

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2011. XIX. évf. 5. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Cziniel
cukrászda és kávéház

Megálmodott
figurális és esküvői
tortáját is elkészítjük.









OSTYAFOTÓK
készítése tortákra,
bármilyen képről
vagy adathordozóról!

Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188
NYITVA TARTÁS:
minden nap
9,00–22,00-ig
www.cziniel.hu

A Martfű Termál SPA
2011-ben második alkalommal,
augusztus 13-20
között szervezi meg az
ÖrökZöld Tisza Fesztivált.

A rendezvénysorozat koncertek, kézműves bemutatók, családi versenyek, sportprogramok, környezetvédelmi programok biztosítják a kellemes kikapcsolódást a Vendégek számára.

A fellépők között szerepel az
**Állami Népi Együttes, Boban Marković,
Fenyő Miklós, Szolnoki Szimfonikus Zenekar,
Keleti Andrea, Rippel Brothers, stb...**

A Rómaifürdő Sportegyesület a fesztivál kísérő programjaként hirdeti meg a

VÍZITÚRÁZÓK BARÁTI TALÁLKOZÓJÁT
a Tisza parti városban.

Találkozunk Martfűn augusztus 12-én!

A programokról részletesen a
www.martfu-turizmus.hu
honlapon olvashatnak.

11. ÖrökZöld Tisza
MARTFÜI FESZTIVÁL
2011. augusztus 12-21.



DIEGO

SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

BOMBA ÁR!
1.299
Ft/m²

7 mm vastag

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!

Weöres Sándor: Égi csikón léptet a nyár
Sátoros lakodalom a Római-parton
Hetedhét határon túl a Nemzetközi
Duna-túra

Rómaifürdő SE hírek: Kempo, Nyári
táborok a vízitelepen

Judó tábor

Vogalonga – a „Hosszú Evezés” napja
Velencében

Tisza-tó kánikulában, szélben és esőben
Suli Hírek: Keve-Kiserdő,
Osztyáltalálkozó volt a „Kevében”

Állatorvosi rovat: A nyár veszélyei
Budapest–Baja Hosszú-távú Evezős
Verseny

Római SE – Aranyeshő Esztergomban...

Nyári Úszó – Edzőtábor

Sportséta a Rómain

Sík Cukrászda – Az Év fagyaltja

Békásmegyeren

Környezetvédelem

Egyesület a Római-partért – beszámoló

Olvasói levél

Életmód mozaik: Nyári gyümölcskúra,

gyümölcsnapok

Calendula Tea-Patika: A hónap

gyógynövénye – A máriatövis

Gabriel Szépségstúdió: Nyílt nap

Böbe recept-túrája

Kulturális ajánló: Platán könyvtár, Óbuda

Múzeum, Óbudai Társaskör

Dr. Osman Péter könyvismertetése

Óbudai Nyár 2011

Kedves Olvasó!

Egy nyári magazinnak készült ez a lapszám, telis tele üdítő nyári beszámolókkal, színes, vidám képekkel, és újabb ajánlatokkal a hátra lévő néhány hétre. Aztán ez az elmúlt két hét fenekestül forgatta fel a terveinket. Hideg, szakadó eső, elmaradt kirándulások, túrák, kedvetlen, bosszankodó nyaralók. Azért sikerült néhány jó pillanatot elkapni a nyárból, amit most megosztunk önökkel. A júniusi és a júliusi kánikulai napok idején még azt hittem, hogy végre lesz ismét igazi nyár, mint régen, hogy az a tavalyi esős, monszunos időjárás nem ismétlődhet meg. Tévedtem. De én optimista vagyok, hiszen még csak augusztus elejét írjuk, lehet még itt kánikula... aztán már csak azt veszem észre, hogy rátapadok a televízió képernyőjére, ha az időjós beszél, amikor bekapcsolom a számítógépet, az első utam a meteorológiai honlapra vezet, és gondosan ellenőrzöm, hogy merre járnak éppen a vihar- vagy esőfelhők. Időjárás függő lettem. Mentségemre legyen mondván, hogy egy vízi sportokkal foglalkozó egyesület vezetőjeként meghatározó az életemben a napsütéses napok száma. Nem mintha nem lehetne kellemesen eltölteni az időt egy-egy esős, hideg nyári napon: imádok esőben olvasni, amikor a fejem fölött esőcseppek kopognak, remek lehetőség nyílik egy-egy kártya- vagy társasjáték megtanulására, a dolgaink rendszerezésére. Egy-egy nap még csak-csak elmegy, na de másfél hét! Minden reggel arra ébredni, hogy már megint esik, be van borulva. Újabb és újabb esőprogramokat kitalálni a táborozó gyerekeknek, az élményekre váró felnőtteknek, az már embert próbáló feladat. Próbálom visszaidézni a gyerekkori nyarakat, mert folyton azt hallok a szüleimtől és a velük egykorú emberektől, hogy miért kell úgy oda lenni, régen is volt ilyen nyár. Kutatok az emlékeim között, de csak a sok kedves, kalandos emlék ötlök fel, nem találok nyomasztó esős napokat. Lehet, hogy fel sem tűnt akkor, mert mindig akkor és ott éreztem jól magam, ahol éppen voltam, azzal, amit éppen csináltam, mindegy milyen volt az idő. Lehet, hogy öregszem? Á! Kicsit nehezebben alkalmazkodom a körülményekhez, egy kicsit nyűgös vagyok, ha nem csinálhatom azt, amit elterveztem, kicsit többet beszélek az időjárásról, mint kellene, holott teljesen mindegy milyen idő van. Már összecsomagoltam és holnap irány Belgrád, ahol kajakba szállunk, ha esik, ha fúj és evezünk, evezünk..., és ha feltűnik előttem a Kazánszoros, meglátom a monumentális Decebál kőszobrot, Trianus tábláját, már tudom, hogy nincs az az időjárás, amiért ezt kihagynám. Kedves Olvasó! Önnek kívánok a nyár hátramaradt idejére még sok-sok szép élményt, derűs jókedvet, nyugodalmas perceket, pihentető kikapcsolódást, ki mit szeretne. És az időj... Na, ezt juszta se írom le!

Fehér Ágnes

Weöres Sándor Égi csikón léptet a nyár

Égi csikón léptet a nyár,
tarka idő ünnepe jár,
táncra való, fürdeni jó,
nagy hegy alatt hűsöl a tó.

Hogyha kijössz, messzire mégy,
hogya maradsz, csípdes a légy.
Habzik az ég, mint tele-tál,
tarka idő szőtte száll.

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

Sátoros lakodalom a Római-parton



Nádasdi Emőke és Gál Attila római-parti vízi túrázók 21 év udvarlás és két gyermekük születését követően házasodtak össze ez év júniusában. Mivel az ifjú pár hajdanán sátoros lakodalomról szőtt álmokat, a hivatalos szertartást követően, a római-parton megtartott buli után a Rómaifürdő SE vízi telepén felvert sátrakba vonultak vissza. Ez tényleg sátoros lakodalom volt... Még sok-sok boldog együtt töltött évet kívánunk az újdonsült házасoknak és természetesen a velük együtt örülő gyermekeiknek.

Hetedhét határon túl a Nemzetközi Duna-túra

Már több, mint egy hónapja, hogy Ingolstadtban vízre kerültek a kajakok és kenuk, bennük a világ minden tájáról odasereglett Duna-imádókkal. A kétszáz főt meghaladó nemzetközi mezőny – időnként cserélődő túrázókkal – már maga mögött hagyta Németországot, Ausztriát, Szlovákiát, de élvezhették a magyar vendégszeretet is. Ezekben a napokban már a szerb Duna folyamkilométereit gyűjtögetik a lelkes hajósok. A Rómaifürdő SE a Duna felső szakaszán az idén egy kicsi, de nagyon küzdős csapattal képviseltette magát a Dunán. A mindössze 8 főt számláló társaság Ingolstadtól Bécsig evezett dacolva a tűző napsütéssel, és olykor a hideg, szeles, esős napokkal. Rátkai János a Rómaifürdő SE elnöke a zord időjárás ellenére megkenyújtatta az egyik vendéglátó német falucska – Winzer – polgármesterét és az ottani tartományfőnököt, majd a magyar csapat megkínálta a vezetőket jófajta pálinkával. A polgármester hálából az esti fogadáson a szokásos német és angol köszöntés után magyarul is elmondta az üdvözlő és bemutatkozó beszédét a jelenlévők meglepődésére és a magyar különítmény derűtségére, lévén szó gépi fordításról. Szép és kellemes színfoltja volt a túrának ez az este. Bécsből ugyan hazatért a kis csapat, de Belgrádtól újra hajóba szállnak néhányan, hogy felderítsék az Al-Duna szépséges vidékét, hogy elevezhessenek Galambóc, vagy Szendrő vára mellett.



Ez a sok kis pont mind kajakos és kenus, akik az ybbsi zsiliphez sietnek.



NYÁRI TÁBOROK ÉS TÚRÁK

HAJÓKÖLCSÖNZÉS SZÁLLÍTÁSSAL

TÚRATERVEK, ÖTLETEK

www.romaifurdo-se.hu





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 küzdelem 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.számon Pintér Leventénél

Nyár eleji visszatekintés a ZBKK Országos Bajnokságról

A Kusen Dojo kempokáival idén debütáltunk, mondhatni hatalmas sikerrel, a Kecskeméti megrendezett Felnőtt Országos Bajnokságon. Itt még azt is meg kell említenem, hogy a srácok közül egy fő kivételével, mindenki 18 éven aluli volt. Összesen négyen indultak a legények, és két aranyéremmel, három ezüsttel, no meg rengeteg pozitív élménnyel térhettünk haza. Nagyon szépen és fegyelmesen küzdöttek a fiúk, ami az eredményeken látszik is.

Hárman grapplingben (földharc) mutatták meg tudásukat, és egy fő „B” full-ban indult: *Forgács Máté* (földharc 1. hely, formagyakorlat 2. hely), *Cepei Tibor* (földharc 2. hely), *Varga Soma* (földharc 2. hely) és *Molnár Zsombor* (B-viadal 1. hely).

Ezúton is gratulálok

mindnyájatoknak, és remélem az őszi övvizsgán is ugyanilyen sikerrel fogtok helytállni!



A győztes csapattal...

Nyári táborok a vízi telepen

Még el sem csendesedett a tanítás végéig jelző csengőszó, máris megnyíltak a nyári táborok kapui szerte az országban. Bejárás, többnapos, egy-két hetes és még lehetne sorolni az időtartamra vonatkozó

felsorolást, és akkor még nem ejtettünk szót a tartalmi sokféleségről. A Rómaifürdő SE, mint vízisportok népszerűsítő egyesület hová máshová invitálhatta az iskolapadot éppen csak maguk mögött hagyó diákokat, mint a Dunára. A Dunára, hogy miközben megtanulják tisztelni a vizet, elsajátítsák a kajakozás és kenuzás alapjait. A legkisebbek alkották a legnépesebb tábort, de az idén is vendégeskedtek a telepen a Gazdasági Főiskola hallgatói is, akik közül néhányan az őszi és tavaszi idényben is szívesen élnek az egyesület és a főiskola közötti együttműködés kínálta evezési lehetőséggel. A mozgáskorlátozottak – anyagi korlátai miatt – az idén nem tudtak az egyesülettel tartani a hagyományos tiszta-tavi táborba, így egy nagyon tartalmas hetet töltöttek a római-parti vízi telepen.



A mozgáskorlátozott fiatalok, ha éppen nem eveztek, a kézműves asztalnál ügyeskedtek.



A legfiatalabbak a kajakozás alapjaival ismerkedtek.



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

www.lidofitness.hu

SZOLGÁLTATÁSAINK

ERŐSÍTŐTEREM

CARDIO

FITNESS

SZAUNA

SZOLÁRIUM

SZAKEDZŐK

BÜFÉ

SHOP

AEROBIK

KONDI TORNÁ

FORMA TORNÁ

CALLANETICS

STEP

FIT-BOXE

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 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. augusztus 22-26-ig

Érkezés: 9 órától

Hazamenetel: 16 órától

A tábor

összköltsége:

19.500,- Ft – testvérkedvezmény!

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.

**INFORMÁCIÓ,
JELENTKEZÉS:
Ledényi Levente
(06-20-411-1911)
vezetőedző**



Az első két turnus nagyon jól sikerült, mindenkit szeretettel várunk az augusztusi turnusra is!



VOGALONGA – a „Hosszú Evezés” napja Velencében

Lehet-e az embernek Pünkösdkor jobb dolga annál, mint, hogy Velencébe látogat, sétálgat a kanálisoknál és a Szt. Márk téren kávézgat?

Igen, ha az ember Pünkösdkor Velencében a Vogalongán evez, és egy felejthetetlen élményt oszt meg több ezer emberrel!

A Vogalonga egy igazi Velence élmény vízre sűrítve: európa számos nációja vízre száll és színesbe öltözve, a legkülönbözőbb vízi alkalmatosságokat használva, egyedül-ketten-csapatban a tengerről „veszi be a várost és szigeteit”.

