

Római Partí Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2012. XX. évf. 1. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület

Cziniel
cukrászda és kávéház

Megálmodott
figurális és esküvői
tortáját is elkészítjük.



OSTYAFOTÓK
készítése tortákra,
bármilyen képről
vagy adathordozóról!






Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188
NYITVA TARTÁS:
minden nap
9,00-19,30-ig
www.cziniel.hu

café



étterem és pizzeria

1031 Budapest, Római tér 1.
Asztalfoglalás: 1 820 0147

DIEGO
SZŐNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

500 FÉLE
FÜGGÖNY
INGYEN*
SZEGÉSSSEL



BOMBA ÁR!
1.599 Ft/m²
999 Ft/m²

1 Retro organza függöny
színes, 150 cm-es tekercsben,
70% rajon+30% poliszter

2 Shantung Max sötétítőfüggöny
9 színben, 140 cm-es
tekercsben, 100% poliszter

1.799 Ft/m²
2.519 Ft/m²

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

café Z

PROGRAMAJÁNLÓ

Március 8.
NŐNAPI MULATSÁG
Hölgyeknek minden második itala
INGYENES

Március 15-19-ig
TAVASZVÁRÓ ÜNNEPI NAPOK,
MEGLEPETÉSEKKEL

Minden péntek és szombat este
ÉLŐ ZENÉS KARAOKE

Vasárnaponként
Svédasztal ára: 2.490.-/fő

Telefonszám:
061/820-01-47

A café Z -BEN

Törzsvendég kártyával
még olcsóbb!!!



A tartalomból

Kedves Olvasó! – „Legyen béke, szabadság és egyetértés!”

Gyulai Pál: Hazám

Rómaifürdő SE Hírek: Evezés és maszkabál

Tavaszcserés kolbásztöltéssel

Zen Bu Kan kempo – Újabb sikeres

övvizsga a Kusen Dojban

Judo hírek – Ledényi Judo Iskola

1%-ot a Rómaifürdő SE-nek
Suli Hírek: Fodros, Aquincum, Bárczi,
Csillaghegyi és a Keve-Kiserdei
Általános Iskolák
Vogalonga 2012-ben is!
Állatorvosi rovat. A védőoltások
jelentőség kedvenceinknél
Apróhirdetések
Életmód: A paleolit táplálkozásról
Óbudai Családi Sportágbörze
Böbe recepttárja

Bérczi Szaniszló: Japán, az eurázsiai
felkelő nap országa
Környezetvédelem: Mit szívunk? –
Pályázat a Dunáért – Húskörkép
Húsvéthoz közelítve – Néhány jótanács
húsvásárláshoz
A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület
programja
Csillaghegyi Stranfürdő és Uszoda –
Helyzetjelentés
Aláírásgyűjtés után

Életmód mozaik: A pro- és pre-
biotikumok előnyei
Calendula Tea-patika – A hónap
gyógynövénye: A gyömbér
Tavaszi megújulás a Gabriel Stúdióban –
Átváltoztatjuk
Kulturális ajánló:
Platán könyvtár – Könyvbemutató,
könyvajánló, Óbudai Társaskör, Óbudai
Kulturális Központ – Dr. Osman Péter
könyvismertetője

Kedves Olvasó!

„Legyen béke, szabadság és egyetértés.” Ezekkel a szavakkal kezdődik az 1848-as forradalom egyik jelképévé lett 12 pont, amelyben a márciusi ifjak megfogalmazták követeléseiket. Március tizenötödike egyik legszentebb, legigazabb és legősibb ünnepünk. Miért? Mert ez az ünnep tükrözi legjobban magyarságunk lényegét, a szabadságszeretetet.

Talán nem véletlen, hogy az 1848-as forradalom tavaszra esett. A tavasz a természetnek a hosszú tél utáni ébredése, megújulása. A magyar nép is a hosszú elnyomás után megújulásra, szabadságra vágyott. Ezért március 15-e az ébredés, a megújulás napja, mert mi hinni és élni akarunk.

Szívünk fölé tűzött kokárdával, a Nemzeti dal soraival emlékezünk azokra az ifjakra, akik akkor fellobbantották a mélyben izzó paraszat, akik kimerték mondani, hogy elég volt. Elég volt kiszolgáltatottságból, hogy a magyarok által megtermelt javak birodalmi bevételekké lettek, hogy a jó magyar föld termése semmit nem ért, hogy a bécsi bank diktált... Törvényjavaslatok születtek és a 12 pont. Az a 12 pont, amiért vérel kellett fizetni, mert sértette a nagyhatalmak érdekeit. Március 15. Ha kiejtem ezt a mágikusá lett dátumot, minden magyar önkéntelenül teszi hozzá az évszámot is. Igen, 164 évvel ezelőtt zajlott le az a sikeres forradalom a zordon Kárpátok ölelte tájon, mely Európában egyedülként volt képes hosszú hónapokig ellenállni az akkori nagyhatalmaknak, s csupán külföldi intervenció segítségével lehetett azt megadásra kényszeríteni. Nem folytatom az átlátszó párhuzam állítást, csak csendesen hagyom magam meggyőzni, hogy az összefogás, az együttgondolkodás, a közösségért vállalt áldozatok vajon ma is ilyen célravezetőek? Az áldozatokat vállaló hősök tiszteletével nem ellentétes az a gondolat, miszerint mai világunkban nem annyira meghalunk, mint inkább élnünk kellene közösségi ügyeinkért.

Ha 164 év elteltével feltesszük a kérdést: „Mit kíván a magyar nemzet?” – akkor hasonló óhajok fakadnak fel bennünk, mint XIX. századi elődeinkben: Legyen béke, szabadság, egyetértés!

Nem csoda a vágyak és célok hasonlósága, hiszen ma is évtizedek alatt felhalmozódott, robbanásig feszült sérelmek feszítenek bennünket. A kilátástalannak tűnő gazdasági helyzet: a rémként felettünk lebegő infláció, a munkanélküliség, az elszegényedés, az egyének és társadalom eladósodása, a bizonytalan jövőkép. Mégis, ahogy 1848-ban, ma is együtt kell akarnunk a megoldást, nekünk kell szót érteni egymással, mert a mi, magyar jövőnk a tét.

Ehhez adjon erőt és hitet, bölcsességet és kitartást a márciusi szél, mutasson utat a márciusi nap, erősítse meg lelkiünket március idusa, minden magyarok ünnepe. Kötelez minket a múlt, az elődök példája és szelleme, de még inkább kötelez a jelen, melyet a ma gyermekeitől kaptunk kölcsön, hogy nekik európai és magyar jövőt építhessünk.

Fehér Ágnes



Kossuth Lajos azt üzenete

Léptésre

Kossuth La-jos azt ü-zen-te, El-fogyott a re-gimentje,
Ha még egyszer azt ü-ze-ni, Mindnyájunknak el kell menni,
El-jen a ma-gyar sza-bad-ság! El-jen a ha-za!

Ésik eső karilára, Gyere pajtás, katonának,
Kossuth Lajos kalapjára, Jobb dolgod lesz, mint apádnak!
Valahány csépp esik rája, S nem kapálsz, s nem kaszálsz,
Anyi álkás szálljon rája, Pesti kaszárnában sétálsz,
Éljen a magyar szabadság! Éljen a magyar szabadság!
Éljen a haza! Éljen a haza!

Gyulai Pál: *Hazám*

Sokszor valál már életemben
Veszendő, oh szegény hazám!
Tatár, török és német gyilkolt
S haldoklál fényes rabigán:
Mi lesz majd sorsod a jövőben?
Ki tudja azt; sötét titok;
De most, de most, ha rád tekintek,
Csak sírok és csak sirhatok.

Nem gyáva bú e könnyek anyja,
Haragom sirja azokat;
Beszélünk hangos, büszke szóval,
S hazánk még csak névben szabad.
Nem csüggedés e könnyek anyja,
Rajtok tettek villáma ég;
Versengünk pusztá semmiségen,
S fölöttünk mind borús az ég.

Hah mennyi gúny! győzelmi himnus
Harsog körülbe mindenütt,
S a vértől megszentelt mezőkre
Szabadság fényes napja süt.
Nekünk e hang tán síri dal lesz,
S a szent sugár tán búcsufény,
Véres felhőben elhunyo nap,
Halottak gyászos mezején.

Inkább halál, mint gyáva élet,
Igen, vesszünk, ha veszni kell,
De küzdjünk, míg csak egy magyar lesz
És vérezzünk dicsően el.
Lesz legalább a történetben
Rólunk egy nagy emlékezet
Egy büszke nép élt meggyalázva,
De dicsően halt, mint született.

1848

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,

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

Február: evezés és maszkabál

Évekre visszamutató hagyomány a Rómaifürdő SE életében, hogy a tél zárásaként, a vízi évad jelképes nyitányként a Vidra vízitúrák meghívására Nemesvitára utaznak hajóikkal egy jókedvű hétvégére. Ebbe a hétvégebe belefér az evezés a Hévíz-patakon, ahogy a balatonfelvidéki kis falu farsangi bálja is. Évről-évre újabb jelmeztöltelek valósulnak meg a vízi túrás csapat fantáziájának köszönhetően. Az idén egy indián törzs vonult be a nemesvitai bálózók nagy meglepetésére.



Vízre szállásra várva,igazi, tavaszcalogató napsütésben



Kenuikat hátra hagyva, a bálteremben gyülekeztek az indiánok

Tavaszcélzás kolbásztöltéssel

Február 17-én sült kolbász illat lengte be Csillaghegy központját. A közösségi ház udvarán 11 kerületi csapat darálta, ízesítette a jobblétre szenderült sertés húsát, majd töltötte tele az erre a célra rendelt disznóbelet. Amikor a karikába kerengő művek elkészültek és a sütés műveletével végső formát öltöttek, kezdődött a kóstolás.

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület, mint a rendezvény házigazdája terelgette a zsűrit csapatról csapatig, akik derekasan végigkóstolták a kolbász-remekeket. Míg a kolbásztöltő verseny résztvevői szorgoskodtak, az érdeklődő nézők a kóstolás élvezete mellett lovas felvonulásban gyönyörködhetek, néptáncosok előadásával múltatták az időt. A verseny eredményhirdetését követően, a kiszabáb égetésével a csillaghegyiek is elűzték a telet.



A győztes Rómaifürdő SE csapat lelkei a kupával: Takács István és Jerkó Sándor



Készül a legjobb...

TÚRÁZZON VELÜNK!

Megjelent a Rómaifürdő SE 2012. évi TÚRATERVE.

Keressen az egyesület honlapján kedvére való helyszínt és időpontot.

www.romaifurdo-se.hu

Tartson velünk, várjuk tagjaink sorába!





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.számom Pintér Leventénél

Újabb sikeres övvizsga a Kusen Dojóban

Február 19-én vasárnap megtörtént az idei első- (citrom-narancs), a Kusen Dojo életében a második övvizsga.

Klubunkat a két Zsombi (Molnár és Krecsmár) képviselte, akik apait-anyait beleadva küzdöttek a következő (10.Kyu) fokozatért...

A vizsga nem volt könnyű, de kellemesen elfáradva, diadalittasan tértek haza a legények. Ezúton is gratulálok a srácoknak, és remélem a következő övvizsgán már kicsit nagyobb létszámmal képviseltetik magunkat!



Krecsmár Zsombor, Molnár Zsombor és közepén edzőjük Pintér Levente



Boldogsággal tölt el minket, hogy ebben az évben egyre több kedves lakó tisztel meg minket jelenlétével, a Római Tér 1. szám alatt. Ez minden bizonnyal annak is köszönhető, hogy egy teljesen új, exkluzív arculatot adtunk vendéglátónknak. Elsősorban teljesítettük a teraszt, méghozzá oly módon, hogy majd a nyári időszakban is kellemes kiülő helyként fog szolgálni. A nagy helynek köszönhetően, lehetőségünk volt bevezetni a vasárnapi svédasztalos programunkat is. Kedves hozzánk látogató vendégeink többféle levesből, számos főételből választhatnak, nem megelégedve a desszertekről és egyéb ínycsikécekről, különlegességekről. Javasolni szeretnénk, hogy a jövőben vegyék igénybe az asztalfoglalás lehetőségét, hiszen több alkalommal az a helyzet állt elő, hogy a 85 fős éttermünk teltházas lett. A családi hangulat mindig garantált, többek között annak köszönhetően, hogy a 10 év alatti gyermekek ingyen ehetnek, a második gyermek pedig fél áron. A péntek és szombat estéink hangulatáról saját zenészeink gondoskodnak, akik eddig minden alkalommal frenetikus hangulatot teremtettek. A régi melódiáktól kezdve, a mai slágerekig terjed zenei palettájuk, így a mulató közönség igényeihez tudnak alkalmazkodni. Büszkék vagyunk arra, hogy a környéken egyedülként tudtunk olyan vendéglőt kialakítani, amely hétvégenként akár mulatóként is szolgálhat a környéken lakók számára. Éttermünk adottságait, felszolgálóink kedvességét és talpraesetségét több rendezvény keretében is kihasználták azok a személyek, akik megtiszteltek bennünket azzal, hogy nálunk töltötték el esküvőjüket, céges rendezvényüket, születésnapjukat. Továbbra is szeretettel várjuk Önöket, ilyen esetekben természetesen egyedi ajánlatot dolgozunk ki a megrendelőinkkel közösen. Egyébiránt, tervbe vettük a kerület önkormányzatával közösen, hogy idén nyáron változatos kulturális programokat szervezünk a Római téren. Különleges műsorokkal, fellépőkkel szeretnénk színesebbé tenni a lakótelep közösségi életét. Öszintén reméljük, hogy a Café Z étterem hamarosan a Római lakótelep meghatározó pontjává válik.

Vasárnaponként a SVÉDASZTAL ÁRA: 2.490.-/fő

„Bármerre jársz, s ráérsz, a Café Z-ben egyél és kávézz.”

