

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2017. XXII. évf. 1. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Reggelizzen nálunk!

Minden nap
8 órától nyitva vagyunk.



a család minden tagjának



gyerekbarát cukrászda



torták



glutén laktóz cukkor



kávé különlegességek



üzleti találkozók



free wifi



mobil és laptop töltés



reggeli



kerékpár tároló

Budapest, III. kerület, Nánási út 55., tel: 1/240-1188
Nyitva tartás: minden nap 8,00–20,00-ig

www.cziniel.hu

1031
Budapest,
**Nánási út
47-49.**

facebook/nanasiudvar

Gasztro élmények a Nánási Udvarban



GombBRO'c

Itt a gombócok új értelmet nyernek, egyedi töltelkekkel és köntösben



Mad Meat

Az amerikai streetfood jegyében oldalas, hamburger, tortilla, hátszín, chillis bab



G2S Síiskola

Sí- és snowboard oktatás a Római-parton Havas Programok szervezése



PÁC Húsbolt

Suvid és konfit technológiával előkészített húskülönlegességek, amiket otthon már csak sütni kell



A Bor

Bor, pezsgő, pálinka, manufaktúrák kincses-tára, személyre szabva a vásárlóknak



Loidl Virág Enterieur

Friss virágok, lakásdíszek és otthondekorációk, és a Greenleaf luxus spa termékcsalád illatosítói és gyertyái

www.nanasiudvar.hu

1031 Budapest, Nánási út 47-49.

[facebook/nanasiudvar](https://facebook.com/nanasiudvar)

A tartalomról

Kedves Olvasó – „Jégen járó január...”
Vers – Csanádi Imre: Hónapsoroló
Római-part anno... – Fotógyűjtési felhívás
Rómaifürdő SE Hírek: A kajakosok télen sem pihennek – Bögös Ádám kajakedző
Rómaifürdő SE Esemény- és túranaptára 2017-re
Suli Hírek: Dr. Béres József Általános Iskola, Bárczi Suli, Keve-Kiserdő,

Aquincum iskola
Állatorvosi rovat: Humán gyógyszerek káros hatása háziállatainkra
Hahota
Körkérdés
Édes élvezet egészségesen, mindenkinek a Czinieltől
Hegyikerékpáros versenynek adhatna helyszínt Óbuda
Óbudai Sportakadémia – Azért a jég az úr!

Szabadidő, szeretem! – Óbuda 2017. évi sportnaptára
Hol adhatók le a háztartásban keletkező hulladékok?
Elektromosan intézhetőek a parkolási engedélyek
A Békásmegyeri Piac fejlesztésének ütemezése
II. Óbudai Gasztrohetek
Közösségi tervezés Óbudán – Megújuló közterületek

Jelentős fejlesztések várhatók a Szent Margit Kórházban
Fővárosi közmeghallgatás gátügyben
Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület
Római SE – Lora beúszott az utánpótlás válogatott keretbe
Kulturális ajánló: Platán Könyvtár
Könyvajánló
Csillaghegyi Közösségi Ház
Sudoku rejtvény

„Jégen járó január...”

Kedves Olvasó!

Fagyos napokkal mutatta meg magát nekünk január: napról-napra licitálnak egymásra a mínuszok az időjárás jelentésben. Sokak örömeire változtak jégpályává a tavak, folyók mellékágai, de még maga a Tisza is. A Dunát elnézve már nem is tűnik hihetetlennek, hogy néhány száz éve egy hasonlóan hideg, vagy inkább hidegebb januári napon Mátyást a Duna jegén választották királlyá. Régi időkre emlékezve – na, nem annyira régi, mint Mátyás királyunk dicső kora –, eszembe jutnak gyermekkorom telei, a kertünk végében, a fák árnyékában megbúvó kakat. Mindig befagyott. Valószínű, akkor az lett volna a szenzáció, ha nem lehetett volna rajta csúszkálni, fakutyázni, sőt a túlparton lakó ismerősökhöz átjutni. Ebből arra a következtetésre jutok, hogy akkoriban télen – pláne januárban - hideg volt, sőt még hó is esett. Ott, a jégen gyűlt össze az utca apraja-nagyja. Hógolyóz-tunk, szánkóztunk, csúszkáltunk – faluhelyen a korcsolya nem volt divatban –, édesapám fabrikált nekünk fakutyát is, olyat, amilyennel ők játszottak ugyanitt gyerekkorukban. Hétfévente, a téli szünidőben hidegtől kipirosodott arccal, a szülői szigor hatására szaladtunk ebédelni, csak azért, hogy délután újra indulhasson az élet a téli jég-játszóterén. Szép emlékeim között tartom számon a hajdani disznótorok hangulatát is, ami ugyancsak a hideg téli hónapokat idézi. Jó volt, hogy olyankor reggeltől estig együtt lehettünk az unokatestvérekkel, a család felnőtt tagjai tették a dolgukat, de mindezen közben mindig akadt idő arra, hogy velünk, gyerekekkel tartsanak egy kis hógolyózásra, szánkózásra. Este az aznap kiműlt disznó emlékére tartott toron aztán folytatódhatott a mulatság: a felnőttek régi családi történetekkel, nótázással mulatták az estét, míg mi gyerekek valami műsoros esttel készültünk. Amikor mindennel elkészültünk, a szobába invitáltuk a tort ülő vendégsereget, és előadtuk az éppen aktuális műsorszámainkat. Volt, hogy versekkel, dalokkal álltunk a családi közönség elé, de előfordult, hogy a saját magunk írt zenés, avagy prózai darabot adtuk elő, nem volt ritka a tornamutatványokból összeállított műsor sem. Hová jutottam az emlékeim útját követve? Pedig csak azt akartam tudatni, hogy nagyon hideg ez a január, és ha a bőrünkön érezzük is a mínuszokat, csempésszünk a lelkünkben melegséget akár úgy, hogy felidéz-zük a hideg időhöz köthető szép emlékeinket, vagy úgy, hogy segítünk olyanok-nak, akik még elesettebbek ezekben a fagyos napokban: jó szóval, kedvességgel, meleg takaróval vagy forró teával. És ha önnek Kedves Olvasóm, lehetősége van, hogy közelebb húzódjon egy meleget adó kályhához, radiátorhoz, készítsen magának egy forró teát, csokit, kakaót – kinek-kinek kedve szerint –, és lapozzon bele a Római Parti Hírek januári számába. Mindenekelőtt fogadja tőlem szeretet-tel gyermekkorom egyik kedves téli versét, amit mostanában gyakran felidézek, ha a jegesen zajló Dunát figyelem.

Fehér Ágnes

Csanádi Imre: Hónapsoroló

Új év, új év	virághabos víg, Május,
Új esztendő	kalász - konyító Június,
Hány csemetéd van?	kasza - suhintó Július,
Tizenkettő!	aranyat izzó Augusztus,
Jégen járó Január,	szőlőszagú Szeptember,
fagyot fújó Február,	levelet ontó Október,
rügymozdító Március,	ködnevelő November,
Április, füttyös, fiús,	deres - darás December.

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

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



Jégzajlás a Duna-kanyarban (fotó: Hanula Endre)

Fotógyűjtési felhívás

Római-part anno...

A Czinél cukrászda fotógyűjtést, később kiállítást szervez *Római-part anno...* címmel.

A gyűjtés célja, hogy a hajdani Duna-parti hangulat emlékének egy-egy darabkáját megmentsék az utókor számára. Ezért kérnek mindenkit, akik hasonlóan fontosnak tartják és támogatják ezt az értékmegtő programot, hogy a birtokukban lévő Római-partról vagy akár Csillaghegyről készült fotókat vagy másolatát rövid leírással ossza meg velük. Témáját illetően lehet életkép, természetkép vagy épületről készült régi fotó. A beküldött és a már rendelkezésre álló képekből 2017 nyarán kiállítást rendezünk a Nánási udvar területén.

A felajánlásokat folyamatosan várják a Czinél cukrászdában vagy a cziniel@czinielcukraszda.hu címre.

Bővebb információt a 06309420163-as telefonszámon Ésik Zsolttól kaphatnak.



1%-ot a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 25 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!





www.romaifurdo-se.hu

Rómaifürdő SE HÍREK

Rómaifürdő SE kajak-kenu szakosztály A kajakosok télen sem pihennek

Az idén megalakulásának 25. évfordulóját ünneplő Római-fürdő Sportegyesület főtevékenysége a vízi sportokra épül. Az egyesület életében a szabadidős jellegű vízi túrák, táborok a jellemzőek, de a kajak-kenu oktatás, a versenysport is mindig jelen volt az egyesület sportkínálati palettáján. Bögös Ádám a szakosztály vezetője 2014 szeptemberében került a Római-partra, a Rómaifürdő SE kajak edzőjeként. Ő beszélt a munkájáról, terveiről, a szakosztály téli edzéseiről.



– Az elmúlt bő két évben a csapatépítés és a sportolói bázis kialakítása határozta meg a munkámat. Kezdetben néhány fővel indultak a foglalkozások, mára már egy stabil közepes létszámú csapattal dolgozom. Szeptembertől két csoportban sportolhatnak a gyerekek a szakosztályban: a versenyző és hobbi csoportban. A versenyző csoportban sportolók tavasztól már versenyeken is indulnak majd. A tél egy kritikus, de rendkívül fontos időszaka az évnél, hiszen ilyenkor alapozzuk meg a jövő évi szereplésünket. A téli edzések, más sportághoz képest igen változatosak: konditerembe járunk, futunk, úszunk és egyéb szabadidős, rekreációs tevékenységeket is folytatunk, így a korcsolyázunk, túrázunk. Jelenleg heti hat edzésre járnak a versenyzők, míg heti négyszer jönnek a szabadidős sportolók. Ahogy az időjárás engedi, megyünk ismételt vízre, hiszen nekünk az az igazi közegünk, igazán jól a kajakban, a Dunán érezzük jól magunkat. Ha valaki szeretne megismerkedni ezzel a változatos és rendkívül izgalmas sporttal, ugyanakkor szívesen lenne tagja egy vidám csapatnak, szeretettel várjuk a jelentkezését.

A szakosztályi információkról bővebben a www.romaifurdo-se.hu weboldalon is olvashatnak.



Kajakosok a jégen



A csapat a konditermi edzés végén

Rómaifürdő SE Esemény- és túranaptár tervezet 2017-re

JANUÁR

20-22. Meleg vízi evezés – Hévíz
21. Moccanj! Téli Sportfesztivál – Budapesti Szabadidősport Szövetség
27-29. Donovaly – családi síhétféje

FEBRUÁR

18. Fővárosi Szabadidő Kupa – Teke csapatverseny
24-26. Mohács – Busójárás
25. Csillaghegy – Kolbásztöltő verseny

MÁRCIUS

10-19. Sítábor Franciaországban – Briançon
25. Óbudai teljesítménytúra – Budai-hegyek (Szabadidő, szeretem!)

ÁPRILIS

07-09. Alföldi kerékpártúra
22. Vízi telep nyitó
Fővárosi Szabadidő Kupa – Tollaslabda csapatverseny
22-23. Óbudai Futófesztivál – Pünkösdfürdő (Szabadidő, szeretem!)

24. Vízi sport oktatás tavaszi időszaka – nyílt nap a vízi telepen

28-30. Börzsönyi túrahétféje

MÁJUS

06. Vízisport oktatás – Kunhegyes
12-14. Bodrog-ártér vízi túra
17-21. Vajdas-fok túra (Tungsram SE) – TID próbatúra
20. Óbudai családi sportnap a Dunán – Pünkösdfürdő, Római-part (Szabadidő, szeretem!)

