

Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2007. XV. ÉVF. 5. SZ.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
SZABADIDŐ- ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET

Cziniel
cukrászda és kávéház

Várjuk reggelire
9,00-tól

Ostyaformák 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

MERT SPÓROLNI JÓ!

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

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!

MERT SPÓROLNI JÓ!

95 D

MINŐSÉGI ÜZEMANYAGOK NAGYKER ÁRÁN!

ENVI METRO

DIEGO
SZŐNYEG-PVC-PARKETTA-FÜGGÖNY

MEGJELENT 2007-ES KATALÓGUSUNK!

BOMBA ÁR!
2.990 Ft/db

SZŐNYEGVÁSÁR

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

Ne mindig a szomszéd kertje legyen zöldebb!

BUVIPLANT "F"
tartós hatású
fűmütrágya

BUVIPLANT "A"
tartós hatású,
komplex kerti
műtrágya zöldegre
és gyümölcsre is!

Kiváló minőségű kerti- és fű műtrágyáinkkal könnyedén varázsolhatja kertjét olyan tökéletesre, 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.

Gyártó:
Storechem Kft.
1225 Budapest,
Nagyfőtényi út 221-225.
Tel.: 1-297-3109
Fax: 1-297-5969

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

Meleg van. Sőt, kánikula, meg riadó, meg készültség. Én meg tudatom, nyár van, és ilyenkor bizony előfordul, hogy 30 fok fölé kúszik a hőmérséklet. Volt már ilyen máskor is, de akkor kevesebb volt a pánikkeltés. Napok óta vezetőhír, hogy milyen meleg van, lesz, hogy mit együnk, igyunk, hogyan hűsöljünk, hogy a mentők és a kórházak felkészültek. Idős ismerősöm panaszkodott, hogy ettől már az is rosszul lesz, aki eddig meghallgatva az időjárás jelentést, a maga módján alkalmazkodott a körülményekhez. A híradások beszéljenek - mert kell - a déli napsütés ártalmairól, hívják fel a figyelmet a fokozott folyadékfogyasztásra, de ne a riadó, mentő, kórház legyen a háttérkép. Elég negatívak vagyunk így is ossztársadalmilag. Inkább örülünk a nyárnak, keressük a lehetőségeket a tartalmas kikapcsolódásra. Gyűjtjük a nap energiáját, hogy a szürke novemberi napokon majd legyen miből erőt meríteni. Itt a vakáció! Tudom, hogy ennek leginkább a pedagógusok és a gyerekek örvendeznek. A szülők, akik nem tudnak szabadulni a munka szorításából, keresik gyermeküknek a legjobb megoldást: nagymama, vidéki rokonok, tábor, túra... Ehhez a döntéshez is segítséget nyújt nyári lapszámmunka tábor és túra ajánlataival. Olvasgasson, válogasson és döntsön. Ízelítőül néhány túrabeszámoló, fotó színesíti az oldalakat. A receptek most sem maradtak ki, de foglalkozunk a gát-üggyel is és kínálunk nyári kulturális csemegéket az Óbudai nyár programjából. Kedves Olvasó! Töltse kellemesen az előttünk álló nyári napokat, gyűjtse szorgalmasan az élményeket és élvezze a nyári meleget, a napsütést.

Fehér Ágnes



A Rómaifürdő SE vízitelepén már beindult a nyári nagyüzem: túrák indulnak, karatésok jönnek-mennek, és az ifjú kenu-kormányos jelöltek is megtették az első lapátcsapásokat a Dunán. Él a telep, gyerekzsivaj tölti be. És ez így van jól.

SZÁLLÍTÁS, BUSZBÉRLÉS
www.rsebusz.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

KÖZBIZTONSÁG A RÓMAIN

A cím első szava kissé elbizonytalanít...

Néhány hónapja ismét dívik az autók, kerékpárok és egyéb értéktárgyak eltulajdonítása szűkebb pátriánkban. Környezetünket már nemcsak a reggeli kipufogók szennyezik. Fényes nappal szedik le a kerékpárról a fiatal srácokat és védtelen lányokat errefelé sosem látott suhancok, néhány száz vagy ezer forint, esetleg olcsó mobiltelefon reményében. E. Sándor megtámadásával a Torma Károly utcában már komolyabb összeghez juthatott a két nem túl udvarias, ütlegető és rugdosódó fiatalember.

Május 16-án, este 10 órakor pedig már majdnem „profi” rablást vehettek fel a kamerák a Római tér sarkán szebb napokat látott üzletben, ahol két fegyveres és maszkos fiatalember vitte el erőszakkal a kassza igen csekély tartalmát. Ezek a „filléres” rablások közel olyan szankciókkal



járnak, mint egy komoly bankrablás, és azt sejtetik, hogy nem is az összeg a lényeg. Valamiből meg kell venni azokat az anyagokat, amik nélkül sokkal boldogtalanabb a szerencsétlen fiatal élete. Ha nincs pénze, vajon hogyan vásárolhatná meg az Aquincum iskola közelében álló lesötétített ablakú autóból?

Az utóbbi hónap füledt estéin a lakótelep kellős közepén erőszakoskodtak diáklányokkal, az elmúlt években pedig már lóttak hasba biztonsági őrt, égettek porrá menő szórakozóhelyet a Római Parton.

Egyre inkább szükség van itt is (mint Békásmegyeren) egy hivatalos biztonsági irodára. A lakóközösségek igénylik a biztonságot, s a manapság oly sokat ostromozott rendőrség is visszaszerezheti a bizalmat, ha ezeken a területeken a helyi lakókat szolgálja. Valószínűleg a kulturált buszmegállók plexitáblái és a telefonfülkék sem lennének rendre a magyaros virtus áldozatai, mint ahogyan

az igen veszélyes gépjárműforgalmat is mérsékelni lehetne az egyébként e célra tiltott part sétányokon. A nemrég kirabolt üzlet mellett a közvilágítás nélküli téren nem is olyan rég,

még egy kedves, fém-ből készült műalkotás, a „Vízior-gona” díszelgett és hallatta hangját. Egyik napról a más-ikra egyszercsak szorgos kezek ezt is eltűntették. Egyszer még szeretném hal-lani a hangját...



Johnny

SZELLŐZŐ- ÉS KLÍMABERENDEZÉS

- ~ Beszerzés
- ~ Szerelés, beüzemelés
- ~ Tisztítás, fertőtlenítés
- ~ Karbantartás
- ~ Ingyenes felmérés, ajánlattétel
- ~ Rövid határidős munkák
- ~ Környezetkímélő technológia
- ~ Márkafüggetlen szolgáltatás

୧୨୩୪୫୬୭୮୯୧୦୧୧

Tel.: 06-30-2310-486

www.muhelyek.hu





Rómaifürdő SE HÍREK

KAJAK-KENU edzések

Hétfő, Szerda, Péntek:

16.00–18.00

Rómaifürdő SE vízitelepe

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



„Szép az idő, száz evező csattog a vízben már...”

A Rómaifürdő SE vízesei már május elején megkezdték idei kalandozásait. Bemelegítő, rövid túrák, bemutatók, oktatás, felkészülés a nyárra – ezek töltötték ki az elmúlt hétvégeket.