Azt nem tudnám megmondani, mi a legjobb benne, a reggeli friss napfényben ágyúszóra elinduló többezres, színes tömeg látványa; a teljes erőbedobással evező, hangos viking/holland/német/olasz hajósok „csatakiáltásai”, a Burano-n hajóba dobott hideg vizes palackok üdítő hatása, a muranoi üvegszobrokon cinkosan megcsillanó napfény (miután egy jót pisiltünk egy eldugott helyen!), a honfitársainkkal nyílt tengeren való zajos egymásra találás („helló, honnan jöttök?”), vagy a Canale Grande-ra becsorogva a népes szurkolók serege, és persze a fenséges, arisztokratikus paloták ilyenkor szinte mosolygós homlokzata. Nem kevésbé felemelő érzés a célba érni, és az ember saját nevét bájos, olaszos akcentussal visszahallani, mialatt a hajóba dobott érmék után kapkod. Talán a „levezetés” a legkülönlegesebb, vagy legegységibb módja a városnézésnek: nincs másik napja az évnak, amikor a gondolatok (majdnem) szó nélkül eltűrik, hogy az idegenek betörnek az ő domíniumukba, és magánúton fedezik fel a kanálisok titokzatos, velencés világát.

Idén volt szerencsénk a Rómaifürdő Sportegyesülettel együtt ebben a csodában részt venni, és a gyerekeink nagy örömeire több itthon elmesélhető különleges pluszt is kaptunk. Hozzá kell tennem, hogy mivel külön autóval mentünk a minibusz elromlás-szerelés-éjjeli érkezés nevű kalandból kimaradtunk, de így elmesélve talán nem is bánjuk. Annál izgalmasabb volt az F16-osok bemutatója, gyakorlatozása a kemping felett, amikor néha önkéntelenül is behúztuk a fejünket, olyan alacsonyan, amde annál nagyobb zajjal húztak el a fejünk felett (sajnos lefénnyképezhetetlenül, túl gyorsak voltak).

A szombati városnézés azonban megint csak maradandó élmény maradt, mert mi sem jobb kezdés a város megismerésére, mint egy égszakadás, amúgy Isten igazából. Az eső után jól be lehetett azonosítani, hogy melyik

turista ázott ugyanúgy bőrig, mint én: ugyanazt az „Universita Venezia” feliratú, utcán kapható egyenpólót/pulcsit viseltük aznap több százan. Végül is, nem semmi, hogy a Szt. Márk térre járok ruhát venni, nem? Ezen szerencsésen túlesve, és megszáradva, vaporettek segítségével bejártuk azt az útvonalat, amit aztán másnap saját erőből sikerült újfent teljesíteni. Mennyivel jobb volt!!! Apróság: a busz a kemping felé tartva éjjel teljesen máshol tett le minket, így tők elveszve gyalogoltunk, tők sötétben éjféltkor, ami egyébként nem lett volna baj, csak hogy másnap reggel ötkor kellett kelni, mert hatkor vágtunk neki a Nagy Kalandnak.



Hát igen, másnap. Nem a szó szoros értelmében voltunk másnaposok, csak simán hullák reggel, de a tengeri szél hatására gyorsan felébredtünk, amikor sikerült kiválasztani a hajót, lapátot találni, és végre elindulni. Még nem a versenyen, csak a versenyre. Laza hét kilométer, bemelegítésnek, jól jött. De tényleg. Mire a kikötőhöz értünk üdék, frissek voltunk, pláne a gyorsan bedobott kávék után, és jól felpörögve gyújtottuk be a motort, azaz a lapátjainkat. Óriási érzés volt a rengeteg hajót látni, és igazán magával ragadó a többi hajós lelkesedése. Itt nem lehet csak nézelődni, lazulni, itt evezni kell, viszi az embert magával a többiek ereje, hangja (és farszja, ha ügyesek vagyunk). Hogy esetleg pisilni is kellhet majd, az csak akkor jutott eszembe, amikor a homokdűnéken guggolókat láttam a többi hajós hangos biztatása mellett. Gyorsan letettem a vizes palackot...



Burano kicsi, színes és gyönyörű, jó volt egy kicsit csak úgy csordogálni, nézelődni, de mi nem szálltunk ki, mert a fiaink aggódtak, hogy lemaradunk, úgyhogy feltankoltunk egy kis szendviccse és továbblapátoltunk Murano felé. Murano is kicsi, színes és gyönyörű, és addig bírtuk, ott már kerestünk egy bokrot...

Aztán, hajrá! Velencére fel! Azaz Velencéig el, majd befordultunk a Canale Grande-ra, és akkor lett teljes az élmény. A sok, eddig egymástól elszakadt hajó, szó szerint együtt, fej-fej illetve evező-evező mellett siklott végig a csatornán a partiak üdvrivalgása, tapsa, dudaszó és integetések mellett. Sikerült! Óriási érzés volt, főként mikor, a célba beérve remegő lábbal kikötöttünk, és körbenéztünk. Nagyon jó időt futottunk annak ellenére, hogy két kiskorúval eveztünk, volt, aki utánunk még másfél órával érkezett, úgyhogy a fiúk megnyugodtak. (Talán jövőre megengedik, hogy megálljunk Buranon.)

Aztán jött a hab a tortán, a korábban már emlegetett kanális túra a gyalogos turisták igazi irigységére.

Tulajdonképpen, számomra az lett volna a szép, ha a mesének itt van vége, de a versenyt lezáró ágyúszóra beindultak a nagy hajók, és ebben a nem kicsit hullámos vízben kellett hazaevezni, ami akkor már annyira nem hiányzott. Hozzáteszem, a fiúknak ez tetszett csak igazán! Én inkább a „mikor érünk már oda” című mondattal székáلتam volna a társaságot, de beláttam, hogy felesleges, ezért énekeltünk, jó hangosan, hogy biztassuk magunkat, és húztunk, húztunk, húztunk...

És egyszer csak visszaértünk.

Egyenleget vontunk: jövőre is megyünk!

Köszönjük a szervezést!

Kóbor Edit

Tisza-tó kánikulában, szélben és esőben

A Rómaifürdő SE hagyományos Tisza-tavi kalandozását nem kényeztette el az időjárás. Járt ilyet, járt olyat, de a vízi túrázóknak kedves napfényes, langyos vizet varázsoló napokból kevés jutott. Volt víz, de nem alul és nem is langyos. Az első héten próbálkozó családoknak, fiataloknak még jutott a kánikulai napokból, míg az őket követőknek



Indulás a tóra!



Schubert Jani bácsi a Tisza-tó tapasztalt horgásza – a túrázók örömeire – a keszgsütés rejtelmeibe avatta be Rátkai Jánost a Rómaifürdő SE elnökét.

lépésre végig követhették az érdeklődők, ahogy a nemes lé eltüntetéséből is derekasán kivették a részüket.



Viszontlátásra, jövőre!



SULI HÍREK

KEVE-KISERDŐ

Nyári tábor a Kevében is

Immáron harmadik éve, hogy a nyári táborba jelentkező iskolás gyermekek száma olyan magas, hogy a Kiserdő épülete már nem bizonyult elegendőnek. Így megnyitotta kapuit a Keve utcai épület is, ahol az első

turnusban több mint százötven tanuló töltötte tartalmasan a nyári szünet elejét.

A Keve és Aquincum iskola tanulói tartalmas programokon vettek részt.

Ancsa néni, mint táborvezető és jobb keze, Tibi bácsi évről-évre kitűnő ravaszságokat eszeltek ki, hogy jól érezzék magukat a reggel még kissé álmos szemmel érkező tanulóink.

Nem volt akadály az esős időjárás, a tornaterem volt a strand! Csónakázó-tó, dzsungel-ugrás, golf-pálya, céllövölde, alig győzték mind kipróbálni!

Népszerű csapatjátéknak bizonyult már eddig is a floorball, a

megunthatatlan kidobós, a Bombázó és a váltóversenyek-persze bolondozós, vicces feladatokkal.

Az idén bepörgött hozzánk is a Peonza nevű pörgettyűs játék bajnoksága, kipróbálhatták a gyerekek, milyen az artisták gyakorlókötele, az idén is „pancsoltunk” a Római strandon, rúgtuk a bőrt a pályán, plakátokat terveztünk, játékos feladatokkal buzdítottunk a helyes életmódra, felhívtuk a figyelmet a vizeink megóvására. Bútykoltunk, okoskodtunk, viccelődtünk, szaladgáltunk, volt asztalitenisz, társasjátékok, tollaslabda, ugráló kötél, napsütés, jó levegő, vidámság.



Társasjáték



Strandoltunk



Sportverseny



Homokvár építés

OSZTÁLYTALÁLKOZÓ VOLT A „KEVÉBEN”

2011. július 26-án 10,00 órakor rendkívüli osztálytalálkozóra került sor a Keve utcai Általános Iskolában.



Az 1958-ban – és ez nem elírás – végzett nyolcadik osztály tagjai tartották összejelövetelüket. A találkozó érdekessége volt, hogy amióta elhagyták az iskola padjait, még szervezeten nem jöttek össze. Az iskola épülete előtt gyülekeztek, ki időre, ki később érkezett, majd együtt végigsétáltak a régi falak között. Ezután beültek egy osztályterembe, ahol mindenki röviden elmesélte, hogy mi történt vele, majd felelevenítették a régi iskolaéveket, jó hangulatban a szabadban bográcsoztak, a kedvenc italáról mindenki saját maga gondoskodott. Az elmúlt 53 év alatt sok minden történt, sokakat külföldre sodort az élet, de e jeles napra hazajöttek, hogy egy szép napot tölthessenek együtt a régi társakkal és emlékezzenek azokra is, akik már nem lehettek közöttük.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



A nyár veszélyei

A kánikula beköszöntével van néhány dolog, amire érdemes odafigyelni a kedvencünkkel kapcsolatban. Ezeket szeretnénk most röviden összefoglalni.

Társállataink szőrzetének ápolása ugyanolyan fontos, akárcsak az egészségük védelme. A meleg idő elsősorban a hosszú szőrű kutyákra jelent veszélyt. Egy szakember által végzet szőrnírást nem csak esztétikai szempontból fontos, hanem a **hőguta** kialakulását is csökkenti. Tűző napsütésben a kutyák szervezete felhevül, túlmelegszik. A felesleges hő lihegéssel próbálják leadni, de egyes esetekben ez nem elégséges és könnyen kialakul a baj. Nem csak a hosszú szőrű kutyákat érinti ez a probléma. Vannak bizonyos fajták, mint pl. a francia- és angol bulldog, amelyek fokozottan érzékenyek a rövid orruk, valamint a légutak anatómiai szerkezete miatt. A hőguta kialakulása ellen a gazdik sokat tehetnek. A bunda rövidre vágásával, gyakori itatással, az inkább kora hajnalra és késő estére időzített sétával csökkenthető a veszély. A kerti kutyák esetében fontos gondoskodni árnyékos pihenőhelyek kialakításáról és elegendő

mennyiségű friss vízzel. A következő tünetek jelentkezhetnek: az állat erőteljesen liheg, zihál, nyugtalan, esetleg nem képes felállni, testhőmérséklete megemelkedett. Természetesen nem minden erősebb lihegés minősül hőgutának, de egyértelműen a felhevülés jele, ezért érdemes ilyenkor megfigyelnünk kedvencünket. Abban az esetben, ha a kutyánkon a hőguta tüneteit észleljük betekerhetjük egy hideg vizes törölközőbe, ami azonnali hűtést biztosít, azonban rövid időn belül mindenképpen keressük fel az állatorvost.

