

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2012. XX. évf. 5. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület

Czinie

cukrászda és kávéház

Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188

NYITVA TARTÁS:
minden nap
9,00–22,00-ig

www.czinie.hu

Már 9 éve édesítjük meg az életét!



DIEGO
SZŐNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGŐNY

KUPON HÉTVÉGE!

2012. augusztus
24-25-26.

-10%
KEDVEZMÉNY

minden* padlószőnyeg és PVC-
padló **-10% kedvezménnyel**



Az akció részleteit, és az akciós termékeket megtekintheti és további kuponokat tölthet még le a kupon.diego.hu oldalról! Nem kell más tennie, mint kivágni a hirdetést, és a megadott hétvégén beváltani egy DIEGO áruházban a kiválasztott termékkel!

*A kupon 10% kedvezményre jogosít bármely padlószőnyeg és PVC-padló vásárlása esetén. Egy kupon kizárólag egy termék vásárlására használható fel, egy alkalommal, készpénzre nem váltható, önállóan kereskedelmi forgalomba nem hozható. A kupon kedvezmény a 2012. augusztusi szórólapban szereplő, akciós árú termékekre nem vonatkozik! Ajánlataink 2012. augusztus 24-26-ig, ezen belül a központi készlet erejéig érvényesek.

33008

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



HAJÓKÖLCSÖNZÉS

Római-part,

Nánási út 53.

Rómaifürdő SE

2-3-4 személyes **TÚRAKENU:**

2.500,-Ft/nap

Nagy **4 SZEMÉLYES KENU:**

3.000,-Ft/nap

5 SZEMÉLYES KENU:

3.000,-Ft/nap

7-8 személyes **TÚRAKENU:**

4.500,-Ft/nap

1 személyes **TÚRAKAJAK:**

1.900,-Ft/nap

2 személyes **TÚRAKAJAK:**

2.200,-Ft/nap

A FÉL NAPI KEDVEZMÉNY KIZÁRÓLAG
HÉTKÖZNAP 14.00 ÓRÁTÓL VEHETŐ IGÉNYBE!

MENTŐMELLÉNYT INGYENESEN

BIZTOSÍTUNK, KÖTELEZŐ!

HORDÓ: 300,-Ft/nap

HAVI TAGDÍJ HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG

9,00-19,00 ÓRÁIG: 6.000,-Ft

ÉVES TAGDÍJ: 24.000,-Ft/ÉV

VASAS TAGOKNAK: 15.000,-Ft/ÉV

HAJÓTÁROLÁS: 30.000,-Ft/ÉV,

SZEZONRA (május 1-szeptember 30-ig): 15.000,-Ft

KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK:

ÚSZNI TUDÁS

SEMMÉLYI 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 tartalomról

Kedves Olvasó! – Van egy Római-partunk
Vers – Csukás István: Ima a
vadevezősökért

Népszerűsítő oktatás Tiszaugon
Rómaifürdő SE Hírek: Nyári nyüzsgés a vízi
telepen – Csere-bere sporttáborok,
kerekes székből a kenuba, Főiskolások a
Dunán

Zen Bu Kan kempo – Edzés paleo módon
Bérczi Szaniszló: Iráni kifestő

Suli Hírek: Keve-Kiserdő, Csillaghegyi
Általános Iskolák
Állatorvosi rovat: Höguta
Több, mint ötezeren az Óbudai Olimpiai
Trail-O Világbajnokság magyar indulókkal
Masters kajakozók Fadd-Domboruban –
Deme Józsi újabb sikerei
Nemzetközi Duna-túra, avagy Feketétől a
Feketéig a Dunán
Egy folyó, sok nemzet, közös tábor –
Képes élménybeszámoló a nemzetközi
Duna-túráról

Egy forró csütörtöki körkép a táborozókról
és a táboron kívüliekről
Környezetvédelem – Zöld hírek, Praktikus
ötlet, Termékteszt
Zavartalanul és biztonságban a Dunán –
Vízirendőr-közterületfelügyelő
járórszolgálat a vízen
Könyvek az utcán
Gázgyári útlezárás
Életmód mozaik: A csodálatos ősi
magnézium
Calendula Tea-patika – Az orvosi zsálya

Sík Cukrászda – Új év, új fagyalt, újabb
siker
Gabriel Stúdió – Power Step Plus vibrációs
tréner
Kulturális ajánló: Platán könyvtár, Óbudai
Társaskör, Óbudai Nyár 2012
Dr. Osman Péter könyvismertetője –
Settenkedő ködök, fagyok – A természet
fortélyai – Útra való a tudás birodalmából
Színkör művészeti csoport évzáró kiállítása
Dobogósok mundérban – kiállítás

Kedves Olvasó!

Örömteli nyári napokat élünk. Ezt vártuk: napsütés, szabadság, felejthetetlen élményeket kínáló napok, hetek, hónapok, Mielőtt dühösen tovább lapozna, kedves olvasó, vagy netalán félre dobna az egész újságot, hogy olvassa tovább, akinek ezek a napok a felüdülést, a szabadságot jelentik, annak magyarázatul szolgáljon, hogy jómagam ezeket a mögöttünk hagyott forró napokat az osztrák–szlovák–magyar Duna-mentén töltöttem.

Magyarázkodhatnék, hogy igazából munka, hiszen az egyesület – Rómaifürdő SE – vízi túrázóit kísértük el a hagyományos Nemzetközi Duna Túra osztrák és szlovák szakaszára, ahol nap, mint nap új táborhelyen vertünk sátrat, hordtuk a hajókat, a csomagokat, kémlítettük az eget, hogy milyen időjárást hozhat a holnap. Munka ez is, hozzá tartozó szervezéssel együtt, de mégis csak gyönyörű helyeken jártunk, jó emberekkel töltöttünk el két hetet, olyanokkal, akik a világ minden részéből sereglettek a Dunához néhány száz kilométer együttevezésre, együtt táborozásra. Így azért már könnyű szép, kellemes nyári napokról írni.

Tudom, hogy annak, akinek nap, mint nap meg kell jelennie a munkahelyén – dacolva a tomboló kánikulával –, annak, akinek napról-napra fejtörést okoz a gyermek(ek) biztonságos, ugyanakkor élménydús, de még megfizethető elfoglaltságot találni, annak nem annyira szépek és felejthetetlenek ezek a napok. És itt jön a de!

De akkor is vannak nyári délutánok, esték és hétvégek. Sokat tanulhatunk az osztrák emberek élet-felfogásából. Esténként, hétvégeken megtelnek a kerékpárutak, piknikező családok lepik el a parkokat, az árnyas Duna-partot. Ki aktívabban, ki pihenősebben, de megszervezi a szabadidejét. A kis falvakban egymást érik a fesztiválok, közösségek összejövetelre alkalmas rendezvényeket. Néhány sörpad, sramli zene, gyermekfoglalkoztató, egy-két játékos feladat a felnőtteknek, és már adott a lehetőség vidám pillanatok megéléséhez. Ha pedig akad néhány szabadságos nap is, megéri útra kelni egészen közeli, esetleg kicsit távolabbi helyre. Érdemes leporolni gyermekkorunk sátoztábori emlékeit, előkeresni a sufni mélyén elrejtett turista palackokat, gázégőket, megkeresni az ősrégi gumimatracot – hátha még kibír néhány napot! –, no és a sátrat. Régóta vízitúrázunk gyerekekkel, saját tapasztalatból tudom mennyi nevelésre alkalmas színtér adódik néhány természetben eltöltött nap során. Jó látni, amikor beindul a gyermeki fantázia, amikor meg kell oldani egy váratlan helyzetet, amikor nem kap meg mindent készen.

Ennek egy tovább fejlesztett változata a családi táborozás. Helyzetfelismerés, konfliktuskezelés, alkalmazkodás és még sorolhatnám, a lényeg mégis az egymásra figyelésben van.

A sátorhely kialakítása, a sátor felállítása... mind, mind olyan probléma, ami közös gondolkodást, együtt tevékenykedést kíván. Arról már nem is beszélve, hogy a sátor elég kicsi hely ahhoz, hogy a családtagok nagyon közel kerüljenek egymáshoz, hogy olyan témákról is szó essék, amiről a „ki erre, ki arra” típusú nyaraláson nincs alkalmunk.

Higgye el kedves olvasó, ezért érdemes lemondani az összkomfort nyújtotta kényelemről. Így szerezhetünk magunknak, családtagjainknak örömteli, nyári napokat.

Nekem már megadatott és bízom benne, hogy a további hetek még tartogatnak belőle néhányat.

Kedves Olvasóm!

Vágjon bele bátran a kempingezésbe, és ha fotót is készít róla, ossza meg velem és olvasóinkkal, ahogy én is teszem a Római Parti Hírek 8. oldalán a Nemzetközi Duna Túra osztrák szakaszáról.

És hogy a vers se maradjon el, *Csukás István* egy kevésbé ismert, de annál aktuálisabb versét ajánlom szeretettel a vállalkozó szellemű olvasóimnak.

Fehér Ágnes

RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

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

Felélős 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

Csukás István

Ima a vadevezősökért

Merről fúj a szél? Kelet vagy Nyugat?

Fel ne borítsa könnyű sátrukat!

Barna a bőrük, a hajuk fakó,

róluk álmodik a városlakó.

Rőzsét gyűjtenek, tüzet gyújtanak,

fákra kóválygó szikrák hullanak,

arcuk feldereng, szemük elmereng,

mély torokhangon mormol a Duna lent.

Parton nagy halak, puffadt a hasuk,

fekszenek kajakok, kilbótok, kenuk.

Mogyoróbokor szolgáltat zenét,

nyikorog, zeng a szűnyogszövöszék.

A bodzabokor küld mézillatot,
melyet a tüdő tétre elrakhat.

Piros barlangot a tűz öblösít,

nézik az ágak koromrajzait.

Árpádházi tájt idéz túlpartról

a krétafehér falú monostor.

A Hold az égi fókuszban ragyog,

kutyák köszöntik, kicsik és nagyok.

Tábortűz tőpped, fiúk locsolják,

megvakul a prométeuszi láng.

Hétvégi csillag, szombat-vasárnap,

törékeny fénye a szabadságnak.

Ne zavarja meg semmi álmukat,

szélvészt ne küldjön Kelet, se Nyugat



Népszerűsítő oktatás tiszauji holtágon

A Rómaifürdő SE elnöke, *Rátkai János* a hajdani olimpikon és világbajnok kajakozó a kézi hajtányos vízi sportok népszerűsítését, oktatását, minél szélesebb körben való megismertetését küldetésként éli meg, és megragad minden alkalmat, hogy a kajakozás, kenuzás kínálja kapcsolódási lehetőségeket bemutassa. Egy júniusi szombaton azért keltek útra az egyesület önkéntesei, hogy a Tiszauji holtágon a Kecskemét- Ménteleki Általános Iskola 3. osztályos apróságai próbálkozhassanak a lapátfogás és a lapátforgatás tudományával.

