

Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2007. XV. ÉVF. 4. SZ.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
SZABADIDŐ- ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET

Cziniel
cukrászda és kávéház

Várjuk reggelire
9,00-tól

Ostyaftók készítése
bármilyen adathordozóról és fényképről!

NYITVA TARTÁS:
H-Va.: 9,00-22,00
Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188
www.cziniel.hu

Receptajánlat a 8. oldalon

Lehetőség, hogy ezentúl Ön is
mindenből a nagyobbat válassza.

Deviza Hitel
5 600 Ft/hó⁽¹⁾
THM: 4,71%⁽²⁾

- most akár 0 Ft folyósítási jutalékkal
- a lakáshiteleknél akciós kamattal
- most akár ajándék hitelkártyával⁽³⁾

III. ker., Vízimolnár u. 2., Tel.: 240-5298
www.ieb.hu

Inter-Európa Bank
Az Intesa Sanpaolo Csoport tagja

⁽¹⁾ 6 000 CHF-os, 30 éves futamidejű, lakáscélú felhasználási kölcsön (inklúzió havi törlesztőrészlet, 160 Ft-os forint/svájci frank árfolyással számítva).
⁽²⁾ 5 millió forintnak megfelelő CHF kölcsönösszeg, 20 éves futamidejű, lakáscélú felhasználás, egy ingatlanfedezet esetén, 160 Ft-os forint/svájci frank árfolyással számítva.
⁽³⁾ Hitelkártya THM: 31,58%.

DIEGO
SZÖNYEG-PVC-PARKETTA-FÜGGÖNY

BOMBA ÁR!
790 Ft/m²

Lilla padlószőnyeg
Virágmintás,
4m-széles,
narancs szíjben

BOMBA ÁR!
390 Ft/m

Voile Uni függöny
150 cm széles
zöld, sárga, kék szíjben
100% poliészter

Ajánlatunk a hivatali ország
szeptember 2007. május 1-31-ig érvényes!

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

MERT SPÓROLNI JÓ!

Tankoljon olcsóbban **ENVI METRO**
diszkont töltőállomásunkon a **METRO**
áruháznál **Budakalászon!** (2011 Budakalász, Lupastréti út 2.)

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

METRO kártyával ren-
delkező vásárlók számára
a kedvezmény megduplázódik!

Vásároljon és tankoljon
kényelmesen, egy helyen,
kedvező áron!

MERT SPÓROLNI JÓ!

95 D

MINŐSÉGI ÜZEMANYAGOK NAGYKER ÁRON!

ENVI METRO

„Gyermek vagyok, gyermek lettem újra...”

Kedves Olvasó!

Olyan ünnep közeledik, ami a vidámságról, jókedvről, napfényről szól. Talán az időpontválasztás sem véletlen: a megújult, kicsattanó természet a legszebb arcát mutatja. A víz, a Föld napja után elérkezik a madarak és fák napja, ahogyan az anyák napja után a gyermekek ünnepe, a gyermeknap. És néhány nap múlva a pedagógusokat köszöntjük. Szülők és nevelők között ott lépked a gyermek, de nem csak ezen a napon. Mire jó hát ezeknek a napoknak a kitűzése? Egyesek szerint csak egy újabb alkalom az ajándékozásra, mások a múlt itt felejtett szokásáról beszélnek. Én azt mondom, kellene a kampányok, a figyelem felhívások, mert ez az ünnep nem minden ünnepeltnek szól a vidámságról és jókedvről. És erről csak mi, felnőttek tehetünk. Ez akár közhely is lehetne, ha most a fejlődő országok éhező apróságait emlegetném, de igazából azokra a gyerekekre gondolok, akik látszólag jólétben, biztonságban nevelődnek, csak a lelkük ürül ki. Elhomályosodik az a tükör, amiben mi, felnőttek megláthatnánk magunkat. Amikor mindent értük, miattuk teszünk, csak a lényegre felejtjük el: gyerekül élni, gondolkodni, játszani. Igen, talán ez a legfontosabb: játszani. Hagyni, hogy a gyerekek tanítsanak, vezessenek, felemeljenek az ő világukba. Olyan sok mindent megoldhat a közös játék. Csak figyelni kell az arcukat, a csillogó tekintetüket, miről árulkodnak: ezek a mostani gyerekek sem a tv, videó, számítógép előtt ülve érzik jól magukat, ezek csak pótcselekvések. Időt kérnek, figyelmet, türelmet. Legyen ez gyereknapon vagy egy egyszerű hétköznapon, egy próbát megér, mert „játszani jó, játszani legeslegjobb dolog a világon...”

Egy fénymásolt papíron találtam valamikor ezt a néhány sort. Nem ismerem a forrását, de gondoltam megosztom önnel, kedves olvasó.

Tízparancsolat a szülőknek

1. A gyerekek nem hobbiállatok.
2. A valóságos és az általd vélt életük nem ugyanaz.
3. Ne vedd túlzottan magadra azt, amit gyermekeid művelnek!
4. Ne húzogasd a strigulákat, hasznos dolog a felejtés.
5. A pubertáskor után ne lépj hivatlanul a szobájukba!
6. Ne üsd az orrod barátságaikba, szerelmi életükbe, csak ha felkérik rád!
7. Ne aggódj, ha soha nem hallgatnak rád, akkor aggódj, ha állandóan téged figyelnek!
8. Tanulj tőlük, nagyon sok mindenre meg tudnak tanítani.
9. Szeresd őket sokáig, ereszd el őket korán!
10. Próbáljatok olyanná lenni, mint ők, de ne próbáljátok őket olyanná tenni, mint ti vagytok! Mert az élet sem visszafelé halad, sem meg nem reked a tegnapi. Ti vagytok az új, amelyről gyermekeitek eleven nyílként röppenek.

Tartalmas gyerek- és családnapot kívánok valamennyi kedves Római Parti Hírek olvasónak.

Fehér Ágnes

RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

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

Felelős kiadó: Rátkai János üv.ig

Főszerkesztő: Fehér Ágnes

Szerkesztőségi titkár: Veilandné Jenei Györgyi

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

Munkatársak: Orbán Béla,

Szűcs Boglárka, 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

Rajtra kész a Rómaifürdő SE kajak-kenu és túra szakosztálya

A Hernádon és Moldván is túráznak

Nehezen várták a jó időt az RSE vízesei. A kis kajakosok vízre bocsátották kajakjait, a túrázók leporolták felszereléseiket, előkerültek a sátrak, a lapátok. Elkészültek a nyári túratervek. Rátkai Csabát az egyesület kajak-kenu szakosztályának vezetőjét erről kérdeztem.

– *Mikor indul az idei vízitelepi és túraszezon?*

– Hivatalosan a vízitelep

megnyitásával, amit már április 14-én megtartottunk, gyakorlatilag mióta jó idő van, már a telepen tartjuk a szakosztályi edzéseket. Az első túránk a Tisza-tavon a május 18-i hétfőjén lesz. A mohácsi Vízcisibe klub tagjait hívtuk meg egy bemutatató túrára, viszonzásul a februári Hévízi túráért. A pünkösdi hétfőjén, a már hagyományos velencei Vogalongára utazunk egy népes – 70 fős – csapattal. Tanévzárásig a vízisport oktatás folytatódik majd nyáron a túrák lesz a főszerep.

– *Milyen hagyományos és milyen új túrákat kínáltak tagjaitoknak?*

– Gyerekeknek szóló tanévzáró túránkat idén a Hernádra tervezzük, de már júniusban indul a felnőtteknek hirdetett Nemzetközi Duna-túra a németországi Ingolstadt-ból. Ezt folytatjuk az osztrák szakasszal, míg augusztusban az Al-Dunán túrázunk a szerbiai Klodovótól, a bulgáriai Silistráig. A túrák között újdonság a Csehország legszebb részeit érintő vízi és kerékpáros túra, amely a világörökség részét is érinti. Vyssi Brodtól Ceské Budejovicéig evezünk ill. kerékpározzunk a Moldván és a partján. Természeti és kulturális látnivalókban bővelkedő túrát tervezünk július közepén.

– *Augusztusban újra Tisza-tó.*

– Már hagyomány, hogy augusztus elején a Mozgáskorlátozottal Állami Intézetének lakóival, a Kefét SE tagjaival együtt túrázunk. Így lesz ez most is. A Tisza-tónál, Poroszlón verünk tábornak, és ismerkedünk a tó zegzugos nádasrendszerével. A családi túrát megelőzi ugyanitt egy felnőtt oktató túra is. Programjainkról az érdeklődők részletesen olvashatnak egyesületi honlapunkon:

www.romaifurdo-se.hu címen, és tájékozódhatnak a

06 30 257 7457-es, ill. a 06 20 9436 521-es telefonszámokon.



fehér



SZELLŐZŐ- ÉS KLÍMABERENDEZÉS



~ Beszerzés

~ Szerelés, beüzemelés

~ Tisztítás, fertőtlenítés

~ Karbantartás

~ Ingyenes felmérés, ajánlattétel

~ Rövid határidős munkák

~ Környezetkímélő technológia

~ Márkafüggetlen szolgáltatás

☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎

Tel.: 06-30-2310-486

www.muhelyek.hu





Rómaifürdő SE HÍREK

KAJAK-KENU edzések

Hétfő, Szerda, Péntek:

16.00–18.00

Rómaifürdő SE víztelepe

1031 Bp., Nánási út 53.

Tagdíj: 4000 Ft/hó

Kezdők és haladók is jelentkezhetnek telefonon vagy személyesen az edzések időpontjában.

Edző: Rátkai Csaba 06-30-257-7457



1 %-ot a Rómaifürdő SE-nek

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

Támogassa Ön is személyi jövedelemadójának 1 %-ával!

Rómaifürdő SE

Adószám: 18040551-1-41

Előre is köszönjük a segítséget!



Hajdútánc a Rómain

A legkeményebbeknek, akiket a szeretet vezérel

Tisztelettel köszöntök minden sportot szerető embert, elsősorban a harcművészetek egyvelege iránt érdeklődőket. A Hajdútánc szülőatyja *Gulyás Zsolt*, akit már ifjú kora óta megérintett a bushido. A küzdősportok eme ága magába foglalja a kempót, a brazil jiu-jitsut, az ökölvívást és az eredeti, utcán szerzett „bunyós” tapasztalatokat. Mindezek az ősi magyar harckultúra alapjain egyesülnek. Ez a küzdősport tartalmazza az összes létező támadó-védekező elemet, amiket bármikor tudunk alkalmazni, ha a szükség úgy hozza: ütések, rúgások, dobások és a legkülönb föld-harc technikák. Mint minden küzdősportban, itt is az a fontos, hogy a küzdelem megmaradjon a ringen belül vagy a páston, de adjon egy olyan tudást, magabiztosságot, amivel az utcán is megálljuk a helyünket. Zsoltról – a Hajdútánc névadójáról – azt is érdemes tudni, hogy többszörös ketteharc bajnok, aki az összes, idáig vezető lépcsőt megjárta. Napjait extrém edzésmódszerek, felkészülések töltik ki: ezek közül is kiemelkedik az a több hónapos, nomád körülmények között zajló edzőtábor Székelyföldön, ami rengeteg pozitív tapasztalattal és életerővel töltötte fel. Az a hír járja, hogy vérfarkasokkal is megküzdött a Havasokban...



A szittyá Gulyás Zsolt

Aki többet szeretne megtudni Gulyás Zsolt edzésmódszereiről, az látogasson el a dojóba, a Római úti lakótelepen az Ányos utcai terembe. Tel.: 06-70-523-7167

Kempo magyar bajnokság Vácon

A Nap Fiai egy maroknyi harcossal keltek útra az RSE Fitnessből, hogy Vácon megküzdjenek az országos bajnoki címért a küzdősportok néhány műfajában. Nem hiába indultak el a fiúk, hiszen számos kupát és érmet gyűjtöttek ezen a napon: *Tóth Gergő* (1. dan) „A” full kontakt küzdelemben és formagyakorlat mester kategóriájában szerzett aranyérmét, míg jómagam föld-harc kategóriában lettem a legjobb. *Bach Róbert* „B” full-ban lett ezüstérmes. És a többiek, akik a Nap Fiait képviselték: *Szemerédi Attila*, *Szilágyi Bence* és *Bódi Balázs* (1.dan). Köszönet a sensei-eknek, hogy a fizikai felkészülésen kívül lelkieken is erősítettek minket.



