

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2012. XX. évf. 6. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Legyen vendégünk már reggel 8 órától!

Ajándék frissen sütött pogácsát és reggeli süteményt kap minden kedves vendégünk a fogyasztása mellé.

(szeptemberben és októberben, reggel 8-9 óra között)

Kóstolja meg az új prémium Forza Kávé-különlegességeket egy finom villásreggelivel, a hangulatos kandalló mellett!

Válogasson a több, mint 100 féle édesség és az új prémium kategóriás desszertjeink közül!

Kóstolja meg cukor nélkül készült süteményeinket!

Az üzleti megbeszélésekhez telefon és laptop töltési lehetőség, ingyenes Wifi.



cukrászda és kávéház

Budapest, III. kerület, Nánási út 55., tel: 1/240-1188
Téli nyitva tartás: H-P: 8.00 – 19.30, Sz-V 9.00-19.30

www.czinie.hu

Ajánlatunk 2012. szeptember 1-30-ig, ezen belül a készlet erejéig érvényesek!

BOMBA ÁR!
~~2.299~~
1.799
Ft/m²

WOOD STEP
LAMINÁLT PADLÓ

Dynamic Basic 31 laminált padló 8 mm
színe tölgy, 2,22 m²/doboz, 3.994 Ft/doboz

BOMBA ÁR!
~~2.199~~
1.499
Ft/m²

WOOD STEP
LAMINÁLT PADLÓ

Standard Plus Click laminált padló 7 mm
színe tölgy, 2,467 m²/doboz, 3.698 Ft/doboz

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	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,
SZÉZONRA (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 tartalomról

Kedves Olvasó! - 1972. szeptember 9.

München

Búcsú Ujj Zoltán

Rómaifürdő SE Hírek: Sportolási lehetőségek,

Zen Bu Kan Kempo, Családi tábor Poroszlón,

Kirándulás a karsztvidéken határon innen és

túl, Főzőverseny Csillaghegyen

Vízi túra, mint osztálykirándulás, kajak-kenu

tömegsporton

Új köntösben és tartalommal a Római-parton

– BKV Előre SC

Fless sikerek

Suli Hírek: Aquincum, Béres József, Fodros és a Csillaghegyi Általános Iskolák

Állatorvosi rovat: Gennyes

méhgyulladás/Pyometra

Koló, mastika és sok napsütés – képes

beszámoló a Nemzetközi Duna-túra al-dunai

szakaszáról

És akire büszkék vagyunk... Vasenszki

Szabolcs – 75 nap a Dunán forrástól a

torkolatig

2014-re elkészülhet a Római-parti gát

Kerületi Szabályozási Terv a Római-partra –

Várják a véleményeket

Óbuda nem támogatja a lakófunkciót a Római-parton

Lesz gát, de... Édesanyám, én nem ilyen lovat

akartam

Régészeti lelőhelyé nyilvánítást kezdeményez

a KÖH

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

programja

Építő kritika

Fáink-fasoraink Rómaifürdőn

Takarítsuk ki Óbudát!

Életmód Mozaik: A magas vérnyomás és a

kávészás örömei

Óbudai teljesítménytúra – szeptember 29.

Életvirága Ház Rómaifürdőn a szépség és az

egészség jegyében

Gabriel Stúdió – Power Step Plus vibrációs

tréner

Kulturális ajánló: Óbudai Társaskör, Platán

könyvtár

Óbudai Kulturális Központ, Csillaghegyi

Közösségi Ház, Békásmegyeri Közösségi Ház

Dr. Osman Péter könyv ismertetése: William &

Helen Bynum: Hetven rejtély az

orvostudomány világából

Kedves Olvasó!

Bevezető gondolatként egy évfordulóról emlékezem meg. Egy olyan évfordulóról, ami szorosán kötődik a Rómaifürdő SE minden napjaihoz és ezen keresztül a Római Parti Hírek létrehozásához is.

1972. szeptember 9. München

Deme-Rátkai kajakpáros

Két fiatal ember, alig múltak 20 évesek, nagy reményekkel érkeztek a német város olimpiai falujába. Kemény edzéseken, sikeres nemzetközi megmérettetéseken voltak túl. Időben kiutaztak, hogy legyen idő ráhangolódni az olimpiai létre. Aztán szeptember 5-én az erkélyükről nézték és látták, hogy valami nincs rendben: fekete álarcos emberek szaladgáltak, egyre több rendőrautó érkezett, majd beparancsolták őket a szobába. Semmi biztosat nem tudtak. Később szembesültek a döbbenetes valósággal: palesztin terroristák bejutottak az olimpiai faluba, és megölték két izraeli sportolót, a többieket túsul ejtették, bebörtönözték társaik kiszabadítását követelték. A dráma a repülőtéren tűzpárbajjal zárult. Az összecsapásban kilenc izraeli sportoló és sportvezető, valamint mind az öt terrorista meghalt. A játékok azonnal félbeszakadtak... Deme József és Rátkai János, két fiatalember München Olimpiai falujában, életük első olimpiáján a többiekkel együtt csak azt kérdezték: mi lesz most? A támadás másnapján aztán Avery Brundage, a NOB akkori elnöke válaszolt a néma kérdésre: „...A játékoknak folytatódniuk kell!” És folytatódott, de a hangulat már nem volt a régi. Beköltözött a faluba a félelem, mindenhol katonák, rendőrök vigyáztak. A kajakosok, kenusok is elkezdheték a versenyt. Előfutamok, középdöntők. A Deme-Rátkai kajak páros rendületlenül menetelt előre. Szeptember 9-én a döntő napja: „csak a második rajt sikerült férfi kajak ketteseknek 100 méteren. A szovjet Gorbacsev – Kvatoszjuk páros ugrott ki”, ennek ellenére másodszor is ők rajtolnak a legjobban. A magyar páros rajtja közepesen sikerült, a negyedik, ötödik helyen haladtak az első háromszáz méteren. Hatszáz méternél befogták a román párost, leszakadt viszont az osztrák egység és Deméék egyre jobban elhúztak a románoktól is. Hétszázötven méternél már fél hajóhossznyira megközelítették a szovjeteket, ám Gorbacsevek még egyszer tudtak újítani, s ha kis különbséggel is, de ők győztek.” (Tudósítás egy korabeli sportújságból)

Deme és Rátkai. Aki látta őket nem értette, hogy kerül ez a két ember egymás mellé: Deme a maga 190 centijével szinte kitakarta a mögötte ülő inkább zömöknek tűnő Rátkait. Aztán az egymást követő sikerek őket igazolták: jó párost alkotott a csendes szolnoki fiú és a mindig vidám csepei kajakos.

Most, 40 évvel a Deme-Rátkai kajakpáros ezüstérmes futama után, Londonban a Dombi Rudolf, Kökény Roland páros megszerezte ebben a számban az aranyérmet. A két hajdani olimpikon büszke a londoni utódokra, ahogy a saját, ezüstösen csillogó érmükre is.

Deme József ma is aktívan sportol, rajthoz áll hazai és világversenyeken, az egykori „harcostárs”, a Rátkai János alapította Rómaifürdő SE színeiben.

Az évforduló alkalmából kívánok nekik nagyon jó egészséget, erőt és kitartást a küzdelmeikhez.

Fehér Ágnes



RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

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

Felelős kiadó: Rátkai János üv.ig

Főszerkesztő: Fehér Ágnes

Szerkesztőségi titkár: Veilandné Jenei Györgyi

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

Munkatársak: Orbán Béla,

Szűcs Boglárka, Böbe mama,

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

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

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

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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

Búcsú Ujj Zolitól

Nem erről volt szó, Zoli! Valamikor a nyár első napjaiban összefutottunk, elhadartuk egymásnak, hogy ki merre indul, mit szervez. Jó nyarat kívántunk egymásnak, és megbeszéltük, hogy szeptemberben találkozunk, hogy ügyes-bajos dolgainkat átbeszéljük, a sport-közélet honi helyzetét elemezzük, és a közös rendezvényünk – Római-parti Fesztivál – jövő évi időpontjáról döntsünk. Aznap este érkeztünk haza, utolsó nyári, hosszú vízi túránkról, amikor te egy olyan úton indultál el, ahonnan nincs visszafelé. Augusztus 26-a volt. Mi még nem tudtuk, hogy te heroikus küzdelmet folytatasz az életedért valahol egy kórházban, mi még a mögöttünk hagyott napok élményeit igyekeztünk időt álló módon elraktározni, míg a te csillagod lassan elhagyta a pályáját, búcsút intett a földi világnak. Mire hozzánk jutott a kerékpáros baleseted híre, harmad napon, már csak a szívbe markoló tény maradt: Ujj Zoltán 56 éves korában tragikus körülmények között elhunyt. Nem ebben egyeztünk meg, Zoli! És ez nem vád, csak kétségbe esés: valóban megtörténhetett? És egyszer csak felsorakoznak az elmúlt két évtized emlékképei, ahol jelen voltál, ahol szót emeltél, ahol kérdeztél, ahol válaszoltál: küzdelem a nagy közös ügyért, a tömegek sportoltatásáért, a szemléletmód változtatásáért, a természetes környezet vigyázó megéléséért. A napokban találtam rá egy tanulmányodra a gépem anyagai között keresgetve, amiben 2008-ban a pekingi olimpia sikertelenségének okait taglalod. Ennek az összefoglalójából való ez a mondata: „Ha az élethosszig tartó tanulás, az élethosszig tartó munka, és az élethosszig tartó sportolás feltételrendszerét nem teremtik meg, akkor népünket mi magunk ítéljük pusztulásra.” Milyen jó lett volna most a londoni sikerek után eszmét cserélni. Mintha a 2008-ban megfogalmazott téziseid – a dohányzás széles körű tilalma, a kábítószer fogyasztás és terjesztés szigorúbb büntetése, a minden napos testnevelés bevezetése, és még sorolhatnám – meghallgatásra kerültek volna. Elvetted a magot, de a szádba szökkenést, az aratást már nem követheted, nem segítheted ötleteiddel, munkáddal. A sport ügye az életed volt, az életed a sport volt, erre építettél fel mindent magad körül: sportegyesületi vezetőként a futóversenyek, sportesemények szervezésével, rádiós műsorvezetőként is a „civil sport” ügyét szolgáltad. Tisztán láttad a célt, csak az útkeresés közben felbukkanó akadályok leküzdése sok-sok energiádat emésztette fel. Ezeket az akadályokat így vagy úgy, de vetted... Aztán jött az az augusztus végi szombat, amikor kerékpárosként kerültél szembe egy autóval. Ez már egy olyan akadályt jelentett, amit az egyenlőtlen erőfeltételek miatt nem győzhettél le. Elementél, de itt hagyta örökül sok-sok gondolatodat a közösségi sport szervezéséről, jó néhány hagyománnyá lett futóeseményt: Beigli-futás, Előzd meg a kisvasutat! versenysorozat, a tó-körök, vagy a közös civil futóversenyek, a Római-parti trapp-parti. Ez mind te vagy, és a veled közösséget vállaló családtagok, barátok, munkatársak, akik veled együtt jártak ezen az úton, akik folytatják a művedet, gondozzák az elvetett magot, és továbbra is maguk köré gyűjtik a „sport-ügy” harcosait. Nyugodj hát békében, Zoli! Nem éltél hiába. Most búcsúzunk tőled: Fehér Ági és Rátkai János a Rómaifürdő SE, míg Gyepes Lajos és Gyepes Ádám a Római SE nevében



Tollforgatók

Játékfelhívás és információk

A III. kerületi önkormányzat új játékot indít azzal a céllal, hogy a kerületet színes történeteken keresztül is megismerhessük.

Írjon és Nyerjen! Tollforgatók figyelem!

Várjuk azokat az írásokat, amelyeket Óbuda ihletett. Ez lehet helytörténeti, lehet egy híres óbudai személlyel kapcsolatos történet, de akár egy pillanatnyi hangulat papírra vetése is maximum 7500 karakter terjedelemben. Bármely korosztályba is tartozik, ha tele a fiókja szép, vicces, esetleg megindító írásokkal, vagy ha csak most készül írni, ne habozzon, tegye meg és küldje el nekünk! Csatolhat fotót is írásához.

A beérkezett műveket egy bizottság értékeli és a leginkább tetsző alkotásokat jutalmazza. Néhány ezek közül felkerül Óbuda-Békásmegyer honlapjára, és az Óbuda Újságban is megjelenik. Továbbá havonta egyszer, a legjobb írást beküldők közül a sorsolással kiválasztott szerencsés, egy két főre szóló, 16 ezer forint értékű vacsorakuponnal is gazdagodik, amelyet a Pastrami étteremben válthat be.

