András (2008) átfogó könyve már több, mint 160-at. Nyugat-Eurázsia több országában találunk számmal körtemplomokat. Ezek közül számos rotunda építésénél a jeruzsálemi Szent Sír templomot tekintették mintának, s még a nevük is erre utal (Hazy Sepulchre). A skandináviai körtemplomok is a helyi körtemplom-virágkor idején épültek ki, majd lettek bővíve. Egykori falusi plébánia templomaink jelentős része őrizte meg ezt a formát valamely korábbi időből. Hogy mikortól, azt még nem tudjuk. Van azonban egy érdekes adatcsoport, ami a körtemplomaink ősiségét valószínűsíti. Ez pedig a kör szó maga. Sok mai nyugat-európai nyelvben a kör szó egy változata jelöli a templomot is. Kyrra, ker, kirke, kirche, church.

Ha a legősibb körtemplomokat keressük, csillagászati kapcsolatuk ismert. Nyugat-Eurázsia legősibb körszentélye Göbekli Tepén található. A kutatók meghatározása szerint 11 000 éves. Az egykori tetőzetet valószínűleg tartó T alakú oszlopokon csillagképekre utaló állatfigurák vannak kifaragva. Ezeket a Kisázsiai művészetek című füzetünkben mutattuk be. Időrendben Árpácsije 7000 évvel előttről koralak szintjei következnek. A több

karéjos, rászben csillagászatilag tájolt, de nem körszentélyek a máltaiak. Körszentély viszont Stonehenge három oszlopköre; a két újabbban talált a Bluehenge és a Woodhenge. Stonhenge nagyszentélyének korát 5100 évesnek adják meg. A sztyeppei sírhalmok 4000, a kisázsiai és etruszk kör alakú, boltzott sírkamrák is 4000-2500 évesek. Róma Pantheonja, vagy a pártusok korából származó korezmi és baktriai építmények (például Mithradakert körszentélye a palotában) 2000 évesek. Bizáncban és az iszlám építészetben is uralkodó szerepe volt a kupolával fedett térnek. Azt mondhatjuk, hogy a kör alakú épület, uralkodói környezetben, minden bizonnyal mindig szakrális jelentéssel, újra és újra megjelent az egymásra rétegződő műveltségkörökben.

A kör alakú épület az égbolt mása, mindig tartalmaz valamilyen szakralitást. Már a jurta körépítménye is az égbolt képét juttatja eszünkbe. Nem lehet az véletlen, hogy mindmáig a legtekintélyesebb épületek tartozéka maradt a kupolával fedett körcsarnok. A körtemplom építmények Árpád kori virágzása a Kárpát-medencében, és szerte Európában is, középkori fölvirágzásai az ősi hagyománynak. Ez a hagyomány a Kaukázusban is erőteljesen jelen volt, ahogyan ezt az örményországi és grúziai korabeli templomépítészeti tanúsítja. A középkori hagyomány egyik forrása a jeruzsálemi Szent Sír fölött épített körtemplom volt. A római Santo Stefano Rotondo is részt vett a körtemplom-gondolat szétszórásában Európában. Az építészet történetében gyakran emelik ki az aacheni körtemplom mintaadó szerepét is.

Pogány Frigyes előadásait hallgatva megtanultuk,

hogy az építészetben a tér és a mozgás összekapcsolódik. Az oszlopsor mozgásra készíti az épületben tartózkodó embert, a kupolás keresztboltozati tér pedig megállásra. A reneszánsz idején létrehozott nagyszerű építészeti alkotások, a firenzei Dóm és néhány hasonló keresztthajós templom kupolájával teremtette meg az egyik utolsó nagy korszakát a szakrális körépítményeknek, ha csak egy nagyobb épület részeként is. Ha a firenzei Dómot szemléljük, mely előtt ott áll a régi plébánia-templom célját szolgáló baptisztérium is, az az érzésünk, hogy a körtemplom meg lett kettőzve az épületegyüttesben. Modern kupolás építményeink sorában nem csak templomokat találunk: Szent István Bazilika, Esztergomi Bazilika, Szent Péter Bazilika, (Róma), Szent Pál Székesegyház (London), hanem az államot jelképező közösségi épületeket is: Országház, Budavári Királyi Palota, Kapitolium (Washington).

Mostani füzetünkhöz Magyarországon kezdtek el a gyűjtést. Kiadványunk terepgyakorlatos füzetnek is tekinthető és másokat is rajzolásra, a magyar tájak megismerésére buzdít. A hosszú ideig tartó gyűjtés közben jelent meg Szilágyi András csodálatos könyve, Gondos Béla és kutatócsoportjának könyve, melyekkel egy füzet nem versenyezhet bőséggben, szépséggben. Van azonban egy előnye a füzetnek. Mi is társszerzők lehetünk a szép templomok, tájak kifejtésével, újabb lapok befűzésével, saját munkák bekapcsolásával. A füzet kihívó a terepre, továbbfejleszthető, (hamarabb támad ilyen érzése az embernek a füzetrel járva, mintha a szép könyveket forgatjuk). A mozgalmasságot e füzetünkben az épületek bemutatását adó oldaltükrök közé betett falképeketekkel valószínűsítettük meg. A képsorok is Euráziából kerültek templomok falára, vagy a hegyoldalba, mint a firúzabadi faragások. A háromkirályok zárandoklata a Kis Jézushoz és Szűz Máriához (Velemér, Bic), a Szent László legendák (Székelyderzs, Sepsikilyén, Kakasloimnic), a

falszöngyeg részletek (Bayeux) és az említett firúzabadi kőfaragások azt a mozgalmal ellenpóltust adják a templomok mellé, ami kell az élet egyensúlyához.

Új füzetünk a Kárpát-medence művészeti kincseinek gazdagságát, szétszórását érzékelteti egy rajzokban eddig még ki nem gyűjtött tartományban, szokatlan témapárosításban. Reméljük, hogy az eurázsiai művészetek kedvelői ezt a füzetet is szívesen forgatják, olvassák, festik majd, miközben egyre több kis faluba látogatnak el, hogy a helyszíni élményével is gazdagodjanak.

Bérczi Szaniszló



A füzet előlő borítóképe



A füzet hátulsó borítóképe



Ő IS ITT ÉL

*Szöke hercegnő
fehér lovon*

1997-ben született, 6 éves korától már lovagol a Csömöri Sportlovarda legfiatalabb versenyzője BORSOS BARBARA, a Fodros utcai általános iskola tanulója. Féléves (!) díjugrató versenyzői pályafutása alatt is már több győzelemmel és két Mercedes kupával dicsekedhet.

A lovaglás köztudottan testben és lélekben is erősít, a ló és lovas kapcsolata egy egész életre meghatározhatja az ember természetéhez való kötődését, pozitív hozzáállását. Csillogó szemmel válaszol kérdéseimre, miközben éppen edzésre készül.

– Honnan ered a kapcsolatod az ember ősi barátaival, a lovakkal?

– Már kicsi korom óta nagyon szeretem az állatokat, a nagypapa révén ismerkedtem meg közelebbről a rendőrlovakkal. Később a Dunabogdányi Stampok Lovardában tanultam meg a lovaglás alapjait Fáth Ferenc kezei alatt. Tavaly nyár óta már díjugrató szakágban versenyzem, szerintem ez a legszebb lovassport. Három lovam is van, Otelló, Amazon és Dáma, nagyon szeretek velük lenni.

– Hogyan telik egy napotok, amikor éppen nem lovagolsz?

– Fésülgetem, a patáját letisztogatom, ilyenkor jutalomfalatokat is adok nekik. Nyáron kiviszem legelni őket 1-2 órára, télen letakarom, lekenem pataszírral a patákat, répát is adok nekik, mert ilyenkor vitaminra is nagyobb szükség van.



– Mennyire balesetveszélyes ez a sport?

– Kisebbs bukásaim voltak már, de általában nagyon vigyázunk egymásra. Még az Ali nevű lovammal történt, hogy egyszer egy kis csődör elszabadult, nekünk akart szaladni, de Ali hátra rúgott a patájával és megvédett.

– Hogyan képezed el a jövődet?

– A tanulás mellett szeretnék versenyezni, sikereket elérni díjugratásban, aztán pedig edzőként folytatnám, tehát semmiképpen nem válnék meg a lovaktól.

Lejegyezte:
Orbán Johnny

A hónap gyógynövénye:

A közönséges párlófű

*A Calendula Tea-Patika gyógynövény szaküzlet
(Szent Margit Rendelőintézet Csobánka téri
Szakrendelő) ajánlásával*



A Közönséges párlófű (Agrimonia eupatoria) más néven apróbojtorján szinte mindenki által ismert növény. Élénk sárga virágai szinte világítanak a nyári rétek, kaszálók zöld fürengetegében, termése gyakran ráragad a turisták nadrágjára, harisnyájára.

Gyógyászati célú használata évszázadokra nyúlik vissza, a középkorban sebek kezelésére, mérgek semlegesítésére használták.

