

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2013. XXI. évf. 1. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



cukrászda és kávéház

Reggel 8 órától várjuk!



a család minden tagjának



gyerekbarát cukrászda



kerékpár tároló



cukormentes sütemények is



torták



mobil és laptop töltés



reggeli



free wifi



üzleti találkozók



kávé különlegességek

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.cziniel.hu

A Római-part jövőjéért

Tiltakozunk az ellen, hogy politikai mozgalmak „bio-díszletnek” tekintsék a Római-partot Budapest lakosságát, a közvéleményt félrevezetve, félretájékoztatva, magukat környezetvédőknek feltüntetve! Tájékoztatjuk a széles közvéleményt, hogy egyesületünk 3500 aláírást gyűjtött össze és adott le a főpolgármesteri hivatalnak a mobilgátas árvízvédekezés megvalósítása érdekében.

A Római-part árvízvédelmével az alábbi problémák oldódnak meg:

1. Százhetvenöt, közvetlenül a Dunába torkolló csatornabekötés felszámolhatóvá válik, melyek tartalma szennyezi a Duna élővilágát és a Római-partot.
2. Árvizek után a Római part területére több tonna klórmészt és nátriumhipokloritot kell kiszórni fertőtlenítés céljából, mely anyagok környezetromboló hatásúak.
3. Rendezett közterületek, sétányok, kerékpárutak, játszóterek, mosdók, illemhelyek, megfelelő közvilágítás kerülhet kialakításra.
4. A vendéglátóhelyek zsír- és olajszármazékainak összegyűjtése és elvezetése megoldhatóvá válik.
5. A Római-parton létesítendő mobilgát-rendszer egyben 14 hektár állami tulajdonú telket is védeni fog árvizek esetén.

Római partért Egyesület – Rómaifürdő SE – Római SE

Folytatás a 2-3. oldalon.

Húsvéti ajánlatunk!

WOOD STEP LAMINÁLT PADLÓ

AUSZTRÁL CSERESZNYE, 7 mm
2,467 m²/doboz, 3.451 Ft/doboz

BOMBA ÁR!

~~2.199~~
1.399
Ft/m²

PADLÓ-SZÖNYEG
TUCANO TRENDY
filc hátú, 4 m széles,
pink, szürke és
pisztácia színben

A tekerésű termékeket a tekerés teljes szélességében áll módunkban kiszállítani
Ajánlatunk 2013. március 1-31-ig, ezen belül a készlet erejéig érvényesül!

www.diego.hu

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

KÓCSAG KÁVÉ-TEA-BORHÁZ



HÁZI SÜTEMÉNYEK

A Római part 25-ben

a Vitorla utca Dunaparti végén a parton balra kanyarodva
100 m séta után **EGÉSZ ÉVBEN NYITVA** várjuk.

A tartalomról

A Római-part jövőjéért: vélemények, levelek, állásfoglalás gát-ügyben
A mi Római-partunk: képes összeállítás
Suli Hírek: Csillaghegyi, Dr. Béres József, Fodros, Bárczi és Aquincum Általános Iskolák
Állatorvosi rovat: Bőrférgesség

Mesélő szobrok: Vaday Béla szobrászművész kiállítása
Óbudai futófesztivál
Óbudai Sportakadémia: Vasemberek
Utolsó napok a jégen
Életmód Mozaik: Ősi-új fűszerek
Töltődés a börsönyben
Környezetvédelem: Böjt idején a húsevésről

Rómaifürdő SE Hírek: Sportolási lehetőségek, Zen Bu Kan Kempo, Téltemető farsangi kolbásztöltés
Csillaghegyen, Síhétvégek Szlovákiában
Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület programja
Új Mini Klub Óbudán
Articsóka Stúdió
IV. Római-parti Halászlé Fesztivál –

Főzőverseny felhívás
Kulturális ajánló: Óbudai Társaskör, Térszínház, Platán könyvtár, Óbudai Kulturális Központ, Csillaghegyi Községi Ház, Békásmegyeri Községi Ház, Civil Ház
Dr. Osman Péter könyv ismertetése: Napsütötte szakácskönyv és Fűszeres szakácskönyv

A Római-part jövőjéért...

Nekünk kell az a gát a Római-parton!

Megdöbbenve tapasztaltuk, hogy minket, azokat a civil szervezeteket, akik ténylegesen a Duna Római-parti szakaszán éljük a minden napjainkat, dolgozunk, és közben vigyázunk a Dunát, akik hosszú évek óta várjuk, hogy méltó körülmények között foglalkozhassunk a vízi sportok népszerűsítésével, kajak-kenu versenyzők felkészítésével, a vízi szabadidős sportok minél szélesebb körben való terjesztésével, minket vádolnak álcivilséggel, környezetrombolással és még ki tudja mivel, azért mert 20 éve várjuk, hogy a Római-parton végre élhető körülmények alakuljanak ki, azért mert egyetértünk a főváros azon törekvésével, hogy megépüljön végre a Római-parti gát, lenn a Duna-parton, ott, ahová való.

Azok és azoknak hirdetnek demonstrációt a partra, akik csak kellemes vízállásnál, szép időben, egy-egy sörre, hekkre ugranak csak le a Római-partra, akik nem ismerik – vagy nem akarják ismerni – a Duna-parti lét kevésbé napfényes oldalát: a kisebb - nagyobb vízszíntingadozások után visszamaradó szutykok a parton, a vízi telepeinkre egyre gyakrabban be-belátogató Duna utáni állapotokat. Az elkeseredett küzdelmeinket a rothadó falakkal, az agyon fertőtlenített talajjal, ahol már semmilyen növény nem akar megmaradni. Az undort, amit akkor érzünk, amikor a Duna-partból kikandikáló, egyenesen a Dunát célzó szennyvízcsövek mellett evezünk el.

Fakivágások elleni megmozdulásra hívnak embereket félrevezető információkkal, környezetvédelemre hivatkoznak, anélkül, hogy megvizsgálják, mit jelent a jelenlegi állapotok konzerválása.

Rátkai János – Rómaifürdő SE; **Horváth Péter** – Multi Kajak-Kenu SE;

Gyepes Lajos – Római SE; **Kolczonay Ernő** – Óbudai Fless Vívó SE;

Dr. Szűcs Tamás – Kajak-Kenu Alapítvány

A mi Római-partunk...

Mindazt, amiről eddig szó esett a Római-parti gáttal kapcsolatban, tekintsek meg a képek nyelvén.



A Rómaifürdő SE víztelepe árvízkor. A klubház, az öltözők, a faházak mind méteres vízben állnak.



Árvíz után maradnak a rothadó, belül penészes falak.



A Római-parton, a Római-partért dolgozó sportegyesületi vezetők aláírásukkal ellátott levelet juttattak el Tarlós István főpolgármester úrhoz.

Tarlós István Főpolgármester Úr részére

Tisztelt Főpolgármester Úr!

A Római-parton valóban működő, helyben tényleges tevékenységet kifejtő civil szervezetek nevében enyhén szólva is nehezményezzük, hogy több újságcikkben, internetes írásban – a hangos kisebbséget az egész civil társadalommal egyenlővé téve – azt állítják, hogy a helyi civilek tiltakoznak a védmű megépítése ellen. A valóság ezzel szemben az, hogy mi, itt élő, itt dolgozó civilek örömmel fogadtuk, hogy sok-sok éves küzdelem után végre megépül az évtizedek óta csak ígérgetett gát. Köszönjük Önnek és az egész városvezetésnek, hogy felkarolta ezt az ügyet, és a korábbi üres ígéretek helyett tettekkel bizonyítja elkötelezettségét!

Értetlenül, mi több: felháborodással figyeljük az utóbbi napokban a Római-partot hisztérikusan „megvédeni” kívánók egyre elképesztőbb akcióit. Hol voltak ezek az emberek akkor, amikor az árvízről kellett védeni a környéket, amikor Csillaghegy elöntése centiken múltott csupán? Hol voltak akkor, amikor az árhullám levonulása után a károkkal kellett szembesülni, amikor az egész környéket fertőtleníteni kellett? MI ott voltunk, de velük nem találkoztunk! Mint ahogy nem találkoztunk velük az évente megrendezett római-parti takarításokon sem. De, hogy ne csupán a Római-part árnyas oldaláról, a Duna veszélyes arcáról beszéljünk mindig, ezek az emberek a hagyományos rendezvényeinken, az ünnepeinken sincsenek velünk, a hétköznapijaink sem itt telnek.

Azon túl, hogy nem értjük, miért jelenik meg egyesek tiltakozása a „római-parti civilek” véleményeként – tudunk és beleegyezésünk nélkül –, nem értjük, mi az igazi oka a tiltakozásnak. A célunk közös: élet- és vagyonvédelem Rómaifürdőn és Csillaghegyen a Duna áradása idején. Azt mindannyian tudjuk, közös Állásfoglalásban ki is nyilatkoztattuk, hogy a jelenlegi védmű, a „nyúlógát”, mostani állapotában alkalmatlan a szerep betöltésére. Cselekvésre szólítottuk fel a döntéshozókat, akik összegezve az elmúlt évek történéseit – lakossági fórumok, internetes szavazás, kerületi önkormányzati szavazás –, alátámasztva szakmai, gazdasági érvekkel, döntést hoztak. Valami elindult. Ott voltunk a Főváros által összehívott civil szervezeteknek tartott fórumon. Megnéztük a terveket, meghallgattuk a tervezőket. A fórumon jelen lévő 7 civil szervezetből 5 üdvözölte az elképzelést a parton húzódó gát terveit látva.

Természetesen sok kérdés maradt nyitva, amire a részletes tervek, hatástanulmányok elkészülte után kaphatunk csak választ. A Rómaifürdő Telepegyesület, a Párbeszéd Magyarországgért, a Jobbik, illetve a Védegyület képviselői felvértezve érveltek a parti védmű ellen. Mi – a „többi civilek” – igazából a „Miért”-jét keressük most a tiltakozásnak.

„Közösségi érdek” – ismerjük jól az érvet. Itt most ez a Duna-parti gát, nem tudjuk, kinek rossz. Az érintett területeken élőknek védelmet jelent áradáskor a víz ellen, nyerhetnek egy tiszta, rendezett Duna-partot és egy élhető Római-partot. A Dunának sem lehet az rossz, ha a gátépítéssel eltűnnek a vízbe futó szennyvíz csövek. A Duna-part sem járna rosszul, ha végre békességet köthetne a Dunával, hogy az ne falja fel kedvére, egyre nagyobb és nagyobb darabokat szakítva ki a szárazföldről, elvéve az

életteret az évente több tízezer látogatót fogadó Római-parttól. Az nem lehet érv, hogy a parti gát megépülésével egyeseknek sokkal jobb lesz, mint eddig.

A kerületi önkormányzat már kinyilatkoztatta, hogy nem támogatja a lakóparkok építését, hogy az újonnan bevédett területet nem fogja átminősíteni, a Római-part a sport, rekreáció és a turizmus helyszíne lesz a jövőben, ennek jegyében készül az új szabályozási terv is. Egy biztos, a fővédvonal továbbra is a Nánási-Királyok útján húzódik majd, tehát a „nyúlógát” is marad.

Árvíz idején és utána marad a sár, a szenny a parton, mi pedig egyre türelmetlenebbül várjuk, hogy a napsütés elvégezze a dolgát, a fertőtlenítést, hogy újra használhassuk a partot. Erre is akadt érvelés: régen is jött a víz, mégis minden működött. Tényleg jött, 20 évenként, igaz akkor vitt mindent a mai Szentendrei útig...

Ezen levél útján szeretnénk Önt támogatni a múlt hagyományaira épülő, de a jövőbe mutató római-parti tervek kidolgozásában és a védmű megépítésében, hogy legyen nekünk most, gyerekeinknek pedig majd, egy olyan római-partjuk, ahová büszkén járhatunk!

Tisztelt Főpolgármester Úr!

Munkájához sok erőt és kitartást kívánunk!

Budapest, 2013 februárja

Tisztelettel:

Rátkai János – Rómaifürdő SE

Gyepes Lajos – Római SE

Horváth Péter - Multi Kajak-Kenu SE

Kolczonay István – Óbudai Fless SE

Dr. Szűcs Tamás – Kajak-Kenu Alapítvány

A levelet személyesen adták át a főpolgármesternek a Főváros februári közgyűlésén. Gondolataikból néhányat felirat formájában is megosztottak a jelen lévőekkel. Dr. Szűcs Tamás a Kajak-Kenu Alapítvány elnöke szót kapott Tarlós Istvántól, így élőben is bemutatkozhatott és bemutatta a társegyesületeket Somfai Ágnesnek a Párbeszéd Magyarországgért párt képviselő asszonyának, aki az ülés elején megkérdőjelezte a teremben némán demonstráló civil szervezeti képviselők valódi civilségét. Felszólalásában elmondta mennyire fontosnak tartják, hogy 20 év után valamik történjen a Római-parton, és arra kérte a parti gát ellenzőit, ne gördítsenek akadályt – különösen ne politikai megfontolásból – a fejlődés elé.



Egy vízi telep akkor tölti be a funkcióját, ha ott gyerekek tölthetik el hasznosan az időt...



Ez most, jelenlegi állapotában a mi Római-partunk. Kinyílt a kapu a változás felé, merjünk belépni rajta. És amikor mérlegre tesszük, hogy mit nyerünk, és mit kell ehhez beáldoznunk, ne csak az elmúlt idők hangulatos-romantikus képeit villantsuk fel, ahol död- és nagyanánk fürödtek a Dunában, sokezeren eveztek, napoztak vidáman... jusson eszünkbe néhány a fenti képek közül is.

Az összeállítást készítette: Fehér Ágnes – Rómaifürdő SE ügyvezetője, a Római Parti Hírek főszerkesztője



Római-part: az MTA-tól és a Műegyetemtől is kér szakvéleményt a főváros



Látványterv a Római-partról
Fotó: Főpolgármesteri Hivatal, budapest.hu
2013. február 25.

A főváros a római-parti árvízvédelmi mű ügyében szakvéleményt kér a Magyar Tudományos Akadémiától és a Műszaki Egyetem geotechnikai tanszékétől – jelentette be Tarlós István. A főpolgármester sajtótájékoztatóján azt is elmondta: törvénymódosítást kezdeményez, hogy a Római-partot olyan építési övezetbe lehessen sorolni, ahol kizárólag sport- és rekreációs célú építmények emelhetők.

Tarlós István közölte: beszélt Pálincás Józseffel, a Magyar Tudományos Akadémia elnökével, aki arról tájékoztatta, hogy a Római-part ügyében semmilyen állásfoglalást nem hozott az akadémia.