A jó hangulatúra sikeredett bemutatót közös ebéd és *Rátkai János* olimpiai élménybeszámolója zárta, amikor a gyerekek kérdésekkel halmozták el a hajdani olimpikont. A gyerekek saját készítésű rajzaikkal köszönték meg a két *Pista bácsinak* (*Erdős és Kalló*) és *Rátkai Jánosnak* a lehetőséget.





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 örömét, a Duna menti települések vendégszeretét. 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 :
Kladovó – Silistra (bolgár Duna) augusztus 08-26.

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

Nyári nyüzsgés a vízi telepen

Javában zajlik a vízi szezon a Rómaifürdő SE vízi telepén. Táborozók, túrázók töltik meg napról napra, akiket a kánikula a Dunára csábít. Sokan szállnak vízre itt a Római-parton, de jónéhányan vannak, akik távolabbról indulnak, és ide érkeznek vissza. Hajók, lapátok, mentőmellények... Jönnek, mennek. Itt egy kis csoport, ott egy család készülődik vízre, míg az apró nép az alapok elsajátításával van elfoglalva. Jó ilyenkor a vízi telepen lenni, átérezni a túrára készülődés izgalmát, együttörülni a kezdők sikerének, miközben – anélkül, hogy észre vennénk – a jól ismert dallamot dudorásszuk: „Szép az idő, száz evező csattog a vízben már...”

Csere-bere sporttáborok

Az iskolai tanév végeztével táborok sokasága kínál hasznos időtöltést a szabaddá vált diákseregnek. Sport, nyelvi, kaland és még mi minden lehet a témája egy-egy tábornak, nem beszélve ezek további szakosodásáról. A sporttáborok mindig népszerűek, itt a Római-parton pedig a Dunához kapcsolódó vízi sporttáborok vezetik a listát. A Rómaifürdő SE az elmúlt év nyarán kezdeményezte a „csere alapú” vízisport oktatást. Ez arról szól, hogy a különböző sporttáborok edzői a rájuk bízott gyerekeket az egyesület Római-parti vízitelepére hozzák, ott kapnak egy kis ízelítőt a kajakozás, kenuzás alapjaiból, míg az egyesület táborozói a kosárlabda, a vívás, illetve a karate mozgásvilágában kalandozhatnak. A csere-bere tábor során közel 120 gyerek tanulhatta a lapátforgatás tudományát a Rómaifürdő SE vízitelepén.



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.

Edzés paleo módon

Szerencsére már egyre elterjedtebb a paleolit étrend és életforma a sportolók körében is. A környezetemben is sikerült „megfertőzőm” jó pár embert, és boldogan hallom vissza, hogy igen, tényleg hatásos, mind a fogyásban, s mind a jó közérzet és energiaszint fenntartásában. Először szinte mindenki ódzkodott a behatárolt élelmiszerek miatt, és lebiggyedt a szájuk, mikor meghallották, hogy az évek, évtizedek alatt megszokott finomságokat el kell felejtetni; de idővel rájöttek, hogy ez járható út, teljes mértékben megtalálható benne szinte minden étel, amit előtte is szerettek, csak egészséges formában; vagy új gasztronómiai szokásokkal ismerkedtek meg a paleo által. Körülbelül egy, vagy maximum két hónap, ami nehézkes, de megéri, mert utána sokkal jobb lesz minden; és szó szerint minden...! Egyre karcsúsodó, de ugyanakkor erős testet kapnak cserébe, mint feljebb említettem jobb, kiegyensúlyozottabb közérzettel, ezáltal a sportban és minden téren kimagaslóbb teljesítménnyel bírnak, mint azelőtt... A porok formájában bevitt, általában tejsavó fehérjét felváltja a nagyobb mennyiségű hús és tojásfehérje, a vitaminok meg ugyanúgy fontos szerepet játszanak, mint az előző étrendünkben, sőt, még annál is többet fogyaszthatunk. Mivel az élelmiszerek felszívódása is hatékonyabb, a vitaminszintünk is magasabb lesz, ezáltal gyorsul szervezetünk regenerálódása is. Erősebb immunrendszert tudhatunk magunkénak, és a pozitív változást elménk működésében is észrevehetjük. Mindent összevetve elmondhatjuk, hogy a paleolit táplálkozás mellett erőssé, fürgévé, karcsúvá, mentálisan összeszedetté válunk, amit az edzőterem kívül a hétköznapijainkban is hasznosíthatunk.

Azt javaslom, hogy éljünk és eddzünk paleo módon, egészségesen!

Pintér Levente

Kerekesszékből a kenuba

Néhány éve még a Rómaifürdő SE mozgáskorlátozott tagjai a Tisza-tónál tölthettek el néhány napot ép társaikkal, miközben vízen ismerkedtek a tó élővilágával. Pályázat és egyéb anyagi alapok hiánya okán döntöttek úgy, hogy a tábort áthelyezik a Római-partra. Július végén naponta összegyűltek a telepen, és a szárazföldi foglalkozásokat követően kenuba szálltak. Jó kedvben, lelkesedésben így sem volt hiány.

Főiskolások a Dunán

A Budapesti Gazdasági Főiskola hallgatói visszatérő vendégek a Rómaifürdő SE vízi bázisán. A testnevelés tantárgy kötelező gyakorlati elemeként jelenik meg a vízi sport, a kajakozás, kenuzás. Rátkai János az egyesület elnöke és segítői az ötnapos program során igyekeztek mindent megmutatni a fiataloknak, amit a vízi túrázásról érdemes és kell tudni. A gyakorlati oktatás mellett jutott idő kevés elméleti foglalkozásra is, ahol szó esett a sportegyesületi munkáról, a vízi turizmusról és a vízi közlekedés írott és íratlan szabályairól.



Óbudai STRAND
www.obudasport.hu

NYITVA TARTÁS:
HÉTKÖZNAP 16-20 H
HÉTVÉGÉN 9-19 H



BEJÁRAT A LABORC UTCA FELŐLI
nyitás: 2012. június 18-án
BARÁTSÁG PARK
1037 BUDAPEST, LABORC UTCA 2.

BELEPŐ ÁRAK:
HÉTKÖZNAP 800 FT
GYEREK JEGY (14 ÉVES KOR ALATTI) 600 FT
HÉTVÉGÉN 1300 FT
GYEREK JEGY (14 ÉVES KOR ALATTI) 900 FT
6 ÉVES KOR ALATT A BELEPÉS DÍJTALAN!

A KAMASZTÉR ALAPÍTVÁNY 2012. évi

Ifjúsági Tábora

Sarudon a Tisza-tó partjánál

SZEMÉLYISÉG FEJLESZTŐ TÁBOR: 14 év felettieknek,
július 29-augusztus 05-ig

A tábor részvételi díja 49.000 Ft/fő melyből **fizetendő 39.000 Ft/fő. A Kamasztér Alapítvány minden jelentkezőnek 10.000 forinttal járul hozzá a tábori költségeihez.** Testvérek és szociálisan rászorulóknak számára további kedvezményt biztosítunk. A táborokba 10 éves kor felett lehet jelentkezni. Minimum létszám 20 fő. A programot az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata támogatja.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ ÉS KEDVEZMÉNYEK:

info@kamaszter.hu • +36 30 9122-534

PROGRAMOK: gondolkodást fejlesztő-, személyiségfejlesztő-, és önismereti tréningek, kenutúra, kerékpártúra, íjászat, strandröplabda, foci, agyagégetés – ékszerkészítés, gyöngyfűzés, papírsárkány készítés, GPS vetélkedő, bográcslós, szalonnasütés, kürtöskalács készítés, társasjátékok, éjszakai programok...

A tréningeken

alkalmazott módszerek:

Gordon-féle kapcsolati modell,
Eric Berne tranzakció analízis,
Edward de Bono: Hat Gondolkodó Kalap, Kamasztér Alapítvány „Játék és Gondolkodás” fejlesztő programja. Részletes leírás a táborokról a mellékletben található!

Egy jó csapat, változatos program, vidám hangulat, vízpart, napfény szabadság...
Mi kell még?



IRÁNI KIFESTŐ

Bérczi Szaniszló, Budapest, 2002

Az iráni fennsíkon, az ókorban több időszakban is, világ-birodalom alakult ki. Az iskolai történelemből jól ismert a Perzsa Birodalom harca a görögökkel Xerxész, majd Dárius (Dareiosz) uralkodása idején. Ezt a perzsa (akhaimenida) birodalmat (az uralkodó családról is kapott nevet a korszak) a görög hódítás évszázadában Szeleukosz utódai (szeleukidák) majd a párhosok (arszakidák) csaknem fél évezredet, s a szaszanidák ugyanúgy csaknem fél évezredet átfogó birodalma követte. A görög fölvirágzás után a Földközi Tenger medencéjét megszervező Római Birodalom és a Távol-Keleten birodalommá fejlődő Kína között az Iráni Birodalom volt a középső nagyhatalom. Északon mindvégig a Kárpátoktól az Altáj hegységig terjedő sztyeppevidék nomád államai voltak a szomszédai. Ezeknek keretei között éltek a magyarok is, s a múlt és a kapcsolatok sok közös műveltségi elemet őriz a magyar és az iráni népek kultúrájában.

A legújabb régészeti kutatások föltárják azt, hogy hogyan áramlottak a műveltségek Euráziában. Mi, sorozatunkban, az eurázsiai díszítőművészetből gyűjtünk csokorba alkotásokat egy egy érdekes kultúra területéről. Azt látjuk majd, hogy az iráni művészetre is döntő hatással volt a mezopotámiai, a kaukázusi és a Közép-ázsiai műveltség. A sumer, akkád, asszír és babiloni rétegek éppúgy az iráni műveltség részévé váltak, mint az urartui, a méd, a párhos, a szkíta és más Közép-ázsiai kultúrák. Az ősi művészetekből öröklődik át a Cyrus (Kúrosz) által először megszervezett Perzsa Birodalom díszítőművészetébe az életfa, az állatküzdő, a kocsi művészete, a vadászat és a harcos küzdelem: megtaláljuk őket

lurisztáni bronzokon, a ziwiyei kincs darabjain, s más régészeti leleteken.

Nagy Sándor hadjárataiban egy időre meghódította a perzsák birodalmát. A hódítók hozta görög kultúra szintén beépült az Iráni Birodalom műveltségébe. **Az iráni művészet tehát gazdag tárháza a műveltségek rétegződésének.** Nagy Sándor után északnyugatról érkezve, a szkíta műveltségű párhosok szervezik újjá a birodalmat. A párhos állam feudális jellegű, s Közép-Ázsiából hozott elemekkel gyarapítja az Iráni Birodalom kultúráját. (Ezekre egyik példa a nyugaton „párhos nyilazás” ismertté vált, a magyarok által is sokszor alkalmazott cselvetés: az ütközet közepén, megfutamodás, hátrafelé nyilazás, majd visszafordulás, és az ellenség körbezárása.)

