

Római Part Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2011. XIX. évf. 4. 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
9,00–22,00-ig
www.cziniel.hu







TISZA-TAVI VAKÁCIÓ

Helyszín:
Poroszló,
Nyárfa kemping

**Kisköre
Sarud
Poroszló
Tiszafüred**

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

ÚJDONSÁG!

Gyermektábor Poroszlón
Szárazföldi és vízi kalandozás
a Tisza-tavon és körülötte –
• július 18-22.
• július 25-29.

Csatlakozzon gyermekéhez!
Családi hétvégék Poroszlón
1. július 22-24.
2. július 29-31.

Az ötnapos tábor részvételi díja:
28.000 Ft/fő

Részvételi díj:
felnőtteknek: 3.800-5.500 Ft/fő/nap
gyermekeknek: 2.800-4.500 Ft/fő/nap

Tel.: Rátkai János 06 20 9436 521 www.romaifurdo-se.hu



DIEGO

szőnyeg • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

BOMBA ÁR!
1.299
Ft/m²

7 mm vastag

bükki parketta
vadászresznye
toronto tölgy

10

ÉV GARANCIA*

WOOD-STEP
LAMINÁLT PADLÓ

*A részletekről érdeklődjön áruházainkban!

Ajándékaink 2011. június 1-30-ig, ezen belül a készlet erejéig érvényesek!

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

Szenzációs Retrő Büfé a Római-parton



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 - Retrő árak!

Duna Grill Terasz
Római-part, Kossuth Lajos Üdülőpart 80. (Piroska u. sarok)
www.dunagrillterasz.hu

A tartalomról

Kedves Olvasó!
Kosztolányi Dezső: Fasti – Pünkösdi
Olvasóinktól – Gyilkos telefonok
Rómaifürdő SE hírek: Kempo,
Túratoborzó
Nyári táborok: úszó, judó
Suli hírek: Bárczi, Aquincum,

Keve-Kiserdő, Csillaghegyi iskolák,
Gyöngyforrás óvoda, Herkules iskola
Lajtha emléknep
Állatorvosi rovat: Macskák fertőző
vírusos betegségei
II. Római-parti Halászlé Fesztivál –
Képes hangulatjelentés
Környezetvédelem: Ökostrandok,

Tipppek ökoturistáknak, könyvajánló
Rómaifürdő Telepegyesület hírei, A
harmincas évek, gyermekkorunk
emlékei Rómaifürdőről
Életmód mozaik: Bőrünket is védő
zöldségek, gyümölcsök
Calendula Tea-Patika: A hónap
gyógynövénye – A mezei zsurló

Gabriel Szépségstúdió: Átváltoztatjuk!
Böbe recept-túrája
Kulturális ajánló: Platán könyvtár,
Óbuda Múzeum, Óbudai Társaskör
Dr. Osman Péter könyvismertetése:
Jan Bor & Errit Petersma – Képes
filozófiatörténet
Óbudai Nyár 2011

„Áldott szép Pünkösdek gyönyörű ideje
Mindent egészséggel látogató ege,
Hosszú úton járókat könnyebbitő szele”
(Balassi Bálint)

Kedves Olvasó!

Húsvét idején arról elmélkedtem, hogy milyen közel esnek egymáshoz a jeles napok. Most sincs ez másképp: már az szokatlan, hogy a Pünkösdi ünnepe ennyire belelóg a nyárba, de hogy ennyire közel essen a tanárok, diákok nagy ünnepéhez a tanévzáróhoz, igazán ritka. Mert valljuk be, ünnep ez az időszak. Emlékszem még tanárkoromból. A tanév vége felé közeledve sokasodtak a tennivalók: témazáró dolgozatok, javítási lehetőségek, év végi leltározások, zárások, értekezletek, egy kis ünnepi műsor a ballagásra, és még nem említettem az osztálykirándulást, a bizonyítványírást. Ó, ió, ció, áció, káció, akáció, vakáció! Aztán, mintha elvágta volna, egyszer csak vége lett, csend költözött az iskola falai közé. Ezt az érzést nem tudom elfelejteni: a lassú felengedést, a rám törő szabadságérzetet, ahogy lassan eszméltem rá, hogy nyár van, hogy nem a csengőszó osztja be az időmet, hogy nem csak negyvenöt percekben gondolkodhatom. Táborok, túrák, vidám együttölések a gyerekekkel, erről szóltak a nyaraim, és erről szól ma is sok-sok pedagógusnak ez a két hónap. Mert kire bízna a szülő nyugodt lelkiismerettel a gyermekét a nyári szünidő alatt? Arra, akire egész évben: a pedagógusra, aki megértő, aki elnéző, aki érti a gyerekek nyelvét, aki soha nem fárad el. Tudom, sajnos magam is tapasztalom, hogy mindig van ellenpélda, hogy ma már nem mindenkinek hivatás pedagógusnak lenni, csak egy munka, amit a fizetésért el kell végezni. Én még is azt mondom, ezen a pályán csak az tud megmaradni, aki szívvel-lélekkel teszi a dolgát, aki az apró sikerekből tud töltőkezni. Ma már nem divat pedagógus napot ünnepelni, különösen nem nagy dírral-dírral, de azért – ha máskor nem – június első vasárnapján, emlékezzünk meg mi felnőttek azokról a pedagógusokról, akik útnak indítottak bennünket, akikről szívesen elevenítünk fel emlékképeket, gondoljunk azokra a mostani tanároknak jó szívvel, akik a gyermekeinkkel foglalatostokodnak nap, mint nap, és kívánjunk nekik és az összes diáknak élményekkel teli, vidám, balesetmentes szünidőt.

A nyár, a Pünkösdi, a hajdani és napjaink pedagógusainak köszöntésére szeretettel nyújtom át Kosztolányi Dezső versét.

Fehér Ágnes

Kosztolányi Dezső: Fasti

Pünkösdi

Lángszárnyakon röpköd felénk a nyár,
az éj meleg s már perzselő a reggel,
bolygunk az éjbe álmódó szemekkel,
s ritkán találunk hűvös árnyra már.

Az ég fakó, az éjjel is rövid,
alig bújik el a nap egy bokorba,
aztán ragyogva, új erőbe forrva
kiszáll s az égre lánguszályt röpít.

A róna várja a hűsfényű holdat,
leng a kalász, vérszínű rózsa lángol,
leszáll a boldogság a másvilágból.

A néma csillagok reánk hajolnak,
és álmódó, fáradt fejünk körül
színes, aranyló lepke raj röpköd.

RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

Kiadja az R.S.E. Kft, Budapest, Petur u. 22.

Feladók 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@internet.hu • www.romaifurdo-se.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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

NYÁRI TÁBOROK ÉS TÚRÁK

HAJÓKÖLCSÖNZÉS SZÁLLÍTÁSSAL

TÚRATERVEK, ÖTLETEK

www.romaifurdo-se.hu

Olvasóinktól – Fontos figyelmeztetés!



Gyilkos telefonok

Rómaifürdőn 2011.05.25-én a reggeli órákban felhívtak idősebb szülőket olyan csalók, akik rémhírek közlésével próbálnak tetemes összegeket kicsalni megrémült hozzátartozóktól azzal, hogy gyermeküket, felnőtt fiukat és menyüket autóbaleset érte, súlyosan megsérültek és a TB a szükséges életmentő műtétet nem finanszírozza, azt a szülőknek kell előteremteniük milliós nagyságrendben. A műtét addig nem végezhető el, amíg a TB a pénz befolyását nem igazolja. A csalók olyan helyzetet teremtenek, hogy nincsen idő telefonálni (az állítólagos sebész professzor és a TB felhívva, percnyi szünetet sem hagyva telefonál), végül a TB felajánlja, hogy futárt küld a pénzért, amit a postáladában kell elhelyezni, mivel az apát elküldték egy másik TB fiókba jegyzőkönyvet felvenni, az anyának a kórházba kell azonnal indulnia, mert műtét hiányában az nem kezdődhet el. A történet vége: az anya nem bírja a lelketlen hozzáállást tovább, lecsapja a kagylót, telefonál az érintett családtagoknak, akiknek semmi bajuk.

Ezt a hírt azért osztjuk meg önökkel, hogy mindenki vigyázzon magára, ne hagyja magát átverni, és főleg ne kelljen átélne azt, amit a fent érintett szegény szülőknek.

Készpénzt lehetőleg ne tartsanak otthon, nehogy ilyen gonosz helyzetben kísértésbe essenek.

Római Sport Egyesület

Nyári Úszó – Edzőtábor

Tisztelt Szülők és Gyerekek!



Táborozz együtt, tanulj meg úszni vagy
fejleszd úszástudásodat, Óbuda
legeredményesebb úszóival!
Reméljük hogy, a velünk eltöltött idő
alatt elkötelezettje leszel egy
egészséges életmódnak. (háttérinc és
asthmás gyermekek részére speciális
foglalkozás)

TÁBOR HELYSZÍNE:

Pünkösdfürdői strand

A TÁBOR IDŐPONTJA:

Június 20 tól - augusztus 31-ig.

Hétfőtől péntekig 8³⁰-16³⁰-ig.

Programok: Gimnasztika, játék, mozgás.

Napi 2x1 óra intenzív úszás. Rossz idő
esetén programok (pl.: kirándulás)

Étkezés:

Kalóriadiás ebédet és uzsonnát biztosítunk!

Részvételi tagdíj egy hétre étkezéssel
hétfőtől péntekig:

16.000-Ft.

Korosztály: 6 éves kortól 18-ig

A részleteket személyesen beszéljük meg
a szülőkkel.

Jelentkezés: Telefonon

Gyülekezés: A strand bejáratánál reggel
8³⁰ – 9 óráig.

Gyepes Lajos,

Gyepes Ádám

Tel: /30-293-73-02;

/30-284-68-23

Szeretettel várjuk az Ön gyermekét is!





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 szeretnének megismerkedni egy komplex harcművészeti stílussal, melyben a küzdőelem mellett (ütések, rúgások, dobások, földharc technikák), különböző más technikai elemekkel is (formagyakorlatok, önvédelem) megismerkedhetnek.

További info a kemporól:

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



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

Túra toborzó

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

Ez már az 56. alkalom lesz. A németországi Ingolstadtól tart a túra egészen addig, míg a Duna eggyé 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-túrához. 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.

Ingolstadtól Bécsig a Dunán 2011. június 24–július 10-ig.



A Nemzetközi Duna-túra német és osztrák szakaszán is egymást érik a természeti szépségek és a szebbnél szebb városok: a weltenburgi áttörés, Regensburg, Straubing, Passau, vagy említhetnénk a káprázatos osztrák Duna-völgyet, a Wachau-t. Mindezt a Dunáról csodálhatja meg, aki csatlakozik a nemzetközi csapathoz, és rendelkezik némi vízi jártassággal.

Résztvételi díjak

Vaskapu-túra: 60.000 Ft+ 35 euro

Német, osztrák Duna-szakasz: 50.000 Ft+ 75 euro

A fenti díjak tartalmazzák: az utazás, hajószállítás költségeit, a nevezési és a táborhely díjakat, valamint a Duna-túra matricát és kitűzőt, a zászlót és az emblémás pólót.



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 legelső sorban 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 – testvérek kedvezmény!

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)
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



Ágidekor

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



Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

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

SULI HÍREK

BÁRCZI

Ismét tehetségnap a Bárcziban

A TÁMOP 3.4.3 „Tehetséggondozás Békás-megyében” pályázat keretében májusban ismét tehetségnapot tartott az iskola. A vendég az egykori tanítvány, Dr. Neszmélyi Emil ügyvéd, sportjogász, kosárlabdaedző és menedzser volt. Dr. Neszmélyi Emil projektor segítségével ismertette életpályáját a Bárczi Géza Általános Iskolától egészen napjainkig. Beszélt a Bárcziban eltöltött évekről, tanítóról, tanárokról, akik

nagy hatással voltak rá. A gyerekek nagy odaadással hallgatták érdekes történeteit. A felmerülő kérdésekre igyekezett kimerítő választ adni.

A gyermeki kíváncsiság határtalan, ha őt érdeklő témával foglalkozhat.

Az előadás, kötetlen beszélgetés végén az előadó a következőket tanácsolta a gyerekeknek: „Ha komolyan sportolsz és tanulsz, akkor biztosan viszed valamire az életben.”

„Beszélj legalább egy idegen nyelvet legalább középfokú szinten!”

„Foglalkozz olyan dolgokkal, amelyek mások számára is hasznosak!”

„Tanulj folyamatosan valami újat, nincs haszontalan tudás.”