20. Moccanj! Tavaszi Sportfesztivál - Budapesti Szabadidősport Szövetség



26-28. Duna-Börzsöny triatlon (kerékpár-gyalogtúra-kenu)

JÚNIUS

02-05. Vogalonga – Velence (Olaszország)
07-14. Mosoni-Duna túra – Rajka-Vének/Rajka-Budapest
10. Tour de Óbuda – Fő tér (Szabadidő, szeretem!)

16-25. Ingolstadt – Erlau (Nemzetközi Duna-túra-német szakasz)

19-23. Nyári napközis vízi tábor a Római-parton I.

23-07.01.. Erlau – Tulln (Nemzetközi Duna-túra - osztrák szakasz)

26-30. Nyári napközis vízi tábor a Római-parton II.



JÚLIUS

07-12. Tenger, napfény, holiday - tengeri kajak-túra az Adriai-tengeren
14-16. Pilismarót – Római-part vízi túra
24- 08.06. Családi tábor a Tisza-tónál I-II. Poroszló

AUGUSZTUS

12-26. Novo Selo – Silistra (Nemzetközi Duna-túra – bolgár szakasz) Éves kiemelt egyesületi túra!

SEPTEMBER

11. Vízi sport oktatás indítása – vízi telep- nyílt nap
16. Civil- és Nemzetiségi Nap – Római-parti Fesztivál – Pünkösdfürdő
23. Moccanj! – Őszi Sportfesztivál (Budapesti Szabadidősport Szövetség)

OKTÓBER

07. Óbudai Terepfutó és Túra Fesztivál – Budai-hegyek
Gyalogos túranap – Fővárosi Szabadidő Kupa

NOVEMBER

04. Bowling verseny – Fővárosi Szabadidő Kupa
24-26. Sportegyesületi vezetők tanácskozása

DECEMBER

09. Vízi Mikulás – Római-part, vízi telep

A túrák, események részletes tudnivalóit megtalálja az egyesület honlapján: www.romaifurdo-se.hu



Dr. Béres József Általános Iskola Karácsonyi Betlehemes

Diákjaink már hosszú hetek óta lázasan készülődtek a hagyományokat követő év végi Betlehemes műsorra. A betegségek miatti hiányzások és a farsztó próbák még izgalmasabbá tették az ünnepelés örömeit. A reggeli főpróba után először az alsó tagozatos tanulók, majd a felsősök is megnézheték az előadást. A diákok körében nagy sikert aratott a látványos és szívet melengető műsor, mely előre-titette az esti szülők előtti fellépés csillogását is. A rövid kora délutáni pihenő csak fokozta a szereplők lelkesedését és koncentrációját. És eljött a várva várt pillanat az este folyamán, amikor a meghitt szürke félhomályban a gyertyák fénye mellett meglevenedett egy mese formájában Jézus születése. A történetet még színesebbé és varázslatosabbá tette néptáncosaink káprázatos, és nem veszélytelen betéte. Az énekkar énekei pedig meghatóbbá és szívhez szólóbbá tették az egész műsort. Ezen a csodálatos estén mindenkinek különleges élményben lehetett része és sajnálhatja, aki lemaradt róla. Köszönjük minden szereplőnek és felkészítő tanárainak azt a feledhetetlen érzést, amit kaptunk.

Karácsony alkalmával az Idősek Otthonában jártunk

Hagyományunkhoz híven idén is ellátogattunk diákjainkkal az Ányos utcai otthonba, ahol tárt karokkal vártak minket. Szívünk összes szeretetével, verssel, énekkel, gitárszólóval, ajándékokkal köszöntöttük az ott élőket! Jónak lenni, jó volt!



A zsonglőrscsapat év végi bemutatója

125. alkalommal léphetett fel Allecolors zsonglőrscapatunk a Veres Péter Gimnázium színpadán. A rendkívül színvonalas, látványos és érdekes bemutatón nem győztek csodálkozni a különböző zeneszámokra ide-oda repkedő labdák, buzogányok és karikák látványán a megjelentek. A sötétben is vilá-



gító eszközök fantasztikus figurákat rajzoltak ki a nézősereg elé. Első osztályosainktól kezdve, a már elballagott diákjainkig, a színpadon felváltva mutatták be a közel egy óra alatt tudásukat, melyet Lakos Tibor segítségével sajátítottak el. Ezúttal is köszönjük Tibi bácsi munkáját és a gyermekek fantasztikus bemutatóját.



KISERDŐ

Felvidéki iskolabarátság

December 14-én a Felvidéki Szorobánversenyen vettek részt a tavalyi Országos Szorobánversenyre bejutott kiserdős tanulók. Versenyezni indultunk, de a szorobánversenyt túl sokkal többet jelentett ez az adventi hóeséses nap, mely felejthetetlen élményt

hozott minden kiserdős résztvevő számára.

A határokon átváló barátságról, a közös értékekről, s nem utolsósorban a tehetséggondozás új útjainak kereséséről szólt ez a találkozás.

Muzsla egy felvidéki község, kb. 2000 lakossal. A Duna túlsópartján, Esztergomtól valamivel több, mint 10 km-re található. Lakosai nagyrészt magyar anyanyelvű családok, akik büszkék arra, hogy magyarnak születtek, s őrzik, ápolják a magyar kultúrát. Az Endrődy János kántor-néptanítóról elnevezett alapiskolában 150 magyar gyermeket tanítanak 9 évfolyamon. Az iskola idén ünnepelte alapításának 100. évfordulóját. Náluk vendégeskedtünk az év végén.

Reggel 9 óra után érkezünk Muzslára. A szeretetteljes fogadtatás után meguzsonnáztattak bennünket mákos, diós, kakaós kaláccsal és üdítővel. A 10 órakor kezdődő szorobánversenyt Zalaba Zsófia igazgatóasszony szeretetteljes szavai nyitották meg. A verseny után az iskola pedagógusai kézműves foglalkozással



várták tanulóinkat – mialatt a pedagógusok kijavították a feladatlapokat.

A kultúrházban elfogyasztott remek ebéd után a sportcsarnokba sétáltunk, ahol izgalmas sportprogram várta a gyerekeket. Forgószínpadszerűen játékos, mozgásos feladatokat végeztek tanulóink, a muzslai és kiserdős gyerekekből verbuválódott vegyes csapatokban. A közel másfél órás programot maga a Mikulás is megtisztelte részvételével. A nap zárásaként sor került a szorobánverseny eredményhirdetésére. A jutalom igazán bőséges volt. Emléklapokat, okleveleket, könyveket, édességeket kaptak a gyerekek.

Jövő tavasszal rendezük meg iskolánkban a Területi Szorobánversenyt és a Tudomány Napját (Hungarikumok) versenyt is, melyre meghívtuk felvidéki vendéglátóinkat is.

Reméljük, hogy mihamarabb találkozunk, s a jövőben az iskoláink közötti barátság tartós kötelékként fog bennünket összetartani.

BÁRCZI SULI

Intenzív hét a Bárcziban

Minden évben megszervezzük a tanuláshoz azt a formáját, amikor a nyolcadik évfolyamos tanulóink egész héten egy tantárgyra koncentrálhatnak.

December második hetében került sor az idei első intenzív hétre. Nyolcadikosaink most a matematikával kezdtek, és ezen a héten módosított órarend szerint tanulhattak. Az évfolyamon sávos oktatásban részesülnek a gyerekek, a matematikában tehetséges tanulók minden osztályból egy csoportban tanulhatnak. Ennek megfelelő csoportokban zajlott az intenzív hét is. Minden nap négy szakórán ismételték át azt az ismeretanyagot, amit ötödikes koruk óta tanultak. Az ötödik órákban egy-egy testnevelés, ének, osztályfőnöki, vagy angol színesítette a palettát. A matematika órákon ismételt témakörökkel már hetek óta foglalkoztak a gyerekek, hiszen a tételeket már önállóan ki kellett dolgozniuk. Az intenzív hét alkalmat ad arra, hogy ismereteiket felfrissítsék, kiegészítsék, rendszerben lássák, s a feladatmegoldásokat gyakorolhassák. Az egész hetes koncentrált tanulás lezárása a vizsga volt. Az alkalomhoz illő öltözetben megjelent tanulók egy vizsgabizottság előtt adtak számot tudásukról.

Az intenzív hetek megszervezésével lehetőséget szeretnénk adni a gyerekeknek arra, hogy felkészüljenek a januárban esedékes felvételi vizsgájukra. Gyakorolják az intenzív, koncentrált tanulást, felkészülést. Ismerkedjenek a vizsgahelyzettel, gyakorolják azt, hogyan kell összefüggően, hosszan beszélni egy témáról. A vizsgaeredményeket látva elértük célunkat. Reméljük, a gyerekek beépítik az itt gyűjtött tapasztalataikat a felvételi vizsgákon.

J.Zs.



AQUINCUM Általános Iskola

Lidl Egészségnap az Aquincum Angol-Magyar Két Tanítási Nyelvű Általános Iskolában

„Az egészség receptjének hozzávalói: Végy, napi 30 perc mozgást, napi ötszöri étkezést egészséges és friss alapanyagokból, 8 óra alvást és fűszerezd meg családi programokkal.”

Ezzel a mottóval péntek 13-án egész napos szórakozás és interaktív programok vártak minket iskolánkban az egészség jegyében. Az iskola kapuit átlépvé már kora reggel nem fekete macskák, hanem friss zöldségeknek és gyümölcsöknek öltözött fiatalok üdvözöltek, akik egész nap jelen voltak a különféle programokon emlékeztetve arra, mennyire fontos étrendünkben rendszeres fogyasztásuk. A rendezvényen képviseltette magát a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége és a Vita-Kid Sportegyesület is. Kóstolhattunk helyben készült finom fahéjas smoothie-t és meleg gyümölcsbólt. Felállítottak egy virtuális egészségkonyhát, amelyben számítógéppel „főzhetünk” egészséges ételeket. A kézműves foglalkozások, aktivitások között szerepelt zöldségfaragás, óriáskocka kirakó, óriás memória, óriás társasjáték és kalóriamérlegelő. Nagy örömmel és összefogással dolgoztak a kis csapatok a feladatok megoldásakor. De nemcsak az étkezés, hanem a sportos, mozgásos feladatok is nagy hangsúlyt kaptak a nap folyamán. A tornateremben felállítottak egy komplett műjégpályát, melyen örömmel siklottak az osztályok. Ezen kívül kipróbálhatták a gyerekek a négy oldalas mászófalat, tekerhettek „trükkös biciklin”, jógázhattak állatok mozgását utánozva, illetve az „Ugrálj a szíved ritmusára” feladatban a játékban résztvevők egy fülhallgatón keresztül hallották a szív ritmusokat, ennek ütemére kellett egy trambulínon ugrálni. Köszönjük a tartalmas programot a Lidl Magyarország Kereskedelmi Bt.-nek és lelkes csapatának. Mindannyian nagyon élveztük az Egészségnapot, és bízunk benne, hogy ezáltal még közelebb tudtuk hozni az egészséges életmódot gyermekeink számára.

gásos feladatok is nagy hangsúlyt kaptak a nap folyamán. A tornateremben felállítottak egy komplett műjégpályát, melyen örömmel siklottak az osztályok. Ezen kívül kipróbálhatták a gyerekek a négy oldalas mászófalat, tekerhettek „trükkös biciklin”, jógázhattak állatok mozgását utánozva, illetve az „Ugrálj a szíved ritmusára” feladatban a játékban résztvevők egy fülhallgatón keresztül hallották a szív ritmusokat, ennek ütemére kellett egy trambulínon ugrálni. Köszönjük a tartalmas programot a Lidl Magyarország Kereskedelmi Bt.-nek és lelkes csapatának. Mindannyian nagyon élveztük az Egészségnapot, és bízunk benne, hogy ezáltal még közelebb tudtuk hozni az egészséges életmódot gyermekeink számára.