Telefonszám: 061/820-01-47

A café Z, csapata

JUDO HÍREK – LEDÉNYI JUDO ISKOLA

Február 18-án az UTE tornacsarnokában népes mezőnnyel került megrendezésre az Ifjúsági Magyar Bajnokság, melyen a Ledényi Judo Iskola növendéke, Balogh Dávid az 5. helyezést érte el.

Gratulálunk a szép teljesítményhez!

A LEDÉNYI JUDO ISKOLA továbbra is várja azokat a kicsiket – 3 éves kortól – és nagyokat, akik kedvet éreznek a judo alapjainak elsajátításához.

Érdeklődni és jelentkezni Ledényi Levente vezetőedzőnél a 06-20-411-1911-es telefonszámon lehet.

Várunk benneteket, ha tagjai szeretnétek lenni egy jó hangulatú, összetartó közösségnek!

1%-ot a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 20 éve szolgálja a környéken élőkét változatlan céllal: szervezett keretekkel biztosítani a szabadidő sportos eltöltéséhez, mind több gyerekkel és felnőttel megismertetni a vízisportok szépségét, átmenteni valamit a Római-parti hagyományokból.

Támogassa Ön is személyi jövedelemadójának 1 %-ával!

1% Rómaifürdő SE Adószám: 18040551-1-41 1%

Előre is köszönjük a segítséget!



2012. március 1-től

AKCIÓS 3 HAVI BÉRLET

CSAK 19.000,-Ft

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

www.lidofitness.hu



SULI HÍREK

FODROS

Mi, 6. b-sek a Fodrosból

Nálunk, a 6. b-ben mindig történik valami. November elején még Egerben rohangáltunk és megszálltuk, mint a törökök. Azután próbáltunk ugyanilyen nagy energiával a tanuláshoz is nekifogni, de ez nem mindenkinek sikerült egyformán jól.

Mire észbe kaptunk, már nyakunkon volt a hónap vége és itt a karácsony. Készültünk is lelkesen. Mússal és ajándékkal, többel is. Kis tesóinknak elbáboztuk a Téliapó késztyűjét, s a jó hangulatnak még Hokedli és Nokedli sem tudott véget vetni. Egy csuda szép adventi naptárt hozott nekik a Mikulás, ami minden napra rejtett valamilyen meglepetést. Volt köztük mese, kép összerakó, és természetesen édességek is. S ezeknek még vége sem volt, máris készültünk a karácsonyra. Készítettünk mézes diót rengeteget. Címkéztük az üveget, s hímeztünk rájuk díszítést is. Aztán jött a műsorunk hete, s a csapat fele egymást váltva kidőlt. Azért jól sikerült a műsor a szülők, Ági néni és mi, gyerekek is élveztük. Megköszöntük Adrienn néninek, hogy velünk töltötte az estét.

A Mikulás és a Karácsony között elmentünk korcsolyázni a Főtérré és kerestük a mi fodrosos karácsonyfánkat, de még nem készült el akkor. A jégen éppen nem volt szinte senki, ezért mi uraltuk a terepet. Fogócskázunk, kigyóztunk. Néhányan



közülünk gyakorolták, hogyan kell esni és utána felkelni. Dóri szépeket ugrált, Patrik egyensúlyozott, s a többi fiú folyamatosan fogócskázott. Mielőtt eljöttünk, ettünk kürtös kalácsot is.

Mi, 6. b-sek

AQUINCUM

Farsang az Aquincumban

2012. február 10-én kora délután izgatottan készülődtek kicsik és nagyok, hogy farsangi mulatozással üzzék el a telet. Előkerültek a szebbnél-szebb, érdekesnél érdekesebb jelmezek. A termek megteltek tündérekkel, pókemberekkel, boszorkányokkal és hercegnőkkel, akik izgatottan várták, hogy bemutatkozhassanak. Mindenki legnagyobb örömeire előkerültek a sütemények, köztük a farsangi fánk is. 15 órakor gyűltek össze alsósok, felsősök, szülők, tanárok a tornateremben, ahol mókás bemutatkozással szórakoztatták a nézőket az osztályok. A vidám Hupikék törpikék és a 101 kiskutya is színre került. Késő délután a felsősök tánccal és játékkal mulatták az időt. A mulatozást a bálkirálynő és király választásával koronáztuk meg. Jó lett volna, ha az idő egy kicsit megáll, mert olyan jól érezte magát mindenki.



Szeretettel várják
**ISKOLANYITOGATÓ
FOGLALKOZÁSRA**
a nagycsoportos óvodásokat!

Foglalkozás időpontja:
2012. április 4. szerda 17 h

Cím: 1031 Budapest, Arató Emil tér 1.
Telefon: 368-7818; 430-0186
Honlap: www.aquincum01.hu



BÁRCZI – Iskolanap

Február 3-án, pénteken Iskolanapot tartottak a Bárczi Géza Általános Iskolában.

Az iskolánkban hagyományosan a D.Ö.K. szervezi a napot. Idén rendhagyó módon az első három órában évfolyamonként három hasznos foglalkozáson vehettek részt a tanulók. A rendőrségi előadásban a diákokra leselkedő veszélyekről esett szó, a katasztrófavédelmi előadásban a veszély esetén szükséges tudnivalókról esett szó, a tűzoltóság foglalkozásán a fontos ismereteken kívül a tűzoltó autóval is megismerkedhettek a diákok. A negyedik órában mindenki szabadon választhatott a rendkívül sokszínű programok közül, amit felsorolni is nehéz. Akik mozogni szeretnek azok akadálypályán próbálhatták ki ügyességüket, akik az elméjüket szerették volna csiszolni többféle vetélkedőn vehettek részt: Maradj talpon Európából, Irodalmi játékok, Műveltségi vetélkedő, Rejtvények, Fekete-fehér-igen-nem, sakk. A szervezők gondoltak azokra is, akik a kézműves foglalkozásokat kedvelik, ők álcacot készíthettek, madarat hajtogattak, lótszvirágot készíthettek. A 7. évfolyamosok látták el ezen a napon a többiekét étellel, hiszen a szokásoknak megfelelően ekkor ők adták a büfét. Egy órától kerültek megrendezésre a várva várt tanárok és diákok közötti mérkőzések métaban, ping-pongban, röplabdában. A nap vége az alsó tagozaton farsangi mulatsággal, felső tagozaton discóval zárult.

HÍV A BÁRCZI, VÁR A BÁRCZI!

Kedves Szülők, Leendő Elsősök!

A Bárczi Géza Általános Iskola szeretettel várja „Iskolanyitogató” foglalkozásaira a leendő elsősöket és szüleiket, ahol megismerkedhetnek az iskolában folyó munkával és a leendő elsős tanító néniel. Várjuk azokat a szülőket, akik gyermeküket elfogadó közösségben szeretnék tudni, és fontosnak tartják, hogy a gyerekek megfelelő segítséget kapjanak az iskolai munkához, és lényegesnek tartják, hogy az iskola a felhőtlen gyerekkor, az örömszerzés színtere legyen.

PROGRAM:

Nyílt nap: március 22-én 8⁰⁰-12⁰⁰

Címünk:

Bárczi Géza Általános Iskola, 1039 Bp. Bárczi Géza u. 2.

További felvilágosítással szolgálunk a következő telefonszámon: **243-1509**

Az érdeklődő szülők figyelmébe ajánljuk honlapunkat, ahol részletesen tájékozódhatnak iskolánkról www.barczigai.sulinet.hu

Programunkra minden érdeklődőt szeretettel várunk.



CSILLAGHEGYI ISKOLA

Januárban az Egészség Évének programjaként egy délután az „Egészségvárosba” barangolhattak a gyerekek. A csapatoknak az „egészség” szóval valamilyen összefüggésbe hozható utcanévet kellett választaniuk, s az utcanévvel kapcsolatban 3-3 kérdést feltenni az oda látogató többi csapatnak. Az utcanévjegyzékbe kerültek a kapott pontszámok. A csapatok sok-sok utcát bejárva ismerték meg az „Egészségvárost”. Ugyanebben a hónapban a LEGO-kiállításon a szebbnél szebb, ötletesebbnél ötletesebb tárgyak között nehéz volt a zsűrinek rangsort felállítani.

Február elején a kicsik és nagyok egyaránt örültek a macsó kiállításnak, amelyet az első-másodikosok kis épületében helyeztünk el. Nagy örömünkre meghívásunknak eleget tettek és meglátogattak bennünket, megnézték kiállításunkat a Csillagház Mozgásjavító Általános Iskola tanulóit. Idén is sok ötletes jelmezt láthattunk a farsangi karneválon, több osztály együtt talált ki jelmezt, de voltak kis csoportok és egyéni nevezők is. Megválasztottuk a farsang hercegét, hercegnőjét és bohócát a nyolcadik osztályosok közül.



SULI HÍREK

KEVE-KISERDŐ

Sítáborban a Keve-Kiserdei Általános Iskola csapata

Iskolánk először szervezett családi sítábor febrúar elején az ausztriai Arnoldsteinbe. A 140 résztvevő a kemény hideg és viharos szél ellenére remekül vette a kihívásokat. A zord idő hatására szinte csak a mi csapatunk volt a pályákon. Volt, aki a szüleivel sielt, voltak, akik a síoktatók segítségével ismerkedtek a síelés rejtelmeivel. A hat nap alatt remek közösség formálódott szülőkből, gyerekekből, pedagógusokból egyaránt. Számíthatunk egymásra és sikerült jobban megismernünk nem csak a gyerekeket, hanem a szülőket is. Jó kedvünket még az sem rontotta el, hogy hazaindulásnál elromlott a buszunk és csak jóval később érkeztünk haza, fáradtan, de nagyon szép élménnyel. Úgy gondolom ez a néhány nap is hozzájárult ahhoz, hogy Rómaifürdő szívében a Keve-Kiserdei Általános Iskola egy igazi összetartó közösség legyen.

András Mária



Suliváró Foglalkozás a Kevében

Iskolánkban nagy sikerű, táncházzal egybekötött suliváró foglalkozást szerveztünk február 8-án a leendő elsősöknek és szüleiknek.

A résztvevők ízelítőt kaptak az iskolában folyó tanóraba épített néptánc oktatásból.

A zenei kíséretet az Óbudai Népzenei Iskola kiváló tanárai és növendékei adták, a táncházt Vizi Eszter és Vizi Adrienn az iskolánkban jelenleg is tanító néptánc pedagógusok vezették.

Nálunk nem csak a néptánc, hanem a hagyományok, népszokások, népzene megismerésére is van lehetőség, hiszen az Óbudai Népzenei Iskola zenei előképző foglalkozásokat tart az érdeklődő gyerekeknek. Iskolánk népszerűsége az utóbbi időben megnőtt, hiszen suliváró foglalkozásainkat egyre nagyobb érdeklődés kíséri, legutóbb is több mint nyolcvan óvodással találkoztunk.

Legközelebbi foglalkozásaink a következőképpen alakulnak, melyre szeretettel várjuk a nagycsoportos ovisokat és szüleiket:

SULIVÁRÓ FOGLALKOZÁS IDŐPONTJA:

Keve : 2012. április 3. kedd 17 óra – Húsvéti nyúl
(Keve utca 41.)

KISERDEI HÍVOGATÓ

A Kiserdő idén is nagy szeretettel várja a leendő első osztályos gyerekeket. Iskolánk a Keve-Kiserdei Általános Iskola tagintézménye.

Miért érdemes minket választani?

Egészséges életmód kialakítása:

- csak alsós osztályok vannak nálunk
- a napköziben kézműves foglalkozásokon és szabadtéri játékokkal töltjük a délutánokat
- igény szerint lehetőséget biztosítunk sportolásra aerobic, karate, úszás formájában

Tehetséggondozás:

- magas színvonalú oktató-nevelő munka folyik
- a tehetséggondozásra nagy hangsúlyt fektetünk
- részt veszünk a Tehetségpont programban
- szorobán oktatás segíti a matematika tanításunkat
- angol nyelvet tanulhatnak a gyerekek már első osztálytól
- a délutánokat sakk-, görög- és focisakkör teszi változatosabbá

Hagyományok ápolása:

- néptánc- óráinkon és furulya- szakkörünkön hangsúlyt fektetünk a hagyományörzésre
- tanulmányi kirándulásokon, múzeum és színházlátogatásokon ismertetjük meg hazánk kultúráját

Környezettudatos nevelés:

- szelektíven gyűjtjük a hulladékot, ezzel segítve a környezettudatos szemlélet kialakulását

Amennyiben felkeltettük az érdeklődésüket, az alábbi elérhetőségeken vehetik fel velünk a kapcsolatot:

Iskolánk elérhetőségei:

Bp. 1039 Királyok útja 178/E (bejárat a Pünkösdfürdő u. felől)

Tel: 250-2039 • www.keve-kiserdo.hu



KERÜLETI RAJZVERSENY

Kerületi rajzversenyt rendezett január 26-án az Aelia Sabina Alapfokú Művészeti Iskola az Óbudai Nagy László Ált. Iskolában. A kerületben 6 iskolában folyik művészeti oktatás 1-től

8. évfolyamig. Most először mérhették össze tudásukat külön versenyen.

Két feladatból állt a küzdelem: grafikai alkotással neveztek, a helyszínen agyagszobrot készítettek. A kicsi mesefigurákat, a legnagyobbakat állatot modell után. A 3 órás munka során színvonalas, kedves figurák épültek a kis kezek alatt.

Az első 4 alkotó képviseli kerületünket a fővárosi verseny tagozatos kategóriájában.

Eredmények:

1-2. évfolyamon:

- I. Csengeri Sára (I. Óbudai), Wang Anna (Óbudai Nagy László),
- II: Parádi Enikő (I: Óbudai)
- III. Lakatos Lili (Fodros)

3-4. évfolyam:

- I. Zentai Léna (Fodros)
- II. Árvay-Vass Iván (Dr Szentgyörgyi),
- III. Pihelevics Emilia (Dr Szentgyörgyi)

Minden versenyzőnknek gratulálunk!