Botanikai szempontból a párlófű a rózsavirágúak (Rosales) rendjébe, a rózsafélék (Rosaceae) családjába és a rózsafélék alcsaládjába (Rosoidae) tartozik. Élvelő lágyszárú növény. Áttelelő gyöktörzse egyszerű, rövid. Szára felálló, egyszerű vagy felül elágazó. Magassága akár az egy méter is elérheti. Sötétzöld szárlevelei 10-15 cm hosszúak, szaggatottan szárnyasan összetettek. Virágai fényes sárga színűek, végálló füzért alkotnak. A növény virágzó leveleit használjuk gyógyászati célra.

A párlófű nagy mennyiségben tartalmaz cserzőanyagot, ezen kívül kisebb mennyiségben kavasavat, keserűanyagokat, szerves savakat.

A párlófű belsőleg és külsőleg is alkalmazható. Belsőleg a magas cserzőanyag tartalma miatt eredményesen használható hasmenés megszüntetésére és a gyomorfekély tüneteinek enyhítésére, ebben az esetben orbáncfűvel keverve fogyasztjuk. Ezen kívül teakeverékben a különböző epebántalmak kezelésére is jól alkalmazható. Külsőleg torok és szájbólítóként, hangszálgulladás, szájpénész, szájüregi gyulladások esetén használható eredményesen. Ezen kívül lemosószerként a gyulladt bőr kezelésére is alkalmas.

A párlófű biztonságos gyógynövény, az előírt adagolást azonban célszerű betartani. Nagy dózisban székrekedést okozhat, irritálhatja a gyulladt nyálkahártyát és a bőrt, ezért gyulladásos bélbetegségek, bőr és hámlási esetén nem szabad használni. Hosszú távú alkalmazása emésztési panaszokat okozhat.

Calendula



2011-es Tanuló Utcai Női és Férfi Labdarúgó Bajnokság

Időpont: 2011. április 26. – július 24.
2011. augusztus 22. – október 30.

Helyszín: Tanuló utcai Sporttelep
1033 Budapest, Tanuló u. 1.

Nevezési díj: 80.000 Ft
(A díj a játékvezetők díját is tartalmazza és két részletben is befizethető!)

Első részlet fizetési
határideje 2011. április 1.

Jelentkezés: Tel.: 061-388-9770,
titkarsag@obudasport.hu

Szervező:
Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft.
1037 Budapest, Rádl árok u. 1.

www.tanuloutca.hu
www.obudasport.hu



INGYENES

ÓBUDAI ÉLETMÓD ÉS SPORTNAP

2011. 03. 26. szombat 10:00 – 15:00
Barátság Szabadidő Park (1037 Budapest, Laborc u. 2.)

PROGRAMOK

Regisztráció
Aztok, akik az elmúlt évben nem voltak a pályán.
10:00: Bemutató: Római Zsolt és a Kézdivízió bemutatja
10:30: Összeállítás: WDR - Székely András és a Kézdivízió bemutatja
11:15: Székely András és a Kézdivízió bemutatja
12:00: Fikció: Tóth és a Kézdivízió bemutatja
13:00: WDR - Székely András és a Kézdivízió bemutatja
13:30: Cs. Nagy Ágnes és a Kézdivízió bemutatja

Regisztráció
10:00: Előadás
11:00: Előadás
12:00: Előadás
13:00: Előadás

Kézdivízió és a Kézdivízió bemutatja
10 óráig tartó kézilabda mérkőzés a Kézdivízió bemutatja
A mérkőzés végén a Kézdivízió bemutatja
A mérkőzés végén a Kézdivízió bemutatja

Műsor: néha
Székely András és a Kézdivízió bemutatja
Székely András és a Kézdivízió bemutatja

Kézdivízió bemutatja
A Kézdivízió bemutatja a Kézdivízió bemutatja
A Kézdivízió bemutatja a Kézdivízió bemutatja

SZERVEZŐ: ÓBUDAI SPORT ÉS SZABADIDŐ NONPROFIT KFT.
www.obudasport.hu



KÖRNYEZETVÉDELME



ÁSS MÉLYEBBRE

A Duna-völgy jövőjének tervezését sürgeti az ombudsman

Fülöp Sándor a jövő nemzedékek jogainak országgyűlési biztosa márciusi állásfoglalásában fontos kérdéseket tárgyal a Dunával kapcsolatban. Úgy véli, hogy noha a Duna a hazai vízgazdálkodási területén súlyosan terhelt, de még többé-kevésbé élő vízfolyások, felbecsülhetetlen értékű felszín alatti ivóvíz-tartalékok találhatók. „A jövő nemzedékek iránti kötelességünk, hogy ezek védelmében minden tőlünk telhetőt megtegyünk” – fogalmazta meg. Szerinte a fejlesztési döntésekben célként kell megjeleníteni az ökológiai szolgáltatások lehető legteljesebb mértékű megőrzését, a leromlott vagy eltűnőben lévő szolgáltatások rehabilitációját. Magyarországnak nincsenek olyan nemzetközi jogi kötelezettségei, sem a vízi szállítással kapcsolatos gazdasági érdekei, amelyek indokolnák a hajózási szempontok kiemelt kezelését más ökológiai szolgáltatásokkal szemben. Ökológiai kockázatot rejt magában, hogy a Duna hajózhatóságával kapcsolatos hazai jogszabály sokkal szigorúbb követelményeket támaszt, mint amire Magyarországot a nemzetközi megállapodások kötelezik. Az ombudsman hangsúlyozta azt is, hogy az ivóvíztartalékok sorsa nemzetstratégiai fontosságú kérdés. Az ország elemi érdeke, valamint szerződésben vállalt nemzetközi kötelezettsége, hogy megakadályozza a nélkülözhetetlen természeti források további romlását. A Duna hajózhatóságával kapcsolatos beavatkozások tervezésekor vizsgálják meg, hogy tervezett intézkedések milyen ökológiai kockázatokkal járnak és miként illeszkednek Magyarország közlekedéspolitikájába.

Kevesebb nitrogén és foszfármaradvány a Duna vizében

Az új esztergomi tisztítómű napi hatezer köbméter, Dunába kerülő szennyvizből vonja ki a nitrogén- és foszfármaradványokat. Idén január 17-én már beindult a próbaüzem, mely a tervek szerint hat hónapig fog tartani.

Rekordmértékben csökken az ózonréteg – Idén még óvatossábn a napozással!

Ellenállhatatlanok az első csalogató tavaszi napsugarak. A kutatók azonban óvatosságra intenek bennünket, ugyanis a legújabb mérések szerint az Északi-sark rekordmértékű ózonvesztéséget szenved idén – állítja az Alfred Wegener Intézet (AWI) 30 mérőállomásból álló nemzetközi hálózat adatai alapján. Az Északi-sark fölött jelenlévő ózonnak mintegy fele az elmúlt hetekben megsemmisült.

Az észlelt változások nemcsak a ritkán lakott Északi-sarkra, hanem az azon túli területekre is hatással lesznek. Az ózonvesztésnek az Északi-sark fölött kitett légtérmegek a későbbiekben Dél felé mozognak majd. Mivel az ózonréteg védi a Földet a Nap káros ultraibolya sugárzásával szemben, a vékonyabb réteg miatt magasabb UV-sugárzás várható majd. „Különleges figyelmet kell fordítani a megfelelő UV-sugárzással szembeni védelemnek idén tavasszal”.

Mérgező cumisüveg és bolti blokk

Az Európai Unió jogszabályai alapján március közepétől nem lehet biszfenol-A (BpA) tartalmú cumisüveget gyártani, június 1-jétől pedig értékesíteni is tilos lesz az unió területén. A BpA a tudományos kutatások alapján felelőssé tehető a rákos megbetegedésekért (prosztata- és mellrák), a cukorbetegség, az asztma, a koraszülések és a szívbetegségek kialakulásáért, továbbá olyan hormonális zavarokért, mint a korai serdülés, az elhízás, a meddőség, de születési és agyi fejlődési rendellenességekért, viselkedési zavarokért is okolható. Vizsgálatok szerint a BpA már alacsony koncentrációban is magas kockázatot jelenthet, különösen a magzatok és a csecsemők számára. Hatéves gyerekek vizeletében például több BpA-ra utaló mellékterméket találtak, mint amennyi a laboratóriumi egereknél később rákot és egyéb egészségügyi problémákat okozott.

A zöld szervezetek szerint a szabályozást tovább kell szigorítani, hiszen ez az egészségkárosító anyag megtalálható például egyes műanyag ételtárolókban is, amely az átlagos használat során kisebb mennyiségben, de melegítés, forró folyadék, mikrohullámok, UV-sugárzás és bizonyos anyagok (például savak, lúgok) hatására nagyobb mennyiségben szabadulhat fel a polikarbonát alapú műanyagból, és juthat be az abban tartott ételbe. Kockázatot jelentenek a hőnyomott papírok (egyes bolti blokkok és a kártyás fizetés bizonylata) is, mivel ezekben is található biszfenol-A, és lehetetlen kizárni, hogy állapotos nők ne érintkezzenek velük. A hőnyomott papír és az ételtárolók mellett található BpA például az epoxigyantákban, fogtömésekben, műanyag szemüveglencsékben, tintákban, CD lemezekben, sőt ruhákban is, ám ezek egészségügyi kockázata kisebb.