A főpolgármester úgy fogalmazott: „azzal hízelgek magamnak, hogy ismerem a problémát”, hiszen 16 évig volt óbudai polgármester, a Római-parton töltötte gyerekkorát, gimnazistaként még be is segített a Nánási út-Királyok útja vonalában lévő nyúlgát megépítésébe. Emlékeztetett az eddigi legmagasabb vízállást hozó 2002-es és 2006-os árvizekre, amikor csak pár centi kellett, hogy a víz átbukjon a gáton, és elöntse Csillaghegyet, valamint fél Békásmegyert.

A kritikákkal kapcsolatban arra emlékeztetett: a római-parti védőről több mint egy tucat fórumot, civil találkozót szerveztek. Tarlós István megjegyezte: a főváros birtokában van több, helyi civil szervezet támogató nyilatkozata is. A főpolgármester úgy fogalmazott, a tiltakozásnak három forrása lehet: az származhat a hivatásos gyanakvótól, azoktól, akik ezzel rövid távú politikai hasznot akarnak szerezni, valamint a teljesen tájékozatlanoktól. Kitért arra is, hogy a kerületnek, mint építési hatóságnak nem volt mérlegelési joga a hullámtérben emelt üdülők építési engedélyeinek kiadásában. Ha a kérelem a törvényi feltételeknek megfelelt, kötelező volt kiadni az engedélyt (a kerületnek, és nem a polgármesternek, hiszen hatósági jogkörrel van szó), azt pedig senki sem tiltotta, hogy bárki életvitelszerűen lakjon az üdülőjében. A főpolgármester hangsúlyozta, hogy a Római-part említett szakaszán mindössze egyetlen szálloda található, van viszont mintegy hetven – az 1920-as, 30-as években – szabályosan épült lakóház, amelyben a mai napig laknak. Tarlós István elmondta: a parti védőmű kialakítása 3-3,5 milliárd forintba kerül. A Nánási út-Királyok útja vonalában lévő gát megerősítése pedig ennek legalább a duplájába, több mint 8 milliárd forintba. Építeni kellene ugyanis 3 kilométer hosszan egy betonfalat, az út alatt pedig ki kellene váltani egy nagy nyomású gázvezetékét és egy 800 milliméter átmérőjű vízfőnyomócsövet. „Most egyesek azt követelik: azért költsünk duplapénzt közpénzből, hogy kitoljunk egy csomó emberrel. Jól hangzik, de demagóg állítás, hogy a gazdagoknak épülne ott támfal” – jegyezte meg.

A főpolgármester értetlenségének adott hangot, hogy egy tisztán szakmai ügyből miként



lehet politikai kérdést kreálni. Emlékeztetett rá: 2002-ben az árvízkor Demszky Gábor korábbi főpolgármester azt állította, megvannak a tervek és a pénz is, a védőmű csak a terület miatt nem épül, egy hónapra rá viszont kiderült, se pénz, se tervek. A 2006-os árvíznél Demszky már Gyurcsány Ferencsel érkezett a helyszínre, „és ott agitáltak”, 2010-ig azonban mindössze annyi történt, hogy a III. kerület támogatásával készült egy tanulmányterv. „Mi most pénzt szerezünk, a védőművet a kormány kiemelt beruházásnak nyilvánította, a költségekre 3,1 milliárd forint rendelkezésre áll” – hangsúlyozta a főpolgármester.

Tarlós István nyomatékosította: a fővényes partszakasz nem fog eltűnni, a kavicsok és a kagylók sem. A plázs érintetlen marad, sőt észak felé meg is hosszabbítják. A helyszínen minden fát felfértek, a beruházás részeként fásítási, favédelmi program is készül. A védőmű elemeit nem a helyszínen fogják tárolni, azok csak az árvíz idején kerülnek a helyükre, ármentes időben négy méter széles sétányt lehet majd használni a Rómain. A főpolgármester leszögezte: az árvízvédelmi művet a főváros mindenképpen meg fogja építeni. „Az ellenzők érvrendszere szakmailag mérhetetlenül gyenge lábakon áll, mondhatni, azt a sűrű köd tartja, semmi más. Politikai, erkölcsi és ezt meghaladó felelősséget vesz magára, aki megakadályozná a védőműépítést” – tette hozzá. Visszautasította, hogy a védőműépítés előkészítetlen volna, „a legnagyobb erkölcsstelenségnek tartom, hogy akiknek 18-20 évük lett volna, de nem tettek semmit, most egyáltalán meg mernek szólalni, és még van képük támadni az építést”.

Az engedélyeztetési dokumentációt a következő hónapokban nyújtja be a főváros a hatóságokhoz. A kivitelezői szerződést ősszel köthetik meg, még idén elvégezhetik az első kapavágást – mondta Szeneczey Balázs, városfejlesztési főpolgármester-helyettes. A kivitelezés időtartama 13-14 hónap, 2014 őszére a védőmű több mint 90 százalékos készultségi lehet – tette hozzá.

Erdész Béla, a tervezéssel megbízott cég, az ERBO-PLAN Mérnöki Szolgáltató Kft. ügyvezetője azt mondta: az Őrtorony és a Kadosa utca közötti szakaszon 70 centiméteres betonsáv fog látszódni a terepszinten, amely a mobilgát befogadására szolgál, mögötte négy méter szélességben megmarad a szervízút, illetve a sétány. Ezen az 1800 méteres szakaszon csupán néhány fát kell kivágni. A Pünkösdfürdő utca és az Őrtorony utca közötti, 1300 méteres részen a parti fővenyerdő – amely jellemzően nyár-, fűz- és juharfából áll – egy részét el kell távolítani, de csak a mederhez közeli területen.

Csók László, a Főpolgármesteri Hivatal árvízvédelmi referense kijelentette: Nyugat-Európában a mobilgát már bizonyított, Prágában és Pozsonyban is használják, biztonságosan véd, és Budapesten is meg fogja állni a helyét. Hozzátette, a fák nagy része megmarad a Rómain, amelyeket el kell távolítani, azokat újratelepitik. A cél, hogy a part rekreációs, pihenő- és sportfunkcióját megtartsak, sőt azt észak felé is bővítsék. Emiatt az ottani sportszervezetek is támogatják a beruházást – mondta.

(forrás: budapest.hu)



Megkérdeztük... az ingatlanszakértőt

Nagy József úgy látja, hogy a Római-part közterületeinek rendezését követően a Szentendrei útig bezárólag található ingatlanok árai jelentősen fognak emelkedni az alábbi mértékben: a Pók utcai lakótelepen a lakásárak 20-40, a családi házas övezetben 15-20, a békásmegyeri lakótelepen, illetve a Duna-part közelében található ingatlanok esetében pedig 15-25 százalékban.

Lapzárta után...

Óbuda támogatja a védőmű megépítését – állásfoglalás

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata, csütörtöki testületi ülésén – a Jobbik képviselőjétől eltekintve – teljes egyetértéssel támogatta a Római-parti védőművel kapcsolatos állásfoglalást.

A részletekre is kitérő dokumentum egyértelművé teszi, hogy a tervezett árvízvédelmi létesítmény összhangban van a III. kerület korábban elfogadott határozataival, ezért Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata egyértelműen támogatja a védőmű mielőbbi megépítését. Egyben felkéri a Fővárosi Önkormányzatot, hogy a kerületiek számára adjon közérthető tájékoztatást a védőmű megépítésével kapcsolatban, és javasolja a Fővárosnak a Római-parton, az értéknövekedési hozzájárulás (adó) bevezetését.

SULI HÍREK

CSILLAGHEGY SULI

A téli szünet előtt közös **karácsonyi ünnepséggel** búcsúztunk egymástól. Minden gyermek ajándékkal tért haza, de ezért feladatot kellett teljesíteni az osztályoknak.

Mivel ez a tanév Buda-Óbuda éve az osztályoknak a nevezetes épületekkel kapcsolatos puzzle játékot kellett kirakni, illetve a témával kapcsolatos memória játékban mérték össze tudásukat.

A szünet után hamarosan **Lego kiállításra** készültek a gyerekek. A szebbnél szebb alkotások között örömmel fedeztük fel lego iskolánkat is.

Megünnepeztük a **Magyar Kultúra Napját**. Az osztályok feladatokat kaptak a nyelvészet, földrajz, a zene, a történelem területéről, amelyek kapcsolódtak Buda-Óbuda évéhez, a Himnusz 190. évfordulójához. A verseny eredmény alapján az osztályok előrébb léphettek a Nagy Sulitársas versenyben.

A **farsangi bál** sem maradhatott el. Sok vidám osztály-, csoportos és egyéni jelmezt láthattunk. A nyolcadik osztályosok közül megválasztottuk a tanulók szavazata alapján a farsang hercegét, hercegnőjét és bohócát. Volt tombola és tánc.

Közben zajlanak a házi és a **kerületi tanulmányi és sportversenyek**. Sok kiváló eredményünk van.



A nyelvünk titkai kerületi versenyen Ciráki Levente 6.b osztályos tanuló harmadik lett.

A PSZI rajzversenyén a Weöres Sándor versillusztrációkat készítő gyerekek (Mudra Viola, Kovács Laura Halmos Kamilla, Czigner Réka Zhang Zi Ro 4.c) második helyezést nyertek.

A Pais Kupa II. korcsoportjában labdarúgásban a 3-4. osztályos csapat (Magyar Lukács, Polyovka Martin, Czita Máté, Boda Péter, Domonkos Bence, Torday Solyom, Gyuris Bence) **aranyérmes lett.**

Ezüstérmes nyert a Pais Kupában a 7-8. évfolyam labdarúgó csapata (Bátori Levente, Kótai Dániel, Oblath Ádám, Szarka Gábor, Kőszegi Dániel, Kálmán Márk, Trippon Ádám).

A Pais Kupában, 5-6. évfolyamon először induló lány labdarúgó csapat (Boda Anna, Gál Zsuzsanna, Benkő Fruzsina, Altvater Lili, Adorján Ditta, Hauyer Réka, Kiss Kira, Kovács Dóri, Németh Noémi, Wrabel Lilla, Mudra Viola) **aranyérmet nyert.**



Angol vers- és prózamondó versenyen vers kategóriában Kovács Péter 4.a osztályos tanuló első helyezett lett.

Ugyanezen a versenyen prózamondásban Iványi Illés 8.b osztályos tanuló második, Szász Daniel 6. c osztályos tanuló pedig harmadik lett.

Keszthelyi Jázmin 4.b osztályos tanuló a Pod Péter kerületi könyvtárhasználati versenyen első, a kerületi matematika versenyen második helyezést nyert.

A Magyar Kultúra Napja alkalmából szervezett vers- és prózamondó verseny versmondás kategóriában Fehér Péter 6.a osztályos tanuló harmadik helyezést ért el.

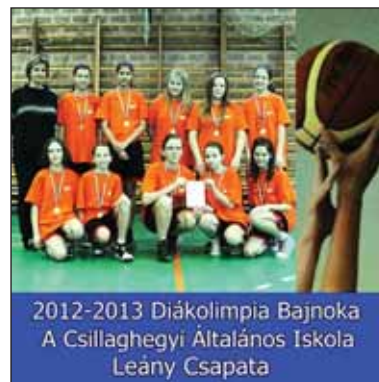
A kerületi rajzversenyen Iványi Illés 8.b osztályos tanuló harmadik lett.

A kerületi komplex angol versenyen **Bátori Levente 8.b osztályos tanuló első**,

Orsós Bianka 8.a osztályos tanuló pedig negyedik lett.

A kerületi kosárlabda diákolimpián a 7-8. évfolyam lány csapata (Bernáth Réka, Malek Szilvia, Késmárky Csenge, Kardos

Viktória, Rasztovics Pálma, Végvári Anna, Bakonyi Alexandra, Gál Zsuzsanna, Piski Laura, Darányi Adrienn) **aranyérmes lett.**



2012-2013 Diákolimpia Bajnoka
A Csillaghegyi Általános Iskola
Leány Csapata

Büszkék vagyunk sikereikre.

Kurilla Györgyi – igazgató

Dr. Béres József Általános Iskola

Szülők bálja

A Dr. Béres József Általános Iskolában az idén másodszorra rendeztük meg a tavaly sikeresnek bizonyult Szülők Bálját. Az eseményen – mellyel most már bátran állítható, hogy hagyományt teremtettünk –, mintegy száz szülő és pedagógus vett részt. Rendezvényünket megtisztelte az óbudai tankerület néhány munkatársa, élükön **Tamás Ilona** tankerületi igazgatóval.

A farsangi bál, elmaradhatatlan része a vacsora és a közös tánc mellett a tombola sorsolása volt. A jó hangulatot fokozta a Törekvés néptáncgyűttes színes és színvonalas bemutatója, mely a palotástól a kalotaszegi táncokig át a bagyi táncokig felsorakoztatta a magyar népművészet egy-egy látványos színterét.

A tantestület három vállalkozó szellemű tanára pedig énektudásával szórakoztatta a közönséget. Azok a tanárok, akik nem énekeltek, táncra perdültek, és egy szerb kólóval alapozták meg a bál jó hangulatát.

Az este a koronát **Szekeres Adrienn** művésznő tette fel, aki gyönyörű hangjával, és országszerte jól ismert slágereivel bűvölte el szülőitársait, a pedagógusokat és a vendégeket.

A bálból befolyó anyagokat az elmúlt évhez hasonlóan az udvari játékok bővítésére fordítja iskolánk.

Bánhegyi Ferenc ig.

Béreses farsangok

Iskolánkban a február 1-jén megrendezett Szülők Bálja után a gyerekek farsangjára került sor. Az első a legkisebbek, az 1-2. osztályosok számára tartottuk február 6-án. A négy osztály minden tanulója jelmezt öltött, s közel száz gyerek és szülei, nagyszülei nagyon vidám hangulatban töltötték el együtt a délutánt. A jókedvet fokozta a tombolahúzás, a vetélkedők és a tánc. Másnap, február 7-én a 3-4. osztályosok folytatták a farsangolást, hasonló jókedvvel és teljes létszámmal. Mert a négy osztály minden tanulója beöltözött. A jelmeztverseny, a tombola, a büfé, a vetélkedő a következő napon február 8-án sem szünetelt. Sőt, pénteken már két helyszínen is állt a bál, hiszen a



Kiserdő összes alsó tagozatos osztálya, mintegy 180 gyerek mutatkozott be csoportos és egyéni jelmezekkel, jobbnál-jobb ötletekkel. A gyerekek, szülők, nagyszülők és pedagógusok zsűfólásig töltötték az iskola köztereit. A móka és vidámság még mindig nem ért véget, mert a farsang pénteken délután folytatódott a Keve utcában, ahol a felső tagozatosok és a régi diákok gyűltek össze, mintegy százan. A hangulat itt is jó volt, s az estét egy mindenki meglegedettségére szolgáló tánc zárta. A Béres iskola diákjai közül jónéhányan, szülőkkel együtt, az iskola szervezésében, vasárnap ellátogattak Mohácsra, a busójárásra. Ez méltó befejezése volt a 2013. évi farsang évadnak.