Tóth Zelma 4.c osztályos tanulónk beszámolója az eseményről

Eddig a Lidl számomra a szilvátólételes gombócot jelentette. Most már kacagás, egészséges táplálkozás, korcsolyázás jut eszembe a szó hallatán. 2017.01.13-án az iskolánkban egy egész napos egészségnapot szerveztek a támogatásukkal. Lehetőség adódott korcsolyázásra, falmászásra, italkóstolásra, amelyen megtanultam, hogy milyen itallal lephetem meg az anyukámat. Zöldséget faragtunk, varázslatos bicikliket lehetett kipróbálni, volt, amelyik mindkét irányba működött. Kifestették az arcunkat, átváltozhattunk varázslatos tündérékké.



Ugráltunk a szíved ritmusára, azaz egy fülhallgatón keresztül kaptunk utasításokat, és az óriás trambulínon ugrálhattunk önfeledten. Volt hatalmas kirakós játék, kalória-mérleg, óriás társasjáték és egy virtuális konyha, amelyben az alapanyagokat kellett társítani receptekhez. A virtuális konyhánál saját szakácsapkát is kaptunk a hangulatos főzéshez. Ebben a sapkában most már elkészíthetem azt a turmixot a családomnak, amit az italkóstoláson ismertem meg. Nagyon köszönöm ezt az élménydús napot!

TÉLI MÁTRA TELJESÍTMÉNYTÚRA

A Hanák Kolos Turistaegyesület hagyományos sporteseménye
2017. január 28.



A Turistaegyesület évről-évre meghirdeti téli teljesítménytúráját a Mátrában, ahol a hegyek és a túrázás szerelmesei négy különböző hosszúságú és nehézségű túrávonalból választhatnak erőnlétüknek megfelelően.

XL útvonal: Mátrafüred - Galyatető - Kékes - Mátrafüred	Táv: 41 km
Szintidő: 10,5 óra	Nevezés: 7.00 - 8.00
L útvonal: Mátrafüred - Lajosháza - Galyatető - Mátrafüred	Táv: 34 km
Szintidő: 9 óra	Nevezés: 7.30 - 9.00
M útvonal: Mátrafüred - Lajosháza - Kékes - Mátrafüred	Táv: 25 km
Szintidő: 7 óra	Nevezés: 8.00-10.00
S útvonal: Mátrafüred - Lajosháza - Mátraháza - Mátrafüred	Táv: 19 km
Szintidő: 5 óra	Nevezés: 8.00-10.30

Az erőnléthez igazodó távválasztás, a terepviszonyokhoz és az időjáráshoz való alkalmazkodás, valamint a turistautakon való tájékozódás a teljesítménytúra része, így a nevezők feladata.

Rajt és cél: Mátrafüred, Erdészeti Iskola, Erdész út 11.

Ajánlott felszerelés: túrabakancs, túrabot (síbot), pohár (kulacs), zseblámpa (az XL távon)
Nevezés: a helyszínen, de az előzetes, internetes regisztráció kötelező. A nevezési díjért a rendezők útvonalterképet, táv közben és a célban almát, teát, kalóriapótlást, a szintidőn belül érkezőknek oklevelet és kitűzést adnak. (A környezet terhelésének csökkentéséért, teát csak az általatok hozott pohárba, kulacsba adunk!)

A rendezvény részletes kiírása, és a regisztráció a Hanák Kolos Turistaegyesület honlapján érhető el: www.matraberc.hu

Érdeklődni lehet:

Molnár Szilárdnál e-mail: telimatra@gmail.com tel: 70/ 397 38 18
Molnár Tamásnál, e-mail: info@matraberc.hu tel.: 30/ 244 18 67

Minden sporttársat szeretettel várnak a rendezők!

Csillaghegyi felújított polgári villa eladó!

Vételár: 129 MFt **Ingatlan állapota:** felújított
Alapterület: 254 m² **Szobák száma:** 6
Telekterület: 806 m² **Pince:** van

A tulajdonos nagyon jó érzékkel ötvözte a régi értékeket a modern korszerű kialakítással.

Az épületet 2008-ban teljes egészében átalakították, felújították, belülről. A külsejéhez szándékosan nem nyúltak, de megvan a költségvetés az új tető és a szigetelés elkészítésére. A beosztás érdekessége hogy a melléképületet 34,3 nm télikerttel összekötötték a főépülettel, így megoldották, hogy a nappali élettér a főépület 155-nm-én zajlik, míg a hálószobák kicsit elkülönítve az épület másik 65 nm-s szárnyában helyezkednek el.

További fényképek:

www.sansz ingatlan.com/21449022

Érdeklődni:
Farkas Zoltán
+36 20/9588-798



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



A humán gyógyszerek káros hatásai háziállatainkra 1.

Állatorvosi gyakorlatunkban gyakran találkozunk olyan esetekkel, amikor házi kedvenceink mérgezésre utaló tüneteket mutatnak. Ilyenkor alapos kikérdezés után derül fény arra, hogy a tulajdonos, otthon, téves ismeretek alapján sajnos humán gyógyszerrel kezelte állatát. A kutyák esetében sokszor előfordul a kint felejtett tabletták, kapszulák lenyelése, míg a macskák viszonylag ritkán szednek fel maguktól gyógyszereket. Azonban mindkét állatfaj esetében gyakori, hogy a gazdák tájékoztatatlanságból olyan szereket adnak kedvenceiknek, amelyek túl- adagolva maradandó károsodást, esetleg a kisállat elhullását okozzák. Mivel háziállataink enzimekészlete nagyban különbözik az emberétől, a gyógyszerek lebontása során sokszor mérgező vegyületek keletkeznek a szervezetükben. Leggyakoribb probléma a gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító készítmények beadása. Sajnos rendelünkben nem egy olyan esettel találkozunk, amikor a gazdi

elkezd a általa már régóta ismert, embereknek szánt lázcsillapítóval kezeli kisállatát, mert az állat kissé bágyadt, esetleg étvágytalan, és amikor simogatja, úgy érzi, láza is van. Hasonló a helyzet akkor is, ha az állat fájdalmat jelez, nyöszörög, vagy sántít, és a gazda bead egy kis fájdalomcsillapítót. Fokozza a helyzet nehézségét, amikor a gazdi az állatorvosnál elfelejti megemlíteni, hogy az állat kapott már otthon gyógyszert. Ebben az esetben az orvos által beadott állatgyógyászati és humán készítmények egymás hatását illetve mellékhatását erősíthetik, és akár mérgezést okozhatnak. Tapasztalataink alapján szintén probléma, hogy jóval magasabb dózisban adják az orvosságot kedvencüknek a tulajdonosok, így az egyébként nem mérgező szer is toxikussá válik. Pár példán keresztül szeretnénk bemutatni a mérgező gyógyszereket, az általuk okozott tüneteket és hatásukat az állati szervezetre. A fájdalom-és lázcsillapítók közül az

állatokra legveszélyesebb hatóanyagok a paracetamol, ibuprofen, acetil-salicilsav, naproxen, stb. Ezek a gyógyszerek az ember szervezetében különböző enzimatis utakon mennek át, melyek az állatoknál nincsenek meg, vagy csak csökkent mértékben. Így szervezetük nem tudja feldolgozni, átalakítani a gyógyszer vegyületeit, ezért legtöbbször vese- vagy májkárosodás, gyomorfekély alakulhat ki, s a kisállat hamar a mérgezés tüneteit mutatja. A mérgezés tünetei hamar, már 1-2 óra elteltével is szembetűnőek, s az elfogyasztott gyógyszer függvényében változók. Nehezített légzés, levertség, étvágytalanság, nyálzás, hányás, vérrelés is (barna vizelet), vér a hányadékban, illetve idegrendszeri tünetek tapasztalhatók. A tünetek fél vagy egy nappal később súlyosbodnak, s 2-5 napon belül akár a kis kedvenc elpusztulását okozhatják. Ha időben észrevesszük, hogy kedvencünk gyógyszert evett, minél hamarabb (lehetőleg néhány órán



belül) forduljunk állatorvoshoz, mert hánytatással, illetve aktív szén beadásával megelőzhetjük a nagyobb mértékű felszívódást. A további kezelés is az állatorvos feladata. A házi patikákban levő gyógyszereken kívül veszélyes vegyszerek is vannak otthonainkban és a ház körül, amelyek úgyszintén mérgezőek lehetnek társállataink számára (pl.: fagyálló, hypo), ezért a tulajdonosok felelőssége, hogy biztonságosan elzárják azokat. Baj esetén mindenképpen kötelességünk, hogy azonnal állatorvoshoz vigyük kedvencünket!

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

**Hirdessen a
Római Parti Hírekben!**

**Részletek a
www.romaifurdo-se.hu
weboldalon.**

Tel.: 06 1 240 3048

SÉRELMEK A PSZICHIÁTRIÁN

Ha családtagja, barátja, ismerőse, hozzátartozója jogait megsértették a pszichiátrián, jelezze panaszát az alábbi elérhetőségeken.

**Alapítványunk több mint 20 éve biztosít
INGYENES JOGSEGÉLYSZOLGÁLATOT azok számára,
akiket sérelem ért a pszichiátriai kezelésük során.**

PSZICHIÁTRIAI SZEREK VISELKEDÉSI PROBLÉMÁKRA?

Ha gyermeke „tanulási problémára” vagy „viselkedési rendellenességre” miatt pszichiátriai szereket szed, és úgy érzi, hogy a gyermek állapota semmit sem változott vagy rosszabbodott emiatt, keresse az Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítványt.

**Az alapítványtól INGYENES TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNY is
kérhető a HIPERAKTIVITÁS témájában.**

Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány
Cím: 1461 Budapest, Pf.: 182.
Telefon: 06 (1) 342-6355, 06-70-330-5384
E-mail: info@cchr.hu panasz@cchr.hu
Weboldal: www.emberijogok.hu

Minden információt bizalmasan kezelünk!



HAHOTA



Járvány van...

Nemrég engem is, mint több sorstársamat – megtámadott egy vírus. Biztos érezték már milyen, mikor két fejük van és a belső a nagyobb... Szétszórt lettem, mint Indira Gandhi, örült képeket láttam az egészségügyről, amit most megosztok olvasóinkkal:

Megtámadott egy vírus

Megyek az utcán gyanútlanul, maradék hajhagymáimat havas eső öntözi bőszen. Egyszer csak egy kapualjból eléem ugrik egy vírus.

– Pénzt vagy életet!

Ennek a fele sem tréfa – gondoltam, mert a pénz mennyisége és az élet minősége egyszerre tréfás. De ez a vírus, ijesztő volt. Lepergett előttem életem filmje. A szinkron egy kicsit gagyi volt, de így is tudtam, hogy a vírus mire céloz. Talált. Szerencse, hogy van egy hely, ahol ellátják a bajomat: KÓRHÁZ. Belépve mindjárt egy lóarcú főnővérbe botlok. Átesek a másik oldalára, mire megkérdezi:

– Mivel van a baj, apukám?

– Koszorúér!

– Nem azt kérdeztem, hova akar menni! Betegfelvétel. Ez az egy felvétel, amely eddig sikerült az életben. A lift csak a földszinten közlekedik. Nulláslift. A folyosó végén hatalmas felirat: ZSEBÉSZET. Egy paraszt lép be, és már a negyedik lépésben jattot ad.

Annyi a lopás, hogy két rendőr ül éjjel-

nappal a kijáratnál. Óránként kell helyet cserélniük. Szervátültetés.

A portás kutyája már hetek óta nem evett, néha jutalomból felviszik a röntgenbe, hogy lásson egy kis csontot.

Végre megvizsgálják! Egy kis probléma: nem találják a kulcsontomat.

Szerintem a lábtörőcsontom alatt van.

A nővérszobán nincs csengő. Ha valaki elkiáltja magát CSEHOV! – máris jön a három nővér. Közülük csak az egyik irgalmas.

