

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2011. XIX. évf. 2. 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





LIDO
Tennis
CLUB

Budapest. III. ker. Nánási út 67.
06(20)547 3919

TENISZPÁLYÁK
egész évben

Egyéni és csoportos oktatás
Play & Stay - Minitenisz

DIEGO

SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY



BOMBA ÁR!
3.990
Ft/db

WOOD-STEP
Standard Click
6 mm laminált padló,
oxford cserecsznye

BOMBA ÁR!
~~1.299~~
1.099
Ft/m²

SZÖNYEG AKCIÓ!

Ajánlatok 2011. április 1-30-ig, egyenlő 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 www.diego.hu

MB
Magyar
Brands

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 ARCKEZELÉS, TRENDY HAJVÁGÁS, VAGY 60 PERCES KÉNYEZTETŐ MASSZÁZSAINK KÖZÜL! AZ AKCIÓ VISSZAVONÁSIG ÉRVÉNYES. ÜDÜLÉSI CSEKET 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!
Juhász Gyula: Húsvétra – vers
Rómaifürdő SE Hírek: Havas lejtőkön
szikrázó napsütésben; Tavaszi túrahétvége
az Aggteleki karsztok vidékén
1%-ot a Rómaifürdő SE-nek
Zen Bu Kan kempo
Gyere, kajakozz velünk!
Itt a jó idő! – Vízi telep szezonnyitó
Túra toborzó – Idén is indul a Nemzetközi

Duna-túra hetedhét határon át
Judo tábor a Római-parton
Óvodás vetélkedő
Sóstó visszavár! – Barátság Park Napközi
tábor
Suli Hírek: Keve – Csillaghegyi – Aquincum
általános iskolák
Állatorvosi rovat: Kedvenceik tavasszal
jelentkező problémái
Nyári tenisztábor
Óbuda napja – II. Római-parti Halászlé
Fesztivál 2011. május 6-7.

Életmód mozaik: Bőrápolás télen, nyáron
Calendula Tea-patika – a hónap
gyógynövénye: Csipkerózsza
Bringóvár: Családi barangoló nap
Környezetvédelem: Áss mélyebbre! –
Megkérdeztük a környezeti tanácsadókat
Egyetlen gyermek sem éhezhet Óbudán
1%-ot a Gézengúz Alapítványnak
Hastánc magyar bajnokság
Aquincum Mocsáros Egyesület programja
Húsvéti tojásfestés Csillaghegyen
Nemzetközi sikerekkel gazdagodott a Római

Sport Egyesület
Tavaszi újdonságok a Gabriel Stúdióban a
szépség szolgálatában
Átváltoztatjuk – Kati maga sem hitt a
szemének
Bőbe recept-túrája: Húsvéti finomságok
Kulturális ajánló: Aquincumi Múzeum –
Óbudai Kulturális Központ – Óbudai
Társaskör – Békásmegyeri Közösségi Ház –
Csillaghegyi Közösségi Ház
Dr Osman Péter könyvismertetése
Szenzációs Retrő Büfé a Római-parton

„Tavasz van, milyen szép tavasz van,
de jó futkosni a szabadban...”

Kedves Olvasó!

Biztos volt már úgy, hogy egy régen halott dallam, verssor helyet kér a gondolatai között, mert valami, vagy valaki előhívja azokat. Egy szó, egy érzés, egy hangulat, egy régen látott ismerős, barát, osztálytárs, bármi. Nekem pont ilyen ez a fentebb idézett Benjamin László versrészlet. Nem nehéz kitalálni, miért éppen most kérezték elő ez a gyerekkoromra visszamutató néhány sor: csábít a tavasz. És én magam magam elcsábítani. Menni – ha nem is futni – a szabadba, az éledő, az óráról, órára zölddebb és virágosabb szabadba – ezt kívánja minden porcikám. Megélni a tavasz minden pillanatát, visszamosolyogni a természetre – ez az igazi, ujjongós szabadság! Ugye, hogy ez mind benne van ebben a néhány versbe foglalt szóban? Persze, azt nem állítom, hogy a tavasz beköszöntével elmúlik minden bánat, nehézség, sérelem, de talán kicsit könnyebb egy időre megszabadulni tőlük. Aztán meg itt vannak az egymást váltó ünnepek, a jeles napok, amik újabb öröm forrásai lehetnek. Lehetnek, ha mi magunk is úgy akarjuk. Lehetőségek, amivel élnünk kell: mindjárt itt az első alkalom a Húsvét. Kínálja magát a társas, családi, baráti összejövetelekre, jó hangulatú beszélgetésekre, kirándulásra akár locsolkodással, akár anélkül. Csak néhány nap ezután és ránk köszönt a majális. Egy majális, ami az édesanyáké is, mert az idén azt mutatja a naptár, hogy bizony május első vasárnapja az egyben a hónap első napja is. És ha mindez még nem lenne elég, itt van nekünk május 7-én Óbuda Napja, amikor a szabadtéri szórakozás minden formáját kipróbálhatjuk. Családok, fiatalok, kevésbé fiatalok, nagyszülők, nagynénik mindenki legyen résen, merüljön el a színes kínálatban, válogasson kedvére a jobbnál jobb programok között. Kerületünk számos pontján talál olyan helyet, ahol valami érdekes történik. Ilyen lehet a szomszédünnep, amikor egy-egy háztömb, vagy utca lakói gyűlnek össze az utcán vagy udvaron, semmi másért, „csak hogy” beszélgessenek, hogy meghallgassák egymást..., mert ez ma már ünnep. Pünkösdfürdőnél újra a bogrács köré gyűlnek baráti, családi csapatok, hogy halászléfőzésben összemérjék tudásukat. Szabadtéri színpadok itt-ott, sétáló utca Csillaghegy központjában, számtalan lehetőség, ami alapot kínál egy vidám és önfeledt tavaszi ünnepeléshez. Erre az alapra csak együtt tudunk építkezni, valamennyien kellünk hozzá nyitott szívvel, lélekkel. Kedves Olvasó! Munkatársaim nevében is kívánom, hogy hozzon ez a tavasz, a húsvét olyan örömeit, vidám együttléteket, meghitt pillanatokat, hogy meg tudjunk nyílni egymás felé, el tudjuk fogadni és megélni a kínáló lehetőségeket, hogy tudjunk együtt ünnepelni. Találkozunk valahol a szabadban! Egészségben teljes, szép tavaszi napokat, reményt hozó, áldott húsvéti ünnepet kívánok valamennyi Római Parti Hírek olvasónak.

Fehér Ágnes

Juhász Gyula: Húsvétra

Köszönt e vers, te váltig visszatérő
Föltámadás a földi tájakon,
Mezők smaragdja, nap tűzében égő,
Te zsendülő és zendülő pagony!
Köszönt e vers, élet, örökkön élő,
Fogadd könnyektől harmatos dalom:
Szívemnek már a gyász is röpke álom,
S az élet: győzelem az elmúláson.

Húsvét, örök legenda, drága zálog,
Hadd ringatózzam a tavasz-zenén,
Öröm: neked ma ablakom kitárom,
Öreg Fausztod rád vár, jer, remény!

Virágot áraszt a vérverte árok,
Fanyar tavasz, hadd énekellek én.
Hisz annyi elmulasztott tavaszom van
Nem csókolok csókban, nem dalolt
dalokban!

Egy régi húsvét fényénél borongott
S vigasztalódott sok tűnt nemzedék,
Én dalt jövődő húsvétjára zsongok,
És neki szánok lombot és zenét.
E zene túlzeng majd minden harangot,
S betölt e Húsvét majd minden reményt.
Addig zöld ágba és piros virágba
Hirdesd világ, hogy új föltámadás van!



Havas lejtőkön szikrázó napsütésben Szezonzáró sítúra Franciaországban

A Rómaifürdő SE kicsi, de annál lelkesebb csapata március közepén érkezett meg a franciaországi Dél-Alpok vidékére, Puy St. Vincentbe, hogy méltó módon vegyen búcsút az idei síszezonról. Igazi nyaralás volt ez a télben! Ragyogó napsütés, vakítóan fehér hó garantálta a feledhetetlen körülményeket. Ketten indultak úgy a tábornak, hogy mindenáron megtanulnak az idén egymáshoz ragaszkodó lábakkal csúszni, azaz snowboardozni, de a harmadik naptól már négyen figyelték a Naturelle SE oktatójának, *Lancsalics Petinek* minden szavát és mozdulatát, hogy engedelmességre bírják a hódeszkát. A végeredmény: egy tanulság mindenképpen – a boardozást ifi korban érdemes elkezdni, akkor biztos a siker, azon túl pedig marad a lelkesedés, a küzdeni akarás és sok-sok havas élmény.



Tavaszi túrahétvége az Aggteleki karsztok vidékén

Ez a szeszélyes április nem sok lehetőséget ad a hétvégi túrák tervezésére: ahogy lesz, úgy lesz. A túrázóknak fel kell készülni minden időjárási körülményre, és akkor teljes valójával az éledő természetre figyelhet. A Rómaifürdő SE hagyományos tavaszi kilátó-túra sorozatát ezúttal egy távolabbi hegyes vidéken kalandozó gyaloglásra cserélte. A Borsod megyei Szögligeten vertek tanyát egy kedves ismerős meghívására. A házigazda – Szabó Gyula – barlangásként gyerekkora óta járja a vidéket, így szakavatott vezetőként kalauzolta a csapatot hegyek magaslatán büszkélkedő várromokhoz és a mélyben csendesen cseperedő cseppkövek világába. Így jutottunk el a Szádvár romjaihoz, az 1943-ban Horthy Miklós szavára felszámolt Derenk község megmaradt emlékhelyeire és még a Rákóczi barlang cseppkő csodáira is jutott idő.



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

1 %-ot

a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 18 éve szolgálja a környéken élőket változatlan céllal: szervezett ke-retekkel biztosítani a szabadidő sportos eltölté-séhez, mind több gyerekkel és felnőttel megis-mertetni a vízisportok szépségét, átmenteni valamit 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, és felnőtt edzések az R...SE-ben

Minden kedden és csütörtökön 16:30–18:00 óráig ifi, és felnőtt kempo edzés az RSE tornatermében.

Olyan fiúk és lányok jelentkezését várom (14 éves kortól), akik szeretnék megismerkedni egy komplex harcművészeti stílussal, melyben a küzdelem mellett (ütések, rúgások, dobások, földharc technikák), különböző más technikai elemekkel is (formagyakorlatok, önvédelem) megismerkedhetnek. *További info a kempóról:*

www.zenbukankempo.com, és www.bushidokempo.org honlapokon.

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



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



Itt a jó idő!

Vízi telep szezonnyitó a Rómaifürdő SE-nél

Április 16-án, szombaton 10,00 órától újra szélesre tárja kapuit a Rómaifürdő SE Nánási út 53. szám alatti vízi telepe. Ezzel a nappal hivatalosan is kezdetét veszi a 2011-es vízi szezon. A telepre várják azokat a tagokat, túrázókat, akik az idén is az egyesülettel tartanak a vízen, szárazon, kajakokkal, kenuval kerékpárral vagy gyalog. Ez lesz az az alkalom, amikor az újonnan jelentkező tagok, akik először neveznek a velencei hosszú evezésre, kipróbálhatják a hajó típusokat, kiválaszthatják a számukra legmegfelelőbb vízi járművet. A tervek szerint egészsé válhatnak a még csak részletekben ismert nyári túratervet, és az sem kizárt, hogy új ötletek születnek.

Túra toborzó

Idén is indul a Nemzetközi Duna-túra (TID) hetedhét országát

Ez már az 56. alkalom lesz. A németországi Ingolstadt-tól tart a túra egészen addig, míg a Duna egygyé válik a tengerrel. A Rómaifürdő SE néhány vízi túrázója már végigjárta a nagy folyót eredetétől a torkolatig – egy-két szakaszt többször is -, de évről-évre újra visszatérnek a már ismerős helyekre, hogy újra átéljék a nemzetközi mezőny együtt evezésének élményét, az együtt táborozás örömeit, a Duna menti települések vendégszeretetét. Hét ország, hét nemzet, egy folyó, és mégis minden szakasz más. A Rómaifürdő SE az egymást követő Duna-szakaszokra indít csapatokat, csatlakozva a Nemzetközi Duna-túrhoz. Az egyesület célja, hogy minden Duna-országban, a nemzetközi táborban legyenek magyarok, magyar vizesek, akik szeretik a Dunát, a természet közeli nyaralást, a jó társaságot. Azok jelentkezését várják, akik szívesen csatlakoznának a nemzetközi csapathoz.

Az egyesület idei kiemelt túrája a Vaskapu legendásán szép vidéke, a Kazán-szoros.

Az időpont: 2011. augusztus 03-10. Belgrád – Kladovó

Jelentkezés Rátkai Jánosnál az egyesület elnökénél a 06 20 9436 521-es tel.számom.