ZÖLD TIPP

Nálunk már hetekkel ezelőtt megjelentek a lakásban a hangyák, a tavasz első hírnökei. Nem kell sokat várnunk a szúnyogokra, legyekre sem, a molyok pedig egész évben megkeseríthetik mindennapjainkat. Kérten vendégeink ellen sokféle módon védekezhetünk, de egyáltalán nem mindegy, hogy hogyan. Napjainkban megszámlálhatatlan mennyiségű és fajtájú rovarölő, vagy riasztó szert kapni a boltokban, amelyekről viszont legkevésbé sem tudjuk, hogy hogyan hatnak, illetve milyen hatása van az emberi szervezetre. Az engedélyező hatóság adatai alapján több otthoni használatra árusított rovarirtószerben olyan hatóanyagok is fellelhetők, melynek rákkeltő minősítése az elhíresült DDT-vel azonos. A veszélyes szerek szakszerűtlen használata tovább növeli a kockázatot, mivel vannak, akik egy fél doboz sprayt kifújnak pár szúnyogra. Így a veszélyes szerek szakszerűtlen használata nagy kockázattal jár, mivel ma már bizonyítható, hogy a rovarirtókra vonatkozó következtelen és hiányos hazai szabályozás és engedélyezés miatt egyes cégek Nyugaton már eladhatatlan, káros hatású szereket forgalmaznak hazánkban. Az engedélyezett szerek között találunk olyan anyagokat, amelyekkel negatív egészségügyi hatásai miatt az egész Európában ki tiltottak a növényvédelemből. Olyan anyagok is előfordultak, amelyeket I-es vagy II-es forgalmi kategóriába soroltak növényvédőszerként – azaz ezeket csak szakember használhatja a veszélyei miatt. Találunk valószínűleg rákkeltő, illetve hormon és immunrendszer károsító anyagokat, és ami nehezen magyarázható, olyan anyagokat is engedélyeztek beltéri használatra, amelyekre a szabadban munkaegészségügyi várakozási időt írnak elő (azaz se ember, se állat nem mehet be a kezelt területre adott ideig). Ez a kitétel azért is kiemelendő, mivel lakásokban a hatóanyagok lebomlása egészen máshogy alakul (általában sokkal hosszabb), mint szabadföldön. E szabadon vásárolható mérgek címkézése is igen hiányos. „Bio”-nak neveznek el szintetikus mérgeket; nem jelzik, hogy mennyit szabad belőlük használni.

Rádásul ezeket a mérgező szereket illatosítják és ezáltal még fokozottabb használatra serkentenek. Ezért fontos hangsúlyozni, hogy létezik számtalan, az emberi egészségre nem, vagy lényegesen kevésbé ártalmas rovarirtó és rovarriasztó szer. Tehát van lehetőség arra, hogy elkerüljük a felesleges használatot, vagy keressünk természetes alternatívákat. Ha mégis feltétlenül szűkséges szintetikus szert használnunk, tájékozódjunk annak egészségügyi hatásáról (angolul megtalálható a <http://www.pesticideinfo.org/> címen és keressük a legkevésbé ártalmas szert.

A kártevők ellen számos dolgot tehetünk otthonunkban, anélkül, hogy mindenféle vegyszert szóránk szét. Ha csak a legegyszerűbbeket vesszük, étkezés után seprjük össze a morzsákat, öblítsük le a táányérokat, ne hagyjunk eleséget a kártevőknek. Mosogassuk el az újra felhasználható konzervdobozokat is. A maradék ételt tegyük zárható tárolókba, személtádoinkat és a konyhai komposztot naponta ürítsük ki. A rovarok vonzódnak a vízhez, ezért javítsuk meg a csepegő csapokat, és a

mosogató alatt szivárgó csöveket. Tehát az alapstratégia a megelőzés. Azonban, ha már befészkeltek magukat otthonunkban, nézzünk néhány lehetséges küzdelmi vagy ártalmatlanítási alternatívát a különböző nem kívánatos lakótársak ellen.

Hangyák

Ma már nagyon jó hangyaírtószeresek vannak forgalomban, csakhogy senki sem szeretne a lakásában mérgeket szétoszlatni. Különösen nem, ha kisgyermek van a családban. Szerencsére vannak házi praktikák (bio-módszerek) is, amik éppolyan hatékonyak, mint a hangyaírtószeresek. A hangyákat rendszerint az ételmaradékok, morzsák csalogatják a lakásba, ezért a legjobb védekezés ellenük a tisztaság. De ne bántuk őket, ha nem jönnek be a házba, mert a kertben hasznos szolgálatot tehetnek, míg nem szaporodnak túlzottan el. Ha azonban a fészük közel van a házhoz, figyeljük meg, hogy a hangyák milyen útvonalon hordják zsákmányukat és zárjuk el a bejáratokat parafin- vagy levendulaolajba mártott vattacsomóval, vagy 1 rész kámfort és 9 rész alkoholt keverjük össze, s öntsük be a fészék nyílásaiba. Ezen kívül a hangyák nem szeretik a páfrány, a fokhagyma, a boróka, az ezerjófű és a levendulavirág illatát. Ha ezeket úgy helyezzük el, hogy útjukban legyenek, reménykedhetünk az eltávolításukban.

További változatai is vannak a házilag készített hangyacsapdák: keverjük össze egy rész bóraxot egy rész porcukorral. A keveréket szórjuk egy edénybe a boly közelében. Vagy keverjük össze 7,5 g szárított borsmentalevelet, 35 g cayenne-i bors port és 30 g bóraxot és a keveréket hintsük el mindenhol, ahol a hangyák bemászhatnak a házba. Egy másik megoldás lehet, ha borsmenta-, fodormenta- és citromellalaj keverünk össze és kis vattapamacsokra csepegtetve, elhelyezzük azokat oda, ahol hangyákat látunk. A vattapamacsokra kétnaponta tegyünk friss olajkeveréket, hogy az illatuk erős maradjon.

Továbbá a hangyákat és rovarokat távol tarthatjuk, ha a ház bejárat helyeihez egész szegfűszeg darabkákat helyezünk el. Ha citromkarikát teszünk a hangyák vonulási útjába, azaz megállíthatjuk őket. Éppúgy hatásos a fahéj és a sütőpor is. Egyszerű, olcsó és környezetbarát megoldás a hangyák irtására a ház körül, ha valamilyen kis tálba, a lakás különböző pontjain vanília cukrot és sütőport teszünk. A hangyák imádják az édes dolgokat, így szépen elhordják a vanília cukrot és pechjükre a sütőport is. A sütőpor azonban folyadékkal keveredve gázképződést indít el, így a hangyák felpuffadnak, és ettől elpusztulnak pár órán belül. Ez a megoldás tökéletes helyettesíti a különböző rovarirtó cuccokat.

Egy másik hatásos módszer, ha egyenlő arányban teszünk cukrot és bóraxot egy tálba, a hangyák nemcsak, hogy felfalják, hanem beviszik a bolyba, és ezzel táplálják az utódokat, így valamennyien elpusztulnak.

Távoltartásuk érdekében tehetünk még paradicsomtövet az ablakpárkányra, az ajtóküszöbre pedig csöpögtessünk levendulát. A hangyák nem szeretik a szagukat, ezért inkább kívül maradnak.

A ház köré ültetett levendula, borsmenta és baradicskóró elűzi a hangyákat. Ültessünk ilyen növényeket az ajtó melletti földbe, és apró cserepekben tegyük az ablakpárkányra.

Ezek a módszer sem az emberre, sem a háziállatokra nem veszélyesek.

Szúnyogok

Szúnyogriasztó növények a babér- levendula - menta- fokhagyma – körömvirág – bazsalikom - oregánó és a citromfű is. Ha körbe vesszük magunkat ezekkel az illatos fűszernövényekkel, megbízható bástyát építhetünk magunk köré akár a kertben, akár az ablakokba, vagy az ajtó közelébe helyezve. Valószínűleg akad majd olyan kevésbé jól tájékozott egyed, amelyik nem tudja, hogy ettől neki illenek továbbállni, de abból biztos kevesebb van.

Legyek

A legyek még ma is számtalan, emberre és állatra egyaránt veszélyes betegséget terjesztenek. Petéiket előszeretettel rakják romlott húsrá és más hulladékra, gyorsan szaporodnak, különösen forró

nyári napokon. Elsősorban tegyük meg mindent azért, hogy a legyeknek eszükbe se jusson bejönni a házba, például szemetesvödört mindig tartsuk lefedve, az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a szemetet is zárt tárolókban. A szemetesvödört rendszeresen és alaposan mossuk ki, különösen nyáron. Ha mégis bejutottak a hagyományos légycsapó hatásos lehet. A tálkába tett friss narancs- az ajtónyílásokba tegyük fűfüggőnyt, hogy a nyitáskor ne repülhessenek be a legyek rajta, valamint az ablakba tett ventilátor is elhesegeti a legyeket. Tartsuk az élelmiszereket és a sz

RÓMAIFÜRDŐ TELEPEGYESÜLET HÍREI

Subjektív bevezető: A DUNA TV-ben a Tóth Árpád sétányról készített riportban hallottam, láttam: Általános iskolás gyermek zokogva rohan fel lakásukba és kérdezi édesapját:

„Hová lettek a fák?” Milyen fák? Kérdezi az apa. „Hát a sétány fái.” A szülő lerohan a sétányra és látja hársfák sorát vágták ki. Szakértői véleményre hivatkozik az illetékes válasza: a fák betegek voltak.

