

Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2007. XV. ÉVF. 2. SZ.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
SZABADIDŐ- ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET

Cziniel
cukrászda és kávéház

Várjuk reggelire
9,00-tól

Ostyaformák készítése
bármilyen adathordozóról és fényképről:

TÉLI NYITVA TARTÁS:
H-Va.: 9,00-19,30
Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188
www.cziniel.hu

Receptajánlat a 8. oldalon

BIO-, GYÓGY- ÉS RUGÓS MATRACOK

Dunlopillo **TEMPUR** **MatracKirály** **matratex**

www.matrackiraly.hu

ÁGYKERETEK és
KIEGÉSZÍTŐK

Üzleteink:

III. Mátyás K. útja 36.	T.: 06 20 662-8184
XI. Fehérvári út 83.	T.: 06 20 662-8180
XIII. Lehel út 25.	T.: 06 20 662-8182
XIII. Béke út 9.	T.: 06 1 270-3331
XIV. Dózsa Gy. út 19.	T.: 06 20 662-8181
XIV. Nagy L. K. útja 112.	T.: 06 1 251-1261
XVII. Pesti út 17.	T.: 06 1 256-6215
XVIII. Üllői út 331.	T.: 06 20 662-8183

csillaghegy@matrackiraly.hu

DIEGO
SZŐNYEG-PVC-PARKETTA-FÜGGÖNY

BÓMBA ÁR!
990
Ft/m²

Laminált padló
6 mm, klikk, juhar színben

BÓMBA ÁR!
390
Ft/m

Függöny
voile, 150 cm magas,
2 színben, 100% poliészter

Óbuda III. ker. Bécsi út 267. Tel: 436-00-97
Nyitva tartás: H-P: 9-19, Szo-V: 9-14

ENVI METRO diszkont töltőállomás nyílt
a **METRO** áruháznál már **Budakalászon** is!

Minőségi euro 95-ös benzin és
gázolaj, az átlagos piaci árnál
olcsóbban!

METRO kártyával rendelkező
vásárlók számára a kedvezmény
megduplázódik!

Vásároljon és tankoljon
kényelmesen, egy helyen,
kedvező áron!

95 D

MINŐSÉGI ÜZEMANYAGOK
NAGYKER ÁRON!

ENVI METRO

Amikor a korpa közé keveredett disznót hátba szúrják

Olyan, mint egy rémálom, nem? Pedig ezt élem meg, ahányszor a politika hadszínterére tévedek. Aljas egy háború ez: a hátadat nekiveted a bajtársaidnak, biztonságot remélve, majd egy óvatlan pillanatban éppen onnan jön a támadás. És már nem tudod ki kivel van: védtelennek, kiszolgáltatottnak érzed magad. Mert nem vagy profi. Mert nem gázolsz át embereken, elveken. Mert nem látod át a mindent behálózó politikai alkukat, mert magad is alku tárgya vagy. Politikusok szövök a hálót nappal - papírforma szerint - egymásnak feszülve hatalmon lévők és ellenzékiek, éjjel zártkörben, titkos egyezségekre alapozva. A tömegek meggyőzésére – mert hogy a látszatra adni kell, különösen a kampány idején – maguk mellé állítanak szakembereket, ismert arcokat, majd tovább lépnek. Ezt is meg lehet tanulni, és meg kell tanulnia annak, aki ebbe a ringbe akar beszállni: kihasználni mindent és mindenkit. Hiába a számos intő jel, baráti figyelmeztetés, csak mész előre, mert hiszel, mert bízol, és akkor rájössz, hogy valójában semmi sem az, aminek látszik, hogy túl sok a légtüres buborék, amik sorra pukkannak szét. Hogy mit érzel ilyenkor? Undort, megaláztatottságot. Tudod, hogy kihasználtak, tudod, hogy csak egy eszköz voltál a sok közül, de a bélyeget viselned kell. A csalódás keserűségével követed az eseményeket, értetlenül ingatod a fejed, miközben a tekinteteket keresel, de csak lesütött szemeket, zavart mosolyokat, elforduló fejeket láatsz... és közben azon tépelődsz: miért pont az én hátamba döfték azt a kést?

Fehér Ágnes

DUNA-PARTI GONDOLATOK

Volt egyszer egy Duna-fesztivál. Meg kétszer. Meg tízszer. Volt, hogy 52 street-ball csapat játszott, Tajvanról érkezett táncosok és Svéd folklór zenekar szórakoztatta az estére 2-3 ezer főre duzzadt közönséget. A családi vízisport versenyek, a Duna-parti főzőbajnokság, a Hevesi Tamás koncertek, a tűzijátékok és az együttes megmozdulások hangulatára ma már csak nosztalgiai emlékezőnk. Sokan kérdezik tőlem, aki aktív szereplője-szervezője voltam eme rendezvényeknek, hogy mért nincs, mért kellett megszűnie? Akár el is mondhatnám Nekik, de igaz választ nem tudnék annál rövidebben mondani, mint hogy: megszűntették, ellehetetlenítették, értelmetlen indokkal és tulajdonviszonyokkal. Most, hogy a nagy ködös Európa felé totyogunk, és a kisközösségek értékei akár támogatásra is lelhetnének, talán érdemes lenne megpályázni egy kis összefogással egy újrainduló fesztiválsorozatot. Ma olyan kulturális pályázatok úsznak el érvényes pályamunkák hiányában, melyeknél tízmillió befektetésre 100-120 milliós támogatást ad az EU-kassza... Kajakra mondom... Az a kajak-kenu oktatás látszik elveszni a wellness lakóparkok gátkívánta megszűnésénél, mely csak a felszabadulás után 25 olimpiai aranyérmét és további 55 ezüst- és bronzérmét hozott a magyarok dicsőségére. De nem az érmek, hanem sportoló gyermekek szemének csillogása fog inkább hiányozni...

Az M0-ás híd építése elől végre elgördültek az utolsó zöldakadályok is. Tudjuk, hogy a természet értékeit védeni kell, az igen ritka szarvasposzáta és a csak ezen a vidéken fészkelő odvasgyík hangját valószínűleg már csak play-backról fogjuk hallgatni, de talán nekünk többet ér, hogy a gyermekeink nem fognak fuldokolni a kilométeres kocsisorok kipufogógázaitól. Vagy nem? Aztán meg összekötjük a kellemetlent a haszontalannal. Az északi vasúti összekötőhíd mellett a kétszer kétsávos közúti híd egyszerűen szeptemberben elkezd épülni, mert erre viszont megvannak a források. Kíváncsi leszek a patakminti egymásbanéző ablakú lakópark újboldog lakástulajdonosainak arcára, akik a Duna-parti nyugalmat és a természeti környezetet gyanútlanul fizették meg, nem kis kockázattal. Ma tudtam meg, hogy március 15-e nálunk az elutazás ünnepe. Sokan olyan helyre szeretnének menni, ahol békésen ünnepelhetnek. Én maradok. Ott kell békésnek lenni, ahol szükség van a békére. Leülök a Nemzeti Múzeum lépcsőjére és erősen a 12 pontra gondolok. Pont ennyi kell még a



gyereknek, hogy felvegyék a szomszédos egyetemre, ahol iszonyatos túlképzés van... Ma reggel azt mondták a rádióban, hogy itt a nyár. Erre egész délelőtt havas-trutymós eső esett. Ennyit tudnak. Ha a macska kétszer beleköpött a kútba, biztosan sűrű köd lesz, enyhe hószitálással. Nekem kb. annyi a találatarányom a lottón, mint nekik az időjárásban. Pedig előnyt is adok, nem mindig lottózom. De bármit is mond Aigner Szilárd H. Bóna Mártának, nem sokára elkezd döngeni a part. A zenekarok és a fiatalok egymásba érnek, és a futók, kerékpárosok, sétálók, kocsmázók benépesítik az öreg folyó partját. Azért nem olyan rossz itt élni... Ha megkérdezik, hogy hol lakom és azt mondom, hogy Csónakház utca –ez nem mond semmit senkinek. Ekkor gyorsan hozzá teszem: 80 méterre a Dunától, árvíz esetén 30...

Johnny

Szeretettel várjuk kedves régi és új Vendégeinket a
**CSILLAG-LIGET
EGÉSZSÉG CENTRUM**-ban

a **PÓK UTCAI LAKÓTELEPEN:**
BUDAPEST, III. Amfiteátrum u. 6.

Komoly szakembergárda és felszereltség,
komplex természetgyógyászati tanácsadás és kezelések.

T: 06-30-748-4238, 06-30-819-0151

MÁRCIUS 14-én NYÍLT NAP!
Mindenkit szeretettel várunk!



**A PC DOKI
hához megy!**

Számítógépek szervizelése otthonában!

- Operációs rendszer telepítése, finomhangolása, karbantartása, vírusvédelem
- Szoftverek, driverek telepítése
- Alkatrészek, hardverek nagyker áron!
- Fényképek digitalizálása CD-re, DVD-re, interaktív foto-DVD (Slide-Show) készítése
- Számítógépes és internetes ismeretek oktatása
- Személyes és telefonos segítségnyújtás

Klausz Ferenc

E-mail: f.klausz@t-online.hu

Tel: 240-9897, 06 30/357-1786 Web: www.pcdoki.cjb.hu

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, Horváth Ferencné,

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

1031 Bp., Petur u. 21. Tel.:240-3048, 06 20 9436-521

e-mail címünk: rse@enternet.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Megjelenik havonta 15.000 példányban. Eng. sz. B/ISK/204/1993

„HIDEGEN VAGY MELEGEN TETSZIK KÉRNI?”

Hurghada, Vörös tenger, Egyiptom +28C Március 07 v. 14
7 éjszaka, 4* szálloda AI, repülés oda vissza 79.900 Ft/fő + illetékek

Brazília, +23C Március 05
10 éjszaka, 4* szálloda, reggeli, repülés oda vissza 151 900 Ft/fő + illetékek

Róma +17C Március 09
3 éjszaka, 3* szálloda, reggeli, városnézések, repülés 89 900 Ft/fő + illetékek

Val Di Fiemme Sielés, Olaszország -8C
7 éjszaka, apartman, 38 700 Ft/4 fő

FAPADOS – ÉS BŐRÜLÉSES – REPÜLŐJEGYEK LEGOLCSÓBBAN!

EmesEmporium Utazási Iroda

45 33 143 • info@emesemporium.hu • 1039 Ságvári 16





Rómaifürdő SE HÍREK

KAJAK-KENU téli edzések

Hétfő, Péntek: 15,30–17-ig tornaterem
(Aquincum Ált. Iskola, Arató E. tér 1.)

Szerda: 15,30–17-ig RSE Edzőterem (Petúr u. 22.)

Szombat: Megbeszélés szerint;
úszás, hegyi futás

Edző: Rátkai Csaba 06-30-257-7457



„R...”SE Fitness Klub HÍREK

Kelemen Dániel az „R...”SE Fitness Klub igazolt testépítő versenyzője az elmúlt év őszi versenyeiben az alábbi eredményeket érte el:

2006. október 14.

Superbody – Budapest

Atletich II. kategória: 6. helyezés

2006. november 04. Tisza-Kupa

Fitness Forma abszolút kategória: 1. helyezés

2006. november 28. Multipower IFBB Testépítő és Fitness Magyar Bajnokság

Férfi Body-Fitness 178 cm-es kategória: 2. helyezés



2007. januárjában a Magyar Testépítő és Fitness Szövetség éves tisztújító közgyűlésén a Felügyelő Bizottság elnökévé választották *Pap Jánost* Testépítő Szakosztályunk vezetőjét.

1 %-ot a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 14 éve szolgálja a környéken élőket változatlan céllal: szervezett kerekkel biztosítani a szabadidő sportos eltöltéséhez, mind több gyerekkel és felnőttel megismertetni a vízisportok szépségét, átmenteni valamit a Római-parti hagyományokból.



Támogassa Ön is személyi jövedelemadójának 1 %-ával!
Rómaifürdő SE
Adószám: 18040551-1-41
Előre is köszönjük a segítséget!

Rómaifürdő SE

Téli túrák, élmények

Krahule -Skalka

Tél volt, hó kevesebb, de a Rómaifürdő SE téli sport rajongói nem maradtak sielés nélkül. Az első szlovákiai túra leginkább az esőről szólt, de emellett is nagyokat túráztak, eljutottak Körmöczbányára, gyakorlatúrával Skalkára, ahol már hó is volt. A legelszántabbak utolsó napon visszatértek a skalkai sípályákhoz csúszni néhányat.

Franciaország – Puy St. Vincent

Január végén, február elején messzebb indultak havat keresni a lejtők hódolói. A dél-franciaországi Alpok síparadicsomába utaztak, hogy megismerkedjenek egy új extrém sport, a freeride alapjaival és hódolja-



nak a pályasízés, hódeszkázás szenvedélyüknek. Hóban, napsütésben nem volt hiány, egész pályarendszer kínálta magát közel 2000 méter magasságban. A lélegzetelállító hegycsúcsok és szakadékok ölelte pályákon akár órákon csúszhatott, aki bírta.

Vendégségben a Hévíz-patakon



A mohácsi Vízi Csibe Klub eseménynaptárában már a hagyományos programok közé tartozik a februári evezés a Hévíz-patakon, rögtön azután, hogy otthon a busókkal együtt elkergették a telet. Az idei túrára meghívták a Rómaifürdő SE néhány vizesét, hogy tartsanak velük, úgy a patakon, mint az evezést követő baráti találkozóra Nemesvitára. A jól sikerült hétvégében volt farsangi mulatság, termálfürdőzés, de azért jutott idő a nyári tervek egyeztetésére is. A meghívást a Rómaifürdő SE egy májusi Tisza-tavi túrával viszonozza.

