

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2012. XX. évf. 2. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület

Cziniel

cukrászda és kávéház

**KÓSTOLJA MEG
ÚJDONSÁGAINKAT IS.**

- Narancsos mascarponés browne torta.
- Mogorós mascarponés browne torta.
- Karamellás sajttorta.
- Meggyes sajttorta.

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.

Áztalfoqlalás: 1 820 0147

Áprilisi programjánylatunkat lásd a 3. oldalon.

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 visz Velence központjába. A Vogalonga egy olyan verseny, ahol minden regisztrált nevező hajóegység kap rajtszámot, de még sem a versenyen van a hangsúly. Egy színpompás délies hangulatú felvonulás inkább, ami egyben egyfajta figyelem felhívás a túlzott motorizáció veszélyeire, ami napról-napra aktuálisabb Velence életében. Egyesületünk évről-évre részese ennek a megmozdulásnak. Hajóparkjának egy részét ilyenkor a – pünkösdi hétfőjén – áttelepíti a Jesolo félszigetre, Cavallino Treportiba, hogy a vállalkozó szellemű túrázókat csatlakozhassanak a három-négyezer kézihajátványos 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



DIEGO
SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

500 FÉLE
FÜGGÖNY
INGYEN*
SZEGÉSSSEL

BOMBA ÁR!

1.599 999 Ft/m²

1.799 Ft/m²

2.519 Ft/m²

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

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

Az árak a további részletekről érdeklődőknél áruházaikban!

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

A tartalomról

Kedves Olvasó!

Weöres Sándor: Tavasz változatok
Rómaifürdő SE Hírek: Vadregényes vízi túra a Túrón, Rajtra készen a vízi túrázók, Alföldi kerekedés – Két keréken a fürdőbe, Két keréken Óbudán át.
Túratoborzó – Idén is indul a Nemzetközi Duna-túra
Zen Bu Kan kempo – kuseneselek
Fehérváron
Római-part fesztivállal köszönti Óbuda

Napját: Óbuda vízre száll! – I. Kézi Hajtásúak Napja
Suli Hírek: Keve-Kiserdő, csillaghegyi iskolák, Gyöngyforrás Óvoda – Óvodás vetélkedő
Állatorvosi rovat – Húsvéti ajándék
Judo Hírek – Ledényi Judo iskola
A paleolit táplálkozásról
Böbe Recep-túrája – Húsvéti előkészületek
Bérczi Szaniszló: Etruszk, Római és Toszkánai művészet – történelmi kifestő sorozat

Környezetvédelem: Tűz és víz
Pályázati felhívás zöldterület örökbefogadására
Civil oldal: Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület, Adománygyűjtés a Csillaghegyi Országászlóért, Újabb két fitnesspark és egy műfüves focipálya, Világkupa pont, világbajnoki cím és tengerentúli siker
Római Sport Egyesület – Hazai és nemzetközi sikerek
Életmód mozaik – Minőség és mennyiség a táplálékaink kapcsán

Calendula Tea-Patika: A hónap gyógynövénye – A kakukkfű
Itt a tavasz! – Elő a kezekkel a lábakkal!
Kulturális ajánló: Platán Könyvtár, Óbudai Társaskör
Rob Johnson – Michael Wichby – John France: Útmutató a győzelemhez – 25 hadászati stratégia az ókortól napjainkig
– Dr. Osman Péter könyvismeretése
Óbudai Kulturális Központ, Csillaghegyi Községi Ház, Békásmegyeri Községi Ház

Kedves Olvasó!

Megosztok önnel egy műhelytitkot: mielőtt ezen bevezető sorok megírásához látnék, hangulatomhoz, kedvemhez, aktuális gondolataimhoz illő verseket keresek, olvasgatok. Mit tagadjam, az elmúlt hetek, napok közéleti történéseitől nem voltam feldobva, de hát még is csak Húsvét közeledik. Szép, reményekkel teli, megújulást hozó ünnepre készülünk. Így találtam rá Ady Endre A fekete Húsvét című versére:

„Beteg szívem most be tele-nagy,
Milyen jó volna máskor élni,
Máskor s tán máshol:
Láz, virágzás, gyönyörű Húsvét,
Jaj, itt nálunk, be fekete vagy.”
Így indul a vers. Gyönyörű, ahogy a folytatás is. Mégis éreztem, hogy nem akarom feketére festeni az egyik legkedvesebb ünnepemet. A tavaszt akarom minden ízemben, a napsütést, a virágzó fákat, az újjászülető természetet, a feltámadást. Mindezek ellenére Ady Endre verse mentésre került az újság e havi számának anyagi közé. Többször elolvastam, de nem tudtam átküldeni a tördelőszerkesztőhöz. Közben a napi aktualitások tovább borzolták a kedélyemet, köztük a köztársasági elnök lemondása. Eszembe jutott, hogy az én szakdolgozatom 1991-ben született. Keletkezési körülményeiből nem sok mindenre emlékszem, csak hatalmas könyvkupacokra az íróasztalomra és egy Erika típusú írógépre. Gyermekirodalomból írtam, és mivel már akkor is vers-mániás voltam, a verstanítást választottam témául. Gondoltam megnézem a szakirodalmat, az idézetek forrásjelölésének módját, hogy ment akkoriban. Leemeltem a könyvespolcra, és lapozgatni, majd olvasni kezdtem. Sok-sok gyerekvers: ritmusosak, rímeseek, olykor dallamosak. Olvastam, és



megfeledeztem szorgoskodásom igazi okáról. Nem érdekelt a szakirodalom, nem érdekelt az a néhány lelkiileg frusztrált, látszat sikerekre éhes ember, akiknek önmagukon kívül semmi nem fontos. Vidám, gurgulázva kacagó verssorok. Ez kell nekem! És önnek is, kedves olvasóm. „Kakas kukorít, hajnal kivirít, a réti rigó dala röppen...” (Weöres Sándor. Tavasz virradat) Kell ennél szebb? Nem, csak észre kell vennünk. Ha ezek az apró szépségek beszívároghatnak a hétköznapijainkba, mosolyra hívnak és feltöltik az örömmel éhes lelkünket. Így lehet készülni az ünnepre. Átengedjük magunkat a tavaszi zsongásnak, hagyjuk, hogy átjárjon bennünket a még csak félénken melegítő nap, örömmel intünk búcsút a tavaszi széllel távozó bosszúságoknak, szomorúságnak. Tudom, jó néhányan most összevonják a szemöldöküket, azt latolgatva meghibbantam-e. Nem, csak szeretném, ha velem együtt örülne, kedves olvasó, a közelgő ünnepi napoknak, ha a boldog pillanatokkal megtisztított lélekkel fogadhatná a Húsvétot. Ehhez adom sok-sok szeretettel Weöres Sándor egyik, a fent említett dolgozatban fellelt versét, és kívánok valamennyi munkatársam nevében reményt hozó, kisebb, nagyobb örömeiben teljes Húsvéti ünnepeket.

Fehér Ágnes

Weöres Sándor TAVASZI VÁLTOZATOK

Új tavasz! itt vagy, itt!
fond fűzérbe, karikába,
míg szél borzol a föld hajába,
rét és erdő ágait.

Új tavasz! csip-csirip!
most hajlíts karikába, fűzérbe
rétet, erdőt napsütésbe,
míg madár a rügybe csip.

Fond fűzérbe, karikába,
új tavasz! itt vagy, itt!
rét és erdő ágait,
míg szél borzol a föld hajába.

Rétet, erdőt napsütésbe,
míg madár a rügybe csip,
új tavasz! csip-csirip!
most hajlíts karikába, fűzérbe.

Rét és erdő ágait,
rétet, erdőt nap sugarába
fond koszorúba és karikába,
csipj tavasz! ott meg itt!

RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

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

Felkészítő: 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

Vadregényes vízi túra a Túron

2012. június 06-10.

A Túr folyót leginkább Petőfi verséből ismerjük, amikor a Tiszába siet, „mint a gyermek anyja kebelére...” Az idén ismét felkeressük ezt a nevezett helyet, de előtte azért felderítjük a környéket is. A vadregényes útvonal, a bedőlt faágak, csodaszép vízi útvonalak minden túrázó számára feledhetetlen élményt nyújtanak.

A túra során lehetőség adódik a környék történelmi, irodalmi emlékeinek megtekintésére is.

Részletes túra kiírás: www.romaifurdo-se.hu

Családok, 16 év feletti fiatalok jelentkezését várjuk, akik kedvet éreznek a zegzugos öreg Túr felfedezéséhez. Jelentkezés feltétele: rendezett egyesületi tagság.

Jelentkezési határidő: 2012. május 14.

telefonon: 06 20 9436 521 számon, illetve emailben az rse@enternet.hu címen.



1%-ot a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 20 éve szolgálja a környéken élőket 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!

KOSÁRLABDÁZNI VÁGYÓ

ÖRÖKMOZGÓ, LASSÚ,
ALACSONY VAGY MAGAS

7-11 ÉVES FIÚK ÉS LÁNYOK

JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK

A RÓMAIFÜRDŐ SPORTEGYESÜLETBE.

JELENTKEZNI LEHET TELEFONON

BÁLINT BÁCSINÁL 06-70-276-6189



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.számon Pintér Leventénél.

Kusenesek Fehérváron

Szombaton, március 31-én a mi kis csapatunk (2+1 fő) is képviseltette magát a Fehérvár Kupán, ahonnan sok tapasztalatot szerezve, boldogan térhettünk haza... *Fehér Lacikának*



ez volt a legelső földharcversenye, és két kemény küzdelem után bronzérmet akasztottak a nyakába. *Forgács Máté* két versenyszámban is elindult (földharc, B-full) és igen sok ellenféllel kellett farkasszemet néznie, de ez sem okozott neki problémát. Földharcban az előkelő harmadik helyen végzett, és a B-viadalban nem kevés sérülés mellett sikerült elhoznia a legjobbaknak járó kupát. *Simó Szabi*, aki egyébként a Nap fiainak egyik oszlopos tagja, A-viadalban méretette meg az erejét, ami egy szépen csillogó ezüstérmét hozott neki.

Ezúton is gratulálók a srácoknak, nagyon keményen küzdöttek, tehát ez is bizonyítja, hogy a Kusen név nem hiábavaló! OSU

Rajtra készen a vízi túrázók Vízi telep szezonnyitó a Rómaifürdő SE-nél

Április 14-én, szombaton 10,00 órától újra szélesre tárja kapuit a Rómaifürdő SE Nánási út 53. szám alatti vízi telepe. Ezzel a nappal hivatalosan is kezdetét veszi a 2012-es vízi szezon. A telepre várják azokat a tagokat, túrázókat, akik az idén is az egyesülettel tartanak a vízen, szárazon, kajakkal, kenuval kerékpárral vagy gyalog. Ez lesz az az alkalom, amikor az újonnan jelentkező tagok, akik először indulnak vízi túrára, kipróbálhatják a hajó típusokat, kiválaszthatják a számukra legmegfelelőbb vízi járművet. A tervek szerint egészsé válhatnak a még csak részletekben ismert nyári túratervek, és az sem kizárt, hogy új ötletek születnek. Ezzel a nappal veszi kezdetét az egyesület oktatási programjának tavaszi időszaka is.



TÚRATOBORZÓ – Idén is indul a Nemzetközi Duna-túra (TID) hetedhét országban át

Ez már az 58. alkalom lesz. A németországi Ingolstadtól tart a túra egészen addig, míg a Duna egygyé válik a tengerrel. A Rómaifürdő SE néhány vízi túrázója már végigjárta a nagy folyót eredetétől a torkolatig – egy-két szakaszt többször is -, de évről-évre újra visszatérnek a már ismerős helyekre, hogy újra átéljék a nemzetközi mezőny együtt evezésének élményét, az együtt táborozás örömeit, a Duna menti települések vendégszeretetét. Hét ország, hét nemzet, egy folyó, és mégis minden szakasz más. A Rómaifürdő SE az egymást követő Duna-szakaszokra indít csapatokat, csatlakozva a Nemzetközi Duna-túrához. Az egyesület célja, hogy minden Duna-országban, a nemzetközi táborban legyenek magyarok, magyar vizesek, akik szeretik a Dunát, a természet közeli nyaralást, a jó társaságot. Azok jelentkezését várják, akik szívesen csatlakoznának a nemzetközi csapathoz.

Az egyesület idei kiemelt túrái:

Passau – Bécs (osztrák Duna) jún.29-08.; Bécs – Budapest (szlovák Duna) július 08-17.

Kladovó – Silištra (bolgár Duna) augusztus 08-26.

Jelentkezés Rátkai Jánosnál az egyesület elnökénél. **06 20 9436 521-es telefonszámon.** További részletek a www.romaifurdo-se.hu weboldalon.



Zöld a zöldben



A nagy érdeklődésre való tekintettel,
rendszeresen új és változatos programokkal
szeretnénk kedveskedni
a tisztelt törzs- és új vendégeinknek.

Április 6. Nostalgia disco és karaoke!

Április 7. Nostalgia est és élőzene!

Húsvét első napja: Locsolóbál (Élőzenével!)

Húsvét második napja: Locsolással egybekötött
húsvét-záró buli (Élőzenével!)

Április 13-14. Élőzenés mulatság

Április 20. Karaoke és retro disco party!

Április 21. Nostalgia est

Április 27. A hónap utolsó hétvégéje, élőzenés
meglepetés!

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

Telefonszám: 061/820-01-47

A *café Z* csapata

Alföldi kerekedés: kerékpárral a fürdőbe

Nem minden napi kerékpár túrára hívta a Rómaifürdő SE a mozgásra kiéhezett vízi túrás csapatát. Március ünnepi hétvégéjén a Nagykunságba, Kunhegyesre szőtt a meghívás. Négy napon át onnan rajtoltak, hogy az út végén megmártózhassanak a környék valamelyik termálmencedéjében. Így jutottak el Berekfürdőre, Tiszaörsre, de útközben tekeretek néhány kilométert a kunmadarasi volt szovjet repülőter elhagyatott hangárjai között, és az utolsó napon – kihasználva a Tisza-tó közelségét – az újonnan épült tiszai vészárózó gátján a Tisza-tóhoz kerekedtek a résztvevők.



Ha ezek a repülőgép hangárok mesélni tudnának! Múltidéző tekerés a kunmadarasi, volt szovjet repülőterén.

Két keréken Óbudán át

Rekordszámú résztvevővel, 1150 fővel rajtolt el március 25-én az Óbudai Olimpia 3. állomása, a Tour de Óbuda! Egész kicsi gyermektől az idős korosztályig mindenki jelen volt, az Óbudai Fő tér zsúfolásig megtelt a rajttelre váró kerekeseikkel, amit végül *Bús Balázs* polgármester és *Gyurta Dániel* adott meg. Mire a polgármester maga is nyeregbe pattant és Békásmegyer felé vette az irányt, már kerékpárosokkal volt teli a Római-part, a békási töltés és a szentendrei kerékpárút is. A célba érkezők hideg sör és jó zenék mellett türelmesen várták eredményhirdetést.