Bánhegyi Ferenc – igazgató

Dr. Béres József Általános Iskola
Keve utcai épület



1031 Budapest, Keve u. 41.
(Tel.: 3689-220)

BEMUTATÓ ÓRA:
március 5. kedd 8 órától

SULIVÁRÓ FOGLALKOZÁS:
március 20. szerda – 17 óra

Szeretettel várjuk a leendő elsőösöket és szüleiket!



SULI HÍREK

FODROS SULI

Ökoiskola vagyunk...

... már negyedik éve

Egy ökoiskola abban különbözik egy átlagos iskolától, hogy nem csak a tanításban érvényesülnek a környezeti nevelés, a fenntarthatóság pedagógiájának elvei, hanem az iskolai élet minden területén.

Immár második ciklusunkat töltjük ökoiskolaként. Részt veszünk nemzetközi, országos, regionális és kerületi versenyeken, pályázatokon. Ezeket rendre kimagasló eredményeket érünk el. Diákjainknak folyamatosan szervezünk projekteket, erdei iskolai programot, kirándulásokat, színházlátogatást, állatbemutatót, iskolai versenyt... és sok olyan kiváló programot, ami által életre szóló élményeket szerezhetnek. Folyamatosan együttműködünk civil szervezetekkel, kerületi önkormányzatunkkal, Greenpeace-, Beagle- nemzetközi csoportokkal, Klímaőrjárat-, Iksz országos csoportokkal. Bízunk benne, hogy sokrétű munkánk eredményeképpen olyan környezettudatos diákok lépnek ki iskolánk falai közül, akiknek később is a mindennapjaik részévé válik ez az életfilozófia.

Testvérosztály-program

A sok-sok évvel ezelőtt életre hívott testvérosztály-program igen népszerű a Fodrosban.

Minden felsős osztály a vele párhuzamos alsós közösséget „veszi szárnyai alá”.

Az testvérosztályok közös programokon, kirándulásokon, múzeum- és színházlátogatáson, ünnepségeken, megemlékezéseken, sportprogramokon, valamint kézműves foglalkozásokon vesznek részt.

Ilyen esemény volt ebben a tanévben az október 6-i megemlékezés, a magyar nyelv napja és a Mikulás-nap. Nagyon bevált, jól működik és a gyerekek is szeretik!



A testvérosztályi hálózat lehetőséget teremt arra, hogy az alsó évfolyamosok betekintést nyerjenek a felső tagozatosok életébe, akik így megtapasztalják a gondoskodás, a segítségnyújtás és az együttműködés élményét.

Az alsós osztályfőnök nyolcadikig végigkíséri az osztály lelki, szellemi és fizikai fejlődését, épülését, hidat képezve így a két tagozat között, óvodától a középiskoláig. Az öregdiákok pedig szívesen visszajárnak alma-materükbe.

Hajrá, 5. b!

Izgalommal telve kezdődtek meg osztályunk felsős napjai szeptemberben, hiszen minden ötödikes életében óriási változást jelent kikerülni a tanító néni védelmező „szárnyai” alól és helytállni a nagyok között. Sok-sok újdonság várt ráink, hiszen minden szaktanárt meg kellett ismernünk, bele kellett rázódnunk a sok-sok változásba.

A délelőtti órák után jó néhány szabadidős program is színesítette a mindennapokat. Voltunk kétnapos osztálykiránduláson, Tatán, Tökfesztivált ünnepeltünk, Halloween-osztálybulin ijesztgettük egymást, Tutanhamon múzeumban jártunk, izlelőbimbóinkat kényeztettük a Sugar! Cukrászdában, kísérleteztünk a Kölyök laborban, hagytuk magunkat elvarázsolni a cirkuszban és még sorolhatnánk...

Ezeket kívül sok közös programunk volt testvérosztályunkkal az 1. b-vel is. Közös ünnepeltük a magyar nyelv napját és természetesen a Mikulást is együtt vártuk.

De a legfontosabb azért mégis az, hogy megálltunk a helyünket a felsősök között (is) és igazán szép eredményekkel zártuk a félévet. Hat kitűnő bizonyítvány született és négyen vihettek haza olyan bizonyítványt, melyben csupán egy vagy két négyes volt. :-)

Eltemettük a telet - reméljük...

Mi, itt a Fodrosban mindent megtettünk, hogy elűzzük a telet!

Télűző eseményeink közül a legizgalmasabb a farsang! Február 1-én, pénteken tartottuk hagyományos iskolai farsangunkat. Az alsós osztályokból valamennyi kisdíák beöltözött. Találkozhattunk tündérekkel, focistákkal, rendőrrel, indiánlánnyal, cowboy-jal, vadásszal, kalózzal, varázslóval, de még lovag, tigris, is ellátogatott hozzánk Közös játékokkal, mókás vetélkedőkkel szórakoztatták egymás az osztályközösségek tagjai. Volt zene, a tánc, a szülők jóvoltából szendvicsek, finomabbnál finomabb süтик, üdítők és természetesen igazi farsangi fánk! Amikor az alsósok már befáradtak a mulatozásba és hazamentek, kezdetét vette a felsősök farsangja. A fiúk kellőképp kiöltöztek-, a nagyobb lányok magukra öltözték sminkjüket is (Jaj, csak anya meg ne lássa, apa meg ne tudja!), majd megjelentek az iskolában, ahol tombolahúzás, eszem-iszom és friss zenésző fogadta őket.



A felvételek azt mutatják, hogy a diákönkormányzat ismét jól szervezett, jól gondoskodott mindarról, ami ilyenkor elvárása a tanulóknak. Mindenki táncolt, még a tanárok is, jól éreztük magunkat. Este 8 óráig tartott, kár, hogy ilyen korán vége lett. A hagyományos télűzés beolta magát a szünetekbe, a délutánokba... a kedvünkbe.

Február 8-án, mint minden évben, felelevenítettünk egy régi népi hagyományt, a kiszézését. A Telet vivő, Tavaszt hozó báb maszkások kíséretében jelent meg az iskola udvarán, ahol a diákság körbetáncolva népi rigmusok, dalok – no és persze fülsiketítő „zenebona” mellett – zavarták ki az iskolából.



AQUINCUM ISKOLA

A szülők és a tanulók is – igaz, külön-külön -, nagyon jó hangulatban farsangoltak Aquincumban. A gyerekbálon jelmezek sokasága lepte el a tornatermet, köszönhetően a szülők kreativitásának!

A szülők és pedagógusok pedig közösen adakoztak egy újabb udvari játék felépítéséhez!

A kellemes este a jótékonykodás mellett a táncra, a kikapcsolódásra is jó lehetőséget adott.

Köszönet azoknak is, akik támogatói jeggyel növelték a bevételt.



Egyszer egy hétfői napon, mi Aquincumos iskolarádiósok, elmentünk egy rádiólatogatásra. De nem egy hétköznapi, hanem egy hírrádióba, az InfóRádióhoz. Nagyon jól éreztük magunkat, egy percig sem unatkoztunk.

Kedves házigazdánk, Kocsonya Zolán szerkesztő-műsorvezető

megmutatta a vágást, a stúdiót, a hírkészítőket és sok érdekes dolgot. Sokan dolgoztak ott, mind nagyon elfoglaltak voltak. Mindenki kiveszi a részét a munkából, a feladatokat felosztják egymás között. Nehéz és fárasztó lehet, de megéri. Minden nagyon bonyolultnak tűnt, reméljük majd egyszer mi

is ilyen profik leszünk. Nehéz lehet egy ilyen helyen dolgozni, de ahogy idegenvezetőnk mondta: „Ők a hírek szerelmesei. Jó lenne, ha máskor is mehetnénk ilyen rádiólatogatásra, érdekes, főleg annak, akit érdekel ez a munka. Remélem, lesz legközelebb.

Golán Eliza 7.a

Hív a BÁRCZI, vár a BÁRCZI!

Kedves Szülők, Leendő Elsősök!

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

PROGRAM:

Nyílt nap: március 22-én 8⁰⁰ 12⁰⁰

Címünk, Bárczi Géza Általános Iskola, 1039 Bp. Bárczi Géza u. 2. További felvilágosítással szolgálunk a következő telefonszámon: 243-1509. Az érdeklődő szülők figyelmébe ajánljuk honlapunkat, ahol részletesen tájékozódhatnak iskolánkról www.barczigai.sulinet.hu

Programjainkra minden érdeklődőt szeretettel várunk.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

BŐRFÉRGESSÉG

A bőrférgesség (dirofilaria) egy fonálféreg okozta megbetegedés, amellyel megfertőződve a bőr alatti kötőszövetben, ritkán a mélyebben lévő szervekben telepednek meg a férgek kifejlett állapotukban. Dél-Ázsia és Dél-Európa az eredeti elterjedési területük, de a felmelegedés miatt egyre északabbra húzódnak a közti gazda szúnyogok, és ez által a férgekkel fertőzött régiók is.

Húsevők szervezetében (kutya, macska) képesek szaporodni, és mikroszkopikus méretű lárváik a véráramba kerülnek. Bizonyos fajtájú szúnyogok oltják át őket a következő gazdaszervezetbe. A parazitával fertőzött állatot megszúrva a szúnyog szervezetébe kerülnek a lárvák. Ott továbbfejlődnek, érnek. Amennyiben húsevőbe kerülnek, akkor ott szaporodni képesek, és elérhetik az 5-17 cm-es méretet is. A bőrférgesség nem jár súlyos tünetekkel, sem tényleges megbetegedéssel, sem szövődmenyekkel. A bőr alatt vándorolnak, apró csomók, esetenként helyi gyulladás utalhat jelenlétükre. Egyedül akkor egyértelmű a fertőzöttség, ha műtét közben előbukkannak, ritkán nagy kiterjedésű

gennyes gyulladás lép fel, vagy eljutnak a szembe, ahol maradandó károsodást, és akár vaktságot is okozhatnak. Éppen ezért, mert alig van tünet, alattomos veszélyt jelentenek az **emberekre!** Társállatunktól ugyanis gyanútlanul megkaphatjuk szúnyog közvetítésével a bőrférget.

A látszólag egészséges állatban éveken át szaporodnak, és a lárvákat a szúnyogok viszik tovább, így kerülhetnek át az **emberbe**. Itt a szaporodáson kívül minden más életfunkciójuk működik, növekednek, évekig vándorolnak, és komoly egészségügyi panaszokat okozhatnak. Közép-Európában ez még új probléma, az orvoslás nem rendelkezik megfelelő tapasztalatokkal. A betegség időben – a fertőzés korai szakaszában – ritkán kerül felderítésre. Nem biztos, hogy a tünetek alapján felmerül a bőrférgesség lehetősége, sőt teljesen tünetmentesen is jelen lehet a féreg, miközben az immunrendszert károsíthatja.

Házi húsevőkből a bőrférges kimutatása egyszerű rutin, diagnosztikai módszer segítségével lehetséges, ennek pontossága megfelelő, ha a vérvétel a lárvák vérbeli



rajzásához (18-22 óra) igazodik. Mikroszkóppal, némi labortechnikai ismerettel láthatók a vérben levő lárvák. Emellett immunológiai vizsgálatot is el lehet végezteni az állatokon. A bőrférges nagyon hasonlítanak a szívférgesekre, de az utóbbiak szerencsére Közép-Európában még ritkák, és emberre nem veszélyesek.

biztonság érdekében javasoljuk a különféle **védekezési lehetőségek kombinálását**. A leírt téma jelentősége és a megelőzés súlya miatt Rendelőnkben meghirdettük a rendszeres bőrféreg szűrővizsgálatokat. Az érdeklődő gazdikat szívesen felvilágosítjuk.

dr. Varga József

Feladatok: **MEGELŐZÉS!!!** Saját egészségünk megóvása a továbbterjedés korlátozásával.

– A bőrféreg szaporodási lehetőségét kell megőrizni, hogy ne kerülhessen lárvá a véráramba, ne tudja tovább vinni a szúnyog. Erre megfelelő **gyógyszerek** állnak rendelkezésre.

– A szúnyogok általi terjesztés megakadályozása, hogy ne csípje meg kutyánkat. Fontos a **nyakörvek, irtószerek cseppentő** (spot-on) **készítmények** használata.

– A már szervezetbe került és kifejlődött élősködők elpusztítása csak nagyon erős vegyszerekkel lehetséges, ami kockázatos, ezért megfontolandó. Embernél ez nem is jöhet számításba, marad egyedüli módszerként, ha kiderül, hol búj meg a féreg, a **sebészeti megoldás**.

A hatékonyabb védelem és nagyobb

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

Az Ön 1%-a

- Megmenti
- Meggyógyítja
- Otthonhoz segíti

Adószámunk: 18113633-1-41

Segítségét hálással köszönjük!

Elveszett Állatok Alapítvány

Cím: 1039 Budapest, Hatvany Lajos u. 8., Tel.: (06) 703 300 986

www.elveszettallatok.hu



Kedves Állatbarátok!

Alapítványunk célja:

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

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

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

Segítségét hálással köszönjük!

Elveszett Állatok Alapítvány

www.elveszettallatok.hu



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).

Hitér János telefon: 06-20 9334044



Család utcai kisállatrendelő

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

Az UNIVERZUM TELEVÍZIO

az Égett Gyermekek Javára Alapítvány megbízásából

Jótekonysági Gálaműsort

szervez
2013. április 21., 15 órakor
a Pesti Magyar Színházban
életmentő műszerek cseréjére
a Szent János Kórház Gyermekekbészeti és Traumatológiai Osztályának műtőjében,
ahová az Ön településének gyermekei is tartoznak.