GYÖNGYFORRÁS ÓVODA

SZÜLŐ-GYEREK SPORTNAP A GYÖNGYFORRÁS ÓVODÁBAN

2011. 05. 05-én rendeztük meg a Gyöngyforrás Óvodában, római parti ősfák alatt, immár hagyományosan a Szülő-gyermek sportnapot. A gyermekek, szülei támogatásával, zenés bemelegítés után, játékos váltóversenyeken tehették próbára magukat. Az intézmény négy csoportjának csapatai a vándorkupáért mérték össze ügyességüket, erőnlétüket függetlenül. A főszerepet aznap a jó hangulat, az együtt végzett mozgás és a játék kapta.

Köszönjük a lelkes versenyzők és a szurkolók részvételét!

Feketéné Mészáros Mária –
óvodapedagógus



Ahol a tanulás öröm, élmény és felfedezés

Szeptembertől az Aquincum Iskola befogadja és 'Tág Világ' szemléletű osztályaiban viszi tovább a Herkules Tehetséggondozó Általános Iskola együtt maradt osztályait. Ezzel megmenekül és folytatódik egy olyan pedagógiai szemlélet és gyakorlat, amelynek eredménye hogy az ebben részt vevő gyerekek számára a tanulás nem nyűg, hanem öröm, élmény és felfedezés.

„Nem más tanítunk, csak másképp” – mondja Mózes Dóra tanító. „Olyan tudásképet képviselünk, amelyet alkalmazni, használni lehet a tanórán, de az iskolán kívül is. A gépies tanulás helyett a gondolkodást helyezzük előtérbe, hiszen a szabályok tökéletes visszatérése még nem jelent valódi tudást. A tanítás-tanulás folyamatában pedagógus-diák egyaránt jól érzi magát, az állandó kontroll helyett egy bizalmi légkör alakul ki, amely kialakítja a diákok önállóságát, ugyanakkor megtapasztalják, hogy döntésükért felelősséget kell vállalni.”

A pedagógusok a gyerekek életkori sajátosságait figyelembe véve, egyéni odafigyeléssel, tudatos pedagógiai munkával ébresztik fel a gyerekek kíváncsiságát és tanulás iránti vágyát. A tanórákon kis csoportokban, kooperatív módon dolgoznak, így könnyedén megtanulják az egymásra figyelést, a szolidaritást, a felelősségvállalást, a normakövető magatartást és az együtt alkotás örömeit. Az ismeretek életszerű elsajátítását segíti az is, hogy komplex szemléletben, témák és nem tantárgyak mentén dolgozzák fel a tananyagot – a munka során így természetesen 'összeérik' a gyermekek tudásában az anyanyelv, a természetismeret, a matematika stb. ismeretanyaga.

Tavasszal ez a „csoda” látszott elveszni, amikor a Herkules működtető alapítvány bejelentette, hogy nem tudja tovább fenntartani az iskolát. De a kerületi önkormányzat, a szülők, pedagógusok és az Aquincum Iskola összefogásával megszűletett a megoldás és az átlépő diákok speciális szemléletű osztályokként a következő években is a megszokott módszerekkel tanulhatnak.

Szeptembertől az Aquincum iskolában 2-5. évfolyamon indul egy-egy a Herkulesből átvett „Tág Világ” szemléletű osztály. Az első osztályba még várják a jelentkezőket és a 2-5. osztályokban is vannak még férőhelyek.

Aki többet szeretne megtudni ezekről az osztályokról vagy a pedagógiai munkáról, érdeklődhet a www.herkulesiskola.net honlapon, vagy a facebookon: <http://www.facebook.com/ujherkulesiskolaert>, illetve emailben az ujherkulesiskolaert@gmail.com címen.

Varga Renáta – Szülői Munkaközösség vezetőségi tag

Interaktív történelemóra és „geocaching”

A Lajta monitor vízrebocsátásának évfordulójára emlékeztek

Az MH 1. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Ezred a Lajta Monitor hadihajó vízre bocsátásának 140. évfordulója alkalmából rendezett megemlékezést és interaktív történelemórát és vetélkedőt május 17-én, Újpesten, a Magyar Honvédség Hadikikötőjében.

Az ünnepi megemlékezés után kezdődött interaktív történelemórát két helyszínen, a Hadikikötőben és a főváros több pontján rendezték meg. A budapesti „geocaching-en” minden csapatból tíz-tíz tanuló indult el, feladatuk pedig az volt, hogy magyar hajózástörténeti hagyományokat őrző helyszíneket azonosítsanak és érjenek el a fővárosban, előre megadott koordináták alapján. Eközben a csapatok másik fele – azaz iskolánként tíz-tíz tanuló – a hadikikötőben, tíz feladtból álló műveltségi és ügyességi versenyen vett részt. A feladatok között szerepelt – egyebek mellett – evezés, célba lövés és sebesültszállítás is. A versengés megkezdése előtt a szervezők minden csapathoz kisorsoltak egy-egy sportban jeleskedő felnőtt kísért, így – többek között – szerepet vállaltak Foltán László olimpiai bajnok és Hüttner Csaba világbajnok kenusaink, de ott volt Wichmann Tamás a kenuzás

többszörös világbajnoka, olimpiai dobogósa is, ahogy Rátkai János is, a hajdani élvonalbeli kajakozó. Kolczonay Anna ifjúsági Európa bajnok párbajtörvívőnk is végigkísérte a csapatát az akadályokon, ahogy Gyepes Lajos és Gyepes Ádám a Római SE úszóedzői is.

A versenyben a csepeli Német Nemzetiségű Gimnázium és Kollégium csapata végzett az első helyen, megelőzve a budapesti Orsolya Rendi „Szent Angéla” Általános Iskola és Gimnázium, valamint a szentendrei Mórész Zsigmond Gimnázium csapatait.



SULI HÍREK

AQUINCUM

Két tannyelvű záró-est az Aquincum Általános Iskolában

Az Aquincum iskolában három évvel ezelőtt kezdődött el a magyar–angol két-tanítási nyelvű oktatás, amely új szintet hozott az iskola életébe. A mögöttünk hagyott pár év tapasztalata és a pozitív szülői vélekedések alapján elmondhatjuk: megérte. Immár hagyomány, hogy az évfolyamok egy tanév végi záróműsorán mutatják be szüleiknek, mennyit tanultak és mi mindent tudnak. Ráczné Schanda Katalin, az oktatás szakmai vezetője a 3. évfolyamosok záró-estjén a hónap utolsó hétfőjén elmondta, hogy: „Sok-sok tanulóval eltöltött óra áll mögöttünk, szorgalmas készülés napról napra,

annak érdekében, hogy minél eredményesebb évet zárhassunk.

Az idei tanévnek két nagy kihívása volt. Az egyik, hogy a gyerekek egy teljes hetet tanulhattak az anyanyelvi tanár, Lindsay Booth segítségével. Ki-ki élesben élhette át, milyen jó dolog, hogy már meg tudja magát érteni olyan valakivel is, aki nem beszéli nyelvünket.

A másik nagy erőpróba az angolul tanulandó környezetismeret tantárgy volt. Az akadályt mindenki sikeresen vette. Volt, aki könnyebben s talán volt, aki kicsit nehezebben. Azok a szülők, akik együtt tanultak gyermekeikkel láthatták, nem egyszerű szókinccsel gyarapodtak gyermekeik. De a nyílt órákon mindenki betekintést nyerhetett az órákon folyó nagyon aprólékos, sok gyakorlást igénylő munkánkba is.” A két harmadik osztály záróműsorán is egy rövid környezetismeret órára invitálták a szülőket, vendégeket, majd Janikovszky Éva egy-egy meséjét jelenítették meg.



CSILLAGHEGY SULI

Fergeteges évet zárunk a Csillaghegyi Általános Iskolában

Az egész tanévet változatos és nyüzsgő diákélet szőtte át.

Idén május 14-én tartottuk a Jótékonyági Sportnapot. A csapatos versenyeken délelőtt csak a gyerekek, délután a szülőkkel együtt vettek részt. Egyéni sportolásra egész nap lehetőség nyílt. A hagyományokhoz híven az osztályok bográcsban készítették el ebédjüket. Örömmel sportolt együtt diák, szülő és pedagógus, ezzel is erősítve az együvé tartozás szellemét.

A Nagy Suli Társas idén a játék jegyében zajlott. Negyedikes tanulóktól nyolcadikosokig sorsolással kerültek csapatba a gyerekek, akiket egy-egy patronáló tanár segített a sokszínű feladatokon keresztül. Az utolsó játékra május 25-én került sor, ahol eldőlt a csapatverseny, első helyen végzett a Fialat Kalandor Fenegyedek csapata Keleti Ágota támogatásával, a második a Fekete Sasok csapat lett Somogyiné Gál Hajnalka vezetésével. Ők jutalmul az Aquaworld-be mehetnek el. A harmadik helyezett a Futrinka utca hősei csapat lett, Tóthné Deák Zsuzsanna segédletével.

Egy nap pihenő után május 27-én a hagyományos Sulinap kezdődött. Délig fékezhették magukat a diákok, megtanulhatták, hogy milyen is megállni egy autóval, mennyire kell figyelni. A Vízművek buszán is számos tapasztalattal lehettek gazdagabbak, a felügyelő kollégák igyekeztek minden hasznos információra felhívni a figyelmet. Délelőtt tíz órától vehették birtokba a

gyerekek a már hagyományos játéksúszdákat, ugráló várat, ródeóbikát, szumóharcot, forgó hordót, kisvonatot, mászófalat. Vidámparkká alakult az iskola udvara.

Este hattól az artistaiskolások színvonalas műsorától, majd az afrikai táncosok vad ritmusától volt hangos udvarunk. Majd meghívott vendégük Judy lépett színpadra. Lassan besötétedett, amikor az Árpád Gimnázium tanulóinak világító buzogány gyakorlatát csodálhattunk meg, és őket követve a szomszédos sportpályára, ott zenés tűzijátékban gyönyörködhattunk.

Köszönjük minden kolléga munkáját és Paulikné Blaha Judit diákönkormányzat munkáját segítő tanár, mindenre kiterjedő szervezését!

S még mindig nincs vége az évnek, a csapatversenyben legjobban teljesítő diákok jutalomként a Magyar Televízió székházát látogatják meg, és az annyira várt kirándulások ideje is elkövetkezett. Reméljük, hogy mindnyájan élményekkel gazdagon térünk haza.

Kezdődik a visszazámlálás: áció, káció, vakáció!

Horváth Ildikó



KEVE-KISERDŐ

Gyermeknap a Kevében

Reggel fél nyolc van. A tornateremben már megkezdődött a készülődés a gyereknap programokra. Az iskolába megérkező gyerekek a tornaterembe gyülekeztek, hogy segítsenek a készülődésben. Az első műsorszámot Tibi bácsi adta elő, majd 7. a. osztály tánca következett. A termekben nagy volt a készülődés:



agyagozás, üvegfestés, gyöngyfűzés, virágkötészet és társasjáték volt a program. Andi néni segítségével agyagból rózsát készítettünk, melyet száradás után kiegészítettünk, majd kifestünk. Könyvjelzőt készítettünk Ági néni és Iza néniel gyöngyből és drótból. A négyes teremben Josi néniel társasozni lehetett. Marika és Heni néni a virágkötésznél tüsténkedett. Tulipán, szegfű, orchidea, rózsza és örökzöldek segítségével oázisban szúrt asztaldísz lehetett készíteni. A Csocsó bajnokságot Feri bácsi vezette, ahol izgalmas, színvonalas mérkőzésen dőlt el, hogy ki lesz a bajnok. Szabadtéri programok várták a sportolni vágyókat kosárlabda, foci. A számháborút Ildikó néni vezette. A programok végén hatalmas koncertet adott a Flat Band. Mindenki ugrált, táncolt, még a tanárok is. Jókat nevetünk. Eredményhirdetés után egy finom jégkrémleves hűsítettük le magunkat. Nagyon jól sikerült ez a nap, jövőre együtt ugyanitt!

Kevés diák

KAPCSOLDA – MI IS OTT VOLTUNK...

Május 27-én az Óbudai Gimnázium által szervezett fogatúrára és ép tanulók számára szervezett közös délutáni programon vett részt iskolánk 5.c osztálya. A rendezvényen az Árpád és a Veres Péter

Gimnáziumon kívül a kerület általános iskolái közül egyedülként vett részt ezen a programon a Keve-Kiserdei Általános Iskola. Nagyon szimpatikus az a kezdeményezés, amit Füzesi Kati kollégánál indított el, melynek lényege, hogy a fogatúrákkal élőket kicsit jobban megismerjék ép társaik. A program párválasztással kezdődött, ahol az ép gyerekek választottak egy sérült társat maguknak, akinek a délután folyamán segítettek eligazodni a széles programkínálatban. Iskolánk tanulói asztali virágdíszek készítését tanították meg nagy sikerrel fogatúrákos társaiknak. Ezen kívül táncbemutató, kigyósimogató, ugráló vár és kézműves programok színesítették a délutáni eseményeit. Tanulóink nagy élménnyel tértek haza és szeretnék, ha jövőre is résztvevői lehetnének ennek az összejövetelnek. Köszönjük az Óbudai Gimnáziumnak a meghívását, reméljük, jövőre találkozunk!