Egyik fontos emlékünknél, a Szent László-legendának is megtaláljuk a nyomait az iráni művészetben. Iránban élt (Kr. e. 7. sz.d.) Zarathuszttra, aki a világ folyamatainak értelmezésében a jó és a rossz harcát, a világosság és a sötétség küzdelmét állította a középpontba. A korábbi sokistenhit helyett az egy Isten hitét tanította. Az akhaimenida és a szaszanida uralkodók rendelkezése sziklába faragott harci jelenetek mellett megcsodálhatjuk az uralkodó koronázását is, ahol az ég ura, Ahura Mazda nyújtja át a koronát a királynak.

Igen jellegzetes iráni ötvösmunkák azok az edények, amelyeken a perzsa uralkodók az életből vett jeleneteken: legtöbbször vadászat közben láthatók. Az aranyozott háttérű ezüst ötvösmunkák a magyar honfoglalók hagyatékában is sokak szerint a szaszanida művészetig nyúlnak vissza. Az iráni birodalmak művészeti alkotásaiból ízellítot adó válogatás a korabeli élet több más epizódját is bemutatja. Az iráni eredetű műveltség része volt a honfoglaló magyarok életének is. Ezek ismerete mindannyiunk számára tanulságos. Reméljük, hogy az eurázsiai művészeteket bemutató

sorozatban eddig már megjelent kifestőkhöz hasonlóan az Iráni kifestő is sok örömet szerez majd a rajzolni és festeni szerető felnőtteknek és gyerekeknek.

Bérczi Szaniszló

Letölthető:

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



A füzet előlapja



A füzet hátlapja



SULI HÍREK

CSILLAGHEGY SULI

Május végén volt a Nagy Sulitársas utolsó fordulója, a szerencsekerék játék. A versenysorozat győztes osztálya a csillebérci kalandparkba kirándulhatott.



Hagyomány az iskolában, hogy legjobb tanulók alapítványi támogatással jutalomkiránduláson vesznek részt. Idén a Pálvölgyi Cseppkőbarlangba látogattak a különféle versenyeken legkiválóbb eredményt elért gyerekek.

A Nemzeti Összetartozás Napján az iskola minden tanulója részt vett a Csillaghegyi Országzászló avatásán, mai a nagy meleg ellenére is élmény volt a gyerekeknek.

Június a kirándulások jegyében zajlott. Több osztály volt erdei iskolában, de mindenki kirándult valahová. Sok élménnyel,



tapasztalattal gazdagodva tértek vissza, és várták a tanév végét a gyerekek.

Június közepén elballagtak a nyolcadikosok, s ezzel befejeződött a tanév szorgalmi ideje.

Nyáron sporttáborba megy tanulóink kis csoportja Kemencére, a sóstói táborban készülnek az augusztusi fellépésre és a szeptemberi megmérettetésre a mazzorett csoport tagjai, és szintén Sóstón pihen több tanuló egy turnusban.



KEVE-KISERDŐ

2012. az olimpia éve. Ezért elhatároztuk, hogy iskolánkban mi is megrendezzük a kis házi olimpiánkat **Kiserdei Olimpia** néven.

167 gyermek nevezett 2-3-4-5 versenyszámban. (60 m futás, 2500 m futás, kerékpározás, labdarúgás, úszás és asztalitenisz)

A futást és a kerékpározást április 18-án a Duna-parton rendeztük. Szép számmal akadt a gyermekek között, aki

egymás után mindhárom számot teljesítette!

Az úszást április 23-án Gyepes Lajos és Gyepes Ádám (a Római SE úszóedzői) segítségével a Vízművek uszodájában bonyolítottuk le.

A labdarúgó- és asztalitenisz bajnokságnak iskolánk adott otthont.

Az ünnepélyes eredményhirdetésre a Madarak-fák napi rendezvényünk nyitóműsora után került sor.

A nyitóműsor témája is az olimpia volt. A két szervező osztály (1.c és 3.c) bemutatták az olimpiák történetét az ókori olimpiáktól indulva egészen az ideig olimpiáig. A műsort színesítette a kicsik ókori olimpiái hangulatát idéző görög tánca.

Majd megérkezett az olimpiai láng, melyet **Hadfi Dániel** Európa bajnok, világbajnoki bronzérmes cselgáncsozó hozott be. (Ő tanítja iskolánkban a gyerekeknek a judo alapjait.) Majd megismertük az olimpiai zászló színeinek jelentését, melyet a harmadikosok táncukkal is bemutattak. A műsor végén a Magyarország c. számra vonultak ki nemzeteként a szereplők. Ezt Tiboldi Eszter (3.c) furulyázta az ideig olimpián induló magyar versenyzők tiszteletére.

Ezt követően került sor az érmek átadására. **Foltán László** Olimpiai Bajnok kenus, **Rátkai János** Olimpiai ezüstérmes kajakozó, és Hadfi Dániel adták át az érmeket, okleveleket. Megható látvány volt látni a gyermekek arcán az örömet és büszkeséget.

A délelőtt során több olimpia sportágban is felmérhették ügyességüket a tanulók.

A rendezvényt karate- és aerobik bemutató zárta.

Ez a rendezvénysorozatunk is jól példázza, hogy gyermekeinkben megvan az igény a mozgásra, a versenyzésre, öröm számukra a mozgás. Valamit nagyon fontosak a példaképek, akik motiválhatják gyermekeink egészséges életmódját, fejlődését.

Köszönet minden segítőnek és résztvevőnek!

Szepesiné Józsa Judit



Korrepetálást, nyelvvizsga felkészítést vállal fiatal, gyakorlott tanárnő angol és olasz nyelven, egész nyáron.
Tel.: 30-248-42-90

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

Több, mint ötezren az Óbudai Olimpián

Az öt állomásból álló, országosan egyedülálló sportrendezvény-sorozat elérte célját: a szabadidősport egy nagy közösségé kövacsolta az óbudaiakat, és felhívta a figyelmet az egészséges életvezetés fontosságára. A záróeseményen kisorsolták a londoni Olimpiára szóló utazást és a további nyereményeket.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata 2011 októberében egy saját szabadidős olimpiai programsorozatot indított útjára, ezzel készülve a III. kerületi lakossággal a 2012-es londoni Olimpiára. Az egyes állomásokon leadott nevezési lapok alapján több, mint ötezren vettek részt a rendezvénysorozaton.

Bús Balázs polgármester sportolónaként maga is részt vett több állomáson. Mint elmondta az önkormányzat célja, hogy aktivitásra buzdítson, minél több fiatal sportoljon rendszeresen, és az idősök is csatlakozzanak.

Dr. Csepeli Zsuzsanna, az Óbudai Sport Kft. vezetője kiemelte, hogy az öt állomás a lehető legkevesebb eszközigényű sportágakból állították össze, hogy ez ne lehessen akadály a részvételnek. Forprofit és nonprofit cégek egyként álltak a rendezvény mögé. Csak a Futófesztiválon közel 2000 ember rajtolt egyszerre. Külön köszönetet mondott Tóth Tamás paralimpikonnak, Paksi Tímeának és az esemény fővédnökének, Gyurta Dánielnek a támogatásukért, aki az olimpiai felkészülése mellett több állomásra is kilátogatott. Balogh Gábor miniszterelnöki sporttanácsadó felkérte Bús Balázst, hogy tegye ezt az eseményt hagyománnyá, mert a kormányzat céljai megegyeznek azokkal a célokkal, amelyeket most a III. kerület megvalósított.

Elmondhatom, hogy elképesztő színvonalú volt az esemény, és szerintem sikerült megmozgatni az itt élőket – mondta Gyurta Dániel. Ha így folytatja a kerület nemcsak a legsportosabb, de a legegészségesebb is lesz – jegyezte meg a nemrégiben Eb győzelmet aratott világbajnok úszó. Tóth Tamás paralimpikon úgy véli, a kerületről az a kép kezd kialakulni, hogy igazi sportos közösség van itt, és jó ebben a városrészben élni. A rendezvény öt helyszínén ingyenes egészségügyi szűréseket végzett a Szent Margit Rendelőintézet. Thomka György igazgató a prevenció fontosságáról beszélt, és személyes példáját felhozva szemléltette, hogy a „nincs időm sportolni” mondat csak kifogás és önámítás.

(forrás: obuda.hu)



Trail-O Világbajnokság magyar indulókkal

Mozgáskorlátozott barátaink a skóciai versenyen

A Rómaifürdő SE vízi telepének rendszeres látogatói a Mozgássérült Emberek Rehabilitációs Központjának (MEREK) lakói. A Dunán a kajakozás, kenutás élményét ismerik meg, ahogy a közös vízi túrákon is. Most egy merőben más sportágban, a Trail-O-ban mérették magukat, és adtak hírt az eseményről.

Júniusban a skóciai Dundee-ban rendezték meg az idei Trail-O Világbajnokságot.

A MEREK versenyzői közül Laáber Miksa és Forstreuter Tünde bekerült a magyar válogatott trail-o csapatába, akik Bíró Fruzsinnal kiegészülve 2012. június 6-9-ig képviselték Magyarországot a Dundee-ba megrendezett trail-o világbajnokságon.

A magyar csapat 16 csapatból a 15. helyet szerezte meg, megelőzve Lengyelországot. A felkészülési lehetőségeiket tekintve, az eredmény reálisnak mondható.

Egyéniben Bíró Fruzsina open kategóriában 33, Forstreuter Tünde 61., Laáber Miksa para kategóriában 29. lett. Gratulálunk nekik.

Idén még két versenyre készülnek, ezek közül az augusztusban zajló csapatbajnokság bír nagy jelentőséggel. Jövőre Finnországban világbajnokság... Hajrá!

FP

(A Trail-O versenyszámot alapvetően a mozgássérülteknek találták ki, de bárki részt vehet rajta, hiszen különböző kategóriákban folyik a versengés. A szakág nevét már többen megpróbálták átültetni a magyar nyelvre, de eddig nem sikerült igazán jó kifejezést találni. A versengés lényege a terepen való tájékozódás, kihelyezett bóják, a térkép és a tájoló segítségével. Aki a tájékozódási képességét fejleszteni akarja, annak kimondottan ajánlott a versenyen való elindulás, legyen mozgáskorlátozott, vagy sem.)



Masters kajakozók Fadd-Domboriban

Deme Józsi újabb sikerei

Tavaly arról adtunk hírt, hogy Deme József a Rómaifürdő SE kajakosa a Senior Kajak-Kenu Világkupáról a szépen csillogó ezüstéremmel tért haza. Az egykori olimpián (Deme-Rátkai kajakpáros!) az elmúlt hétvégén újra rajthoz állt a Fadd-Domboriban rendezett Mesterek Országos Bajnokságán. Három arany és egy ezüstérem gazdagítja az egyébként sem szegényes éremgyűjteményét. Kajak 1-es 200 és 500 méteren sem talált legyőzőre a korosztályában, ahogy jó választásnak bizonyult a Kajak 4-esben összeülő alkalmi csapat is, mert 200 méteren az ő hajójuk orra szakította át a képzeletbeli célszalagot, míg ugyanez a csapat 500 méteren a 2. helyen futott be.