Vízisport oktatás Kunhegyesen

Május 12-én, a hagyományos nagykunsági látogatáson, a kunhegyesi Református Általános Iskola családiján közel 100 gyerek és felnőtt kapcsolódott be az egyesület vízisport népszerűsítő programjába. A Nagykunsági főcsatorna mellett horgászok már tudják, hogy ősszel és tavasszal, egy-egy hétvégén, kajakosok és kenusok veszik birtokba a vízfelületet. Lelkesedésben nem volt hiány: volt, aki el sem mozdult a part mellől, hogy újra és újra hajóba szállhasson, volt, aki inkább a bográcsban rotyogó paprikás krumplinak



Az oktatók: Rátkai János, Kallós István, ifj. Kallós István, Deme József és Erdős István



Versenyszerben – tanárok és diákok

Bemutató Tisza-tó túra

A római-parti egyesület a mohácsi Vízi Csibe klub tagjait invitálta meg Poroszlóra, a Tisza-tó partjára, hogy izelítőt adjanak a tó kínálta „látvány-kincsekből”. A háromnapos túra során eljutottak Tiszafüredre, Tiszaörvényesre, jártak a sarudi- és a poroszlói-medence nádasok szegélyezte útjain. A víz és a természeti szépségek mellett a gasztronómiai élvezetekben sem volt hiány. A rómaifürdőiek egy hamisítatlan kunsági étellel – az öreg lebbencsrel – kínálták a vendégeiket, míg a mohácsiak halászlével – benne a helyben gyűrt! gyufatésztá - lepték meg a meghívókat. A konklúzió: tiszai halból is lehet jó „mohácsi levet” alkotni.

Pünkösdi Vogalonga Velencében

Népes sereg indult május 25-én reggel az egyesületi vízitelepről. Három busz – volt kicsi is – két tréler megrakva hajókkal. Irány Olaszország! Alaposan benne voltak már a péntekbe, amikor a Jesolo-félsziget egyik kempingjében megpihenhettek. A másnapi velencei városnézés, a tengeri fürdőzés gyógyír volt mindenféle utazási fáradtságra. Pünkösdi vasárnapján a reggeli napsugarak már hajóban találták a magyar vízeseket. Forgatták a lapátokat szorgalmasan, hogy időben érkezzenek a rajthoz, mert amikor a velencei Szent Márk téren a toronyóra elütötte a kilencet, eldördült az ágyú, a több ezer hajóból álló mezőny egyszerre indult meg. Harminckét kilométert evezetek, közben eljutottak Buránóba, Muránóba. A Canal Granden közelítették meg a célt, ahol minden részt vevő egy érmmel lett gazdagabb és számtalan élménnyel, mert hát nem minden nap evez az ember a velencei lagúnákon...



Egészségtan tanárok lesznek

A testnevelési egyetem második diplomás, egészségtan szakos végzős hallgatói évről-évre a Római-parton tartják gyakorlati táborukat, a Rómaifürdő SE vízitelepén. Az idei háromnapos program egy Róka-hegyi gyalogtúrával indult, amit a Dr. Gulyás Pálné a Természet- és Környezetvédelmi Tanárok egyesületének titkára vezetett, és kalauzolta végig a hallgatókat a Tanösvényen. Este Rátkai János, a Rómaifürdő SE elnöke mutatta be az egyesületét és beszélt a vízisport oktatási programjukról. Másnap kajakozással és kenuzással folytatódott a római-parti hétvége, de a motorcsónakozást is kipróbálhatták az ország minden szegletéből ideérkezett pedagógusok. A hagyományos programok között szerepel a lovaglás is, így volt ez most is. Vasárnap délelőtt egy hosszabb vízitúrával búcsúztak a leendő egészségtan tanárok a Rómaiktól.

Waldorfosokkal a Csallóközi Dunán

A pilisszentlászlói Waldorf Iskola tanulói Rátkai Csabával, a Rómaifürdő SE kajak-kenu szakosztályvezetőjével túráztak négy napon át a Duna csallóközi ágán. A vadregényes, természeti szépségekben bővelkedő kenuútúra jelentette a tanév közeledő zárását, ugyanakkor nyitányát a kitörni készülő vakációnak.



Lapzártakor...

Tanévzáró vízitúra a Hernádon

Június 18-án indultak el a Rómaifürdő SE ifjú kajakosai, kenusai, hogy meghódítsák a Hernád folyót, hogy megismerjék környékét kínálta látnivalókat és eltöltsenek együtt néhány felejthetetlen napot. Ezzel a túrával hivatalosan is elindult a Rómaifürdő SE nyári túraőrlete.



A hajók útra készek

Kajak-kenu oktatás

Gyermek és felnőtt kajak-kenu oktatás az RSE vízitelepén
Hétköznap esténként 18.00-20.00 óráig

2500 Ft/alkalom

Érdeklődni: Babanics Zsolt 06-30-2018-200

Zsanett Aquaerobic a Wellness Beach Hotelben

ZSÍRÉGETÉS ALAKFORMÁLÁS ÁLLÓKÉPESSÉGFEJLESZTÉS

Korhatár nélkül, kezdőknek is!

Csütörtökönként: 18 órától
aerobic • úszás • pezsgőfürdő

Wellness Beach Hotel
Bp., III. ker. Piroska u. 3-5.

Alkalmanként 1900 Ft/fő,

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 megóvják 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!



Kerékpáros kalandozás Zselicben 2007. július 10-14.

1. nap Utazás autóbusszal Budapestről (Rómaifürdő SE Vízitelep: 1031 Bp. Nánási út 53.)

Ismerkedés Szennával – Európa Nostradijas Skanzen megtekintése. Vacsora: szabad kemencében készült „LAN-GALÓ” fokhagymásan, tejfölösen, 2 dl borral, vagy üdítővel. Utána 15 perc sétával a szarvasles megtekintése. Útközben borozás.

2. nap Kerékpártúra a Zselicségben erdei magánúton (aszfaltos). Útközben érintjük a kardosfai Vadászcastélyt (kívánságra a fővadász rövid ismertetőt tart Zselic fa- növény és állatvilágáról), meglátogatjuk a híres Zselici Pali betyár sírját, a dennai vadászházat – pihenés, forrásvíz -, a bányai panorámaházat – kávézási, italozási lehetőség -, a Petőskegyölgyi tavak érintésével érkezés Szennába. A táv kb. 41 km. (kényelmes út), Bőséges vacsora.

3. nap Kaposzserdahelyen a híres faszobrász, Horváth Béres János kiállításának megtekintése – rövid előadást tart, majd ugyancsak Kaposzserdahelyen, Falusiné Terjék Éva népi iparművész meglátogatása. Továbbiakban a csodálatos tókaji parkerdőt tekintjük meg, ahol források, tavak mellett jó levegőn tölthetjük szabadidőnket. Kora délután érkezünk vissza Szennába. A táv kb. 12 km.

Este vacsorára pincepörkölt bográcsban a házigazda szőlőhegyén (kupica kisüsti, friss pogácsa és káposztás hajtka) fehér, ill. vörösbor kíséretében. Utána gyertyafényes borkóstoló a 13



lépcsős földpincében.