Kérjük, támogassa Ön is az Alapítványt a rendezvényen való részvételével
- támogatói jegy megvásárlásával -, vagy adománnyal: Égett Gyermekek Javára Alapítvány
Számmlaszám: Erste Bank 11991102-02121064
Közlemény rovatba kérjük a következő szót beírni: „MŰTŐ”

Jegyinformáció és rendelésvétel: +36 70 336 7055, univerzumtv@univerzumtv.net
Facebook/Jótekonysági Gálaműsor

"Hadd fusson a gyermek álom fuvallatán
Csopogva illám a nagy fények utáni
Lepjen, mint a tavasz, vádalm teljénél,
Kis ájka zendüljön, mint égi csöngvény!"
(Pósa Lajos)



MESÉLŐ SZOBROK

A Magyar Kultúra Napja alkalmából rendezett ünnepi műsor keretében nyílt meg január 22 -én
VADAY BÉLA szobrászművész kiállítása

az Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény Kiskorona utcai elegáns kiállító terében. Az Intézmény egész évben lehetőséget és teret nyújt a művészeknek nívós szobor és képanyag kiállítására, kiemelkedő kulturális programok bemutatására. Rendezvényei az óbudai kulturális élet palettáját színesítik.

Nekem adatott a megtisztelő feladat, hogy a megnyitón bemutassam a művészt és munkásságát. Ebből idézek fel néhány gondolatot. Mindannyiunkkal előfordult már, hogy a Duna partján sétálva megcsodáljuk a partra sodort uszadék fákat, különös formájú gyökereket és egyéb természeti formákat. Ki ne gondolt volna már arra ilyenkor, hogy lám, ez a darab fa, ez a kő, vagy ez a felhő mintha... mintha madár lenne, vagy egy alakot, arcot formázna. Ez a képesség minden emberben benne rejlik, de ezt otthon és az iskolákban is tanítani kell, hogy legyen szemünk, szívünk a természet szépségeit, forma és színgazdagságát észrevenni, befogadni és örömet lelteni benne!

Vaday Béla ennél is tovább lépett, hála a tehetségének és fantáziájának, mert nem csak felvette, nézegette, letörölgette, megsimogatta a talált „fadarabokat” hanem szerszámaival hozzá is fogott ahhoz, hogy kibontsa, saját gondolatait is hozzátéve nekünk is felmutassa azt a szépséget, amit meglelt és beleáldozott a fába.

A kiállításon látható szobrok anyagának színe, erezte, illata, kora, sugárzása más és más. A „nyers anyag” a világ különböző részéről származik. Békésen megfér egymás mellett a trópusokról származó vörös színű mahagóni, a sárgászöld meleget árasztó alföldi akác, a csodálatos színekben és foltokban pompázó platán, a mediterrán tájakat idéző olajfa és az évezredekben mérhetően tisztaságát megért mocsári tölgy.

Vaday Béla ösztönös, autentikus – azaz hiteles – alkotó. Stílusa nem igazodik sem iskolákhoz, sem divatos irányzatokhoz. A mesterség fogásait ösztönösen, saját kísérletei alapján és a Tokaji Alkotótáborban eltöltött időszakok alatt sajátította el és szakmai fejlődésében nagy segítség volt számára Cs. Kovács László szobrászművész baráti támogatása.

Szobrai többnyire az EMBERT ábrázolják, annak esendőségével, méltóságával, szépségével, kiszolgáltatottságával és reményeivel. A művek, alkotójuk mélyeséges emberszeretetéről, őszinte, tiszta érzéseiről, munkaszeretetről és az anyag, az alkotás iránti alázatáról árulkodnak. Példa erre a Vasárnap délután, a Libatömő nagyanyám, Nagyapám a vándor csizmadia, az Utcazenész, a Mosakodó nő, a Didergő, a Kolduskalap.

A régi mesterségeket megjelenítő szobrok is egyszerű, szűkszavú ábrázolásmódjukkal, mosolyra és nosztalgia készítő rusztikus bájjal a magyar népművészet alakjaira emlékeztetnek. Ilyenek például a Jeges, az Őszeres, a Kovácsok, a Kádár, a Teknővájó, az Üvegfüvő, Korongozó.

A szakrális témák is ihletői munkásságának, egyszerű, tiszta formákkal jeleníti meg a művész ezeket az alakokat és fogalmakat, ilyenek a Paraszmadonna, a Mózes, a Fohász. A „szármaló szobrok” is ebbe a csoportba tartozva idézik a matéria feletti világot, mint a Galambroptető, a Szellő, a Felröppenő, a Család.

Drámai hatást keltenek a fekete mocsári tölgyből faragott szobrai, a Bányamolás, a Piéta, Az öreg halász, a szimbólum eszközeivel megragadó Csodálatos mandarin és a Jeanne D'Arc.

Vaday Béla szobrász munkái bizonyítják, hogy nem érdemtelenül nyert pályázati díjakat több rangos kiállításon, köztük a XI. Kisplasztikai Biennálén. Munkái évente szerepelnek a Vizuális Művészeti Hónap budapesti és vidéki rendezvényein.

Rab-Kovács Éva
www.rab-kovatseva.hu



**GÖDI SZIGETNÉL DUNA-PARTI 700 m²-es
ÜDÜLŐ TELEKRÉSZ ELADÓ!
TÉLEN-NYÁRON KIHASZNÁLHATÓ!
Tel.: 06-30-472-4131**

**KÉMIATANÍTÁS
ÁLTALÁNOS- ÉS KÖZÉPISKOLÁSOKNAK
VEGYÉSZMÉRNÖK KÉMIATANÁRTÓL.
Tel.: 240-2265, 06-30-312-2435**

CONVEYER BT.

Konténeres szállítás

06 20 9349-570, 06 20 9625-519

LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI BONTÁS • RAKODÁS

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



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.

Szeretnél megtanulni egy KREATÍV és JÖVEDELMEZŐ SZAKMÁT?

**Bebizonyítjuk Neked, hogy egy weblapot elkészíteni nem túl nagy ördögösség!
Informatikát tanulni, pedig sohasem késő elkezdni... 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!

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



ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER ÖNKORMÁNYZATA BEMUTATJA:

Óbudai Futófesztivál

2013. 04. 07.

A VERSENY FŐVÉDNÖKE: TÓTH TAMÁS
kétseres ezüstérmes paralimpikon úszó

Versenyközpont, rajt/cél, öltöző, WC, frissítőállomás:
HAJÓGYÁRI-SZIGET, K HÍD (sziget felőli oldala)

Rajtok és távok:
09.30 – 3,5 KM | 10.30 – 7 KM | 12.00 – FÉLMARATON

Egyéni chip-es időméréssel és frissítőállomással várunk!
A részvétel ingyenes, a nevezés regisztrációhoz kötött a www.obudasport.hu honlapon.

mozdulj rá! 2x3

ÓBUDA
mozgásban a város

Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft.

1037 Budapest, Laborc u. 2. | +36 1 388 9770 | www.obudasport.hu | www.facebook.com/obudasport

ÓBUDAI SPORTAKADÉMIA

mozgásban a város

INGYENES

2013. 03. 05. kedd 18:00
HELYSZÍN: ÓBUDAI SZOCIÁLIS SZOLGÁLTATÓ INTÉZMÉNY
(1033 Budapest, Kisgyőri útca 3.)

» VASEMBEREK

ELŐADÓK:
KIS GYULA IRONMAN VERSENYZŐ,
ACS PÉTER IRONMAN VERSENYZŐ,
DR. HERR GYULA IRONMAN VERSENYSZERVEZŐ,
ZELCSÉNYI MIKLÓS IRONMAN VERSENYSZERVEZŐ

MŰSORVEZETŐ:
KREMMER ZOLTÁN

BELÉPÉS DÍJTALAN!

www.obuda.hu www.obudasport.hu

Utolsó napok a jégen

Az Óbudai Sport Nonprofit Kft. üzemeltetésével az óbudai Fő téren felállított jégpálya még egy hétig üzemel.

2013. március 3-ig, minden nap 8-22 h között tart nyitva.

A pálya mellett egy korcsolyakölcsönző, öltöző és büfé sátor működik.
26-tól 46-os méret között bárki talál megfelelő korcsolya cipőt,
felnőtteknek 600 Ft, gyerekeknek 400 Ft a bérlet díja.

A három hónapon keresztül működő ingyenesen látogatható jégpálya Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat, a Nemzeti Erőforrás Minisztérium, a Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, a Gyermek és Ifjúsági Alapprogram, valamint a Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet támogatásával és közreműködésével valósult meg.



1%-ot a Rómaifürdő SE-nek

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

Támogassa Ön is személyi jövedelemadójának 1 %-ával!

Rómaifürdő SE
Adószám: 18040551-1-41

1% 1%

Előre is köszönjük a segítséget!

Elég volt!!!

FIDESZ

Aki sétál a városban, megtévesztő óriás plakátokat láthat...

Az MSZP a tőlük megszokott gyűlölködő kampányba kezdett, s most éppen a célpontjuk Matolcsy György miniszter úr és Hoffmann Rózsa államtitkár asszony. Úgy látszik, a manipulálást, a gonoszkodást ma már napi szinten alkalmazzák.

Sem Óbuda, sem Békásmegyer, sem egész Magyarország nem kér a szocialista gyűlöletkampányból! Ez a gyűlöletkampány az MSZP kudarcá. A szocialisták semmit nem tanultak a 2010-es bukásukból:

Óbuda-Békásmegyer nem kér a gyűlöletkeltésből!
Óbuda-Békásmegyer ma nem kér a baloldali veszélyes gazdaságpolitikájából!
Óbuda-Békásmegyer ma nem kér a minimálbér csökkentéséből!

Ők most mégis mocskolódnak! Ez ma a Magyar Szocialista Párt: rombolás és uszítás. Az óriásplakátjaikon, sajtótájékoztatóikon mocskolódás helyett a bocsánatkérésnek lenne helye azért, hogy eladósították, kifosztották, megnyomorították az országot. Az MSZP azonban egyre csak sülyed Ron Werber gyűlölettel teli világába, egy olyan világba, ahol az utcákon, a plakátokon csak uszítás és hergelés van. Magyarország nem akar soha többé velük sülyedni, nem kér ebből. Békét, nyugalmat, biztonságot és egy erős országot akarunk. Gyűlölködés helyett a magyar családok, a nyugdíjasok, a bérbeli és fizetésbeli élők, a hazai vállalkozások kezét fogva kíméljünk abból a gödörből, amit a baloldal ássott!

Menczer Erzsébet
országgyűlési képviselő

Fizetett politikai hirdetés



Életmód mozaik

Ősi-új fűszerek

A fűszerek használata valószínűleg megelőzte a sütés-főzés tudományát. Manapság újra reneszánszát éli a fűszerszámok széles választékának alkalmazása. Sőt az indiai, vagy a távol-keleti fűszerek használata is egyre jobban terjed. Ám ezeket azért óvatosan kell alkalmaznunk. Ugyanis nem csak a gyümölcsök fogyasztására érvényes az az íratlan szabály, hogy lehetőleg az idénynek megfelelő és hazait fogyasszuk, mert a mi szervezetünk ezeket szokta meg. A fűszereknél persze az idényjelleg nem dominál, mivel többnyire szárított formában használjuk. Bár a kertből, vagy az erkélyládából frissen szedett fűszerek meghatározóbb jelleget adnak ételünk zamatának. A fűszerek feladata azonban nem csak az íz- és zamatanyag harmóniájának alakítása, számos fűszerfélélt alkalmazunk gyógynövényként, és viszont. Például a leggyakrabban használt *majoránna*, vagy a *kakukkfű* teája kiváló köhögés csillapító. A *szegfűszeg* élénkítő, fertőtlenítő, illatosító hatása mellett fogfájáskor rágsálva csillapító hatású. De ne feledkezzünk meg az *édesszőlő* és az *ánizs* teáról sem, mely kitűnően csillapítja a kisbabák hasfájását. Egyre elismertebb a *ginseng* úgy tea, mint ivó ampulla, vagy egyéb folyadék formájában, mert az idegrendszerünk és az immunrendszerünk kitűnő támogatója.

Közkedvelt fűszer lett a *kurkuma*, mely India, Kína és Indonézia ősi gyógy- és fűszernövénye. A gyömbérfélék családjába tartozik, gyökerét porrá őrölve használjuk. Ósházájában a népi gyógyászat évezredek óta alkalmazza bőrpanaszokra, fájdalomcsillapításra, emésztési panaszokra, májproblémákra, sőt vérféregtelenítésre is. Antioxidáns tulajdonságait mára már a tudományos vizsgálatok igazolták. Megtalálható benne a C-vitamin és számos ásványi anyag, úgy, mint a kálium, kalcium, magnézium, vas és nátrium is. Javítja a vérkeringést, védi az érrendszert, gátolja a vérrög kialakulását, így csökkenti az infarktus és a trombózis veszélyét. Stabilizálja a vércukorszintet, de jelentős a gyulladáscsökkentő hatása is, kiemelten az ízületi gyulladások esetén. Ugyanakkor várandósság esetén nem ajánlott a fogyasztása, szülés után viszont javasolt. A különleges aromájú sárga por a curry fűszer fő alkotója, a levesek, főzelékek kiváló színezője és zamatosítója. Megjegyzem, nálunk a *sáfrány* — ami a krókusz virágporozója — használatos a levesek színezésére és az étvágy javítására. A gyömbér a csicsókához hasonló gyökérgömbösként kapható a piacokon. Nem csak étvágyserkentő, de vágykeltő is. Még a végtagokban is vérbőséget okoz, és így a hideg kezek, lábak melegítője. A számos ismert fűszernövényünk közül kiemeltem a zeller a borsmenta és a rozmaryn élénkítő, serkentő hatását. Említést érdemel a fahéj, nem csak, mint ízesítő. A fahéj és az őrölt édesnemes fűszerpaprika kiváló puffadás gátló. Görögdiannyire, de más gyümölcsökre szórva kitűnő hatású, különleges zamatú. Az említetteken kívül számos fűszer ismeretes és használatos úgy a gasztronómiában, mint a gyógyításban, de előfordulnak az illóolajok és a füstölők alkotójaként is, melyekkel a lakótér levegőjét tehetjük kellemesebbé.

Cso-Va Jola



A Gábrriel Stúdió helyén megnyitja kapuit a

Gábrriel Medical Stúdió

Nyitás: 2013 március 1.



Rendelő orvosok:

dr Csabay László és **dr Margitai Györgyi** szülész-nőgyógyászok
megkezdik magánrendelésüket.
Rendelés időpont egyeztetés szerint.

Rendelési idő kiadó más szakterületeknek is!

Érdeklődni: 06-30-5604-507,
cím: **1039 Budapest, Pozsonyi u. 32.**

Csonka Gabriella

MIAOMEI masször (svéd-gyógymasszázs, gyógypedikűr)
várja továbbra is régi és új vendégeit!

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!

