

Római Partihírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2012. XX. évf. 4. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület

Cziniel

cukrászda és kávéház

Bp. III., Nánási út 55.

Tel.: 240-1188

NYITVA TARTÁS:

minden nap

9,00–22,00-ig

www.cziniel.hu



Ünnepelje velünk a **9.** születésnapunkat!
1 szelet tortát ajándékba adunk.

2012 június 4. és június 18. között, minden 14 szeletes vagy annál nagyobb torta, figurás torta rendelésénél egy szeletet ajándékba adunk.

DIEGO
SZŐNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

kupon.diego.hu

KUPON HÉTVEGÉK!
Minden hétvégén kihagyhatatlan akciók!

DIEGO KUPON HÉTVEGÉ!
2012. június 22-23-24.

16 fajta padlószőnyeg:
1.500 Ft/m²

*Ezzel a kuponnal 1.500 Ft/m² áron vásárolhat Funky Stripe vagy Tucano padlószőnyeget. Egy kupon kizárólag egy termék vásárlására használható fel, egy alkalommal. Készpénzre nem váltható, önállóan kereskedelmi forgalomba nem hozható!

FUNKY STRIPE filc hátú, csavart szálú padlószőnyeg, 4 m széles, 2 színben, TUCANO filc hátú, csavart szálú padlószőnyeg, 4 m széles, 14 színben

Ajánlataink 2012. június 22-24-ig, ezen belül a központi készlet erejéig érvényesek.

Az akció részleteit megtekintheti és a kuponokat letöltheti még a **kupon.diego.hu** oldalról! Nem kell más tennie, mint a hirdetésből kivágni az akciós kupont, és a megadott hétvégén a legközelebbi DIEGO áruházban beváltani a kiválasztott termékre!

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

HAJÓKÖLCSÖNZÉS
Római-part,
Nánási út 53.
Rómaifürdő SE

2-3-4 személyes TÚRAKENU: 2.500,-Ft/nap	7-8 személyes TÚRAKENU: 4.500,-Ft/nap
Nagy 4 SZEMÉLYES KENU: 3.000,-Ft/nap	1 személyes TÚRAKAJAK: 1.900,-Ft/nap
5 SZEMÉLYES KENU: 3.000,-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

KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK:
ÚSZNI TUDÁS
SZEMÉLYI IGAZOLVÁNY LEADÁSA
A HAJÓZÁSI SZABÁLYZAT BETARTÁSA
A KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK BETARTÁSA
TÚRANAPLÓ VEZETÉSE

FIGYELEM!
SZABADIDŐS KAJAK-KENU
szakosztályunk várja a
10-15 éves gyerekek jelentkezését.

Felnőtt kajak-kenu oktatás:
kedd, csütörtök 16,00-17,30-ig

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

A tartalomból

Kedves Olvasó! – Van egy Római-partunk Vers – Wass Albert: Nyári éj
Láthatósági mellény kisgyermeknek
Rómaifürdő SE Hírek: Bemelegítő vízi túra a Vajas-foki Duna ágon, Pünkösdi
Vogalanga Velencében
Túratoborzó: Idén is indul a Nemzetközi
Duna-túra
Zen Bu Kan kempo

Testépítés
Véget ért az Óbudai Olimpia
Tanösvény a Mocsárosban
Suli Hírek: Keve-Kiserdő, Aquincum,
Csillaghegyi, Fodros és Bárczi Általános
Iskolák
Állatorvosi rovat: A gyors diagnosztikai
módszerek fontossága a modern
állatorvosi munkában
Piknik Pünkösdfürdőn – képes beszámoló
Környezetvédelem

Civil Hírek: Csillaghegyi Polgári Kör
Egyesület – Országzászló avató a Petőfi
téren
Hozza, vigye, olvassa! – Önkormányzati és
civil összefogás az olvasásért
Olvasói levelek – Nem; Köszönet
Gyerek vízi labdázóktól hangos a Vízművek
uszoda
Életmód mozaik: A rostanyagok, a
természetes vitaminok és a nyár
Calendula Tea-patika – A csalán

Böbe recept-túrája: Eper, a nyárelő első
csodája
Gabriel lélekgyógyászat – Éld át a
gyógyulást!
Kulturális ajánló: Platán könyvtár, Óbudai
Társaskör, Aquincumi Múzeum
Dr. Osman Péter könyvismertetője - The
Economist: A világ számokban 2012
Óbudai nyár 2012
Dobogósok műsorában – kiállítás

Kedves Olvasó!

Van egy Római-partunk

Szép lassan, olykor kicsit viharosan ugyan, de belegyalogolunk a nyárba. Terveztünk, számoltunk, ki pénzt, ki a szabad napokat, és akad a mind a kettőt. A végeredmény esetenként más és más. Egy biztos, nekünk, itt a Római-part közelében élőknek, a Duna-part kézenfekvő megoldást kínál a szabaddá vált időnk tartalommal való megtöltésére. Még le sem ütöttem az utolsó betűt, már visszacseng az olyan sokszor halott panasza: „borzalmas lett a Római! Koszos, poros, elhanyagolt...! Mi a jó ebben?” Valljuk meg, van ebben igazság. Mégis, a Római-part ma is emberek ezreit vonzza hétvégéről hétvégére. Amikor kitör a nyári vakáció, a szabadságok ideje, még hétköznapi délután, este is tömegek hömpölyögnek a valóban koszos, poros úton. A büfék, éttermek teraszai megtelnek, nagyüzem indul a még életben hagyott csónakházakban, vízi telepeken. És máris kirajzolódik egy szombati, vasárnapi nyüzgésében kaotikus, sokszor hangos szidalmaktól, káromkodásoktól sem mentes életkép a Duna-partról. Sétálók, merengve nézelődők, kíváncsi tekintetű felfedező, lázasan keresők, babakocsit tologatók, apró népek lábbal hajtott robogókkal és az utánuk iramodó szülők, a kutyákat – pillanatonként változó hosszúságú pórázon – sétáltató gazdik mind-mind más sebességet képviselnek, de mozgásvonaluk legalább párhuzamos, eltekintve a végzett tevékenységekben rejlő váratlan elmozdulási lehetőségektől. Ezt a képet igen gyakran színesíti a legalább ilyen sokféle habittal bíró kerékpárosok megjelenése. És ha még ez nem lenne elég: a vízi telepekről a Dunára igyekvő, hajójukat lelkesen cipelő vízi túrázók ezt a helyzetet csak fokozni tudják keresztirányú mozgásukkal, és akkor még nem beszéltünk a motoros hajók mozgásáról, az áruszállító autókról és a „Ki, ha én nem?!” embertípust képviselő, engedély nélkül a parton kocsikázó egyedekről. Ja, és a legjobbat ki ne hagyjam: a büfé pulttól az út másik oldalán fellelhető Duna-parti teraszra igyekvők, kezükben tálcát egyensúlyozó – ennél fogva csak erre koncentráló – honfitársaink, és az őket „vakon” követő hozzátartozók szintén az úton keresztbe mozgókat táborát erősítik. Ebben a témában írt hozzánk és az önkormányzathoz levelet Rab-Kovács Éva, akit az itt élők elsősorban festőművészként ismernek, mint a Római-part szerelmest. A levelet most mégis, mint gyakorló nagymama írta, aki unokájával gyakori látogatója a Duna-parti sétánynak, és elszenvédője a fent leírt állapotoknak. Mostani lapszámunkban újra írt, amiből kiderül, hogy a hivatal nem tud megoldást kínálni, a hivatkozva a rendezetlen tulajdonviszonyokra, és a kiforrás állapotában lévő rendezési tervek. Azt mi is látjuk, tudjuk, hogy a part jelenlegi állapotában nem képes többre. Egy jól átgondolt és átfogó terv – amiért immár 20 éve könyörgünk! – nevezzük ezt bonyolult koncepciónak, drasztikus beavatkozást hozhat, de csak ez jelenthet előre lépést. Valami készül, amiről eddig nem sokat tudunk, de ha eljön az idő, talán még véleményezhetjük is. Addig is sokat tehetünk azért, hogy mindenki jól érezze magát, aki a Római-partot választja szabadidejének eltöltésére. Kicsit figyeljünk oda egymásra! A kerékpárosnak legyen annyi ideje, hogy a part kritikus szakaszán – talán ha van 500 méter – lassan, vagy kerékpárját tolvá halad át. A gyalogosan sétáló nem löki fel a hajóját vonszoló túrázót, ugyanakkor a keresztben haladók egy kicsit figyelmesebben indulnak át az úton. A jelszó a figyelmesség, a türelem legyen, és ha mindezek mellé még egy-két mosoly is akad, még a nap is szebben fog sütni. Különben is, örülünk, hogy van egy Római-partunk! Kicsit rendezetlen, kicsit poros, de a mienk...!

Kedves Olvasó! Kívánom, hogy ezen a nyáron jusson idő mindenre és mindazokra, amikre és akikre szeretné, hogy jusson. Gyűjtsön élményeket, szerezzen barátokat, bámulja a felhőket, számolja a csillagokat, mindegy, de engedje, hogy a nyár belopódzon a szívébe és a lelkébe.

Fehér Ágnes

RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKEPEK

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

Felöl kiadó: Rátkai János üv.ig

Főszerkesztő: Fehér Ágnes

Szerkesztőségi titkár: Veilandné Jenei Györgyi

Tördelőszerkesztő: Kiss Marianna E-mail: marianna.kiss@chello.hu

Munkatársak: Orbán Béla,

Szűcs Boglárka, Böbe mama,

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

1031 Bp., Petur u. 22. Tel.:240-3048, 06 20 9436-521

e-mail címünk: rse@enternet.hu • www.romaifurdo-se.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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

Wass Albert: Nyári éj

Leszállt az éj a rengeteg fölé,
lombok között a fényes hold szítál,
tündéri tónak csöndes tükörén
az égi bársony csillagképe áll.

Zöld tisztáson álldogál az őz,
mellette szép gidája lépeget,
kedélyes vándorunk: a hold
gyönyörűségesen nevet.

Zabvetésben meglapul a nyúl,
felette száll egy felriadt madár,
bokrok között rikoltoz egy kukuk.
Ki tudja, tán a kapzsi róka jár?...!

A hegytetőn egy fáradt nyáj pihen,
még egyet-egyét kondul a kolomp,
aztán elhallgat csendes némasággal,
felette szürke némaság borong.

A tücskök búsan hangversenyre kelnek,
lombok között lágy szellő susog,
tündéri tükör égi bársonyán
szent békességnek csillaga ragyog.



Helyben vedd meg! FELHÍVÁS

kerületi kisvállalkozások
részére.



Jelentkezési határidő:

2012. június 7. 12.h

Minden kerületi vállalkozásnak

lehetőséget biztosítunk a

www.helybenveddmeg.hu oldalon
való megjelenésre.

A **Helyben vedd meg!** egy interaktív rendezvény az óbudai Fő téren, ahol a vállalkozások bemutatkozhatnak a leendő gyalogos, vagy kerékpáros vásárlóiknak. **Óbuda Önkormányzata és a Magyar Kerékpárosklub 2012. június 9-én szombaton 9-14 óra között az óbudai Fő téren Helyben vedd meg!** címmel **interaktív rendezvényt szervez**, melynek célja, hogy a kerületi polgárok jobban megismerjék lakókörnyezetük kiskereskedőit és azok szolgáltatásait, termékeit.

A rendezvényen a lakosságot arra szeretnénk ösztönözni, hogy aktív és környezetbarát közlekedési módokat választva – kerékpárral vagy gyalogosan – vásároljanak helyben, a közeli kiskereskedőknél, kiváltva ezzel a többnyire autós bevásárlásokat a hipermarketekben.

Várjuk mindazon – a kerületben működő – kisvállalkozások jelentkezését, akik a rendezvényen be kívánják mutatni tevékenységüket. A rendezvényen a megjelenés kerületi vállalkozók részére ingyenes. A megjelenésnél figyelembe kell venni a 210/2009 (IX.29.) Korm. Rend. 5. sz. mellékletében foglaltakat.

A kiállítóstand mérete legfeljebb 1,5 x 1 méteres, a magasság 1 – 1,3 méter lehet. A vállalkozó által elfoglalható terület legfeljebb 3 m², melyet a vállalkozónak kell biztosítania és a helyszínre szállítania. A rendezvényre maximum 30 kiállítót tudunk fogadni.

A rendezvény során egy interaktív kerékpáros játékra kerül sor, melynek díjazásához a részt vevő vállalkozásoktól a Magyar Kerékpárosklub jelképes összegű ajándékot elfogad tárgyi eszköz, vagy vásárlási kedvezmény formájában (a felajánlásokat kérjük legkésőbb június 7. 12 óráig jelezni). Kérjük a jelentkező vállalkozókat, hogy az érdeklődők részére biztosítsanak alkalmi kedvezményt a helyszíni, illetve a későbbi vásárláshoz. Az interaktív játék főnyereményének felajánlására is lehetőséget ad a Kerékpárosklub, a felajánlás fejében – kölcsönösen egyeztetett – megjelenési lehetőséget biztosít a vállalkozás számára.

Rossz idő esetén a rendezvény elmarad, erről legkésőbb június 8-án 18 óráig értesítjük a vállalkozókat a megadott elérhetőségeiken. A rendezvény június 9-i elmaradása esetén június 14-én – hasonló feltételekkel – kerül megrendezésre.