4. nap A zselici erdőrengetegben kerékpározás Európa legnagyobb szarvasfarmjára, Kardosfa-Bőszénfára. Utána megtekintjük a Sasréti Vadászcastélyt, majd ellátogatunk az Ibafai Pipamúzeumba. A táv kb. 60 km.

5. nap Egész napos kirándulás Kaposvárra. A programban szerepel múzeumlátogatás, séta a városban és pihenés a Deseda-tó partján. A táv kb. 30 km.

6. nap Bárdudvarnokra, majd Kadarkútra látogatunk, ahol megtekintjük a Vidraparkot. A vidrákon kívül látható itt réti sas, cigányréce, gémfélék, nagykovács, fekete gólya, mocsári teknős és kételtűek számos faja is. Délután hazautazás. A táv kb. 50 km

Részvételi díj: 38.000 Ft/fő, amely tartalmazza a szállás (2 ágyas fürdőszobás szoba), az étkezés, a túrákísérés, valamint a szállítás és utazási költségeket.

További információ, jelentkezés:
Rátkai János – 06 20 9436 521

Moldva-túra 2007. július 16-21.

Dél-Csehország páratlan szépségű tájain, városait összekötő Moldván és annak kanyargó völgyében visz ez a vízi és kerékpáros túra. A napi szakaszokat ki vízen - megbeszélés szerinti hajótípusban -, ki szárazföldön, kerékpáron teljesíti. Utazás autóbusszal, szállás kempingekben, étkezés egyénileg.



1. nap Budapest - Lenora Utazás, szállás elfoglalása, ismerkedés a környékkel, hajók átvétele.

2. nap Lenora - (Nova Pec) (33 km) - Vissy Brod Kikötés után a hajókat utasaikkal együtt átszállítjuk Vyssi Brodra, útközben a Lipnoi mesterseges tavat nézzük meg és meglátogatjuk Frymburk elárasztott félszigetét.

3. nap Vyssi Brod - Rozmberk (11 km) Rövid szakaszt terveztünk erre a napra, így reggeli után lesz idő megnézni Vyssi Brod gótikus főterét, esetleg az apátságot és a kolostort. Vizes és szárazföldi csoport együtt halad, míg fel nem tűnik Rozmberk vára és a kemping.

4. nap Rozmberk - Cesky Krumlov (22 km) Meseszép tájakon kanyarog a Moldva, de maga célvárosunk is egyedülálló. A történelmi városmagja szerepel az UNESCO kulturális világörökségeinek listáján.

A város nem mindennapi légkörét számos reneszánsz, gótikus épületek sajátos halmaza határozza meg.

5. nap Cesky Krumlov - Borsow (35 km)

Hosszú evezésre, tekerésre indulunk reggel, de a magával ragadó táj szépsége mindenért kárpótol bennünket.

6. nap Borsow - Ceske Budejovice (6 km) - Budapest Ezen a napon már nem szállunk vízre, hogy maradjon idő Dél-Csehország másik gyöngyszemére, a világhírű Budweiser sör hazájára. Ceske Budojevice Dél-Csehország egyik legnagyobb városa, kisvárosi hangulattal. A főter szépsége maga is megér egy sétát, de mi ellátogatunk a reneszánsz Fekete-toronyhoz is.

A túra költsége 38.000 Ft/fő, amely tartalmazza az utazási költséget, a hajók bérleti díját, a szállást és a túravezetést.

Jelentkezés, további információk

Rátkai Csabánál a 06 30 257 7457-es telefonszámon.

Nagy kaland az Al-Dunán Kladovótól Silistráig 2007. augusztus 09-26.

Az elmúlt nyáron a Nemzetközi Duna-túra csapatahoz csatlakozva a Duna Belgrád-Kladovo szakaszát eveztuk végig, megcsodálva a kiteljesedő folyam minden szépségét. Már akkor tudtuk, hogy az idén folytatjuk a túrát.

Augusztus 9-én indulunk autóbusszal Kladovóba, és már másnap továbbvezünk Brza Palankára. Itt elhagyjuk Szerbiát és Bolgár vizeken túrázunk tovább. A tizenhét nap alatt 458 km-t teszünk

meg, míg Silistrához érünk, ahol hivatalosan is véget ér a Nemzetközi Duna-túra. Aki szívesen csatlakozna a Rómaifürdő SE csapatához, július 20-ig még jelentkezhet Rátkai Jánosnál a 06 20 9436 521-es telefonszámon.

Részvételi díj: 51.000 Ft/fő, + 25 Euro



Szárazon és vízen a Tisza-tó körül 2007. augusztus 02-07.

1. nap. aug. 02. csütörtök - Poroszló

Gyülekező reggel 7-kor a vízitelepen, ahová mindenki a saját kerékpárjával érkezik. Felkötözés és bepakolás után Poroszló felé vesszük az irányt.

Ebédidőben érkezünk Poroszlóra. Elfogyasztjuk az útra készített maradékokat. Ebéd után kempingben tábort építünk, és a délutáni szieszta követően gyakorlás képpen vízre szállunk. Később a városban teszünk sétát, majd Tisza-tó kialakulásával, a felfedezendő területek térképi elhelyezkedésével ismerkedünk meg. Eközben a táborban előkészítik a vacsorához valót, hogy később együtt lásson a csapat a slambuc elkészítéséhez.

2. nap. aug. 03. péntek - Poroszló

A reggeli ügyeleteseznek kezdődik legkorábban a nap, ők kerékpárral indulnak a reggeli tej és péksütemény adagért. Reggelinél megbeszéljük a nap programját, majd a hajóegységek saját hajóikat készítik fel az útra. Vízálástól függően tudunk a Poroszlói-medencében barangolni. Átvezünk Tisza-füredre, ahol a Kis Pál Múzeumban őskori és népvándorlás kori régészeti gyűjteményt csodálhatunk meg. Ha időnk engedi meglátogatjuk a fazekas Tájházat is. Délben egy árnyas helyre húzódva fogyasztjuk el a piknik-ebédet, majd egy kis lazítás után újra Poroszlónak tartjuk a hajók orrát. A hajók rendbetétele után felkészítjük a vacsorát - a bagulyást -, majd kerékpárra, illetve buszra ülünk és Sarudra megyünk át, ahol a tájházban a helyi népszokásokkal ismerkedünk és Ilcsi néniel gyékényezhetnek a gyerekek, majd a Tisza-tó gát-

ján visszakerekünk a táborba. Közös fejezzük be a vacsorakészítést, hogy még jobban essen a falatozás.

3. nap. aug. 04. szombat - Poroszló

Egy hosszabb vízitúrás nap, ekkor találkozunk az élő Tiszával is. Ebédünket a természetben fogyasztjuk el, lehetőség nyílik fürdőzésre is. Délután érkezünk a Tiszaörvényesre, ahol megebédelünk, fagyaltozunk és rövid fürdőzés után visszaindulunk. A visszaúton megrendezzük a hajóegységek tájékoztatói versenyt. Amikor újra együtt lesz a csapat, együtt indulunk a madártani ösvényre, ahol betekintést nyerhetünk a tó élő világába. Este táborúzzal, játékkal, énekszóval búcsúztatjuk a napot.