Egyesületünk vezetősége, tagjainkkal folytatott folyamatos egyeztetés alapján kiemelt jelentőséget tulajdonít FASORAINK-kal kapcsolatos tennivalók tisztázásának. Nem szeretnénk láncfűrészek hangjára ébredni. Nem akarjuk átélni 2006 novemberét, amikor 150 fa kivágását tervezte FŐKERT – mint később kiderült, engedély nélkül – és csak hatalmas küzdelem árán sikerült ezt a számot 50-re csökkenteni. Íme egy fotó a kivágott „beteg” fáról:



Több mint két hónapja – az Önkormányzat Környezetvédelmi Fórumán – az alábbiakat mondtuk el:
A fórumon elhangzottakból – Egyesületünk által képviselt álláspontból – kiemelnénk:
– környezetünk védelmében fő kérdés Ó-Rómaifürdő **fasorainak jövője**, illetve **fasoraink sorsa**,
– idéztük a Fővárosi Önkormányzat hivatkozott rendeletét:
„A kiemelt közcélú zöldfelületek **fenntartásáról** és **fejlesztéséről** a **kerületi** önkormányzatokkal együttműködve a fővárosi

Önkormányzat gondoskodik.” Megjegyeztük, hogy a konkrét munkákkal FŐKERT-et bízta meg. Kifejtettük azt a véleményünket, hogy a három „gazda” között elvész a gyerek.
– felsoroltuk, rendeletileg védett **fasorainkat**: Rozgonyi Piroska u – Emőd u. – Keve u. Dósa u. – Zaránd u. – Nánási u. Védett **fasorok** a III. kerületben lényegében **csupán Rómaifürdőn található**ok.

A felszólalás leglényegesebb eleme **két kérdés** volt:
1.) **Milyen elképzelése, konkrét terve van kerületünk illetékeseinek a felsorolt fasorok jövőjét illetően?**

2.) **Milyen konkrét lépéseket tettek a fasorok érdekében?**
A hozzászólás szövegét, a felszólalással egy időben, írásban is átadtuk Szabó Magdolna környezetvédelmi főtanácsnoknak. Megjegyezni kívánjuk, hogy a főtanácsnok még az ülés végén megkeresett és ígerte, hogy a felvetett kérdésekben egyeztetést kezdeményez Egyesületünkkel.

Egyeztetés megtörtént.
Alapkérdés: milyen állapotban vannak fasoraink, továbbá ilyen korú fasorok esetén mi a teendő? Három nagytekintélyű – FŐKERT-től független – szakértővel egyeztetünk és ennek megállapításait megvitattuk a környezetvédelmi főtanácsnok asszonnyal. Két szakember, egymástól függetlenül megállapította, a fák állapota összességében megfelelő, ami a problémák fő okozója elsősorban a korábbi szakszerűtlen beavatkozások következménye.

Minden további, esetleges jóvátehetetlen beavatkozás elkerülése érdekében, minden fasorainkat érintő kérdésben, a **Rómaifürdő Telepegyesület az önkormányzatnál ügyfélnek bejelentkezett**.

Törvényben biztosított jogunkkal élni kívánunk.
Subjektív befejezés: „**Bécs városának saját favédelmi törvénye van, amelynek értelmében minden 12 cm törzsátmérőnél természetesebb fa védett akár magán, akár közterületen található. Az engedély nélküli kivágást igen szigorúan szankcionálják, akár büntetőjogi eljárás keretében is, a károkozás mértékétől függően. A kivágott fák pótlását saját telken, vagy annak max. 300 méteres körzetében kell elvégezni, esetleg megváltható a fapótlás egy elkülönített zöldfelületi alapha való befizetéssel.**” **PROVERDE** környezetvédelmi szakvélemény (43.oldal)

A KEMPING ügyében Bús Balázs polgármester úrral egyeztetünk. Polgármester úr továbbra is azt az álláspontot támogatja, hogy ezt a környezeti értéket meg kell menteni.

A kemping okán nem árt emlékeztetni a Lipcsei Chartára, melyben az Európai Unió városfejlesztési minisztereinek állásfoglalásában, olvashatjuk: „Az integrált városfejlesztési politika **bevonja a közigazgatáson kívüli szereplőket** és lehetővé teszi az állampolgárok számára, hogy **aktív szerepet játszanak közvetlen lakókörnyezetük formálásában.**” Ugyan ott olvasható, a Stratégiai célok a területrendezéstől az épületig, (A fenntartható fejlődés és építéset) fejezetében: „**Fel kell ismernünk, hogy az a társadalom, amely értékeit leszüktíti az anyagi jólétre, intézményeit, emberi és természeti értékeit pedig annak megszerzéséhez szükséges versenynek rendeli alá, szükségszerűen veszíti el a másokkal, a közösséggel szemben tanúsított szolidaritását. Mindezek alapján újra kell értékelnünk a jó erkölcsben rejlő erőt, felismerni, hogy az anyagi értékek miatt elhanyagolt emberi és természeti értékek teremtő ereje nélkül nem létezik sem egyéni, sem társadalmi boldogulás.**” (a Magyar Építész Kamara véleményével kiegészítő szöveg javaslata)

Egyesületünk több mint egy éve – 2010.01.11-én – kezdeményezte a Rómaifürdő – Kemping által használt – MONOSTORI ÚT MENTI KÖZTERÜLET sorsának rendezését. Ezt a 7000 m² közterületet több mint másfél évtizeden át, minden ellenszolgáltatás nélkül használta a KEMPING tulajdonosa, a területen építmények is álltak. Az önkormányzati tulajdon felelőseitől az érdemi válasz elmaradt és enyhén szólva kioktató hangvételű önkormányzati levelek után kénytelenek voltunk az Adatvédelmi Biztoshoz fordulni. Egy év után 2011.01.14-én új alpolgármester aláírásával jegyzett válaszban tájékoztattak: „...az általános **elévülési időt figyelembe véve**...visszamenőleg öt évre **5.329.000.- Ft ... közterület-használati díj befizetésére tart igényt...**” az önkormányzat. A válaszzal kapcsolatban kérdéseket tettünk fel és kértük abban a segítségét, hogy az **öt millió Ft-ot meghaladó összeget miként lehetne Rómaifürdőre fordítani**. Pl. járdáinkra, kátyús utjainkra, pénz hiányában elmaradt Nánási úti gyalogátkelőre, új utcánév táblákra fordítva az összeget. (A hiányzó, sérült utcánév táblák jegyzékét már korábban átadtuk.)

Örömmel hallottuk Bús Balázs polgármester Úr bejelentését: RÓMAI-PART rendezésének elindításra egy milliárd költségvetési keret áll rendelkezésre. Igényeljük, hogy a Duna-parttal kapcsolatos elképzelés kialakításába az itt élő lakosságot bevonják.

Ébert Ágoston (elnök) – Rómaifürdő Telepegyesület

Rómaifürdő Telepegyesület története Szemelvények VI.

JEGYZŐKÖNYV – 1901. február 24. – Évi rendes közgyűlés.



„...1. Mindenekelőtt felemlítendőnek tartjuk, hogy a székesfővároshoz 1899.évben benyújtott különböző tárgyú kérvényeink részben sikerre vezettek. – Nevezetesen a vasúti megállóhelynél a Szentendrei úton keresztül a főváros egy kövel kirakott gyalogátkelőt létesített, továbbá utcáink elnevezést nyertek és végül a fővárosnál már azon kérelmünk is kedvező elintéztést nyert, hogy az esztergomi vasút – Szentendrei út és a Duna között fekvő területre nézve a **villaszerű építkezés kötelezőnek mondassék ki.**” – Miután pedig a székesfővárosnak felsorolt intézkedései telepünk érdekeit hathatósan előmozdítják, javaslatba hozzuk. Hogy székesfővárosnak jegyzőkönyvi köszönetet szavazzunk.
2. Ugyancsak telepünk fejlődése érdekében nagy buzgósággal működött közre francia Kiss Károly tanár ir, kinek fáradozása azon eredményre vezetett, hogy ma már telepünkön egy elemi iskola is van, mely célra előzetesen Bereik István saját rendelkezésre később pedig

Ringer Jakab fürdő tulajdonos egy épületet bocsátott rendelkezésre ideiglenesen díjtalanul Dr. Ringer Lajos** pedig az iskola felszerelését sajátjából eszközölte. – Ezen tagtársaink és a fürdőtulajdonossal szemben szíves fáradozásunk és áldozatkészségükért csak a legmelegebb köszönettel adózunk.
4. Röviddel egyesületünk megalakulása után, még 1897-ben benyújtottuk a fővároshoz a telep csatornázására vonatkozó kérvényünket, ennek alapján végre a múlt év közepe táján a csatornázásra megkaptuk a jogerős engedélyiratot...
5. Elkészült eddigelé 1190 folyóméter hosszú **csatornahálózat***** 19.506 korona költséggel, hátra van még 1740 folyóméter csatornahálózat kiépítése”...