Pintér Levente

A Nap Fiai és a Hajdútáncosok

11 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

**RSE Fitness, 1031
Budapest, Petur u. 22.**

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



AQUA AEROBIC ÓRÁK

(úszás tudás nem szükséges)

AQUA AEROBIC órákat indítok az **RSE klub** keretein belül, a **Holiday Beach hotelben** nyáron. Az órák időpontjának kialakításához, előzetes jelentkezést várok.

Igény esetén magánházaknál, illetve lakóparkok medencéjében, egyéni és kis létszámú (csoportos) foglalkozásokat is vállalok.



Mi az aqua aerobic? A víz többféleképpen fejtheti ki egészségjavító hatását. A víz sűrűsége révén komoly erőfelfejtésre készíti az izmokat, közben felhajtó ereje által kíméli az ízületeket, a gerincet és a test támasztórendszerét. A medencében lévő órák nagy előnye, hogy a vízben tehermentesülnek az ízületek, így megóvja testét minden káros következménytől. A vízben végzett mozgás kortól és nemtől függetlenül mindenkinek ajánlható, azoknak is akik nem tudnak úszni.

Minden hölgyet szeretettel hív és vár

Zsanett 06 30 248-4290

Hozd formába magad!



MOUNTEX
SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT

cím: 1036 Budapest, Bécsi út 136. **STOP.SHOPE**
tel.: 439-2452
nyitva tartás: H-P: 9⁰⁰-20⁰⁰ Szó-V: 9⁰⁰-18⁰⁰

**sátrak
hálósákok
vizitúrafelszerelések**

www.mountex.hu

Az otthon varázsa

BEPA

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

LÉZERHARC

Szentendren, illetve bárhol az országban.

ELŐSZÖR MAGYARORSZÁGON!
SZERETNÉL EGY 21. SZÁZADI KOMMANDÓS BÖRÉBE BÚJNI?

SZABADTÉRI LÉZERJÁTÉK
0% FAJDALOM, 100% ÉLVEZET, SZÁMTALAN JÁTEKVERZIO

INFO : TEL / FAX : 06(1) 351-0655 , MOBIL : 36(70) 702-7635
IRODA : 1033 BUDAPEST, MOZAIK UTCA 8.

WWW.LEZERHARC.HU

**Hajókirándulások
a Dunán**

Budapest - városnézés
Szentendre - Skanzen
Visegrád - Fellegvár, Salamon-torony,
Királyi Palota
Vác, Leányfalu,
Nagymaros, Zebegény
Esztergom - Bazilika
Százhalombatta -
Régészeti Park
és Múzeum

MAHART PassNave Személyhajózási Kft.
1056 Budapest, Belgrád rakpart
Tel.: (06-1) 484-4013 | (06-1) 318-1223 | Fax: (06-1) 266-4201
e-mail: ertekesites@mahartpassnave.hu
www.szemelyhajozas.hu



SULI HÍREK

AQUINCUM

Mesedélelőtt az Aquincumban

Április 21-én, szombat délelőtt Kodály Zoltánra és Lázár Ervinre emlékeztünk. Kodály életéről diavetítést mutatott be projektorral Tóth Eszter 7. osztályos tanuló, közben a tanárok kamarakórusa elénekelte a Nagyszalontai köszöntőt és a Biciniumokból egy kétszólamú gyerekdalt. Ezután egy-egy színjátékot adtak elő az osztályok. Lázár Ervin, szeretett meserőnk emléke előtt tisztelgünk elsősorban azzal, hogy az ő meséiből 4 mesejáték is született.

KEVE-KISERDŐ

Területi Szorobánverseny a Kiserdőben

A Kiserdő idén is otthont adott a Területi Szorobánversenynek. Március 23-án, több mint 130 versenyző mérhette fel tudását a területi versenyfeladatok, illetve a kyús feladatok segítségével. A versenyre nevezettek között a kiserdősökön kívül újpesti és pomázi diákok is voltak. Az idén, iskolánk történetében először, két negyedikes tanuló is eredményes 6 kyús vizsgát tett (Kalas Vivien, Weiszár Dániel).

Gyere haza, Mikkamakka! Az 5. a, Dömdö-dömdö-dömdöm az 5.b, Hapci király a 6.a és A sovány palacsinta a 7. b csoport előadásában. A 6.b osztály Petőfi Sándor: A helység kalapács, a 7. a csoport Janikovszky Éva: Kire ütött ez a gyerek, a nyolcadikosok pedig A rátóti csikótojás népmeséből készült darabot adták elő. Már a próbákon is rengeteget kacagtunk. A gyerekek ötletesen, jókedvvel formálták a szerepüket. Az előadások pedig igazán jól sikerültek mindannyiunk örömeire és épülésére. (Néhány nap múlva az ötödikesek az alsó tagozatos gyerekeknek is bemutatták a mesejátékokat. Nagyon tetszett a kisebbeknek is.) Az iskolánk honlapján megnézhető a színdarabokról készült videofelvétel:



(www.aquincum01.freeweib.hu)

A mesedélelőttöt az iskolánk udvarának virágosításával folytattuk, másjusfa is készült, és újrafestettük az aszfaltot a játékokat. Az új virágládákat és a virágpalántákat az iskolai alapítvány pénzéből vásároltuk.

Szép eredmények születtek, sokan örülhetnek az értékes nyereményeknek. Sok versenyzőnk továbbjutott az áprilisi országos döntőre is.



Az idei esemény szenzációját az adta, hogy ebben az évben először felnőttek is részt vehettek a kyús-versenyeken. Örömmel tudatjuk, hogy iskolánkból öten a nagyszülő, szülőik közül teljesítették a követelményeket, s átvehették az emlékklevelet az eredményhirdetésen. Külön öröm számunkra, hogy kollégánk Szepesiné Józsa Judit is hibátlanul megoldotta a 7 kyús feladatokat. Minden eredményes versenyzőnek gratulálunk!

FODROS

Zöld április a Fodrosban

A tavasz melege mindenkit kicsalogat a jó levegőre. A Fodros Általános Iskolában sincs ez másképp. A Föld napjához kapcsolódva hagyományos tavaszi rendezvényeink már a szabadban szerveződnek. A felső tagozatosok az **Állatkertben** tanulmányozták a hazai és távoli országokból származó állatok viselkedését. A megfigyeléseik alaposágát a kitöltött tesztlapokra kapott pontok bizonyítják. Másnap már az iskola udvara vált rögtönzött állatkertté a **Kisállat-bemutató** során. Minden tanuló, aki rendelkezik saját kisállattal, ezen a napon behozhatta kutyáját, macskáját, egerét, madarát, stb. a megfelelő szállító dobozkájában sajátmaguk és egymás örömeire. Szombaton – munkanap lévén – lelkes alsós és felsős tanulók, lelkes szülők lelkes pedagógusokkal a **kertet rendezték**: gyomláltak, fákat, bokrokat, virágokat ültettek, fűmagot szórtak. A felsősökből lelkes és vállalkozó kedvű tanulók csoportjai nyeregbe pattantak (kerékpár) és egészen az Óbudai szigetig, másik részük Szentendrét meg sem állt. Április közepe nem szűkölködött programokban, így 4 csapat iskolánkból bekapcsolódott a **Békásmezei Közösségi Ház ÖKO 7 rendezvénysorozatába** és a versenyekbe. Nem is eredménytelenül: a 3 5. osztályos csapat két 3. helyezéssel és egy 2. helyezéssel tért vissza.

A természettel tudományosan is foglalkozók számára a **Kaán Károly természetismereti verseny budapesti** fordulója nyújtott megmérettetési lehetőséget. Iskolánk tanulóival Gaál Zsófia I. helyezést, Kerekes Annamária V. helyezést ért el.

A múlttól sem feledkezünk meg! A kerületi történelem versenyen az ötödikes csapat I. helyezést ért el.

Gratulálunk a versenyzőknek és a lelkiismeretes felkészítő tanároknak! Elismerést érdemelnek a versenyek szervezői is!

KEVE

Szavalónap a Kevében

Iskolánkban már hagyomány, hogy minden év áprilisában megemlékezünk a költészet napjáról. Ilyenkor mindenki elmondhatja a neki legjobban tetsző verset. Idén 68 tanuló jelentkezett, hogy szeretne verset mondani. Horváth János irodalomtörténész szerint a vers csak akkor lesz élő, akkor tud ránk hatni, ha elolvassuk, elmondjuk, meghallgatjuk; tehát átéljük az alkotást. Ezért örülünk mindannyian, hogy ilyen sokan vállalkoztak rá, hogy megpróbálják felidézni a költők csodáját. Hallhattunk régi korokból származó költeményeket. Gyönyörködhattunk a múlt századok költőirásainak műveiben éppúgy, mint a kortárs költők alkotásaiban. Jó volt látni a gyerekek lelkesedését, sikereit e szép napon.

A FÖLD NAPJA

Környezetünk takarításával, papírgyűjtéssel és vetélkedővel ünnepeltük a Föld Napját. Április 21-én a környék lakói nylon zsákokkal felszerelt védőkesztyűs gyerekcsoportokkal találkozhattak, akik a Duna partján, az iskola körül és annak kertjében takarítottak. Délre a már rendbetett virágoskertben és a szeméttől megtisztított környezetben gyönyörködhattunk.



Ezen a napon ért véget az egy hetes papírgyűjtési akció. Több mint 10 tonna újrahasznosítható papír gyűlt össze az iskola udvarán elhelyezett konténerben. Reméljük ezzel sok fa életét mentettük meg. A természetismereti vetélkedőn 10 csapat mérte össze tudását. Csodálatos plakátokkal pályáztak a gyerekek, majd villámkérdések, tesztek és térképismereti feladatok megoldásával dönt el, kik a legjobbak. A győzelmet az 5. b. csapata szerezte meg. A jutalmazottak szép növényekből válogathattak, tovább szépítve ezzel saját környezetüket.



Harag és szomorúság

Harag és szomorúság vezetni tollamat, amikor ezt a cikket írom.

Haragszom és szomorú vagyok, hogy olyan sok aprólékos pici munkával felépített eredményünket egy éjszaka képes valaki tönkretenni....

Iskolánk nevelési elvei között kiemelkedő szerepet játszik a környezeti nevelés. Nagy hangsúlyt helyezünk tanítványaink esztétikus nevelésére, a szép meglátására, ápolására. Alsósaink minden évben egy hetet töltenek el tanítóikkal erdei iskolákban, ahol természetközvetlenül sajátítják el, hogyan kell környezetünkben helyesen viselkedni, hogyan óvják, vigyázzák a szépet, esztétikumot. Felsőseink a technika órákon össze és tavasszal 2-3 órát gondozzák nagy örömmel az iskola kertjét, a kapubejáró melletti sort, ahol ültetnek, kapálnak, gondozzák a „saját”

KERÜLETI TÖRTÉNELEM VERSENY

2007. április 17-én rendezték meg a kerületi történelem versenyt A kezdetektől István király haláláig címmel a Bárczi Géza Általános Iskolában, két pedagógus: (Mező Márta (Bárczi Ált. Isk.), Végvári Andrea (Fodros Ált. Isk.)) irányításával. A résztvevő 14 iskola, ötödik és hatodik évfolyamos diákjai, 3 fős csapatokban vetélkedtek.

A változatos feladatok lehetőséget adtak a kreativitásra, az együttműködésre, a jó csapatmunka kihasználására.

Helyezettek:

I. Fodros Ált. Isk.; II. Bárczi Géza Ált. Isk.; III. Andor Ilona Ált. Isk.; IV. Első Óbudai Ált. Isk.; V. Aquincumi Ált. Isk.

Gratulálunk a helyezettnek és a felkészítő tanároknak!



kis növényeiket. Évről - évre szebb, virágosabb lesz iskolánknak ez a része.

A Föld Napját idén nemcsak vetélkedővel, hanem aktív munkával is ünnepeltük.