Az első sorsolás napja: 2012. október 24.

Az utolsó sorsolás napja: 2013. január 24.

A nyerteseket e-mail-ben értesítjük a kupon átvételének helyéről, idejéről.

Az írásokat a tollforgatok@obuda.hu címre várjuk.

A játékkal kapcsolatos egyéb kérdéseket is erre a címre küldhetik, a tárgymezőbe írják be: információ

Mutassa be Óbudát személyes történetén keresztül!

Jótekonysági koncert a Kiscelli kálváriáért

2012. október 19. 18.30 órákor

A Kiscelli kálvária felújítására szervez jótekonysági koncertet a Kiscelli Múzeum templomterében az Óbuda-Hegyvidékiek Egyesülete. A műemlékmentésre NKA-támogatást nyert az egyesület, az önrészt azonban még elő kell teremteni. A jótekonyság célú koncerten fellép a közel száztagú Golgota Gospel kórus, akik lendületes, energikus gospel dalaikkal maradandó élményt nyújtanak a hallgatóságnak. Az est fővédnöke Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere. A koncertre támogató jegyek – 3.000, 5.000 és 10.000 Ft-os értékben – igényelhetők az egyesulet@ohegy.hu email címen.





Rómaifürdő SE HÍREK

SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK A RÓMAIFÜRDŐ SE-nél

Kajak-kenu Szakosztály (9 éves kortól)

Edzések helye: 1031 Bp. Nánási út 58. (vízitelep)
Időpontok: hétfő, szerda, péntek 15,00-17,30-ig
Havi tagdíj: 6.000,-Ft
Jelentkezés: Rátkai János 06-20-9436-521 és Müller Gergő 06-30-571-7909

Iskolai szabadidősport keretében csoportos kajak-kenu oktatás

Oktatás helye: 1031 Budapest, Nánási út 53.
Időpontok: kedd, csütörtök 12,00 és 17,00 óra között, előre egyeztetett időben
INGYENES!

Az oktatást tartja: Rátkai János és Deme József
Jelentkezés: Rátkai János 16-20-9436-521

Kajak-kenu felnőtt oktatás

Oktatás helye: 1031 Budapest, Nánási út 53.
Időpontok: kedd, csütörtök 17,00-19,00-ig
Díja: 1.000,-Ft/fő/alkalom
Az oktatást tartja: Rátkai János és Deme József
Jelentkezés: Rátkai János 06-20-9436-521, Deme József 06-30-303-2339

Kosárlabda Szakosztály (7-12 éves korig)

Edzések helye: Fodros utcai Általános Iskola (1039 Bp. Fodros u. 38-40.)
Időpontok: szerda, péntek 16,30-18,00-ig
Havi tagdíj: 7.000,-Ft
Jelentkezés: Bagi Bálint edzőnél a 06-70-276-6189-es telefonszámon.

KEMPO edzések (14 éves kortól ifjúsági és felnőtt)

Edzések helye: „R...” SE Fitness Klub (1031 Budapest, Petur u. 22.)
Időpontok: kedd, csütörtök 16,30-18,00-ig
Havi tagdíj: 6.700,-Ft
Jelentkezés: Pintér Levente 06-70-425-7092

Főzőverseny Csillaghegyen

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület hagyományos őszi főzőversenyére invitálta a környék civil szervezeteit. A jó hangulatúra sikeredett rendezvényen hat csapat sürgölődött a bográcsok körül, hogy elkápráztassa az alkalmi zsűrit a főzőtudományával. Az eredményhirdetést követően – ahol mindenki első lett – még táncra is perdültek az ott lévők az udvari, alkalmi táncparketten.

Kirándulás a karsztvidéken határon innen és túl

Szőgligeten – a borsodi kislaluban, Aggteleki Nemzeti Park birodalmában – nem először jártunk, és a környék látni valót tekintve, nem is utoljára. Igazi túrázó paradicsom, legyen szó föld alatti cseppkőves, barlangos kalandozásról, vagy a környező hegyeken, hasadékokon tett túrákról. A háromnapos hétvégi kiruccanás ezúttal az aggteleki cseppkőbarlangba vezetett, ahonnan Jósvafőre sétáltunk át. Terv szerint Jósvafőről a piros turistajelzésen haladva jutottunk volna el szőgligeti szálláshelyünkre, de az első két kilométer után egy vadász győzött meg bennünket – törvényi hivatkozással, pénzbüntetési fenyegetettséggel – arról, hogy jobban járunk, ha visszafordulunk. Vitáztunk volna szívesen, de az évrre, hogy az ő vendége 2000 km-ről jött, hogy kihasználja a nászukra készülő szarvasbikák könnyelműségét, nem találtunk ellenérvet. Végül is mi csak 300 km-t utaztunk, hogy kiránduljunk egy jót. És különben is, ha már nem olvassuk a villanyoszlopokra, útjelző táblákra kitett felhívásokat, akkor legalább tisztában lehetnénk a szarvasbőgés időszakával... Szőgligeti vendégeskedésünk második napján a határ túloldalára kirándultunk: a Szádelő-völgyet sétáltuk végig, csodáltuk meg azt a páratlan



Kétágyi bográcsa: Fehér és Vincze Ági a Rómaifürdő SE bográcsa körül ügyeskedtek



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 szeretnék megismerkedni egy komplex harcművészeti stílussal, melyben a küzdelem mellett (ütések, rúgások, dobások, földharc technikák), különböző más technikai elemekkel is (formagyakorlatok, önvédelem) megismerkedhetnek.

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



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

Itt van az ősz, itt van újra...

Szeptemberrel ismét kezdenek visszatérni a nyáron kissé ellustult kempokák; igaz néhányuk a nyári hőségben sem adta fel, sőt a 35 fokok forróságban is eljöttek futni, ugrálni a szabadba, de a többségük kihasználta a vakációt...

Remélhetőleg az őszi-téli versenyekig újra összeszedik magukat, hogy ismét bizonyíthassák azt, hogy igazi fáradhatatlan harcosok. Mert ugyebár az elmúlt "röpke" két év alatt, sok-sok kupát és érmet tudhattak magukénak. A szabadtéri, főleg futásos erőnléti edzésekkel még



barátkozniuk kell, mert nem mindegyiküknek fűlik rá a foga, de idővel rájönnek majd, hogy ez is fontos eleme a harcművészeteknek, nem beszélve arról, hogy ilyenkor egy meditatív állapotot is el lehet érni, amikor egyszerűen nem érezzük a fáradtságot, sőt, szinte eufórikus állapotba kerülhetünk természetesen a szó pozitív értelmében. Edzéskor is rengeteget számít az ember lelkiállapota, az befolyásolja a teljesítményét, küzdeni akarását. Viszont ugyanakkor edzéssel javítható is a lelkiállapotunk, ha a gondolkodásunkkal el tudjuk érni, hogy a feladatokra koncentráljunk. A gondolkodás és a lelkiállapot meg függhet a táplálkozásunktól, és vitaminfeltöltöttségünkötől. Tehát ez egy amolyan körfolyamat, amit érdemes szem előtt tartanunk. Szóval mindent bele srácok!

természeti szépséget, amit a szikla hasadék rejtett magában. Ájfalucskába sétáltunk át, ahol egy kedves kassai magyar házaspár vendégszeretetét élveztük nyaralónak felújított ruszin házacskaik udvarán. A tornai várnak csak messziről integettünk, miközben betértünk a tornai temetőben felállított egykori filmforgatási kellék, egy hatalmas angyal-szoborhoz.

Emlékkép a nyárból – Családi tábor Poroszlón

Az egyesület egyéb nyári programjai miatt az idei Tisza-tavi táborozásra szánt idő rövidre sikerült, ezért fordulhatott elő, hogy az ott töltött egy hét alatt akadt néhány olyan nap, amikor a létszám meghaladta az 50 főt. A korosztályi szórás is nagy volt: a néhány hónapos baba volt a legfiatalabb, míg a legidősebb 84 éves. A programok szervezése, a vízre szállás nem volt egyszerű feladat, de a táborlakók rugalmassága, segítőkészsége minden nehézségen átvette a túravezetőket. A közös étkezések, az esti éneklések, beszélgetések és persze a tavon tett túrák ugyanúgy élményt jelentettek az újonnan csatlakozóknak, mint a régieknek.



Vízi túra, mint osztálykirándulás, kajak-kenu tömegsporton

Egyre gyakrabban fordul elő, hogy a Rómaifürdő SE-t azzal keresik fel az osztályfőnökök, testnevelők, hogy az osztályuknak közös kirándulásra vízi túrát szerveznek. Egy-két vállalkozó szülő, sportos osztályfőnök, egy jó közösség, és indulhat a túra. Népszerűvé vált a vízi sport az iskolai tömegsport kínálatában is. Az Aquincum, a Béres József Keve-Kiserdei és a Csillaghegyi általános iskolások már visszatérő vendégei a Rómaifürdő SE vízi telepének, míg a Veress Péter Gimnázium ezután kezd meg a foglalkozásokat.

A Veress Péter Gimnázium tizedikesei Esztergomnál szálltak vízre, és másnap délután ért vissza a népes túrázó csapat a Római-partra.



Óbudai Fless S.E.

Szép sikert ért el az U-23-as Európa Bajnokságon a női párbajtőr válogatott. A bronzért való küzdelemben a régóta mumusnak számító észteket győzték le. A csapat tagja volt az Óbudai Fless S.E. versenyzője, *Kolczonay Anna* is. Jó belépő lehet ez a jövőre Budapesten rendezendő felnőtt világbajnokságra. Az Egyesületet Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata, valamint az Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft. támogatja.

Az Egyesület szeretettel vár minden, a vívás iránt kedvet érő kicsit és nagyot a Fodros Iskola vívótermében.

Terveink szerint elindul a szabadidő vívás is.

**Érdeklődni lehet
Kovács Attila szakedzőnél.
Tel.: 06 70 397 3999**



CSILLAGHEGY SULI

Szeptember első hétfőjén, mint minden iskolában nálunk is megkezdődött a munka. A tanévnyitó ünnepély kedves kis műsorát a 2.a osztály adta elő és bemutatta a nyáron Sóstón táborozó vegyes mazzorett csoport ott tanult műsorát.

Az első napok az élménybeszámolókról, az iskolai szokásrend megerősítéséről a követelményekről szóltak gyerekeknek és szüleiknek egyaránt.

A harmadik hét volt a hagyományos „**Mazzola hét**”, amelyen naponta feladatokat kaptak az ötödikesek, összemérhették „ügyességüket”. A Sulbak korongok célba lökését, gyümölcsjátékát követte, majd vízmeregetés, kincskeresés következett, amelybe bevonták az első osztályosokat is. A hetet „horgászverseny” zárta, amelynek végén letették a mazzola esküt, s ezzel igazi felső tagozatossá váltak.

A Mazzola héttel indul minden évben a **Nagy Sulitársas**. Az idei tanév Pest-Buda Óbuda egyesítésének közelgő évfordulójára készülve **Buda-Óbuda éve** lesz. A projektben a gyerekek Buda-Óbuda nevezetességeivel ismerkednek fokozottabban, ezzel kapcsolatban kapnak a versenyző felső tagozatos csapatok feladatokat, a Nagy Sulitársas részeként.

Hagyomány a **Mihály napi vásár** is, amelynek idén is nagy sikere volt a gyerekek és a szülők körében. Sok játék, könyv, virág cserélt gazdát ezen a délutánon.

Az alsó tagozatos gyerekeknek az Óbudai Népzenei Alapfokú Művészetoktatási Iskola tartott **hangszerbemutatót**, amely után reményeink szerint többen kedvet kapnak a népi zenéléshez.

A napokban az Esztergomi Vármúzeum **Ásványkiállításának** munkatársa három napon keresztül - szinte minden osztálynak - életkoruknak megfelelő előadást tart, amelyen a gyerekek lelkesen, érdeklődve, aktívan vesznek részt.

Már szép eredményekkel is büszkélkedhetünk. A Magyar Világtalálkozó, a Civil Európa Egyesület és a Magyarság Szolgálati Alapítvány rajzpályázatán Határtalan Összefogás témakörben Csizmadia Ágnes 6.a osztályos tanuló harmadik helyezettet lett.

Az I. Stefánia Országos Mazzorett Fesztiválon Hajnalcsillag Mazzorett csoport (II. korcsoport) arany oklevelet és különdíjat nyert.