További részletek a www.romaifurdo-se.hu weboldalon.



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

www.lidofitness.hu

ÚJDONSÁGOK! MEGLEPETÉSEK! Zumba! Nagy nyári bérletakció!

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

Judo tábor a Római Parton!



Tisztelt Szülők!

A Ledényi Judo Iskola az előző 3 év sikerén felbuzdulva, idén is tart edzőtábor!

Az edző táborba várunk minden olyan 4-14 éves gyermeket, akik szeretnek mozogni.

A szülőknek azt ígérhetjük, hogy gyermekük legelsősorban is, megtanul különböző eséstechnikákat, ami minden sportnak az alapját képezi, azonkívül sok játékkal és mozgással kombinált edzéseken a judo alapjait is megismertetjük a gyerekekkel. A judón kívül a tábor programjában lesz úszás (aki nem tud annak oktatás) és kajakozás (oktatóval).

Helyszín: LIDO FITNESS Budapest, III. Nánási út 67.

Időpontok: 2011. június 20-24-ig

2011. június 27- július 1-ig

2011. augusztus 22-26-ig

Érkezés: 9 órától

Hazamenetel: 16 órától

A tábor összköltsége: 19.500,- Ft – testvérdíjmentes!

A költség magában foglalja:

- napi étkezések (3 fogásos meleg ebéd, uzsonna, napközben korlátlan ásványvíz és gyümölcs biztosítása)
- edzőterem díja
- úszás illetve kajakozás díja



Helybiztosítás 5.000,- Ft előleg befizetésével a vezetőedzőnél (Ledényi Levente) **2011. május 31-ig.** Az előleg befizetésével egy időben kérjük a „Jelentkezési lap” kitöltését.

Ha további információra lenne szükségük, kérem, forduljanak hozzám bizalommal!

Ledényi Levente (06-20-411-1911) vezetőedző





Motorcsónak és Vitorlás

hajótestek számára kulturált, kényelmes

tárolási és vízrezálási

lehetőséget biztosít gondnoki segítő szolgálattal

az **Indián Csónakház** a

Népszigeten!

Elérhetőségeink: 06-30-308-20-36

Címünk: 1138 Bp. Népsziget út 2.

E-mail cím: info@globalgames.hu



HAJÓKÖLCSÖNZÉS

Római-part,

Nánási út 53.

Rómaifürdő SE

2009-es, változatlan árak!

2-3-4 személyes **TÚRAKENU:** 2.200,-Ft/nap

Nagy **4 SZEMÉLYES KENU:** 2.500,-Ft/nap,

1-2 személyes **TÚRAKAJAK:** 1.900,-Ft/nap

7-8 személyes **TÚRAKENU:** 4.000,-Ft/nap

1-2 személyes **TENGERI KAJAK:** 5.000,-Ft/nap,

A FÉL NAPI KEDVEZMÉNY KIZÁRÓLAG HÉTKÖZNAP 14,00 ÓRÁTÓL VEHETŐ IGÉNYBE!

MENTŐMELLÉNYT INGYENESEN BIZTOSÍTUNK, KÖTELEZŐ!

HORDÓ: 300,-Ft/nap

HAVI TAGDÍJ HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG

9,00-19,00 ÓRÁIG: 5.000,-Ft

ÉVES TAGDÍJ: 24.000,-Ft/ÉV

VASAS TAGOKNAK: 15.000,-Ft/ÉV

HAJÓTÁROLÁS: 25.000,-Ft/ÉV, **SZEZONRA** (május 1-szeptember 30-ig): 15.000,-Ft

TAGDÍJAS KEDVEZMÉNYEK:

HAVI TAGDÍJASOK

HÉTVÉGI 1-es KAJAK BÉRLÉSE:

1.200,-Ft

A HAVI TAGDÍJASOKKAL HÉTKÖZNAP

EGYÜTT EVEZŐ SPORTOLÓK

A 2-3-4-5-6-7-es HAJÓKAT

500,-Ft/FŐ/ALKALOM VEHETIK IGÉNYBE!

KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK:

ÚSZNI TUDÁS

SZEMÉLYI IGAZOLVÁNY LEADÁSA

A HAJÓZÁSI SZABÁLYZAT BETARTÁSA

A KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK BETARTÁSA

TÚRANAPLÓ VEZETÉSE

Tel.:

06 20 9436 521

www.romaifurdo-se.hu

Óvodás vetélkedő

A Budapesti Szabadidősport Szövetség 2011. évi rendezvény-sorozatának keretében március 20-án a SPORTMAX 2-ben rendezték meg az óvodás vetélkedőt. A korábbi évekhez hasonlóan a **Rómaifürdő Sportegyesület** idén is a **GYÖNGYFORRÁS ÓVODA** képviselte.

A gyerekek nagy lelkesedéssel készültek a versenyt megelőző hetekben, hétfőtől-péntekig szinte minden nap gyakorolták az előre megadott feladatokat. A jó hangulatú versenyen igyekezetüknek köszönhetően a középmezőnyben végeztek.

A Rómaifürdő SE vezetősége ezúton szeretné megköszönni a felkészítő pedagógusoknak – Kávási Sándornénak (Margónak) és Pfendert Zsakinak –, valamint a kísérő, segítő dadusnak – Ladányi Istvánnénak (Mónikának) fáradtságos munkájukat, és természetesen a gyerekeknek, akik képviselték egyesületünket.



Dornai Mira, Ducz Bence, Kálovits Anna, Liebhauser Liza, Hadnagy Bence, Könyves Tóth Balázs, Pataky Lili, Takács Luca

SÓSTÓ visszavár!

KEDVES TÁBORSZERVEZŐ!

Tájékoztatjuk, hogy az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat Sóstói Táborhelyén 2011. év nyarán ismét lehetőség nyílik táboroztatásra.

Amennyiben ide szeretné megszervezni nyári programját, az alábbi lehetőségeket tudjuk kínálni.

A tábor turnusai 2011-ben a következők:

- I. Június 20–26. Néptáncosok, képzőművészek
- II. Június 27–július 3. Zenei tábor
- III. Július 4–10.
- IV. Július 11–17. Barátunk a természet!
- V. Július 18–24.
- VI. Július 25–31. Sport tábor
- VII. Augusztus 1–7.
- VIII. Augusztus 8–14.

A turnusok hétfőtől vasárnapig tartanak (7 nap).

A nyári táborok ára turnusonként 2011-ben: 33.000Ft /fő/hét

Az ár tartalmazza a szállást, étkezést napi 4 alkalommal (reggeli, ebéd, uzsonna, vacsora), útiköltséget és a strandbelépőket.

A jelentkezés lezárul, amint az adott turnus létszámmáximát elérte.

Jelentkezés: szakasits.adel@obudasport.hu; 061/ 388-9770; www.obudasport.hu



Barátság Park Napközis tábor

KEDVES TÁBORSZERVEZŐ!

Tájékoztatunk, hogy az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat Barátság Szabadidő Parkjában 2011. év nyarán ismét lehetőség nyílik a táboroztatásra.

Amennyiben ide szeretné

megszervezni nyári programját, az alábbi lehetőségeket tudjuk kínálni.

A tábor turnusai 2011-ben a következők:

- I. Június 27–július 1.
- II. Július 4–8.
- III. Július 11–15.
- IV. Július 18–22.
- V. Július 25–29.
- VI. Augusztus 1–5.
- VII. Augusztus 8–12.
- VIII. Augusztus 15–19.

A tábor hétfőtől péntekig 8-16 h között üzemel.

A nyári táborok ára turnusonként 2011-ben: 2.000Ft /fő/nap

Az ár tartalmazza a tábor területén található bérlők által nem használt sportpályákat és területeket, beleértve medence használatot is.

A jelentkezés lezárul, amint az adott hét létszámmáximát elérte.

Jelentkezés: szakasits.adel@obudasport.hu; 061/ 388-9770; www.obudasport.hu



SULI HÍREK

KEVE – Véget értek a kerületi matematika versenyek

Wittinger Ágnes 5.o tanulóknak a 9. helyen végzett. Kovács Boglárka a 6. osztályosok versenyében a 2. lett. GRATULÁLUNK!

Vár a Keve

Zene szűrődik ki a Keve utcai iskola tornaterméből péntek késő délutánonként – gyerekhangokkal keveredve.

„A táncban benne van kicsinyben a világ, jószág, erő, lassúság mind együtt. Az egyik ember ezt szereti benne, a másik azt – de nincs, akinek ne tetszenék a tánc.”

Kalidásza szavaival toboroztunk gyerekeket még a tanév elején és azóta 15 fő körüli létszámban táncolunk Dénes Zsuzsi, Némethné Fancsi Éva és Horváth Ádám irányításával. A csa-csa-csa, mambo, rumba, szamba, keringő alapjait tanulják – ügyesednek hétről – hétre. Markó Iván gondolatait osztva valljuk:



„A tánc élvezetéhez nem szakmai hozzáértés – hanem a tánc által elmondott érzések, gondolatok befogadása szükséges. Azok a gyerekek, akik táncolni tanulnak, nem lesznek mindannyian táncosok, de felszabadult emberek igen.” Szeretnénk, ha ebben való hitünk is magával ragadna, és a jövő emberének felnevelésében így részünk lehetne.

Dénesné Pásztor Éva

Suli váró foglalkozás a Kevében

Egy alkalommal volt szerencsém részt venni iskolaváró foglalkozáson. A programot színesnek és élvezetesnek találtam. Tetszett, hogy az ülő foglalkozásokat folyamatosan felváltotta a játékos mozgás. A gyerekek nagyon jól érezték magukat. A tanítók kedvesek és közvetlenek voltak.

Egy Szülő



CSILLAGHEGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA

A farsang után a Játék éve jegyében **könyvgalaxis** verseny várta a gyerekeket.

A **székely napon** az osztályok kis jelenteket, vicceket adtak elő társaik szórakoztatására.

Márciusra elkészült a **Sokszerű Erdély** című kiállítás a zsidógyűlölet ellen. Könyvek, szöttek, népviseletbe öltöztetett bábuik tették még érdekesebbé a gazdag kiállítást, melyet és a



hozza tartozó Erdély történelméről, hagyományairól szóló filmet folyamatosan megtekintették az osztályok.

A **télbúcsúztatást** hagyományosan a Csillaghegyi Polgári Kör bábujának megérkezése jelzi, melyet örömmel fogadtak és öltöztettek a gyerekek.

1848-as forradalomra akadályverseny keretében emlékeztünk. Rövid bevezetést követően az osztályok forgószínpad-szerűen feladatokat oldottak meg.



A játék évének utolsó előtti programja, a **puzzlejáték** április elsején egybeesett a **SZÖSZ** (Szokatlan Öltözködés Szabad) **nappal**. A Játék lényege, hogy az iskolaudvaron különféle színű papírba csomagolt mesekockákat meg kellett találni a csapatoknak, majd kirakni belőle minden lehetséges mesét, majd az egyiket kiválasztva mesét írni róla.

Minden osztály nagy izgalommal készül a **Suligálára**.

AQUINCUM – Suligála

Március utolsó péntek délutánján nagy izgalommal készültünk a Suligálára. Nálunk itt Aquincumban ez már hagyomány, hogy így a tavasz kezdetén ünnepélyes keretek között minden osztály egy-egy műsorszámot mutat be.

Már elkészült a színpad, díszbe öltözött a tornaterem, valóságos színházteremmé változott. Lassan a vendégek is megérkeztek. Öt óra zsúfolásig megtelt a terem, mikor az iskola igazgatónője pár szóval megnyitotta az előadást.

A nyitószám meglepetés volt. A színpad mellett felsorakozott vagy húsz farmer nadrágos, cowboy kalapos tanárnő és country táncot adott elő diákjai legnagyobb meglepetésére. A gyerekek hálás közönségnek bizonyultak, hatalmas tapssal és örömmujongással jutalmazták a tanári táncot.

Ezután következett az iskola apraja nagyja. A 3.-4.-esekből álló néptáncscsoport szatmári táncokat táncolt Széles Szilvia betanításával. Utánuk hetven apróság kapaszkodott fel a színpadra, és Gryllus Vilmos Hallgatag Erdő című számára lejtettek mindenki gyönyörűségére.



Láthattunk még egy kedves zenés-táncos jelenetet Esti mese címmel a negyedikesektől, rémisztgettek a másodikos kicsi zombik Michel Jackson híres számára. Majd több Hip-hop tánc következett.

Nagy sikert aratott a harmadikosok Jákob rabbi című tánca, és a negyedikesek Macskaduettje.