A Deme-Rátkai kajak páros ezúttal 2x2 keréken szállt versenybe.





Római-part fesztivállal köszönti Óbuda Napját III. Római-parti Halászlé és Bográcsos Ételek Fesztiválja 2012. május 5.

Fővédnök: Bús Balázs polgármester



2012. május 5-én a pünkösdfürdői

Duna-parton harmadik alkalommal gyűlnek össze a bográcsos ételkészítés amatőr mesterei, hogy összevegyék főzőtudományukat. Míg a fakanalak a bográcsban forognak, addig a Dunán sok száz evezőlapát és hajó borzolja a hullámokat, amikor Óbuda vízre száll. Sportbemutatók és versenyek váltják egymást vízen és szárazföldön. Az idei fesztivál programkínálatát színesíti az XI. Országos Vízitúra bajnokság és teljesítménytúra az Óbuda Maraton forduló és evezős túraverseny. Már hagyomány, hogy a fesztivál vendégeként kiköt és megnyitja fedélzetét az MH 1. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Ezred „Óbuda” nevű monitor hajója. A szabadtéri színpad ezúttal folklor színpaddá válik, ahol néptáncsoportok mutatkoznak be, kicsik és nagyok, idősebbek és fiatalok együtt járják a táncot. A műsort a népzene egyik modern formája a folkrock stílust képviselő The Borgia és a Szkítia zenekarok muzsikája zárja. Az egész napos rendezvény elmaradhatatlan tartozéka a Laci konyha étel-ital kínálata és a Vidámpark sergő-forgó játéakai. Fesztivál programjaira mindenkit szeretettel hív és vár a **Római SE** és a **Rómaifürdő SE**.

Főzőverseny

Pünkösdfürdői gát 11,00-15,00



A halászlé tájegységenkénti, országonkénti számtalan elkészítési módjai között valami mindig közös: a hal és a víz. A többi hozzávaló minőségét és mennyiségét a nép- és a családi hagyományok szabják meg. Ezen a fesztiválon ebből kínálunk ízelítőt. A meghívott csapatok bemutatják a halászléfőzés náluk megszokott módját. Az elmúlt évek fesztiváljain igényként merült fel, hogy a halászlé főzés mellett kapjanak szerepet egyéb bográcsban készíthető ételek is, ami gyakran kiegészítője egy jó dunai vízi túrázásnak.

A Fesztivál szervezőbizottsága

2012. MÁJUS 5-ÉN, SZOMBATON 11 ÉS 15 ÓRA között főző versenyt hirdet a Pünkösdfürdő melletti zöldterületen, a Duna-parton. A versenyre nevezhetnek családi, baráti, munkahelyi és civil szervezeti csapatok. A csapatok sorszámot kapnak, és az elkészült „versenymű” a sorszámmal ellátott edényben kerül a szakmai zsűri elé.

Amit mi biztosítunk:

Kijelölt főzőhely
A főzéshez megfelelő mennyiségű, előkészített tűzifát
Hulladékátrolót
Vízvételi lehetőséget
Szórakoztató programokat

Amit a főzők biztosítanak:

Bográcsot, háromlábát a főzéshez
Halat, vadat, s mi jó falat, hagymát, paprikát, fűszereket és kinek mi kell a győztes étel remekéhez
Vízvételhez, tűzbiztosításhoz 5-10 literes műanyagkannát
Tányért, poharat, evőeszközt, asztalt, széket, sátrat, kinek mim kell a szabadtéri kényelemhez

Nevezési díj: 1.000 Ft/csapat – fizetés a helyszínen a sorszámmal igénylésnél.

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

ÓBUDA VÍZRE SZÁLL
A III. RÓMAI-PARTI HALÁSZLÉ ÉS BOGRÁCSOS ÉTELEK FESZTIVÁLJÁN
2012. MÁJUS 05. RÓMAI-PART – PÜNKÖSDFÜRDŐ

FŐVÉDNÖK: BÚS BALÁZS POLGÁRMESTER

10:00 I. KÉZI HAJTÁSÚAK NAPJA – XI. ORSZÁGOS VÍZITÚRA BAJNOKSÁG ÉS TEJESÍTMÉNYTÚRA
BKV ELŐRE SC STÉG
Kajak, kenu, sárkányhajó és evezősök túraversenye
Mű: 25 km, Lupa-Kupa családi/baráti Minimaraton, 10 km
rajt-Cél: BKV Bóni SC stég – Pünkösdfürdő
Információ, nevezési feltételek, részletek: www.kenumaraton.hu, www.magyar-vizitura.hu

10:00-12:00 VÍZI SPORTÁGBÖRZE
VÍZMŰVEK USZODA – PÜNKÖSDFÜRDŐ
Úszás, szinkronúszás, vízlabda, aquaerobik – Római SE, OSC
Duna-part: kajak kenu, evezés, sárkányhajó, kajak pótló – Rómaifürdő SE

8:00-15:00 BEACH KUPA
HOLIDAY BEACH HOTEL PÁLYA (1039 BUDAPEST, PIROSKA U. 3-5.)
strandplébda, kispályás labdarúgás
Csapatok jelentkezését várjuk: rs@centernet.hu

A sportrendezvények alatt a pünkösdfürdői Duna-parton zajlik a halászlé és bográcsos ételek főzőversenye, a szabadtéri színpadon műsor, Laci konyha – Nagy Fa-tól konyhája, vidámpark egész hétvégén, a Dunán hadihajó bemutató. További információk: www.romaiurdo-se.hu

I. KÉZI HAJTÁSÚAK NAPJA
2012.05.05.
Országos Vízitúra Bajnokság - Óbuda forduló
Evezős túraverseny és teljesítménytúra

Helyszíne: Óbuda-Békásmegyer, Pünkösdfürdő, ART PARK, Királyok útja 225.

Versenytáv: 25 km vagy 10 km Lupa-Kupa családi/baráti Minimaraton

Rajt: 10.00 Kajakosok, kenusok, evezősök indítása

Nevezési díj: 2500 Ft/fő OVTB résztvevőinek. pótlót, ebédet tartalmaz. Előnevezés: 2000 Ft/fő 2012.04.20-ig

Evezős verseny, Sárkányhajósok, Lupa-Kupa Családi/Baráti Minimaraton résztvevőinek: 500 Ft/fő (rendezési díj).

Info: Gál Attila 20/428-7950, Kakas Tamás 30/645-9021, Mihály Tibor 30/986-3533

Előnevezés: evvezvelunk@t-online.hu

Vízitúra bajnokság kategóriák:
Túrakajak 1. - férfi, női.
Túrakajak 2. - férfi, női, vegyes.
Tengeri kajak 1. - férfi, női.
Túrakenu 2. - férfi, vegyes.
Hármas túra kenu - nyílt.
Versenykajak - nyílt.
Óriáshajó - érdeklődés esetén

Evezős túraverseny kategóriák:
1 pár evezős - férfi, női
2 pár evezős - férfi, női, vegyes
4 pár evezős - férfi, női, vegyes
Kiel-Boat - férfi, női, vegyes

Részletes információ a Kézi hajtásúak Napja részleteiről, a Vízitúra Bajnokság szabályairól: www.kenumaraton.hu, www.magyar-vizitura.hu

A rajt környezetében az ÓBUDA Napja keretében III. Halászléfőző fesztivál, színes színpadi programok, majális, hadihajó bemutató.
Részletes információ: www.romaiurdo-se.hu

Kajakosok, kenusok, evezősök, érdeklődők! Gyertek, evezetek velünk, vagy szurkoljatok a parttól! "Hozzuk mozgásba" a Római-partot!



SULI HÍREK

KEVE-KISERDŐ

Névváltozás!

2012. március 21-én a Keve-Kiserdei Általános Iskolában szokatlanul kezdődött a nap. Iskolagyűlés volt a tornateremben, ahol az iskola igazgatója, Bánhegyi Ferenc mérőföldkönek számító bejelentést tett a tanulók közösségnek: a közeljövőben intézményünk *Dr. Béres József* nevét kívánja felvenni. Ki hallott már a Béres Csepről? – tette fel a kérdést az iskola vezetője, és válaszként szinte minden diák keze a magasba lendült. Ezek után rövid ismertetőt mondott Dr. Béres Józsefről és családjáról, akik nem csak az egészségmegőrzésben, az egészséges életmód kialakításában tették le voksukat a világhírű kutató mellett, hanem a hagyományőrzésben is kiveszik részüket. Id. Dr. Béres József fia, akivel a névfelvételről már egyeztetések folynak, Szép magyar ének címmel 2009-ben könyvet adott ki, amely gyermekdalokból, népdalokból, népies és zeneszerzői dalokból, illetve egyházi énekekből ölel fel egy csokorra valót. A gyerekek megnézhatték ezt a könyvet is, valamint Béres Klára: Cseppben az élet c. könyvét is



megtekinthették, amelyből megismerkedhetnek a méltán híres Széchenyi-díjas kutató életével. Iskolánk zászlaján már eddig is szerepelt az egészséges életmódra nevelés fontossága, a hagyományok ápolása és újraélesztése, ezért is gondoltunk a Dr. Béres József nevének felvételére, amelynek előzetes engedélyeztetése, egyeztetése már folyik a Béres-családdal, a III. kerületi Önkormányzattal, illetve a Keve-Kiserdei Általános Iskola tantestületével, a szülői munkaközösséggel, az iskolai diákönkormányzattal, és a tanulókkal.

2012. március 20-án a Keve-Kiserdei Általános Iskolában *Dr. Zacher Gábor* a Péterfy Sándor Utcai Kórház toxikológus főorvosa előadást tartott, „*Ami a tankönyvekből kimaradt, de a gyerekek jobban tudják*” címmel. A mintegy 150 pedagógus és ezt megközelítő létszámú szülő előtt beszélt színesen, izgalmasan és érdekfeszítő módon a szerhasználat kérdéseiről. Napjaink égető problémájával szembesülve a roppant hasznos előadásból kiderült, nem csak az osztályfőnöki órák feladata, hanem szinte minden tantárgy tanítása közben tetten érhető a témakör aktualitása.

Hasznos ötleteket, gondolatokat kaphattunk arról, hogyan lehet akár nyelvtan és irodalom, idegen nyelv, ének-zene vagy művészettörténet, biológia, földrajz és kémia órán

szóba hozni a mindannyiunkat érintő kényes kérdéseket. Zacher Gábor magával ragadó előadásmódja és stílusa a jelenlévőknek maradandó élményt nyújtott úgy, hogy közben felkeltette érdeklődésünket és felelősségtudatunkat a témával kapcsolatban. Reméljük, a közeljövőben diákjaink is részesei lehetnek egy hasonló előadásnak!

Csernák Zsófia kiállítása a Keve-Kiserdei Általános Iskolában

Zsófi évek óta készíti szebbnél szebb rajzait, mára egy egész kiállításra való anyag összegyűlt. Az érdeklődők iskolánk földszinti folyosóján tekinthetik meg a remekműveket. Zsófi 8. osztályos tanulónk, az elmúlt években a kerületi rajzversenyeken mindig az élmezőnyben végzett. Gratulálunk neki és az őt felkészítő rajztanárnak, Karker Andreának.



CSILLAGHEGYI ISKOLA

Alig pihentük ki a farsang fáradalmait, máris várta a gyerekeket a **könyvgalaxis játék**, ahol a Nagy Sulitársasban résztvevő csapatok 18 állomáson az egészség éve jegyében egészséges életmóddal kapcsolatos feladatokat kaptak. Az alapot Kipling: A dzsungel könyve adta. Még februárban nagy érdeklődés mellett megtartottuk a **Csillagtanoda** utolsó iskolanyitogató foglalkozását a leendő első osztályosoknak.

Egy délután az angol munkacsoport **Pancake day**-t tartott. Az érdeklődő gyerekek csapatokba szerveződve, palacsintával kapcsolatos játékokat játszottak, majd végül elfogyasztották „játékaikat”.

Március 15-e alkalmából az alsó tagozat akadályversenyt szervezett, a felső tagozat ünnepi műsort nézett meg.

A munkanappá nyilvánított szombati napon megünnepeltük a **víz világnapját**. A Sulitársasban résztvevő csapatok az interaktív eszközök felhasználásával kiselőadásokat tartottak, feladatokat oldottak meg és szebbnél szebb falújságokat készítettek. Az alsó tagozatosok rajzpályázatot írtak ki. A verseny után a **játék délelőttön** sok helyszínen különféle játékokat játszhattak a gyerekek.

Tavaszi kézműves délutánunkon finom kalácsillat járta át az iskola levegőjét. Negyvenegy helyszínen szebbnél szebb húsvéti, vagy tavasszal kapcsolatos tárgyakat készíthettek a gyerekek. Így pl.: hímes tojásfestés, kalácssütés, üvegfestés, faldísz készítés, stb.

Közben zajlanak a **versenyek**, ahol sok tanulónk jó eredményt ért el.

Medveczky Máté 6. a osztályos tanuló az országos Bod Péter könyvtárháznál versenyen negyedik lett.

Csorba Tímea 5.c osztályos tanuló, a kerületi rajzverseny első helyezettje, a fővárosi versenyen tizedik lett.

Varga Milán a 7.b osztály tanulója, a Hevesi György kémia verseny harmadik helyezettje, a fővárosi versenyen harmincegyedik lett.



A „Túl az üveghegyen...” kerületi napközis pályázaton arany-, ezüst- és bronzérmet nyertek a 3.b, 2.a és 2.b napközis csoport diákjai, a 4.a pedig különdíjat kapott.



A Simonyi Zsigmond helyesírási versenyen Palotás Júlia 6.a osztályos tanuló második lett.

Bod Péter könyvtárháznál verseny kerületi fordulóján Keszthelyi Jázmin 3.b második lett.

A kerületi népdaléneklési versenyen egyéniben Boda Anna, csoportba Garzó Zsófia 5.a és Sipos Bogáta 6.a egyaránt második lett.

A Magyar Kultúra Napja tiszteletére rendezett műveltségi vetélkedőn Bátor Levente, Kótai Dániel, Varga Milán 7.b csapata harmadik lett.

A Magyar Kultúra Napja tiszteletére rendezett vers és prózamondó versenyen prózamondásban Neumark Dávid 3.c, Keszthelyi Jázmin 3.b és Fehér Bence 6.a egyaránt második lett. Komplex szép magyar beszéd versenyen Orsós Bianka 7.a harmadik lett.

Magyar nyelvi versenyt Nagy Enikő 4.a megnyerte.

Büszkék vagyunk teljesítményükre!

ÓVODÁS VETÉLKEDŐ

A Budapesti Szabadidősport Szövetség által minden évben megrendezésre kerülő Fővárosi Szabadidő Kupa versenysorozata március 31-én az Óvodás Vetélkedővel folytatódott. Mint évek óta, idén is a GYÖNGYFORRÁS Óvoda csapata képviselte a Rómaifürdő Sportegyesületet.