Kurilla Györgyi – igazgató



Új köntösben és tartalommal a Római-parton

**Sportcentrum a BKV Előre SC pünkösdfürdői vízi
telepén**



Hosszas tárgyalások után a BKV Előre S.C. Római-parton működő kajak-kenu szakosztálya üzemeltetésre megkapta a víztelepet, a felszereléseket és létesítményeket. Számunkra igen örömdetes ez a megoldás, mert a sportág és a terület számára is meg tudunk őrizni egy ilyen patinás, 1936 óta üzemelő létesítményt. Terveink között szerepel egy jól működő sportcentrum létrehozása.

Sporttelepünkön nem csak a kajak-kenu oktatásával foglalkozunk, hanem bővítettük az évek óta működő sárkányhajó és túra szakosztályt is.

A frissen átalakított nagy termünkben ju-jitsu és ökölvívó edzésekkel várjuk az érdeklődőket.

Nálunk egyaránt otthonra és edzési lehetőségre lelnek mindazok, akik versenyzőként, vagy szabadidős sportolóként szeretnének tevékenykedni.

Ebben az évben szakosztályunk az átalakulás okozta nehézségek ellenére kiválóan szerepelt mind a nemzetközi, mind a hazai versenyeken.

A Felnőtt Kajak-kenu Eb- n harmadik, míg az U-23 Bajnokságon egy győzelmet szereztek kenusaink.

A Sárkányhajó VB-n három első és egy második, míg az Európa Bajnokságon egy harmadik helyezéssel gyarapítottuk érmeink számát.

A hazai Bajnokságokon különböző korosztályokban tizenkét első, öt második és hét harmadik helyet szereztek sportolónk.

Masters csapatunk a tőlük megszokott lelkesedéssel és létszámban sok értékes győzelmet és helyezést ért el.

Sporttelepünk életéről, működéséről, az edzés lehetőségekről a hamarosan elkészülő honlapunkról tájékozódhatnak.

Addig is várunk minden érdeklődőt az alábbi elérhetőségeken:

**Kluka József szakosztályvezető:
06-30-643-17-11 8.00 – 19.00 óráig
klukajozsef53@gmail.com**



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



Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

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



SULI HÍREK

AQUINCUM ISKOLA ÉVKEZDÉS AZ AQUINCUMBAN

Gondolta, hogy lehet öröm az iskolakezdés?

Az Aquincum Általános Iskolában igen. S mindez hogyan lehetséges? Jó módszerek tűnik, hogy tanáraink szeptemberi „becsengetés” előtt évindító- ráhangoló képzésen vettek részt, ahol energiát gyűjtöttek, feltöltődtek, új szakmai ismereteket szereztek.

A két tanítási nyelvű osztályok Mogyoróhegyen és Cserhátszentivánon készültek az új tanévre. A hely, a táj, a nevezetességek, a szokások megismerése mellett a tanult angol szavak „előhívása” és a játék, a kirándulás kapott főszerepet augusztus utolsó napjaiban.

Ez a lendület volt érezhető az évnyitó ünnepségen is, ahol kilencven új kisdíákot köszönthetett az Aquincum közössége. Másik nagyon jó évindítónak tűnik egy csapatépítő kirándulás. Ilyen élményben volt része három osztálynak, akik a visegrádi



Mogyoróhegyen töltötték el egy napot az első héten. A kimozdulás célja az elsősök beilleszkedésének segítése és egymás megismerése volt. A tanítók az egész napot úgy szervezték meg, hogy a jókedv és a vidámság legyen a főszerep. Ez úgy érték el, hogy a három osztály tanulói vegyes csapatokba osztották, és a gyerekeknek hat állomáson közösen kellett ügyességi és logikai feladatokat megoldaniuk. Másnap régi ismerősként üdvözölték egymást elsősök, harmadikosok és negyedikesei.



A felsős osztályok többsége őszi ingyenes kirándulást nyert Csapokra az Erzsébet-program keretében meghirdetett pályázaton. A tanévkezdés mozgalmas napjai után izgalmas felfedezés, tapasztalatszerzésre épülő tanulás vár a diákokra szeptember utolsó napjaiban.

Gyerekként, szülőként és pedagógusként is jó érzés nap, mint nap megtapasztalni azt, hogy a tananyag elsajátítása mellett a közösség építése, a szociális kompetenciák fejlesztése, és a hazafias nevelés is kiemelt célja egy iskolának.



FODROS SULI

„Fodros” nyár

A forró nyár után nehéz visszaülni az iskolapadba és beletörődni, hogy lassan beköszönt az ősz és a fejünkben a nyári élményeket felcseréljük az iskolai magolnivalók.

A hűvösebb évszakokra csak az emlékek maradnak. Szerencsére van mire emlékezni a fodrosos diákoknak! Ezen a nyáron is jobbnál jobb iskolai táborok várták a megfáradt ifjúságot.

Somogy megyében, Kisbajomban, festői falusi környezetben került megszervezésre a **Nyári Tánc- Tábor**. A gyerekek délelőttönként társastáncedzéseken vettek részt, melyek jó hangulatban, de kemény munkával teltek. Szabadidejükben langallósütés, esti bicikli túra, tehénfejés, számháború, vízi csata segítette a feltöltődést.

A **dráma-kézműves tábor** az iskolában nagy hagyományokra tekint vissza, idén 18. alkalommal szerveztük meg.

Délelőtt a gyerekek izgalmas drámafoglalkozásokon vettek részt Zsigmond Ottília vezetésével. Ezek a játékok, kiváltképpen a szimulációs játékok, hatékonyan fejlesztik a kompetenciákat, mivel a gyermek problémamegoldó képességére helyezik a hangsúlyt.

Délutánonként különböző dekorációs tárgyakat, állatfigurákat, kulcstartót, ékszert készítettek gyöngyből.

A **Fless vívóiskola és a Fodros közös tábora** a sportolni vágyókat csalogatta vissza a suliba. A napi két vívóedzés mellett labdajátékokra és strandolásra is jutott idő. Július legforróbb hetében sem csendesedett el a Fodros, hiszen jó néhány gyerek a strandolás helyett az első ízben megrendezésre kerülő **angol tábor** választotta. A gyerekek első osztályosoktól kezdődően egészen negyedikeseiig sajátították el az angol nyelv rejtelmeit. Minden nap sok-sok játék, mondóka, dal szerepelt a tábor programjában, no, de a nagyobbak a komolyabb tanulást sem „úszták” meg, hiszen délelőttönként külön foglalkozáson vettek részt. Délutánonként sok szép tárgy készült el az angol nyelvű kézműves



foglalkozások alatt. Nagyon jó is csapat kovácsolódott össze. Öröm volt együtt játszani, énekelni, tanulni, kézműveskedni. És végül a régi kedvenc: **Sóstó**

Alig fejeződött be a tanév egy csapatnyi gyerek az idén is felejthetetlen hetet tölthetett a Balaton partján, a táborban Tibi bácsival, Saci nénivel és István bácsival. Az idő is kedvezett a tábori életnek.

Sokat fürödtek, játszottak, vetélkedtek, kirándultak. Sokáig emlékeznek majd a „hülyülésekre”, a pingpongra, a füledt sátrakra, a „hajnali” ébresztőkre, a partra..., a visításra, hogy hideg a víz, a hullámokra, a stégről való ugrálásra, és mindenekelőtt a jó „bandára”...

Jövőre is lesz nyár és sok felejthetetlen tábor a Fodrosban!



KEVE-KISERDŐ

Névadó ünnepély volt a Keve-Kiserdő Általános Iskolában

A 2011 őszén elkezdődött egyeztetések eredményeként a Keve-Kiserdő Általános Iskola felvette a **Dr. Béres József Általános Iskola** nevet. A névadó ünnepélyt egy Béres József életéről és munkásságáról szóló vetélkedő előzte meg szeptember első felében, melyen iskolánk minden tanulója részt vett. A vetélkedő győzteseit az ünnepélyes avatón hirdettük ki. A névadó ünnepségre **szeptember 21-én, délelőtt 9 órakor** került sor az iskola udvarán. A vendégeket, a szülőket és a tanulókat az iskola vezetősége köszöntötte, majd **Dr. Béres József**, a Béres Gyógyszergyár Zrt. elnöke tartotta meg beszédét. Ezt követően **Bús Balázs**, Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának polgármestere mondott ünnepi köszöntőt. **Kobzos Kis Tamás**, az Óbudai Népzenei Iskola igazgatója zenével köszöntötte az egybegyűlteket. Az ünnepi műsort a **Muzsikás** együttes koncertje zárta. A rendezvény az iskola bejáratánál folytatódott, ahol az iskola falán emléktáblát helyeztünk el, illetve avattunk fel. Az emléktábla avatásán iskolánk volt tanulója **Slemmer Ádám** mondta el Bory Zsolt versét, melyet a költő idősebb Béres Józsefhez írt.

Bánhegyi Ferenc
igazgató



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Gennyes méhgyulladás/Pyometra

Számos kutyát hoznak Rendelőnkbe ezzel a betegséggel, ezért fontosnak tartom a gazdik tájékoztatását erről a témáról.

Az ebek gennyes méhgyulladását során nagy mennyiségű genny szaporodik fel a méhben. A méh a hasüregben helyezkedik el. A vesék mögött található a petefészkek, innentől egy egészen vékony kb. ceruzányi vastag képlet nyúlik a húgyhólyag mögött a méhnyakon keresztül a hüvelyig, ez a méh. A méh kettős szerv. A méhnyak és a hüvely szimpla, utána válik ketté a méh, és tér a két petefészkehez. Ez a nagyon vékony ceruzavastagságú szerv akár liter nagyságrendű gennyel tud megtelni, amennyiben üregében gyulladás alakul ki.

A gennyes méhgyulladás kétféle lehet, zárt vagy nyitott nyakú. **Zárt nyakú**, amelynek során a méhnyak nem nyílik ki. Ez a veszélyesebb, mert igen nagy mennyiségű genny, akár több liter is fel tud szaporodni. Ennek következtében a méh fala megfeszül, bármikor elpattanhat, és a genny a hasüregbe ürülve hirtelen olyan szeptikus hatást hoz létre, hogy a hasüreg belső felületéről, a hashártyáról a méreganyagok nagyon gyorsan fel tudnak szívódni, és ez a kutya akár pár órán belüli elhullását is okozhatja.

A **nyitott nyakú** méhgyulladás során a méhnyak nyitva van, ezért a genny a méh

üregéből a hüvelyen keresztül a szabadba távozik. Ez kevésbé veszélyes, mert a méhből a genny a hasüreg károsítása nélkül ürül ki. De a megnövekedett méreganyag ebben az esetben is terhelésnek teszi ki az állat szervezetét. A nagymértékű gyulladás folyamatos veszélyt, akár életveszélyt is okozhat.

Gennyes méhgyulladás kialakulásának oka
Olyan, főleg idősebb szuka kutyáknál fordul elő, amelyek nincsenek ivartalanítva. A rendszeres ivarzás során mindig felépül a méh belhártyája, ez a felépülés és a nyálkahártya elvékonyodás félévente zajlik. Ha nincs termékenyülés, nincsenek kölykök, nem ürül ki a felszaporodott nyálkahártya, így előregszik, apró ciszták alakulnak ki benne. A méh immunrendszere is legyengül a szövetek előregedésével, és sokkal fogékonyabbá válik a fertőzésekre. A befertőződött méhnyálkahártya termeli a nagymennyiségű gennyet, amelynek jelenléte a már korábban leírtak szerint nagy veszéllyel jár.

Tünetei

Általában gyulladásra jellemző tünetek fordulnak elő.

Nyitott méhnyak során a tüzeléshez hasonló,

de annál kissé világosabb, bűzös váladék távozik a pérán keresztül, ami csatakossá, szennyezetté teszi az állat hátsó felét. Ez kórjelző értékű tünet, de azért problémás is, mert a gazdik összetéveszthetik a tüzeléssel. A zárt nyakú méhgyulladásnál a külső szemlélő számára nem látszik semmi. Mindkét esetben az egyéb tünetek lehetnek gyanúsak, mint az étvágytalanság, bágyadtság, nagy mennyiségű vízfogyasztás, rendszeres hányás. Sok genny felszaporodása esetén vemhesség méretű is lehet az állat hasteriméje.

Ivartalanítatlan szukáknál ilyen tüneteknél mindig elsősorban a méhgyulladás fennállására kell gondolni.

Gyógyítás

Legmegfelelőbb és szakmailag legindokoltabb az ivartalanítás, amely alatt a petefészket, a méhet a gennyel, sőt a méhnyakkal együtt el kell távolítani. A gyulladt méhű, és már toxikus állapotban levő állat műtétje kockázattal jár, amelynek során sokkal nehezebb és bonyolultabb műtétmenet várható, mint egy egyszerűbb ivartalanításnál. Az operáció után oda kell figyelni az utókezelésre, hosszabb infúziós és gyógyszeres kezelés szükséges.