Suligálánkat hagyományosan a 8.-os lányok szalaggyakorlata zárta. Most is így volt ez, de előttük a 8.-os fiúk egy rövidke szalagparódiát adtak elő. Valószínűleg, nem gyakorlatuk bonyolult koreográfiája vagy kifinomult, kecses mozgásuk nyűgözte le a közönséget, hanem inkább a fiúk humora és merészsége. Utánuk következtek az est fénypontjaként a lányok, akik általános iskolai életük utolsó fellépéseként egy szépséges szalaggyakorlattal leptek meg bennünket.

Sportnap

Április 1-jén az Aquincum Általános Iskolában ismét sportnapot szerveztünk „Bolondulunk a sportért” szlogennel. A 10 órás program délből „rajtolt” és este 10 óráig vehettek részt gyerekek és felnőttek egyaránt a legkülönbözőbb sportrendezvényeken.

Amíg az alsósok váltóversenyeken mérték össze tudásukat, addig a felsősök Szentendrre tekertek. A kerékpárról leszállva a fiúk máris rúghatták a bőrt a műfüves pályán. Akinek ehhez nem volt kedve, görkorcsolyát húzhatott és Elek Attila, az egykori jégváros olimpián és csapata vezetésével gurulhatott az aszfalton. A testmozgásnak itt még korántsem volt vége; a hastánc és aerobik órák csak ez után következtek. Anyukák és lányai együtt próbálták ki a ZUMBÁT, ezt az új latin-amerikai táncos lépésekkel fűszerezett aerobicot. Ha valaki a gyorsított órákon elfáradt, egy kis pihenés keretében hasznos tanácsokat kaphatott a jövő évi síeléshez.

Az eseményt elemelőpás kaland zárta, amelyen a sötétben apró meglepetés várta az ügyes kutatókat.



Támogatóink voltak:

Cziniel Cukrászda, Steps on ice csapat, Tavasz Fitness, Team Fitness

Külön köszönet illeti Reviczky Éva és Bubcsó Norbert szülőket, akik nagy segítségünkre voltak a program szervezésében és lebonyolításában.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Kedvenceink tavasszal jelentkező problémái

A tavasz beköszöntével néhány fontos dologra érdemes odafigyelni az állattartóknak. Az ilyenkor aktuális ivartalanításon és kötelező oltásokon kívül főleg a krónikus, illetve az esetleg már diagnosztizált betegségekre szeretnénk felhívni a gazdik figyelmét.

Ez az évszak a kedvenceinket fenyegető nyilvánvaló veszélyeken kívül – például a kullancsok terjesztette babesiosis (babézia) – egyben a krónikus betegségek kiújulásának ideje is. Sajnálatos módon ilyenkor több páciens jelentkezik állatorvosi rendelőkben **mozgásszervi** és **szívbetegségekkel** kapcsolatba hozható tünetekkel. A problémák széles skáláját lehetne itt felsorolni, az egyszerű megterhelés okozta sántaságtól kezdve a különféle gerincbántalmak okozta bénulásig. Minden esetben fontos hangsúlyozni a mielőbbi vizsgálat és kezelés jelentőségét, amely a betegség kimenetelét befolyásolhatja. Minél hamarabb diagnosztizálunk, és kezdjük el a kezelést, annál jobb a szinten tartás esélyei. Ha már krónikus, nem igazán lehet gyógyulásról beszélni, hiszen ezen folyamatok többsége nem visszafordítható. Egy meglévő, hosszabb ideje fennálló **mozgásszervi** problémát – mint például a porckopás – nem lehet teljes mértékben kikezelní, ám a megfelelő gyógyszerek megválasztásával szinten tartható

és fájdalommentes, a minőségi élet biztosítható az állat számára. A diagnosztizálásban igen fontos a gazdik állandó odafigyelése illetve az állat viselkedésének ismerete. Az elsődleges tünetek hamar felismerhetőek, és megnyilvánulásuk a következők: az állat nem akar, vagy nem tud annyit mozogni, fáradékonyabbá válik. Sokat pihen, sánta alkalmával nem aktív, kedvetlen. A látható sántaságon kívül fájdalmas nyújtás vagy nyávogás, a mozgás mindenáron történő kerülése lehet az árulkodó jel. Az állatok ilyenkor érintésre az érzékeny terület felé kapnak, sokszor a gazdájukkal szemben is – addig nem tapasztalt – agresszív viselkedést mutathatnak. Amennyiben ilyen tüneteket tapasztalunk, mindenképpen ajánlatos az állatorvos felkeresése, aki részletes fizikális vizsgálattal fényt deríthet a kialakult probléma okára. Elsődleges feladat a fájdalmak csillapítása és a következményes, degeneratív (elfajulásos) folyamatok súlyosbodásának megakadályozása.

Szívbetegség esetében a fenti tünetek kiegészülhetnek köhögéssel, nehezített légzéssel, lihegéssel, hirtelen rosszullettel, esetleg ájulással, a has térfogatának növekedésével és a végtagok vizenyőjével. Ekkor az állatorvos feladata az adott probléma típusának és súlyosságának meghatározása, a

megfelelő gyógyszeres terápia kiválasztása és alkalmazása. Amennyiben egy, már megállapított és kezelt betegségről van szó, a légnyomásváltozással járó időjárási frontok kialakulása is okozhatja a tünetek megjelenését, esetleges hirtelen rosszulleteket, hiszen kedvenceink szervezetét ugyanúgy megviseli az időjárás-változás, mint az emberekét.

Ahogy tavasszal a természet is új „ruhába” bújik, úgy a háziállatok is levedlik a téli bundát. **Szőrük** csapzottá válik, csomókban hullik ki, fénye megfakul. Az elhalt szőrszálakat

megfelelő kefével el kell távolítani, hogy a bőr jól tudjon szellőzni és újak nőjenek. A vedlést segíthetjük bőrtápláló vitaminokkal, amelyek meggyorsítják, ezáltal lerövidítik a folyamatot. Az elhúzódó, illetve rendellenes szőrváltás betegségét is jelenthet, ezért oda kell figyelni! Összefoglalva: az áprilisi, várhatóan „bolondos” időben fokozottan kísérjük figyelemmel kedvenceink egészségi állapotát, és feltétlenül keressük fel az állatorvost, ha valamely betegségre utaló, gyanús tünetet észlelünk rajtuk.

dr. Laczkó Tímea, dr. Varga József

Kérjük, támogassa az Elveszett Állatok Alapítványt!

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

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, alkatrészek 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 * geriátriai 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

EGYEDI BÚTORKÉSZÍTÉS, RESTEURÁLÁS

Vállalom egyedi bútorok méretre készítését, gyártását, régi bútorok restaurálását. Megálmodott bútort megtervezem, elkészítem, beépítem irodába, nappaliba, hálószobába, gyermekszobába, gardróbba, előszobába, fürdőszobába.

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

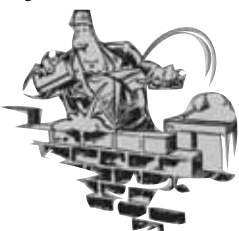
KÖMŰVESMESTER

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.

DESZTILLÁLT VÍZ ELADÓ!

Mindennapi fogyasztásra, méregtelenítésre, rákkúra
kiegészítésére, illetve háztartási eszközökbe **100,-Ft/liter**

Tel.: 06-30-291-7405

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

NYÁRI TENISZTÁBOR

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

**A tábor hétköznapokon 5 napos kurzusokkal 9,00-16,00
óráig tart.**

Turnusok: június 20-24., június 27-július1., július 4-8., július 18-22., július 25-
29., augusztus 15-19., augusztus 22-26.

Ár: 19.000,-Ft/fő, mely tartalmazza a teniszoktatást, pályabérletet, a
teniszlabdákat, valamint az egyszeri étkezést (ebéd). Szükség esetén
teniszűtőt biztosítunk.

A tábor helye: Hotel Noé, (Római-part, Királyok útja 301.)

Információ: Recepció 00-24 óráig, Telefon: 06-1-454-07-42



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



Óbuda Napja

II. Római-parti Halászlé Fesztivál

2011. május 6-7.

Fővédnök: Bús Balázs polgármester



Május 6. péntek

Az összefogás ünnepe

Helyszín: Holiday Beach Budapest Hotel- grill-terasz (1031 Budapest, Piroska u. 3-5.)

19,00 órától Támogatói est

Gyűjtés és tombola a csillaghegyi Csillagház javára



Május 7. szombat

A család ünnepe

11,00 Családi piknik a strandon

Helyszín: Pünkösdfürdő strand és környéke (1039 Budapest, Királyok útja 272.)

Kézműves foglalkozás

Bábszínház a szabadban – Paprika

Jancsi Színház

Paprika Jancsi csúzlizdája

Középkori lovagi próbák

Lézercsata

Sportversenyek és sportbemutatók



A Duna ünnepe

Helyszín: Pünkösdfürdői gát környéke

A Dunán:

Sportversenyek, bemutatók

Sárkányhajó verseny és bemutató

Hadihajó a Dunán

Az MH 1. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Ezred „Óbuda” nevű monitor hajója.

Római gályával a Duna hullámain

A Duna-parton:

II. Római-parti Halászlé Fesztivál

Halászléfőző verseny

Tűzszerész kiállítás

Vidámpark, kirakodó vásár

Lacikonyha – Nagy Fa-tól konyhája



Szabadtéri színpad

Színpadgazda: **Orbán Johnny**

10,00 – 15,00 óráig: Zenés

fesztiválynit az **Obsitos zenekarral;**

Csillaghegyi Mazsorették; Halászlé

főzőverseny indítása ágyúszóval,;

Néptánc; Kecskés együttes; Kerületi

iskolák bemutatkozása; Rézene –

Obsitos zenekar; Kerületi iskolák kulturális csoportjai; Sportversenyek eredményhirdetése; Halászlé főzőverseny eredményhirdetés

Mert a Duna összeköt...

Duna menti népek, nemzetek

Nemzetiségi divatbemutató

Táncok a Duna mentéről

Zumba-parti - aerobic dance

17,30 Janicsák Veca, az X-faktor sztárja énekel

18,00 III. Civil Római futás

Óbudai Mikromaraton,

2,5 km – 11. 00.

Óbudai Harmadfélmaraton,

7 km – 11. 30.

Óbudai Félmaraton,

21 km – 11. 30.

A test és a lélek ünnepe

Te-Le-Szel – Harmónia Ház

Helyszín: Holiday Beach

Budapest Hotel

(1039 Budapest, Piroska u. 3-5.)



A Te-Le-Szel Ház egy olyan hely, ahol a főszereplő: az ember **Teste**, a **Lelke** és a **Szelleme**. Szakemberek segítenek abban, hogy az odalátogató megismerhesse az egészséges táplálkozás, a természetes életmód kialakításának lehetőségeit. Hozzá segítik őket lelki egyensúlyuk megteremtéséhez, megoldásokat kínálnak a stressz és a mindennapi problémák, konfliktusok kezelésére.

11,00 – 16,00 óráig Bemutatók, ismertető, személyes konzultáció, fitnesz, erőnléti felmérés.

10,00 – 17,00 óráig **Holiday Beach Strandröplabda Kupa**

RSE Fekve nyomó Kupa

A helyszínek között **Bringóhíntő-transzít**.

További információk, részletek:

www.romalfurdo-se.hu

Gyepes Ádám: 06 30 284 6823

Fehér Ágnes: 06 20 492 0055

Óbuda Napja

II. Római-parti Halászlé Fesztivál

2011. május 6-7.

Fővédnök: Bús Balázs polgármester

A halászlé tájegységenkénti, országonkénti számtalan elkészítési módjai között valami mindig közös: a hal és a víz. A többi hozzávaló minőségét és mennyiségét a nép- és a családi hagyományok szabják meg. Ezen a fesztiválon ebből kínálunk ízeletet. A meghívott csapatok bemutatják a halászléfőzés náluk megszokott módját.

Főzőverseny

A II. Római parti Országos Halászlé Fesztivál

2011. május 7-én, szombaton 11 és 15 óra között halászléfőző versenyt hirdet a Pünkösdfürdő melletti zöldterületen, a Duna-parton. A versenyre nevezhetnek családi, baráti, munkahelyi és civil szervezeti csapatok. A csapatok sorszámmal kapnak, és az elkészült „versenymű” a sorszámmal ellátott edényben kerül a szakmai zsűri elé.

Amit mi biztosítunk:

- Kijelölt főzőhely
- Korlátozott mennyiségben halat
- A főzéshez megfelelő mennyiségű, előkészített tűzifát
- Hulladékértékelést
- Vízvételi lehetőséget
- Szórakoztató programokat

Amit a főzők biztosítanak:

- Bográcsot, háromlábát a főzéshez
- Hagymát, paprikát, fűszereket
- és kinek mi kell egy jó halászléhez
- Vízvételhez 5-10 literes műanyagkannát
- Tányért, poharat, evőeszközt

Csapatok jelentkezését várjuk a +3630/284-68-23-as telefonszámon, valamint írásos regisztrációt kérünk a gyepesadam@t-online.hu email címmel

Óbuda Napja II. Római-parti Halászlé Fesztivál 2011. május 6-7.