4-5. évfolyam:

- I. Ilyefalvi Csenge (Fodros)
- II. Buru Emese (Dr Szentgyörgyi),
- III. Bartos Virág (I. Óbudai)

7-8. évfolyam:

- I. Csapó Szonja (Dr Szentgyörgyi), Jordán Lili (Óbudai Nagy László), Pospischil Mercédesz (I. Óbudai),
- II. Farkas Szabolcs (Fodros)

Varga Ágnes kerületi rajz munkaközösség vezető

VOGALONGA 2012-ben IS!

A Rómaifürdő SE idén is részt vesz

Olaszországban a velencei hosszú evezésen. A 32 km-es tengeren, lagúnákon átvezető vízi út érinti Buranot, Muranot és a Canal Granden vizet Velence központjába. A Vogalonga egy olyan verseny, ahol minden

regisztrált nevező hajóegység kap rajtszámot, de még sem a versenyen van a hangsúly. Egy színvonalas délies hangulatú felvonulás inkább, ami egyben egyfajta figyelem felhívás a túlzott motorizáció veszélyeire, ami napról-napra aktuálisabb Velence életében. Egyesületünk évről-évre részese ennek a megmozdulásnak. Hajóparkjának egy részét ilyenkor a – pünkösdi hétvégén – áttelepíti a Jesolo félszigetre, Cavallino Treportiba, hogy a vállalkozó szellemű túrázó csatlakozhassanak a három-négyezer kézijahajósos hajót felvonultató mezőnyhöz.

A túra költségei:

- 1) 220 euro/fő: nevezés, utazás, szállás, hajó
- 2) 137 euro/fő: egyéni utazással

Jelentkezési határidő: 2012. április 10. 100 euro előleg befizetésével.

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

További információ és jelentkezés:

Rátkai János, tel.: 06-20-9436-521

ill. honlapunkon: www.romaifurdo-se.hu



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



A védőoltások jelentősége kedvenceinknél

A vakcinázásokkal és azok fontosságával már többször is foglalkoztunk, azonban mindig érdemes átismételni, frissíteni az ezzel kapcsolatos információkat.

A kölykök állapotát – legyen szó akár kutyáról vagy macskáról – szükséges oltani, hiszen csak így alakíthatunk ki megfelelő védelemmel a fertőző betegségekkel szemben. Fertőző betegségek nevezetű azokat a bántalmakat, amelyeket alacsonyabb rendű kórokozók (vírusok, baktériumok) magasabb rendű szervezetekben okoznak. A már beteg állat a kórokozót rendszerint valamely testváladékával (nyál, vizelet, bélsár) üríti, és azzal fertőzi a környezetében élő többi állatot. Jelenleg Magyarországon csak a veszettség elleni oltással kapcsolatban van jogszabály és ezzel együtt egységes álláspont a témában. A ragályos betegségek elleni vakcinázás száma és gyakorisága rendelőként, állatorvosonként eltérő lehet, hiszen minden szakember a saját tapasztalata alapján állíthatja össze az oltási sort. *Kutyák esetében* a következő kórok elleni oltásokat szükséges beadni kedvencünknek: szopornyica, parvovírusos bélgyulladás, fertőző májgyulladás, leptospirozis, kennekőhögés, veszettség. Ez utóbbival már részletesen foglalkoztunk egy előző írásunkban, így most a többi betegségre helyezük a hangsúlyt.

A **szopornyica** egy olyan, vírus okozta kór, amely elsősorban a légutak és egyéb nyálkahártyák hurutjában, valamint idegrend-

szeri és ritkábban bőrkiütéses tünetekben nyilvánul meg. Ezek közé tartozik az orrfolyás, kötőhártya-, torok- és mandula-gyulladás, hányás, hasmenés, görcsök, mozgászavar, végső esetben bérulás.

A **parvovírusos bélgyulladás** a kutya parvovirusa okozza. Főleg a fiatal egyedek lázas tünetekkel, erőteljes hányással, véres hasmenéssel, kölyköknél esetenként szívizomgyulladással járó betegsége, amely igen gyakran elhulláshoz vezet.

A **fertőző májgyulladás** a kutya-adenovírus idézi elő. A betegség többnyire csak fiatal, oltatlan állatokban jelentkezik. Láz, bágyadság, felső légúti hurutos gyulladás, hányás jellemzi a kórképet. A betegek szájnyalakárhártyáján vérzések jelennek meg, később sárgaság is kialakul.

A **leptospirozis** egy baktériumok okozta kór, amely az emberre is veszélyt jelent. Kutyaiban a fertőzés az esetek többségében tünetmentes marad. A klinikai tünetekkel járó, heveny forma többnyire az 1-2 évnél fiatalabb egyedekben fordul elő, lázzal jár, étvágytalanságot és sárgaságot okoz. Felnőtt állatokban a betegség idült formája jelenik meg, étvágytalansággal, hányással, esetleg hasmenéssel. Az ilyen tünetekben megbetegedő ebek nagy része 1-2 héten belül elhullik. A **kennekőhögés** elsősorban csoportosan tartott kutyák felső légúti bántalma, amelyet a parainfluenza-, adeno-, szopornyica, herpes-, reovírusai és számos baktérium okoz. Gyorsan

terjedő lázas általános tünetek, levertség, bágyadság, mélyről jövő, száraz, ugatásszerű köhögés, öklendezés, habos váladék hányása a jellemző. A folyamat a betegek egy részében tüdőgyulladásba torkollik. Kölyökkorban a megfelelő oltási programmal e kór ellen hatékony védelemmel tudunk kialakítani kedvencünkben, de mindenképpen érdemes megjegyezni, hogy felnőtt kutyáknál évente egyszer emlékeztető oltást is szükséges beadni.

Macskák esetében a következő betegségek ellen kell vakcinázni: macskanátha, parvovírusos fertőző gyomor- és bélgyulladás, veszettség, macskaleukózis.

A **macskanátha** elnevezés valójában egy gyűjtőfogalom, ugyanis a felső légúti tünetekkel járó megbetegedést két vírus is okozhatja: herpeszvírus vagy calicivírus. A tünetek nagyon hasonlóak mindkét vírus esetén. A herpeszvírusos fertőzésnél a macskák lázasak, orrfolyásuk van, nehezedik a légzésük, szőröcsögre veszik a levegőt. Köhögnek, tüszögnek és sokszor társul mellé kötőhártya gyulladás is. A calicivírusos fertőzésnél a légúti és lázas tünetek mellett nagyon gyakran a szájnyalakárhártya gyulladása figyelhető meg, emiatt a cicák nem vagy csak nehezen tudnak enni, nyálzanak, előrehaladott állapotban nem ritka a fekélyképződés.

A **parvovírus** okozta gyomor- és bélgyulladás nagyon gyakori macskabetegség, legtöbbször a fiatal, választás korában lévő egyedeknél végzetes lehet. A fertőzött cicák lázasak, hánynak és hasmenésük van. A kölykök gyorsan kiszáradnak, nagyon könnyen sokkos állapot alakul ki, és akár 1-2 nap alatt elpusztulhatnak.

A **vírusos leukózis** igen változatos lefolyású kór, sokféle formája előfordulhat. Legtöbbször az immunrendszer működési zavara lép fel, vérszegénység vagy daganatos elváltozások (az esetek 5-10%-ánál) jelennek meg. A tünetek közül a gazdinak az általános állapot romlása tűnik fel elsőként, az állat kórosan lesóványodhat, a láz miatt előfordulhat bágyadság, étvágytalanság, valamint a nyirokcsomók megnagyobbodása is tapasztalható. Igen gyakoriak az ún. másodlagos fertőzések, ami azt jelenti, hogy az immunrendszer legyengülése következtében a macska hajlamosabb lesz a különféle bakteriális és egyéb ragály okozta bántalmakra, mint például a szájgyulladás, fogínygyulladás, orr- és tüdőgyulladás. A betegségek ellen hatékony védelmet nyújtanak a vakcinák, de később ugyanúgy évente egyszer ismételt oltás szükséges. Végezetül pár fontos gondolat a beadatás körülményeiről. Mindig csak egészséges, láztalan állatokat oltunk, hiszen ezek a vakcinák többnyire inaktivált, előlt kórokozót tartalmaznak, amelyek egy legyengült, nem egészséges szervezetben megbetegedést lobbanthatnak fel. Az új helyre került kölykök állapotát célszerű csak pár nappal (3-5 nap) az új gazdihoz kerülés után oltatni, hiszen az elválasztás, környezetváltozás elég nagy stresszt okoz a szervezetben, aminek immunitást gyengítő hatása van. Mindezen szempontok figyelembe vételével és a megfelelő vakcinázásokkal biztosak lehetünk benne, hogy mindent megtettünk kedvencünk egészségének megóvása érdekében.

Laczkó Tímea, dr. Varga József

Az Ön 1%-a

- Megmenti
- Meggyógyítja
- Otthonhoz segíti

Adószámunk: 18113633-1-41

Segítségét hálással köszönjük!

Elveszett Állatok Alapítvány
Cím: 1039 Budapest, Hatvany Lajos u. 8., Tel.: (06) 703 300 986
www.elveszettallatok.hu



Kedves Állatbarátok!

Alapítványunk célja:

- az elveszett, elhagyott és gondozásra szoruló állatok szakszerű gyógykezelése, rehabilitációja
- iskolákban végzett oktatómunka a felelős állattartásról, állatvédelemről, környezetvédelemről

Kérjük segítse munkánkat adója 1%-ával!
Adószámunk: 18113633-1-41

Amennyiben más módon kíván segíteni adományával:
Bankszámlaszám: IEB 11102209-18113633-10000001
Cím: 1039 Budapest, Hatvany Lajos u. 8., Tel.: (06) 703 300 986

Segítségét hálással köszönjük!

Elveszett Állatok Alapítvány
www.elveszettallatok.hu



ÁLLÁSAJÁNLAT

MULTINACIONÁLIS CÉG keres gyakorlott, vagy kezdő ÉRTÉKESÍTŐKET. Minimum középfokú végzettség, jó kommunikáció, üzleties megjelenés.

Stabil háttér, továbbképzések, rugalmas munkaidő,
16 havi jövedelem Ft-ban és euro-ban!

JELENTKEZÉS: ne.hagyja.ki@gmail.com címen.

Család utcai kisállatrendelő

1039 Budapest, Család utca 36/a
Tel.: 240-9780, 06-30-934-5480

IDŐSKORI SZŪRŐVIZSGÁLAT 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

KŐMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

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

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

Hitér János telefon: 06-20 9334044



**KÖNYVELÉS A CSILLAGVÁRNÁL,
KEZDŐ VÁLLALKOZÁSOKNAK KEDVEZMÉNY!**
Tel.: +36-30-33-180-52 • www.eva-kontir.hu

FORD PUMA 1.7 ZETEC ELADÓ
7 liter/100 km fogyasztás, ezüst színű, gyári alufelni,
sok extrával. Évjárat: 2000. 06. hó. Műszaki vizsga érv.:
2013. 10. hó. Ár: 699.000,-Ft,
mely tartalmazza az átírási költséget.
Tel.: 06-20-234-6134

Tanulószoza, napközi a Rómain!

Pedagógus Rómaifürdőn kertes házban, 5. osztályig megbízhatóan vállalja a környéken lakó kisdíjak felkészítését, lecke ellenőrzését, korrepetálását nagy gyakorlattal, türelemmel, tapasztalattal.
Napközi helyett, vagy napközi után, ha szükséges, akár 18 óráig megbeszélés szerint. Az iskolából elhozom, szükség esetén hazaviszem a gyereket!
Érdeklődés: a 06 30 33-66-710-es telefonszámon.

ZÁRT TEREMGARÁZSBAN PARKOLÓHELY KIADÓ!
Érd.: Hotel Római***, 1031 Budapest, Szent János u. 16.
Tel.: 06-30-663-9393, 06-1-244-8182

Általános iskolai tanár III-IV-V-VI osztályos tanulók otthoni teljes körű felkészülését segíti, felügyeli.
Telefon: 06 30 233 9633; 06 30 409 9652; ÖKO-NAT Bt

**USZODATECHNIKA – Telepítés, karbantartás,
teljesítés, szervizelés • Tel.: 06-70-318-3121**

MATEMATIKA korrepetálás felsősöknek
Tel.: +36-30-432-5574 • www.matektanoda.hu

BABAÚSZÁS
ÖNFELEDT JÁTÉK
LUBICKOLÁS - ÚSZÁS
Családias környezet
SOK-SOK VIDÁM PROGRAM
IDEGENNYELV ANGOL FOGL.

1-4 ÉVES KORIG VÁRUNK!
1039.BP.KIRÁLYOK ÚTJA 140
WWW.BABA-SZIGET.HU 20/9146-893



Dr. Toldi Implantologia

- **FOGBEÜLTETÉS, IMPLANTÁCIÓ**
- **ESZTÉTIKUS PÓTLÁS**
- **FOGSEBÉSZET**
- **PARODONTOLOGIA**
- **KONZERVÁLÓ FOGÁSZAT**

Mecard contact



Honlap: <http://www.implantatum.biz>
Facebook: <http://www.facebook.com/implantatum>

Bankkártyát elfogadunk (Visa, Maestro, MasterCard)

BEJELENTKEZÉS

telefonon: +361 3683850
online: <http://www.implantatum.biz/contact>
e-mail: fog@drtoldi.hu

1039 Kalászi u. 20.

Memorandumok az 1848-49-es forradalom és szabadságharc évfordulóján

TISZTELET A BÁTRAKNAK!

ORBÁN VIKTOR ÜNNEPI BESZÉDE: Kossuth tér, március 15., 15 óra

Nyomat. Ártalom. 5. 200.

8.00 Ünnepélyes zászlófelvonás a Kossuth téren	9.00 – 14.00 Nyitott Parlament
8.20 – 9.00 Ünnepi menet a Múzeumkertbe	11.00 – 18.00 Családi programok a Budai Várban
9.00 – 10.00 Múzeumkerti ünnepség	15.00 Díszünnepség a Kossuth téren – beszédet mond Orbán Viktor. Utána ünnepi koncert
10.00 Ünnepi menet a Budai Várba	2012. MÁRCIUS 15.