ÉLETVIRÁGA HÁZ

SZÉPSÉG ÉS EGÉSZSÉG KÖZPONT

Budapest, III. kerület Áttila u. 92.
www.eletviragahaz.hu | Tel: 06 30 / 549 0657



ÚJ PROGRAMJAINK

Minden szombat délután

15.00 órától Filmvetítés

17.00 órától Meditáció

A filmek mindig más, életünkkel kapcsolatos gondolatébresztő, tanulságos történetről szólnak.

A két program ára alkalmanként 1500 Ft, váltható bérlet is, és a programok külön – külön is igénybe vehetőek, az ár feléért. A két program között lehetőség van gondolatébresztő beszélgetésekre, kérdésfelvetésekre. Minden hétfőn más – más terapeuta vezeti a programot.

Garázs vásár: Március 23 – 24

szombat, vasárnap

Részletek a Facebookon.

A ruhákat, holmikát, hozzátjaki eladni, vagy odaadhatják bizományba, és mi eladjuk, és lehet jönni, vásárolni. Vásárlóknak díjmentes, bizományba letét ingyenes, aki árulni szeretne annak 1000Ft, bejelentkezés szükséges.

RADIESZTÉZIA: Életterek bemérése, káros földugrázások kivédése és tisztítás.

• Lakberendezési, öltözködési stílustanácsadás! • **Gyermekrajz elemzés**

• Spirituális választéradia • **Könyv kölcsönzés** • **Agykontroll klub** •

Numerológiai elemzés • **Meditáció esti és hétvégi időpontokban** • **Párban végzett**

Ayurvédikus testmasszázs!

MOST BEVEZETŐ ÁRON!

Részleteket megtalálja a honlapunkon:

www.eletviragahaz.hu

Facebook: Életvirága Ház

Ismerd, és gyógyítsd meg magad! Tanfolyam:

A tanfolyam az emberi energetikai rendszer felépítéséről, és annak karbantartásáról, gyógyításáról szól. A mai világban szükséges, hogy ezeknek az ismereteknek a birtokában legyünk. Nem csak azt fontos tudnunk, hogy hol van a szívünk, a tüdőnk, mi célt szolgál, és hogyan működik, hiszen ha a létfontosságú szerveink megbetegednek, az már jóval korábban, az energetikai rendszerben elkezdődik. Ha ezzel tisztában vagyunk, akkor még időben fülön tudjuk csipni a bajokat, és mi magunk gondoskodhatunk saját egészségünkünk. Nem elegendő a fizikailag egészséges életmód, szükséges mellé az energetikailag egészséges életmód is!!! Most induló tanfolyamunk kezdete: **Március 13. szerda** (17.00 vagy 18.00 a többség igénye szerint. Folyamatosan lehet csatlakozni még, a már elindult csoportokhoz is.

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT VALAMELY SZOLGÁLTATÁSUNKKAL!!

Dekoratív ajándékutalványainkat az Ön által kiválasztott szolgáltatásra, és a kívánt árak megfelelően állítjuk ki.

Masszázs (ayurvéd, svéd, shiatsu, nyirokdrenázs), aromaterápiás kozmetikai kezelés, kéz-, és lábápolás, energetikai kezelés, egészségügyi állapotfelmérés, kineziológia, családállítás, jóga.

Szolgáltatásunk mindegyikére bérlet is váltható.

Minden kedves hozzánk betérő vendéget, 5000 Ft feletti vásárlás után ajándékbonusszal jutalmazunk!

minden csütörtökön 09.00 – 12.00 óráig, és 17.00 – 20.00 óráig.

A tanfolyam alkalmanként 3 óras időtartamúak, és 3000 Ft-ba kerülnek.

Reiki I. Tanfolyam Március 16. szombat

Javasoljuk azoknak, akik emberekkel foglalkoznak (masször, kozmetikus, védőnő, pszichológus, stb.) Illetve azoknak, akik szeretnék megtanulni, hogyan gyógyítsák magukat vagy családjukat az univerzális energiaközvetítés segítségével.

Reiki II. Tanfolyam Március 17. vasárnap

Reiki I – et végzeteknek továbblépési lehetőség

Lunczer Anikó és Németh András festő, grafikus művészek **KIÁLLÍTÁSA**

április végéig látogatható.

Anikó itt született a kerületben és egész életében itt élt és dolgozott. Németh András, a férje, is itt él már 40 éve. Fénykép után készítenek rajzokat vagy festményeket, emberekről és állatokról (házi kedvenc) egyaránt.

Töltődés a Börzsönyben!

Április 12-14.

Jóga

Pránajama • Kirándulás

Ínyesiklandozó indiai finomságok

Esténként jóga filozófia a tábortűznél

7 és 10 év közötti gyermekek jelentkezését várom a gyermekprogramokra!

Gyerek Jóga • Torna

Kézműves foglalkozások

Kézesség fejlesztő zsonglőr foglalkozások

Jelentkezési határidő: március 5.
SZÉP kártyát és üdülési csekket is elfogadunk!

Jelentkezés/további információ:
06702092084 • bettiyogin@gmail.com

Részletes program:
<http://yoga-3for-us.webnode.hu/news/toltodj-a-tavasszal-elvonulas/>



KÖRNYEZETVÉDELEM



BÖJT IDEJÉN A HÚSEVÉSRŐL

Tudta Ön, hogy

A klímaváltozást okozó üvegházgáz-kibocsátás szempontjából a közlekedés összessége, a fosszilis üzemanyagok előállítása és a hústermelés közül ez utóbbi a legnagyobb szennyező? A hústermelés során az összes üvegházgáz 18%-a, a közlekedés során 14%-a, a fosszilis üzemanyag előállításakor a gázok 12%-a termelődik. A hústermelésnél csak az energiaipar nagyobb szennyező (21%).

Egy kiló marhahús előállításakor ugyanannyi üvegházhatású gáz keletkezik, mint 57 kiló krumplics termelésékor? Beleértve a marha tenyésztésnek és szállításának, a takarmány előállításának és szállításának, a felgyülemelő trágya, szennyvíz és metán-kibocsátás környezeti terhelését.

A hústermelés és -fogyasztás közben a tenyésztés során keletkezik a legtöbb üvegházhatású gáz? A húsok előállításánál a levegőbe jutó üvegházhatású gázok mintegy 90%-a a tenyésztés során keletkezik. Ennek 32%-a az állatok metánkibocsátásából, 40%-a a takarmányozásból és 14%-a az állati trágyából származik.

Melyik az a veszélyes gáz, amely a legnagyobb mértékben szabadul fel a nagyüzemi baromfitartás során? Metán, Ammónia vagy Etilén. A helyes válasz az ammónia. Nagyüzemi baromfitartás mellékterméke az ammónia, ami jelentősen hozzájárul a savas esők kialakulásához.

A marhahús, bárányhús vagy sajt nagyüzemi előállítása során keletkezik-e a legtöbb üvegházhatású gáz? 1 kg bárányhús előállítása 39,3 kg CO₂-dal egyenértékű üvegházhatást okozó gáz keletkezésével jár. Ugyanennyi marhahús előállítása során 27,1 kg és sajtgyártáskor 13,5 kg CO₂ kerül a légkörbe.

Ha egy négyszemélyes család egy hétig nem eszik húst és sajtot, annyi üvegházgáz-kibocsátást takaríthat meg, mintha négy hétig nem használnának autót. Egy hamburger vagy egy szelet marhasült elhagyásával annyi üvegházgáz-kibocsátást takaríthatunk meg, mintha 16 kilométerrel kevesebbet autóznánk.

1961 és 2007 között 100 %-kal nőtt az egy főre eső húsfogyasztás globálisan. Míg 1961-ben a világ hústermelése 71 millió tonna volt, ez a szám 2007-re 284 millióra nőtt. Ezen belül a fejlett világ fogyasztása a világátlaghoz képest is duplájára nőtt.

A hazai háztartások mivel hatnak a legnagyobb mértékben a környezetre? Közvetlen energiafogyasztás (egyedi fűtés, egyedi közlekedés, közművek)? Vagy szolgáltatásokkal? A helyes válasz, hogy **élelmiszer-fogyasztással**. A hazai háztartások a teljes ökológiai lábnyomának mintegy 42%-át az élelmiszer-fogyasztás teszi ki.

Földünk jégmentes területének 30 %-án folyik a hústermeléshez közvetlenül vagy közvetetten kapcsolódó tevékenység? A hústermeléshez az állattartás területein, a legelőkön és a gazdaságokon túl a takarmánytermelés

(leginkább a nagyüzemi – sokszor génmódosított – szója- és kukoricaültetvények) foglal el hatalmas területeket.

Braziliában mi a legfőbb célja az őserdők kivágásának? Mire használják az őserdőktől elvett területek legnagyobb részét? Szarvasmarha-legeltetésre, esetleg kukoricaültetvényeket telepítenek etanol üzemanyag előállításához? Nem. **Szójaültetvényeket telepítenek az állatok takarmányozásához.** A világ legnagyobb összefüggő, ma még 6 millió négyzetkilométernyi őserdejéből 1970 óta 700.000 millió négyzetkilométerről vágták ki a fákat, hogy mezőgazdasági területeket nyerjenek. Bár nagy területeken folyik állattartás és (leginkább az USA etanol üzemanyag-igényét kiszolgáló) kukoricatermesztés, a legnagyobb mértékben mégis a takarmányul szolgáló szója termelési területe nő.

A nagyüzemi mezőgazdaság egyik fő veszélye a biodiverzitás csökkenése. Az 1903-ban forgalmazott tápláléknövények 96 %-a eltűnt mára. Az 1903-ban forgalmazott zöltségek és növényi élelmiszerek, valamint takarmánynövények legnagyobb részét a monokultúras mezőgazdaság, az erőltetett takarmánytermelés mára lényegében kiszorította.

Átlagban milyen hosszú az élete egy nagyüzemi tartású, húsfeldolgozásra szánt csirkének? 24 hét? Vagy csak 12 hét? A megfejtés, 6 hét. Jelenleg évente 44 milliárd húscsirkét vágunk le. Átlagos élettartamuk 6 hét. Egész életüket a nagyüzemben, napfény nélkül, összezsúfolva élik le.

Élelmiszeripari meghatározás szerint mi a sonka? Minden, ami a sertés combjából készül? Nem, egyszerűen csak „pácolt húskészítmény”. A „sonka” egy termékcsoport neve: minden (sóval, páccanyaggal, adalék-, szín- és ízkialakító anyagokkal, majd szárítással, füstöléssel és főzéssel) pácolt sertés, marha, baromfi vagy egyéb vágóállat húsból készülő terméket sonkának hívnak.

A világ antibiotikum-termelésének hányad részét fogyasztják állatok? Közel 50 %-át. 1948-ban kezdtek bevezetni az antibiotikumokat a húsiparban, hogy az egyre rosszabb körülmények között tartott állatok ellenállóbbak legyenek, a korábban ismeretlen betegségeket gyógyíthassák, valamint a fejlődési, növekedési folyamatokat felgyorsítsák.

Ha kevesebb húst eszünk, szervezetünkben csökken a telített zsírok és a koleszterin mértéke. A csökkentett húsfogyasztásnak köszönhetően javul a szervezet vérsír profilja, és csökken a vérnyomás. A mindenevő táplálkozással összehasonlítva alacsonyabb a telített zsír és a koleszterin szintje, a zöltségek és gyümölcsök nagyarányú bevitelére miatt viszont magasabb a szervezet rost-, C- és E-vitamin-, magnézium-, kálium- és fitokemikália-tartalma, amely jótékony hatással bír a szív- és az érrendszer egészségére.

Az alábbi, húskészítmények feldolgozásánál rendszeresen használt adalékanyagok közül melyik a leginkább kerülendő? E331 – Nátrium-citrát, E412 – Guármagliszt, E250 – Nátrium-

nitrites pácso. A nátrium-nitrites pácso tartósítószer. Vérnyomás-csökkentő, értágító, rákkeltő hatású lehet. A nátrium-citrát stabilizátor, savanyúság-szabályozó anyag, allergén. A guármagliszt sűrítő, zselésítő, térfogatnövelő anyag, allergén, gyomorgörcsöt, felfúvódást okozhat.

Az emberi fogyasztásra szánt élelmiszerek nagyjából harmada a kukába kerül. A kevésbé tudatos vásárlási és főzési szokások mellett a nagyüzemi termelés és szállítás miatt is nagyon sok élelmiszer végzi a kukában. Világviszonylatban ez évi 1,3 milliárd tonnát, Magyarországon nagyjából 400.000 tonnát jelent, azaz hazánkban fejtenként átlagosan 40 kiló élelmiszert dobunk ki évente.

Ha egy étlapról az alábbi fogások közül kell választanunk, melyikkel fokozzuk leginkább a klímaváltozást? Sült csirke, tonhal saláta, lazac-filé. Bár a nagyüzemi csirkefarmok a kegyetlen tartáson kívül nagymértékű ammóniát szabadítanak fel és a tonhal túlhalászása is folyamatos problémát jelent, a lazac okozza a legnagyobb problémát. A túltenyésztett lazactelepek komolyan veszélyeztetik környezetük ökoszisztémáját. Emellett a sűrűn tartott halakat antibiotikumokkal erősítik, húsuikat mesterségesen színezik és kihalászás után általában nagy távolságokra szállítják.

OLVASNIVALÓ

Erzsébet királyné esete a rozmaringgal és más növényes mesék

Az ember valamikor bensőséges viszonyban volt a környezetét alkotó, páratlanul változatos élővilággal. Nem csoda hát, hogy a növények mindig is fontos kulturális és szakrális szerepet játszottak a Föld majd minden népének életében.

A 2010-ben megjelent Mesés növények, növényes mesék című könyvünkhöz hasonlóan e kötetbe is különböző földrészekről származó, többféle műfajba (monda, mese, anekdota stb.) tartozó „növényes mesék” kerültek. A könyv azonban nemcsak a történetek gazdag fantáziavilágát tárja elénk, hanem szakszerűen, de ugyanakkor élvezetesen bemutatja a főszereplőket, magukat a növényeket is. Ezért ez a „mesekönyv” nemcsak gyerekeknek szól, hanem az egész családnak, közös olvasgatásra.

Mire a könyv végére jutunk, megtudhatjuk:

- hogyan hajózik a kókusz a tengeren,
- mit főznek a cukorházban,
- hol ajándékoznak születésnapra őszibarackot,
- miből készül a hawaii virágfűzér,
- miért kerül az olasz lányok keblére bazsalikom,
- mit csinál, aki viricsel,
- miért bugyolálják a vaníliát gyapjútakaróba.

Szűcs Boglárka (szerk.)