A méhgyulladás egyéb, csak gyógyszeres, műtét nélküli kezelése nem javasolható, mert bár a méh öblítése, gyógyszerek behelyezése időnként ugyan sikerrel járhat, de veszé-

lyeztetik a kutya életét. A méh falának átszakadása, az azon kialakult bakteriális fertőzés a hashártya gyulladását okozhatja. Még a tenyészsukáknál sem javasolt a gyulladás ilyen formában történő kezelése a felnőtt egyed érdekében. A várható szaporulat ugyan elmarad, de az állatvédelemmel kapcsolatos kérdéseket átgondolva, inkább az anyaállat érdekét vesszük figyelembe, mint a szaporulattól várható gazdasági haszon-szerzést. A tenyészállat értékvesztéseként létrejövő kár csekélyebb, mint maga az anyakutya elvesztése.

Megelőzés

A női ivarszervi problémák elkerülése az egészségvédelem fontos feladata. Nem is beszélve a téma állatvédelmi jelentőségéről! Az ivartalanítással meg lehet előzni a gennyes méhgyulladás és az emlődaganat kialakulását. Tévhit, hogy az egyszer már szült kutyáknál nem alakulhatnak ki ezek a betegségek. Ha az állat rendszeres szülése befejeződik, a veszély éppen ugyanolyan mértékű, mint a nem szülő szukák esetében.

Tévhit az is, hogy egyszer szülnie kell a szukakutyának, mielőtt ivartalanítják! Semmi-féle orvosi és etológiai megfontolás nem támasztja alá ezt a szerencsétlen, de sajnos széles körben elterjedt alaptalan állítást.

dr. Varga József

TERVEZTESSEN, ÉPÍTESSEN KERTET!

Kézdy András kertépítő

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

Kérjen árajánlatot!

1031 Budapest, Jós u. 15. I/3.

Tel.: 06-30-952-2128

CONVEYER BT.

Konténeres sittszállítás

06 20 9349-570, 06 20 9625-519

LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI BONTÁS • RAKODÁS

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

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



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

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



Nyelvoktatást, korrepetálást, nyelvvizsgára felkészítést vállal,
több éves tapasztalattal rendelkező ELTE-n végzett fiatal
tanárnő, angol–olasz nyelven. Tel.: 30-248-42-90

Rómaifürdőn délután 5 órától leckék ellenőrzését, korrepetálást
vállal nagy tapasztalattal rendelkező tanárnő 6. osztályig.
Tel: 30/49-19-150

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

Szeretnél megtanulni egy KREATÍV és JÖVEDELMEZŐ SZAKMÁT?

Bebizonyítjuk Neked, hogy egy weblapot
elkészíteni nem túl nagy ördögösség!
Informatikát tanulni, pedig sohasem késő
elkezdeni... Csupán 40 óra tanulás – és képes
leszel önállóan elkészíteni egy professzionális
honlapot. A többi már csak Rajtad múlik!



Cím: 1033 Budapest, III. ker. Szérvaskert utca 40. Óbudán (Kaszásdűlőn)
Web: www.webpuzzle.hu

TANFOLYAMOK:

- Intenzív webszerkesztő (HTML+CSS)
- Intenzív webdesign (PHOTOSHOP)
- webprogramozó (PHP+MySQL)
- Flash (játékkészítés+PHP)
- (30) 331-9714
- (20) 9310-761

Várunk szeretettel!

FODRÁSZAT, MANIKŰR, PEDIKŰR, MŰKÖRÖM ÉPÍTÉS

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

Példa árainkból:

mosás-berakás: 1400Ft
mosás-vágás-száritás: 3050Ft
festés-mosás-száritás: 3950Ft

MANUÁLIS PEDIKŰR MŰKÖRÖM ÉPÍTÉS GÉL LAKKOZÁS

A Master gél lakk rendszert a
színes zselé és a hagyományos
körömlakk kettőssége jellemzi. Lakk
tartalma miatt szépen terül, de a
zselés résznek köszönhetően nem
sérül. Erősen pigmentált, fényes,
tartós, akár 3 héten keresztül.

Batancs Brigitta:
Tel.: 0670/312 79 99

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.

Magnóliák műhelye

Magnóliák Műhelye Élményház Óbudán

Felnőtteknek és gyerekeknek

www.magnoliak.hu,

www.magnoliak.blog.hu

Információ: +36 30 250 7940

+36 30 552 1971

Különleges mozgásórák: ISHTA jóga,
NIA, Port de Bras.

Preventív mozgások: gerinctorna
pilates elemekkel, pilates

Mozgásórák gyerekeknek: Port de
bras, bikic torna.

Kreatív workshopok felnőtteknek és
gyerekeknek.

Művészeti kurzusok gyerekeknek:
fotó, grafikai és színházi

Iskolaelőkészítő – a művészeti
elemekkel: tánc, képzőművészet.
Ismeretterjesztő előadások
felnőtteknek.

Hobby lakberendező workshop

Sminkkurzus felhasználóknak

És sok egyéb ... Tapasztaljátok meg ...

Családias, nyugodt környezetben várunk minden kicsit és nagyot, aki szívesen mozogná!
Baba-mama torna gyógytornász vezetésével: KEDD 10.30.- 11.30.

Szeretnéd visszanyerni szülés előtti alakodat, de nem szívesen válnál meg akár egy kis időre sem
csemetédől? Mozogjatok együtt!

Egészségvédő torna 50+ gyógytornász vezetésével KEDD 15.00.- 16.00.

A torna ugrálásoktól mentes, izületkímélő, lassan végzett mozdulatokból áll, a végén lazítással,relaxációval.

Little Steps- Játékos angol foglalkozások kicsiknek.

A nyelvtanulást nem lehet túl korán kezdeni! Kiscsoportos, interaktív, beszédközpontú angol
órak ovisoknak és bölcsiseknek. Tanulj játszva nemzetközi tapasztalattal rendelkező nyelvtanártól!

BÖLCSIS ANGOL: HÉTFŐ, SZERDA 10.00.- 10.45.

OVIS ANGOL: HÉTFŐ, SZERDA 17.00.- 17.45.

Magnóliák Műhelye 1037. Bokor u. 2. | www.magnoliak.hu



Kóló, mastika és sok napsütés

Képes beszámoló a Nemzetközi Duna-túra al-dunai szakaszáról
Előző lapszámunkban adtunk hírt a túra osztrák és szlovák Dunán megtett vízi kilométereiről. Egy 13 fős lelkes vízi túrázó csapat augusztus elején ismét útra kelt, hogy a Kazán-szoroson át, a bulgáriai Silistráig evezzen. Három hét hamisítatlan balkáni vidéken, olykor 40 fok feletti hőmérsékletben, néhol tengerpartot idéző homokpadokkal, egy 250 fős nemzetközi csapat tagjaként. Érdekes emberek a Duna-mentéről, akikkel nap, mint nap együtt indultunk útnak, hogy a nap végén valahol 40-50 km levezése után tábort verjünk és élvezzük a helyiek vendégszeretétét. Erről mesélnek a képek..



Langyos Duna, forró homok... kell több a teljes relaxációhoz?



Úgy kezdődött, hogy áteveztünk a kazán-szoroson

Arcok a táborból



Susanna Hasenfan és Dirk Jaquemoth német páros Ingolstadt-ból indult el még június végén. Pár nap múlva Starubingban kötöttek házasságot, és a nászútjuk szeptember 7-én a Fekete-tengernél ért véget.



Elizabeth és Reinhard Sovinz Grazból utazott a túra ingolstadti rajtjára. Reinhard kajakjával evezett egészen a tengerig, míg felesége a lakóautóval követte táborról-táborra több, mint két hónapon át.

Túléltek a vaskapuként ismert turnuseverini zsilipet (2x18 méter ereszkedés), és jutalmul a szerbiai Kladovó városában pihenhetünk egy teljes napot, ahol hivatalosan véget ért a szerbiai szakasz. Szentpáli Éva – a képen Rátkai Jánossal – tavaly már végig evezte kajak egyesével a szerb Dunát, az idén bulgár vízen is bizonyította rátermettségét.



Doca és Valeri. Egy szerb fogorvos és egy bolgár kajakos. Két vidám fickó, ős TID-esek, nagy segítségünkre voltak a dél-dunai kalandozásunk során. A nyelvi nehézségeket könnyedén leküzdöttük a „TID eszperantóval”: egy kis orosz, egy kis angol és a német szavak is segítséget jelentettek.



Bolgár vendéglátóink a táborhelyeken folklór műsorral, közös tánccal köszöntötték a vízen érkezőket. Vidinben a vár udvarán vertünk tábor.



Ez az egypár evezővel bíró ladik Romániából utazott Ingolstadtba, hogy a három fős legénysége a Fekete-tengerbe evezve elmondhassa: hazaértünk.

Fehér Ági - Rómaifürdő SE





15 éves a Cserfalvi Cukrászda! Ezt a kerek évfordulót ünnepelje velünk!

Számos termékünkre **15% kedvezményt** biztosítunk **október 15-ig:**

- **15% kedvezmény a TORTASZELETEK árából**
- **15% kedvezmény a TORTA DEKORÁCIÓK árából**
- **15% kedvezménnyel rendelhető az általunk eddig is forgalmazott összes ORSZÁG TORTA**
- **15% kedvezmény a FORMATORTÁKRA**

Valamint még számtalan meglepetés 15 napig.

Pl.: **AJÁNDÉK OSTYAKÉP** a minimum 15 szeletes tortákra,
15 napig **150 Ft / FAGYLALT GOMBÓC,**

Francia Macaron különlegességek fehér csokival, sütemény kóstoltatás stb.

Várjuk szeretettel!

(A kedvezmények nem összevonhatók)

1039 Bp. Mátyás király út 18.

Nyitva minden nap 09.00-19.00-ig

Tel: (1)2403-742 • (70)977-01-01

www.cserfalvicukraszda.hu

Ünnepi kedvezményekkel várják a finomságok kedvelőit Tizenöt esztendő a Cserfalvi Cukrászda

Idén augusztusban lett tizenöt éves a csillaghegyi Cserfalvi Cukrászda. Alapítója, tulajdonosa, *Cserfalvi Ákos* cukrászmester hazai és nemzetközi szinten szerzett tapasztalatai alapján és a vendégek igényei szerint kollégáival közösen alakította a kínálatot. Hogy érti a dolgát, annak legkésebb bizonyítéka: a klasszikust a modernrel ötvöző cukrászdája napjainkra a városrészt egyik kedvenc helye lett.

1997-ben családi összefogással felépítette és útjára indította a Cserfalvi Kávézót, közismertebb nevén cukrászdát. Cukrász munkatársai se „akárhon” tanulták a szakmát: a Gerbeaud-ban, a Daubnerban és az Angelika Cukrászdában alapozták tudásukat. Mindig nyitottak az újdonságokra is, melyek egyedivé és különlegessé teszik ezt a helyet. A Gellért-tekercs az eredeti alapján készül, a zserbót házi recept alapján tejföllel lágyítják, a répa torta sem olyan mint másutt, a nosztalgia krémes pedig kész bünbeesés. Itt készült el három évvel ezelőtt a Cointreauval megbolondított narancsos-extráncsokis Csillaghegyi Tortája, melyet azóta Óbuda Napján (és a cukrászdában) kóstolhatnak meg a finomságra vágyók. Most, október közepéig jelentős születésnapj árkedvezménnyel várják a betérőket, hogy minél többen ráérezzenek a finomságok ízére.

— Cukrásztermékeink előállításánál törekszünk a legjobb minőség és a lehető legfinomabb ízvilág elérésére. Kínálatunk évről évre bővül, ami a vendégeink fantáziájának, illetve részben a külföldi utakon és szakmai kiállításokon szerzett tapasztalatainknak köszönhető. Ezek mellett a betérők természetesen megtalálják hagyományos tortáinkat is, melyeket tradicionális receptek alapján alkotnak szakképzett cukrászaink-mestereink. A saját készítésű cukrász- és uszonnasütemények mellett kínálunk sós és édes aprósüteményeket, alkalmi és dísz, valamint esküvői és parfé tortákat, fagyaltkülönlegességeket. Rendelésre vállaljuk esküvők, nagyobb rendezvények teljes kiszolgálását aprósüteménnyel és tortával, megbeszélés alapján kiszállítással. Talán érdemes tudni, hogy zárás előtt egy órával nagy kedvezménnyel adunk számtalan süteményt. Alapanyagaink összeválogatásánál gondosan ügyelünk a frissességre és a minőségre. Nagyon fontosnak tartjuk a hazai, jó minőségű, kontrollált, természetes alapanyagok használatát.