A paleolit táplálkozásról, avagy hogyan maradj karcsú és egészséges

Mostanában egyre többet hallhatunk a paleolit („ősember diéta”) táplálkozásáról, ha bekapcsoljuk a tévét, és épp egy életmódról, egészségről szóló műsort sugároznak, vagy akár ha lenézünk egy fitnesszterembe szintén megemlíthetik...

Egyből a közepébe is vágnék, hogy mit is jelent valójában a paleolit táplálkozás. Röviden: Ehetsz zöldségeket, gyümölcsöket, magvakat, húsokat, tojást. Nem ehetsz gabonaféléket, (kenyeret, péksüteményeket, tésztákat, stb.) tejtermékeket, cukros ételeket, és zöldségek közül a hüvelyeseket, rizst, burgonyát, kukoricát. A tejtermékek közül kompromisszum lehet egy jó minőségű kemény sajt, mint például a parmezán, vagy a gabonafélék közül a zab, ami egyébként nem paleolit, de módjával, és tényleg csak módjával (életmódtól is függően) fogyasztható lehet. Az emberfia ezeket hallván egyből azt mondja, hogy ez lehetetlen, így nem lehet enni, mitől lesz energiája, ha nem ehetsz zöldséget, hogyhogy egészségtelen a tej... Na igen, nem könnyű, de az ember szervezete pár ezer év alatt nem tudott alkalmazkodni ezekhez a „modern kori” élelmekhez, ellenben a hússal, gyümölcsökkel, zöldségekkel, stb., amiket viszont millió éveig fogyasztottunk. Többek között ezért is vannak sajnos az ún. evolúciós betegségek, mint a cukorbetegség, különböző allergiák, rák, és még sorolhatnám. A lényeg az, hogy ezeknek az élelmiszereknek (tészták, cukrok, burgonya, stb.) magas a szénhidrát-tartalom plusz a glikémiás indexe, és ezáltal hirtelen emelik meg a vércukorszintet, amitől inzulinrezisztencia alakulhat ki. Tehát a sok finomított, folyamatos szénhidrátterheléstől szervezetünk inzulinreceptorai kifáradnak, és nem képesek hatékonyan ellátni a feladatukat, így az inzulin hatása csökken, azaz azonos hatás kiváltásához egyre nagyobb mennyiségű inzulinra lesz szükség. A magas GI-értékű



ételek fogyasztása magas vérnyomást, kóros koleszterinszintet és szívbetegségeket eredményez. És akkor a gluténallergiáról, meg a hüvelyesekben található lektinekről nem is beszéltünk, pedig földünk lakosságának körülbelül a fele elég rosszul tolerálja a gabonákban található glutént, ami rengeteg egészségügyi problémának lehet az okozója. A lektinek növelik a bélfal áteresztő képességét, és gátolják a tápanyag felszívódást ami szintén káros hatással bír az emberi szervezetre, különösen az autoimmun betegeknek. És mi erről mit sem sejtünk. No de most nézzük meg, hogy miért is jó ez a paleo életmód. Elsősorban egészségesek maradunk, vagy ha már vannak egyéb betegségeink azokból meggyógyulhatunk. Pl. megszűnhetnek az allergiás bőrelváltozások, normalizálódhat a vércukorszint, ízületi fájdalmaink csökkenhetnek, megszűnhetnek, és még rengeteg pozitív hatást mondhatnánk. Ha túlsúlyosak vagyunk egészen biztos, hogy ledobjuk magunkról a felesleges hajtömeget, és minőségi izomtömeg lesz helyette. Ami még fontos a táplálkozáson kívül, a rendszeres testmozgás, és a megfelelő vitaminpótlás. Egy átlagembernek is érdemes minimum hetente kétszer valamilyen aktív fizikai tevékenységet folytatni, legyen szó futásról, úszásról, kerékpározásról, de bármilyen mozgás jó, ami megemeli a pulzusszámunkat, felpezsdíti a vérkeringésünket. Ha valakit komolyan érdekel az egészsége, és változtatni szeretne (helytelen) berögződött szokásain, tehát belevágná a paleo életvitelbe, először is a fokozatos átállást, szoktatást javasolom; ami a rossz élelmiszerek egymás utáni elhagyását jelenti. Először próbáljuk pl. kiiktatni a kenyeret, aztán szép lassan a tejet, tejtermékeket, s így tovább...



Elsőnek ennyit dióhéjban; a következő számban kicsit mélyebben belemegyek a paleolit táplálkozás alkalmazásába sportolóknál, valamint a plusz vitaminbevitel fontosságába, és egy-két egyszerű recepttel, hogy lássák, lehet így is változatos táplálkozni.

Pintér Levente

ÓBUDAI CSALÁDI SPORTÁGBÖRZE
2012. 03. 31. szombat 09:30 – 14:30

JÖJJÖN EL CSALÁDJÁVAL ÉS VÁLASSZAK KI AZ ÖNÖK SZÁMÁRA LEGKEDVESEBB SPORTÁGAKAT, MELYEKET KÉSŐBB A III. KERÜLETBEN, KELLEMES TÁRSASÁGBAN ÉS SZERVEZETT KERETEK KÖZÖTT ŪZHETNEK.

A rendezvény kiadója: Búza Balázs polgármester A rendezvény koordinátora: Péter Attila

Programok:
vívás torna • si • rafting • callagaszat • gyerek futóverseny • kerékpáros akadályverseny • judo
taekwondo • hapkido • kung-fu • goju-kaikarate • aerobic • zumba • káosz • erőemelés
asztalitenisz • gerrictorna • fal chi • etika jóga • vívás • táncszínház • kuglóvívás

A Széles Metélt Petrezselymes és Diós Pestóval a helyszínen ingyenes előzetes vizsgálatot tartunk:
body-testösszetétel mérés (BMI, testzsír, testmagasság, has körmérték)
vérnyomás-, pulzusszám-, CO mérés

Erkezz időben, mert a résztvevőkről reggel egy nagy közös kép készül!

A részletes programterületet keressd a www.obudasport.hu-n vagy a facebook oldalunkon.

szervező:

Böbe recept-túrja

Tanyasi kelkáposztaleves

Hozzávalók: 1 közepes fej kelkáposzta, 2 fej hagyma, 1 kanál sertészsír, 4-5 db burgonya, 2 dl friss tejföl, 2 dl aludt-tej vagy joghurt, 2 dl száraz fehérbor, 20-30 dkg füstölt kolbász, őrölt kömény, őrölt bors, 1 evőkanál liszt, só, ha valaki úgy szereti: 1 evőkanál tárkony

A hagymát előbb vágjuk félbe, majd szeleteljük fel vékony csíkokra és pároljuk meg a felolvasztott zsíron. Ezután hozzáadhatjuk az apróbb kockákra vágott burgonyát, amit jól megsózzunk, borsozzunk és felengedünk kb. egy liter vízzel. Amikor kezd felforni, szórjuk bele a vékony csíkokra vágott káposztát, öntsük rá a bort és fedő alatt pároljuk addig, amíg a káposzta kb. a felére össze nem esik. Ezután adjunk hozzá a karikára vágott kolbászt, fűszerezzük egy kávéskanálnyi őrölt köménnyel és habarjuk be a tejfölből, aludttejből és egy evőkanál lisztből készített habarásunkkal. Tálalás előtt szórjunk egy evőkanálnyi finom tárkonyt a leves tetejére, amit pirított kenyérral adjunk az asztalra.

Szarvas pörkölt majorannás burgonyával

Hozzávalók: 1-1,2 kg szarvas-comb, 2 fej hagyma, 3 gerezd fokhagyma 4 dl vörösbort, boróka, 1 kávéskanál kakukkfű, 1 kávéskanál piros paprika, 2-3 db sárgarépa, 1 evőkanál mangalica- vagy

sertés zsír, kb. 10 dkg füstölt szalonna, 10 dkg szőlő, só, bors és kb. 1 csapott evőkanál áfonyadzsem, 1 kg burgonya, ízlés szerint majoranna

A szarvas combból klasszikus pörköltet készítünk. Minél nagyobb mennyiséget készítünk, a pörkölt annál finomabb lesz, jobban összeérnek az ízek. Az apróra vágott szalonnát pirítjuk, amikor félig lepirult beletesszük a szintén apróra vágott hagymát, később kerül bele a fokhagyma és a kakukkfű, majd a borókabogyó. Akkor igazi, amikor a kakukkfű belepirul már az elején a pörköltbe. Beletesszük a kockára vágott húst, a babérlevelet, piros paprikát, sóval, borssal fűszerezzük. Hagyjuk, hogy egy kicsit „megkapja”, és csak utána öntsük fel alap lével és főzzük meg. Amíg a hús párolódik, összevágjuk a sárgarépát, ezt is hozzáadjuk, csak akkor szabad hozzáadni a vörösbort a húshoz, amikor az már vaj-puha. Legvégén a szőlőszemeket és az áfonyadzsemet. Köretként majorannás burgonyát adunk hozzá, ami nem más, mint héjában főtt burgonya megtisztítva, felkarikázva, hozzáadva a kockaszalonna, sertészsíron lepirítva, majorannával fűszerezzük.

Fahéjas párolt káposzta

Hozzávalók: 2-3 evőkanál étolaj, 3-4 evőkanál kristálycukor, 1 kisebb fej vöröskáposzta, só, őrölt



kömény, őrölt bors, babérlevél, szegfűbors, 2-3 fahéjrúd, 3 dl száraz vörösbort, 2 dl vörösborecet
Öntsük egy nagy lábasba az étolajat és a kristálycukrot. Addig hevítjük, míg a cukor aranybarnára nem karamellizálódik. Adjuk hozzá a felszeletelt vöröskáposztát. Sóval, őrölt köménnyel, kevéske őrölt borssal, pár levél babérrel, szegfűborssal és a fahéjrúddal fűszerezzük. Öntsük alá a vörösbort is. Fedővel letakarva, körülbelül 10-12 percig pároljuk. Ha a káposzta megpuhult, a vörösborecettel tegyük pikánsabbá.

Szélesmetélt baconos, petrezselymes, diós pestóval

Hozzávalók: 2 csomag friss petrezselyem zöld, kb. 5 dkg dióbél, 2-3 gerezd fokhagyma 1-1,5 dl mogyoró vagy kukorica olaj, fél citrom leve, 20 dkg szélesmetélt, fél csomag bacon, 10-15 dkg füstölt pulykasonka, só és frissen őrölt bors.

A petrezselymet alaposan megmossuk, lecsepegtetjük és konyhai törőlapíron szárazra töröljük. A diót szárazon átpirítjuk. Egy turmix gépben vagy egy botmixer segítségével összepürésítjük: az olajat, petrezselymet, a diót, a fokhagyma gerezdeket és a sütőben előzőleg szárazra sültöt bacont/ apróra vágva /. Amikor már szép krémes, fűszerezzük sóval, borssal, majd összekeverjük a szélesmetélttel. Végül ráhelyezzük a vékonyra szeletelt füstölt pulykasonkát, amit a sütőben korábban már megsütöttünk.

Tepsis tarja juhtúróval káposztával

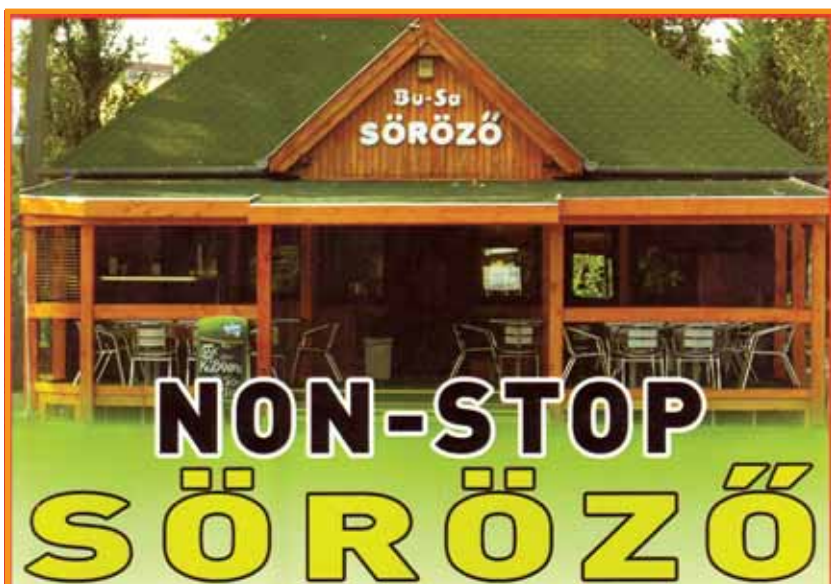
Hozzávalók: 8 szelet tarja (csont nélkül), 60 dkg savanyú káposzta, 2 db vöröshagyma, 20 dkg füstölt sonka, 1 teáskanál pirospaprika, 20 dkg juhtúró, 1 dl száraz fehér bor, őrölt bors, őrölt kömény, só, kevés olaj és 20 dkg bacon szalonna.



A hússzeleteket kiklopfoljuk, sóval, frissen őrölt borssal fűszerezzük. Az olajon megpirítjuk a sonkát, majd hozzáadjuk a hagymát, megdinszteljük. Erre halmozzuk a kicsit összevágott savanyú káposztát. A bort alóntve félpuhára pároljuk, majd hűlni hagyjuk. Hozzákeverjük a juhtúrót és sóval, őrölt borssal, őrölt köménnyel tovább ízesítjük. A töltelékből egy-egy kanállal a hússzeletekre halmozzuk, félbe hajtva mindegyik szeletet betekerjük bacon szalonnával, majd egy jénai tábla fektetjük, és az egészet fóliával letakarjuk. Előmelegített sütőben 180 fokon kb. 45 percig sütjük.