A másik jellegzetes problémakör ebben az időszakban a **toklász**. Séták alkalmával a fűből alattomosan a szőrzetbe kerülő toklászok igen nagy gondot jelenthetnek. Éles, tűszerű elűlő részükkel képesek a bőrbe furakodni és a bőr alatt haladva komoly szövetroncsolást, szövetkárosodást okozhatnak. Leggyakoribb bejutási pontjuk a lábujjak közötti terület. Ebben az esetben a gazdi egy kipirosodott, esetleg savósan válradékozó duzzanatot fedez fel, amelyet az állat a fájdalom miatt folyamatosan nyalogat. Toklász-gyanú esetén az állatorvos

számára az egyetlen megoldás a duzzanat megnyitása és a terület alapos átvizsgálása az ún. idegentest-fogóval, amivel felkutatható és eltávolítható a probléma forrása. Amennyiben nem talál semmit az adott területen, gyulladáscsökkentő krémmel történő alapos bekenés után egy ún. párákötést helyez fel az állat lábára, majd 1-2 nap után ismételt megvizsgálja a sérült részt. A toklászok nemcsak a bőr alá, hanem a testnyílásokba is bekerülhetnek. Leggyakrabban a hallójáratba jutnak be, ahol fülgyulladások okozásán kívül a dobhártya épségét is veszélyeztethetik. Erre akkor van gyanú, ha az állat a séta után kényszeresen rázza a fejét, vakarja a fülét. A toklászt a fülből minél hamarabb célszerű eltávolítani, hogy csökkentsük a hallójárat és a dobhártya sérülésének esélyét. Nem túl gyakori, azonban érdemes tudni, hogy a fűben történő szimatolással a toklász az orrjáratba is bejuthat. Ilyenkor hirtelen fellépő, szinte csillapíthatatlan prűszkölés, tüszűtérés, orrdörzsölés figyelhető meg. A meleg idő a külső élősködők elszaporodásának is kedvező feltételeket nyújt. Nem lehet elégszer hangsúlyozni a **bolha- és kullancs**ellenes védekezés fontosságát. Széles paletta áll a gazdik és állataik számára, amely kielégíti az egyedi igénye-

ket, ugyanakkor megfelelő védelmet nyújt. Sajnos a kullancsok terjedésével egyre gyakoribb a piacon régebben jelen levő szerek elleni rezisztencia, így ajánlatos a séták után a szőrzetet átnézni, esetleg átfésülni. Itt kell felhívni a figyelmet a legyekre, illetve a **légylárva fertőzöttségre**. Sérülések alkalmával a sebből távozó vér, valamint a roncsolt szövetek szaga mágnesként vonzza a legyeket, és előszeretettel rakják a petéiket ezekbe a felszíni sebekbe, hiszen utódaiknak ez remek táplálékul szolgál. A kikelő lárvák kezdetben ezeket az elhalt szöveteket, de a későbbiekben az egészséges szövetek is elfogyasztják, jelentős fájdalmat okozva ezzel az állatnak. Nem csak a sebekbe, hanem a vastagabb szőrmennyiség alatti, esetleg a lábujjak közötti befűlledt bőrbe is szívesen helyezik a petéiket. Ennek megakadályozására igen fontos a kialakult sebek ellátása, fertőtlenítése, védelme, valamint a hosszú szőrű, szinte bundájú ebek szőrzetének nyírása. Ezt a néhány, fontosabb problémát áttekintve láthatjuk, hogy bár számunkra a nyár a pihenés és a feltöltődés időszaka, nem szabad megfeledkeznünk a benne rejlő, kedvenceinket fenyegető veszélyekről sem.

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

Budapest–Baja Hosszú-távú Evezős Verseny Csillaghegyi állatorvos az egyik győztes

A Budapest–Baja 165 km-es táv a nyíltvízi evezős versenyek között Európában a leghosszabb. Magyarországon sajnos kevesebb figyelemben részesül, ezért érdemes róla megemlékezni.

Ez év július 29-én rajtolt el 135 evezős egység az ország minden tájáról Budapesten a Lágymányosi öbölből, hogy Baján, a Sugovicára érkezen be.

23 éve rendezik meg ezt a regattát, és a következő napi sprintversenyeket.

Dr. Varga József a Ganz Evezős Klub elnöke és a Család Utcai Állatorvosi rendelő tulajdonosa már 14. alkalommal vett részt rajta. 2002-

ben 10 óra 22 perc alatt tette meg társaival ezt a távot, amely rekordot ez idáig senki nem döntötte meg. Idén Preil Patrikkal és Tamás Bencével, könnyűsúlyú válogatott várománysokkal 9 óra 54 perc alatt értek be a célba. Ezzel az eredménnyel ők voltak a leggyorsabb férfi kiel-boot a Budapest–Baja Regattán, amely hajóval eddig a tíz órán belüli evezés elérhetetlen álomidőnek tűnt.

A Ganz Evezős Klub szívesen várja az evezés iránt érdeklődőket a 06 30 9345 480 telefonon.



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

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 hétköznapiokon 5 napos kurzusokkal 9,00-16,00 óráig tart.

Turnusok: 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



AKCIÓS ÜDÜLÉS HAJDÚSZOBOSZLÓN!

Igényes, fürdőközel panzióban.

Ár: augusztus 21-ig: 22.500 Ft/fő

augusztus 22-től: 19.500 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

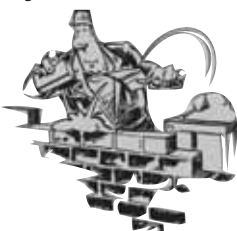
KÖMŰVESMESTER

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,
térbukat 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

Aranyeső

Esztergomban a

Szent István

úszóversenyen

Az Óbudaiak ismét

bizonyítottak!

A Római Sport Egyesület

Esztergomban megmutatta, hogy az utánpótlásra is nagy hangsúlyt fektet. Kiemelnénk az egyesület legfiatalabb versenyzőjét, Könczöl Zsuzsát, aki a nagy létszámú 2003-as korosztályban 1 aranyérmet és egy ezüstérmet nyert. Zsuzsi 1 éve úszik a Római SE-nél, edzője Gyepes Ádám elégedett az elért eredménnyel, hiszen versenyzőjének és edzőjének ez a megmérettetés bizonyítást adott arra, hogy jó úton járnak a további sikerek felé. Az egyesület versenyzői összesítve 9 arany, 8 ezüst, 2 bronzéremmel tértek haza. Megnyerték a 6x50 méteres gyors mix váltóversenyt. Összesítésben, az egyesületek versenyében 4.-ek lettek.



Római Sport Egyesület • Nyári Úszó – Edzőtábor

Tisztelt Szülők és Gyerekek!

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

TÁBOR HELYSZÍNE:

Pünkösdfürdői strand

A TÁBOR augusztus 26-ig

5 napos turnusokban
(hétfőtől – pénteken 8,30-16,30-ig)
folyamatosan működik.

Étkezés: Kalóriadús ebédet és uzsonnát biztosítunk!

Résztvételi 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!

BABAÚSZÁS
ÖNFELEDT JÁTÉK
LUBICKOLÁS - ÚSZÁS
CSALÁDIAS 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



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

SPORTSÉTA A RÓMAIN

Egy kedves kis Római-parti panelben lakom népes családommal, s tulajdonképpen a szerencse mosolygott rám kissé foghíjasan, mikor megtudtam, hogy a házunk helyére eredetileg sportpályát terveztek. De nem az lett. Így nekem van hol laknom, és még az ablakomat sem rúgják be labdával a gyerekek, mert már erről is leszoktak. Elindultam hát megkérdezni néhány embert, akit éppen sportolni látok, hogy mit-miért-hogyan és miért éppen itt?

Először egy kerékpáros családot tartok fel lelkesen és érdeklődve.

Zsolt, Laura, Emma és Enikő:

– Kaszásdűlőről indul a tekerés, van, amikor csodaszép, de volt már félelmes is... A múlt héten óriási dörgések és villámások leptek meg minket, rettentően eláztunk. szerencsére ebben a melegben gyorsabb a száradás.



Nekem kedvenc sportom a 200 női mell, és a nyúlón lovaglás, ennél csak egy jobb van: a hanyatt fekvő biciklizés.

Záhonyi Zsolt:

– Ebben az az érdekes, hogy a lábam ugyanúgy mozog, az izmok dolgoznak, de se a derekam, se a karom nem fájdul meg. Most éppen Kisoroziban voltam, 80 kilométert tekertem. Már nincs sok hátra, Óbudán, a Kerék utcában lakom.



Néhány méterrel odébb már vasgolyókat dobálnak a Petanque nevű sport megszállottjai:

Zahar Gábor és Molnár Csaba

– Lassan már 6 éve ismerjük ezt a játékot, azóta Csepelről és Pomáztól is idejárnak. Régebben még versenyeztünk is, ha párosban kellett összeállni. Itt csend van, nyugalom és játék. Na meg jó a társaság...



Egy kedves hölgy éppen beszáll a kajakba, de őt is igyekszem feltartóztatni. Hogy kedves, azt abból állapítom meg, hogy indulás előtt válaszol néhány kérdésemre:

Balkó Henriette:

– Gyerekkoromban is kajakoztam, most már csak nyaranta jövök vissza egy-egy hónapot.

Régi kajakos társakkal találkozom, egy kis „nosztalgiaedzés” erejéig.



Lassan megszomjazom, de elterelik a figyelmemet a stég mögötti műfüves lábténiszpálya ördögei. A hosszú és technikás labdamenetek közt alig van időm megkérdezni a játékosokat.

Huff László:

– Hat éve járunk ide lábténiszezni, van közöttünk vízilabdás és ügyvezető igazgató is. Kispályás bajnokságban a Tanuló utcai bajnokságban játszottunk, de sajnos az megszűnt, így Óbudán erre már nincs lehetőség. A lábténisz minden izmot megmozgat, és jó a buli a csapattal.



Azért a Holiday Beach-re is benézek, kicsit felüdít az esztétikus és csendes környezet, no meg a medence. A felfrissülés után egy ötödikes kislányt kérdezek a sportról:

Szegedi Dóra Gabriella

– A suliban is járok edzésekre, úszok és kajakozok. Pár napja már erre a strandra járunk, itt nagyon jó úszkálni és játszani. Eddig csak a papával voltunk, de a mama is el fog jönni.



Wimbledon után végre egy kis tenisz a Piroska utcában is! Közönség ugyan csak én vagyok, és szokásomhoz híven a legizgalmasabb szettnél szakítom meg a játékot.

Weiner Róbert és Hiron János

– Mindketten vízilabdáztunk, azóta ismerjük egymást. Négy éve rendszeresen idejárnak, remek hely ez a Római! Sőt itt a szomszédban a strand is nagyon jó. Néha munka előtt is jól esik egy kis tenisz és fürdőzés.



Hosszú Római parti sétám során nemcsak lelkes amatőrökkel, sportkedvelő családokkal és társaságokkal találkoztam, hanem vérbeli profikkal is, akik már nem művelik aktívan a futballt, de edzőként ismét szép sikereket érnek el.

Disztl Péter és Cseh András
labdarúgásunk egykori és mai büszkeségei:

– Jól esik egy kicsit lazítani ebben a csodálatos környezetben, a barátaink között.

Tavaly itt szerveztünk felejthetetlen meglepetéspartit Péter ötvenedik születésnapjára. Ő még mindig visszajár a békásmegyéri lakásába, mi meg itt lakunk 100 méterre Duna parttól – árvíz esetén 50...

Ezen jól derülünk és meglátunk végre valamit, ami már tömegsportnak számít manapság. Egy gyönyörű sárkányhajót egy nagyon vidám csapattal.



Lehet, hogy újra éled a tömegsport a Rómain? Hogy én egy jót sétáltam és bringáztam, amíg a riport elkészült, az biztos.

Johnny



Hogy mi is az Aqua Zumba?

A **Zumba** vérpezsdítő, minden testrészt megmozgató, forró latin ritmusokkal, széles körű világtáncokkal tarkított fitness program.

Az **Aqua Zumba** ennek a formulának és filozófiának a hagyományos aqua fitness gyakorlatokkal való ötvözte.

Az Aqua Zumba előnyei:

- a dinamikus tánc fokozza a vérkeringést,
- csökkenti a testzsírt és a koleszterinszintet.
- Minden porcikáját megmozgatja, formálja az alakot, jókedvre derít!
- A víz felhajtóerejének köszönhetően azonban a vázizomzat és az ízületi rendszer nem terhelődik.
- Az Aqua Zumbában egyesül egy biztonságos, de kihívásokkal teli vízi edzés, ami megdolgoztatja a szívet, formálja a testet!

PRÓBÁLJA KI MOST ÖN IS!

Minden **HÉTFŐN** és **CSÜTÖRTÖN** Aqua Zumba órák **PROFI OKTATÓKKAL 18:00-tól 19:00-ig.**

A részvételi díj
1.300 Ft/fő/óra.

HELYSZÍN:

Holiday Beach
Budapest Wellness
Hotel – Beach Klub

Budapest III. kerület,
Piroska u. 3-5.
Római-part



Püskösdfürdő utca – Királyok útja sarok
STRAND bejárattal szemben

lángos • hekk • keszeg
olasz krémfagyi
palacsinta

Bu-Sa SÖRÖZŐ két külső terasszal
NYITVA: 0-24

Az Év fagylaltja Békásmegyeren Édes jeges örömök a Sík Cukrászdában

Békásmegyer hegy felőli oldalán, a tízemeletes lakóházak tövében 15 évvel ezelőtt nyílt meg a Sík Cukrászda. Nevük azóta fogalommal lett a környéken a Sík házaspár kitartó munkájának köszönhetően. Sík Richárd cukrászmester fagylalt és sütemény csodáival kényezteti a hozzá betérőket, míg – Tünde asszony a temperamentumos, tűzről pattant feleség leginkább az üzlet menedzselésén dolgozik. 2011 emlékeztető év lesz számukra: Richard diós-mézes körtefagylaltja elnyerte az Év fagylaltja vándorserleget négy másik különdíj kíséretében. A június 5-én tartott megmérettetésen övé lett a szakmai ítések aranyérme, ahogy a Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség külön díját is ez a hideg csoda érdemelte ki, de a Gasztró Média szakemberei sem tudtak ellenállni ennek a harmonikus íz világnak. Az meg csak hab a tortán – némi képzavarral élve –, hogy a legszebben díszített versenymunkának járó kupa is a Síkék cukrászdájába került.



– Mindig arról álmodozott, hogy díjazott cukrásként keresi a kenyerét?