* Hová lett a villaszerű építkezés? Lassan több a társasház, mint a családi ház.
** Réthelyi miniszter úr rokona.
*** Kaptunk önkormányzattól olyan levelet, melyben az elmúlt húsz év eredményei közé sorolták Rómaifürdő csatornázását. Csak száz évet tévedett, aki ezt állította. Egy új csatornát „kaptunk”, védett fasorunkon vezették át az 1,6 m átmérőjű Észak-Déli foglyújtót, (búzával együtt).

É.Á.

ÓBUDA – BÉKÁSMEGYER
ÖNKORMÁNYZAT
SAJTÓIRODA
1033 Budapest, Fő tér 3.



Több pénz közbiztonságra, sportra, egészségügyre KÖZLEMÉNY

Működési célú hitel nélkül, nagy többséggel, mindössze egy ellenszavazattal fogadta el Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat képviselő-testülete február 24-én a 2011-es költségvetést. A célkitűzés szerint a működési kiadásokat a működési célú bevételekből kell fedezni.
A 2011. évi költségvetés bevételi-kiadási főösszege 24.470 millió forint. Összehasonlítva a hasonló népességű Győr megyei jogú várossal – melynek költségvetési főösszege 41.164 millió forint –, látható, hogy az óbudai önkormányzat nagyságrendekkel rosszabb pozícióból indul, és ennek javulására a jövőben sincs sok esély.
Az önkormányzat gazdálkodására rányomja bélyegét a válság. Az előző kormányok egyre kevesebb forrást biztosítottak a kötelezően ellátandó alapfeladatok finanszírozására. Az állami hozzájárulás az oktatási feladatok alig felére nyújtott fedezetet, az egészségügyi ellátórendszer állandó hiánygazdálkodással szembesült. Nem jutott kellő mértékű forrás a kultúrára sem. Az önkormányzat az utolsó három évben közel 3 milliárd forint bevételkiesést szenvedett el.
A központi költségvetési bevételekből a normatív támogatás nem csökken (4.210 millió forint). A főbb bevételi többletet a helyi építményadó törvényi mértékének emelése (440 millió forint), és az ingatlan-eladási bevételek többlete (600 millió forint) jelenti. Az ingatlan-értékesítés bizonytalansága miatt azonban a tervezett bevétel teljesülésére 460 millió forint kockázati tartalékot képeztek.
Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat 2011. évi költségvetési rendelete takarékos gazdálkodást ír elő, az önkormányzati fejlesztések nagy részét pályázatok útján tervezik megvalósítani.

Sikeres pályázat esetén tervezi az önkormányzat az Óbudai promenád projekt megvalósításának megkezdését, valamint a Sóstói tábor környezetbarát energiafelhasználásra való átállítását. A tömegsportot – a meglévő mellett – további három szabadtéri fitnesspark létrehozásával támogatja a helyhatóság. A bérek és dologi kiadások meghatározásánál is a bevételek szabta keretekhez igazodott az önkormányzat.
Intézményeit a működési költségvetésből finanszírozza az önkormányzat (9,899 millió forint). Az intézményhálózatot a takarékoskossá jegyében az év második felében önállóan működő rendszerré alakítja át, azaz a megszüntetés helyett a központosítást választja, kihasználva az ezzel járó költséghatékonysági előnyöket.
Az intézményi dolgozóknak a szűkös mozgástér mellett is étkezési támogatást biztosít a fenntartó (52.000 Ft/fő/év nettó).
Gazdasági társaságaiban és intézményeiben 30 új, négyórás munkahely kialakítását támogatja az önkormányzat. A városrész rendezettsége és tisztasága érdekében újabb hat közterület-felügyelő felvételét teszi lehetővé, a közbiztonság erősítésére pedig plusz egy rendőrállomást munkába állítását finanszírozza. Turisztikai célokra a 2011-ben helyi adóvá vált idegenforgalmiadó-bevételt fordítják (117 millió forint). Ez azonban nem jelent új adóterhet és többletbevételt, mivel az ezt megközelítő összeget korábban a Fővárosi Önkormányzat szedte be, s juttatta a forrásmegosztási rendszeren keresztül vissza a kerületnek.
A tényleges kiadásokat csak részben fedezi az állami támogatás. Az egészségügyi ellátások fenntartása mellett az önkormányzat tervezi az elavult röntgengépparkot lecserélni. Az agglomerációból nagy számban bejárók az egészségügyi ellátórendszer mellett az oktatási intézményeknek is komoly terhet jelentenek. Ennek ellenére a fenntartó ragaszkodik a képző intézmények színvonalának megtartásához.
2011-ben a kerületi lakosok számára biztosított kedvezmények igénybevitelére Óbuda kártya bevezetéséről döntött az önkormányzat.
Összegezve kimondható, hogy a 2011. évi költségvetési rendelet szoros egységben van az önkormányzat alapvető céljaival, a cselekvő szolgálattal. A helyhatóság vezetői bíznak abban, hogy az elfogadott büdzsé végrehajtásának eredményeit a kerület polgárai is érzékelni fogják mindennapjaikban.

Budapest, 2011. március 4.



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

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!*

**ZOZO SPORT
 CSILLAGHEGY
 SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT**

**TÉL VÉGI KIÁRUSÍTÁS!
 -30-40-50%**



**1039 Budapest,
 Mátyás király út 5.
 Telefon:
 06-20-9-552-564**

**Nyitva tartás:
 H-P: 10-18,
 Szo.: 9-13**

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

**KUTYÁK MICROCHIPEZÉSE CSAK 4900,-FT
 MÁRCIUS, ÁPRILIS HÓNAPBAN IVARTALANÍTÁS
 30% KEDVEZMÉNNYEL**

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

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

*Hozzák hát el őket hozzánk,
 A tavaszi napok folytán!
 Nem lesz annyi fölös kölyök,
 Ki bokor alatt nyöszörög.*

1039 Budapest, Szentendrei út 393.

„A nevelés teremti az embert, s az ember a hazát.”
 Brunszvik Teréz

Óbudai Pedagógiai Napok

A III. kerületi Pedagógiai Szolgáltató Intézet **2011. március 17. és 31.** között rendezi a kerület óvodapedagógusai és tanárai számára – a sorrendben harmadik, – Óbudai Pedagógiai Napok programsorozatát, mely 21 óvodai foglalkozást, illetve bemutató tanítási órát, 7 szakmai előadást és 3 kiállítást foglal magába.

A március 17-i nyitókonferenciát – melyet jelenlétével és a nevelés kiemelt szerepéről, valamint a pedagóguspálya aktuális kérdéseiről szóló előadásával **Dr. Hoffman Rózsa** oktatásért felelős államtitkár is megtisztel – **Bús Balázs** polgármester nyitja meg 14.00 órakor a Veres Péter Gimnáziumban. (1039 Budapest, Csobánka tér 7.)

A részletes programról a www.pszi03.hu weboldalon olvashatnak az érdeklődők.

Bartók Béla Nemzetközi Zongoraverseny

A Béla Bartók Internationaler Musikverein Wien és a Bécsi Magyar Intézet Collegium Hungaricum Bartók Béla Nemzetközi Zongoraversenyt hirdet meg Bécsben a Collegium Hungaricumban (1020 Wien, Holland strasse 4.)

2011. november 18-20-án
 fiatal zongoristáknak (1983.01.01-2004.12.31.).

A verseny anyaga három eredeti zongoradarab:
 1. Bartók Bélától
 2. Szabadon választott darab
 3. Egy zongoradarab W.A. Mozarttól vagy J.S. Bachtól.

További információk: www.belabartok.at



Ágidekor

**Egyedi dekorációk, ajándékok,
 díszcsomagolások természetes anyagokból**



Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

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

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



Gábrriel Stúdió

FODRÁSZAT

Gyerek hajvágás: 1500 Ft
Férfi modern hajvágás: 2000 Ft
Női rövid hajszárítás: 2300 Ft
Női rövid haj berakás: 2300 Ft
Vágás-szárítás (r. h.): 3200 Ft
Egész hossz festés, vágás, szárítás (rövid haj): 6300 Ft
Dauer, vágás, szárítás: 5500 Ft (rövid haj)
Melír, vágás, szárítás: 6200 Ft (rövid haj)

ZITA: 30-419-1908
ERIKA: 20-595-0253

Gábrriel Stúdió

academïe
kozmetika

Bures Krisztina kozmetikus várja régi és új vendégeit a Gabriel Stúdióban!

06-70-634-7463

Arckezelés: 7500 Ft
Végig lábgyanta: 3000 Ft
Rádiófrekvenciás kezelés: 7.500 Ft/60 perc

www.gabrielstudio.hu

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

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT ÚTALVÁNYAINKKAL!

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

Személyre szabott FOGYÁS

Fogyás könnyedén és tartósan

Alakformálás, feszesítés felsőfokon

Gabi: 06 30 560-4507



előtte 7 alkalmas kezelés

Gábrriel Stúdió www.gabrielstudio.hu

Cím: Budapest, 1039. Pozsonyi u. 32.