Jó étvágyat kívánok!
Böbe mama, amúgy Rómaifürdőről





NON-STOP SÖRÖZŐ

Pünkösdfürdő utca – Királyok útja sarok
STRAND bejárattal szemben

SÖRAKCIÓK!
Digi Sport csatorna

NYITVA: 0-24

Ágidekor

Egyedi dekorációk, ajándékok,
díszcsomagolások természetes anyagokból



Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

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

JAPÁN, AZ EURÁZSIAI FELKELO NAP ORSZÁGA

Bérczi Szaniszló, Budapest, 2000

Eurázsia legkeletibb nagy műveltségi közössége Japán. Agglutináló nyelvet beszélő népek lakják, s így, eurázsiai értelemben is, távoli rokonaink. Ha történelmük fejlődését tekintjük, még inkább megerősödik ez az érzésünk, mert önértékelés, más környezetben, de egy európai feudalizmushoz hasonló állami működést szerveztek meg és működtettek hosszú időn át. A modern Japánt 1868-ban a Meidzsi reform alakította ki. Közeli ez a dátum a mi Kiegyezésünkéhez.

Japánt erőteljesen alakították az Ázsia keleti tartományaihoz érkező hatások, ezért Japán történelme a koreai és a kínai kapcsolatok hármasságában jól nyomon követhető. De éppen, mert az ázsiai hatások sokszor végigsöpörtek a sztyeppén, több közös pont van, ami a magyar és a japán történelemben is megvan. Egyik ilyen pont a mongol invázió az 1200-as évek első felében. Nálunk a Tatárjárás nagy pusztítást végzett, Japán partjainál a nagy inváziós sereget egy hatalmas vihar szétszórta, s a kisebb méretű támadásokon túl a mongolok ott nem okoztak országos méretű pusztítást.

De a kiemelkedőbb japán eseményeket a korábbi idők tekintve is a világtörténelmi párhuzamokkal vizsgáljuk föl. Talán az eurázsiai szkíta korra mennek vissza azok a cserép-csörgők, melyekből szép számmal találunk, - nagyobb mérettel ugyan, mint a szkítákéi, - a Tokiói Nemzeti Múzeumban. Ugyancsak cserépfigurák, de nagyméretűek, - harcosok és lovak - az úgynevezett haniva szobrok. Látványuk fölébresszti emlékezetünkben Cs'in Shi-Huang Ti kínai császár agyaghadzseregének emlékét. Aki ma megérkezik a Narita repülőtérre, két emberméretű haniva harcossal találkozik. A haniva szobrok is temetkezési emlékek. A mi korai avarkorunk idején, a Kr. u. VI. században épült nagy, "kulcslyuk" alakú halomsírokra helyezték

őket. E halomsírokba temetkeztek a japán császárok az V-VII. században, amit Kofun korszaknak is neveznek.

A Kofun korszak, a kulcslyuk alakú halomsírok ideje. Japán középső vidékén, a térképen a Kyotó-Osaka vonaltól kissé keletre szerveződött meg előbb a Yamato udvar, majd az Asuka-völgyi, a Nara, majd Kiotó központú császári székhely. Kiotó ezer éven át volt a japán császárság székvárosa, s maradt szimbolikus főváros akkor is, amikor 1600-tól 1868-ig a keleti Edóból (a mai Tokióból) a sógunok kormányozták Japánt.

Érdekesége a japán műveltség-rétegződésnek, hogy a bronz és a vas megjelenése a régészeti anyagban csaknem egykorú. Mindkettő Kínán és Koreán át érkezett, s jellemző a korai fejlett fémművességre, hogy a VI. századból lovas párbajban használt lófejpáncél is fennmaradt. Ugyancsak megcsodálhatják a hazánkban is szép számmal élő, de Japánban is nagy hagyománnyal rendelkező fegyverértő, egykor kardforgató látogatók a fegyveracél remekeket a Tokiói Nemzeti Múzeumban. Már a IX-X. századtól maradtak fenn szép pengék, s egy-egy szamurájkard a Fujiwara korszakból (a mi Árpád házi királyaink idejéből) nem számít ritkaságnak, míg a mi "Attila kardunk" is csak Bécsben maradt meg a vérzivataros századokból. Kétségtelen, hogy a szigetország jelentős kulturális védelmet is jelentett Japánnak.

A mi Árpád kori honfoglalóink Kárpát-medencei majd Nyugat-eurázsiai portyázásai idején, a 800-as évektől kezdve, már a Fudzsivara család adta a legtöbb császármét a japán császári háznak. Ez a korszak Japánban a mi III. Béla királyunk idejéig tartott. A XII. század végén két nagy nemzetség harcolt a császári trónért: a Heike és a Gencsi

nemzetség. Három évtizedes uralkodás után a Heike nemzetség a Danno Uránál, 1185-ben megívott nagy csatában vereséget szenvedett. A Gencsik kialakították a kamakurai sógunátust.

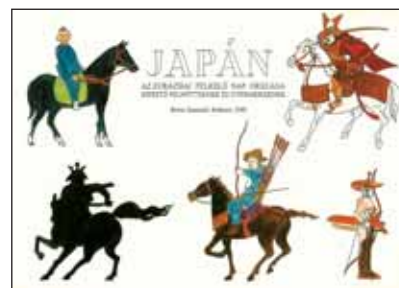
A mi törökudulásos idők kezdetén, Mátyás halála után, Japánban is hosszú ideig belső bizonytalanság és kiskirályságok (helyi katonai vezetők) véres harca gyöngítette az országot, mígnem a XVI. század második felében három fontos sógun (körülbelül a mi nádori méltóságunknak felel meg) Oda Nobunaga, Hideyosi Toyotomi, és Tokugawa Iyasu katonai szervező munkával helyre nem állította a központi kormányzást és meg nem szervezte az 1868-ig fennálló erős japán államot. E három katonai vezető korára esik a japán várépítéssel fénykora. Füzetünkben ezekből az időkbeli a Himedzsi várkastély főépülete szerepel. A rend 1600 táján történt megszilárdítását könnyen köti össze a magyar történelmet ismerő olvasó a magyar Bocskai szabadságharcával, ami 1604-1606 között zajlott, s megszilárdította, legalább az Erdélyi fejedelemséget. A nevezetes szekigaharai csata 1600-ban volt Japánban, s itt dőlt el hosszú időre a rend, ebben a csatában győzött Tokugawa Iyasu, s utána még csaknem 300 éven át a Tokugawa családból kerültek ki a sógunok. A Tokugawák a korábbi Kiotó helyett a keleti Edóba, a mai Tokióba helyezték át az állam székhelyét. Később, az 1686-os Meiji reform után, a győztes császári udvar is ide tette át a székhelyét. A kialakult edói központ a mai Japán területi középtájának is jobban megfelel, mint az ősi Kiotó. Kifestő füzetünk néhány élményszerű alkotást villant föl a japán művészetből. Az alkotások nagy vonalakban az időrendet is próbálják követni. A bemutatott munkák sorát a híres XXI. századi rajztekercsnek, a Csódzsu Gigának felejthetetlen állatfiguráival zárjuk. Négy ilyen tekercs maradt fenn, de sajnos szöveg nélkül. Csak sejtjük, hogy a korabeli élet fonákosságait jelenítette meg a rajzoló mester, ironikusan, emberies állatfigurákba, nyuszik és békák, majmok, szarvasok és

vaddisznók alakjába rejtve a korabeli karaktereket. Japán a magyar szemnek és léleknek egy ismeretlen ismerős. Varázslatos világ, melyhez a füzettel talán az első kis vezetőt kapja kézhez a tisztelt olvasni-rajzolni szerető útitárs. Útitárs, mert az életben mindannyian útitársak vagyunk, bölcsőtől a sírig, s ha élményt adó ismerősökkel találkozhatunk, mint mi magyarok japánokkal, akár csak ha a művészeti alkotásokban is, akkor kinyílik a szívünk, elfelejtkezünk a világ bajairól, térbeli és időbeli utazásra indulunk képzeletben, s szeretettel gondolunk a távoli alkotó mesterekre, akiknek meg esetleg a mi magyaros alkotásaink jelentenek hasonló úti élményeket.

Bérczi Szaniszló

Letölthető:

<http://www.federatio.org/tkte/Japan.pdf>



A füzet előlapja



A füzet hátlapja



KÖRNYEZETVÉDELME



Mit szívunk?

Európában nálunk a legrosszabb a levegő

Az Egészségügyi Világszervezet és az Európa Tanács javaslatára évek óta folyamatosan ellenőrzik a 10, illetve 2,5 mikronnál kisebb szemcseméretű szálló por koncentrációját.



Rossz hír, hogy Közép- és Kelet-Európában, legfőképp Magyarország középső és keleti területein az adatok szerint kimagasló a különösen káros hatású, vagyis a 2,5 mikronnál kisebb szemcseméretű szennyezettség. Magyarországon évente 16000 ember veszti idő előtt az életét a levegő részecskeszennyezése (PM10) miatt. Másfél-kétszer annyian halnak meg például tüdőrákban, szívinfarktusból és másfél-kétszer többen betegszenek meg asztmában, hörghurutban, mint a környező országokban. Összesen több mint 10 millió napot töltünk évente betegen a finom porként belélegzett különféle káros anyagok miatt. A legnagyobb veszélyben a gyerekek vannak, hiszen az ő immunrendszerük még kevésbé fejlett, mint a felnőtteké, de érzékenyek a részecskék hatásaira az idősök, a tüdő- és szívbetegek is. Már régóta ismert, hogy amennyiben a születés körüli időszakban kerülnek a szervezetbe ezeknek a részecskéknek egyes összetevői, ez felnőtt korban súlyos, nemegyszer visszafordíthatatlan betegségekhez vezethet.

A szakemberek a levegőben lévő részecskéket aerodinamikai méreteik alapján határozzák meg. Ez dönti el, hogy az adott részecske milyen mélyen hatol be a szervezetbe. legveszedelmesebbek a 2,5 mikronnál kisebb szemcseméretű részecskék, amelyek egyrészt bejutnak a légútyagocskába, másrészt a véráramba is, ahol vérrögöket képezhetnek.

A levegő részecskeszennyezéséhez sokféle anyag járul hozzá: szilárdak vagy folyékonyak, füst, gőz, korom és más egyéb égéstermék, de akár a szél által felkevert por, tengeri só és pollen is. A szennyezést fokozza a fa vagy széna égetése nyomán képződő füst, a kipufogógáz-mindenekelőtt a dízeljárművek –, és másodlagos égéstermék is.

A PM10-szennyezés csökkentésére hatékony intézkedéseket előirányzó, tavaly októberben elfogadott kormányprogram végrehajtása egyre halasztódik. A rendkívüli helyzetre alkotott fővárosi szmogriadó-rendelet korlátozó intézkedéseit az elmúlt években többször enyhítették. A rákkeltő szálló por (PM10) koncentrációja az ország valamennyi mérőállomásán rendszeresen meghaladja az egészségügyi határértéket, Budapesten, Kazincbarcikán és Pécsen előfordul, hogy annak háromszorosát is. A kockázat nem kicsi: a rendszeresen előforduló vészhelyzet az egészségügyi ellátó rendszert is próbára teheti. A szennyezettség ugyanis nagy számú, hirtelen jelentkező légzőrendszeri, valamint szív- és érrendszeri megbetegedést vagy akár elhalálást is okozhat.

„A Levegő Munkacsoport szerint azonnal, véglegesen és az egész országra kiterjedően meg kell tiltani az avarégetést, drasztikusabban kell korlátozni a szennyezett területek gépjárműforgalmát, őszinte és széleskörű tájékoztatást kell adni a lakosságnak arról, hogyan védjük meg maguk és gyermekeik egészségét, valamint hogy mit tehetnek a szennyezés csökkentése érdekében. A döntéshozók

ébredjenek rá, hogy ez éppoly rendkívüli helyzet, mintha jeges árvíz fenyegetne, ezért azonnali intézkedésekre és a jogszabályok megváltoztatására van szükség!”

A gázár drasztikus emelkedése kapcsán az elmúlt években a lakosság nagy része váltott ismét vegyes tüzelésre, ugyanakkor teljesen hiányzik az ezzel kapcsolatos felvilágosítás. Egy teljes nemzedék nőtt fel úgy, hogy kevésbé szennyező gázfűtést használt, és hiányzik az alacsony szennyezéssel járó szilárd tüzeléshez szükséges szaktudás, sok esetben a korszerű tüzelőberendezések is. Ezért lenne szükséges, hogy a kormányzat jelentős forrásokat fordítson a tájékoztatásra, a tüzelőberendezések cseréjére, és jogszabályokkal is segítse a korszerű kályhák és kazánok forgalomba hozatalát.

Szinte nincs olyan település az országban, ahol ne fordulna elő illegális hulladékégetés a zord hidegben. Így olyan életveszélyes mérgek kerülnek a levegőbe, melyek egész Országgyűlési Biztosa (korábban) hívta fel a figyelmet a probléma mértékére és rámutatott a megoldási lehetőségekre, jogszabályi hiányosságokra. Többek között nagyon fontos, hogy a hulladékégetés tényét alátámasztó költséges vizsgálat terheit – ha az szükséges a bizonyításhoz – a közigazgatás viselje, illetve terhelje a szennyezőkre.

Pályázat a Dunáért

A pályázóktól olyan ötleteket várnak, amelyek bemutatják a Duna fontosságát. Készülhet videoklip a folyó élővilágáról, születet rövid programleírás, amelyben szabadidős tevékenységeket ajánlanak a folyóparton, készíthetnek képzőművészeti alkotásokat, de tervezhetnek akár mobil alkalmazást is. Az egyetlen feltétel az, hogy az ötlet középpontjában a Duna és környezete szerepeljen.

Az egyéni jelentkezők, csoportok és szervezetek március 7-ig küldhetik be munkáikat. A pályázat összdíjazása egymillió forint, amelyből a tervek szerint négy nyertest jutalmaznak. Az eredményhirdetés március 21-én, a Víz Világnapja előestéjén lesz. A zsűritagok között lesz a WWF Magyarország szakértője is, aki a természetvédelmi szempontokat tartja majd szem előtt a győztes pályaművek kiválasztása során.