II éves az „R...”S.E. FITNESS

1031 BUDAPEST
III. PETUR U. 22.

NYITVA:

H–P: 6–22-ig

Szo–V: 10–17-ig

**TELEFON:
242- 4213**

Body napijegy 600,-
Havi bérlet 5.000,-
12 alkalmas bérlet 5.600,-
Terembérlet 2.000,-/óra
Szolárium 150,-/5 perc
Szauna 500,-/fő

**KONDITIONÁLÓ ÉS
ERŐFEJLESZTŐ GÉPEK
EDZÉSPROGRAMOK
BÉRELHETŐ TEREM
BÜFÉ, KLUB, SAUNA**

• KARATE • KEMPO
• BOX • HASTÁNC

Zsanett step-kondi az RSE Fitnessben

ZSÍRÉGETÉS

ALAKFORMÁLÁS

ÁLLÓKÉPESSÉGFEJLESZTÉS

Korhatár nélkül, kezdőknek is!

Hétfőn-szerdán-pénteken:

20,00-21,00 óráig.

Vasárnap:

16,00-17,00 óráig

**Alkalmanként 500 Ft/fő,
a 10 alkalmas bérlet ára 4.500 Ft.**

Igény esetén szaunázási lehetőség.

Minden hölgyet szeretettel hív és vár

Zsanett

06 30 248-4290

Hozd formába magad!

RSE Fitness, 1031 Budapest, Petur u. 22.



Történelmi kalandozás Kárpátalján – 2007. április 19-22.

I. NAP

Gyülekező, indulás – Rómaifürdő SE vízi telepe (1031 Bp., Nánási út 53.)
2007. április 19. 12,00 óra

2. NAP

Beregszász – Rövid séta és pénzváltás

Ungvár – Séta az óvárosban

Az ungvári vár – Az Ung folyó jobb partján magasodó vulkanikus eredetű sziklára épült a vár. Északkeleti oldalról meredek sziklafal, három oldalról mély és széles árok övezi. A külső várat védőfal veszi körül öt bástyával. A vár bejárata a déli kaputorony felől található, többször átépített kapuzata felett megmaradt az utolsó átalakítás évszáma: 1592.

Skanzen

– 1970-ben nyílt meg a várhegy déli oldalán a , amely megőrizte a kárpátaljai faépítészet



legjellegzetesebb emlékeit, azok szinte minden típusát.

Vereckei-hágó – Rövid túra a felbemaradt milicentenárium emlékműhöz, megemlékezés a honfoglalásról.

3. NAP

A huszti várrom – Érdemes felgyalogolni a nyugati oldalon felvezető úton, elgyönyörködni a romos állapotukban is fenéségesnek ható bástyák, várfalak maradványaiban, a felső kilátótérrel élénk táruól gyönyörű panorámában.

A viski református templom

A templom a XIV. században épült, később azonban többször átalakították. Ebben a templomban tartotta meg II. Rákóczi György az erdélyi országgyűlést. 1717-ben a tatárok feldúlták, 33 éven át fedél nélkül állt.

Técső, Kossuth és a Hollósy szobor, református templom

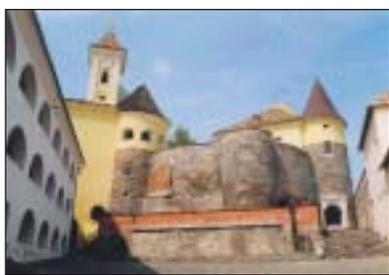
– A **técsői** református templom a XIII. század második felében, a tatárjárás után épült. Kezdetben a római katolikus hívőknek adott otthont, 1546-ban, amikor a lakosok zöme áttért az új református hitre, egyházközségük elfoglalta a templomot. Kibővítésére 1748-ban, tornyának felépítésére 1810-ben került sor.

Európa közepe Rahónál, a Fehér- és Fekete-Tisza összefolyása – Nem messze től, az felé vezető úton, a Tisza jobb partján egy magas, fekete, téglalap alakú márványoszlop áll. Minden turista autóbussz megáll mellette. Ez az obeliszk ugyanis nem más, mint Európa geodéziai középpontját jelölő jel.

4. NAP

A munkácsi vár – „1686. március 10-én Caprara osztrák

tábornok megadásra szólította fel a vár védőit, Zrínyi Ilona azonban hajthatatlan maradt. Hét hónapon át védte katonáival a várat, személyes hősiességet tanúsított, tíz éves fiával Ferencsel gyakran jelent meg a bástyákon, mit sem törődve az erős ágyútűzzel.”



Városnézés Munkácson – Rákóczi kastély, 1849-es emlékmű, városháza

A nevickei várrom megtekintése – A várat a legenda szerint még a magyarok bejövetele előtt egy szláv hercegnő építette, róla nevezték el állítólag a szláv eredetű “nevisztká” (menyasszony) szóból “menyasszonyvárnak”.

Kalandozásunkat Beregszászi városnézéssel zárjuk. Utazás autóbusszal. Szállás: Beregszászon 2-6 ágyas szobákban. Ellátás: teljes. Ebédre hidegcsomag.

A részvételi díj: 26.600 Ft/fő, amely tartalmazza az utasbiztosítást is.

Pünkösdkor Vogalonga Velencében

Június 4-én már 32. alkalommal rendezik meg a lagúnák városában a kézi hajtányos hajók hatalmas seregszemléjét. Egyesületünk tavaly részese lehetett ennek a látványos felvonulásnak, és már akkor eldöntöttük, hogy az idei Vogalongát sem hagyjuk ki. Annál is inkább, mert a küldetését magunkénak érezzük. A hagyomány alapjait egy kis olasz csoport kezdeményezése rakta le, amikor 32 éve annak érdekében szálltak vízre, hogy felhívják a figyelmet a motoros hajók káros hatására. Már ekkor sokan csatlakoztak hozzájuk férfiak, nők, élsportolók és amatőrök, akik szívükön viselték Velence sorsát. Együtt tették meg a Velence körüli 30 km-es távot érintve Murano és Burano városkát. Ma sincs ez másképp, csak az évek múltával a részt vevők száma megsokszorozódott, és ma már több, mint 3000-en állnak rajt az idején Pünkösdkor másnapján. A mezőnyt rengeteg, a világ minden tájáról ideseregülő külföldi színesíti. A nemzetek sokszínűségét csak a hajók kavalkádja múlja felül. A rajt idején – amit



ágyúszó jelez – a legkülönbözőbb hajótípusok, formák lepik el a Dózse palota előtti tengeri kijáratot, hogy Velence körüli szigetvilágba behajózva megtegyék a kiszabott 30 km-t, hogy a véghajrában a Canal Grandén végigevezzék, a parti szurkolók hangos eljenzése közepette befussanak a célba. Van rajt, van rajtszám, sőt cél is, de mégis mindenki tudja, hogy ott tényleg a részvétel a fontos, mert mindenki győztes, aki evezve fedezheti fel a velencei lagúnák világát, és megtapasztalhatja a Vogalonga sajátos hangulatát.



parton a szurkolók hangos eljenzése közepette befussanak a célba. Van rajt, van rajtszám, sőt cél is, de mégis mindenki tudja, hogy ott tényleg a részvétel a fontos, mert mindenki győztes, aki evezve fedezheti fel a velencei lagúnák világát, és megtapasztalhatja a Vogalonga sajátos hangulatát.

Rátkai János
Rómaifürdő SE elnöke

Jelentkezés, további információ Rátkai János egyesületi elnöknel a 06 20 9436 521-es telefonszámon.

**A freeride bűvöletében
Bajnok a Római-partról – Rátkai Csaba**

Mindenek előtt a freeride kifejezés szor magyarázatra, hogy megértsük, hogyan tudja elbűvölni művelőit. A freeride nem más, mint a jelölt pályákon kívüli, érintetlen hegyoldalokon mélyhóban való lesiklás, azaz pályán kívüli vagy mélyhósiszés, hódeszkázás. Ez az, a magas hegyekhez, nagy havas meredélyekhez nem szokott országban még újnak számító, extrém sportág hódít a téli sportok kedvelők körében szerte Európában. A pályarendszereket hátrahagyva, a szűz hó birodalmában siklanak, és rajzolják be nyomukat a



kalandvágó csúszók. A sport extrémítását az ismeretlenség, a váratlan akadályok felbuknásának lehetősége adja, mert ott, akkor nincs idő gondolkodni, ugrani kell, kanyarodni, miközben a finom porhó felhőbe burkolja a testet. És közben a lélek is szárnyal: adrenalinmal telített, szabadságmámoros állapot ez. Rohanó sziklák, egy-két vizesárok, feszülő combizmok és szédítő sebesség, aztán csak a csend. Távol mindentől és mindenkitől, a kíváncsi tekintetektől, a zajos felvonóktól, együtt a természettel, ugyanakkor mérheterlenül tiszteletben tartva annak törvényeit.

Ebbe az érzésbe szeretett bele Rátkai Csaba a Rómaifürdő SE kajak edzője is, aki a téli hónapokban gyakran látogatta a környező havas hegyeket, hogy a mozgás, a sport ne maradjon ki a víz nélküli szezonban sem. A sílécekkal már gyermekkorában biztonságosan mozgott bármilyen fokozatú pályán, így nem csoda, hogy ifjúvá érve már újabb kihívásokat keresett. A snowboardozás, hódesz-

kázás technikáját tanulgatta, és fedezte fel benne az újdonság elemeit, amikor egykori kajakozó csapattársaival együtt fedezte fel a freeride-t, és kipróbálta... Ennek még csak négy éve, de Csaba azóta már bajnoki címmel is büszkélkedhet.

– A verseny hivatalos neve Naturelle Freeride Tour és Verseny. A dél-franciaországi Alpok valamelyik hegyoldala a helyszíne. Először 2005-ben tapasztalatszerzési céllal indultam el, és a férfiak versenyében 2. helyezéért járó kupát ítélte nekem a nemzetközi versenybírók együttese. Az idén a 4. hellyel kellett megelégednem, de igazából egy ilyen összejövetelem nem a szó szoros értelmében vett verseny a lényeg, hanem a társaság, a versenyt megelőző és követő napok együttcsúszása, a közös élmények, a jó hangulat.

– Említetted a versenybírókat. Hogyan lehet ebben a sportágban a rajt az állók teljesítményét összevetni?

– Adott a rajt és a befutás helyszíne, közte egy kijelölt hegyoldal. A döntőnkök a célba jutás hogyanját követik nyomon távcsővel, és rangsorolják négy szempont alapján: a bevállalóság, a folyamatosság, a stílus és természet-



sen az időtényező számít.

– A mezőnyben magyar és külföldi versenyzők indulnak, a touon jelen vannak a szurkolók, a még csak érdeklődő fiatalok- fiúk és lányok – és egy hetet együtt töltenek a csodálatos francia Alpokban. Vonzó és csábító lehetőség. Bővül a magyar csapat?

– A freeride egyre népszerűbb a fiatalok körében. Mindenkit biztatok, hogy próbálja ki a sportágat és tegye próbára saját magát is. Biztos sítudás és egy nagy adag elszántság kell hozzá, a többi megtanulható és jön magától. Az érzést, ami lecsúszáskor átjárja az embert, nem lehet szavakkal leírni, ezt csak megélni lehet.

Fehér

SULI HÍREK

AQUINCUM

Január 31-én az Árpád Gimnázium által meghirdetett Karádi Károly Természetismereti Versenyen iskolánk egyik csapata III. helyezést ért el. A csapat tagjai voltak: Kellner Márton, Mayoría Manuel és Rác Kristóf 6.b osztályos tanulók.

Gratulálunk a kimagasló eredményekhez!



Biológia verseny Aquincumban

2007. február 14-én délután tartottuk meg, az Aquincum Általános Iskolában a Herman Ottó Országos Biológia Verseny kerületi fordulóját. A természettudományi versenyek egyik legrangosabb vetélkedőjére az általános iskolák és gimnáziumok legjobbjai érkeztek. A nevezett tanulók száma a 7. évfolyamon 20 fő, a 8. évfolyamon 25 fő volt. A verseny jól sikerült és a végére szép eredmények születtek.

Köszönjük a tanulók felkészítésében és a zsűri munkájában résztvevő kerületi tanárok lelkes munkáját!

A fővárosi fordulóra továbbjutott tanulók:

- I. helyezett Bozóki Péter 7. évfolyam 117 pont Fodros
- II. helyezett Gnant Attila 8. évfolyam 112 pont Andor I.
- III. helyezett Matlag Ferenc 8. évfolyam 110,5 pont Zápor Általános Iskola és Gimnázium

Angol teadélután

Hagyományainkhoz híven idén is megtartottuk a húshagyó keddi szokásokat felelevenítő angol teadélutánt. Ennek kapcsán Kati néni mesélt a farsangtól húsvétig terjedő időszak legjellegesebb napjairól. Megtanultuk angolul a palacsinta hozzávalóit, majd az elkészítés módját egy rövid angol mondóka segítségével. A gyakorlatban is számot adtunk a palacsinta-feldobás technikájának elsajátításáról. Ezt a sorversenyek

során be is mutattuk. Az angol háziasszonyok hagyományos húshagyó keddi futóversenyét megszegyenítő gyorsasággal cikáztunk a palacsintasütőkkel, és fordítottuk meg a levegőben a palacsintatészta helyettesítő edényalátéteket. A két mutatóújj közé szorított kanálra lévő pingpong labdával (ld. tojás) történő szalomozás is próbára tette a koncentráció képességünket.

Ezután biztosan több gyerek fogja otthon a palacsintát angol módra megtölteni: citromlével és cukorral, hiszen általános sikert aratott az új ízhatás.

Ezúton is köszönjük a lelkes szülőknek azt a több száz palacsintát mely, lehetővé tette, hogy rekordok születtek a palacsintaevésben.



KEVE

Eredményesen szerepeltek angolból a „kevések”

A kerületi munkaközösség által meghirdetett angol szépkiejtési verseny január 9-én és január 23-án került megrendezésre. A Keve-Kiserdei Általános Iskola tanulói közül tízen jelentek ezeken a megmérettetésekre és igen szép eredményeket értek el.