Jelentkezésüket és regisztrációjukat a személyesen az önkormányzat Kereskedelmi és Közellátási Osztályán (1033 Budapest, Fő tér 1. I. em.), faxon a 4378-701-es számon, szkennelve e-mailben a

zahora.eva@obuda.hu címen telefonszámon várjuk.

A fenti elérhetőségeken érdeklődhettek további részletek iránt is.

Jelentkezési határidő: 2012. június 7. 12.h

Jelentkezési lap letölthető a www.obuda.hu oldalon.





Rómaifürdő SE HÍREK

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

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



Bemelegítő vízi túra a Vajas-foki Duna ágon

Ez már a 27. volt a Vajas-foki túrák sorában. A Magyar Természetbarát Szövetség Vízi Bizottsága hirdeti meg évről-évre ezt a májusi túrát, amihez az idén is csatlakozott a Rómaifürdő SE. A népes vízi csapat négy nap alatt – Kalocsáról indulva – evez Bajára a Duna egyik mellékágán. Az ág átvezet Kalocsán, aztán kifut abba a zöld világba, ahol a csendet és a



A Gemenci erdő csodáiból

nyugalmat csak a madarak hangoskodása, a békák kórusa zavarja meg. Dusnokra hangulatos vízi út vezet be, míg Bajára már a nagy Dunán juthattak el a túrázók. Néhány vállalkozó kedvű lapátforgató a nagy Duna másik oldalán bevezett a Gemenci ágba. Így ugyan messzebb került Baja kilométerben, de a látnivalók mindenért kárpótolták a vízen utazót: vaddisznók kis malacokkal, kecses szarvasok zárandokoltak le a vízpartra, mutatták meg magukat.

Forgalmi dugó a vízen



ZEN BU KAN KEMPO (KUSEN DOJO)

Ifi, és felnőtt edzések az R...SE-ben

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

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

További info a kemporól: www.zenbukankempo.com, és www.bushidokempo.org honlapokon.



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

Testépítés

Az R...SE Testépítő Szakosztályának versenyzője –

Kapitány Bernát – a tavaszi versenyszezonban több versenyen is részt vett, melyeken szép eredményeket ért el.

Április 24-én Budapesten került megrendezésre az IFFB (Nemzetközi Testépítő és Fitness Szövetség) által szervezett Nemzetközi Testépítő Kupa, melyen Junior testépítésben aranyérmes, míg a Felnőtt klasszikus testépítésben az ezüstérmet szerezte meg.

Április 29-én, szintén Budapesten az IFFB Minősítő Bajnokságon arany minősítést szerzett.

Május 12-én – Szentendrén – a Bodysport Kupán Junior kategóriában 5. helyezést ért el.

Május 26-án Temesváron (Románia) rendezték az Európa Bajnokságot, ahol az előkelő 5. helyen végzett.

Felkészítésében a Testépítő Szakosztály vezetője, egyben edzője – Pap János – segített, ezúton gratulálunk mindkettőjüknek!



Pünkösdi Vogalonga Velencében

Már rutinszerű a Rómaifürdő SE életében, hogy Pünkösdi ünnepének közeledtével lázas szervezkedésbe kezd, hogy a lehető legnagyobb létszámmal képviseljék magukat az olaszországi hosszú evezésen. Az idén 90 fővel utaztak a helyszínre, ebből hetvenen vállalták, hogy kajakban vagy kenuban végig evez a 32 kilométert, hogy Velencéből indulva, Burano, Murano érintésével a Canal Grandén befusson a célba, és átvegye a megérdemelt érmet és az oklevelet. Több ezer kézi hajtányos vízi jármű csatlakozik ilyenkor a mezőnyhöz, tiltakozásul a Velencét veszélyeztető túlzott motorizáció ellen. A cél nemes, a látvány pedig lenyűgöző: igazi színes forgatag, jókedvű emberek a vízen és a parton.



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!



2011. ÉV FAGYLALTJA VERSENY GYŐZTESE DIÓS-MÉZES KÖRTE

Kapható üzletünkben parfértorta és torta formában is!



CUKRÁSZDA:

Békásmegyer, Lukács György u. 1.

Nyitva: H-V: 10-18.30 óráig

Telefon: 243-2206

sikcukraszda@freemail.hu

www.sikcukraszda.hu

Kövessen bennünket a facebookon is!

DIÓS-MÉZES KÖRTE
TORTA ÉS FAGYI

Kóstolja meg díjnyertes fagylaltjainkat!



Szeretettel várjuk kedves vendégeinket!

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



Tanösvény a Mocsárosban

Az egykoron a Déli-Pilis hegyeinek lábáig sok ágra bomló és szétterülő Duna hatalmas mocsarainak és lápjainak egyik utolsó maradványa a Mocsáros. Immár tanösvény mutatja be az értékes, védett élővilágot.

Az Óbuda Napja rendezvénysorozat keretében május 5-én az Aquincum-Mocsáros Egyesület és Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata nevében Bús Balázs polgármester felavatta a Mocsáros Tanösvényt.

Az egykoron a Déli-Pilis hegyeinek lábáig sok ágra bomló és szétterülő Duna hatalmas mocsarainak és lápjainak egyik utolsó maradványa a Mocsáros. A Duna szabályozása után ármentesített területeket többé már nem önthette el a Duna, az Északi Összekötő Vasúti-híd és az esztergomi vasútvonal, valamint a HÉV pályájának kiépítése miatt patakjait mesterséges medrekbe kényszerítették, a mocsarak egy részét feltöltötték, majd megépült a Római lakótelep és a kertvárosok is terjeszkedtek. A Mocsáros mezőgazdasági hasznosítása

(szántók, legelők, kaszálók, kertészetek stb.) miatt mindenütt vízelvezető csatornákat ástak, de még így sem lehetett tökéletesen lecsapolni, mert a hegyek felől leszivárgó talajvíz a síkság legmélyebb pontján, vízáró (kiscelli agyag) aljü „teknőben” gyűlik össze. A Mocsáros védelméről sok szó esett száz éven keresztül, míg a helyi önkormányzat 1994-ben valóban védetté is nyilvánította, ez a védettség azonban megszűnt, amikor ezeknek a

területeknek a kezelése a fővárosi önkormányzat hatáskörébe került. 2008-ban széleskörű, több szakterületet is összefogó ökológiai felmérés készült, amikor felmerült a tanösvény létesítésének igénye, ugyanez a csapat vállalta a feladatot.

A Mocsáros tájképi és természetvédelmi értékeiről hű képet kaphat az, aki szakvezetés mellett járja végig, de családi kirándulások célpontja is lehet. A szikes és kaszálórétek, a lápcserjések, a fehérynár ligetek, mocsárrétek, kékperjés rétek, nádasok és zsombékosok mozaikjai értékes, védett élővilágnak adnak otthont. A csatorna és két kisebb mesterséges tó vizében békák, gótek, teknősök élnek, a bokrok mélyén barátká énekel, a kaszálóréten tömegesen virít a réti boglárka, a fejünk felett susognak a fehérynár ezüstös levelei, mintha nem is egy nagyvárosban járnánk.

Érdemes felkeresni az Aquincum-Mocsáros Egyesület honlapját és érdeklődni a szakvezetéssel kapcsolatos részletekről.

<http://www.mocsarosegyesulet.hu/>

Böhm Éva Irén



ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER ÖNKORMÁNYZATA BEMUTATJA:

ÓBUDA A FALON

FALMÁSZÓNAP 2012. MÁJUS 12. 09:00-18:00

1036 BUDAPEST, FÉNYES ADOLF U. 19-21./31. ÉPÜLET

ÓBUDAI OLIMPIA



KIEMELT
EGYÜTTMŰKÖDŐ
PARTNEREINK:

TÁMOGATÓNK:

SZERVEZŐ:

ÓBUDA
mozgásban a város



Véget ért az Óbudai Olimpia

Az Óbudai Olimpia utolsó szintén ingyenes állomásán a fizikai teljesítőképességünk egy merőben más sportágban, a falmászásban lehetett kipróbálni.

Az Óbuda a Falon falmászó napot május 12-én rendezte meg az Óbudai Sport Kft. A fokozott biztonság és gördülékeny lebonyolítás érdekében ezen a napon limitáltan az első 350 fő regisztrálót tudták fogadni az ország legnagyobb falmászó klubjában, melynek szintén a III. kerületünk adott otthont, így óránként 50 fő mászását tudták biztosítani teljes körű biztosítással, minden veszély nélkül.

Bajnok lányok a Czinielben

A Vasas Óbuda röplabda lányok az NBI-es bajnoki kupáért vívott sikeres küzdelemsorozat után, lazításként a Római-partra látogattak, ahol a Cziniel cukrászdában ifjú röplabdás tehetségekkel beszélgettek, fagyaltoztak, válaszoltak a gyerekek kérdéseire.



SULI HÍREK

CSILLAGHEGY SULI

Május elején iskolánk ismét megrendezte a **kerületi matematika alpműveleti versenyt**, amelyen tizenhárom iskola négy-négyfős csapata vett részt. Az évfolyamonkénti helyezettek arany-, ezüst- és bronzszínű tollat és emléklapokat kaptak ajándékba, mivel idén először a PSZI pontversenyébe is beszámított az eredmény. A győztes iskola egy évre megnyerte a vándorkupát. Az eredményhirdetésig az Árpád Gimnázium tanára Besnyőné Titter Beáta irányításával testeket hajtogattak a versenyző gyerekek. Egy szeles, hűvös napon a kerületi rendőrkapitányság dolgozója Prodl Erika rendőrszázados kiváló **kerékpáros ügyességi programot** szervezett az iskola tanulóinak a sportpályán. Sok gyerek érkezett kerékpárral ezen a napon. Külön élmény volt a motoros rendőrök megérkezése, akiket körbevettek a gyerekek és nagy érdeklődéssel vizsgálták motorjaikat, örültek a hangos hangjelzések bemutatásának. Egy héttel később második gyermekeinkből alakult nyolcfős csapat részt vett a **fővárosi közlekedésszabályismereti versenyen**. Dobogós helyezést nem értek el, mégis nagyon jól érezték magukat. Immár a harmadik éve, hogy a **könyvmoly-galaxis legügyesebb csapata** címért versenyeztek a **könyvmoly-túra** alkalmával az első-harmadik évfolyamos tanulók napközi csapatai. Ezen a délutánon a játszás öröme magával ragadott mindenkit. A „könyves” délutánon a játékokban ötvöződik az együttműködés, a verseny, az olvasóvá nevelés. Évfolyamonként a csoportok a közös olvasásra kapott könyvekhez kapcsolódóan bolygóról bolygóra lépve különböző



ítélte, így iskolánk elnyerte az **ÖKOISKOLA** címet. Büszkék vagyunk arra, hogy pedagógusnap alkalmából Oroszné Ivánka Gyopárka sok évtizede a kerületben végzett munkája elismeréseként, nyugdíjazása alkalmával megkapja a **Pedagógiai Érdemérem kitüntetését**. Bár már csak rövid idő van hátra a tanév aktív napjaiból, mégis rengeteg program várja még a gyerekeket természetesen a tanulás mellett az év végi hajrában.

Kurilla Györgyi – igazgató

BÁRCZI

BÁRCZI GÁLA

Iskolánk immár két évtizedes hagyománya a Bárczi Gála, amelyet idén június 1-én rendezünk meg. Ez a program évről-évre óriási érdeklődésnek örvend, hiszen rendkívül változatos és magas színvonalú műsorszámok kerülnek bemutatásra. A legkisebbektől a nyolcadik évfolyamig sok tanuló, illetve tanulócsoport előadását élvezhetjük. A diákok a tanév során elsajátított tudásukat is bemutatják. Mesejelenetek, szavaltatok, könnyű és klasszikus zenei produkciók teszik változatossá a műsort. Gyönyörködhetünk csoportos hangszerekes játékokban, néptánc, salsa, jazzbalett bemutatásokban. Énekarunk rendkívül igényes műsorával mindig vastapsot kap. Az előadás hagyományosan a ballagó nyolcadikosok keringőjével kezdődik és zárul. A szülők és a felkészítő tanárok is büszkék a sok tehetséges bárczi diákra!



FODROS

Akikre büszkék vagyunk ÁPRILISI SIKEREINK

Büszkén mondhatjuk, hogy az idei tavasz igazi aranyesőt hozott az iskola diákjai számára! Egy mást követték a kimagasló versenyeredmények.

Kaán Károly Természet- és Környezetismereti Verseny

Molnár Vencel 5.c fővárosi forduló: 1. helyezett, az országos versenyen 7. helyezett
Bihari Marcell 5.c fővárosi forduló: 6. helyezett
Marozsák Tóbiás 6.a fővárosi forduló: 1. helyezett, az országos versenyen 4. helyezett
Felkészítő tanárunk: Bozókiné Havas Katalin

Csecsemőgondozási Verseny

2012.budapesti fordulóján iskolánk csapata első lett, így továbbjutott az országos döntőbe!

Csapattagok: Horváth Miriam, Hanuder Helga, Kutassy Jenő

Felkészítőjük: Balyiné Varga Cecília védőnő

Weöres Sándor Országos Gyermekszíni Társaság Találkozója 2012.