A főorvos egy orosz professzor – valami Mengyelejev – vannak rossz periódusai. Akkor csak Mengelének becézzük. Ő óvatos ember, műtéteknél előre kéri a pénzt. Ma délután Challenge-day-t játszottunk. Erősebbeknek kerékpártúra, gyengébbeknek gyalogtúra, leggyengébbeknek prosectura.

Az intenzívre fiatal dokik jöttek. Intenzív tanfolyam. Tudjuk a jó sebész, holtig tanul.

– János bácsinak végre van vizelete! – De nem talál bele.

Büntetésből kétszázszor elénekli, hogy kis kacska fürdik. Hét óra, megjött az esti vese.

Villanyoltás és teljes csend következik, amíg elhalad az épület előtt a villanyszámolás. Végre el tudok innen tűnni. De hogyan?

Halvány sejtem sincs.

Orbán Johnny

KÖRKÉRDÉS

Már évek óta enyhe telek miatt bosszankodtak felnőttek, gyerekek. Hó is alig volt az elmúlt teleken, most végre az „évszaknak megfelelő” időjárás köszöntött ránk. Fel is tettük körkérdésünket a Római-part járőkelőinek.

– Ön hogyan védekezik a hideg ellen?

Dr. Stickel Violetta:

Réteges öltözködés, forró tea. Azért is örülök a hidegnek, mert végre lefagynak a bacik, ők nem szeretik ezt az időjárást.



Tóth Máté:

Felöltözök jól, ahogy apuék mondják, és sokat szaladgálok. Ha van hó, mint ahogy most is, akkor szánkózikok.



Pádár Javert Gábor:

Káromkodással, minőségi rövid italok fogyasztásával, valamint a mankómról lehúzott gumival, amit alkalmadtán csáklyaként használok.



Schönwiesner Lajos:

Én nem vagyok fázós típus, sokat vagyok a természetben télen-nyáron. Ha valaki nagyon fázik, bújjon hozzá ahhoz, akit szeret.



Édes élvezet egészségesen, mindenkinek a Czinieltől

Így, az Ünnepek után mindannyian némi büntudattal kezdjük az újévet, a rengeteg étel és sütemény elfogyasztásával sokan felszedtünk pár kilót vagy egyszerűen csak túlzásba vittük az élvezeteket.

Számos olyan alapanyag létezik, amellyel ki tudjuk váltani a süteményekbe kerülő cukrokat és ezzel mind a túlsúllyal küzdők, mind a cukorbeteg, mind az allergiások számára is lehetővé tesszük, hogy édességeket, süteményeket fogyasszanak egészsé-

gükre káros hatások nélkül. A speciális sütemények elkészítésénél figyelembe kell venni, hogy a megfelelő helyettesítő anyagokat válasszuk. A **Cziniel Cukrászdában** szénhidrátmentes mandula lisztet pótoljuk a búzalisztet, a cukrot pedig túlnyomórészt nyírfacukorral és eritrittel helyettesítjük, így pl. az **Áfonya-hercegnő tortánk**, a Csoki-kaland tortánk, a kímélő Almatortánk egressel és a Csupacsoki tortánk a cukorbeteg és diétázók számára is ideális választás.



Gondoltunk a paleolit étrend szerint táplálkozókra, szerepelnek olyan sütemények is a palettánkon, amelyek nem tartalmaznak a paleo étrend tiltólistáján szereplő tételeket: cukrot, gabonafélét, glutént, hidrogénezett növényi olajokat, tejtermékeket stb., ilyenek a **Paleo túró torta**, és a Paleo Brownie.

A tejallergiások sem maradnak nálunk sütemények nélkül, bátran és mellékhatások nélkül fogyaszthatják a Sacher-, Répa-, és Puncstortánkat,

illetve a paleo termékeinket is, a lisztmentes táplálkozás hívei választ-hatják a gyümölcsjoghurtot, gesztenyepürét, gesztenyés rumos meggy golyót is.

A kávékhoz pedig szintén kínálunk alternatív megoldásokat: barna cukor, nyírfacukor, rizstej és laktómentes tej.

A cukrászdánk sok olyan lélekápoló finomságot kínál, amely azok számára sem járnak káros hatással, akiknek eddig le kellett mondani róluk.





JÉGPÁLYÁK ÉJSZAKÁJA

JAN. 21. SZOMBAT Nyitva tartás a Fő téren: 8.00-24.00 h

A meghosszabbított nyitva tartásban 22.00 - 24.00 h apró ajándék vár!

Jégpályák Éjszakája idén először Óbudán!

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata a hagyományteremtő rendezvénysorozaton örvendeztet meg az óbudai lakosokat és a téli sportok szerelmeseit. Január 21-én meghosszabbított nyitva tartással és 50%-os kedvezményes korcsolyakölcsönzési díjjal várjuk a látogatókat! Az Óbudai Jégpálya használata minden időpontban teljesen ingyenes, térítésmentesen áll az érdeklődők rendelkezésére.

Bérelhető méretek:

kétélű korcsolyacipő: 22-26 méretig (állítható)
egyelű korcsolyacipő 26-48 méretig.

Kedvezményes korcsolyabérlés díja:

35-ös méret felett 300 Ft, 35-ös méretig 200 Ft.

ÓBUDA megújult a város

Óbudai sport az önkormányzat részlete

Óbuda is csatlakozik a Jégpályák Éjszakájához

Magyar Jégkorong Szövetség 2017. január 21-én este második alkalommal rendezi meg a Jégpályák Éjszakáját, melyhez idén a Fő téri pálya is csatlakozik. Ezen a szombaton éjfélig lehet korcsolyázni.

Idén első alkalommal Óbuda is csatlakozott a kezdeményezéshez, Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata a hagyományteremtő rendezvénysorozaton örvendeztet meg az óbudai lakosokat és a téli sportok szerelmeseit.

Január 21-én szombaton meghosszabbított nyitva tartással és 50%-os kedvezményes korcsolyakölcsönzési díjjal várjuk a látogatókat! (További részletek az esemény plakátján.)

Azoknak, akik a szombaton 22 óra után látogatják meg a Fő téri jégpályát, apró meglepetéssel kedveskedünk a kölcsönző pultjánál.

A regisztrált jégpályák az erre létrehozott Facebook eseményben hamarosan nyomon követhetők lesznek – <https://www.facebook.com/events>



Döntött a kormány az új velodrom építéséről

A Kemény Ferenc Program részeként új velodrom épül a kerületben, az egykori óbudai gázgyár területén.

A Kormány 1839/2016. (XII. 23.) Korm. határozatával elfogadta a Kemény Ferenc Sportlétesítmény-fejlesztési Program koncepcióját, amelynek célja a hazai verseny-, utánpótlás- és szabadidősport számára magasabb színvonalú sportszolgáltatások nyújtása, az olimpiai felkészülés sportszakmai feltételeinek megfelelő biztosítása, továbbá egyes sportágak elterjedésének és hozzáférhetőségének javítása az állami tulajdonú sportinfrastruktúra fejlesztések megvalósítása révén.

A határozat második pontja kimondja, hogy a Kemény Ferenc Program részeként új velodrom épül Budapesten, az egykori óbudai gázgyár területén.



Hegyikerékpáros versenynek adhatna helyszínt Óbuda A Testvérhegy is szerepel az elképzelések közt

Az önkormányzat vezetése köztudottan elkötelezett híve a kerékpározás népszerűsítésének és saját eszközeivel maximálisan támogatja a sportág megkedveltetését. A 2015-ben indított Bike & Breakfast programban ingyenes reggelit kínáltak havonta egyszer a kerékpárral közlekedőknek a kerület négy pontján, továbbá a kerékpárral munkába járó dolgozóit havonta nyolcezer forint anyagi támogatással ösztönzi az egészséges életmód kialakítására. A helyhatóság már ötször nyerte el a Kerékpárosbarát Hivatal címet. Szakembereikkel elkészítették Óbuda kerékpáros koncepcióját, amely infrastrukturális fejlesztési terveket is tartalmaz. Első, ezzel kapcsolatos intézkedésükként megnyitották az Óbudai Kerékpár-kölcsönzőt. Tavaly Kerékpáros Kisokost szerkesztettek az iskolásoknak, és nem utolsósorban évente megrendezik a Tour de Óbuda biciklisnapot.

A városvezetés éppen ezért örömmel fogadta, hogy két óbudai helyszínen egyikeként a Testvérhegy is felmerült a 2024-es olimpia és paralimbia remények szerinti rendezésének elképzelései közt. A helyhatóság egyik fejlesztési terve éppen érinti ezt a területet. A versenypálya építését nem zárják ki, ugyan-

akkor szeretnék, ha nagyszabású erdőtelepítés is megvalósulna. Az egyeztetések még nem zárultak le a szakmai szervezetekkel, és kiemelten fontosnak tartják, hogy a helyi lakosságnak is lehetősége legyen a tervek megismerésére. A 2024-es olimpia és paralimbia rendezésére pályázó magyar főváros szakemberei, a Budapest 2024 elnevezésű szervezet több III. kerületi területet is megjelölt a hegyikerékpáros versenyek rendezésének lehetséges helyszínéül. Az elképzelések áttekintése érdekében a fővárosba látogatott nemrégiben 22 nemzetközi sportszövetség képviselője. A vendéglátók többek közt bemutatták az olimpiára vonatkozó átfogó koncepciót. A Nemzetközi Kerékpáros Szövetség (UCI) megtekintette többek közt a hegyikerékpáros verseny lehetséges helyszínei közt a Hármashátár-hegyit is. Sportszakmai és hosszú távú hasznosítási javaslatokat is tettek. A Budapest 2024 ezeknek, valamint más szakmai szervezetek javaslatainak figyelembevételével a Testvérhegyet tartja megfelelőbbnek a rendezvény megtartására. Az elképzelések közt ugyanakkor továbbra is szerepel a Gázgyár területére építendő velodrom, amely létesítése egy régóta újrahasznosításra váró területnek jelenthetne megoldást, tekintve, hogy a pálya kialakításának feltétele a terület kármentesítése.

Versenypálya építés erdőtelepítés mellett

A Budapest 2024 nevű szervezet szakemberei megkeresték a helyhatóságot azzal, hogy a kerületben tartanák a tervezett hegyikerékpáros versenyt. Tavaly év végén egyeztetés is tartottak, amikor is az önkormányzat vezetése kifejtette, hogy egyik fejlesztési tervük éppen érinti a Testvérhegyet is, de nem zárják ki a versenypálya megépítését sem. Az elképzelés remek alkalmat kínál az együttműködésre, melyből szintén a kerületiek, sőt egész Budapest profitálhat, a sportolási

lehetőségek és a természeti környezet fejlesztése szempontjából egyaránt. A városrész vezetésének elképzelése szerint ugyanis a közigazgatási területén elhelyezkedő két egykori bányaterületen, így a Testvérhegyen is nagyszabású erdőtelepítést, rekultivációt valósítana meg. Az egyeztetések ezzel azonban nem zárultak le, az önkormányzat szakemberei pozitívnak ítélik, hogy a Budapest 2024 csapata az önkormányzat faültetéssel kapcsolatos felvetését megvalósíthatónak találta és a további egyeztetések szerves részévé teszik az erdőtelepítés megvalósítását.

A lakosság bevonásával

Az önkormányzat a részletes szakmai egyeztetéseket követően minden segítséget megad a Budapest 2024 Zrt.-nek, hogy a szélesebb közvéleményt, a III. kerület lakosságát és a helyi képviselőtestületet is megfelelően tájékoztatni tudja a városrészt érintő változásokról, és hogy a lakosságnak lehetősége legyen a tervek megismerésére. **Bús Balázs** polgármester az egyeztetésen kifejtette, hogy a lakosság teljes körű tájékoztatása, bevonása mellett, támogatandónak tartja a testvérhegyi pálya kialakítását. Az önkormányzat szakembereinek javaslatára folytatódhatnak a tárgyalások, egyeztetések, a pályák terveiről és az erdőtelepítésről.