Az angol szépkiejtési verseny eredményei:

3.-4. évfolyam: Tankó Szilvia (próza, 5. hely), Kovács Kincső (vers, 4.), Rác Barbara (próza, 7.),

5.-6. évfolyam: Valus Brigitta (próza, 11. hely), Vörös Dániel (vers, 5.), Jakab Fanny (vers, 11.), Langó Ádám (próza, 4.),

7.-8. évfolyam: Kertész Noémi (próza, 5. hely), Dornai Nikolett (vers, 10.), Szabó Viktória (vers, 10.)

felkészítő tanár: Kötélné Számadó Erika

Keve-Kiserdei tanulmányi versenyek eredményei

Informatika tantárgy

Felkészítő tanár: Horváth Ödön

Logó Programozó Országos Tanulmányi Verseny 2. korcsoportjában (5-6. osztály) a regionális fordulójába jutott: Mura-Mészáros Eszter és Sebestyén Dániel

Informatika Alkalmazói Tanulmányi Verseny (III. kerület) Komplex I. kategória (5-6. osztály): 1. Gál Viktória, 2. Vándor Zsófia, 3. Huszár Anett, Jablonszky Mónika

Szövegszerkesztés II. kategória (7-8. osztály): 4. Sipos László, 5. Udvarhelyi Zoltán, 8. Farkas Dániel,

Grafika I. kategória (5-6. osztály): 7. Balázs Dávid, 11. Valus Brigitta, 13. Nagy Klaudia, 14. Milasovszky Márk.

Földrajz kerületi verseny

Felkészítő tanár: András Mária
2. Király Barna, 5. Udvarhelyi Zoltán

Rajz kerületi verseny

Felkészítő tanár: Karker Andrea
7. Lampek Livia (1. oszt.), 6. Frigyes Laura (3. oszt.), 2. Mura-Mészáros Eszter (6. oszt.), 5. Lendvai Viktória (8. oszt.)

Kaán Károly természetismereti verseny:

Felkészítő tanár: András Mária
6. hely Vörös Dániel (5. oszt.)

Kerületi matematika verseny

Felkészítő tanár: Véghegyi Zsuzsa
6. hely Czucz Botond (3. oszt.)

Kerületi SULIVÁRÓK

Bárczi Géza Általános Iskola

Március 7. 8-12 óráig
Nyílt nap (bemutató óra)

Március 23. 16 óra
Tehetségkutató verseny

testnevelésből a leendő
elsősöknek

Március 24. 10-12 óráig
Húsvéti játszótér

Április 14. 10-12 óráig
Tavaszi játszótér

Fodros Általános Iskola

Márcus 21. 3/4 8-11 30 –
Nyílt nap (bemutató óra)

Márcus 31. 10-12 óráig –
Szöszmötölő

Április Beiratkozás

Aquincum Általános Iskola

Március 7, 21.
Április 4, 18.

Keve-Kiserdei Általános Iskola

március 5. Pálné Hógye Ilona
március 12. Verő Beáta

március 19. Bognárné
Szabó Erika

március 26. Dér Judit
április 2. Pálné Hógye Ilona

április 16. Verő Beáta
április 23. Bognárné

Szabó Erika

Óbudai Nagy László Általános Iskola

Március 9-én 8 óra
Nyílt nap szülőknek

BÁRCZI — Családi nap

A Békásmegyeri Bárczi Géza Általános Iskola idén ünnepli fennállásának 27 éves jubileumát. A családi napot hagyományosan február 3-án sport és kézműves foglalkozásokkal nyitották.



A sportvetélkedőket (kosárlabda, foci, pingpong, öreg diákok meccsek, családi sorversenyek, fejlesztő mozgásos játékok) idén még érdekesebbé tette az aerobik bemutató, és a táncoktatás. A kézműves foglalkozásokon a családok készíthettek: fakanálbábokat, ékszereket, farsangi állarcokat, papírállatokat, agyagfigurákat. A gyerekek még egy tűzoltó autót is megcsodálhattak ezen a napon. Az iskola meghívott vendégei voltak a III. ke-

rületi Tűzoltóságon kívül, a helyi Polgárőrség, az Elveszett Állatok Alapítvány munkatársai. A szülők egészségügyi mérésen (magasság-, súly-, vérnyomás-, testzsír mérés) és talpmérésen vehettek részt, tudásukat és intelligenciájukat önismereti és műveltségi vetélkedőn bizonyították.

„Szép Magyar Beszéd”

Idén már hetedik éve került megrendezésre a Szép Magyar Beszéd kerületi verseny a Bárczi Géza Általános Iskolában. A versenyt a Kazinczy-díj Alapítványi Bizottság hirdette meg az általános iskolák 5-8. évfolyamos tanulói részére. A verseny a helyes szép beszédet, szövegolvasást, a beszédkultúra javítását szolgálja. A versenyzők első fordulójában egy szabadon választott szöveget, a második fordulójában egy kötelezően előírt szöveget olvas-



tak fel a zsűri és a nézőközönség előtt. A 7-8. évfolyam első helyezettje: *Istráb Bettina* 2007. április 26-28-án Balatonbogláron Regionális versenyen képviseli iskoláját. *Gratulálunk a helyezetteknek!*

5-6. évfolyam

I. Holecz Melinda 5. o. Bárczi Géza Ált. Isk.

II. Bene Magdolna 5. o. Első Óbudai Ált. Isk.

III. Demjén Balázs 6. o. Veres Péter Gimnázium

7-8. évfolyam

I. Istráb Bettina 8. o. Bárczi Géza Ált. Isk.

II. Kertész Noémi 7. o. Keve-kiserdei Ált. I.

III. Chesza Claudia 7. o. Első Óbudai Ált. I.

Farsang

Február 2-án Farsangi mulatsággal zárta az Iskolánapot az alsó tagozat a Bárczi Géza Általános Iskolában.



Bárczi Domborműavatás

Az Anyanyelvápolók Szövetsége közhasznú társadalmi szervezet felajánlotta *Lantos Györgyi* szobrászművész Bárczi Gézaról készített domborművét a Budapest III. kerület Bárczi Géza Általános Iskola számára.

A domborművet 2007. február 22-én, 14 óra-kor ünnepélyes keretek között avatták fel. Az iskola színjátszó köre rövid megemlékezést tartott névadója életéről és munkásságáról, majd *Dr. Deme László* *Dr. Szathmáry István* nyelvész-professzorok emlékeztek meg a világhírű nyelvészprofesszorról:

Bárczi Gézaról. A

dombormű felavatásánál beszédet mon-

dott a III. Kerületi Pol-

gármesteri Hivatal

képviselőjében *Tirts*

Tamás a Polgármes-

teri Titkárság Kabi-

net Irodájának Főta-



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Beszámoló az ELVESZETT ÁLLATOK GYÓGYÍTÓ, ELLÁTÓ, ELHELYEZŐ ALAPÍTVÁNY munkájáról I.

Az Alapítvány azért jött létre 2004-ben, mert lakossági bejelentések alapján egyre több kóborló állat megnyugtató ellátását és elhelyezését kellett megoldani.

Az Alapítvány célja:

Tevékenysége révén ki kívánja fejleszteni, illetve meg kívánja erősíteni az emberi környezetben élő állatok védelme érdekében az emberek által követendő tudatos gondolkodásmódot, valamint fel kívánja hívni a figyelmet az állatok védelmének fontosságára és lehetőségeire. Ennek eredményeként fontos, hogy az emberek mindennapi gondolkodásának szerves részévé váljék az állatok védelmének keresztül a természet, illetve a környezet védelme is. Tevékenységi körünk 2004 óta kibővült a látóterünkbe kerülő állatok befogásával és szükség szerinti gyógyításával, esetleges ivartalanításával, valamint felépülésük után befogadó gazda keresésével, az állatok gondos elhelyezésével. Ezen kívül az Önkormányzattal kötött együttműködési szerződés alapján kóborló, a lakott területre is betévedő, ott eledelt kereső ragadozók (róka, nyest) befogása, patkányok begyűjtése, ill. közterületen található állati tetemek elszállítása is feladataink részét képezi.

Ismerve a budapesti menhelyi helyzetet, az új, befogadó gazdához már ki nem adható állatok számára folyamatban van egy menhely alapí-

tása, ahol optimális körülményeket tudnánk biztosítani – az Állatvédelmi Törvénnyel egybevágóan – a kóborló, beteg, sérült állatoknak. A korábban említett együttműködési szerződésünk alapján a nap bármely szakában – akár éjszaka is – kimegyünk állatokat befogni, a lakosság nyugalmát biztosítani, felelősen tartott és elszaporodott kutyafalkát felszámolni. Kitaláljuk és megalkotjuk, beszerzzük azokat az eszközöket, amelyek segítségével mindez megvalósítható. (befogó ketrecek, francia bot, stb.)

A főváros több kerületéből jönnek hozzánk a szolgálatot teljesítő rendőrök, amikor állatok is érintettek egy-egy bűncselekményben. Így kapcsolatban állunk a BRFK Életvédelmi és Bűnügyi Főosztályával, valamint a II., III., XII., XIII., XVIII. kerületek őrsivel. Egy – egy ilyen akció során az állatok humánus befogásán és ellátásán kívül az intézkedő rendőrök munkafeltételeit is biztosítjuk, ill. akár az életüket is védjük egy esetleges sokkos, veszett, vagy csak félelmében mindenre elszánt állattól. Rendszeres kapcsolatban állunk a Postagalamb Szövetséggel, mely segítségével sérült, vagy csak nagyon elfáradt postagalombokat juttatunk vissza tulajdonosukhoz, a Madártani Intézzel, mert pl. több száz denevért fogtunk be Békásmegyér egyik sokemeletes lakóházának szigetelése mögül, vagy az Állat-

kerttel, ahova sérült varjút, vadgalambot és cinkét szállítottunk be ellátásuk után. Lakosok hozzánk fordultak akkor is, amikor illegális sólyom-tartást vétek felfedezni egy lakóház teraszán, és nagyon sokszor kérnek tanácsot tőlünk elszabadult, egzotikus állatokkal kapcsolatban (pl. leguán, teknősök, kígyók, gyíkok.) Ezek mind csak kiragadott példák a nap, mint nap adódó, az állatvédők munkájával is szorosan összefüggő feladatok sorából. Az ELVESZETT ÁLLATOK GYÓGYÍTÓ, ELLÁTÓ, ELHELYEZŐ ALAPÍTVÁNY Magyarországon egyedülálló programot vállalt fel az óvodások, általános- és középiskolák tanulóinak felvilágosítása érdekében.

Programunkat kísérleti jelleggel Budapesten indítottuk el 2004. októberében. Előadásaink rövid idő alatt nagy népszerűsége tettek szert. Jelenleg az ország egészéből kapunk felkéréseket iskoláktól illetve oktatással foglalkozó egyéb intézményektől (gyermekotthonok) és civil szervezetektől.

Alapítványunk nagy hangsúlyt fektet a hobbi- és társállatok helyes tartásának, és az Állatvédelmi Törvény ide vágó rendelkezéseinek megismertetésére. Előadásaink természetesen költségmentesek. Mindig viszünk magunkkal tájékoztató anyagokat, ismeretterjesztő szórólapokat és apró ajándékokat a gyermekeknek és pedagógusoknak egy-

aránt. A kiemelkedően szereplő tanulók külön jutalmat is szoktak kapni.

Az óvodás korosztály speciális felkészültséget igényel, mert a gyermekek figyelme még rövid. Itt nem egy óra megtartásáról van szó, hanem az egész délelőttön átívelő többszű foglalkoztatásról. Az óvodás gyermekek természetes tevékenysége a játék. Ehhez a tevékenységhez kapcsolódva – ezzel mintegy előkészítve az Alapítvány munkáját – meg lehet alapozni a gyermekek állatokhoz és a felelős állattartáshoz való viszonyát. Az óvodások még nagyon fogékonyak, a személyes példa hatásos, és sokkal könnyebb rögtön jó szokásokat kialakítani, mint a már meglévő rosszakat helyes irányba fordítani. Minden óra más. Iparkodunk felmérni az első percekben a gyerekek érdeklődését, hozzáállását, s csak utána döntjük el, hogyan is folytassuk a továbbiakban. Természetesen a tesztlapok adottak. Pillanatnyilag öt kérdés-sorozatunk van. Ebből az ötödik már középiskolásoknak szóló, inkább a környezetvédelemmel kapcsolatos.

Több témakörben tudunk előadást tartani. Tapasztalataink alapján az első két alkalommal a házi kedvencekről és a felelős állattartásról beszélünk.

(folytatjuk)

Dr. Varga József

ELVESZETT ÁLLATOK GYÓGYÍTÓ, ELLÁTÓ,
ELHELYEZŐ ALAPÍTVÁNY kuratóriumi elnöke

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.

Munkánk támogatására ajánlja fel adója 1%-át.

Adószám: 18113633-1-41

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám: IEB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma



1039 Budapest, Család utca 36/a

Tel.: 240-9780, 06-30-934-5480

IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT

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

INGATLAN MEGABÁZIS Bt.

**ELADÓ INGATLANOKAT KERESÜNK
ÜGYFELEINK RÉSZÉRE.**

**Hitelügyintézés, ügyvédi közreműködés,
tanácsadás, ingatlanok vagyonszervi
és biztonságtechnikai szerelése.**

Telefon: 06-70-329-5053

CONVEYER BT.

Konténeres síttszállítás

06 20 9349-570, 06 20 9625-519

**LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI
BONTÁS • RAKODÁS**

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



**Több évtizedes gyakorlattal
TEHETSÉGGONDOZÁS ÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

- oktatás, nevelés, módszertan
- tanulási nehézségek, korrepetálás, diszlexia
- pályaorientáció, pályaválasztás

CSALÁDTERÁPIA ÉS CSALÁDSEGÍTÉS 06-30-327-07-38

**MATEMATIKA korrepetálás
felvételi előkészítés általános iskolásoknak.**

Tel.: 06-30-432-5574

USZODATECHNIKA

Telepítés, karbantartás, téliesítés, szervizelés

Tel.: 06-70-318-3121

Római lakótelepen SZOBA KIADÓ
nem dohányzó személy részére.