Két aranyérmes szereplőnk:

Fülemülék csapata, azaz 1.c osztály
Pletykás asszonyok című népmese feldolgozást adták elő.

Pillanatnyi állapot, azaz 5.c osztály csapata



AQUINCUM

Gyereknapi

Szeretettel meghívjuk gyermeknapjaink mulatságunkra, amelyet

2012. június 2-án szombaton 9-13 óráig

tartunk az iskola kertjében.

Ezen a napon megidézzük a régi vásárok hangulatát.

A gyerekek önfeladtnak játszatnak különböző fa játékokkal és más hagyományos gyerekjátékokkal. Lehet majd körhintázni, gólyalábon járni, hordón lovagolni, malacot és karikát hajtani, csigát futtatni. Kézműves mesterek tartanak bemutatót és árúsítják majd portékáikat.

Számos hagyományos kézműves technikával próbálkozhatnak kicsik és nagyok kedvük szerint. Egyes foglalkozásokon 100-200-300 Ft-ért lehet majd részt venni, más tevékenységek ingyen végezhetők.

Lehet majd kosarat fonni, bőrozni, gyöngyözni, fajtákat készíteni, batikolni, nemezelni, köteleit verni, noteszt készíteni.

Délben szennázós bábosok szórakoztatják a nagyérdeműt.

A vásárolók fényképezhetnek is az alkalomra készített vásári háttérképünkkel, melyek jelképes összegért megvásárolhatók.

Vállalkozó kedvű vendégeinkről szívesen készítenek karikatúrát egy grafikus „apukánk” segítségével. Ínycsiklandozó kürtöskalács illat száll majd a levegőben. A kalácsos mesterek ideiglenes sütődét nyitnak aznap nálunk. Meglepetés vásári édességekkel is készülünk. Mozgó perccarusok kínálják majd portékáikat. Italnak gyümölcslelét kínálunk.

Szeretettel várunk kicsiket és nagyokat, tanítványainkat és kedves hozzátartozóikat!

Képek, illúzió, gondolat című összeállítással léptek fel Örkény István Egyperces novellák című műve alapján
Mindkét csapat csoportvezető-rendezője: Bárány Márta

Országos Herman Ottó Biológia Verseny

Farkas Szabolcs 2. helyezést ért el a budapesti fordulón.

Felkészítő tanára: Bozókiné Havas Katalin

Evezős Ergométer Felmérő Verseny

A budapesti fordulón Rádi Rebeka 5.a 1. helyezést, Felfalusi Éva 6.b 2. helyezést, Hámosi Hanna 7.b 3. helyezést ért el.

Az országos döntőn: Rádi Rebeka 1., Kondor Nátán 3., Csontos Imola 3., Teperics Tekla 4., Hámosi Hanna 5., Háló Tamás 5.,

Krešmár Zsombor 5., Molnár Vencel 6. és Braun Petra 6. helyezést ért el. Elhozták 30 iskola közül a

legeredményesebb iskolának járó kupát is.

Felkészítő tanárunk: Antalffy Ágnes

Egy rendhagyó irodalomóra

Egy osztály a múlt századból. Visszatértünk a múltba, a XX. századba! Meglátogattuk Bokáék iskoláját, meglestük a Pál utcai fiúkat az iskolapadban.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



A gyors diagnosztikai módszerek fontossága a modern állatorvosi munkában

I. rész: Vér diagnosztika

Súlyos, kétséges egészségügyi panasz esetén nagyon fontosak a gyors és pontos műszeres vizsgálatok által nyújtott azonnali információk, hiszen átfogó képet kizárólag így kaphatunk a beteg állapotáról, ezért a mindennapi állatorvosi munka megfelelő színvonalához elengedhetetlenek. Kiemelkedő jelentősége van a vér vizsgálatainak, mert a labor technika fejlődésének következtében nagyon rövid idő alatt kapunk VÉRKÉP és BLOKÉMIÁI eredményeket. Mit is jelentenek ezek a kifejezések, és miért fontosak? Erről tájékoztatjuk Önöket alábbi cikkünkben.

A vér különböző vizsgálatait létfontosságú tájékoztatást adnak az állatorvosnak a szervezet működésével kapcsolatban.

Vérkép: megmutatja a vér alakos elemeinek és a plazmának arányát, sőt, az alakos elemeket differenciáltan is képes megadni. A modern sejtszámláló automaták a vörösvérsejtek, vérlemezkék és a fehérvérsejtek mennyiségét, arányát pontosan kimutatják. Mivel az utóbb említettek morfológiailag és funkció szempontjából is

több, különböző fajtájúak lehetnek, ezek számosságát differenciáltan detektálják. Meg tudják mutatni, hogy a sejtek egészségesek-e. Rendelünkben egy ABACUS JUNIOR VET 5 típusú automata dolgozik, amely mindezeket a méréseket 1,5 perc alatt elvégzi, és nyomtatott, vagy digitális formában, rögtön értékelhető eredményeket ad. Sok betegség esetén az a tény, hogy 5 perccel a vérvétel után már kezünkben vannak az értékek, akár életet is menthet. Azoknál a kóros elváltozásoknál, amelyeknél várható is az alakos elemek deformitása, azonnali diagnosztikai segítséget nyújt számunkra. A kullancsok által terjesztett babesiosis, rágcsálóiortok miatti mérgezések, leukémia és sok egyéb olyan betegség van, amelynek diagnosztizálását és gyógyulási folyamatának nyomon követését a gyors vérkép-eredmény nagyon megkönnyíti. Nem kell a laborba elküldött minta érkezésére várni, hanem a kezelési protokoll azonnal a kész eredmény birtokában kerülhet kialakításra.

Biokémiai vizsgálatok: A szervezet biokémiai anyagcseréjéről, a különböző belső szervek

működéséről kapunk információkat általa. Rendelünkben egy gyors, biokémiai automata labor gép áll rendelkezésünkre. Számítógép vezérlésével képes – paraméterektől függően – 10-20 perc alatt a vérsavóból pontos eredményeket kimutatni a vizsgált beteg máj-, vese- és hasnyálmirigy-működéséről. Baleset, hirtelen fellépő rosszullétek esetén, vagy krónikus folyamatok nyomán következők nélkülözhetetlen segítséget jelent az állatorvos számára. Hasonló tüneteket mutathat egy egyszerű gyomorrontásos bántalom, vagy egy nagyon súlyos következménnyel is járható hasnyálmirigy gyulladás. Az időben kapott információk birtokában lehetőségünk van mihamarabb a legmegfelelőbb kezelést

kiválasztani a kis betegnek.

Ezek a precíz, fejlett berendezések elősegítik, de sosem pótolhatják az orvos tudását, tapasztalatát. A diagnózis felállításában ugyan jelentős szerepük van, azonban a kórelőzmény ismerete, az állat fizikális vizsgálata és egyéb műszeres elemzési lehetőségek (pl.: ultrahang, rtg.), illetve az állatorvos felkészültsége együtt biztosíthatja a legjobb ellátást.

Rendelünkben mindig igyekszünk a legmodernebb gépekkel a lehető leghatékonyabban segíteni kis pacienseinken.

dr. Varga József

Kérjük, támogassa az

Elveszett Állatok Alapítványt!

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

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma

K. A. Kert

TERVEZTESSEN, ÉPÍTESSEN KERTET!

Kézdy András kertépítő

Kertépítés: füvesítés, sziklakert, stb. • rendszeres kertfenntartás • szezonális kertészeti munkák: fametszés, fűnyírás • tervezés • szaktanácsadás

Kérjen árajánlatot!

1031 Budapest, Jós u. 15. I/3.

Tel.: 06-30-952-2128

CONVEYER BT.

Konténeres síttszállítás

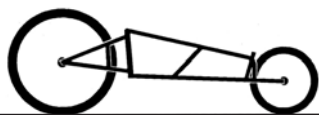
06 20 9349-570, 06 20 9625-519

LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI BONTÁS • RAKODÁS

Klucsik György és fia – 2085 Pilisvörösvár, Szondy u. 80.

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



1039 Budapest, Család utca 36/a

Tel.: 240-9780, 06-30-934-5480

IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT ÁLLATOKNAK

Színes doppler ultrahangos vizsgáló berendezés

* teljeskörű laboratóriumi szolgáltatás

* allergiateszt és kúra * geriátriai szűrés.

RENDELÉSI IDŐ:

Hétfőtől – péntekig 9-11 és 17-20 óráig

Szombaton 9-11 óráig, vasárnap és ünnepnap 17-20 óráig

Tanulószoza, napközi a Rómain!

Pedagógus Rómaifürdőn kertés házban, 5. osztályig megbízhatóan vállalja a környéken lakó kisdíjak felkészítését, lecke ellenőrzését, korrepetálását vagy gyakorlattal, türelemmel, tapasztalattal. Napközi helyett, vagy napközi után, ha szükséges, akár 18 óráig megbeszélés szerint. Az iskolából elhozom, szükség esetén hazaviszem a gyereket!

Érdeklődés: a 06 30 33-66-710-es telefonszámon.

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). Híter János telefon: 06-20 9334044



JUDO HÍREK – LEDÉNYI JUDO ISKOLA

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

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

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

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

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

FODRÁSZAT, MANIKŰR, PEDIKŰR, MASSZÁZS

Cím: III. ker. Kalászi út 22.

(Keve u. Kalászi u. sarok, a Dósa u és a Keve u között)

tel.: 061/ 3 883 950



FODRÁSZAT

Kecskés Éva:

Tel.: 0620/263 26 94

MANUÁLIS PEDIKŰR

Batancs Brigitta:

Tel.: 0670/312 79 99

TESTMASSZÁZS

Merényi Krisztián:

Tel.: 0630/701 24 25

Miért éppen hozzánk?

- mindig vidámak, jókedvűek vagyunk
- szeretjük a munkánkat
- korrekt áron dolgozunk
- nem ismerjük az „átverés” szót, elvégzett munkánkért felelősséget vállalunk
- az üzletben családias, baráti a légkör

Csatlakozzon hozzánk, ha kedvet kapott,
22 éve meglévő vendégkörünk még bővíthető!

Sok szeretettel várjuk kedves vendégeinket!



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.

Gyerek vízilabdázóktól hangos a Vízművek uszoda

Ki ne szeretné, hogyha gyermeke Benedek Tibor, Kásás Tamás vagy épp Steinmetz Ádám példáját követve világra szóló sikereket érne el a magyar vízilabda életében? Ezek a kiváló sportolók is gyermekkorukban kezdtek el vízilabdázni és gyorsan kiderült, hogy bizony nagyon jó labdaérzékük van és ügyesen tudnak csapatban is játszani. Békásmegyeren a Vízművek uszodája immáron második éve hangos a délutáni vízilabdaedzésektől, ahol több tucat kisiskolás száll vízbe nap, mint nap.

A már úszni tudó lányok és fiúk már 6 éves koruktól jelentkezhetnek az edzésekre, és az egykor válogatott és bajnokságokat nyert Martinovics László negyven éves edzői múltja a biztosíték arra, hogy szakértő kezekbe kerülnek a gyerekek. Az edzések általában délután hattól kezdődnek, így megvan arra lehetőség, hogy a kisdíjak még edzés előtt megírják a leckéjüket, majd az úszástól és vízilabdázástól elfáradva, egy közös családi vacsora után, aludni menjenek. Persze azt azért lehet tudni, hogy nem mindegyik ifjú vízilabdázóból lesz kiválóság, viszont a közös edzések és a kisebb fővárosi és megyei megmérettetések életre szóló élményt jelenthetnek és komoly barátságokat hozhatnak létre. Azok a gyerekek is, akik nem jutnak majd el a válogatott szintre, elmondhatják, hogy éveken át értelmesen töltötték el a szabadidejüket. Az edzések nemcsak széles hátú ifjúkat és csinos lányokat, hanem az életben is fegyelmet tanult embereket teremtenek majd belőlük. A Vízművek pályáján edzősködő Laci bácsi persze folyamatosan figyeli a tanítványait, és akik valóban tehetségesnek és szorgalmasnak tűnnek, azoknak egyenes út vezet a margitszigeti sportuszodába, ahol már komolyabb, élsportot előkészítő edzések várnak rájuk, persze ha a szülők is ezt szeretnék.

A sport azoknak is sokat segít, akiknek a tanulás a legfontosabb. Nemrégiben egy éveken át vízilabdázó fiú kereste fel az egyesületet, hogy bár néhány hónapra abbahagyta a sportot, most mégis ösztöndíjat kaphat egy amerikai egyetemre, hogyha a vízipólót ismét komolyan veszi. A sikeressé vált vízilabdázók között, akárcsak a hobbi szinten ragadt egykori sportolók között is szép számmal akadnak kutatók, orvosok, mérnökök, sikeres vállalkozók és ebben, nekik, minden bizonnyal segített az edzések fegyelme és a fiatalok közötti normális minta.

Azok a gyerekek, akiket érdekel a vízilabda és már tudnak úszni, nyáron a pünkösdfürdői strandon próbálhatják ki magukat, mivel alkalmanként vízipólósok várják őket ingyenes vízilabdás gyerekprogramokkal. Sőt a békásmegyeri Vízművek uszoda területén nyáron egész napos vízilabdás szabadidő programok lesznek, amelyekre heti turnusokban lehet jelentkezni. Akik pedig valóban komolyan gondolják, hogy a vízilabdát választják a sportjuknak, azokat Laci bácsi várja ősztől. A szülőknek pedig külön jó hír, hogy megfizethető, családbarát árak mindezt elérhetővé teszik számukra.