A nyerő négyes a dobogó legmagasabb fokán: (balról jobbra) Deme József (Rómaifürdő SE), Fenyő Balázs (BKV Előre SC), Fischer Tibor (BKV Előre SC) és Herendi László (Tatai Hód SE)



Nemzetközi Duna-túra – TID

avagy Feketétől a Feketéig a Dunán

A TID egy kerettúra, amelyhez kenuval, kajakkal vagy evezős hajóval csatlakozhatnak a vízi túrák szerelmesei. A szervező országok – ahol éppen a túra halad - biztosítják a táborhelyeket a tisztálkodási lehetőségeket, legtöbbször egy-egy vacsora is befér. Mindenki, aki nevezési díját befizeti TID egységcsomaggal kezdheti meg a túrát: jelvény, matrica, zászló és a Tid-es póló. A TID-es csapat tagjai a világ minden tájáról érkeznek. Legyen akár ausztrál versenyző, alaszkaiai olajkutató vagy magyar tanár. A résztvevők maguk választják ki a kezdő és végállomásukat. Így mindenki eldöntheti, hogy kellemes, néhány napos evezgetésre vágyik, vagy kőkemény teljesítménytúrára nevez be, a világ leghosszabb vízitúráján. A vízen minden részt vevő maga határozza meg a tempót: mikor indul, hol száll ki nézelődni, milyen csapásszámmal teljesíti a napi távot. A lényeg, hogy este hat órára a következő kijelölt táborhelyen legyen.

Evezd velünk, és ismerd meg az Európát összekötő hömpölygő folyamat, mely kezdetekkor keskeny folyóként szeli ketté a német sziklákat, majd az erőművek előtt tavakká szélesedik, hogy aztán, visszanyerve természetes szépségét, nemzeteket összekötve elérje a Fekete- tengert.

info@tid.hu

Egy folyó, sok nemzet, közös tábor

Képes élménybeszámoló a Nemzetközi Duna Túráról (TID)

Passau – Bécs – Pozsony – Budapest

A Rómaifürdő SE sok éve már, hogy csoportot szervez az idén 57. éve a németországi Ingolstadt-ból induló Nemzetközi Duna Túra egy-egy szakaszára.

Idén 20 fős kajakos, kenus társaság a Passau melletti Erlauban szállt vízre, hogy átevezve a festői szépségű Wachau Duna-völgyön Bécsen át, érintve Pozsony városát, 18 nap elteltével Budapestre érkezzenek.

Erről a 18 napról álljon itt most egy kis képes beszámoló.



Kántor Iván a TID nagy „öregjei” közé tartozik. Mindig az elsők között szállt hajóba, és maga mögé utasítva a leggyorsabbnak tartott német kajakozókat, elsőként vert sátrat az új táborhelyen.



Jenei László két gyermekével, Annával és Ákossal vágott neki a túrának. Hamar a TID-es csapat kedvencei lettek: minden nap zokszó nélkül bontották, építették a sátrat, eveztek végig a 30-40 km-es távot, ugyanakkor gyermeki kedvességgel, játékosággal pezsdítették fel a szárazföldi tábor hangulatát.

Sok nemzet, sok sátor, színes kavalkád a TID-táborban



Tulln. Szabadtéri színpad a Dunán. Amikor arra járunk, mindig lefotózom, hogy egyszer majd megmutatom, hogy ilyen is lehet a Duna-part. De sok mindent megmutatnék még, mint jó példát...!

Vasenszki Szabi a Duna forrásától indult, Ingolstadt-nál csatlakozott a TID-es mezőnyhöz, hogy velük tartson egészen a Fekete-tengerig.



A tábornak helyet adó városok előljárói legtöbbször vacsorával, ingyen sörrel kedveskedtek a túrázóknak. A nemzetek képviselői apró ajándékokkal viszonzták a vendéglátást.



Esztergomban a magyar szervezők felkészülten várták a vízi túrázókat. A regisztrációt követően vacsorával köszöntötték a TID résztvevőit a magyar Duna-szakaszon.

Fehér Ágnes
Rómaifürdő SE



EGY FORRÓ CSÜTÖRTÖKI KÖRKÉP A TÁBOROZÓKRÓL ÉS TÁBORON KÍVÜLIEKRÓL A RÓMAIN

Akik jártak már a hétvégék sűrűjében a Római parti vendéglők szórakoztató élményét, a csónakházak adta evezési- és egyéb sportolási lehetőségeket kihasználva, nehezen tudják elképzelni, hogy egy egyszerű hétköznapon is van ám élet az itteni Duna parton. De még milyen...



Mohács Jázmin a Fodros sulí 1/c-s tanulója imádja vizet, a tábori hangulatot, őt egyáltalán nem zavarja a 35 fokos kánikula. A **Rómaifürdő SE** vízitelepén tölti a hetet, ahol megtalálom az **Aquincum SE** ifjú karate tanulóit is.



Miközben válaszol kérdéseimre, a táborlakók közül néhányan „szabad stílusban” gyakorolnak.



Ungvári Csaba Békásmegyerről jött, nagyon jónak és intenzívnek tartja a tábort, hiszen nemcsak karate, hanem evezés, kosárlabda, sportjátékok és sakk is szerepel a programban.



A **Római SE** táborozóit a Pütkösdűfűrdői strandon látom tempózni, a parton az edzők Gyepes Lajos és Gyepes Ádám hajszoja őket viccesen.



Gyepes Lajos: Június 16-án kezdtük a sport-úszó táborunkat, ami azt jelenti, hogy nemcsak úszunk, hanem gimnasztikázunk, egyéb sportokat is művelünk, amit ezen a szűkös helyen meg tudunk oldani. Vannak versenyzők, akiknek edzőtáborként működik, és olyan gyerekek is, akik most ismerkednek meg az úszás szépségeivel.



AKIK NEM TÁBOROZNAK

A **Kiserdei Általános Iskolában** csak júliustól indult tábor, de a tanulókat addig is egész napos gyermekfoglalkoztatás várta, gyönyörű környezetben, tábori hangulatban, néhány lépésre a Pütkösdűfűrdő strandtól.



A **Mándi Iván Vendéglátó Szakiskola** tanulói egy kiállítás megtekintése utáni kapcsolódásnak választották a Római partot, mert még sokan nem jártak itt a diákok közül. *Hedrich Nike* szakácsnak tanul, először jár ő is itt, de lehet, hogy nemsokára megkóstolhatjuk az általa készített ételeket valamelyik Duna parti vendéglátóhelyen.



A **Multiban** látszólag csend van, néhány srác ütögeti a labdát egy asztalnál. *Drakovszki Viktor* 14 éves, Pomázról jött, egy éve evez, most éppen ping-pongozik. A napi programról kérdezem: – Reggel elmegyünk evezni, délben ebéd, csendes pihenő, aki akar ping-pongozik, aztán sütizés, majd ismét vízre megyünk, vagy itt a telepen játszunk valamit.

Az **Óbudai SE** Rozgonyi Piroska utcai telepén már 19 éve működik vízitúra tábor, mely igen népszerű a kerület iskolásai között, hiszen egy-egy turnusban 140-160 fő is részt vesz. A kormányosok és a „lapátolók” szerint is itt tényleg nem nehéz barátokat szerezni, nagyon jó a csapat, vidám, családi a hangulat, néha egy kicsit meg is mártóznak a Dunában, ha nagyon forró az idő.

Mi a tábori program? – kérdezem *Horváth „Indián” Pált* a tábor vezetőjét: A vakáció első „teli” hete általában az oktatási hét, majd ezt követi egy ötnapos vízitúra Komárom-Római útvonalon, azután ezt a kétételes programot ismétljük, így kineveljük azt a kormányos és evezős gárdát, akik rendszeresen eljárnak hozzánk. A nyár második felében az egyesület saját túrái jönnek, ilyen pl.: a Szent István túra, amit Dunaszekcső és Budapest között fogunk megtenni.



Római parti kőrsétám során, akivel csak találkoztam igazán jól érezte itt magát, mosolygott, szívesen vette, hogy megemlíti lapunkban. Még *Dencs György* is, aki először jött horgászni a Hattyú Csónakház előtti folyópartra és máris sikerrel járt...

Lejegyezte: Orbán Johnny
2012. június 21-én



KÖRNYEZETVÉDELME



ZÖLD HÍREK

Legyeskednek körülötted? Légýriasztás vegyszerek nélkül
Legegyszerűbb módszer a legyek távoltartása. A szűnyogháló lyukain ők sem férnek át. Nem szeretik sem a citrom, sem a szegfűszeg illatát. Ha a citromba szegfűszeget tűzdelünk, remek légýriasztót kapunk, amely még dekorációnak is megteszi. Környezet- és egészségkímélő eszköz az ecetes, cukros vízzel megtöltött edénnyel való csapdázás. Nem túl esztétikus, ámbár hatékony a feromonos-ragasztós légýppapír. Sportos légýirtóknak viszont még mindig a légýcsapó a leghatékonyabb.

Elektromos buszok Magyarországon

Törökbalinti Önkormányzat anyagi és technikai támogatásával és a Levegő Munkacsoport közreműködésével hat hetes próbaüzemre Magyarországra érkezett egy elektromos meghajtású busz (eBUS-12). A jármű Budapesten és környékén, valamint Szegeden és Székesfehérváron fog jární, és július 2-ától kezdve utasok is igénybe vehetik majd a BKV különböző vonalain. A közlekedés, fűtés és egyéb emberi tevékenységek következtében a levegőbe kerülő apró részecskék Magyarországon évente mintegy 16 ezer ember idő előtti halálát okozzák, és ezek az emberek átlagosan több mint 10 évet veszítenek az életükből. A veszélyes részecskék egyik legnagyobb kibocsátói a dízelmotorok. Számos bevált módszerrel csökkenthető e szennyezés: ilyen a dízelmotorok felszerelése részecskeszűrőkkel vagy az úgynevezett nulla emissziós járművek forgalomba állítása. Ez utóbbiak közé tartoznak a villanymeghajtású autóbuszok, amelyek – a trolibusztól eltérően – menet közben nem áramszedőn keresztül, hanem akkumulátorokból kapják az áramot. Ilyen buszokat ma sorozatban csak a kínai BYD cég gyárt.

A jármű 12 méter hosszú, tehát nagyjából akkora, mint egy Ikarus szóló busz. Hatótávolsága az akkumulátorok egyszeri feltöltésével 250 kilométer, legnagyobb sebessége óránként 70 kilométer. Űlőhelyeinek száma 25, az állóhelyeké 55. A legkorszerűbb típusú, lítium-vasfoszfát akkumulátorait négy óra alatt lehet feltölteni. Hatékony energiafelhasználását áram-visszatápláló fékrendszer is segíti.

Egy villamos hajtású jármű káros anyagot nem bocsát ki ott, ahol közlekedik, ami már önmagában is óriási előny. Az eBUS-12 energiahatékonysága is kiváló: az áramot előállító erőművek veszteségét is figyelembe véve, fele annyi energiát fogyaszt, mint egy hasonló méretű dízel busz.