Január végéig várják a javaslatokat a sportdíjak odaítélésére

Javaslatokat vár az önkormányzat az Óbuda Sportolója Díj és a Hidegkuti Nándor Emlékplakett 2017. évi díjazottjaira. Az ajánlásokat január 31-ig lehet leadni.

Kérjük a tisztelt kerületi civil szervezeteket, valamint a sportegyesületeket, hogy az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata által alapított „Óbuda Sportolója Díj”-ra szíveskedjenek javaslatot tenni.

1. A díj évente két fő – egy női és egy férfi sportoló – részére adható. Az adományozás feltétele, hogy az abban részesítendő személy: olimpiai vagy paralimpiai programban szereplő sportágban kiemelkedő eredményt ért el, továbbá III. kerületi lakóhellyel rendelkezik, vagy a kerületben működő sportegyesület sportolója. A díjjal 150.000 forint pénzjutalom jár.

Továbbá kérjük a kerületi civil szervezeteket, sportegyesületeket, iskolákat, hogy az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata által alapított „Hidegkuti Nándor Emlékplakett”-re szóló jelölésre szíveskedjenek javaslatot tenni.

2. Az Emlékplakett:

2/a. a kiemelkedő sporteredményt elősegítő; III. kerületi lakóhellyel rendelkező, vagy a kerületben működő sportegyesület vezetőjének, edzőjének; vagy

2/b. a kerület sportéletéért, hírnevéért tevékenykedő szakembernek adományozható. Az Emlékplakett 500.000 forint pénzjutalom jár, melyben évente egy sportszakember részesülhet.

A javaslatokat **2017. január 31.** (kedd) a titkarsag@obudasport.hu e-mail címen tehetik meg. A kitüntetések ünnepélyes keretek között Óbuda Napján adják át.

A díjakra írásbeli jelöléseket várunk, rövid esszé formájában az alábbi adatok megadásával!

Jelölt neve:

Jelölt elérhetőségei (lakcím, telefonszám, e-mail cím):

Jelölt sportága és egyesülete:

Jelölt legjobb sporteredményei a jelölés évében:

A jelölt rövid bemutatása:

Jelölő neve:

Jelölő elérhetőségei (lakcím, telefonszám, e-mail cím):

A jelölő III. kerületi civil szervezet, sportegyesület vagy iskola neve:



TISZTELT KERÜLETI POLGÁROK!

Rendkívül hidegre fordult az időjárás. Mindannyiunk közös feladta, hogy odafigyeljünk azokra a lakókörnyezetünkben élő hajléktalan emberekre, akik menedéket keresnek a kerületünkben. A szegényekért és a rászorulókat viselt közös felelősségünket akkor tudjuk legjobban kifejezni, ha a közöny és az elutasítás helyett közbenjárunk annak érdekében, hogy mihamarabb megfelelő segítséget kapjanak az erre felkészült szakmai illetékesektől.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata hosszú évek óta sikerrel működik együtt a Magyar Máltai Szeretetszolgálattal a kerületi szociális feladatok ellátásában.

Mindezek alapján az Önkormányzat és a Szeretetszolgálat nevében arra kérjük önöket, hogy ha segítségre szoruló hajléktalan embert látnak, akkor feltétlenül hívják a Menhely Alapítvány és a magyar Máltai Szeretetszolgálat 24 órás diszpécserközpontját, az alábbi elérhetőségen:

+36 1 338 4186/ 2-es mellék

A Szeretetszolgálat munkatársai mindent megtesznek annak érdekében, hogy a rászoruló hajléktalan emberek megfelelő ellátást és segítséget kapjanak a számukra fokozottan veszélyes téli hónapokban.

Szíves együttműködésüket és segítségüket előre is köszönjük!

Óbuda-Békásmegyer, 2017. január 3.

Tisztelettel:

Morva Emília
régióvezető
Közép-magyarországi régió
Magyar Máltai Szeretetszolgálat

Bús Balázs
polgármester
Óbuda-Békásmegyer
Önkormányzat



ÓBUDAI SPORTAKADÉMIA

2017. 01.24. 18:00

Esemény Óbudai Kulturális, Turisztikai és Információs Pont Szindbád Terem
1033 Budapest, Fő tér 2.

INGYENES!

Azért a jég az úr!

Az Óbuda Hockey Academy megalakulása, a magyar jégkorong sport fejlesztésének területei, kiemelkedő eredményeink és helyünk a világban.

Meghívott előadók:

HEGEDŰS ZOLTÁN
az Óbuda Hockey Academy elnöke

DR. GÉCZI GÁBOR
a Testnevelési Egyetem Sportmenedzsment Tanszékének vezetője, a Magyar Jégkorong Szövetség Stratégiai Munkacsoport vezetője

KOVÁCS CSABA (#21)
tízszeres magyar bajnok és kétszeres Inter-liga győztes, a magyar válogatott játékos

A városi jégkorong

2017. évi Szabadidő, szeretem! sportrendezvények

Óbudai Teljesítménytúra
2017. március 25. (szo.) | Budai-hegyek

Óbudai Futófesztivál
2017. április 22-23. (szo., vas.) | Pünkösdfürdői-gát, a Duna parton

Óbudai Családi Sportnap a Dunán
2017. május 20. (szo.) | Római part - Pünkösdfürdő

Tour de Óbuda
2017. június 10. (szo.) | Start/cél: Óbuda, Fő tér

Óbudai Sportágbörze
2017. szeptember 14. (csüt.) | TVE pálya

Óbudai Terepfutó és Túra Fesztivál
2017. október 7. (szo.) | Budai-hegyek

További információk: www.obudasport.hu

 Óbuda Sport - Mozgásban a város

Hol adhatók le a háztartásban keletkező hulladékok?

A háztartásokban a napi, kommunális hulladék mellett folyamatosan keletkeznek egyéb hulladékok, amelyeket nem dobhatunk a szemetes kukákba. Ilyen folyamatosan keletkező hulladék lehet például a lakásfelújítások során keletkező sít, festékmарadvány, a használhatatlanná vált elektromos készülék, lejárt gyógyszerek, vegyi anyagok. Környezetünk védelme és az újrahasznosítás, illetve a szakszerű kezelés érdekében ezeket a hulladékokat csak erre specializálódott begyűjtés során és begyűjtő helyeken adjuk le. Erre évente több alkalommal is van lehetőség, illetve folyamatosan működő begyűjtő helyek is rendelkezésre állnak.

Lomtalanítás – a Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. (FKF) kerületenként évente egy alkalommal szervez ingyenes lomtalanítást a lakosság számára. Ekkor a háztartásokban felgyűlt nagyobb darabos lomokat, egyéb lomokat lehet kirakni. A lomtalanítás időpontjáról és a kirakható lomokról az FKF időben tájékoztatja a lakosságot. A lomtalanítással egy időben az FKF ingyenes veszélyeshulladék-begyűjtést is végez a megjelölt helyszíneken. Az éves lomtalanításon kívül is van lehetőség lomtalanításra díjazás ellenében, amelyet az FKF-től, vagy erre szakosodott vállalkozásoktól lehet megrendelni.

Elektromos és elektronikai, valamint egyéb veszélyes hulladékok begyűjtése – A kerületi

önkormányzat évente egy alkalommal, októberben szervez ingyenes veszélyeshulladék-begyűjtést. A kijelölt helyeken és a megadott időpontokban a következő hulladékok adhatók le: minden árammal, elemmel vagy akkumulátorral működő készülék, háztartási vegyszerek (savak, lúgok), irodatechnikai hulladék, hajtógázpalack, fáradt olaj, kenőolajok, oldószer, festék, fagyálló, gumibroncs, növényvédőszer, fénycső, izzó, gyógyszer, elem, akkumulátor, étolaj, veszélyes anyaggal szennyezett göngyöleg, csomagolóanyag.

Hulladékudvarok – Az FKF által üzemeltetett hulladékudvarokban folyamatosan leadhatók a különböző típusú hulladékok.

A III. kerületben a Testvérhegyi út 10/A alatt működik hulladékudvar, ahol a keletkező hulladékok adhatók le: műanyag és fém, papír, üveg (színes, fehér), hungarocell, elem, akkumulátor, elektronikai és elektromos hulladék, fénycső, világítótest, fáradt olaj, étolaj, használt ruha.

A Testvérhegyi úti hulladékudvar nyitva tartása:
hétfő – péntek 10-től 18 óráig
szombat: 8-tól 14 óráig
telefon: 06-30-567-4355

A kerti zöldhulladék, az építési törmelék – mindkettő FKF logós zsákokban –, a festékmарadványok, a lomok, az autógumi az alábbi hulladékudvarokban adható le:

Bp. XXII. Nagytétényi út 341-343.
telefon: 06-30-414-2007

Bp. XV. Károlyi S. utca 166.
telefon: 06-30-990-6746

Bp. XVIII. Jegenye fasor 15/b, –
itt csak zöldhulladék és építési törmelék adható le!
telefon: 06-30-481-1129

A hulladékbegyűjtés feltételeiről részletesen tájékozódhatunk az FKF honlapján, www.fkf.hu

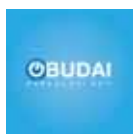


Forgalomcsillapítás a kerületben

2016-ban az önkormányzat hat kerületrésze (Csillaghegy, Rómaifürdő, Remetehegy, Táborhegy, Testvérhegy és Aranyhegy) elkészítette az új forgalomtechnikai terveket. Ezeket hamarosan olvasóink is megismerhetik. Az elkészült tervek alapján a következő évek során újabb forgalomcsillapított övezetek jöhetnek létre, ezek a tervek határozzák meg például, hogy hova kerül fekvőrendő, útszükités, vagy épp mely utcákban korlátozzák KRESZ táblák a megengedett sebességet. 2017-ben **Mocsárosdűlő** és a **Római úti lakótelep** utcáinak forgalomcsillapítással kapcsolatos tervezésére is sor kerül.



Elektronikusan is intézhetőek a parkolási engedélyek



Az Óbuda Parkolási Kft. felhívja a figyelmet, hogy a 2016. évre kiadott parkolási engedélyek érvényessége 2017. január 31. napján lejár. Több esetben elektronikus ügyintézésre is van lehetőség.

Az Óbudai Parkolási Kft. tájékoztatója:

Tisztelt Ügyfeleink!

Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy a parkolási engedélyek a kiadás napjától a tárgyévét követő év január 31. napjáig érvényesek, hosszabbításukra nincs lehetőség, minden évben új engedélyt kell igényelni.* Ezért aktuálissá válik a 2017. évi parkolási engedély iránti kérelmek benyújtása.

A Mozaik u. 7. szám alatti kibővített ügyfélszolgálat nyitva tartása 2017. február 28-ig a következő:

Hétfő: 09.00 – 17.00
Kedd: 07.00 – 17.00
Szerda: 09.00 – 18.00
Csütörtök: 09.00 – 19.00
Péntek: 09.00 – 16.00

Örömmel tájékoztatjuk Önöket, hogy **2017. januártól lehetőséget biztosítunk az elektronikus ügyintézésre.**

A www.obudaiparkolas.hu honlap Ügyfélablak menüpontján keresztül a lakossági várakozási hozzájárulást vagy az övezeten kívüli kedvezményt igénylő ügyfeleink számára nyílik lehetőség elektronikus ügyintézésre, amennyiben magyar felségjelzésű, saját tulajdonú (üzemben tartású) gépjárművekre igénylik az engedélyt. Mivel az elektronikus ügyintézés online felületén az igénylés és a befizetés is megoldható, így kiküszöbölhető az Ügyfélszolgálaton történő személyes ügyintézés.