Az egészséges életmód híveinek a gabonapehelyből és gyümölcsökből összeállított, könnyebb süteményeket és tortákat ajánljuk. Egyre népszerűbbek a mandulalisztből, eredeti francia recept alapján készülő Macaron-különlegességek, és a rendelésekre alkotott répacukormentes termékek is. — tudjuk meg Cserfalvi Ákostól, aki szakmáját, hivatását elsősorban önmagáért szereti. És mint az beszélgetésünk alatt is egyértelművé válik, számára mindennél fontosabb, hogy egy kis mosolyt, pár percnyi boldogságot csaljon az emberek arcára. Hiszen számára ez a cukrászmesterség értelme. Ezért szól másról az otthoni sütögetés, és ezért kell néha beülni egy kávé, süti mellé egy jó cukrászdába.

És akire büszkék vagyunk...

75 nap a Dunán forrástól a torkolatig

Ő Vasenszki Szabolcs. A 35 éves kismaroszi fiatal ember valamikor a Római-parton ismerkedett meg a vízi túrázásban rejlő szépségekkel, sokat túrázott édesapjával is, szerelmese lett a Dunának. Az elmúlt télen fogant meg a gondolat a fejeben, hogy nyáron végig evezzi az öreg folyót az eredetétől a tenger torkolatig. Dolgozott, gyűjtögette a forintokat, megtervezte az útját, mindent alaposan előkészített. Június elején hűgával egy túrakenu társaságában utaztak Donaueschingenbe. Együttevaztak Ingolstadtig, ahol Szabolcs egyedül maradt ugyan a hajóban, de csatlakozott a Nemzetközi Duna-túra csapatához és velük folytatta Duna-hódító útját. 75 napig evezett. Kismarosig a jól bevált túrakenuval, onnan már két személyes túrakajakra váltott. Útitársnak a sátrát, a felszerelését és némi hidegételt ültetett az első ülésre.

— *Mi volt a túra során a legnehezebb?* — *kérdezem a napbarnított fiút.*

— Nem volt ilyen. — mosolyog szerényen — Nehézségek akadtak: egyéb elfoglaltságom miatt néhány napra megszakítottam a túrát, amikor az a magyar szakaszon haladt, de tudtam, hogy Mohácson utol kell érnem a TID-es mezőnyt, hogy velük együtt léphessem át a határt. Két nap alatt tettem meg több, mint 200 km-t.

— *Készültél a túrára, amiről magam is meggyőződhettem, hiszen az osztrák szakaszon és a bulgár Dunán is együtt eveztek.* Könyveket hoztál magaddal, a régebbi kiadásokat javítottad a tapasztalataid alapján.

— Azért szántam rá magam és az időmet erre az útra, hogy lássak, hogy megelevenedjenek az olvasottak. Nagy élmény felismerni egy-egy könyvbemutatott helyet. A régebbi Duna könyvem még a nagyapámé volt. Sok minden változott, de a Duna örök, ahogy a szépsége is.

— *Az időjárásra nem lehetett panaszod.*



Szabi a pihenőidőt arra használta, hogy könyvével egyeztesse a valóságot.

— Az északi Duna vidékén azért megéltünk egy-két vihart, hűvösebbek voltak éjszakák, de mindenért kárpótolt a déli szakasz. Hatalmas homokpadok olykor a Duna közepén, kellemes vízhőmérséklet. Sokat voltam a vízben.

— *Azt láttam. Kényelmesen, nem az első között indultál. Néhány lapátforgatás után már ki is ugrottál a hajóból, később a hajóban ülve, a víz sodrával haladva olvastad a Duna könyvedet. Látszott, hogy élvezted a túra minden percét. Mire emlékszel vissza legszívesebben?*

— Az emberi kapcsolatokra. Jó embereket ismertem meg. Nem beszéltek egymás nyelvén, de a Duna, a túrázás összekapcsolt minket. Aztán jó volt a Duna delta kapujában, Tulceában bekapcsolódni egy fesztiválba, amit a négyszeres olimpiai bajnok kenus Ivan Patzcaichin szervezett, az általa fejlesztett 11 fős „canotkák” népszerűsítésére. A rendezvényen magyar egységek is indultak, én is részese lehettem a csapat sikerének.

— *Aztán két nap múlva egy újabb katarzis: a Dunából a tengerbe evezni. Ezt csak az tudja milyen érzés, aki már*

megélt, hogy a látóhatár két oldalán egyszer csak eltűnik a Duna-part.

— Mindenkinek kívánom, hogy egyszer élje át. Eveztem, eveztem, már nem volt part, csak víz, de még mindig édes, aztán már a hullámok változása jelezte: megérkeztem.

Fehér Ági



Wichmann Tamás a népszerű magyar kenus a román Patzcaichin egykori nagy riválisa is vendég volt a tulceai fesztiválon.



2014-re elkészülhet a Római-parti gát

Aláírták a római-parti árvízvédelmi mű tervezéséről szóló szerződést, ami szerint 100 napon belül elkészül egy döntéselőkészítő tanulmány, további 2 hónapon belül pedig elkészülnek a 3,1 kilométeres gát engedélyezési tervei, és azok alapján beszerzik a szükséges engedélyeket. A gát három különböző szakaszon más-más megoldással épül. A befejezés 2014 második felére tehető, jelenleg 2,5 milliárd forint van a beruházásra.

A geodéziai felmérések után idén tavasszal írták ki a pályázatot a tervezésre, ami most zárult. Az aláírt szerződés szerint öt hónapon belül a főváros rendelkezésére áll majd a római-parti dunai partszakasz folyamatos védelmét biztosító árvízvédelmi mű terve.

A megállapodás része a szükséges engedélyezési tervek elkészítése és a szakhatósági engedélyek beszerzése, valamint a környezetvédelmi hatástanulmány készítése mellett egy szakértői szintű döntés-előkészítő tanulmány elkészítése is. A tanulmányban a tervező az azonos védképességű megoldások közül javaslatot tesz a főváros számára a leggyorsabb és leggazdaságosabb változat kiválasztására. Favédelmi tervet is készíteni kell.

A 3,1 kilométer hosszan kialakítandó gátat műszakilag három szakaszra lehet osztani.

Az első szakasz a Pók utca és a Rozgonyi Piroska u. között húzódik. Itt a terepszint nagyrészt megközelíti a mértékadó árvízszintet (870 cm), csak néhány helyen van „lyuk”, amit fel kell tölteni, vagy mobilgáttal elrekeszteni.

A Rozgonyi Piroska u. és a Mátyás király út közötti második szakaszon a partéltól a lehető legtávolabb, az ingatlanok kerítései vonalának közelében építik ki a mobilgát helyét. A harmadik szakasz a Mátyás király út és Pünkösdfürdő között található. Ennek a feltöltődése már elkezdődött. Itt a teljes feltöltés szélességéről, pontos hosszáról kell még dönteni.

A kivitelezés jövő tavasszal kezdődhet, és 2014 második felében állhat a gát. Hozzátette: a lehetséges műszaki megoldásokat egyeztetni fogják a kerületi önkormányzattal, és lakossági fórumok is lesznek még. Közölte: a római parti védmű megépítése *Tarlós István* főpolgármester számára a legfontosabb projektek közé tartozik, több évtizedes adósságot törleszt a megépítésével. A római-parti gát megépítéséről már hosszú évek óta folyik a vita.

2009-ben egy, a partélen „nyári gátként” megépített mobilgát megépítése is szóba került, 2,9 milliárd forintért. A tervezett mobilgát viszont csökkentett biztonsági magasságot tartalmazott, így a fő védelem a Királyok útja - Nánási út vonalán lévő fővédvonalra maradt volna. (A fővédvonal a tavaly elfogadott nyomvonal szerint is a Királyok útja - Nánási út vonalában marad.)

(forrás: obuda.hu)

Lesz gát, de...

„Édesanyám, én nem ilyen lovat akartam!”

Mint egy a Római-part érintett szakaszán működő vízi sportegyesület örömmel vettük hírül, hogy sok-sok év küzdelme után végre lesz gát a Római-parton. Akartuk nagyon, mert ... számtalan anyagot megjelentettünk már, érveltünk azokkal szemben, akik a Római-part természetességét féltették, akiknek a gátról csak az ott építkezők, befektetők jutottak eszébe, de rólunk, mint sportegyesületről csak az maradt a felszínen, hogy a gáttal ellehetetlenítik a vízi sportok jövőjét a Római-parton. Az csak kevesekben ötlött fel, hogy miként vészeltük át a két évente, négy évente a telepre betörő Dunát. És már halomra a következő érvet: régen is jött a víz, még is minden működött. Tényleg jött, 20 évenként, igaz akkor vitt mindent a mai Szentendrei útig. Nem szégyen bevallanom: a mi egyesületünk nem elég tőkeerős ahhoz, hogy a Duna minden egyes látogatása után teljes felújítást végezzen a vízi telep épületein. A vízi sportok ellehetetlenítése ellenérvre meg még most is csak azt tudom válaszolni: tudunk mi kulturált körülmények között is sportolni, ahogy ezt láttuk már a Duna mentén tőlünk nyugatabbra, de most már mondhatom, hogy délebbre is jó néhány városban.

A „de” ellentétes kötőszó azért került a címbe, mert a nyomvonal tervezet előtt értetlenül állok. Ennek a gátnak az első két szakasza (Pók utcától a Mátyás király útig) valóban védelmet nyújt a mögötte lévő ingatlanoknak, de mi lesz a rekreációra alkalmas partszakasszal? Minden marad a régiben? Halálra ítélte, a Duna szeszélyeinek kitett fák, poros, elhanyagolt partszakaszok, kikandikáló szennyvíz csövek, amelyek egyenesen a Dunára céloznak. Árvíz idején és után megint marad a sár, a szenny a parton, mi pedig türelmesen várjuk, hogy a napsütés elvégezze a dolgát, hogy újra használhassuk a partot. És mi lesz a kerékpárúttal? Az álom, hogy végre rendezett parton, játszóterek, büféteraszok mellett külön esélyt kapnak a gyalogosok és a kerékpárosok, nem látszik kivitelezhetőnek. Kár. Én mégis úgy gondolom, ha már megszületett az elhatározás, pénzt is költünk rá, eg lehetne építeni európai módon is.

Rátkai János – Rómaifürdő SE elnök



Halálra ítélte, a Duna szeszélyeinek kitett fák

Várják a véleményeket

Kerületi Szabályozási Terv a Római-partra

A Pók utca - Nánási út - Királyok útja - Pünkösdfürdő utca - Duna folyam által határolt területre készül a terv.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának Kerületfejlesztési Koncepciója az Északi Vasúti összekötő hídtól a kerülethatárig tartó Duna parti területet egy fejlesztési egységként kezeli, ahol is igazodva a fővárosi településrendezési előírásokhoz, az üdülőövezet fenntartása mellett a rekreáció, a szabadidő eltöltés, idegenforgalom, sportolás, a színvonalas vendéglátás funkciókat kívánja megerősíteni. A Kerületi Szabályozási Terv készítésének célja a tervezett part menti mobil árvízvédelmi mű helyének biztosítása, a vízisportok megtartása és egy kulturált, természethez közeli partszakasz fenntartása. A szabályozás várható hatása, hogy megteremti a bevédett területeken a rekreációra, vendéglátásra, idegenforgalomra, sportolásra alapuló fejlesztések lehetőségét.

Felkérem az érintetteket, amennyiben a fenti tervvel kapcsolatban javaslatuk, véleményük van, úgy azt írásban az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata Polgármesteri Hivatal Főépítési és Várostervezési Irodájához (Bp. III. Hídfo u. 18.) 2012. október 1-ig juttassák el.

A tervek megtekinthetőségéről folyamatosan tájékoztatjuk a lakosságot az újságban megjelenő felhívással.

Óbuda nem támogatja a lakófunkciót a Római-parton!

Az üdülőövezet fenntartása mellett a szabadidős tevékenységek, a sport valamint a színvonalas vendéglátó és idegenforgalmi célú funkciók erősítése mellett állt ki Óbuda-Békásmegyer képviselőtestülete a Római-parti árvízvédelmi létesítménnyel kapcsolatos állásfoglalásában. A dokumentum határozottan leszögezi, hogy a 2014-re ígért mobil gát nem jelentheti a partszakaszon történő lakóépületek felépítésének bátorítását.

Jelenleg is zajlik a Kerületi Szabályozási Terv előkészítése, mely a Pók utca – Nánási út – Királyok útja – Pünkösdfürdő utca – Duna folyam által határolt területet kívánja a védmű kialakításához hozzáigazítani.