– Sok mindenről álmodozik az ember fiatalon, elképzeléseim között szerepelt a cukrászat, de előbb leérettségiztem, a következő egy évben kipróbáltam magam egy-két helyen, aztán beálltam cukrásztanoncnak. Szakmunkás, cukrászsegéd, cukrász lettem, igyekeztem megismerni a szakma finomságait. Végül a mestervizsgát is letettem.

– Végig járta a szakma minden szintjét, mesterfokozatra kapcsolt, de még mindig alkalmazottként. Mikor és miért lépett saját útra?

– 1987-ben Pesterzsébeten előbb társulajdonosként, majd Kispesten önálló üzlettel kezdtük a vállalkozást. Nulláról indultunk...

– ... éreztem, hogy meg tudjuk csinálni – veszi át a szót Tünde asszony. Bízattani kellett, sokszor erélyesen is, de az akkori összegyűlt szakmai tapasztalat és nem utolsó sorban a hozzáértés biztos alapokat jelentettek.

– Mindig is Óbudán éltek, nem volt túlságosan messze az üzlet?

– Dehogynem. Fárasztó volt a napi ingázás, mindenképpen szeretnénk volna közelebb kerülni. Nyitottunk is egy üzletet a Kiscelli úton, kevés pénzzel, de sok ötlettel. Már akkor kinéztük Békásmegyeren ezt az üzletet, de olyan magas díjat kértek érte, hogy inkább letettünk róla.

– Aztán 15 évvel ezelőtt mégis sikerült.

– Olyannyira, hogy azóta már kinőttük ezt a helyiséget, de nem tudunk hová bővíteni.

– Aztán jötték a versenyek. Ez az idei Év fagylaltja díj nem egyedül való, a cukrászda falán és a pulton alig férnek a minősítő elismerések oklevelek és kupák formájában.

– 2004-ben neveztünk először. Nem volt könnyű rávenni Ricsit – emlékszik vissza nevetve a cukrászmester felesége. Ő inkább csendesen dolgozik, alkot. Két hetes győzködés után adta be a derekát. Még az eredményhirdetés előtt beszélünk telefonon, akkor közölte, hogy ez nem az ő világa, soha többet ilyen. Aztán elhozta a közönség zsűri aranyérmét, ahogy a szakmai zsűri is az ő eperfagyiját tartotta a legjobbnak. Hazafelé már azon gondolkodtunk, mivel indulhatnánk jövőre.

– Jó gondolatok születhettek, mert 2005-ben a grapefruit fagyival ugyancsak befutó lett. Van valami titok, ami a siker záloga?

– Jó minőségű, természetes alapanyagok. A gyümölcsfagyit igazi gyümölcsből készítjük, de ugyanakkor fontos a folyamatos szakmai fejlődés, a bemutatónak való részvétel. De az igazi titok, ami nélkül biztos nem sikerülne, a szív és a lélek jelenléte minden egyes fagylalt készítésénél – mosolyodik el szerényen a magasra nőtt cukrász.

– Aztán néhány csendesebb év következett dolgozós hétköznappal. Talán már azt is elhárították, hogy nem indulnak több versenyen.

– Nem voltunk messze tőle, de aztán Tünde mégis meggyőződött.

– Kár lett volna kihagyni. A szabadon választott kategóriában szó szerint tarolt Sík Richárd diós-mézes körtefagylaltja. Elhozta az Év fagylaltja vándorserleget és még 4 különdíjat. Azért ez elégtétel az elmúlt évekért?

– Mi magunk is nehezen hisszük el, de nagyon boldogok vagyunk. Ránk fért már egy kis szakmai biztatás, mert minden ágazatban, nekünk, cukrászoknak is egyre nehezebb. Itt Békásmegyeren mindig megérezzük a hó végét, a tanév végét, amikor szinte kiürül a lakótelep. A minőségéből nem engedhetünk, az árakat nem emelhetjük olyan mértékben, ahogy az alapanyagok drágulnak. Tagadhatatlanul jól jött ez a népszerűség.

– Sokan keresik a diós-mézes körtefagyit?

– Természetesen most többen, de az a szép az egészben, hogy mi ezt már három éve áruljuk. Egy kicsit fejlesztettünk, tökéletesítettünk a versenyre. Olyan fagyit szerettem volna nevezni, ami egy kicsit kilép ebből az olaszos fagylalt világból és inkább magyaros jelleget mutat. Nagy divat mostanság a mézes pálinka, mézes ez-az, a dió pedig különösen finom kompozíciót nyújt a mézzel, a körtefagyit pedig igazi különlegesség.

– Melyik a cukrászmester kedvenc fagyija?

– Most természetesen a diós-mézes körte, de a bodza ízét is nagyon szeretem.

– És ezek mindig kaphatók a Sík Cukrászdában?

– A díjnyertes finomságot dupla mennyiségben készítjük, de a többitől is mindig van kínálat – mondja Tünde asszony, miközben a pult felé invitál. Megvallom, nem vagyok édesszájú, de itt még én is elcsábultam. És tényleg: gyümölcsből van a gyümölcsfagyi!

Elmenőben még mindig a siker titkán morfondírozom: nem a Rózsadombon van ugyan a Sík Cukrászda, lehet, hogy a vendégkör is szerényebb, de a Sík házaspár megmutatta, hogy kellő szakmai alázattal, kitartással, a vendégek igényeit szem előtt tartva érdemes a minőséget őrizni. És ami a legfontosabb: kell egy jó társ, mert ez nekik egymás nélkül nem sikerülhetett volna.

u.i. A Sík cukrászda életében most a díjakkal elhalmozott fagylalt a főszereplő, ezért méltatlanul kevés szó esett a páratlan süteménykínálatról. Annál is inkább érdemes megemlíteni, mert a diós-mézes körte létezik már süti formában is. És, ami még aktualitás is: augusztus 20-án a Sík cukrászdában az egyik pult csak országtortákkal van tele. Az elmúlt két-három év győztesei mellett a legújabb, a 2011. év tortakréációja is szerepel az ünnepi kínálatban, ami ebben az évben a Kecskeméti barackos kölestorta.

Fehér Ágnes



KÖRNYEZETVÉDELEM



MEGKÉRDEZTÜK A KÖRNYEZETI TANÁCSADÓKAT

Szabadvízi fürdőhelyek

Hazánkban összesen 255 szabadvízi fürdőhely létezik. Ezek között azonban van 19 olyan, amelyik nem üzemel, egy helyen tilos a fürdőzés (Budakalász-Omszki-tó), hét helyen pedig még folyamatban van a besorolás. A jogszabályoknak megfelelő minősítési rendszer szerint 172 kapott kiváló, 34 jó, 10 tűrhető, míg 12 kifogásolt minősítést.

A fürdővizeket az uniós irányelv szerint négyéves időszak bakteriológiai vizsgálati eredményeinek értékelése alapján kell minősíteni. Ez egy bonyolult számítási képlet alapján készül el, ami nem csak egy-egy mintát, illetve vizsgálati eredményt vesz figyelembe, hanem a vízminőség változásait is követi. A kijelölt strandokon a vízminőség vizsgálata az üzemeltető feladata. Az európai uniós előírások szerint a szezonban havonta legalább egyszer kötelező mintát venni. Ezeket az adatokat az üzemeltető elküldi az Országos Környezetegészségügyi Intézetnek (OKI). Az eredmények az OKI honlapján térképes formában kereshetők. Fontos szempont az is, hogy van-e megfelelő nagyságú pihenőhely? Tiszta, rendezett-e a partszakasz? Megfelelő-e a füvesítés, parkosítás? Gondoskodtak-e öltöző-helyiségekről, illemhelyekről?

Az idegenforgalmi szempontból kiemelt jelentőségű tavaink, a Balaton és a Velencei-tó mellett található fürdőhelyeken a víz minősége „kiváló” és „jó” besorolást kapott. A hozzánk közel eső Omszki-tavon tartós fürdési tilalom van érvényben, a pócsmegyeri Pázsit-tó minősége kifogásolt.

*

Duna-part

A Duna magyarországi szakasza 417 km, azaz a két part hossza 834 kilométer. Ehhez jön még a szigetek partszakasza, azaz összesen körülbelül ezer kilométer Duna-parttal rendelkezünk. Még húsz éve is több tucat szabad strandot tartottak fenn a dunai települések, ma viszont alig akad kijelölt fürdőhely. Pedig a vízminőség ma már sokkal jobb, de nagy probléma, hogy az önkormányzatok nem tudják felvállalni egy szabad strand üzemeltetésének költségeit – partrendezés, a vízfelület kijelölése, fürdőőr biztosítása, a higiéniés előírások biztosítása. Két évvel ezelőttig a Dunán kijelölt fürdőhelyek elsősorban a mellékágakban – a Mosoni-Dunában (Győrnél, Halászikban és Mosonmagyaróváron), a ráckevei (soroksári) Duna-szakaszon (Ráckevén, Dömsödön és Sziget-szentmártonban), a Faddi-holtágban és Baján, a Kamarás-Dunán voltak. Ehhez a listához csatlakozott két éve Dunabogdány, várhatóan idén augusztustól pedig Göd is felkerülhet a hivatalosan engedélyezett dunai fürdőhelyet működtető települések közé. A Szentendrei-dunaág besorolása folyamatban van.

Általánosságban azonban keveset tudunk a Duna magyarországi szakaszának vízminőségéről. Az Országos Közegészségügyi Intézet nyilatkozata szerint mióta húsz éve a főágban a rossz vízminőség miatt betiltották a fürdőzést, senki nem vizsgálja a víz minőségét, így átfogó képünk nincs róla. A víz minősége Budapest alatt természetesen szennyezettebb, mint a főváros előtti szakaszon, ám a csepeli szennyvíztisztítónak köszönhetően már ott sem drasztikus mértékben.

Hivatalosan a jogszabály úgy szól, hogy a

belterületi Duna-szakaszokon csak kijelölt fürdőhelyen szabad fürdőzni, külterületen viszont mindenki saját felelősségre fürdik, illetve vadkempingezik. Tilos azonban hajózó útvonalon, hajókikötők, hidak, átkelők területén, zsilipek és hajók 100 méteres körzetében. Este csupán megfelelő kivilágítás mellett szabad fürdőzni, kiskorúak pedig mindenkor kizárólag felnőtt kísérettel tehetik. A tilosban fürdőzőket a rendőrök figyelmeztetik, de akár 20 ezer forintig terjedő helyszíni bírsággal is sújthatják. A meder mélysége, a kiszámíthatatlan sodrás és a benne lévő éles, szúrós tárgyak, üveg-szilánkok mellett a vízben lévő kórokozók is veszélyt jelentenek. Különösen a kisgyermek, az idősek és a legyengült immunrendszerű fürdőzők szerezhetnek gyomor- és bélrendszeri nyavalyákat, hasmenést, hányást, húgyúti fertőzéseket, fül- és szemgyulladást. A vízben lévő vegyi anyagok és a nagy melegben elszaporodó algák az érzékenyebb bőrűeknek kiütéseket okozhatnak.

*

Budapestnél tilos a Dunában fürdeni

A teljes budapesti Duna-szakaszon, a főág 30-astól 58-as folyamkilométerig terjedő részén, valamint a fővároshoz tartozó mellékágakban mindenhol tilos a fürdőzés.

ZÖLD HÍREK

Egy jó pohár hideg sör

A Tudatos Vásárló magazin egészségkárosító anyagok jelenlétét tesztelte a sörökben. Laboratóriumban vizsgáltak tizenkét piacvezető palackozott világos sört, és mesterséges színezék (tartrazin), illetve természetes méreg-anyagok (ochratoxin) után nyomoztak.

Jó hír: mesterséges színezék nincs, természetes méreganyag alig található a piacvezető magyar sörökben.

Mesterséges színezékek

A tartrazin (E102) adja számos színezett élelmiszer élénksárga színét: többek között fagyalt, sütemény, keksz vagy puding gyártása során használják, a sörbe viszont nem kerülhet. Az Európai Élelmiszer-biztonsági Hivatal (EFSA) szerint az erre érzékenyek szervezete az elfogadható napi beviteli mennyiségnél kisebb tartrazin bevitelt sem feltétlenül visel el, a reakció elsősorban bőrirritáció formájában jelentkezhet. Allergiászerű tünetek különösen a szalicilsavra és ezek származékaira való érzékenység esetén fordulhatnak elő.

A németországi ÖKO-Test termékesztőmagazin 2008-as vizsgálata, ha kis mennyiségben is, de több sörben kimutatta tartrazin jelenlétét. Ennek alapján a Tudatos Vásárló is kíváncsi volt arra, hogy a szabályozást mennyire veszik komolyan a hazai gyártók, forgalmazók.

A jó hír az, hogy a laboratóriumi vizsgálat a tesztelt termékek egyikében sem mutatta ki semmilyen mesterséges színezék, így a tartrazin jelenlétét sem.

Természetes méreganyagok

A Tudatos Vásárló megvizsgálta a sörök ochratoxintartalmát is. Ez az anyag – a mikotoxinok egyik fajtája – a növényeket megtámadó penészgombák anyagcseréjének terméke, és az élelmiszerekben előforduló legveszélyesebb természetes mérgek közé tartozik.