Böbe recept-túrája

Ami a farsangból kimaradt

Mazsolás túró fánk

forrás: Receptvilág

Hozzávalók: 25 dkg tehéntúró, 13 dkg liszt, 2 tojás, 1 csomag vanilin cukor, kevéske reszelt citromhéj, fél marék mazsola és 1 kávéskanál szódaikarbóna

Öntet: 2 dl tejföl, 1 csomag vanilin cukor és 3 dkg porcukor

A túrót áttörjük, majd hozzáadjuk a lisztet és a tojásokat. Vaníliás cukorral, reszelt citromhéjjal, csipet sóval ízesítjük. Hozzáadjuk az előzőleg megmosott, beáztatott mazsolát, majd ráhintjük a szódaikarbónát, és az anyagokat jól összedolgozzuk. Letakarva 1 órát pihentetjük, majd lisztezett deszkán 1 cm vastagra kinyújtjuk és akár egy kerek pohárral fánkserűen kiszaggatjuk. Serpenyőben olajat hevítünk, és a túrófánkot beletéve szép sárgára sütjük. A tejfölt simára keverjük a vaníliás cukorral, és porcukorral majd a kisült fánkokat ezzel leöntjük.

Hortobágyi palacsinta

Hozzávalók: 10 darab csipetnyi sóval készített, nem túl vékonyra sült palacsinta, 50 dkg darált marhahús, vagy darált pulykahús ill. darált főtt füstölt sonka, 1 nagyobb fej vöröshagyma, 1 kávéskanál kömény, 1 kávéskanál kakukkfű, 3 teáskanál pirospaprika, 1 fakanálnyi kacsaszír, 3-4 dl tejföl, 1-2 evőkanál tej és 2 evőkanál finomliszt

Palacsinta tészta: 20 dkg liszt, 2 db tojás, 1 kiskanál só, 2 dl víz, 0,5 dl olaj és 3 dl tej
A palacsintához valót csomómentesen összekeverjük (vagy turmixoljuk), majd vastag

palacsintákat sütünk. Sütés előtt egy kevés olajat adunk a masszához. A töltelékhez kockára vágjuk a hagymát, olajon dinszteljük, hozzáadjuk a kiválasztott húst, a fűszereket, és pörköltet készítünk belőle. Amikor a hús már puha, kivesszük a levéből, ledaráljuk és fél deci tejfölt keverünk hozzá. A palacsintákat megtöltjük a hússal, négybe hajtjuk őket, és egy tűzálló edénybe tesszük. A pörkölt lébe fél deciliter tejfölt keverünk, és egy részével leöntjük a palacsintákat, majd sütőben felforrósítjuk, és tálaláskor ráöntjük a maradék levet is. Vegáknak: párolt zöldséggel töltött palacsinta (sárgarépa, fehérrépa, zöldborsó, brokkoli, gomba stb).

Tojás-krém

Hozzávalók: 10db tojás, 1 nagyobb fej lilahagyma, fűszerek: só, bors, kevés vaj: 5 dkg, 1 csomag apróra vágott snidling (lehet szárított is) és végül annyi házi készítésű tartármártás, hogy ne legyen túl híg.

Ezt a tojáskrémeket akkor készítem, ha olyan ételt készítek, amihez házi tartár-mártásom van. Tehát a megtisztított, karikára vagy apróra vágott tojásokat összekeverjük a fűszerekkel, sóval, borssal és a snidlinggel és a vajjal – aki szereti krémesre keveri, ha túl száraz lenne, akkor lágyíthatjuk a házi tartármártással.

Krémes tepertő-krém

Hozzávalók: 25 dkg tepertő (hús darabok és bőr nélkül, 1 kis fej lilahagyma, só, bors és kb. 2 evőkanál mustár (ha szükséges akkor 1 csapott mokkás kanálka cukor)

A tepertőt húsdarálón ledaráljuk, a lilahagymát nagyon apróra felvágjuk. A hozzávalókat jó alaposan összekeverjük, sőt és borsot ízlés szerint tegyünk bele.

Cicege vagy lapcsánka, tócsni, berhe vagy mackó

Hozzávalók: burgonya kb. 2-3 db/fő, annyi evőkanál liszt, ahány db burgonyából készítjük – aki a pontos mennyiségre kíváncsi: kb. 1-1,2 kg burgonya, 20 dkg liszt – só, bors, 1 kis fej vöröshagyma (el is maradhat) aki szereti a fokhagymát, 1 gerezdet tehet bele.

A burgonyát lereszeljük és min. fél órát pihentetjük, majd kinyomkodjuk. Fűszerezzük sóval, borssal. Aki káposztával készíti, a lereszelt édes-káposztát és a vöröshagymát hozzáadva ugyanúgy készítse, mint az alapreceptet. A többi hozzávalókat hozzáadva kb. 40-50 percig pihentetjük, végül forró olajban a cicege mindkét oldalát megsütjük. Fokhagymás tejföl illik hozzá.

Sajttekeres

Hozzávalók: 1 csomag metélőhagyma, 15 dkg sonka, ízlés szerint fekete bors, ízlés szerint só, 1 db paprika, 1 db kígyóborka, 1 db lilahagyma, 2 db kockasajt, 10 dkg vaj és 30 dkg edami sajt

A sajtot forró vízbe tesszük úgy, hogy az ellepje. Addig tartjuk benne, amíg megpuhul. Deszkára tesszük, vizes sodrófával vékonyra, téglalap alakúra nyújtjuk. A vajat a kockasajttal habosra keverjük, hozzáadjuk az apróra vágott uborkát, a kétféle hagymát, a kis kockákra vágott paprikát. Sóval, borssal ízesítjük, a keveréket rákenjük a sajtlapra, rátesszük a sonkát, és felcsavarjuk, mint a bejglit. Főliába tekerjük, 1 napig hűtőben tároljuk.

Sajtos-kukoricás lepénykék

Hozzávalók: 1 nagy tojás, 2 dl tej, 1 doboz kukorica konzerv, liszt, só, fűszer, 10 dkg reszelt sajt

A tojást kikeverjük sóval, fűszerekkel, tejjel. Majd hozzáadjuk a sajtot és annyi lisztet, hogy lágyabb galuskaszerű tésztát kapjunk. Beleszórjuk a kukoricát, összekeverjük. Egy serpenyőben kb. ujnyi olajat melegítünk majd egy evőkanállal beleteszünk a tésztából, ellapítjuk. És megsütjük. Nagyon finom és laktató!

Tipp: Kínálhatunk hozzá tejfölt, sajtkrémet, sajtot vagy paradicsomos szószt is. Fűszerezhetjük borssal, petrezselyemmel, snidlinggel, kakukkfűvel vagy akár oregánóval.

Bayer alufóliában sült burgonya

Hozzávalók 4 személyre: 8 közepes nagyságú burgonya, 15 dkg gomba, 2 db paradicsom, 1 db zöldpaprika, 5 dkg sajt, 5 dkg vaj, só, 1 evőkanál étolaj.

A burgonyát kefével, folyóvíz alatt megtisztítjuk, majd egyenként alufólia lapokba csomagoljuk. A kis csomagokat egy sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük / nyáron parázs közé dugjuk, és kb. 45 perc alatt megsütjük. Közben a paradicsomot cikkekre vágjuk. A zöldpaprikát kicsumázzuk, felszeleteljük. A gombát megtisztítjuk, és vastag szeleteket szabunk belőle. A félig sült burgonya tetején az alufóliát széthajtjuk, a krumplit kereszt alakban bevágjuk, széthúzzuk, minden vágatba paprikát, paradicsomot, gombát meg 1-1 darabka sajtot és vajat dugunk. Az alufóliát újra összeháza, most már a rostra fektetve még 15-20 percig sütjük.

A következő lapszámunkban a „Sütemények a köbön” címmel rengeteg sütemény receptet osztok meg önökkel. Böbe-mama, amúgy a Rómaifürdőről.



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platank@kszki.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

Irodalmi Nobel-díjasok

2011. március 17-én, 17 órakor

A lengyelek

Akírók: Henryk Sienkiewicz, Władysław Reymont, Czesław Miłosz, Wisława Szymborska.

Aki mesél: Józsiák Veronika irodalmár.

Kakaóház Lackfi Jánossal

2011. március 19-én,

szombaton 11 órakor.

Molnár Jacqueline kiállítása

2011. március 19-től április 17-ig.

A programokra
a belépés ingyenes.



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

2011. március 17, csütörtök 19 óra
MIBŐL LETT A CSEREBOGÁR? II. – avagy egy
opera előélete a bemutatóig

Mozart: Figaro házassága - próba

Rendező: Fehér András

Belépőjegy: 1000 Ft, diákoknak 500 Ft

Az NKA támogatásával

2011. március 21., hétfő 19 óra

VENTOSCALA KAMARAESTEK II.