András Mária



A Keve utcai általános iskola 3. osztálya a 4.b 4.a és 3.a osztály Kisnőcra szervezett erdei iskolát május 16-tól 20-ig. A tábor a Kisnőci Turistaházban volt, ahol tiszta szobákkal és házias ízekkel vártak minket. A gondozott park és a patak, ami a kert végében folyt, sokkal több időt engedett volna ott tölteni, de a változatos programok miatt csak késő délután és este volt erre mód. Több kirándulás, éjszakai túra, barlangászás, bátorságpróba, vadles, fagyizás, kisvonatozás reggeli torna, foci, röpi színezte tovább a kalandokat. Volt szerencsénk kipróbálni a kismaros kisvonat teljes szakaszát a gyerekek nagy örömeire, hiszen ezt sokan várták már.

Hosszú túrákat tettünk, gyakran a patak környékén. A gyerekek

nagy örömmel, izgalommal keltek át a sokszor maguk építette hidakon.

A gumicsizmások segítettek vagy nehezítették az átkelést, ugrást, kinek így, kinek úgy sikerült. A végeredmény viszont garantálhatóan óriási kacagás volt. A hét második felére már szinte mindenki a gumicsizmások táborát erősítette és közös sárban csúszkálásokkal mosolyogtatták egymást.

Az éjszakai bátorságpróba is különleges élmény volt. Az erdőben egy kijelölt szakaszon kellett a sötétben végigsétálni zseblámpa használata nélkül. Ez is meglepetéseket okozott, hisz nem az egyébként nagyszájú fiúk voltak a legbátrabbak...

A barlangban történő tartózkodás alatt kipróbálhattuk egy erdész vezetésével a teljes sötétséget és csendet, de a legizgalmasabb azért a libasorba való botorkálás volt kifelé a barlangból, hisz érzékszerveink közül csak a tapintást tudtuk használni, mivel a lámpák kikapcsolva maradtak.

A csodálatos táj, a Királyrét és az aktív mozgás meghozta a gyümölcsöt, az egyébként gyakran válogatók is kiürítették tányérjaikat és gyakran hangzott el az kérdés: „repatáznai lehet?” Az utolsó este „Ki? Mit? Tud?” vetélkedővel kapcsolódtak ki a lányok és fiúk. Volt aerobik, bohózat, táncos fellépés, körtemuzsika, vicceselés.

Az esti tábortűz körülvé a vidám társaság egymás után kezdett rá a dalokra, volt itt népdal és popzene egyaránt. A kimerült lurkók az utolsó kullancsvizit után rögtön elszenderedtek, alattódalra itt nem volt szükség.

Élményekkel teli hét elérkezett a végéhez, így sokan már a következő erdei iskola tervével indultak haza.

Libor Tamás



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Macskák fertőző vírusos betegségei

A meleg idő beköszöntével az emberhez hasonlóan kedvencünk is egyre több időt tölt a szabadban. A macskák önállóan, vadászó ösztöneiknek engedve, szabadon fedezik fel a környéket, ami közben tipikusan, az alábbiakban leírt macska-betegséggel fertőződhetnek.

Macskák vírusos leukózia (leukémiája, FeLV)

A kórokozó a macskaleukózia vírus. A megbetegedés elsősorban a szabadba kijáró 1-8 év közötti kandúrok között a leggyakoribb. A fertőződés nyálal és orrváladékkal történik. Sok esetben az immunrendszer működési zavara lép fel, vérszegénység vagy daganatos elváltozások jelennek meg. Bár a daganatképződés a fertőzött állatok mindössze 5-10%-nál jön létre, mégis nagy jelentőségű. Először az általános állapot romlása tűnik fel a gazdinak, az állat kórosan lesóványodhat, a láz miatt előfordulhat bágyadság, étvágytalanság, valamint a nyirokcsomók megnagyobbodása. Igen gyakoriak az ún. másodlagos fertőzések, a leggyengült

immunrendszer következtében a macska hajlamosabb lesz különféle bakteriális és egyéb megbetegedésekre, mint például száj-, fogíny-, orr- és tüdőgyulladás. A pontos diagnózis felállításához természetesen kiegészítő-vizsgálatok elvégzésére van szükség. Ezért már kifejlesztették a leukózia tesztet (FeLV teszt), amely segítségével egyszerű véranalízissel kimutatható a fertőzöttség. Amennyiben a tünetek erre utalnak, de az eredmény negatív lesz, érdemes a tesztet 2-3 hónap elteltével megismételni, mert előfordulhat, hogy olyan szakaszban végeztük, amikor a vírus ún. „nyugvó” állapotban volt. Ilyenkor a szervezetben jelen van, de a vérből akkor még nem mutatható ki. A betegség nem gyógyítható, de a macskák állapota javítható és folyamatos immunerősítés mellett átmenetileg szinten tartható. Fontos hangsúlyozni, hogy megelőzésre vakcina áll rendelkezésünkre. A kölyökmacskák alap immunizálása 2 darab, 3 hetes időközzel beadott oltással történik, majd ezt évente egyszer ismételni kell.

Macskák immunszuppresszív vírus okozta fertőzése (FIV, macska-AIDS)

A kórokozó a FIV vírus (feline immunodeficiency virus). Elsősorban az idősebb, szabadba kijáró kandúrokban fordul elő, ugyanis a betegség vérrrel és nyállal terjed, így főleg verekedések alkalmával adják át az állatok egymásnak, azonban nem ritka a nemi úton történő terjedés sem. A tünetek között itt is a lesóványodás, étvágytalanság, láz, vérszegénység jelenik meg. A másodlagos fertőzések szintén nagyon gyakoriak. A száj- és garatüreg krónikus gyulladása, idült kötőhártya-, légutak gyulladása, és különféle bőrbetegségek jelentkezhetnek, valamint az agykéreg bántalmazottsága miatt magatartászavarok és görcsök is előfordulhatnak. Nem gyógyítható, de fontos a vérvizsgálat, a FIV-teszt elvégzése, mivel oltóanyag nem áll rendelkezésünkre. Nem lehetséges a megelőzés, azonban mindenképpen javasolni szoktuk a kijáró kandúrok ivartalanítását, ezzel is csökkentve a fertőződés lehetőségét a verekedések elkerülése miatt.

Macskák fertőző vírusos hashártyagyulladás (FIP)

A betegség okozója a coronavírussok családjába tartozó FIP-vírus, ami tulajdon-

képpen a coronavirus mutációja. A macska megfertőződik, ami ezekben az állatokban kb. 5%-ban mutálódik, és a betegség okozójává válik. A vírus felvétele orron és szájon át történik, főleg a nagyobb állományban (tenyészetekben) tartott fiatal macskáknál. Lappangási ideje 2 hét és 4 hónap között van. A tünetek között itt is elsősorban a bágyadság, étvágytalanság, lesóványodás, láz szerepel. Ezeknek a macskáknak a szőrük borzalt, tompa fényű, a nyálkahártyák sápadtak vagy sárgás árnyalatúak lehetnek. Két formáját különböztetjük meg a betegségnél. Az első az ún. „nedves forma”. Nevét onnan kapta, hogy a hasüregben nagy mennyiségű, nyúlós és sárga színű izzadmány választódik ki, aminek látható jele az állat hastérfogatának a növekedése. Másik formája az ún. „száraz forma”, amelyben elsődlegesen a belső szervek (máj, lép) megnagyobbodása, szembetegségek és idegrendszeri tünetek jelentkezhetnek. A betegség nem gyógyítható.

Mint látható a fentieknek azért kell nagy jelentőséget tulajdonítani, mert egyiket sem lehet teljesen meggyógyítani, és a megbetegedett állatok a szabadban járva tovább fertőzik társaikat.

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. Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma

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 hétköznapi 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 teniszütőt biztosítunk.

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

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



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

NAPKÖZI, TANULÓSZOBA VAGY KORREPETÁLÁS!

Türelemes, nyugodt légkör, jó hangulat, motivált feladatmegoldás, hogy a tanulás ne kényeszerű munka, hanem a siker forrása legyen.

Érdeklődés: 06 30 33 66 710

BESZÉLGESSÜNK!

Nem látja a probléma nyújtotta ajándékot? Vagy csak „egyszerűen” változtatni akar? Belezavarodott élethelyzetébe?

Jöjjön, beszéljessünk – egy új nézőpontból!

A beszélgetésért nem tartozik semmivel.

06 20 9310 761

HIRDESSZEN A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!
240-3048 | www.romaifurdo-se.hu



HAJDÚSZOBOSZLÓI AKCIÓS ÜDÜLÉS

igényes, fürdőközeli panzióban.

Ár: július 3-ig: 19.500 Ft/fő

július 3-tól augusztus 21-ig: 22.500 Ft/fő

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

Igénybe vehető kedvezményes gyógykezelés,
fürdőzés a Hotel Béke, vagy a Városi Gyógyfürdőben!

Érd.: 06-20/935-0457

USZODATECHNIKA

Telepítés, karbantartás, téliesítés, szervizelés

Tel.: 06-70-318-3121

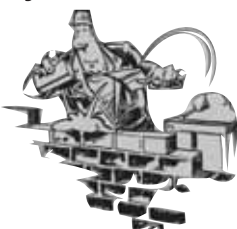
KŐMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

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

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

Hitér János telefon: 06-20 9334044



Dr. Toldi Implantologia

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

Bankkártyát elfogadunk

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

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

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

1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.

MATEMATIKA

FELKÉSZÍTÉS PÓTVIZSGÁRA, HIÁNPÓTLÁS
felsősöknek és középiskolásoknak

Tel.: 06-30-432-5574

AHA Pszichoterápiás Rendelő

Auch für deutschsprachige Patienten

a Pók utcai lakótelepen

Dr. Végh Miklós pszichoterapeuta szakorvos

MÓDSZER:

- személyközpontú pszichoterápia
- kognitív viselkedésterápia
- aktív analízis

Tel: 06-30-507-67-18

Hétfőn 9-12 óráig, szerdán 15-19 óráig

Van egy, egyre szaporodó gyűjteményem „Kézközelben” címmel. Olyan gondolatokat válogatok bele, amiket jó lenne mindig tudni, még inkább alkalmazni. Azért vannak kézközelben, hogy időnként újra elolvassam őket. Ezek között van Paul Hauck: Hármasszabálya is. Íme:

1. szabály: Kedvességre válaszolj kedvességgel!
2. szabály: Ha bántanak, anélkül, hogy észrevennék, szólj! De csak kétszer.
3. szabály: Ha valaki rosszul bánt veled, és hiába szóltál, add vissza a kölcsönt, de harag, büntudat, sajnálat, visszautasítástól, bántalmazástól, vagy anyagi hátránytól való félelem nélkül.



Jelszó: bizalom, biztonság, intimitás!

BABAÚSZÁS
ÖNFELEDT JÁTÉK
LUBICKOLÁS - ÚSZÁS
CSALÁDI KÖRNYEZET
SOK-SOK VIDÁM PROGRAM
IDEGENNYEL ANGOL FOGL.
1-4 ÉVES KORIG VÁRUNK!
1039.BP.KIRÁLYOK ÚTJA 140
WWW.BABA-SZIGET.HU 20/9146-893



II. Római-parti Halászlé Fesztivál Pünkösdfürdőn Óbuda Napján

Képes hangulatjelentés a május 7-i rendezvényről, ami már május 6-án elkezdődött

Az elmúlt évben született az ötlet, hogy a **Rómaifürdő SE** és a **Római SE** fesztiváljához kötődjön egy olyan hagyomány, ami kicsit túl mutat a felhőtlen szórakozáson. Az esemény szervezői ezért a fesztivált a jótékonykodással párosította, és a rendezvényt megelőzően Támogatói estre hívta a vendégeit. Értékes ajándékokat gyűjtöttek össze, amiket a Támogatói tombola vásárlásával nyerhettek meg a jelenlévők. Az idei est helyszínéül az elegáns Duna-parti **Holiday Beach Hotel** szolgált, méltó háttérrel biztosítva a jótékonykodáshoz. Az idei est főszereplője a csillaghegyi **Csillagház Mozgásjavító Iskola** volt. Nekik, az ott tanulóknak, az ott dolgozóknak segítettek, akik tombolát vásároltak. 400.000 Ft volt az est bevétele, ami ezúttal is jó helyre került.