Gyerekeink kapát, gereblyét kaptak kezükbe, és 1-1 órát takarították, szépítették közvetlen környezetüket, iskolánk 1-1 szegletét. Örömmel látni, hogy milyen kedvvel végezték munkájukat, hiszen tudták, hogy saját maguknak teszik szebbé, esztétikusabbá a környezetet.

De nemcsak munkával, hanem anyagiakkal is próbálja a tantestület még otthonosabbá tenni iskolánkat. Minden tavasszal palánták sokaságát ültetjük el az iskola előtti balkonládákba. Hol muskátlik, hol árvácskák színompás serege várja reggelente az iskolába jövőket. Két évvel ezelőtt tucatjemeték is kerültek ide. Tavaly egy reggelente még csak 2 tujának találtuk hült helyét a ládákból.

Télen az egyik tuját csúcsánál fogva többször kiemelték, majd visszatették. Sajnos a tavaszt ez a növény sem élte meg.

De egy héttel ezelőtt ért minket a legnagyobb keserűség. Az egyik reggelre kettő, a rákövetkezőre újabb három tuját tűnt el a ládákból. Most már csak két árva tujánk maradt.

Haragszom és szomorú vagyok, hogy vannak emberek, akik egy könnyed – talán át sem gondolt – mozdulattal tönkretesznek sok munkát és örömet.

Haragszom és szomorú vagyok, de reménykedem, hogy jóindulatú emberek és gyerekeink segítségével meg tudjuk állítani a vandál módon rombolókat.

Haragszom és szomorú vagyok, ... de bízom bennük.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



A kutyáktól elkapható féregfertőzések

Ebben a cikkünkben olyan féregkről írunk, amelyek nem csak a házi kedvenceinkre jelentenek veszélyt, hanem sokszor mi is fertőződhetünk e parazitákkal. Minden évben a kötelező oltások mellé a kutya és a macska is kap féreghajtót, aminek beadását félévente meg kell ismételni. Abban az esetben, ha a családban kisgyermek él, vagy a kutya rendszeresen jár erdőbe a féreghajtást negyedévente (háromhavonta) rendszeresítjük. Miért is van erre szükség? Hogyan lehetne férges a kedvencünk, ha már kis kora óta a családnál él, és csak a szokásos sétákat teszi a házak körül? Hogyan fertőződhet meg az ember? Mielőtt ezekre a kérdésekre megadnánk a válasz pár fogalmat tisztáznunk kell.

Azokat a fertőzéseket, illetve a következményükként kialakuló betegségeket, amelyeknek a kórokozói állatokról emberre vagy emberről állatra átjutnak zoonosisoknak nevezzük. A fertőző ágens lehet vírus, baktéri-

um, gomba, véglények, férgek, stb.

Ebben a cikkünkben csak a féregfertőzésekről esik szó, ezeket tárgyaljuk részletesen.

A galandféreggel történő fertőzésnek nap, mint nap igen nagy esélye van, mint embernek, mint állatnak egyaránt. A *Diphylidium caninum* 45 cm-re is megnövő galandféreg a világon mindenütt megtalálható kutyaélősködő, amely ritkán az emberben is megtelepedhet. A bélsárral ürülő petéket a bolhalárvák fogyasztják el, és bennük fejlődnek ki a fertőzőképes lárvák. Általában a kutya fertőződése (a szétrágott bolha lenyelésével) bolhászokodás közben történik. Az ember fertőzésére rendszerint úgy kerül sor, hogy a kutya simogatásakor a szétrágott bolhában található lárvák a kézre jutnak, és onnan szájon át az emésztő csatornába. Sok gazdi úgy próbálja bolhátlanítani a kedvencét, hogy a szőrök között megtalált bolhákat körömmel próbálja szétnyomni. Így az ujjakra

kerülő lárvák evéskor könnyen a bélcsatornába kerülnek. A kutyában a parazitózis kórtani jelentősége elhanyagolható. Csak a valóban súlyos fertőzés okozhat fiatal állatokban hasmenést, hastájéki fájdalmat. A féreg érett ízei spontán is kivándorolnak a végbélből, ami viszkető érzéssel jár. Ilyenkor a kutya a fenekét a földön húzza (szánkázik). A fertőzés elleni védekezés a bolha elleni védekezésből és a rendszeres féreghajtásból áll.

Az *Echinococcus granulosus* 3-6 mm hosszú galandféreg. Végleges gazdái a különféle kutyafélék (kutya, farkas, sakál). Köztigazdái különféle növényevő állatok, sertés és az emberek is. A petéket felnevelő sertésekben kialakuló lárvákkal fertőződhet a kutya, ha a sertés húsát nyersen elfogyasztja. Ez történik házi vágáskor, amikor a levágott sertés húsából egy darabot odadobnak az ott lebzselő kutyának. A kutyában kifejlődik a féreg, és bélsáron keresztül ürülnek a peték. Az ember akkor fertőződik, ha az eb szőréhez

tapadt peték a kezére, majd onnan a szájába jut.

Az orsóféreg közül a *Toxocara canis* kell megemlítenünk, amelyekkel majdnem minden gazdi már találkozott, amikor férget talált a kutya bélsárában. Az ember fertőződhet a kutya simogatása közben, ha a pete a kézre jut, majd onnan az emésztőcsatornába kerül. Az is lehetséges, hogy a kertben tartott kutyák annak talaját szennyezik féregpetéikkel, amelytől aztán a földre hullott gyümölcs is szennyeződik.

Sétáltatás során óhatatlanul előfordul, hogy kedvencünk egy másik kutya bélsarával érintkezik, és ez által fertőződik a különféle féregfajokkal. Ennek a veszélynek nap, mint nap ki van téve az állat és ez által az ember is. Amit tehetünk a megelőzés érdekében az, hogy a kutyánkat rendszeresen féreg-, és bolhaüzzük, és a velük történő foglalkozás után alaposan kezet mosunk.

Dr. Varga József
és dr. Landauer Krisztina

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 11102209-18113633-1000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma



1039 Budapest, Család utca 36/a

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

IDŐSKORI SZŪRŐVIZSGÁLAT

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

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.



Hirdessen a Római Parti Hírekben!

Tel.: 240-3048

CONVEYER BT.

Konténeres sittszállítás

06 20 9349-570, 06 20 9625-519

LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI
BONTÁS • RAKODÁS

Klucsik György és fia

2085 Pilisvörösvár, Szondy u. 80.



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
pótvizsgára felkészítés általános iskolásoknak.
Tel.: 06-30-432-5574

Munkavédelem és Tűzvédelem
– szabályzatkészítés – oktatás – tanácsadás
Kockázatértékelés
Tel.: 06-30-259-66-45

ŐRZÖTT AUTÓPARKOLÓ ÚJRA MEGNYÍLT!
a Városház és Péter utca sarkán!
Bérletek változatlan áron (15.000,-Ft/hó) még válthatók!
Tel.: 06-30-246-8918
AUTOCLEAN Kft. 1031 Budapest, Péter u. 1.

Tarcsa Lajos
Tetőfedő-ács, bádigos munkát, régi
tetők javítását, kéményjavítást,
fafelületek festését, fa kivágását vállalja.
Tel.: 06-20-32-33-900, 06-20-33-24-660



Minden típusú **KERÉKPÁR SZAKSZERŰ JAVÍTÁSA,**
FELÚJÍTÁSA alkatrész pótlással is, rövid határidővel!
1039 Budapest, Toldi utca 31. Tel.: 240-1432,
www.kerekpar.otw.hu

USZODATECHNIKA
Telepítés, karbantartás, téliesítés, szervizelés
Tel.: 06-70-318-3121

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

K. A. Kert Kft.
TERVEZTESSEN, ÉPÍTESSEN KERTET!
Kézdy András kertépítő
• kertépítés: füvesítés, sziklakert, stb. • rendszeres kertfenn-
tartás • szezonális kertészeti munkák: fametszés, fűnyírás •
tervezés • szaktanácsadás
Kérjen árajánlatot!
1031 Budapest, Jós u. 15. I/3.
Tel.: 06-30-952-2128



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.

McDonald's
Kihívás Napja
Május 23-án mozogjon
az egész ország!



A McDonald's éttermek is versengenek
a „legsportosabb” címért

A Magyar Szabadidősport Szövetség május 23-án rendezi meg az egész országot megmozgató McDonald's Kihívás Napját. A legsportosabb településnek járó elismerésért Magyarországon 17 éve folyik a küzdelem. A McDonald's csapatai a tavalyi évhez hasonlóan a „legsportosabb étterem” címért szállnak versenybe egymással, játékos testmozgásra invitálva a vendégeket.

A Magyar Szabadidősport Szövetség (MSzSz) idén 17. alkalommal állítja kihívás elé az ország településeit azért, hogy kedvet teremtsen a rendszeres sportoláshoz. Május 23-án nullától huszonegy óráig lendülhetnek mozgásba a résztvevők, lélekszámtól függően hét különböző kategóriában. A „Legsportosabb település 2007” címet a nap végén ott nyerik el, ahol a helyi létszámhoz képest a legtöbbet sportolnak legalább 15 percig. A nevezésekről *Salga Péter*, az Magyar Szabadidősport Szövetség főtájkára elmondta: a játékban 27 újoncnak számító települést köszönthettek a több mint 231 nevező között, míg a négy leghűségesebb résztvevő - Gyöngyöshalász, Szentés, Zagyvarékas és Budapest III. kerület - idén is ringbe száll a díjért.

A McDonald's évek óta aktívan részt vesz a kiegyensúlyozott életmódot népszerűsítő felvilágosító munkákban, fontosnak tartja az ország legnagyobb szabadidősport rendezvényének szponzorációját és a gyermek-sport mozgalmak támogatását. A vállalat az aktív életmód népszerűsítésére hozta létre óbudai éttermében a Ronald Sport Klubot, Közép-Kelet Európa első sporteszközökkel felszerelt éttermi gyermek játszótérét.



Cziniel cukrászda és kávéház

Gyorsan elkészíthető mutatós sütemény:
a friss eperrel készített
JOGHURTOS TORTA

Kerek piskóta lapot lehet készen vásárolni, így ez a sütemény gyorsan elkészíthető.



Hozzávalók: natúr joghurt 2 dl, 30 dkg friss eper, 2 dl tejszín, porcukor 5 dkg, zselatin 2 dkg, készen kapható eper (instant) zselé a tetejére.

Elkészítés módja: Az epret letisztítjuk és alaposan megmossuk és kétharmad részét félretesszük a díszítéshez, 10 dkg epret összetörjük és egy nyelés edénybe feltesszük főzni a két dkg zselatinnal és a porcukorral. Állandó keveréssel felforraljuk és egy picit besűrítjük. Közben a tejszínt kemény habbá verjük.

A langyosra lehűtött eper szószba bekeverjük a joghurtot majd hozzáadjuk a tejszínhabot és lazán elkeverjük.

A piskóta lapot előzőleg előkészítjük, egy torta formába helyezzük, amit előzőleg fóliával kibéleltünk. Tehát ez után bátran kenjük el egyenletesen a joghurt krémet a formán belül. Az eper másik felét szépen körbe rakjuk a formába a krémes felületre, majd hűtőbe tesszük dermedni egy órára. Tálalás előtt egy fél órával az instant zselé port felmelegítjük és melegen ráecseteljük az eprekre. Ez után 4-5 percre újra a hűtőbe tesszük, majd a forma eltávolítása után, tálalhatjuk.

Ajánlatos oldalkapcsos fémformát használni, mert így könnyen kivehető a süteményünk a formából. Oldalát a fólia eltávolítása után pörkölt mandula szeletekkel díszíthetjük.

Új kerékpárbolt a Rómain!

AUTHOR
bicycles
márkabolt

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

GYŰRMA
BRINGA
shaman

RÓMAI

ÉKSZERSZALON
ÁRUSÍTÁS, KÉSZÍTÉS,
JAVÍTÁS, FOGLALÁS,
VÉSÉS

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

Ők is itt élnek...