Elérhetőségek: Martinovics László 06 30 944 2451, Ábrahám István 06 30 930 5228
www.oscvizilabda.hu



Piknik Pütkösdűfűrdőn

III. Római-parti Halászlé és Bográcsos Ételek Fesztiválja

Kultúra – Hagyomány – Sport



A Római SE és a Rómaifűrdő SE harmadik alkalommal hívta a kikapcsolódásra vágyó embereket a pütkösdűfűrdői Duna-partra. Rendezvényükkel az idén is bekapcsolódtak a május 5-i Óbuda Napja programfolyamába, hiszen a Duna és a partja Óbuda fontos és közkedvelt része. A fesztivál színes eseménysorozata már pénteken este kezdődött a Duna-parti szabadtéri színpadon, ahol az **Ice Cream Blues Band** az Országos Vízitúra Bajnokságra érkező, az **Ártéren tábort verő vizesek** köszöntésére koncertezett. Szombat reggelre a **vidámpark**, a **Lacikonyha** és a számtalan árus készen állt az Óbuda Napját ünneplők fogadására. A Dunán



elfoglalta helyét a **MH. 1. Hadihajós és Tűzszerész Ezred Óbuda** nevét viselő AM hadihajója és a parton a tűzszerész kiállítás. Egész nap hősiesen állták a kíváncsiskodók rohamát, végtelen türelemmel mutatták meg a



hadihajó minden apró zugát. A hadihajó legénysége mindezek mellett fontos szerepet vállalt a vízen elrajtoló **túrav verseny** biztosításában is. Miközben a Dunát ellepte a **kézi hajtányos hajók** minden féle és fajta formája az indító jelre várva, addig a



színpadon **Laukonidesz Lilla** önkormányzati képviselő hivatalosan is megnyitotta a fesztivált. A **Keve –Kiserdő** táncosai útjára indították az „Óbuda vízre száll” sportprogramjait, így a Víz művek uszodában az **úszás**, vízilabda és szinkronúszás bemutató, míg a Dunán a közel 400 vizes szállt versenybe.





A Holiday Beach Hotel udvarán az **asztalitenisz**, **strandröplabda**, a Kiserdei pályán pedig a **kispályás foci** szerelmesei küzdöttek egymással. Ezen közben a Duna-parton az Óbudai Piknik keretében meghirdetett **főzőversenyre** nevező csapatok sűrűlődték a bográcsok körül. 24 csapat – akadt köztük 40 fős is! – ragadt fakánalat ezen a napon. A versenyfőzők megdolgoztatták a **zsűri** ízelőbimbóit, de a szigorú pontrendszer alapján végül döntés született. Két kategóriában hirdettek **győztest**: a halászlé és az egyéb bográcsos ételek között keresték meg a legjobbakat. Azok sem szenvedtek hiányt érdekes látnivalókban, akik nem sportoltak vagy főztek. A fesztivál folklór színpadán az aprók táncát követően, amit az

Aquincum Iskola táncos lábú tanulói mutattak be, népzenekarok és néptánc együttesek váltották egymást. Duna menti tánccsoporthoz, Duna menti táncokból, folklór kincsekből hoztak a színpadra egy csokorra valót. Fellépett a **szigetmonostori Zöldsziget táncegyüttes** a

Dunazug zenekar kíséretében, Szobról érkeztek a Danubius együttes táncosai, míg a kerületi sváb hagyományokat ápoló **Braunhaxler csoportot** a taskonyi svábok táncos bemutatkozása követte. A néptáncosok, hagyományörzők műsora után **Csiki Gergő** hívta táncra a **színpad előtt nézelődőket**. Míg lenn közönség a tánclelésekkel ismerkedett, fenn a színpadon már a **Borgia zenekar** hangolt, majd néhány népszerű népdal újszerű feldolgozásával mutatkozott be. A színpadi eseményeket a **Szkitia zenekar** koncertje zárta. Igazi családi ünnepre sikeredett ez a fesztiváli nap. Kicsik és nagyok lelthettek szórakoztató programra Pünkösdfürdőn, legyen az Játsház vagy dodzsem, természetjárás vagy bringózás, eszem-iszom vagy csak egy fagyalt... Szép nap volt!

Köszönet Óbudának, köszönet mindenkinek, aki közreműködött a fesztivál tartalommal való megtöltésében, köszönet az összefogásért. És az elmaradhatatlan statisztika: 145 hajó közel 400 fő egyszerre a Dunán, 162 fellépő a színpadon egész nap, 150 főre készített "szervezői-gulyás", meghatározhatatlan számú – néhány ezer – látogató, sokezer mosoly – Ez volt a Római-parton a III. Halászlé és Bográcsos ételek Fesztiválja.

Fehér Ágnes – Rómaifürdő SE



A rendezvény házigazdái:
Római SE, Rómaifürdő SE

Szervezőtársak:
MH 1. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Ezred
BKV Előre SC
Csillaghegyi Mozgás és Szabadidő Sportegyesület
OSC Vízilabda Utánpótlás Csapatok

A rendezvény főtámogatói:
Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata
Óbudai Kulturális Központ Nonprofit Kft
Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft.

Támogatók:
Terra21 Kft
Holiday Beach Budapest Hotel
Óbudai Polgárörtség
OMSZ Csillaghegyi Mentőállomás
Budapest III. Ker. Rendőrkapitányság
Bringó Hintó Kft
Pilis Parkerdő Zrt.
Törley Pezsgő Pincészet
Budapest Gyógyfürdő Zrt.
Corvin Plaza
RCS Kft



KÖRNYEZETVÉDELEM

80 LITER ALATT A FÖLD KÖRÜL

avagy alternatívák környezetkímélő utazási módokra

Különleges vállalkozásba fogott két magyar utazó. Vitorlás hajóikkal megkerülik a Földet, úgy, hogy hajójuk fogyasztása nem haladhatja meg a 80 liternyi üzemanyagot.

A „80 LITER ALATT A FÖLD KÖRÜL” két állandó csapattagja Blaskovich Ákos és Csák Attila kísérletet tesznek arra, hogy megkerüljék a földet vitorlás jachtjukon, a Tempest-en kevesebb, mint 80 liter dízelolaj felhasználásával. Összesen 25 ezer tengeri mérföldet, vagyis kb. 45 750 km-t tesznek meg 2011. szeptember 11-étől kezdődően. Üzemanyagot kizárólag a kikötőkbe történő ki- és beálláskor illetve a csatornák átszelésekor használnak, ahol a szabályok ezt kötelezően előírják.

Jelenleg Francia Polinéziában járnak.

A „80 LITER ALATT A FÖLD KÖRÜL” projekt küldetése, felhívni az emberek figyelmét arra, hogy bolygónk készletei végesek, az eddig folytatott rablógazdálkodás nem tartható, mindenkinek olyan példát mutasson alternatív energiák felhasználásából, takarékoságból, amelyek nem csak egy hajózás során, hanem a hétköznapi életben is használhatók. Névválasztáshoz az ihletet Jules Verne regénye adta. Phileas Fogg 80 nap alatt utazta körbe a földet, ami abban az időben szinte lehetetlen kihívásnak számított. Ők kevesebb, mint 80 liter üzemanyag felhasználásával szeretnék megtenni, ami a mai világunkban számít kihívásnak. Bizonyítani szeretnék, hogy a modern technika lehetőséget biztosít arra, hosszú utak során a névadó 80 liter üzemanyagon kívül, kizárólag megújuló energiaforrásokat használnak, mint a napenergia, szélenergia, de nem rettennek vissza egy kézi működtetésű ivóvíz készítő berendezés, vagy adott esetben az evezőlápátok használatától. Céljukat azonban még a legkorszerűbb technikai eszközök, berendezések felhasználásával is csak takarékos életvitel mellett tudják elérni. Ezzel is követendő példát szeretnének állítani. Láttatni azt, mi mindennel, és milyen egyszerűen lehet takarékoskodni életminőségünk megtartása mellett.

A „80 LITER ALATT A FÖLD KÖRÜL” egy nonprofit kezdeményezés, mely a föld körüli vitorlázással és ennek a kommunikálásával új világnézet, életmód elsajátítására ösztönöz. Ez a hozzáállás nem is annyira új keletű, inkább megújítandó; a természet felé fordulás, a modern technológia felhasználásával egyidejűleg.

„Most, hogy a csendes óceán közepén hajózunk, elég sok időm jut gondolkodásra. Ez egy pozitív dolog, de a gondolataim nem annyira jók. Miért is keservek? Minden könyvemben, amiben a Csendes-óceán átkeléséről írnak, azt hangoztatják, hogy mennyire békés út lesz. Ha az ember átér a szélcsendes övezeten, onnantól kellemes szél és jó irányú áramlás viszi a szárnyán a hajót, és nekünk csak a kék égen kirajzolódó bárányszerű felhőkben kell gyönyörködnünk. És ez már így van több ezer éve. De akkor valaki mondja meg, miért nem látom a napot hetekig, miért ömlik az eső, a szél összevissza fúj, változékonyabb a Balatonnál, miért vannak 4 méteres hullámok??? Ide ért a globális felmelegedés időjárás változása? Másra nem tudok gondolni. Viszont én láttam és Szabolcs barátom karja és háta tapasztalta, hogy tele van medúzával az óceán. Valahol olvastam, amikor a tenger vize eltérő módon melegszik, annak első jele a medúzák elszaporodása. Lehet, hogy tényleg itt tartunk? Oly mértékben tettük tönkre környezetünk, hogy itt a világ végén, több ezer kilométerre a legközelebbi partokhoz is ilyen kihatása van?

Zavartan ülök a sötét felhők alatt és gondolkodom. Ha hazaérek, az lesz az első dolgom, hogy bocsánatot kérek gyermekeimtől, azért amit még ők nem is sejtene. Jó gondolatom is van, hogy majd tudok mesélni nekik és unokáimnak egy olyan csodás világról, ahol még sütött a nap, kék volt az ég, az óceánokban még volt élővilág, és kicsi



pálmafás szigeteken békés indiánok éltek nyugodt életet. Mert ilyet is láttunk, láthatunk most még.”

Ezzel egyidőben befutott a Herkulesről elnevezett monacói kikötőbe a bolygónk tengereit körbeutazott hajók legkülönösebbike: az MS Túranor PlanetSolar. Különbségét a motorjait meghajtó energiaforrásának köszönheti: a hajó ugyanis nem használta el egyetlen cseppnyi gázolajat vagy benzint az

585 napig tartó, 60.000 kilométer hosszú föld körüli útján.

A Túranor meghajtásáról 4 villanymotor gondoskodott, amihez az áramot 38000 fotocella termelte meg. A napelemek összesen 530 négyzetméternyi felületen helyezkedtek el. Az általuk nyert elektromos áram egy részét – éjszakára meg borús időre – hat darab akkumulátorblokkban tárolták. Az egyenként 26 lóerős motorok óránkénti 26 kilométeres sebességet kölcsönöztek a Túranornak – ez nem szédületes, de nem is jelentéktelen. Hogy minél kevesebb legyen a súlya, a hajót legnagyobb részt szénszállakból és különféle szilárd habokból építették. A lehető legkisebb súrlódást a katamarán típusú – két párhuzamos hajótestre került a felépítmény – kialakítással érték el. Még néhány adat: a hajó 31 méter hosszú, 15 méter széles, 6,1 méter magas. S ami mindenkit érdekel, az ára: 12,5 millió euróból, azaz 3,7 milliárd forintból építették meg. Útja során a katamarán károsanyag-kibocsátása nulla volt, ellentétben a megszokott tengerjáró hajókkal: becslések szerint a létező 16 legnagyobb teherhajó annyi kén-dioxidot pöfög a légkörbe, mint a világ összes autója. A világszerte ide-oda szállított termékek 90 százaléka vízi úton jut célba, a tengeri közlekedés környezetbaráttá tétele tehát nagyon fontos feladat, aminek megoldásához a Túranor tapasztalatai kulcsfontosságúak.



Az MS Túranor most átalakul: kísérleti hajóból negyvenszemélyes luxusjacht lesz. Utasokban valószínűleg nem lesz hiány – ki ne fizetne egy kisebb vagyont azért, hogy károsanyag-kibocsátás nélkül utazza körbe a földet?

A mi utcánk – tedd szebbé és készíts videót!

Mindenkit zavar, ha szemetes az utca, ha benővi a sövény a biciklit, ha a szétruház a pad. Ezek olyan problémák, amelyek megoldásához nem kell másra várni, tüntetni, petíciókat írni. Mi is összeszedhetjük a szemetet, megnyeshetjük a sövényt, lefesthetjük a padot. Szervezzünk akciót, ami szebbé teszi a környéket, hajtsuk végre és készítsünk videófelvételt róla!

Az akcióról készített videót, a www.amiutcanban.hu oldalra kell feltölteni. A feltöltött videók részt vesznek a versenyben, és a legjobbak HD videokamerát nyerhetnek. A szervezők nem csúcsmínőségű filmet várnak, tehát telefonnal és kis fényképezőgéppel is felvehetitek. Lényeg az ötletesség és az összhatás.