Rómaifürdő SE HÍREK

Szakosztályi edzések a Rómaifürdő SE-nél

Kajak-kenu szakosztály (9 éves kortól)

Edzések helye: 1031 Bp. Petur u. 22. („R...” SE Edzőterem)

Időpontok: hétfő, szerda, péntek 15,00-16,30-ig

Jelentkezés: Csipszer Balázs 06-70-326-0327

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

Jelentkezés: Bagi Bálint edzőnél a 06-70-276-6189-es telefonszámon.

KEMPO edzések (14 éves kortól ifjsági és felnőtt)

Edzések helye: „R...” SE Edzőterem (1031 Budapest, Petur u. 22.)

Időpontok: kedd, csütörtök 16,30-18,00-ig

Jelentkezés: Pintér Levente 06-70-425-7092

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 tornateremben.

Olyan fiúk és lányok jelentkezését várom (14 éves kortól), akik szeretnének megismerkedni egy komplex harcművészeti stílussal, melyben a küzdelem mellett (ütések, rúgások, dobások, földharc technikák), különböző más technikai elemekkel is (formagyakorlatok, önvédelem) megismerkedhetnek. Kövess minket a facebookon! <https://www.facebook.com/KusenPaleolitDojo>



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

Túratoborzó

Idén is indul a Nemzetközi Duna-túra (TID) hetedhét országon át Irány a Duna-delta!

Ez már az 59. alkalom lesz. A németországi Ingolstadt-tól tart a túra egészen addig, míg a Duna egygyé válik a tengerrel. A Rómaifürdő SE néhány vízi túrázója már végigjárta a nagy folyót eredetétől a torkolatig – egy-két szakaszt többször is –, de évről-évre újra visszatérnek a már ismerős helyekre, hogy újra átéljék a nemzetközi mezőny együtt evezésének élményét, az együtt táborozás örömeit, a Duna menti települések vendégszeretét. Hét ország, hét nemzet, egy folyó, és mégis minden szakasz más. A Rómaifürdő SE az egymást követő Duna-szakaszokra indít csapatokat, csatlakozva a Nemzetközi Duna-túrához. Az egyesület célja, hogy minden Duna-országban, a nemzetközi táborban legyenek magyarok, magyar vizek, akik szeretik a Dunát, a természet közeli nyaralást, a jó társaságot. Azok jelentkezését várjuk, akik szívesen csatlakoznának a nemzetközi csapathoz.

Az egyesület idei kiemelt túrái:

Passau – Bécs (osztrák Duna) jún.28–július 07. Bécs – Budapest (szlovák Duna)

július 07-16. Silistra – St. György – Duna-delta (román Duna) augusztus 24-szeptember 06.

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



A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület programja 2013. március



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:

Március 14. 18 óra: megemlékezés a Zsámboki keresztnél március 15-ről.

Március 20. 18 óra: Csillaghegyi találkozó a közösségi házban:

Marinka Tóth József (kutató fizikus) előadása

A jövő környezetbarát energiaforrásai és takarékos felhasználása

Március 23.

Húsvéti borvásár és borkóstoló az őstermelői piacon. (Tolnai Iparcikk Centrum parkolója)

10 órától húsvéti készülődés, kézműves foglalkozás, tojásfestés a közösségi házban.

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 ügyvivői testületi megbeszélés előtt Liebe Katalinnál a kézműves házban, illetve a csillaghegyi találkozó programjain. Tel: 70/967 1493

Téltemető farsangi kolbásztöltés Csillaghegyen

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület életében kedves hagyománynak számít a farsangi időszakot búcsúztató téltemető mulatság. Ebből az alkalomból hirdettek kolbásztöltő versenyt február 9-én, ahol a csapatok rutinos versenyzői, felvértezve jobbnál jobb receptekkel, felszerelve a kolbásztöltés valamennyi eszközével, egymás után gyártották a kacsaringós kolbászkarikákat. Mire a versenyre mekék sült formát öltöttek, és a zsűri is a kóstolás végére ért, benépesedett a Csillaghegyi Községi Ház udvara. A lovas felvonulást kicsik és nagyok kísérték figyelemmel, és a dőreégetés során együtt reménykedtek a tavasz mihamarabbi érkezésében.



Varga Mihály miniszeri teendőit félre téve, csatlakozott a csillaghegyi tavaszváróhoz.

Síhétvégék Szlovákiában



A Rómaifürdő SE síelői ebben az évben két hétvégén csábították a havas lejtők szerelmeseit az Alacsony-Tátrába. Chopokon és Donovalyban síeltek.





articsóka
STÚDIÓ

Szeretsz vagy szeretnél rajzolni és festeni?

Az articsóka stúdió várja 5 éves kortól mindazok jelentkezését...

- ... akik szeretnék különböző rajzi, festészeti eszközökkel, kézműves technikákkal megismerkedni
- ... a legkisebbeket, akik szeretnek a mesék birodalmában kalandozni
- ... a nagyobbakat, akik szívesen elmerülnek az alkotásban
- ... felvételizni szándékozókat
- ... külön várjuk a végzett képző- és iparművészeket, akik péntek délelőttként szeretnék modell után dolgozni
- ... mindenkit, aki olyan alkotóműhelyt keres, ahol kellemes környezetben, jó közösségben kreatívan töltheti a szabadidejét
- ... a felnőtteket, akik mindig szerettek volna alkotni, de nem tudták hol kezdjék

1036 Budapest Bécsi út 57-61. 1/B. (a Kolosy térenél)
Telefon: +36 20 99 16 373 info@articsokastudio.hu
www.articsokastudio.hu

„A művészet lemossa a lélekről a mindennapok porát.”

Pablo Picasso

Óbuda szívében, az Óbudai promenádon várja látogatóit az októberben indult **Articsóka Stúdió**. A stúdió létrejöttével egy régi álmom vált valóra, melyre az Új Széchenyi terv Mikroállalkozások fejlesztése című pályázat adott lehetőséget. Egy olyan alkotóműhelyt hívtunk életre, ahol szülők és gyerekek, érdeklődő fiatalok átélhetik az alkotás örömét, kellemes környezetben, kreatívan tölthetik szabadidejüket.

A stúdió legfőbb profilja a művészetek köre, így október óta tartunk művészeti foglalkozásokat gyerekeknek és lehetőséget adunk végzett képző- és iparművészeknek a modell utáni rajzoláshoz. Februárban új csoportokat indítunk olyan fiataloknak és idősebbeknek, akik mindig szerettek volna rajzolni/festeni, de nem tudták hol kezdjék, illetve szombatoként a haladóknak, akik a festés technikáját szeretnék elsajátítani.

Hétfőként kézműves foglalkozásokat tartunk, ahol minden korosztály talál számára kellemes időtöltést.

A művészeti tevékenységek mellett nagy hangsúlyt fektetünk a lelki egyensúlyra, ezért a stúdióban Önismereti és gyermeknevelési konzultációs műhely is működik, mely februártól programsorozatot indít „Ismerjük meg gyermekünket és általa önmagunkat” címmel.

A művészeti foglalkozások mellett sakk, logika és matematika csoportok indítását tervezzük.

Gyermekeknek tartott foglalkozásaink során célul tűztük ki a tehetséggondozást és a készségfejlesztést is, így foglalkozásainkon várjuk mind a kiemelten tehetséges, mind pedig a valamilyen képességterületen nehézségekkel küzdő gyermekeket is.

Műhelyünk egy olyan találkozóhely kíván lenni, ahol az emberek kiléphetnek a hétköznapiakból és feltölthetnek a foglalkozásaink által.

Hirdessen a

Római Parti Hírekben!

Részletek a www.romaifurdo-se.hu weboldalon.

Tel.: 06 1 240 3048

ÚJ MINI KLUB ÓBUDÁN!



Jelen korunk egyik legnagyobb rock-blues-jazz fuvolistája, éneke, dal- és szövegírója **TÖRÖK ÁDÁM** nemrég ünnepelte nagyszerű koncerttel 65. születésnapját. A műfaj hazai ősmotorjának életműve bizonyítja, hogy szövegei, előadói stílusa, zenei ötletei, a közönség szeretete és a benne élő, szünni nem akaró zenei őstűz, spirituális erő, nem csak saját korosztályára, de a mai huszonévesekre is hatással van. Ádám zenéje üzenet, híd és kapcsolat az utána jövő generációknak. Újra felcsendülnek kéthetente a Mini-dalok Óbudán, erről és ide kötődő emlékeiről beszélgettünk a zenésszel.

A **csillaghegyi Attila Hotel klubjában** szeretnénk **minden második csütörtökön** egy zenés-beszélgetős, izogatos-eszegetős bulit, ahol találkozhatunk régi és új barátokkal. Misivel játszunk ketten, ő gitározik, remekül szájherflizik, énekel, én fuvolázok, ordibálok és kezelem a kis japcsi elektronikát. Ez a Mini legkisebb formációja, játszunk régi és új dalokat, blues-okat, balladákat. Nagyon aranyos, hangulatos kis klubocskát ez a Szentendrei út mellett, tehát minden adott a jó bulihoz.

Nemrég a családom is óbudai lett, a Frankel Leó utcába költöztünk, de egyébként is szép emlékek, csodás koncertek fűznek Óbudához. Annak idején mi nyitottuk a Sam Marco utcai Művelődési Házat, az Amfiteátrumban hatalmas Mini bulit csaptunk a '70-es évek végén, aztán több éven keresztül nyaranta a Zichy-kastély kertjében hangoskodtunk a közönségnek. 45 éve vagyok a pályán, s az évek során nagyon sok kiváló zenésszel játszottunk a bandában: Papp Gyula,



Tátrai Tibusz, Németh Lóczy... és még sorolhatnám. Legújabb formációnk, a fúvósokkal, tehetséges, fiatal zenészekkel kibővített Mini Corporation, akikkel március 16-án tartunk nagyszabású „Generációs show”-t a Bem Rockparton. Az Attila Hotelben február 14-én indultunk egy kétórás koncerttel, de aztán éjfélig még beszélgettünk, borozgattunk, felidéztek a haverokkal a régi élményeket. Jön a folytatás, alkalmanként beugranak vendégzenészek is, jamelünk egy kicsit.

Szeretettel várjuk a régi barátokat, ismerősöket, Mini-rajongókat!

Lejegyezte: Orbán Johnny

KÓCSAG KÁVÉ-TEA-BORHÁZ



Római part 25.

EGÉSZ ÉVBEN NYITVA



Óbuda Napja

IV. Római-parti Halászlé Fesztivál
2013. május 4. szombat



Fővédnök: Ruis István programtervező

A halászlé fajtáegységekenkénti, országokénkénti számtalan elkészítési módjai között valami mindig közös: a hal és a víz. A többi hozzávaló minőségét és mennyiségét a nép- és a családi hagyományok szabják meg.

Ezen a fesztiválon ebből kínálunk ízelítőt.

A meghívott csapatok bemutatják a halászlétőzés náluk megszokott módját.

Főzőverseny



A Fesztivál szervezőbizottsága

2013. május 4-én, szombaton 11 és 15 óra között

halászlétőző versenyt hirdet a Pünkösdfürdő melletti zöldterületen, a Duna-parton.

A versenyre nevezhetnek családi, baráti, munkahelyi és civil szervezeti csapatok.

A csapatok sorszámozott kapnak, és az elkészült „versenymű” a sorszámmal ellátott edényben kerül a szakmai zsűri elé.

Amit mi biztosítunk:

1 db halat (2-3 kg)
Kijelölt főzőhely
Hulladékátvitelt
Vízvételi lehetőséget
Szórakoztató programokat

Amit a főzők biztosítanak:

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

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

Csapatok jelentkezését várjuk a +3630/284-68-23-as és a +3670/410-5522-es telefonszámon, valamint írásos regisztrációt kérünk a rphalaszle@gmail.com email címmel

Óbuda Napja IV. Római-parti Halászlé Fesztiválja 2013. május 4.

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



CIRKUSZ ISKOLA

Itt az idő,
hogy megtanuld
amit eddig
nem lehetett!

www.cirkusziskola.hu ★★★★★

Szeretnél jobb egyensúlyérzékkel, jobb kéz ügyességet,
jobb mozgáskoordinációt? Szeretnél látványos
zsonglőr trükköket elsajátítani? Szeretnél megtanulni az
akrobatika és a talajtorna alapjait: kézenállás, flikk, szaltó?

Jelentkezz
telefonon vagy
e-mailben!

06 20 393-1240
vidamsag@vidamsag.com

Edzési időpontok:
Hétfő, Szerda, Péntek
16:45-18:00

Helyszín: 1032 Bp.,
Zápor utca 90. (Az iskola tornatermében)

Facebookon:
Cirkusziskola
Óbudán



SITTES TRENING

...azért, hogy könnyedén
formába hozd magad!

Testet és lelket nem kímélő edzés!

Célunk: minőségi izomzat építése, amivel
komolyabb mutatványokra leszel képes mint
egy tornász!

Funkcionális tréning kizárólag saját testsúllyal!

70 PERC FOLYAMATOS MOZGÁS

EDZÉSEK
MINDEN HÉTKÖZNAP:
19:00-20:30

06 20 393-1240
CÍM: 1032 BP, TÖRZS U. 3.

www.sittestrening.hu



Kulturális ajánló

PLATÁN KÖNYVTÁR 1031 Budapest, Arató Emil tér 1.

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platan@kszki.obuda.hu

Tel.: 439-0936

NYITVA TARTÁS

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

PROGRAMOK

HAIKU-HAJTÁSOK

a Pécsi Origami Kör kiállítása

2013. február 26-án 17 órakor

megnyitja:

Prof. Dr. Vihar Judit műfordító, egyetemi tanár
megtekinthető: **2013. március 19-ig.**

IRODALMI KAKAÓHÁZ

Kivirágzik a platánfánk – játékos író-olvasó
barátkozó Bosnyák Viktóriával
Amikor kivirágzott a fánk fánk c. kötet képei között
virtuális kiállításon barangolunk.

Vetítés, nevetés, dalolás...

8 éves kortól ajánljuk

2013. március 2-án 11 órakor

Az Óbudai Platán Könyvtár Betűkből születtem
sorozatának támogatója az NKA.

ORIGAMI

A Magyar Origami Kör foglalkozása
minden hónap második hétfőjén.

2013. március 11-én,

hétfőn 16 és 18 óra között.

SORSOK, TÖRTÉNETEK, SZERELMEK

vendégünk: Fábíán Janka

2013. március 12-én 17 órakor.

FABRIKÁLÓ

Tűzzománc-iskola Glatz Mariettával

2013. március 30-án 11 órakor.

7 éves kortól ajánljuk.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk.

A programokra a belépés ingyenes.