A Foltán család

Ahol a sportról szól az élet

Régi adósságot törleszték most, amikor **Foltán Lászlót** és családját mutatom be. Több okból: Laci, mint az 1980-as moszkvai olimpia kenus bajnoka, többszörös világbajnok már önmagában kiérdemelte, hogy büszkék legyünk arra, hogy itt él közöttünk Csillaghegyen. Aztán már régóta figyelem, hogy a család többi tagja hol a Dunán, hol a partján, néha futva, sokszor kerékpáron, vízi túrára, versenyre készülődve bukkan fel.

– Ezt nem lehet abbahagyni?

– Nem is akarom abbahagyni. 17 évesen keveredtem le a BSE vízitelepére, igaz a katonaság idejére 21 évesen felfüggesztettem az edzéseket, de utána 24 évesen már kenupárosban sikerült kiharcolni egy első helyet. Akkor éreztem rá igazán. 1977-ben térdeltünk össze **Vaskuti Istvánnal**, és 78-ban már sikerre vittük a párosunkat. Igaz, hogy ezután volt egy mély pont, de 80-ban már minden válogató versenyt megnyertünk...

– És Moszkva meghozta az olimpiai aranyérmet is, amit egy újabb világbajnoki győzelem követ, sikeres szereplések, majd egy elmaradt (nekünk!) olimpia Los Angelesben. Ez is közrejátszott abban, hogy hátatfordítottál a versenysportnak?

– Többek között. Az a döntés született, hogy csak akkor kerülhetek az utazó csapatban, ha minden versenyt megnyerek. Ez volt a hivatalos verzió, hogy mi volt mögötte, abba ne menjünk bele, nem érdemes.

– Végleges volt a búcsú?



– Edzőként még dolgoztam a **Vaskuti – Sarusi Kis** párossal. Összehoztunk egy világbajnoki aranyat, de a 88-as szülői olimpia előtt elköszöntek tőlem... a 7. helyen végeztek.

– *Sértettséget érzek a hangodban. Jól érzem, hogy te nem így szeretted volna?*

– Nem jól helyezkedtem, nem jó egyesületben, nem jó mentorokkal...

– *Ezután edzősködés, TF szakedzői szak, testnevelés okítás gimnáziumban, most egy újszati alapítványi iskolában? És a nagy szerelem, a kenu, az edzősködés? Nem vágyasz arra, hogy a technikai tudásodat át add másnak?*

– Már átadtam, a fiamnak.

– *Te akartad, hogy a nyomdokaidba lépjen?*

– Nem akartam, hogy kenuzzon, de örülök, hogy így lett, mert jól csinálja. Én mindenestre nem vártam el tőle az eredményeket, úgy gondoltam elég, ha szereti azt, amivel foglalkozik. Kipróbált más sportágakat is, a toronyugrástól a vívásig sok mindent, de aztán azt mondta, inkább kenuzni szeretne. Edzősködésem idején gyakran ült mellettem a motorcsónakban, így szokta,

tanulta, és szerette meg a kenuzást. Ezért sem mentem vissza edzőnek, hogy ő nyugodtan sportolhasson. Ha ugyanis én vagyok a tréner, akkor a társai előbb-utóbb kiutálják, mert azt gondolják, kivételezek vele. Egy fiatalnak pedig semmiképpen sem tesz jót, ha társak nélkül van, magára marad. Más egyesülethez pedig azért nem megyek el dolgozni, mert akkor az ellenfeleket készíteném fel, ami pedig megint csak nem lenne túl szerencsés. Neki elég megküzdeni azzal, hogy ugyanúgy hívják, mint engem. Nagy teher ez önmagában is. Talvaly egészen közel került a válogatottsághoz, de a válogatón eltört a lapátja, hiába verte a négyes hajóban térdelőik mindegyikét, a sajátos válogatási elvek alapján a csapat hajóba sem fért be.

– *Ha már a fiadról szót ejtünk, említsük meg egyetlen lányodat, Veronikát, aki édesanyjához hasonlóan az evezést választotta, és a Danubius Hajós Egylet versenyzője.*

– A feleségem, gyermekeim édesanyja – kevesen tudják –, **Jenei Erzsébet** néven evezős egypárban, négypárban és nyolcasban egyaránt volt magyar bajnok

– És most? Azt tudom, hogy a senior kenu-

versenyeken mindig rajthoz állsz. Ezen kívül?

– A 90-es évek elején rátaláltam az olimpiai ötpróbrára, amit most már családirag úzunk. Ebben szerepel gyalogtúra (32 km), 2x14 km futás, 80 km kerékpározás, középtávú triatlon és a Balaton átúszás. Mindenféle futóversenyen ott vagyunk, néhány éve a Bécs–Budapest maratonon is elindulok egy jó kis csapatban váltóban. Ez napi 20-25 km-t jelent. Már hagyomány, hogy augusztusban a Pajor István quattraton meghívásos versenyen indulok – futás, ergométer, úszás, tenisz -, ahol tavaly összesített versenyben a 4. helyet szereztem, míg az olimpiai bajnokok közül a legjobb lettem.

– *Van egy közös szenvedély, ami valamennyiőtöket a vízhez köt.*

– A sárkányhajó. A csepeli Római Sárkányhajó klubversenyzőiként országos bajnokok vagyunk, sőt különböző kategóriákban indulunk nemzetközi versenyeken, és értünk el eredményeket.: Európa-bajnokságról van arany, ezüst és bronzérem is. A tavaszi világbajnokságon nem lehettem ott – tanítási időben volt –, de a magyar csapat 7 aranyéremmel 1 ezüst- és 2 bronzéremmel jött haza. Az idén Franciaország a cél. 2010-ben Magyarország rendezhet sárkányhajó VB-t. Ott szeretnék a magyar csapat tagja lenni...

– *Mi pedig majd szurkolunk, és szállítjuk a híreket.*

fehér



Lapzárta után: ifj. Foltán László a szegedi válogató versenyen kenu egyes 200 m-en első helyen végzett, ezzel jogot szerzett a május 18–20-i Világkupán való indulásra.

Gratulálunk és szurkolunk!



Intenzív nyári
NYELVOKTATÁST,
KORREPETÁLÁST,
NYELVIZSGÁRA
FELKÉSZÍTÉST vállal,
 több éves tapasztalattal
 rendelkező ELTE-én
 végzett fiatal tanárnő,
ANGOL-OLASZ nyelven.
 Érdeklődni
 a **30-248-42-90**-es
 számon lehet.

KERTÉPÍTÉS

Kert fenntartás
Öntözőrendszer
 kiépítése, szervizelése
Permetezés, gyomirtózás
Füvesítés, gyepfelújítás
Térkövezés
Kertépítészeti
SZÉP KERT
06-30/311-88-99

ZOZO SPORT CSILLAGHEGY SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT

ÚJ KOLLEKCIÓ!

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

Nyitva tartás: H-P: 10-18, Szo.: 9-13



VÉRADÁS 2007

XV. Családi Véradó Napok

Margitsziget, Bringóvár

2007. május 27-28.

10.00 - 18.00 óráig

VÉRADÓKNAK:

- INGYENES kerékpármegőrzés
- INGYENES gyermekfoglalkozás, rajzverseny, kézműves foglalkozás
- AJÁNDÉKCSOMAG
- 50 %-os kölcsönzési utalvány (érvényes: 2007. december 31-ig.)



Bringóhintó

Várjuk Önt és Családját
 a Margitszigeten,

a 26-os autóbusz

„Halastó - Szállodák” megállójánál!

További információ

és bővebb felvilágosítás:

Bringóhintó Kkt.

tel: 329-2073,

e-mail: bringo@bringohinto.hu,

www.bringohinto.hu

HIRDESEN A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!

T.: 240-3048 • www.romaifurdo-se.hu

Velünk kerék
 a világ!



Bringóhintó

Bringózz velünk
 egész évben a Margitszigeten,
 és TEDD ZSEBRE
 MEGLEPETÉSEINK EGYIKÉT!

Keress a részleteket a Bringóvárnál
 és a honlapunkon!

Nyitva az év minden napján 8 órától sötétedésig.

Együttműködő partnerünk a



Várunk a Margitszigeten a Bringóvárnál,
 a 26-os autóbusz „Halastó-Szállodák” megállójánál!

Telefon: 329-2073 • www.bringohinto.hu

MINDENT A KERTNEK!



STIHL SZAKKERESKEDÉS ÉS SZERVIZ

ERPARKER BT.

BUDAPEST III., CSILLAGHEGY, ÁRVÁCSKA U. 6. (Bejárt az Ürömi útról)

Tel./Fax: 061/240-0120 • Tel.: 06-1/240-3011 • Mobil: 06-30-9320-138

Üzlet nyitva: hétfőtől péntekig 8-18 óráig, szombaton 8-12 óráig

Szerviz nyitva: hétfőtől péntekig 8-16 óráig

GARANCIÁLIS ÉS GARANCIÁN TÖLTI SZERVIZ

TAVASZI AKCIÓ STIHL® és VIKING® gépekre!

Április 1-től május 31-ig illetve a készlet erejéig

árengedmény gépeknél 8-10 %

damilfejerek, damilokra 20%

MS 210, MS 230 motorfűrészekre 10%

AKCIÓS ajánlatunk szegélyvágók aljnövényzet tisztítók,

házipermetező sövénynyírók, fűnyírók,

kapálógépek, kerti aprítógépek.

Elektromos szívó-fűvágók

SZENTENDRE, METÁL ÜZLETHÁZ I. EMELET

Nyitva: hétfőtől péntekig 8-16-ig, szombaton 8-12-ig

Telefon: (06-26) 303-243, (06-30) 9421-361

www.erparker.hu • e-mail: erparker@interware.hu



Rómaifürdő SE ÚTIBESZÁMOLÓK

Kerékpárral a Fertő-tó körül

Az elmúlt hosszú hétvége szombat reggelén elindult a csapatunk - kicsik és nagyok -, hogy négy nap alatt felfedezzük a Fertő-tó környékét.

Pomogynál szálltunk nyeregbe és egészen Podersdorfig tekerünk. Utunk során többször megpihentünk, hol egy kilátóba másztunk fel, hogy fentről lássuk a festői tájat, hol fagyiztunk – a hirtelen ránk tört meleg okán -, hol pedig egy falucska főterén ittunk a forrásból.

A következő napon erős szembeszélben indultunk tovább. Neusiedler am See-nél letekertünk a partra, és a nádassal

övezett kerékpárúton – dacolva széllal – meg sem álltunk az utunkba eső hatalmas teraszig, ahol egy kis pihentető napozásra csábítottak a kényelmes székek és padok. Délutánra érkezünk következő szálláshelyünkre Purbachba. Este a jó vacsora után mindenki fáradtan tért nyugovóra.

Harmadik nap induláskor mindenki magához vette az útlevelét, mert elhagyni készültünk Ausztriát. Úti célként Fertőrákost jelöltük meg. A határig, a Fertő-tó „sógorék” felé eső oldalán, amíg a szem ellát szőlőtőkék szabályos sokasága nyugtatta a fáradt túrázó tekintetét. A dimbes-dombos terepen futó kerékpárútról messze ellátni: távolban a széldagasztotta vitorlákkal ékesített tó tartotta fogva a tekintetünket. Mörbish-nél átléptük a határt, amit külön a kerékpárral érkezőknek alakítottak ki. Hazai földre érkezünk. Erre, ha nem állja utunkat a határátkelő, akkor is rájöttünk volna, miután egyszer csak elfogyott a kerékpárút. Így Fertőrákost az autójúton tudtuk megközelíteni. Aki próbálta már tudja, hogy ez nem éppen a kerekesekek



álma, de minket mindenért kárpótolta a tóparti szállásunk. Utolsó reggelre nem maradt más: összepakoltunk és hazaindultunk. Az autóbusszon átadva magunkat a jármű ütemes ringatózásának, már a következő közös túrát terveztük.

H.