Az ügyességi és gyorsasági sorversenyekből álló feladatokat már hetekkel a verseny előtt szorgalmasan gyakorolták az „apróságok”, ennek és a lelkes óvodapedagógusoknak köszönhetően a 18 induló csapattól végül az előkelő 10. helyen végeztek.

Íme a csapat: Acsai Máté, Kádár Zsófi, Könyves Tóth Balázs, Sereghy Dániel, Szentirmai Dániel, Székely Hanna, Tanurdzity Dániel, Tóth Ármin.

Felkészítő óvodapedagógusok: Feketéné Mészáros Mária (Marica néni), Pfendert Zsáklín.

Kísérő dadus néni: Jinda Attiláné (Icu néni)

Gratulálunk a szép eredményhez!



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

Húsvéti ajándék

Szép, tavaszi nap volt, amikor a kiscsibe szétroppantotta a tojás héját, és kitámaszkodott a szabadba. A nagy tér, a fény szokatlan volt neki, de ösztönösen talpra állt, és elindult az ismeretlen világba. Igyekezett mindig biztonságot nyújtó anyja mellett maradni, testvéreivel együtt szaporán kapkodta apró lábait a baromfiudvarban. Felcsipkedte a pici fűszálakat, apró magokat, élvezte a napfényt, és úgy érezte, hogy az élet tulajdonképpen nagyon szép. Elgondolkodott azon is, hogy ha felnőtt és nagy lesz – olyan, mint anya –, neki is sok csibéje lesz, és ő is nagyon büszkén fog velük sétálgatni. Néha odafutott a sáros alumínium tálhoz, és kicsi csőrét bele-belemártva élvezte a vizet.

A harmadik napon ismeretlen, hatalmas valami jött be a baromfiudvarba. Elzavarta anyát, őt és még pár testvérét felkapta, és egy letakart kosárba tette. Aztán zúgást hallott, zötyögést érzett, és valahol mélyen belül sejtette, hogy élete megváltozik. Nagyon félt, összebújt testvéreivel, és ez egy kis nyugalmat adott neki. Csendben, panaszosan csipogott, és várt. Nemsokára zaj és lármá szűrődött be a letakart kosárba, ismeretlen hangok és szagok fogták körül őket. Fényt látott, egy kéz megfogta és betette egy szögletes, fura szagú dobozba. Nagyon sötét volt bent, csak a doboz tetején, pár apró nyíláson jött be a fény. A kis állat rettegve gömbölyödött be a sarokba. Ismét

zúgás, zötyögés...majd kinyílt a doboz, és a kiscsibe egy nagy szobában találta magát. Egy kis kéz benyúlt érte, kivette és letette a földre. Furcsa hangokat hallott, és úgy érezte, menekülnie kell. Ösztönösen elkezdett futni, el a veszélytől, vissza a testvéreihez, anyához – de a kis kéz mindig felkapta és visszatette a doboz mellé. Egy idő múlva nem bírta tovább. Lábcsuklói szétcsúsztak a sima, csillogó parkettán, és egyre jobban fájt, amikor rémülten megpróbált feltápáskodni. Csüggedten legubasztott, és várta sorsát. A kis kéz lökdöste egy darabig, aztán felkapta és betette a dobozba. Éhes volt és szomjas.

Nemsokára kinyílt a doboz, és valaki kenyérmorzstát meg kukoricát szórt be neki. Mohón vetette rá magát az ismeretlen ételekre, és pici csőrével megpróbált minél többet össze- kapkodni, hogy legyen majd ereje a meneküléshez, ha újra kikerül a dobozból. A kéz egy kis edényben vizet tett be neki, és a kiscsibe úgy érezte, talán – ha erőt gyűjt – sikerülni fog elszaladnia, és megtalálni testvéreit. Éjszaka érezte, hogy pici begye nagyon feszül. Reggel megint kapott kenyérmorzstát, furcsa ízű ételdarabokat, de nagyon éhes volt, és mohón összeszedte mindet. Ismét kivették. Ismét menekülni próbált, és ismét csak elkapták, mindig elkapták, amikor már úgy érezte, kijut a fényre. Mikor támoalgatva újra és újra lábra állt,



betette a kis kéz a dobozba, és rátette a fedelet. Nagyon sötét volt, és a kiscsibe szeretett volna legalább a fényen lenni, de hiába. Ült a koromsötét dobozban, és remegve várta, mi fog történni. Begye egyre jobban feszült, egész teste fájt, karmocskáit görcsösen kaparászták a doboz falát. Lassan a nyílásokon sem jött be fény, egyedül, szorongva ült a dobozban, és halkán csipogott.

Egy idő múlva rosszul lett. Apró teste feszült, fulladozott. Lábai nagyon fájtak, látása egyre jobban elhomályosodott. Próbált felkelni, de nem tudott. Karmaival húzta magát a dobozban a víz felé, de az ivás után még rosszabbul lett. Kis begye kigömbölyödött, kapkodta a levegőt. Lassan az oldalára dőlt.

A nyílásokon nemsokára gyenge fény szűrődött be, de a kis állat már nem tudott odamenni. Pici szíve egyre lassabban vert, egész teste rettenetesen feszült, lábai már nem engedelmeskedtek. A fény egyre erősebb lett, és a kiscsibe utolsó erejével megpróbálta odavonszolni magát, hogy magába szívhasa az éltető napot. Oldalán fekve kinézett a nyíláson, és a testvéreire gondolt, a baromfiudvarra, anyára, napfényre. Még meghallotta a kis kezű hangját, ahogy egyre közelebb jön a dobozhoz, és fel akart készülni az újabb menekülésre, de már nem volt annyi ereje. Szemecskéjét a nyílás felé fordította, és lassan behuntya, aztán nem mozdult többé.

Másnap reggel egy bekötött nejlonzatyor került a kukába, egy pici, kihűlt testtel. Élt öt napot.

Ez a szomorú történet azért került papírra, mert ehhez hasonló esetek számtalanszor történnek meg a Húsvét utáni időszakban, a gyermekek számára feleltlenül megvásárolt csibékkel. A kis állatok speciális hő igénytel és takarmányozási sajátosságokkal, nyugalom iránti szükséglettel rendelkeznek, melyeket házi körülmények között igen nehéz biztosítani. Ellenkező esetben ezek az állatok néhány nap vagy hét kínlódásra, és biztos halálra vannak ítélve.

Tapasztalatainkat összegezve: kíméletlen dolog csibéket, nyúlfiókákat húsvéti meglepetés gyanánt vásárolni, mert ezzel rossz állatvédelmi szemléletre neveljük a gyermekeket, és az állatokat is csak kínozzuk.

Nyulat vásárolni megfelelő tartási és információs előkészülettel nem helytelen dolog (inkább a törpenyúl tartható kényelmesen a lakásban), de ez nem ugyanaz, mint az előbb felvázolt "meglepetés" gyermekeknek, akik még nem tudnak megfelelően gondoskodni az állatokról. A helytelen tartási körülmények között élő állatok szenvednek, és bár használatokról van szó, amelyek levágásra kerülhetnek, akkor is fájdalmat érezni, félni, szenvedni, ragaszkodni képes élőlények. Jelenleg törvény bünteti az állatkínzást. Nincs messze már az az idő sem, amikor – megfelelő bizonyítási eljárás mellett – az ilyen jellegű állatkínzás is bűncselekménynek fog minősülni.

dr. Varga József, May Gábor

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

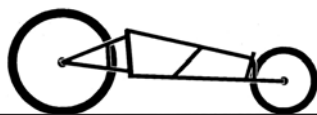
PEDÁLOS

KERÉKPÁRJAVÍTÓ, UTÁNFUTÓ
GYÁRTÓ ÉS KÖLCSÖNZŐ

Cím: 1039 Budapest, Deák u. 12. Tel.: 06 20 994 66 14

Web: www.pedalos.atw.hu, E-mail: pedalos2@t-online.hu

Nyitva: Hétfőtől péntekig: 10-17-ig, szombat: 9-13-ig



KŐMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

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

25 éves szakmai tapasztalattal, építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló, térburkolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés. Referencia munkák a harmadik kerületben (is). Híttér János telefon: 06-20 9334044



JUDO HÍREK – LEDÉNYI JUDO ISKOLA

Március 25-én Kecskeméten került megrendezésre a Szentkirályi Kupa judo verseny, melyen a Ledényi Judo Iskola növendékei a szép számú induló között ismételtelen bizonyították felkészültségüket. Saját korosztályukban, súlycsoportjukban az alábbi eredményeket érték el:
Merkulov Száva aranyérem,
Szentgyörgyi Dániel ezüstérem,
Rohácsi Szimonetta ezüstérem,
Benedek Marcell ezüstérem,
Demeter Bendegúz bronzérem.



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 vezetőedző**nél a **06-20-411-1911-es** telefonszámon lehet.

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



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.

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

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

AHA Pszichoterápiás Rendelő

Auch für deutschsprachige Patienten
 a Pók utcai lakótelepen

Dr. Végh Miklós pszichoterapeuta szakorvos

MÓDSZER:

- személyközpontú pszichoterápia
- kognitív viselkedésterápia
- aktív analízis

Tel: 06-30-507-67-18

Hétfőn 9-12 óráig, szerdán 15-19 óráig

Van egy szaporodó gyűjteményem „Kézközelben” címmel. Azért vannak kézközelben, hogy időnként újra elolvassam őket. Ezek között van a „Névtelen Alkoholista Szervezet” jelmondata:

Ó Uram, add meg nekem azt a **békét**,
 hogy el tudjam fogadni
 amin nem változtathatok,
 a **bátorságot**, hogy megváltoztassam,
 amit megváltoztathatok,
 és a **bölcsességet**, hogy tudjam
 a különbséget!

Reinhold Niebuhr



Jelszó: bizalom, biztonság, intimitás!

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

1-4 ÉVES KORIG VÁRUNK!

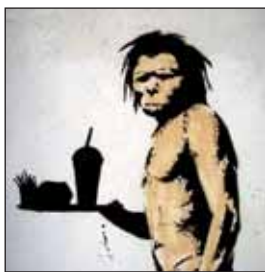
1039.BP.KIRÁLYOK ÚTJA 140

WWW.BABA-SZIGET.HU 20/9146-893

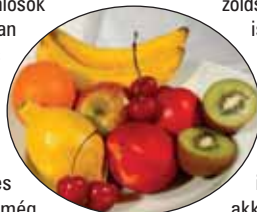


A paleolit táplálkozásról, avagy hogyan maradj karcsú és egészséges

Az előző számban „megbeszéltük” a fokozatos áttérést a paleolit étrendre, ami a rossz élelmiszerek elhagyását jelenti. Akkor ezen már túl is vagyunk (én már rég...), de legalább is egyre egészségesebb ételeket fogyasztunk. Ha rendszeresen sportolsz és sok energiára van szükséged, egész egyszerűen csak az élelem mennyiségét kell növelni olyannyira, hogy a kitervelt testmozgást jókedvűen, éhségérzet nélkül meg tudod csinálni. Ennél a táplálkozásnál véleményem szerint nem kell foglalkoznod a kalóriaszámolással, meg, hogy mikor ehetsz, stb., mert úgyis azt fogod észrevenni, hogy átalakul a tested, és javulni fog a közérzeted. Ezek a saját tapasztalataim. Tehát a napnak bármelyik szakában ehetsz, ha úgy érzed, hogy éhes vagy. Érdemes szénhidrátbevitel céljából is, de vitaminpótlás, és élvezeti értékük miatt is a főétkezések között gyümölcsöket, zöldségféléket, vagy különböző magvakat, mazsolát fogyasztani. A veszélyesnek mondott zsírokkal sincs semmi gond (libazsír, kacsazsír, mangalicazsír), amik helyett szívélyesen ajánlják a finomított „egészséges” ételajákat, mindenféle „szívbarát” margarinféléket és a többi... Ezeket azonnal el kell felejtetni, mert a legnagyobb mérgek. Olyan finomítási, tisztítási eljárásokon mennek keresztül, ahol mindenféle vegyszerekkel kezelik, utána azoktól az anyagoktól próbálják megszűrni, ami persze sikertelen. Az is tévhit, hogy az állati zsíradékoktól lesz magas a koleszterinünk, ami ráadásul lerakódik az érfalainkra, és a zsírtól fogunk elhízni. A koleszterin sokkal inkább a rengeteg elfogyasztott kenyértől, péksüteménytől nőhet, mi több ezek miatt leszünk kövérek és betegek. Nyilván a zsírfogyasztásnál is meg kell találnunk az arany középutat, és annyit fogyasztani belőlük amennyire valóban szükségünk van. Azért ezt megérzi a szervezetünk is. Valljuk be, ha idáig elmentünk vásárolni és belenézünk egy olyan valakinek a bevásárlókocsijába ahol állati zsírt véltünk felfedezni, egyből az jutott eszünkbe, hogy milyen egészségtelen és gusztustalan... Pedig nem kéne, mert igenis szükségünk van azokra a zsírokra. Például az A, D, E, K vitaminok is zsírban oldódnak és úgy hasznosulnak. Továbbá, lehetőség szerint vigyük bele a táplálkozásunkba a különféle magvak olajait, mint lenmag, tökmag, szőlőmag,



szívódní, de mivel maga a tej is egy nehezen, vagy egyesek által egyáltalán nem megemészthető termék, így erről felesleges is beszélnünk. Nemhiába, az állatvilágban is az emlősök csak kölyökkorban fogyasztják, amíg szükségük van rá a fejlődésükhöz. Nos, nálunk, embereknel is ugyanez a helyzet, hogy csak addig lenne rá szükség amíg csecsemők vagyunk... Plusz vitaminpótlásra többek közt azért is van szükségünk, mert az élelmiszereinkben sajnos egyre kevésbé megtalálhatóak természetes formájukban. Aktív sportolónál ez még szükségesebb. A különböző vitaminoknak más-más létfontosságú szerepük van az emberi szervezet működésében. A magas C vitamin bevitellel például megelőzhetünk akár egy vírusos fertőzést, de általános immunrendszer erősítés céljából is muszáj fogyasztanunk, ami akár 1-4 gramm is lehet naponta. Nagyon jó antioxidáns. A B vitaminoknak általában a bőrünk és az idegrendszerünk működésében van jelentős szerepük, de a megfelelő emésztést is szabályozzák, valamint a szívünknek, és izmainknak is nagy szüksége van rájuk. Amit még kiemelnék az a D vitamin pótlása, melyet főként a napfényből nyerünk (akár napi 8000-10000NE mennyiséget is szintetizálhat a szervezetünk egy nyári napozás után), de ennek hiányában táplálék kiegészítésként egy felnőttnek naponta 1000-3000NE fogyasztása ajánlott. Rengeteg jótékony hatása van akár a csontok fejlődésében, rákmegelőzésben, stb. Ha sokáig egészségesek akarunk maradni, akkor nem árt a többszörösen telítetlen zsírokat is



rendszeresen fogyasztanunk, mint pl. az Omega-3 vagy halolaj kiegészítőket, de ha sok halat fogyasztunk, és szeretjük elrágcsálni a különböző, igen értékes, nyomelemekben is gazdag magvakat, (tökmag, mandula, dió) azzal is sokat segíthetünk. Mindenesetre a sok fehérjebevitel mellett, ne feledkezzünk meg a rengeteg zöldségről és gyümölcscről se, mert ezek is létfontosságúak egy teljesen egészséges szervezet számára. Nem beszél arról, hogy nekünk paleosoknak ezek a fő szénhidrátforrások.