ÓBUDA NAPJA

2011. 05. 07. SZOMBAT

WWW.OBUDANAPJA.HU

FŐ TÉR

Halász Judit | Orosz Zoltán | Hot Jazz Band | Csik Zenekar

Kitecsalóg | Testvérvárosi találkozó | Civil udvar | Európa műhely

Parno Graszt | Szalonna és Bandája

CSILLAGHEGY BÉKÁSMEGYER

Kolompós együttes | **Charlie** koncert a Mátyás király úton

Közbiztonsági Nap a Csobánka téren

ÉS MEG SOK-SOK REMEK, INGYENES PROGRAM A KÜLÖNBÖZŐ HELYSZÍNEKEN

ÓBUDA gyermekműsorok, kézműves foglalkozások, bográcsos, táncbemutatók | **CSILLAGHEGY** főzőverseny, lovasverseny, filmvetítés | **HARMADHEGY** dőmpertúra gyerekeknek, lovagi játékok, kézműves foglalkozások | **AQUINCUM-SZABAD** lovaskocsis menet, sütés-főzés, hőmegballonos függőszekeres | **BÉKÁSMEGYER-ÓFALU** sakk- és szkanderverseny, kirakodóvásár, néptáncbemutató, utcabábi | **RÓMAI PART** halászléfőző verseny, tűzszerész kiállítás, nemzetiségi divatbemutató, kajak-kenu verseny

TOVÁBBI INGYENES, ILLETVE KEDVEZMÉNYESEN LÁTOGATHATÓ HELYSZÍNEK A KERÜLET SZÁMOS PONTJÁN

Óbudai Kulturális Központ | Óbudai Társaskör | Mátyai Játékszerek | Óbudai Múzeum és Könyvtár | Aquincumi Múzeum | Kiscelli Múzeum | Vasarely Múzeum | Textilmúzeum | Budapest Galéria

ÉTEL, ITAL, FÜRDŐ, KATLAN TÖR, PANYOLAI SZILVOROMA, TÖRÖK ÓBUDAI ÉTTEREM KEDVEZMÉNYES AJÁNLATA

ÓBUDAI PIKNIK NYISSUNK EGYMÁSRA!

SZERVEZZEN ÖN IS SAJÁT PROGRAMOT A SZÁMOS ÓBUDA NAPJAI RENDEZMÉNYEIN KÍVÜL!

Hívja asztalhoz szomszédait lakókörnyezete egyik szabadon választott parkjában, játszótérén, vagy bárhol, ahol szívesen beszélgetne, megismerkedne velük. Ha kigondolta a tökéletes helyszínt, csak annyit kell tennie, hogy regisztrál a www.obudanapja.hu/piknik oldalon, az ott megtalálható jelentkezési lap kitöltésével.

ISMERJÜNK MEG A KÖRÜLÖTTÜNK LAKÓKAT, ÉS LÁSSUK EGYMÁST VENDÉGSÜG ÓBUDA NAPJAIN!

További információ: gyepesadam@obudanapja.hu e-mail címen, valamint a +36 30 247 4819-es telefonszámon az Óbudai Kulturális Központ munkatársánál.



Bőrápolás télen, nyáron

Bőrünk nem csak a szeles hideg téli hónapokban, vagy a tikasztóan meleg nyári időszakban szorul ápolásra. Tanácsos figyelni bőrünk változó szükségleteire úgy az évszakok szerint is. A hideg napokon még nappalra is a gazdagabb éjszakai krémek használata ajánlatos, igaz ezek lassabban szívódnak fel. Ilyenkor a megszokott arctej, arcmosó, vagy mosdógél helyett növényi eredetű krémesebb és főleg alkoholmentes terméket használjunk. Az aloe, a teafa, az eukaliptusz, a jojoba, a citrusfélék, vagy a borsmenta tartalmúak közül bármelyiket válasszuk. A kitűnő ápoló hatásuk mellett tisztító, pólusösszehúzó tulajdonságuk révén nagyobb védelmet nyújtanak nem csak a hideg, de a fertőzések ellen is. Legfontosabb a bőr kiszáradásának elkerülése. A száraz, vízhiányos, cserepes, netán kirepedezett bőr nem csak kellemetlen, segíti a bőr idő előtti öregedését, de kevésbé képes ellenállni a fertőzések, a kórokozók támadásainak is. Ne feledjük! – testünk első védelmi vonala a bőrünk, mely az egész testfelületünk védelméért felelős. A változó időjárás, az esetleges mosószer ártalmak, netán a gyakori klóros vízhatás, a napsütés hiánya, vagy túlzott mértéke mind a bőrünk ápolásának szükségességét sürgetik. Egy hideg, fázós nap után jó hatással lehet úgy a hangulatunkra, mint a közérzetünkre egy



illóolajjal, vagy fürdőolajjal, netán fürdősóval gazdagított fürdő. A só ugyanis ápolja, védi bőrünket, természetes antioxidáns, a mérgező salakanyagok kiváló eltávolítója. Ha tejpört, vagy tejsavóport szórunk a vízbe, úgy egy bőrtápláló fürdőzéssel kényeztet-hetjük magunkat. A bőrszárazság, a viszketés ellen a fürdővízbe 3 dl. Almaecetet és 1-2 csepp borsmenta olajat tegyünk. Ám hiába választunk bármilyen kiváló, a bőrtípusunknak, vagy az időjárás változásainak megfelelő bőrápolót, ha krémezéskor nem figyelünk mozdulatainkra. A durva, kapkodó, gyors mozdulatokkal csak gyúrjuk, nyújtjuk az arcbőrt. Mindig tükörbe nézve, gyengéd mozdulatokkal simítva, az arc középvonalától a fülek irányába krémezzük arcunkat, de a simító gyengéd mozdulatok testünk minden tagjára érvényesek. Az elvékonyodott ózonréteg következtében a téli és a kora tavaszi időszakban is figyelni kell a nap UV sugárzás okozta veszélyekre, illetve a fejbőr krémek megfelelő mértékű alkalmazására. Az UV sugárzás károsító hatása ellen az emelt mértékű béta karotin bevitel is biztosít egyfajta védelmet, ezért, ha lehet a sütőtök, a sárgarépa, a sárgabarack fogyasztása – akár mirelit formában is – télen-nyáron egyaránt ajánlatos.

A hónap gyógynövénye:

A csipkerózsa



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

A csipkerózsa (Rosa Canina) a nagymama házipatikájából és az éléskamrákból egyaránt ismert gyógy és élelmiszer növény. Tea és lekvár formájában is évszázadok óta gazdagítja a magyar konyhai és népgyógyászati hagyományokat. Magyarországon szinte mindenütt megtalálható, elsősorban erdős, bozótos területek növénye. Az akár három méter magasra megnövő cserje jellegzetes formájával tuskés vesszőivel, színpompás virágaival messziről felhívja magára a figyelmet. Botanikai szempontból a csipkerózsa a rózsavirágúak rendjébe (Rosales) ezen belül a rózsafélék (Rosaceae) családjába és a rózsafélék (Rosaideae) alcsaládjába tartozó növény. Levelei és virágai illatosak a virágok fehér, rózsaszín vagy bíbor színűek. Gyógyászati célra a piros színű érett, kemény átermése használható. Az általánosan elterjedt hiedelemmel ellentétben a dércsípte, fagyott termés gyógyászati célra nem használható. Kimagozott formában csipkehúsként, maggal együtt csipkebogyóként kerül forgalomba. Nagy mennyiségben tartalmaz C vitamint, B vitaminokat, flavonoidokat, és pektint. Ezen kívül gyümölcssavak cukor és karotinoidok is megtalálhatók benne. A hagyományos gyógyászat influenza, meghűlés, megfázás valamint fertőző megbetegedések, emésztési és húgyúti betegségek kezelésére használta. Napjainkban önállóan elsősorban C-vitamin pótlásra, az egyéb C-vitamin készítmények kiváltására használják. Ezen kívül figyelemmel az antioxidáns hatására immunerősítő szerként valamint a vizelethajtó, gyulladáscsökkentő és vesekőoldó teák alkotórészeként alkalmazható. Fontos tudnivaló, hogy a teát langyos vízben történő áztatással kell elkészíteni, a főzés, vagy forrázás hatására a C-vitamin nagy része elbomlik, így a tea hatásának jelentős részét elveszíti. A csipkerózsa termése ártalmatlan, specifikus mellékhatása nem ismert. Nagyon nagy adagban történő alkalmazása hasmenést, hosszan tartó nagy dózisu használata az arra hajlamos személyeknél elősegítheti a vesekőképződés kialakulását.

Calendula



RYN

A JÁRÁS TUDOMÁNYA

Új tavaszi kollekcio megérkezett!

Egészségügyi dolgozóknak, biztonsági őröknek, vendéglátósoknak a listaárnál 20%-kal olcsóbban biztosítjuk minden akciós RYN és STRETCHWALKER modellt!

Joya a világ legpuhább bőrcipője
Próbálja ki, nem fog csalódn!

Eredeti magyar Batz gördülő cipők már 24 990 Ft
Bevezető áron kaphatók!

Stretchwalker akció mindenkinek!
Áprilisban 20 000 Ft-ot spórolhat!
59 900 Ft helyett csak 39 990 Ft-ért
(A kedvezmény semmilyen más egyéb dologgal össze nem vonható.)

Fáj a háta, dereka? Lúdtalpas? Gerincsérves?
Próbálja ki! Nem fog csalódn! A terápiás és gördülő lábbelik folyamatosan gyógytornáztatják!

EGÉSZSÉG-PÉNZTÁR elfogadó hely

* Orvostechnikai eszköz, a mellékhatásokkal kapcsolatban kérdezze meg kezelőorvosát, és olvassa el a mellékelt tájékoztatót!

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

CSALÁDI BARANGOLÓ NAP

2011. április 23 – 24., Bringóvár, Margitsziget

Tekerj a nyereményekért!

Családi Barangoló nap a Margitszigeten

Bringózz a családdal, vagy barátaiddal, fedezd fel a Szigetet, válaszolj néhány kérdésre és fejtörőre és megnyerheted az ajándécsomagok egyikét!

Nevezés ideje: 2011. április 23 – 24. 10.00 órától 18.00 óráig.
Várunk a Margitszigeten a Bringóvárnál, a 26-os autóbusz „Szállodák” megállójánál!

További információ: 06 (1) 329-2073
www.bringohinto.hu

PROGRAMOSZTÓ

Hívókártya

BUDAVÁRI LABIRINTUS

KÖRNYEZETVÉDELEM



ÁSS MÉLYEBBRE

Már a Mount Everesten is szemetet szednek

A szemét mindenhol ott van. Nepál most állami környezetvédelmi programot indított, hogy 2012-re megtisztíthassa a világ legmagasabb csúcsát a Mount Everest-et. A Saving Mount Everest 2011-2012 elnevezésű kampányban a nemzetközi közösség is részt vesz. Az idei, júniusig tartó időszakban hozzávetőleg nyolc tonna szemetet akarnak lehozni a Mount Everestől (Csomolungmáról) és a hegység alacsonyabb részein raknak le. Ezek a hulladékok nem csak az elmúlt évek expedícióból származnak – voltak olyan hegymászók már 1970-ben is, akik a csúcsra tűzött zászló mellett több kupac szemetet is maguk mögött hagytak. Egy olasz csapat például egy egész helikopter roncsot hagyott a Hegyen az utókornak.

Zöld ruhatár – csere-bere börze a budai Zöld boltban

A mára már kultusszá vált külföldi női magazinok hasábjairól sorra az köszön vissza, hogy mai rohanó világunkban elengedhetetlen, hogy egy nő a legújabb divat szerint öltözködjön. Ezt súlyolja a TV és az Internet is belénk. Elnyugatiasodott országunk lakóinak meg sem fordul a fejében, hogy egy ruhadarabot 3 alkalomnál többször felvegyen, hisz az már nem lenne trendi. E mellett persze érdekes az a tény is, hogy manapság turkálóban, hasznátruha-boltban (más néven second hand boltban) vásárolni igazán menő dolognak számít. Joggal vetődhet fel a kérdés, hogy mi melyik táborot erősítsük. Az utóbbi népszerűsítésére jött létre egy új, alternatív irányzat, az ún. ruha csere-bere. A Budapesten található Zöld bolt (www.zoldbolt.hu, Kiss János altábornagy u. 35.) immáron másodikjára adott helyt effajta rendezvénynek. A rendhagyó akció meghirdetésének egyetlen szépséghibája az volt, hogy a „zöld” körön kívül eső emberek nemigen értesülhettek róla, hacsak nem voltak valamelyik levistára feliratkozva (pl. Greenpeace, Humusz vagy Zöld Mozgalom), vagy nem böngésztek az effajta honlapokat. A múlt csütörtökön megrendezett eseményre mégis jóval többen jöttek el a vártnál, így a szervezők teljes sikert könyvelhettek el. A válogatott ruhák jó szívvel eladhatók lettek volna akár egy igazi hasznátruha-boltban is, ugyanis csupa jó minőségű, tiszta ruhákat hoztak a látogatók. Az egyes darabok között akadt téli-nyári, márkás, vagy no-name kollekcióból származó egyaránt. Az igazán jó hangulatú délutánon természetesen a viccnek is helye volt, mikor egy-egy mókásabb ruhadarabon a lányok hajba kaptak egymással. A poénkodásból természetesen maga az üzletvezető sem maradhatott ki, akinek választása egy igazán stílusos „őzonlyuk” feliratú és a köldökénél kivágott sötétkék pólóra esett.