Történelmi kalandozás Kárpátalján

Sokáig készültünk az utazásra, izgalommal vártuk az indulás napját. Aztán április 19-én útra kelt 28 fős csapatunk. Beregsuránynál léptük át a határt kicsit hosszadalmas ügyintézés után. Már sötét volt, amikor a Beregszászhoz tartozó Makkosjánosiban elfoglaltuk a szállásunkat. Másnap már korán reggel az autóbusszon ültünk, hogy mindent meg tudjunk nézni rövidre szabott időnk alatt. Ungvárra indultunk, ahol a kárpátaljai festők képei után a várat és a szorosan hozz



zásimuló skanzenet derítettük fel. A kárpátaljai faépítészeti remekeket hátrahagyva a Vereckei-hágó felé indultunk. A hegyi út állapota magáért beszélt: kiséronktól megtudtuk, hogy a hágóra vezető utat szinte csak magyar zarándokok használják, ennek megfelelően nincs is gondja rá a helyi vezetésnek. Azért csak feljuttunk, hogy fejet hajtsunk honfoglaló őseink tiszteletére épített, azóta sok vihart megélt emlékmű előtt. Verssel és a Kárpátok gyűrűjére vetett, a messzi múltba révedő tekint

tekkel idéztük fel a dicső napokat. Kicsit megcsendesedve, de lelkiileg feltöltődve buszoztunk vissza szállásunk felé. Az áhítat és a lemenő nap fénye a daloló kedvet is előcsalta a társaságból. Őreg este volt már mikor a nagyon kedves konyhás néni feltálatlák a vacsorát. Sok időt nem szántunk alvásra, de nem panaszkodott senki, hiszen nem kisebb célt tűztünk magunk elé a ránk virradó napon, mint a Huszti várom

és a Tatár-hágó elérését. Útközben megálltunk a Rákóczi emlékoszlopa előtt, de magukban már sokan mormolták *Kölcsey* jól ismert sorait: „Bús dűlédékeiden Husztnak romvára megállék...” És egyszer csak ott voltunka várhegy tövében. Egy rövid séta a hegyi úton és előbukkantak a romos állapotában is fenségesnek ható bástyamaradványok. És a történelmi köveken túra tekintve a távolban megcsillant a Tisza kanyarulata. El is indultunk, hogy eredetének a nyomába eredjünk, de útközben még be



tértünk Técsőre, a református gyülekezet templomába, ahol a szíves látáson túl alkalmunk volt megcsodálni egy olyan 1848-49-es zászlót, ami a templom padlásáról került elő, és amiért már ígértek a técsőieknek sokat és sok mindent, de nekik mindennél többet jelent ez a zászló: a köztudást, a magyarság büszke vállalását. A Tatár-hágóra menet Rahónál, a Fehér- és Fekete-Tisza összefolyásánál álltunk meg, amely egyben Európa geodéziai középpontja is. A Fekete-Tisza mentén vezetett az utunk a Tatár-hágóra, a magyar történelemben fontos stratégiai szerepet betöltő határvédelmi rendszerre emlékezve. Csak a visszafelé vezető úton döbentünk rá, milyen távol estünk makkosjánosi szállásunktól. Utolsó napra hagytuk a Munkács várát, amit az anyaországbeli magyarok segítségével az elmúlt években sikerült rendbe hozni, a felújítás ma is zajlik. *Zrínyi Ilonáról* és fiáról, *II. Rákóczi Ferencről* szólt a történelmi visszaemlékezés, a kiállítás egy része is. Búcsúbedre igyekeztünk vissza, de előtte még jutott idő egy rövid beregszászi sétára is a belvárosban és a piacon. Ebéd után Beregardóra igyekeztünk, ahová református Istentiszteletre hívták meg a helybeliek csoportunkat. Torokszorító pillanatok részesei voltunk, amikor *Pocsai Vince* tiszteletes köszönetet mondott, hogy időt szakítottunk a velük való találkozásra, mert nekik ez nagyon sokat jelent: kapcsolat az anyaországgal. Ajándékot is kaptunk, egy ősi zsolttart, amit a helyi női kórus adott át. Az Istentiszteletet záró, közösen elénekelt magyar himnusz megrengette a kis beregardói templom falait, de belemergtek a lelkek is. A megható percek a szeretetvendégséggel folytatódtak, ahol nem volt nehéz belefeledkezni a beszélgetésbe vendéglátóinkkal. Ennél szebb befejezést elképzelni sem tudtunk, de ehhez kellett egy jó csapat, egy jó társaság, aki akarta, hogy ez a csoda megtörténjen vele, aki hagyta, hogy magával ragadja a történelem.

Lesz folytatás... megbeszéltük. Köszönet *Munkácsi Istvánnak* gondoskodásért, az élményekért.

A Rómaifürdő SE történelmi kalandkeresői nevében
Fehér Ágnes

Budapest-Csillaghegyi Református Egyházközség rendezvényei

Budapest-Csillaghegyen konfirmáltak találkozója Pünkösdhétfőn

A csillaghegyi református gyülekezetben konfirmáltakat hívják **2007. május 28-án, Pünkösdhétfőn** találkozóra. A 10 órától kezdődő, ünnepi istentiszteletet követően szeretetvendégség lesz a gyülekezeti teremben.

Imádság a Nemzetért – Csillaghegyen

Óbuda, Csillaghegy és Békásmegyér református gyülekezetei közös istentiszteleten imádkoznak nemzetünkért a csillaghegyi református templomban **2007. június 4-én, hétfőn 19 órától**. Az alkalmon a három gyülekezet lelkészei szolgálnak.

Mindenkit szeretettel várnak!

Budapest, III. ker. Vörösmarty utca 2. www.csillaghegy.ref.hu

Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

Alapítva: 1912-ben, újjáalapítva: 2000-ben

1038 Budapest, Valéria u. 4-6. Tel.: 240-9065

Számlasz: 11703006 20036249 Adószám: 18103225-1-41

A 2007. évi programokból:

2007. 05. 19. **CSIPKE** Műhely kézműves foglalkozása **13 órától - Batikolás**

2007. 06. 06. „Csillaghegyi találkozó” előadás – **18 órától**.

Előadó: **Szentmihályi Szabó Péter** újságíró

2007. 06. 14. **Ügyvivő** testületi megbeszélés. (Ingyenes jogi tanácsadás.)

2007. 06. 23. **Szent Iván éji virrasztás.**

KIEMELT PROGRAM:

MEGHÍVÓ

a „Csillaghegyi Találkozó” rendezvénysorozatának
következő előadására, melynek témája:

„A Szent Korona eszme időszerűsége”

Előadó: **Dr. Tóth Zoltán József** – egyetemi tanár

Időpont: **2007. május 16. 18 óra**

Helyszín: **Csillaghegyi Közösségi Ház**

1039 Bp. Mátyás király út 13-15.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

Információ: **Miticzky Péterné Sz. Katalin** 06 20/ 566 9947

Ingyenes jogi tanácsadás: Minden hónap második csütörtök du. 18-19-ig

Információkról tájékozódhat az egyesületünk web-oldaláról is:

www.csillaghegy.info

Programjainkra minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Debreczeny István – elnök



Civil Híradó

Egyesület a Római-partért

1031 Budapest, Kossuth Lajos üp. 14.
Tel.: 240-8410, 240-3048, (30) 248 9366;
WEB: www.rompart.hu;
email: rompart@rompart.hu



Nyílt magánlevél lakótársainknak

Kedves, árvízről fenyegetett óbudaiak!

Mindenekelőtt köszönjük, hogy olyan sokan részt vettek az április 26-i tüntetésünkön. Köszönjük a vízisport-klubok tagjainak, sportolóknak, környezetvédőknek, és minden helyi, és távolabbi tenni akaró lakótársunknak.

Bár sokan voltunk, és időben elindultunk, de mire a Fővárosi Közgyűlés épülete elé értünk, a politikusok hazamentek. Nem azért, mert lejárt a munkaidejük, hanem mert tanácskozás közben összevesztetek, s a grémium legalábbis részben, működés-képtelenné vált. Illően bekötött petíciónkat ezért csak a portásnak tudtuk átadni. Aki esetleg nem olvasta volna, lapunk hasábjain így utólag is megteheti. Tanulságos írás, mely összefoglalja az elmúlt évek eseményeit is.

Van egy hírünk. A Duna május 9 és 12-e között mintegy 2,5 métert emelkedett. Megint jön a víz, és még az ígéretek előtt sem áll gát, nemhogy a vízparton. Északról és nyugatról jönnek a hírek a szélsőséges időjárásról, a víz emelkedése útjában álló hevenyészett gát a Királyok útján pedig még azoknak sem nyújt igazi védelmet, akik mögötte vannak, a partmenti klub- és csónakházakról, kisvendéglőkről, meg egyéb ingatlanokról nem is beszélve. Őket még mindig nem védi gát, s a kapott ígéretek nem akadályozzák meg a vízszint emelkedését.

Úgy tudjuk, a katasztrófavédelmi szervezetek kész kitelepítési terveik vannak árvíz esetére. Nemcsak a Királyok úti gát előterében, hanem a vízpart és a Szentendrei út közötti teljes területre, ami sok ezer ott lakót érint. Ha nagy a víz, jön a hatóság, és erővel kitelepít mindenkit, az ottmaradt tulajdont az enyészetnek átadva. Kell ez nekünk? Nem gondolnám. Nekünk nem kitelepítés, hanem gát kell, mégpedig hamarost, mielőtt a globális felmelegedés okozta gleccser-olvadás vizét elhozza hozzánk a Duna. Miért kell még mindig várunk? Miért nem történik semmi? Miért kell bekövetkeznie egy katasztrófának, hogy az illetékesek tegyenek valamit? Megint pusztulás kell ahhoz, hogy a felelősöknek leessen a tantusz? Akkor már késő lesz, ha megint jön a víz. Akkor már tönkrement a köz- és magánvagyon, az egzisztenciák, és a vezetésbe vetett bizalom. Bár ez utóbbi most sincs meg igazán, hiszen amikor tavaly 3500 aláírással felszerelve mentünk tüntetni a Fővárosi Közgyűlés elé, megígérték nekünk, hogy bekerülünk az ún. „Fővárosi magprogram”-ba. Mostani tüntetésünkön, bár sokkal többen voltunk, mint tavaly, az illetékesek még csak arra se méltattak minket, hogy egy fővárosi politikus hivatalosan átvegye a petíciónkat. Helyette a kellelten portás kezébe nyomtuk a jobb sorsra méltó beadványt. Ne gondolja senki, hogy ilyen eljárással el lehet hallgattatni sokezer embert, és a feledés jótékony homályát lehet borítani a jogos igényre. Állítólag idén a fővárosban elkülönítettek pénzalapjukból a gát tervezési költségét, de erről is csak pletykaszinten értesültünk, hivatalosan senki sem keresett meg minket.

Aki teheti, a parton a saját pénzéből rakja rendbe a közterületet, ahogy azt a Holiday Beach Wellness és Konferencia szálloda is tette tavaly. Megcsinálták a sétányt, kiirtották a gázt, pázsitot telepítettek, mindezt ott, ahol nem az ő dolguk lett volna: a Piroska utca és a Római Hotel közötti szakaszon. Nem az ő dolguk volt, és nem is bevételnövelő marketingfogásból csinálták, hanem mert ha már a hivatalos szervek nem mozdulnak, ők legalább ennyivel járuljanak hozzá a közjóhoz. Meg is lett az eredménye: azon a részen egyre több a gyalogos, sokan a szépen nyírt partmenti fűben ülve nézik, ahogy locsog a felszín és hallgat a mély, a kutyások és a biciklisek jönnek-mennek, és a parti kisvendéglő is jobb forgalmat csinált, mióta idén megnyitott, noha ők konkurenciát jelentenek a szállónak.

Ez lehetne mindenhol, ha mi nem hagyjuk elaludni az ügyet. Ne engedjük a további halogatást. A politika csak akkor mozdul meg, ha a fazék fedelét fessegeti a gőz. Ha a kukta tetején lévő szelep elkezd fülepeződni sípolni. Akkor mozdulnak a dolgok, ha mi, akiknek érdekeit a vezetésnek szolgálnia kell, megmondjuk, mire van szükségünk még akkor is, ha látszólag senki nem hallja. A gőz erősebb a kazánál, és a közakarat erősebb a politikánál. Egyesületünk az a gőz kíván lenni, amely hangos sípolással hívja fel a figyelmet a tarthatatlan állapotokra.