A fogyasztók számára leginkább az ochratoxin-A (OTA) fontos: a Magyar Élelmiszer-biztonsági Hivatal tájékoztató anyagai szerint elsősorban vesekárosító hatása közismert, de negatív hatással van az immunrendszerre, a májra és

az idegrendszerre is, állatkísérletek során pedig rákkeltő és magzatkárosító hatást is kimutattak. További hátránya, hogy felhalmozódik a szervezetben.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint Európában az ochratoxin szempontjából a kávé és a szőlőlevek után a sör is a szennyezettebb áruk közé tartozik. Korábban a Német Szövetségi Fogyasztóvédelmi és Élelmiszer-biztonsági Hatóság, és egy török egyetem kutatói is kimutattak ochratoxint a sörökben.

A Tudatos Vásárló laboratóriumi eredményei szerint a sörök felében nem, a felében alacsony mértékben található ochratoxin. A legmagasabb értéket mutató termékből egy 55 kilós személy napi 13 vagy egy 80 kilós ember 19 félliteres korsó sört ihat meg egészségkárosodás nélkül. De ez csak akkor igaz, ha más ochratoxin-tartalmú élelmiszert nem vesz magához.

Házi, kézműves sör

„A hazai kisüzemi sörfőzdék egyelőre csekély számban képviseltetik magukat a sörpiacon, de a hazai kézműves sörök első seregszemléje a Főzdefeszt sikere a közelmúltban azt mutatja, nem lesz ez mindig így. Az ingyenc sörök és a sörfőzők osztatlan sikert arattak. Mint a szervezők elmondták, maguk sem számítottak ekkora érdeklődésre. Sörforradalom itthon is? Talán vége a nagy sörgyarak egyeduralmának? 1993-ban 400 körül volt a kisüzemi sörfőzdék száma Magyarországon, mára ebből 40-50 maradt talpon, így a piaci részesedésük szinte nem is mérhető: 0,35% körüli.

Németországban, de főleg az USA-ban – ahol a nyolcvanas években végbement, úgynevezett Sörforradalom nyomán rengeteg házi sörfőzde alakult – ehhez képest virágoznak a kisüzemek. A nálunk mára megmaradt kis főzdek igazi minőségi kézműves söröket gyártanak. Egy kis üzemnek napi 400 és 1600 liter körül mozog a kapacitása. A szakemberek hangoztatják, hogy jobban kellene kommunikálni a söripar gasztronómiai tulajdonságait, és ebben nagy szerepük van a kézműves főzdeknek.

„Fontos a látvány, és a hőmérséklet. Egy jó sörnek utóíze, lecsengése van, amivel egy komersz sör nem biztos, hogy rendelkezik” – ecse-telte a jó sör tulajdonságait Majoros Gábor, a csobánkai Vasököl Kézműves Sörfőzde vezetője. Az egyedi ízvilágot jelzi például a Serforrás Sörfőzde Korty nevű, Tokaji Aszúval készült sörkülönlegessége is, amelyet csak és kizárólag Miskolcon csapolnak.

Jót márpedig nem lehet akármiből. Mivel a hazai éghajlat nem kedvez a söralapanyagok termesztésének (itthon egyetlen komlótermesztő van és egy malátaforgalmazó), a főzdek zömében külföldről szerzik be az alapanyagokat. A komlót Németországból, Szlovákiából, Szlovéniából, a malátát Németországból.

De nem csupán a komló és a maláta beszerzése okoz problémát. A kézműves főzdek a magas jövedéki adó és a nagyüzemek vendéglátóhelyekkel kötött kizárólagos szerződése miatt eleve hátrányból indulnak.

De úgy tűnik, a fordulat valódi, és a sörforradalmárokat az állam is megsegíti. „Egészen eddig nem volt olyan állami keret, amire a kisüzemek pályázhattak volna, de ettől az évtől kedvezményes hitelt vehetnek fel a termelők” – mondta el Vaskó György. Kardeván Endre, a Vidékfejlesztési Minisztérium államtitkára pedig valószínűleg nem zsebelhet be gyakran olyan tapost, mint amikor a kisüziválon bejelentette, hogy január 1-től a sör főzdek számára a

jövedéki adó csökkentését tervezik bevezetni.”
Forrás (Greenfo)

*

Levendula Ház

A Balaton-felvidéki Nemzeti Park Igazgatóság tihanyi látogatóközpontját május végén nyitották meg. A Levendula Ház, alig több mint egy hónapos nyitva tartás után, már a tízezredik látogatóját fogadta.

Volt olyan, amikor egy nap leforgása alatt közel ezer hazai és külföldi vendég tekintette meg a Belső-tó partján található interaktív kiállítást, bújta be a füstölő, dűbörgő tűzhányó makettjébe, és ízlelgette a levendula ízű csokit vagy szörpöt.

Vörös riasztás – ittassuk a madarakat!

A Magyar Madártani Egyesület felhívja a figyelmet arra, hogy a kánikula nemcsak az emberek, de a városlakó madarak és emlősök számára is nehéz időszak. A segítségnyújtás legegyszerűbb módja, ha kertünkbe, lakásunk erkélyére, ablakpárkányra itatót teszünk és gondoskodunk az állandó vízutánpótlásról. Minél több kertbe, parkba kerülnek ilyen egyszerű itatók, annál nagyobb eséllyel találnak rá a fészket elhagyó fiókák.

A térkövel, aszfalttal burkolt településrészekben a mostani szárazságban nagy területek maradnak szabad vízfelület nélkül, ahol az állatok szomjukat olthatnak vagy fürdészel frissíthetnek. A hőhős különösen a fészket éppen ilyenkor elhagyó, ezért még „rutintalan” fiókákat érinti hátrányosan, mert egyrészt nem ismerik a környék vízelőhelyeit, másrészt pedig az eleséggel érkező szülők hívása és az élelemért való koldulás sok mozgással, hőterheléssel jár.

KIADVÁNYFIGYELŐ

Mesés növények – Növényes mesék

Gyönyörűen illusztrált kötet a növényvilág legendáiról meséssel, botanikai leírásokkal. Régen az erdők és a hegyormok, a füves puszták és a félsivatagok az emberi közösségek természetes életterei voltak, s alig van olyan nép, amelynek meséiben, mondáiban ne szereplnének a környezetükben élő növények. Táplálékként, gyógyszerként hasznosok voltak, az évszakok váltakozásához kötődő látványos életciklusuk, meg-megújulásuk és virágaik elbűvölő szépsége megragadta az ember képzeletvilágát.

A mesebeli égitől érő fák, az életfa jelképek, a mondabeli hősközhöz vagy eseményekhez kapcsolódó, szentként tisztelt, gyakran nemzeti szimbólummá magasztosult növényfajok mind-mind azt bizonyítják, hogy a növények nem pusztán életünk hasznos tárgyai, hanem mindig is jóval többet jelentettek az emberi kultúra számára.

A Scholar kiadó mesekönyve egy rövid, de színes válogatást nyújt abból a hallatlanul gazdag kincsestárból, amelyet a különböző földrészek és népek kultúrája tár elénk. A történetek között olvashatók népmesék, eredetmondák, legendák egyaránt, Debrecentől Karthágóig, Szent László király udvarától Sziddhártha herceg palotájáig. S mert azt szeretjük, amit ismerünk, ne csak a csodálatos képekkel illusztrált növényes meséket olvassuk nyitott szívvel, hanem a botanikus jegyzeteit, a mesés növényekről szóló leírásokat is! Ez a különös mesekönyv igei családi olvasmány, hiszen legalább olyan izgalmas a gyerekeknek, mint amennyire informatív a szülőknek.

Szerző: Fráter Erzsébet; Ár: 2975 Ft

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette.



A Római-part a főváros kiemelt jelentőségű turisztikai pontja lehetne

Most, hogy a Római-partot is érintő árvízvédelmi gát kérdése ismét előtérbe került, az Egyesület a Római-partért vezetősége felvázolta a partot érintő fejlesztési elképzeléseit a jelenlegi állapotok figyelembe vételével. A végeredményről Egri Gábor az egyesület alelnöke számolt be.



Az egyesület alelnökeként nap, mint nap látom, hogy milyen lehetőséget szalasztunk el évről évre azzal, hogy pusztulni hagyjuk Budapest Duna-partját.

A Római-part Budapest egyik csiszolatlan gyémántja, aminek fejlesztésével javíthatunk a főváros turisztikai bevételein és kínálatán valamint szolgálhatjuk a fővárosiak széleskörű rekreációját.

Sajnos Budapest turisztikai bevételei és szállodai kihasználtsága jelen állapotok szerint messze elmaradnak a versenytársaitól és negatív tendenciát követnek már évek óta.

Az alapvető problémákat több fórumon is elemezték már a hozzáértők, de az egyik legfontosabbként azt emelném ki, hogy a főváros egyre kevésbé vonzó úti cél a turisták körében. Budapest idegenforgalmi kínálata nem követi a trendeket, a hosszú távú fejlesztési stratégia hiánya miatt nem is valósultak meg olyan beruházások, amit legalább szinten tartanak Budapestnek, mint turisztikai attrakciónak a színvonalát. Azt kell látnunk, hogy egy elhanyagolt városban, ahol idejélműlt szolgáltatások és látnivalók, valamint nem turistabarát szemlélet várja a vendégeket nem fognak tolongani a fizetőképes turisták.

Azt látjuk, hogy ha nem avatkozunk bele az évek óta tartó negatív folyamatba, akkor Budapest turisztikai iparága a csőd szélére kerül, nemzetközi vonzerejét elveszti és véglegesen a kispénzű városlátogatók szükségmegoldása lesz.

Hogy ezt megelőzzük, Budapestnek szüksége van olyan fejlesztésekre, amik szinkronban vannak a kereslet igényeivel. Itt elsősorban olyan látványosságok, programok és időtöltési lehetőségek létrehozására van szükség, ami – szakítva a jelenlegi elavult kínálattal – illeszkedik egy a múlt értékeit megőrző, de trendi és élhető városképhez.



Hogyan tud a Római-part ezekhez a fejlesztésekhez illeszkedni?

Mint ahogy az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat Kerületfejlesztési Konceptiójában is szerepel a történeti Római-part, és a Kossuth Lajos üdülőpart csillaghegyi szakasza egyike a kerületben és az egész fővárosban egyedülállóan tekinthető, természetes állapotban megmaradt dunai partszakaszoknak. Fejlesztésében egyik kulcskérdés az árvíz-probléma megoldása, mely a jelenlegi fejlesztési elképzelések szerint az elsőrendű árvízvédelmi vonalat a Nánási út vonalától áthelyezné a partra, ezzel teremtvé meg a feltételeket a fejlődéséhez.

Ezen feltételek teljesülése esetén a területen egy olyan komplex fejlesztés valósulhatna meg, ami Budapest jelenlegi turisztikai kínálatát egy új és minőségi színfolttal gazdagíthatná. A jelenleg elhanyagolt, közvetlen Duna-parti sétá- és kerékpárút kiszélesítésével egy természet közeli parti sétány alakítható ki. Egy fővárosnak feltétlen szükséges, hogy a lakossága számára vonzóvá tegye a városban maradási, a rekreációs lehetőségek bővítésével.

A parti szakasz rendbetételével és parkosításával egy plázs szerű terület alakítható ki közel 4 kilométer hosszan a Duna partján. A területen a vállalkozói tőke a rekreációs lehetőségek széles tárházát tudná létrehozni. A jelen állapotban senki nem tudhatja, hogy a befektetett tőkét és munkáját mikor mossa el a Duna, ugyanakkor az árvízveszély megszűnésével komoly fejlesztések indulnának meg. A bódé büfék helyét átvehetik a kultúráltan kinéző vendéglátóhelyek. Lehetőség lesz szabadtéri és fedett sportpályák kialakítására, a jelenlegi játszóterek, csónakházak időtálló felújítására. Ez kiegészíthető a kulturális kínálat fejlesztésével is, szabadtéri színpadok, koncerthelyiségek létrehozásával. Itt akár megfelelő helyére kerülhetne a Tabán területére tervezett borvidékeket bemutató project is, pincék helyett borházak formájában egy igazi borutat létrehozva.

Nagyon fontos azt kiemelni, hogy a Római-parton már most működik hat szálloda; egy nemzetközi szintű tenisz központ mint egy háromezer főt befogadó stadionnal, ami koncertek szabadtéri rendezvények lebonyolítására alkalmas, és csónakházak, amik lehetővé teszik a vízi sportok igénybevételét. Tehát alapvető turisztikai infrastruktúrák már vannak a parton, amit csak tovább kell fejleszteni. Egy olyan – eddig kiaknázatlan – területtel rendelkezik a Főváros, amely viszonylag minimális infrastrukturális fejlesztéssel azonnal képes gazdasági oldalon táplálni a Főváros és a kerületek költségvetéseinek bevételi oldalait, nem kell éveket várni a pozitív hatások megjelenésére. Hasonló effektust érünk el a Római-part fejlesztésével, mint amit a Hungaroring fenntartásával és állami költségvetési támogatással, azzal a különbséggel, hogy a római-parti fejlesztés nem 3, hanem 365 napon át tudja szolgálni a fővárosiak érdekeit. A fejlesztés növeli a költségvetési bevételeket mindazonáltal új munkahelyeket hoz létre a



tömegsport, turizmus, gasztronómia területén, ami a kormányzat központi akarata.