A rendrakás során napfényre kerülő problémákról készült

fotókat is várják ugyanezen a honlapon. (pl. szemét, veszélyes úthibák a bringauton, csúnya grafiti, rossz állapotú padok, stb.).

Pályázni a helyi lakókörnyezetben végrehajtott környezetszépítő akcióról készült videóval lehet. A videó feltöltése mellett minden pályázónak legalább 10 a környékén készült fényképet vagy rövid videót fel kell tölteni a térképek oldalra a helyi környezet jó vagy rossz példáiról (pl. szép zöldfelület vagy szemétkupac, sérült pad, stb.).

A beküldési határidő 2012. szeptember 15. 24.00

A nyeremény minden magyarországi régióban egy-egy HD minőségű felvételt alkalmas videokamera.

A nyertesek kiválasztása pontozással történik. A videókat szakmai zsűri értékeli. A zsűri összesen 100 pontot ad az alábbi szempontok figyelembevételével:

- A végrehajtott akció környezeti hatása
- A videó ötletessége, a videószerkesztés minősége
- A videó kommunikációs értéke (mennyire képes másokat is megszólítani és aktivizálni az elkészült videó).

A térképek oldalra a helyi környezet jó vagy rossz példáinak feltöltéséért is pontokat lehet szerezni. Feltöltött képenként 1-1 pontot.

Chipsadó

A népegészségügyi termékadó (neta) hatálya alá tartozó termékek közül a vesztesek elsősorban a sós snackek, az ételízesítők és az üdítőitalok gyártói. Más érintetteknek viszont vannak kiskapuk.

Két kategória van, amely abszolút vesztese a neta bevezetésének. Alig fél év leforgása alatt az adózás alá eső sós snack-termékpiac 1,4 millió kilogrammra lett kisebb (ez a jelenlegi, 2,942 milliós szegmensnek majdnem az egyharmada!), az ételízesítők szegmenséből pedig mintegy 300 ezer kilónyi tűnt el (3,119 millió kg helyett 2,807 millió kg után adóztak). Igaz, januártól a levesporokat és pörköltalapot is magába foglaló terméktípus után (ahogyan a sós snack után is) különként már nem 200, hanem 250 forint a fizetendő neta. A neta hatása drasztikusnak tűnik az üdítőital-szegmensben is. Ugyancsak a beletörődők táborába tartoznak azok a termelők, akik az előre csomagolt cukrozott készítményekből élnek.

A Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) 2011 utolsó és 2012 első negyedévének összesítő adataiból az is kiolvasható, hogy az energiatartalék 45 százaléka is „eltűnt”. De ez utóbbi inkább azt jelzi, hogy az élelmiszer italk gyártói bújtak ki a legügyesebben a neta megfizetése alól. Kreatívan reagáltak az adóra az energiatartalék-gyártók. Az energiatartalék-gyártók gyorsan léptek, és rövid időn belül képesek voltak az adótörvényben rögzített határértékek alá szállítani az energiatartalék „károsanyag-értékeit”. A Hell ezt a koffein egy részét kiváltó mate tea kivonattal és teobrominnal, a Bomba a drasztikusan csökkentett koffeintartalommal, a Red Bull a cukor minimalizálásával érte el. Más kérdés, hogy ettől egyik energiatartalék sem lett lényegesen egészségesebb...

A chipsadóként közismertté vált közterhet eredetileg üdítőitalokra (eredetileg 10 Ft/liter) energiatartalékra (250 Ft/l), előre csomagolt cukrozott készítményekre (100 Ft/kg) sós snackre és ételízesítőkre (200-200 Ft/kg) vetették ki. Januártól bekerült a gyümölcsíz (500 Ft/kg), az ízesített sör (20 Ft/l), a szörp (200Ft/l) és a cukrozott kakaópor (70 Ft/kg) is a termékek közé, miközben az ételezítő és a sós snack adóját 250 Ft/kg-ra emelték, az üdítőitalt viszont leszállították (7 Ft/l).

Érdemes tudni, hogy az egy emberre jutó chipsfogyasztás idehaza évente 350 gramm. Ez a benne lévő só mennyiségét figyelembe véve szinte elhanyagolható az amerikai 8300 gr/fő/éves adathoz képest. A neta hatására egyes sós snack-félék fogyasztásának visszaesése az egy főre jutó sóbevitelt mindössze 7,94 grammal csökkenti. Ez a hazai éves 5844 grammos átlagnak nem egészen a 14 ezreléke.

Szűcs Boglárka (szerk.)



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 (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

június 4. ORSZÁGZÁSZLÓ AVATÓ CSILLAGHEGYEN A PETŐFI TÉREN

Kérjük Óbuda-Békásmegyer polgárait, a területben 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 Közösségi Házban, a San Marco utcai Kulturális Központban és a Békásmegyeri Közösségi Házban. Információ az orszagzaszlo@obuda.hu e-mail címen kérhető.

VALAMENNYI PROGRAM INGYENES!

Szeretettel várunk mindenkit!

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

HOZZA, VIGYE, OLVASSA!

„Vedd és olvasd!” St. Agoston

HOZZA el azt a könyvet, amit már nem olvas otthon, de másoknak is ajánlana!

VIGYE el azt a könyvet, ami megtetszett, és **OLVASSA el!**

Biztos van Önnek olyan könyve otthon, amit szívesen olvasott, de már régen nem vette le a polcra. Biztos van olyan könyve, amit megosztana másokkal. Ha így van, hozza el ide a könyvespolcra, helyezze be, hogy másoknak is elérhető legyen!

Ha talál a polcon olyan könyvet, ami felkelti az érdeklődését, akkor vegye el, vigye el és olvassa el. Minden Ön által hozott olvasni való helyett egy könyvet válasszon, így másoknak is jut a könyvespolcra.

Kérjük, hogy **1** hozott könyv helyett **1** könyvet vigyen el! Így hosszútávon is betöltheti a szekrény a közös könyvespolc szerepét!

Kérjük, segítsen a Könyvmegálló rendben tartásában. Ez a kezdeményezés mindannyiunké. Ennek működése közös érték, vigyázzunk rá! Ha látja, hogy a szekrényt, vagy a könyveket, kár érte jelezze a lenti telefonszámon!

Kérjük, csak olyan könyvet hozzon, amit saját családjának is ajánlana! A polcra ne helyezzen újságokat, magazinokat, és tankönyveket.



Az „Aquincumi Könyvmegálló” Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata és az Óbudai Platán Könyvtár együttműködésében jött létre. Javaslatával, illetve probléma esetén hívja a **+36 1 368 7093** telefonszámot!

Aquincumi Könyvmegálló a Római téren,
Csillaghegyi Könyvmegálló a Mátyás király úton.

Önkormányzati és civil összefogás az olvasásért.

2012. június 6-án
10 órakor a Római téren,
17 órakor Csillaghegyen a Mátyás király út 5. előtt

Bús Balázs polgármester úr adja át a

Könyvmegállót.

NEM

A Hivatalnak nemet mondani egy kérésre, indokoltan, a tények lecsupaszított ismeretének birtokában természetesen joga van. Ez nagyon egyszerű és nagyon kényelmes. A dologgal nem kell tovább foglalkozni. Minden szabályos. De ha csak ennyi, akkor ezt nevezhetjük bürokráciának. A jogosan és hivatalból nemet mondó ügyintéző mellett mindenütt kellene egy olyan embert is alkalmazni, aki azt mondja meg a szintén jogosan kérőknek, hogy „ez így nem megy, de ha megoldható legalább részben, vagy másképp, továbbgondoljuk a problémát és beszéljük meg.” Azt hiszem, ez növelné az emberek komfort érzetét és természetesen azt a tudatot is, hogy joguk van hozzászólni az őket, vagy közösségüket érintő dolgok kimenetéhez.

A Római-part - Vitorla utcától a Rozgonyi Piroska utcáig terjedő szakaszának „átmenő bicikliforgalmát” illető változtatásra azt a választ kaptuk, hogy amíg a GÁT meg nem épül, addig nem lehet semmit tenni, mert egyelőre átláthatatlan a tulajdoni viszony a parton. De könyörgöm! Annyit talán meg lehet tenni, hogy egy táblát kitegyenek ezen a szakaszon! **JÓÉRZÉSÜKRE HIVATKOZVA KÉRJÜK KEDVES BICIKLITÚRÁZÓINKAT, HOGY EZEN ÉS EZEN A SZAKASZON SZÍVESKEDJENEK A BICIKLIT TOLVA KÖZLEKEDNI. MEGÉRTÉSÜKET A SÉTÁLÓK NEVÉBEN KÖSZÖNJÜK SZÉPEN.**

Továbbra is kérjük az Önkormányzat segítségét ez ügyben.
Tisztelettel: Rab-Kovács Éva

Olvasói levél



Köszönet

50 éves érettségi találkozó a Rozmaring étteremben

Bizonyára sokan hallottak már az óbudai Tímár utcánál található Rozmaring Étteremről. A napokban ünnepeltük a Fazekas Mihály Gimnáziumi osztálytársaimmal az 50. érettségi találkozókat és e jeles eseményt ebben az étteremben tartottuk.

Csak szuper lativuszokban tudok, illetve tudunk beszámolni, hogy milyen jól döntöttünk, hogy itt a Duna partján található étteremben rendeztük meg a fél évszázados találkozókat. A közlekedés nagyon jó, kiváló parkirozási lehetőség és fantasztikus konyha remekeivel rukkoltak ki, hogy emlékeztessék tegyék számunkra a meghitt beszélgetésünket, egy pompás ünnepi ebéd kíséretében. Mindannyiunk nevében köszönöm az étterem dolgozóinak, hogy ilyen kitűnő munkát végeztek.

Őszinte tisztelettel: Asztalos Albertné / Gergely Erzsébet
volt Fazekas Mihály Gyakorló Gimnáziumi növendék 1958 / 1962



Láthatósági mellény kisgyermeknek

Bús Balázs polgármester javaslatára a terület összes önkormányzati fenntartású óvodája és iskolája láthatósági mellényt kapott. Mint az a helyhatóság közbiztonsági koncepciójában is olvasható, a városrész vezetése elkötelezett a lakosok védelme érdekében és igyekszik még biztonságosabbá tenni a gyermekek mindennapi életét. A Vitorla utcai óvoda apróságai a Rómaifürdő SE vízi telepén tett látogatásuk alkalmával már viselték is a mellényeket.



NYÁRI TENISZTÁBOR

A tábor hétköznapokon 5 napos kurzusokkal reggel 9 órától délután 16 óráig tart.

IDŐPONTOK: június 18 – 22 -ig (25. hét), június 25 – 29-ig (26. hét), július 02 – 06 -ig (27. hét), SZÜNET (28. hét), július 16 – 20 – ig (29. hét), július 23 - 27 – ig (30. hét), SZÜNET (31. hét), SZÜNET (32. hét), augusztus 13 – 17 - ig (33. hét), augusztus 20 -24 - ig (34. hét)

AR: 20 000 Ft/fő – Az ár tartalmazza a teniszoktatást, a pályabérletet, a labdákat, illetve az egyszeri étkezést.

Szükség esetén teniszútőt biztosítunk.

HELYSÍN: Hotel Noé, Római part, Királyok útja 301.

JELENTKEZÉS: Gráczol Ágnes teniszedzőnél, tel: 06-20-451-8000 vagy a **Hotel Noé recepcióján** 00-24 óráig, tel: 454-07-42



Életmód mozaik

A rostanyagok, a természetes vitaminok és a nyár



Ma már tudjuk, hogy az egészséges táplálkozás, a megfelelően működő bélflóránk egyik alapköve az elegendő mennyiségű növényi rostanyag elfogyasztása. Az is köztudott, hogy a rostanyagok fő forrása az élő zöldségek és gyümölcsök, melyek ásványi anyag és nyomelem tartalmuk mellett a vitaminforrásunk is. Ezekhez pedig a leghatékonyabb minőségben és mennyiségben nyáron és kora ősszel juthatunk. Magyarországon a halálesetek feléért a szív- és érrendszeri betegségek a felelősek, melyek 1/4-e, 1/3-a megelőzhetővé válhatna, a daganatos betegségek 30-40%-a kiküszöbölhető lehetne a prevencióval. Aztán vessünk egy pillantást a súlyproblémákkal küszködő felnőttek és a túlsúlyos gyermekek számára is. A prevenció, a megelőzés kulcsa a tudatosabb táplálkozási szokások alkalmazása mindennapjainkban. Ha étrendünkben megritkítjuk a zsírosabb sertés és marha húskételeket és helyettük részben párolt, sült, natúr szárnyasokat iktatunk, esetleg gyakrabban fogyasztunk főzelékféléket, salátákat, párolt zöldségeket, már sokat tettünk nem csak az emésztésünk, de az egészségünk érdekében is. Ideális esetben naponta 1/2-3/4 kg zöldség-gyümölcs elfogyasztása lenne kívánatos, melyet leghatékonyabban nyers, esetleg párolt formában célszerű fogyasztanunk. Élünk szép hazánk gazdag és zamatos gyümölcs kínálatával, és ne feledjük a főzelékfélék bőséges repertoárját sem! Nyáron és ősszel szendvicseinket is változatosan bővíthetjük reszelt répával, retekkel, karalábéval, de a felaprított petrezselyem mellett az új sárgarépa zöldje, a zeller zöldje, esetleg kapor is ajánlott akár még a levesekbe, főzelékekbe is. Miért is fontos különösen a nyers zöldségek, gyümölcsök fogyasztása? Mert az értékes élelmi rost tartalmuk könnyíti a salakanyagok rendszeres távozását beleinkből. Nem mellékesen a létfontosságú ásványi anyagai és vitaminkészletük hiányában szervezetünk egészséges működése, az immunrendszerünk védekező mechanizmusa sem biztosított. Élünk a nyár és őszi ajándékaival, hisz a téli, kora tavaszi primőrökkel inkább csak a rostanyag bevitelt biztosítjuk! Ne feledjük, az egészségesebb zöldségekben, gyümölcsökben gazdag táplálkozással a betegségek kockázati tényezőit tudjuk csökkenteni. Használják ki a nyár és a kora őszi értékeit, lehetőségteit!