A pályázóktól olyan ötleteket várnak, amelyek bemutatják a Duna fontosságát. Készülhet videoklip a folyó élővilágáról, születet rövid programleírás, amelyben szabadidős tevékenységeket ajánlanak a folyóparton, készíthetnek képzőművészeti alkotásokat, de tervezhetnek akár mobil alkalmazást is. Az egyetlen feltétel az, hogy az ötlet középpontjában a Duna és környezete szerepeljen.

Az egyéni jelentkezők, csoportok és szervezetek március 7-ig küldhetik be munkáikat a Danube Flow honlapján. A pályázat összdíjazása egymillió forint, amelyből a tervek szerint négy nyertest jutalmaznak. Az eredményhirdetés március 21-én, a Víz Világnapja előestéjén lesz. A zsűritagok között lesz a WWF Magyarország szakértője is, aki a természetvédelmi szempontokat tartja majd szem előtt a győztes pályaművek kiválasztása során.

Disznótor, kolbásztöltés, csülök light

Húskörkép Húsvét előtt

Magyarországon a téli örömek közé alighanem besoroljuk a mértéktelen húsevést is. Érdemes ezért egy pillantást vetnünk a nagy magyar húshelyzetre. Itt a városban keveseknek adatik meg, hogy háztáji hústermékeket fogyasszanak. Sokkal inkább jellemző, hogy a bevásárlóközpontok húskínálatából választunk. Akad ezen kívül néhány hentesüzlet, ahol beszerezhetjük a mindennapi betevőt. Sok helyen azonban a minőséget nem annyira, a trükközést viszont annál inkább magas szinten művelik. Egy kis kozmetikázással ugyanis a legsápadtabb húсарu is üde kinézetűvé varázsolható. Nézzük csak milyen remek mesterfogások léteznek.

A füstöltáru pl., ha megpenészedik, étolajos ronggyal remekül restaurálható. Szebben csillog, mint újkorában. Vagy ha mondjuk egy főzőkolbász vagy virsli kezd a kívánatosnál omlósabb lenni, ecetes vízben átmosva levedli a felületi nyálkát. Még két napig „eladható”. Ugyanilyen hatást lehet elérni a rosszul tárolt hús esetében sós vízzel.

A pszichés trükkök is hatásosak. Ha a korosabb hús kerül a pultban előre, azt hiszik a vevők, hogy az a friss, amit csalínak tesznek oda, és megpróbálnak okosak lenni – abból kérnek. Másik húzás, mikor a korosodó terméket az eladók kívánatos, megfelelő nagyságú darabokra vágják, majd kínálgatják a vevőnek: szabad ezt a szép sovány combot darálni? Vagy egyszerűen fölszeletelik „konyhakészre”, és flekkensütéshez ajánlják. Máskor a páchoz folyamodnak a szakértők. Sós, ízfokozós lötyty, amit tűkkel nyomnak az áruba, aztán mehet alá egy habtálca, fölé egy nejlon, és ott az akciós finomság.

A darált hússal is érdemes vigyázni. Megtömik a daráló nyakát a minőségét vesztett hússal, és bármit kész, bármit tesz felülre az eladó, az jön ki a gépből. Ha pedig eleve darált húst raknak ki, annak legalább a harmada szalonna, a maradék meg gyorsan eladandó hús. Másik tudományág, ha két, ránézésre összekeverhető húsfajtából ezt kéred és azt kapod. Ez önmagában sokszor értelmetlen lenne, hiszen nem mindegyiknél jelentős az eredeti árkülönbség. De ha a nemesebbnek ismert húst felárazzák, akkor drágán el lehet adni a másik fajtából álló adagot is. Itt ötvöződik a finom lelki hadviselés a pofátlansággal. Tipikusan ilyen páros a hosszú- és rövidkaraj. Aztán a marhalapocka oldalán lévő darab egyik színimája a hamis fehérpecsenye, ez sokat elárul. Az igazi majd a duplájába kerül, de nem mindig azt kapjuk az áráért. Mint ahogy a tatárhífszteknek szánt sovány comb sem azonos néha a kosárba kerülő masszával. Nyessedék, hátszín, ilyesmi. Az ember meg még hálás, hogy olyan kis lukú darálással, kétszer is megzúzzák. A vadhús is megér egy misét. Kevesen ismerik föl, innentől szabad a pálya. Arról meg már ne is ejtsünk szót, hogy néztek már macskát nyúlnak, occccsó tevét marháznak...

Néhány jótanács húsvásárláshoz

Általában elmondható, hogy a húsok esetében is az a szerencsésebb, ha a legkevésbé feldolgozott állapotban vásároljuk meg őket. Tiszta boltból, rendezett a húsos pultnál vásárolj, ahol elkülönítik a marha-, sertés-, baromfi-húst, a csemege pultokat!

Az eladó ne fogja meg csupasz kézzel az árut!

A csomagolást ne mérje hozzá az áruhoz, mérés előtt nullázza a mérleget!

A nyershús színe ne legyen túl sötét, szürkés árnyalatú; a felvágott ne legyen száraz, szürkés!

Vásárlás előtt tervezzük el mit főzünk majd. Kevesebbet, de jó minőségűt.

A darálást a szemed láttára végezzék! Előre csomagolt hús esetén a csomagba ne legyen véres víz! Az előre csomagolt darált húsnak

nézd meg a zsirtartalmát: 20-30 százaléknál ne legyen több.

Ellenőrizd a fogyaszthatósági vagy minőségmegőrzési időt!

A húskészítménynek olvasd el az összetételét (lehet, hogy olcsó, de tele van fölösleges adalékokkal) és a feldolgozásra utaló feliratot, pl. gyorspácolással készült, Starter-kultúrával készült stb. (Dr. Dömölki Livia cikke nyomán)

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette.



CSILLAGHEGYI POLGÁRI KÖR EGYESÜLET



Minden szombaton 6.30–12 óráig **ŐSTERMELŐI PIAC** a TIC parkolójában.

Minden szerdán 9–10 óráig ingyenes 3.2.1. **MERIDIÁN**

GYÓGYTORNÁ, Dr. Eöry Ajándok tanítványainak vezetésével.

Minden hónap második csütörtökjén – március 9-én és április 12-én 18–19 óráig **INGYENES JOGI TANÁCSADÁST** tart *Dr. Orbán László* ügyvéd, valamint **INGYENES ÉPÍTÉSZETI TANÁCSADÁST** szintén 18–19 óráig *Jánosi János* Pro Architectura díjas építész.

A tanácsadásokra be kell jelentkezni a 70-9671493-as telefonszámon.

Ügyvivő Testületi megbeszélés 19 órától.

március 14-én 17.30-kor – Megemlékezés a '48-as Szabadságharcról.

Gyertyagyújtás a Zsámboki Keresztnél. Ezt követően 18.00 órától **Csillaghegyi Találkozó.**

Dr. Varga Tibor jogtörténész előadása.

március 31. – Húsvéti Borvásár az Őstermelői Piacon.

április 1. – Húsvéti készülődés és tojásfestés (vasárnap) 10-13 óráig.

április 25. 18.00 óra – Csillaghegyi Találkozó

Gondos Béla előadása – Ősi Szentélyek a Kárpát medencében.

VALAMENNYI PROGRAM INGYENES!

Szeretettel várunk mindenkit!

Helyszín: Csillaghegyi Közösségi Ház Budapest, 1039 Mátyás Király út 11-15.

Csillaghegyi Strandfürdő és Uszoda

– helyzetjelentés

2012. január 19.

Az önkormányzat megint segített a gyógyfürdőn. Mit tesz, vagy mit nem tesz a Gyógyfürdő Zrt. a Csillaghegyi Uszodával?

A több mint egy évtizedes, folyamatos önkormányzati támogatás mellett sikerült nagy nehezen évről évre elérni azt, hogy a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. ne zárassa be gazdasági okokra hivatkozva a Csillaghegyi Uszodát. Mindezt – válság ide vagy oda – akkor, amikor kevés hasonló dologgal lehet biztosabb bevételhez jutni, mint egészségvédő, wellness és egyéb "vizes" szolgáltatásokkal.

A csillaghegyi Budapest legrégebbi, és sokáig legszebb strandja volt. Az ősfás, hegyoldalba épült fürdőt, ha nem mostohagyermekként bánná vele a fenntartója, Észak-Buda fürdő-wellness központjává lehetne fejleszteni. Ehelyett örökös szélmalomharc zajlik az intézmény nyitva tartásáért, melyet a helyi önkormányzat folyamatos anyagi támogatással, a helyi lakosok összefogással pártolnak.

Még 2001 októberében tíz évre szóló együttműködési megállapodást kötött a helyhatóság és a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. Az önkormányzat akkor mintegy 12,5 millió forinttal járult hozzá a medencét lefedő sátor állításához és téli üzemeltetéshez, a társaság pedig ennek fejében vállalta az északi medence uszodakénti működtetését tíz téli szezonon át. Ennek ellenére, már 2010-ben a még életben lévő szerződés mellett be akarták zárni a strandot, veszteséges működésre hivatkozva. Az is elgondolkodtató tény, hogy az üzemeltető semmilyen tervvel, vagy bevételt növelő elképzeléssel, szolgáltatás-bővítéssel, vagy akár a jegykonstrukció átszervezésével nem rukkolt elő. Az egyetlen aktív tevékenysége az ügyben, inkább a fürdő bezárását célozta, mintsem a megmentését.

A megállapodás tavaly járt le, amikor is Szőke László, a zrt. képviselőjével a kérelem fordult Bús Balázs polgármesterhez, hogy az önkormányzat még nagyobb anyagi hozzájárulással támogassa a veszteséges gyógyfürdőt. A kérés azért is furcsa, mert a fürdő nem kerületi tulajdonú, fenntartása a társaság kötelezettségi körébe tartozik, továbbá az önkormányzatnak van saját fenntartású uszodája, ahol oktatási és kapcsolódási célú sportolás lehetőségét biztosítani tudja valamennyi kerületi lakos számára. Ebben a gazdasági helyzetben nem várható el a kerülettől, hogy egyéb terheket is magára vállaljon. A városrész vezetése ennek ellenére továbbra is szívén viseli a fürdő sorsát, és erejét meghaladó módon támogatta, illetve továbbra is hajlandó hozzájárulni a működéshez, de ezt csakis a tulajdonos, azaz a főváros és a fenntartó zrt. hathatósabb áldozatkészsége mellett tartja elképzelhetőnek. Ennek jegyében tavaly szeptemberben a polgármester a korábbi megállapodást azonos feltételekkel szerette volna meghosszabbítani további öt évvel (és erről testületi döntés is született – a szerk.), azonban a társaság ettől mereven elzárkózott. Ezt követően ismét tárgyalásztalhoz ültek a felek, és végül abban állapodtak meg, hogy a zrt. 2012. szeptember 1-jéig biztosítja a medence üzemeltetését, az önkormányzat pedig, ennek fejében átmeneti segítségként nagyobb összegű szolgáltatást rendelt meg a gazdasági társaságtól. Bús Balázs továbbra is kész egy újabb öt éves időtartamú együttműködési megállapodás kötésére, azonban ennek napirendre vételét egy részletes, a fürdő működtetéséről szóló gazdasági fejlesztési terv készítéséhez kötötte.

Az önkormányzati vezetők szándéka szerint a megrendelt szolgáltatást a kerület nyugdíjasai számára kívánják biztosítani. Ezen utóbbi feltételekben még év végén állapodtak meg a felek. Mindezek után adódik a kérdés: miért az amúgy is szűkös költségvetési lehetőséggel bíró önkormányzat finanszírozza egy fővárosi, közérdekű közfeladatot?

A polgármester és a kerületi lakosok is remélik, hogy a gyógyfürdő vezetése végre valódi terveket készít a strandfürdő működtetésére, hogy a jövőben kerületi segítség nélkül is biztosítsa azokat a szolgáltatásokat, melyek az óbudaiakat is megilletik Budapesten.

Összefogás a BKV Előre kajak-kenusokért

Február elején kapott számyra a hír, hogy a BKV Zrt nem tudja tovább finanszírozni a sportegyesülete költségeit. A BKV Előre SC éppen a 100. évében ítéltett halálra. Az egyesület kajak-kenu szakosztálya pünkösdfürdői vízi telepén működik, és halmozza évek óta a sikereket kajak-kenu versenyek minden szintjén. 300 tagot számlálnak: a legkisebbektől a válogatott versenyzőig edzenek szakedzőik irányítása mellett. Néhány éve vásárolták az első sárkányhajót, majd látva a népszerűségét, még kettőt beszerettek. Szülőkből, régi és új vízi sportolókból alakultak a sárkánycsapatok, és most már ők is a versenyeket járják. Ilyenkor télen is mozgalmas életet él a vízi telep: a csoportok, korosztályok egymást váltják a konditermi és tanmedencés edzéseken. A szakosztály lelke a *Kluka házaspár: Rita* néni és *Dodó* bácsi generációkat neveltek már a sikeres vízi sportágnak, és szervezik a klubéletet fáradhatatlanul. Az első döbbenet után, hogy mindezt egyetlen tollvonással meg lehet semmisíteni, lázas telefonálások, beszélgetések következtek. Kerületi sportszervezetek keresték a megoldási lehetőséget, és fordultak az Óbudai Nonprofit Sport Kft vezetőjéhez, *Csepeli Zsuzsához*. *Bús Balázs* polgármester úrral rövid időn belül meglátogatták a vízi telepet, tájékoztatták az ott folyó munkáról és igyekeznek megoldást találni a nagy múltú vízi sport szakosztály megmentésére. *Kluka Józseftől* tudjuk, hogy a Kajak-Kenu Szövetség újonnan kinevezett főtitkára, az olimpiai bajnok *Ábrahám Attila* is beszállt a megoldáskeresésbe. Néhány napja biztató híreket kaptak a BKV-s kajakosok... de erről, majd csak akkor, ha már papír is lesz róla.

fehér

Aláírásgyűjtés után

A Szentendrei Duna-ág, Budapest északi részén lévő öblök, mellékágak vízi közlekedésének szabályozása témájában létrejött aláírásgyűjtés összefoglalása



A cél, ami az aláírásgyűjtést indokoltá tette:

Az a szándék, hogy megállítsuk a Budapest északi környezetében a vízi sport és vízi turizmus ellehetetlenülését okozó, az egyre nagyobb számban, korlátozás nélküli sebességgel közlekedő motorcsónakok hullámkeltését és kifejezzük egyet nem értésünket az egyesek által megvalósítani kívánt nagysebességű nagyhajó közlekedés beindításával kapcsolatban. Továbbá annak elérése, hogy a Szentendrei Duna-ágra, mint vízi rezervátumra tekintsünk. Egy olyan egyedülálló vízterület legyen, amelyben a Pilisi Parkerdőhöz hasonlóan Budapest agglomerációs területén megvalósul a természet és az azt használó ember harmonikus együttléte.