Óceánjárók tengernyi szennyezéssel

Egyetlen óceánjáró annyi szennyezőanyagot bocsát ki, mint 5 millió személyautó ugyanakkora távolságon. A tengerjáró hajók okozta légszennyezés ma 26 ezer korai halálestet, több tízezer tüdőbetegséget, továbbá több százezer kiesett munkanapot okoz az Európai Unióban. Ezek a számok az energiahatékonyság javításával csökkenthetők lennének.

A tengerjáró hajók legnagyobb mennyiségben kén-dioxidot és nitrogén-oxidokat bocsátanak ki – ez okozza a legnagyobb problémát. Ha a jelenlegi tendencia folytatódik, 2020-ra a kibocsátásuk meghaladhatja az EU-beli közúti közlekedés kibocsátását. A nitrogén-oxidoknak meghatározó szerepük van a savas ülepedés (savas eső) és a fotokémiai szmog létrejöttében. Az emberi szervezetben légzőszervi megbetegedést, a légutak nyálkahártyájának és a szem kötőhártyájának gyulladását okozhatják. A kén-dioxid hatása nagyon hasonló. És ez még nem minden. Egy óriás tengerjáró hajó naponta egy tonna szemetet, 80 ezer liter szennyvizet, 850 ezer liter folyóvizet (zuhany, mosás, mosogatás), és 25 ezer liter olajszenyvezett vizet hagy maga után. A hajókra vonatkozó környezetvédelmi előírások az elmúlt évtizedekben alig változtak – nem utolsósorban a hajós társadalom (szállítmányozók, hajótársaságok) ellenállása miatt. Legyen vége a levegő szennyezésének a kikötőkben és a nyílt tengereken! – erre hív fel a Black Breeze (Fekete lélegzet) kampány.

PRAKTIKUS ÖTLET

Egészséges italok a nyári kánikulában

Bőrünk hét liter vizet tartalmaz, agyunknak kilencven, testünknek hatvan százaléka víz. Nemcsak azért iszunk, hogy ki ne száradjunk, hanem hogy a víz kimoshassa a lerakódó mérgeanyagokat.

Ha szeretnéd elkerülni, hogy a szervezetedet éppen a

folyadékbevitel kapcsán szintetikus anyagokkal vagy fölösleges cukormennyiséggel terheld, próbáld ki a következőket:

– A legegyszerűbb módszer a hígítás. A sűrű gyümölcslevek állaguk – és magas cukortartalmuk miatt – alig oltják a szomjat. Kiadósabb és olcsóbb italt készíthetünk, ha a rostos és szűrt gyümölcsleveket felöntjük vízzel, alig harmadannyit használva a sűrű hozzávalóból.

– A csapvíz olcsó, nem kell érte a boltba menni, és nincs benne cukor. Ha gyümölcslesteát készítünk belőle, azt nem kell cukrozni, amúgy is nagyon finom és jobban is érezzük az összetevők ízvilágát.

– A keleti kultúrákból izgalmas italok készítését tanulhatjuk meg, például tejtermék-alapanyagokból. Az író, az aludttejet, a kefir vagy a joghurtot magunk is dúsíthatjuk gyümölcsökkel, zöldekkel, a savanyú tejtermékeket nagyon megbolondítja az enyhe sós ízesítés – például az indiai lasszit.

– Napi három-öt pohár tejjel sokat tehetünk a csonttrikulás megelőzéséért.

TERMÉKTESZT

Nyáron a víz, napsütés kiszáritja bőrünket. Szükségessé válnak a hidratálás, különféle testápolók használata. Nem mindegy azonban, hogy milyet választunk. A testápolók viszonylag nagy bőrfelületen és gyakran (akár napjában többször) is használatosak, ráadásul felvitelük után közvetlenül nem mossuk őket le őket. Ezért érdemes különösen körültekintően válogatnunk közülük, különben nagy mennyiségű káros anyag kerülhet be velük szervezetünkbe! A választásban nyújt segítséget az alábbi termékteszt, amelyet a Tudatos Vásárlók Egyesülete készített.

Az elérhető **maximális 12 pontot** a vizsgáltak közül csak a **Lave-ra** terméke teljesítette. A vizsgált kritikus összetevők közül egyet sem találtak benne. Majdnem tökéletesnek bizonyult a Drogerie Markt saját márkás **Alverde** testápolója is (11 pont), amelyben csak egyes illatanyagokat kifogásoltak. Mindkét krém bővelkedik a természetes, bio termesztésből származó növényi olajokban és vajakban, ezért bátran ajánljuk őket!

Viszonylag **jó helyezést ért** el a **Nivea Pure & Natural** terméke, amely 10 pontot kapott. Ebben a kritikusnak ítélt tartósítószer és illatanyagot kifogásolták. Érdekes, hogy ha már a cég veszi a fáradságot, és kifejleszt egy ilyen jó terméket (amelyben még a felhasznált argánolaj is bio), miért tesz bele egy olyan elavult, és ma már inkább csak lemosható készítményekben szereplő, erősen allergizáló tartósítószer, mint a metylisothiazolinone.

Középmezőnynek tekinthető a 7-8 pontos kategória. A **Lush** és a **Himalaya Herbals** testápolók nagy előnye, hogy bőven megtalálhatók bennük a természetes növényi olajok és vajak. Előbbinél az emulgeátor, a tartósítószer (parabének) és az illatanyag, utóbbinál még a bőrpuhító anyagok meglétéért vontak le pontot.

Szintén 8 pontot kapott a **Szentkirályi** testápolója, amelynél értékeltük, hogy természetes növényi olaj is van benne, a csomagoláson pedig feltűntették, hogy a használt illatanyag nem tartalmaz allergén komponenseket. Egyes bőrpuhító anyagok, emulgeátorok és tartósítószer miatt azonban így is pontot veszített.

A **Nivea mandulaolajos testápolója** tartalmaz kifogásolható szintetikus bőrpuhító anyagokat, emulgeálószer, tartósítószer és illatanyagot, ugyanakkor ebben is található természetes növényi olaj.

A közismert, márkás termékek – a **Dove**, a **Garnier**, a **Neutrogena** és a **Baba** elég homogén képet mutatnak: mind 6 ponttal végeztek, **majdnem a sor végén**. Gyakorlatilag minden kifogásolt összetevő-kategóriát felleltünk bennük.

Sőt, a **Garnier** termékében még rendkívül kritikus, nehézfémekkel potenciálisan szennyezett alumínium starch octenylsuccinate is volt. Viszont kapott egy pluszpontot a növényi olajok miatt, így kerülhetett az utolsó előtti helyre.

Ezeket a termékeket jó szívvel egyáltalán nem ajánlják. Mint látjuk, vannak náluk sokkal jobb alternatívák viszonylag kedvező áron is. A **Baba** esetében a rossz helyezést az is súlyosbítja, hogy a neve miatt sokan azt gondolnák, hogy bőrbarát készítményről van szó, holott messze nem ez a helyzet.

Leghátul az **Avon** terméke kullog, amelyben minden kritikus anyag megtalálható, még az alumínium starch octenylsuccinate is, pluszpontot pedig semmivel sem érdemelt ki.

Kritikusnak ítélt összetevők

Emolliensek vagy bőrpuhító anyagok

Hidratáló hatású összetevők, amelyek a testápoló készítmények alapját adják. Kritikusnak tekinthetők közülük a **paraffinolaj**, a **vazelin**, a **szilikonok**, a **myristyl myristate**.

A fő gond velük, hogy okklúzív hatásúak, vagyis elzárják a bőr pórusait, ezáltal meggátolnak bizonyos természetes funkciókat (a bőrlégzést, a bőrszír és a baktériumok felszínre kerülését, az elhalt hámsejtek lelékódását). Ezért zsíros, pattanásos bőrűek számára különösen ajánlott, hogy kerüljék ezeket az összetevőket.

Emulgeálószer

Az emulgeálószer a hidratáló krémek és testápolók fontos összetevői, segítik a vizes és az olajos fázisok elkeveredését. Ezek közül kritikusnak ítéltük a **triethanolamine-t**, illetve az **ethoxilált felületaktív anyagokat** (pl. PEG-ek, ceteth-20, steraeth-20). A triethanolamine közepes kockázatú allergén és immunotoxikus anyag, irritálja a bőrt, a szemet és a légzőszerveket, állatkísérletekben rákkeltő hatását is kimutatták. Utóbbiak esetében komoly probléma, hogy gyártásuk során az ethoxilálás melléktermékeként egy potenciálisan rákkeltő anyag, 1,4-dioxán keletkezik, amelyet az Egyesült Államokban a növényvédőszerrel azonos veszélyességi osztályba sorolnak.

Tartósítószer

Egyértelműen kritikusnak tekinthetők a xenoösztrogénként ismert **parabének (methyl-, ethyl-, butyl-, és benzilparaben)**. Ezek olyan szintetikus molekulák, amelyek a természetes ösztrogén hormon hatását utánozzák a testben. Gyorsan felszívódnak, és felhalmozódnak az emberi szövetekben.

Az egész hormonrendszere – nemi szervek, agyalapi mirigy, pajzsmirigy – hatással vannak, és több kutatás hívta fel a figyelmet a mellrákkal való lehetséges összefüggésükre.

A káros szintetikus tartósítószer közé tartozik még

- az allergiát, irritációt okozó **phenoxiethanol**,
- a bőrirritáló és szárító hatásáról ismert **benzil alcohol**,
- a **benzil benzoate**, amelyet a kontakt dermatitisszel hoznak összefüggésbe,
- a **BHT** (butylated hydroxytoluene (butil-hidroxi-toluol), amelyet egyes rákfajták (máj-, vese-, szaporítószerv tumoros betegségei) kialakulásáért okolnak, és számos országban (Japán, Románia, Svédország, Ausztrália) betiltottak, vagy
- a **methylisothiazolinone**, amely igen erős irritáló hatású, allergén és immunotoxikus anyag.

Illatanyagok

A „**fragrance**” illetve „**parfum**” szó alatt természetes vagy mesterséges illatanyagok keverékét értik. Legtöbbször komoly allergiát és bőrirritációt kiváltó összetevőkről van szó, de akár a hormon- és szaporítószerv-rendszere ártalmas ftalátok is megbújhatnak az elnevezés mögött.

Amennyiben a gyártó a csomagoláson nem tüntette fel külön, hogy allergizáló komponensektől mentes illatanyagokat ért alatta, nem lehetünk biztosak az ártalmatlanságában.

Egyéb kérdéses illatanyagok például a **lyral**, amely erősen irritáló, vagy a szintén allergiát, kontakt dermatitist kiváltó **hexyl cinnamal**, illetve **lilial**. Utóbbi ösztrogén-hatást is mutat, és hozzájárulhat a hormonrendszer káros működéséhez.

Tudnunk kell, hogy az utóbbi kettő hiába származhat természetes illóolajokból (mint például az Alverde testápolóban), a bőrirritáló és hormonrendszeri hatással akkor is számolnunk kell.