Fukusima túlnő Csernobilon

A Greenpeace szégyenletesen késeinek ítélte a japán kormány döntését, hogy a nukleáris eseményeket rangsoroló INES skálán az eddigi ötösről a legmagasabb, hetes (csernobili szintű) fokozatúra emelték a fukusimai atomerőműben bekövetkezett katasztrófa minősítését.

Egy balesetet akkor sorolnak a 7-es fokozatba a nemzetközi skálán, ha radioaktív anyagok „jelentős mennyiségben” jutottak a szabadba, és a szivárgás „igen nagy mértékben hat az emberi egészségre és a környezetre”.

Az atomipar-biztonsági hivatal előzetes számítást tett közzé a környezetet ért sugármennyiség halmozott (kumulatív) mennyiségéről. Az adatok szerint az atomerőműtől 60 kilométerre északnyugatra, és 40 kilométerre dél-délkeletre meghaladta az 1 millisievert/év mennyiséget. A 20 kilométeres kitelepítési övezetben a sugárzás mennyisége 1-től 100 millisievert/év, míg a 20-30 kilométeres zónában 50 millisievert/év volt. A Greenpeace szégyenletesen késeinek ítélte a japán kormány döntését a Fukusima Daiicsi atomkatasztrófájának **INES 7-es fokozatúra** – az 1986-os csernobili katasztrófával megegyező szintűre – emeléséről, valamint ismét arra szólítja fel a kormányt, hogy azonnal gyorsítsák fel az érintett lakosságra vonatkozó védelmi intézkedéseket.

„A nukleáris ipar történelme tele van álcázásokkal és a katasztrófák következményeinek bagatellizálásával. Az ipar Japánban és Japánon kívül is ismét lekicsinyelte ennek a borzalmas tragédiának az emberi következményeit, és csak most, egy hónappal a katasztrófa után ismerték be az esemény valódi nagyságát, amellyel a skála legsúlyosabb fokozatán a helye – mondta Rohonyi Péter, a Greenpeace Magyarország nukleáris kampányfelelőse. Mégsem ez a legrosszabb forgatókönyv. Mialatt az ipar továbbra is küszködik a sérült atomerőmű feletti irányítás megszerzésével, sajnos még mindig előfordulhat, hogy sokkal több sugárzás szabadulhat ki.”

„Milyen további figyelmeztetésekre van még a világnak szüksége ahhoz, hogy háttat fordítson ennek a halálos és veszélyes technológiának, milyen további ösztönzés kell a biztonságos, energiahatékonyságon és megújuló energiákon alapuló energiaforradalom felkarolására?”

„A Greenpeace már három hete 7-es fokozatúvá minősítésre **szólította fel a hatóságokat**, ám amint azt az erőmű körüli kitelepítési zóna esetében is láthattuk, a kormány folyamatosan késlekedik a reakciókkal.”

„A japán kormány végre elismerte, milyen súlyos a helyzet. Most gyorsan kell további intézkedéseket bevezetnie – például ki kell telepítenie a terhes nőket és a gyermekeket a sűrűn lakott területekről, így **Fukusima és Koriyama városokból** –, hogy megvédje a katasztrófa érintetteinek egészségét és megélhetését.”

Forrás (Greenfo)

MEGKÉRDEZTÜK A KÖRNYEZETI TANÁCSADÓKAT

Mitől magyar a magyar?

A GVH eljárást indított több áruházlánc ellen, mert „magyar terméként” hirdetett nem magyar alapanyagból, illetve nem Magyarországon készült termékeket. Számos környékbeli áruházláncban kaphatunk magyar nemzeti színekbe csomagolt, „magyar termék” vagy „magyar minőség” feliratú termékeket. Felmerül azonban a kérdés, hogy biztos magyar-e és mitől az?

Az esetszám egyre növekszik: A CBA franchise-rendszer egyik tagja reklámkiadványban olyan termékeket is magyar terméként hirdetett, amelyek származási helye nem Magyarország. Így például:

– „Szerencsi Party” étbevonó csomagolásán származási helyként Csehország volt megjelölve, – a Tomi Kristály mosópor két változatban került be a hirdetési újságba, és mindkét termék csomagolásán az olvasható, hogy a gyártási és származási hely, a hivatkozott kódok szerint Ausztria, Lengyelország vagy Szerbia.

– ERU Camping teavajat szintén magyar terméként hirdette, azonban a termék származási helye Szlovákia.

Nemzeti színű címkék

Az Aldi Magyarország Élelmiszer Bt. „Magyar minőség” felirattal lát el nagy számú, forgalmazásában lévő terméket. A feliratot nemzeti színű háttér előtt kiemelten jeleníti meg az áruházi polccímkeken, televíziós reklámokban, reklámkiadványaiban, utcai plakátokon. Ezekon kívül internetes oldalain „Magyar minőség” menüpontot működtet. A „Magyar minőség” szlogennek a magyar nemzeti színekkel való együtt azt a látszatot keltheti a fogyasztóban, hogy magyar terméket vásárol, annak ellenére, hogy egyes ilyen szlogennel hirdetett termékek ugyan Magyarországon nyerték el forgalomba hozatali végső formájukat, ám a termékek előállításához használt alapanyagok egyes esetekben valószínűsíthetően nem magyar eredetűek.

A GVH egyre több információval rendelkezik (panaszok, bejelentések, kutatások, piaci jelzések) arról, hogy a fogyasztók számára – elsősorban élelmiszer termékek vásárlásakor – fontos, hogy magyar termékeket vásároljanak. A vásárlók egyre gyakrabban mérlegelik az élelmiszerek alapanyagának eredetét.

Ál-hungarikumok

Az Auchan Magyarország egy korábbi kampányban „Auchan Hungarikum” szlogennel olyan termékeket jelentek meg, amelyek nem tartoznak a közismert hungarikumok körébe. A szlogennek a magyar népi motívumokkal való együtt alkalmazása azt a látszatot keltheti a fogyasztóban, hogy 100%-ban magyar terméket vásárol, azonban e termékeket valószínűsíthetően 100%-ban külföldi tulajdonban lévő vállalkozások állítják elő, és előállításukhoz használt alapanyagok egyes esetekben valószínűsíthetően nem magyar eredetűek. Az érintett termékek pl.:

– Rama margarin – Unilever Kft
– Globus majonéz – Unilever Kft.
– Sága Foods pulykapárizsi – Sága Foods Zrt.
– Omnia kávé – Sara Lee Hungary Zrt.
– Boci csoki – Nestlé Hungaria Kft.

– Sió rostos őszibarack – Sió Eckes Kft
– Baba kozmetikumok – Unilever Kft.
– Borsodi sör – Borsodi Sörgyár Zrt. (Interbrew)

– Soproni sör – Heineken Hungária Sörgyárak Zrt. A SPAR Magyarország egy 2010-es kampányban a Spar, Interspar és Kaiser’s üzlethálózatokat érintő országos reklámkiadványaiban úgy hirdetett meg „magyar termék”-ként termékeket, hogy azok származási helye nem Magyarország. Így például:

– a 2010. július 29-től augusztus 4-ig tartó időszakban többféle Cheeseland kordobozos ömlesztett sajtot a „Magyar termék” felirat és a nemzeti színek együtthalmozásával hirdette, azonban a termékek származási helye Lengyelország,

– a 2010. augusztus 12-től 18-ig terjedő időszakban a Cheeseland Trappista sajtot kiemelt méretű fotóval, szintén a „Magyar termék” felirat és a nemzeti színek együtthalmozásával hirdette, azonban a termékek származási helye Németország,

A fogyasztókkal szembeni tisztességtelen kereskedelmi gyakorlat tilalmának feltételezett megsértése miatt a Gazdasági Versenyhivatal versenyfelügyeleti eljárást indít a fent említett vállalkozásokkal szemben.

A „mi” magyar termékünk

A „magyar termék” persze nem pusztán önmagában álló minőség, céltalan kategória. Sokak számára egyfajta „brand”, védjegy, ami szavatolja az áru minőségét, vagy más jellegű eszmei tartalmát. Természetesen mindenki saját belátása szerint hozza meg fogyasztói döntéseit. Jó lenne azonban, ha a magyar termék (nem) vásárlása elsősorban nem ideológiai kérdés lenne, nem a politikai elkötelezettség függvénye. A növekvő nemzetközi versenyben egyszerűen fel kell ismernünk a helyi értékek fontosságát. Támogassuk a hazait, a helyit (nem csak itthon, hanem külföldön is!), legyünk – így is – tudatosak a környezetünket, a társadalmunkat illetően.

Mit árul el a vonalkód?

A vonalkód egy gép által optikailag leolvasható kód, amely különböző vastagságú függőleges világos és sötét közzeteket, illetve vonalakat tartalmaz (ez hordozza az információt), ezek alatt általában számok is szerepelnek.

Ha röviden szeretnénk válaszolni az alcímbe feltett kérdésre, akkor a válasz: nem sok mindent. Ugyanis a helyzet igen bonyolult, és a vásárló ne reménykedjen abban, hogy pusztán a vonalkód alapján biztosan magyar terméket emel le a polcra.

Európában 13 számjegyet tartalmaz a gyártmánykód, amelyből az első három jelöli az adott termék márkaképviselőjének bejegyzési helyét, amely „599” esetében Magyarország. Ez azonban nem feltétlenül jelenti azt, hogy az adott terméket hazánkban gyártják. Egy magyar tulajdonú, de például Kanadában gyártó cég termékeire is ezzel a számjegysorral kezdődő vonalkódot ragasztanak. Ugyanígy a Magyarországon gyártott termékek vonalkódja sem kezdődik törvényt szerűen 599-el, amennyiben a márkaképviselő más országban van bejegyezve.

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette.



Egyetlen gyermek sem éhezhet Óbudán

Egy közelmúltban végzett felmérés szerint még ma is sok kisiskolás megy üres gyomorral reggel iskolába. A gyermekek és a rászoruló felnőttek ételhez juttatása érdekében, a polgármester kezdeményezésére keresett és talált megoldást az önkormányzat.

Az elmúlt időszakban több iskola is jelezte, hogy a hátrányos helyzetű gyermekek egy része reggeli nélkül érkezik az iskolába, nem tud figyelni, ezért romlik a teljesítménye. Az iskolák körében elvégzett felmérés szerint 594 rászoruló gyermek részére lenne szükség az ingyenes reggelire.

A problémát érzékelve Bús Balázs polgármester azt kezdeményezte, hogy az önkormányzat a Sodexo bevonásával biztosítsa az ingyenes reggelit a rászoruló gyermekek részére a 2010/2011. tanév végéig. Az önkormányzat ennek megvalósítására összesen 2.800.000 forintot fordít.

A III. kerületi helyhatóság az itt élők gondjainak enyhítése céljából évek óta együttműködik a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége Egyház által alapított Étel az Életért Közhasznú Alapítvánnyal. Eddig már az ételosztási programok révén több ezer rászoruló jutott ingyenesen meleg ételhez. 2010. májusa óta - az időközben megnövekedett igényeknek megfelelően - két helyszínen a hét öt napján osztanak ételt. A kb. 300 adag vegetáriánus meleg egytálétel, kenyér, gyümölcs, és tartós élelmiszer a hajléktalan személyek mellett egyre több létminimum alatt élő kisnyugdíjasnak, krízishelyzetbe került családnak és kallódó fiatalnak nyújt nélkülözhetetlen segítséget. Az ingyenes étkezésre jelenleg a Gyermekvédelmi Központ és a szociális főosztály által értesített és kijelölt lakók jogosultak. Az ebédosztás helyszínül a Vargabetű Klubműhely Egyesület Táncsics M. u. 24. szám alatti székhelye, illetve a Benedek Elek u. 1-3. szám alatti Óbudai Rehabilitációs és Foglalkoztatási Központ épülete szolgál. Az alapítványt április 8-tól együttműködési megállapodás keretében támogatja az önkormányzat.

(forrás: obuda.hu)

Aquincum-Mocsáros Egyesület programjai



TISZTELT MOCSÁROS-DŰLŐIEK!

