

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2013. XXI. évf. 2. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Czinél
cukrászda és kávéház

Budapest, III. kerület, Nánási út 55., tel: 1/240-1188
Nyitva tartás: H-P: 8.00-22.00, Sz-V: 9.00-22.00

www.cziniel.hu

Reggel 8,00-tól este 22,00-ig várjuk Önöket.

DIEGO
SZÖNTES • PVC • PARKETTA • FÜGGŐNY

WOOD STEP
LAMINÁLT PADLÓ

BOMBA ÁR!

1.699
Ft/m²

7 mm havasi bükk
2,964 m²/doboz - 5 036 Ft/doboz

7 mm boston tölgy
2,49 m²/doboz - 4 231 Ft/doboz

7 mm vadcserezsnye
2,964 m²/doboz - 5 036 Ft/doboz

8 mm barcelona tölgy
2,13 m²/doboz - 3 619 Ft/doboz

8 mm tabak akácia
1,985 m²/doboz - 3 373 Ft/doboz

10
ÉVEZS GÁRANCIA

Ajándékaink 2013. május 1-31-ig,
ezen belül a készlet erejéig érvényesek!

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

IV. Római-parti Halászlé Fesztivál



Óbuda Napján
Pünkösdfürdőn
2013. május 04.



Halászlé főzőverseny

Óbuda vízre száll a 165 éves magyar hadihajózás tiszteletére - Sárkányhajós emlékfutam



II. Kézi Hajtásúak Napja - XII. Vízi túra Kupa Sport-sor

Küzdősport bemutatók, Zumba -párbaj, Rock and roll parti
Vásári forgatag: vidámpark, kirakodók, mutatóványosok, Lacikonyha, borkóstoló, halétel bemutató

Látogasson ki a Pünkösdfürdői Duna-partra május 4-én!

Rómaifürdő SE

Római SE



A tartalomról

Kedves Olvasó! – „Lángszárnyakon röpköd felénk a nyár”

Vers – Kosztolányi Dezső: Pünkösdi Rómaifürdő SE Hírek: Erdélyi útjain, Tavaszsi kisvasutas túra a Börzsönyben Sportolási lehetőségek a Rómaifürdő SE-nél Túratorborzó: Idén is indul a Nemzetközi Duna-túra Testépítő és fitness hírek

Szezonnyitó találkozó a Rómaifürdő SE vízi telepén
Vogalonga 2013-ban is!
Bérczi Szaniszló – Kisázsiai művészet – kifestő sorozat
Suli Hírek: Dr. Béres József Általános Iskola, Aquincum és Fodros Általános Iskolák
Állatorvosi rovat: Egészség és esztétikum I.
IV. Római-parti HalászléFesztivál Óbuda napján

Környezetvédelem: Csernobil 27 éve, Megy a Critical Mass – Jön a bubi!, Rezsicsökkentés környezettudatos módszerekkel
Szabadtéri tüzek megelőzése
Zöld hulladék
Római Sportegyesület
Antal Jenő, a masször
Olvasónktól – Rovatindító
Mozdulj rá! 2x3- Újabb sportrendezvény sorozat - Óbudán

Életmód mozaik: A változatos saláta, fűszer és gyógyító olajok
Kulturális ajánló: Platán könyvtár, Óbudai Társaskör, Óbudai Kulturális Központ, Csillaghegyi közösségi Ház, Békásmegyeri Községi Ház, Civil ház
Dr. Osman Péter könyvismertetője – Márai Sándor: Boros könyv
Tisza-tavi vakáció

Kedves Olvasó!

„Lángszárnyakon röpül felénk a nyár”

Piros Pünkösöd napját ezer éve virággal köszöntik Európa számos országában. Saját virága is van ennek az ünnepnek, a pünkösdi- avagy bazsarózsa. Egy virág, ami az életet hirdeti, ami az életről szól, a szeretetről beszél. Májusi virágnak tartják: virágzása azt üzeni, hogy itt a nyár. Az egyházi ünnepen túl, számtalan népszokás kötődik ehhez a Húsvéthoz igazodó jeles napnak. A szokások ma már kihalóban vannak, de az ember érzi, ünnepre, pillanatnyi csöndre, játékra, társaságra szükség van most is. Üzenetet hordoznak ezek az ünnepek, az ember és a természet szeretetét hirdetik, csupa olyat, amiben megkapaszkodhatunk, és amik által továbbléphetünk. A régi szokások lehet, hogy már csak a múlt emlékei között kapnak helyet, de jönnek helyettük új szokások, hagyományok, évfordulók, ünnepnapok. Ilyen a kerületünkben az Óbuda Napja, ami hasonlíthatunk egy gyönyörű, színes kora nyári csokorhoz. Május első szombatján már szokássá vált, hogy kerületi közintézmények a helyi civil szervezetekkel vállaltva egy teljes napot megtöltenek tartalmas, színes programokkal. Az idén sem lesz ez másképp: megszámlálhatatlanul sok helyszín, jobbnál jobb kínálat. A Római SE és a Rómaifürdő SE Pünkösdfürdőre – mégiscsak Pünkösöd közeleg!- hívja azokat a fiatalokat, idősebbeket, családokat, kicsiket és nagyokat, akik könnyed kikapcsolódásra vágnak, esetleg szívesen költöznek ki a helyszínre a szabadtéri főzés minden kellékével, hogy csapattá kovacsolódva benevezzenek a Halászlé főzőversenybe. A közelgő Anyák napjára és a Pünkösdi ünnepre szeretettel nyújtjuk át ezt a fesztivál-csokrárt Óbuda Napján, május 4-én. Azért, hogy ne maradjunk virág nélkül, küldök egy csokrot így virtuálisan minden kedves, gondoskodó édesanyának, és azoknak, akik megtisztelnak bennünket ezen az említett szombaton, és csatlakoznak hozzánk. A vers pedig legyen mindenké, aki velem együtt hiszi, hogy a május, a pünkösöd, a pünkösdirózsa már a nyarat hirdeti.

Fehér Ágnes

Kosztolányi Dezső Pünkösöd

Lángszárnyakon röpül felénk a nyár,
az éj meleg s már perzselő a reggel,
bolygunk az éjbe álmodó szemekkel,
s ritkán találunk hűvös árnyra már.

Az ég fakó, az éjjel is rövid,
alig bújik el a nap egy bokorba,
aztán ragyogva, új erőbe forrva
kiszáll s az égre lánguszályt röpít.

A róna várja a húsfényű holdat,
leng a kalász, vérszínű rózsá lángol,
leszáll a boldogság a másvilágból.

A néma csillagok reánk hajolnak,
és álmodó, fáradt fejünk körül
színes, aranyló lepkera röpül.



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

Tavaszi kisvasutas túra a Börzsönyben

A Rómaifürdő SE hagyományos tavaszi túrája a Börzsönybe invitálta a hegyi kirándulások kedvelőit. Az idei túra a börzsönyi kisvasutak világába vezetett: Szobon szállt fel a csapat a Márianosztrára tartó kisvonatra. A rövid nosztrai séta után a hegyen át vezetett a kiránduló út Nagytáspusztára, ahol a egy újabb kisvonat várt az erdőjárókra, és egészen Nagybörzsönyig vitte őket. Ott megismerkedtek a kirándulók a hangulatos, hegyekkel közbezárt falu nevezetességeivel: vízi malom, bányászház.



Hanula fotó

Erdély útjain

Felderítő túra kis létszámmal, sok kilométerrel

A tavaszi meleg hullámmal érkezünk Erdélybe, volt részünk nappali kánikulában, éjszakai didergetős hidegben, jártunk térdig érő hóban. Rácsodálkoztunk a természet alkotóerejére, amikor végigjártuk a Tordai-hasadékot, a Torockói székelykő lábánál éjszakáztunk. Miután bevettük Segesvárt, Székelyudvarhely felé indultunk. Ivóban leltünk szállásra, onnan elkalandoztunk Székely Varságba. Másnap a Madarasi Hargitát céloztuk meg. Térdig érő hóban, ordító szélben érkezünk a hegytetőre, ahol szívet dobogtató látvány fogadott bennünket: a tetőn szétszórtan felállított apróbb-nagyobb kőhalmok és köfeliratok, valamint a keresztek és kopjafák dacoltak széllal. Talán nem tudjuk megfogalmazni, de aki itt járt egyszer, biztosan megérti, miért Szent a székelyeknek ez a hely. A következő két napban eljutottunk medvelesre – medvét is láttunk! -, jártunk a Békás-szorosnál és a Gyilkos-tónál. Csíkrákoson a Vándor Székely Fogadóban igazi magyaros vendégszeretet birt maradásra. Csíksomlyón tett látogatásunk után a Maros völgyének mentén indultunk haza.

Fehér Ágnes – Rómaifürdő SE



A Székelyek szent hegyén

Hanula fotó

1%-ot a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 21 éve szolgálja a környéken élőket változatlan céllal: szervezett keretekkel biztosítani a szabadidő sportos eltöltéséhez, mind több gyerekkel és felnőttel megismertetni a vízisportok szépségét, átmenteni valamit a Római-parti hagyományokból.

Támogassa Ön is személyi jövedelemadójának 1 %-ával!

1% Rómaifürdő SE Adószám: 18040551-1-41 1%

Előre is köszönjük a segítséget!





Rómaifürdő SE HÍREK

SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK A RÓMAIFÜRDŐ SE-nél

Kajak-kenu Szakosztály (9 éves kortól)

Edzések helye: 1031 Bp. Nánási út 58. (vízitelep)
Időpontok: hétfő, szerda, péntek 15,00-17,00-ig
Havi tagdíj: 6.000,-Ft
Jelentkezés: Csipszer Balázs 06-70-326-0327

Iskolai szabadidősport keretében csoportos kajak-kenu oktatás

Oktatás helye: 1031 Budapest, Nánási út 53.
Időpontok: kedd, csütörtök 12,00 és 17,00 óra között, előre egyeztetett időben
INGYENES!
Az oktatást tartja: Rátkai János és Deme József
Jelentkezés: Rátkai János 06-20-9436-521

Kajak-kenu felnőtt oktatás

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

Kosárlabda Szakosztály (7-12 éves korig)

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

KEMPO edzések (14 éves kortól ifjúsági és felnőtt)

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

TESTÉPÍTŐ ÉS FITNESS HÍREK

2013. április 21-én került megrendezésre a Magyar Testépítő és Fitness Szövetség által szervezett Magyar Kupa, melyen az „R...” SE színeit két versenyzőnk képviselte. Az erős mezőnyben Cserven Gréta Minősítő kategóriában ezüst minősítést szerzett. A Fitt Modell kategóriában pedig 5. helyezést ért el.

Kapitány Bernát klasszikus testépítés + 180 cm-es kategóriában 1. helyet szerzte



meg. Man's Physique kategóriában 2., a Testépítés – 90 kg-os kategóriában szintén 2. helyezést ért el.

2013. április 28-án a Millenárison rendezték meg az IFBB Eisberg Fitness Kupát.

Cserven Gréta a Minősítő kategóriában arany minősítést szerzett. Junior Fitt Modell kategóriában 5. helyezést, Felnőtt Fitt Modell kategóriában 6. helyezést, Body Fitness Junior kategóriában 3. helyezést, Body Fitness Felnőtt kategóriában 3. helyezést ért el.

Gratulálunk versenyzőinknek!



Túratoborzó

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

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

Az egyesület ideai kiemelt túrái :

Passau – Bécs (osztrák Duna) jún.28–július 07. Bécs – Budapest (szlovák Duna) július 07-16. Siliistra – 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.

Szezonnyitó találkozó a Rómaifürdő SE vízi telepén

Nem sok jóval bíztatott az időjárás április 13-án, amikor hivatalosan is megnyitotta idei vízi túra szezonját a Rómaifürdő SE. Hol napos, hol felhős, de határozottan hűvös napon gyülekeztek az egyesület tagjai a Nánási úti telepén. Sokszor el is hangzott: „reméljük, ennél azért lesznek melegebb napok is nyáron!”. Hideg ide vagy oda, mindenki nagyon készül már a nyárra, tervezi a túrákat, hol, mikor, milyen csapathoz lehet csatlakozni, előkerültek új és újabb túraötletek, javaslatok. Mire elkészült az egyesület szerte híres Györgyi-gulyás és a Rátkai mama féle sokemeletes palacsintatorony, már legtöbben beszerezték a számukra fontos információt, kibeszélgették magukat a régen látott ismerősökkel. A jó ebédhez, jó muzsika dukált, amit Szabó Zoli és Burucs András együttese szolgáltatott. Ebéd után Johnny gitáros, közös éneklős, humoros műsora derítette jókedvre a hallgatóságot.