Csatlakozzanak hozzánk!

Várjuk minden kerületi lakótársunk jelentkezését, véleményét, és segítségét. Szükségünk van egymásra, hogy a Római-part ne Rom-part legyen. Leírva a két állapot között csak kétbetűnyi a különbség, de megvalósítva sokezer ember nyugalmát, és a közvagyon biztonságát jelenti.

Segítsen Ön is!



Petíció

Egyesületünk célja, hogy elősegítse a Római-part emberhez méltó környezetté válását és méltó módon való integrálását Budapest gazdasági, kulturális és turisztikai összképébe. Ennek első és legfontosabb feltétele az, hogy a területet egy gát védje meg a rendszeresen visszatérő árvizektől, s a fenyegetett részekben élő lakosság és vállalkozások végre a kezükben tarthassák a jövőjüket azáltal, hogy vagyonukat és ingatlanaikat nem kell féltetni a Duna rendszeres áradásaitól.

Tavaly 3500 aláírással támogatott petíciót nyújtottunk át a Fővárosi Közgyűlésnek, de semmilyen érdembeli intézkedés nem történt. Április 26-án ismét megemlékezünk a Római-parti gát hiányáról a Fővárosi Közgyűlés épülete előtt. Kérjük, Ön is támogassa elképzelésünket, hogy a főváros egy, az Európai Unióban is egyedülálló folyópart-szakasszal bővüljön.

E gát megépülése mellett, hogy a helyieket szolgálja, a következő előnyökkel is jár:

- 600-800 új munkahely létesül
- A jelenleg még beépítetlen területeken olyan magánberuházások indulhatnak meg, ami nemcsak a kerület, de az egész főváros javát szolgálják.
- Biztosított lesz a jelenlegi 400-500 munkahely hosszútávú jövője.
- Jelentősen megnövekszik Budapest turisztikai vonzereje, és ezáltal bevétele is.
- Egy végleges árvízvédelmi rendszerrel több százezer budapesti lakos számára válik lehetővé nem messze a városközponttól a kulturált kikapcsolódás és szabadidő-eltöltés, mert megvalósul a végleges árvízvédelmi rendszer.
- Nem szűnik meg Magyarország egyik legsikeresebb vízisport-ágazatának bázisa, hiszen a Római-parti csónakházakban sportemberek generációi nőttek fel.
- Több tízezer budapesti számára jelent biztonságot a végleges árvízvédelem megvalósulása.

Hamarosan átér hozzánk Pestről az újpesti híd, sőt az M0-ás hídja is kerületünkben fog partot érni. Ahol híd, vagy út épül, ott fejlődés lesz, legalábbis a szakemberek véleménye szerint. Lehet, hogy gát híján ez nálunk nem fog bekövetkezni? Ha most egy tavaszi árvíz után körülnézünk az óbudai partokon, azt látjuk, hogy hatalmas költségeket felemészten a takarítás és fertőtlenítés, ami szinte évente megismétlődik. De nemcsak ez okoz minden évben gondot, hanem a sok tönkrement partmenti épület, kisvendéglő, nyaraló, és lakóház is, melyek felújításához pénz kell. Sok pénz. Mivel pedig ezek az ingatlanok javarészt magántulajdonban vannak, melyek tulajdonosai nem képesek több millió forintot tartalékolni árvíz esetére, marad a vízszint növekedése láttán fokozódó félelem: idén is eláraszt minket a Duna?

Sajnos eddig csak ígéretek kaptunk, de semmi sem történt. Az itt jelenlévők azoknak az ezreknek a képviselői, akik féltik a jövőjüket, az ingatlanaikat és a közvagyonot. Mi a megoldás? Egyetlen szó: Gát. Ha van gát, nincs víz. Ha nincs víz, lehet építkezni, mert nem kell félni a pusztulástól. Ha nem kell félni a pusztulástól, lehet a jövőt tervezni. Egyénnek, közösségnek és kormánzatnak egyaránt. Eleink, akik megépítették a budapesti rakpart-rendszert, ezt már tudták, elég csak megnézni a Dunasor gyönyörű, klasszicista épületeit. Azok is csak a rakpart adta védelem árnyékában tudtak felépülni, és már több mint egy évszázada ott állnak, mert nem fenyegeti őket az árvíz. Fel is lendült a főváros. Ha több mint száz éve erre már volt szándék, akarat és pénz, akkor egy kisebb területre most miért nincs?

Ha a mai, védelemre alkalmatlan földgát nem tudja megvédeni a mögötte élő több tízezer embert, a hiányzó árvízvédelem politikai és gazdasági felelőssége egyaránt nyugszik a kerületi és a fővárosi vezetés vállán.

Ehhez kérjük segítségüket és támogatásukat.

A Római-partért egyesület nevében:
Egri Gábor



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 csomagtartók
visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK

ELADÓ KIADÓ INGATLANOK, HIRDETÉSFELVÉTEL



ELADÓ KIADÓ



INGATLANOK

www.ingatlanfokusz.hu

242-0743, 270-0774, 430-0536

Ha ingatlant keres vagy kínál
kezdje
az Ingatlanfókusznál!!!

III. Mátyás kir. út 8. IV. József A. u. 70. XIV. Mexikói út 70.
XIV. Őrs vezér tere 1. XX. Szent Erzsébet tér 9.

HIRDETÉSFELVÉTEL

a

Római Parti Hírek

és az

EXPRESSZ összes kiadványába

ELADÓ KIADÓ INGATLANOK, HIRDETÉSFELVÉTEL

Erste Személyi Kölcsön – akár nyaralásra is!

700 000 Ft svájci frank
alapon már havi 12 820 Ft-ért.
THM: 15,91%*

Legközelebbi bankfiókjaink:

Vasútsor u. 1. (Csillaghegyi HÉV-megálló)
Vízimolnár u. 2-4. (Aquincum)

* Futamidő: 84 hónap. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével történik, a feltételek változása esetén mértéke módosulhat. A THM értéke nem tükrözi a havi árfolyam- és kamatkockázatát, illetve forint fizetési kötelezettség figyelembevételével. 2007. március 1-jei számlakészítésű devizárfolyamon került meghatározásra. A bank a kondíciók változtatásának jogát fenntartja. Jelen hirdetés nem minősül nyilvános ajánlattételnek.

ERSTE BANK
Értjük egymást.

DEKORÁGI

Batikolt Papírból készített
Különleges dekorációk, alkalmi kompozíciók
Esküvőre, ballagásra, rendezvényekre
Egyedi diszcsomagolások...

Órbánné Pápai Ágnes,
Tel: 242-3220; 06 30/327-8686

E-mail: dekoragi@freemail.hu
Honlap: www.papirdekor.hu

Május 17-ről Papírvilág címmel látható kiállítás
Pápai Ági papírvirágából a Platán könyvtárban

(1031 Bp., Arató Emil tér 1.)



Vitamin és ásványi anyag pótlás a tavaszi időszakban

Hamarosan élvezhetjük a szabadföldön termelt hazai epret, vagy a korai cseresznyéket. Ám ezek megjelenése előtt sem baj, ha tudatosan erősítjük immunrendszerünket! Szendvicseinket gazdagítsuk apróra vágott petrezselyem vagy sárgarépa zöldjével ibolyavirággal, pitypang, tyúkhúr, kányazsombor levélkékkel.



Nem csak a fogyasztásukkal érezhetjük a kellemes ízvariációkat, de hatásuk is kiváló. Érdemes kipróbálni! A petrezselyem és a sárgarépa zöldje a magas C-vitamin tartalom és a zöld klorofill hatóanyag okán kiváló hatású. Ne hagyjuk figyelmen kívül, hogy a vadon termelt növényekben lényegesen magasabb az ásványi anyag, és a nyomelem tartalom. Az ibolya szaponin tartalma miatt kiváló köhögéscsillapító. A virág nyersen kellemes ízű, levele gyökere teakeverékként alkalmazható. A pitypang virágzás előtti levélkéi sokak által kedvelt saláta alap. Ennek a növénynek a tejnedve sem mérgező, sőt keserű anyaga a máj és epe működését segíti. Ha már kivirágzott, úgy a virág szárát rágszálhatjuk. Gyökere is értékes, mert inulin tartalma kiváló vércukorszint szabályozó, ráadásul a napsugár D-vitaminját is megköti. Így fogyasztása teaként ajánlott a fiatal fejlődésben lévő szervezet számára csakúgy, mint az idősebb csonttrikulásban szenvedőknek is. A tyúkhúr is kitűnő nyers saláta, akár mindennap fogyasztható. Magas kalciumtartalma mellett étvágyjavító, tisztító roboráló hatása is jelentős. A kányazsombor bimbós állapotban kiváló sebforrasztó, de salátaként is fogyasztható. Íze jelzi, hogy fokhagymapótló, így a tisztítóóra alkotója is. Fogyasszunk rendszeresen újhagymát is! A zsenge zöld levelek felaprítva kiváló szendvicsjavítók. A lila változat az immunerősítő hatása mellett antioxidáns tulajdonságú, és javítja a hajszálerek keringési kapacitását. Ne feledjük – hogy az élő növényekből gyümölcsökből pótolódó vitaminok hatékonysága sokszorosan kedvezőbb, mintha szintetikus előállított étrend kiegészítőket, vagy vitaminkészítményeket fogyasztunk.

Amikor az asztmás gyermek szénanáthás is...

A levegőben lévő pollenek magas koncentrációja miatt a hörgők krónikus gyulladásában szenvedő asztmások több mint kétharmadánál a szénanátha tünetei is jelentkeznek. Ugyanakkor a szénanáthából is kialakulhat asztma. Mára azonban a gyermekkori asztma és a szénanátha már egyszerre, egyszerűen kezelhető. **Dr. Bánfi Andrea** gyermek-tüdőgyógyász:

– Az asztma és az allergiás nátha gyakran együtt jár. Az asztma a hörgőkben létrejövő krónikus gyulladásos folyamat, mely a hörgők időszakos összehúzódsát, sűrű váladék-termelődést, a nyálkahártya duzzanatát jelenti. Az allergiás nátha, vagy szénanátha tüneteit pedig a felső légutakban zajló gyulladásos folyamat hozza létre – eldugul, folyik, viszket az orr, emiatt az éjszakai alvás is nehezített lehet. Az asztmás mintegy 80 %-ának szénanáthája is van, amely ha nem kezeljük, rontja az asztmás tüneteket – és viszont. Ez azért van, mert a légutaink egységesek, ami azt jelenti, hogy az orrban és az alsó légutakban zajló gyulladásos folyamatok egymással szoros kapcsolatban vannak - egyrészt idegi reflexek, másrészt a véráram útján.

– *Miben korlátozhatják a gyermekeket ezek a panaszok?*

– Az asztmás gyermek, különösen, ha allergiás náthától is szenved, nem tud együtt játszani a barátaival a szabadban, nem tud táborozni osztálytársaival, nem tud fo-

cizni, biciklizni az egyre erősödő asztmás és allergiás tünetei miatt. Éjszaka gyakran felébred, nappal nem tud koncentrálni, romlik a teljesítménye az iskolában.

– *Mit tehet ilyenkor egy gyermek-tüdőgyógyász?*

– A diagnózis felállítása után a gyermekkori asztmát és a hozzá társuló, a tüneteket rontó allergiás náthát együtt kell gyógyítani. Azokat a gyógyszereket kell előnyben részesíteni, amelyek egyszerre hatnak mindkettőre és a legkevésbé terhelik meg a gyermek szervezetét, mivel éveken át tartó kezeléssel van szó. Ilyen terápiás lehetőség Magyarországon is hozzáférhető. A szülők ne nyugodjanak bele, ha gyermekük sportolás, játék után köhög, zihál, nem kap levegőt, folyik az orra, szeme, nem tud aludni, és kimerült. Feltétlenül jelezzék ezeket a panaszokat a házi gyermekorvosuknak, kérjenek tőle gyermek-tüdőgyógyászati beutalót. A gyermek-tüdőgyógyásztól pedig kérhetik a tüdő és az orr egyszerre történő kezelését. A megfelelő terápia segítségével az asztmás és egyben szénanáthás gyermekek is élhetnek teljes életet.