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

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

2013. március 1., péntek 19.

A ZONGORÁNÁL: DARVAS FERENC

Belépőjegy egységesen: 1000 Ft

2013. március 4., hétfő 10 óra

**NYILVÁNOS PRÓBA AZ ANIMA MUSICAE
KAMARAZENEKARRAL**

Ingyenes belépők igényelhetők a Társaskörben.

2013. március 4., hétfő 19 óra

ALEJANDRO VELA ZONGORAESTJE

Belépőjegy: 1200 Ft, diákjegy: 600 Ft

2013. március 6., szerda 17 óra

JÁTEKOS MUZSIKA 7 X 10 PERCBEN

Műsorvezető: Czigány György

Belépőjegy egységesen: 500 Ft

2013. március 7., csütörtök 18 óra

BALLAI LÁSZLÓ: SZERELMI

DALKERINGŐ

zenés könyvbemutató; Novelláit felolvassa a szerző

Belépőjegy: 800 Ft, senior és diákjegy: 400 Ft

2013. március 8., péntek 19 óra

A HÓNAP ESEMÉNYE

„MOST VAN IDŐ CSUDÁKAT MÍVELNI...”

(Széchenyi István) – TECHNIKATÖRTÉNETI SZALON

Zene, irodalom és tudomány a reformkorban

Belépőjegy: 1600 Ft, diákjegy: 800 Ft

2013. március 9., szombat 19 óra

A ZENE LELKE II.



1033 Budapest, Fő tér 1.

Zichy-kastély

(T/fax: 388-4310)

www.terpszinhaz.hu

márc. 7. csütörtök **Szophoklész: Antigóné** –

tragédia egy részben – 19.00

márc. 8. péntek **Szophoklész: Antigóné** –

tragédia egy részben – 17.00

márc. 12. kedd **S. Szabó István: Hangok** –

monodrámája egy felvonásban –

Rendező: Szinóvá Gyula

Főszereplő: Bódi Beáta

KÖNYVAJÁNLÓ

Grosszman, Vaszilij Szemjonovics:

Élet és sors

Budapest: Európa, 2012.

Vaszilij Grosszman monumentális művét méltán nevezik

sokat „a huszadik század Háború és békéjének”. Az

összehasonlítás nem véletlen: egy történelmi tablóba

ágyazott családregényről van szó, amelynek alapja a

szerző egykori második világháborús haditudósítói

múltja – Grosszman nemcsak a frontos volt jelen,

ANIMA MUSICAE KAMARAZENÉKAR

Belépőjegy: 1800 Ft, diákjegy: 900 Ft

2013. március 10., vasárnap 19 óra

MOISÉS KAUFMAN: A LARAMIE-

PROJEKT

PanoDrama - verbatim felolvasószínház Merényi

Anna fordításában; Belépőjegy: 1000 Ft, diákjegy:

500 Ft

2013. március 11., hétfő 19 óra

KORTÁRSAINK KÖRÉBEN II.

Az EAR Együttes hangversenye

Belépőjegy: 1200 Ft, diákjegy: 600 Ft

2013. március 20., szerda 19 óra

BUDAPEST BÁR: HOLNAP – Fényes Szabolcs

dalai

Belépőjegy egységesen: 3500 Ft

2013. március 21., csütörtök 19 óra

UTÓPIA – Kassák Lajos (1887-1967) a 20. századi

magyar szellemi élet egyik leghatásosabb, világszerte

elismert alakja – író, költő, képzőművész, szerkesztő

– élete utolsó bő két évtizedében Békásmegyeren

majd Óbudán élt. 2012-ben ezzel az esttel ünnepelte

az Óbudai Társaskör a 125 éves Kassák Lajost, melyet

most a Kassák Múzeum felkérésére megismétlünk.

Belépőjegy: 1000 Ft, diákjegy: 500 Ft

2013. március 22., péntek 19 óra

GITÁRMUZSIKA ÓBUDÁN

Párhuzamos utak – PUSZTAI ANTAL

GITÁRESTJE

Belépőjegy egységesen: 1500 Ft

2013. március 23., szombat 14.30-tól 17 óráig

MOZART KLUB

Kicsiknek 14.30-tól és nagyoknak 15.30-tól –

OPERAJÁTSZÁS FIATAL SZEMMEL

Befogadó színházi előadás 19.00

márc. 18. hétfő **Csurka István:**

Írószövetségek harca 19.00

márc. 19. kedd **Csurka István:**

Írószövetségek harca 19.00

márc. 20. szerda **A holdbeli csónakos** –

kalandos játék Weöres Sándor műve nyomán 15.00

márc. 25. hétfő **Vendégünk Hrabal** –

beszélgetés zárt körben Hrabalról – performance

19.00

Szeretettel vár mindenkit: Bucz

Hunor és a Térszínház társulata

Féléves klubigazolvány: 1000 Ft

2013. március 23., szombat 19 óra

ÓBUDAI KAMARAZENÉKAR

HANGVERSENYE

Belépőjegy egységesen: 500 Ft

2013. március 24., vasárnap 19 óra

SZONÁTA ESTEK II.

G. Horváth László – hegedű; Kiss Péter – zongora

Belépőjegy: 1000 Ft, senior és diákjegy: 500 Ft

2013. március 27. szerda 19 óra

SZÍNHÁZI VILÁGNAP – A SZKALLA

LÁNYOK

Örkény István Macskajáték című kisregénye alapján

színpadra alkalmazta: Berényi Gábor

Erzsi - Béres Ilona; Giza - Tordai Teri

Belépőjegy: 2500 Ft, diákjegy: 1250 Ft

2013. március 28., csütörtök 19 óra

RÁCZ ÖDÖN, a Bécsi Filharmonikusok

szólónagybőgőse és BALÁZS JÁNOS

zongora hangversenye

Belépőjegy: 1500 Ft, diákjegy: 750 Ft

ÓBUDAI TÁRSASKÖR GALÉRIA

2013. március 13 – április 7.

KOVÁCS ZSUZSA DRÖLMA

KÉPZŐMŰVÉSZ KIÁLLÍTÁSA – Az Óbudán

élő és alkotó művész ritkán jut kiállítás

lehetőséghez, ezúttal textilműveit mutatjuk be.

Ezek tulajdonképpen „szabadkézi rajzok”

nagyméretű vásznon, varrott technikával.

2013. március 18 – április 17. Kisszalón

50 ÉVES A LISZT FERENC

KAMARAZENÉKAR – kiállítás

Belépődíj:

1800 Ft, a gyerekelőadásokra 800 Ft,

szakmai jegy: 800 Ft

A színház a műsorváltoztatás jogát fenntartja!

Jegyrendelés:

üzenetregisztrációs telefonon: 388-4310

e-mailben: terpszinhaz@gmail.com

a TERSZINHÁZ honlapján online: www.terpszinhaz.hu

Szamosvári Gyöngyvér mobilján:

06-30-391-9765

Krúdy Gyula: Gasztrohangulatok

Budapest: Alinea, 2012.

A Gasztrohangulatok Krúdy Gyula műveiből készült

válogatás. A piac illata, A mellékutcai vendéglő, az

Előhang egy kispörkölttől s még további harminc

elbeszélés az ételkészítés és étkezés élvezetét, a

vendéglátás művészetét tárja elénk. Krúdy gasztronómiai

témájú írásai a múlt hagyományait és hangulatát idézik.

Nem csupán élvezetes időtöltést nyújtanak: kétséget

sem hagynak afelől, hogy a jót s jól enni tudománya mai

gasztrokultúránk egyik megalapozója is.

Napsütötte Szakácskönyv és Fűszeres Szakácskönyv – Tericum Kiadó, 2012

Dr Osman Péter ismertetése

„A Teremtő arra kötelezte az embert, hogy léte fenntartása
céljából egyen, erre étvágygal ösztönzi, és az élvezettel
jutalmazza.” A Tericum két új szakácskönyve – szépséges és
kitűnő útmutatója a kulináris művészetben – segít abban,
hogy ilyen élvezetekkel bőségesen jutalmazzuk magunkat és a
szeretteinket.

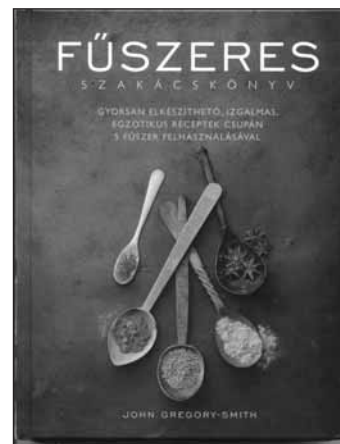
Az első szerzői Frances és Edward Mayes – amerikai házaspár,
akik egy toszkán városkában egy régi házból csodálatos
második otthonot teremtek, élni a klasszikus toszkán vidéki
életet (már amennyi megmaradt belőle). Aki ezt megteszi, az
nyilvánvalóan igen bölcs, és érti, szereti az emberséges életet.
Ez a bölcsesség, egészséges életszeretet, és a belőlük táplálkozó derűs kedély megragadóan sugárzik e
könyvből is, amely a Tericumnál immár az ötödik a toszkán élet szépségeiről, egyszerű, mégis oly
kifinomult mindennapi örömeiről. Utóbbiak háttérre előtt itt két vonulat kínál a fentebb idézett élvezetet:
több mint 150 recept ellenállhatatlanul vonzó étkekről, valamint megragadóan hangulatos kis jegyzetek,



leírások eme ételek elkészítésének, és – a belőlük meríthető örömeket felfokozó – toszkán szokások
szerinti elfogyasztásának gyönyörűségeiről, hangulatfestéssel, olykor apró toszkán életképekkel.
Előadásukban már a hozzávalók beszerzése is élmény, hiszen a vásárlás kedves találkozásukhoz vezet,
a helybéliekkel barátként is rendszeresen megajándékozzák egymást, emellett maguk is
termeszetesen, gyűjtögetnek – mindezzel, s a kölcsönös
meghívásokkal kitarul előtűnk a toszkán élet. Szintúgy az
étkek elfogyasztásának leírásánál: ahhoz arrafelé mindig
hangulatos baráti társaság dukál, és ők jó kedvvel
mesélnek erről is. Elbűvölő képekkel illusztrált könyvük
tartalma úgy épül fel, akár egy hagyományos toszkán
vacsora: előételekkel indul és a fogásokat a desszertek
zárják le.

Fűszeres szakácskönyv. Egy fiatalember könyve, aki
hivatásul választotta a fűszeres étkekkel való remeklést,
azt kitanulni beutazta a világot, s e tudása legjavát sűrítette
a kötetbe: „Gyorsan elkészíthető, izgalmas, egzotikus
receptek csupán 5 fűszer felhasználásával.” A már 9
országban kiadott, étvágygerjesztő fényképekkel gazdagon
feldíszített könyv száznál több csábító recepttel, kis
kommentárokkal és fűszermutatóval szolgál – inycsiklandó
utazással a világ és ennivalói körül.

Bon appétit!





ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

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

SAN MARCO GALÉRIA

Március 8. péntek 18.00

Szotyori László festőművész kiállítása

A kiállítás március 22-ig, hétköznapokon 9-16 óráig ingyenesen látogatható.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Március 22. péntek 19.00 – Irodalmi kávéház

Jegyár: 500 Ft. A jegyár magában foglalja egy kávé/tea árát! Verspincérek:

Március: Kubik Anna Kossuth-díjas, Jászai Mari-díjas, a Magyar Köztársaság Érdemes Művésze, színművész

A humor nagygáúji; Jegyár: 1000 Ft

Március 1. péntek 19.00

Kabos Gyulára emlékezésünk

Közreműködik: **Kiss József** színművész, dramaturg, a Szolnoki Szigligeti Színház művészeti vezetője és **Faragó András** színművész

KÖRMENDI JÁNOS BÉRLET: 15.00,

Turay Ida bérlet: 19.00

Jegyár: 2800 Ft, 2500 Ft, 2000 Ft – helytől függően.

A színház a műsor és időpont változtatás jogát fenntartja!

Március 23. 15.00, 19.00 Liliomfi (vígjáték)

NYUGDÍJAS BÉRLET 2013 TAVASZ

Jegyár alkalmanként: 1200 Ft, 1100 Ft 1000 Ft

Március 20. 10.30 Te + Én – Détár Enikő és Rékasi Károly musical estje

ZENÉS-MESÉS BÉRLET

Bérlet ára: 2400 Ft, jegyár: alkalmanként 1000 Ft

Március 13. szerda 10.00 és 14.30

Kolontos Palkó – a Nektár Színház előadása

CSALÁDI VASÁRNAPOK

Jegyár alkalmanként: 1000 Ft és 1200 Ft

Európai hangszercsodák

Március 24. vasárnap 10.00 A népzene

Jegyár: 1000 Ft /1 gyermek + 1 szülő/

Március 3. vasárnap 10.00 A telhetetlen

méhecske A Habakuk Bábszínház előadása.

Március 10. vasárnap 10.00

A bátor nyulacska

KONCERT

Március 9. szombat 20.00



Óbudai Kulturális Központ Civil Ház

1036 Budapest, Kolosy tér 2. (piac, galéria)

Tel.: 06-1 262 02 62, 06-30/247-4819

www.kulturkozont.hu

Szombat 9.30-13.00

ELVESZETT ÁLLATOK ALAPÍTVÁNY

foglalkozásai: a felelős állattartásról.

Kísérő programként minden alkalommal: barkácsolás, festés, kutya, nyuszi mintázás.

Hétfő 16-17.30 **SPORTPOHARAK klub** készség és

képességefejlesztő klub korhatár nélkül.

Minden hónap első hétfője 11.00 – 12.00

BACH VIRÁGTERÁPIA tanácsadással.

Tanácsadó: Lehotkai Krisztina terapeuta.

Minden hónap első és utolsó kedd délutánján 16.00

NÉPI KÉZMŰVES MŰHELY

Pest budai Kézműves Népművészeti Egyesület: évszakokhoz kötődő alkotások, nemezelés, kosárfonás, gyöngyfűzés, papírhajtogatás. . .

Március 1-től Júniusig.

CSILLAGÁSZATI KIÁLLÍTÁS Magyar Csillagászati Egyesület – Éder István magyar asztrofotós csillagászati objektumokat megőrkítő felvételeinek kiállítása.

Március 7. csütörtök 17.00

VENDÉGSAROK: Shaffer Erzsébet író-olvasó találkozó – titkok, kalandok, találkozások.