És a Fesztivál

Hagyományos és mégis rendhagyó volt az idei Halászléfőző Fesztivál. Hagyományos, mert ez már a második volt. Rendhagyó, mert a támogatók között tudhattuk a kerületi önkormányzatot és része lehetett az esemény Óbuda napjának.



A fesztivál állandó segítői, és a Halászlé főzőverseny legnépesebb csapata ezúttal is Óbuda-Békásmegyer polgárai voltak.



A megnyitó közönségét az **Obsitos zenekar** szórakoztatta, a **Csillaghegyi Általános Iskola** mazsorett csoportja pedig a fesztiváli nap alap hangulatát adta meg.



Laukonidesz Lilla önkormányzati képviselő, az Óbudai Piknik háziasszonyának köszöntő szavai után egymást váltották a színpadon a gyerekcsoportok.

Az **Aquincum iskolát** a néptáncosok képviselték.



A Duna főszereplője volt ennek napnak. Hajkait szelte a Gálya, a néhány sárkányhajó, de a legtöbben mégis az Óbuda névre keresztelt hadihajóra voltak kíváncsiak.



Rácz Ferenc a római-parti illetőségű **La Fiesta** partiszervíz kiváló séfje végiglátogatta a főzőhelyeket, tapasztalatokat, látvány- és illatélményeket gyűjtött be, és ezeket felhasználta az elkészült halászlé remek értékelésekor.



És hogy nem volt könnyű dolga a zsűrinek, az is bizonyítja, hogy két első helyezést is kiosztottak. **Íme a végeredmény:**
I. M. Compania Könyvelőiroda – Major Gábor,
I. Piskóta Művek – Barabás Imre,
II. Haladó csapat – Inami-Bolgár Rita,
Óbudai Szociális Szolgáltató Intézet – Szigeti Istvánné





A színpadon közben Orbán Johnny, mint színpadgazda egymás után hívta a fellépőket. A World Class-os lányok Rátkai Zsanett vezetésével fergeteges zumba egyveleggel hozták lázba a közönséget.



Janicsák Veca színpadra lépését sokan várták a Pünkösdfürdői gátnál. A rajongó gyerektábor nagy öröme a színpadon táncolhattak kedvencükkel.



A Holiday Beach Hotel udvarán a Harmónia Házban az életmód tanácsok mellett a Calendula Teaház várta különlegességgel az érdeklődőket.

A Holiday Beach Hotel az egészség, a sport birodalma volt. Itt adtak egymásnak randevút az erős fiúk, aki fekvő nyomásban mérkőztek meg.

Eredmények.....

A versenyt két kategóriában, +85 kg és -85 kg-ban hirdették meg. A verseny tisztaságát és a szabályok betartását a Magyar Testépítő és Fitness Szövetség főtitkára – Kenderes Gábor –, és a Szövetség Felügyelő Bizottságának elnöke – Pap János felügyelte, ők egyben I. osztályú



versenybírók is. Először a -85 kg-os kategóriában indulók „bírkóztak” a súlyokkal, náluk Kelemen Dániel szerezte meg az elő helyet, a második Gazsi Ádám, míg harmadik Rakonca Imre lett. Őket követték a +85 kg-ban indulók itt a következő sorrend alakult ki: I. Kovács Márk, II. Kéri Ferenc, III. Benedek Zsolt. SUN International Kft. által támogatott verseny helyezettei az érmeiken és okleveleken kívül a cég által forgalmazott hűsítőket és táplálék kiegészítőket vehettek át.



A helyszínek közötti közlekedést Bringóhintó segítette.



Ugyancsak a római-parti hotel adott otthont a Holiday beach Strandröplabda Kupának. A kupát 10 csapat közül a „Mi” nevet viselő formáció vihette haza, Bánlaci Zita és Pilissy Anna Mária összeállításban.



TÁMOGATÓK:

Óbuda-Békásmegyer
Önkormányzata
Óbuda Kulturális Központ
Nonprofit Kft.
Mémép Kft
Csergő Opel Szakszervíz
Holiday Beach Budapest
Hotel
Heineken Hungári Sörgyárak
Zrt.
Törley Pezsgőpincészet
Budapest Gyógyfürdői és
Hévízei Zrt.
Pilis Parkerdő Zrt.

Bringóhintó Kkt.
Rozmaring Kertvendéglő
Algida
Martfű Spa Hotel
Gabriel Szépségstúdió
Calandula Teapatika
Duna Plaza
Ezermester újság
Czinél Cukrászda és
Kávéház
Survive-All
Mátyás Pékség
Kiskunlacházi Pereg Pékség
Pyron író- és irodaszer
nagykereskedés
SUN International Kft.



Vidámpark, étterem, kirakodók csábították az arra járókat egy kis nézelődésre, játékokra esetleg egy-két finom falat elfogyasztására.



Jó volt, és éppen ezért lesz jövőre is.



KÖRNYEZETVÉDELEM



MEGKÉRDEZTÜK A KÖRNYEZETI TANÁCSADÓKAT

Számok és tények a vízhasználatról

1. Naponta mindannyiunknak kb. 20-50 l vízre van szüksége
2. 1 milliárd ember nem jut tiszta ivóvízhez
3. 2,6 milliárd ember nem jut megfelelő vízhiányi körülményekhez
4. Évente közel 3,5 millió ember hal meg vízzel kapcsolatos betegségekben. 84 % 14 év alatti gyermek
5. Megfelelő minőségű ivóvízzel és higiéniai viszonyokkal a gyermekhalál 50 százaléka elkerülhető lenne
6. Szennyezett és fertőzött víz fogyasztása következtében ötször annyi gyermek hal meg, mint AIDS-ben
7. A világon kb. 130 millióan vannak kitéve arzénos ivóvíznek
8. Afrikában és Ázsiában a nőknek átlagosan 6 kilométert kell gyalogolniuk vízért.
9. Afrikában a Szub-Sahari övezetben évente 40 milliárd órát töltenek vízgyűjtéssel, ami több mint 19 millió teljes munkaidőjű munkavállaló együttes ideje.
10. Egy ötperces zuhanyozással több vizet használunk, mint egy fejlődő ország nyomórnegyedének lakója egész nap
11. A fejlett világban egy gyermek 30-50x több vizet használ mint egy fejlődővilágbeli
12. Világátlagban a felhasznált víz 70%-át a mezőgazdaság, 22%-át az ipar, 8 %-át a háztartások használják fel
13. Míg a fejlett világban közel 50%-ot fordítanak ipari és kb. 15 %-ot háztartási használatra, a fejlődő világban a mezőgazdasági felhasználás 70-90% között mozog.
14. Egy átlagos ember ételmszer szükségletének ellátásához naponta 2000-5000 l vízre van szükség
15. 1 kg gabonához 1000-3000 l víz szükséges, míg 1 kg marhahúshoz 43 000 l.

ZÖLD HÍREK

Öko-strandok

A városi strandok kicsik, piszkosak, drágák és zsúfoltak. Irány inkább valamely hazai természetes víz partja, és ha már strand, akkor miért ne legyen legalább valamennyire öko? A tévhittekkel ellentétben nem a szabadstrandok a legzöldebbek, ezek ugyanis a szükséges szolgáltatások (hulladékgyűjtők, illemhelyek stb.) hiánya miatt nagyobb terhelést jelentenek a környezetnek a belépőjegyes fürdőhelyeknél. Amikor vízparti nyaralóhelyet választunk, jó támpont lehet döntésünkhöz az ún. Kék hullám zászló program (Blue Flag). Az 1985-ben Franciaországból útnak indult minőségbiztosítási rendszer keretében elismerő címet kaphatnak azok a strandok, amelyek környezetvédelmi oktatást is megjelentetnek programjaikban, illetve megfelelnek bizonyos környezetvédelmi, vízminőségi és biztonsági előírásoknak. A címet kiérdemelt hazai fürdőhelyek listája elérhető a [weben](#) is. Ennél is tovább megy azonban az ország legelső öko-strandja (nem mellesleg a Velencei-tó egyetlen Kék hullám zászló minősítésű fürdőhelye), amely Gárdonyiban létesült. Szelektív hulladékgyűjtés, füstmentes sziget, napenergiával működő zuhanyzó, komposztálás, szélgenerátor, bioételmszerek a büfében, fordított ozmózissal tisztított ivóvíz – és ezek még csak a szolgáltatások. Az aktív pihenéshez 18 szárazföldi és vízi sportpálya, vitorlás- és

szörfoktatás járul még hozzá. Kell ennél több? Egyszóval tervezessünk felelősen! Menjünk azonban bár- hová, leendő szálláshelyünket illetően jó tudni, hogy a több száz főt befogadó óriás szállodák ökológiai lábnyoma sokkal nagyobb, mint a vidéki fogadóké, panzióké, vagy pláne a családi sátoré, esetleg az ismerősök, barátok egész nyáron üresen álló vikendházáé. Ha lehet, inkább az utóbbiak közül válasszunk! Tartalmas nyaralást mindenkinek! Szerző: Scheuer Zsuzsanna

Nulla Hulladék a neten

Ötletek ahhoz, hogy milyen programok szervezésével lehet bevenni a „zöld” gondolatot az iskolába, a helyi közösségbe, a munkahelyre, az otthonokba. Minden egy helyen: A nullahulladék.hu éppen azért jött létre, hogy ehhez segítséget nyújtson. Filmek, cikkek, linkek, dokumentumok, ajánlott rendezvények eseménynaplója. A tartalom folyamatosan bővül.

„Teljes élet – nulla hulladék. Oldjuk meg maradék nélkül!” Ez a Humusz nullahulladék.hu oldalának fő üzenete. A Humusz szerint ugyanis a teljes élethez nincs szükség szemétre. Sokkal inkább belső fejlődésre, jól működő közösségekre, kreatív, tartalmas tevékenységekre.

A nullahulladék.hu oldal az olyan kezdeményezések, jó gyakorlatok gyűjtőhonlapja, amelyek valamilyen módon a fenti célok elérését szolgálják. A fókuszban ugyan a hulladékcsoökkentés áll, de – mivel a hulladékprobléma nem oldható meg kizárólag a hulladéokra koncentráva – az összegyűjtött példák sok más témakört is érintenek.

Kisfilm készült például javítóműhelyekről, egy közösségi bicikliszerelő műhelyről, a várpalotai komposzt programról, a nagykamarási biozöld-ség-termelő programról, cserebere bőrkérről valamint egy budapesti adományboltról, a BME Zöld Kör által kitalált és megszervezett Zöld Tanszék versenyről, repoharas fesztiválokról, stb. A cikkek között például pedagógusok beszámolóit olvashatjuk arról, hogy hogyan szerveztek meg egy-egy zöld programot (pl. zöld disco-t, zöld karácsonyt) az iskolájukban. Megismerhetünk olyan szolgáltatásokat, amelyet hazai vagy külföldi civil szervezetek működtetnek azért, hogy minél több tárgyat újra lehessen használni (pl. cserepiacok/börzék, újrahasználati központok, adományboltok). Az üzleti szektorból is akad jó néhány előremutató kezdeményezés itthonról és külföldről is: repohár fesztiválokon, tej visszaváltható üvegben, kimérős termékek Olaszországban. Az oldalt a Humusz folyamatosan frissíti, és szívesen vesz minden tudósítást, információt olyan jó gyakorlatokról, amelyek illeszkednének a honlap tartalmához, de egyelőre még nem szerepelnek rajta. Ha Ön tud ilyen jó példáról, kérjük írja meg a [megelozes\(kukac\)humusz.hu](mailto:megelozes(kukac)humusz.hu) címre.

Napbajnokok, zöldvárosok

A magyar települések gondolkodtak, megújuló erőforrásokra váltottak – és nyertek! A közel 200 induló közül 23 város és falu nyerte el 2011-es a Napkorona, illetve Biomassza Bajnokságok díjait és különdíjait. Számos példaértékű beruházás született.