Tel: 06-20-342-3718

Munkavédelem és Tűzvédelem

- szabályzat készítés - oktatás - tanácsadás
Kockázatértékelés

Tel.: 06-30-259-66-45

Építési telek eladó Szentendrén
A Bükkös-patak partján 200 négyszögöl
30%-os beépíthetőséggel telek eladó.

Tel.: 30 /552-2035

Tarcsa Lajos

Tetőfedő-ács, bádigos munkát, régi
tetők javítását, fafelületek festését,
fa kivágását vállalja. TÉLEN IS!!!



Tel.: 06-20-32-33-900, 06-20-33-24-660

FORMA SZÉPSÉGSZALON!

ALFAPARF referenciás Szépség Szalonba
fodrásznak hely kiadó, valamint
műkörmösnek asztal kiadó a Római lakótelepen!

Érdeklődni: 06-30-636-58-89

Az Aquincum Általános Iskola **KARBANTARTÓT KERES**
2007. április 1-től, teljes állásban.

Érdeklődni: 368-7818 telefonon
Salakta Péter gazdasági vezetőnél.

Római lakótelepen 28 nm-es iroda átadó.

Mobil: 06-30-560 2155

Solymáron vegyes övezetben 154 négyszögöl telekkel
49 négyzetméteres kő+faház kombinációjú, téliesített
nyaraló eladó. Ára: 25 millió Ft. Tel: 20 9436-521

Kertészmérnök metszést, permetezést vállal.

Hívjon bizalommal!

Erdősi Péter – 06-20-480-6833



Dr. Toldi Implantologia

- **FOGBEÜLTETÉS, IMPLANTÁCIÓ**
- **ESZTÉTIKAI PÓTLÁSOK**
- **FOGSEBÉSZETI MŰTÉTEK**
- **ALSÓ KIVEHETŐ FOGSOR STABILIZÁLÁSA**
- **3DIMENZIÓS IMPLANTÁTUM TERVEZÉS**
- **SZÁJPADLÁS NÉLKÜLI KIVEHETŐ FOGSOR**

Bankkártyát elfogadunk

E-mail: drt@enternet.hu • Web: www.drToldi.eu

RENDELÉS: BEJELENTKEZÉSRE

TELEFON: 368-3850, Fax: 437-0164

www.dentalwellness.hu • e-mail: info@dentalwellness.hu

1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.

Hillstar Ingatlanforgalmazó – Tel.: 06-20-4499-644



Garzon telekkel

Csillaghegyen 45 nm-es, félszuterén,
cirkós garzon 180 nm-es telekkel eladó.
9,5 MFt



Napos ház

Rómaifürdőn 140 nm-es 5 szobás,
duplakomfortos, cirkós ház
900 nm-es osztatlan telken eladó.
32,9 MFt



Kiváló ház

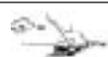
Csillaghegyen 150 nm-es, 3 éves,
5 szobás ház 2 garázzsal
360 nm-es telken eladó.
55 MFt



Csend és nyugalom

Csillaghegyen 20 éves, 240 nm-es,
6 szobás ház 2 garázzsal
610 nm-es telken eladó.
64 MFt

www.hillstar.hu • hillstar@hillstar.hu



Cziniel cukrászda és kávéház

Csokoládé torta másképpen

Ezt a süteményt azoknak a torta kedvelőknek ajánljuk, akik nem szeretik a krémmel töltött süteményeket.



Amerikai csokoládé torta

24 dkg vaját és 24 dkg finom porcukrot habosra keverünk. Hozzáadunk 6 egész tojást és majd ez után 24 dkg olvasztott étcsokoládét.

Amikor ez a habos anyag már szép sima és egynemű, hozzáadjuk a már előre elkészített 14 dkg liszt, 1 egész narancs finom reszelékét, illetve 5 dkg darált mandula keverékét.

Óvatosan, fakanál segítségével összekeverjük és ezt a masszát 24 cm átmérőjű tortaformába öntjük. Lehetőleg teflonozott és alul sütőpapírozott formába simítsuk a masszánkat.

180 C fokos előmelegített sütőbe tesszük, és ha felmelegedett a masszánk – ez kb. 10 perc –, 160 C fokra mérsékeljük a sütő hőfokát.

A sütési ideje hosszú, 55 perc. Ezzel a lassú sütéssel szépen átsül a süteményünk.

Sütés után rácsra borítjuk és hagyjuk kihűlni. Tálalás előtt a felületét forró baracklekvárral kenjük be vékonyan, majd olvasztott keserű csokoládéval vonjuk át az egész tortát.

Szeleteljük és tálaljuk.

A csokoládé...

antioxidáns hatása

A táplálkozástudományi kutatások a borról, valamint a csokoládéről is bizonyították, hogy kismértékű fogyasztásuk előnyös a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében. A vörösbarnában lévő antioxidánsok egy csoportja (polifenolok) megakadályozzák a koleszterin lerakódását az erekben. Tudta-e, hogy bizonyos csokoládéknak nagyobb az antioxidáns-hatása, mint a zöld teának, a vörösbarnának, vagy az epernek? A csokoládé, mint ősi kultikus táplálék, napjainkra a táplálkozástudományi szakemberek és a kardiológusok egyik legizgalmasabb kutatási területévé vált.

Természetes élettani folyamat, hogy szabad gyökök keletkeznek a szervezetben. Fontos szerepük elsősorban abban rejlik, hogy védelmet nyújtanak a szervezetet megtámadó káros mikroorganizmusok ellen. A szabad gyökök tevékenységét egy védelmi rendszer kontrollálja. Ha ez a kontrolláló rendszer zavart szenved, a szabad gyökök elszaporodva károsan befolyásolják az egészséges sejtek működését, és elősegítik az öregedési folyamatokat. Károsítják a DNS-t, a fehérjéket, szénhidrátokat és zsírokat. Ezt a negatív folyamatot viszont megakadályozhatjuk az antioxidánsokkal. A növényi táplálékokban (zöldségek, gyümölcsök) jelenlévő antioxidánsok az utóbbi évtizedekben egyre inkább a figyelem középpontjába kerültek, mivel kiderült, hogy az egészség megővésében nélkülözhetetlenek. Az antioxidánsoknak kitüntetett szerepet tulajdonítanak az öregedés lassításában és egyes betegségek kialakulásának megakadályozásában. Az antioxidánsok egy csoportját képezik a flavonoidok; Szent-Györgyi Albert 1936-ban mutatta ki, hogy a citrusfélékből származó flavonoidok csökkentik a hajszálerek törékenységet és áteresztőképességét.



A csokoládé flavonoidjai

A kakaó, és a belőle készült csokoládé többféle flavonoidot tartalmaz, az egyik fajtájának (catechin) nagy előnye, hogy jól felszívódik. Elsősorban a dagados betegségek és egyes szív- és érrendszeri betegségek kivédésében tulajdonítanak neki nagy szerepet. Igaz, hogy a csokoládé esetében a feldolgozás során csökken a flavonoidok tartalma, de a kíméletes technológiával előállított termékekben ezek nagy része megőrizhető. Mivel az antioxidáns flavonoidok a kakaóban találhatóak, egyértelmű, hogy a gazdagabb kakaótartalmú, minőségi étcsokoládéban magasabb ezen vegyületek mennyisége. A tejszokoládé is tartalmaz ilyen anyagokat, de csak kisebb mennyiségben, s egyes vizsgálatok szerint a tej csökkenti a felszívódásukat. Ebből a szempontból tehát a magas kakaótartalmú étcsokoládé fogyasztása mindenképp előnyösebb, mintha tej- vagy fehércsokoládét eszünk. A csoki antioxidáns vegyületeiről az is bebizonyosodott, hogy megnyújtják a vérárvadás idejét, ezáltal csökkentik a vérrögök képződését, elősegítik az erek ellazulását, így fontos szerepet játszanak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében.

Forrás: www.edestenyek.hu

Böbe recept-túrája

Kedves Olvasóim!

Az élvezhető élethez nem a túlbonyolított, fárasztó és unalmas ételeken át vezet az út, hanem a konyhaművészetben remekelő és alkotó embereken keresztül.

Kóstolj tehát bele a nap fényébe, a föld húsába

A zamatos gyümölcsökbe, a növények erejébe,

A borok vérébe, a kenyér testébe,

a párlatok tüzebe.

Ekkor érezheted, hogy érted van a világ és Te a világért vagy.

Lelkünknek is nagyon jólesik, ha a téli zimankó idején, a farsangra készíthető ételek tervezésekor kinyithatjuk a kamra ajtaját, és szemrevételezhetjük a polcokon sorakozó befőttjeinket. Ugyan melyikkel csinosítsuk, tegyük érdekessé az ételeinket. Vízkereztől hamvazó szerdáig tartó időszak a vigadozás, mulatozás, eszemiszom, bálozás és a különböző karneválok sokasága a jellemző. Ezt követi majd a szigorú böjt. A Karácsonyi ünnepek után a farsanghoz kapcsolódik a leggazdagabb szokáshagyomány. A farsangi mulatságokat a gazdagon terített asztalok jellemzik, sok a húsból készített leves féleség, a különböző sült hússok és az ínycsiklandozó illatokat árasztó édességek, amelyekből egy csokorra valót állítottam össze ízelítőül.

Gombás korhelyleves

Hozzávalók: 25 dkg füstölt hús, 10 dkg füstölt kolbász, 40 dkg savanyú káposzta, 10 dkg gomba, egy fej vöröshagyma, egy csokor petrezselyem, 4 dkg liszt, 2 dl tejjel, 2-3 evőkanál olaj, őrölt bors, pirospaprika, só
A hagymát apróra vágjuk, olajban megpirítjuk, majd rátesszük a kockákra vágott húst, és pirospaprikával szórjuk meg, majd pedig hozzáadjuk a savanyú káposztát. Erre aztán annyi vizet öntünk, hogy ellepje, és fedővel letakarva főzzük. Közben a vékonyra szeletelt gombát kevés olajban megpirítjuk, vágott petrezselyemmel, sóval, borssal ízesítjük. A pirított gombát a káposztához keverjük, felengedjük, és felforraljuk. Világos rántást készítünk, ezzel a levest besűrítjük. Végül beletesszük a felkarikázott kolbászt, valamint a tejjel, még 2-3 percig forraljuk és már tálalható is.

Gyümölcsös pulykanyársak

Hozzávalók: 60 dkg filézett pulykamell, fél üveg őszibarackbefőtt, 15 dkg aszalt szilva, 2 evőkanál szárnyas fűszerkeverék, 1 dl vörösbort, 1 dl étolaj

Az aszalt szilvát vörösbarnában áztatjuk néhány óráig, majd kimagozzuk. A barackokat leszűrjük, lecsepegtetjük, negyedeljük. A megmosott pulykamellet 3-4 cm-es darabokra vágjuk. Hegyezett hurkapálcára tűzzük felváltva őket. Meghintjük szárnyas fűszerkeverékkel, majd az előhevített olajon pirosra sütjük. Szintén rostosra sült zöldségekkel (felezett gomba, uborka, sárgarépa, mini kukorica) körítjük.

Farsangi részeges csirke

Hozzávalók: egy egész csirke, 8 dkg vaj, 3 dl száraz fehérbor, 12 dkg füstölt szalonna, majoránna, őrölt bors és só

A megmosott csirkét kívül-belül megsózzuk, belsejét majoránnával, külső felületét borssal fűszerezzük. Az így előkészített csirkét magas falú tepsibe helyezzük, leöntjük olvasztott vajjal, továbbá aláöntjük a fehérbort. Sütőben, letakarva pároljuk, szükség szerint pótoljuk az elpárolgott bort. Amikor megpuhult, hajszálvékony szalonnaszeleteket borítunk rá, és ropogósra sütjük.

Farsangi fánk

Hozzávalók: 38 dkg liszt, 4 dkg élesztő, 6 tojássárgája, 7 dkg vaj, 8-9 evőkanál tej, 1 evőkanál cukor, 1 kávéskanál rum, negyed citrom reszelt héja, csipetnyi só, olaj, vaníliás cukor, barackíz

Az élesztőből a cukorral, kevés liszttel és négy evőkanál langyos tejjel kovászt készítünk. A tál közepére – amelyben a fánk készül – tesszük a kovászt, köréje a lisztet. Betakarjuk, és langyos helyre tesszük, amíg megkel. A tojások sárgáját a sóval elkeverjük, és a liszthez öntjük, hozzáadjuk az olvasztott vajat, valamint a maradék felforralt, kihűtött tejet. Adig verjük, amíg hólyagos nem lesz (ilyen-



kor már elválik a kanáltól), majd betakarva meleg helyen kelni hagyjuk. Végül lisztezett deszkára borítjuk, és ujjnyi vastagságúra nyújtjuk ki. Ezt követően letakarjuk, és hagyjuk tovább kelni, majd kiszaggatjuk, és forró olajban kisütjük (először fedő alatt, majd a megfordítás után már fedő nélkül). A fánkokról az olajat szalvéta segítségével leitatjuk, majd meghintjük vaníliás cukorral, és barackízzel kínáljuk.

Szalagos farsangi fánk

Egy dl langyos tejjel elmorzsolunk két dkg élesztőt hozzákeverünk négy dkg finomlisztet és kevés cukorral, kovászt készítenek belőle, majd félretesszük.

Négy tojás sárgáját két dkg cukorral simára keverjük, beletesszük egy kávéskanál rumot, kevés reszelt citromhéjat. Közben huszonöt dkg liszttel, egy dl tejjel közepkémény tésztát készítünk, melyhez hozzáadagoljuk a kész tojássárgáját a pihentetett kovászt meg három dkg olvasztott vajat és egy csipetnyi sót. A tésztát jól kidolgozzuk, amíg csak hólyagosodni nem kezd, és míg a kanálról könnyen leválik. Lisztezett deszkán, ruhával letakarva, hideg helyen kelesztjük.