Március 21. és április 18. 14.30-16.00

ORIGAMI

Péterfy Bori és a Love Band

Jegyár: 3000 Ft, 2500 Ft, 2200 Ft

TÁNCOS PROGRAMOK

Sirtos görög táncház

Március 3, 10, 24. vasárnap 17.00-21.00

Jegyár: 1000 Ft

Március 8. péntek 20.00-24.00

Casablanca táncház; Jegyár: 1300 Ft

ELŐADÁSOK

Történelmi előadássorozat

Előadó: Dr. Tóth József történész Az előadások ingyenesek.

Március 5. kedd 15.00 Deák Ferenc

Művészettörténeti előadássorozat

diavetítéssel Előadó: Garami Gréta művészettörténész Az előadás ingyenes.

Március 28. csütörtök 17.30 „A festmény olyan, mint ablak” – Szotyory László kiállítása kapcsán

Pszichológia, időfizika

Minden csütörtökön 17.15-22.00

Előadó: Kisfaludy György, Barna-Fóris Ágnes

Jegyár: 800 Ft, nyugdíjasoknak és diákoknak: 400 Ft

BÖRZÉK

Március 17. vasárnap 9.00-17.00

Ásványbörze és bonsai kiállítás Jegyár felnőtteknek: 600 Ft, nyugdíjasoknak, gyerekeknek: 300 Ft

Március 23. szombat 9.00-13.00

Babaruhabörze

KLUBOK

„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub - Minden kedden 10.00-14.00

Baba-mama klub - Közösségbe nem járó babáknak hétfőnként 9.00-11.00.

Önzetlen egészségfenntartó klub - Minden szerdán 16.00-20.00

DON BOSCO AKADÉMIA

Minden hónap 2. keddjén 18.00 órákor a színházteremben a katolikus egyház legismertebb képviselői, a hazai szerzetesközösségek előljárói és mérvadó világi közszereplők beszélgetnek a hitről, a nevelésről, a családról és a nem is olyan bonyolult emberi lélekről.

Következő alkalom: **Március 12. 18.00**

Téma: Evangelizáció, nevelés, szabadidő

Előadó: dr. Beer Miklós, a váci egyházmegye püspöke

Beszélgetőpartnerek: Haász Sándor labdarúgó, edző, sportvezető, P. Ábrahám Béla szalézi tartományfőnök és Csány Márton, a Szalézi Ifjúsági Mozgalom elnöke, animátor

Péntekenként 14.00-18.00

KAMASZTER ALAPÍTVÁNY Kreatív játékok – készség- és képességefejlesztő foglalkozás, korhatár nélkül

Kedd 15.00-16.00, szerda 10.00-11.00

3-1-2 MERIDIÁN TORNA

Élj 100 évet egészségesen Dr. Eőry Ajándok tanítványaival. Olyan, kínai professzorok által kifejlesztett módszer, amely alkalmas az egészség megőrzésére.

Hétfő 15-16, Kedd: 10-11, Csütörtök 16-17

ETKA Jóga Testi-lelki felüdülés heti három alkalommal, minden korosztálynak ajánlott.

Hétfő 10.00 – 10.40 **BABA-MAMA FITNESS**

Közös játék és mozgás! A gyermekek mozgástevékenységére épített foglalkozásokon, az együtt játszás során mélyül az anya – gyermek kapcsolat.

Csütörtök 10.00 – 12.00 **ANGOL NYELVŰ BABA-**

MAMA KLUB Ahol az angol dalocskák és mondókákon túl az otthon lévő kismamák szinten tarthatják, vagy fejleszthetik angol nyelvű tudásukat.

Péntek 10.00 – 11.00 **BABAVILÁG**

Védőnőkkel, akik segítenek a babákkal kapcsolatos problémák, aggodalmak kezelésében

Hétfő – csütörtök 12.00 – 15.00

TEAHÁZ, TRACCPARTI, KÁRTYASAROK

Idősebb korosztálynak szánt szabadidős program. Kártya, társasjátékok kipróbálása, teázás, receptek cserebereje.

Szerda 16.30 – 17.30 **ARGENTIN TANGÓ**

TANFOLYAM Alapfokú táncoktatás folyamatos bekapcsolódási lehetőséggel.

MINDEN PROGRAMUNK INGYENES!

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Bp. Mátyás király út 11-15.

tel./fax: 240-0752

mobil: 06-30/523-0454

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

CSILLAGBÉRLET Bérlet ára: 2100 Ft, jegyár

alkalmanként: 800 Ft

Március 18. hétfő 9.30

MESÉS HÉTVÉGÉK

Házigazdák: Gyenes Zsuzsa (Mesezenő) és Szmirnov Krisztina (Tipegő).

A foglalkozások után, zenés családi torna Kozma

Zsuzsannával. A belépés díjtalan.

Március 9. szombat 10.00

Csigabiga, gyere ki!

Tekerjük, körbefonjuk, hátunkon visszük. . . A csigacsalád nem csak a mesében lesz főszereplő, hanem a játékban és a kézműves alkotásban is – változatos anyagokkal és technikákkal, a család aprajának és nagyjának.

CSILLAGMŰHELY

Kézműves foglalkozások az egész család számára! A belépés díjtalan.

Március 2. szombat 10.00-18.00

Gyapjú nap

Egész napos családi program, melynek keretében minden a gyapjú körül forog. Természetes alapanyagoktól a kész termékekig. Amit kipróbálhatsz: gyapjútisztítás, kártolás, gyapjú- és fonalfestés, játékos színkeverés, gyapjúkép- és gyapjútündér készítés, nemezelés, fonás gyalogorsón és rokkán, fonaljátékok, kötés, horgolás, szövés.

16.00 Angyalbárányok – az Árgyélus Színház műsora

A gömöri népmese Écsi Gyöngyi előadásában hallható a legkisebb, legszegényebb pásztorlegényről, aki bátorságának és nagytelkűségének köszönhetően olyan utakat is megjárhat, amelyeken nem emberi halandók járnak.

Kézműves jegyek ára foglalkozásonként: 200 Ft

A műhelyfoglalkozások mellett alapanyag és kézműves

portéka vásár.

Az udvaron ismerkedés az alpakkával.

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest, Csobánka tér 5.

telefon, fax: 243-2432, 243-2433

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

KIÁLLÍTÁS

Március 18. hétfő 18.00

Szipál Márton és tanítványai

A legendás fotóművész, a hollywoodi sztárok, az elegancia és a szépség örökifjú fotósa, a XX. század egyik legszínesebb művészegyenisége. A kiállításon a Mester képei mellett tanítványai, Börzsey B. Bálint és Fekete Éva munkái is láthatóak.

A kiállítást megnyitja: Szipál Péter fotóművész

Közreműködik: Bódy Magdi jazzénekes

A kiállítás nyitvatartási időben ingyenesen megtekinthető

március 31-ig.

Március 22., április 26. péntek 16.30

Aprók tánca a Kolompos együttessel

Táncház kicsiknek és nagyobbacskáknak.

Jegyár: 1000 Ft (2 éves kor alatt ingyenes)

Nosztalgia bérlet

Jegyár alkalmanként: 1200 Ft

Március 11. hétfő 15.00

Koltai kabaré

Koltai Róbert zenés kabaré estje, sok improvizációval.

RENDEZVÉNY

Március 20. szerda 18.00

Művészeletek – életművészek

A sorozat népszerű, nem mindennapi életpályával büszkélkedhető művészeket mutat be. Életközeli pillanatok, élettörténetek, amiket még nem hallhattak sehol. Mindezt sok zenével fűszerezve. Az estek háziasszonya: **Bódy Magdi** jazzénekesnő.

Márciusi vendégünk: **Koós János** énekes, humorista,

színművész Jegyár: 1000 Ft

Március 23. szombat 10.00-13.00

Húsvéti készülődés

Játékos foglalkozással egybekötött ünnepváró kézműves foglalkozás Gyantár Berta vezetésével.

Kiállítás és vásár a Közösségi Házban működő kerámia és fazekas műhely munkáiból.

IRODALMI CSILLAGDÉLUTÁN

A vendégekkel Gyimesi László író, költő beszélget.

Közreműködik Bor Viktor – színművész. A belépés díjtalan.

Március 13. szerda

17.30 Kőfaragó József festőművész, a békásmegyeri

Képzőművész Kör festőtanárának kamara kiállításának megnyitója. A kiállítás ingyenesen megtekinthető március 27-ig.

18.00 Madár János író, költő, szerkesztő, a Rim Kiadó vezetője, az Arcok és Énekek antológia sorozat szerkesztője, a Magyar Írószövetség, a Nagy Lajos Irodalmi és Művészeti Társaság tagja, a Váci Mihály Irodalmi Társaság alapítója, vezetője, az alternatív Tokaji Írótábor alapítója, szervezője, az irodalmi élet jelentős alakja.

NÉPEK TÁNCA

A belépés díjtalan.

Március 9. szombat 18.30-20.30

„Táncra magyar!”

Nemzeti ünnepünk alkalmából Csiki Gergely néptáncpedagógus és a Göncöl Néptáncgyűttes segítségével felelevenítjük a 48-as szabadságharc torborzó táncait és a katonabúcsúztató bálók hangulatát. Kísér a Magos Zenekar. Mindeközben a Zeng a lélek énekcsoport Juhász Réka vezetésével katonanótákat tanít. A belépés díjtalan.

ZENEI KLUB

Március 1. péntek 19.30

Dolhai Attila

A Budapesti Operettszínház művésze a közelgő nőnap

alkalmából ad koncertet.

Zongorán kísér: Kovács Adrián

A koncert után dedikálás.

Jegyár: 1200 Ft

ELŐADÁS

Színházi kulisszák mögött

Színház történeti kuriózum sok fotóval, archiv hangfelvételek bejátszásával, színházi anekdotákkal és beszélgetéssel. Előadó: Sezebényi Ágnes színház történész, múzeumpedagógus. A belépés ingyenes.

Március 08. péntek 18.00

Nagy Endre és a pesti kabaré születése

A kabaré dicsőéses korát idézzük meg, bemutatva a műfaj sztárjait, színtereit és nem utolsó sorban Nagy Endrét, aki nélkül a pesti kabaré nem is létezhetne.

Kerecsenfészek

Östörténeti hagyományörző műhely vasárnaponként 15.00 órától

Támogatás: 800 Ft

Március 10. Két előadás

Berényi László: Köristen - az igazi Szent Korona Tan

Kovács-Barta Dorottya: Erdő, mező asztalt bont

Március 24. Kovács Kálmánné Nóri: Naphimnuszok, fényfohászok, őseink hitvilága

Minden hónap első hétfőjén 18.00

Asztrológia klub

Vezetí: Takács Krisztina. A belépés ingyenes.

Március 4. hétfő 18.00 Karma a horoszkópban. Mire jó az asztrológia?

Lélegzondozó fórum

Előadó: Bástyai Frigyes. A belépés ingyenes.

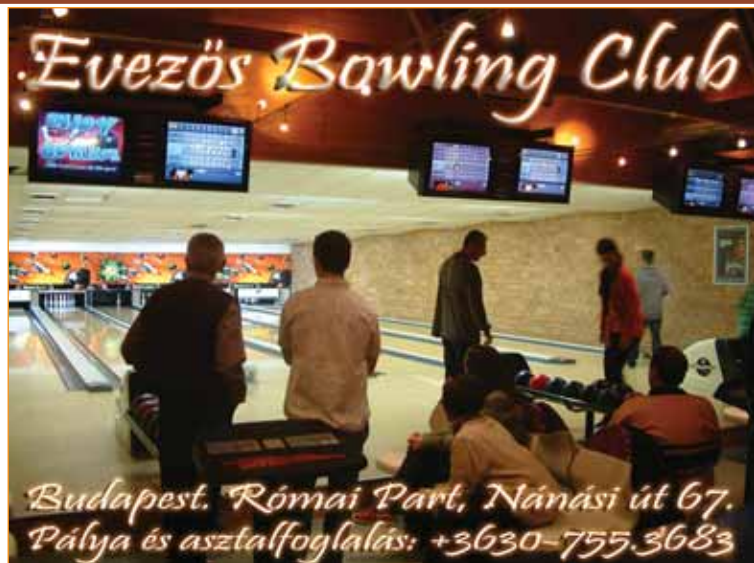
Március 26. kedd 18.00 Kineziológia (János Péter v.ea.)

BÖRZE

Március 2. szombat 8.00-13.00

Bababörze

Asztalár: 2500 Ft. Asztalfoglalás: a börsét megelőző héten hétfőn. Egy fő részére maximum 2 asztal foglalható!



Szeretettel várjuk Önöket harmadik kerületi
Bowling Clubunkban

- 6 bowling pálya
- szombatonként élőzene
- magyaros és nemzetközi konyha, SÜLT HEKK
- rendezvények, babasúrok, céges partik teljes körű lebonyolítása

Érdeklődés, asztal- és pályafoglalás:

061-240-0355
0630-864-5562
0630-755-3683

3. kerület, Nánási út 65-67.



www.evezossorkert.hu

VOGALONGA 2013-ban IS!

Május 17-20. Olaszország - Velence!

A Rómaifürdő SE idén is részt vesz Olaszországban a velencei hosszú evezésen. A 32 km-es tengeren, lagúnákon átvezető vízi út érinti Buranot, Muranot és a Canal Granden visz Velence központjába. A Vogalonga egy olyan verseny, ahol minden regisztrált nevező hajóegység kap rajtszámot, de még sem a versenyen van a hangsúly. Egy színpompás délies hangulatú felvonulás inkább, ami egyben egyfajta figyelem felhívás a túlzott motorizáció veszélyeire, ami napról-napra aktuálisabb Velence életében. Egyesületünk évről-évre részese ennek a megmozdulásnak. Hajóparkjának egy részét ilyenkor a – pünkösdi hétfőjén – áttelepíti a Jesolo félszigetre, Cavallino Treportiba, hogy a vállalkozó szellemű túrázó csatlakozhassanak a három-négyezer kézihajátáros hajót felvonultató mezőnyhöz.



A túra költségei:

- 1) 225 euro/fő: nevezés, utazás, szállás, hajó
- 2) 140 euro/fő: egyéni utazással

Jelentkezési

határidő:

2013. április 10.

100 euro előleg befizetésével.



FONTOS!

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

További információ és jelentkezés:

Rátkai János, tel.: 06-20-9436-521 ill. honlapunkon: www.romaifurdo-se.hu

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



TEMSEA Opalin 29+1 fő

Kilométer-díj:
230, 240 Ft/km + 27 % áfa
Óra-díj: 5.500 Ft/óra + 27 % áfa



Dolgozói szállítás (cégek dolgozóinak napi szállítás, csapatépítő tréningek)

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

Legyen az utasunk...!
Rátkai Csaba