A Napkorona Bajnokságban azok az önkormányzatok versengenek, amelyek területén a legmagasabb az egy főre eső napenergia felhasználás, legyen szó napkollektorokról, vagy az elektromos áramot termelő napelemekről. A Biomassza Bajnokságban a fenntartható módon

hasznosított biomassza segítheti győzelemre a településeket. A budapesti Károlyi-palotában a napokban megtartott ünnepélyes díjátadón a haladó gondolkodású polgármesterek, a projektjeikre büszke energetikusok és helyi energetikai szakemberek jelenléte bizonyította, hogy van jövő a zöld, megújuló beruházásokban. A Napkorona Bajnokságot az európai RES (Megújuló Erőforrások) Bajnoki Ligájának magyar fordulójaként az ENERGIACLUB immár második éve rendezte meg. Három települési kategóriában kerülnek ki azok a díjazottak, akik élen járnak a napenergia hazai felhasználásában. A legnagyobb csoportgyőztese, a Faluház tetején található napkollektormezővel, idén is Óbuda lett.

Szintén a nemzetközi RES Liga részeként idén először megrendezett Biomassza Bajnokságban a zsűri olyan önkormányzati beruházásokat pontozott, amelyek fenntartható módon valósultak meg. A gyakorlatban ez például azt jelenti, hogy a biomassza alapú kazánban helyben rendelkezésre álló mezőgazdasági hulladékot égetnek el, vagy 20 km-es körzetből szerzik be azt. Külön jó, ha ez munkahelyteremtéssel is együtt jár.

Tippek ökoturistáknak

1. Elsősorban olyan helyeket látogasson meg, amelyeknek természeti értékük van, mint például a védett területek, a világörökség részei. Próbáljon úgy eljutni ezekre a helyekre, hogy látogatása és a választott szabadidő tevékenységek csatlakozzanak a helyi természetvédelmi programokhoz. Segítséget adhat a www.protectedplanet.net weboldal.

Arra is egyre több helyen van lehetőség, hogy igazi aktív nyaralásban vegyen részt és akár a természet megőrzésében is segíthet a helyi szervezeteknek. Legyen önkéntes és vállaljon munkát. Segítséget adhat a <http://www.earthwatch.org/expedition/> weboldal.

2. Utazzon kevés csomaggal, ezzel kevesebb szemetet „termel” szabadsága során.

3. Mielőtt elutazik, tudjon meg minél többet a célszegről, a természetes élőhelyekről, a helyi állatvilágról, és a környezetről. Például ha a térségben uralkodó a szárazság, akkor az erdőtüzek óriási veszélyt jelentenek... Mindezek segítenek abban, hogy még élvezetesebben tudja eltölteni a szabadságát.

4. Jó hírű helyi utazásszervezőket vegyen igénybe, a legjobb, ha olyanokat kér meg, akik maguk is részt vesznek a természeti értékek megőrzésében.

5. Természetbarát szállást keressen, kérdezze meg a hoteleket a választáskor, hogy valóban ökoszállások-e. Kérdezze őket az energiahasznosításról és a víz újrahasznosításról is, illetve arról, hogy részt vesznek-e valamilyen módon a természet megőrzésében.

6. Ha van rá lehetőség, akkor próbálja meg a nyaralóhelyet vonattal vagy helyi busszal megközelíteni – így nemcsak többet lát majd az országból, de a káros szénbocsátása is kisebb lesz. Ebben ugyancsak segítséget nyújthat a <http://www.cdmgoldstandard.org/GS-Portfolio-Pledgers.287.0.html> weboldal.

7. Amikor szabadságon van, válassza meg gondosan, hogy mit eszik. Elsősorban helyben termő élelmiszerekből készült ételeket válasszon és figyeljen arra is, nehogy veszélyeztetett állat vagy növény kerüljön az asztalára – kérdezze a helyi természetvédőket erről, és ha úgy érzi, kérjen listát is a védett állatokról, növényekről.

8. Számos vadon élő növény és állat van nagy

veszélyben – úgy is segíthet ezeknek az élőlényeknek a megőrzésében, hogy nem vásárol olyan ajándékokat, amelyek belőlük készülnek. Például kerülje a vörös korall ékszereket, vagy amelyek teknős páncélból készülnek. Több információért keresse a <http://www.worldwildlife.org/what/globalmarkets/wildlifetrade/buyersbeware-holidayguide.html> weboldalt.

Vigyázzon ha növénymagokat vagy palántákat akar hazavinni – figyeljen oda, hogy ne hozzon magot, hogy ne zavarja meg a természet nyugalma, saját és az élőlények biztonsága érdekében.

10. Teremtse az új helyeken barátságokat és lépjen be a helyi természetvédelmi szervezetekbe. forrás: iucn.org

KÖNYVAJÁNLÓ

Nyíri Zsuzsanna: Háztartásunk kémiaja

„A könyv melyet a kezében tart a kedves olvasó, útmutatóul szolgál azoknak, akik szeretnék háztartásuk tisztítását csupán néhány, környezetbarát vegyszerrel megoldani. Megtanulhatjuk belőle, hogy a kémia alapjainak ismerete mennyire fontos a mindennapjainkban. Manapság, amikor sokan próbálnak zöldebben élni, elsődleges hogy otthonunk tisztántartására találjunk olyan módszereket, amelyek nem szennyeznek a környezetünket és kímélik a pénztárcánkat is.”

A mindennapokban sokszor szembesülünk azzal a ténnyel, hogy egyre több, a természetstől igencsak messze álló anyagot használunk feleslegesen. Nemcsak az élelmiszereinkben, kozmetikumainkban, hanem a levegőben és a takarítószerünkben is rengeteg „ipari hulladék” található, amit belecsempészenek a felvágótinktól mosogatógép tablettáinkig. Mivel ez milliárdos üzlet, a gyártók kevésbé aggályosak a termékeikkel kapcsolatban és drága reklámokon keresztül sugallják, nap mint nap a termékeikről hogy csak az a mindenható.

A Háztartásunk Kémiaja című könyv azért készült, hogy cáfolatlal szolgáljon ezekre az állításokra és bemutassa, hogy néhány teljesen környezetbarát szerrel remekül kiváltható mindaz a vegyszerrengeteg, amit instant tolnak elének a vegyi anyag gyártók és reklámszakemberek. Kémia-biológia tanárként magam is sokat bosszankodom azon, hogy „megettenek” bennünket a hangzatos reklámok, az esetleg álságosan kiragasztott öko-, bio- és környezetbarát megjelölések. Az ördög mindig a részletekben rejlik – a könyv alapján el tudjuk majd dönteni azt, hogy a kezünkben tartott gusztusos kék flakonban levő folyadék valóban használ-e a háztartásunknak és hosszú távon szervezetünknek.

Ezek a módszerek – ellentétben több könyvben és az interneten terjedő „nagyanyáink praktikái” módszerek többségével – valóban működnek, évek óta használok őket a háztartásomban. Amire még nem találtam tökéletes megoldást, azt is jelzem és megadom, mivel lehet a lehető legkevesebb bolti vegszerrel mégis „eltakarítani” az adott problémát. Ezek mellé a megoldások mellé könnyen érthető kémiai magyarázatot is fűztem, amit ha elolvassunk rájöhettünk arra, hogy a kémia életünk minden területén hasznosítható.”

Könyvműhely 2010

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette



RÓMAIFÜRDŐ TELEPEGYESÜLET HÍREI – 2011.06.01.

Egyesületünk vezetősége, tagjainkkal folytatott folyamatos egyeztetés alapján kiemelt jelentőséget tulajdonít FASORAINK-kal kapcsolatos tennivalók tisztázásának.

Több mint fél éve – az Önkormányzat Környezetvédelmi Fórumán – rómaifürdői **fasorok jövőjével** kapcsolatban kérdéseket tettünk fel. Idézzük a Fővárosi Önkormányzat vonatkozó rendeletét:

„A kiemelt közcélú zöldfelületek **fenntartásáról** és **fejlesztéséről** a **kerületi önkormányzatok**-kal együttműködve a **fővárosi Önkormányzat** gondoskodik.” A fák kezelésével a **FŐKERT**-et bízták meg. **Alap kérdés: Milyen elképzelés, konkrét terv létezik a kiemelten védett fasorok jövőjét illetően?**

Hosszú egyeztetés és levelezés nem vezetett eredményre.

A harmincas évek, gyermekkorunk emlékei Rómaifürdőről

A múlt század derekán, a Pók utcai lakótelep helyén – a Nánási úttól a római útig terjedő területen – gondozott bolgár kertészetek zöldelltek, ahol friss zöltséget termeltek Budapest lakói számára és nem kellett félni az importált zöltségtől. A környék lakói bármikor vásárolhattak a kertészekről hagymát, paradicsomot, répát és mindenféle egyéb friss nem agyon spriccelt zöltséget. Kertészek a strand vizét hasznosították hatékony bakhátas műveléssel. Utolsó kertész Moszko bácsi volt, aki egészen a hatvanas évek végig termelt friss zöltséget, mindenki legnagyobb meglepedésére gondoskodott a vitamínpótlásról.

A Szentendrei út és Záhony utca sarkán, a jelenlegi „Palacsintás” helyén kocsmá volt. Gázgyárból kokszot szállító lovas kocsik rendszeresen megálltak egy „pofa” sörre, vagy egy spritzerre.

A Duna-parton a csónakházak mellett vendéglők és csónaképítő műhelyek sora állt.

A vasúti hídtól északra sétálva kedvelt hely volt a „Berlinger”, későbbi „Hableány” vendéglője Berlinger Kóbi és családja tulajdona volt. Kerthelyisége árnyas platán és nyárfáival egészen a Dunáig lehúzódott. Specialitásaiért, a borjúbécsiért, halászléért még Pestről is kijártak. Közvetlenül a Dunából kifogott halakat a part közelében zárt, lyukacsos ladikokban tartották. A halat a vendég és a főszakács mindenessel, Sebők bácsival együtt választották ki.

Mellette volt a „Fojt” csónakház, tetején kilátóval. A „védett” csónakháznak ma már csak hült helye van, telkét árulják.



A csónaképítő műhelyek közül a Fojt, az Eper, a Skobrák, a H. Kovács és Podoletzki műhelyei voltak a legismertebbek. A Dunán használt sporthajók mindegyikét, sőt verseny-hajókat, motorcsónak testeket is építettek. Hulladék fáiból szívesen adtak gyerekeknek modell építéshez anyagot. Jómagam is akkoriban tanultam meg a lombfűrész és a kéziszerszámok használatát.

A Nánási út és a Rozgonyi Piroska (volt Drugeth) utca sarkán, – a jelenlegi Óbudai Vízisport Egyesület területén – nyilvános „hagyományos” favázas WC állt. Az ötvenes évek elejéig, a Nánási út szintjének megemeléséig „üzemelt” és Benke néni makulátlanul tisztán tartotta.

A területen, a hidat tévesztve, 1944-ben két 500 kg-os amerikai bomba hullott, környék családi házaiban komoly károkat okozva. A Nánási út 36. sz. alatti telekre szintén 500 kg-os bomba esett, de szerencsénkre nem robbant fel, mivel a bomba szemétdöbrébe landolt.

A problémával Bús Balázs Polgármester urat felkerestük, felvetésünk megoldódni látszik. Az Önkormányzat Város-üzemeltetési Osztály vezetőjével, 2011. május 31.-i egyeztetésen ígértet kaptunk, hogy FŐKERT-től független szakértők megvizsgálják fasoraink állá-potát, majd az összes érdekelt bevonásával megkíséreljük tisztázni a fasorok jövőjével kapcsolatos teendőket. Alapvetően két megközelítés ütközik:

- az előregedett fákra hivatkozva, tarra vágással pótolják a fákat, amiből csak évtizedek múlva lesz fasor, a másik:
- az előregedett, beteg fákat foghíjserűen pótolják, ezzel a megoldással a megszokott értelemben vett, egységes fasorok látványa sérül.

Egyesületünk vezetősége, tagjaink bevonásával, tisztázni kívánja, hogy mi a Rómaifürdőn élők véleménye.

Egyesületünk több mint egy éve – 2010.01.11.-én – kezdeményezte a Rómaifürdő – Kemping által használt –

A Rozgonyi Piroska utca végén két úszó hajó szolgált kikötőül, melyeket minden ősszel, a várható jégzajlás miatt biztos helyre vontattak. A kikötőt Lacsek úr és családja nagy pontossággal irányították, üzemeltették. Ebben az időben az összes menetrendszerű nagy hajó is megállt. Itt kötöttek ki a kofákat Pestre szállító kisebb hajók is. Nem lehet elfelejteni, Lacsek úr sokat segített az 1945 februári nagy árvíz idején a környéken élő lakosságnak. Előtte van az árvíz látványa, a híd roncsain felhalmozódott jégtáblák, mint egy gát felduzzasztották a Dunát és okozták az árvizet. Már csak néhány Duna parti és Csillaghegyi házban maradt meg az árvízszintet dokumentáló tábla.