Kelesztés után lisztezett deszkán újjnyi vastagra kinyújtjuk, majd lisztezett szájú vizespohárral, fánkokat szaggatunk belőle. Forró olajban mindkét felüket aranyárgára kisütjük, vaníliás porcukorral meghintjük, baracklekvárral kínáljuk.



**ZOZO SPORT
CSILLAGHEGY
SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT**

TÉL VÉGI AKCIÓK

1039 Budapest, Mátyás király út 5.
Telefon: 06-20-9-552-564

Nyitva tartás: H-P: 10-18, Szo.: 9-13



Fit Forma Stúdió

MONOSTORI ÚT 31.
A KULTURÁLT TESTFORMÁÉRT

**CSAK
NŐKNEK**



CÉGEK JELENTKEZÉSÉT IS VÁRJUK!

Szeretettel várunk mindenkit

MÁRCIUS 8-án

EGY INGYENES NŐNAPI MOZGÁSRA!

www.sportkapu.hu

Egyénre szabott programok szakemberek irányításával

- JÓGA
- CALLANETICS
- KONDICIONÁLÓ EDZÉS
- TESTERŐSÍTÉS
- CARDIO PROGRAM
- CARDIO + MÉREGTELENÍTŐ KÚRA
- AEROBIC / FIT-BOX
- FIN-VITÁL SZAUNA
- INFRASZAUNA
- SZOLÁRIUM
- TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS
- PROTEINBÁR
- HASTÁNC
- SPORTMASSZÁZS
- GYERMEK JÓGA
- SZEMÉLYI EDZŐI SZOLGÁLTATÁS

A TEREMBEN ELTÖLTÖTT IDŐ NINCS KORLÁTOZVA!

AZ ELSŐ BÉRLETVÁSÁRLÁS ESETÉN AZ ELSŐ ALKALOM INGYENES!
VENDÉGEINK A FIN-VITÁL SZAUNÁT INGYENESEN HASZNÁLHATJÁK.

NYUGDÍJASOKNAK ÉS TANULÓKNAK **10%** KEDVEZMÉNY!

1031 BUDAPEST, MONOSTORI ÚT 31. TELEFON: 453-2901

NYITVA TARTÁS: HÉTFŐ-PÉNTEK: 7-22 ÓRÁIG SZOMBAT-VASÁRNAP: 8-16 ÓRÁIG

Új kerékpárbolt a Rómain!



AUTHOR
bicycle
márkaboltt

Ahol olyasmit kap, amit a környéken sehol!

Budapest, III. ker. Kalászi út. 12.
Tel.: 06-70/365-9497

Nyitva: Hétfő - Péntek: 10.00 - 18.00
Szombat: 9.00 - 14.00

www.author-hungary.com

REKLÁMKIVITELEZÉS

Fényreklámok, neon- és cégfeliratok,
tető- és útreklám kivitelezés kompletten,
ENGEDÉLYEZTETÉSSSEL.
Vasszerkezeti munkák.

TÁTRA Kft. – Alapítva 1981.

Tel.: 06-20-9413-878

www.tatra.hu

**Alap számítástechnikai tanfolyam indult
NAGYIKNAK ÉS UNOKÁKNAK is,**

Budapest III., Juhász Gyula u. 2.

Számítógép kezelés, Windows XP, szövegszerkesztés World és Internet.

Tanfolyamok minden napszakban

Tanfolyam ideje: 24 óra

Ára: 20.000,-Ft

Egyéb grafikai és internetes tanfolyamok.

Photoshop, 3DMAX, FLASH DREAMWEAVER

Érdeklődni Csolti Péternél

a **06-209-310-761**-es telefonszámon lehet.

RÓMAI

ÉKSZERSZALON
ÁRUSÍTÁS, KÉSZÍTÉS,
JAVÍTÁS, FOGLALÁS,
VÉSÉS

Vizimolnár u. 29.
Tel.: 242-1850 Nyitva: H-P 14.00-18.00



KÖRNYEZETVÉDELEM

Hízalói társadalom

Nem fogom többet kiejteni a számon, hogy fogyasztói társadalom. Hiszen ez hízlalói társadalom!

Miközben megy az össztársadalmi sírás-rívás a megszorítások és az egyéb viszontagságok miatt, soha nem látott vásárlást produkáltak honfitársaink a Megváltó születése alkalmából. Egyszer élünk!

Romlott? Újrácímkezett? Mít számít? Csak le legyen értékelve. A virsli lehetőleg ne legyen drágább 139 Ft-nál kilónként. Hogy ebből a csomagolás meg a hűtés sem jön ki? Se baj, pakoljuk a szekérbe, mert olcsó. Gondolom, a Nagy Tesóról megjelent könyv is csak növelte a vásárlási kedvet.

És közben híznak, hízlalnak minket. A fogyasztásról legfeljebb ilyen arcom gondoskodnak, mint Norbi és Győzike. Jó nagy hiszti volt a madárinfluenza körül, de a túlsúly és a hozzá kapcsolódó betegségek jelentik az igazi „járványügyi” veszélyt a világ ezen, szebbik felén. A szimbolikus nadrágszíjat meghúzzuk, a valódit egy lyukkal kijebbedjük. Aztán még eggyel. Közben egyre soványabb csajokat mutogatnak nekünk a reklámokban, a nép egyre kövérebb.

Mert bármint el lehet itt adni. Most néhány átcímkező lebukott, de mi lenne itt, ha a hatóságokat nem leépítétek, hanem megerősítétek? Szerintünk a létszámleépítések egyenes következményei a lejárt szavatosságú élelmiszerek forgalmazása és az átsomagolási botrányok (ld. Törökbálint). Számunkra az „árak szabad áramlása” nem azt jelenti, hogy külföldről kamionszámba lehet behozni szemetet az országba (ld. Kiskunmajsa). Az „egyablakos” hatósági rendszer nem jelentheti azt, hogy környezetvédelmi engedély nélkül lehet gumiégetőt építeni. Mikor lesz ebben az országban rend?

Forrás: Szilágyi László, KukaBúvár Online

ÖKOHÍREK

Megérkezett Charlie, a Somogy megyei Vörs korai visszatéréséről híressé vált gólyája, és ez a helyiek szerint azt jelenti, hogy hamarosan kítavasodik. A falu kedvence minden eddigénél korábban megérkezett. Letelepedett megszokott fészkére, a polgármester házával szemközt, a falu főterén. Vörs gólyája társainál rendre két-három héttel korábban, többnyire az országban elsőként érkezik haza. Az idén is így lehet, hiszen még nem kelt híre más gólya megérkezésének.

Kristálybarlang a Citadella alatt

Több mint 20 éve nem találtak olyan „szenzációs barlangot” Budapesten, mint amelyet a Gellért-hegyen az év elején fedeztek föl. Ez is termál-karsztos barlangnak számít, akárcsak a többi fővárosi barlang, ám ezt különleges szerkezete miatt kristálybarlangnak nevezték el. A Citadella-barlang névre keresztelt Gellért-hegyi sziklaüregeben eddig 60 méter hosszú járatrendszert fedeztek fel, és 17 méter mélyre jutottak le. A barlang 65 méterrel van a karsztvíz felett, ezzel magyarázható a szokatlanul enyhe, 18 Celsius fokos hőmérséklete. Meglepően gazdag cseppkövekben, és gipszkristályokban. Ma Budapesten a számításkor szerint 60-70 kilométernyi barlanghálózat lehet, ennek mindössze a feléről vannak konkrét ismereteink. A közeljövőben nem valószínű, hogy a nagyközönségnek is lesz lehetősége megtekinteni a barlangot.

PROGRAMAJÁNLÓ

2007 március, a környezetvédelem hónapja a Francia Intézetben

Immár ötödik alkalommal kerül megrendezésre a környezetvédelmi hónap a budapesti Francia Intézetben. A korábbi évekhez hasonlóan a nagyközönséget is vonzó, mindenkit érintő kérdésekre igyekeznek választ adni a

francia és a magyar előadók. Az érdeklődők előadásokat hallgathatnak és filmeket nézhetnek az éghajlatváltozásról, az energiapolitikáról, a biológiai sokféleségről és a génmódosított szervezetek hatásairól, az árvizekről és megelőzésükről, valamint a környezetvédelmi lobbitevékenységről. A belépés díjtalan. Helyszín: Budapesti Francia Intézet, 1011 Budapest – Fő utca 17.

OLVASNIVALÓ

Ásványvizek könyve

Az ásványvíz mára Magyarországon is a legkedveltebb szomjoltó itallá vált, ennek ellenére még nem született olyan kiadvány, amely eligazítaná a fogyasztót a bőséges választékban. A hiánypótló mű megírására és megjelentetésére az Aquaprofit Zrt. két tulajdonosa, Nádasi Tamás és Udud Péter vállalkozott.

Ha ma egy átlagembertől megkérdezzük, mi a különbség az ásványvíz, a forrásvíz, az ivóvíz, a gyógyvíz és szikvíz között, a legtöbben kellemtlenül érezhetik magukat, hiszen annak ellenére nincsenek tisztában a vízfogyasztás egyik legalapvetőbb kérdésével, hogy rendszeresen választanak ilyen palackokat az üzletek polcairól. Még hozzá nem is keveset: a tavalyi statisztikák szerint minden magyarra 70 liter megvásárolt ásványvíz jutott, amely az alkoholmentes italok között a legnagyobb mennyiséget jelenti. És a tendenciák azt mutatják, hogy a fogyasztás növekedése néhány éven keresztül még biztosan tovább folytatódik...

A szerzők elmagyarázzák az olvasóknak, hogyan kerül a víz a föld alá, miként hozzák a felszínre, hogyan csomagolják, de azzal a kérdéssel is foglalkoznak, hogy mennyire fontos megóvnunk vízkészleteinket. Beavatnak a vízfogyasztás történetébe, az emberi test és a víz kapcsolatába, és részletesen felsorolják az ásványvizekben található összetevő ismérveit, tulajdonságait. A könyv összegyűjti és kategorizálja a Magyarországon kapható természetes ásványvizeket, forrásvizeket és gyógyvizeket, valamint a világ különböző tájairól származó, legismertebb import vizek között is elkalauzol minket.

Március a böjt hava. Vegyi szennyeződések is felelősek az elhízás terjedéséért?

Becslések szerint 2006 augusztusában a túlsúlyos emberek száma elérte az 1 milliárdot és ezzel meghaladta a mintegy 800 millió éhező számát. A legújabb kutatások szerint a környezetünkben lévő és a szervezetünkbe kerülő vegyi szennyeződések is felelősek az elhízásért. A kövérség nem csak esztétikai kérdés, hiszen növeli a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri, valamint a dagadt megbetegedések kialakulásának esélyét. Hazánkban világvizonylatban is magasnak mondható a túlsúlyos, illetve elhízott személyek mintegy 50 százalékos aránya. Az elhízás okaként a sajtóban csak a falánkságot és a modern társadalmakra jellemző elhunulást említik, megoldásként pedig a diétát és a mozgást javasolják.

2006 szeptemberében elkészült Nagy-Britannia „kövérségtérképe”, amely alapján az ipari területeken élő lakosság volt a legkövérebb.

Az elhízás két fő kiváltó okának (túlzott energiabevitel és kevés mozgás) fontossága bizonyított, azonban a többi lehetséges kiváltó okot eddig nem vizsgálták kellő alaposítással, így feltételezhető azok alulértékeltége. Testünk működésének szabályozásában és fenntartásában kiemelt szerepe van a hormonoknak, ezek mennyiségének megváltozása akár az elhízást is kiválthatja.

Angol kutatók szerint az elhízás elterjedéséért a mérgező vegyi anyagok tehetőek felelőssé. A különféle állatok termékenységére bizonyítottan káros hatással levő vegyi anyagok a hormonháztartás működését is befolyásolják, így feltehetően a testsúly szabályozására is hatással vannak.

A szervezetünket érő különféle vegyi anyagok egy része a zsírszövetekben raktározódik el. A fogyás alatt a zsírszövetek összehúzódnak, és a véráramba bocsátják a bennük felhalmozott egészségkárosító anyagokat. A fogyás eredményeként emelkedik a testben a vegyi anyagok koncentrációja, ami miatt a vérben drasztikusan csökken az anyagcsere szabályozásáért felelős tiroid hormon koncentrációja.

Az ipari szennyezőanyagok egyik fő hatása a szimpatikus idegrendszer működésének befolyásolása. Ez a rendszer felelős egyes, az éhség elfojtásáért is felelős hormonok (pl. adrenalin és noradrenalin) kibocsátásáért. Ezek a hormonok a testmozgás iránti vágy növelésében is szerepet játszanak és a testhőmérsékletet is megemelik, így fokozva a szervezet energiafelhasználását.

A vegyi szennyezők fontos szerepet játszanak az allergia kialakulásában és súlyosbítják az emiatt jelentkező krónikus gyulladásos állapotot. A szervezet krónikus gyulladásának fontos szerepe lehet a túlsúly kialakulásában és fokozódásában. A gyulladásos állapot a szervezetben vegyi szennyező felszabadulását okozza, így gátolva – az alig egy évtizede felfedezett – leptin nevű hormon működését. A közelmúltig mindenki úgy gondolta, hogy a zsírszövet csak a felesleges energia tárolását szolgálja. A leptin azonban elsősorban nem azért érdekes, mert hatással van a táplálkozásra, az anyagcsere és a zsírraktározásra, hanem azért mert csak a zsírszövetekben képződik.

A vegyi szennyeződések következtében kialakuló gyulladás egy védelmi reakció a mérgeanyag jelenléte ellen. A zsírnak szintén védelmi szerepe van. A zsír az állatkísérletekben méregraktárként szolgál, segítve a túlélést. Lehetséges, hogy, az elhízás egy alkalmazkodási forma a szervezetünket érő vegyi anyag-szennyezés kivédésében. Az elszennyezett világhoz való alkalmazkodás ezen formája azonban rontja az életkilátásokat. A gyorsabb fogyás érdekében az erősen csökkentett mértékű energiafelvételre vonatkozó javaslatok pedig csak tovább rontják a helyzetet.