Most pedig a húsvétra való tekintettel egy-két egyszerű recepttel megkönnyítem a készülődést. Elsősorban a legegyszerűbb a főtt-füstölt sonka, főtt tojással, tormával, zöldségekkel. Itt nem is kell semmi különöset leírnom, csupán a megszokott módon elkészítjük a hozzávalókat, csak kenyér és kalács nélkül, viszont rengeteg zöldséget teszünk mellé... Szerencsére a sonka is, és a tojás is teljesen paleolit, amit felszeletelt kígyóborkával, paprikával, retekkel, újhagymával fogyaszthatunk. A tormát, ha cukor nélkül akarjuk enni, megvesszük friss formájában, megpucoljuk, és lereszeljük. Nyugodtan repetázhatsz is belőle, biztos, hogy nem fogunk elhízni. Főtt-füstölt csülök grillezve, zöldségekkel: Ennél is a csülköt a szokott módon főzzük, majd felszeleteljük akkora darabokra amekkora a zöldségeket is. Izlés kérdése, én a nagyobb, robusztusabb darabokat preferálom; majd egy nagy serpenyőben vagy vokban együtt pirítjuk a hozzáadott zúzott fokhagymával, sóval, frissen törött borssal, zöldpetrezselyemmel. A zöldségek: kaliforniai paprika, zöldpaprika, lila hagyma, padlizsán, kukkini, gomba, sárgarépa, de bármilyen más zöldség is lehet, amit kedvelünk. Miután ezzel megvagyunk, tányérra halmozzuk, és szintén reszelt tormával tálaljuk. És egy egyszerű halas recept. Sült, citromos lazac, pirított fokhagymás új karalábéval. A lazacszeletet sózzuk és serpenyőben megsütjük, miközben friss citromnak a levét hozzáadjuk. A karalábét megtisztítjuk, felkockázzuk, és kevés zsiradékban párolva pirítjuk, sózzuk, tört borsot, zúzott fokhagymát, friss vágott kapor adunk hozzá, majd ha kellően puha, és kissé halványan megpirul, levesszük a tűzről. Citromgerezddel tálaljuk. Jó étvágyat! (A sütéshez én házi libazsírt használok.)

**Minden kedves olvasónak
Kellemes Húsvéti Ünnepeket kívánok!**

Pintér Levente

Böbe recept-túrája Húsvéti előkészületek

Tárkonyos csirke raguleves

Hozzávalók: 2-3 db csirkemell, 6 kanál olaj (lehet olíva, és sima is), 1 fej vöröshagyma, 3-4 szál sárgarépa 2 db fehérrepa, 1 db közepes fej zellergumó, 30 dkg zöldborsó, 30 dkg zöldbab, 3 dl tejszín, 6 evőkanál liszt, 6 kanál tárkonyecet, 1 marék friss tárkonylevél, só, bors, citrom

A vöröshagymát felaprítjuk, az olajon megdinszteljük. A sárgarépát feldaraboljuk és a hagymára dobjuk. Hagyjuk párolódni, hogy az olajban kienedje a színét, mert ez festi meg a levest szép sárgára. Jöhet rá az apró kockára vágott csirkemell, amit fehéredésig pirítunk. Ha ezzel megvagyunk, vízzel felöntjük, de ne öntsük tele a fazekat, mert még rengeteg dolog jön bele. Én mindent bele szoktam tenni egyszerre. Tehát jöhet bele a feldarabolt fehérrepa, a zeller, zöldbab, zöldborsó. Sózzuk. Forrhat is, mert nem húsleves, ami nem lehet „zavaros”. Kb. 40-50 percig főzzük. A hús és a répa puhaságából lehet megállapítani, hogy készen van e. Ha ez a kettő már puha benne, akkor jöhet bele a tárkony, a bors és a habarás, ami áll 3 dl tejszínből és kb. 6 evőkanál lisztből. Kiforraljuk és jön a tárkonyecet, kb. 6 kanálnyi, persze ez is ízlés szerint. Tálaláskor citromcikket adhatunk mellé.

Március végén, április elején megjelenik az egyik legcsodálatosabb zöldségünk: a **medvehagyma**. Idén- hála a korán beköszöntött meleg tavaszi napoknak - már kapható, szedhető. Legszébb példányai a Mecsek déli lejtőin találhatók, de a Pilisben is nagyon nagy mennyiségben található. A medvehagymáról tudni kell, hogy a nevével ellentétben a liliumfélék családjába tartozik. Számos



gyógyászati hatása ismert (vérnyomáscsökkentő, vértisztító, C-vitaminban gazdag). A konyhában zöldségként használatos, remek szendvicskrémeket, pogácsákat, leveseket, mártásokat készíthetünk belőle. Ez a pogácsa teljes kiőrlésű rozsliszttel készült, ami ugye egészségesebb, mint a fehér liszt. Az sem elhanyagolható, hogy puhább tőle a pogácsa, másnap is élvezhető marad. Durvasága jól kiegészíti ezt az illatos-ízes hétköznapi pogácsát.

Medvehagymás pogácsa

Hozzávalók: 1 nagyobb csomag medvehagyma megmosva, apróra vágva, 20 dkg főtt krumpli, 35 dkg liszt, 15 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt, 2 dkg élesztő, 1 tk. cukor, 2 tk. só, 1,5 dl olaj, kb. 2 dl tejfő, 20 dkg füstölt sajt reszelve, fél tk. őrölt fehér bors



A krumplit meghámozzuk, nagyobb kockára vágjuk és megfőzzük. Amikor puha, levesszük a tűzről, leszűrjük, és rögtön összenyomkodjuk villával. Egy nagy tábla tesszük a lisztet, a sőt és a cukrot, majd belemorzsoljuk az élesztőt. Hozzáöntjük a krumplis masszát, a reszelt sajtot, az olajat, a medvehagymát, a borsot és a tejfőt. Alaposan összegyúrjuk, és kb. 10 percig dagasztjuk. Ez egy nagyon lágy tészta, de éppen ilyennek kell lennie. Nedves konyharuhával letakarjuk és kb. egy óra alatt a duplájára kelesztjük. Amikor megkelt, lisztetett deszkán vékonyra nyújtjuk, jobbról és balról is középre hajtjuk a lapot, majd újra félbe hajtjuk. Megint vékonyra nyújtjuk, és újra hajtogatjuk. Összesen háromszor hajtogassuk, majd nyújtjuk kb. egy cm vastagságúra. Szaggassuk ki pogácsaszaggatóval, és tegyük sütőlemezre, majd kenjük meg a tetejüket langyos tejjel. 10-15 perc pihentetés után addig süssük, míg szépen meg nem pirulnak.

Medvehagyma-krémléves

Hozzávalók: 200 g medvehagyma, 2-3 szem kisebb burgonya, 4 szál kisebb póréhagyma 1 gerezd fokhagyma, 1 l zöldségleves-alaplé, 2 dl főzőtejszín, olívaolaj só, őrölt fehér bors és szerecsendió

A póréhagymát, medvehagymát megmosom, karikákra, ill. csíkokra vágjuk. Összezzuk a fokhagymát. A burgonyát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk. Egy fazékban felforrósítjuk az olajat, hozzáadjuk a póréhagymát és a fokhagymát. Néhány perc párolás után beletesszük a medvehagymát és a burgonyát majd tovább pároljuk. Ha a medvehagyma egy kissé megfonnyadt (ez néhány perc) akkor fűszerezünk sóval, őrölt fehér borssal, szerecsendióval. felöntjük az alaplével. További kb. 10-15 percig főzzük, tejszínnel dúsítjuk, majd jól összeforraljuk. Botmixerrel turmixoljuk. Tálaláskor pirított tökmaggal díszíthetjük.

Sajttekercs

Hozzávalók: 25 dkg eidami sajt, 10 dkg vaj, 15 dkg natúr sajtkrém 2-3 evőkanál Ajvár (ízles szerint natúr vagy csípős), 15 dkg gépsonka, 1 evőkanál mustár, 4-5 evőkanál besamel-mártás, apróra vágott zöldpetrezselyem, 1 fej lilahagyma nagyon apróra vágva
Vagy: Eidami, vagy füstölt Trapista sajt, puha vaj, maradék nem híg spenótfőzelék, 4-5 evőkanál Besamel-mártás, 15-20 dkg sonka

Vizet melegítünk. Amikor forr, a sajtot egy nejlon zacskóba tesszük, amit jól lezáruunk, és belelő-gatjuk a forró vízbe. Ne érje víz a sajtot! Az edényt lefedjük, és kb. 20-25 percre magára hagyjuk. Elkészítjük a tölteléket, azaz a vajat kikeverjük a krémsajttal, meggy bele a zúzott fokhagyma, az aprított petrezselyem, a mustár. Ha a sajt kellően megpuhult, akkor ki vehetjük a vízből!

Most jön a sajt kinyújtása. Olajozzuk be a felületet, a nyújtót is! Az olaj miatt egyszerű lesz vele dolgozni. Próbáljuk meg téglalap alakúra nyújtani, mert úgy könnyebb lesz megtölteni. Ha kinyújtottuk, fektessük rá a sonkát, és kenjük meg a kívánt töltelékkel (krémmel) majd tekerjük fel, minél szorosabban.

Csavarjuk folpackba és tegyük a hűtőbe a tálalásig, amikor is recés késsel felszeleteljük majd.

Mézes-mandulás lepény

Hozzávalók: 4 dl tejfő (az egyik pohárral mérek tovább), 1 pohár cukor, 2 pohár liszt, 1 csomag sütőpor, 1 csomag vaníliás cukor, 3 db tojás,

A tetejére: 25 dkg vaj, 2 csomag szeletelt mandula, 1 pohár cukor, 3-4 kanál tejszín vagy tej és 3 evőkanál méz
A fenti hozzávalókat géppel kikeverjük - aránylag folyékony massza lesz belőle. Ezt beleöntjük a tepsibe, amit általában a sütőkhöz adnak. A tésztát előmelegített sütőben 175 fokon nagyjából 20 percig sütjük. Amíg ez sült, addig elkészítjük a mandulás masszát: a hozzávalókat lassú tűzön felfőzzük. A sütit 20 perc után kivesszük, ráöntjük a mandulás masszát, majd 20-25 percre visszateesszük a sütőbe. Ha kész, szögletes lepénydarabokra szeleteljük.

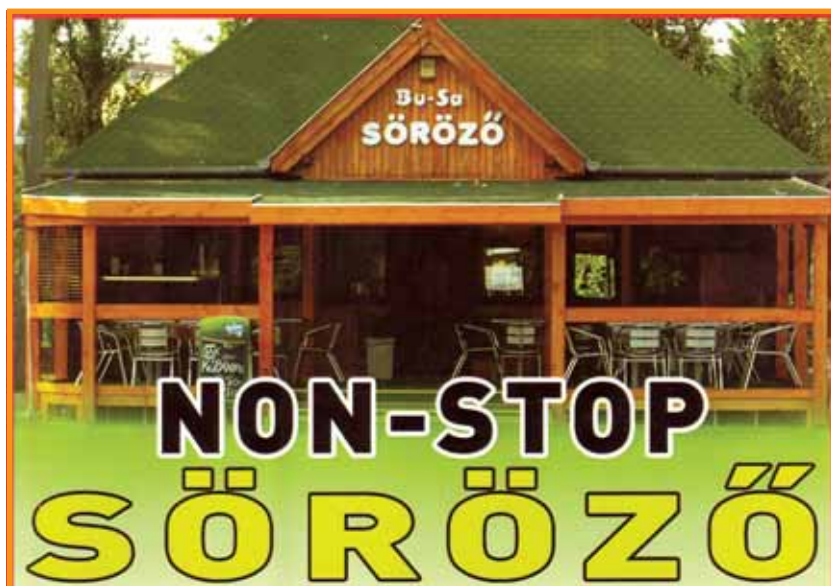
Hamis marcipángolyók

Hozzávalók: 3 ek. porcukor, 30 dkg darált keksz, 14 dkg búzadara, 1,5 dl tej, 12 dkg vaj, mandulaaroma, kakaópor

A tejet jól felforrósítjuk, és beletesszük a darát, megvárjuk, míg megpuhul, és kihűl. Majd a kakaóporon kívül összekeverjük az egészét (a mandulaaroma ízlés szerint, én meg szoktam loccsantani. Golyókat formálunk belőle, és kakaóporba forgatjuk.

**Nagyon Kellemes, vidám
Húsvéti Ünnepeket kíván: Böbe mama**





**Pünkösdfürdő utca – Királyok útja sarok
STRAND bejárattal szemben**

SÖRAKCIÓK!
Digi Sport csatorna

NYITVA: 0–24

Kedves Olvasók!