A Nánási és Kalászi út sarkánál vámház épülete állt, ebben az időben, 1952-ig ez volt Budapest határa. A Duna felőli oldalon, – a jelenlegi „Monte Cristo” étterem mögött helyezkedett el a „Hungária”, későbbi „Béke” (volt Schlosser) Strand és hozzátartozó étterem, táncos szórakozó hely.

A strand egy betonmedencéből állt és vizét a rómaifürdői strand forrásaiból kapta. Az étterem közvetlenül a parton, teraszokkal szolgált ki a vendégek minden igényét, és egészen a hatvanas évekig működött. Nagyon sok kezdő és befutott énekes szórakoztatta a közönséget. Ennek helyén épült, napjainkban már nem üzemelő, önkiszolgáló étterem. A strand bejáratánál a Nánási úton létesítették a „Béke” éttermet. Ez ma a „Monte Cristo.”

A Rozgonyi Piroska és Zaránd utca sarkán találhattuk a „Battai” éttermet, árnyas, szeparés kerthelyiséggel. A család jó ételekkel, frissen csapolt sörrel, nagy kedvességgel várta vendégeit.

Emlékezem, szüleim elküldtek hozzájuk a vasárnapi ebédhez 1 liter Dreher családi, csatos üveges sörért, ez akkoriban igen kedvelt volt.

Rozgonyi Piroska utca Szentendrei úti végénél, a strand bejáratánál, akkoriban számomra impozáns és előkelő „Tó vendéglő” és szálloda hívta fel magára figyelmet.

Az épület faszerkezetű „alpesi” stílusú főnézetén hosszú, fa terasz futott végig.



Szüleimtől hallottam, hogy a 20-as, 30-as években hétvégeken vidám estéket tartottak, énekesekkel, műsorokkal. Az óbudai és pesti polgárokat fiákkal hozták ki ezekre az estékre. Rómaifürdő Telepegyesület is itt tartotta éves báljait. Íme egy kép Telepegyesület archívumából:

>>>

A stranddal és a Tó-vendéglővel szemben – a mai kemping helyén – ősfákkal, bokrokkal benőtt „kiserdő” nappal a gyermekek csodálatos játszoparadicsoma volt. Az erdőn át, délutánként kifolyt a strand medencéinek vize, amit felfogtunk, felduzzasztottunk és abban lubickoltunk.

A Tó-vendéglőtől nem messze, a kiserdő szélén állt a magyar-német nyelvű „mézeskalács” kinézetű erdei óvoda. Szívesen

MONOSTORI ÚT MENTI KÖZTERÜLET sorsának rendezését. Ezt a 7000 m² közterületet több mint másfél évtizeden át, minden ellenszolgáltatás nélkül használta a KEMPING tulajdonosa. Felvetésünk eredményeként „...az általános **elévülési időt figyelembe véve**...visszamenőleg öt évre **5.329.000.- Ft ... közterület-használati díj befizetésére tart igényt...**” az önkormányzat.

Az önkormányzat illetékes alpolgármesterének válasza után ismételt kérdéseket tettünk fel és újra kértük, hogy az **öt millió Ft-ot meghaladó összeget miként lehetne Rómaifürdőre fordítani:** (Pl. járdáinkra, kátyús utjainkra, pénz hiányában elmaradt Nánási úti gyalogátkelőre, új utcanév táblákra. A hiányzó, sérült utcanév táblák jegyzékét már korábban átadtuk.) Sajnos több hónapja írt második levelünkre válasz nem érkezett.

Ébert Ágoston (elnök) – Rómaifürdő Telepegyesület

jártunk oda, mert sokat játszhattunk és az óvó nénik is aranyosak voltak.

Távolabb a Kalászi úton, a jelenlegi kerékpár üzlet helyén, találhattuk a még messziről is ismert „Gunda” cukrászdát, melyet természetesen a tulajdonos család vezetett. Gunda Géza bácsi és néni nagyon jó szívűek voltak a gyerekekhez, a húsvéti locsoláskor rendszeresen kaptunk kis csokoládét, vagy csokitójást.

Közvetlenül a cukrászda mellett volt a „Spitzer” vendéglő, ami inkább kocsmá volt, árnyas kerthelyiséggel. Időnként zenekar is szórakoztatta a vendégeket.

Emőd és Keve utca kereszteződése Rómaifürdő központja. Emőd utca 11. sz. alatt – a CBA üzlettel és a kerékpár műhellyel szemben, az iskola oldalán – Rendőrség volt. A rendőrök gyalogosan bejárták a környéket, rend volt. Rendszeresen becsöngettek a telektulajdonosokhoz, ha járdán nem takarították el a havat, vagy a levelet. Íme egy haladó hagyomány, ami elhalt. Már kamasz voltam, amikor 1944-ben itt kellett leadni rádiókészülékeket, – apámnak is- nehogy külföldi adásokat hallgassunk. Háború után a rendőrség helyén létesült a „Halászkert” vendéglő, kellemes árnyas kerttel, hétvégeken élő zenével.

A központ nagyon fontos eleme volt az 1930-as években létesült „kis Posta”. Erzsébet néni sokáig vezette a postát, majd két munkatársat kapott. Rómaifürdő lakóit érzékenyen érintette, hogy 2008-ban, minden egyeztetés nélkül, ripsz-ropsz bezárták a postát. A Római-téri posta megnyitásakor, az illetékesek ígéretet tettek, hogy legalább mozgó postai ellátásról gondoskodnak idős rómaifürdőiek számára. Lakossági kérés, tiltakozás ellenére minden maradt a régieben, járunk a messzi, zsúfolt új postára.

Az Emőd utcai „kis” iskola már jóval a háború előtt, a Keve utcai iskola építése előtt is aktívan működött, 1946-ban a Szociáldemokrata Párt helyi székháza lett. Hétvégeken zenés-táncos teadélutánokat szerveztek. Az akkori szemléletre, rendre, fegyelmre jellemző volt, hogy 18 évnél fiatalabbakat nem engedtek be a rendezvényekre. Változott a világ, napjainkban 12-16 éves gyermekeket, késő éjjel taposnak halára.

Sétáljunk tovább az Emőd utcában, a Duna felé, nem messze a Nánási úttól szuterénban volt a „Kis Kacsá” vendéglő, sörkert. Árnyas kerthelyiségében éjfél hangulatos zene szólt, a szomszédok nem osztatlan öröme.

Érdekes hány vendéglő, csárda emléke rémlik fel, ma már egy sem található!

Nem szaporítom az emlékek sorát.

Kérjük, akinek emlékei vannak Rómairól, írja meg.

Blaha Elemér, id. Dolgos György



Életmód mozaik

A bőrünket is védő zöldségek, gyümölcsök

A késő tavaszi, kora nyári bőrápolás egyik lehetősége, ha nagyobb mennyiségben fogyasztjuk a zöldségeket és a gyümölcsöket. Ugyanis a C és E vitaminnak, valamint a bétakarotinnak a belső fényvédő hatása kiemelkedő, mivel erőteljes szabadgyök fogók. A paradicsom, a brokkoli, a sárgarépa, a cukkini, a karalábé és a nyár gyümölcssei pedig bőséges bétakarotinnal és vitaminokkal, ráadásul nyomelemekkel, enzimekkel bőven rendelkeznek.

A **paradicsom** régebben zöldségként, ma már gyümölcsként számon tartott kedvelt nyári csemege. Természetes színanyaga a likopin kiváló szabadgyök fogó. Bőséges a kálium, a magnézium és a bétakarotin tartalma, de a C és E vitaminja is jelentős. Az egyik legjobb májregeneráló, de kiváló vértisztító, méregtelenítő. Antioxidáns hatása vetekszik a bogyós gyümölcsökével, de enzimekben is igen gazdag. Természetes oxálsav tartalma segít a tápanyagok lebontásában, így emésztés serkentő és puffadás gátló.

A **brokkoli** indol vegyületei és klorofill tartalma hatékonyan gátolja a sejtmutációk kialakulását. Jelentős a C-vitamin és a szelén tartalma, de a folsav, a vas és a kálium mennyisége sem elhanyagolható. Minél sötétebb színű, annál gazdagabbak a beltartalmi értékei.

A **sárgarépa** az egyik leggazdagabb karotin forrás, de a C-vitamin és a folsav tartalma is jelentős. A benne található tápanyagok jelentős része a zseme



példányok ehető héjában található, ezeket ne hámozzuk! Salátába nyersen is kitűnő.

A **karalábé** szabadföldi változata júniustól már megtalálható kiváló antioxidáns hatása és jelentős C vitaminja főleg nyers fogyasztáskor érvényesül. Uzsonnára kiváló rágcálnivaló a répával egyetemben. Ne feledjük, a nagyüzemi termesztésű primőr. vagy messziről ideszállított zöldségfélék tápértéke, vitamintartalma messze elmarad a szabadföldi, háztáji gazdaságban termesztettekétől.

A nyár gyümölcskészlete igen változatos, gazdag tárháza a vitaminoknak, a flavonoidoknak, nyomelemeknek, enzimeknek. Ám arra is figyeljünk, hogy egyszerre csak egyféle gyümölcsöt fogyasszunk! A gyümölcsök cukrozása pedig feltétlen kerülendő. A cukor ugyanis gyorsan erjedésnek indul, és ezzel gyorsítja az enzimek és vitaminok bomlását, ugyanakkor elnyomja az íz és zamatanyagok harmóniáját.

Éljünk a nyár adta lehetőségekkel, napozunk óvatosan, és védjük bőrünket tudatosan!

A hónap gyógynövénye:

A Mezei zsurló

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



A Mezei Zsurló (*Equisetum arvense*) Magyarországon tömegesen előforduló, sokak által csak gyomnövényként ismert erős hatású gyógynövény.

Több száz éve ismert és használt vizelethajtó szer. Érdekesség, hogy az évszázadok során ónedények tisztítására is használták, erre a utal a népis kannamosófű és a zsurló elnevezés is.

Botanikai szempontból a mezei zsurló a harasztok, vagy edényes virágtalanok (*Pteridophyta*) törzsébe ezen belül a zsurlók (*Sphenopsida*) osztályába és a zsurlófélék (*Equisetaceae*) családjába tartozik. A növény meddő zöld elágazó föld feletti hajtásai használhatók gyógyászati célra. A mezei zsurló nagy mennyiségben tartalmaz kovasavat. Ezen kívül találhatók benne falavonglikozidok, keserű anyagok és nyomelemek.

A mezei zsurló belsőleg és külsőleg is alkalmazható. Belsőleg erős vizelethajtó és fertőtlenítő hatása miatt az alsó húgyutak gyulladásos és bakteriális megbetegedéseiben és a különböző vesebetegségek kezelésében alkalmazható eredményesen. Elengedhetetlen alkotórésze a köszvény kezelésére használatos teakeverékeknek is. Belsőleges használatokor ajánlott a nagyobb mennyiségű folyadék bevitele. Külsőleg borogató lemosó és fürdőszerként a nehezen gyógyuló sebek és ízületi bántalmak kezelésére alkalmazható eredményesen.

A mezei zsurló biztonságos gyógynövény, az előírt adagolást azonban pontosan be kell tartani. Vese és szívélég-telenség esetén nem használható.

Calendula





BogánCs
ALLATORVOSI RENDELŐ

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

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

NYÁRI FELFRISSÜLÉS A BOGIBAN!

Minden oltás mellé a gazdinak hűtött sört adunk ajándékba!

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 nyári napok folytán!
Nem lesz annyi fölös kölyök,
Ki bokor alatt nyöszörög.

1039 Budapest, Szentendrei út 393.

ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy



Enki
virág
a csillagvárban

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

ZOZO SPORT CSILLAGHEGY SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT

NYÁRI KOLLEKCIÓ ÉRKEZETT!



**1039 Budapest,
Mátyás király út 5.**

**Telefon:
06-20-9-552-564**

Nyitva tartás:
H-P: 10-18,
Szo.: 9-13



Átváltoztatjuk!

Természetesen szép

Klári a főiskolások minden napjait éli. Tanulás, könyvek, vizsgaidőszak, mikor minek van itt az ideje. Megjelenésében az egyszerűség és a természetesség a legfeltűnőbb. Olyan igazi, nagy átalakításra nincs szüksége, inkább csak apróbb trükkökre, amikkel a diáklányból nőt varázsolhatunk.

A **Gabriel Stúdió** angyalai közül először Zita, a fodrász kezdi a varázslást. Klári hajszíne nagyon szép, természetes sötét barna, ősz hajszálaknak még nyoma sincs. Ezért elég egy kényeztető fejbőr masszázssal egybekötött hajmosás és egy kis tápláló pakolás a tökéletes ragyogásért. A haj hosszúságán nem változtatott Zita, de az elvékonyodott végektől megszabadította Klári haját, és réteges vágással a formáját is megadta. Száritáskor kihasználta a természet adta forgókat, azok mentén megemelte Klári haját, míg a nyaknál a hajvégek kifelé

száritásával eleganciát vitt a frizurába, addig az arcba húzott tincsekkel a titokzatosságot hangsúlyozta Zita.