Cso-va Jola

A hónap gyógynövénye:

A csalán

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



A nagycsalán (Urtica Dioica) a kirándulásokról mindenki által ismert és az általa okozott égető érzés segítségével gyorsan megjegyzett, erdeinkben és településeink közelében egyaránt tömegesen előforduló növény.

A csalánt több mint kétezer éve használja gyógyászati és ételmezési célra az emberiség. Az egykorú feljegyzések szerint mérgezések, rovarcsípés, kígyómérás, reumatikus megbetegedések kezelésére alkalmazták. Főzelék illetve leves formájában elkészítve gazdagította a különböző történelmi korok konyhaművészetét.

Botanikai szempontból a csalán az csalánvirágúak (Urticales) rendjébe és a csalánfélék (Urticaceae) családjába tartozó lágyszárú évelő növény. Gyógyászati felhasználásra a szárított levele és gyökere alkalmas.

A csalán fő hatóanyaga a klorofill. Ezen kívül tartalmaz még vitaminokat, ásványi sókat, karotinoidokat és biogén aminosavakat. Az említett biogén aminosavak okozzák a csalánnal történő érintkezést követő égő, viszkető érzést.

A csalán belsőleg és külsőleg is használható gyógyászati célra. Belsőleg vizelethajtó, ezen keresztül méregtelenítő, gyulladáscsökkentő hatása miatt jó hatásokkal alkalmazható a különböző húgyúti fertőzések és reumatikus bántalmak kezelésében. Külsőleg reumatikus állapotok javítására, elsősorban alkoholos bedörzsölőszereként használható.

A csalán alkalmazása biztonságos, túlérzékenységi reakció azonban ritkán előfordulhat. Vese, illetve szíveredetű ödéma esetén nem használata ellenjavallt. Várakodással alatti alkalmazhatóságáról nem állnak rendelkezésre adatok, ezért inkább mellőzése javasolt.

Calendula



Böbe recept-túrája

Eper, a nyárelő első csodája

Mindenki szereti, nem csak azért, mert finom, illatos, hanem talán azért is, mert talán a színe miatt a nyárelő első szemet gyönyörködtető gyönyörű gyümölcse. Friss, lédús, ízes. Legszívesebben kilószámra ennénk, csak úgy magában, vagy porcukorral meghintve, az édesszájúak tejszínhabbal. Ráadásul jótékonyan hat szervezetünkre, hiszen a C-vitaminban leggazdagabb gyümölcsök egyike (60 mg/100 g). Napi 15 dkg eper bőségesen fedezi egy felnőtt napi C-vitamin-szükségletét! Aki pedig eper költeményeket szeretne készíteni, most néhány különleges recepttel szolgálhatunk!



halmozzuk a megmosott és alaposan lecsepegtetett eperszemeket - de csak a tepsis feléig. A másik felébe szórjuk a lereszelt narancshéjjal elkevert kristálycukrot és a vanilín cukrot. Sütőbe toljuk és 190-200 C fokon megsütjük. Akkor jó, ha a cukor kelően hólyagosan karamellizálódik. Ekkor kivesszünk a sült epret és a sütőpapírral együtt óvatosan kiemelve az előzőleg tisztára mosott és száraz üvegekbe töltjük. Tetejére egy késhegynyi szalicilt teszünk. Min. 1 napra száraz dunsztba tesszük.

Epres szelet

Hozzávalók: 10 dkg cukor, 100 ml víz, 6 db zselatinlap, 1 citrom leve, 35 dkg eper, 2 dl tejföl és 2 tojásfehérje.



Pofonegyszerű, ám annál látványosabb vendégváró nyalánkság. Gözfürdő fölött keverjük össze a vizet a cukorral, majd tegyük picit félre. Eközben áztassuk be hideg vízbe a zselatinlapokat. Nagyjából 3 perc elteltével csavarjuk ki a megpuhult lapokat, és adjuk a cukros vízhez. Közben a megmosott eperre csepegtessünk citromlevet, majd nyomkodjuk szét úgy, hogy kásás állagú legyen. Ha megvagyunk, jöhet bele a zselatinos massa is. Addig kevergessük, amíg zselés állagú nem lesz. Verjük fel a tojásfehérjét, és finoman adagoljuk hozzá a tejfölt, amelyet előzőleg simára kevertünk. Adjuk hozzá a zselatinos

epret. Az így kapott masszát öntsük a megfelelő (fopakkal kibélelt) formába, majd tegyük hűtőbe vagy fagyasztóba. Szeletekre vágva kínáljuk.

Epres rolád

Hozzávalók: 4 tojás, 15 dkg kristálycukor, 15 dkg rétesliszt, 1 citrom reszelt héja, 25 dkg eper, 22 dkg tejszín, habfixáló

Először is készítsük el a piskótatésztát. A tojások sárgáját és fehérjét válasszuk külön. A sárgáját a kristálycukorral keverjük habosra, majd apránként keverjük bele a lisztet is, amelyben előzőleg egy kanál reszelt citromhéjat is elkevertünk.

A fehérjéből kemény habot verünk, és finoman beledolgozzuk a masszába.

Egy tepsis béleljünk ki sütőpapírral, öntsük bele a masszát, majd tegyük előmelegített sütőbe, és süssük 15 percig.

Ha megsült, óvatosan húzzuk le a piskótáról a sütőpapírt, amíg még meleg, majd tekerjük fel roládformára és csomagoljuk vissza a sütőpapírba vagy egy konyharuhába. Közben mossuk meg az epret, és vágjuk kisebb darabokra. Ezután verjük fel a tejszínt, és adjunk hozzá habfixálót. Óvatosan csavarjuk szét a roládot, és vegyük le róla a papírt. Kenjük meg tejszínhabbal, szórjuk meg eperrel. Csavarjuk össze, és tegyük hűtőbe. 1 óra elteltével szeletekre vágva tálaljuk.



Epres hab citromfűvel

Hozzávalók: 2 tojásfehérje, 2 kanál citromlé, 10 dkg szétgyomott eper, 4 dkg porcukor és 2 kanál felaprított citromfű

Igazi villámédesség igazi ínycsekeknek! Verjük fel a tojásfehérjét a citromlével. Utána keverjük hozzá a szétgyomott epret és a porcukrot. Legvégül adjuk hozzá a 2 kanál apróra összevágott citromfűvet. Az így kapott habot szervírozzuk pohárban vagy desszertes tálkában, és díszítsük eperrel, macskanyelvvél, citromfű levéllel.

Epres gyümölcspuding

Hozzávalók: 20 dkg eper, málna, érett szamóca vagy egyéb apró szemű gyümölcs, fél citrom leve, 2 evőkanál cukor, 1 csomag Aranka vaníliás krémpor, babapiskóta, gyümölcs a díszítéshez

Erről a finomságról tuti nem lehet elmondani, hogy gyümölcspuding, egy szemet sem látott. Egy edénybe öntsük bele az epret (vagy egyéb apró szemű gyümölcspudingot), adjuk hozzá a citrom levét, öntsük fel 400 ml vízzel, és tegyük fel főni.

100 ml vízben keverjük el a pudingport, és öntsük hozzá a forrásban levő epres, (málnás egyéb) keverékhez. Állandó kevergetés mellett főzzük, amíg be nem sűrűsödik. A pudingot öntsük poharakba, majd miután kihűlt, tegyük a hűtőbe, mert hidegen szervírozva az igazi. Tálalás előtt díszítsük gyümölccsel, mentalevéllel, babapiskótával.

Jó étvágyat kívánok!
Böbe mama, amúgy
Rómaifürdőről



Gabriel Lélekgyógyászat - Éld át a gyógyulást!

A gyógyulás képessége benned van, de mondhatjuk úgy is, ahogy Seneca fogalmazta: „A gyógyulni akarás a gyógyulás része.” Egyre többen ismerik be, hogy testünk-lelkünk egyensúlya nagyon fontos tényező egészségünk szempontjából. A mai modern életünk rohanó mindennapjaiban a legnehezebb feladat, hogy megtanuljunk harmóniát teremteni a bennünk dúló érzelmek között. Pedig ha tudnánk, hogy ez az első lépés az öngyógyító folyamatok beindításának és ezáltal testi betegségeink, depresszióink, önértékelési problémáink legyőzésében, hatalmas lépést tennénk meg saját életünk minőségének javításában. Párkapcsolati nehézségek, kommunikációs gondok, meddőség, impotencia, menstruációs problémák, fogyókúra, anorexia, kényszeres evés, stressz kezelés, álmatlanság, krízishelyzetek (pl válás, haláleset)... és még sorolhatnánk tovább a különböző életünket érintő nehézségeket.

Szerencsére azonban a gyógyulás lehetőségei is szép számban állnak rendelkezésünkre. Vannak olyanok, akik az alternatív gyógyászatban belül a fizikai test kezelésére szolgálnak, mint például az akupresszúra vagy a gyógytornászat. Vannak, akik a lelki problémák kezelésére szolgálnak, mint a regressziós terápia, SVT, stb. A holisztikus terápiás módszerek pedig egyszerre hatnak a test, lélek, szellem szintjén. Ilyen például egy hangtál kezelés, egy relaxációs meditáció vagy egy bio-rezonanciás kezelés, lélekgyógyászat közreműködésével. Sorolhatnánk még a különböző lehetőségeket, de szeretném most kiemelni a regressziós terápiát, mely sok ember életét fordítja jó irányba. A regressziós terápia egy módosult tudatállapotban végzett módszer – nem hipnózis – mely a tudatalattiban elraktározott érzéseket, emlékeket szabadítja fel és oldja. Biztonságos,

vagyis nem zavarja meg a tudatodat, nem jönnek fel olyan emlékek, amik túl koraiak lennének. Ebben a relaxált, ellazult állapotban főként alfa agyhullámok működnek, ami az álmodáshoz hasonló állapotot jelent. Előnye, hogy a terapeuta és vendége folyamatosan kommunikál egymással, könnyen megszakítható, ill. képes a kényesebb/kellemetlenebb helyzetet úgy átélni, hogy biztonságos vezetetésben van része. Lehetőség van arra, hogy a terapeuta vezetésével „kívül maradjon” egy eseményen és külső szemlélőként élje át a szituációt. Mivel a tudatalatti rétegeket célozza meg, ezért nagyon hatékony, mert gyorsan oldódik a blokk(ok), ugyanakkor tudatosan is megvizsgálhatja az eseményt az ember, így megfelelő következtetéseket is levonhat magának. Nagyon komoly előnye, hogy senkinek nem kell szenvednie és hosszan zokogni egy-egy élethelyzetben, mégis oldódik a blokk, tovább tud lépni az adott szituációból. Minden terápia után érezni lehet az előrehaladást. A módszerben nagyon szemléletesen összefonódik a testi, a lelki és a szellemi szint. Mindegyikben megtörténik az oldás, tehát a testi problémák is gyógyulnak, ahogy a lelki blokkok is megszűnnek. A módszer különlegessége, hogy nem szükséges regressziós „előélet”, vagyis mindenkinek működik – még akkor is, ha korábban nem volt semmilyen ehhez fogható terápiás tapasztalata. A terapeuta és „vendége” közösen méri fel a problémá(k)at, megnézik és megértik az összefüggéseket, az ok-okozati viszonyokat, hogy személyre szabottan milyen segítségre van szükség. Ha valóban meg szeretné oldani valaki a gondot, akkor elvárások nélkül, lazán, kipihiént lásson hozzá a terapeutával a „munkának”. Csak egyetlen dologra kell figyelnie. Arra, hogy hagynia kell működni a folyamatot, hogy oldások megtörténjenek. Nincs más teendő, mint ellazultan fekvődni, pihenni és megengedni a Belső Énnek, hogy ő legyen most az „Úr” és ő legyen a kontroll.