Mozart: B-dúr fúvósötös (átírat) K.458

Bizet: Csempész-kvintett

Borne: Fantázia Bizet Carmen című operájának
témáira

Ibert: Deux Interludes

Mesko Ilona: Suite Deliziosa - ősbemutató

Francaix: Quintette

Belépőjegy: 1500 Ft, diákoknak: 750 Ft

Az OTP támogatásával

A HÓNAP ESEMÉNYE

2011. március 24, csütörtök 19 óra

MIBŐL LETT A CSEREBOGÁR?

KÖNYVAJÁNLÓ

Zusak, Markus: A könyvtolvaj

Budapest: Ulpius-ház, 2010.

„Ez a kis történet egy lányról, egy harmonikásról,
néhány fanatikus németről, egy zsidó bokszolóról
és egészen sok lopásról szól. Még valami, amit
tudnotok kell: a halál háromszor fogja meglátogatni
a könyvtolvajt.” – olvashatjuk a kötet borítóján.

Szilasi László: Szentek hárfája

Budapest: Magvető, 2010.

Történelmi regényt és intellektuális krimi tart
kezében az olvasó. A múlt század húszas éveiben
kezdődő történet mesélői egy korabeli gyilkosság

avagy egy opera előélete a bemutatóig

**Mozart: Figaro házassága – az opera
keresztmetszete**

Rendező: Fehér András

Belépőjegy: 1200 Ft, diákoknak 600 Ft

Az NKA, a Klasszikus Rádió és a Fidelio

támogatásával

2011. március 25, péntek 19 óra

GITÁRMŰZSIKA ÓBUDÁN

Kékes Kata estje

Tedesco: Tonadilla

Tango

Pujol: Román

Luro: Natalia (Vals Venezolano No.3)

Duarte: Idylle pour Ida (Hommage a Ida Presti)

Three Waltzes (Hommage to Antonio Lauro)

Belépőjegy: egységesen 1500 Ft

Társrendező: Úvegghang Bt.

2011. március 28, hétfő 19 óra

FRÁTER ZOLTÁN: A KÉT EGYETLEN

Dokumentumjáték Karinthy Frigyes naplója és
levelei alapján

**FÜR ANIKÓ, BERTALAN ÁGNES, FESZTBÁUM
BÉLA**

Berkiné Ponó Lili - zongora,

Berki Sándor - hegedű

Belépőjegy: 1600 Ft, diákoknak 800 Ft

hátterét akarják felderíteni.

Miért ölte meg a haragosi Nagytemplomban
Omaszta Mátyás módos gazdát egy diák, hová tűnt
a helyszínről a holttest és az elkövető?

Szilágyi Vilmos: A nemek viszonyának jövője

Budapest: Háttér Kiadó, 2010.

E könyv szerzője a nemek viszonyát járja körül,
tudományos alaposítással, terápiás tapasztalattal és
széles körű tájékozottsággal. Műve kiváló útmutató
azoknak, akik fejleszteni kívánják párkapcsolatukat,
egyenrangú viszonyra törekednek társukkal, vagy
éppen párt keresnek, de azoknak is, akik a nemek
viszonyának társadalmi alakulása iránt érdeklődnek.

Aquincumi Múzeum

1031 Budapest,
Szentendrei út 135.
T.: 06 1 250-1650
aquincum@aquincum.hu
www.aquincum.hu



**Tudományos
ismeretterjesztő előadások
az Aquincumi Múzeumban
2011.**

Varga Nikolett: Hétköznapiak és ünnepnapok Aquincumban

2011. április 3., 11.00

Az ókori emberek mindennapi életéről számos ókori
forrásból értesülhetünk, az antik irodalom és
képzőművészet alkotásai mellett, a régészeti
feltárásokon napvilágra kerülő használati tárgyak,
épületek, sírok, az ókori forrásokból ismert vallási
szertartások mind-mind jelentős információt
hordoznak.

Az előadás során bemutatott - a magán és középületek
belső dekorációját szolgáló - falfestményeken és

mozaikokon az ókori emberek mindennapi életét
ábrázoló jelenetek bepillantást engednek a Római
Birodalom egykori lakosainak életébe: a
mezőgazdasági és kézműves munkáktól kezdődően, a
vallási ünnepeket, a nagy lakomákat, vadászatokat
ábrázoló jeleneteken át, egészen a cirkuszi és
amphitheatrumi játékokig.

Bérlet az előadásokra:

Felnőtt 4000,-

Diák/nyugdíjas: 2100,-

Alkalmi jegy: 600,-

Prof. Dr. Melanie Trede –

Dr. Lorenz Bichler

HIROSIGE

Edo száz nevezetes látképe

Taschen / Vince Kiadó, 2010

Dr. Osman Péter ismertetése

A karácsonyi könyvvásár egyik
legnagyobb és legkülönlegesebb szenzá-
ciója minden bizonnyal ez a nagyon
kivételes tartalmú és kiállítású, repre-
zentatív, selyemkötésű album volt.

Európa utolsó nagy, egységes művészeti
stílusa, a szecesszió, nem csekély
mértékben egy különleges találkozás
hatásából született: midőn a XIX. sz. utolsó harmadának európai



művészei rácsodálkoztak Japán képző-
művészetére. Ahogy belenézünk ezekbe a
képekbe, azonnal ráérzünk, mi ragadta meg
és inspirálta őket a klasszikus japán
művészetben.

Az Edo száz nevezetes látképe a japán
famestetművészet egyik leghíresebb
tájképsorozata. Műfaja az a jellegzetes
képi kifejezőmód, amelyet a nyugati világ
Japánhoz társít. Ez az album a sorozat
mind a 120 darabját elénk tárja.

Ha az ember nézegeti a képeket, rendkívüli
mesevilágban érzi magát, – olyanban, ahol
mindig szépséget, és abból meríthető
felüdülést talál. Rendkívüli, mert a mesék
hangulata lengi be minden darabját, s
ugyanakkor – a képek nagyon finom, –
mesteri kimunkálása mellett, és azzal tökéletes harmóniában –

azok az emberközeli, természetes közvetlenségükkel is
megragadják a szemlélőt. Rendkívüli, mert azt a tündéri, légies
eleganciát érezzük meg minden alkotásban, amely oly
elbűvölővé teszi a klasszikus japán metszeteket és
festményeket. Olyan tudnak ezek a képek, ami csak a legjobb
művészek sajátja: lebilincselő erővel, s mégis a legcsekélyebb
erőszakosság nélkül adják át a mondanivalójukat. S ha az ember
nézegeti a képeket, ott találja magát egy letűnt, legendás
korban, ahogy azt Hirosige láttatja.

Az album igen tartalmas, alapos tanulmánnyal indul, amely az
akkori japán kultúráról, valamint e képsorozat készítésének
háttéréről is áttekintést ad. Szól Hirosige életéről, és segít meg-
ismerni a munkásságát, s megérteni művészetének a gyökereit
és sajátosságait. Aki pedig alaposabban is el akar mélyedni a
sorozat képeiben, jobban érteni azok világát, mondanóját,
részleteit, és megismerni a bennük megjelenő művészi alkotás
jellemzőit, annak sok segítséget adnak ehhez a minden egyes
képhez kapcsolódó, róla szóló leírások, elemzések.





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

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

KIÁLLÍTÁS

San Marco Galéria

Március 21. hétfő 18.00

Az én selyem utam – Csurák Erzsébet selyemfestő iparművész kiállítása
A kiállítás március 21.-április 1-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Március 19. szombat 15.00 és 19.00

Körmendi János Bérlet: 15.00, Turay Ida Bérlet: 19.00

Osztrigás Mici – zenés komédia 3 felvonásban

Jegyár: 2800 Ft, 2500 Ft, 2000 Ft

ZENÉS-MESÉS BÉRLET

Március 30. szerda 10.00 és 14.30

Harmath Imre – Lénárt László

Az ördög 3 aranyhajszála

A Fogi Színház előadása

CSALÁDI VASÁRNAPOK

Március 20. vasárnap 10.00

Micimackó – A Vaskakas bábszínház előadása. Jegyár: 1000Ft

Március 27. vasárnap 10.00

Halász Judit koncert – Jegyár: 2500 Ft

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Március 18., péntek 20.00

Casablanca Tánccláz – Jegyár: 1100 Ft

Március 26. szombat 19.00

Táncst a Liversing együttesel

Asztalfoglalás a 388-7370-es telefonon. Jegyár: 2000 Ft

ELŐADÁSSOROZATOK

Universum Universitas

Minden csütörtökön 19-22 óráig

Pszichológia, időfizika – Előadók:

Kisfaludy György, Barna-Fóris Ágnes

Történelmi előadássorozat

Előadó: Dr. Tóth József történész

Az előadások ingyenesek!

Március 22. kedd 15.00 – Mindszenty

József hercegprímás

San Marco Szabadegyetem

(Minden hónap második hétfőjén 18-20 óráig) Az előadás ingyenes.

Március 21. hétfő 19.00

Alvás, álom, ébrenlét, egészség-betegség

Előadó Dr. Köves Péter az orvostudományok kandidátusa, a Magyar Alvásdiagnosztikai és Terápiás Társaság elnöke

IRODALMI EST

Március 29. kedd 18.00

Szeretők – Szakonyi Károly monodráma

Gyurkovics Tibor szerelmes verseiből és egy prózai írásának motívumaiból

Az előadás ingyenes.