Ismeretes, a Fővárosi Önkormányzat hosszú folyamat végére tett pontot azzal, hogy forrást biztosított, illetve a közelmúltban döntött a gát végső nyomvonaláról.

Jelenleg a műszaki megoldások feltérképezése, illetve az engedélyezési folyamat és a környezeti hatástanulmányok elkészítése zajlik. A III. kerület a közel 70 hektáros területet komplex egységként kívánja kezelni, kapcsolódva a fővárosi településrendezési előírásaihoz. Ezen belül kiemelt célja, a nagy múltú evezős sportok jelenlétének erősítése, ezzel összefüggésben pedig a természethez közeli partszakasz fenntartása.

Az állásfoglalás megerősíti, hogy a mintegy 3,1 km hosszú védmű nem a lakóparkok tulajdonosainak ingatlanait védi, hisz azok az alapjukat képező földterület jelentős megemelésével már védettek. Sokkal inkább azokra van tekintettel, akik még a múlt század elején szereztek jogszerűen lakhatási engedélyt. Az ő életüket és vagyonukat eddig csak jelentős anyagi ráfordítással sikerült árvíz idején megvédeni.

A fővédvonal kiegészítéseként megépíteni tervezett nyári, időszakos mobilgát egyrészt a Nánási út- Királyok útja vonalában húzódó fővédvonal megerősítését, s így a csillaghegyi lakosság és a Pók utcai lakótelep fokozott árvízvédelmét biztosíthatja, másrészt a Római-parton a sport, turisztikai és rekreációs célú jövőbeni fejlesztések megfelelő értékvédelmét. Létrejötté egész Budapest érdekét szolgálja.

Az elfogadott kerületi állásfoglalás szerint Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata nem támogatja a parton a lakófunkció megjelenését, illetve a terület bármilyen jellegű átminősítését, erre tekintettel pedig nem is kíván változtatni az üdülőingatlanok esetében az ezzel összefüggésben kialakított helyi adóztatási gyakorlaton. Mindezek figyelembevételével mellett támogatja a Fővárosi Közgyűlés Római-partot érintő és fejlesztési döntéseit.

A nyilatkozatban a képviselőtestület arra kéri a Fővárosi Önkormányzatot, hogy a mobilgát megépítése esetén a parti gát által védett ingatlanok értékének növekményét érvényesítse az ingatlantulajdonosoknál.

Régészeti lelőhelyé nyilvánítást kezdeményez a Kulturális Örökségvédelmi Hivatal (KÖH)

A KÖH elkészítette a Duna-parti római limes régészeti helyszíneinek, katonai objektumainak UNESCO világörökségi nevezési dokumentációját. A kerületi önkormányzathoz eljuttatott levelében tájékoztatja az ingatlanok tulajdonosait a KÖH, hogy a régészeti lelőhelyé nyilvánító eljárást mely lelőhelyek esetében indította meg.

A levelet megtekinthetik a www.obuda.hu weboldalon.



ÉPÍTŐ KRITIKA

1990-ben Vadkacsa, Platán, Bíbic, Csillag, Lidó...

Most Kék Duna Ház, Nánási Kert, Római Wellness Otthon, Platán-Liget Lakókert és még sorolhatnám...

A nagy nemzetközi ingatlanfejlesztő cégek 2000 körül fedezték fel a budapesti, Duna menti területekben rejlő lehetőségeket. Spanyol, izraeli, angol, portugál, holland, német és magyar tulajdonba kerültek a rendszerváltás után privatizált vagy még kerületi önkormányzati tulajdonban lévő területek. Néhány éven belül hatalmas versengés kezdődött a hazai és nemzetközi (elsősorban ír, angol, spanyol, izraeli) befektetőkért. Óbuda és a Római part sok leamortizált iparterülettel rendelkezik és a belvároshoz közel helyezkedik el, így a helyi Önkormányzat igyekezett a legkedvezőbb ingatlanfejlesztési feltételek/szabályozási mutatók megteremtésére. Gigaprojektek születtek, ahol mindenki kizárólag a saját érdekei mentén gondolta végig a rendelkezésére álló fejlesztési terület jövőjét. Nagy számok, egyre magasabb és sűrűbb beépítések, rengeteg eladható négyzetméter, „város a városban” koncepciók láttak napvilágot.

Sajnos kedves Befektetők, ugyan még mindig sok az üres lakás a lakóparkokban ám a felhasználható területek elfogyni látszanak a Rómain is... most mi a teendő?

Nézzük meg a Dunától egy picit távolabb, 200-300 méterre (árvíz estén 100 méterre) lévő ingatlanokat, például Csillaghegyen, ahol nincs teljes beépítés, vegyük meg, és építsünk társasházakat! Tyuhaj! Amennyiben egy telken 4 lakásos beépítési lehetőség van, azonnal „meg is szállja” az ingatlanlobbly. A Mátyás Király úton és még igen sok helyen folyik a harc, mert ha egy szép és nyugalmas családi ház melletti telken társasház épül, eltakarva a kilátást, kivágva az ősfákat, a kerten át közlekedési utakat építve, emelve a zajszintet (és még sorolhatnám) a szomszéd ingatlanok értéke drasztikusan csökkenni fog! Több panaszkodtak már ezek miatt az Önkormányzat illetékeseinél és lapunk szerkesztőségénél is. Tudjuk azt, hogy „Haladni kell a korral!...” Azt azonban komolyan meg



kell gondolniuk a Fővárosi Kormányhivatal és a kerület építésügyi szakembereinek, hogy ezt a tendenciát valahogyan szabályozni kell... A Rómain és Csillaghegyen még megmaradt négyzetcentimétereket úgy hasznosítsák a jövőben az építőipar helyi „keresztapái”, hogy az ne menjen az itteni lakosok rovására, vagy ha igen, kártalanítsák őket.

Orbán Johnny

Takarítsuk ki Óbudát október 1–14. között!

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata idén október 1–14. között szervezi hagyományos, őszi takarítási kampányát. A kampány ideje alatt az E+E és egyéb veszélyes hulladékok is leadhatók a kijelölt időpontban és helyeken.



Felhívás a III. kerület lakosaihoz

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata fokozott erőfeszítéseket tesz annak érdekében, hogy kerületünk egyre tisztább legyen. Ez azonban csak a lakosság együttműködésével és támogatásával valósulhat meg.

Kérjük a III. kerületi polgárokat, lakóközösségeket, civil szervezeteket, intézményeket, gazdasági társaságokat, hogy csatlakozzanak a takarítási kampányhoz!

Az önkormányzat hulladékgyűjtő zsákok biztosításával segíti a közterületek takarításában résztvevő közösségeket.

Csatlakozási szándékukat a zoldobuda@obuda.hu e-mail címen, vagy a 4378-583-as telefon számon jelezhetik.

Őszi veszélyes hulladék-begyűjtés

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata az őszi takarítási kampány keretében elektromos és elektronikai (E+E), valamint egyéb veszélyes hulladék-begyűjtést szervez.

A hulladékgyűjtés időpontjai és helyszíneiről a www.obuda.hu weboldalon találnak részletes információt.

A begyűjtés során az alábbi veszélyes hulladékok adhatók le:

Hulladék sav, lúg, irodatechnikai hulladék, fűrészt olaj, oldószer, higító, festék, gumiabroncs, növényvédő szer, fénycső, izzó, gyógyszer, elem, akkumulátor, étolaj, veszélyes anyaggal szennyezett göngyöleg, csomagoló anyag
Elektromos és elektronikai hulladékként adható le minden olyan eszköz, gép, készülék, ami elektromos árammal, akkumulátorral vagy elemmel működik.

Takarítsuk ki együtt a III. kerületet és őrizzük meg tisztaságát!

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület programja 2012. szeptember

RENDSZERES PROGRAMJAINK

Minden hónap második csütörtökön a Csillaghegyi Községi Házban:

- | | |
|-----------|---|
| 19 órától | Ügyvivő testületi megbeszélés, programegyeztetés |
| 18-19h | Ingyenes jogi tanácsadás - előzetes bejelentkezés esetén |
| | A jogi tanácsadást Dr. Orbán László Tibor ügyvéd tartja |
| 18-19h | Ingyenes építési tanácsadás - előzetes bejelentkezés esetén |
| | Az építési tanácsadást Jánosi János építész tartja |

Ingyenes jogi és építészeti tanácsadásra kérjük, jelentkezzenek előző héten.

Telefonon a 70/967 1493 számon Liebe Katalin irodavezetőnél

E-mail: liebekati@gmail.com, csillaghegyiek@gmail.com

Minden szerdán a Csillaghegyi Községi Házban:

- | | |
|-------------|---|
| 9 órától | 3-1-2 kínai meridián gyógytorna Dr. Eőry Ajándok tanítványainak vezetésével |
| 10-12 óráig | Csipke kézműves foglalkozás |

Minden szombaton a Tolnai parkolóban: Őstermelő piac reggel 06 - 12 óráig

EGYÉB PROGRAMJAINK:

- | | |
|-----------------|---|
| 10.03. szerda: | Komposztálási előadás (részvétel az Önkormányzat komposztáló programjában) 18-19h |
| 10.10. szerda: | Csillaghegyi találkozó - előadás 18 órától a kézműves házban
László Péter: A szabadkőművesség ornamentikái összefüggései |
| 10.13. szombat: | „Őszi szemszüret” nagytakarítás 9 órától.
Délben közös zsíros kenyerezés a Községi Ház udvarán.
Virág és növény vásár 8-13 h |
| 10.17. szerda: | Csillaghegyi találkozó - előadás 18 órától
KÖR / Korszakváltók Öko-logikus Rendje / előadássorozata 2.
Balogh Béla /metafizikus, spirituális energiagyógyító
A szeretet törvénye, utak és útvesztők. |
| 10.23. kedd: | 18.00. Megemlékezés október 23.-ról. Gyertyagyújtás a Zsámboki téri keresztnél |

Valamennyi programunkon való részvétel ingyenes.

Kérjük, adományával segítse a Csillaghegyi Polgári Kör működését.

Tagfelvételt, tagdíj és adományok befizetését minden hónap második csütörtökén 18.45-19 óráig lehet intézni az ügyvivő testületi megbeszélés előtt Liebe Katalinnál a kézműves házban, illetve a csillaghegyi találkozó programjain. Tel: 70/967 1493



Fáink – Fasoraink Rómaifürdőn

Rómaifürdő ősfákkal szegélyezett utcáiban élők kedélyét fakivágások borzolták az elmúlt időszakban. Védett fasorok, matuzsálemi korú fái dőltek ki vihar, vagy emberi kéz beavatkozása nyomán. Az ott élők levélben fordultak Bús Balázs polgármesterhez, mert úgy érzik nincsenek jó kezekben ezek a fák a Fővárosi Önkormányzat megbízásából a területen dolgozó Főkertnél. Levelükben hiányolják az átfogó állapot felmérést és az ennek tükrében készült jövőbe mutató intézkedési tervet. Ezen túl azt kérték a kerület polgármesterétől, hogy a Rómaifürdőn élőkkal egyeztessék ezeket a terveket, illetve, hogy a Főkerttől független szakértőket is vonjanak be az állapotfelmérésbe.

A kerület Városüzemeltetési Főosztályának Park- és fasorfenntartási, növényvédelmi osztályát is megkerestük a témában. *Hernesz Petrától* az osztály vezetőjétől megtudtuk, hogy a védett fasorok, fák állapotfelmérése, a szakértői jelentés rendelkezésükre áll, a Főkert munkatársai, velük egyeztetve, ennek ismeretében végzik a munkát. Elmondta, hogy nagyra értékeli a lakók összefogását, a téma iránti érzékenységüket, de azt is hozzá tette, hogy ettől még a felelősség az önkormányzaté az esetleges fák okozta balesetekért. Hangsúlyozta, hogy nem értelmetlen, megalapozatlan pusztítást végeznek a szakemberek egy-egy fa kivágása, csonkítása esetén. Az eltávolítást minden esetben körültekintő vizsgálat előzi meg, és természetesen a kivágott fák pótlása is előírás. Azzal mindenki egyetért, hogy ezek a fák még soká fognak olyan pompázatosan mutatni, mint őszi elődeik, de egyszer ezek is megnőnek majd, és még sok örömet adhatnak az utánunk jövő generációknak.