A vegyi szennyezések következtében fellépő egészségügyi problémák gyakran hosszú ideig észrevétlenek maradnak. A klórozott szerves vegyületek mellett hormonális hatásúak miatt más vegyi anyagokat is összefüggésbe hoztak az elhízás terjedésével. A szerves foszforsav-észter típusú rovarirtó szereket folyamatosan vonják ki a forgalomból mérgező hatásuk miatt, de még néhány évvel ezelőtt is széles körben alkalmazták ezeket például a szúnyogirtások során. A PVC lágyítására használt egyes ftalát-vegyületek is hormonális hatásúak, emiatt néhány típusuknak a felhasználását a játékokban az előző években tiltották be az EU-ban. Mindennapi használati tárgyaink (például műszaki cikkek, textíliák) nagyobb részét bromozott égésgátló szerekkel kezelik. Ezek a nehezen lebomló, a pajzsmirigy és az ösztrogén működését befolyásoló vegyületek mindannyiunk szervezetébe bejutnak és már a magzatokból is kimutathatóak. A dízelautók kipufogógázában is jelentős mennyiségben megtalálható – egyik szennyezőanyag a benz(a)pirén. Állatkísérletekben hízást idézett elő változatlan táplálékfelvétél mellett. A nehézfémek közül leginkább az elemek és akkumulátorok alkotóiként elterjedt ólom és kadmium szerepe is valószínűsíthető a testsúly megnövekedésében. A foszforműtrágyák gyakran jelentős nehézfém-szennyezéssel rendelkeznek. A nehézfémek a talajból a növények közvetítésével könnyen az élelmiszereinkbe, így végső soron szervezetünkbe kerülnek.

Forrás: www.vegvireakcio.hu

Az oldalt szerkesztette: Szűcs Boglárka



Civil Híradó

Kerekasztalnál gátügyben

Bús Balázs polgármester és Szabó Magdolna alpolgármester asszony invitálta az asztalhoz a Római-part jelenében és jövőjében közvetlenül érintett civil szervezeteket és az ottani vállalkozókat, hogy megismerjék azt a kockázatelemző tanulmányt, amely a Római-part illetve a Királyok útja - Nánási út jelentette partszakasz vonalában felépíthető mobil gát védelmi hatásait vizsgálja. Szinte napra pontosan egy évvel ezelőtt a Rómaifürdő SE az Aquincum Általános Iskolában hívott össze egy ennél népe-sebb fórumot ugyancsak gát témában, de akkor a gát elhelyezésére esett a hangsúly, pontosabban, hogy a megépítendő védmű közvetlenül a parton, vagy a Nánási, Királyok útja vonalon húzódjon majdan. Akkor, megismerve a két változat tervét, a jelen lévők nagy többsége a part menti gát mellett voksolt, belátva, hogy csak ez mentheti meg a Római-partot a végső leépüléstől. Ott is, és azóta több fórumon elhangzott, a vízi életre, a parti rekreációs lehetőségekre nem a luxusszállók, hotelek, wellness-birodalmak, a lakóparkok jelentenek veszélyt, inkább azok a felelős döntéshozók, akik az elmúlt években nem mertek, vagy nem akartak kiállni a Római-part mellett, holott erre lehetőségük lett volna. Az egy évvel ezelőtti civil fórum és azt követő rekordot döntő árvíz készítette a helyieket összefogásra, és így megalakulhatott az Egyesület a Római-partért nevet viselő civil szervezet, deklarálva az összefogást a sportszervezetek, az itt

élők és itt vállalkozók összefogását, hirdelve, hogy nem egymás ellen, hanem egymás mellett kívánnak küzdeni egy szebb, élhetőbb Római-partért. Ennek szellemében gyűjtött össze a szervezet 3.500 aláírást a parti gát mellett, és juttatta el azokat a Fővárosi Közgyűlés elé. Ennek ellenére, vagy talán éppen ezért a parti gát ellenében az a leginkább hangzott, hogy ezzel a beruházással a part fejlesztésébe eddig befektető vállalkozók, ingatlanulajdonosok vagyona gyarapszik. Hangzatos, jól használható időhúzásra, és elfedi a lényegét: évenként két árvíz mellett pusztulásra van ítélve a part. De most megüzente a főpolgármester úr, hogy leül tárgyalni kerületünk polgármesterével, de előtte legyen egyeztetés, véleményezés a tervek körül. Összejött hát újra – szűkebb körben - ugyanaz az a csapat, ugyanazokkal a szakértőkkel, érdekeltekkel, és mindenki elmondta ugyanazt a véleményét. Bús Balázs polgármester hangsúlyozta, az árvízi védekezés a Fővárosi Önkormányzat hatáskörébe tartozik, a végső döntés meghozatala is őt illeti, s a finanszírozás is rá hárul. Az önkormányzat a Római-part funkcionális hasznosítását lehetővé tevő megoldás mellett kötelezte el magát. A polgármester sürgette, hogy a Fővárosi Önkormányzat hozzon döntést a gát pontos helyéről és még az ideai költségvetésében különösen el forrást a védmű megtervezésére. És most várjuk *Demszky Gábor* főpolgármester urat.

Fehér



Családias magán napközi a Római-parton!

Várunk kisiskolásokat a környék iskoláiból.

- Egyéni foglalkozás
- Angol (akár minden nap)
- Sportolási lehetőség (szállítással)

Érdeklődni a **06-30-491-9150**-es telefonszámon lehet.



Olvasói levél

... és még mindig a víz és a part!

Ötvenkét éve élek Római-fürdőn, őseim az egyik legrégebben ide települt családok közül valók, ezért veszem magamnak a bátorságot, hogy *Linder György* vadevezős (Mobil a Rómain? december 29., *Gyalogáldozat*, február 2.) és *Egri Gábor* egyesületi alelnök után (Mobil gátat a Rómaira!, január 11.) én is megszólaljak. A cikkek a Népszabadság hasábjain jelentek meg először, majd később a Római-parti Hírekben is.

Jómagam Linder György pontos, tárgyilagos összefoglalójával értek egyet. (Nekem sajnos nincs ilyen jó írói vénám – csak a szív húrjait pengetem ezzel a mostani elmélkedéssel.)

Római-fürdő az elmúlt néhány évet leszámítva maga volt a paradicsom, ahol a régiek mindig békében éltek a természettel. Hiába ők tudtak valamit, amit a maiak nem! Az árvizet a folyó velejárájának tekintették, mert mindig csak az üdülőket és a csónakházakat érintette. A baj ott kezdődött, amikor a természettel való egységet megbontotta az ember. Úgy tettek, mintha a folyó nem is létezne, a csónakházak és az üdülők helyére építkeztek, építkeznek. Hogyan tehetik ezt meg? Mindnyájan tudjuk, hogy (finoman szólva is) ügyeskedés nélkül nem lehetne. A víz azonban ha jön, nem díjazza az ügyeskedőket, itt még mindig ő az úr!

Tanulmányt folytattam öt óvodás körében. Megkérdeztem tőlük, építenének e házat a vízpartra? Négyen válaszolták, hogy oda nem, mert „kiöntene minket”. Mitől veszítjük el felnőtt korunkra az óvodások bölcsességét?!

A jelenlegi nyúlógátat az 1965-ös áradáskor (s nem az '50-es években, ahogy Egri Gábor fő egyesületi alelnök írta, és nem a Szentendrei út miatt) húzták a település megvédésére. Római-fürdő lakosságát ugyanis soha nem bántotta a víz (kivéve az 1945-ös jeges ár idején, amikor a lebombázott hídnál feltorlódtott jégtáblák hirtelen olvadása okozta a víz szétterülését), mert a telep távol a parttól a Nánási út *mögött* helyezkedett el.

Akik ma a gát elé építkeznek, azok tudva és akarva, felnőtt emberek módján, a maguk kárára vagy előnyére döntöttek arról, amiért most jajveszékelnék. (Először építkezünk, azután védünk?) A mélygarázskok építésére pedig már nincsenek is szavak, az abszurd kategória. Nem lehet ép ésszel megérteni, hogy miért dönt valaki úgy (engedéllyel vagy sem), hogy szívesen ül (minimum) négyévente a nappalijában a kanapén derékig érő vízben! Ez nyilván egy új generáció speciális igénye. Emberileg persze sajnálom őket, de erre hatóságilag nem lettek kényszerítve! Az azonban, hogy közben módszeresen tönkreteszik az épített- és természeti környezetet, az már nem magánügy! Igen, fájdalmas látvány, ahogy eltűntetik a jól ismert miliót, ahogy csökken a zöld terület. Nem kell jönnök lenni, hogy ez fog folytatódni majd a csillaghegyi partszakasszal is, és ami még inkább féltő, hogy egyszer csak megmondja nekünk valaki, aki egyesületet alapít „ÉRTÜNK”, hogy miért lesz jó nekünk, ha a Kiserdő-Camping helyén is *lakópark* épül! Lám, lám! Így lesz a rablóból pandúr! Római-fürdő mai megmentői?!

Olvashattunk Egri úrtól a csodatévő gátról is, hogy mi mindenre jó még. Szerintem pedig a tisztaságra az állandóan jelen levő utcaapró lenne a megoldás (akiket ma egyáltalán nem látni), a személtáladák fölhelyezése, a terület befűvezése, padok elhelyezése, parkór- és rendőri jelenlét azért, hogy aki ide csak szórakozni jár, az ne rongáljon. Az építkezők pedig a sített ne a partra dobják, a kertekből a leveleket ne ide hozzák, a meglévő épületeket mesterségesen ne rohasszák stb. stb. sorolhatnám! (Csak csöndesen jegyzem meg, hogy Leányfalu partjánál, ahol szintén kiönt a víz, és nem emeltek gátat, példás rend és tisztaság uralkodik. Igazi élmény ott járni! Ó vajh ők, hogyan csinálják? Mi még odáig sem jutottunk el, hogy az autóforgalmat tiltó tábláknak érvényt szerezzünk!)

Ráadásul baj van a Duna „összeszorításával” a mederhez közeli gátakkal, mert nagyon könnyen előfordulhat, hogy ha sok helyen élnek majd ilyen huncutsággal, akkor a belvárosnál, a Parlamentnél fog kiönteni. Arról nem beszélve, hogy a mobil gát *arany* árban van, és ez megint csak üzlet valakinek. A nyúlógát megerősítése ennek csak a töredéke, s ha ezt megteszik, teljes védelmet élvez ismét a telep!

Nem hiszem, hogy a széllal szembe lehet... Csakhogy Római felett nem szél, hanem orkán teker! Gátat ne a Duna vízének, hanem a helyhez- és tájhoz nem illő tömeges építkezésnek vessünk!

„A legnagyobb élvezet nem az, ha tönkretesszük a természetet, a környezetünket, hanem ha meghagyjuk!”

Schnitta Andrea

HARMÓNIA REKREÁCIÓS PROGRAM GYEREKEKNEK

Kedves Szülők és Gyerekek!

Idén indult rekreációs programunk keretén belül

várjuk általános iskolás gyerekek jelentkezését.

Célunk:

- hogy a programban résztvevő gyerekeknek segítsünk megismerni,
- **elfogadni és megszeretni önmagukat**
- hogy megtanítsuk őket a helyes táplálkozásra
- hogy olyan rekreációs módszerekkel ismertessük meg őket, melyek védelmet nyújtanak a mindennapok negatív kihívásai ellen

Foglalkozásaink:

Aquafitness (vízi torna) Vízművek Rt. Víztelepe, III. ker., Királyok útja 289.

Thera-ball (nagylabdás torna). III. ker., Bárczi Géza u. 2. (Általános Iskola)

Foci III. ker., Váradi u. 15/b (Általános Iskola)

Hastánc III. ker., Bivalyos u. 59.

Felnőtt aquafitness és Thera-ball foglalkozások

Egyéb rekreációs eszközök (pl. barlangtúra, kenutúra, lovaglás, stb.) az egész családnak

A jelentkezés folyamatos, **AZ ELSŐ FOGLALKOZÁS INGYENES!**

06-70-239-6329 (HÉTVEGÉN IS HÍVHATÓ) www.tlh.hu



CSOMAGTARTÓK

MINDEN TÍPUSÚ NYUGATI AUTÓRA IS



Bp., XIII. Jász u. 62.
Tel.: 330-6395, 237-0890
Nyitva: H-P 9-16 óráig
Tekintse meg honlapunkat:
www.csomag tarto.com



KÍNÁLATUNKBÓL:

- KERÉKPÁRTARTÓK
- CSOMAGTARTÓ
- TETŐBOXOK BÉRELHETŐK
- SÍLÉCTARTÓK
- AUTÓMAXI KÉPVISELET
- MIKROBUSZOKRA CSOMAGTARTÓK ÉS SZÁLANYAG SZÁLLÍTÓK KAPHATÓK



Használt csomag tartók
visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK

 **PROJEKTORRENT.HU**
a megbízható partner projektorbérletben
www.projektorrent.hu

Esküvőre • Prezentációra • Rendezvényre

PROJEKTORT BÉRELNE?

Hívja ügyfélszolgálatunkat!

454-7000



3M
SONY

A NOE és a Bringóhintó rendezésében:



TAVASZVÁRÓ KŐLYÖKNAPOK

2007. március 24-25. 8-18 óráig.

Minden család annyiszor 10% kedvezményt kap a bringóhintónál kölcsönözhető járművek kölcsönzési díjából, ahány gyermekkel érkezik.

Bringózás után minden család sorsoláson vesz részt, ahol értékes nyereményeket sorsolunk ki.

Fődíj: Családi hétvége, félpanziós ellátással a HOTEL JUVENTUS felajánlásával.