Mindenképpen az lenne célszerű, a fentiek figyelembe véve, hogy a partszakaszon egy koncepciózus fejlesztési terv kerüljön elfogadásra, ami magába foglalja a part szélesítését, így az újonnan nyert közterületeken ki lehet alakítani tematikus fejlesztéseket, amik többek között az alábbiak lehetnek:

- vendéglátó egységek, melyek egységes tervek alapján kerülnének kialakítására a magánberuházók révén hosszú távú terület-bérlés alapján
- Budapest plázs/homokos partszakasz, közterületi sportpályákkal, mint például: strandröplabda, strandfoci, stb.
- művészetek utcája antikvítás árusokkal, festészeti bemutató pavilonokkal
- magyar borászat utcája pincészeti bemutatókkal
- Kikötők létesítése és a part összekötése Budapest más kerületeivel vízi úton
- Tömegközlekedés részbeni áthelyezése kikötők révén vízi útra belváros irányába és vissza, tehermentesítve ezzel a Szentendrei út illetve a Hév kapacitását ez szolgálna a nagy lakótelepek gyorsabb megközelíthetőségét

Nagyon fontos megemlítenünk, hogy a Római-parton végződik a Szentendrei Duna-ág, ami jelentős turisztikai, valamint vízi sport lehetőségeket rejt magába. A fejlesztéseket össze kell hangolni Szentendrével és érdemes már a Hajógyári-sziget készülő beruházásait is figyelembe venni, így egy olyan új övezetet hozunk létre Budapesten, ami már európai, sőt meg merem kockáztatni földrajzi és természeti adottságai révén a világ fővárosai között is jelentőséggel bír.

Budapestnek ez a része a legalkalmasabb ilyen fejlesztés létrehozására, mivel az alapfeltételek mind turisztikai, mind infrastrukturális oldalon adottak, hisz rendelkezésre állnak nagy teljesítményű közművek a Nánási út alatt, amelyek lehetővé teszik a fejlesztések gyors és költséghatékony megvalósulását.

Szakmai tapasztalataink felajánlásával szívesen veszünk részt a partot érintő komplex fejlesztési tervek kialakításában és annak megvalósításában.

Drogellenes Világnap volt június 26-án

OXI az új gyilkos szer

Az OEP évente több mint 4 Milliárd Ft-ot fordít drogkezelésre, mégis az iskolások mintegy 7-10%-a vesz részt csupán drogfelvilágosító előadásokon.

Brazíliában az új drog, az „oxi” használói hét-tíz napig nem alszanak, és nem esznek, hánynak, hasmenés-görccsek vannak, és hónapokon belül kihullhatnak a fogaik.

Bár Magyarországon az új szer még nem tört be a piacra, a 2011-es tavaszi-nyári drogfogyasztási trendek mégis rendkívül veszélyesek.

A magyar iskolás fiatalok elmondása szerint az itthon „könnyen hozzáférhető” (hosszú távú hatásai szempontjából ismeretlen) mepredron a „bátrabbak” már nyakba is injektálják, de létezik olyan városi iskola Magyarországon, (tanárok és diákok bevallása alapján) ahol a nebulók 90%-a alkalmi, vagy rendszeres drogfogyasztó.

A mepredron hatásai egyébként rövidtávon is különösen súlyosak lehetnek. A tünetek orrvérzéssel kezdődhetnek, hallucinációk jelennek meg, nyugtalanság, majd depresszió, gyorsul a szívverés, és akár életveszélyes szívritmuszavarok is elindulhatnak, amelyek következtében már több, hirtelen szívhalál miatt kellett újraélesztést alkalmazni.

De a hatóanyagok olyan erőszakos cselekményeket is produkálhatnak, mint például az öncsonkítás. Egy esetben egy fiatal férfi letépte saját herezacskóját.

Magyar hírességek, és sztárok azonban összefogtak a drogfogyasztás népszerűsítése ellen, és nevükkel, tevékenységükkel segítik a Magyar Prevenció Alapítványt.

Az Alapítvány aktivistái idén tavasszal 480 iskolában tartottak felvilágosító előadásokat és beszélgettek a gyerekekkel.

Az Alapítvány Védnökei között találkozhatunk Dr. Lomnici Zoltán, Mága Zoltán, Dr. Kamuti Jenő, Erdei Zsolt, Görbicz Anita, Martinek János, Sipos Péter, Székelyi József, Dr. Molnár Tamás (Papesz), Czani Balázs, Dr. Csötönyi Sándor, Szomor Katalin és sok más kiválóság nevével. A Drogellenes Világnap alkalmából az Alapítvány felvilágosító előadásokat, és különböző programokat tartott június 26-án vasárnap a Klauzál Házban, ahol a Védnökök közül többen letették a Drogmentes Kapitányok Esküjét.

További infó: www.drogmentes.hu

OLVASÓI LEVÉL

Előző számunkban megjelent Rómaifürdő történetével kapcsolatos írásra egy kedves olvasónk levelét adjuk közre, rövidített változatban:



Kedves, tisztelt Blaha és dr. Dolgos urak!

Néhány kis adalék a Római Parti Hírekben megjelent szívhez szóló írásukhoz:

Óbudán születtem 1926-ban és a városfejlesztés okán mind kiejebbre, végül Csillaghegyre kényszerültünk. Életünk egy fontos-kedves szakaszát töltöttük a Rómain, a Fojt csónakházban tároltuk Guriga kielünket és Ike motorosunkat. (Fojté családí sírboltját az Óbudai temető IX. parcellájában gondolják. Eperék akkor lettek híresek, amikor az ingatlanuk kisajátításakor le merték buktatni a fővárosi korrupt svindlereket.)

1944 novemberében, mint egyetemista jelöltet a Nemzeti Bank parti üdülőjébe szállásolt „műszaki alakulathoz” vonultattak be, ahol a parancsnok helyettes Hidegkúti Nándor volt. A parton végig lövészárkot ástunk a túlsárról várt oroszok ellen, utcákkal beljebb két hátsó védelmi vonalat, meg azokat keresztben összekötő futóárkokat. A csillaghegyi téglagyártól a partig vezető iparvágány sínein csilléken gördítettük a partra a lövésztelknőnek szánt beton kútgyűrűket.

A lebombázott összekötő híd roncsain '45 januárjában felduzzadt jeges árvíz ezeken a félbehagyott árkokon át jutott be a Csetz-Hunyadi utcáig, mostani házunknak még megvan a táblája. Az alakulat nyugatra áthelyezése elől a magunk ásta árokrendszeren át sikerült Karácsony előtt meglógnom, tíznapos malinki robotos Tárnokig túrázás után sikeresen lelépni és megúszni az ostrot.

Az '55-ös (???) nyári árvízkor, mint kirendelt műszaki irányító (akkor a Hegesztő Készülék gyár – a Záhony utcai HÉV-átjáróval szemben, az Apát utca legvégén állt – főkonstruktoraként) védtem a Nánási-út keleti oldalán emelt gátat, a csónakból lenyúlva szedtük az almat.

Szűcs József – A MÜOSZ 1002.sz. Hevesi műsz-tud. díjas szakírója



Életmód mozaik

Nyári gyümölcskúra, gyümölcsnapok

A Kárpát-medence mikroklímája és talajadottságai egyedi íz és zamatanyagokat biztosítanak az itt termelt zöldségeknek, gyümölcsöknek. Ugyanakkor frissítő és üdítő hatásuk is felülkérülhetetlen. A nyári időszakban a legkönnyebb a kiegyensúlyozott táplálkozás alap-összetevőként szolgáló rendszeres zöldség és gyümölcs-fogyasztást betartanunk, illetve biztosítani a család minden tagja részére. A bennük található tetemes mennyiségű vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, az anyagcserét segítő, az immunrendszert erősítő enzimeik mind-mind nélkülözhetetlenek. Kalóriaszegények, mivel fehérjéket, zsírokat nem tartalmaznak, a bennük található, zömbében gyümölcscukrok viszont gyorsan felszívódnak, így nagyobb mennyiségben is fogyaszthatók. Pektin tartalmuk koleszterin és salakanyag megkötő. A magas rosttartalom pedig az emésztőrendszerünk kitakarításában, a belek nyálkahártyájának védelmében rendkívül hatékony. Élünk tehát az éppen szezonális kínálat bármelyikével, bár egy alkalommal 2-3féle gyümölcsnél többet nem tanácsos fogyasztani, sőt az érzékeny gyomrúknál csak egyfajta javasolt! Ugyanakkor naponta akár 2-3 étkezés is kiváltható a könnyen emészthető **őszibarackkal**, vagy a gyümölcsök királynéjaként számon tartott **szőlővel**. Ez ugyanúgy alkalmas a kúraszerű fogyasztásra is, mint a **görög és a sárgadinnye**. Mivel víztartalmuk igen magas, az előbbi 95%-a, az utóbbi 90%-a víz, így nem csak frissítők, de ásványi anyagokban gazdag folyadékpótlók is.

A **sárgadinnye** adenozin tartalma véralvadást gátló, így trombózis megelőző, de magas kálium tartalma szívritmus szabályozó, vérnyomás kiegyenlítő is. Jótékony hatását fokozza, ha reggel éhgyomorral fogyasztjuk.

A **görög dinnye** esti fogyasztásra nem ajánlott, mivel

vízajtó hatású.

Nappal viszont a vese alapos tisztítását végzi. Kiemelkedően magas C-vitamin tartalma jelentős B6 vitaminnal párosul, így nem csak immunerősítő, de védi az agy hajszálait és a szív koszorúereit is. Magas folsav tartalma a vérkeringés zavartalan működését segíti. A jelentős vas mennyisége a vérképzés támogatója, karotinja, amely az A vitamin előanyaga, az agyműködés serkentője, az idegsejtek tápanyag ellátója. Gazdag még mangánban, káliumban, kalciumban, magnéziumban, de említést érdemel a nikkel és a fluor nyomelem tartalma is. Ezek a makro és mikroelemek jótékony hatással vannak úgy az anyagcsere működésünkre, mint a csontjaink, fogaink, bőrünk, hajunk, körmünk állapotára. Tudnunk kell azonban, hogy a gyümölcsök emésztési ideje rövid, viszonylag gyorsan áthaladnak a tápcsatornáinkon. Ezért a fehérjékben gazdag főétkezések után nem tanácsos a gyümölcsfogyasztás. Ugyanis a húsfélék lassabb emésztése következtében a gyümölcs megreked a beleinkben, majd erjedésnek indulva bégázok keletkeznek, puffasztanak.

Gyümölcsnapot viszont bármely gyümölcsből tartathatunk, bár egyéni érzékenységek előfordulhatnak pl. a körte, ropogós cseresznye, szilva esetében. A szőlőt, az őszibarackot, a sárga és a görög dinnyét akár 2-3 napos kúraként is fogyaszthatjuk. Am ilyenkor is beiktathatunk némi barna kenyeret, sovány joghurtot, kevés hal, vagy baromfi sültet. Érdekes, ha egy teljes napig csak dinnyét fogyasztunk, mégsem érezzük éhesnek magunkat. Az ilyenkor a görög dinnyét őrölt fahéjjal, vagy édesnemes fűszerpaprika őrleménnyel meghintve is fogyasztjuk.



A hónap gyógynövénye:

A máriatövis

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



A Máriatövis (*Silybum Marianum*) évszázadok óta ismert és használt gyógynövény. A növény elnevezésének az eredete is bibliai hangulatot idéz. A legenda szerint Jézus édesanyjának Máriának a teje ráfröccsent a ma már máriatövisnek ismert növény leveleire, amik ettől fehéres színűvé váltak. Ugyanilyen okból keletkezett a fehér tejnedve is. Erre a legendára alapozva sokáig a tejelválasztás fokozására használták a máriatöviset. Emésztőrendszeri hatását is több száz éve ismerik.

Botanikai szempontból a máriatövis a fészekvirágzatúak (Asteraceae) rendjébe, a fészekvirágzatúak (Asteraceae) családjába és a csövesvirágúak (Asteroideae) alcsaládjába tartozik.

A máriatövis érett termése és levele rendelkezik gyógyhatással. A levél használata napjainkban háttérbe szorult, a termés pedig előtérbe került.

A máriatövis fő hatóanyaga egy szilimarín komplexnek nevezett vegyületcsoport, ami több biológiailag aktív vegyületből tevődik össze. Ezen kívül tartalmaz még fehérjéket, zsíros olajat és kis mennyiségben illóolajat is.

A máriatövis erős májvédő, gyulladáscsökkentő, és antioxidáns hatású gyógynövény. Különösen jól alkalmazható mindenféle, a májsejtek károsodásával járó kórkép, így májgyulladás, májsugorodás, alkohol és gyógyszer okozta májkárosodás kezelésére és megelőzésére.

Izolált formában az orvosi terápia részeként jelentősen csökkenti a különböző gombafajok által okozott mérgezések halálzási adatait. Más mérgezések esetén is használja az orvosi gyakorlat, májvédő hatása mellett a mérgek kiürülését is elősegíti a szervezetből.