Egyéb

Néhány testápolóban megtaláltuk az **aluminum starch octenylsuccinate** nevű anyagot, amely keményítőféle, és csomósodásgátlóként használják. Igen magas kockázatú, mivel nehézfémekkel, ólommal és arzénal szennyezett lehet, ráadásul a benne található alumínium neurotoxikus, azaz az idegrendszert károsító anyagként vált ismertté.

Jótékony hatású összetevők

A szintetikus bőrpuhítóknál a testápolókban jobb választást jelentenek a **természetes növényi olajok és vajak**, illetve származékaik. Ezek az összetevők kijavítják a bőr felszínén keletkezett repedéseket, ezáltal bezárják a nedvességet a bőrbe, és segítik annak természetes védekező funkciót.

Ide tartozik például az olíva-, mandula-, jojoba-, kókusz-, napraforgó- és argánolaj, a sheavaj (más néven karitévaj), a kakaóvaj.

Szerkesztette Szűcs Boglárka



ZAVARTALANUL ÉS BIZTONSÁGBAN A DUNÁN

Vízirendőr–közterületfelügyelő járőrszolgálat a vízen

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata évek óta törekszik arra, hogy a Duna Római-parti szakaszán sportoló evezősök és a kikapcsolódni vágyó motorcsónakosok között fennálló viszályokat megszüntesse, visszaállítsa a nagy hagyományokkal rendelkező kajak-kenu és az evezős sportoknak kedvező feltételeket. Az Önkormányzat ezért ez év júniusától a rendőrséggel együttműködésben vízirendőr–közterületfelügyelő járőrszolgálat indítását kezdi meg ezen partszakasz vízterületének ellenőrzése és a szabályok betartása céljából.

A Római-part – mint Budapest egyik védett övezete – turisztikai, környezeti és sporttevékenységi szempontból is kiemelt szerepet tölt be a főváros életében éppúgy, mint a kerület életében is. A verseny és szabadidős vízisportok gyakorlására, túrázásra szinte már csak a Római-part és a Hajógyári öböl, mint kisebb terület, illetve Szentendrei Duna-ág az alkalmas vízfelület. A III. kerületi Önkormányzat az elmúlt években fokozatosan bevezette az állandó kerékpáros közterület-felügyeletet, az állandó parkőri szolgálatot, valamint polgárőrségi és kerékpáros rendőrszolgálatot szervezett a part köztisztaságának, közrendjének a védelmére, az ide látogatók pihenésének, szórakozásának zavartalanúsága érdekében. Ennek köszönhetően mára javult a part állapota, rendje. Az egyre aktívabb vízi sportélet és a sokszorosára megnövekedett gyors és nagy vízkiszorítású motorcsónakok, jachtok, jet-ski-k megjelenése hathatósabb felügyeletet kívánnak azonban a vízfelületen is. A vízi rendszert lehetőségeinek korlátozottsága

miatt az ellenőrzés üteme a vízen a partszakaszéhoz képest elmaradt. A vízirendőr–közterületfelügyelő járőrszolgálat mostantól az ellenőrzés itt is hatékonyabbá válik. A lakosság egészség-megőrzésre való felhívása az egyik fő feladatunk, mely csak akkor lesz hatékony, ha az emberek ezt megfelelő környezetben, a szükséges feltételek biztosítása és kellő biztonság mellett gyakorolhatják. – vallja a kerület polgármestere. Bús Balázs országgyűlési képviselőként és a helyi érdekeket szem előtt tartó polgármesterként 2011 októberében törvénymódosító javaslatot fogalmazott meg dr. Völner Pál infrastruktúráért felelős államtitkárhoz. Ebben kezdeményezi a Római-parton egy 100 méter széles, evezősök számára fenntartott védősáv kialakítását, bójákkal történő kijelölését, továbbá a bójásor és a jobbpart között teljes motorcsónak és minden más, hullámkeltésre alkalmas egyéb vízi jármű forgalmának korlátozását. A Duna Római-parti és Szentendrei ága

közkedvelt helyszín a vízi sportok kedvelőinek. A Római-parton 10 egyesületnek, míg a közeli régióban 20-25 vízi sportot űző egyesületnek a tagjai keresik fel a Duna ezen szakaszát. A csónakházak és a sportklubok telkei egymást érik. Itt tanulnak a vízen közlekedni, és sporttevékenységüket itt kezdik meg a kisiskolás korú utánpótlás sportolók, akiknek még csekély a vízbiztonságuk. Bátran mondható, hogy a Római-parton évente több ezer gyerek ismerkedik meg a kajak-kenu sportág alapjaival. Továbbá számos olimpiai és világbajnok sportolóink is ezen a részen edzett és edz a mai napig. Tapasztalat szerint, ahogy a közúti forgalomban, itt is előfordul a közlekedési morált semmibe vevő és ezzel a békés

evezősöket veszélybe sodró embertársaink felelőtlen magatartása. A járőrszolgálat fő feladata ezek ismeretében a közrend védelme, a víziközlekedés biztonsága, víziközlekedési balesetek megelőzése, bekövetkezett vízbaleset esetén mentési feladatok ellátása és nem utolsósorban felvilágosító, oktató tevékenység lesz. Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata reményei szerint vízirendőr–közterületfelügyelő járőrszolgálat intézkedései folytán a balesetek, szabálysértések is megelőzhetőek lesznek, a környezetszennyezés is csökken és a Római-parton újra felélénkül a nagy hagyományokkal rendelkező Budapesti vízisport élet.



Könyvek az utcán

A Római téren sétálva szokatlan látvány ragadja meg a tekintetet. Az utca közepén egy könyvekkel teli könyvszekrény hívogatja az arra járókat. A kerületi önkormányzat és a Platan Könyvtár közös kezdeményezése az irodalom iránti érdeklődést kívánja növelni és a nyomtatott könyvek olvasását népszerűsíteni.

Az alumínium szerkezetű, plexi ajtóval ellátott közösségi könyvszekrényt a megjelent érdeklődők előtt Bús Balázs polgármester bontotta ki fólia csomagolásából még a nyár elején, majd elhelyezte benne az általa kiválasztott és a leendő olvasók figyelmébe ajánlott könyveket. Az Aquincum Könyv Megálló nevet viselő utcabútor a papíralapú könyvek újra felfedezésének szükségességét kívánja demonstrálni. Az oldalán olvasható szabályzat szerint a mini könyvtár cserealapon működik, azaz egy hozott könyvért cserébe vihet el az olvasó egy polcon lévő másikat. A készlet állandó forgása biztosítja a könyvvállomány frissülését.

A kezdeményezők bíznak abban, hogy a köztéri könyvszekrény hosszú távon is képes lesz küldetésének megfelelni, ám ha valaki nem rendeltetésszerű használat vagy rongálás jeleire bukkan, az ezt a 368-7093-as telefonszámon jelezheti.



Felújítás miatt lezárják a Gázgyár utca egy szakaszát

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata tájékoztatja a lakosságot, hogy a Gázgyár utca aszfalt szőnyegezési munkálata július 23-án kezdődött és a nyár végén fejeződik be.

A burkolat felújítási munkálatok miatt 2012. július 23-tól előreláthatóan 2012. augusztus 03-ig a Gázgyár u. egy szakaszát lezárják (Graphisoft park 2. sz. kapujától a Pók utca felé 220 m hosszú szakasz). Ezen időtartam alatt a Gázgyár utca, a Záhony utca, valamint a Pók utca felől zsákutca lesz.

Jelenleg a Mátyás király út Batthyány utca – Szentendrei út közötti szakaszán járda és parkoló aszfaltozási munkálat folyik, illetve a Vég u. közepének útpálya megemlése is két héten belül megkezdődik. Ezen rekonstrukciók ugyancsak nyár végén fejeződnek be.

Az esetleges forgalmi nehézségek miatt a közlekedők megértésüket kéri.

NYÁRI TENISZTÁBOR

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

IDŐPONTOK:

augusztus 13 – 17 -ig (33. hét),
augusztus 20 -24 -ig (34. hét)

ÁR: 20 000 Ft/fő – Az ár tartalmazza a teniszoktatást, a pályabérletet, a labdákat, illetve az egyszeri étkezést. Szükség esetén teniszutót biztosítunk.

HELYSZÍN: 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 csodálatos ősi magnézium



Ez a csodálatos ásvány olyan nélkülözhetetlen a szervezetünknek, mint a víz, vagy a levegő. Már néhány grammnyi magnézium is több száz biokémiai reakcióban vesz részt, melyek közreműködnek az energiaháztartásban csakúgy, mint a szív- és érrendszeri folyamatok szabályozásában. Ez az elem központi szerepet játszik a fehérje, a szénhidrát és a zsír anyagcserében is. Ugyanakkor jelentős a szerepe az idegrendszerünk védelmében, mivel megnyugtatja a túlaktívált idegsejteket. Ennek következtében stressz oldó és immunerősítő szerepe is jelentős. Segíti az egészséges bőrszövet képződését, valamint a hormonszintünk szabályozásában is nélkülözhetetlen. A kalciummal együttműködve csontjaink és fogaink erősítője.

Testünkben mintegy 25-30 gramm magnézium található, melynek több mint a fele a csontjaink alkotója. Ezért a kalcium és a magnézium pótlásáról többnyire egy időbe szoktunk gondoskodni csontjaink épségének megóvása, valamint az idegrendszer és az izmok normál működése érdekében. Az egyes testrészünkben, de különösen a kezünkben, a lábunkban, vagy a vádlinkban jelentkező izomgörcs a szervezetünk magnézium hiányát jelzi, melyet mihamarabb pótolni tanácsos. Mesterséges úton az ősi magnézium olaj, vagy gél bőrre történő felkenése gyors segítséget biztosít. Ám ne feledkezzünk meg a természetes úton történő magnéziumpótlás lehetőségéről sem. Ugyanis a zöld növények klorofilljának központi eleme a magnézium. Ebből adódóan minél több zöld növényt fogyasztunk akár nyersen, akár megfőzve, annál inkább eljuttathatjuk szervezetünkbe ezt a rendkívül fontos ásványi anyagot. Így biztosíthatjuk nem csak a fájdalmas izomgörcsök megszűnését, de az idegrendszert megnyugtató stressz oldó hatást csakúgy, mint az ép fogazat és a csontok stabilitását is.

Fogyasszuk tehát tudatosan a zöld növényekből készült étkeket minden formában és minden mennyiségben, hiszen a nyár és az ősz gazdag kínálatát kár lenne elszalasztanunk.

Cso-Va Jola

A hónap gyógynövénye:

Az orvosi zsálya

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



Az orvosi zsálya (Salvia Officinalis) gyógyhatása mellett a mediterrán konyha egyik jellegzetes fűszere, melyet elsősorban szárnyasok, vadhúsok és egyéb húselekt, sajtok ízesítésére használnak.

A zsálya már az ókorban közkedvelt gyógynövény volt. Elsősorban vérzéscsillapításra, fertőtlenítésre, a felsőlégutak betegségeinek, valamint a különböző gyomorbántalmak kezelésére használták.

Botanikai szempontból az orvosi zsálya az árvacsalan virágúak (Lamiales) rendjébe és az ajakosok (Lamiaceae) családjába tartozó évelő növény. Gyógyászati felhasználásra a szárított levele és a belőle készült illóolaj alkalmas.