FODRÁSZAT Szabina 06-30-969-7534 Niki 06-30-296-4832 NŐI RÖVID HAJMOSÁS + SZÁRÍTÁS: 2500.- MOSÁS,VÁGÁS, SZÁRÍTÁS: 3000.- KOZMETIKUS ÉS SMINKES Éva 06-70-419-5056 PEDIKÚR, MANIKÚR: Gabriella 06-30-560-4507		Gábrriel Stúdió 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 akciói 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 Akcióinkról tájékozódjon honlapunkon vagy személyesen a Stúdióban.	
DIEN CHAM Lélek gyógyász, regressziós terapeuta Gábor 06-20 972-3312		BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271	

Római Virág

III. kerület Kalászi utca 23.
Tel.: 388-6215

Nyitva tartás
Kedd – Vasárnap 9⁰⁰ – 18⁰⁰
Hétfő – Zárva

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



NON STOP SÖRÖZŐ

Pütkösdűfűrdő utca – Királyok útja sarok
STRAND bejárattal szemben

HEKK – KESZEG – SÜLT KOLBÁSZ
LÁNGOS – PALACSINTA

Arany péntek az ARANY ÁSZOKKAL!
POHÁR ÁRÁÉRT KORSÓ!

NYITVA: 0–24



A 2011. év fagyaltja
 címet elnyert

DIÓS-MÉZES KÖRTE

ízvilága már
TORTA és PARFÉTORTA formájában is elérhető.

Részletek a 4. oldalon.



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



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

NYÁRI RÖVIDÍTETT NYITVA TARTÁS

2012. június 18-tól augusztus 26-ig
hétfő 14-18, kedd 14-19, szerda zárva, csütörtök
14-19, péntek 14-18, szombat zárva

2012. július 16 – július 29. között könyvtárunk
ZÁRVA lesz. NYITÁS július 30-án (hétfőn).

PLATÁN BIBLIOTÉKA

Június 18. és augusztus 19. között a Római parton
is találkozhatnak az érdeklődők a Platán
Könyvtárral. Kedden, csütörtökön, pénteken 14 és
18 óra között, szombaton és vasárnap 11 és 19 óra
között helyben olvasható nyári olvasmányokat,
folyóiratokat és gyerekkönyveket kínálunk a
Duna-parton pihenőknek.

PROGRAMOK

ZSEBBE REJTHETŐ ÓBUDA

című kiállítás megtekinthető a könyvtár nyitvatartási
idejében. A kerület ingyenesen letölthető turisztikai
GPS-ét bemutató kiállításon a látogatóknak
lehetőségük nyílik kipróbálni az alkalmazást a
kiállítóterben elhelyezett terminálon.

FABRIKÁLÓ

Jó nyár vár rája! Fess és ragassz! Lepkéket, halakat,
papírsárkányokat, távcsöveket készítünk.
2012. június 8-án, szombaton 10-13 óráig.

ORIGAMI

A Magyar Origami Kör foglalkozása minden hónap
második hétfőjén.
2012. június 11-én, hétfőn 16 és 18 óra között.

KÖNYVBEMUTATÓ – Szerelmi dalkeringő

Ballai László novelláskötetét bemutatja, és az íróval
beszélget, Kaiser László költő, író, a Hungarovox
kiadó vezetője.

2012. június 14-én 17 órakor



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

2012. június 27., szerda este 8 óra

MŰZSIKA A KERTBEN

Rossz idő esetén a nagyteremben
ODAVAGYOK MAGÁÉRT – SZALÓKI ÁGI ESTJE

2012. július 4., szerda este 8 óra

MŰZSIKA A KERTBEN

Rossz idő esetén a nagyteremben
PATAJ JAZZ KVINTETT

2012. július 11., szerda este 8 óra

MŰZSIKA A KERTBEN

Rossz idő esetén a nagyteremben
KÉK DUNA KONCERT- SZALONZENEKAR

2012. augusztus 1., szerda este 8 óra

MŰZSIKA A KERTBEN

Rossz idő esetén a nagyteremben
SNÉTBERGER FERENC GITÁRESTJE

PLEIN AIR KONCERTEK

A Liszt Ferenc Kamarazenekar hangversenye a
Kiscelli Múzeum udvarán

A hangversenyt rossz idő esetén az Óbudai
Társaskör nagytermében tartjuk meg.

2012. július 23., 2012. július 30.,
2012. augusztus 6., hétfő este 8 óra

OPERA A KERTBEN

2012. július 13., péntek, 14., szombat este 7 óra
Esonap július 15., vasárnap este 7 óra

DONIZETTI: DON PASQUALE

Vígopera magyar nyelven, három részben

2012. június 28., július 5. csütörtök este 8 óra

SZÍNHÁZ A KERTBEN

Rossz idő esetén a nagyteremben

A SZKALLA LÁNYOK

Örkény István Macskajáték című műve alapján
színpadra alkalmazta: Berényi Gábor

Előadja: Béres Ilona, Tordai Teri

2012. július 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28. este fél
9 órakor

SZÍNHÁZ A KERTBEN

Rossz idő esetén a nagyteremben

DANIEL GLATTAUER: GYÓGYÍR ÉSZAKI SZÉLRE

Aquincumi Múzeum

1031 Budapest,
Szentendrei út 135.
T.: 06 1 250-1650
aquincum@aquincum.hu
www.aquincum.hu



Dr. M. Virág Zsuzsanna:

Múltidézés hétezer év távlatából...

Korai földművelők és állattartók Budapest földjén

Az emberiség írásos emlékeit megelőző
történetének felderítéséhez elsősorban a régészeti
ásatásokon felszínre került leletek és jelenségek
értelmezésével juthatunk közelebb. Az eddigi
kutatások szerint a legkorábbi letelepült közösségek

több mint hétezer évvel ezelőtt vették birtokukba
fővárosunk területét, amely attól kezdve
folyamatosan lakott volt. Mit tudhatunk a legkorábbi
telepeseiről és az őket követő népekről? Hogyan
éltek? Miben hittek? Előadásunkban, melynek során
több mint ezer évet tekintünk át, mindezekre, és
sok más feltett kérdésre keressük a választ,
miközben bemutatjuk azokat a régészeti forrásokat
és módszereket is, amelyek segítenek bennünket a
rég letűnt korok megismerésében.

Idő: 2012. június 3., 11.00

Helyszín: Aquincumi Múzeum, kiállító épület
1031 Budapest, Szentendrei út 135.

Információ: T.: 06 1 250-1650

aquincum@aquincum.hu • www.aquincum.hu

KÖNYVAJÁNLÓ

Bagdy E. – F.Várkonyi Zs. –
Ranschburg J. – Vekerdy T.:
Visszatérünk egymáshoz?

Budapest: Kulcslyuk K., 2012.

A szülő-gyermek kapcsolat életünk
alapvető, meghatározó viszonya, néha
mégis fényvénny távolságra érezzük
magunkat egymástól, és reménytelennek
tűnik, hogy akár a legapróbb dolgokban
is egyetértésre jussunk. Vajon miért nem
beszélünk közös nyelvet azzal, akit
annyira szeretünk, vagy legalábbis

annyira szeretnénk szeretni? A nehéz, sok
szülő számára napi problémát jelentő
kérdésekre négy kiváló szakember
igyekszik választ adni.

Kiss Ottó: A másik ország

Budapest: Palatinus K., 2011.

Alföldi falu, határ menti kisváros,
hetvenes-nyolcvanas évek. A
változatlan Magyarország, ahol
semmi sem jelzi ifjú hősünknek, hogy
fordulat előtt állna. Vagy mégis? Kiss
Ottó megírta az 1989 előtt felnőtt
nemzedék egyik történelemkönyvét, s

együtt balladát írt az első szerelemről.

Havel, Václav: A szabadság ígérete
Pozsony: Kalligram, 2012.

Václav Havel, a közelmúltban elhunyt
kiemelkedő cseh drámaíró, államférfi és
gondolkodó gazdag szellemi örökségének
egyik meghatározó részét képezik azok az
esszéik, publicisztikai írások és
politikusként elmondott beszédek,
amelyekből a kötet válogat. A közreadott
írásokból olyan ember portréja rajzolódik
ki, aki a legabszurdabb körülmények
között is hű maradt önmagához.

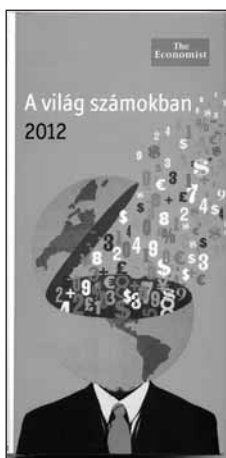
The Economist:

A világ számokban 2012

Typotex, 2012

Dr. Osman Péter ismertetése

„Informatív, szórakoztató és élelátó... ez a
tények szerelmeseinek Bibliája.” – így
értékeli az adatszolgáltatás egyik
legrangosabb hivatásos mestere, a Reuters
a The Economist-nek, a világ egyik
legtekintélyesebb gazdasági folyóiratának
ezt az éves kiadványát. A legnagyobb
könyvesház, az Amazon pedig a
következőkkel ajánlja: „Az évente a világunk
lenyűgöző tényeit és adatait felsorakoztató
bestseller új kiadása, sorban immár a



huszonegyedik. Ennek az örökös kedvencnek a 2012-es
kiadását teljesen naprakésszé tették, felülvizsgálták és
kibővítették sok új vonással. Telis-tele van tényekkel és
számokkal napjaink világáról, olyan szerteágazó
témakörökről, mint pl. a földrajz, a népesedés és
demográfia, az üzleti világ, a pénzügyek, a gazdaság,
közlekedés és szállítás, turizmus, környezet, társadalom,
kultúra, bűnözés – bámulatos adatok aranybányája,
amelyek egyszerre tájékoztatnak és szórakoztatnak.”

Rendkívül adat egy kis könyvben, számok – természetesen
nagy hozzáértéssel és szakszerűséggel felsorakoztatott,
kitűnően rendezett, jól áttekinthető és adatkeresésre
kiválóan alkalmas – tengere, kommentárok nélkül. Szavak
nélkül, amelyek zavarhatnák a tisztánlátást. „A matematika
a természet nyelve.” Az ismert állítás mögött az áll, hogy a
természet nagy részét a matematika eszközeivel lehet a
legjobban leírni. Hasonlóképpen, a világ mennyiségi

jellemzőiről és összefüggéseiről legjobban a számok, s nem
pedig a szavak segítségével adható korrekt, megbízható
áttekintés. Úgy, ahogyan a The Economist teszi e kötetben.
Figyelemmel arra is, hogy ennek az összeállításnak a létrehozója
a világ egyik legelismertebb gazdasági agytrösztje, jó alappal
mondható, hogy az innen kapható kép olyannyira megbízható,
amennyire csak lehetséges.

A kötet két nagy részből áll: Nemzetközi rangsorok és
Országleírások.

A fűlszövegből: „Jelen kötet több mint 190 országot rangsorol
több mint 200 különböző szempont alapján, és részletes
adatsorokat közöl a világ 65 legjelentősebb gazdaságáról,
valamint közli az euróövezetre és a világra vonatkozó összesített
adatokat.” S néhány érdekes mutató a nemzetközi rangsorokból:

• A gazdasági szabadság mértéke • Életkörülmények •
Életminőség • Élhetőség mutató • Demokráciamutató •
Technikai felkészültségi mutató • Boldog Bolygó Index





FŐ TÉR

Az Óbudai Danubia Zenekar koncertjei

06.15. péntek 19.00

Strauss est

Az Óbudai nyár programsorozat nyitókoncertje

A Pilisi Kolibri STE táncosai színesítik a műsort. Művészeti vezető: **Salik Zoltán**
Vezényel: **Silló István**

(Az Óbudai Danubia Zenekar első karmestere, a Színház és Filmművészeti Egyetem tanára, több színház zenei vezetője, Artisjus-díjas)

06. 29. péntek 19.00

Népszerű dallamok

Műsoron: Mozart: Figaro házassága — nyitány KV 492, Mozart: D-dúr hegedűverseny KV 218, Beethoven: II. Szimfónia D-dúr op. 36
Közreműködik: **Homoky Gábor**
Vezényel: **Héja Domonkos**
(Az Óbudai Danubia Zenekar alapítója, vezető karmestere, a Magyar Állami Operaház karmestere, megbízott főzeneigazgatója, Liszt Ferenc- és Artisjus-díjas)

Óbudai búcsú

A Braunhaxler Óbuda Német Hagományokat Ápoló Egyesület kezdeményezésére rendezi meg Óbuda Békásmegyer Önkormányzata a 250 éves hagyományokkal rendelkező Óbudai Búcsút. Bár a mostani rendezvények sokban eltérnek az évtizedekkel ezelőtti vigasságoktól, azért néhány fontos momentum ma is megegyezik. Hagományörző programok, nemzetiségi kórustalálkozó, néptáncbemutatók, könnyűzenei koncertek, utcabál, kirakodóvásár, számos családi program várja a vendégeket.

06. 23. szombat

11.00 Menczer Erzsébet ünnepi megnyitója utána

A vitéz szabólegény - a Mesebolt Bábszínház előadása

12.00 Óbuda–Békásmegyer iskolásainak és óvodásainak műsora

13.00 Nemzetiségi kórustalálkozó

17.00 Peller Anna énekesnő műsora

18.00 Sörívő verseny

19.00 Operett est

Közreműködnek: Henk Marika, Káli Mariann, Morvay Pálma, Tanner Tibor

Az est díszvendégei: Lendvay Gabriella, a New Yorki Magyar Színház primadonnája, Tólas Ernő, a svéd Operaház tenoristája, Gerdesits Ferenc és Csák József, a Magyar Állami Operaház szólistái

Zongorán kísér: Csényi Ferenc

06. 24. vasárnap

11.00 Ünnepi szentmise a Szent Péter és Pál templomban

11.00 A Holló Együttes gyermekműsora

13.00 Jó ebédhez szól a nóta - Zwickl Mihály sramlí zenekara játszik

15.00 Kovács Kati

17.00 18.00 Beethoven Együttes

20.00 22.00 Demjén Ferenc

.....