A máriatövis biztonságosan alkalmazható gyógynövény. Nagyobb adagban sem okoz mérgezést, mellékhatások is csak nagyon ritkán és enyhe formában (gyenge hasmenés, puffadás, hányinger) fordulnak elő. Terhesség alatt és a szoptatás idején azonban csak orvosi javaslatra és orvosi ellenőrzés mellett javasolt a használata.

Calendula





Nyitva tartás:
H - P: 9-12 és 16-20
Szombat: 9-12
Vasárnap: 17-20
Tel.: 454-0690
+36-203/418-453

NYÁRI FELFRISÜLÉS 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.



Kangoos

550-700 kalóriát égethetsz nálad egy kangoos óra során!

Biztonságos és könnyű megtanulni bármely korosztálynak!

Segít az esztétikus külső elérésében és egy egészségesebb, mozgásmasabb életforma kialakításában!

12-18%-kal növeli az oxigénfelvételt!

Növeli a csont és izomsűrűséget!

Fejleszti az izületi mozgékonyt, állóképességet, koordinációs képességet, ritmus- és egyensúlyérzékelt!

Kíméli és védi az ízületeket a 80%-kal tompított becsapódásnak köszönhetően!

Önbizalom növelő, boldogsághormonokat szabadít fel, valamint segít leküzdeni a depressziót!

GYERE EL, PRÓBALD KI MAGAD!
Felejtél el a problémáidat, és bulizz velünk hétköznap is, korhatár nélkül!

Órák: hétfő, szerda, péntek: 19:00 - 20:00
vasárnap: 18:00 - 19:00
Csillagvár Bevásárlóközpont - Team Fitness
1039 Budapest, Rákóczi u. 36.
(a belvárosi nyitány)

e-mail: szakasits.adel@gmail.com

Szakasits Adél
kangoos jumps oktató



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!



Nyitott kérdések, szakszerű válaszok
NYÍLT NAP a Gabriel Stúdió
új, kerti varázsvilágában

Masszázs egy új dimenzióban

- A testsúlyával van gondja?
- Emésztési problémái vannak?
- Sokat fáj a gyomra vagy a feje a stressztől?
- Ingadozik a vérnyomása?
- Visszatérő ízületi gyulladásokkal küzd?

Érdekelne egy olyan kezelés, mely gyógyszer nélkül képes úgy hatni a szervezetre, hogy az újra harmonikusan működik?

Biolage hajkozmetika
 Vajon odafigyelünk hajunk és fejbőrünk egészségére? Fontosnak tartjuk, hogy milyen hajápoló szereket használunk? Fedezze fel a Biolage termékeit, melyek ötvözik a modern technológiát és a növényi hatóanyagok jótékony hatásaival.

Dr.Hauschka Kozmetikai kezelés
 Szeretne megismerkedni egy olyan különleges arcápolással, mely a bőr természetes működését, saját erőit támogatja? Tudta-e, hogy létezik egy olyan homeopátiás arckezelés, mely öngyógyító erőink ébresztésével a harmonikus működést biztosítja?

Gábrriel Stúdió	Gábrriel Stúdió	Gábrriel Stúdió
FODRÁSZAT Gyerek hajvágás: 1500 Ft Férfi modern hajvágás: 2000 Ft Női rövid hajszárítás: 2300 Ft Női rövid haj berakás: 2300 Ft Vágás-szárítás (r. h.): 3200 Ft Egész hossz festés, vágás, szárítás (rövid haj): 6300 Ft Dauer, vágás, szárítás: 5500 Ft (rövid haj) Melír, vágás, szárítás: 6200 Ft (rövid haj)	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	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
ZITA: 30-419-1908 ERIKA: 20-595-0253	 www.gabrielstudio.hu	www.gabrielstudio.hu
AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT UTALVÁNYAINKKAL! BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271		

Böbe recept-túrája

Barangolás a „sógoroknál”

Osztrák tartományok receptjei

A jó hírű osztrák konyha sok hasonlóságot mutat a magyar konyhával, készítményei között megtalálhatók az olasz kreációk – az olajban sült halak, rizottók, spagettik – de a cseh, lengyel, bajor származású fogások is. Ami érdekes, hogy az osztrákok mindezeket sajátjuknak érzik. Ahogy pl. a Wiener Schnitzel-t a bécsi szeletet és sok más ételt mi is. A húsok közül a vezető szerep kétségtelenül a marhahús, aminek az a magyarázata, hogy az alpesi legelőkön nagyszámú nevelt marhák húsa rendkívül ízletes. Van olyan osztrák vendéglő, ahol több mint húsféle főtt, sült, párolt marhahús ételt kínálnak a vendégnek. A főtt húsokhoz ecetes tormát vagy egyszerű meleg mártásokat adnak, pl. paradicsom-, kapor-fokhagyma-, zsemlemártást stb. A borjúhús ételek is kedveltek, nemcsak azért, mert a közismert Wiener Schnitzel ebből készül, ezen kívül sokféle szeletet készítenek, sonkával, szardellával, sajttal, stb. A bécsi hentesek a borjúcomb felső részét „Kaiserteil”-nek császári résznek nevezik. A harmadik hely a szárnyasoké, ezek közül is a legnépszerűbbek a csirkéből készült ételek, így az idei rántott csirke, sült csirke stb. Ausztriából indult ki a Wienerwald étterem elterjedése, ez az étteremlánc elsősorban csirkéből és szárnyas belsejéből – zúza, máj- készült ételeket kínál. Kisebb mértékben ugyan, de használ az osztrák konyha sertés- és vadhúsokat, valamint belsejüket. A rántott, vagy egyéb módon bundázott ételeiket sertésszárban sütik ki, míg a főzéshez inkább vaját használják. A salátáikat hozzánk hasonlóan – és sok más



Wienerwald saláta

néptől eltérő módon – a húselekekhez fogyasztják. Kedvelik az olajos citromos ízesítésű salátákat és a tejföls dresszingekeket. Ausztriában egy jó ebéd vagy vacsora elképzelhetetlen tészta nélkül. Meleg tésztákból rendkívül nagy a választék. A könnyű kelt tésztából készült briós, kuglóf osztrák készítmények, de megtalálhatók a cseh gyümölcsös ízes gombócok, fánk. Salzburg különlegessége a salzburgi galuska, kitűnő a stíriai metélt, de készítenek réteseket – elsősorban almarétest – is, bár az acélos, magas sikértartalmú magyar búbából őrölt liszt erre alkalmasabb. A különböző smarnik – morzsák –, is jeles készítményei az osztrák konyhának. Az osztrákok leghíresebb tésztája a Sacher torta, amelyet Franz Sacher, a Sacher ház alapítója kreált. Elterjedtek a különböző olasz fagyaltok, parfék, kréme. A kávé hosszúra főzik, de erős, aromás és folyékony tejszínt vagy tejszínhabot adnak hozzá. Érdemes átrándulni tehát a mindig barátságos, patyolat tiszta és végtelenül udvarias osztrák szomszédainkhoz. Bebarangolni Burgenland, Karintia, Felső- és Alsó Ausztria, Salzburg, Stájerország, Tirol, és Vorarlberg tartományait. Csodás gasztronómiai élményeken túl, rengeteg kulturális esemény vár bennünket. pl.: Salzburgeri Ünnepi Játékok, Mörbischi Tó-fesztivál stb. És most lássuk, mit kínálnak a sógorok:



Bauernschmaus (Osztrák paraszti lakoma)

Hozzávalók: kb. 0,5 kg hagymával együtt párolt enyhén savanyú káposzta, 4 szelet füstölt sertés karaj, 2 db füstölt marha, vagy sertés nyelv, 2-3 vastagabb szelet nyers sütnivaló császár szalonna, 1 nagy fej vöröshagyma, 4 pár füstölt, roppanós virslit, 2 db véres- és 2 db májashurka, 2-3 db fokhagyma gerezd, 1 nagyobb kanál házi zsír, só és bors., köménymag, kevés Vegeta.



A finomra vágott hagymát forró zsírban megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a káposztát, és lefedve félpuhára főzzük. A füstölt sertéskaraját és a füstölt sertés vagy marha-nyelvet nagyon enyhén sós, köménymagos vízben megfőzzük / vigyázva, mivel a füstölt hús is sós lehet / A virslit, a májas- és véres hurkát megmossuk és félretesszük. Egy nagyobb tűzálló (Jénai tálat) házi zsírral alaposan kikenünk, elterítjük a félpuhára fonnyasztott hagymás káposztát. A fokhagyma gerezdeket apróra vágjuk, és a káposztára pötyögtetjük. A káposzta tetejére elhelyezzük a kissé vastagabbra vágott, előfőzött füstölt húsokat, a nyers kolozsvári szalonnát, a véres – és májas hurkát valamint a házi füstölt virslit. Kevés házi zsírt pötyögtetünk a húsokra, alufóliával letakarjuk és sütőbe toljuk. 30-35 perc elteltével a fóliát levesszük és tovább sütjük még kb. 10-12 percig. Körete zsemlegombóc vagy petrezselymes burgonya illik.

Zsemlegombóc: 5-6 db zsemle, 4 dkg vaj, fél fej hagyma, kevés petrezselyem, 1 dl tej, 1 tojás, só, 5 dkg liszt
 A zsemlet kis kockákra vágjuk, a megtisztított, finom kockákra vágott petrezselymet forró vajban

megfuttatjuk, ráöntjük a zsemlekockákra, jól elkeverjük, hozzáadjuk a tojással és sóval elkevert tejet, s egy ideig állni hagyjuk. A lisztet összegyűrjük, s meleg vízzel megnedvesített kézzel gombócokat formálunk belőle. Ezt a receptet az osztrák sógorok tartományonként más és más módon készítik, felhasználva a helyi speciális fűszer- és húskészítményeket. Vigyázat, nem diétás!

Salzburgi galuska

Hozzávalók: 4 tojás sárgája, 2 evőkanál liszt, csipet só, 1 csomag vaníliás cukor, 4 tojásfehérje és 2 evőkanál cukor

A sütőt előmelegítjük. Egy hóálló tálat kivajazunk. A tojás sárgákat elkavarjuk a lisztel, sóval és a vaníliás cukorral. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, apránként a cukrot is hozzáadjuk, és tovább verjük még kb. 1 percig. 1 evőkanállal a tojásfehérje-habból elkeverünk a tojássárgás masszával, majd a tojássárgás masszát óvatosan a tojásfehérje-habhoz keverjük. A hóálló táliba a



masszából 4 halmocskát rakunk. Betoljuk a sütőbe, és 10 percig sütjük. Akkor jó, ha a külseje barna, de a belseje még lágy. A galuskákat megszórjuk porcukorral, és azonnal tálaljuk.

Következő összeállításomban sok érdekes receptet adok közre pl. Vorarlbergi sült gombóc, Burgenlandi libamáj stb.

Jó étvágyat kívánok!
Böbe mama – amúgy a Rómaifürdőről



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platan@kszki.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

Óbudai Múzeum

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



KIÁLLÍTÁSOK

„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.

Nyitva tartás:

kedd-vasárnap: 10-18 óra; hétfő: zárva
Belépődíj: teljes árú: 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

Nyári programok az Óbudai Nyár keretében,
Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata támogatásával

2011. augusztus 3., szerda este 8 óra – **MŰZSIKA A KERTBEN**
Rossz idő esetén a nagyteremben

CSODA KELL – Kádek Heny - ének; **Wesely Ernő** - harmonika, zongora; Fényes Szabolcs, Gershwin, Kozma, Kurt Weill, Orlay Jenő, Ray Charles szerzeményei és Piaf dalai

2011. augusztus 8., hétfő este 8 óra

Esőnap: augusztus 9., kedd este 8 óra – **PLEIN AIR KONCERTEK**
A LISZT FERENC KAMARAZENEKARRALA A KISCELLI MÚZEUM UDVARÁN – **NÉGY ÉVSZAK EST tizenhat tételben**

Vivaldi / Piazzolla: Négy évszak

Kertész Ottó – gordonka; **Dinyés Soma** – csembaló

2011. augusztus 22., hétfő este 8 óra – **PLEIN AIR KONCERTEK**
Rossz idő esetén a nagyteremben

A LISZT FERENC KAMARAZENEKAR AZ ÓBUDAI TÁRSASKÖR

KERTJÉBEN – **RÁDÁS** – Marcello: Bevezetés, ária és presto;

Orbán György: Búcsú Rasumovszky gróftól; Liszt-Wolf Péter: 6.

magyar rapszódia; Vivaldi: d-moll kettősverseny; Hummel:

Fantázia; Csajkovszkij: Walzer; Bruch: Kol nidrei; Wieniawski: Scherzo tarantella; Kreisler: Preludium és allegro; Joplin-Wolf Péter: Ragtime

PLATÁN KÖNYVTÁR PROGRAMOK

CSALÁDI HÉTVÉGE

Rajzolj nagyban, mesélj örömmel!

Nyári élmények, kalandok rajzban és szóban.