A Honvéd Vitorlás Egyesület a 2007-es idényben is szervez elsősorban 10-18 éves fiatalok részére VITORLÁSTÁBORT.

Szállás: a balatonkenesei Honvéd Kempingben, telepített lakókocikban. A kemping közvetlenül a Balaton partján található, saját stranddal rendelkezik. A lakókocikban TV, hűtő van, az ágyneműt is biztosítjuk.

Étkezés: naponta háromszor, egy közeli vendéglőben, illetve a Honvéd Kemping büféjében

Részvételi díj: 48.000 Ft/hét

Az összeg befizetése a helyszínen, vagy a Honvéd Vitorlás Egyesület számlájára Erste Bank | 1991 | 02-02184470 történő átutalással lehetséges.

I. turnus: 2007. július 03-09.

II. turnus: 2007. július 10-16.

Galgóczi Csaba 06 20 9413-878

E-mail: galgoczi@mail.datanet.hu tel: 240-8410

INDIÁN LOVASTÁBOR KISOROSZIBAN
Halápi Lovastanya Kisereszi
www.halapilovarda.hu

Lovaglás, loapolás, indián hagyományok - kézműves munkák,
 indián életmód, étel és mindaz amit tudni szeretnél a titokzatos világról!

TURNUSOK: június 17-22., június 24-29.,
 július 01-06., 08-13., 15-20., 22-27.,
 augusztus 05-10., 12-17., 19-24.

www.halapilovarda.hu / E-mail: lovarda@halapilovarda.hu

Mindenkit szeretettel várunk!
 Érdeklődni és jelentkezni: Halápi Istvánné 06-30-974-0615,
 vagy Szabó Fruzsina 06-20-918-1068

NYÁRI TENISZTÁBOR a Római-parton
 Helyszín: Hotel Noé, 1031 Bp Római-part, Királyok útja 301. Tel.: 454-0742

A tábor a 25. héttől kezdődően: június 18-22-ig,
 5 napos turnusokban hétköznapokon
 reggel 9 órától délután 16 óráig tart
 a 35. hétig bezárólag: augusztus 27-31-ig

Az oktatás 3 teniszpályán, 4-6 fős csoportokban zajlik.
 A foglalkozásokat Gráczol Ágnes testnevelő-teniszedző és segítője tartja.
Részvételi díj: 18.800,- Ft/fő, amely tartalmazza a teniszoktatást,
 a pályabérlést, a teniszlabdákat, illetve az egyszeri érkezés költségét.
 Szükség esetén teniszútó biztosított.

Információ: Kovácsné Gráczol Ágnes teniszedzőnél.
 Tel.: 06-20-451-8000

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.

www.pedalos.atw.hu

„Pedalos” KERÉKPÁR JAVÍTÓ ÉS UTÁNFUTÓ KÉSZÍTŐ

schwinn csepel márkaszerviz
 kerékpár javítás - felújítás - beszerzés
 kerékpár utánfutó gyártás - kölcsönzés
 kerékpáros kiegészítők
 teremedző gépek javítása

NYITVA TARTÁS H.-R.: 10⁰⁰ - 17⁰⁰, SZ.: 09⁰⁰ - 13⁰⁰
 1039 Deák utca 12. T.: (20) 994-6614
 e-mail: pedalos2@t-online.hu



Kulturális ajánló

PLATÁN KÖNYVTÁR

1031 Budapest, Arató Emil tér 1.

(Bejárat a Kadosa utca felől)

www.platankonyvtar.hu

Tel.: 439-0936, fax: 368-7093

KÖLCSÖNZÉSI IDŐ:

HÉTFŐ: 10-18-ig,

KEDD: 10-19-ig,

SZERDA: SZÜNNAP!

CSÜTÖRTÖK: 10-19-ig

PÉNTEK: 12-18-ig

minden hónap első

szombatján: 10-14-ig



RENDEZVÉNYEK

2007. május 17-én 17 órakor

„PAPÍRVILÁG” Pápai Ági papírvirágainak kiállítása, megnyitja Fehér Ágnes a Római Parti Hírek főszerkesztője

Irodalmi Kávéház – 2007. május 31-én 17 óra

„Vallomás a Csodáról”

Ady Endre Csinszka tekintetében

Csinszka versek Patka Heléna, színművész előadásában

KÖNYVAJÁNLÓ

KING, Stephen: A talizmán

Budapest, Európa, 2007.

A tizenkét éves Jack nagy útra indul, hogy veszedelmes kalandok során át megszerezze a csodatévő Talizmánt, és megmentse vele anyja életét... A hallhatatlanul népszerű amerikai horrorszerező borzongatóan szép mesét írt.

...

ELBIRT, Paula: 365 ötlet altatáshoz; praktikus tanácsok, hogy a nyugodt ne csupán álom legyen

Pécs, Alexandra, 2006.

A kötet kitűnő útmutató azoknak a szülőknél, akik könnyebben és gond nélkül szeretnék átvészelni a nyugtalan éjszakákat.

...

KEROUAC, Jack: Dharma hobók

Szeged, Szukits, 2006.

Kerouac a töle megszokott elszántsággal vetette bele magát a buddhizmusba is. Van amit tévesen értelmezett, de van, amit valóban megértett ebből a bámulatos filozófiából.

Farid Abdelouahab

Utazók és kalandorok

Fél évezred világjáróinak képes útinaplóiból

Officina '96 Kiadó, 2006

Dr Osman Péter ismertetése

Utazások, kalandok, a látottak képes krónikája, izgalmas kirándulások vissza, a felfedezések korába – gazdag válogatás és képtár hajdani korok, felfedező, utazók sokszínű és tanulságos örökségéből. Ez tárul elénk e lapokon. Abdelouahab elmondja, hogy az európai kultúrában csupán a XVI. sz. elejének zsákmányszerző hódításai hozták magukkal azt az igényt, hogy az expedíciókkal rajzoló, tudósok és irodalmárok is utazzanak, akik képesek voltak pontosan visszaadni a látottakat. Ezek a művek aztán hazájukban tovább fokozták a kíváncsiságot, tudásszomjat, és a vágyat az egzotikum iránt. Gyakran igen praktikus célokat is szolgáltak: igazolták a finanszírozók számára, hogy az expedíció indokolt volt, vagy éppen a további expedíciók célszerűségét. Kiemeli

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest Csobánka tér 5.

Telefon: 243-2432, 243-2433

www.bkh.t-online.hu • bkhouse@t-online.hu

KIÁLLÍTÁS

Megnyitó: május 14., 17 óra

A Galaktika Magazin pályázatára beérkezett képzőművészeti és irodalmi alkotások kiállítása május 31-ig.

Megnyitó: 2007. május 16. 18 óra

Krisztiáni Sándor Kőszobrász, restaurátor művész, szobrász, egyetemi tanársegéd kiállítása

SZÍNHÁZ

2007. május 19. 19 óra – Gogol: Egy őrült naplója

Popriscsin szerepében Körtvélyessy Zsolt

Rendező: Horváth Csaba



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

Bp. III. Kiskorona u. 7.

Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376

info@obudaitarsaskor.hu

www.obudaitarsaskor.hu

Május 18., péntek 19 óra TAKÁCS KLÁRA

ÉS SZEKERES FERENC születésnapjának köszöntője

Május 19., szombat 19 óra

KÉK DUNA KONCERT-SZALONZENEKAR

Május 21., hétfő 19 óra DALOK ÉS ÁRIÁK

Május 25., péntek 19 óra GITÁRMUZSIKA ÓBUDÁN

Május 30., szerda 19 óra KAMARAESTEK – a Liszt Ferenc Kamarazenekar tagjaival V.

Június 1., péntek 19 óra PULZUS VONÓSNÉGYES

Június 3., vasárnap 19 óra JÓTÉKONYSÁGI KONCERT

az I. sz. Gyermekklinika Trautsch András Olivér Alapítvány javára. Adományait a koncert előtt várja az Alapítvány.

Június 4., hétfő 19 óra A MAGYAR ÁLLAMI OPERA-

HÁZ ÉNEKKARI MŰVÉSZEINEK jótékony estje –

„A rák ellen, az emberért, a holnapért” Alapítvány javára

Június 6., szerda 19 óra FALVAY ATTILA (hegedű),

JANDÓ JENŐ (zongora), SZATMÁRI ZSOLT (klarinét)

kamaraestje – Bach, Sztravinszkij és Bartók művei

KIÁLLÍTÁSOK

VÁRI CUKRÁSZDÁK című kamarakiállítás május 31-ig látogatható

ÓBUDAI TÁRSASKÖR GALÉRIA

Május 20-ig NAGY BARBARA installációja

Május 29-től június 24-ig SZÉCHY BEÁTA videoinstallációja

ÓBUDAI PINCEGALÉRIA (III., Fő tér 1. Zichy-kastély)

Május 20-ig SCHMAL KÁROLY képbjektjei

Május 29-től június 24-ig HEATHER ALLEN

(Berlin) SZOBRAI

A kiállítások hétfő kivételével naponta 14-18 óráig tekinthetők meg.

ugyanakkor e leírások egy különösen fontos vonását: aki először rajzol le egy témát, annak ki is kell találnia a képet - vagyis képzelőerővel kitöltenie a rendelkezésre álló ismeretek hézagait. Tudjuk, amint fejlődtek a tudományok, e fantázia-szülte elemek mindinkább átadták a helyüket a tényinformációknak, a regényes elbeszélés a tudományos igényű beszámolóknak. Az útinapló ugyanakkor többarcú, többcélú műfaj: az ismeretek átadása mellett az önkifejezésnek, sokaknál bizonyára a halhatatlanság keresésének is eszköze, olvasóik számára pedig az ismeretek forrásán túl lehetőség az egzotikus utazások romantikájának, izgalmanak – legalább közvetett – megélésére. Nyilvánvalóan ez utóbbi tette az útinaplókat a nagyközönség körében is népszerű műfajjává. Nekünk eddig ismeretlen szerzők beszámolóit mellett nagynevű felfedező, tudósok, művészek utazásaiból is kapunk itt ízelítőket. Olyanok szemén át láthatunk egykori tájakat, embereket, mint a hajós-felfedező egyik legnagyobbja, James Cook kapitány; a kiemelkedő tudós-felfedező Alexander von Humboldt, a nagy angol romantikus festő William Turner, az írófejedelmek Victor Hugo, a legnagyobb francia festők közül Delacroix, Gauguin, és Picasso.



ÓBUDAI MŰVELŐDÉSI

KÖZPONT

1032 Bp., San Marco u. 81.

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

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

KLUBOK

INGYENES ÉLETMÓD TANÁCSADÁS

Hétfőnként 17.30-20.30-ig.

Információ: Filutás Marianna 06-30-253-901,

www.aliya.try.hu

TÁJAK KOROK MÚZEUMOK ÓBUDAI KLUBJA

Kirándulások, busz kirándulások kulturális és szabadidős programok mindenkinek havi rendszerességgel!

UNIVERSUM UNIVERSITAS

Lélektani tanszék csütörtök 17.15-19.00.

Időfizikai tanszék csütörtök 19.00-22.00.

SZOLGÁLTATÁSOK

INTERNET KÁVÉZÓ Hétköznapokon 8-20 óráig.

Minden megkezdett fél óra 100 Ft. A szélessávú

Internet elérést pedagógusok, köztisztviselők és mozgáskorlátozottak ingyenesen vehetik igénybe

KÖNYVTÁR – A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár

fiókkönyvtára. Nyitva: hétfő, szerda, péntek 13.00-

19.00, kedd 10.00-16.00. Telefon: 368-8384.

PROGRAMOK

május 23-án, szerdán – A KIHÍVÁS NAPJA

„15 perc sporttal egészségünkért és településünkért”

Óbuda - Békásmegyer rendezvénye több helyszínen.