4. nap. aug. 05. vasárnap - Poroszló

Ezen a napon kerékpáros programot tervezünk Kunhegyesre, ki kerékpárral a gáton, ki autóbusszal az úton, ahol már vár ránk szakvezetőnk, aki a Kunhalmok világába kalauzol el bennünket. A szabadban uzsonnázunk, majd Kunhegyes nevezetességeivel ismerkedünk meg. (református templom, Sőház-könyvtár épülete) Vacsoráig a termálfürdő strandon mulatunk az időt. A Betyár étteremben költjük el a vacsorát, itt a helyi citerazenekart hallgatjuk meg, vagy a falusi turizmus helyi specialitásaival barátkozunk, ha szerencsénk van a kalács vagy kenyérsütés pillanatait is elkaphatjuk. Késő este, már mindenki autóbusszal, indulunk vissza Poroszlóra.

5. nap. aug. 06. hétfő - Poroszló

Kalandos vízi nap elé nézünk: célunk Óhalászi szigetének felfedezése. Itt környezetvédelmi akadályversenyt szervezünk há-



rom állomással, ami csak jelképesen akadályverseny, hiszen a mozgáskorlátozottakhoz igazodva, csak kis körben elérhető állomásokat tervezünk. Visszafelé az öreg Tiszán evezünk, leveztés képen Poroszlón strandolni megyünk, míg a csapat egy része a vacsora elkészítésével foglalkozik. Vacsora után megbeszélést tartunk, majd közös játékkal zárjuk a napot.

6. nap. aug. 07. kedd - Kisköre

Ismét vizes nap köszönt ránk. A hajóegységek a reggeli teendők elvégzése után kényelmes túrával jutnak el a kiskörei kempinghez, miközben együtt lélegezhetnek a természettel, bekukantva sok-sok kis ágba. Egy ilyen csendes zugban fogyasztjuk el hideg ebédünket. A szokásos táborépítés után, erre a napra is jut egy kerékpáros program, az Erőműhöz látogatunk el. Közös készíttjük el a vacsorát, majd táborúthoz gyűjtünk tűzfát, közös énekléssel, játékkal búcsúznak a naptól.

Részvételi díj: 25.000 Ft/fő,

Rátkai János – 06 20 9436 521



SULI HÍREK

AQUINCUM

Suligála 2007.

Egy május végi délután szokatlanul nagy volt a forgalom az Aquincum Általános Iskola kör-



nyékén. Az iskolában a hagyományos „suligálát” rendezték. Ezen a seregszemlén diákjaink adtak számot sokszínű tehetségükről, felkészültségükről. Itt szembesülhetnek a szülők és a tanárok azzal, milyen sokat fejlődtek egy év alatt az ide járó tanulók. Különösen bájos műsorszám volt az első osztályosok kedves előadása. A mintegy kétórás műsorban a nézők láthattak rövid színdarabokat (például: Döm-dő-döm, Hapci király, A helység kalapácsa). Természetesen nem maradhattak el a színvonalas zenei darabok, versek sem. Az iskola tanulói azonban legjobban a táncos bemutatásokat várták. A „suligálát” történetében évek óta hagyomány, hogy az utolsó számot a 8. osztályosok adják elő. Idén is a végzős diákok szalaggyakorlatot mutattak be. A műsor során felcsattanó vastaps jelezte, hogy nemcsak az időjárás forrósította fel a terem hangulatát.

FODROS

Pódium a Fodrosban

Iskolánk utolsó hetét a Fodros 7 programjai színesítik. Szerdán Pódium keretében mutathatták meg jelenlegi és volt (azóta már híressé vált) tanulóink tehetségüket. Például együtt lépett fel Janza Kata a



mostani kis iskolásokkal. A sok tehetség osztatlan sikert aratott a nézők körében, akik a tanulókból, a szülőkből, a jelenlegi és a már nyugdíjba vonult pedagógusokból álltak. Az ifjú nézőket nem lehetett távol tartani a színpadtól, a műsor végén mindenki színpadra léphetett, aki szeretne volna kipróbálni a közös fellépést.

KEVE SULIZÁRÓ

Mozgalmas utolsó hetünk volt. Naponta más-más feladattal kellett megbirkoznunk.

Hétfőn a kézműves mesterség legváltozatosabb formáit próbálhattuk ki.

A keddi nap a sport jegyében telt el. Három helyszínen zajlottak az izgalmas mérkőzések. Volt foci, kosárlabda, kidobós, méta. Szerdán a környék lakói is érezhették a finom illatokat. Az iskola udvarán több bográcsban rotyogtak a finomságok, a termekben ezerszínű salátaköltemények készültek. Desszert is jutott mindenkinek.

Csütörtökön a nagy történelmi vetélkedőn, osztályonként több csapat mutatta meg mennyit gazdagodott ismeretük ebben a tanévben.

A KEVE GÁLÁN színes, változatos műsorban gyönyörködhetek a szülők, gyerekeik előadásában. Szavalkók, mesemondók szórakoztattak bennünket, és szinte minden hangszerjátékából hallhattunk izelítőt. Sok tehetség mutatkozott be.

A műsor színvonalát a gyönyörű dekoráció is emelte. A figyelmes közönség hatalmas tapssal értékelte a gyerekek teljesítményét. Ilyen szép emlékekkel gazdagodva búcsúzhattunk iskolánktól.

A 8. osztály



Római Sport Egyesület

Kedves szülők és gyerekek figyelem!

NYÁRI ÚSZÓ-EDZŐTÁBOR

RÓMAI STRANDON

Egy hetes turnusokban, a csodálatos környezetben lévő RÓMAI STRANDON

csúszdapark, élménymedencék, 27fokos, 25m-es feszített víztü medence



Tábor időpontja:

Június 18-tól augusztus 31-ig

Hétfőtől-Péntekig reggel 7.30-tól 16.30-ig

PROGRAM: Napi 2x1 órás úszás, alapfokú és haladó gyermekek részére. Játék, mozgás, gimnasztika (csúszdázás; pinpong; foci; pancsolás)

ÉTKEZÉS: Ebédet és uzsonnát biztosítunk a strand kiváló éttermében.

Részvételi tagdíj egy hétre étkezéssel, hétfőtől péntekig: **17000-Ft**

Testvéreknek kedvezmény!!

A részleteket személyesen megbeszéljük a kedves szülőkkel.

JELENTKEZÉS: A Római strandon június 18-tól, reggel 9-től délután 4-ig. Telefonon 10-től 5-ig mindennap.

GYÜLEKEZÉS: A strand bejáratánál reggel 8-tól 9-ig.

Szeretettel várunk mindenkit egy felhőtlen vakációra!!!

Lajos bácsi

Zsuzsa néni

06-30-293-73-02

Többszörös Magyar úszóbajnok nő

Óbuda SE program – Szüni-Dö-Dö
INGYENES evezés oktatás a Római-parton
2007. június 25-29., július 9-13.



Általános és középiskolásoknak, családoknak, barátoknak, felnőtteknek, és a vakációban csellengő gyerekeknek. Azoknak, akik még nem tudnak evezni és kormányozni. A gyakorlottabbaknak, akik szeretnének továbbfejlődni.