KLUBOK

„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub

Minden kedden 10.00-14.00

Baba-mama klub

Közösségbe nem járó babáknak

hétfőnként 9.00-11.00

Önzetlen egészségfenntartó klub

Minden szerdán 16.00-20.00-

derékfájdalmak kezelése, étrend és

gyógytea összeállítás, lelki segélyszolgálat.

Információ: Kiss Tibor 0630/912-1249. A

kezelések ingyenesek!

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Bp. Mátyás király út 11-15.

tel./fax: 240-0752

mobil: 06-30/523-0454

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

GYEREK- ÉS CSALÁDI PROGRAMOK

Március 19. szombat 10.00-19.00

2011. a Család éve

Családi nap a tudatos gyermeknevelésért

Az Óbudai Kulturális Központ

Csillaghegyi Községi Ház és a

Szamóca Gyermekcentrum közös

rendezvénye

Játsszóházi foglalkozások: típegő, babás

jóga, kismama jóga, drámafoglalkozás,

baba-mama jelbeszéd, ringató, cirógató,

kézműves foglalkozások

A rendezvény alatt a gyermekfelügyelet

folyamatos. A belépés díjtalan.

Kedvenc könyvem

Március 21. hétfő, szerda 15.00

Iskolai csoportok és családok jelentkezését

várjuk ezen alkalmakra, amikor egy óbudai

híres ember kedvenc mesekönyvével

ismerkedhetnek meg, a program végén

pedig együtt kézműveskedhetnek.

Várjuk a feleslegessé vált

gyerekönyveket, amelyeket a „Könyv-

várba” lehet bedobni. Az Óbudai Múzeum

és Könyvtár könyvadományokkal és

könyvtári foglalkozásokkal járul hozzá az

olvasás népszerűsítéséhez.

Vendég: márciusban Ágai Ágnes

költő

Szombati Színház

Jegyár: 1000 Ft

Családi jegy: 5 fő esetén egy jegyet

ajándékba adunk!

Március 26. szombat 16.00

Tavasztündér mosolya

A Hókirálynő Meseszínház előadása.

IRODALMI MŰSOROK

Március 28. hétfő 13.00-17.30

Sinkovits Imréről emlékezünk

13.00-14.45 A tizedes meg a többiek –

filmvetítés

15.00-16.30 Isten hozta őrnagy úr –

filmvetítés

16.30-17.30 Sinkovits Imréről

emlékezünk - Fotókiállítás a Nemzet

Színészre, Kossuth-díjas és kétszeres

Jászai Mari-díjas művész legnagyobb

szerepeiből. A kiállítás megtekinthető

április 5-ig.

Beszélgetés az apáról Sinkovits-Vitay

András színművésszel.

A belépés díjtalan.

ELŐADÁSOK

A gyógyítás mesterei

Nagyszerű programsorozatunkban a

természetgyógyászat legjelesebb

képviselői mutatják be módszereiket.

A belépés díjtalan.

Március 17. csütörtök 18.00

Dr. Vargha Zoltán, a róla elnevezett

Vargha gyógy mód kidolgozója tart

előadást.

Teaházi traccsparty

Vendégünkkel Vincze Mária újságíró

beszélget.

A belépés díjtalan.

Március 23. szerda 18.00

Dr. Csókay András idegsebész, a Prima

Primissima-díj közönségdíja

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest, Csobánka tér 5.

telefon, fax: 243-2432, 243-2433

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

SZÍNHÁZ

NOSZTALGIA BÉRLET

Bérlettel nem rendelkezőknek a jegyár:

1200 Ft/előadás

Azok a csodálatos nők, azok a

csodálatos férfiak címmel alkalmanként

két ember beszélgetése során ismerjük

meg azokat, akikről csak hisszük, hogy

ismerjük meg őket.

Természetesen sok zenével, dallal

fűszerezve. A beszélgetések házigazdája:

Kautzky Armand

Március 21. hétfő 15.00

Mikó István vendége Kovács Kati

Zongorán kíséri: Koncz Tibor

BÉRLETES MESESZÍNHÁZ

Bérlettel nem rendelkezőknek a jegyár:

1000 Ft/előadás

Március 25. péntek 9.00

Az ezeregy éjszaka csodái – a Maszk

Bábszínház előadása

VASÁRNAPI MESESZÍNHÁZ

Március 20. vasárnap 11.00

Létramesék

A Bozsik Yvette Társulat előadása.

A szebbnél szebb gyerekversekre Weöres

Sándor, Tamkó Sirató Károly, Zelk

Zoltán, József Attila, Csukás István

műveire készített koreográfiák elrepítenek

a mesék és a képzelet világába, és a

felőtté válás rejtjelmeibe.

Jegyár: 1000 Ft

CSALÁDI PROGRAMOK

Március 18., péntek 16.30-17.30

Aprók Tánc

Tánc és táncoktatás kicsiknek és

nagyoknak a Kolompos Együttessel.

Jegyár: 800 Ft

RENDEZVÉNYEK

Március 28., április 18. hétfő 15.00

Bárosan szép az élet

A Straub Dezső nevével fémjelzett, és

egyre népszerűbb klub lehetőséget ad az

idősebb korosztálynak újra meghallgatni

azokat a dallamokat, melyeket pár

évtizede mindenki dalolt; filmzenéket,

népszerű muzsikákat, amit a

bárgongoristák mindenhol játszottak.

Klubvezető: Fekete Tóth Marika

Jegyár: 500 Ft

ELŐADÁSOK:

Március 25., péntek 18.00

Színházi kulisszák mögött

Színháztörténeti előadások vetítéssel

A művészek életének bemutatását sok-sok

fényképpel, archív hangfelvétel bejátszásával,

színházi anekdotákkal fűszerezzük. Az

előadást beszélgetés követi. A program

végén egy „Fele sem igaz”-típusú

vetélkedő lesz, természetesen színházi

témában. Az előadásokat Szabó Ágnes

színháztörténész vezeti.

Március: Ruttkai Éva és Latinovits Zoltán

– a magyar színház „tündérkirálya és

tündérkirálynője”

Kerecsenfészek

Östörténeti hagyományőrző műhely

Támogatás: 800 Ft/alkalom

Március 20. vasárnap 15.00 – Vetráb J.

Kadocsa: Hunok s magyarok a Pilisben

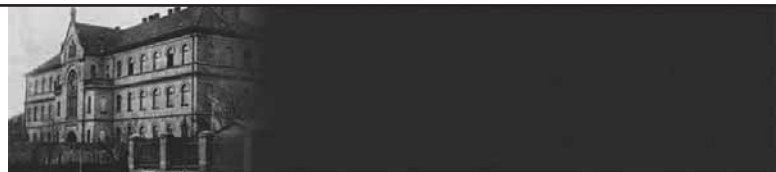
Március 29., április 26. kedd 18.00

Lélegzõdozó fórum

Előadó: Bátyai Frigyes. A belépés

díjtalan.

Március 29. Lelki nagytakarítás



San Marco Alapítvány

ÓBUDAI SAN MARCO SZABADEGYETEM

A Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft. és a San Marco Alapítvány meghívja Önt az Óbudai San Marco Szabadegyetem márciusi előadására.

Az előadás címe:

„ALVÁS, ÁLOM ÉS AZ ALVÁS ZAVARAI”

Előadó:

DR. KÖVES PÉTER
az orvostudományok kandidátusa,
alváskutató



Időpont: 2011. március 21-én 18.30 és 20.30 óra között
Helyszín: Óbudai Kulturális Központ
1032 Budapest, San Marco u. 81.
A belépés díjtalan!

Támogatóink





A stílusos étterem...

Hétvégi lakoma: 3490 Ft/fő
és vendégünk egy pohár pezsgőre!

nebro
fine & wine

www.nebro.hu



BEP
Az otthon varárosa

FÜRDŐSZOBA • CSEMPE • PADLÓLAP
Olaszországból.

ÁLLANDÓ AKCIÓK!
DÍJTALAN HÁZHOZSZÁLLÍTÁS!

Vásároljon most a BEPA-nál
TÖBBET OLCSÓBBAN!

200.000 Ft – 600.000 Ft
5% kedvezmény

600.000 Ft – 1.000.000 Ft
10% kedvezmény

1.000.000 Ft felett
15% kedvezmény

BR. III. BÉCSI ÚT 232.
BR. IX. SOROKSÁRI U. 106.

www.bepa.hu
bepa@bepa.hu



HIRDESSEN

A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!

Tisztelt Hölgem/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 áron 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

Többszöri megjelenés esetén kedvezményt adunk!
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

RCS Kft.

Tel.: 06 30 257 7457
Web: www.romaifurdo-se.hu www.rsebusz.hu
Email: rscskft@vipmail.hu

ÁRAJÁNLAT BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA

OPEL VIVARO 8+1 fő	Ford Transit 12+2 fő	MERCEDES vario 23+1 fő
Kilométer-díj: 100 Ft/km + 25% áfa Óra-díj: 3.000 Ft/óra + 25% áfa	Kilométer-díj: 130,-Ft/km + 25 % áfa Óra-díj: 3.000,-Ft/óra+25 % áfa	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!