Ezúton szeretnénk meginvitálni mindenkit a **Római Part információs portálra** – olvasókat, olyanokat, akik szeretnének a Római Part és tágabb környezetéhez kapcsolódó hírekről, érdekességekről tudomást szerezni. Ez a site azért jött létre, mert hiszünk abban, hogy az összefogás korszaka érkezett el és azok a vállalkozások, akik a verseny helyett együtt gondolkodnak, akik kapcsolódni képesek másokkal, azok egy más életminőséggel élnek. A Római Part portállal egy internetes platformot adunk annak, hogy a vállalkozók, akik a portál életében részt vesznek, egy összefogással fellendíthetik a part és környékének életét. Szeretnénk, ha minél több helyre eljutna a portál és a Római Part kínálta lehetőségek hírei, életének eseményei a belsőbb kerületekhez is megérkezzenek. A **www.romaipartportal.hu** oldalunkon híreket, érdekességeket, újdonságokat, eseményeket közölnek mindazok, akiknek a Római part közösségéhez van mondanivalójuk, akik híreiket nekik szánják. Gyerekkorunkban láttuk a Római Partot, hogy pezseg, üdülők rövidnadrágban rohagnak és olyan az egész, mintha ez lenne a második Balaton. Ennek a site-nak a működése csak egy apró lépés afelé, hogy a Római-part újra élettel teli sziget legyen, egy unikum, Budapest turizmusának egyik meghatározó színhelye, egyik kiemelt sport és szabadidős helyszíne, hogy a főváros távolabbi részén élők is látogassák és élvezzék a Duna és a III. kerület kínálta lehetőségeket. Hiszünk abban, hogy akik kapcsolódni képesek másokkal, akik szerepelnek ezen az oldalon, azoknak összeadódik mindaz, amit várnak és messzebb jutnak közösen, mint egyedül. Új élet kerül a portálba azzal, hogy nem csak céginformációs oldalként működik, nem csupán a kerületben működő cégeknek biztosítunk bemutatkozó felületet, hanem sokkal aktívabbak lehetnek partnereink is az oldal tartalmának alakításában. Ezzel Római Parti vállalkozások környezetébe is élet kerül. *Éljenek a meghívással és találkozzunk Önökkel a Római Part portálon is!*

Római part portál csapata

06-70-426-7014

romaipart2012 @gmail.com

www.romaipartportal.hu

ETRUSZK, RÓMAI, ÉS TOSZKÁNAI MŰVÉSZET

Bérczi Szaniszló, Budapest, 2004

Nyugat-Euráziának vannak művészetekkel gazdagon rétegzett tájai. Ezek között is kiemelkedően kedvelt, ismert és csodált az a művészeti hagyomány, amely az egykori etruszk nép itáliai földjén a Kr. e. 1 évezredben létrejött. Az évezred elején érkeztek a fejlett keleti kultúrákat magukkal hozó hajós népek Itália földjére, mocsarakat csapoltak le, kőből városokat építettek, gazdag ipart, fémművészetet hoztak létre. A szomszédos itáliai törzsekkel versenyezve fejlődtek azzá az etruszk városi szövetséggé, amely a korai Rómának három királyt is adott. Később azonban az etruszkok alulmaradtak a latin törzsekkel vívott harcban és munkájuk beépült Római Birodalom műveltségébe. Róma első császára, Oktáviánusz is, a későbbi Augustusz császár, ősi etruszk családból származott. Etruszk család sarja volt a máig szép emlékü Mecenás, aki a földvirágzó Róma költőit is támogatta. A Római Birodalom meggyengülése, majd összeomlása után Itália városállamokba tagolódott. Tartományi nevén Toszkána az, amelyben az etruszk hagyományok mint-egy ismét föltámadtak és Firenze központtal a reneszánsz földvirágzást adták Európának. A halhatatlan emlékü Michelangelo talán az az alkotó mester, aki örök időkre emlékeztetett a számunkra az etruszk művészetet. Nemcsak a szobrászatban, hanem a festészetben és az építészetben is maradandót alkotott. Néhány alkotásáról elmondható, hogy folytatja az akkor már 2500 éves etruszk hagyományokat. Ennek legszebb példája az a szoborcsoport, amelyből Budapesten is legalább félszáz található a milleneumi főváros építészetének alkotásain. A Medici hercegek síremléke az a nagyszerű szoborcsoport, melynek mellékalkajain etruszk síremlékekről vett emberalakokat töltött meg élettel, és a Hajnal és az Alkony, a Nappal és az Éjszaka allegorikus szobrai látjuk díszes ablakpárkányokon ma is, nem csak Budapesten, de szerte Európában. Az etruszk

művészet, s folytatása a római és toszkánai művészet, gazdag tárháza a műveltségek rétegződésének. Az eurázsiai művészeteknek olyan ága ez, amely megőrizte szépségét és kifejezőerejét évezredek óta.

Az etruszk műveltségnek van egy másik ága is, amely Rómán át a reneszánszban megélt újbóli kibontakozással, máig hatol. Ez pedig a műszaki alkotás művészete. A keleti építészetből Nyugat-Euráziába elszármazott boltív már az etruszk városok építészetében megjelenik. Viaduktok épülnek boltíves szerkezettel. A mérnöki építészettől Róma fölvirágoztatja birodalomszervező munkája során. A nagy távolságokon át vizet szállító völgyhidak mellett a boltív a középületeken is elterjed, elsősorban kapuzatokon, de később már a nagy római színházépítmény, a cirkusz legfőbb díszítőeleme lesz. Legismertebb az Etrúriával határos területen, Rómában megépült Kolosseum boltívja, de a Földközi-tenger medencéjét körbevevő római államoknak csaknem mindegyikében máig fennmaradt, ha romos állapotban is, egy-egy ilyen építészeti tanú arról, hogy egy rendkívül fejlett műveltségű nép találmányait, vívmányait, életminőségét egy-egy szervező birodalom sokak számára elérhetővé teheti. Ez a műszaki művészeti szál az, amely szintén nagyszerű alkotóban csúcsosodik ki a reneszánsz idején: Leonardo da Vinciben. Az ő gépei, mozgástanulmányai, tervei és megvalósított szerkezetei is mind az egykori fejlett etruszk műveltség időben már távoli, de erejében annál elevenebb hatásáról tanúskodnak.

Az etruszkok, Hérodotosz leírása szerint, a kisázsiai Lúdiából vándoroltak itáliai letelepedésük helyére. A krétai állam fölbomlása után a Földközi-tengeren a tengeri népek hajószai tartották rettegésben a parti népeket. Egyiptom többször visszaverte a Tengeri Népek támadásait, ahogy ez fölírataikon szerepel. Kisázsiai szülőföldjükön több olyan régészeti és

épített emlék ismert, ami megerősíti e népcsoport eredetét. Összetett hagyományaik jelentős számú mezopotámiai művészeti örökséget is megőriztek. Ilyen az állatküzdő jelenetek ábrázolása, a leginkább szkíta művészeti körből ismert fejedelmi arany-ékszer, a pectorál, és ilyen az arcmézese szemfedő is. A fejlett fémművészet is kisázsiai eredetű hagyományuk. Jelentős vasipart fejlesztettek ki az etrúriai Elba-szigeti vasbányák kiaknázásával. Van néhány feltűnően magaslató művészeti alkotásuk, mely átvészelt az évezredek. Egyik ilyen mestermű az arezzo-i oroszlán, a másik a római (kapitólumi) anyafarkas, melyhez később Pollaiuolo készítette el a két római városalapítónak, Romulusnak és Rémusnak a gyermekszobrát, már a reneszánsz idején. Mesterművek az egykori városfalak is, s az azokon nyitott díszes kapuk, faragott kőből épített házaik és síremlékeik. Ezeket félgömb boltozat fedte, kívül földdel borították be őket. Festészetük ezekben a sírkamrákban tanulmányozható. Stílusa és gazdagsága a krétaihoz és a dél-itáliaihoz mérhető. Jól ismertek a Vezűv kitörésekor elpusztult Pompei és Herkulaneum falfestményei. Ezek párpai található meg az etrúriai sírkamrákban. Számtalan hétköznapi eszközünk legkorábban az etruszkoknál található meg. Összegzőként elmondhatjuk, hogy az etruszkok a fejlett óskori és ókori kelet műveltségét hozták magukkal s terjesztették el Itáliában.

Államszervezetük a városállamok szövetsége volt. A város építését törvények szabályozták. A városfal helyét szertartásos tevékenységgel jelölték ki, szántották körbe. A kapuzat helyén fölemelték az ekét, mert azon a helyen később is átjárás történt. Két merőleges utat jelöltek ki a város tengelyéül: egy észak-déli és egy kelet-nyugati irányút. A kettő találkozásánál szent kutat ástak. A megépített falat gondosan őrizték, megközelíteni sem volt szabad. A közép-itáliai pásztornépekből formálódó rómaiak fokozatosan hódították meg az etruszk városokat. A mai Róma területén egykor több etruszk város állt. A legismertebb Veii, itt maradt fenn a szép arcú veii Apolló szobor az etruszk templom homlokzatáról. Az etruszk templom más szerkezetű volt, mint a

görögök temploma – más hagyományokból táplálkozott építészetük. Oszlopok által tartott nyitott előcsarnok állt a zárt belső szentély előtt. A szentélyben etruszk istenhármas szobra állt. Ezt az istenhármaszt, Júnó, Jupiter és Minerva alakjában már római istenekkel, később a rómaiak is átvették. Az etruszk, római és toszkánai műveltség sok ágon vált részévé a magyarok életének is. A római kereszténységhez kapcsolódó szálak, majd később Mátyás királynak a reneszánsz kapcsolatai is közismertek. Reméljük, hogy az eurázsiai művészeteket bemutató sorozat eddigi füzeteihez hasonlóan az Etruszk, római és toszkánai művészet című kifestő is sok örömet szerez majd a rajzolni és festeni szerető felnőtteknek és gyerekeknek.

Bérczi Szaniszló

Letölthető:

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



A füzet előlapja



A füzet hátlapja



KÖRNYEZETVÉDELME



TŰZ ÉS VÍZ

Az elmúlt időszakban e két nélkülözhetetlen elem került fókuszba. Soha nem tapasztalt szárazság van, a víz jelentősége pedig egyre komolyabban felértékelődik. „A klímaváltozás éppen most zajlik, nem valamiféle távoli jövőbeli veszély.” – figyelmeztet a Meteorológiai Világszervezet főtitkára. Ezt a kérdéskört járjuk most egy kicsit körül.

Gyorsul az általános felmelegedés

A Meteorológiai Világszervezet szerint a 2001-2010 között eltelt évtized a legmelegebb tíz év volt, amelyet valaha a Föld minden kontinensén regisztráltak. A tavalyi év a globális időjárási adatok rögzítésének 1850-es kezdete óta a 11. legmelegebb év volt, a La Nina hatást kiszűrve. A klímajelentés 102 ország adatszolgáltatásán alapul. Ez alapján megállapítható, hogy az 1971 óta eltelt negyven évben a hőmérsékletek növekedése „rendkívüli” mértékű, és az extrém természeti jelenségek – súlyos áradások, aszályok, ciklonok – gyakorlatilag a vizsgált időszakban a Föld összes régióját érintették.

Szirenázó tűzoltóautók országszerte

A rendkívüli szárazság miatt gyakoribbak az erdő- és avartüzek. Sokszor olyan területek kerülnek veszélybe, ahol védett fajok élnek. Legutóbb pl. a Bükkben pusztított tűz, a Nagymezőn. A március 26-i bükki avartűzben közel 2 ha erdő, valamint 40 ha gyepek égett le. Itt 4 fokozottan védett, 62 védett és 25 lokális értékű növényfaj fordul elő, amelyből kettő (leánykőkörcsin, Janka-társóka) Natura 2000 jelölőfaja a kiemelt jelentőségű különleges természet-megőrzési területnek. De további védett növényfajok is károsodtak, pl. a hóvirág, kapocsos korpafű, farkasboroszlán, tarka nőszirm, havasi ribiszke, stb.

Apad tavaink vízszintje, sekélyebben lubickolhatunk

Tározókból pótolják vissza a vizet. A rendkívül csapadékszegény 2011-es év során folyamatosan csökkent a víz mennyisége, majd a 2012-es év első hónapjaiban a sokéves átlagtól lényegesen elmaradó csapadékmennyiség következményeként a minimális szabályozási szint alá süllyedt. A Velencei-tó vízszintje jelenleg 134 centiméter, a nyári szezonra az optimális vízszint 160 centiméter lenne. A Balatonban 82 centiméteres vízállást mértek. A szezonban alacsony vízállásra kell számítani, ami nyár végére 50-60 centiméter körül is alakulhat.

A vízszint további alakulásáról és az utánpótlásról más-más vélemények léteznek. A hivatalos álláspont szerint az igazi probléma nem is a mostani alacsony vízszint, vagy a csapadékszegény időjárás, hiszen ilyenre volt már példa, hanem az, hogy az 1970-es évek óta a csapadékhiány mértékét lényegesen meghaladó arányban csökkent a vízgyűjtő területről befolyó víz mennyisége, azaz a korábbiaknál jóval kevesebb víz érkezik a Balatonba. A szakemberek szerint ennek nem tudhatjuk az okát. Példaként említette, hogy a Balaton legfőbb befolyójának számító Zala folyó vízhozamának korábban 70 százaléka, az utóbbi években már csak 50 százaléka kerül mérhetően a tóba. (Erre nem ad magyarázatot, hogy a Kis-Balaton jó tíz évvel ezelőtt megnövelt területe miatt megnőtt a párolgási veszteség is, éves szinten 3-4 centiméternyi vízszintet elvéve a Balatontól.) Szerintük mielőbb komoly kutatásokat kellene végezni az okok kiderítésére, hiszen csak az objektív tények ismeretében lehet bármilyen intézkedést hozni, illetve a folyamatokat lassító, vagy megfordító beruházásokról dönteni. A másik oldalon azonban ott van a civil szervezetek véleménye, akik úgy vélik, komoly kutatásra – úgy általában – mindig nagy szükség van. Ezzel egyet lehet érteni, ám a többivel nem, mert vannak kérdések, amikre válasz kutatás nélkül is adható. Ilyen dolog a Balaton vízszintjének csökkenése. Ha tavaly, mikor extrémisan kevés volt a csapadék (országos átlagban csak

404 mm!), nem engedtek volna le annyi vizet a Sión, mint amennyit leengedtek, akkor ma nem kellene föltenni a kérdést, hogy „Honnan pótoljuk?”. Legutóbb a 2003-as minimumkor folytak komoly kutatások a vízpótlásról, eredményüket a Vízügyi Közlémények különszámában tették közzé. Összegző megállapítása: „A 2003-ban elvégzett vizsgálatok megállapították, hogy a Balaton alacsony vízállása meghatározóan a természeti tényezők következménye, ezért a tó vízmennyiségének műszaki beavatkozásokkal történő pótlását környezetvédelmi, természetvédelmi és vízügyi szempontok nem indokolják.”

Marakodunk a vízen...

Vitathatatlan tehát, hogy a víz létezésünk alapeleme. Egyetlen élőlény sem lenne képes víz nélkül létezni. Március 22-én ünnepeltük a Víz Világnapját. Fontos tudni, hogy a Földön már napjainkban is több mint egymilliárd ember nem jut tiszta ivóvízhez. Ha tétlenek maradunk, emberek milliói juthatnak hasonló sorsra.

A Föld 70%-át víz borítja, ám ebből alig 3% édesvíz. A világ édesvízkészletének csupán 0,3%-a alkalmas közvetlenül emberi fogyasztásra, ugyanakkor a Föld népségének növekedésével és életszínvonalának emelkedésével párhuzamosan az édesvíz iránti igény fokozatosan növekszik. Az igények növekedése miatt az édesvíz-gazdálkodás jelen formájában nem sokáig fenntartható. A márciusban zajló hatodik Víz Világfórumon a WWF legújabb vizsgálatának eredményeiről számolt be, mely szerint a vízforrások felhasználása miatt felmerülő érdekellentétek a jövőben elkerülhetetlenek lesznek. Az érdekellentéteket kormányzati, vállalati és kutatási programok segíthetnek megoldani, és döntéshozói szinteken kell preventív intézkedéseket hozni. Ezek hiányában a vízhasználat kapcsán kialakult problémák bonyolult és erőszakkal fenyegető konfliktusokat okozhatnak. A legfontosabb feladatok a vizek további szennyezésének megszüntetése, a rendelkezésre álló vízkészletek védelme, a vízfelhasználás fenntarthatóvá tétele. Mindezen célok eléréséhez az állami, az önkormányzati és a magánszféra összehangolt fellépésére van szükség. „Életünk minden eleméhez szükségünk van vízre. Meg kell ismernünk saját vízfogyasztásunkat, a vízlábnyom fogalmát és meg kell tanulnunk apró lépésekkel takarékosabban élni!” Az emberi fogyasztásra kerülő víz szinte mindig természetes környezetből származik, ezért kulcsfontosságú, hogy természeti környezetünk vízkészleteit is megóvjuk.