Előzetes bejelentés nélkül lehet jönni az oktatás bármelyik napján, kivéve a pénteki Tündér-szigeti túrát.

Helyszín:

1031. Bp. Rozgonyi Piroska u. 28. vízitelep, és az utca végén a Duna-part.

Az egyheti evezésoktatást a pénteki napra szervezett Tündér szigeti víz-itúrával zárjuk.

Az igazi vízitúra, melyet a kezdőknek és a haladóknak szervezünk.

„Komárom-Bp” Szüni-Dö-Dö víz-itúrák július 1-6-ig, illetve július 23-27-ig elsősorban az evezésoktatások résztvevőinek.

Az úszás tudás nem kötelező, mert mindenkire mentőmellényt adunk!

Étkezés: Önellátás.

A program ingyenes.

Tájékoztató: Horváth „Indián” Pál, Horváth Péter „Kisindián”

Tel/fax: 1/240-3353,

Mobil: 20/9683-685,

20/320-0811

Aktuális kiírások, információk:

www.ose.hu E-mail: ose@ose.hu

INDIÁN LOVASTÁBOR KISOROSZIBAN

Halápi Lovastanya Kisereszi
www.halapilovarda.hu

Lovaglás, loapolás, indian hagyományok, kézműves munkák, indian életmód, ételek 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



R.P.H. RÓMAIFÜRDŐ TELEP SZABADIDŐ- ÉS DIÁK VÍZISPORT EGYESÜLET

5

Szerkesztő: *Dr. Varga József*

A macskák vírusos betegségei II.

Az előző cikkünkben azon betegségekről esett szó, amelyek ellen véd a macskáknak kifejlesztett kombinált vakcina. Ha a cica minden évben megkapja a megfelelő oltását, védve lesz ezen betegségektől. De sajnos vannak más vírusos betegségek, amelyek a macskaállományokat tizedelik, és ezek közül nem mindegyik ellen van védőoltás. Amikor a rendelőnkbe behoznak egy kiscicát első orvosi kontrollra, akkor sok egyéb mellett az oltási protokollról is szó esik. Mindig elmondjuk, hogy a 8 hetesen beadott oltást 3 hét múlva meg kell ismételni, és évente emlékeztető oltásként ezt ismételni. Ajánlott a veszettséggel kombinált oltást adatni azon cicáknak, akik kijárnak a lakásból, hisz ők is a kutyákhoz hasonlóan fogékonyak a veszettség vírusára. Azonban a korrekt oltási program ezzel még nem ért véget. A macskák leukosisa ellen is van vakcina, amelynek beadatása legalább olyan fontos, mint a kombinált oltásé. Ezt az oltást nem sokan szokták kérni, pedig a betegségben több cica szenved, mint ahányra gondolnánk. De mi is ez a betegség?

A macskák leukosisát (FeLV) egy retrovirus okozza, amely immunszuppressziót és gyakran daganatképződést vált ki a fertőzött állat szervezetében. A betegség idült lefolyású, lassan alakul ki. A fertőzött állat a kórt elsősorban nyálával, de más váladé-

kaival (orrváladék, vizelet, bélvár, stb.) terjeszti a többi macska között, főleg tartós együttéléskor, illetve együttlétkor. Minden korban érzékeny a cica a fertőzésre! A fertőződés szájon át vagy a légutakon keresztül történik, de a fertőzöttek csak kis százaléka betegszik meg. A jó ellenálló képességekben a vírus eltűnhet, de a megbetegedettek 20%-ban daganat is kifejlődhet. A betegség az immunrendszer zavarával jár, aminek következtében fogékonyabbá válnak más betegségek iránt. A fertőződést követően 4-6 hét múlva az állat lázassá, bágyadtá, étvágytalanná válik. A nyirokcsomói megnagyobbodnak, hirtelen lefognak, illetve vérszegénység jelei fedezhetők fel náluk. Ha a daganatos kórkép jelentkezik az állatban, akkor az általában az emésztőrendszert érinti. Ilyenkor gyakori az idült hányás, hasmenés, a belfodri nyirokcsomók megnagyobbodása, a krónikus fogyás. Sajnos ezen állatok nem gyógyíthatók, csak egy ideig-óráig az állapotuk javítható, vagy szinten tartható. Ezért a legfontosabb a megelőzés a vakcinázási programmal. Az újonnan beszerzett cicát (legyen a fiatal vagy idős) érdemes leszűretni erre a vírusra, amelyet mindig az állatorvostól lehet kérni. Ha a teszt negatív lett, akkor a cicát beoltatva, majd ezt 3 hét múlva ismételve védetté tesszük a fertőzéssel



szemben. Természetesen ezt az oltást is évente meg kell ismételteni.

Azonban léteznek olyan vírusos betegségek (macska-AIDS, fertőző hashártyagyulladás), amelyek ellen nincs védőoltás, ezért ezekben, az esetekben a megelőzés a legfontosabb.

A macska-AIDS (FIV) egy retrovirus által okozott betegség, amely az emberi AIDS-hez hasonlóan immungyengületet okoz. A vírus csak a macskaféléket betegíti meg, embert nem! Főleg a 2 évesnél idősebb kandúrok körében jelentkezik a betegség, de a nőstényekben is igen gyakori a fertőződés. A kórokozót a fertőzött állat vérével, nyálával, és egyéb váladékaival terjeszti verekedés során. Gyakori a neműton való terjedés is. A fertőzött állatok tartósan vírushordozókká válnak, de nem minden esetben alakul ki tüneti elváltozás. A gyengítő hatásra az állat fogékonyabbá válik a betegségekkel szemben, gyakran jelentkezik láz, bágyság, étvágytalanság, vérszegénység, a nyirokcsomók duzzanata. Sokszor azért nem eszik az állat, mert a fertőzést követően egy fogínygyulladás alakult ki a szájában. Mivel a betegségnek nem létezik gyógykezelése a fertőződés elkerülése a legfontosabb. A pozitív állatokat ki kell vonni a tenyészetből, és el kell különíteni a többi től. A beteg állapota ideig-óráig javítható, illetve fenntartható, de nem gyógyítható.

Abban az esetben, ha a macska megfertőződik mindkét vírussal (FIV, FeLV), akkor hirtelen állapotromlásra, és ezt követően gyors elhullásra lehet számítani.

Az előzőhöz hasonlóan a fertőző hashártyagyulladás (FIP) ellen sincsen védőoltás. A kórokozó egy koronavírus, amelyre valamennyi macskaféle fogékony. A vírus terjedhet nyállal, vagy más váladékkal szájon át, vagy a légutakon keresztül, de előfordulhat a méhen belüli fertőződés is. A fertőzödést követően gyakran tünetmentesek maradnak az állatok, csak egy kis százalékuk betegszik meg. Ilyenkor a láz és az étvágytalanság a kezdeti tünet. Ha az állatban a betegség „nedves formája” jelentkezik, akkor a hasüregben nagy mennyiségű savó halmozódik fel, az állat hasa hirtelen megnő, de tapintata nem fájdalmas. Ritkább esetben, a mellüregben is keletkezik savó, ami nehezített légzést okoz. Ha ezeket, a tüneteket észleljük, akkor az állat már menthetetlen. A betegség „száraz formájánál” belső szervgyulladás, veseelégtelenség, görcsök a vezető tünetek. Mivel itt sincs gyógymód a megelőzés a legfontosabb.