A zsálya fő hatóanyaga az illóolajban található tujon, kámfor, borneol és cineol. Ezen kívül nagyobb mennyiségben tartalmaz még flavonoidokat, cserzőanyagokat és szaponint.

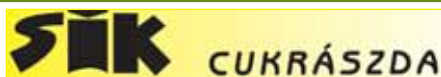
A zsálya elsősorban torok és szájbölgögetőként, fertőtlenítőként és gyomorerősítőként alkalmazható. Ezen kívül eredményesen csökkenthető vele a különböző eredetű verejtékezés, izzadás. Eredményesen alkalmazható a változó kor tüneteinek az enyhítésére is. Külsőleg alkalmazott alkoholos kivonata erőteljes fertőtlenítő szer.

Az orvosi zsálya használata tujon tartalma miatt óvatosságot igényel. Vizes kivonatként az adagolás pontos betartása mellett veszélytelenül alkalmazható. Alkoholos kivonata, illetve illóolaja hosszabb időn át alkalmazva epilepsziás görcsöket okozhat. Terhesség, illetve a szoptatás idején használata nem javasolt.

Calendula



ÚJ ÉV, ÚJ FAGYLALT, ÚJABB SIKER



Síkék fagylaltja ismét kupát érdemelt

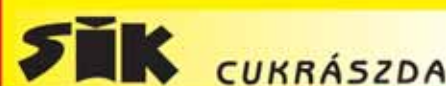
Tavaly adtunk hírt a békásmegyeri Sík cukrászda sikeréről, amikor a Diós-mézes körte fagylaltjukkal a szakma valamennyi díját elhozták az országos megmérettetésről. Sík Richárd a fagylaltcsodák alkotója az idén a **SZABOLCSI ALMATORTA** ízvilágát sűrítette bele a jeges édességbe. Ezzel az ízkompozícióval az idén a Magyar Gasztronómiai Szövetség különdíját nyerte el.

TORTA is, meg FAGYI is? IGEN. Aki nem hiszi, járjon utána.



2012-ben a MAGYAR GASZTRONÓMIAI SZÖVETSÉG KÜLÖNDIJÁT nyerte el a

SZABOLCSI ALMATORTA FAGYI



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!



2011. ÉV FAGYLALTJA VERSENY GYŐZTESE DIÓS-MÉZES KÖRTE, amely már torta és parfértorta formában is kapható!

Kóstolja meg díjnyertes fagylaltjainkat!



Szeretettel várjuk kedves vendégeinket!

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

Hirdessen a Római Parti Hírekben!
Részletek a
www.romaifurdo-se.hu
weboldalon.
Tel.: 06 | 240 3048



Sportolnál, de kevés az idő?

Szeretnéd ledolgozni a felesleges kilóidat?

A stressz miatt fáradékony vagy?

Szeretnél ezeken a problémákon változtatni?

A MEGOLDÁS MEGÉRKEZETT!

POWER STEP PLUS vibrációs tréner.

A vibrációs tréning a 21. század testedzés formája. Nagy előnye a hagyományos testedzésekkel szemben, hogy nem csak az erőt növeli, hanem az izmok rugalmasságát is. A készülék, mivel elődjét orvosi fizioterápiás kezelésekre fejlesztették ki – egyedi mozgástechnikával biztosítja, hogy edzés közben ízületek és csontok ne károsodjanak. Hogyan működik? A gépre felállva a test izmai billegő mozgás hatására az egyensúly megőrzéséhez magukat észrevétlen izommunkára kényszerítik. Az izmok – öntudatlan – un. nyújtóreflexét kihasználva, másodpercenként 20-60 izom összehúzódást és elernyedést produkálnak a hagyományos edzések percenkénti néhány izom összehúzódása és elernyedésével szemben. 10-20 perces vibrációs tréneres edzés egy teljes aerobik órával egyenértékű. A rázófelület mozgásának köszönhetően a készülék az összes izmunkat megmozgatja, a lerakódott zsírpárnák és a belek átmozgatásával pedig támogatja a fogyási folyamat beindítását.

Csillaghegyen több éve bevezetett
SZÉPSÉGSZALONBA FODRÁSZT keresünk
rész vagy teljes munkaidőben kedvező feltételekkel!

ÉRDEKLŐDNI LEHET:
06-30-5604-507

FODRÁSZAT		Gábrriel Stúdió	
Szabina 06-30-969-7534		MASSÁZSOK	INFRAZAUNA Bevezető akció áron! 1.500 Ft/alk; bérlet: 6.000 Ft/5 alk., 10.000 Ft/10 alk. 06-30-560-4507
Niki 06-30-296-4832		Frissítő 4500 Ft	
NŐI RÖVID HAJMOSÁS		Miaomei 5000 Ft	
+ SZÁRÍTÁS: 2500.-		GABRIELLA:	
MOSÁS,VÁGÁS, SZÁRÍTÁS:		06-30-560-4507	
3000.-		MŰKÖRÖM ÉS SZEMPILLA	
KOZMETIKUS ÉS SMINKES		Dóri 06 30 421 1616	
Éva 06-70-419-5056		Gél lakk: 2300 Ft 3D	
PEDIKÚR, MANIKÚR:		műszempilla: 9000 Ft;	
Gabriella 06-30-560-4507		Épített zselés köröm: 6000 Ft	
DIEN CHAM			
Lélek gyógyász, regressziós terapeuta			
Gábor 06-20 972-3312			
		Akcióinkról tájékozódjon honlapunkon vagy személyesen a Stúdióban.	
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!*

Fruzi **NAPKÖZİOTTHONOS IVODA**

EGÉSZ ÉVBEN NYITVA!

HANGULATOS, CSALÁDIAS KÖRNYEZET
Friss csapolt sör – Minőségi folyó bor
KERTHELYISÉG
Darts, LCD TV
SZOLID ÁRAK

 **NÉZZE NÁLUNK AZ OLIMPIÁT!**

Nyitva: 10.00 – 22.00
Cím: Budapest, III. Nánási út 11.
A 106-os autóbusz „Silvanus sétány” megállójánál

NEKEM  A JELEM! ÉS NEKED?

BABAÚSZÁS
ÖNFELEDT JÁTÉK
LUBICKOLÁS - ÚSZÁS
CSALÁDIAS KÖRNYEZET
SOK-SOK VIDÁM PROGRAM
IDEGENNYELV ANGOL FOGL

GLUTÉNMENTES!
TEJFEHÉRJE MENTES DIÉTÁT IGÉNYLŐ
GYEREKEK NAPKÖZİJE!

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

NYÁRI RÖVIDÍTETT NYITVA TARTÁS

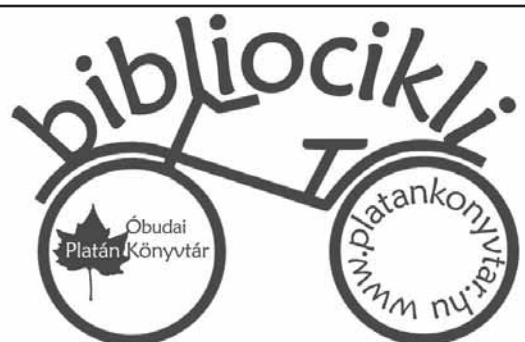
2012. augusztus 26-ig
hétfő 14-18, kedd 14-19, szerda zárva, csütörtök
14-19, péntek 14-18, szombat zárva

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

PROGRAMOK

SZÍNKÖR

A Színkör művészeti csoport évzáró kiállítása az
Óbudai Platán Könyvtárban
Megtekinthető 2012. augusztus 31-ig.



PLATÁN BIBLIOCIKLI

június 19. és augusztus 19. között
a Fellini Római Kultúrbisztróban

helyben olvasható nyári olvasmányokat, folyóiratokat,
gyerekkönyveket kínálunk

kedden, csütörtökön, pénteken
14-18 óra között,
szombaton és vasárnap
11-19 óra között.



**ÓBUDAI
TÁRSASKÖR**
Bp. III. Kiskorona u. 7.
Tel.: 250-0288
Fax: 387-8376

info@obudaitarsaskor.hu
www.obudaitarsaskor.hu

2012. augusztus 1.,
szerda este 8 óra
MŰZSIKA A KERTBEN
Rossz idő esetén a
nagyteremben
SNÉTBERGER FERENC
GITÁRESTJE
Snétberger Ferenc főként
improvizációs művészetének és
műfajokat átlépő játékának
köszönhetően ismert.
Repertoárját hazájának roma
hagyományai, a brazil zene és a
flamenco éppúgy inspirálja, mint
a klasszikus gitár és a dzsessz.

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

KÖNYVAJÁNLÓ

Naegels, Tom: Válogélelben

Budapest: Silenos, 2011.

A flamand szerző az Antwerpeni
Egyetem germanisztika szakán
végzett és szabadúszó
újságíróként dolgozik. Könyve s
annak filmváltozata óriási sikert
aratott. A kritikusok által
„újságregénynek” elkeresztelt
könyv a szerelmes regény és a
társadalmi problémákat leíró
szociográfia mesteri ötvöze.

Balázs Attila: Világsarok +
Zenta: zEtna, 2011.

A publicisztikai írásokból,
naplóbejegyzésekből,
prózalettrékből, esszékből, az

általa és vele készített interjúkból
összeállított kötetből narratív ív
mentén haladó szabályos
időfolyamatosságban bontakozik
ki a semmiképpen sem
szokványos önéletrajz: a Tisza
mentén, tanyán töltött
gyermekkor, az iskolák, az
egyetem, a tanszék melletti
kocsma és vendégei, az Új
Symposion meleg (nyúl)félszke, a
szerkesztőség 1983-as
szétzúzása, Sziveri János emléke,
a vajdasági magyar irodalom
fölött tartott szemle, európai és
amerikai utazások, a beat-
irodalom ösztönözte úton-levesi
készítés, az 1991-es, kényszerű
„anyaországba emigrálás”,
családegysítés, a legutóbbi

nagyregény megjelenésével
bezárólag.

**Mora, Terézia: Az egyetlen
ember a kontinensen**

Budapest: Magvető, 2011.

Terézia Mora legújabb regénye a
kortárs Berlinben játszódó
szerelmi történet, egy szerelem
férj és feleség közt. A könyv két
olyan ember kapcsolatának
szépségét és bonyodalmaival
meséli el, akik semmi másban
nem hasonlítanak, mint hogy
szeretik egymást. Flora és Darius
egy hetének humoros és színes
története arról szól, hogy életünk
minden napja egy regény, ha
odafigyelünk, mi is történik
velünk és szeretteinkkel.