A helyszínen ingyenes kézműves foglalkozás, rajzverseny, lufihajtogató bohóc, valamint kedvezményes arcfestés és ugrálóvár várja a gyermekeket.



Bringóhintó



JUVENTUS HOTEL



Várjuk Önt a Bringóvárnál,
a 26-os autóbusz „Szállodák” megállójánál.
Info: www.bringohinto.hu • Tel.: 329-2073

DEKORÁGI

Batikolt Papírból készített

Különleges dekorációk, alkalmi kompozíciók
Esküvőre, ballagásra, rendezvényekre

Egyedi díszcsomagolások...

Órbánné Pápai Ágnes,

Tel: 242-3220; 06 30/327-8686

E-mail: dekoragi@freemail.hu

Honlap: www.papirdekor.hu



Mi okozza a csonttritkulást?

Ez az alattomos kór nem az öregség egyenes következménye! Megjelenése, mértéke egyenként és életkoronként változó. Befolyásolja a genetikai hajlam, az életmód, a lelki egyensúly, de jelentős mértékben meghatározók a táplálkozási szokásaink.

A fehér cukor, a sütemények, a foszfortartalmú édesített üdítők, a koffein tartalmú kólák, a tartósított húskészítmények, a fehér lisztből készült tészta, péksütemények, a különböző adalékanyagok mind gátolják a csontépítés folyamatát. Az említett étkek az úgynevezett kalcium-rabló táplálékaink. A csontanyagcsere, a csontépülés azonban nem csak a kalcium beviteltől függ. Fontos a megfelelő nyomelem ellátottság, a vitamínpótlás, ez esetben a C, a B, a D és a K vitaminok, az antioxidánsok és a folsav jelenléte.

Iktassunk étrendünkbe különböző magvakat – mint szeszám, a dió, a mandula, a napraforgó és a tökmag. Ha szükséges, úgy figyeljünk az elfogyasztani kívánt mennyiségre, mert bőrünk, májunk, epénk érzékeny lehet az olajos magvakra. Mindenkinek ajánlható a nyers saláták fogyasztása. Télen főleg a repa és káposzta, a sok gyümölcs, melyek vitamintartalma figyelemre méltó. De nélkülözhetetlenek a csontépüléshez a szójacsíra, a rozs, a lenmag, a tönkölybúza és a tofu fitoösztrogénjei. Mindenkinek figyelmébe ajánlom a csicseriborsókrém felfedezését. Ez egy májkrémjellegű tofu – azaz szójatúró készítmény, franciás vagy csicseriborsós ízesítéssel.

Ne feledkezzünk meg a hüvelyesek fogyasztásáról sem. Ugyanis a lencse, a sárgaborsó és a bab kiemelkedő kalcium és nyomelem tartalmuk révén jelentős csontépítő tulajdonsággal bírnak. Tudnunk kell azt is, hogy a fiatalabb korosztály csontozatának megtartásában segít a természetes ösztrogén szint. A kor előrehaladtával ez drasztikusan lecsökkenhet. Ráadásul szervezetünk regenerálódó képességének csökkenésével is számolnunk kell. Ellensúlyozandó a tudatos táplálkozás mellett, próbáljuk megőrizni a lelki egyensúlyunkat is. A napi rendszeres fizikális és szellemi tréning sokkal hatékonyabb az alkalmi tevékenységeknél. Elgondolkodtató a pozitív életesemények szerepe, a szeretetet adni és kapni, a valakihez, valamihez, valahova tartozás tudata. Felelősek vagyunk az egészségi állapotunkért, hát tegyünk is érte, illetve önmagunkért képességeink, lehetőségeink szerint.



Síkvíz után szlalom kajak

Az első szlalom pálya Magyarországon

Magyarország nagyhatalomnak számít a síkvízi kajak-kenu szakágban, hiszen sportolóink sikert-sikerre halmoznak. Azonban az Athéni Olimpián, a harmadik legnagyobb nézettséget produkáló szlalom versenyeken nem volt magyar induló, akinek szoríthatott volna a lelkes szurkoló tábor. Talán ennek oka, hogy Magyarország nem rendelkezik olyan folyó vizekkel, ahol megfelelően fel tudnának készülni a vállalkozó szellemű sportolók

E hiányosság, vagy nevezhetnék hátrány kiűszöbölése végett érkezett hétfő este hazánkba Jean-Michel Prono, aki a Nemzetközi Kajak-Kenu Szövetség Szlalom bizottságának elnöke. A cél az, hogy ha a Pekingi Olimpián nem is, de a 2012-ben, Londonban megrendezésre kerülő Olimpián már legyen magyar résztvevő a szlalom versenyeken. Az előzetes tervek szerint, az első gyakorló pálya Szentgotthárdon épül fel, amely munkálatainak kedd reggel már neki is kezdtek Prono Úr irányításával. A Lápics folyó tűnik a legalkalmasabbnak arra, hogy ennek a pályának otthont adjon. Igaz, a sodrás még nem megfelelő, de ez már csak napok kérdése. A folyóba precízen kiválasztott köveket, szikladarabokat helyeznek el annak érdekében, hogy a



sodrást felgyorsítsák, valamint olyan területeket alakítsanak ki, amelyek megfelelőek lehetnek a felkészülés szempontjából.

Az így kialakított pálya tökéletes helyszínt nyújt majd az alapok elsajátításához. Jean-Michel Prono elmondása szerint: „Az ilyen szintű pályákból hiány van Európában, hiszen a szlalom pályák többségében a nagy sodrású folyókon helyezkednek el, pedig még a profiknak is szüksége van arra, hogy lassabb vízben is gyakorolják a fortélyokat. Örömmel üdvözöltem a kezdeményezést, hogy Magyarország is fel szeretne zárkózni a szlalom szakág élvonalába, ezért is vettem szívesen a felkérést, hogy segítsék kialakítani az első pályát.”

Természetesen ez még csak az első lépés annak érdekében, hogy a síkvízhez hasonlóan ebben a szakágban is vezető pozíciót vívjunk ki, de ahogy a kajak.

Védooltás a sokunkat fenyegető nemi szervi szemölcsök ellen

Százezernél is több beteg fordul orvoshoz hazánkban évente a nemi szervi szemölcsök, a condylomák okozta súlyos panaszokkal. Jó hír azonban, hogy mostantól a rendkívüli testi és lelki terhekkel járó betegség kifejlődése is megelőzhető az – elsődlegesen a méhnyakrák kialakulása elleni védőoltás-ként megismert – HPV vakcinával.

A nemi szerveken esetenként fürtszerűen is jelentkező szemölcsök az életet ugyan nem veszélyeztetik, de rendkívüli módon rontják az érintettek életminőségét, komfortérzetét. Sajnos, nemcsak elviselésük, hanem ellátásuk is embert próbáló feladat - mind a beteg, mind orvosa számára. A baj ugyanis az esetek közel 60%-ában visszatér, illetve gyakran nem is reagál az alkalmazott terápiára. Ha ehhez hozzáveszünk, hogy a bőrgyógyászok, nőgyógyászok, urológusok rendeléseinek becslések szerint százezernél is több condylomás beteg fordul meg évente, érzékelhetjük a probléma komolyságát.

A condyloma a világszerte leggyakrabban előforduló szexuális érintkezéssel terjedő humán papillóma vírus okozta betegség. Tünetei a fertőzést követően általában hónapokkal később alakulnak ki: a nemi szerveken, a gáton, a lágyékban, a végbélnyílás környékén jellegzetes bőrszínű, szemölcsös növedékek jelentkeznek, melyek száma és nagysága igen változó lehet. A fertőzés úgy következik be, hogy a vírus a szexuális együttét során a nyálkahártyán, bőrön kialakuló apróbb sérüléseken keresztül behatol a hám alapi sejtrétegébe, ahol hosszabb-rövidebb ideig nyugvó állapotban marad, majd szaporodásnak indul. (A HPV fertőzés terjedését a gumióvszer használata sem védi ki teljes mértékben, bár használata kétségtelenül csökkenti annak esélyét.

A vírus szaporodása a hámszövetben növedék letkezését váltja ki, ugyanakkor ezt a folyamatot - miután nem jár sejtpusztulással - az immunrendszer nem érzékeli, és immunválasz sem fejlődik ki. A nemi szervi szemölcsöktől tehát csak orvosi segítséggel lehet megszabadulni. A condyloma kezelésére használatos eljárások egy része fájdalmas műszeres beavatkozás (égetés, fagyasztás, lézeres eltávolítás, kimetszés), másik része kellemetlen mellékhatásokkal járó kémiai roncsolás (sejtosztódást gátló szerekkel, ecetsavval). A makacs, kezelésre rosszul reagáló, visszatérő esetekben a helyi immunválaszt serkentő szer lehet hatásos; ez azonban egyelőre igen költséges. További terápiás gondokat okoznak a hüvelyben, húgycsőben, végbélben kialakuló növedékek. Különös figyelmet kell fordítani a terhesek ellátására, akiknél számos eljárás nem alkalmazható, ugyanakkor a kezeletlen esetekben az újszülött megfertőzésével kell számolnunk, ami nemcsak nemi szervi, hanem a gégeében kialakuló szemölcsök veszélyét is rejtheti. Ezek a légúti szemölcsök, bár jóindulatú daganatnak számítanak, hosszútávon veszélyeztetik a gyermek életét - akár a légutak esetleges elzáródása, akár a műtétek szövődésének révén.

A condylomák kialakulásának azonban elejét vehetjük! A december közepe óta hazánkban is kapható HPV vakcinával ugyanis nemcsak a méhnyakrák, hanem a nemi szervi szemölcsök kifejlődése is megelőzhető.

A négy komponensű oltóanyag kimunkálásakor a kutatók azt a célt tűzték maguk elé, hogy hatékonyan megelőzzék a humán papillóma vírus által kiváltott leggyakoribb megbetegedéseket. A jelenleg elérhető védőoltás a méhnyakrák 70%-ért felelős 16-os és 18-as HPV-típusok mellett a condylomák több mint 90%-ért felelős 6-os és 11-es típusok ellen is védelmet nyújt. Tehát, akik ezt az oltást megkapják, szinte teljes biztonsággal elkerülhetik a súlyos testi és lelki megpróbáltatásokkal együtt járó nemi szervi szemölcsöket.

Dr. Tisza Tímea – bőrgyógyász
Magyar Egészségvédelmi Alapítvány

Élő Duna kampány mellé állt Kolonics György

2007. február 8-án sajtótájékoztató keretén belül jelentették be, hogy Európa jelenlegi legjelentősebb környezetvédelmi beruházásával kapcsolatos lakossági tájékoztatásban a kétszeres olimpiai bajnok, Kolonics György is kulcsszerepet vállal. 2007. február 8-án szimbolikus helyszínen, a Központi Szennyvíztisztító Telep területén, szinte közvetlenül a Duna mellett tartott sajtótájékoztatón jelentette be Kolonics György, hogy bekapcsolódik abba a lakossági kampányába, melynek célja az ÉlőDuna projekt, Európa legnagyobb környezetvédelmi beruházásának megismertetése a fővárosiakkal. Az Európai Unió Kohéziós Alapja által támogatott program célja egyfelől megteremtteni a Duna 95 százalékos biológiai tisztíthatóságának infrastrukturális feltételeit, másfelől megismertetni a lakossággal a környezeti terhelés csökkentésének fontosságát. „1982 óta, amióta először vízre szálltam, kb. 90.000 kilométert kenuztam, és ennek közel 90 százalékát a Dunán, illetve a Kis-Dunán. Testközelből érzem, hogy mennyire nagy szükség van egyfelől a folyó megfelelő tisztítására, másfelől pedig részünkről, lakosok részéről egyfajta szemléletváltásra.”- mondta „Koló”. Ahogy az

az eseményen elhangzott, a környezetvédelmi beruházások természetesen önmagukban nem jelentenek tökéletes megoldást. Ahhoz, hogy csökkenteni lehessen a környezeti terhelést, mindenképpen szükség van a budapestiek részéről egy környezettudatosabb gondolkodásmód kialakítására, melynek része, hogy az egyén érezze saját felelősségét a vízzel való takarékoskodás, illetve a keletkező szennyvíz mennyiségének csökkentése terén. A kétszeres olimpiai- és tizenegyszeres világbajnok kenus elmondta, hogy pillanatnyilag sajnos nem merné a gyerekeit beleengedni a Dunába, de remélhetőleg a projekt megvalósításával, illetve a környezettudatos hozzáállás elterjedésével megszűnik ez az állapot. A projekt célja tehát nemcsak a szennyvíztisztítás infrastrukturális hátterének megteremtése, hanem a víz védelme és a szennyvíz mennyiségének csökkentése.





PLATÁN KÖNYVTÁR

KÖLCSÖNZÉSI IDŐ:

HÉTFŐ: 10-18-ig,

KEDD: 10-19-ig,

SZERDA: SZÜNNAPI,

CSÜTÖRTÖK: 10-19-ig PÉNTEK: 12-18-ig
minden hónap első szombatján: 10-14-ig

1031 Budapest, Arató Emil tér 1. (Bejárat a Kadosa utca felől)

Tel.: 439-0936, fax: 368-7093 • www.patankonyvtar.hu

RENDEZVÉNYEK

2007. március 03-án, szombaton 11 órakor

IRODALMI KAKAÓHÁZ

Találkozás *Berg Judittal* a Rumini c. regény szerzőjével. Tengeri kaland, mesebeszélgetés és barangolás a képek között. Játékos mesedélelőtt gyerekeknek.

2007. március 03-tól március 20-ig

Kálmán Anna meseillusztrációinak

(Berg Judit Rumini c. könyvének illusztrációi)

KIÁLLÍTÁSA

*

www.platankonyvtar.hu • platan-r@kszki.obuda.hu



ÓBUDAI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

1032 Budapest, San Marco u. 81.

Tel/fax: 388-73-70, 388-23-73

E-mail: infi@omk.hu Honlap: www.omk.hu

San Marco Galéria

Március 9. péntek 18,00 óra

A „varázslatos nő” című csoportos kiállítás megnyitója

A kiállítás március 23-ig

hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

Előzetes egyeztetéssel ettől eltérő időpontban is megtekinthető.