A konklúzió tehát az, hogy ami ellen létezik védőoltás, azzal oltassuk is be kedvencünket, hisz még így is marad elég kórokozó, amely veszélyezteti a cica egészségét!

*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 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma

Zöld Menedék Állatvédő Alapítvány

az állatvédő gyepmester

Ha kutyát/macskát szeretne örökbe fogadni, hívja
menhelyünket a **06-20-424-5367**-es telefonszámon

Az elveszett és befogadásra váró állatokról a honlapunkon tájékozódhat.

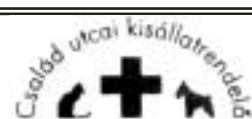
www.zoldmenedek.hu

A menhely címe:

Vác, Külső-Rádi út

Kérjük, hogy adományaival, adójának 1%-ával támogassa a

1% Zöld Menedék Állatvédő Alapítványt 1%
18661026-2-13



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

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.



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

Tarcsa Lajos

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



USZODATECHNIKA

Telepítés, karbantartás, téliesítés, szervízelés
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

DUGULÁS ELHÁRÍTÁS GYORSSZOLGÁLAT

Akna-, csatorna tisztítás, mosatás, csörlőzés,
gyökértelenítés, rágcálóirtás, fertőtlenítés
0 Ft kiszállási díjjal hétvégén is!
Megbízható munka, 1 év garancia!
06-30-616-6655, 06-30-518-0775

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
www.romaifurdo-se.hu

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.

A Római Sport Egyesület

újabb sikerei

Május 19-én egy időben két versenyen indult a Római S.E.
Úszó szakosztályát már jól ismerhetjük, viszont a szinkron-
úszó szakosztály ezen a versenyen debütált.

Az úszók a Kecskeméti vízmű kupán indultak, igen nagy létszám-
mal. A versenyzők nagyon jó eredményeket értek el, legfőbb képen
a szakosztály sztárúszója Horvát Dóra, aki 100m pillangón ezüst-
érmet szerzett.

Másik nagy tehetségüket, Barnák Viktóriát sajnos nagy szerencsét-
lenség érte. Valaki a nézők közül befütyült és a mezőny fele elin-
dult. Sértő módon egyedül őt zárták ki, így sajnos lecsúsztak egy
aranyéremről.

Az erősebbik nem képviselői: Nagy Péter és Bajnoczki Csongor is na-
gyon szép eredményt értek el. Nagy Péter korosztályában (96-os) 2
első helyet hozott; 50m pillangó és 100m mellúszásban.
Bajnoczki Csongor 50m mellúszásban 4-ik lett, egy századdal lema-
radva a dobogóról.

Edzőjük, Gyepes Lajos (RSE elnöke) nagyon büszke ügyes tanítvá-
nyaira. Elmondása szerint, Ő számított a jó helyezésekre.

A szinkronúszók nagy meglepetést okoztak, mivel a Monori korosz-
tályos versenyen 1 aranyérmet és 2 ezüstöt hoztak el.

Senki sem gondolta volna, hogy 1 év alatt ilyen szintre fel lehet
hozni a szinkronúszó szakosztályt, természetesen e mögött egy ki-
váló edző, Magyar Mónika áll.

Győztesek

Mini COMBO-ban 1. hely: Kolczonay Júlia, Kézdi Mónika,
Zaharieva Szimóna, Halbitter Lili

Trióban 2. hely: Sándor Panna, Gönczi Bogi, Béres Vivien

Mini duóban 2. hely: Nemes Kata, Madarász Kinga



10%
FO-HO Kft.
1039 Budapest
Mátyás Király út 5.
Telefon/Fax: 06 1 2408517

Fogl
ÜZLETHAZ
Alapítva 1984

MÁRKÁS KÉNYELMI CIPŐK

Ágy a lábnak
Anatómiailag tervezett
gyógytalpbetétek

Josef Seibel
THE EUROPEAN COMFORT SHOES

berkemann

ROMIKA

Scholl

Tacco
FOOTCARE

- Egészséges, biztonságos járás
- Egyenletes súlyelosztás
- Tehermentesített boka és gerincoszlop
- Speciális igényeknek is megfelelően kialakított modellek
- Cipőkellékek A-tól Z-ig, szaktanácsadással
- Láb- és cipőápolási szerek

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

MOUNTEX®
SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT

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

**sátrak
hálózások
vizitúrafelszerelések**

www.mountex.hu

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

RÓMAI

ÉKSZERSZALON
ÁRUSÍTÁS, KÉSZÍTÉS,
JAVÍTÁS, FOGLALÁS,
VÉSÉS

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



**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

**Alap számítástechnikai tanfolyam indult
NAGYIKNAK ÉS UNOKÁKNAK is,**
Budapest III., Juhász Gyula u. 2.

Számítógép kezelés, Windows XP, szövegszerkesztés Word 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.

**ZOZO SPORT
CSILLAGHEGY
SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT**

ÚJ NYÁRI KOLLEKCIÓ!

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

Nyitva tartás: H-P: 10-18, Szo.: 9-13



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!

Keresd 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. (Bejárat 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

GARANCIALIS ÉS GARANCIA 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-fúvógépek

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





Egyesület a Római-partért

1031 Budapest, Kossuth Lajos üp. 14.

Tel.: 240-8410, 240-3048, (30) 248 9366

www.rompart.hu

email: rompart@rompart.hu

A Fővárosi Közgyűlés döntéséhez...

Tisztelt Demszky Gábor Főpolgármester úr!

Engedje meg, hogy Egyesületünk és pártolónk, összesen mintegy 3500 aláíró polgártársunk nevében, akik petícióinkat a Római-parti gát ügyében aláírták, tiltakozásunkat fejezzük ki, amiért a fővárosi közgyűlés a Nánási-Királyok útjára jelölte ki a „Római parti” gátat.

Felhíborítónak tartjuk, hogy a kerület lakossága, de általában Budapest polgárai érdekeivel is szembehe-lyezkedve, egy rossz és megalapozatlan döntés szü-letett a gát ügyében. Úgy gondoljuk, megalapozott lehet a tudatos károkozás tényállása is, hiszen egy olyan határozat jött létre, ami jelentős problémát-ot megítél a kerületünk, a főváros, és az állami költ-ségvetés - ezáltal az adófizetők nyakába.

Mit jelentene a III. kerület és a főváros számára, amennyiben a nyomvonal, ahogy petícióinkat is megfogalmaztuk, közvetlen a Duna-parton hú-zódna?

- 500-800 új munkahely jönne létre a III. kerületben a vendéglátás, és szolgáltatás területén, amiből évente legalább 600 millió-1 milliárd forintnyi járulék folyna be a költségvetésbe.

- Kb. 20 Mrd. forintnyi magántőke koncentrálna a Duna-parton, melyből az elhagyott és feladott ingat-lanok újulnának meg, vagy épülhetnének újjá. Ennek Áfa-vonzata 4 Mrd. forint, ami a központi költségve-tésbe folyna be.