...és sokféle módon szennyezzük, mérgezzük vizeinket

Egy friss kutatás szerint a textilgyártás során használt veszélyes vegyszer-csoport, a hagyományos mosási körülmények között kimosódnak a ruhából. A Greenpeace tanulmánya bizonyítja, hogy a nagy közismert ruházati

márkák (vizsgált cégek listája: Kappa, Converse, Puma, Abercrombie & Fitch, Nike, Youngor, Ralph Lauren, Calvin Klein, Adidas, H&M, G-Star RAW) termékeinek mosásakor veszélyes vegyi anyagok jutnak a vizeinkbe. Ezek a toxikus anyagok a folyóinkba, a tavainkba és a tengerekbe jutva még károsabb, a hormonrendszert károsító anyagokká bomlanak. A Greenpeace kutatás kimutatta, hogy a textilgyártás során használt veszélyes vegyszer-csoport, az ún. nonil-fenol-etoxilátok (vagy NPE-k) a hagyományos mosási körülmények között kimosódnak a ruhából. A Greenpeace közép-kelet-európai vegyi anyag-szakértője, hogy nem csak vízhez való hozzáférés jelent egyre nagyobb problémát mind több ember számára, hanem az is, hogy a ruhaipar zavartalanul szennyezi vizeinket. Holott ma már minden adott ahhoz, hogy az ágazat a mérgező vegyszerek kiváltásával áttérjen a veszélytelen anyagok használatára. „A ruhákban keresztül csak az Európai Unió vizeibe évente több száz tonna kerül az itt egyébként már betiltott vegyszerekből. A szóban forgó nonil-fenol-etoxilátok lebomlásuk során még veszélyesebb anyagokká válnak, a vízbe és a táplálékláncba kerülve rongálják a hormonháztartást, a hím halak elnőiesedéséért viselt felelősségük már bizonyított.”. A Greenpeace jelentések arra szólították ezeket a nagy világcégeket, hogy 2020-ra teljes mértékben hagyjanak fel a veszélyes anyagok használatával. A felhívás hatására eddig a Nike, az Adidas, a Puma és a kínai Li-Ning, valamint a H&M és a C&A divatcégek tettek nyilvános kötelezettségvállalásokat.

Mivel globális problémáról van szó, a Greenpeace arra szólítja fel a nagy márkák képviselőit, hogy csatlakozzanak a szervezet Detox nevű kezdeményezéséhez. Az eddig csatlakozott vállalatoktól pedig követelik a zöldek, hogy mihamarabb tüzzenek ki világos és ambiciózus rövidtávú határidőket a legveszélyesebb vegyi anyagok kiiktatására. Eddig hat cég csatlakozott a Greenpeace Detox-kampányához: – Puma, Nike, Adidas, H&M, C&A, Li-Ning.

Napos Napok is várnak ránk

Végül nézzük a dolgok napos oldalát. 2012-ben is lesz Napos Napok kampány. A Napos Napok olyan, napenergia felhasználást népszerűsítő nemzetközi kampány, mely mind az Európai Unió, mind pedig a nemzetközi napenergia szövetség támogatását bírja. Jelenleg 17 partnerország vesz részt. Hazánkban a Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata (Kötháló) koordinálja a rendezvénysorozatot, amelynek célja, hogy felhívjuk a magyar lakosság figyelmét a napenergia használatának előnyeire, fontosságára, a benne rejlő lehetőségekre.. Csatlakozzon Ön is! Legyenek napos napjai! e-mail: naposnapok@kothalo.hu

Szűcs Boglárka szerkesztette

Pályázati felhívás zöldterület örökbefogadására

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata – a kerület Környezetvédelmi Alapjának terhére – zöldfelület örökbefogadására lehetőséget adó pályázatot hirdet a kerületben működő civil szervezetek, valamint a kerületben működő általános és középiskolák részére. Pályázható tevékenységek civil szervezetek esetében: A pályázat útján elnyert pénzösszeg kizárólag a civil szervezet működési területén, közterületen fekvő zöldterületek rendbetételére, kialakítására és megtisztítására, ezen belül növényültetésre, növénygondozásra, talajjavításra (indokolt esetben talajcserére), valamint parképítési feladatok elvégzésére, valamint a rendbetett terület folyamatos gondozására, takarítására fordítható. Pályázható tevékenységek általános és középiskolák esetében: A pályázat útján elnyert pénzösszeg kizárólag az

intézmény környezetében lévő, közterületen fekvő zöldterületek rendbetételére, kialakítására és megtisztítására, ezen belül növényültetésre, növénygondozásra, talajjavításra (indokolt esetben talajcserére), valamint a terület folyamatos gondozására, takarítására fordítható.

Az elnyerhető támogatás maximális összege 200.000 forint.

Civil szervezetek esetén a támogatás feltétele: 30% önrész biztosítása, amely lehet az elvégzendő munka értéke is. Itt érhető el a részletes pályázati kiírás és adatlap, vagy beszerezhető a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodáján (1033 Budapest, Harrer Pál utca 2.), illetve a civil referensnél (1033 Budapest, Fő tér 3. II. em. 37/a).

A pályázatról további információt nyújt:

Locskainé Radnai Írisz civil referens: a 437-8921-es telefonszámon, vagy a radnai.irisz@obuda.hu e-mail címen.

A beadás határideje: 2012. április 27. (péntek) 12 óra



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 GYÓGYTORNA, Dr. Eöry Ajándok tanítványainak vezetésével.

MINDEN HÓNAP második csütörtökén (május 12. és június 14.) ÜGYVIVŐ TESTÜLETI ÜLÉS 19 órától

INGYENES JOGI TANÁCSADÁS 18-19 óráig

INGYENES ÉPÍTÉSZETI TANÁCSADÁS 18-19 óráig

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

PROGRAMOK

április 21-én 9.00 órától Csillaghegyi TAVASZI NAGYTAKARÍTÁS ÉS EGYIDEJÜLEG VIRÁGVÁSÁR.

április 25. 18 órakor - Előadás: Gondos Béla: Ősi szentélyek a Kárpát-medencében

május 2. 18.00 ÓRAKOR CSILLAGHEGYI TALÁLKOZÓ

május 5. ÓBUDA NAPJA „CSILLAGHEGYI VURTSLI” JÁTÉKOK, LÁTVÁNYOSSÁGOK, SÖR-ÉS BORKOSTOLÁS

május 12. EGÉSZSÉGNAP 9.00 órától ingyenes egészségügyi szűrés és alternatív gyógymódok

június 4. ORSZÁGZÁSZLÓ AVATÓ CSILLAGHEGYEN A PETŐFI TÉREN
KÉRJÜK ADOMÁNYAINKAL SEGÍTSÉK MUNKÁNKAT.

VALAMENNYI PROGRAM INGYENES!

Szeretettel várunk mindenkit!

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

Adománygyűjtés a Csillaghegyi Országzászlóért

Az önkormányzat polgári kezdeményezésre adománygyűjtést indít a Csillaghegyi Országzászló újbóli felállítására érdekében. Az eredetileg 1941-ben emelt, majd a háború után lerombolt emlékmű korabeli leírás szerint Csillaghegy és Békásmegyer lakosságának a nemzet előtti tiszteletét jelképezi. Az újrakészített emlékhelyet a tervek szerint 2012. június 4-én, a Nemzeti Összetartozás Napján avatják fel.

Csillaghegyi polgári kezdeményezésre Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata úgy döntött, hogy az 1941-ben emelt Országzászló emlékművet újból felállítja egykori helyén, a Petőfi téren. Az emlékmű újrakészítéséhez a Közigazgatási és Igazságügyi Minisztérium is hozzájárul. **Kérjük Óbuda-Békásmegyer polgárait, a kerületben működő vállalkozásokat, szervezeteket, hogy adományaikkal járuljanak hozzá az Országzászló újbóli felállításához.**

A pénzadományokat a **12001008-00131713-04900005** számlaszámra, vagy csekken fizethetik be. A csekk átvehető az önkormányzat Harrer Pál utca 2. sz. alatti ügyfélszolgálatán, a Csillaghegyi Községi Házban, a San Marco utcai Kulturális Központban és a Békásmegyeri Községi Házban. **Információ** az orszagzaszlo@obuda.hu e-mail címen kérhető.

Az Országzászló újbóli felavatására 2012. június 4-én, a Nemzeti Összetartozás Napján kerül sor.

A tízezer forint felett adományozók emléklapot kapnak, a 100 ezer forint felett adományozók neve megőrzítésre kerül az emlékmű talapzatán.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata

(forrás: obuda.hu)

Római Sport Egyesület

Hazai és nemzetközi sikerek

A Római Sport Egyesület idén is képviseltette magát a müncheni Head Trophyn márciusban.

12 ország, 92 egyesület és 973 versenyző vett részt az úszóversenyen.

A Római SE 2 arany és 2 bronzéremmel tért haza. Kiemelnénk

Börscsök Dánielt, aki 2 aranyérmet szerzett és az országos ranglistán 3 számban a 3. helyre került.

Éremszerzők:

Börscsök Dániel (02) 2 arany, Beták Anna (95) 1 bronz, Könczöl János (00) 1 bronz München után nem állt meg az élet, sőt talán mondhatni élesedett a helyzet, hiszen kezdetét vette az országos diákolimpia döntője. Az egyesületet két versenyző képviselte **Dani Veronika** és **Beták Anna** (95). Anna fantasztikus időt úszva csapatával a dobogó legfelső fokára tudott állni az országos döntőben.

Dani Veronika (01) 4*50m női gyorsváltó 3. hely

Beták Anna (95) 4*50m női gyorsváltó 1. hely

Az egyesület két vezetője Gyepes Lajos és fia Gyepes Ádám büszkék tanítványaikra.



Újabb két fitnesspark és egy műfüves focipálya

Újabb két, 5 elemből álló kültéri fitnessparkot adott át az önkormányzat a kerületeknek. A sorban ez már az ötödik és hatodik szabadtéri sportpark. Az Óbudai Sportágörze további meglepetése egy műfüves focipálya volt.

Az elsőként átadott Harrer Pál utcai után, tavaly a békásmegyeri (Veres Péter Gimnázium előtti), és kaszásdűlői (Máltai játszótér szomszédságában lévő) parkok következtek, majd az Arató Emil téren a Máltai játszótér mellett alakították ki a negyediket a sorban.

Az ötödik parkot a Barátság Szabadidőparkban (Laborc utca) a szombaton lezajlott nagy sikerű Óbudai Családi Sportágörzén adta át a kerület polgármestere.

„Nyaranként ebben a tábortban 300-400 III. kerületi gyermek tölti a szünidejének egy részét. Ezért esett a választás éppen erre a területre. Ezen felül, most már a Terstvértégyen és Bécsi út környékén élőknek is ingyenes sportolási lehetőséget nyújt a park” – mondta *Bús Balázs*. „Szabad levegőn jobb a mozgás, és ne feledkezzünk meg prevenciók szerepről sem” – tette hozzá a polgármester.

A Sportágörze más meglepetést is tartogatott. A helyszínen átadásra került egy 20x40 méteres műfüves labdarúgó pálya is, melyet a kerületi TVE focistái rögtön felavattak.

A másik, a sorban a hatodik fitnesspark ugyan nem a kerületben van, de mégis Óbuda-Békásmegyer gyermekei, idősei élvezhetik elsősorban. A sífok-sóstói ifjúsági táborban kialakított sportparkot, a szünidőben hetente kb. 250 III. kerületi általános iskolás használhatja biztonságban, továbbá azok a kerületi nyugdíjasok is, akik szintén itt nyaralnak. A közkedvelt, bárki által igénybe vehető, különösen az idős korosztály körében, rendszeresen, akár napi szinten használható, ingyenes eszközök használatát, a helyszínen elhelyezett információs tábla segíti.

Az eddigi tapasztalatok alapján a két új parkban nagyobb arányban helyeztek el dinamikus, azaz mozgó alkatrészekkel ellátott eszközöket, mint a statikusakat.

(Forrás: obuda.hu)

Világkupa pont, világbajnoki cím és tengerentúli siker

Eredményes időnyt zártak a Fullsport SE sí versenyzői

Kiemelkedően teljesítettek a 2011/2012-es téli szezonban az óbudai Fullsport SE sízői, akik számos versenyen bizonyítottak. Bár a 2011-es világbajnokságon műlesiklásban még 44. helyen végző Szepesi Bertold egész szezonban sérüléssel bajlódott, három klubtársa is kitűnt tehetségével a nemzetközi megmérettetéseken.

A Romániából honosított Miklós Edit nem csak egyesületének, a Fullsport SE-nek, de Magyarországnak is fantasztikus eredményt ért el: sí történelmet írt a svájci St. Moritzban azzal, hogy világkupa pontot szerzett szuperkombinációban, ugyanis ő az első nő, és 30 év után az első magyar alpesi síelő, akinek ez sikerült. A FIS világranglistáján is egyre jobb pozícióba kerül.

Edit 2010 februárjában a vancouveri olimpia lesikló számában megsérült, felépülése hosszú időt vett igénybe, majd a nemzetváltás miatt törölték addigi világranglista pontjait és helyezéseit. Szerencsére a 2011/2012-es időnyt már ismét teljes szezon volt a számára, de egyelőre támogatók híján és a hazai szövetségnek jutó csekély mértékű állami támogatásból nem tudta a felkészülését megfelelő módon finanszírozni. Ezért kimaradtak a szezonnyitó dél-amerikai versenyek, valamint az Észak-Amerikában megrendezett világkupa futamok is. Ilyen körülmények között igazán örömteli, hogy már ebben a szezonban tudott Világkupa pontot gyűjteni.

Edit megszerezte a magyar bajnoki címet óriás-műlesiklásban és szlalomban is. Végül a hab a tortán: az osztrák bajnokságon (vagyis a sportág tulajdonképpeni bölcsőjében) a női lesiklás versenyszámban kétszer is felállhatott magyarként a dobogó legfelső fokára, mivel ő lett a felnőtt lesikló osztrák bajnok, és ugyancsak ő diadalmaskodott a nyílt osztrák junior bajnokságon is. Szencziósi teljesítménnyel rukkolt elő Kékési Márton, a Fullsport SE ifjúsági korú sportolója is. Már januárban, az Innsbruckban megrendezett I. Téli Ifjúsági Olimpián látható volt, hogy a fiatal versenyző rendkívül jó formában van. A férfi műlesiklás 62 fős mezőnyében az előkelő 21. helyet szerezte meg, óriás-műlesiklásban ugyancsak a 21. lett, szuper kombinációban pedig a 24., szuper óriás-műlesiklásban az 54 fős mezőnyben a 34. helyen zárt.