NYÁRI TENISZTÁBOR

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

IDŐPONTOK:

június 17-21-ig, 24-28-ig,
július 1-5-ig, 15-19-ig, 22-26-ig,
augusztus 12-16-ig, 19-23-ig, 26-30-ig.

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

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

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



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 Buranót, Muranót és a Canal Granden vizet 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 hétvégén – áttelepíti a Jesolo félszigetre, Cavallino Treportiba, hogy a vállalkozó szellemű túrázó csatlakozhassanak a három-négyezer kézihajtányos hajót felvonultató mezőnyhöz.

A túra költségei:

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



További információ és jelentkezés:

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



Dr. Béres József Általános Iskola

Nagy Vagy Versenyen a Dr. Béres József Általános Iskola csapata

Iskolánk a televízió által meghirdetett Nagy Vagy játékos sportversenyre még az ősz folyamán benevezett. Az áprilisban megrendezésre került versenyeken 30 tíz fős csapat mérte össze ügyességét, köztük voltunk mi is. Az első versenyek a Kecskeméti Élmenyifüldőben kerültek megrendezésre, ahol a résztvevőknek a medencében kellett bizonyítani, ki, mennyire gyors, ügyes a vízben. A feladatok eredményes kivitelezése attól is függött, mennyire tudott a csapat összehangoltan együttműködni, ebben nem volt nálunk hiány.

A második versenynapon a szárazföldi játékok a budaörsi sportcsarnokban kerültek megrendezésre, ahol kis csapatunk ismét derekasan helyt állt. A feladatok némelyikéhez nem csak ügyességre, hanem bátorságra is szükség volt, különösen akkor, amikor 7m-es tornyot kellett építeni rekeszekből, úgy, hogy közben rajta állnak. Az elődöntőben a negyedik helyen végeztünk, így nem jutottunk tovább. A hat tanulóból és négy felnőttből álló Béres csapat színvonalasan képviselte iskolánkat, méltán lehetünk rájuk büszkék, hiszen mindent beadtak a sikeres szerepléshez. Köszönjük nekik, és a velük tartó szurkoló diákjainknak, szülőknél a részvételt és a türelmet, hiszen hosszú és fárasztó volt ez a két nap. A játék élménye, izgalmában kárpótolt bennünket.



KISÁZSIAI MŰVÉSZET

Bérczi Szaniszló, Budapest, 2010

Eurázsiaiban Kisázsia az egyik olyan terület, ahol a műveltségörökség a legsokrégebbiek. Ebből a rendkívül gazdag tartományból válogattuk össze a füzet rajzos anyagát, amely több mint 10 000 év időszakát íveli át. Vannak példák az építészetre, a szobrászatra és a festészetre is, de az iparművészeti elemek is megjelennek a lapokon.

Legkorábbi emlékünkn Kisázsiaiból egy 21. századi ásatás lelete. Göbekli Tepe kör alakú templomait a régészek mintegy 10 000 - 11 000 éves korúnak becsülik. Göbekli Tepe néhány száz tíz kilométer távolságra található a jobban ismert Tell Halaftól, ahol egy későbbi újkőkori települést tártak föl a régészek, még a 20. század első felében. Göbekli Tepe kör alakú templomaiban a kőoszlopok kétszeres embermagasságúak és a rajtuk lévő állatfigurákról feltételezik azt, hogy a csillagképek szimbólumai. A templomot tehát csillagászati és naptár-készítési célokra is alkothatták. Távoli rokonai e körtemplomoknak a máltai karéjos szentélyek, valamint a legjobban ismert kőoszlop kör Stonehenge-ben. De Stonehenge csak 5000 éves.

Második időugrásunk Catal Höyükbe visz vissza bennünket. Az itteni települést egymáshoz „ragasztott” házak alkotják, ahova csak a tetőn át lehet hazatérni. Egyes szobákat szentélyekké alakítottak, állat-

fejekkel és keselyűket ábrázoló festményekkel díszítettek. Az épületegyüttes kora már az újkőkori hajnalára esik, mintegy 8000 évvel ezelőttre. A falfestmények nemcsak az ősi mítosz eredetére mutatnak, ahol a keselyűk lecsipkedik a torony tetejére kitétt halottak húsát, hanem az épület formájában is ismert szerkezetet láthatunk: a délkelet kisázsiai és észak mezopotámiai zikkuratok egyik ősképe. Catal Höyük néhány száz tíz kilométer távolságra található Konyától, az Ikóniai Császárság egykori fővárosától, a szeldzsuk török kori törökség egyik fontos városától.

Catal Höyük egyik szépen festett kőkorszaki érdekes szimmetriával rendelkező mintázatot találunk. Ezekkel rokon szerkezetű falfestések a Kárpát-medencéből is ismertek. Sőt, hasonló jellegű szövegmintákat is leírt Kalicz Nándor Anyag istenek című könyvében.

Nincsen 4000 éve, hogy a hettiták birodalma fokozatosan létrejött Kisázsia közepén. A hettiták a vas fölfedezésének egyik ősi társadalmát alkották. Királyságuk hódított és a korabeli Egyiptommal is háborúba keveredett. II. Ramzesz fáraó volt a megörökített Egyiptomban a nevezetes kádesi csatának, ahol már a harci szekerek használata is fontos műszaki vívmány volt. Az ősi Trója kiadásával Schliemann megkezdte a homéroszi világ régészeti azonosítását Kisázsiaiban. De a görög települések mindvégig főleg a tengerparti sávban épültek és a partok előtti szigetekeken virágzott föl a matematika is. Emlékezzünk milétoszi Thalészre, és Anaximandroszra,

valamint számos Arisztarchoszra vagy Pythagoraszra. De e vidékről az ókori világ hét csodájának két építménye is eszünkbe jut: az ephezoszi Artemisz-templom és a halikarnasszoszi Mauzólosz síremlék, a Mauzóleum. Sőt, a hét csoda harmadik tagja is Kisázsia partjai előtt épült meg: a rhodoszi Kolosszus. Füzetünkben a Berlinbe telepített és ott újra megépített Pergamon Oltár részleteiből mutatunk be, Kisázsia görög korszakára emlékeztetve.

A kereszténység idején először az örmények tették államvallásukká az új tanítást, majd Róma is. Az örmény építészetről egyike pompás darabjából idézünk itt: az aktamári faragásokból. Bizánc művészetét a Hagia Sophia és néhány mozaikja képviseli. Részben e korhoz kapcsolódik két másik díszítőművészeti matematikai alkotás bemutatása is, összetett szimmetriával. Előbb a szeldzsuk törökök, majd az oszmán törökök szervezték államot Kisázsiaiban. Az iszlám építészet két szép kigyófonatos kapuját mutatjuk be a török művészeti anyagból. Az egyik Konyában található, a Celaleddin Karatay szultán által építtetett medresze kapuja, a másik egy aleppói szentély díszkapujának részlete. Az épületnek ez a része rokonságban állhat a keresztény építészetben is gyakori fonatos kapukkal, amelyek a Nap égi útjára, az állatövi ívszakaszra utalhatnak. Ezt megerősíti az, hogy az ívszakaszok végén – fogyatkozást jelző értelmű – sárkányokat találunk.

Kisázsia művészete kimeríthetetlen gazdagságú, ezért füzetünk csak kedvcsináló a

régiségek megismeréséhez és egyéni földolgozásához. A rajzok kifestése azonban lélekben is közelebb visz a tájhoz, a régi emberekhez. Igazi lelki fölüdülést is kívánunk füzetünk olvasóinak és kifestőinek.

Bérczi Szaniszló

Letölthető:

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



A füzet előlapja



A füzet hátlapja



SULI HÍREK

AQUINCUM ISKOLA

Víz világnapja az Aquincum iskolában

Szerencsés helyen élünk, a Duna közelségében. Természetes, hogy láthatjuk a folyó természeti kincseit, sajátos növény-és állatvilágát, vízi sportolhatunk, sétálhatunk, kikapcsolódhatunk a parton. Természetes, akár csak az, hogyha megnyitjuk a vízcsapot, már folyik is a tiszta víz. Sajnos, ami természetes és ilyen egyszerűen elérhető, azt nem becsüljük meg igazán. Mit tehetünk, hogy a vizet jobban értékeljük a hétköznapiakban?

Erre a problémára és kérdésre keresték a választ az aquincumos diákok. Március 22-én, pénteken a nap ünnepeltje a VÍZ volt. Minden róla és érte szolt. Az iskola apraja-nagyja kék színű ruhába, a folyosók, termek ünnepi díszbe öltöztek.

A kis első osztályosok fogadalmat tettek, hogy minden évben, ezen a napon megünneplik a Víz világnapját, továbbá, hogy a víz és a környezet védőivé váljanak. Ezután kitűzték a Vízvédő jelvényüket.



Víz, víz, víz! Ez volt minden tanóra témája. Néhány példa a sok érdekes anyagból: A matek óra feladataiban úrmérések, folyók hosszmerései, átváltások, és előkerültek a víz-és csatornadijak számításai is. Irodalom órákon csodálatos versek és prózák, közmondások és szólások kerültek elő. Angol órán szövegtények, énekórán vízről szóló dalok, tesi órán mocsárjárás, kémia és fizika órán megfigyelések, kísérletek, természetismeret órán a víz körforgása.

A tanórák után ki-ki kedve és tehetsége szerint választhatott csoportot, ahol kifejezhette elkötelezettségét a víz védelmében: Természetismereti, irodalmi, alkotói csoportokban tevékenykedhettek, ahol volt szellemi totó, keresztretjtények, térképismeret, kicsiknek képes labirintus, környezetvédelmi plakátok, rajzok, vízállatok készítése, rimfaragás, történetírás. Az iskola könyvtárában vízről szóló természettudományos és mesefilmeket nézhettek, az aulában pedig előadással egybekötött ásványkiállítás és vásár színesítette a programot.



FODROS SULI

Egy est az iskoláért, egy est a közösségért
Negyedik alkalommal került megrendezésre a Fodros Általános Iskola alapítványi estje a Csillaghegyi Községi Házban. A telt házas rendezvény, melyen több ismert személy is fellépett, a közösségépítés és az iskola támogatásának jegyében telt.

Számos érdeklődő váltott belépőjegyet az iskola jótékonyági estjére, amely 2010 óta kerül megrendezésre, hogy a jótékonykodáson kívül a szülők, a pedagógusok, közeli és távoli ismerősök találkozhassanak. Az intézmény két egykori tanulója látta el a műsorvezetői szerepet. A műsorvezetők felhívták a figyelmet a hamarosan 85. születésnapját ünneplő iskola múltjára, és az intézmény a csillaghegyi életben betöltött meghatározó szerepére. Kiemelték, hogy évről évre újabb fejlesztések valósultak meg, melyek nagy része a Fodros Alapítvány anyagi támogatásával vált valóra. A rendezvényt Antalffy Ágnes, a Fodros Alapítvány kuratóriumi elnöke nyitotta meg. A műsor fellépői között voltak idén: a Csillaghegyi Táncsport Egyesület kezdő és haladó növendékei a Fodros néptáncscsoportja, a Duende Duó, Maros Szabó Réka. Fellépett körünkben a Budapesti Operettszínház sztárja és az X-Faktor 4. helyezette, Szabó Dávid, a Sankt Martin Német Nemzetiségi Táncscsoport Ács Ákos, a Budapest Fesztiválzenekar klarinétművésze és Ácsné Székely Edit, a MÁV Szimfonikus Zenekar fuvolaművésze, Tarján Pál operaénekes, Ayala, azaz Illés István, a Mikroszkóp Színpad számos kabaréjának és a Rádiókabaré műsorainak szereplője, valamint Orbán Béla, a zenés paródiák mestere. Természetesen nem maradt el bátor, „mindenre elszánt” tanáraink produkciója sem, akik ezúttal népszerű szanzonekat énekeltek. A program legizgalmasabb része az árverés volt tanulóink, a pedagógusaink és támogatóink által felajánlott tárgyakból. Az est bevételét iskolánk további fejlesztésére, rászoruló diákjaink segítésére fordítjuk. A jótékonyági est remekül sikerült, valamennyi résztvevő és fellépő kitünően érezte magát.