Ezután Kriszti, a kozmetikus vette kezelésbe Klárit. A smink készítésénél is a természetesség volt a jelszó. Alapozás után egy kis pirosítót vitt fel a járomcsontra és a szemöldökcsontra Klári sötétbarna színű szemeit dús, sötét pillák keretezik, ezért Kriszta szerint jól megválasztott színekkel és technikával könnyű volt kiemelni szemei különlegességét.

Árnyalta a szemét egy kis ezüstös szürke púderrel a szemzugnál, az optikai nagyítás miatt világosabb színt használta, amit lehúzott az alsó szemhéj alá is, végül fekete spirállal hosszított a szempillákat. Klári formás ajkait kár lenne nem hangsúlyozni, de csak annyira, amit a természetesség jegyében még elbírt. A sötét tónusú rúzs, megfelelő szájkontúrozással kiválóan szolgáltatta ezt a célt.

Ha úgy érzi, kedves olvasó, hogy önre is ráférne egy tavaszi megújulás, jelentkezzen egy fotóval és tel.számmal az rse@enternet.hu email címen.



Böbe recept-túrája 2011. júniusi receptek

Borított juhtúros sztrapacska

Hozzávalók: 60 dkg burgonya, 30 dkg finomliszt, 6 dkg zsír, 10 dkg füstölt szalonna, 25 dkg juhtúró, 2 dl tejföl, 1 evőkanál só



A megtisztított, meghámozott burgonyát lereszeljük, beletesszük a lisztet meg a zsírt, megsózzuk és jól összekeverjük. A tésztából szaggatón a forrásban lévő vízbe galuskákat szaggatunk és kifőzzük. Nem igényel sok időt: ha feljön a víz tetejére, már le is szűrhetjük a krumpligaluskát. Ezután jól elkeverjük a juhtúróval. Egy özgerincformát alulról kibélelünk szalonnaszalattával, ráhelyezzük a juhtúros tésztát, s előmelegített sütőbe téve 200 fokon (8 fokozatú gázsütőben 6-on) 20 percig sütjük. A formából kiborítva, tejjel a tetejét meglocsolva, forróan tálaljuk.

Dióval töltött nyári édes káposzta

Hozzávalók: ízlés szerint őrölt fehérbors, ízlés szerint só, ízlés szerint friss csombor, 2 csokor petrezselyem zöld, 2 dl tejföl, 1 evőkanál finomliszt, 1 dl étolaj, 20 dkg vöröshagyma, 15 dkg dió, 20 dkg rizs, 1 db tojás, 1 fej nyári édes káposzta

A káposzta torzsáját kivágjuk, és egy nagy fazékban, forrásban lévő vízzel leforrázzuk. A nagyobb leveleket leszedjük – ezekbe töltjük majd a tölteléket –, a maradék káposztát pedig csíkokra vágjuk. A töltékhez a rizst megpároljuk, össze-

dolgozzuk a tojással, az apróra vágott petrezselyem zöldjével, a durvára vágott dióval meg egy csipet sóval, végül a masszát hagyományos módon betöltjük a káposztalevelekbe.

Az olajon megfonnyasztjuk a finomra vágott vöröshagymát, rátesszük a felcsíkozott káposztát, sóval, őrölt fehér borssal, csomborral ízesítjük. Beletesszük a töltelékeket, vízzel felengedjük, és kb. 60 percig lassan pároljuk. Végül a káposztát behabarjuk a tejjelben elkevert liszttel, egyet még rotytantunk rajta és forróan tálaljuk.

Rakott brokkoli

Hozzávalók: étolaj, őrölt bors, só, 2 dl tejföl, 20 dkg baconszalonna, 70 dkg csirkemell, 1 kg brokkoli



A brokkolit rózsáira szedjük, sós vízben félpuhára főzzük, azután lecsepegtetjük. A húst csíkokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk, majd serpenyőben egy kevés olajon, magas hőfokon 3-4 perc alatt fehéredésig sütjük.

Egy kivajazott jénai tálba belerakjuk a brokkoli felét, rátesszük a húsokat meg a kockákra vágott szalonnát.

Beterítjük a brokkoli másik felével, meglocsoljuk a tejjel, és a sütőben körülbelül 30 perc alatt rózsaszínűre sütjük.

Túrófánk

Hozzávalók: 10-15 dkg finomliszt, reszelt citromhéj, 10 dkg kristálycukor, 3 tojás, 50 dkg tehéntúró, étolaj.

A túró villával összetörjük, beleereszeljük a citrom héját, és kikeverjük a tojások sárgájával. A tojások fehérjét a cukorral kemény habbá verjük, azután óvatosan a túros masszához keverjük. Annyi lisztet adunk hozzá, amennyit

Gabriel Stúdió
FODRÁSZAT
Gyerek hajvágás: 1500 Ft
Férfi modern hajvágás: 2000 Ft
Női rövid hajszáritás: 2300 Ft
Női rövid haj berakás: 2300 Ft
Vágás-száritás (r. h.): 3200 Ft
Egész hossz festés, vágás, száritás (rövid haj): 6300 Ft
Dauer, vágás, száritás: 5500 Ft (rövid haj)
Melír, vágás, száritás: 6200 Ft (rövid haj)
ZITA: 30-419-1908
ERIKA: 20-595-0253

Gabriel Stúdió
academïe
KOZMETIKA
Bures Krisztina kozmetikus várja régi és új vendégeit a Gabriel Stúdióban!
06-70-634-7463
Arckezelés: 7500 Ft
Végig lábgyanta: 3500 Ft
Össejtes kezelés: 9.800 Ft

www.gabrielstudio.hu

Gabriel Stúdió
PEDIKŰR-MANIKŰR
Pedikűr: 3.000 Ft
Gyógypedikűr: 3.500 Ft
MASSZÁZS
Frissítő: 4500 Ft
Miaomei: 5000 Ft
GABI: 06-30-560-4507
MANIKŰR – MŰKÖRÖM
INFRAZAUNA 1.500
Ft/alk.; bérlet: 6.000 Ft/5 alk., 10.000 Ft/10 alk. **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

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!

felvesz – akkor jó, ha megáll a kanál. Egy serpenyőben olajat hevítünk, és kanállal beleszagattuk a fánkokat. A kupacokat a kanál hátával kissé ellapítjuk, és aransárgára sütjük. Porcukorral meghintve, házi baracklekvár kíséretében tálaljuk.

Böbe felfújta

Hozzávalók: morzsa, 5 dkg darált dió, 1-2 evőkanál vaj, 1/2 vaníliarúd, 1 liter tej, 15-20 dkg finomliszt, 6 evőkanál tejföl, 6 evőkanál kristálycukor, 6 tojás és 3-4 evőkanál sárgabaracklekvár

A tojások sárgáját 4 kanál cukorral habosra keverjük. Hozzáadjuk a tejjel, megannyi lisztet, hogy jó sűrű palacsintatésztát kapjunk. Végül belekeverjük a tojások keményre vert habját. Egy lábasban felforraljuk a tejet a félbevágott és kikapargatott vaníliarúddal, majd egy evőkanál segítségével nagyobb galuskákat szaggatunk a tésztából a lassan fővő tejbe. Közben óvatosan mozgassuk meg a galuskákat, hogy ne álljanak össze. Kivajazunk és morzsával meghintünk egy tűzálló tálat, majd egy szitalapát segítségével beleszedjük a galuskákat. Cukorral elkevert darált dióval megszórjuk, közéjük pedig egy-egy kiskanálnyi baracklekvárt teszünk. Vajjal enyhén meglocsoljuk, és 200 fokra előmelegített sütőben körülbelül 15 percig sütjük.

Bodzavirágos-túrókrém sütemény

Hozzávalók: 6 evőkanál finom liszt, 6 evőkanál kristálycukor, 6 db tojás, **Krém:** 1 csomag vaníliás cukor, 2 lap zselatin, 25 dkg tehéntúró, 1 csipet só, 3 db tojás, 3,5 dl bodzavirágzörp, ízlés szerint reszelt citromhéj

Először a piskótát sütjük meg, a szokásos módon. A tojások sárgáját a cukorral habosra keverjük, a fehérjét egy csipet sóval kemény habbá verjük. A tojássárgájára rászórjuk a liszt felét, rákanalazzuk a tojásfehérjét, majd a tetejére a maradék lisztet. Fakanállal óvatosan összedolgozzuk, vigyázva, hogy a tojás hab ne törjön össze. Kivajazott, kiliszteztet sütőformába öntjük, és kb. 180 fokra előmelegített sütőben aransárgára sütjük.

Amíg sül, elkészítjük a krémet. A szörpöt kikeverjük a tojássárgájával, csipet sóval, vaníliás cukorral és az áttört túróval. A szörpből keveset elvéve feloldjuk benne a zselatint, kihűtjük, majd belekeverjük a bodzás túrókrémet, a tojásfehérje kemény habját, a reszelt citromhéjat.

A krémet rákenjük a piskótára, és egy éjszakán át hideg helyen dermedni hagyjuk. A tetejét tetszés szerint díszíthetjük, leönthetjük citromos zselével, de anélkül is finom, különleges zamata édesség.

Bodzaszörp

3 kg cukrot elkeverünk 6 liter vízben, felforraljuk, szűrőpöt főzünk belőle. Megvárjuk, amíg teljesen kihűl. Belekeverünk 10 dkg borkősavat, 3-4 karikára vágott citromot, és 20-25 jól megmosott bodzavirágot. Lefedjük, és hűvös helyre tesszük. Egy hétig minden reggel és este jól megkeverjük, az utolsó keverésnél adunk hozzá egy mokkás-kanálnyi nátriumbenzoátot. A szörpöt leszűrjük, üvegekbe töltjük és gondosan ledugaszoljuk.

Jó étvágyat kívánok!
Böbe mama – amúgy a Rómaifüdről



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

NYÁRI NYITVA TARTÁS

2011. június 20-tól augusztus 28-ig rövidített nyitva tartás:
HÉTFŐ 14-18; KEDD 14-19; SZERDA ZÁRVA
CSÜTÖRTÖK 14-19; PÉNTEK 14-18;
SZOMBAT ZÁRVA
2011. július 18 – július 31. között könyvtárunk ZÁRVA lesz.
NYITÁS: augusztus 1-én (hétfőn)

PROGRAMOK

ÜNNEPI KÖNYVHÉT A PLATÁN KÖNYVTÁRBAN

Ballai László Az arcmás című kisregényét bemutatja Kaiser László költő, író, a Hungarovox Kiadó vezetője.

2011. június 9-én 17 órakor

CSALÁDI JÁTSZÓHÁZ

2011. június 11-én, 10-13 óráig

A Platán Könyvtár gyerekkönyvtárába játékosításokat várunk társasjátékokhoz: puzzle-k, mesedominó, Lego, Duplo, Csudamesék, Kisvakond kertje, Scrabble, Gazdálkodj okosan!, Kérdezz felelek!, Honfoglaló...

**

ZENÉS IRODALMI KÁVÉHÁZ – 2011.

június 23-án, csütörtökön 17 órakor

A Göncölszekér együttes Minden perc itthagy című új nagylemez bemutatkozó koncertje.

*

KIÁLLÍTÁS

RITKA SZÉPSÉGEK GYŰJTEMÉNYE

A ritka betegséggel élő gyerekek alkotásai megtekinthetők június 30-ig a könyvtár nyitvatartási idejében.

A programokra a belépés ingyenes.

Óbudai Múzeum és Könyvtár Óbudai Múzeum

1033 Budapest Fő tér 1., tel: 250-1020
www.obudaimuzeum.hu,
titkarsag@obudaimuzeum.hu

„Óbuda - Egy város három arca” – az Óbudai Múzeum új állandó kiállítása.

„Isten veletek, ti boldog Vendelinek” – avagy az óbudai vendéglátás aranykora
A kiállítás 2011. március 25-október 31-ig tekinthető meg.

PROGRAM

„Itthon Óbudán” – Családi Nap –
2011. június 11. 10-16 óráig
Mesterségek Óbudán: Piaci forgatag a kastélykertben

Vásári komédiások, agyagozás, régi szövés technikák megismerése, öltözköztetők készítése, bőrdíszműves foglalkozás.

Fellép a Színkép társulat.
A rendezvényre a belépés ingyenes.