Aztán következett az év legjelentősebb korosztályos versenye, az ifjúsági világbajnokság az olaszországi Roccarasóban, ahol rendkívül rossz hóviszonyokkal kellett megküzdeniük az indulóknak. Marci, aki a pályán nem ismer lehetetlent, a junior I-es korosztály műlesikló versenyét megnyerte, a lesikló számban pedig második helyen végzett. Ezzel megszerezte pályafutása eddigi legjobb eredményét, ami a magyar alpesi sízés egyik legnagyobb sikere is egyben.

A 16 éves fiatal a felnőtt országos bajnokságon is dobogóra állhatott, a felnőtt között is kitett magáért: műlesiklásban és összetettben 2. helyen ért célba, óriás-műlesiklásban pedig bronzérmet szerzett.

A szintén fullsportos **Berecz Anna**, aki sokáig a hazai sísport egyetlen komoly eredményekkel büszkélkedhető sportolója volt, jelenleg Alaszkában tanul, az anchorage-i egyetem sí csapatától kapott ösztöndíjat. Folyamatosan szerzi az észak-amerikai versenyeken a jobbnál jobb világranglista pontokat és többször is a dobogó tetejére állhatott. Számára a fő cél a minél jobb eredmények elérése és a folyamatos felkészülés, hiszen a következő szezonban már ismét szeretné magát az európai versenyeken is megmérettetni.

Biztatóak ezek az eredmények a következő szezon legjelentősebb erőpróbája, a 2013-as világbajnokság előtt, amelyet az ausztriai Schladmingban rendeznek. A Fullsport SE sízői többek között ezen a világversenyen harcolhatják ki a 2014-es olimpiai részvétel jogát.



Minőség és mennyiség a táplálékaink kapcsán

Az urbanizáció, az intenzív nagyüzemi gazdálkodás, de főként a külföldről behozott bizonytalan eredetű élelmiszerek kapcsán egyre gyakrabban hallunk hamisított, kétes minőségű táplálékokról. Ezért vásárláskor feltétlenül figyeljünk a minőségre, a megbízható eredetre, a beltartalmi értékek mutatóira. Lehetőleg tartósító szer és adalékanyag mentes terméket vásároljunk. Ha tehetjük, legalább esetenként részesítsük előnyben a hagyományos eljárással készült háztáji, vagy östermelei gazdaságból származó étkeket. Nem árt, ha az egészséges táplálkozás kritériumaira, az energia és tápanyag értékekre, a zsír és cukor mennyiségekre is figyelünk. Nem célszerű, ha tilos ételek listáját állítjuk fel magunknak, mert azokat úgyis megkínázzuk. De, a mikor, mit és mennyit, a mértékletes határokat feltétlenül tartjuk be! Nem az a kardinális kérdés, hogy reggel, délelőtt, vagy koradélután étkezünk bőségesebben, esetleg nasit is beiktatva. De vacsoraidőben feltétlenül kerüljük a zsírokat, fehérjéket, szénhidrátfeleslegekben gazdag, netán nehezen emészthető bőséges táplálékokat! Előnyösebb, ha arra koncentrálnunk, hogy a zöldségféléket kedvünk és étvágyunk szerint fogyaszthatjuk bármikor nyersen, párolva, akár grillezve is. A gyümölcsöket is bátran étrendünkbe iktathatjuk, de csak étkezés előtt, mert a főételek után fogyasztott gyümölcs erjedésnek indul a tápcsatornában. Ez alól kivétel az alma, melyből bármikor és bármennyit ehetünk. A fogyókúrázóknak, a cukorbetegnek viszont az édes gyümölcsök mennyiségére is figyelniük kell. Esetenként hajlamosak vagyunk túl sok élelmiszert vásárolni. Pedig az sem gazdaságos, ha ránk romlik, de ha csak azért esszük meg, hogy kárba ne vesszen, az sem a gyomrunknak, sem az emésztőrendszerünknek, de még a kilóinknak sem válik előnyére. Az étkezéseknek viszont meg kell adni a módját és mikéntjét. Adjuk meg magunknak azt a nyugodt 10-20-30 percet! Megéri! Aki gyorsan, kapkodva eszik, általában többet fogyaszt, mint amennyire a szervezetének szüksége van. Nem kell feltétlenül mindent megennünk, ami előttünk van. Mivel a jóllakottság érzése csak egy kis idő elteltével jelentkezik, ne addig együnk, amíg jóllakottnak nem érezzük magunkat. A görög bölcselők szerint akkor kell abbahagyni az étkezést, amikor a legjobban esik, de legalábbis, amikor még tudnánk enni. A rómaiak nem ezt tették! Sőt, szinte rabjaivá váltak a kulináris gyönyöröknek. És mi ma figyelünk az étkezési kultúránkra?

Cso-Va Jola

Életmód mozaik



A hónap gyógynövénye:

A kakukkfű

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



A kakukkfű (Thymus Vulgaris) mint közismert és közkedvelt fűszernövény különleges, kissé kámforos illatával, aromás ízével járul hozzá a húsvéti báránysült hangulatához. A húsvéti bárány mellett halak, baromfi és marhasültek, mártások, főzelékek, franciás ételek ízesítésére is használható. A kakukkfűvet már az ókori Egyiptomban és Görögországban ismerték, mint gyógynövényt. Elsősorban az akkoriban gyakran előforduló szúrt és vágott sebek kezelésére és járványok idején fertőtlenítésre alkalmazták. Gyógyászati és fűszerkénti használata századokon át megmaradt. Botanikai szempontból a kakukkfű az árvacsalán virágúak (Lamiales) rendjébe és az ajakosok (Lamiaceae) családjába tartozó félcsereje. A virágzó növény hajtásainak el nem fásodott felső részét használjuk mind gyógyászati célra, mind pedig fűszerként. A kakukkfű fő hatóanyaga a timol, és a karvakrol, melyeket elsősorban a növényben nagy mennyiségben található illóolaj tartalmaz. A kakukkfű gyógyászati felhasználása tapasztalatokon alapul, melyeket a tudományos vizsgálatok is megerősítettek. Elsősorban a különböző felső légúti gyulladások kezelésére, hurutos köhögés tüneteinek enyhítésére alkalmazható. Ezen kívül görcsoldóként és reumatikus bántalmak külső kezelésére bedörzsölőszerként, fürdőadalékként is használható. Illóolaja kitűnő inhalálószer, a már említett meghűléses gyulladásos megbetegedések esetén. A kakukkfű használata biztonságos. Terhesség alatt fogyasztása azonban nem ajánlott. Nyírfapollen, zellerallergia esetén keresztallergiás reakció kialakulhat. Az előírt adagolást célszerű betartani. Túladagolása enyhe szédülést, fejfájást okozhat.



calendula
TEA-PATKA

Calendula

BogánCs

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

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

ÁPRILIS HÓNAPBAN IS
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

Névnep, születésnap, esküvő, temetés legszebb virágai!
Egyszerűtől a luxusig!

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

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

www.bepa.hu
bepa@bepa.hu

VASÁRNAP is nyitva
tartunk 9–16 óráig!



Itt a tavasz! – Elő a kezekkel és a lábakkal!

Hamarosan ránk köszönt a szandálszezon, érdemes több figyelmet fordítani a lábaink állapotára, és a tavaszi „nyitást” ápolt lábakkal várni. Ehhez nyújt segítséget a **Gabriel Stúdió** pedikűr-szolgálat. És ha már túl vagyunk az alapokon, jöhet a folytatás.

Gél lakk kézre és lábra

A gél lakkal nemcsak tartósan színezheti be körmeit, de erősítheti is azt. Természetes körömrre és műkörömrre is használható, kiváló tapadású és magas fényű, ezért még hetek múltán is olyan, mintha aznap lakkozta volna. Nem sérül, nem karcolódik, igazán ideális viselet a kézen és lábon egyaránt.

A lakkozás menete:

- körömök finom csiszolása (nem sérül a köröm felülete)
- a választott lakk felvitele
- speciális UV készülékkel történő szilárdítása, szárítása (3 perc)



Csak egy pillantás...

Ha hosszú, sűrű, ívelt szempillákat szeretne, a megoldást jelent a természetes hatású 3D műszempilla. Ez a technológia modern, kényelmes viseletet és természetes hatást kölcsönöz. Mindenkinek ajánlott, akinek: rövid vagy ritka szempillái vannak, valamilyen alkalomra készül, nem szeret bíbelődni a pilla festéssel reggelente, vagy már régóta ki szeretné próbálni. A 3D műszempilla dús, természetes hatású, szuper tartós, víz-, izzadság- és könnyálló természetes hatású, mint a valódi szempilla.

Nem roncolja a saját szempillát, súlytalan, használata kényelmes, nem zavar a pislogásban. Ha rászánta magát a tavaszi megszépülésre, hívja a



Gabriel Stúdióban Dórit: 06 30 421 1616

Gábrriel Stúdió

FODRÁSZAT

Szabina 06-30-969-7534
Niki 06-30-296-4832

KOZMETIKUS ÉS SMINKES

Éva 06-70-419-5056

PEDIKÜR, MANIKÜR:

Gabriella 06-30-560-4507

DIEN CHAM

Lélek gyógyás, regressziós terapeuta
Gábor 06-20 972-3312

MASSZÁZSOK

Frissítő 4500 Ft
Miaomei 5000 Ft

GABRIELLA:

06-30-560-4507

MŰKÖRÖM ÉS SZEMPILLA

Dóri 06 30 421 1616

Gél lakk: 2300 Ft 3D
műszempilla: 9000 Ft;
Épített zselés köröm:
6000 Ft

INFRASZAUNA Bevezető

akciós áron! 1.500 Ft/alk;
bérlet: 6.000 Ft/5 alk., 10.000
Ft/10 alk. 06-30-560-4507

Power Step
vibrációs
fitness gép:

10 alkalmas
bérlet 8000 Ft
helyett
4000 Ft

NYITVA:
H-P: 9-20
Szo.: 9-13



www.gabrielstudio.hu

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT UTALVÁNYAINKKAL!

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

ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy

Kellemes Húsvéti Ünnepet

kíván a

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



Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata bemutatja:

2012. ÁPRILIS 22. Futófesztivál
ÓBUDAI HAJÓGYÁRI-SZIGET (K-HÍD)

TÁVOK ÉS RAJTOK:
3,5 KM – rajt: 09.30h
7 KM – rajt: 10.30h
FÉLMARATON – rajt: 12.00h

Egyéni chipes időméréssel és frissítőállomással várunk!

A rendezvényen való részvétel ingyenes!

Előregisztráció és további információk:
www.obudasport.hu

OBUDAI OLIMPIA

Kiemelt együttműködő partnereink:

Támogatóink:

Szervező:

OBUDA mozgásban a város.

Szent Margit Rendelőintézet

MAVIR

DUNA AUTÓ

obudai sport

Ingyenes!

AQUINCUM-MOCSÁROS EGYESÜLET

OBUDAI TEREPEZFESTIVÁL

ÓBUDA, MOCSÁROSDÜLŐ

ÁPRILIS 14-15.

SPORTPROGRAMOK EGÉSZ HÉTVEGÉN!
JÓTEKONYSÁGI FUTÁS, TEREPUATLON, MTB

www.terepesztival.hu



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

TOJÁS KÉPEK

Csák Judit iparművész munkái megtekinthetők:
2012. április 6-tól 28-ig.

IRODALMI NOBEL-DÍJASOK

A finn

Akiről szó lesz: Frans Eemil Sillanpää

Aki mesél: Dr. Pap Éva, műfordító

2012. április 26-án 17 órakor

A programokra a belépés ingyenes.

Kuruttyoló Békakirály mesés hangszerebmutató

IRODALMI KAKAOHÁZ A PLATÁN KÖNYVTÁRBAN

Meszi tájak hangszereit ismerheted meg és próbálhatod ki egy izgalmas mesén keresztül.

Kuruttyoló Békakirály története tele van csengéssel, bongással, ciripeléssel, ritmussal, zengéssel, minden fülnél való csodával.

2012. április 28-án 11 órakor

Óbudai Platán Könyvtár
1031 Budapest, Arató Emil tér 1.
(bejárat a Kadosa utcáról)
www.platankonyvtar.hu

A belépés ingyenes.

OPRO SZÍNHÁZ



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

2012. április 11, szerda 19 óra
„A SZERELMESEK KALAUZA”
BÚCSÚ A PÓDIUMTÓL

KERES EMIL ELŐADÓESTJE A KÖLTÉSZET
NAPJÁN

2012. április 12., 19, 26. csütörtök 19 óra
CSINÁLJUNK OPERÁT!

Donizetti: Don Pasquale – próba

2012. április 16., hétfő 19 óra
A SZÁZADELŐ ROMANTIKÁJA
PRUNYI ILONA ZONGORAESTJE

KÖNYV-TÁRSASOZÓ

Játsház óvodásoknak és kisiskolásoknak

Rejtélyes ókori, középkori időutazás
Sün Tóbiás könyvtárában

2012. április 14-én
10-13 óráig

Óbudai Platán Könyvtár 1031 Bp., Arató tér 1. (bejárat a Kadosa utcáról)
www.platankonyvtar.hu

2012. április 18., szerda 19 óra
SZECESSZIÓ A ZENÉBEN

2012. április 23., hétfő 19 óra
A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ ÉNEKKARI
MŰVÉSZEINEK Jótékony célú hangversenye
„A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT, A HOLNAPÉRT”
ALAPÍTVÁNY javára
Mozart, Verdi, Puccini, Schubert népszerű dalai és áriái

2012. április 25. szerda 10-12 óra
A BUDAPEST RAGTIME BAND NYILVÁNOS
PRÓBÁJA

2012. április 25. szerda 17 óra
JÁTÉKOS MUZSIKA 7X10 PERCBEN
Műsorvezető: Czigány György

2012. április 27., péntek 19 óra
A ZONGORÁNÁL DARVAS FERENC

Szeretettel meghívjuk Önt és barátait a Csillagvár üzletházba

H. Varga Ágnes

festőművész kiállítására,
mely újabb festményekkel bővült!

Megtekinthető: hétfő-péntek: 10-20 óra
szombat: 10-18 óra
vasárnap: 10-16 óra

Cím: 1039 Budapest, Rákóczi út 36.
(Az 5-ös HÉV Rómaifürdő megállója közelében)

Vásárlás esetén érdeklődhetsz a +3630-324-9819-es mobilszámon • www.hvarga.hu

KÖNYVAJÁNLÓ

Jonas Jonasson:

A százéves ember, aki kimászott az ablakon és eltűnt
Budapest, Athenaeum, 2011.