A szervezők bizakodnak, hogy a befolyt összegből minél több projektet fognak tudni megvalósítani a közeljövőben, és hogy a rendezvény közösségépítő hatása fennmarad. *Folytatás 2014-ben!*

Muzsikás délelőtt

Riport a Muzsikás együttes rendhagyó iskolai énekóra programjáról

Amikor megérkeznek a Fodros Általános Iskola tornatermébe, hatalmas üdvözlőfogadás fogadja őket. A gyerekek mintha ismerősként üdvözlőlnék a Muzsikás együttest, akivel minden feszengés nélkül rögtön egy hullámhosszra kerülnek. Persze ez annak is köszönhető, hogy az együttes már régi motoros a



szakmában, de 2005-ben egy egészen új vállalkozásba kezdtek, amihez a MOL nyújt támogatást. Iskolák százait látogatták már meg az elmúlt években és idén is folytatódik a nagyszerű hagyomány.

Hogy mennyire nagyszerű azt én is leginkább a gyerekek arcáról tudom leolvasni. Rettentően élvezik, hogy nem egy padban ülnek, hanem igazi hangszereket hallgathatnak, amiktől az épületek ódon falai is belemerengnek. Úgy látom, legfőképp az alsós gyerekek élvezik, hiszen itt aztán tapasztalhatnak kedvükre, olykor az egész dal alatt. Az együttes erre remek ötlettel áll elő azok számára, akik mindáron tapasztalni akarnak a dalok közben: nem a tenyerüket, hanem csak kis öklüket csattintják egymáshoz. „Így a szomszédod is hallhatja a muzsikát...” — okítják a kicsiket.

Így folytatódhat a hangszerek bemutatása, egyenként a reflektorfénybe kerül a tambura, a hosszú furulya és a nagybőgő is. A gyerekek majdhogyan nem tátott szájjal figyelik az eseményeket, de leginkább persze akkor lesznek elemükben, mikor közösen megtanulnak egy új dalt. A Lakodalmi csujogató című nótát hamar megtanulják és vissza is éneklük, amiből az alkalmi énekkórssal együtt egy csodás finálé kerekedik ki. A végén persze visszatér a tapsorkán és a kiáltozás, de most már szabadjárá engedhetik magukat a fiatalok is. Ahogy Sipos Mihály mondta még a rendhagyó óra előtt: „A zene gyógyír a léleknek”, és tényleg el tudom képzelni, hogy ez a 45 perc segített kapcsolni ebben a nyüzsgő világunkban kicsiknek és nagyoknak egyaránt. A gyerekek számára lehet, véget ért a műsor, de a zenekar tagjai szinte egy percet sem pihennek, rögtön mennek is a következő iskolába. A szigorú napirendbe nem nagyon fér bele más egyéb, de ők ezt is mosolygva és örömmel csinálják. Igyekeznek, amint lehet, a lehető leggyorsabban egy másik helyszínre sietni, ahol ugyanazt a repertoárt adják elő a csillogó tekintetű gyerekeknek, akik leplezetlen lelkesedéssel várják őket.



Fordított nap a Fodrosban

Nagy izgalommal várták a diákok a fordított napot a Fodrosban múlt hét pénteken. Az előzőnap tartott diákigazgatói választások alapján az indulók közül Keskeny György 7.c osztályos tanuló programterve diadalmaskodott. A jelölt ígéretet tett, hogy az órák és a szünetek egyenlően 30 percesek lesznek, és hogy senkinek sem kell tartania a felettetéstől és a dolgozatoktól, ugyanis ezek nem lesznek, sőt még lecke sem.

A diákok nagy izgalommal várták a pénteki napot, itt minden felcserélődött, a portástól elkezdve az igazgatóig minden tisztséget a gyerekek töltöttek be. Nagy volt a sürgésforgás mind az órákon és a szünetekben. Azok a gyerekek, akik tanárként álltak helyt és készültek fel egy-egy órára, izgultak, hogy a legjobbat hozzák ki magukból és az osztályból. Az „igazi” tanárok pedig, diákra váltak, de a padban ülve kicsit segítették az előadások zökkenésmentes lefolyását. Többször találkozhattunk önkéntes takarítókkal és karbantartókkal, akik a termeket és a folyosókat tartották rendben.

A szünetekben extra programmal is készült az diákigazgató és csapata: megrendezték a pizsama szépségversenyt, amelyről szakmai zsűri hozott döntést, végül XY osztályos tanuló nyerte meg. Később a tornateremben fél óras zenés buli vette kezdetét a 3. szünetben. Az diákigazgató rengeteget dolgozott, szinte alig lehetett látni, mindig volt valamilyen elintéznivalója, ezért sok esetben a diák igazgatóhelyettes tartotta helyette a frontot a tanárban. A gyerekek számára most szabad bejárás volt a tanárba, ahol felkészülhettek az órára vagy ehetek pár finom süteményt. Mivel csak 4 óra volt megtartva hamar elrepült ez a nap is, de talán ez éppen elég volt mindenkinek, hogy kicsit a másik oldal bőrébe bújjan.

A nap végén került sor a diák-közygűlésre, ahol a diákok választ kaphattak közösséget érintő kérdéseikre.

Titkok Könyvtára – Mit rejt a Fodrosé?

Mint minden iskolában, a Fodrosban is megtalálható az a helyiség, ahol a könyvek pihennek. Vagy éppen nem: számos versenyt és ünnepséget rendeznek meg a tanévben, melyek elengedhetetlen kelléke a könyv, és így szükség van egy teremre, ahol mind egy helyen van. Ez pedig nem más, mint a könyvtár.

Bárányné Mező Márti néni, iskolánk könyvtáros pedagógusa készséggel vezetett körbe a második emeleti, tetőtéri teremben. Nem idegen számomra a környezet, hiszen a ti korotokban én is sokat lógtam itt. Vidám, mosolygós arcok fogadnak, amikor belépek. Szemmel láthatóan mindenki jól érzi itt magát.

A Fodros könyvtára rengeteg könyvet rejt magában. A több mint tizenegyezer kötet mellett sok száz videokazetta, CD és DVD pihen arra várva, hogy használatot. A könyvtári állomány folyamatosan gyarapszik, évről évre több könyv, CD és DVD érkezik. A leselejtezett darabok sem a szemétkben végzik, hiszen a Fodros rászoruló intézményeknek ajándékozza, hogy senki se szenvedhessen hiányt olvasnivalóban — mesélte Márti néni. A könyvtár az iskola lelke — derült ki a gyerekek beszámolóí alapján, ugyanis nincs olyan verseny, amire ne itt készülne fel az indulók és tanáraik. Márti néni tanítványai évről évre kiemelkedő teljesítményt nyújtanak a Bod Péter Könyvtárhaznázati Versenyen, melyet idén a 7-8-osok között Németh Anna 7.a osztályos tanuló nyert meg.

A kellemes, családias légkör a belső térkialakításnak köszönhető. A klasszikus, asztaloknál történő olvasás mellett olvashatsz az ablakok előtt kényelmes kis fotelekben is. A könyvtár kitűnő hely tehát arra, hogy megfeleldkezz a problémákról és a folyosói nyüzsgésről. Itt csak ketten vagytok: te és a kezében lévő könyv.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



EGÉSZSÉG ÉS ESZTÉTIKUM I.

Minden felelős állattartó nagyon fontos feladata a vele élő kis társa egészségi és szépség-ápolása. Ehhez az egészségmegőrző tevékenységekhez szeretnénk segítséget nyújtani az alábbiakban.

BŐR ÉS SZŐRZET ÁPOLÁSA

Fésülés:

Minden bundával rendelkező élőlénynek szüksége van a rendszeres szőrápolásra. A fésülés rendkívül fontos, hiszen az elhalt szőrszálak összeállva, a bőr szellőzését gátolva súlyos befűledést, rejtett bőrgyulladást okozhatnak. Következésképp súlyosbíthatják az allergiára hajlamos állatoknál a tüneteket, melegben pedig a hóguta kialakulását segítheti elő. A befűledett bunda alatt sebek, váladékot termelő gyulladások keletkezhetnek, amelyeket észre sem vesz a gazdi. Ha légylárvák lépik el a sebes területeket, életveszélyes, borzalmas állapotba kerülhet az eb viszonylag rövid idő alatt. A rendszeres fésülés rövid szőrű kutyáknál és cicáknál is javasolt, a hosszú bundázatú, szabadban élőknel pedig elengedhetetlen.

Általános tévhit, hogy a macskák képesek önmagukat kizárólag a nyelvükkel rendben tartani. Ha végig gondoljuk, egy mindössze pár centiméteres recés szerv számára ez nehéz feladat (pl. intenzív, vagy foltos vedlésnél), a

hosszú szőrű fajtáknál teljesen megvalósíthatatlan. Ha összecsomósodik, filcesedik a bunda, a cica nagyon kényelmetlen, sokszor mozgását, ürítkezését akadályozó „páncélt” visel. Az egyszerű házi macskákat is veszélyeztethetjük, ha elhanyagoljuk szőrzetük ápolását. Szőrlabda alakulhat ki a mosakodás során lenyelt, emészthetetlen szőrszálak tömegéből, és ez súlyos, akár műtéti megoldást igénylő elzáródást is okozhat. Vannak olyan szájon át adható készítmények, amelyek segítenek ezen a problémán, de sokkal biztonságosabb megoldás, ha megelőzzük a kialakulását. A gazdi felelőssége, hogy észrevegye, mikor van kedvencének szüksége a szőrzet karbantartására.

Mi is a teendő? Amennyiben fiatal korban hozzászoktatjuk kis társunkat a fésüléshez, egész életében problémamentes, megszokott rituálé lesz. Ezek a gondoskodásról szóló, közös percek a szociális kötődést is erősítik.

A használt eszköz mindig az adott szőrtípusnak megfelelő legyen. Általános szabály, hogy ne sértse fel a bőrt, tehát semmiképpen ne használjunk hegyes, éles végű fém fésűket! Számos külsődlegesen alkalmazható fényesítő, illatosító terméket kínálnak a gyártók. Azonban orvosi tapasztalatok alapján inkább a szervezet teljes egészségét célzó vitamin, szőr-, és bőrtápláló tablettákat, olajokat, kapszulákat

ajánljuk. Kis társaink szervezetének is nagyon hasznosak a telítetlen zsírsavak, tehát ha épp semmi más nincs otthon, tökéletes táplálék kiegészítő lehet /egészséges állapot esetében/ a hidegen sajtolt olívaolaj is megfelelő adagolásban.

Fürdetés:

Fürdessük vagy ne? Valóban szüksége van-e ebünknek, esetleg cicánknek a vízzel történő tisztálkodásra? Az emberrel ellentétben kedvenceink testén nincsenek verejtékmirigyek (kizárólag a talpukon), ezért nem izzadnak, szőrük nehezebben piszkolódik, nem igényel emberi szükségletekhez hasonló ellátást. Amennyiben sáros, szennyezett lett állatunk, természetesen lehet őt fürdetni, de a túl gyakori mosdatással a természetes védelmi rendszerét tesszük tönkre. A faggyúréteg és baktériumflóra biztosítja az elsődleges védelmi vonalat számukra. Ennek eltávolítása okozhat szárazságot, korpásodást, egyéb bőrproblémákat. Allergiára hajlamos egyedeknél felerősítheti a tüneteket és a kialakulás gyakoriságát. Minél ritkábban, kizárólag akkor fürdessünk, ha valóban szükséges. A sáros lábakat egyszerű tiszta vízzel, nedves ronggyal könnyedén megtisztíthatjuk. Amennyiben mégis szükséges a fürdetés, fontos, hogy a bunda jól ki legyen fésülve a bevezetés előtt.

Nagyon fontos, milyen sampont használunk. Az emberek számára készült termékek nem alkalmasak állataink fürdetésére, ezért minden esetben a számukra megfelelő sampont

válasszunk, ha kell, szakembertől kérjünk segítséget! Lényeges az is, hogyan használjuk a terméket. Csak alaposan felhígított oldat kerülhet közvetlenül az állat bőrére. A vegyszert mindig nagyon alaposan, maradéktalanul, többszöri öblítéssel távolítsuk el. Töröljük szárazra a lábujjak között és a hajlatokat. Kinti kutya közvetlenül fürdetés után ne menjen ki a hidegbe!

Nyári hőségben érdemes biztosítani számukra hűsítő fürdőt, de a hideg vizes slagozás felhevült testű állatainknál is nagyon veszélyes lehet.

Nyírás:

Megoszlanak a vélemények ebben a kérdésben. Minden esetben a fajta, és az egyed sajátosságai, életkörülményei döntsének. Egészségügyi szempontból javasoljuk a hosszú bunda megkurtítását. Rengeteg kóros elváltozás megelőzhető, időben észrevehető válik ez által. Allergiás panaszok esetében mindenképpen fontos, hogy megelőzzük a befűledést, és lehetővé tegyük a hatékony kezelést.