Mindennek létrejöttét az alábbiak megvalósulása segíti elő:

- Ha Szentendrei Duna-ágra nem elsősorban vízi útként tekintenek.
- Ha a jelenlegi, üdvözlendő szabályozásnak megfelelően 2014 évet követően sem engedélyezik a nagysebességű nagyhajó közlekedést.
- Ha a továbbiakban a kisgéphajó közlekedést a minimális hullámkeltés és zajhatás megvalósulása mellett engedélyeznék, előtérbe helyezve a békés, lassú járású hazai és nemzetközi yacht turizmust.

A fentiek megvalósulása az alábbiak létrejöttét segítené:

A kevésbé zajos és a nagy hullámoktól kevésbé zavaros Duna-ág felé a természetet kedvelő lakosság növekvő érdeklődése irányulna.

Új Szentendrei Duna-menti pihenőhelyek, a Dunabogdányihoz hasonló fürdőhelyek jöhetnek létre.

A hullámkeltés csökkenésével újra növekedhetne a kézi hajtású vízisport és víziturizmus. Megerősödhetnének a csökkenő létszám miatt életükért küzdő kézi hajtásúak csónakházai.

A kevésbé terhelt környezetben erősödne a természetes növényzet és élővilág

A hullámkeltés csökkenésével és a meglévő szigetek megőrzésével kevesebb halivadék pusztulna el, ezzel a terület népszerűbbé válhatna a horgász turizmus számára.

Ezzel szemben a Hajózási Szabályzat Szentendrei Duna-ág ma a nem kellően szigorú szabályozás eredményeként jelenleg kevesek, zajos, másokra tekintetre nem lévő szórakozását szolgálja.

Fontos megjegyeznünk és köszönetünket kifejeznünk a fentiekre vonatkoztatva az új Hajózási Szabályzat 2. rész 7.32 cikkével kapcsolatban, amely a Szentendrei Duna-ág vonatott vízisport eszközök használatát szigorítja.

Úgy gondoljuk, ez egy jó irányba mutató első, de nem elégséges lépés.

Gál Attila

galati-emo@t-online.hu



Életmód mozaik

A pro- és pre-biotikumok előnye

Mára már köztudottá vált az antibiotikum kúrák előnye mellett a káros mellékhatás, miszerint a hasznos bélbaktériumok elpusztulásával az immunrendszerünk nagymértékű gyengülése is bekövetkezik. De a kemoterápia, a radiológiai kezelés, vagy akár a helytelen táplálkozás, a túlzott stressz hatások következtében is, néhány káros baktérium, vagy gombaféleség jobban elszaporodhat a vastagbélben, a jótékony baktériumok rovására. Az immunrendszerünk optimális működéséért pedig mintegy 70%-ban a bélflóránk a felelős. Az elégtelenül működő bélflóra első jelei a puffadtság a testben érzete, de a fáradtság, az ellenálló képesség csökkenése, emésztési zavarok, felszívódási problémák, ekcémák, allergiás reakciók is kialakulhatnak. Szerencsére mára már mindenütt elérhetőek a szinbiotikumok, melyek áldásos jótéteménye következtében viszonylag gyorsan képesek helyreállítani az egészséges bélflóra egyensúlyát. Természetesen ezen egyensúly fenntartását csak a rendszeres gondoskodással tudjuk biztosítani.

A szinbiotikum a pro- és a pre-biotikumok együttese, amikor az előnyös tényezők hatása a vastagbélben összegződik, és így gátolják az emésztési zavarok, a felszívódási problémák, az allergiás reakciók, ekcémák kialakulását, segítik az ellenálló képesség erősödését.

A pro-biotikumok azon jótékony bélbaktériumok, melyek szervezetünk egészségi állapotára, immunrendszerünk stabilitására jótékony hatással vannak.

A pre-biotikum az a természetes tápanyag, mely a hasznos bélbaktériumok tápanyaga, és így elősegítik azok elszaporodását, túlsúlyba kerülését. Nem árt tudnunk, hogy az élelmiszerekben található pro- és pre-biotikus élő sejtek már a hűtőtárolás mellett is gyorsan pusztulnak. Ezért ajánlatos különösen a téli időszakban a szinbiotikus étrend-kiegészítő készítmény fogyasztása. Így biztosíthatjuk a vitaminok, ásványi anyagok előnyösebb felszívódását, a tápanyagok hatékonyabb hasznosulását. A bélflóra javulásával védelmet nyerünk a fertőző baktériumok ellen, stimulálódik az immunrendszerünk. Mivel szabadgyök semlegesítő, így koleszterinszint csökkenést eredményez, valamint a cukorbetegség kialakulást is gátolja. Megakadályozza a székrekedés kialakulását, hozzájárul a vastagbélrák kialakulásának megelőzéséhez. Nem utolsósorban csökkenti a szervezet allergia és stressz érzékenységét.

A bélgombás betegségek, a candidiasis ellen rendkívül hatékony, mivel a rothasztó baktériumok működését is visszaszorítja. A pro- és pre-biotikumok, vagyis a szinbiotikumok a betegnek gyógyulást, az egészségeseknek védelmet biztosítanak.



A hónap gyógynövénye:

A gyömbér

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

A gyömbér (Zingiber Officinale) az angolos húsételek és édességek íz és illatvilágát meghatározó, sajátos kissé csípős, kesernyés ízű fűszernövény. Nyersen és őrölt formában is hozzáférhető.

A gyömbért már időszámításunk előtt nagy mennyiségben termelték Kínában és Ázsia trópusi területein. A középkori magyar konyha is ismerte, a húsételekhez készített mártások egyik kedvelt összetevője volt. Jelenleg elsősorban Ázsiában, Dél Amerikában és Nyugat Afrikában termesztik.

A gyömbér a nádhoz hasonló külsejű, akár 2,5 méter magasra is megnövő évelő növény. Bódító illatú virágainak elvirágzását követően takarítják be a fűszerként használt gyökértörzsét.

A gyömbér elsősorban illóolajat és a jellegzetes ízét biztosító gingerolkeveréket tartalmaz.

A gyömbért a gyógyászatban különböző emésztőrendszeri panaszok kezelésére és hányás csillapításra használják. Különösen jól kezelhető vele a terhességi és a műtétet követő hányás, a tengeri és a hányással járó egyéb utazási betegség.

Az előírt adagolást pontosan be kell tartani, túladagolása esetén szívritmuszavarok, és a központi idegrendszer zavarai egyaránt előfordulhatnak. Véralvadást gátló gyógyszerek szedése esetén alkalmazása megfontolandó. Fűszerkénti használata általában nem jár fokozott kockázattal.



Calendula



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

MÁRCIUS, ÁPRILIS HÓNAPBAN
IVARTALANÍTÁSI AKCIÓ!
AZ ÁRBÓL 20% KEDVEZMÉNYT ADUNK!

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

Sok a kutya, sok a macska, Teli velük minden porta. Egyre s másra többen lesznek, Ha ez ellen mit sem tesznek.	Hozzák hát el őket hozzánk, A tavaszi napok folytán! Nem lesz annyi fölös kölyök, Ki bokor alatt nyöszörög.
---	--

1039 Budapest, Szentendrei út 393.

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!



BEP[®]

Az otthon varázsa

FÜRDŐSZOBA • CSEMPE • PADLÓLAP
Olaszországból.

ÁLLANDÓ AKCIÓK!
DÍJTALAN HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

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

VASÁRNAP is nyitva
tartunk 9–16 óráig!

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



www.bepa.hu
bepa@bepa.hu



Átváltoztatjuk

Tudjuk, sokat hallunk róla, kellene, de... Kifogások egész sora áll készen arra, hogy megghiúsítsa a magunkra figyelmet, a törődést külsőnkkel, belsőnkkel. A Gabrieleles angyalok megújult csapattal és erővel vetették bele magukat az átváltoztatás izgalmas munkálatába.

Edit, aki rászánta magát a változásra 45 éves, egy laborban dolgozik nap, mint nap. Saját bevallása szerint keveset törődik saját magával.

Fodrász – Szabina

Edit először a fodrász Szabina kezei között élvezhette a kényeztetést: a balsamos, bizergető mosó-masszázs követően a kifakult, fakó haj intenzív aranybarna árnyalatot kapott, ami néhány padlizsánlila tincssel lett igazán izgalmas. Új szín után új, formát is kapott Edit haja a lépcsőzetes vágási technikának köszönhetően.

Kozmetika, smink – Éva

Mivel Edit bőre nem igényelt tisztítást, viszont száraz és vízhiányos volt, ezért kényeztető kezeléseket kapott. Ennek keretében többszöri feltöltésre volt szüksége. A nagy változás előtt már két héttel kezdődött a bőr feltöltése. Éva alapos radírozással tüntette el az elhalt és elszürkült felhámot, majd tápláló krémmel, E-vitaminos pakolással kezelte,



Gábrriel Stúdió

FODRÁSZAT Szabina 06-30-969-7534 Niki 06-30-296-4832 KOZMETIKUS ÉS SMINKES Éva 06-70-419-5056 PEDIKÚR, MANIKÚR: Gabriella 06-30-560-4507	MASSZÁZSOK Frissítő 4500 Ft Miaomei 5000 Ft GABRIELLA: 06-30-560-4507	INFRAZAUNA Bevezető akciós áron! 1.500 Ft/alk; bérlet: 6.000 Ft/5 alk., 10.000 Ft/10 alk. 06-30-560-4507
DIEN CHAM Lélek gyógyás, regressziós terapeuta Gábor 06-20 972-3312	 www.gabrielstudio.hu	NYITVA: H-P: 9-20 Szo.: 9-13
AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT ÚTALVÁNYAINKKAL!		
BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271		

aminek hatására az apróbb ráncok és a bőr egyenetlenségei kisimultak. Evolite lámpás terápiával, a sejtregeneráció beindításával alulról is elindította a megújulás folyamatát. A sminkelés előtt szintén egy radírozással és masszírozással adta meg a szép alapot. A bőr fiatalítása annyira jól sikerült, hogy alapozót szinte nem is használt Edit arcán. A szemeket tartós szempilla és szemöldök festéssel emelte ki. Ez a jó smink alapja. Edit ragyogó kék szemét rózsaszín és barna színek kombinációjával tette még hangsúlyosabbá. Fekete ceruza és spirál alkalmazásával adta meg a szem keretét. A járomcsontra és szájra csak enyhe rózsaszín pír illetve rúzs került.



Tavaszi megújulása Gabriel Stúdióban avagy milyen út vezet a lélek felgyógyulásához?

Tavasszal megújul a világ körülöttünk, s ez remek alkalom arra, hogy belül, lélekben is megújuljunk, hiszen ha harmóniába kerülünk a környezetünkkel és saját természetünkkel, akkor sokkal könnyebben virágba borulhatunk magunk is. Tavasszal ismét megjelennek azok a dolgok körülöttünk, amelyeket télen nélkülöznünk kellett. Kisüt a nap, felmelegedik a természet, megjelennek az énekes madarak, kizöldellnek a fák. A nappal ideje megnyúlik, s rövidebbé válnak az esték. Mit tegyünk, hogy mi is a részesevé váljunk a megújulásnak?

A természetnek nem kell akarnia a változást, magától is megújul. Nekünk azonban pontosan ez az első lépés. Fel kell tenni magunknak a kérdést! Meg vagy elégedve az életeddel? Minden oké? A párcapcsolatod ideális, a családi életed szuper, a munkahelyed maga a csúcs, személyes fejlődésed már-már szédítő magasságokba emel? Akkor talán ne is csinálj semmi mást, csak folytasd, amit eddig tettél. Ha azonban elégedetlen vagy a jelenlegi életeddel, annak bármely területével, akkor dönts úgy, hogy javítasz rajta! Akard azt, hogy megváltozzon az életed!

Ahogy a természet is megkönnyebbül ilyenkor, tegyél le te is minden olyan terhet, amelyet már régóta cipelsz magaddal, pedig semmi szükséged rá. Ezek lehetnek fizikai dolgok is. Eladhatsz vagy kidobhatsz dolgokat, lemondhatsz előfizetéseket. Ugyanígy kiléphetsz számodra előnytelen vagy kellemetlen helyzetekből. Szabadulj meg mindentől, ami felesleges, ezáltal biztosíthatod, hogy legyen elég hely és elég idő mindazoknak a dolgoknak, amelyek újként köszönhetnek be az életedbe. Lélegezz fel, és élvezd a felszabaduló energiák áramlását. Engedd szélnek a korlátozó hiedelmeidet, helyettük alkalmazz

pozitív, megerősítő gondolatokat.