Az Ügyfélablak igénybevétele nem kötelező, de a gyors és egyszerű ügyintézés érdekében javasoljuk annak használatát. Az elektronikus ügyintézésrel kapcsolatos tudnivalókat megtalálják honlapunkon, az Ügyfélablak menüpont alatt.



Tekintettel az igénylés időszakában jelentősen megnövekedő telefonos és személyes ügyfélforgalomra, valamint várakozási időre, ajánlott az előzetes időpontfoglalás a **www.obudaiparkolas.hu** honlapunkon, továbbá Call Centerünkön keresztül a **06 21 208 8002** számon.

A kérelmek benyújtásához kapcsolódó költségtérítés (regisztrációs díj), illetve kedvezménydíjak megfizetése mostantól nem csak készpénzben, hanem az Önök igényeihez alkalmazkodva bankkártyás fizetéssel is lehetséges Ügyfélszolgálatunkon.

A postán benyújtott kérelmek esetében a költségtérítés (regisztrációs díj), illetve kedvezménydíjak megfizetésére csak banki átutalással van lehetőség! Felhívjuk szíves

figyelmüket, hogy a postai úton benyújtott kérelmek elbírálásának határideje a beérkezésüktől számított 30 nap, amennyiben nem kerül sor hiánypótlási felhívás kiküldésére.

Tájékoztatjuk Önöket, hogy új nyomtatványaink a www.obudaiparkolas.hu honlapunkon elérhetőek, ahol egyben információt találnak arra vonatkozóan is, hogy melyek a formanyomtatványhoz csatolandó dokumentumok.

Nyomatékosan kérjük Önöket az új formanyomtatványok használatára, mivel kizárólag azokat áll módunkban 2016. december 1. napja után befogadni.

*A vonatkozó 30/2010. (VI. 4.) Főv. Kgy. rendelet és a 35/2013. (V. 31.) III. kerületi önkormányzati rendelet szerint



A Békásmegyeri Piac fejlesztésének ütemezése

2017. első felében elkezdődik a Békásmegyeri Piac és Községi Tér fejlesztésének kivitelezése

Az önkormányzat fontosnak tarja, hogy a piac, valamint a környéken található szolgáltató és kereskedelmi tevékenységek a fejlesztési munkálatok alatt is zavartalanul működhessenek. A nagy gyalogosforgalomra való tekintettel, a kivitelezés alatt folyamatosan tájékoztatást adnak a soron következő lezárásokról és lehetséges megközelítési útvonalokról. A bontási és építési munkák során a piac épületének északi oldalánál húzódó szervízút a kivitelezés teljes ideje

alatt zárva lesz. A meglévő piaccsarnok nyugati bejáratai szintén zárva lesznek, ezért a keleti és a déli oldalon található bejáratozatokat lehet majd használni. A piac teljes felújítása előreláthatóan 24 hónapig tart. A beruházás ütemezési terve tájékoztatást ad a munkafolyamatokról, az ezekhez kapcsolódó további, az építkezésből adódó, a piac életét befolyásoló változásokról az érdeklődők folyamatosan tájékozódhatnak az obuda.hu honlapon.



0. ütem – Áprilisban a csarnokon kívül lévő árusok új helyszínre költöznek (vállalkozói bérlők, őstermelők, tartós helyhasználók) Az ideiglenes piac a Pünkösdfürdő utca és a Hatvany Lajos utca kereszteződésében található parkoló telkén kap helyet.

1. ütem – Májusban megkezdődik a vállalkozói piac építményeinek lebontása

2. ütem – Várhatóan júniusban a piac gazdasági udvarának néhány funkciója átköltözik a vállalkozói piac helyére.

A hulladékkezelés, árubeszállítás, a göngyöleg tárolása átmeneti, valamint a piac működéséhez szükséges egyéb funkciók ideiglenesen a volt vállalkozói piacon kapnak helyet.

3. ütem – A beruházás az új piac csapadékvíz puffertárolójának építésével folytatódik a korábbi gazdasági udvar területén. A munká-

latok során új kapubeajtó is épül.

4. ütem – A piac gazdasági udvara visszakapja eredeti funkcióit.

5. ütem – Elkezdődik az új piaccsarnok felépítése.

6. ütem – Az elkészült új csarnok üzembe helyezése és használatbavétele. A műszaki átadást követően, akik eddig a csarnok épületében folytatták a kereskedelmi tevékenységüket, azok átköltöznek az új épületbe.

7. ütem – A régi piaccsarnok és a gazdasági udvar lebontása. Várhatóan változik a Heltai Jenő tér gyalogosforgalmi rendje.

8. ütem – Megkezdődik az új piac külső üzleteinek, az árkádoknak, és a belső udvar felépítése. Ebben az ütemben valósul meg a Heltai Jenő tér teljes burkolatcseréje, ezért szakaszos lezárásokra kell számítani.

Az Óbudai Turisztikai Egyesület rendezésében

II. ÓBUDAI GASZTROHETEK

2017. február 14-28.



További részletek és résztvevő óbudai cukrászdák, kávézók:
www.obudatour.hu

II. Óbudai Gasztróhetek

Febr. 14-28. között „Édes Óbuda”

Résztvevő kávézók és cukrászdák:

1. Koch-Danica Cukrászda kft
BP 1035 Vörösvári út
2. Don Bosco Cukrászda – Bp, Bécsi út 177, 1032
3. Czinél Cukrászda és Kávéház
1031. Bp, Nánási út 55.
4. Cafe Fontana Étterem és Cukrászda
Bp. 1031 Nánási út 24.
5. Tu-Ri Cukrászda – 1032 Bp. Szőlő u. 70.
6. Esernyős – 1033 Bp, Fő tér 2.
7. This Is Melbourne Too – III. Bp, Záhony utca 7.
8. I Love Kex cukrászda
1036 Budapest, Bécsi út 36-38.
9. Zazzi Cukrászda – 1037 Budapest, Bécsi út 57-61., bejárat a Dereglye utca felől
10. Araamu Cafe
1039 Budapest, Pünkösdfürdő u. 48/b
11. Gera Cukrászda – 1032 Bp. Ágoston u. 2.
12. Cafe Five Kávézó
1036 Budapest, Szépvölgyi út 7.
13. Álomsüti cukormentes cukrászda
1036 Budapest Lajos utca 51.
14. Vasmacska KávéZoo
1033 Budapest, Laktanya utca 3.

Az Óbudai Turisztikai Egyesület (ÓTE) hagyományteremtő szándékkal tavaly szeptemberben indította el az Óbudai Gasztróhetek rendezvénysorozatát azzal a céllal, hogy különleges, egy-egy témához kapcsolódó kínálatának népszerűsítésén keresztül újabb óbudai vendéglátóhelyekkel ismertesse meg a kerületi, magyar és külföldi látogatókat, illetve Óbudát a gasztronómiai ajánlatok révén is vonzóvá tegye a köztudatban, fővárosi turizmusban.

Az őszi fesztivál témája a bor volt, a résztvevő vendéglátóhelyek borra, szőlőre komponált étel-és italkülönlegességgel várták a látogatókat. A közelgő tél végi időszak a meghitt együttlétek, beszélgetések ideje, ezért az ÓTE ez alkalommal az óbudai cukrászdákat és kávézókat szólította meg. A két hétig tartó gasztrófesztivál nyitónapja február 14-e, hiszen ez a dátum sokak számára a romantika, az édes pillanatok és ajándékok ideje.

A rendezvény ideje alatt a 14 résztvevő óbudai vendéglátóhely különleges ajánlattal, vagy két hétig tartó kedvezménnyel, ínycsiklandó, édes finomságokkal, kávékülönlegességekkel várja a vendégeket. További információkat a hét minden napján nyitva tartó, Fő téri Esernyős Információs Pontban, illetve a szervező ÓTE www.obudatour.hu weboldalán talál.

Kóstoljon bele kerületünk édes ízeibe, látogasson el törzshelyeire, vagy fedezzen fel új kedvenceket!



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

Közösségi tervezés Óbudán Megújuló közterületek

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata azt a célt tűzte ki maga elé, hogy a valamennyi köztér-újratervezésbe a legelső lépésektől kezdve bevonja a lakosságot. A közösségi tervezések során lehetőség nyílik arra, hogy a lakosság a tervezőkkel közösen alkothassa meg azokat a terveket, melyek alapján az egyes közterületek megújulna.

Arató Emil tér – Aquincumos diákok is tervezhettek

Ebben a sorban kapott helyet a Vízimolnár utca – Kanóc utca – Vízialom sétány – Arató Emil tér és a Silvanus Játsszótér által határolt területet. Az önkormányzat a helyi lakosokat bevonva és az Aquincum Angol-Magyar Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola diákjainak kreativitását is felhasználva határozta meg fejlesztés irányait.

Az általános iskola felsős diákjai egy játék keretében kipróbálhatták azt, hogy milyen egy teret közösségi tervezés segítségével újra tervezni. A játék során az osztályokon belül hat csoportnak kellett közösen dolgoznia, és csak akkor kaphatták meg a következő feladatot, ha az összes csoport teljesítette az adott állomás feladatát. A játék végére a tervező csoportnak egy olyan tervrajzot kellett készítenie, amely tartalmazza az osztály ötleteit a tér megújulásával kapcsolatban. A formatervezőknek egy látványtervet kellett készíteniük az egész osztály számára ideális térről, az arculati tervezők pedig azt tervezték meg, hogy milyen legyen a tér húsz év múlva. A kerttervező csoportnak azt kellett meghatározni, hogy milyen új növények kerüljenek a megújuló Arató Emil térre. A környéken élők véleményét és térhaszná-

lati szokásait a piackutató csoport mérte fel. A média csoportnak készíteni kellett egy képes összefoglalót a cég működéséről, valamint egy videót az osztály egész munkájáról. Munkájukat szakmai zsűri értékelte. nem volt könnyű dolguk, mert mindegyik osztály sok értékes ötletet tervezett meg a megújuló Arató Emil térre. A beérkezett munkákat a korábbi és végső megoldások használhatósága és kreativitása, az osztályok által beletett energia, valamint a határidők tartása szerint osztályozták. Az eredményhirdetésre izgatottan érkeztek az osztályok december 5-én, jobban várták a zsűri döntését, mint a Mikulást. A szervezők röviden összefoglalták az osztályok munkáját, és elmesélték azt is, hogy az elkészült tervek miként fognak beépülni a tervezési folyamatba. Az eredményhirdetést mindenki kíváncsian várta. Harmadik helyezést ért el a 6. a osztály, akik Fortuna néven futottak. Merész és igényes tervekkel álltak elő, sok használható ötlettel. A második helyezést a 7. c, Villámló pockok kapták, akik szintén sok jó ötlettel gazdagították tervüket, szép, kidolgozott, változatos növényalkalmazással alkották meg a kertépítészeti tervüket is. Első helyre a Gyepmester Gyorsszolgálat, 7. b osztály került, akiknek a feladat elvégzé-



sén túl humorra is jutott energiája. Minden feladatukba belecsempészték némi vidámságot. Azok az osztályok sem búsultak, akik nem értek el helyezést, őket csokival lepték meg a szervezők. A fiatalok munkái már a tájépítész tervezőknél vannak, akik már hozzá is láttak a tervek elkészítéséhez. A következő találkozón – amit előreláthatólag február-március környékén várható – már az elkészült koncepciótervek bemutatására kerül majd sor. Ennek időpontjáról értesítjük olvasóinkat.