Nyári rém a hóguta. Rengeteg kutyafajta származási helyének természeti adottságai merőben eltérnek attól, ahol jelenleg él. Északi, vagy magas hegyvidéki ebünk szenved a nyári hőségtől, őt nem védi ilyenkor a bunda, sőt! Ősi kutyafajtáink sem olyan körülmények között élnek, mint korábban. Amennyiben nem járnak kiállításokra, bemutatókra, kérjük, elsősorban az állat egészségét vegyük figyelembe a gondozásukkor!

dr. Varga József

Kérjük, támogassa az

Elveszett Állatok Alapítványt!

Alapítványunk célja az elveszett, elhagyott és rászoruló állatok egészségének megőrzése és gyógyító rehabilitációs tevékenység, emellett az iskolákban végzett oktatásaink 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 adományával:
Bankszámlaszám: IEB 11102209-18113633-10000001
Cím: 1039 Budapest, Hatvany Lajos u. 8., Tel.: (06) 703 300 986

Segítségét hálással köszönjük!

Elveszett Állatok Alapítvány

www.elveszettallatok.hu



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

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, térbukolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.

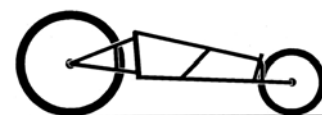
Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

Hitér János telefon: 06-20 9334044



PEDÁLOS

**KERÉKPÁRJAVÍTÓ, UTÁNFUTÓ
GYÁRTÓ ÉS KÖLCSÖNZŐ**



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

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

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





Minőségi folyóbor kereskedés a Rómain!

Hangulatos üzletünkben személyes válogatás alapján több mint 20 féle folyóbort és palackos borkülönlegességet kínálunk.

Rendezvényekre, esküvőre, legény és leánybúcsúra minőségi borokkal és szolgáltatással tesszük kényelmessé és költséghatékonyá a várva várt eseményt!

Várjuk szeretettel!

NYITVA TARTÁS

KEDD-PÉNTEK: 11,00-19,00; SZOMBAT-VASÁRNAP: 9,00-15,00; HÉTFŐ: ZÁRVA!

Boldogságra vágyik?

Ne várjon tovább: mi megtaláljuk párját!

Egyedi ajánlások valós adatbázissal, diszkrétan, hozzáértéssel, hatékonyan.

Ha elhatározása komoly, várjuk Önt Óbudán is.

BUDAI TÁRSKÖZVETÍTŐ: 06-30-555-8-444

GÖDI SZIGETNÉL DUNA-PARTI 700 m²-es

ÜDÜLŐ TELEKRÉSZ ELADÓ!

TÉLEN-NYÁRON KIHASZNÁLHATÓ!

Tel.: 06-30-472-4131

Diplomás tanárnő nagy gyakorlattal, és sok szeretettel vár alsó tagozattól 6. osztályos korig gyerekeket az iskolák szomszédságában, családi házban, tanuló szoba jellegű foglalkozásokra, du.fél 2-től, vagy napközi után fél 4-től megbeszélés szerint.

Érdeklődés: 06 30 4919150

CONVEYER BT.

Konténeres síttszállítás

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.

FODRÁSZAT, GYÓGYPEDIKÚR, MANIKÚR, MŰKÖRÖM

Cím: III. ker. Kalászi út 22.

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

tel.: 061/ 3 883 950

FODRÁSZAT

Kecskés Éva:

Tel.: 0620/263 26 94

Pedikúr, manikúr, műköröm

Batancs Brigitta:

Tel.: 0670/312 79 99

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

Sok szeretettel várjuk kedves vendégeinket!

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. Szérűskert 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!



IV. Római-parti Halászlé Fesztivál Óbuda Napján



Kultúra – Hagyomány – Sport

2013. május 4-én a pünkösdfürdői Duna-parton negyedik alkalommal gyűlnek össze a legnépszerűbb halétel készítőinek amatőr mesterei, hogy összevessék főzőtudományukat. Baráti, családi és munkahelyi csapatok költöznek ki ezen a napon a Duna-partra, hogy ott, bekapcsolódva a kulturális és sport programokba, egy kellemes napot töltsenek el. Már hagyomány, hogy a fesztivál vendégeként kiköt és megnyitja fedélzetét az MH I. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Ezred „Óbuda” nevű aknamentesítő hajója. A magyar hadihajózás az idén ünnepli 165. éves évfordulóját, és ebből az alkalomból a Hadihajós ezred még több hajóval vonul ki a Dunán, ahol a kézihajítású vízisport barátok felvonulással tisztelegnek a jeles alkalomból. A parton tűzszerész bemutató és hajómodell kiállítás várja az érdeklődőket. A nagyréten felállított színpadon kulturális és sportbemutatók váltják egymást, amit egy hangulatos Duna-parti rockandroll parti zár le. A nap folyamán a rendezvényre látogatók beleszöppenhethetnek egy középkori vásári forgatagba, és ízelítőt kapnak a Cirkusziskola munkájába is. Az egész napos rendezvény elmaradhatatlan tartozéka a Laci konyha étel-ital kínálata és a Vidámpark sergő-forgó játécai.

Halászlé főzők vetélkedése



Sztárséfek, mesterszakácsok a zsűriben

10,00-11,00 A verseny kezdete

13,00 Kóstoló leadása a zsűrinek

15,00 Eredményhirdetés a nagyszínpadon

Helyszín: Pünkösdfürdő melletti zöldterületen, a Duna-parton.

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

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

Amit mi biztosítunk:

1 db halat (2-3 kg)
Kijelölt főzőhely
Hulladékátviteli
Vízvételi lehetőség
Szórakoztató programok



Amit a főzők biztosítanak:

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

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

Csapatok jelentkezését várjuk a helyszínen a regisztrációs sátonál.

A zsűri:

Budai Péter mesterszakács

Debreczeni Katalin – Csillaghegyi Polgárok Egyesület

Gaskó Balázs – MTVA munkatársa, szerkesztő, műsorvezető

Metes György – Tápió Kismegyer Kft tulajdonosa, a rendezvény támogatója, a füstölt halak szakértője

Nagyitzei Opóczky Sándor mesterszakács

Opóczky István mesterszakács

Szabó Gábor – Pisztráng Trade Kft tulajdonosa, a verseny szervezője és főtámogatója

Szalay Péter – Görög Kanocska étterem, Szentendre

Sport-sor

11,00 – 14,00-ig

Kerékpáros

ügyességi próbák –

Békásmegyeri Vándor
Kerékpáros Klub

Parti ping-pong

parti – helyszíne a
Duna-part.



Kispályás

labdarúgás – Kiserdei

pálya –
Csillaghegyi Mozgás és
Szabadidő Sporte-
gyesület



Erős emberek
vetélkedése –

Fekvenyomó verseny

a Duna-parton- Rómaifürdő SE-RSE Fitness

És még...

Vásári forgatag:
középkori
mutatványosok,
táncosok, gólyalásosok,
cirkusziskola,
kirakodók, mini
vidámpark, lacikonyha,
sörkert.



Pünkösdfürdőn 2013. május 04.

A 165 éves magyar hadihajózás tiszteletére

Budapest – Pünkösdfürdő

Fővédnök: **Dr. Hende Csaba** honvédelmi miniszter

Védnök: **Bús Balázs** polgármester,
országgyűlési képviselő

A Dunán

11,00 A sárkányhajó emlékfutam rajtja a Dunán.

Helyszín: BKV Sportcentrum stég

A színpadon

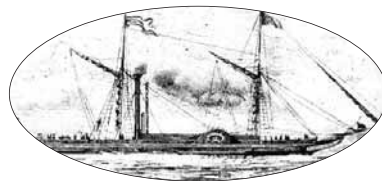
14,00 Az emlékfutam ünnepélyes
eredményhirdetése

Megemlékezés a 165 éves magyar
hadihajózásról

Közreműködik a Magyar Honvédség
Központi Zenekara és a Csillaghegyi Általános
Iskola mazsorett csoportja és az MH I.
Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Ezred.

A Duna-parton

Hajómodell kiállítás – TIT
Hajózástörténeti és Hajómodellező
Klub, hadihajó és tűzszerész kiállítás



Színpad

Színpadgazda: Johnny

13,00 Küzdősport
bemutatók:
kempo –
Kusen Dojo,
Ju Jitsu – BKV
Sportcentrum



14,00 Sárkányhajó
futam
ünnepélyes eredményhirdetése - megemlékezés a 165
éves magyar hadihajózásról

15,00 Halászlé Főzőverseny eredményhirdetése
Braunhaxler egyesület kórusa

15,15 **A DAL A TIÉD!** - országos tehetségkutató pályázat
sztárjai

16,00 Sportversenyek eredményhirdetése
Zumba-párbaj: Zsanett és Viktor

16,30 Duna-parti rockandroll parti a **Holiday Star**
együttessel





II. KÉZI HAJTÁSÚAK NAPJA

ÓBUDA VÍZRE SZÁLL
2013. május 4.

Rendezvények:
XII. Vízitúra Kupa
I. forduló Óbudán 25 km távon

Rendezvény helyszíne:
Óbuda-Békásmegyer, Pünkösdfürdő
Art Park: Királyok útja 225.

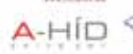
Rajt – Cél: BKV Sportcentrum stég
Részletes információ: www.kezihajtasuak.hu

A rajt környezetében az ÓBUDA Napja keretében
IV. Római-parti Halászlé-főző fesztivál,
színes színpadi programok
majális, hadihajó bemutató.

Részletes információ: www.romaiifurdo-se.hu

Kajakosok, kenusok, evezősök, sárkányosok érdeklődők!
Gyertek, evezetnek velünk, vagy szurkoljatok a parttól!

**Hozzuk mozgásba
a Római-partot!**



Szervezők

Római-fürdő SE

Római SE

MH I. Honvéd Tűzszerész és
Hadihajós Ezred

Támogatók:

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata

Óbudai Kulturális Központ Nonprofit Kft.
Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft.
Óbudai Polgárőr Egyesület.

Terra21 Kft

Pisztráng Trade Kft

Kismegyer-Tápió Kft

Öreglaki Halász Kft

Cápa-ker Kft

Törley Pezsgőpincészet Kft.



KÖRNYEZETVÉDELEM



Csernobil – 27 éve

2013. április 26. a csernobili katasztrófa 27. évfordulója. Hogy mi történt akkor és mit történt azóta? Megtudhatjuk...

1986. április 26-án az Ukrán fővárostól, Kijevtől 100 km-re északra fekvő csernobili V.I. Lenin atomerőműben a hajnali órákban reaktorbaleset történt. Egy rosszul megtervezett kísérlet és a konstrukció szerkezeti hibáiból adódóan a 4-es blokk reaktora szabályozhatatlanná vált és különböző kémiai reakciók folytán egy gőzrobbanás történt. A reaktorban lévő anyagok a külső levegővel érintkeztek, emiatt egy újabb robbanás történt, amitől a reaktor 3000 tonnás fedele a magasba repült, beszakította a reaktorcarnok tetejét, majd visszazuhan. A nyitott reaktorból égő csóva emelkedett a magasba.

Körülbelül négy óra alatt sikerült a robbanás okozta tüzeket megfékezni. Viszont a reaktor belseje még mindig égett. A működésében fontos szerepet játszó grafit kb. 1000 °C-os hőmérsékleten izzott. A csóva 750 méteres magasságba emelte a kiszabaduló radioaktív anyagokat (jó, cézium, urán és egyéb aktív anyagokat), amiket a szél tovább szállított.

A felszálló csóvát helikopterekről ledobott bőrt, ólmot és homokkeveréket tartalmazó zsákokkal próbálták elfojtani. Május 6-ára a radioaktív anyagok kibocsátása már csak töredéke volt a robbanás utáni napokhoz képest, május végére pedig teljesen megszűnt. Az erőmű területén viszont még mindig sok, a robbanás következtében szétszóródott sugárzó törmelék hevert szanaszét. Ezt az ún. likvidátorok takarították el. Sokan önként vettek részt a feladatban, de nem elhanyagolható a besorozott katonák száma sem. Őket két választás elé állították: vagy mennek az afganisztáni háborúba harcolni, vagy lapátolják a törmeléket néhány percig az erőmű tetején. Egyszerre nem dolgozhattak tovább 1-2 percnél a magas sugárzási szint miatt, de volt, hogy csak 40 másodpercig tartózkodhattak a radioaktív törmelék közelében. Ruhájukat amennyire csak lehetett, ólommal vonták be. Az ólomlemezek bizonyos mértékig elnyelték a testüket érő sugárzást, de nem biztosítottak teljes védelmet. Sokan az elfogadhatónál nagyobb dózist kaptak, ami eleinte csak fejfájással és fáradékonyssággal járt. Ezek voltak a sugárbetegség első jelei. Később fokozódtak a tünetek (égési sebek, hányás, stb.). Sokan pár hónapon belül meghaltak, de ennél is többen hunytak el évekkal a baleset után különböző betegségekből.