07.06. péntek 19.00

Quartett Escualo – Astor

Piazzolla emlékest

Az előadás a húsz éve elhunyt Astor Piazzolla művein keresztül visz el bennünket Buenos Aires füledt nyári éjszakáiba. Piazzolla darabjai tangók, mert tagadhatatlanul ez az a műfaj, melyből kinőtt, de nem tangók, mert klasszikus igénnyel komponált darabok.

Közreműködnek: **Miklósa Erika** — ének,

Horgas Eszter — fuvala, **Fekete-Kovács**

Kornél — szárnykürt, **Ács Ákos** — klarinét,

Szakcsi Lakatos Róbert — zongora,

Schlanger Tamás és **Tömösközy László** — ütős hangszerek, **Budai László, Pirity Andrea**

Cristian Duarte és **Lilach Mor** - tánc

.....

07.13 péntek 19.00

Szeretni bolondulásig

Horgas Eszter koncert

Horgas Eszter napjaink egyik legeredetibb, legizgalmasabb fuvalavirtuóza, egy műfaj megteremtője, és egyszemélyes képviselője”.

Az estén népszerű magyar filmszlágerek hangoznak el átdolgozva az egyedi stílusra. Botos Éva lélekbe ható hangszíne, és Horgas Eszter virtuozitása különlegesen nagy találkozás.

Az est vendégművészei : Botos

Éva színművésznő, énekesnő, **Milos Punisic,**

nemzetközi zenei színpadok kitűnő harmonika

virtuóza, **Liscsinszky Katinka, Cseh**

Szakál Tibor táncművészek

Az est további közreműködői:

Cseke Gábor: zongora, szintetizátor, **Dajka**

Krisztián: akusztikus gitár, elektronikus gitár,

Gyenge Lajos: dobok, **Pusztai Csaba:**

ütőhangszerek, **Hárs Viktor:** bőgő, basszusgitár

.....

07. 20. péntek 19.00

Benkó Dixieland Band

A Benkó Dixieland Band a világon az egyik legnagyobb sikersorozatot felmutató zenekar. Az elmúlt évtizedekben hungarikum lett, számaikat milliók ismerik és hallgatják. Legnépszerűbb dalaikból nyújtanak át egy csokorral az Óbudai Nyár közönségének.

Benkó Sándor — Klarinét, együttes vezető,

Halmos Vilmos — zongora, ének, **Nagy**

Jenő — bendzsó, **Kovacsevics Gábor** — dob,

Kelemen Zsolt — bőgő, **Nagy Iván** —

pozan, ének, **Szalóky Béla** — trombita

.....

07. 27. péntek 19.00

Chaplin és a muzsika

A Budapest Ragtime Band új

műsora

Azt kevesen tudják, hogy Chaplin remek zeneszerző volt, rengeteg számot komponált - ezekből állított össze egy estet a Budapest Ragtime Band, a magyar tradicionális jazzélet talán legpatinásabb együttese. Közreműködik: **Szirtes Edina** hegedűművész, énekes, **Szacsavay László** Jászai Mari-díjas, Érdemes Művész

.....

SZÍNHÁZ A ZICHY

UDVARBAN

Jegyárak elővételben: 2400 Ft, 2900 Ft

Helyszínen: 3000 Ft, 3500 Ft

Esőnap: az előadásokat követő vasárnap

07. 07. szombat 20.30

A cigányprimás - Operett

Rácz Pali: Szolnoki Tibor, Laci, a fia: Domoszlai Sándor, Sári, a lánya: Kelemen Kata, Juliska, a neveltánya: Geszthy Vera, Irinyi grófnő: Zsádon Andrea, Gaston, az unokaöccse: Maróti Attila,

Estragon gróf: Rupnik , Cadeau: Vághelyi Gábor,

Feri: Kertész Péter, Lajos: C. Tóth Pál

valamint az Operettvilág Együttes tánckara,

kórusa és szimfonikus zenekara

Karmester: Kaposi Gergely

Rendező: Robert Herzl

Az Operettvilág Együttes produkciója, művészeti vezető: Zsádon Andrea és Szolnoki Tibor

.....

07.14. szombat 20.30

Átutazó

Udvaros Dorottya és **Dés László** estje

Vendég: Cserhalmi György

Az Átutazó lemeze sikere töretlen, a tavalyi koncertre már sokan nem jutottak be. Aki tavaly lemaradtak, idén pótolhatják a csodás este

élményét Udvaros Dorottyával és Dés Lászlóval, aki zongorán és szaxofonon játszik, és énekel is.

.....

07.28. szombat 20.30.

A Bermuda háromszög

botrány

Vígjáték két részben

Fannie Lövenstein Voith Ági

Tess La Ruffa Esztergályos Cecília

Johnny Paolucci Koltai Róbert

Rabbi Levi Kézdy György / Kertész Péter

Angela Timkó Eszter

Rita Vertig Timea

Írta: Renee Taylor és Joseph Bologna, fordította:

Ungvári Tamás

Díszlet: É. Kiss Piroska, Jelmez: Tordai Hajnal,

Zene: Döme Zsolt

Művészeti Vezető: Karinthy Márton

Rendező: Bodrogi Gyula

A Bermuda háromszög az amerikai színpadok kedvelt darabja, melyben két övegyasszony költözik a napfényes nyugatra egy nyugdíjasok közösségébe, ahol egy szívtipró mindkét asszony fejét elcsavarja. Váratlan fordulatok és meglepetően romantikus színek váltják egymást - mi kell még a páratlan szórakozáshoz?

.....

09.01. szombat

HÉKÁS BÉKÁS

Békásmegyer, Csobánka tér

10.00-18.00 Levendula játszóház

Elsősorban rég elfeledett játékokkal, kézműves foglalkozásokkal biztosítanak a család minden tagjának élvezetes elfoglaltságot.

11.00 Alma Együttes

14.00 Ébresztő! Zumba mindenkinek

15.00 Drumsters

A táncosokkal kiegészülő ütős show káprázatos karneváli hangulatot varázsol a Csobánka térre.

16.00 Salsa Cabarellós

18.00 Faces

Az együttes a 70-es, 80-as évek rockzenéiből

szemezget.

20.30 Nagy Ferő és a Beatrice

.....

MOZI ÓBUDÁN - Kobuci Kert (1033

Budapest, Fő tér 1.)

Programunkkal idén **Garas Dezső** (1934. 12. 9. — 2011. 12. 30.) előtt kívánunk tisztelegni.

A Nemesz Színésze címmel kitüntetett, Kossuth-díjas és kétszeres Jászai Mari-díjas színész-rendező filmjei közül a kerület polgárai internetes szavazással öt alkotást választottak ki. A vetítéseket beszélgetés előzi meg, ahol a filmek egy-egy alkotója segítségével idézzük meg a feledhetetlen művész emlékeit.

06.25 hétfő 20.30, 07.02 hétfő 20.30,

07.09 hétfő 20.30, 07.23 hétfő 20.30,

07.30 hétfő 20.30

.....

ÓBUDAI MÚZEUM

1033 Budapest Fő tér 1. (bejárat a Szentlélek tér felől)

Tel: +36 1 250-1020, www.obudaimuzeum.hu

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

„**Óbudára nézve nagy változás állott**

be”- **Harrer Pál** és a **városegyesítés**

kora- az Óbudai Múzeum új időszaki kiállítása.

Megtekinthető: 2013. január 31-ig

PROGRAMOK

Múzeumok Éjszakája

07.16. hétfő 16.00-24.00

16.30. Forró vér - Dolhai Attila

koncertje. Szártyvendég: **Peller Anna**

20.00 Hot Jazz Band és Bolba Éva

koncertje

18.00-24.00 óráig interaktív

tárlatvezetés az állandó és az

időszaki kiállításban szerepjátékosok közreműködésével.

Belépés Múzeumok Éjszakája karszalaggal.

.....

Családi Nap

07.07. szombat 10.00-15.00

Udvarhölgyképző, lovagi torna és kézműves foglalkozás a Meseház és az Óbudai Múzeum múzeumpedagógusai közreműködésével.

11.00 Rutkai Bori és a Hébe-Hóba

Banda: Vacka dalok koncert

A játékos, interaktív koncerten a gyerekek észrevétlenül válnak a mese és a koncert aktív részeseivé.

13.00 Lékfi János mesél és versel a

gyerekeknek

Belépőjegy:

Felnőtt: 1000 HUF

Gyerek: 400 HUF

Családi jegy 4 fő részére: 2000 HUF

.....

MUZIKA A KERTBEN

Helyszín: Óbudai Társaskör (1036 Kiskorona u. 7.)

Rossz idő esetén a nagyeremben. Belépőjegy: 2500 Ft

06. 27. szerda 20.00

Odavagyok magáért

Szalóki Ági estje

Közreműködik: **Juhász Gábor, Lamm**

Dávid — gitár

.....

07. 04. szerda 20.00

Pataj Jazz Kvintett

Pataj György — zongora, **Lakatos Pecel**

András — dob, **Fekete-Kovács Kornél** —

trombita, **Nagy Balázs** — szaxofon, **Oláh**

Péter - bőgő

A 2009-ben alakult formáció a '60-as-'70-es évek hard-bop zenészeinek színterdekévé vált kompozícióit, azaz igazi, vérbő jazzt játszik. Az együttes vezetője, Pataj György.

.....

07. 11. szerda 20.00

Kék Duna

Koncert-Szalonzenekar

Művészeti vezető: **Berki Sándor Dezső**

Közreműködik: **Fehér István** - dob

.....

08. 01. szerda 20.00

Snétberger Ferenc gitárestje

.....

PLEIN AIR KONCERT

Kiscelli Múzeum udvara (1037 Kiscelli u. 108.)

A hangverseny rossz idő esetén az Óbudai Társaskör nagyertermében kerül bemutatásra.

Belépőjegy: 3000 Ft

A Liszt Ferenc Kamara-

zenekar hangversenysorozata

A zenekar művészeti vezetője: **Rolla János**

07. 23. hétfő 20.00

Közreműködik: **Varga Gábor** — a Magyar Rádió

Szimfonikus Zenekarának első klarinétosa

Program: Mendelssohn: C-dúr vonósszimfónia Nr.9,

Weber: B-dúr klarinétkvintett Op.34, Debussy: g-

moll vonósnégyes (vonósenekari változat) Op.10

07. 30. hétfő 20.00

Közreműködik: **Kokas Katalin** és **Kelemen**

Barnabás - hegedű

Bach: c-moll kettősverseny BWV 1060, III. brandenburgi verseny BWV 1048, d-moll kettősverseny

BWV 1043, Brahms: B-dúr szextett (vonósenekari

változat) Op.18

08. 06. hétfő 20.00

Delicates

A tavalyi, nagy sikerű ráadáskoncert után idén a zenekar különleges zenei csemegéket kínál. A szólisták ezúttal is a zenekar tagjai közül kerülnek ki, bizonyítva, hogy nem csak csapatban, de önállóan is méltók a sikerre.

A Liszt Ferenc Kamarazenekar támogatója

Budapest Főváros XIII. kerületi Önkormányzata, az

NKA, a NEFMI, az NCA és Szolnok Megyei Jogú

Város

.....

OPERA A KERTBEN

Helyszín: Óbudai Társaskör (1036 Kiskorona u. 7.)

07. 13. péntek,

14. szombat 19.00

Esőnap: július 15.

vasárnap 19.00. Belépőjegy: 2500 Ft

Donizetti: Don Pasquale

Vígopera magyar nyelven, két részben

Don Pasquale: **Altörjay Tamás**, Norina: **Sza-**

<

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

Ágidekor

Egyedi dekorációk, ajándékok,
díszcsomagolások természetes anyagokból



Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

Orbánné Pápai Ágnes

06 30 327-8686

agidekor.weebly.com

HADTÖRTÉNETI MŰZEU
1014 BUDAPEST, TÓTH ÁRPÁD SÉTÁNY 40.



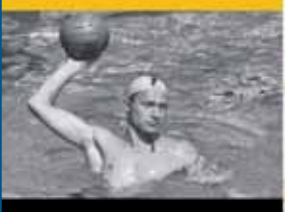
DOBOGÓSOK MUNDÉRBAN

ÉREMSZERZŐ MAGYAR KATONÁK
AZ ÚJKORI OLIMPIAI JÁTEKOKON
CÍMŰ KIÁLLÍTÁS

A KIÁLLÍTÁS MEGTEKINTHETŐ
**ÁPRILIS 24-TŐL
SZEPTEMBER 30-IG**








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



TEMSEA Opalin 29+1 fő

Kilométer-díj:

230 Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 5.000 Ft/óra + 27 % áfa



Dolgozói szállítás (cégek dolgozóinak napi szállítása, csapatépítő tréningek)

Városnézést, repülőtéri transzfert
Leány/Legény búcsú,
esküvői násznép szállítását
Legyen az utasunk...!
Rátkai Csaba