**Hirdessen a
Római Parti Hírekben!
Részletek a
www.romaifurdo-se.hu
weboldalon.
Tel.: 06 1 240 3048**



Életmód mozaik

A magas vérnyomás és a kávézás örömei



A családnak, a barátaink, vagy ismerőseink körében is mára már természetessé vált a kávézás kellemes szokása, mellyel hangulatjavító, feszültségoldó miliőt tudunk teremteni. Ugyanakkor sokunk vérnyomása nem engedheti meg a rendszeres kávézás élvezetét a babkáv magas koffein tartalma miatt. Nem csak az életvitel, vagy életmód tanácsadók tiltó listáján szerepel az alkohol és a cigaretta elhagyása mellett a kávé mellőzése, már az orvosok is figyelmeztetnek a kávézás veszélyeire. Igaz, hogy élénkít és frissít, de a koffein a legnagyobb vasráló. Márpedig a vérszegénység fő oka szervezetünk vashiányos állapota. Ennek okán még az alacsony vérnyomással küzdők is csak meggondoltan kávézgassanak. Akinél pedig a magas vérnyomás veszélye fennáll, jól tesz ki, ha kávé váltanak.

Az ötvenes években a családok többségénél a reggeli tejeskávét a „családi”, a „zamat”, a „frank” és egyéb kávékból készítették, mivel a babkáv behozatala tiltó listán volt. Manapság többnyire csak a bio boltokban találkozhatunk a cikória, vagy a vaníliaval ízesített zamat cikória kávéval. Pedig a csomagoláson olvashatók elgondolkodtatók lehetnek mindnyájunknak. Idézem szabadon a cikória kávé zacskón olvashatókat: „A cikória egy igazi életeliár. A cikória egészségmegőrző hatása tudományos vizsgálatok által igazolt. Nem véletlen, hogy közel 100 éve fontos része a táplálkozásunknak. Magas inulin tartalma jótékony hatással van bélbolyhainkra. Ezáltal javul a vitaminok és ásványi anyagok felszívódása, és ezzel a szervezet Ca és Mg ellátottsága is jobb. Így szerepe van a csontritkulás megelőzésében is. Mivel probiotikus, vagyis bélflóra megőrző tulajdonságokkal is rendelkezik, a candida bégombák és az élelmiszer allergiák leküzdésében is segítő hatású. Immunstimuláló hatása növeli a szervezet ellenálló képességét. Gátolja a sejtmutációkat, így rákellenes hatású. Szabályozza a koleszterin szintet, megköti a szabad zsírsavakat. A magas inulin tartalom csökkenti az inzulinfüggőséget, segít beállítani a vércukorszintet. Így diabétesz és fogyókúra esetén szénhidrát energiaforrásként kiválóan alkalmas a cikória.” Eddig az idézet. És még két információ. A cikóriát a szép kék virágú mezei katáng, vagy régi nevén a borzas kata gyökeréből nyerik. Az igen hasznos, magas inulin tartalommal pedig nem csak a cikória, de a csicsóka is rendelkezik. Fogyasszuk őket bátran és minél gyakrabban! Kellemes kávézást a cikória kávéból is! Instant formában hasonló ízű és hatású, közel azonos beltartalmi értékű az Inka kávé is, mely forró vízben azonnal oldódik.

Cso-Va-Jola

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata bemutatja:

ÓBUDAI TELJESÍTMÉNYTÚRA

2012. SZEPTEMBER 29.

VALASZTHATÓ TÚRAÚTVONALAK:

25 KM-ES TÚRA
Szintidő: 8 óra
Szintkülönbség: 1100 m
Rajt: 08-09 óra között a 22-es busz
Szépjuhászné megállójától
Cél: 1037 Budapest, Menedékház u. 22.

8 KM-ES TÚRA
Szintidő: 3 óra
Szintkülönbség: 300 m
Rajt: 10-11 óra között a 11-es busz
Nagybányai úti végállomásától
Cél: 1037 Budapest, Menedékház u. 22.

A túraútvonalak pontos és részletes kiírását megnézheted a honlapon, továbbá a helyszínen is megkapod.

WWW.OBUDA.HU | WWW.OBUDASPORT.HU

Szervező: Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft.
Támogatók: Budapesti Természetbarát Szövetség

OBUDA
mozgásban a város

Óbudai Sport
és Szabadidő Nonprofit Kft.

Budapesti Természetbarát Szövetség

Életvirága Ház Rómaifürdőn a szépség és az egészség jegyében

HARMONIZÁLÁS A GYÖKEREKTŐL

A kiegyensúlyozottság keresése, megélése állandóan jelen van mindennapjainkban.

A mai világ rohanó emberének sok esetben még a nyugalomhoz vezető utat sem sikerül megtalálnia, pedig lehet, hogy csak karnyújtásnyira van a megoldás.

A Központ létrehozásának célja – mely filozófiája is egyben –, hozzájárulni ahhoz, hogy csak a **problémák valós felismerését követően harmonizálódhatunk a gyökerektől.**

Fontos, hogy a szolgáltatások összhangot teremtsenek a vendégek számára a külső és a belső szépség elérése érdekében.

Az Életvirága Ház Szépség és Egészség Központban erre számos lehetőség kínálkozik, igazodva az igényekhez, útmutatással segítve, amennyiben erre van szükség.

A Központ „felső”, szolgáltatói részén, a Herbária Biobolt mellett, van lehetősége a betérőknek kellemes hangulatban egy csésze tea elfogyasztására is.

A klasszikus szépség-szolgáltatásokat közül a Ház kínálatában megtalálható a kozmetika, amely magas szinten ötvözi a természetes gyógymódokat a legmodernebb svájci multifunkciós kezelőgéppel kínált lehetőségekkel, így találkozik – a piacon egyedülálló módon – a technológia és a filozófia.

A kéz- és lábápolás mellett, masszázssok egész sora segíti a vendégek tökéletes megújulását. A Nes Biotér mérés, vagy akár az I-Health kezelés az állapotfelmérésben nyújtanak segítséget. A gépi eljárások mellett a kineziológia az, ami komoly segítséget nyújthat, ha valaki úgy érzi, hogy picit elakadt, nem képes a továbblépésre.

A Ház „alsó” termeiben kaptak helyet az oktatások, az előadások, amelyek az egyén önismeretét szolgálják. A víz programozásának fontosságától, a kristályok szerepén keresztül, egészen a komoly ismeretek elsajátítására is lehetőség kínálkozik, mint pl. a Theta Healing, vagy akár Kineziológiai képzetekre is.

Az előadók az alapok – gyökerek fontosságát szem előtt tartva állítják össze előadásaik tartalmát. Ugyanez a helyszíne a jóga csi-kung és egyéb foglalkozásoknak is.

Ez az a ház Rómaifürdőn, ahol az élet virága nyílik, ahol az ember rácsodálkozhat a természet és benne önmaga fontosságára. Betérni ebbe a házba, annyi, mint az első lépést megtenni a harmonikus énként felé.

Életvirága Ház – Bp. 1039. Attila u. 92. www.eletviragahaz.hu

Az Életvirága Ház önálló rovatot indít lapunk hasábjain. Ezen keresztül részletesen megismerhetik filozófiájukat, bővebben olvashatnak szolgáltatásairól.



Szépség és egészség központ Rómaifürdőn 1039 ATTILA U. 92. www.eletviraga.hu

TANFOLYAMOK

Csikung – szeptember 29-30.

kineziológia kezdőknek – október 6-7.

Családállítás – november 3.

Gyermekmasszázs anyukáknak – november 9. 17.00 óra

ELŐADÁS

Házipatika télire természetesen

– október 12. péntek 17.00 óra

természetes megoldások minden eshetőségre
immunerősítés, vitaminok, étrend-kiegészítők
felső légúti fertőzések gyógyítása egyszerű, hatékony és
természetes megoldásokkal (gyógynövénykivonatok,
aromaterápia)

gyógyszermentes gyógyulás minden téren

KIÁLLÍTÁS

ANTOS PÉTER festőművész kiállításának ünnepélyes megnyitója

2012. október 26. péntek 18.00 óra

A kiállítást megnyitja: **Takács Ágnes** művészettörténész

Házigazda: **Érlaki Erika**

A kiállítás megtekinthető:

H – P: 08.00 – 19.00, SZO: 08.00 – 14.00 óráig

További információk:

www.eletviragahaz.hu, illetve
06 30/549 06 57 telefonszámon.

**A RÉSZVÉTELI SZÁNDÉKOT,
A KORLÁTOZOTT FÉRŐHELYEKRE TEKINTETTEL,
KÉRJÜK, IDEJÉBEN JELEZZÉK!**



Sportolnál, de kevés az időd?

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 észrevétlenül izommunkára kényszerítik. Az izmok – öntudatlan – un. nyújtóreflexét kihasználva, másodpercenként 20-60 izom összehúzódást és elernyedést produkálnak a hagyományos edzések percenkénti néhány izom összehúzódása és elernyedéseivel 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 akciói 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!*

2012-ben a **MAGYAR GÁSZTRONÓMIAI SZÖVETSÉG KÜLÖNDIJÁT** nyerte el a **SZABOLCSI ALMATORTA FAGYI**

SÍK 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!

2011. ÉV FAGYALTTJA VERSENY GYŐZTESE **DIÓS-MÉZES KÖRTE**, amely már torta és parfétorta formában is kapható!

Kóstolja meg díjnyertes fagyaltjainkat!

Szeretettel várjuk kedves vendégeinket!

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

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

GLUTÉNMENTES!
TEJFEHÉRJE MENTES DIÉTÁT IGÉNYLŐ
GYEREKEK NAPKÖZIJÉ!

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
platank@kszk.obuda.hu

Tel.: 439-0936

NYITVA TARTÁS

hétfő 12-18,
kedd 10-19,
szerda zárva,
csütörtök 10-19,
péntek 12-18,
minden páratlan hét szombatján 10-14

PROGRAMOK

IRODALMI KAKAÓHÁZ

A mese ölelésében

székely népmesék Csernik Szende lábbabos előadásában

2012. szeptember 29-én 10 órakor

*

Minden érdeklődőt szeretettel várunk.

A belépés ingyenes.



1032 Budapest, San Marco u. 81.
Tel./fax: +36 1 388 7370,
+36 1 388 2373

kulturkozpont@kulturkozpont.hu Honlap: www.kulturkozpont.hu

KIÁLLÍTÁS

San Marco Galéria

Október 12. péntek 18.00

T-Art kiállítás a Magyar Festészet Napja alkalmából

A kiállítás hétköznapiakon 9.00-16.00 óráig látogatható.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Körmendi János bérlet: 15.00, Turay Ida bérlet: 19.00

Október 6. szombat 15.00, 19.00

Maga lesz a férjem

Október 17. szerda 10.30

A holló árnyékában

ZENÉS - MESÉS BÉRLET

Október 3. szerda 10.00 és 14.30

Pinokkió - Magyar Nemzeti Gyermekek és Ifjúsági Színház

CSALÁDI VASÁRNAPOK

Október 7. vasárnap 10.00

Európai hangszercsodák

Mandel Róbert ifjúsági hangszertörténeti sorozata

Október 14. vasárnap 10.00

Az ördögfiók és a tündér

Malek Andrea és Korpás Éva gyermekműsora

A koncerten megszólalnak Lackfi János, Varró

Dániel, Kovács András Ferenc, Laár András,

Eörsi István és Ranschburg Jenő

megzenésített versei.

Október 21. vasárnap 10.00

Ezüstfurulya

A miskolci Csodamalom Bábszínház előadása.

Október 28. vasárnap 10.00

Icurka - Picurka

A Bóbita Bábszínház előadása.

KONCERT

Október 27. szombat 20.00

Koncz Zsuzsa koncert

Kossuth-díjasaink sorozatunk keretein belül.

PROGRAMCSEMEGÉK

A Humor nagygyűi

Október 25. csütörtök 18.00

Keller Dezső

Minden vasárnap 17.00 – 21.00

Első táncház: október 7.

Sirtos – görög táncház

Október 19. péntek 19.00 – 22.00

Liversing táncest

ELŐADÁSOK

Történelmi előadássorozat

Előadó: Dr. Tóth József történész

Az előadások ingyenesek.

Október 16. kedd 15.00 – 100 éves a magyar cserkészlet

Október 30. kedd 15.00 – Az építő XVIII. század

Október 11. csütörtök 17.30

Művészettörténeti előadás diavetítéssel

A szakralitás a jelenkori művészetben

Előadó: Garami Gréta művészettörténész

Az előadás ingyenes.

Minden csütörtökön 17.15-22.00

Pszichológia, időfizika

Előadó: Kisfaludy György, Barna-Fóris Ágnes

IRODALMI KAKAÓHÁZ A PLATÁN KÖNYVTÁRBAN

A MESE ÖLELÉSÉBEN

székely népmesék
Csernik Szende
lábbabos előadásában

2012. szeptember 29-én
10 órakor

Minden érdeklődőt várunk. A belépés ingyenes.
Óbudai Művelődési Központ
1031 Budapest, Arató Emil tér 1. (Bejárat a Kadosa utca felől)
www.platankonyvtar.hu, www.facebook.com/platankonyvtar

KÖNYVAJÁNLÓ

Böszörményi Zoltán: **Füst**

Budapest: Ulpius-ház Könyvkiadó, 2012.