14 és 18 óra között: a Barátság Szabadidő Parkban

(III. ker. Laborc u. 2/b) és az ÖMK sportudvarán:

labdajátékok, terepfutás, ügyességi játékok.

május 25-én és június 22. péntek 20.00-24.00

Casablanca Tánclás

június 14-én, csütörtökön 18 órakor

az ÓBUDA AEROBIC SE ÉVADZÁRÓ MŰSORA

KIÁLLÍTÁS

VÍZI TIHAMÉR festőművész kiállítása május 25-ig hétköznaponként 9-16 óráig látogatható

június 8-án, pénteken 18 órára HANSÁGI HÉDI

festőművész kiállításának megnyitója

A kiállítás június 22-ig hétköznaponként 9-16 óráig látogatható.

NYÁRI TÁBOROK

BARÁTSÁG SZABADIDŐ PARK

(1037 Bp. Laborc u. 2/b) Telefon: 388-8522

Napközis Tábor

Belső Óbuda általános iskolásai részére, a nyári

szünet ideje alatt.

Turnusok: június 25-július 6., július 9-20., július 23-

augusztus 3., augusztus 6-17.

Jelentkezni az iskolákban lehet.

Információ: Had András, 388-7370, 388-2373

Szüni Dődő

Programok: kézműves foglalkozások, sportversenyek,

aszfaltrajz-verseny

Időpontok: június 27., július 4., 11., 18., 25., augusztus

1., 8., 15., szerdánként 10-12 óráig.

A programok nyilvánosak, minden érdeklődőt szeretettel várunk!

BALATONSZABADI-SÓSTÓI GYERMEKTÁBOR

(Siófok-Sóstó, Botond u. 2.)

Június 18-26. Művészeti és egyéb szaktábor

Június 26-július 06. Iskolai táborozás

Július 06-14. Nemzetközi zenei tábor

Július 14-24. Iskolai táborozás

Július 24-augusztus 03. Iskolai táborozás

Augusztus 03-13. Iskolai táborozás

Augusztus 13-23. Iskolai-gimnáziumi szaktábor

Jelentkezni az iskolákban lehet.

Információ: Erhardt Miklós 388-7370, 388-2373,

omk@kszki.hu





HERMO-CSI
LAG

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,
készítői árakkal várjuk kedves vásárlóinkat.

Kapható még függöny, lakástextil, rövidáru.

Szolgáltatásaink:

Függönyvarrás, cipzárcsere, felhajtás (szoknya, nadrág)

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

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!

Böbe recept-túrása

Kedves Olvasóim!

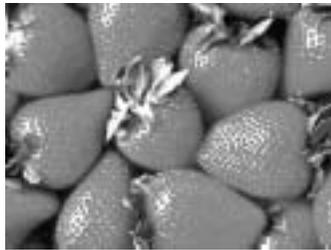
Szinte berobbant a tavasz az életünkbe. A tavaszi hónapok: az április, és a május a szerelem és a primőr gyümölcsök, zöldségek szezonja, ami idén nagyon korán beköszöntött. Az én szerelmem: az **eper** is megjelent már a piaci standokon. Még 1-2 hét és dőzsölhetünk ebből a fenséges gyümölcsből. Van, aki nem szereti ezt a csodaszép, piros, mosolygós, már a nyarat idéző gyümölcsöt?

Remélem nincs, hiszen erre áhítoztunk az álmós téli hónapokban és íme máris elcsábít bennünket ez a finom, friss, édes és illatos lédús gyümölcs.

Az epret vagy a szamócát (az eper apróbb változatát) már a XIV. században is ismerték. Egy Myrepsus görög orvos tesz említést a Botanica című könyvében, mint: orvosság. És valóban, az eper C vitaminban leggazdagabb gyümölcsök egyike, rendkívül egészséges, mert oldja a máj zsírlerakódását és karban tartja a szervezet koleszterin szintjét. Fogókúrázóknak pedig egyenesen a legpompásabb gyümölcs az alacsony kalória tartalma miatt, ezért a most diétázni készülő olvasóimnak különösen ajánlott. Íme néhány a sok eperből készült finomság közül.

Dalmát eperleves

Hozzávalók: 35 dkg eper, 5 dl fél édes vörösbors, 3 dl tej, 2 dl tejföl, 2 tojássárgája, 1 evőkanál liszt, csipet só, ízlés szerint cukor
Az epret a borban péppé főzzük, áttörjük. Beleöntjük a tejet, csipetnyi sóval és ízlés szerint cukorral ízesítjük. A tojássárgás haba-



rással a levest forrásig hevítjük. Hidegen és melegen egyaránt kitűnő, frissítő tavaszi leves.

Eperkrém leves

Hozzávalók: 30 dkg friss eper, 2 dl tejszín, 5 dl tej, 1 evőkanál cukor, 2 tojás fehérje.

A megtisztított eperből néhány szép szemet félreteszünk, a többit össze turmixoljuk, majd hozzáadjuk a tejet. Forrás után rögtön levesszük a tűzről és hűlni hagyjuk. Ezt követően belekeverjük a felvert tejszínt.

A tojásfehérjét a cukorral kemény habbá verjük és ha kihült, hideg leves tetejére kis felhőket rakunk belőle.

Tálalás előtt egész szem eperrel díszítjük. A tojás habot tálalás előtt max. fél órával készítsük el, és tartsuk hűtőben.

Eperdzsem

Hozzávalók: 3 kg (lehetőleg apró) eper, 2 kg kristálycukor, 1 teáskanál citromsav

Az eper szemeket lecumázzuk, langyos vízben jól megmossuk, és szűrőkanálon lecsepegtetjük. Nagyméretű lábosban soronként megszórjuk kristálycukorral és lefedjük. Egy óra múlva levet ereszt. Rászórjuk a citrom-

savat, és erős tűzön kevergetve addig főzzük, amíg be nem sűrűsödik (ez kb. 40-50 perc). Amikor már mézszerűen folyik le a kanálról, üvegekbe töltjük, még forrón leköttjük és száraz gőzben hagyjuk 24 órán keresztül.

Epres csirkemellsaláta

Hozzávalók: 5 dkg fenyőmag (hámozott mandula is kitűnő hozzá), 50 dkg csirkemell-filé, só, őrölt bors, 1 db citrom, 1 evőkanál olaj, 1 tojássárgája, 2 evőkanál cukor, 3 evőkanál tárkonyecet, 1-2 evőkanál dijoni mustár, 2 dl tejföl, 1/2 fej ropogós saláta (például: jégsaláta), 50 dkg eper.

A fenyőmagot vagy a mandulát szárazon megpirítjuk és félre tesszük. A húst sózzuk, borsozzuk, a fél citrom levével meglocsoljuk, majd az olajon 5-6 perc alatt megsütjük, és hűlni hagyjuk. A tojássárgáját a cukorral, az ecettel és a mustárral gyenge tűzön sűrű mártássá főzzük. Amikor kihült, a tejjel összekeverjük, csipetnyi sóval ízesítjük. A salátát megmossuk, lecsöpögtetjük és apróbb darabokra tépjük. Az epret is megtisztítjuk és megmossuk, majd a szemeket elfelezzük. A húst felszeleteljük, az eperrel összekeverjük, majd a salátára halmozzuk, meglocsoljuk a mustáros-tejfeles öntettel, és a pirított magokkal megszórva kínáljuk.

Epres túrógombóc

Hozzávalók: 0,5 kg túró, 7 dkg liszt, 7 dkg búzadara, 4 tojás, kb. 30 dkg apró szemű eper, 10 dkg cukor, 10 dkg zsemlemorzs, olaj, tejföl és porcukor

A túróból a tojásból, a búzadarából, a lisztből és a cukorból összeállítjuk a túrógombóc

tésztáját. Majd letakarva minimum egy órára berakjuk a hűtőbe. Elkészítjük az olajon megpirított zsemlemorzst. A masszából gombócokat formálunk úgy, hogy minden gombóc közepében egy szem eper legyen. Lobogó, forró vízben kifőzzük és belehempergetjük a pirított zsemlemorzsa.

Tanácsok: Egész éjszakán át benne hagyhatjuk az összekevert masszát a hűtőben, majd nedves kézzel gombócokat formázunk. Ha igazán különlegesre vágyunk, akkor a tálaláskor a porcukros tejfölbe egy kis fahéjat is tegyünk.

Fogyózóknak!!! Ne hempergessék a gombócot a zsemlemorzsa, liszt helyett teljes kiőrlésű lisztet, cukor helyett édesítőport és zsírszegény túró használjanak.

Epres túros

Hozzávalók: 50 dkg eper, 4 dl tejföl, 15 dkg porcukor, 1 citrom leve és reszelt héja, tejszínhab, 20 dkg tehéntúró, pár szem eper a díszítéshez

Az epret megmossuk, lecsepegtetjük, és kis darabokra felszeleteljük. A túró a tejjel, a porcukorral kikeverjük, és a citromlével meg a citrom reszelt héjával ízesítjük. Mély tálakba tesszük, rétegesen. Először a túrókrémet, rá az epret, és újra túrókrémet. A tálalásig hűtőbe tesszük, mielőtt kínálnánk, tejszínhabbal és a maradék eperrel díszítjük.

Hozzászólásaikat, véleményüket és esetleges receptigényüket továbbra is várom sok szeretettel az alábbi elérhetőségen: e.a.asztales@freemail.hu vagy a 06/70-254 0079 telefon számon.



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 6+2 fő



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

Ford Transit 12+2 fő



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

IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő



Kilométer-díj: 150,-Ft/km
+ 20 % áfa
Óra-díj: 4.000 Ft/óra
+ 20 % áfa



IKARUS E-13 28+1 fő (Mercedes-Benz)

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

www.rsebusz.hu • www.romaifurdo-se.hu

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!

AUTÓHITEL, LÍZING? a minőség központjában



- Mi fizetünk Önnek, hiszen átvállaljuk az eredetvizsgálat költségét
- Meglepetések helyett 3 hónap műszaki garancia ajándékba
- Olcsó japán jen (JPY) és svájci frank (CHF) alapú hitelek
- Személyi kölcsön helyett szabadfelhasználású visszhitel
- Önerőként elfogadjuk használt autóját külső hitelügyintézésnél (máshol vásárolt gépkocsinál) is
- Kedvezményes Cascós, beépített Cascós vagy Casco-mentes konstrukciók
- Cserélje olcsóbbra hitelét (alacsonyabb kamat, hosszabb futamidő, alacsony havi részlet)

**Használt
Autó
Centrum**
a Dana Autó csoport tagja

1037 Budapest, Bécsi út 383.
telefon (+36 1) 3 888 333
mobil (+36 20) 222 8292
e-mail info@hasznaltautocentrum.hu
www.hasznaltautocentrum.hu

KIKAPCSOLÓDNI KÖTELEZŐ!



ALBATROSZ
RESTAURANT

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
STRAND

DUNA GRILL
SMILE & BBQ

Töltse el egy kellemes napot a Holiday Beach Budapest Hotel elegáns strandján, ahol a medencéken kívül további wellness szolgáltatásokkal, valamint grill ételekkel és karibi koktélokkal várjuk.

- Úszómedence, fűtött élményfürdő, gyermekmedence, pezsgőfürdő, napozóterasz, gyermekjátsszótér
- Duna Grill terasz és Albatrosz étterem
- Műfüves kispályás, kiskapus focis és műanyagborítású teniszpálya

Információ: 801-3682
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

Ne mindig a szomszéd kertje legyen zöldebb!

BUVIPLANT "F" tartós hatású fűmütrágya



Gyártó:
Storechem Kft.
1225 Budapest,
Nagytétényi út 221-225.
Tel.: 1-207-3109
Fax: 1-207-5969

Kiváló minőségű kerti- és fűmütrágyáinkkal könnyedén varázsolhatja kertjét olyan tökéletessé, hogy a szomszédai is csak csodálkoznak majd.

BUVIPLANT "F"
5 kg-os
kiszerelesben és
BUVIPLANT "A"
3 kg-os
kiszerelesben,
kedvező áron
kapható az
ENVI METRO
diszkont
töltőállomásokon.



BUVIPLANT "A" tartós hatású, komplex kerti mütrágya zöldségre és gyümölcsre is!



Forgalmazó:
Envirochem Kft.
1225 Budapest,
Nagytétényi út 221-225.
Tel.: 1-391-4383
Fax: 1-394-0049