A szél a kiszabadult radioaktív anyagokat nyugati-északnyugati irányba fújta. Leginkább az erőműtől kb. 1,5-2 km-re fekvő fenyőerdőn váltak láthatóvá a sugárzás jelei. A fenyők tűlevelei elsárgultak, majd a fák alig pár hét alatt elpusztultak. Nagyon sok állat is a sugárzás áldozatává vált. Ezt az erdőt később a jellegzetes vöröses színe miatt az emberek Vörös-erdőnek nevezték el.

A legnagyobb település, amit szintén a radioaktív részecskék szennyeztek be, az erőműhöz közeli Pripjaty városa volt. Az 50.000 lakosú településen a baleset napján a város lakói ugyanúgy folytatták a szokásos életüket, mintha az egy normális szombati nap lenne. Eközben egész nap emelkedett a sugárzás szintje, végül a szakértők estefelé úgy döntöttek, hogy evakuálják a várost. Április 27-én délután megkezdődött 1200 busszal a lakosok kitelepítése. Csak a legfontosabb dolgait vihették magukkal, minden mást a lakásukban kellett hagyniuk. A kitelepítést végző emberek azt mondták nekik, pár nap múlva visszatérhetnek az otthonaikba. Később az erőmű 30 km-es körzetét lezárták a súlyos szennyeződés miatt.

A szél által szállított sugárzó anyagok leginkább Skandináviát, Lengyelországot, Németországot, Olaszországot, Romániát és Görögországot érintették. A szennyeződés szinte az egész északi féltekén kimutatható volt. A kibocsátott radioaktív anyagok mennyisége a Hirosimára ledobott atombomba 400-szorosa volt. Hazánk területét a széljárásnak köszönhetően a radioaktív csóvának csak a déli széle érte el. Az országon belül is jelentősen változott a szennyeződés mértéke, ami leginkább a szélétől és a csapadéktól függött. A legszennyezettebb terület Budapest volt, kevésbé szennyeződött területek voltak a Dunántúlon és Észak-Magyarországon. A budapesti érték is kb. 100-szor kisebb volt,

mint azokon a területeken, ahol a lakosságot kitelepítették.

A táplálékok körében a tejtermékek jelentették a legnagyobb veszélyt, ugyanis a radioaktív jódizotópok a tejjel kiválasztódnak. A tej szennyezettsége az akkori egészségügyi határértéknek körülbelül a 40 százaléka volt. Ezért a polgári védelem azt ajánlotta, hogy a lakosság csak a tejpar által forgalomba hozott tejet fogyassza. Továbbá azt is javasolták, hogy a nagylevelű zöldségféléket (pl. saláta, káposzta) bő vízzel többször mossák meg.

A nukleáris üzemanyag nagy része a megrongálódott reaktor-épületben maradt, ahol továbbra is óriási sugárzás uralkodott. Ennek elfedésére a 4-es blokk épülete fölé egy hatalmas vasbeton szarkofágot emeltek. Ezt ideiglenes megoldásnak szánták, élettartamát 30 évre becsülték.

Már több mint két évtized telt el a baleset óta. Az erőmű körül 30 km-es zónát máig szigorúan ellenőrzik, csak külön engedéllyel lehet belépni. Pripjaty az egyik legnagyobb szellemváros a világon. A mai napig lakatlan települést lassan meghódítja a természet: az utakat és a málladozó betonépületek falait benövi a növények. A lezárt zónában még mindig nagyon sok helyen magas a sugárzás. Négyszáz, zömében időskorú ember önkényesen visszaköltözött a lezárt területekre.

A kitelepítésekhez és a helyreállítási munkákban használt sugárszennyezett járművek (teherautók, helikopterek, páncélosok stb.) a zónán belül egy óriási roncsstelepen roszdásodnak. A Vörös-erdő területe – részben a talajjavító munkálatoknak köszönhetően – mára teljesen regenerálódott, újra benépesítette az állat- és növényvilág.

Az erőműtől 20 km-re lévő Csernobil városában ma is zavartalanul folyik az élet, normális, vagyis a budapesti háttérugárzással megegyező szint mellett. A településen azok az emberek élnek, akik 2000-ig (az erőmű teljes bezárásáig) az erőműben dolgoztak. Egyes becslések szerint körülbelül 600-900 évnek kell eltelnie ahhoz, hogy a kitelepített területek újra lakhatóak legyenek, az összes radioaktív izotóp lebomlásához szükséges időt pedig több száz ezer évre becsülik.

Az erőműben 2000-ben állították le az utolsó működő reaktorblokkot. A 4-es blokk fölé rohammunkában épített szarkofág állapota folyamatosan romlott. Az esővíz beszivárog a résekben keresztül a belsejébe és ott uralkodó óriási sugárzás is ronszolja a szerkezeti elemeket. A mérések szerint egy földrengés hatására a vasbeton épület falai megsérülhetnek, esetleg le is omolhattak volna.

A szarkofág állapotának átmenetei stabilizálása 2006 környékén kezdődött, három évvel később fejeződtek be a munkálatok. Az ukrán állam külföldi támogatásokkal egy új, hermetikus, acélból készült védőépületet tervez felhúzni, amit a szarkofág mellett építenek fel és egy sínrendszer segítségével tolnak fölé. Ennek építése már folyamatban van, a tervek szerint 2015-re kell elkészülnie, az élettartamát körülbelül 100 évre becsülik. Később egy híddaruvall lebontanák a belsejében a jelenlegi védőépület és a megroncsolódott reaktorblokk falait, hogy minimalizálják a veszélyforrásokat. Erre egyre inkább szükség lenne: idén februárban a szarkofág tetejének egy része beszakadt, valószínűleg a tetején lévő hó súlyától. Az új védőépületen dolgozó munkásokat ideiglenesen evakuálták a területről.

Az egészségügyi hatások terén van a legtöbb vita: hány áldozata lesz Csernobilnak? Egyesek szerint több száz ezer emberről van szó. Ezt viszont tudományosan nem lehet igazolni.

Közvetlenül 21 áldozata van a balesetnek, ám a közvetett áldozatok száma ettől jóval magasabb. A katasztrófa idején összesen 4000 gyermek kapott pajzsmirigyrákot, amit a reaktorból származó jódizotópok okozhattak. Közülük kilencen haltak meg. Becslések szerint a likvidátorok között 2200 rákos haláleset várható. A kitelepített lakosság körében a kapott átlagdózisok alapján 1800 rákos halálesetet becsültek. A hivatalos adatok szerint körülbelül 4-5000-re tehető az áldozatok száma. Hogy pontosan mennyi embert érintett a katasztrófa? Ezt valószínűleg már soha nem tudjuk meg...

„Beteg” irodák

A munkahelyi belső terekben akár százszor magasabb a szennyezőanyag-koncentráció, mint a kültéri levegőben. A beltéri levegőszennyezettség ugyanis számos negatív élettani hatást és tünetegyüttest eredményez, mint például a fejfájás, szemgyulladás, torok kiszáradása, köhögés, fáradékonyág, továbbá

az allergia, az asztma vagy egyéb légúti és tüdőbajok, sőt akár olyan életveszélyes fertőzések is elterjedhetnek, mint a legionella, azaz a légúti betegség kórokozója. A probléma jelentőségét az Egészségügyi Világszervezet (WHO) is elismerte, szakértők szerint a gyár és irodaépületek mintegy felében lép fel az ún. „beteg épület szindróma”, Nyugat-Európában ennek a jelenségnek tudható be a munkakiesés mintegy harmada, amelynek komoly egészség-gazdaságtani hatása is van a cégekre nézve.

Az egészségtudatos munkakörnyezet és a fenntarthatóság jegyében a „Légből kapott egészség” címmel tartottak beltéri légtechnikai szakmai konferenciát április 25-én a fővárosban. A hiánypótló konferencia a beltéri levegőminőség jelentőségére és az egészségre gyakorolt hatásaira hívta fel a figyelmet. A konferencia célja, hogy a munkahelyi levegőminőség ellenőrzése ne mellőzött kiadási tétel legyen a cégek életében, hanem egészségügyi háttérrel a felelős vállalatok tevékenységének része.

Életünk jelentős részét a négy fal között, zárt térben töltjük. Ennek ellenére kevés figyelmet szentelünk a beltéri levegő minőségére pedig az közvetlenebb és markánsabb hatással van egészségünkre, mint gondolnánk. A belső terekben, így a munkahelyünkön is, akár százszor magasabb a szennyezőanyag-koncentráció, mint kültéri levegőben, így legalább száz ok van, amiért kiemelten szükséges a légcserélő rendszerek tisztítása, karbantartása. Azonban napjainkban a vállalatok még mindig csupán kiadási tételként tekintenek a levegőcserélő rendszerek karbantartására, és nem számolnak az egészségtelen beltéri levegő okozta megbetegedésekre, amelyek hosszú távon sokkal komolyabb kiadásokhoz vezethetnek.

Megy a Critical Mass – Jön a Bubi

A magyar kerékpáros kultúra egy korszaka ért véget április 20-án, az utolsó Critical Mass megrendezésével. A fővárosban ennek ellenére egyre többen választják a kerékpáros közlekedést. Nem lesz tehát több tömeges kerékpáros felvonulás – a biciklis közlekedés népszerűsítésének azonban ez nem vethet gátat. Jelentős állomásához érkezett a fővárosba tervezett közbringa-rendszer, a Bubi megvalósítását célzó projekt: a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) kiírta azt a közbeszerzési eljárást, amelynek győztese építi ki és üzemelteti majd az új rendszert. A Bubi, azaz a budapesti kerékpáros közösségi közlekedési rendszer célja, hogy minél többen használják ugyanazt a bringát egy nap. A Bubit rendszeres és eseti felhasználók is igénybe vehetik majd díj ellenében, azonban az első félóra ingyenes lesz. Az első érintett terület észak-déli tengelye a Margitsziget – Budafoki út, kelet-nyugati tengelye pedig a Déli és a Keleti pályaudvar között húzódik majd. A belvárosi zónában átlagosan 300-500 méterenként lesznek a gyűjtőállomások.

Rezsicsökkentés környezettudatos módszerekkel

Háztartásaink felelnek az összes környezetszennyezés negyedéért. Ezért is fontos, hogy a fogyasztók elegendő információval rendelkezzenek arról, hogy saját otthonukban mit tehetnek ennek megelőzésére. Környezettudatos magatartás dupla haszonnal jár: jót tesznek a környezettel, és saját rezsijüket is csökkenthetik vele. 2012-2013-ban az ország számos területén összesen több mint 50 háztartászdíjító ÖkoKör csoport indult a Tudatos Vásárlók Egyesületének szervezésében. A résztvevők (több mint 300 fő) megmérték a háztartásuk környezetterhelését, és a különböző praktikák révén jelentős, számszerűsíthető változást értek el több területen is. Az otthonok átvilágításával induló ÖkoKör víz-, áram- és gázhasználati szokásainkat méri fel, de gőrcső alá veszi családunk hulladéktermelését is. Hétről-hétre apró vállalásokkal alakítja át szokásainkat. A 2010 óta futó ÖkoKör programban résztvevő háztartások (immár összesen több mint 600 háztartás) jelentős környezeti megtakarítást értek el eddig. A háztartások átlagosan 27%-kal kevesebb élelmiszerhulladékot, 17%-kal kevesebb vegyes háztartási hulladékot termeltek, 13%-kal kevesebb villamos energiát, 7%-kal kevesebb földgázt és 10%-kal kevesebb vezetékes ivóvizet használtak, és 17%-kal kevesebb vegyszert tartottak otthonaikban, mint a programban való részvétel előtt.

Szűcs Boglárka (szerk.)



Szabadtéri tüzek megelőzése

A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság felhívása

A jó idő beköszöntével megnő a szabadtéren, az újra éledő természeti környezetben keletkező tüzesetek száma. A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság felhívja a szabadban kirándulókat, a természeti környezet közelében lakókat, továbbá a mezőgazdasági területen dolgozók figyelmét, hogy igyekezzenek megelőzni a tűz keletkezését, és tartsák be a tűzgyújtási tilalom idejére vonatkozó előírásokat, valamint a mezőgazdasági munkálatokkal kapcsolatos szabályozásokat.