Múzeumok Éjszakája –

2011 – június 24. 18-24 óráig
18 órától: Főző-show Bede Róberttel, a TV Paprika főszakácsával
18-24 óráig interaktív tárlatvezetés az állandó és az időszakos kiállításban szereplő játékosok közreműködésével
21 órától: Budapest Bár koncert

Nyitva tartás: kedd-vasárnap: 10-18 óra;
hétfő: zárva

Belépődíj: teljes áru: 800 Ft;
kedvezményes: 400 Ft
családi jegy: 2000 Ft

Minden hónap első szombatján a látogatás ingyenes!



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

2011. június 6., hétfő 19 óra
AZ ÓBUDAI KAMARAZENÉKAR ÉS AZ ÓBUDAI JUBILEUMI ZENÉKAR ÉVADZÁRÓ HANGVERSENYE

2011. június 9., csütörtök 19 óra
CAPRICE
Gyórfy Gergely - hegedű
Oravecz György - zongora

2011. június 17., péntek 19 óra
A HÓNAP ESEMÉNYE: SZAKÁLY ÁGNES 60 ÉVES
ELTE Egyetemi Koncertzenekar

2011. június 18., szombat 18 óra
ANDRÁSSY FRIGYES ÉS KRISZTINA 5. SZERZŐI ESTJE

2011. június 19., vasárnap 19 óra
BRAHMS-EST

2011. június 20., hétfő 19 óra
EGY ÉVES AZ ANIMA MÚSICA KAMARAZENÉKAR

2011. június 23., csütörtök 19 óra
HELTAI-EST – A könnyed bölcs és fanyar humorista
Kemény szalon Heltai Jenő születésének 140. évfordulója tiszteletére
Ráckevei Anna, Szócs Artúr és Győrei Zsolt

2011. június 25., szombat 11-20 óráig
ZENÉS ÉVADZÁRÓ NAP
Műsorvezető: Lukácsné Győző
A belépés díjtalan

2011. július 2., szombat 19 óra
FIATAL MŰZSÍKUSOK PÓDIUMA

2011. augusztus 4., csütörtök este 8 óra
Concerto Constanz németországi Ifjúsági Kamarazenekar hangversenye
Ingyenes belépők igényelhetők az Óbudai Társaskörben

KÖNYVAJÁNLÓ

Bartis Attila: Amiről lehet
Budapest: Magvető, 2010.

A látszattal ellentétben nem interjúkötet tart a kezében az olvasó. Két író beszélget. Pontosabban: két barát. Ugyanarról, amiről húsz éve beszélgetnek. Istenről, hazáról, családról, egyenlőségről, testvérségről, szerelemről, pomográfiáról, írásról és fényképezésről, öncsalásról és téveszméről, kiábrándulásról és álomfejtésről. Szinte mindenről, amiről lehet. Amiről pedig nem lehet, arról nekik is hallgatniuk kell.

Churchill, Winston Sir: Savrola – Forradalom Laurániában
Budapest: Metropolis Media, 2010.

A brit miniszterelnök, még csak huszonhárom éves volt, amikor megírta első és egyetlen regényét, a Savrolát. Bár fikcióról van szó, bizonyos részleteiben kötődik valós eseményekhez, személyekhez, még Churchill családtörténetéhez is. A színhely egy sosem létezett ország, Laurania, ahol egy Antonio Molara nevű diktátor ragadja magához a hatalmat. Az ő ellenfele Savrola, aki az elégedetlenségek élére áll és kibontja a forradalmat. A kiadó Irodalmi Nobel-díjasok Könyvtára c. sorozatának első kötete a mű.

Abbott, Elizabeth: A szeretők története – Pécs: Alexandra, 2010.

A kötet női sorsokat tár fel az ókortól egészen napjainkig. Olyan asszonyok portréit rajzolja meg, akik különböző történelmi korokban éltek ugyan, ám sorsukat mégis összekötötte, hogy nem foglalhatták el az első helyet az életüket meghatározó férfi oldalán. Keleti ágyasokról éppen úgy olvashatunk, mint Európa királyainak szeretőiről, lelképásztorok pártoráiról, híres írók műsáiról. A szerző élvezetes stílusban mutatja be a történelem leghírhedtebb és leglenyűgözőbb asszonyainak szeretővő válását, motivációit. Az eredmény érdekes és elgondolkodtató.

Jan Bor & Errit Petersma: Képes filozófiatörténet
A gondolat képzelőereje
Typotex Kiadó, 2010

Dr Osman Péter ismertetése

Életre szóló könyv. Ha törekszünk felfogni, megérteni mindazt, amit elmond, s a magunk számára tovább is szólni az élénk társul gondolatokat és felismeréseket, szinte egy életen át lehet olvasgatni, hiszen a szó minden értelmében óriási anyag van benne: az emberiség egyetemes civilizációjának filozófiatörténete. És egész életünkön át hasznát vehetjük a belőle meríthető tudásnak,



műveltségnek, az innen tanulható gondolkodási készségnek. Mindezek által, mindezen túl pedig elsajátíthatunk általa egy olyan különösen fontos minőséget, amely rohamosan fogyni látszik e szép mai világunkban (s vele fogy a civilizációnk megújuló képessége): a szellemi igényességet, a dolgok lényegének megismerésére és megértésére törekvő gondolkodás szeretetét és képességét.

E 400 oldalba sűrített áttekintés is megragadó bizonyossága annak, milyen csodálatos tudomány a filozófia: az ember szellemi alkotásainak egyik legmagasabb vonulata, amely segít megérteni a világot, úgyszintén önmagunkat, segít megtalálni a helyünket az életben, s irányfénnyé és támaszokat ad a mindezekről való

gondolkodáshoz. Nekünk, laikusoknak bizonyára ez a legfontosabb, amit tőlük eltanulhatunk: a módszeres gondolkodásra törekvés, az elemzés elsődlegessége a dolgok – s köztük önmagunk – megismerésében, s hogy támaszkodni kell, akár velük vitatkozva is, az előttünk jártak eredményeire. 400 oldalon természetesen csak az egyetemes filozófia univerzumának legfőbb jellemzőit, irányzatait, iskoláit lehet valamelyest bemutatni, a legkiemelkedőbb filozófusok közül néhányat a munkásságából valamit felvillantani. Így is ráérezhetünk belőle ennek az univerzumnak a nagyságára, szépségére, jelentőségére, meríthetünk belőle viszonylag jó tájékozottságot, s főként közelebb kerülhetünk a nagyra – mert megismerésre – törekvő gondolkodás világához. S aki fogékony a szellemi értékek megbecsülésére, abban biztosan felkelti – vagy tovább erősíti – a filozófia szeretetét. E gazdagon illusztrált kötet egyben egy csodálatos, gazdag és a szó minden értelmében sokszínű kultúrtörténeti képtár is. Szerfelett kellemes pihentetőül, s megragadó élményként is szolgál e képek nézegetése.





www.obudainyar.hu

Óbudai Nyár 2011

A részletes programról műsorfüzetünkben vagy honlapunkon tájékozódhat.



FESTO

OBUDA
a kultúra városa

• SZÍNHÁZ ÉS KONCERT A ZICHY UDVARBAN

1033 Budapest, Fő tér 1.

Jegyár az előadásokra:

Elővételben: I. szektor: 2900 Ft, II. szektor: 2400 Ft;

Helyszínen: I. szektor: 3500 Ft, II. szektor: 3000 Ft.

07.02. (Esőnap: 07.03.)

szombat 20.30

Büszkeség és balítélet



Romantikus vígjáték 2 részben, a Karinthy Színház előadásában
Szereplők: Mertz Tibor, Egri Márta, Venczel Vera, Oberfrank Pál, Szirtes Balázs, Háda János, Érsek Obádovics Mercédesz, Kéri Kitty, Sallai Nóra, Sipos Eszter Anna, Császárs Réka
Rendező: Karinthy Márton

07.10.

vasárnap 20.30

(Esőnap: 07.11.)

Öt nő az esőben



Banki locsogások két részben a Száguldó Orfeum előadásában
Szereplők: Csomor Csilla, Vásári Mónika, Sztankay Orsolya, Balázs Andrea, Ivancsics Ilona
Rendező: Bencze Ilona

07.29.

péntek 19.00

(Esőnap: 08.08.)

Cserháti Zsuzsa emlékkoncert



Közreműködik: Auth Csilla, Janza Kata, Koós Réka, Trokán Anna, Majsai Gábor, Stúdió 11 Zenekar
Műsorvezető: Cseke Péter

07.30.

szombat 19.00

(Esőnap: 07.31.)

Átutazó



Udvaros Dorottya és Dész László estje
Vendég: Somló Tamás

08.06.

szombat 20.30

(Esőnap: 08.07.)

Hyppolit, a lakáj



Zenés vígjáték 3 részben a Karinthy Színház előadásában
Szereplők: Galla Miklós, Koltai Róbert, Voith Ági, Marjai Virág, Sarádi Zsolt, Spindler Béla, Szirtes Balázs, Kapócs Zsóka, Balázs Andrea, Király Adrián/Tokaji Csaba
Rendező: Szőke István

• ÓBUDAI TÁRSASKÖR

1036 Kiskorona utca 7.

Opera a Kertben

Belépőjegy: 2500 Ft

07.08.

péntek 19.00

07.09.

szombat 19.00

(Esőnap: 07.10.)

Mozart: Figaro Házassága



Vígopera magyar nyelven, két részben
Szereplők: Gaál Csaba, Szakács Ildikó, Sipos Marianna/Karácsonyi Linda, Gradsach Zoltán, Gál Gabi, Kecskés Zsófia, Hajdu András, Bánky Mátyás, Sajó Dániel, Lugosi Szidónia
Zongorán közreműködik: Holló Mariann
Rendező: Fehér András

• KISCELLI MÚZEUM UDVARA

1037 Kiscelli utca 108.

Plein air koncertek a Liszt Ferenc Kamarazenekarral

Belépőjegy: 3000 Ft

A Liszt Ferenc Kamarazenekar támogatója az NKA, NCA, Magyar

Külkereskedelmi Bank, fenntartója Szolnok Megyei Jogú Város

06.27.

hétfő 20.00

(Esőnap: 06.28.)

Mozart-est

Közreműködik:
Rolla János – hegedű
Várnagy Mihály – brácsa



06.27.

hétfő 20.00

08.08.

hétfő 20.00

(Esőnapok: 06.28., 08.09.)

Négy évszak est

Tizenhat tételben Vivaldi/Piazzolla

Közreműködik: Rolla János, Horváth Róbert, Kovács Attila, Déri Tamás, Hutás Gergely – hegedű, Kertész Ottó – gordonka, Dinyés Soma – csembaló

Két korszak, két földrész, kétszer négy évszak váltakozását mutatjuk be.

Jegyek válthatók az Óbudai Kulturális Központban (1032 Bp., San Marco u. 81.) a Békásmegyeri Községi Házban (1039 Bp., Csobánka tér 5.), az Óbudai Társaskörben (1036 Kiskorona utca 7.), valamint az Euroticket Jegyirodában (Eurocenter), az Interticket, Jegymester, Ticket Express internetes jegyirodákban.





Motorcsónak és Vitorlás

hajótestek számára kulturált, kényelmes

tárolási és vízreszállási

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**

SPORTVENDÉGLŐ

1034. Budapest, Hajógyári sziget, BHSE Kajak-Kenu telephely

„Ahová a bajnokok is járnak...”

A Hajógyári-szigeten

a Honvéd kajak-kenu telepen

A sziget ősfáinak árnyékában:

- hangulatos kerthelyiség
- zárt játszótér
- bérelhető teniszpálya

Amit kínálunk:

- Reggeli kávézás: 8,00 – 10,30 óráig
- Ebéd: 11,00 órától
- frissen sült
- specialitások: pl. Anni néni közkedvelt fasírtja
- napi ajánlatok
- gyermek menü

És ami még lehet:

- családi, baráti, céges rendezvények
- grillparti

Ami a legjobb, hogy megközelíthető:

- autóval
- kerékpárral
- gyalogosan
- de még a Dunán evezve is.

NYITVA TARTÁS

minden nap:

8,00 – 21,00 óráig

email:

karolyszucs1@t-online.hu

ASZTALFOGLALÁS:

tel.: 06 1 250 5122

SPORTVENDÉGLŐ



„...ott a helyem!”



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

SEMMÉLYI IGAZOLVÁNY LEADÁSA

A HAJÓZÁSI SZABÁLYZAT BETARTÁSA

A KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK BETARTÁSA

TÚRANAPLÓ VEZETÉSE

Tel.:

06 20 9436 521

www.romaifurdo-se.hu



BEP

Az otthon várása

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!