Április 16-án (szombaton)
Levendula-ültető délelőtt



rendezünk a

Mocsáros-dűlőn a Gladiátor utcai pihenőpark előtt.
9 órától kezdődik a munka, az ültetősáv rendezése után kb. 10 órától ültetjük – soronként – a levendulátöveket.

10 órától a családi pihenőparkba várjuk azokat az önkéntes segítőket, akik növényültetési akcióban segíteni akarnak.

Ásót, kapát hozzanak magukkal!

Az ültetési akció esős időben sem marad el!

A fűzspirálba különféle fűzernövényeket lehet ültetni még, sőt a belső kerítés mentén is van alkalmas ültetőhely, ezért kérjük, hogy akinek bármilyen áttelepíthető élő fűzernövénye van, hozzon belőle!

Várjuk Önöket, kedves lakótársaink!

AME vezetősége

Levendula-ültető munkánkat az Ökotárs Alapítvány által koordinált és a MOL által finanszírozott pályázaton nyert összegből valósítjuk meg. A park fenntartásához Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata pályázati segítséget nyújtott.



Húsvéti kisállat-simogató

a
**Gladiátor utcai
családi pihenőparkban**

2011. április 23-án,
szombaton

délután 15-17 óráig

mindenkit vár az

Aquincum-Mocsáros

Egyesület és a

Saflánszky család

miniállatkertje

(pónik, nyuszik, cicák...)



1 %-ot a Gézengúz

Alapítványnak

A SZJA 1%-ról való önkéntes felajánlások mindig is nagy segítséget jelentettek a Gézengúz Alapítványnak. Köszönet mindenkinek, aki ránk gondolt és megtisztelt minket bizalmával! Ez a bizalom és támasz adta meg a lehetőségét annak, hogy tavaly 2012 gyermeket tudtunk ellátni, nekik és családtagjaiknak a lelki és szakmai segítséget megadni.

Az idei évben is szeretnénk az érintett családok, gyermekeik gyógyulását munkánkkal sikeresen biztosítani. Kérjük, hogy adója 1%-val Ön is támogassa a korai egészségügyi ellátást igénylő, koraszülött gyermekek teljes élethez való esélyét!

ADÓSZÁM: 19650823-1-41

BANKSZÁMLASZÁMUNK: 10918001-00000411- 38110018

TELEFON: +36 26 546 327; E-MAIL: gezenguz@gezenguz.hu



HASTÁNC MAGYAR BAJNOKSÁG

Március 26-án Budapesten került megrendezésre a Magyar Bajnokság, melyre az ország minden részéből érkeztek versenyzők. A szép számú közönség és a szigorú zsűri 13 csoportos és 60 egyéni produkcióban gyönyörködhetett. A SZERÁJ Hastánciskola táncosai mint minden megmérettetésen, most is „taroltak”. A Hastánciskola vezetője,

egyben a lányok edzője – **Zsigmond Mária (Shira)** – felkészítésének köszönhetően a táncosok az alábbi helyezéseket érték el:

Amatőr felnőtt kategória: I. Balga Diána

(edzője: Baranyai Andrea), II. Rákóczi Anna.

Ifjúsági kategória: III. Kovács Renáta

Profi Kategória: I. Tóth Csilla

Senior kategória: II. Czupa Judit



Amennyiben Te is kedvet érzel a hastánc alapjainak elsajátításához, jelentkezz a SZERÁJ Hastánciskolába a 06-70-206-3300-ás telefonszámon!

NAPKÖZI, TANULÓSZOBA VAGY KORREPETÁLÁS!

Aquincum, Rómaifürdő, Csillaghegy körzetében lévő iskolák kisdíákjainak alsótól 5. osztály végéig pedagógus kis csoportos, vagy egyéni foglalkozást tart (leckeírás, gyakorlás, korrepetálás).

Csoportos tanulás du.1-4-ig, egyéni foglalkozás délután 4-6-ig,

vagy megbeszélés szerint. Szükség esetén hazaszállítást is vállalok!

Csoportos foglalkozás: 2000ft/2 óra, egyéni foglalkozás: 1500ft/óra

Türelmes, nyugodt légkör, jó hangulat, motivált feladatmegoldás,

hogy a tanulás ne kényszerű munka, hanem a siker forrása legyen.

Érdeklődés:06 30 33 66 710

Húsvéti tojásfestés Csillaghegyen



2011. április 16-án délelőtt 9 órától

a **Csillaghegyi Községi Házban**

tojásfestés tart a gyerekeknek

a **Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület.**

Az udvaron kedvezményes virágpálánta vásár fogadja az arra látogatókat.

A gyermekprogramok ingyenesek! Mindenkit sok szeretettel várunk!



Nemzetközi sikerekkel gazdagodott a Római Sport Egyesület

Komoly felkészülés előzte meg a versenyt, hiszen a Római SE úszóira nagy megmérettetés várt a Müncheni Olimpiai uszodában március 19-20-án A Nemzetközi Head Trophy úszóversenyen 11 ország 92 egyesület 925 versenyzővel képviseltette magát.

Az első nap nagyon jól kezdődött, Dani Veronika (01) 100m pillangón a dobogó legfelső fokára tudott felállni. Kőnczöl János (00) sem panaszkodhat, hiszen 200m mellen a 3. helyre tudta feltornáznia magát. Magyar Anna (00) 100m pillangón egy benyúlással maradt le a harmadik helyről, így idején javítva a 4. lett. Venyige Ádám (96) 100m gyorsan a 6. helyezést tudta elérni.

A második nap töretlen lendülettel folytatódott. Vera 200m gyorsan második, 200m vegyesen harmadik lett. Jancsi 100m mellen harmadik, 200m vegyesen alig lemaradva a negyedik helyezést érte el. Venyige Ádám egy igen erős mezőnyben 2 századdal maradt le a 3. helytől.

Gyepes Lajos és fia Gyepes Ádám az egyesület vezetői, rendkívül elégedettek voltak az eredményekkel. Remélik, hogy az elkövetkezendő versenyek is ilyen sikeresek lesznek, ezzel is öregbítve az egyesület, valamint Óbuda hírnevét.

Gy.Á.



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**

**AKCIÓ!
 -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
 ÁLLATORVOSI RENDELŐ

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

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

**KUTYÁK MICROCHÍPEZÉSE CSAK 4900,-FT
 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 költyök,
 Ki bokor alatt nyöszörög.*

1039 Budapest, Szentendrei út 393.

ITT A TAVASZ-HÚZD MEG A RAVASZT!
LÉZERHARC, PAINTBALL
 Tel: 061/351-06-55

**SZENTENDRÉN MÁR
 2000,-
 Forinttól**

Keressen minket a **facebook**-on!



SOVIET PAINTBALL
 Powered by Sunrise-ALL

**Lézerharc: +36/70 702-7635 , www.lezerharc.hu
 Paintball: +36/30 397-8533 , www.sovietpaintball.hu**

Ágidekor

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



Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

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

Átváltoztatjuk

Kati maga sem akart hinni a szemének

Kicsit fáradtan, elcsigázottan érkezett **Kati** a **Gabriel Stúdió** angyalaihoz, akik rögvest kezelésbe vették.

Zita egy kellemes vörös színt adott a kopott szőke tincsekért cserébe, amit dúsító vágással formára igazított, úgy, hogy a rövidebb hajtincsekkel Kati arcát keretbe foglalta. A változás már így is szembe tűnő volt, és ezt még csak fokozta az arc kozmetikai finomítása. A lehetetlenségig kék szemhéj árnyaló az éppen csak felsejlő kontúrozással elővárasztotta Kati égszínké szemeit, míg az ajkak kihangsúlyozásával az egész arc karaktert kapott. Az arccsontra felvitt halvány pirosító alig-alig törte meg a tőkletes alapozást. A külső változás jól érzékelhető. Azt, hogy



milyen változás állt be Kati lelkében, csak találgatni tudjuk, de ez a mosolygós, vakítóan kék tekintet sok mindent elárul. **Ha úgy érzi, kedves olvasó, hogy önre is ráférne egy tavaszi megújulás, jelentkezzen egy fotóval és tel.számmal az rse@internet.hu email címen.**

Tavaszi újdonságok a szépség szolgálatában a Gabriel Stúdióban

FLABÉLOS FL-3000

Professzionális teljes test vibrációs mozgásterápiás készülék

A mozgáshiányos életmód egészségügyi kockázatainak csökkentésére a jövő leghatékonyabb és legkíméletesebb edzési módszere! 10 perc alatt a Flabelos-szal körülbelül 45-50 percnyi klasszikus, edzőtermi munkát végezhetünk el, különösebb megerőltetés nélkül, kényelmesen!

A Flabelos billegő-mozgó padján állva sorozatos

egyensúlyvesztés következik be, mely beindítja a központi idegrendszert, az agy pedig utasítást ad az egyensúly fenntartásában részt vevő összes izomnak a korrigálásra, azaz az izomzat automatikusan „ellen tart”.

És ez miért jó?

Jelenleg ez az egyetlen gyógyszer nélküli edzés módszer, amellyel a csonttritkulás folyamata megállítható és visszafordítható!

Az egyetlen gyógyszer nélküli rehabilitációs módszer, amellyel a végtagok érzékszervei gyógyítható, pl. hideg végtagok (kéz, láb) problémájának megoldása, illetve cukorbetegség esetén fellépő alsó végtagi érzékszervek (ún. feketeláb szindróma).

Bejelentkezés: 06-30-560-4507

Böbe recept-túrája 2011. Húsvéti finomságok

A Húsvét a keresztény világ egyik legnagyobb ünnepe. a tavaszvárás, a tavasz eljövételének ünnepe is, amelyet március vagy április hónapban (a Hold állásának megfelelően) tartanak. A Biblia szerint Jézus – pénteki keresztre feszítése után – a harmadik napon, vasárnap feltámadt. Helyettesítő áldozatával megváltotta minden ember bűnét, feltámadásával pedig győzelmet aratott a halál felett. Az eredetileg zsidó ünnep (héber nyelven pászah) az egyiptomi fogságból való szabadulás ünnepe volt. A húsvét egybeesik a tavaszi napéjgyenlőség idején tartott termékenységi ünnepekkel is, amelynek elemei a feltámadás, az újjászületés.

Tárkonyos tavaszi csirke raguleves

Hozzávalók: 6-8 db csirkeszárnny (vagy 2 db fél csirke mell-filé), 2 db csirkehús leveskocka, 2 dl tejszín, 2 kávéskanál liszt, pár csepp citromlé, 3 db sárgarépa, 3 db fehértúrja, 1 fej vöröshagyma, kevés Vegeta, só, bors és 1-2 ágacska friss tárkony. A húst felcsiszozzuk, a hagymát apróra kockázzuk. Utóbbit üvegesre pirítjuk az olajon, majd a húst is hozzáadjuk, megpirítjuk. Ha kész, megszórjuk egy pici liszttel, majd felöntjük vízzel, beletesszük a leveskockát, sózzuk, hozzáadjuk a fűszereket, majd a kockára vágott zöldségeket és a kelbimbót. Aki szereti, gombát, csirkemájat is tehet hozzá. Ha megpuhult minden, felöntjük a tejföllel kikevert tejszínnel, majd citromlével ízesítjük. Legvégül megszórjuk bőven tárkonnal.

Húsvéti spenótos tekerics

Hozzávalók a tekericshez: 8 tojás, 1 csomag mirelit spenót, 4 csapott evőkanál liszt, só, 2 gerezd fokhagyma



Töltelék: 1 tubusos natúr krémsajt, 15 dkg fokhagymás-zöldfűszeres krémsajt, csemegeuborka felkockázva, ecetes piros paprika felkockázva, 1-2 db főtt sárgarépa felkockázva. Keverjük össze a tojásokat a felengedett és átszűrt spenóttal, a liszttel, sóval és az átnyomott fokhagymával. Öntsük a masszát egy sütőpapíros tepsibe és süssük meg előmelegített sütőben. Ha kész, borítsuk nedves konyharuhára, a sütőpapírt vegyük le és a konyharuha segítségével tekerjük fel. A töltelék hozzávalóit keverjük el. Ha a tekerics kihűlt, 3/4 részét kenjük meg a töltelékkel. Csomagoljuk alufóliába, és tegyük min. egy órára a hűtőbe, hogy szelethetőség legyen.