Egy svéd kisvárosban, az idősök otthonában születésnapjára ünnepségre készülnek: az otthon lakóját, a százéves Allan Karlssont akarják felköszönteni – el tudnak képzelni ennél érdekesebb kezdést? Pedig ez a ravasz Jonasson bizony így kezdi kalandregényét, hogy aztán átszajjon egy teljesen kiszámíthatatlan és végtelenül vicces ámokfutásba, amelynek minden egyes fordulata elismerő csettintésre készíti az olvasót, és minden bekezdésben ott van legalább egy, de inkább több ütős poén.

Murakami Haruki: 1Q84

Budapest, Geopen, 2011.

„1984 már nem létezik. 1Q84 van. Kicsérélődött a levegő, kicsérélődött a táj – két hold ragyog az égbolton. Mindenkinek be kell illeszkednie az új világ rendjébe.”
Mint amikor új vad kerül be a vadonba, és megváltozott szabályok között kell életben maradnia. Murakami legújabb, minden korábbinál grandiózusabb – zenei és matematikai összefüggésekre komponált – trilógiája a világ teljességét igyekszik megragadni, eltörölve a valóság és a misztikum eddig ismert határait. A földi világ és az életek bonyolult hálózata az olvasót sem hagyja érintetlenül, menthetetlenül a könyv légies szövedéku gubójába kerül, egyre azt várva: mikor és miként születhet újjá – a másik világra...

Börcsök Mária: Kettészakadt Magyarország

Budapest, Kossuth : C.E.T. Belvárosi Kvk., cop. 2012.

Minél kevésbé ismerünk egy kort, annál könnyebb „aranykort” csinálni belőle. Minél kevésbé ismerünk egy embert, annál könnyebb idealizálni az alakját. A történelemtanítás szeret idealizálni. Pedig nem azzal segíti a hazafias nevelést, ha mennybe viszi a múlt hőseit, hanem avval, ha azt bizonyítja: történelem sohasem volt. Mindig csak jelen van, és a jelen mindig züllöttnek, romlottnak tűnik az előző korokhoz képest, a legnagyobb költők versei bizonyítják. Következésképp a mi züllött, romlott korunk is történelem lesz egyszer. És lehet, kortársaink közül épp azokból válnak „tiszták, hősök, szentek”, akikről legkevésbé tudjuk elképzelni.

Rob Johnson, Michael Whitby,
John France:

**Útmutató a győzelemhez
25 hadászati stratégia az ókortól napjainkig**
Athenaeum Kiadó, 2011

Dr Osman Péter ismertetése

Minden tudatos tevékenységnél, amelyben más szereplőkkel állunk szemben, legyen az üzlet, sport, politika, társadalmi kapcsolatok építése, állásinterjú vagy éppen udvarlás, a jó stratégia a siker egyik legfőbb záloga. „Nekünk nagy erőt ad, hogy nem tudjuk pontosan, mit akarunk. A szándékok teljes bizonytalanságából bámulatos manőverezési



ségben, a hadviselésben alakult ki, és a modern időkig abban

fejlődött. A modern vállalatirányításban szintúgy nélkülözhetetlen stratégia alkotás terén a menedzsment tudomány is nagyban támaszkodik a hadtudományra, az abból átvethető elvekre és tapasztalatokra. Clausewitz mellett a legnagyobb klasszikusai közé számítják a 2500 éve élt kínai Szun-ce-t is.

(<http://hu.wikipedia.org/wiki/Szun-ce>)

A könyv szerzői kitűnő, igen tanulságos ismertetést adnak 45 csata elemzése révén a hadviselés 25 alapvető fontosságú stratégiájáról. A címeiből: • Az ellenség csalogatása • A megtévesztés és színlelés • Meglepetésszerű támadás és rajtaütés • Ellentámadás • Bekerítés • A terep uralása és a környezet kihasználása • Lépcsőzetes támadás • A tartalék bevetése • Villámháború • A tűzerő koncentrációja • A roham • A kezdeményezés megszerzése és megtartása • A stratégiai támadás és a taktikai védelem • A pszichológiai hadviselés. A kitűnő magyarázatok mellett 28 térkép és 113 fekete-fehér kép is segít az egyes csaták menetének áttekinthetőségében, s az alkalmazott stratégia megértésében.





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

KIÁLLÍTÁS

San Marco Galéria

Április 6. péntek 18.00

Varga Amár László festőművész kiállítása

A kiállítást megnyitja: a művész
Közreműködik: Szaniszló Richard
vibrafonművész
A kiállítás hétköznapokon 9-16 óráig
látogatható
A kiállításokra a belépés ingyenes.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Körmendi János bérlet: 15.00, Turay

Ida bérlet: 19.00

Április 21. szombat 15.00, 19.00

Komámasszony, hol a stukker?

Komédia 2 részben

NYUGDÍJAS BÉRLET 2012 Tavasz

Április 25. szerda 10.30

Párizs hídjai

Edith Piaf életrajzi regénye alapján,
Párizst megidéző zenés összeállítás

A humor nagyágyú

Április 5. csütörtök 16.00

Darvas Szilárd író, költő,
humoristára emlékezünk

Közreműködik: Darvas Ferenc Erkel
Ferenc-díjas zeneszerző, az író fia, és
Rajhona Ádám Jászai Mari-díjas
színművész

ZENÉS - MESÉS BÉRLET

Április 4., 11. szerda 10.00 és 14.30

A dzsungel könyve

A Magyar Nemzeti és Ifjúsági Színház
előadása.

CSALÁDI VASÁRNAPOK

Április 1. vasárnap 10.00

A telhetetlen nyúl - húsvéti
gyermekelőadás

A Budai Bábszínház előadása, utána
húsvéti játszótér.

Április 15. vasárnap 10.30

Nils Holgersson csodálatos utazása
Az egri Harlekin Bábszínház előadása,
utána játszótér.

Április 22. vasárnap 10.00

Noé bárkaja

A soproni Habakuk Bábszínház
előadása, utána játszótér.

Április 29. vasárnap 10.00

Mazsola és Tádé

Az Ametist Bábszínház előadása, utána
játsszótér.

KONCERT

KOSSUTH-DÍJASAINK

Sorozatunkban kortárs, kitüntetett
művészeinket szeretnénk bemutatni.

Április 28. szombat 20.00

Presser Gábor önálló koncertje

Dalok régről és nemrégről – és kis
történetek

KLUBKONCERT

Április 27. péntek 20.00

Huzella Péter klubja

ELŐADÁSOK

ÚJ PROGRAM

Irodalmi kávéház

Április 13. péntek 19.00

A Költészet Napjára emlékezünk.

A verspincér: Papadimitriu Athina
színművésznő

Történelmi előadássorozat

Előadó: Dr. Tóth József történész

Az előadások ingyenesek.

Április 17. kedd 15.00 – Mohács okai
és következményei

Művészettörténeti előadássorozat diavetítéssel

Előadó: Hársvölgyi Virág

művészettörténész

Az előadások ingyenesek.

Április 25. szerda, 17.30 –

Physiológus - A keresztény művészet
állatszimbolikája és ikonográfiája I.

Pszichológia, időfizika

Minden csütörtökön 17.15-22.00

Előadó: Kisfaludy György, Barna-Fóris
Ágnes

PROGRAMCSEMEGÉK

Minden vasárnap 17.00 – 21.00

Sirtos görög táncitanítás és táncház

Április 20. péntek 20.00-24.00

Casablanca táncláz tanfolyam

További információ:

info@casablanca-tancklub.hu;

www.casablanca-tancklub.hu

Április 26 csütörtök 17.00

Ünnepeljük együtt a Tánc
Világnapját!

Fellépnek az Óbudai Kulturális Központ
táncsoportjai, láthatunk társastáncot,
zumbát, művészi balettet, fashion
danc-et, hastáncot, néptáncot.
Természetesen meglepetés vendégek is
emelik az est színvonalát. Minden
érdeklődőt szeretettel várunk! Az
előadás ingyenes.

BÖRZÉK

Április 14. szombat 9.00-16.00

Terrarisztikai börze

Április 21. szombat 9.00-13.00

Babaruhabörze

KLUBOK

„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub - minden
kedden 10.00-14.00 - programok:
kirándulás, múzeumlátogatás,
kártyacsata, beszélgetés, közös
ünneplések.

Baba-mama klub - Közösségbe nem
járó babáknak hétfőnként 9.00-11.00.
A klub kótetlen játéklehetőséget kínál
babáknak és hasznos információkat,
ismerkedést a mamáknak.
Információ: Galiczáné (Marcsi) védőnő,
06-20/775-4729.

Folyamatos csatlakozási lehetőség.

Önzetlen egészségfenntartó klub -

minden szerdán 16.00-20.00 -
derékfájdalmak kezelése, étrend és
gyógytea összeállítás, lelki
segélyszolgálat.

Információ: Kiss Tibor 06-30/912-
1249.

A kezeléseket ingyenesek!

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Bp. Mátyás király út 11-15.

tel./fax: 240-0752

mobil: 06-30/523-0454

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

KIÁLLÍTÁS

Április 11. szerda 14.30

Baán Gabriellára emlékezünk

Illusztrációk és vászonra készült
munkák.

A kiállítás a csillaghegyi meseíró-
grafikus varázslatos mesevilágába
repít gyereket és felnőttét.

Megtekinthető: április 20-ig

GYEREK ÉS CSALÁDI PROGRAMOK

Csillagbérlet

Április 16. hétfő 9.30 János Vitéz

a Budapesti Útcaszínház előadása

Szombati színház

Április 14. szombat 16.00

A fufangos garabonciás

A Hókirálynő Meseszínpad előadása

Április 15. vasárnap 10.00

Jótekonysági koncert

Égen nyíló bodzavirág - Gryllus Vilmos
tavaszi daloskönyve

NÉPEK NAPJA

Április 28. szombat 14.00

Andok napja

Új programsorozat!

Zenei Klub

Április 13. péntek 19.30

Beke Éva és zenekara

BÉKÁSMEGYERI

KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest, Csobánka tér 5.

telefon, fax: 243-2432, 243-2433

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

SZÍNHÁZ

Nosztalgia bérlet – Boldog békeidők

Április 23. hétfő 15.00

Száll a hinta – Ivancsics Ilona és
Józsa Imre előadása – Dalok,
amiket dúdolunk, dalok, amelyekre
emlékezünk.

GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI

PROGRAMOK

Bérletes meseszínház

Péntekenként 10.00, 13.00 és 14.30

Április 27. – Mátyás király bolondos

bolondja A Maszk Bábszínpad előadása.

Népmesék világa – új

klubfoglalkozás gyerekeknek

Április 6. péntek 17.00

Az öreg halász és a nagyravagyó
felesége - magyar népmese

Bábelőadás

Április 20. péntek 16.30-17.30

Aprók tánca

Április 14. szombat 13.00

Urban Jam

Április 16. hétfő 16.00

ÓKO-7 2012 kiállítás megnyitója

A kiállítás április 27-ig látható.

Április 16-20. hétfő-péntek

ÓKO-7 2012 – A kerületi oktatási

intézmények tanulóinak játékos

környezet- és természetvédelmi

vetélkedője.

Beke Éva, aki számos rangos
nemzetközi zenei fesztiválon képviselte
már saját dalaival hazánkat, talált
maga mellé négy remek zenészt,
akikkel egy húron pendülnek és
örömmel zenélnek. Feldolgozások,
világlágerek (Sting, Amy Winehouse,
Santana, Björk), saját dalok pop,
R'n'B stílusban.

IRODALMI MŰSOROK

Irodalmi csillagdélután

A vendégekkel Gyimesi László író,
költő beszélget.

Közreműködik: Bor Viktor –
színművész

A belépés díjtalan.

Április 4. szerda 18.00

Vendég: Benke László író, költő, a
Hétkrajcár Kiadó vezetője

IRODALMI MŰSOROK

Április 11. szerda 14.30-15.30

A Költészet Napja

A Költészet Napján Csillaghegy nagy
mesélőjére, Baán Gabriellára
emlékezünk. Az '50-es évek komor
korszakában a csillaghegyi gyermekek
számára „Gábor néni” teremtette meg
azt a csodás, optimista és tiszta szívű
mesevilágot, amelyre ma is nagy
szüksége lenne a felnövő
generációknak.

A meseíró-grafikusról lánya, Völgyvári
Gabi mesél az érdeklődőknek.

Az előtérben Baán Gabriella
munkáiból nyílt kiállítás látható.

A belépés díjtalan.

RENDEZVÉNYEK

Április 28. szombat

Szent György napi vigasságok

Csobánka tér

10.00 – 18.00 Szent György napi
kézműves vásár

ELŐADÁSOK

Április 20. péntek 18.00

Színházi kulisszák mögött

Áprilisban „Pest megér egy estét”
címmel színháztörténeti barangolásra
invitáljuk Önöket színházépületekkel,
színészekkel, anekdotákkal.

Április 24. kedd 18.00

Lélekgondozó Fórum – Az elég jó
szülő; Előadó Bástyai Frigyes.

Kerecsenfészek

Őstörténeti hagyományörző műhely
vasárnaponként 15.00

Április 15. Szőnyi József: Pilist
tisztelni jöjjetek! Aradi Lajos: A Pilis
rejtély II.

Április 29. Szigeti Gábor: A magyar
nemzeti vallás fontossága

Április 21. szombat – Pilisvigyázó

Nap – Kapunyitás déli harangszóra

„Olyan az okos nő a nemzetnek,
mint a simogatás a gyermeknek!”

13.00 Dr. Obrusánszky Borbála: A
Boldogasszony-kultusz keleten

15.00 Dr. Tóth Judit: Kusiták

királynője

17.00 Dr. Rekettyés Mária: Pilist őrző
csillagok és a pálosok

19.00 Joó Katalin: A Pilis és a
magyar Nó kozmikus kapcsolata

Az előadások előtt magyar költőnk
verseit mondja Völgyvári Gabi.



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 bérlet: 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



HAJÓKÖLCSONZÁS

Római-part,
Nánási út 53.

Rómaifürdő SE

2-3-4 személyes **TÚRAKENU:** 2.500,-Ft/nap

Nagy **4 SZEMÉLYES KENU:** 3.000,-Ft/nap

5 SZEMÉLYES KENU: 3.000,-Ft/nap

7-8 személyes **TÚRAKENU:** 4.500,-Ft/nap

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

2 személyes **TÚRAKAJAK:** 2.200,-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: 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

KÖLCSONZÁSI FELTÉTELEK:

ÚSZNI TUDÁS

SZEMÉLYI IGAZOLVÁNY LEADÁSA

A HAJÓZÁSI SZABÁLYZAT BETARTÁSA

A KÖLCSONZÁSI FELTÉTELEK BETARTÁSA

TÚRANAPLÓ VEZETÉSE

Tel.:

06 20 9436 521

RÉSZLETEK:

www.romaifurdo-se.hu



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



Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

Orbánné Pápai Ágnes

06 30 327-8686

agidekor.weebly.com