Settenkedő ködök, fagyok

A természet fortélyai – Útravaló a tudás
birodalmából

TermészetBÚVÁR Alapítvány, 2012

Dr Osman Péter ismertetése

A megragadó „Kulcs a természethez” mottóval indította
anno útjára a TermészetBÚVÁR Alapítvány a különlegesen
szép és kiemelkedően értékes könyvsorozatát, amelynek
most jelent meg a harmadik kötete. Ezt a Perzselő
napsütésben (2007) és a Sokszólamú újjászületés (2008)
előzte meg, és a Hófödte tájak, háztetők követi majd. Bennük
közreadják a TermészetBÚVÁR magazinban 1990 óta
felhalmozott szellemi tőke legjavát, bemutatják a természet
megannyi csodáját, fortélyát, segítve, hogy felfedezzük
annak kincseit és szépségeit.

Ez a sorozat olyan értékekre nyitja rá a szemünket, amelyek
ismerete mindannyiunk életét gazdagabbá, gondolkodását
egészségesebbé tehetik. Múlhatatlan szükségünk van arra,

hogy ráérezzünk, micsoda hatalmas, a végtelenségig kifinomult,
és ezért törekény rendszer az élő természet – amely nélkül
mi sem létezhetünk –, hogy az
élőlények számtalan különféle, önma-
gukban, egyenként is csodálatos
fajából épül fel, s bármelyikük pusztul,
ne kérdezzük, kiért, miért szól a harang,
hanem tudjuk, hogy értünk szól... Ehhez
visznek közelebb ezek a bámulatos
könyvek.

A kötetek rengeteg új ismerettel,
meglepetéssel szolgálnak még azoknak
is, akik szeretik a természet világát,
hiszen kincseinek nagy részét csak az
értő találja meg, s csak a gyakorlott
szem ismeri fel. A nézésből a tudás
segíthet a látáshoz. A „természet
fortélyai” pedig gyakran igencsak
rejtőzködő természetű mesterfogások –
kell tehát az „útmutatás”. „Naprakész

ismeretekkel, hiteles tartalommal és gazdag illusztrációval”
mondja a fülszöveg, s ez maradéktalanul igaz is, garancia rá a
kiadótól.

E legújabbnak a fülszövegéből idézve: „A
forró nyár és a zsendülő tavasz után
(róluk szól az első két könyv – OP) most
az ősz felfedezéséhez kínálunk útravalót a
tudás birodalmából. (Valójában többet,
jobbat: kedves, színes beszédű,
mindentudó idegenvezetőt, hiszen
ekként szolgálnak ezek a kötetek a
csodálatos képanyaggal és a leírásaikkal
és magyarázataikkal. – OP) A fejezeteket
332 különleges felvétel, valamint 92 ábra
és grafika illusztrálja. A könyv 51
mozaikból kikerekedő, érdekesen
változatos, hitelesen sokatmondó, napra-
kész tartalmát a hazai tudományos ismer-
etterjesztés 25 kiváló művelőjének
közreműködése szavatolja.”





FŐ TÉR

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 estét a Budapest Ragtime Band, a magyar tradicionális jazzlet talán legpatinásabb együttese.

Közreműködik: **Szirtes Edina** hegedűművész, énekes, **Szacsvay 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

07.28. 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: Karinyth Márton

Rendező: Bodrogi Gyula

A Bermuda háromszög az amerikai színpadok kedvelt darabja, melyben két özvegyasszony költözik a napfényes nyugatra egy nyugdíjasok közösségébe, ahol egy szívtipró mindkét asszony fejét elcsavarja. Váratlan fordulatok és megejtően 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 I.)

Programunkkal idén **Garas Dezső** (1934. 12.

9. — 2011. 12. 30.) előtt kívánunk tisztelni.

A Nemzet 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 emlékét.

07.30 hétfő 20.30

• • • • •

ÓBUDAI MÚZEUM

1033 Budapest Fő tér I. (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 időszak kiállítása.

Megtekinthető: 2013. január 31-ig

• • • • •

MUZIKA A KERTBEN

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

Rossz idő esetén a nagyeremben.

Belépőjegy: 2500 Ft

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. 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 (vonószekerek) Op.18

08. 06. hétfő 20.00

Delicates

A tavalyi, nagy sikerű ráadáskoncert után idén a zenekar különleges zenei csemegéket kínál. A szolisták 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

• • • • •

SZÍNHÁZ A KERTBEN

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

Rossz idő esetén a nagyeremben.

Belépőjegy: 3000 Ft

07. 28. 20.30

Gyógyír északi szélre

Emmi Rothner — **Fullajtár Andrea**, Leo

Leike — **Óze Áron**

Írta: Daniel Glattauer, fordította: Kajtár Mária, díszlet, jelmez: Sebő Rózsa, grafika: Szöllősi Géza,

producer: Orlai Tibor

Rendező: Göttinger Pál

Az előadás az Óbudai Társaskör, a Kultikötő és az Orlai Produkciós Iroda együttműködésével, a szerző engedélyével, és Thomas Sessler Verlag Ges. M.B.H. és a Hofra Kft. közvetítésével jött létre. www.hofra.hu

• • • • •

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

1032 Bp. San Marco u. 81.

Tel: 388-2373, kulturkozpont@kulturkozpont.hu

Kokas Ignác Kossuth-díjas festőművész emlékkiállítás

A kiállítást megnyitja: Horváth Károly, a Ferencvárosi Művelődési Központ igazgatója
Közreműködik: Pozsár Eszter szaxofonon
A kiállítás július 31-ig tekinthető meg.

• • • • •

SYMBOL ART GALÉRIA

Bécsi út 56. tel.: 06 1 333-5656,

www.symbolbudapest.hu

07.25 — 31.

Kabar Vivien festőművész kiállítása

Megnyitja: 07.25. szerda 18.00

08.21-28.

Mira Halmosi Mária festőművész

(Szentendre) emlékkiállítás

Megnyitja: 08.21. kedd 18.00

08.30.

Keleti Éva fotográfus, Prima Primissima Díjas, Érdemes Művész egy estés ünnepélyes, meglepetés fotókiállítás

Megnyitja: 08.30. csütörtök 18.00

• • • • •

KASSÁK MÚZEUM

1033 Budapest, Fő tér I. Tel: 1 368 7021

www.kassakmuzeum.hu

Kassák!

A látlat átfogó képet nyújt a magyar avantgárd nagy alakjának sokoldalú munkásságáról, szerkesztői, képzőművészeti és írói tevékenységéről, közéleti szerepeiről. A korabeli dokumentumok segítségével végig lehet követni Kassák munkásságának kiemelkedő állomásait és életútjának személyes vonatkozásait.



színkör
művészeti csoport
évváró kiállítás

Helye: Óbudai Platán Könyvtár
1031 Budapest, Arató Emil tér 1.

Alkotók:
Baulin Krisztina
Futár Ágnes
Holczér Sára (diák)
H. Varga Ágnes
Komenda József
Molnár Ilona
Virágos Hilda

A kiállítást megnyitja: H. Varga Ágnes, festőművész
Közreműködik: az Aelia Sabina zeneiskola
fuvolaegyüttese Török Papp Tímea vezetésével

Nyitva tartás: www.platankonyvtar.hu

Megtekinthető: 2012. augusztus 31-ig

**William & Helen Bynum (szerk.)
Hetven rejtély az
orvostudomány világából**
Athenaeum, 2011

Dr Osman Péter ismertetése

A feladat nagysága és nehézsége teszik a tudományos kutatás egyik legfontosabb területén, az orvostudomány terén végzett kutatások történetét igazi hőseposzá. Ez a gazdagon és gyönyörűen illusztrált kötet (benne 382 illusztráció, köztük 346 színes kép) ebből kínál válogatott fejezeteket - apró, tömör összegzésekben, viszont igen hozzáférhető előadásban.

A kötet az Athenaeum kiadó kitűnő 'Hetven ...' sorozatának legújabb darabja. Igazán kitűnő könyv – pocsék címmel. Erejét és kiválóságát az eredeti címe fogalmazza meg: Nagy felfedezések az orvostudományban. Ez adja vissza a lényegét, érdemét, erről is szól, ezzel kínál fontos és hasznos ismereteket az olvasónak. És mi is lehet izgalmasabb a gondolkodó ember számára, mint a felfedezés, a betegségek leküzdése, azok titkainak feltárása!

Hét részre osztja a hetven kitűnő miniesszé. Ezek: • A test felfedezése • Az egészség és a betegség megértése • Az orvoslás eszközei • Küzdelem a járványok ellen • Orvosság minden bajra • Sebészeti áttörések • Az orvostudomány nagy sikerei. Mindegyik részt egy önmagában is érdekes bevezető áttekintés nyitja meg.

Csak néhány példa, ízelítőül, az elejéről:

Napjainkban a nyugati orvoslás felségterületein is növekvő kereslet van az ún. alternatív gyógymódok iránt. Ezek jelentős része olyan tudásra és eszközrendszerre támaszkodik, amelyeket a nyugattól különböző kultúrákban hoztak létre. Több értelemben is a gyökerekhez visznek vissza a kötet első esszéi: • Az egyiptomi orvoslás • A kínai orvoslás • Az indiai orvoslás • Testnedvek és pneumák - A hippokratészi hagyomány • Az iszlám orvoslás.

„Felkavaró képek, csak erős idegzetűeknek” – egy-egy esszé szól a boncolás tudományának és kutatási/oktatási gyakorlatának kialakulásáról, valamint a patológiai anatómia kezdeteiről. A következő az élet 'mikrokozmoszának' megismeréséhez kapcsolódik: Sejtelmélet. Olvashatjuk: „A sejtelmélet a modern élettudományok első összegző és átfogó elmélete volt. Kialakulása elválaszthatatlan a mikroszkóp megjelenésétől.” És a mikroszkópról is szól egy esszé.

S bár mindegyikük megérdemelné a méltatást, már csupán egy különösen izgalmas címet emelünk ki: Idegsejtelmélet – A sejt végső határa.



RSE fitness



1031 Budapest, Petur u. 22.

Havi bérlet: 6.000 Ft

12 alkalmas bérlet: 8.000 Ft

Napijegy: 800 Ft

Szauna: 800,-Ft

Terem bérlet: 2.800,-Ft/óra

Tel.: 06 1 242 4213

RCS BUSZ

Tel.: +36 30 2 577 457

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

Email: rcskft@vipmail.hu

Használja ki szabad kapacitásunkat!

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

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

Sportegyesületek / Csapatok szállítását

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

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

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

IVECO Turbo Daily

18+2 fő

Kilométer-díj:

160,-Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 27 % áfa



Mercedes 515 Sprinter

19+2 fő

Kilométer-díj:

170,-Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 27 % áfa



Ford Transit 12+2 fő

Kilométer-díj:

140,-Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 3.500,-Ft/óra + 27 % áfa



OPEL VIVARO 8+1 fő

Kilométer-díj:

130 Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 3.500 Ft/óra + 27 % áfa



TEMSEA Opalin 29+1 fő

Kilométer-díj:

230 Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 5.000 Ft/óra + 27 % áfa



Dolgozói szállítást (cégek dolgozóinak napi szállítása, csapatépítő tréningek)

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

Legyen az utasunk...!
Rátkai Csaba

HADTÖRTÉNETI MŰZEUM
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**

Ágidekor

Egyedi dekorációk, ajándékok,
díszcsomagolások természetes anyagokból

Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

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