Tavasszal kinyílnak a virágok, és ha valóban új életre vágysz, akkor neked is ki kell nyílnod. Légy kíváncsi, figyelmes és befogadó. Annyi minden történik a világban, annyi lehetőség rejlik körülötted és benned, hogy ezeket megragadva a változás ezer meg ezer különböző módon is beköszönhet az életedbe. Sajnos azonban az emberek nem mindig veszik észre a lehetőségeiket. Azt már régen tudjuk, hogy minél több lehetőséggel rendelkezik valaki, annál könnyebben és sikeresebben boldogul az életben. Légy nyitott, láss túl a közvetlen környezeted dolgain, ne ijedj meg a saját árnyéktól! Az új lehetőségek mindenütt ott hevernek az úton, csak le kell értük hajolnod.

Ha nem akarsz elmenni életed lehetőségei mellett, akkor jó, ha figyelsz kifelé. Figyelj érzékeléseidre! Ha látsz, hallasz, tapintasz, szagolsz és ízlelsz, és mindezt valóban figyelmesen, akkor sokszor a lényegtelennek tűnő információk mögött találod meg az igazán fontos tartalmat. Ugyanakkor befelé is figyelned kell, hiszen az életeddel kapcsolatos fontos döntések csakis a te kezében vannak. Ha jó döntéseket akarsz hozni, ismerned kell önmagad, és fel kell hagynod minden olyan tevékenységgel vagy állapottal, mint az önámítás, önbecsapás, fásultság, depresszió, cinizmus vagy negatív gondolkodás. Fogadd el önmagad, és légy



intuitív. Ha felismered a jó megérzéseket, igen erőteljes változásokra számíthatsz az életedben. Ezek a folyamatok minden egyén és közösség részére fontosak és sokat adnak! Ebben segít Neked a **Gabriel Stúdió** fodrász, kozmetikai, masször és terapeuta csapata.

**A tavasz a megújulásról szól,
alkalmazd ezt a saját életedre is!**



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

NYITVA TARTÁS

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

PROGRAMOK

KIÁLLÍTÁS

NYOMÓDÚC

Juhos Anna grafikai a Platán Könyvtárban.

Megtekinthető:

2012. április 3-ig.

*

CSUHÉBÁB

Kajtár Antalné csuhéfonó munkái

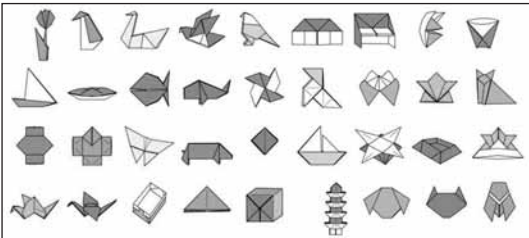
megtekinthetők:

2012. április 5-ig.

ORIGAMI

A Magyar Origami Kör foglalkozása
minden hónap második hétfőjén.

**2012. március 12-én,
hétfőn 16 és 18 óra között.**



ZSEBSZÍNHÁZ

Bábjátékkal egybekötött meseolvasás
Bonny Becker a Medve látogatója c. meséje
alapján

**2012. március 31-én,
szombaton 11-13 óráig.**

A programokra a belépés ingyenes.



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

2012. március 9., péntek 19 óra
GITÁRMŪZSIKA ÓBUDÁN
Petra Poláčeková estje

2012. március 10., szombat 19 óra
VENTOSCALA KAMARAESTEK V.
Vámosi-Nagy Zsuzsa - fuvola
Szilágyi Kinga Katinka - hárfá

2012. március 19., hétfő 19-22 óra
A ZONGORÁNÁL DARVAS FERENC

2012. március 22., csütörtök 19 óra
DECSÉNYI JÁNOS
születésnap szerzői estje
Közreműködik:
Óbudai Kamarazenekar

2012. március 23., péntek 19 óra
ETŰDFANTÁZIÁK
Alejandro Vela zongoraestje
Közreműködik: Korcsolán Orsolya – hegedű

2012. március 24., szombat 19 óra
BUDAPEST RAGTIME BAND
Vendég: Mrs. COLIMBO női zenekar

Örökzöld ragtime-zene, szvingek, zenei tréfák,
paródiák

2012. március 25., vasárnap 19 óra
DUNA-KORZÓ
ZENÉS SÉTA A DUNA MENTÉN
Közreműködik:
Ars Nova Énekegyüttes

2012. március 26., hétfő 19 óra
GYÖKEREK III.
NAGY TANÁREGYÉNISÉGEK A
ZENEAKADÉMIAÁN – FARKAS FERENC
Közreműködik:
Musica Nostra Énekegyüttes

2012. március 28., szerda 17 óra
JÁTÉKOS MŪZSIKA 7X10 PERCBEN
Közreműködik: Szakács Ildikó- ének (Fischer
Annie ösztöndíjas)
Zongorán közreműködik: Szabó Ferenc János
Műsorvezető: Czigány György

A HÓNAP ESEMÉNYE

2012. március 31. szombat 19 óra
UTÓPIA – KASSÁK 125

„Ahhoz, hogy valaki elbírija az életet, le kell szoknia a
jóról és rosszról.” Kassák Lajos

Közreműködnek:

**Az óbudai Alternatív Közgazdasági Gimnázium
diákjai**

A Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem hallgatói

KÖNYVBEMUTATÓ

a Platán Könyvtárban

Egy kis hazai: Pálffy István útikönyve
Óbudáról és Békásmegyerről

2012. március 13-án 17 órakor



KÖNYVAJÁNLÓ

Winkler Nóra: Csillagtúra

Bp.: Libri, 2011.

Winkler Nórának rengeteg élete van, de elsősorban szenvedélyes művészetélvező, akit éppúgy lázba hoznak a modern festmények és kortárs szoborparkok, mint egy mexikói szőnyeg, egy olasz desinglámpa vagy fiatal magyar tervezők esőkabátjai. A Csillagtúra ezekbe az életekbe nyújt bepillantást: humorral és felkészültséggel, amit a tévéképernyőn és írásaiban már megismerhettünk.

Bangha Imre:

Jöttem a Gangesz partjairól

Bp.: L' Harmattan, 2011.

A kötet a magyar és egy látszólag távoli kultúra, a bengáli találkozását vizsgálja. Az első ismert utazó, Kőrösi Csoma

Sándor óta közvetlen ismeretekkel is rendelkezünk egymásról, és számos magyar fordult meg az India szellemi központjának színház Bengálban, a bengáliak pedig többek között írtak Jókairól, Kossuthról, Vámbéry Ármiról, és nyelvükre fordítottak számos magyar író és költőt.

Révay, Theresa:

A hársak felett az ég

Bp.: Athenaeum, 2011.

Párizsban, a 2. világháború végén kezdődik a történet. A divat fővárosa felszabadult és lassan ébredzik kényszerű álmából. A harmincas évek legkeresettebb modellje, az orosz származású Xénia Osszolina most mégis a szétbombázott Berlinbe tart, hisz csak egyetlen cél lebeg a szeme előtt: viszont kell látnia Maxot, az egyetlen férfit, aki valaha is megérintette a szívét.

Macuo Basó:

Észak ösvényein

Egy 17. századi japán költő
verses útinaplója
Vince Kiadó, 2011

Dr Osman Péter ismertetése

A bájosan szép kis kötet a japán Edo-korszak legkiemelkedőbb költőjének verses útinaplóját tárja elénk. A kiadó ajánlójából idézve, az 1689-ben írott feljegyzések Japán legszebb tájaira viszik el az érdeklődőt. Basó Edóból (mai Tokió) indult el, s haladt észak felé öt hónapon keresztül, felkeresve a legismertebb helyeket, ahol a táj szépségeit, a történelmi emlékeket haikukkal ékesített, személyes hangvételű naplójában örökítette meg. A haiku, ez a rövid, kötött versforma az adott



pillanatot ragadja meg úgy, hogy az olvasó magában továbbgondolja a költeményt.

Mintegy 2400 kilométernyi utat tett meg gyalogosan, lóháton, hajón, csónakon. Líraian szép útinaplója most jelenik meg először könyv alakban. Nem tudhatjuk, a napló magyar szövegének stílusa mennyiben a fordító, Vihar Judit műve – annyi bizonyos, hogy az tökéletesen és a legjobb értelemben friss, mai, megragadóan kifejező és élvezetes. Vihar Judit előszavában

elmondja: „Basó szinte megszállottan hitt a vers erejében, abban, hogy a költészet nemesebb teszi az emberi lelket. (Hiszen épp ez adja a kiemelkedő és felemelő értékét!) OP) Lírai prózája nemcsak minden japának becses, hanem

minden embernek, aki a létről, a lét értelméről, táj és ember kapcsolatáról elmélkedik.” És egy megállapítás, amelynek igazát végig érezzük és élvezük e kötetben: „lebilincselő szépsége mellett a korabeli japán irodalom, történelem és földrajz ismereteinek tárházát foglalja magában.”

Többet is: megragadó elevenséggel jelenik meg úti beszámolójában szintúgy Japán múltja, hiszen utazásainak állomásain rendre és magától értetődő természetességgel idézi fel az oda kötődő múltbéli eseményeket és azok híres alakjait. Hasonló könnyedséggel eleveníti fel a japán irodalmi örökséget. Kellemesen gazdagítják a Japánról elének táruzó képet a kötet jegyzetei is. Íme két példa: „Az ötödik hónap ötödik napja a fiúk ünnepe Japánban ősi idők óta fogva. Ekkor papírból készült pontyászólókkal díszítik fel a fiús házakat. A ponty a bátorság és a kitartás jelképe, mivel az egyetlen hal, amely a folyó folyásával ellentétes irányban képes úszni.” Egy másik jegyzet – hosszú lenne ide idézni – kis történelmi miniatúrát fest az i. sz. 1000 körüli császári udvarról.



RSE fitness



1031 Budapest, Petur u. 22.

Havi bérlet: 6.000 Ft

12 alkalmas bérlet: 8.000 Ft

Napijegy: 800 Ft

Szauna: 800,-Ft

Terem bérlés: 2.800,-Ft/óra

Tel.: 06 1 242 4213

RCS BUSZ

Tel.: +36 30 2 577 457

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

Email: rcskft@vipmail.hu

Használja ki szabad kapacitásunkat!

Tapasztalt, felkészült, nyelveket beszélő sofőrökkel vállaljuk bel- és külföldön:

Iskolák teljeskörű szállítását (osztálykirándulás, kulturális programok, úszás, sítábor)

Sportegyesületek / Csapatok szállítását

A III. ker-i iskoláknak, óvodáknak a kerületen belül 6500-7500 Ft, (24-34 főig) 11000 Ft

A III. kerületből a belvárosba és vissza (15-23 fő) 10000-12000 Ft, (24-34 fő) 14-18000 Ft

Várjuk csoportszervezők, túravezetők, utazási irodák, cégek, intézmények jelentkezését.

IVECO Turbo Daily

18+2 fő

Kilométer-díj:

160,-Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 27 % áfa



Mercedes 515 Sprinter

19+2 fő

Kilométer-díj:

170,-Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 27 % áfa



Ford Transit 12+2 fő

Kilométer-díj:

140,-Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 3.500,-Ft/óra + 27 % áfa



OPEL VIVARO 8+1 fő

Kilométer-díj:

130 Ft/km + 27% áfa

Óra-díj: 3.500 Ft/óra + 27% áfa



TEMSA Opalin 29+1 fő

Kilométer-díj:

230 Ft/km + 27% áfa

Óra-díj: 5.000 Ft/óra + 27% áfa



Dolgozói szállítást (cégek dolgozóinak napi szállítása, csapatépítő tréningek)

Városnézést, repülőtéri transzfert
Leány/Legény búcsú, esküvői násznép szállítását

Legyen az utasunk...!
Rátkai Csaba



HAJÓKÖLCSÖNZÉS

**Római-part,
Nánási út 53.**

Rómaifürdő SE

Felhívjuk az egyesületi tagjaink és az érdeklődők figyelmét, hogy a **VÍZITELEP március 20-án NYIT.**

Éves tagsági díjaikat illetve a hajótárolási díjakat ezután a 8,00-16,00 óráig a telepen is rendezhetik.

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: 6.000,-Ft

ÉVES TAGDÍJ: 24.000,-Ft/ÉV

VASAS TAGOKNAK: 15.000,-Ft/ÉV

HAJÓTÁROLÁS: 30.000,-Ft/ÉV,
SZEZONRA (május 1-szeptember 30-ig):
15.000,-Ft

FIGYELEM!

SZABADIDŐS KAJAK-KENU

szakosztályunk várja a

10-15 éves gyerekek jelentkezését.

Felnőtt kajak-kenu oktatás:

kedd, csütörtök 16,00-17,30-ig

KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK:

ÚSZNI TUDÁS

SZEMÉLYI IGAZOLVÁNY LEADÁSA

A HAJÓZÁSI SZABÁLYZAT BETARTÁSA

A KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK BETARTÁSA

TÚRANAPLÓ VEZETÉSE

Tel.:

06 20 9436 521

www.romaifurdo-se.hu

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata bemutatja:

TOUR de Óbuda

2012. március 25. vasárnap
Rajt-cél: 1033 Budapest, Fő tér

HOSSZÚTÁV (38 KM)
RAJT: 09.00-10.00
ÚTVONAL: Óbuda, Fő tér – Békásmegyer – Szentendre – Békásmegyer – Óbuda, Fő tér

RÖVIDTÁV (15 KM)
RAJT: 10.00-11.00
ÚTVONAL: Óbuda, Fő tér – Békásmegyer – Óbuda, Fő tér

Az utat során 3 szervíz- és illudatóponttal várunk.

A RÉSZVEVŐK KÖZÖTT KISORSOLUNK

- 1 darab cross triking Capone kajakpart 125.000 Ft értékben a Fikon Sport bolt felajánlásával
- 1 darab Rock Machine Manhattan Disc kajakpart 90.000 Ft értékben a Berguon Kajakpart bolt felajánlásával
- 2 darab Vaucho hátizsákot és egy kajakgázos márt 55.000 Ft értékben az Alpin Bike felajánlásával

KIEMELT EGYÜTTMŰKÖDŐ PARTNEREINK:

TÁMOGATÓK:

SZERVEZŐ:

Ingyenes!
www.obudaisport.hu

OBUDA
mozgásban a város