A legfinomabb töltött tojás

Hozzávalók: személyenként 2-2 db frissen főtt tojás, nagyon kevés vaj, só, bors, snidling, saláta levél és kevés tartármártás. A tojásokat keményre főzzük, megtisztítjuk, keresztben kettévágjuk. A sárgáját kikanalazzuk, pici puha vajjal, sóval, pici borssal habosra keverjük, a snidlinget hozzáadjuk. A krémet a félbevágott tojásokba töltjük, és salátaalapra fektetjük. **Díszítése:** 1 vékony karikára vágott hegyes zöld paprika, közepében: 1 pici Piros arany krém



Gabriel 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

Gabriel Stúdió



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

Gabriel Stúdió

PEDIKÚR-MANIKÚR

Gyógypedikúr 2500 Ft
Manikűr 1500 Ft

MASSZÁZS

Frissítő 4500 Ft
Miaomei 5000 Ft

GABI: 06-30-560-4507

MANIKÚR – MŰKÖRÖM

INFRAZAUNA bevezető
AKCIÓS ár! 06-30-560-4507

NYITVA:

H-P: 9-20

Szo.: 9-13

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT ÚTALVÁNYAINKKAL!

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

Dr. Hauschka kozmetika

Miért más?

Mert ez a kozmetika csak támogatja, hogy a bőr saját erővel ellássa és regenerálja magát.

Mert a nap, a szél és egyéb külső vagy belső tényezők a bőr saját aktivitását gyengítik – a Dr. Hauschka kozmetika pedig ismét felébreszti.

Erősíti a bőr saját folyamatait és ritmusait, és védi a bőrt a külső hatásoktól.

Mert az összetevők a természetből válogatott gyógynövények.

Mert minden Dr. Hauschka termék

megkapta a BDIH (ellenőrzött természetes kozmetika) minősítést.

Mert sajátos kezelési módot fejlesztett ki: nyirokstimuláció, amit a kozmetikus finom

kézmozdulatokkal illetve ecsettel végez. A stimulációs mozdulatok megelevenítik a szövetek nedvességfolyamatait, ezzel támogatják az egész ember egészségét, a szervezet salaktalanítását. És mert a Dr. Hauschka kezelés lábfürdővel kezdődik...*Miért?* A választ a **Gabriel Stúdió** kozmetikusától, **Bures Krisztinától** tudhatja meg.

Bejelentkezés: 06 70 634 7463



Zsenge, idei kapros töltött karalábé

Hozzávalók: 8-10 db zsenge, zöld karalábé, 2 db vöröshagyma, só, bors, 1 csomag petrezselyem zöld, kevés zeller zöld, 1 kávéskanál vegeta, vagy 2 kocka tyúkhúsleves kocka, zsiradék: olaj vagy főzővaj.

Töltelék: 60-70 dkg pulyka, vagy csirke darált hús, 20 dkg (előfőzött) rizs, 1 db tojás, 1 nagy csokor apróra vágott friss petrezselyem zöld, késhegynyi szódabikarbóna, olaj vagy egyéb zsiradék, 1 közepes fej vöröshagyma, 2 csapott evőkanál liszt, 2-3 dl tejföl vagy tejszín.

A karalábét megtisztítjuk, a kalapját / csak 1 cm vastagon / levágjuk, ezt hasábokra vágjuk és félretesszük azokkal a karalábé darabokkal együtt, amit egy kiskanállal vagy igazi karalábé vájóval kivájtunk. Olajon vagy egyéb zsiradékon (főző vajjal nagyon finom!) megfonnyasztjuk az apróra vágott hagymát, kevés sóval meghintjük, hogy ne piruljon tovább, majd beletesszük a kivájt karalábé darabokat. Annyi vízzel öntjük fel, hogy ellepje, fűszerezzük sóval, borssal vegetával vagy a tyúkhúsleves kockákkal. Közben a darált húshoz hozzákeverjük az előre félig megfőtt rizst, az apróra vágott kb. 1 kisebb fej hagymát, a felvert egész tojást, az apróra vágott petrezselyem zöldet sózzuk, borsozzuk. Az előkészített karalábékba töltjük a húst és az egészet a többi karalábé darabokhoz adjuk. Lefedjük és puhára főzzük. Ha kellően megpuhult a töltelék is, tejfölből vagy tejszínből elkevert liszttel besűrítjük. Pompás könnyű igazi húsvéti ünnepi étel.

Narancsos torma

Hozzávalók: 2 evőkanál frissen reszelt torma, 1 narancs, 1 evőkanál cukor, pici só. Összekeverjük a reszelt tormát a cukorral és pici sóval. Belecavarjuk a narancs levét, valamint a reszelt héját majd hűtőbe tesszük. Kitűnő a főtt sonkához, főtt tojáshoz stb.

Rozmaringos-citromos csirkecombok majonézes kukoricasalátával

Hozzávalók: 4 egész csirkecomb, só, frissen őrölt bors, 1 citrom felkarikázva, friss vagy szárított rozmaringlevelek, fokhagymagerezdek egészben, olaj Zöldségek: cukkini, brokkoli, kis hagymák egészben, sárgarépa és zöldborsó.

Aki jobban szereti, a csirkecombokat félbe vágjuk. Ez függ attól is, milyen nagyok a csirkecombok. Bedörzsöljük sóval, borssal, megszórjuk rozmaringgal és egy jól zárható műanyag dobozba helyezzük, közéjük citromkarikákat és fokhagymagerezdeket csempészve. Hűtőbe tesszük érlelni néhány órára, akár egész éjszakára. A sütéshez aztán fóliával kibélelt mély tepsibe tesszük a befűszerezett csirkecombokat, egy fél pohár vizet töltünk alá. Beborítjuk alufóliával és előmelegített sütőben 200 fokon pároljuk-puhítjuk kb. fél órát. Ha a hús megpuhult az alufóliát levesszük és az előkészített, megtisztított zöldségeket: brokkolit, cukkinit, sárgarépát, zöldborsót stb. mellé tesszük, megszórjuk egy kevés fűszerkeverékkel és visszatoljuk a sütőbe további 25-30 percre.

Ezzel az összeállítással kívánok Önöknek:

**Nagyon Boldog Húsvéti
Ünnepeket**

Böbe mama- amúgy Rómaifürdőről



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platank@kszk.obuda.hu

Tel.: 439-0936

A PLATÁN KÖNYVTÁR NYITVA TARTÁSA

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

PROGRAMOK

KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS

Húsvétolás

Kézműves délelőtti gyerekeknek, ahol tojást festünk,
húsvéti ajándékokat, díszeket készítünk
Milner Angéla segítségével.

2011. április 16-án, szombaton 10-13 óráig.
A belépés ingyenes.

DIAVETÍTÉS

A Torkos nyuszi és A nyulacska házikója című
diafilmeket vetítjük a Platán Könyvtár tavaszi
mesedélelőttjén.

2011. április 30-án, szombaton 11 órától.

**

KIÁLLÍTÁS

Farkas András Az ember tragédiája illusztrációi
a Platán Könyvtárban megtekinthető
2011. április 26-tól május 23-ig.

*

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.

**Dr. Fényes Gabriella: Lerántjuk a leplet Leonardoról
– avagy feltalálók és találmányok az ókorban**
2011. május 1., 11.00

Az utóbbi években egyre népszerűbbé vált a technika csodáinak bemutatása. Ha ezek a kiállítások, könyvek, kiadványok a technika történetével is foglalkoznak, legjobb esetben is csak a reneszánsz koráig nyúlnak vissza, egészen pontosan a nagy géniusz, Leonardo munkásságát ölelik fel. Divattá vált Leonardot a nagy felfedezőnek és újítónak tekinteni, holott ebben a vonatkozásban egy volt a reneszánsz újítói sorában, gondoljunk például a Firenzei dóm kupoláját megépítő Brunelleschire, vagy a laikusok között kevésbé ismert Francesco di Giorgio Martinire, aki jó barátságban is volt Leonardoval, és könyve nemcsak Leonardo birtokába került, hanem ő azt szíjlegyzetekkel is ellátta. Arról se feledkezzünk meg, hogy ezek a reneszánsz feltalálók, ha szabad így fogalmaznunk „mérnökök” sokat merítettek az ókor tudósaitól, elsősorban Vitruviustól és Herontól, akiknek könyvei ismertek voltak a kor Itáliájában is. Néhány ókori tudós, a már említettek mellett például bizánci Philon munkái részben vagy egészben ránk maradtak, mások, például Ktesibios írásai elvesztek, Archimedes alakját ellenben népszerű legendák örökölték meg. Találmányai azonban

sokszor az ismeretlenség homályába vesznek.

Az előadás során ezeknek a találmányoknak a nyomába eredünk, hogy felfedezzük az ókori technika csodáit és ezek későbbi továbbélését, például leonardói rajzait. Egyszerű kísérletekkel megmutatjuk, hogyan jött rá Ktesibios és Philon, hogy a levegő is anyag és ebből milyen találmányok eredtek. Megismerjük Heron néhány automatáját, így a templomajtó nyitó szerkezetet, az oltár körül táncoló alakokat, a vízmelegítő edényt vagy az oltára italáldozatot bemutató figurát. Hogy ezek mennyire nem földtől elrugaszkodott ötletek, mi sem bizonyítja jobban, minthogy utóbbi elvén működik a konyháinkban megtalálható „köttyögő” kávéfőző. Aki a Műgyemre járt nyilván hallott „Heron labdájáról”, amit sokan, jogosan vagy jogtalanul a gőzgép előfutárának tartanak. Aki ezek után arra gondol, hogy az ókori találmányok csupán játékok voltak, téved. Ókori találmány a vízkerék, a vedersoros láncos vízemelő, az ún. archimedesi csavar, különböző daruk és emelő szerkezetek, de még a dugattyús szivattyú is.

Az ókori találmányok közül nagyon kevés eredeti darab maradt az utókorra, de éppen ezek egyike, az aquincumi orgona múzeumunknak az egész világon egyedülálló lelete. A vízgorgona a Kr. e. 3. században élt alexandriai Ktesibios találmánya volt, a római korban kedvelt hangszerré vált, közösségi ünnepeken, amfiteátrumai játékokon használták, de gazdag magánházakban is megtalálható lehetett. Az aquincumi darabot feliratos táblája szerint Kr. u. 228-ban Gaius Iulius Viatorinus adományozta a tűzoltással is foglalkozó posztosok egyesületének, amelynek székházában állt, és amelynek leégésekor került földbe. Ezen kívül csak a svájci Avenchesban és a görögországi Dionban található egy-egy alkatrész, amelyet ókori orgonák töredékeinek tartanak. Ez a rendkívüli lelet késztet minket arra, hogy csokorba szedjük a látogatóknak az antik találmányokat és elkalauzoljuk őket a pneumatika és a hidraulika ókori világába.

NYÍLT nap Aquincumban!

2011. április 16., 10.00- 16.00

Ingyenes belépés a gyermekek, diákok és nyugdíjasok részére, a felnőtteknek 50 %-os kedvezmény!

Előadások: 11.00-12.00 Aquincum Ókori táj – ókori város című előadás geomorfológiai témában;
13.00-14.00 Gyermekek az Ókorban; 15.00-16.00 Csontmégmunkálás az Ókorban és ma
A délelőtti folyamán (10 – 12 óra) a gyermekeket kézműves foglalkozás várja, amely során római tárgymásolatokat lehet készíteni gipszből. Délután betekintés a római hétköznapiakba: szépségápolás, étkezés, katonaság. Tárlatvezetések indulnak 12 és 14 órakor!

Van új a föld alatt...

Válogatás a 2010. év

legszebb ásatási leleteiből

Régi lelőhelyek – új eredmények

2011. április 15–2012. március 25.

Időszaki kiállítás

Az Aquincumi Múzeum
15. alkalommal mutatja be az elmúlt év
legszebb és legjelentősebb régészeti leleteit
a nagyközönség számára.

KÖNYVAJÁNLÓ

Nabokov, Vladimir: Másenka

Bp.: Európa K., 2011.

Ki tudja, mi a fontosabb, az első szerelem vagy az első regény egy író életében? A magyar olvasó már megismerhette Vladimir Nabokov oroszul és angolul írott életművének több mint a felét, ám a legelső regényt, amely az első szerelemről szól, csak most veheti a kezébe.

Nagy Koppány Zsolt: Amelyben Ekler Ágostra emlékezünk

Bp.: Magvető K., 2010.

A könnyűfakasztóan zseniális mestermű két részből áll: az egyik az „emlékezünk” a másik a lírai punk. Ezenkívül van benne minden: élet ezerféleképpen elmesélve, játék, mely különös, csodaszép és csodajó, nyitható és csukható, és szimpatikus szerzői attitűd.

Bartha Lajos: A csillagképek története és látnivalói

Szentendre: Geobook Hungary Kiadó, 2010.

A kötet 40 év kutatómunkájának gyümölcse, melyet közel 500 térkép és illusztráció tesz még gazdagabbá. A csillagászat a legősibb tudományok közé tartozik. A Szerző áttekintő képet ad az egyes csillagképek kialakításának történetéről, a különböző korok és népek körében elterjedt csillagmondákról, ezen belül a magyar nép csillagismeretéről is.