Czetz János emlékpark Csillaghegyen, a Lékai téren

A megújuló közterületek tervei között szerepel az az elképzelés, hogy Csillaghegyen jöjjön létre egy emlékpark, amely az 1848-49-es forradalom és szabadságharcnak, illetve kiemelten Czetz János dandártábornoknak állít emléket. A "Kossuth Lajos legfiatalabb tábornokaként" emlegetett Czetz János – akiről Csillaghegy egyik fontos utcája is a nevét viseli – egyedülálló pályáve az erdélyi Gidófalvától nemzeti forradalmunkon át egészen Argentínáig vezet, ahol Juan Fernando Czetz néven a dél-amerikai ország hadseregének lett emblematisz figurája. A Buenos Aires-i Katonai Akadémia után Óbuda-Békásmegyeren kaphatna szobrot nemzeti hősünk, ehhez azonban előbb a Lékai bíboros téren lévő park megújulására van szükség.

Ahhoz, hogy a leendő emlékpark ne csak az ünnepek, hanem a mindennapok igényeinek is megfelelően, közösségi tervezés keretén belül a park használói – a környéken lakók, a Boldog Özséb templom látogatói – már korábban, beszélgetések, találkozók keretében gyűjtötték össze a fejlesztéshez kapcsolódó ötleteiket, véleményüket.

Már a győztes szobor-terv is megvan

A pihenő- és emlékpark helyét ad majd Czetz János '48-as honvédtábornok szobrának is, melynek megalkotására az önkormányzat nemzetközi szobor pályázatot hirdetett. A beadott hat pályamű közül az idén novemberben lezajlott zsűrizés Vivianne Duchini argentin szobrászművész lovasszobrát hozta ki győztesnek. Az eredményhirdetés után folytatódhat a park kiviteli terveinek elkészítése, melyben immár a nyertes pályamű terve is helyet kap.



Jelentős fejlesztések várhatók a Szent Margit Kórházban

Mintegy 87 millió forint támogatást kapott az intézmény, melyet az orvosi műszer-, és eszközpark további modernizálására, a biztonságos betegellátás és az energiahatékonyság növelésére fordítanak.

Az Egészségügyért Felelős Államtitkárság közleménye szerint minden kórház pályázott

arra a 15 milliárd forintra, amelyet a 2016. év végi kórházkonszolidáció részeként osztá-



nak szét az intézmények között; 324 pályázatot tudnak támogatni – mondta el korábbi sajtótájékoztatóján az egészségügyért felelős államtitkár. Ónodi-Szűcs Zoltán tájékoztatása szerint a 15 milliárd forintra olyan pályázatokat vártak, amelyek az adott intézmény működését hatékonyabbá tudják tenni, így például struktúráváltásra, integrációra, területi működések összehangolására, energiahatékonyságra vagy a betegellátás racionalizálására vonatkoztak.

A pályázható keretösszegeből a Szent Margit Kórház 87.075.196 Ft összegű támogatást kapott, melyből a következő fejlesztések valósulnak meg:

Megújul a Gasztroenterológiai Osztály

Kórtermek, fürdők, elkülönítők, folyosók, kiszolgáló helyiségek (raktárak, szennyestároló) felújítását, VIP kórtermek és tárgyaló kialakítását, akadálymentesítést terveznek. A munkálatokkal a korszerű betegellátás körülményeit kívánják megteremteni pácienseik számára.

„A” épület és mentőbejárat automata ajtóinak (5 db) beszerzése és beüzemelése

Az automata ajtó használatával azon kívül, hogy az épületbe történő gyalogos bejutást segítik, az épület fűtési hőenergiájának kül-

térre való távozását is megakadályozzák. A fejlesztés megvalósításával a kórházhigiénés követelményeket fokozottabban tudják teljesíteni, a betegszállítás gyorsabban, könnyebben végrehajtható, és a tervek szerint éves szinten 30% energetikai haszon, vagyis több mint 700 ezer forintos megtakarítás is várható.

Kiépül a „B” épületben is a vezetékes orvosi gázhálózat

A kezelésre váró betegeket a „B” épületben palackos oxigénnel látják el, ami jóval költségesebb és jelentős munkaerőt igénylő megoldás. A vezetékes orvosi gázhálózat bővítési munkáinak fő elemei az oxigén és vákuum vételi helyek kialakítása, elzárószelvények, reduktorok, és a szükséges kiegészítő orvostechnikai eszközök beszerzése. Így a költséges palackos orvosi gáz kiváltásával éves szinten csaknem 2 millió forint megtakarítás érhető el.

30 db komplett számítógépes konfiguráció beszerzése

A gyorsabb gépek által az adminisztrációval töltött idő csökkenhet, nő a páciensekre fordítható idő, továbbá üzembiztosabb rendszerrel dolgozhatnak a szakemberek. Az így kialakított, modernebb számítógépes hálózat karbantartásával éves szinten több mint 1 millió forint megtakarítás várnak.



Fővárosi közmeghallgatás gátügyben

2016. december 7-én a Fővárosi Közgyűlés soron következő közmeghallgatásának témái között szerepelt a római-parti árvízvédelem is. A Rómaifürdő SE azon kívül, hogy előzetesen eljuttatta kérdéseit a döntéshozókhoz, a helyszínen is szót kért. *Fehér Ágnes* az egyesület ügyvezetője részletezte, miért fontos az egyesületnek a parti mobil védmű megépítése. Hangsúlyozta, hogy az egyesületnek, aki egy a Duna-parti ingatlan, egy vízi telep bérletje, ahol a kajak-kenu, a vízi túrázás népszerűsítésével foglalkoznak már lassan 25 éve, a parti árvízvédelem egy olyan lehetőség, ami a fennmaradás záloga. Rámutatott, hogy amíg az árvizek csak néhány évtizedenként károsították meg a vízi sportok megszállottjainak életét, addig az utóbbi 15 évben már négyszer mosta el a vízi sport telepüket a víz. Arra is felhívta a figyelmet, hogy a víz okozta lepusztulás nem csak az egyesületi vízi bázison fest szomorú képet, de szembe tűnő az egész Római-parton. Szerinte fejlődést csak a teljes körű árvízmentesség hozhat. Ugyanakkor arra kérte a döntéshozókat, hogy tervezéskor, a fejlesztéseket meghatározó szabályozók megalkotásakor vegyék figyelembe a bevédett területhez fűződő hagyományokat, hogy a legendás vízi sport múlttal bíró Duna-partszakaszon és ott lévő, még állami tulajdonban lévő ingatlanokon csak közösségi célú fejlesztéseket lehessen megvalósítani. A Közgyűléshez intézett többi kérdésre írásban érkezett válasz.

RJ

Elkészül-e, és ha elkészül mikor, a Duna-partra tervezett védmű, a mobil gát a Római-parton?

A Csillaghegyi öblözet árvízvédelme projekt keretében megvalósuló beruházás várhatóan 2019. év I. felében fejeződik be.

A tervezés során számolnak-e vízre szálló helyek kialakításával az ott működő vízi sport egyesületek és vízi túrázók igényeit figyelembe véve?

A beruházás során a partrehabilitáció részeként a parti lejárók megújulnak, ezáltal lehetőség lesz a hajók vízre tételére, valamint a gyalogos lejárásra is.

A tervek között szerepelhet-e, hogy az Eurovelo 6-os kerékpárút visszakerül a Duna-partra?

A Fővárosnak nem célja az Eurovelo forgal-

mat átterelni a Nánási-Királyok útjáról a part sétányra. A part tekintetében a rekreációs és pihenést szolgáló funkciókat preferálja a Főváros, és inkább a lassabb haladás lenne megengedett. Az Eurovelo kerékpárút fejlesztéséhez szükséges feltételek pl. útpálya szélesség nem áll rendelkezésre a parton. A kerékpárút és a sétány mindenképp elválasztva valósulhat csak meg a parton. Az elválasztás módja jelenleg tervezés alatt áll.

Alakítható-e a Római-parti szabályozási terv úgy, hogy a part menti gáttal bevédett területen csak közösségi célú fejlesztéseket lehessen engedélyezni, kizárva a magán érdekeket szolgáló üdülőket?

A Duna-parti Építési Szabályzat (DÉSZ) a Római-part sétány ingatlanok tekintetében az árvízvédelem elsőbbségére tekintettel készül. Lakófunkció és egyéb magánjellegű építmények elhelyezése nem megengedett a parti sétány ingatlanok tekintetében. Cél az, hogy újabb funkciók (de akár újabb éttermek)

kerüljenek a Római-partra. Jelenleg változtatási tilalom van elrendelve a területre, amely a beruházás megvalósulását követően és a DÉSZ elfogadásával feloldásra kerül.

Készülnek-e a part gáttal védetté váló közterületeire "rendbe tért" tervek, hogy a Római-parti Duna-part végre élhetővé váljon, szabadidő sportra, rekreációra alkalmassá legyen minden korosztály számára?

A tervezés egyik eleme a part rehabilitáció megvalósítása. A Főváros célja, hogy támogassa a meglévő funkciókat a területen és új közösségi tereket, pihenési lehetőséget biztosítson. A rehabilitáció egyik eleme a sétány és a kerékpárút fejlesztése, a zöldövezet és a tájrehabilitáció megvalósítása. A beruházás részeként fontos szempont a víz megközelítésének biztosítása, amely keretében új lejárók létesülnek. A közösségi tereken játszótér, illemhelyek, padok, pihenők kerülnek majd kialakításra.



A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

www.csipke.info



PROGRAMOK

Csillaghegyi Találkozó

a Csillaghegyi Községi Házban (1039 Szentendrei út 13-15.)

2017.01.18. szerda 18 óra

ŐSKÉPEK – Kazettás mennyezetek táblaképeinek leolvasása
előadó: Bereczky Zoltán ny. lelkész, tanár

Zsámboki önképzőkör

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület Zsámboki műhelyében
1039 Lehel utca 14.

A katolikus templom jobboldali épületszárnyában

2017.02.01. szerda 18 óra

Bástyai Frigyes lélekgyógyász: Lelki egészség, lelki gyógyítás

Csillaghegyi Találkozó

a Csillaghegyi Községi Házban (1039 Szentendrei út 13-15.)

2017.02.15. szerda 18 óra

VÁRVÉDŐ – Jubileumi zenés emlékműsor a marosvécsi Erdélyi Helikon írókról

Szervező: Erdélyi Helikon Marosvécsi Kemény Alapítvány és Kemény Endre (Kemény János unokája)

Vendég: Dévai Nagy Kamilla

Római SE – HÍREK



Lora beúszott az utánpótlás válogatott keretbe

Komoróczy Lora a Római SE 10 éves úszótehetsége a 2016-os év versenyein sikert sikerre halmozott. 50 és 100m pillangóúszásban új korosztályos országos csúcsot jegyeznek a nevével. 2017-es évtől a Magyar Úszó utánpótlás keret tagja lett. Edzői -Gyepes Lajos, Gyepes Ádám és Barnák Viktória-, méltán büszkék tehetséges tanítványukra.
Hajrá Lora! Hajrá Római SE! Hajrá Óbuda!

Lora és az edzői



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 szombatián 10-14

KIÁLLÍTÁS

KÖZÖSSÉGI KERTEK BUDAPESTEN

2017. január 23-tól február 28-ig

Kállai Márton fotóriporter kiállítása



VIADAL - AVAGY A KAKAS, A CSÁSZÁR MEG A GYÉMÁNT-FÉLKRAJCÁR

2017. január 21. 11.00

A Láda fia Bábszínház előadása
Bábjáték a ládafiából, ahol a
kakas fából van, a muzsika
lélekből, a játék szívből.

Ismeritek a Kiskakas gyémánt-
félkrajcárja című mesét? Hallot-
tatok a kakas és a törökcsászár
összeakaszódásáról? A Láda fia
Bábszínház előadásában ezen
történetek nyomába eredünk.