Évfordulók

Battyány rajzpályázat

A rajzpályázat zsűrizése és kiállítás a beküldött pályaművekből.

Kiállítás megnyitó:

március 13. kedd 17,00 óra

március 22-ig hétköznap 9-20 óráig.

San Marco Színpad

Varázslatos vasárnapok

Előadássorozat óvodás, kisiskolás gyerekek és családjuk részére.

Március 11. 10,00 óra

Hangszervarázs I. Rézfúvósok (trombita, kürt, harsona és tuba)

„Csak a szíve legyen fiatal...”

Színházi bérlet nyugdíjasoknak

Március 21. szerda, 10,30

„MINI SASS” SASS JÓZSEF

KABARÉJA

Zenés – mesés színház

Óvodás és kisiskolás bérlet

Március 28. szerda 10,00 és 14,30 óra

A BOLOND KALAPJA – a Holló

Együttes zenés mesejátéka

Klubok

Művészetbarát Klub

– március 23. péntek 17,30 óra

„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub

– minden kedden 10,00-14,00 óráig

Ingyenes Életmód Tanácsadás

– hétfőnként 17,30-20,30 óráig

Tájak Korok Múzeumok Óbudai Klubja

Klubvezető: Dr Tóth József, 355-9830

Babaváró – március 16., 30. péntek

16,00-17,00 óráig

Baba-Mama Klub – március 12., 26.

hétfő 10,00-12,00 óráig



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

Bp. III. Kiskorona u. 7.

Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376

E-mail: info@obudaitarsaskor.hu www.obudaitarsaskor.hu

Március 1., csütörtök 19 óra

Március 8. csütörtök 19 óra

MIBŐL LESZ A CSEREBOGÁR,
avagy főiskolások

Puccini: Gianni Schicchi

című operáját próbálják, majd előadják

Március 2., 3., 4. 19 óra

IFJUSÁGI KORTÁRS ZENEI HÉTVÉGE

Március 5., hétfő 19 óra

Emlékhangverseny

PEGE ALADÁR tiszteletére

Március 9., péntek 19 óra

NŐ AZ IDŐBEN

Ráckevei Anna mondja Falcsik Mari

verseit, zenél Kováts Kriszta

Március 12., hétfő 19 óra

Operamesék: A hét ajtó titka

Hatodik ajtó - Könnyek tava

BÁNAT, SZOMORÚSÁG, SÍRÁS

Március 19., hétfő 19 óra

HA MENNI KELL - EL CAMINO

Papp János zarándoknaplója

Felolvasóest vetítéssel

Március 23., péntek 19 óra

BUDAPEST RÁGTIME BAND

Március 26., hétfő 19 óra

ÉSZAK-FOK, TITOK

Papp János lappföldi naplója

KLUBOK, KÖRÖK

FOTÓKLUB - péntekenként 17 órakor

KOMOLYZENEI LEMEZGYŰJTŐ

KLUB - 13-án és 27-én 18-21 óráig

ZENEBARÁTOK KLUBJA

- szerdánként 17 órakor

7-én: Ária- és dalest

Keönch Boldizsár növendékeivel

14-én: Ötvös Csilla és tanítványai

énekelnek

28-án: A XIII. kerületi Zeneiskola

fúvóegyüttesének koncertje

IFJUSÁGI ZENEI KLUBOK

- 10-én, szombaton

Kicsik Klubja: 13.25-kor

Mozart Klub: 14.30-kor

Gyermekek Opera Klubja: 16.10-kor

GALILEI FÓRUM

11-én, vasárnap 19 órakor

Evolúcióval megmagyarázhatatlan ...

KIÁLLÍTÁSOK

ÓBUDAI TÁRSASKÖR GALÉRIA

Február 13-tól március 11-ig

FERENCZI RÓBERT KIÁLLÍTÁSA

Március 20-tól április 15-ig

VARGA GYÖRGY FESTMÉNYEI

ÓBUDAI PINCEGALÉRIA

Téli szünet

Larry Edsall

Legendás autók

Az autótörténelem

legkiemelkedőbb

gyártmányai

a kezdetektől napjainkig

Alexandra Kiadó, 2006

Dr Osman Péter ismertetése

Csodálatos tárlattal szolgál ez az elegáns album a 20. sz. egyik leginkább emblemikus közcsaládjának kiemelkedő darabjairól. A vágy büszkén mutogatott tárgyai. A személyautó korunk egyik leggyakoribb, többé-kevésbé nélkülözhetetlen háziállata, és - akárcsak hajdan a nemes paripa - kiemelkedően fontos presztizs hordozója. E szerepével kapcsolódik össze, hogy azoknak, aki ezt megengedhetik maguknak, az autó divatcikk is. Használói közül sokan azért törekednek arra, hogy láthatóan, sőt látványosan birtokolják e téren is a divat mindenkor legfrissebb alkotásait, mert ezzel is kifejezni, megjeleníteni kívánják - többnyire elsősorban másoknak, de nemritkán úgyszintén saját maguknak -, hogy a „jobbak”, sőt lehetőleg a legjobbak közé tartoznak.

A mikroelektronika széleskörű alkalmazásáig valószínűleg az autók az az eszköz-család, amely a legnagyobb szerepet ját-

szotta a 20. sz. gazdasági és társadalmi viszonyainak alakulásában. Az autógyártás mindenütt a nemzetgazdaság egyik húzóágazata. A jó autó természetesen műszaki termék, ám a gazdaságos alkalmazás, az ergonomiai tervezés és a formatervezés remekműve is kell legyen. Így egyrészt megtestesíti a technika állásának élvonalát, másrészt ösztönzi is a fejlesztést minden olyan területen, amely az eredményeivel bekerülhet az autógyártásba.

Mindezekkel ez a kötet egyszerre szolgál technika-, ipar és kultúrtörténetként. Első oldalával rögtön ámulatba ejt: az Edsel Ford lendülő agár emblémája, a Talbot Lago ultramodern víz-csepp alakja, sirálysárnyú Mercedes-Benz 300sl, álomautó Jaguar XK-E, Dodge Viper. A legendás típusok mellett megismerhetjük belőle azok gyártóit is. Túlnyomó hányadát nagy márkák csúcs-autói teszik ki, de találunk hírneves apróságokat is, pl. Fiat Topolino, VW „Bogár”, Citroën 2CV „Kacsa”. A gazdag fényképanyag mellett az autókat és háttérüket részletes leírás ismerteti, sok műszaki részlettel, és mindezt helyenként korabeli plakátok is színesítik. Hozzá érdemes elolvasni Edsall korábbi művét is, a kísérleti autók csodáit bemutató Tanulmányautókat (Alexandra, 2003)

HÚSVÉTI RAJZFILMES TÁBOR

2007. április 5., 6., 10.

A foglalkozások 9-16 óráig a Pannónia Filmstúdióban.

A gyerekek rajzfilmet készítenek, ami videokazettán hazavihető. A program stúdiólátogatással és magyar rajzfilmek vetítésével egészül ki. 6-17 éves korig várunk minden gyereket, aki szeretne bepillantani ebbe az érdekes szakmába.

Jelentkezés: 06-1/250-1355, 250-0432.





THERMO-CSILLAG

VÍZ- GÁZ- FŰTÉSTECHNIKAI SZAKÜZLET

1038 Budapest, Szentendrei út 307.
(A régi Szentendrei úton, a HÉV állomásnál)

Tel.: 240-0309, Fax: 250-3410

**Gázkazánok, gázóraszerelvények,
acél- és rézcsövek,
idomok, PVC lefolyó idomok,
acél lemezzradiátorok,
valamint gázcsövek
és egyéb kiegészítők, alkatrészek
nagy választékban kaphatók.**

Nyitva tartás:

H-P: 8-17 óráig, Szo: 8-13 óráig

VERCSI DIVATÁRU

Mindig az aktuális divatnak megfelelő árukkal,
készítói árakkal várjuk kedves vásárlóinkat.

Kapható még függöny, lakástextil, rövidáru.

Szolgáltatásaink:

Függönyvarrás, cipzárcsere, felhajtás (szoknya, nadrág)

1031 Bp. Kadosa u. 44. (A 106-os busz végállomásnál.)

Tel.: 06-70-263-0968 • www.tundivat.hu

Nyitva: H-P: 10-18-ig Szo.: 10-14-ig



1030 Budapest
Szentendrei út 107-113.

Tel.: 387-1514,
06-20-9467-118

**ÚJ ÉS HASZNÁLT
CSÓNAKMOTOROK GARANCIÁVAL,
VALAMINT ALKATRÉSZEK
YAMAHA, MERCURY, JOHNSON
MÁRKASZERVIZ**

kül- és beépített motorok javítása * új motorok felszerelése
évszaknak megfelelő ápolási munkák * tavaszi beüzemelés

SZAKSZERŰ, GYORS MUNKA GARANCIÁVAL!

Művészettörténeti séták óbudai templomokban



Lipp Mónika művészettörténész vezetésével

2007. március 10. 15:00.

Szt.Vér kápolna

Doberdó út (megközelíthető a Bécsi úttól)

A kápolna és a Kálvária megtekintése.

SZERETETTEL VÁRUNK MINDEN ÉRDEKLŐDŐT!

Szervezi a KDNP óbudai alapszervezete,
Érdeklődni dr. Horváth Csabánál lehet (06-30-3073701)

**Eladná lakását, vagy venni szeretne?
A Nívós Ingatlanirodát keresse!**

NÍVÓS INGATLANIRODA

1039 Bp. ATTILA u. 86. Tel: 240-8388

www.nivosingatlaniroda.hu

e-mail: info@nivosingatlaniroda.hu

Engedje meg, hogy szíves figyelmébe ajánljuk ingatlanirodánk
szolgáltatásait, melyeket az Ön igényeinek maximális kiszolgálása
érdekében alakítottunk ki. Cégünk több mint 400 ingatlanból
álló adatbázisa, munkatársaink felkészültsége, valamint elégedett

Ügyfeleink egyre növekvő száma garانتálja Önnek
a megbízható, gyors és hatékony segítséget, legyen szó akár
lakáshitelekről, ügyvédünk szakmai közreműködéséről.

Forduljon hozzánk bizalommal!

-INGATLANKÖZVETÍTÉS

-HITELÜGYINTÉZÉS

-ÜGYVÉDI

KÖZREMŰKÖDÉS

Tel: 240-8388



MOUNTEX

**I
N
D
E
N
A
S
Í
E
L
É**

**FELSZERELÉS
RUHÁZAT
KIEGÉSZÍTŐK**

nyitva tartás:
hétfő-péntek: 9.00-20.00 Bp. III. Bécsi út 136.
szombat-vas: 9.00-18.00 Tel.: 06-1/439-24-52

STOPSHOP **MOUNTEX**
SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT

R.S.E.
Római-part Szabadidő, Sport,
Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.

1031 Budapest, Petur u. 22.
Tel.: 240-3048, 06-20-9436-521
E-mail: rse@enternet.hu

ÁRAJÁNLAT BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA

OPEL VIVARO 8+1 fő



Kilométer-díj:
130 Ft/km
+ 20% áfa
Óra-díj:
2.500 Ft/óra
+ 20% áfa

IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő



Kilométer-díj: 160,-Ft/km
+ 20 % áfa
Óra-díj: 3.500 Ft/óra
+ 20 % áfa

Ford Transit 13+2 fő



Kilométer-díj:
150,-Ft/km
+ 20 % áfa
Óra-díj: 3.000,-Ft/óra
+ 20 % áfa



IKARUS E-13 28+2 fő (Mercedes-Benz)

Kilométer-díj:
180 Ft/km + 20% ÁFA
Óradíj:
4.600 Ft/óra + 20% ÁFA

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!

MINDEN HÉTEN TORKOS CSÜTÖRTÖK!

-50%

ALBATROSZ RESTAURANT **HOLIDAY BEACH BUDAPEST ÉTTERMEK** **DUNA GRILL BEACH & BAR**

A nagy sikerre való tekintettel, egyedülálló dunai körpanorámás Albatrosz és Duna Grill éttermünkben csütörtökön, szombaton és vasárnap 50% engedményt adunk számlája végösszegéből.

ÜDÜLÉSI CSEKET IS ELFOGADUNK! VENDÉGEINK RÉSZÉRE INGYENES, ŐRZÖTT PARKOLÁST BIZTOSÍTUNK.
MINŐSÉGI SZOLGÁLTATÁSOK KEDVEZŐ ÁRON!

Asztalfoglalás: 436-7164, 801-3663
gastro@holidaybeach.hu
Cím: Budapest, III. kerület, Piroška utca 3-5.
www.holidaybeach.hu

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

Az otthon varázsa

OLASZ, SPANYOL
ÉS MAGYAR CSEMPÉK
PADLÓLAPOK
FAGYÁLLÓ KÜLTÉRI BURKOLATOK
SZANITER ÁRUK
BURKOLÁSI KELLÉKANYAGOK
MASSZÁZSKÁDAK
FÜRDŐSZOBAI KIEGÉSZÍTŐK
FÜRDŐSZOBABÚTOROK
CSAPTELEPEK
MOSOGATÓK
FUGÁZÓK ÉS TÖMÍTŐANYAGOK

**100 000 FT FELETTI
VÁSÁRLÁS ESETÉN DÍJMENTES
HÁZHOZZÁLLÍTÁS
BUDAPESTEN ÉS PEST
MEGYÉBEN!**

**BEPA CENTER, 1037 Bp.,
Bécsi út 232. Tel./Fax: 387-7920**

**BEPA STÚDIÓ, 1023 Bp.,
Lajos u. 39. Tel./Fax: 326-2943**

**Nyitva tartás:
H-P: 9-18, Sz-V: 9-16**

www.bepa.hu • bepa@bepa.hu