Ben Mezrich

Véletlenül milliárdos

Hogyan született a Facebook
Athenaeum, 2010

Dr. Osman Péter ismertetése

Kitűnően bemutatott történet. Közvetlenül arról, hogyan nőtt ki egy informatikában zseniális – amúgy „szocio-béna” – egyetemista részeg ötletéből viharsebességgel egy milliárd dolláros, ma is gyorsan terjeszkedő vállalkozás, s ezen keresztül, hogy milyen beláthatatlan üzleti távlatok rejlenek a digitális világban.

Mezrich műve tényekre alapozott, azokat elbeszélő stílussal felöltöztetve előadójáé. Mindenekelőtt Mark Zuckerbergé, a Facebook megalkotójáé,



mellette többeké, akik részt vettek annak fejlesztésében, menedzselésében, és magáé e vállalkozásé. Végigkísérhetjük, hogyan vált a Facebook korunk egyik leginkább emblematisztikus cégévé azzal, amit néhány zseniális fickó vele elért: olyan meredeken felívelő, hihetetlen méretű üzleti sikert, amilyenre a modern informatika és infokommunikáció világán kívül aligha van példa.

„A Harvard egyik kollégiuma. Az éjszaka közepe. Egy srác, aki sokat tud a számítógépes rendszerekről meg a szétszedésükről. Egy srác, aki kívül rekedt az egyetemi élet pezsgő hormonális világán.” Így kezdődik a könyvben a Facebook fogantatása. Mark azon az éjszakán két dolgot akart: elmerülni a számítógépes informatika világában, amelyben a dolgok urának érzi magát, és egy

nagy trükk létrehozásával megszerezni azt, amit az egyetem magafajta népe a legfőbb jónak tekintett: a kézzelfogható NŐ-t. Ő, aki a Harvard – itt nagyon plasztikusan leírt – diákvilágában csak egy volt a suta balfékek közül, meg akart alkotni egy látványos, nagy dobást, amely olyan megbecsülést hoz neki, mintha futballszár lenne.

Mezrich a történetet tucatnyi interjú, több száz forrásmunka és ezernél is több oldálnyí dokumentum alapján írta meg. Igen jellemző Mark világra – és egyben a digitális korszakunkra is –, hogy ezét a sorsdöntő éjszakáét a leghitelesebb forrásból: Mark lépésről lépésre leírta azt a blogjában.

A többi történelem, céltudatos, kemény menetelés története. Az óriássá fejlesztett Facebook sikeresen átvészelt a recessziót, s ma is viharosan hódít. A részeg kis kollégiumi kísérletből az internet egyik legnagyobb befolyású vállalkozása lett – látjuk, már politikaformáló tényezővé is vált –, Mark pedig minden idők legfiatalabb self-made milliárdosa.





1032 Budapest, San Marco u. 81.
Tel./fax: +36 1 388 7370, +36 1 388 2373
kulturkozpont@kulturkozpont.hu Honlap: www.kulturkozpont.hu

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

KIÁLLÍTÁS

San Marco Galéria

Április 19. kedd 18.00

Égi és Földi szerelem

Molnár C. Pál festőművész (1894–1981) kiállítása

A kiállítást megnyitja: Lakatos József
Péter művészettörténész, festőművész, restaurátor

Szaxofonon közreműködik: Pozsár

Eszter előadóművész

A kiállítás április 19. – április 30-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható. Színháztermünkben havonta változó grafikai kamara kiállítás látható a T- Art Alapítvány kortárs gyűjteményéből.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Április 30. szombat 15.00 és 19.00

Körmendi János Bérlet: 15.00, Turay

Ida Bérlet: 19.00

Molnár Ferenc

A doktor úr – bohózat

Szereplők: Márton András *Jászai Mari-*

díjas, Pápai Erika, Mikó István *Jászai*

Mari-díjas, Nemcsák Károly *Jászai*

Mari-díjas, Magyar Tímea, Viczián Ottó,

Pásztor Erzsébet *Jászai Mari-díjas*, Balázs

Béla-díjas, Erdemes művész, Benkő

Péter *Jászai Mari-díjas*, Győri Péter,

Kurkó József, Nagy Gábor, Zsolnay

András, Virga Tímea

Rendezte: Huszti Péter *Kossuth-díjas*,

Erdemes- és Kiváló művész

A színház az időpont- és

műsorváltoztatás jogát fenntartja!

Jegyár: 2800 Ft, 2500 Ft, 2000 Ft

helytől függően

NYUGDÍJAS SZÍNHÁZI ELŐADÁS

Jegyárak: 1200 Ft, 1100 Ft, 1000 Ft

helytől függően

Április 27. szerda 10.30

Vadmadár – zenés életkép

Szereplők: Mikó István *Jászai Mari-*

díjas, Ruzs Milán és Suha Kálmán

CSALÁDI VASÁRNAPOK

Április 17. vasárnap 10.00

Húsvéti kaland

Az Óperenciás bábszínház előadása.

Nagy a készülődés Nyúlfalván, minden

nyuszi tojást fest. Fortélyos mester a

ravaszdi róka, el akarja rontani az

ünnepet. Vajon sikerül neki? Az előadást

játszóház követi.

Jegyár: 1000Ft

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Április 28. csütörtök 17.00

Megemlékezés a Tánc világnapjáról

A hagyományoknak megfelelően az

Óbudai Kulturális Központ műsorral

köszönti a jeles napot!

Az előadás ingyenes.

ELŐADÁSSOROZATOK

Universum Universitas

Minden csütörtökön 19-22 óráig

Pszichológia, időfizika

Előadók: Kisfaludy György, Barna-Fóris

Ágnes

Történelmi előadássorozat

Előadó: Dr. Tóth József történész

Az előadás ingyenes!

Április 19. kedd 15.00- Oktatásügy

1945 után

Sportakadémia

Az előadások ingyenesek.

Április 14. csütörtök 18.00

A mozgásszegény életmód hátrányai

és a rendszeres edzés kedvező

hatása a különböző

szervrendszerekre

Előadó: Dr. Pavlik Gábor sportorvos, a

Testnevelési Egyetem tanára

BÖRZE

Április 16. szombat 10.00-16.00

Terrarisztikai börze

A börze alkalmat nyújt az egzotikus

állatok kedvelőinek, hogy bepillantást

nyerjenek a ma Magyarországon

található kínálatba, állatok, növények és

felszerelések terén.

Jegyár: felnőttek: 800 Ft, 6 év feletti

diákoknak és nyugdíjasoknak: 600 Ft

KLUBOK

„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub

Minden kedden 10.00-14.00 -

programok: kirándulás,

múzeumlátogatás, kártyacsata,

beszélgetés, közös ünneplések.

Baba-mama klub

Közösségbe nem járó babáknak

hétfőnként 9.00-11.00 a klub kötetlen

játéklehetőséget kínál a babáknak és

hasznos információkat, ismerkedést a

mamáknak. Információ: Galiczáné

(Marcsi) védőnő, 06-20/775-4729.

Folyamatos csatlakozási lehetőség.

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!



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

Bp. III. Kiskorona u. 7.

Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376

info@obudaitarsaskor.hu

www.obudaitarsaskor.hu

GITÁRMŰZSIKA ÓBUDÁN -

HORVÁTH LAJOS ESTJE

április 15., péntek 19.00 Nagyterem

AZ ÓBUDAI KAMARAZENEKAR

BEETHOVEN ESTJE

április 17., vasárnap 19.00 Nagyterem

BÉKÁSMEGYERI

KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest, Csobánka tér 5.

telefon, fax: 243-2432, 243-2433

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

SZÍNHÁZ

BÉRLETES MESESZÍNHÁZ

Bérlettel nem rendelkezőknek a jegyár:

1000 Ft/előadás

Április 15. péntek 9.00

A furfangos garabonciás – a

Hókirálynő Meseszínpad előadása

CSALÁDI PROGRAMOK

Április 19. kedd 16.30-17.30

Én ezt szeretem... – diafilm délután

Hozd el kedvenc diafilmedet, hogy

mások is megismerhessék! Minden

alkalommal 3 filmet vetítünk.

A belépés díjtalan!

Április 16-17. szombat-vasárnap,

10.00-17.00

I. Playmobil Fesztivál

A kétnapos fesztivál bepillantást nyújt a

Playmobil világába – az ókori

építményektől napjainkig. Működő

vonatok, római gladiátorviadal, ókori

Egyiptom, kalózcseta, középkori

lovagvárak, a western világa, hatalmas

modern város, valamint Antarktisz,

dzsungel és sci-fi rész! Meghívott

vendég a HotWheels Club Hungary,

érdekesebbnél érdekesebb kisautó

csodákkal!

Jegyár: felnőtt 600 Ft, gyerek 400 Ft

Minden jegy egyben tombola is, amivel

Playmobil játékokat nyerhetsz!

RENDEZVÉNYEK

Április 30. szombat 14.00-19.00

Szent György nap

Immár hagyományosan ezzel a

programmal veszi kezdetét a szabadtéri

rendezvények sora a Csobánka téren. A

Szent György alakjához és legendájához

is kapcsolódó program kicsiknek és

NYILVÁNOS PRÓBA A BUDAPESTI

VONÓSOKKAL

április 18., hétfő 10.00 Nagyterem

OPERA(ÉS)IRODALOM

április 18., hétfő 19.00 Nagyterem

DANUBIA + SZÓLISTÁINK

április 28., csütörtök 19.00 Nagyterem

DÍVÁK ÉS BOHÉMOK

április 30., szombat 19.00 Nagyterem

nagyonk egyaránt kínál szórakoztató

kulturális programot.

14.00-18.00 Szent György napi

kézműves játszóház és királyi várjáték a

Levendula Játszóház és Alkotóműhely

közreműködésével

14.45-15.30 – Fenevadak az utcán:

felettebb hatalmas, jó magaviseletű

állatok, izgalom, meglepetés,

miégymás, kikiáltóval, óriásbábokkal,

zenészekkel – A Bab Társulat előadása

15.30-16.00 – A Székesfehérvári

Szabad Királyi Lovagok bajvívása lovas

és páncélos vitézekkel

16.00-17.00 – Szandi koncert

17.00-18.00 – Magyar pásztorkutyás

bemutató

18.00-19.00 – koncert

ELŐADÁSOK:

április 15. péntek 18.00

Színházi kulisszák mögött

Színháztörténeti előadások vetítéssel

A művészek életének bemutatását sok-

sok fotóval, archív hangfelvétellel

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.

Április: Tolnay Klári, vagyis a „mohorai

úrilány”

A belépés díjtalan.

Kerecsenfészek

Östörténeti hagyományörző műhely

Támogatás: 800 Ft/alkalom

Április 17. vasárnap 15.00 – Simon

Péter: Boldogasszony nyomában Észak-

Amerikától a Kárpát-medencéig

április 26. kedd 18.00

Lélegzondozó fórum

Előadó: Bátyai Frigyes. A belépés

díjtalan.

Április 26. Babavárás, beszélgetés a

magzattal

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

Csillagbérlet

Bérlet ára: 2100 Ft

Április 18. hétfő 9.30

Kisvakond

A Holle anyó Színház előadása.

Május 2. hétfő 9.30

Csalóka Péter

A Nevesincs színház előadása.

Kedvenc könyvem

április 27. 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 gyerek-könyveket,

amelyeket a „Könyv-várba” lehet

bedobni. Az Óbudai Múzeum és

Könyvtár könyvadományokkal és

Szenzációs Retró Büfé a Római-parton



2011. április 9-től a Duna Grill teraszon!

A part legfinomabb sültkolbásza - Gazdagon megrakott lángos
Óriás hamburgerek - A legjobb hekk a környéken
Palacsinta, ahogy még a nagyi sem tudta...
Szomjoltónak fröccs és limonádé, málnaszörp
Minőségi alapanyagok - Retró árak!

Duna Grill Terasz

Római-part, Kossuth Lajos Üdülőpart 80. (Piroska u. sarok)

www.dunagrillterasz.hu



BEPA®

Az otthon varázsa

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

VASÁRNAP is nyitva
tartunk 9–16 óráig!



HIRDESSEN

A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!

Tisztelt Hölgyem/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: rcskft@vipmail.hu

ÁRAJÁNLAT BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA

OPEL VIVARO 8+1 fő

Kilométer-díj:

100 Ft/km + 25% áfa

Óra-díj: 3.000 Ft/óra + 25% áfa



OPEL Vivaro 8+1 fő (hosszú)

Kilométer-díj:

100,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj:

3.000 Ft/óra + 25 % áfa



Ford Transit 12+2 fő

Kilométer-díj:

130,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 3.000,-Ft/óra+25 % áfa



IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő

Kilométer-díj:

150,-Ft/km+25 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra+25 % áfa



MERCEDES vario 23+1 fő

Kilométer-díj:

180,-Ft/km+25 % ÁFA

Óra-díj: 4.500 Ft/óra+25 % áfa



Mercedes 515 Sprinter 19+2 fő + 1 fő

Kilométer-díj: 150,160,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra+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!