2011. szeptember 3-án 10-13 óráig



KIÁLLÍTÁS

Írók és olvasók
– Juhos Nándor

fotókiállítása a Platán Könyvtárban

Megnyitó:

2011. szeptember 8-án
17 órakor



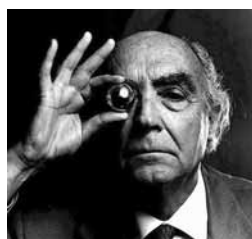
IRODALMI NOBEL-DÍJASOK

A portugál

Akiről szó lesz: José Saramago

Aki mesél: Dr. Pál Ferenc tanszékvezető egyetemi tanár

2011. szeptember 15-én
17.30 órakor



KÖNYVAJÁNLÓ

Nabokov, Vladimir: Laura modellje

Budapest: Európa, 2011.

Vladimir Nabokov 1977-ben azzal a határozott utasítással hagyta itt a földi világot, hogy utolsó, befejezetlen maradt regényének kéziratát családtagjai égezzék el a halála után. Azonban sem a felesége, sem a fia, Dmitir Nabokov nem tudta rászánni magát, hogy a 138 jegyzetkártyán fennmaradt, töredékes művet megsemmisítse, és a sokat vitatott könyv – ahogy a „Telegraph” kritikusai találóan megfogalmazta: „Nabokov utolsó szerelmes levele a kimondhatatlansághoz” – 2009-ben végül nyomtatásban is megjelenjen.

Harsányi Zsolt: Az üstökös

Budapest: Fapadoskonyv.hu, 2011
Petőfi Sándor életregényét tartja kezében az Olvasó. Tudjuk, hogy értékrendjében első helyet foglalt el szabadságvágya és hazaszeretete, valamint az is, hogy szerelméért képes volt áldozatot hozni. Ez a regény Petőfit, az Embert mutatja be vívódásaival, örömeivel, sikereivel, rövid életének

minden kínjával. Barátai is, olvasói is a kiszámíthatatlan, de szókimondó zsenit tisztelték és tisztelik benne ma is.

Wells, Jonathan: Darwinizmus és intelligens tervezettség

Budapest: Kornétás K., 2010.

Darwin egy meztelen király! De csak egy bátor ember meri ezt kimondani. Jonathan Wells mikrobiológus, két doktori cím birtokosa egy ilyen bátor ember. Az evolúcióval kapcsolatos tankönyvek zömét darwinisták írják, nyilvánvaló ideológiai céllal. A darwinizmus bátor kritikusait – képzett tudósokat –, akik megpróbálnak az intelligens tervezettségről tanítani vagy írni, elhallgattatják és elszigetelik. Ám nincs mitől félni: Jonathan Wells igazi szabadságharcos. Lerántja a leplet a darwinizmusról, arról, hogy miért téves az elmélet, és bemutatja a másik oldal meggyőző érveit. Ezenkívül bemutatja azokat a könyveket is, amelyeket „nem szabad elolvasni” (persze csak a darwinisták szerint), és az olvasó elé tár minden olyan bizonyítékot, amelyek segítségével a legszemellenzősebb darwinistával szemben is meggyőzően érvelhet.

Norman Doidge:

A változó agy

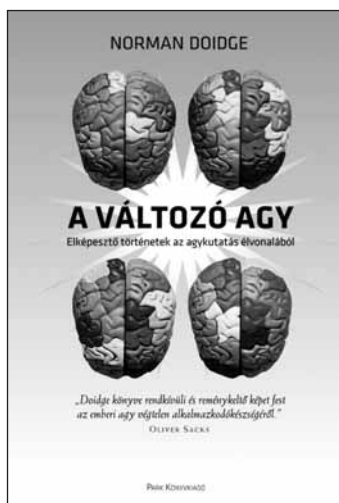
Elképesztő történetek

az agy kutatás élvonalából

Park Könyvkiadó, 2011

Dr. Osman Péter ismertetése

Eredeti címe: „Az agy, amely megváltoztatja önmagát – Személyes győzelmei történetei az agytudomány határvidékeiről” (ez sokkal jobban is ragadja meg mindazt, amiről szól, a személyes győzelmei pedig az agy teljesítményében elért hatalmas eredmények). Olyan kiadótól kerül a kezünkbe, amely garancia arra, hogy ami benne áll, az



megalapozott, hiteles közlés, s a valódi tudomány világából származik, és ez döntő jelentőségű, hiszen olyan tényeket mond el az agyunkban rejlő lehetőségekről és képességekről, és azok kiaknázásáról, pl. gyógyulásokról, amelyekre annak alapján, amit tudunk vagy tudni vélünk, a szinte habozás nélküli reakciónk, hogy „nem hiszem, mert képtelenség!” Témáját, tanulságait így összegzi a kiadó ajánlója: „Az agy képlekeny, élő szerv, amely képes megváltoztatni önnön szerkezetét és működését. Az idegrendszer kutatásának e minden bizonnyal legfontosabb felfedezése, az úgynevezett neuroplaszticitás alapjait cáfolja meg azt az évszázadok óta vallott elképzelést, miszerint a felnőtt agy képtelen a változásra. Ez a felismerés reményt kínál

azoknak, akik szellemi korlátokkal vagy gyógyíthatatlannak vélt agykárosodással küszködnek, ugyanakkor az egészséges agyra vonatkozó ismereteinket is gyarapítja. E könyvet olvasva egyszer s mindenkorra megváltozik az ember természetéről és lehetőségeiről alkotott képünk.”

Ha akárcsak a fele igaz annak, amit agyunk fejlődő, változó és „gyógyuló” képességéről elmond, az is szinte minden józan képzeletet felülmúló új lehetőségeket mutat fel képességeink növelésében – és semmi szilárd alapunk sincs kétkedni abban, hogy az egész igaz. Eddig is tudtuk, hogy agyunk a világ legcsodálatosabb kompakt hardvere, és igen nagy önszervező képességgel támogatott regenerációs képességgel rendelkezik, aminek viszont – úgy tanítják – merev határai is vannak. Itt arról olvashatunk, hogy ezek a határok mennyire kitolhatók, átléphetők. Megbizonyosodunk arról is, hogy mindazt, amit Doidge állít, alá tudja támasztani a benne felsorakoztatott tényekkel, és a terület élenjáró szakembereinek nyilatkozataival és eredményeivel.





www.obudainyar.hu

Óbudai Nyár 2011

A részletes programról műsorfüzetünkben vagy honlapunkon tájékozódhat.



FESTO

ÓBUDA
a kultúra városa

• ZICHY UDVAR

• 1033 Budapest, Fő tér 1.

08. 06.

szombat 20.30

Esőnap: 08. 07.

Hyppolit, a lakáj



Zenés vígjáték 3 részben

A Karinthy Színház előadása.

Szereplők: GALLA MIKLÓS, KOLTAI RÓBERT, VOITH ÁGI, MARJAI VIRÁG, SARÁDI ZSOLT, SPINDLER BÉLA, SZÍRTES BALÁZS, KAPÓCS ZSÓKA, BALÁZS ANDREA, KIRÁLY ADRIÁN, TOKAJI CSABA

Zene: Eiseemann Mihály

Rendező: Szőke István

• KISCELLI MÚZEUM ÉS ROMTEPLOM

• 1037 Budapest, Kiscelli u. 108.

• Plein air koncertek a Liszt Ferenc Kamarazenekarral

• Hangversenymester: Rolla János

• Belépőjegy: 3000 Ft

• A Liszt Ferenc Kamarazenekar támogatója az NKA, NCA,

• Magyar Külkereskedelmi Bank, fenntartója Szolnok Megyei Jogú Város

08. 08.

hétfő 20.00

Esőnap: 08. 09.

Négy évszak est



Vivaldi/Piazzolla: Négy évszak

Közreműködik: Rolla János, Horváth Róbert, Kovács Attila, Déri Tamás, Hutás, Gergely –hegedű, Kertész Ottó – gordonka, Dinyés Soma – csembaló
Két korszak, két földrés, kétszer négy évszak váltakozását mutatjuk be.

• SYMBOL ART GALÉRIA

• Budapest, Bécsi út. 56. tel.: 333-5656

08. 02.

kedd 18.00

Mondy András festőművész kiállítása

08. 23.

kedd 18.00

Antonio Puri képzőművész kiállítása

• CSOBÁNKA TÉR

08. 27.

szombat 10.00

Hékás Békás

11.00 A hangszerek mi vagyunk – a Four Fathers együttes gyermekműsora
Az egyik legnépszerűbb a capella énekegyüttes játszik ajakszaxofonon, pofatubán, fogcintányéron, és még számos különleges hangszereken.

A zenekar tagjai: Boros Sándor, Mukli Gyula, Batki László, Frech Zoltán

Közreműködik: Lukácsné Győző tubaművész

12.00 A Nap Társulat gólyalábas utcaszínházi kavalkádja

13.15 Urban Dance School – „Sztu” (C2)

Az előadás a fiatalok mindennapjairól szól, több mint 50 táncos

közreműködésével, és old és new school hiphop táncstílusokra épül (popping, locking, bboying, house, new style).

14.30 Király L. Norbi

15.00 Nap Társulat

15.45 Nyári jazzvarázs – Bódy Magdi és barátai

Zongora: Balogh Dezső, basszusgitár Plutó, dob: Emilio

17.30 Keresztes Ildikó Band / Egyházi Gábor – basszusgitár, Sümeghy Tamás – dob, Gömör Zsolt – billentyű, Szekeres Tamás – gitár

20.00 Edda Művek / Pataky Attila, Alapi István, Gömör Zsolt, Kicska László, Hetényi Zoltán

Kirakodó vásár, kézműves foglalkozások, finom falatok, italok.

Egy régi játék ütötte fel a fejét – a vízben fejelés sportággá szerveződik

BÓLINTS RÁ!

A '70-es, '80-as években „Balsin” alakult ki és terjedt el a vízben fejelés művészete. Ez nemcsak sport, a szabadidő aktív eltöltése, kikapcsolódás, hanem annál sokkal több volt: életérzés. A fejelők megszállottak, fanatikusok voltak. És azok ma is...

Erre a sajátosan magyar hagyományra építve egy új sportágot hoztak létre headball néven – pályával és futball alapú szabályrendszerrel, háromfős csapatokkal, kétszer 7 perces játékidővel, tavakban, strandokon, 70-90 cm-es vizekben.

Vár az első headball pálya Óbudán!

Bárki kipróbálhatja, megtanulhatja, játszhatja!!! Kicsik és nagyok, pasik és csajok egyaránt! A strandbelépő ára kedden és csütörtökön tartalmazza ezt a szolgáltatást. Igény szerint hétvégén is üzemeltetjük a pályát, ezt célszerű az info@headball.hu-n

előre jelezni. Csak fürdőruha kell, a pálya, a labda, és a bírő készen áll.

Cím: Óbudai Szabadidőpark, 1037. Budapest, Laborc utca 2. / strandbejárat a Farkastorki út felől.

BÓLINTS RÁ!

MÁR LEHET JELENTKEZNI! az idei bajnokságra, indul a **HEADBALL KUPA 2011**
A hét elejétől már regisztrálhatnak a csapatok a www.headball.hu oldalon, továbbá itt találhatók további információk.

Helyszín: Budapest, Óbudai Szabadidőpark, 1037. Budapest, Laborc utca 2. / strandbejárat a Farkastorki út felől

Időpont: augusztus 19.

Kapcsolat, további információ:

Doszpod Béla

ötletgazda és jogtulajdonos

Tel: 20 / 911 8020



Budapest Amatőr STRANDRÖPLABDA

BAJNOKSÁG

2011. AUGUSZTUS 27.

Szervező:

Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft. és a Budapesti Röplabda Szövetség

Óbuda Kupa

9-20 óra között de. férfi és női párosok du. vegyes párosok

Barátság Szabadidő Park 1037 Budapest, Laborc u. 2.



Nevetési díj: 2000 Ft/ő
Nevetési a helyszínen lehet legkésőbb a versenyszám megkezdése előtt 15 perccel.
További információk: strandroplabda@brsz.hu és a www.brsz.hu oldalon.

strandroplabda@brsz.hu | www.brsz.hu



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

2011. ÉV FAGYLALTJA VERSENY GYŐZTESE

SÍK CUKRÁSZDA: diós-mézes körte

Békásmegyer, Lukács György u. 1.

Nyitva: minden nap 10,00-19,00-ig

Tel.: 243-2206

www.sikcukraszda.hu

sikcukraszda@freemail.hu



Kóstolja meg díjnyertes fagylaltjainkat!



Szeretettel várjuk kedves vendégeinket!

Főzött fagylaltok, sütemények, alkalmi, fényképes ostya-, forma-,
parfétorták, cukormentes fagyik és sütemények

Cikk a 9. oldalon

SPORTVENDÉGLŐ

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

„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

SEMÉLYI IGAZOLVÁNY LEADÁSA

A HAJÓZÁSI SZABÁLYZAT BETARTÁSA

A KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK BETARTÁSA

TÚRANAPLÓ VEZETÉSE

Tel.:

06 20 9436 521

www.romaifurdo-se.hu



BEPA®

Az otthon várásza

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