- A budapestiek egy négy kilométeres, Európában egyedülálló partszakaszon élvezhetnék a természetet. - A növekvő fővárosi turizmusra jelentős ösztönző hatással lenne az egyedülálló partszakasz, mert a külföldi turisták, ha megismerik, meghosszabbíta-nak fővárosi tartózkodásukat, hogy felkeressenek egy ilyen egyedülálló látványosságot, ami áttétele-sen jobb budapesti szálloda-kihasználtsági muta-tókhoz vezetne. Ez növelné a költségvetés ÁFA és társasági adó, valamint a főváros idegenforgalmi adóbevételeit.

- Fennmaradna a nagy hagyományú magyar vízis-port bázisa.

- A III. kerület, amennyiben új szolgáltató egységek települnek a partra, évi mintegy 200-300 millió forint többlet-épitményadóhoz jut.

- A parton mintegy 50-100.000 m² közterület válik kiadhatóvá: teraszoknak, kávézóknak, árusoknak, sőt egész évben megvalósítható lehet egy ún. „Budapest-plázs”, ahol a bérleti díj 4-8 EUR/m²-t ér-het el. Ez 50-200 milliós éves bevételt jelent.

-A kerület lakossága számára - ide értjük a Királyok útja-Szentendrei út közötti részt is - jelentősen felér-tékelődik az ingatlanok értéke. Ezáltal megélnék az ingatlan adás-vétel, hiszen sokan realizálni akarják a többletet, és nem utolsósorban az ezek után befize-tendő átirási illetékekből jelentős állami bevétel származik.

E közgazdasági, de csak pusztán a racionális érvek alapján is feltesszük a kérdést: milyen érvrendszer mi-att került a gát nyomvonala a Nánási-Királyok útjára? Esetleg valakiknek érdekében áll a parton lévő álla-potok konzerválása és további rontása?

Most vizsgáljuk meg, mit okoz a Nánási út-Kirá-lyok útja nyomvonal elfogadása a fővárosnak, a III. kerületnek, és az adófizetőknek.

- Megszűnik a magyar vízisport fellegvára, hiszen a szaporodó árhullámok miatt a maradék csónakházak is be fognak zárni, mivel anyagilag nem fogják bírni a felújításokat.

Legalább 100 munkahely fog így megszűnni.

- Bezárnak a vendéglátóhelyek, és szállodák, mert nem tudják az áradások miatti helyreállítási költ-ségeket fedezni. Ezekben a létesítményekben is leg-alább 300 munkahely szűnik meg.

- Több sportlétesítmény bezárna, mert csökken a ki-látogatók száma, mert hiszen ki szeretne egy elha-nyagolt közterületek által határolt telepen sportolni. E területen legalább 100 munkahely szűnne meg.

- A kerületeknek és budapestieknek csökken a le-hetősége a kikapcsolódásra és rekreációra.

- Árvizek után a területet fertőtleníteni kell és hely-

re állítani kell , melynek költsége 70 hektárra vetítve árvenként mintegy 350 millió forint. (500 Ft./m².)

- A megszűnő munkahelyek miatt kieső járulékbévé-telek az állami költségvetésnek évi 300 millió forint veszteséget okoznának.

- A bezárt és lebontott ingatlanok miatt jelentős ki-esés lesz építményadóból, ami előzetes becslések szerint a kerületi önkormányzatnak évente mintegy 100 millió forint veszteséget okozna.

- A várhatóan növekvő bűnözési mutatók miatt, amit az elhagyott ingatlanokba beköltöző kétes hírű sze-mélyek jelentenek, jelentősen fokozni kell a rendőr-ségi jelenlétet a parton, melynek költsége évente legalább 20 millió forint.

- A Duna és a gát közé véglegesen beszorított mint-egy 60 család kártérítési pert indít a főváros és a ke-rület ellen, ezek összege elérheti a 6 milliárd forintot. - A nagyobb ingatlanok tulajdonosai bírósági úton kérhetik a területük kisajátítását, hiszen amikor ők a tevékenységi és működési engedélyüket megkap-ták, nem voltak végleges állapotok a Duna-parton. En-nek összege elérheti a 15-20 milliárd forintot.

- A Nánási-Királyok útja és a Szentendrei út között az ingatlanárak csökkennek, mert egy egyre elhanya-goltabb és problémásabb köz- és magánterület ala-kul ki a Duna parton.

Ezek után feltesszük a kérdést: hogyan épül ma Ma-gyarország, és ezen belül a főváros, hiszen az adó-fizetők pénzét nem megsemmisíteni, hanem befek-tetni kellene, hogy a jövőnk szebb és jobb legyen. Beadványunk második felében tájékoztatjuk Főpol-gármester urat az egyesületünk által feltárt tények-ről, melyek azt támasztják alá, hogy miért csak a Du-na-parton létesülhet a kerületben gát. Emellett az alanti információk alapján megkérdőjelezzük a Nánási-Királyok útja nyomvonalának műszaki kivite-lezhetőségét, és a főváros által készített költség-elemzést is, amit a politika által megrendelt tákol-mánynak tartunk.

Kérjük továbbá Főpolgármester úr segítségét, hogy Egyesületünk a 2002-es és 2006-os árvizek után el-számolt költség kimutatást megkaphassa, és ezt a tényt a kerület és Budapest adófizető állampolgárai-val tudathassa.

Felkérjük Főpolgármester urat, hogy minden tőle és a Főváros vezetése által kifejezhető erőfeszítéssel te-gyen meg mindent annak érdekében, hogy a kerület és Budapest lakossága számára véglegesen megol-dódjon kerületünkben az árvízvédelem.

A Római-part területi besorolása

I.
1. A Római part a Fővárosi Önkormányzat, illetve a III. kerületi Önkormányzat rendeletei értelmében *üdülőtérletnek* minősül. Korábban 21-es kiemelt üdülőövezet volt, jelenleg csupán üdülőövezet.
2. A 21/2006. (I.31.) Korm. rendelet értelmében a Római part *hullámtérnek* minősül. (1.§ 4. pont: *hul-lámtér: a folyók, vízfolyások partvonala és az árvé-delmi fővédvonal közötti terület*.)

II.
A 253/1997. (XII.20.) Korm. rendelet (az OTÉK), amely egyébként az országos településrendezési és építési követelményekről szól, megkülönböztet be-építésre szánt és beépítésre nem szánt területeket.¹
- A *beépítésre szánt területek* között szerepel az *üdülőtérlet*, amely lehet:

a.) *üdülöházaz*, vagy

b.) *hétvégi házaz terület*.

- A *beépítésre nem szánt területek* között szerepel ugyanakkor a *vízgazdálkodási terület*, ezen belül pe-dig a *hullámtérnek* területei. A rendelet 30.§ (1) be-kezdése szerint:

A vízgazdálkodással összefüggő területek:

1. a *folyóvizek medre és parti sávja*,

2. az *állóvizek medre és parti sávja*,

3. a *folyóvizekben keletkezett, nyilvántartásba még nem vett szigetek*,

4. a *közcélú nyílt csatornák medre és parti sávja*,

5. a *vízbeszerzési területek (védett vízbázis) és vé-dőtérületeik (hidrológiai védőidom)*,

6. a *hullámterek*,

7. a *vízjárta, valamint a fakadó vizek által veszélyez-tetett területek*.