A tavaszi évszak alkalmával, majd az azt követő jellemzően rendkívüli meleg és csapadékmentes időjárás miatt az ország területén lévő erdőkben és azok közvetlen környezetében fokozott tűzveszély alakulhat ki. A főváros területére a Pest Megyei Kormányhivatal Erdészeti Igazgatósága, valamint országosan a Vidékfejlesztési Minisztérium adhat ki határozatot a tűzgyújtási tilalom elrendelésére. Tűzgyújtási tilalom elrendelését követően az erdőkben, természeti környezetben kijelölt tűzrakó helyeken sem szabad tüzet gyújtani.

A száraz, csapadékmentes időjárásra való különös tekintettel, a szabadtéri tüzesetek megelőzése érdekében az erdőkre, fásításokra, ezek határáról számított kétszáz méteren belüli területeken ide érve a magántulajdonban lévő ingatlanokat is, be kell tartani a tűzgyújtási tilalmat, mivel a légmozgás következtében a felgyülemlett vastag, száraz avar takaró egy elszálló parázs, vagy egy eldobott izzó cigarettavég gyújtóhatása következtében is könnyedén lángra kaphat. Csak abban az esetben szabad tüzet gyújtani, (például kerti sütőgetés céljából) ha az esetleg elterjedő tűz oltására alkalmas tűzoltó eszköz a helyszínen rendelkezésre áll.

Amennyiben mégis tüzeset következik be, annak észlelésekor az első és legfontosabb feladat a kezdeti „kis tűz” eloltásán túlmenően, az illetékes tűzoltóság – és ha lehetséges a terület tulajdonosának – haladéktalan értesítése.

Az észlelt tüzesetet késedelem nélkül a 105 (ingyenes) telefonszámon jelezni kell a tűzoltóságnak!

A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság a **06-1-459-2300** számon is elérhető!

A Budapest Főváros szmogriadótervéről szóló fővárosi közgyűlési rendelet alapján **avart és kerti hulladékot** Budapest Főváros közigazgatási területén **elégelni tilos.**

(forrás:obuda.hu)

Zöld hulladék

Zöld hulladék begyűjtés

A Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. (FKF Zrt.) megkezdte a Főváros zöldövezetes kerületeiben a zöld hulladék begyűjtését. A zöld hulladékot csak az FKF logójával ellátott műanyag zsákban kihelyezve szállítják el. A 60 és 100 literes zsákok megvásárolhatók az FKF ügyfélszolgálatánál, a hulladékudvarokban, valamint az FKF kiemelt partnereinél, a SPAR, az OBI, a Praktiker áruházakban és a MOL töltőállomásokon.



Elérhetőségeinkről a www.fkf.hu web-oldalunkon vagy a **06 40 353 353**-as kék számon tájékozódhatnak. A gyűjtőzsákok ára tartalmazza az elszállítás és a komposztálás költségét is.

A zöldhulladék begyűjtésének időtartama:

2013. március 25-től 2013. december 6-ig tart.

Ügyeljenek arra, hogy a zsákba kizárólag zöldhulladék kerüljön!

Ne helyezzenek bele fenyőféléket és diófa leveleket, gallyakat, mivel az előbbieket magas gyantatartalmuk, illetve az utóbbiak olaj- és mérgezőanyag tartalmuk miatt nem komposztálhatók.

A vastagabb faágakat legfeljebb egy méteresre darabolva, összekötve helyezték ki. A kötegelt faágakat csak abban az esetben szállítják el, amennyiben melléhelyeznek, ráerősítenek kötegenként 1 db logóval ellátott kerti zöldhulladék-gyűjtő zsákot! Amennyiben az FKF Zrt. munkatársai a zöldhulladékos zsákokban háztartási vagy egyéb nem odavaló anyagot találnak, a zsákot nem szállítják el. A begyűjtött zöldhulladékból a komposztálás során hasznosítható anyag készül.

RÓMAI SPORT EGYESÜLET

2013 április 28. Székesfehérvár

Utánpótlás úszóverseny

Az egyesület úszói minden évben részt vesznek a több fordulós székesfehérvári utánpótlás versenyen.

Ez a verseny leginkább szintfelmérés jelent az edzők számára, hogy közeledve az országos bajnokság felé, képet kapjanak arról, hogy milyen formában vannak a versenyzőik. A cél az volt, hogy javítsanak úszók eddigi idejükön.

A kitűzött célt teljesítették, szinte mindenki javított.

Több versenyző is az országos ranglista élbolyába került. Gyepes Lajos és Gyepes Ádám az egyesület két vezetője meg volt elégedve a versenyzőkkel.



Májusban Budapesten a BVSC uszodájában kerül sor a következő versenyre.

A Római SE-ben úszók sikerének egyik titka

ANTAL JENŐ

okleveles gyógy-sport-wellness masször és úszómester vallomása



Az egészséges életmód, a jó erőnlét titka: a rendszeres masszázs és úzás!

A sportolóknál, így az úszóknál is a legjobb teljesítménynövelő módszer a rendszeres edzés mellett a masszázs!

A hasonló képességű úszóknál egy jó masször ügyes és szakszerű masszírozással akár 30%-al is növelheti a sportoló teljesítményét!

A masszírozás javítja a vérkeringést (ezáltal javul a szervek vérellátása), továbbá csökkenti ill. megszünteti a fájdalmakat, ellazítja a feszült izmokat, nyugtatja az idegeket, így növelve a sportoló teljesítményét. Minden sportolónak ajánlom, hogy az egészségtelen illegális dopping szerek helyett masszírozassa magát rendszeresen, mert ez a legjobb legális doppingszer! Nincsen káros mellékhatása csak előnye: AZ EGÉSZSÉG!

Hivatásos masszörként 30 éve dolgozom, ma már nemcsak kezelek, hanem tanítok is speciális masszázsfogásokat. Tanultam a szakmát külföldön – Hamburgban, Párizsban, Koppenhágában és New Yorkban is –, és kamatoztattam a tudásomat számos hazai wellness központban.

Gyógymasszörként megfordultam a sportkórházban, budapesti gyógyfürdőkben, jelenleg a csillaghegyi uszodában a Római SE úszóit készítem fel a versenyekre.

Céljaim között kiemelt helyen szerepel, hogy a hosszú évtizedek alatt megszerzett masszázs-tudásommal hozzájáruljak ahhoz, hogy a felnövekvő fiatalság sikeres, erős és egészséges felnőtté váljon. Ezért dolgozunk vállvetve Gyepes Lajossal és fiával Gyepes Ádámmal, az egyesület vezető-edzőivel.

Antal Jenő – Okl. Gyógy-Sport és Wellness Masszőr

Mobil: +36 30/3050344; E-mail: medicalmasseur.jeno.antal@gmail.com

Olvasónktól – Rovatindító

„Jó lenne indítani egy rovatot **SZÍVESEN** címmel, ahol az olvasók megírhatnák azokat az eseményeket, jelenségeket, amikor az emberi JÓSÁGGAL találkozta. Lenne ez azért, hogy ne csak a rossz dőljön ellenőrizetlenül a képünkbe-fülünkbe a médiából /„Felrobbant, megölték, kifosztották, megerőszakolták, agyonverték, agyonlőtték, stb...”/ hanem az emberi jóság is felmutatásra kerüljön. Van még egy témám, amikor a mentősök elvitték a kis unokámat a kórházba, a /csillaghegyről/ és nem fogadtak el semmit: sem az orvos, sem az ápolók, segítők a mentők közül. A neveket is tudom, meg a csapat „számát” leírnám, név nélkül, és az olvasókat is erre kéne biztatni.”

Rab-Kováts Éva – festőművész

Kedves Évike!

Nagyon örültünk az ötletnek. SZÍVESEN közzétesszük, és várjuk a szívemenlengető történeteket, olyanokat, amelyekből kiderül, hogy a jóakarát, a jóság, az önzetlen kedvesség még része a minden napi életünknek. **Kézrel vagy géppel írott leveleket, emaileket várunk olvasóinktól a 1031 Bp. Petur u. 22. címre, vagy az rse@enternet.hu emailcímmel.**

Baráti üdvözléssel: Fehér Ágnes – Római Parti Hírek



ÚJLAKI PROMENÁD EGÉSZ NAPOS PROGRAMKAVALKÁD – MÉZESKALÁCS FESZTIVÁL



ÉTTEL, ITAL, FINOMSAÓ
 Italiani Tini konyhája és kávéhája | Paragvái pálmák és birch | Néi sörözők kávéhája | Északkeleti szőlő üdítő |
 Rajcs borsócska | Szepes étel- és itterműködés kávéháza | Csorba Csikócska - Csallagcska

[illegible]

A PROGRAMOK INGYENESEN LÁTOGATHATÓK, A MŰSORVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK.



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

Életmód mozaik

A változatos saláta, fűszer és gyógyító olajok



A növényi olajokat igen széles körben és változatos felhasználási módzatokban használjuk már évezredek óta. A saláta és fűszerolajok közkedveltsége egyre jobban terjed a táplálkozás tudományának fejlődésével. Ugyanúgy az olajos magvak számos előnye is jól ismert, többnyire élünk is velük. Ezen magcskákból nyert olajok azonban nem csak a gasztronómiában, de a kozmetikában és a gyógyászatban is bizonyították jótékony hatásukat. Legismertebbek a dió, a mandula, a mogyoró, a fahéj, a szegfűszeg olaj, vagy akár a mák olaja, mely a csontritkulás ősi megelőzője. Hazánkban a legnagyobb mennyiségben a napraforgó és a repace olaját állítják elő, nem csak étkezési, de ipari célra is. A repace olajból készül a mezőgazdasági és ipari gépek hajtóanyaga, a biodizel. Zárójelben jegyzem meg, hogy a bioetanolt a kukoricából nyerik.

A lenolajat régebben szinte csak ipari célra használták, mert természetes festék és ragasztóanyag. Ma már ismeretes antioxidáns és emésztést javító szerepe is csakúgy, mint a szőlőmag olajnak, amelyet elsősorban gyógyászati, vagy preventív célból fogyasztunk. A tökmagolaj szintén régi hagyományokkal rendelkezik úgy az étkezés, mint a gyógyászat területén.

A keleti konyha különleges alapanyaga a szója olaj. Szakirodalmi adatok szerint ezt az olajat állítják elő a legnagyobb mennyiségben a földünkön. A szója egy pillangós virágú növény, mely a földimogyoróhoz, vagy a borsófélekhez hasonló hüvelyes, magjából kémiai eljárással nyerik, majd finomítják az olajat. A pálmaolajat az olajpálma magvaiból nyerik. Régebben a trópusokon ez a pálmaültetvény a gazdagság jelképe volt. Ma inkább a kozmetikumokban, vagy a margarinkokban találkozunk a pálmaolajjal. Az olajpálmát azonban ne tévesszük össze a datolya – a fönix pálmával, mely a babiloni teremtés-mítoszban az „élet fája”. Ez a pálma lett Jézus szimbóluma. A legközkedveltebb és legelterjedtebb az oliva olaj. Az olajfa a Földközi tenger partvidékének legjellemzőbb növénye. Könnyen ráismerhetünk kis ovális leveleiről és szürke kérgéről. Több száz évig él és terem. A hatalmas ültetvények mellett a parkokban, kertekben is megtalálhatók a különböző alakú matuzsálem fák. A változatosan elkészíthető olajbogyó terméséből nyerik hideg sajtolással az extra szűz és szűz oliva olajat. A sajtolásból visszamaradt olajpogácsákat kémiai úton finomítják, ám ezek már gyengébb minőségű olajok. Az oliva olajat étkezési, gyógyászati és kozmetikai célokra használják. de szerepe van a vallási szertartásokban is. Az olajfa Minervának – az egészség és a gyógyítás istennőjének – is kedves fája, jelképe a termékenységnek, a tavaszi megújulásnak. A Noéhoz visszatérő galamb a csőrében olajágot hozott. Az Olajfák hegyén fogták el Jézust a Getszemáni kertben. Ennek jelentése olajprés. Jézus utolsó útját is olajfák szegélyezték. Bár nem növényi olaj a halak és a halak májának olaja, fogyasztásuk azonban mindenképpen javasolt. Szerencsére ma már nem a csukamáj olaj fogyasztása divik.

Cso-Va Jola

A Gábrriel Stúdió helyén

Gábrriel Medical Stúdió



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

Budapest, III. kerület Attila u. 92.