Egy különös könyv és egy különös világ ihlette a József Attila-díja szerző legújabb kötetének sokszínű és sokrétű novelláit, melyekben a természet, az elmúlás, a bűn, a szerelem, a magány örök témái öltönek új formát. Egy bennszülöttek és

bevéndőlők lakta völgy a világ végén, mindennapi csodákkal, tragikus és felemelő történetekkel. ***

Vargas Llosa, Mario: **A kelta álma**

Budapest: Európa Könyvkiadó, 2012.

Kalandokkal és rémségekkel teli regény Vargas Llosa új műve, melyben a Nobel-díjas író a szokásos szenvedélyével szembesít bennünket történelmünk máig sem igazán feldolgozott borzalmaival

éppúgy, mint az emberi lélek és a test félhomályos alvilágával. ***

Feuer Mária: **A farka lélekana**

Budapest: Akadémiai Kiadó, 2012. A kötet a felnőttek spontán firkáinak bonyolult és rendkívül izgalmas világába kalauzolja el az olvasót. A legegyszerűbb vonaltól a geometriai alakzatokon át a leggyakrabban előforduló ábrákig követhetjük nyomon a farkaformákat.

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 összefoglalókban, viszont igen hozzáértő 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 miniesszét. 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 nyugatitól 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 'mikrokozmoszában' 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.



CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Bp. Mátyás király út 11-15.
tel./fax: 240-0752
mobil: 06-30/523-0454
kulturkozpont@kulturkozpont.hu

GYERMEK ÉS CSALÁDI PROGRAMOK

Csillagbérlet

Október 8. hétfő 9.30

Az aranyhal meséje – a budapesti
Trambulin Színház előadása

Mesés hétvégék

Színházi előadásainkkal és mesés
foglalkozásainkkal a mesék birodalmába
repítjük el a hozzánk betérőket.

Október 7. vasárnap 10.00

Mozart: A varázsfuvola

Október 27. szombat 09.30-12.00

A hangok zenéje

Zenéltni nem csak a hangszerek tudnak.
Zenélnek a fák, a tóparti nádasok - zenél
az egész erdő, mező, vízi világ. A kerek
erdő közepén fekvő Daloló városkában
lakók ezt jól tudják: tőlük tanuljuk majd
meghallani a természet zenéjét s a
beszéd dallamát. Közben pedig
hangszereket készítünk mindenből. A
délelőtti házigazdája: Gyenes Zsuzsa
(Mesezenőgő)

A belépés díjtalan.

Csillagműhely

Tavasszal indított nagysikerű
programsorozatunk folytatásaként várjuk

a családok apraját-nagyját, hogy
beleköstölhassanak a kézműves
foglalkozások és más érdekes
tanfolyamok hangulatába.

Október 6. szombat 10.00-18.00
Gyapjú nap

Október 20. szombat 14.00-19.00

NÉPEK NAPJA - Törökország

Fantasztikus hangulattal, színvonalas
előadásokkal, különleges tánclépésekkel
és autentikus ízléssel várjuk
mindazokat, akik szívesen
megismerkednek más országok
kultúrájával. A jókedv garantált!
A belépés díjtalan.

ÚJ PROGRAMSOROZAT!

Október 13. 18.30-20.30

NÉPEK TÁNC TÁNC HÁZ

Idén 40 éves a táncházmozgalom. Ennek
tisztelésére havi rendszerességgel táncházat
tartunk, ahol különböző országok táncát
mutatjuk be és tanítjuk meg.

Gyimesi fiatalok tánc háza

A belépés díjtalan.

JAZZ KLUB

Október 26. péntek 19.30

Muddy Shoes Bio

TEAHÁZI TRACCSPARTI

Október 24. szerda 18.00

Takáts Tamás

IRODALMI CSILLAGDÉLUTÁN

Október 10. szerda 18.00

Vendég: **Márton László** író

Október 19. péntek 14.00 – Koldus és királyfi

Egyedülálló módon mesés-zenés
árnyjáték formájában. *Alpár Balázs*
zenéje, amelyhez *Tarr Ferenc* igazította a
szöveget, bizonyára élményt jelent majd
a gyerek- és felnőtt közönségnek
egyaránt.

RENDEZVÉNYEK

október 17. szerda 18.00

**Találkozások a magyar operett
csillagaival**

Háziasszony: **Bódy Magdi**

október 19. 21.00 „78” - klub

Ahol a 70-es, 80-as évek zenéire
táncolhatsz. A lemezjátszó mögött:
BeeGee and DAN

Minden hónap első hétfőjén 18.00

Asztrológia klub

**Október 1. A Szűz és a Mérleg jegy
sajátosságai.**

Október 30. kedd 18.00

Lélekgondozó fórum

Előadó: **Bástyai Frigyes.** A belépés
díjtalan.

Október 30. Relaxáljunk

Kerecsenfészek

Őstörténeti hagyományőrző műhely
vasárnaponként 15.00 órától
Támogatás: 800 Ft

Október 21. Két előadás

dr. Obrusánszky Borbála: Szkíta-hun-
székely régmúltunk és *Győrffy Sándor:*
A ló kérdez

Október 28. Két előadás

Csom István (sakkozó olimpiai
bajnok): Sakkvarázs, **Aradi Lajos:** A Pilis-
rejtély III. (jövőre folytatódik)

Börze

Október 27. szombat 8.00-13.00

Bababörze

Búcsú György Tibortól

György Tibortól, nemzedékek Tibi
bácsijától búcsúzunk, aki a XX. századi
magyar vízi túrázás kiemelkedő,
emblemikus alakja volt.

1922. november elsején, Budapesten
született. Tizenegy éves korában már
részt vett a vízcserkész mozgalomban,
ahol őrsvezető, majd rajvezetőként
csapatának vízi vezetője lett. 1945-ben
a MÁVAG Sportegyesület vízi
szakosztályának egyik megalapítója
volt, majd az egyesület ifjúsággal
foglalkozó alelnöke lett. 1960-tól a vízi
szakosztály vezetője.

1963-tól a Budapesti Természetbarát
Szövetség, majd a Budapesti
Természetbarát Sportszövetség
Vízitúra bizottságának évtizedeken át
vezetője volt, 1972 és 1996 között az
Elnökségnek is tagja.

Nevéhez fűződik a vízi túravezető képzés 1945 utáni újraindítása. Irányítása alatt 1960-tól az 1990-es évek közepéig dokumentáltan mintegy másfél ezer sportoló szerzett bronzfokozatú vízi túravezetői képesítést és nemcsak Budapesten.

Balatoni vitorlás tanfolyamokat is szervezett és szorgalmazta a kishajóvezetői képzés megszervezését.

Az ifjúsággal való foglalkozás, a gyerekek nevelése végigkísérte egész életét. Ennek mérhető eredménye a ma is működő „kormányosi tanfolyam”, amelynek keretében gyerekek százai ismerkedtek meg a vízi közlekedés szabályaival, a lapátkezelés fortélyaiival, a természeti környezet szépségével, az egészséges életmód követelményeivel és tettek szert hasznos természetjáró ismeretekre.

Ő maga megszámlálhatatlan gyalog- és vízitúrán vett részt, szervezte és vezette azokat. Mindemellert önkéntes vízi rendőrként is szolgált 25 éven át, ezt a munkáját a „Közbiztonsági érem” arany fokozatával ismerték el.

Ötletadója, szervezője volt a Nemzetközi Duna Túrának, a TID-nek, amelyet az idén 57. alkalommal rendeztek meg. Megalapozója a 60-as, 70-es években nagy népszerűségnek örvendő Mazuri-tavi túráknak, de bábáskodott a Sobieski János király nevét viselő lengyel-magyar dunai emléktúra-sorozat indulásánál, majd a háború utáni újraindításánál is. Megalkotta ennek ifjúsági változatát, az „Ifjúsági Dunakanyar-túrát”.

Munkásságának elismeréseként megkapta az

- Ifjúsági Természetjárásért életműdíjat,
- a Magyar Népköztársaság Kiváló Sportolója címet,
- a Magyar Népköztársaság Sportérdemérem ezüst fokozatát,
- a TID arany fokozatot,
- a Kiváló Természetjáró kitüntetést

és még sok más elismerést.

Reménytelen vállalkozás lenne most, a száraznak is tűnhető tények, számok felsorolása után a személyes emlékek és élmények sorának felidézése.

Legendásnak is mondhatók a BTSZ égisze alatt általa évente rendezett 8-fordulós kupaversenyek, a májusi Aurórától a szeptemberi Dunakeszi-ig, a vízi ügyességi vagy a gyerekek által nagyon kedvelt dinnye-e-vő-versenyekig.

Jól ismerte a budapesti vízi szakosztályok munkáját, vezetőit személyesen is és tanácsaival lelkesen segítette tevékenységüket. Ha látott néhány új arcot a vízparton, azonnal foglalkozni kezdett velük, „beszervezésük” érdekében. Eredményeket látva, örömmel mondogatta, – persze jó értelemben – hogy „terjed a bacilus”.

Sok érdekes és izgalmas órát adtak a tanfolyami előadások és a vízparti vizsgáztatások. Nem feledkezett el a munkatársai erkölcsi elismeréséről sem az év végi értékelő és programadó, ünnepélyes összejövetelek alkalmával.

Drága Tibi Bátyánk!

Te voltál a folytonosság a háború előtti „öreg” és a mai vízi túrázók között. A kezed alatt felnőtt túrázók százai tovább viszik e nemes sport hagyományait. Adják tovább mindazt az emberséget, természet- és emberszeretetet, önzetlenséget és a közösségért tenni akarást, amelyet mindannyian Tőled tanultunk.

Egy erdélyi székely legenda képével búcsúzunk: az öreg táltos elindult a hegytetőre, az *Isten széke* sziklához. Magával vitt egy fiatal legénykét, akinek átadta varázsserejét az utolsó percben. S a fiatal legényke ennek birtokában folytatta a táltosok útját.

Alkotásod, Tibi bácsi, tovább él szívünkben, a mindennapjainkban, utadat folytatjuk és megpróbáljuk mi is továbbadni.

Bizva abban, hogy majd egyszer ismét együtt ragadjuk meg a lapátot, a Tőled élőszóban és telefonon oly sokszor hallott, ma is fülemben csengő és most kissé kiegészített köszöntéssel búcsúzom: „Jó időt, jó vizet Odaát az égi folyókán, tavakon, tengereken!”

Isten Veled, nyugodjál békében!

2012.07.06.



együtt minden
könnyebb!



K&H zéró számlacsomag

→ az életbiztosítás nélküli havi bankszámla csomagdíjat (674 forint/hó) visszatérítjük a hónap utolsó munkanapján, amennyiben az adott hónapban legfeljebb három, bankszámlájára érkező forint utalás összege eléri a 150 ezer forintot → ingyenes szolgáltatások széles köre (EBKM: 0,15%)

→ K&H TeleCenter (06 1/20/30/70) 335 3355 → www.kh.hu → bank@kh.hu

**közös
bankszámla
az egész
családnak**

III. kerület, Flórián tér 1. telefon: (06 1) 436 7280
III. kerület, Fürdő utca 2. telefon: (06 1) 460 3800



a KBC csoport tagja

Jelen tájékoztató nem minősül ajánlattételnek, célja pusztán a figyelem felkeltése. A termék, szolgáltatás részletes leírását, kondícióit a vonatkozó Szerződés, Általános szerződési feltételek, a K&H Bank Üzlet-szabályzata és Hirdetménye tartalmazza, melyek megtekinthetők a K&H bankfiókokban és a www.kh.hu internetes oldalon. A Bank a kondíciók megváltoztatásának jogát fenntartja. K&H lakossági bankszámla EBKM=0,15% a 2012. június 1-től hatályos Hirdetmény szerint. A zéró bankszámla OBA által biztosított termék.

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.rcsbusz.hu www.romaifurdo-se.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 (15-23 főig) 8000-8500 Ft,
(24-34 fő) 11000-12000 Ft

A III. kerületből a belvárosba és vissza (15-23 fő) 10000-13000 Ft, (24-34 fő) 16-20000 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:

160, 170,-Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 27 % áfa



Mercedes Sprinter

313CDI 15+1 fő

Kilométer-díj:

150,-Ft/km + 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



TEMESA Opalin 29+1 fő

Kilométer-díj:

230, 240 Ft/km + 27 % áfa

Óra-díj: 5.500 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