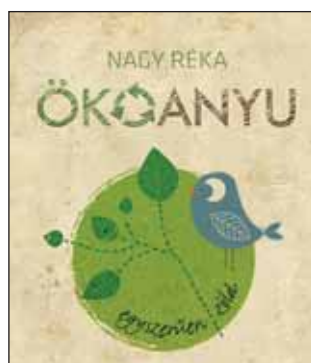


TE TUDOD, MIT KENSZ MAGADRA?

2017. január 26. 18.00

Nagy Réka, az Ökoanyu kötetek szerzőjének interaktív előadása a napi
szinten használt kozmetikumok összetevőiről.

Egy kutatás szerint egy amerikai nő átlagosan 168 különböző vegyi
anyagot ken magára egyetlen nap. Talán a szám itthon picit alacso-
nyabb, de mindenképpen érdemes átgondolni, vajon milyen anyagokat is
juttatunk a bőrünkön át a szervezetünkbe nap, mint nap.



Kötetlen beszélgetés a köny-
vekről és a környezetvéde-
lemről. Egy interaktív előadás
segítségével mindenki megis-
merheti és egyúttal meg is
tanulhatja, hogy melyek azok
az összetevők a napi szinten
használt kozmetikumaink-
ban, amelyeket érdemes
lenne elkerülni.

Padawan vagy úrkáló?

2017. február 4. 11.00–13.00

Lépj be a Star Wars világába fabrikáló foglalkozásunkkal! Válaszd ki,
milyen utat járnál legszívesebben, és készítsd el társadul saját Yoda mes-
teredet, BB-8 droidodat vagy Chewbaccát zacskóból, papírtányérból,
színes papírból!

Origami 2017. február 13. 16.00–18.00

A papír nem hajthatatlan. A Magyar Origami Kör
foglalkozása az Óbudai Platán Könyvtárban.



A Náray® 2017. február 14. 18.00

Az utolsó reggel Párizsban - kötetlen beszélgetés
a könyvről, karierről, élményekről. Vendégünk:
Náray Tamás divattervező, író, festőművész és
Juhász Anna, irodalmár.

Szóló szőlő, mosolygó alma, csengő barack

2017. február 18. 11.00

Az Álomzug Társulat előadása élőzenés kísérettel.

Minden lány álmodozik
valamiről. A királylá-
nyok például arany-
meg ezüst ruháról. Am
Hajnalka Királykisasz-
zony csodálatos gyü-
mölcsöket lát álmában.
Ezekhez és az álom meg-
fejtéséhez egy beszélő
malac szívén keresztül
vezet az út...



A programok ingyenesek. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Könyvajánló



Ugron Zsolna: Hollóasszony

Ugron Zsolna új regényében megkapó érzékenységgel ábrázolja
Szilágyi Erzsébetet, a nagy dolgokra hivatott, isteni küldetéssel
felruházott lelket. A meggyötört és külön lányt, aki képtelen
közel engedni bárkit is magához. A határozott és okos nőt, aki
megtanul érvényesülni egy férfiak uralta világban. Az anyát, aki
bármire képes, hogy megvédje gyermekeit. Az asszonyt, aki
nagygyá válni segítette a Hunyadiakat.

A varázslatos magyar múlt világába meríti az olvasót ez a szug-
gesztív és érzékeny regény; megelevenedik a középkor, megtelik
érző, szenvedő, öröme vágyó emberekkel. Nemcsak megértjük:
megtapasztaljuk, a bőrünkön érezzük s a szereplőkkel együtt
éljük meg a 15. század magyarjainak sorsát.

BastianObermayer, FrederikObermaier: Panama- iratok – Egy világraszóló leleplezés története

A panamai MossackFonseca ügyvédi iroda által kezelt több százezer
postafiókdcg adatairól van szó, melyek bepillantást engednek egy eddig
láthatatlan, párhuzamos világba, ahol milliárdokat csempésznek és
rejtegetnek: óriáskonzernek, európai miniszterelnökök, a világ számos
diktátora, sejk, királyok, drogbarók, titkos ügynökök, FIFA-hivatal-
nokok, szupergazdagok és hírességek lopott vagyonát, feketepénzeit.
Nyolcvan ország 400 újságírója dolgozik az anyaggal a legna-
gyobb titoktartás közepette, hogy aztán 2016 tavaszán megjelen-
hessen a Panama-iratok, mely fényt derít arra, hogyan rejt el
hihetetlen vagyonokat egy szűk elit, amely úgy gondolja, senki-
nek nem tartozik felelősséggel. A Panama-iratok minden idők
legnagyobb kiszivároztatásának története.

Domonyi Rita, Nagy Dóra:

Süteménység – A sütemények édes élete

A Süteménység tizennégy cukros-habos mese képzeletbeli süti-
sorsokról, melyek az emberekhez hasonló helyzetekkel és
bonyodalmakkal vannak tele. A mesékben keveredik a cukrászat
szókincse az embermesék fordulataival - ez adja a könyv humo-
rának legfőbb forrását. A Börtöntöltelék egy eltévelyedett süti
története, a Tudós egy vargabéles felemelkedéséről szól, míg a
Költő rímekbe szedett történetéből Csokoládé Feri utolsó vajdát
ismerheti meg az olvasó. A Süteménység színes és vicces illusz-
trációit Nagy Dóra készítette, szoros együttműködésben a szerző-
vel... és a sütikkel.

Csillaghegyi Községi Ház

Budapest, 1039 Mátyás király út 11-15.
Telefon: +36 1 240 0752, +36 30 523 0454
http://kulturkozpont.hu/

PROGRAMOK

Dúdolj! Ringass! Táncolj!

Népzenei koncert babáknak

január 20., február 3., 17. 10:00 - 12:00

Régmúlt idők mozija

január 20. 14:30 – A hölgy egy kissé bogaras

január 27. 14:30 – Ballagó idő

február 3. 14:30 – Szerelmi álmok – Liszt I.

február 10. 14:30 – Liliomfi

Mozititkok – beszélgetés és filmklub

január 21. 18:00

Ernelláék Farkaséknál (magyar filmdráma, 81 perc, 2016)

Kakaómozi gyerekeknek

Gyerekeknek 14 éves kor alatt ingyenes

január 22. 10:00 – Vili, a veréb

január 29. 10:00 – A százegy dalmata története

február 5. 10:00 – Lúdas Matyi

február 12. 10:00 – Maugli kalandja

Nép-Tánc-Ház

január 28. 17:00 – A Göncöl Néptáncgyűttes Csiki

Katalin és Csiki Gergely vezetésével

A belépés díjtalan.

Álmodj és animálj

Csillaghegyen!

január 29. 11:00 - 16:00

A kecskeméti Képről képre animá-
ciós filmműhely foglalkozása 9–15
éves gyerekeknek.



Mesés hétvégék

február 4. 10:00 – Indián-
farsang

A belépés díjtalan.



Irodalmi csillagdélután

február 8. 17:30

A vendégekkel Gyimesi László író, költő beszélget.

A belépés díjtalan.

17.30 Osztabányi Mógor Ildikó festő kiállítása

A kiállítás február 22-ig tekinthető meg Községi Házunk nyitvatartá-
si idejében.

18.00 Szarka István költő

Szerelmem a vásznon – Kultúrházak éjjel-nappal

február 11. 10:00 - február 12. 00:00

A kultúrházak éjjel-nappal program keretében, a Csillaghegyi Csillag
mozi szerelmes filmeket vetít. Úgy itthonról, mint külföldről, északról
és délről...



NÍVÓ ABC



NÍVÓ ABC

ÚJRATÖLTVE

Cím: 1031 Bp., III. Amfiteátrum utca 25
H-P: 6.00–22.00 Szo: 6.30–22.00 V: 7.00–22.00

Üzletünk megújult tágas belsővel
és széles áru kínálattal
várja kedves vásárlóit!



A név kötelez



www.facebook.com/nivoabcaquincum

NYITVA:
HÉTFŐ – SZOMBAT 9–18!



BEPÁ

Az otthon varázsa

CSEMPE – FÜRDŐSZOBA

VÁSÁROLJON NÁLUNK
TÖBBET OLCSÓBBAN!

200.000 Ft felett 5%,
600.000 Ft felett 10%,
1.000.000 Ft felett 15%
KEDVEZMÉNY!!!

200.000 Ft FELETT
DÍJMENTES
HÁZHOZZÁLLÍTÁS
PEST MEGYÉN BELÜL!

III. kerület,
Bécsi út 232.
IX. kerület,
Soroksári út 106-108.

Telefon:
387-79-20, 216-81-17

www.bepa.hu
bepa@bepa.hu

Rejtvény

			9		7			
9								8
	3		4		5		2	
3		7		4		2		6
			5		9			
8		9		2		1		3
	7		6		4		3	
2								9
			1		2			

SUDOKU

Játékszabály:

A 9x9-es tábla összes sorába és oszlopába írd be a számokat 1-9-ig úgy, hogy minden szám csak egyszer szerepelhet soronként és oszloponként. A nagy négyzet rács további 3x3-as négyzeteiben is csak egyszer szerepelhet minden szám.

Jó szórakozást!

GABRIEL MEDICAL STUDIO

1039. Bp. Pozsonyi utca 32. • www.gabrielstudio.hu

Urológia:

Dr. Bódy Gábor Szerda 15-20 óra
Bejelentkezés: +36702209852

Bőrgyógyászat:

Dr. Takács Endre Kedd 15-20 óra
Bejelentkezés: +36303508359

Természetgyógyászat:

Csonka Gabriella H-P 9-18 óra
Bejelentkezés: +36305604507
Hunyadi Györgyi
Bejelentkezés: +36204333836

Trans-relax terápia:

Bakó Eszter Hétfő 14-20 óra
Bejelentkezés: +36203428209

Aromaterapeuta:

Kis Petra Katalin Szerda 8-14 óra
Bejelentkezés: +36309324277

Bejelentkezés előzetes egyeztetés szerint!

A **RENDELŐ** orvosoknak, terapeutáknak részlegesen
vagy teljesen **KIADÓ** a köztes szabad időpontokban.
Érdeklődni: +36305604507



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

15

BOMBA ÁR!

~~2.299~~
1.499
Ft/m²

LAMINÁLT PADLÓ
Standard Plus 7 mm
vintage tölgy, 2,467 m²/ 3.698 Ft/doboz

WOOD-STEP

BOMBA ÁR!

~~2.999~~
1.499
Ft/m²

PADLÓSZŐNYEG
Shaggy
4 m széles, 5 színben
Központi készlet erejéig!

Ajándékaink 2017. január 1-31-ig, ezen belül a készlet erejéig érvényesek! Csak kiskereskedelmi mennyiséget szolgálunk ki! A tekercsárú termékeket a tekercs teljes szélességében áll módunkban kiszolgálni.

www.diego.hu facebook.com/DIEGOhomestyle

ÓBUDA, Budapest, Bécsi út 267. Telefon: +3614360097 (az 1-es villamos végállomásánál)
Nyitva tartás: H-P: 9-19, Sz: 9-19, V: 9-17

PILISVÖRÖSVÁR, Bartók Béla u. 2/A (Budai út Bartók Béla sarok) **Tel: +36 (26) 332-230**
Nyitva tartás: H-P: 9-18, Sz: 9-13, V: zárva

AUTOPARK MAXABO

Évnyitó AKCIÓ

Használt Opel Astra H 1.4 16v készletről nagy választékban!

Évjárat: 2010.12 hó.
Km futás: 130.000-140.000 Km.

Felszereltség:

- klíma
- 4 légzsák
- ABS
- elektromos ablakemelő
- szervó kormány
- CD rádió
- Bluetooth
- központi ajtózárs
- 1 év garancia

Kedvező lízing konstrukció már 20% önerőtől!
Óbuda, Bécsi út 258, a Tesco mellett.

Bruttó vételár: 1.690.000 -Ft.

Tel.: 06-20-999-7373