Telefon: +36/30-549-0657

Nyitva: H-P 9-19-ig, Szo. 10-14-ig

www.eletviragahaz.hu

facebook: Életvirága Ház

GYÓGYNÖVÉNY és BIOBOLT



A kerület egyetlen **HERBÁRIA Szaküzlete**

ALTERNATÍV, HATÉKONY GYÓGYMÓDOK
ÖNGYÓGYÍTÓ TANFOLYAM,
AROMATERÁPIÁS KOZMETIKA
PEDIKÜR, MANIKÜR,
MASSZÁZS

A hirdetés felmutatója

10 %

KEDVEZMÉNYT kap

minden termék és szolgáltatás árából,

2013. június 30-ig

Születés hete - A családdá válás ünnepe
2013. május 4 - 11.

Ingyenes programokkal, beszélgetésekkel
várunk szeretettel!

www.omasokjoga.hu



Duna-parti
KERÉK-BÁR
Új vendéglátóhely
a Római-parton
Kossuth Lajos út. 31/a

Május végén nyitunk!

Nyitási meglepetésekkel várjuk kedves vendégeinket!



R.P.H. RÓMAIFÜRDŐ TELEP KÖRNYEZETVÉDŐ, SZABADIDŐ ÉS DIÁK VÍZISPORT EGYESÜLET

13

Kulturális ajánló

**PLATÁN
KÖNYVTÁR**
1031 Budapest,
Arató Emil tér 1.

(Bejárat a Kadosa utca felől)

www.platankonyvtar.hu
platan@kszk.obuda.hu

Tel.: 439-0936

NYITVA TARTÁS

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



PROGRAMOK

GONDOLATFÜZÉR

Glatz Marietta grafikusművész
tűzzománc-kiállítás
megtekinthető:
2013. május 4-ig.

BABA-MAMA-PAPA KLUB

Elindul az Óbudai Platán
Könyvtár és az
obuda.babamama.info
weboldal közös BABA-MAMA-
PAPA klubja. Minden érdeklődőt
várunk előadásokkal, fogbarát
cukorka készítésével és matrica
csereberéléssel a könyvtárban.
2013. május 7-én 9 órákor

KRÚDY A FILMVÁSZNON

Kelecsényi László író, film- és
irodalomtörténész
mozgóképekkel illusztrált
előadása Krúdy Gyula műveiből
készült filmadaptációkról.
2013. május 7-én 17 órákor.
Krúdy-év Óbudán
programsorozat keretében.

FABRIKÁLÓ

Tűzzománc-iskola Glatz
Mariettával – karcolt képeket
készítünk, festünk
2013. május 11-én 11 órákor.
7 éves kortól ajánljuk.

ORIGAMI

A Magyar Origami Kör
foglalkozása minden hónap
második hétfőjén.
2013. május 13-án, hétfőn
16 és 18 óra között.

MILYENEK A MAGYAROK?

Lackfi János könyvbemutatója
az Óbudai Platán Könyvtárban
2013. május 21-én 17 órákor.

IRODALMI KAKAÓHÁZ

Liliputi trónkövetelők és más
történetek – beszélgetés
Kiss Ottóval
2013. május 25-én 11 órákor.
Az Óbudai Platán Könyvtár
Betűkből születtem sorozatának
támogatója az NKA.

LILIPUTI TRÓNKÖVETELŐK

az Óbudai Platán Könyvtárban
Kárpáti Tibor kiállítás
megtekinthető:
2013. május 25-től
június 21-ig.
Az Óbudai Platán Könyvtár
Betűkből születtem sorozatának
támogatója az NKA.

GYEREKKÖNYV- MEGÁLLÓ

A Silvanus játszótérén az első
Gyerek KönyvMegállót Bús
Balázs Óbuda-Békásmegyer
polgármestere adja át. Az
érdeklődőknek Varró Dániel a
játszótéri könyvszekrény
örökbefogadója olvas fel.
2013. május 26-án 15 órákor

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. május 4., szombat ÓBUDA NAPJÁN NYIT A KRÚDY- NEGYED

Az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat által
életre hívott és támogatott **KRÚDY-ÉV**
keretében az Óbudai Társaskör kezdeményezésére
összeegyeztetett négy intézmény. A Társaskör mellett a
Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum,
a Kéhl Vendéglő valamint a Mókus Sörkert és
Étterem **KRÚDY-NEGYED** néven kulturális és
gasztronómiai élményt nyújtva járul hozzá az
óbudai Krúdy-év eseményeihez.

11 órákor

Gábli zenével, irodalommal a Társaskör kertjében

(Rossz idő esetén a kamarateremben)
Tudom, hogy nehéz feladatra vállalkoztam,
amikor az úgynevezett gábliról, a villásreggeliről,
a férfiak ebéd előtti étkezéséről írnék, mert az
asszonyok megállapítása szerint a gábli már sok
bajnak volt az okozója, de minden bizonnyal a
déli étvágytalanságnak, amelyből legkönnyebben
támadnak a családi veszekedések. *Krúdy Gyula*
Krúdy Gyula írásait felolvassa:

Lukács Sándor

Közreműködik:

Kék Duna Koncert-Szalonzenekar

Művészeti vezető:

Berki Sándor – hegedű

Gábli a Kéhl Vendéglőből:

Einspanner (virslimártogatós lecsós
pörköltszafiban, ropogós házi kenyérrrel)
Ára: 500 Ft

Kínálat a Társaskör Kávézóban:

kávék, desszertek, fröccsök, csapolt sör
A rendezvényen való részvétel ingyenes,
előzetes jelentkezés, asztalfoglalás az alábbi e-
mail címen: informacio@obudaitarsaskor.hu

HANGOSFOTEL

Meghallgathatja **Fráter Zoltán: A Krúdy-
recept – Hogyan kell élni?** – című
hangoskönyvét, mely az évfordulóra jelent meg,
Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat kiadásában.

2013. május 6., hétfő 19 óra „En Verdi vagyok, s te Wagner” II. CROCE E DELICIA

Belépőjegy: 1800 Ft, diákjegy: 900 Ft

2013. május 9., csütörtök 19 óra 100 ÉVE SZÜLETETT DÁVID GYULA A szerzőre fia, **Dávid Ferenc** építész és **Mácsi János** zenetörténész emlékezik.

2013. május 10., péntek 19 óra KAMARAEAST

Molnár Boglárka – hegedű

Valkó Béla – gordonka

Camille Jauvion – zongora

Belépőjegy: 1000 Ft, diákjegy: 500 Ft

2013. május 13., hétfő 19 óra 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. május 15., szerda 17 óra JÁTEKOS MUZSIKA 7 X 10 PERCBEN

Műsorvezető: **Czigány György**

Belépőjegy egyéni: 500 Ft

2013. május 16., csütörtök 19 óra Kortársaink körében IV. ZSIGMOND ZOLTÁN ZONGORAESTJE

Belépőjegy: 1000 Ft, diákjegy: 500 Ft

2013. május 17., péntek 19 óra PARNASSZUS CSILLAGAI

költők – versek – életek kétszer 40 percben

Nemes Nagy Ágnes – Császár Angela Szécsi Margit – Juhász Róza

Nagy László, Szécsi Margit, Weöres Sándor, József
Attila, Orbán Ottó, Csoóri Sándor, Csukás István
megzenésített versei

Sébő Ferenc és Perger László

előadásában

Belépőjegy: 1500 Ft, senior és diákjegy: 750 Ft

2013. május 24., péntek 19 óra GrandDuo Zeneszalón

HEGEDŰS ENDRÉVEL – zongora és

SZABADI VILMOSSAL – hegedű

A zeneszalón keretében **Mayer Róbert
családi pincészet** (Palkonya) borait
kóstolhatják.

Együttműködő partner: **Kéhl Vendéglő**

Belépőjegy egyéni: 3000 Ft

Jegyvásárláskor kérjük, foglalja le asztalát

telefonon 250-0288 vagy e-mailben:

informacio@obudaitarsaskor.hu

2013. május 26., vasárnap 19 óra 30 ÉVES A SEMMELWEIS VONÓSNÉGYES

Belépőjegy: 1200 Ft, senior és diákjegy: 600 Ft

2013. május 27., hétfő 19 óra SZITKA RUDOLF (klarinét) DLA HANGVERSENYE

Belépőjegy: 1000 Ft,
diákjegy: 500 Ft

2013. május 29., szerda 19 óra Egy hangverseny két helyszínen SZENT ÉS PROFÁN

**HÁY JÁNOS ÉS A Szent EFRÉM
FÉRFIAK HANGVERSENYE**

Belépőjegy: 1600 Ft, diákjegy: 800 Ft

2013. május 31., péntek 19 óra SZONÁTA ESTEK III.

G. Horváth László – hegedű

Kiss Péter – zongora

Belépőjegy: 1000 Ft,
diákjegy: 500 Ft

Fiáth Titanilla: Börtönkönyv

Budapest: Háttér kiadó, 2012.

A börtönpszichológus szerző 2004
óta dolgozik felnőtt korú, férfi és női
fogvatartottakkal. Azokat az íratlan
szabályokat mutatja be, amelyek
meghatározzák, kiből lesz „menő” és
kiből lesz „csicska”, ki lehet asztalnál
és ki alhat alsó ágyon. Vagyis
hogyan próbálnak boldogulni, sőt
szabadságukat megőrizni a börtön
zárt, korlátozott világában.

Márai Sándor: Boros könyv

Helikon Kiadó, 2012

Dr Osman Péter ismertetése

Márai egyaránt mestere a szépirodalomnak és a
– nála az írásai gondolati minőségében és
irodalmi színvonalában semmivel sem szegé-
nyesebb vagy felületesebb – publicisztikának, a
regénynek, a novellának, s az apró, gyakran
briliánsként csillogó karcolatoknak. Művei java
részét illetően így, jelen- és nem múlt időben. Aki
a gondolkodáshoz társat, segítőt keres, egy
mélységesen tisztá humanistát, akivel jó
összehangolódni, annak mindig ott van Márai.
E kis válogatás-kötetében már a fejezetcímek is
különleges hangulatokat ígérnek: „Nagy külön-
ség az is, hogy valaki időmérték vagy űrmérték



szerint fogyasztja a bort” • „A borkak illata
van, mint az ifjúság emlékének” • „Szüretkor
megdobban az ország szíve” • „...a borhoz
kegyelem is kell” • „A rizling olyan a magyar
borok között, mint a közhely az emberi
gondolkodásban: összeköti az emberi dolgok
mélyebb értelmét”

A mai, hajszolt világban roppant célszerű ez
a kis karcú, elegáns kötet, hiszen rövid
írások sorakoznak benne, s így akár bele
belekapkodva, breviáriumszerűen is olvas-
gatható. Ha néhány perc csendes nyugalomra
keresünk, s képesek vagyunk elmélyedni
valamelyik írásában, megtaláljuk. Harsógó
vidámságot ugyan soha, de szélid,
nemegyszer rezignált humor nem oly ritkán.
Rózsaszínt soha, az élet színeit annál inkább.
Az írásokban olykor megmutatkozik a régi,

komótos világ, amikor még akkurátusan megadták a dolgok
módját. „A bort nem lehet másképp inni, mint kancsóból. A bor,
amelyet üvegben tárolnak, nem ital, hanem csemege.” (Napló,
1954). Valahogy ide illik ez is: „minden turisztika végső célja
ugyanis nem a bér, hanem a kocsma, ahol a turista leül enni
és inni.” (Uzsonnabor). És „Nem a bor volt jó, hanem a
borozás.” (Napló, 1955) Másrészt viszont: „A jó kocsma – ahol
nem adnak enni, csak tiszta bort mérnek – azt pótolja
számomra, ami a középkorban a szellemi ember számára a
klauzúra lehetett: a magányos és komoly elmélkedés helye ez.”
(Napló, 1945)

Márai kissé talán szokatlanabb, könnyed oldala: „Két napon át
semmi bor. Nagyszerűen érzem magam. Kitűnő dolog nem inni
bort. Csak egy jobb van, bort inni.” (Napló 1951). S valahogy a
„pályám bére égető, mint Nessus vére” visszhangzik a
következőkben: „Bor nélkül nem lehet írni. De borosan sem
lehet írni. Csak révületben és önkívületben lehet írni, de
józanon.”





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

HOZZA, VIGYE, OLVASSA! – Könyvmegálló a San Marco utcában is!

A kerület két forgalmas közterén tavaly átadott KönyvMegálló után májustól már az Óbudai Kulturális Központnál a San Marco utcában is várja a könyveket, az olvasást szerető érdeklődőket a szabadtéri könyvszekrény. Az Önkormányzat támogatásával felállított, ingyenesen használható, mindig nyitva álló szekrényből bárki kiveheti a neki tetsző olvasmányt, ha cserébe hoz helyette másikat. A szekrény első feltöltését és a működtetését az Óbudai Platan Könyvtár biztosítja. A San Marco utcai KönyvMegálló átadása egy olvasást népszerűsítő program folytatása Óbudán.

Május 3. péntek 17.30 A KönyvMegállót Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere adja át.

Minden érdeklődőt várunk, hozzanak egy könyvet, és válasszanak egy másikat.

www.facebook.com/obudai.konyvmegallok

SAN MARCO GALÉRIA

Május 3. péntek 18.00 – Rajztanárok kiállítása Óbuda Napja alkalmából

A kiállítás május 17-ig, hétköznapokon 9-16 óráig ingyenesen látogatható.

Május 31. péntek 17.00

Don Bosco – Szilávik József kiállítása – Út menti üzenetek

A kiállítás június 14-ig, hétköznapokon 9-16 óráig ingyenesen látogatható.

DON BOSCO AKADEMIA

Május 14. kedd 18.00

Kikből lesznek Boldogok és Szentek?

Előadó: Kovács Gergely okleveles posztulátor, Magyarországi Mindszenty Alapítvány
Beszélgetőpartner: P. Ábrahám Béla szalézi tartományfőnök
A belépés ingyenes.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Május 24. péntek 19.00 Irodalmi kávéház

Jegyár: 500 Ft. A jegyár magában foglalja egy kávé/tea árát!
Verspincér: Verebes Linda



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

Május 16. csütörtök 14.30-16.00

Origami Magyar Origami Kör. A papírhajtogatás művészte.

Május 16. csütörtök 17.00 – 18.30

Tavaszi táncház – Néptánc oktatás és mulatság. Ismerkedés a népi hangszerekkel.
Júniusig **Csillagászati kiállítás** – Magyar Csillagászati Egyesület, Éder István magyar asztrofotós csillagászati objektumokat megőrkítő felvételeinek kiállítása.

ÁLLANDÓ PROGRAMOK

Hétfő – csütörtök 12.00 – 15.00 **Teaház, traccsparti, kártyasarok**

Idősebb korosztálynak szánt szabadidős program. Kártya, társasjátékok kipróbálása, teázás, receptek és könyvek csereberéje.
Hétfő 10.00 – 11.00 **Baba-mama fitness** – Közös játék és mozgás a Számóca Alapítvánnyal.

A gyermekek mozgástevékenységére épített foglalkozásokon az közös játék során mélyül az anya – gyermek kapcsolat.
Hétfő 16-17.30 **Sportpoharak klub** – készség és képességfejlesztő foglalkozás korhatár nélkül.

Minden hónap első hétfője 11.00 – 12.00 **Bach virágterápia tanácsadással.** Tanácsadó: Lehotkai Krisztina terapeuta
Kedd 15.00-16.00, szerda 10.00-11.00 **3-1-2 Meridián torna** – Élj 100 évet egészségesen! Dr. Eőry Ajándok és

GYERMEKNAP

Május 26. vasárnap 10.00-15.00

Cimbora játszóház

Cimboránk: Weöres Sándor

A program ingyenes.

KONCERT

Május 25. szombat 20.00

Gyere még közelebb! –

Révész Sándor koncert

Jegyár: 2200 Ft, 2500 Ft, 3000 Ft

TÁNCOS PROGRAMOK

Sirtos görög táncház

Május 5, 12, 26. vasárnap 17.00-21.00

Tánctanítás. 17.00 – 18.00. Az élvezetes táncleckék után lehetőség nyílik a tanulak gyakorlására
Jegyár: 1000 Ft

Május 17. péntek 20.00-24.00

Casablanca tánclázt

Jegyár: 1300 Ft

ELŐADÁSOK

Történelmi előadássorozat

Előadó: Dr. Tóth József történész

Az előadások ingyenesek.

Május 21. kedd 15.00

Szociális és nemzetiiségi problémák

Művészettörténeti előadássorozat

diavetítéssel

Előadó: Garami Gréta művészettörténész

Az előadás ingyenes.

Május 2. csütörtök 17.30 Fraknoi Vilmos mecenási tevékenysége

Pszichológia, időfizika

Minden csütörtökön 17.15-22.00

Előadó: Kisfaludy György, Barna-Fóris Ágnes

Jegyár: 800 Ft, nyugdíjasoknak és diákoknak: 400 Ft

BÖRZÉK

Május 11. szombat 9.00-13.00

Babaruhabörze

Asztal ára. 2500 Ft, állványok ára: 500 Ft

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Bp. Mátyás király út 11-15.

tel./fax: 240-0752

mobil: 06-30/523-0454

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

KIÁLLÍTÁS

Május 17. péntek 17.00

Telefon kiállítás

85 éves az Óbudai Telefonközpont, ennek tiszteletére a Távközlés Világnapján nyitjuk meg kiállításunkat, mely az elmúlt 85 év készülékeinek történetét hivatott bemutatni. Számos érdekességgel, korabeli újságcikkkel várjuk az érdeklődőket.

A kiállítás május 31-ig ingyenesen megtekinthető.

MESÉS HÉTVÉGÉK

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

Május 11. szombat 10.00

Pünkösdi királykisasszony

Kezdődik a mese, kezdődik a játék öreg királyokkal, királykisasszonnyal, udvarhölgyekkel, vitézkapitánnyal. Muzsikál a **Kolompós együttes**, és ha a mesében jóra fordul minden, fergeteges lakodalmi mulatság lesz, kicsik és nagyok örömeire egyaránt.
Jegyár: 1200 Ft. Családi jegy: 5 fő esetén egy jegyet ajándékba adunk.

Május 26. vasárnap 10.00-12.00

Mesés délelőtt a Gyereknap

megében

Daloló városkában sétál egy ló. Senki sem tudja, honnan jött és hova tart, s csak az érthet szót vele, aki képes meghallani a fák énekét. Ha jól figyeltek, ti is meghalljátok. Tanulunk lovagolás dalokat, mondókákat, és elkészítjük a képzeletbeli városkát is.
Házigazdák: Gyenes Zsuzsa (Mesezengeő), Szmirnov Krisztina (Tipegő)
A belépés díjtalán.

ESTI MESÉK FELNŐTTEKNEK

Megidézzük a régi falusi esték hangulatát, hogy vendégeink kikapcsolódjanak a mindennapok monoton körforgásából. Jegyár: 800 Ft

BÉKÁSMEGYERI

KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest, Csobánka tér 5.

telefon, fax: 243-2432, 243-2433

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

VI. CIVIL ÉS NEMZETISÉGI NAP

Május 26. vasárnap 10.00 – 18.00

Óbuda – Békásmegyer Önkormányzata VI. alkalommal rendezi meg a kerületi Civil napot. Mindenkit szeretettel várnak, aki betekintést szeretne nyerni a kerületben működő civil szervezetek munkájába, tevékenységébe, vagy csak egy kis kikapcsolódásra vágyik.

10.00 Ünnepélyes megnyitó és díjátadó:

A rendezvényt megnyitja, és a Balázs Lajos Óbudai Civil Díjat átadja: Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere
A legkisebbeket játszóház, mászófal, ugrálóvár, trambulín várja, valamint egész nap főzőverseny, színpadi előadások, sport- és táncbemutatók láthatók, és a Szent Margit Kórház és Rendelőintézet szűrővizsgálatain is részt lehet venni.

KIÁLLÍTÁS

Május 11. szombat 10.00-19.00,

május 12. vasárnap 10.00-18.00

Nyuszi és barátai kiállitás

A Magyarországi Törpenyűl Tenyésztők Fajtaklubjának szervezésében először kerül megrendezésre a kétnapos kiállítás. A kiállításon résztvevő tenyésztők már számos megmérettetésen eredményesen szerepeltek állataikkal. A nyulak mellett sünök, hiülők és díszmadarak is láthatóak lesznek. Lehetőség nyílik a gyermekek részére az állatokkal való közvetlen találkozásra.

Május 25. szombat 19.30

Róka Szabolcs

Közösségi házunkból is jól ismert drámapedagógus és zenész, a magyar népzene kiemelkedő alakja, a Tinódi-lant kitüntetettje. Mesélőként évekig dolgozott az Éverkék társulattal, játékos meséivel bejárta az országot és Európa számos országában is sikerrel mutatkozott be.

IRODALMI CSILLAGDÉLUTÁN

A vendégekkel Gyimesi László író, költő beszélget.

Közreműködik: Bor Viktor színművész. A belépés díjtalán.

Május 8. szerda

Krúdy nap

17.30 Koncz Eta festőművész kamara kiállításának megnyitója Krúdy szellemét megidéző művekből. A kiállítás ingyenesen megtekinthető május 22-ig.

18.00 dr. Gintli Tibor PhD., az ELTE BTK Modern

Magyar Irodalmi Tanszék vezető tanára, egyetemi adjunktus. Tudományos munkájának egyik központi alakja Krúdy Gyula. Nagydoktori értekezése Valaki van, aki nincs címmel könyv formájában is megjelent.

Az előadást követően filmvetítés:

Szindbád (90 perc, 197, rendező: Huszárik Zoltán,

író: Krúdy Gyula) vetítjük le.

Május 3. péntek 18.00



Rajztanárok kiállítása

A kiállítást megnyitja:

Tamás Ilona Klebelsberg Intézményfenntartó Központ tankerületi igazgató

Garami Gréta művészettörténész

Közreműködik:

Király Miklós

zongoraművész

A kiállítás május 17-ig, hétköznapokon 9-16 óráig ingyenesen látogatható.

Felnőtt: 600 Ft / alkalom, Gyerek: 400 Ft / alkalom, Családi jegy: 2 felnőtt + 2 gyerek: 1600 Ft/alkalom
A belépés 2 éves kor alatti gyermekeknek ingyenes.

ELŐADÁSOK

Színházi kulisszák mögött

Színháztörténeti kuriózum sok fotóval, archív hangfelvételek bejátszásával, színházi anekdotákkal és beszélgetéssel.
Előadó: Szébényi Ágnes színháztörténész, múzeumpedagógus. A belépés ingyenes.

Május 10. 18.00 péntek Gobbi Hilda – egy harcos ember portréja a XX. századból
Gobbi Hilda rendkívüli humora, karikírozó képessége sok alakítását tette felejthetetlenlé színpadon, filmen, rádióban egyaránt. Nagy harcos volt, nemigen ismert lehetetlen. Számtalan szerep, egy színmúzeum, több színezotthon, álom egy új Nemzeti Színházról – mindez ő volt egy személyben.

Minden hónap első hétfőjén 18.00

Asztrológia klub

Vezeti: Takács Krisztina. A belépés ingyenes.

A klub jellegű összejöveteleken elhangzó előadásokat követően lehetőség van horoszkópok elemzésére.

Május 6. hétfő 18.00

– A mindán asztrológia

Lélegzondozó fórum

Előadó: Bástyai Frigyes. A belépés ingyenes.

Május 28. kedd 18.00

– Szeretettől – szerelemig

Június 25. kedd 18.00

– Hétköznapi pszichológia



TISZA-TAVI VAKÁCIÓ

Helyszín: Poroszló, Nyárfa kemping

**Kisköre
Sarud
Poroszló
Tiszafüred**

**Aktív kikapcsolódás
Természetes környezet
Egyedülálló madárvilág – madárrezervátum
Zöld kalandok: madármegfigyelő tornyok felfedezése
Szabadstrand, sportjátékok
Túrakenu – kerékpár – sátorozás**

**Gyermektábor Poroszlón
Szárazföldi és vízi kalandozás
a Tisza-tavon és körülötte –**
időpont: július 26-augusztus 2.
részvételi díj: 35.000 Ft/fő/hét

Családi hét
időpont: augusztus 02-09.
részvételi díj:
felnőtteknek: 3500 Ft/fő/nap
gyermeknek: 3000 Ft/fő/nap

Az ár tartalmazza:
teljes ellátás,
hajóbér,
túravezetés
Szállás egyénileg.
Lehetőségek:
sátor, faház, apartman

Tel.: Rátkai János 06 20 9436 521 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	TEMESA Opalin 29+1 fő Kilométer-díj: 230, 240 Ft/km + 27% áfa Óra-díj: 5.500 Ft/óra + 27% áfa	Dolgozói szállítást (cégek dolgozóinak napi szállítása, csapatépítő tréningek) Városnézést, repülőtéri transzfert Leány/Legény búcsú, esküvői násznép szállítását Legyen az utasunk...! Rátkai Csaba
		