A probléma tehát jól látható, a Római-part egyrés-zről üdülőtérlet, másrésztől vízgazdálkodási terület. A kettő azonban kizárja egymást, így a helyzet meg-lehetősen paradox.

De miért is vízgazdálkodási terület? Miért is hullám-tér? A válasz egyértelmű: az árvízvédelmi védmű el-helyezkedése miatt. (ld: I. rész 2. alpontjában sze-replő fogalom-meghatározást)

III.

A helyzet tovább bonyolódik, amikor megnézzük a védmű hatósági engedélyeit.

Egy árvízvédelmi védmű megépítésének és műkö-désének korábban számtalan jogi és műszaki kritéri-umnak kellett – és kell napjainkban is – megfelelnie. A jelenlegi Nánási út – Királyok útja mentén lévő védművel kapcsolatban az illetékes vízügyi hatósá-goknál mindössze egyetlen egy hatósági engedély lelhető fel.

1978-ban elkészült a Pünkösdfürdő utca és a Barát-patak közötti parti védmű. Ennek – 1978-ban történt – hatósági engedélyével együtt engedélyezték a Nánási út – Királyok útja menti árvízvédelmi védmű „üzemeltetését”. Meglepő módon ez utóbbi üzemelé-si engedélyt – a jogszabályoknak nem megfelelő mó-don – nem előzte meg építési/létesítési engedély. Ugyanakkor ezen üzemelési engedély több szem-pontból is jogsértő:

1. Egyrészt a területi lakosokat nem vonták be az en-gedélyezési eljárásba, holott erre joguk lett volna, pontosabban az eljáró hatóság kötelezettsége lett volna minden itt élő lakost értesíteni az eljárásról és az engedélyről.

2. Az engedélyező határozat kiadásakor, azaz 1978-ban, elsősorban a vízügyi törvény, másodsorban az 1/1973. (III.3.) OVH rendelkezés előírásait kellett vol-na figyelembe venni. Ezen rendelkezés – többek kö-zött – az árvízvédelmi védművekkel kapcsolatos mű-szaki paramétereket, megépítési módokat, szabá-lyokat, és műszaki előírásokat tartalmaz. A Nánási út – Királyok útja menti árvízvédelmi védmű azonban ezen előírásoknak akkor nem felelt meg. Más kér-dés, hogy a jelenlegi műszaki előírásoknak sem felel meg. Ld. például a hatályos vízügyi törvény, vagy a már említett 21/2006-os Kormányrendelet, illetőleg a 4/1981. (IV. 4.) OVH rendelkezés (az Országos Ví-zgazdálkodási Szabályzat kiadásáról) előírásait.²

IV.

Vagyis jelenleg van egy árvízvédelmi védmű a Nánási út – Királyok útja mentén, amely a vonatko-zó jogi és műszaki előírásoknak egyértelműen nem felel meg. A jogi helyzet tisztázása és a jogellenes állapotok megszüntetése érdekében megfellebbez-tük a fentemlített 1978-as határozat vonatkozó ren-delkezéseit. (A hatósági eljárás jelenleg is folyamat-ban van.)

Más kérdés – a jogi és műszaki kategóriákon túl – az ésszerűség kérdése, nevezetesen az, hogy meny-nyire józan dolog egy 1935-ben lefektetett 800 mm-es átmérőjű vízvezeték – ami amúgy pont a védmű alatt fekszik – és egy tőle nem messze található ki-sebb nyomású (200 mm-es) vízvezeték, továbbá kettő – egy nagyobb (25bar) és egy kisebb (6bar) nyomású – gázvezeték fölött védekezni az árvíz el-len. Magyarán: teljesen érthetetlen és értelmetlen dolog egy árvízvédelmi töltés alá gáz- és vízvezeté-keket fektetni – vagy ezek fölé gátat építeni.

Kérdéses továbbá, hogy miként tudják biztosítani az illetékes önkormányzatok és egyéb hatóságok a jog-szabályokban előírt – a védmű talpivonalától számi-tott – 10-10 m-es védőszóv, hiszen az a magánin-gatlanok területére esik, ezügyben kisajátítások pe-dig nem voltak.

Jogszabály-kivonatok:

1.

253/1997. (XII.20.) Korm. rendelet (OTÉK):

(3) Az igazgatási terület

a) *beépítésre szánt területeit az építési használatuk általános jellege, valamint sajátos építési használa-tuk szerint*

1. lakó-,

1.1. nagyvárosias lakó-,

1.2. kisvárosias lakó-,

1.3. kertvárosias lakó-,

1.4. falusias lakó-,

2. vegyes-,

2.1. településközpont vegyes-,

2.2. központi vegyes-,

3. gazdasági-,

3.1. kereskedelmi, szolgáltató-,

3.2. ipari-,

4. üdülő-,

4.1. üdülöházaz-,

4.2. hétvégi házaz-, valamint

5. különleges-,

b) *beépítésre nem szánt területeit*

1. közlekedési- és közmuéhelyezési, hírközlési-,

2. zöld-,

3. erdő-,

3.1. védelmi erdő,

3.2. gazdasági erdő,

3.3. egészségügyi-szociális, turisztikai erdő,

3.4. oktatási-kutatósi erdő,

4. mezőgazdasági,

4.1. kertes mezőgazdasági,

4.2. általános mezőgazdasági,

5. vízgazdálkodási

területeként (területfelhasználási egységként) lehet megkülönböztetni.

2.

- 1995. évi LVII. Törvény a vízgazdálkodásról:

24. § (1) A folyó nagyvízi medrét, továbbá a töltés-nek az árvizektől mentesített oldalán lévő azon terü-letet, amelyen fakadó- és szivárgó vizek jelentkez-hetnek, csak az árvízvédelmi előírásoknak megfele-lően szabad kezelni, használni és hasznosítani.

(2) A folyók, patakok (kiszivfolyások), belvíz- és ön-tözőcsatornák, tavak, tározók, holtágak parti sávját, továbbá az árvízvédelmi létesítmények (így például: töltés, árvízvédelmi fal, árvízi tározótöltés) mindkét oldali lábivonalától mért 10-10 méter széles védő-sávját úgy kell használni, hogy azt a meder, illetve létesítmény tulajdonosa (használója) a karbantartási munkák, mérések esetenkénti ellátása céljából a fel-adataihoz szükséges mértékben, illetőleg védekezé-si célból akadálytalanul igénybe vehesse.

- Korm rend:

8. § (1) Az árvízvédelmi töltés hullámverés és jég el-leni védelmére az erdőről és az erdő védelméről szó-ló törvény alapján védőerdő telepítését elrendelő hatósági határozatban

a) a Duna mentén 60 m,

b) a Tisza mentén 80 m,

c) egyéb folyók mentén 30 m szélességű erdő telepítését kell elrendelni (védő er-dősáv).

(2) A védő erdősáv szélességét a helyi körülmények - különösen az uralkodó szélirány, a vízmélység, a vízfelület nagysága, a termőhely szerint telepíthető fafajok, a hullámtér hasznosításának módja és az ár-vízvédelmi töltés kiépítettsége - együttes mérlegelé-sével, külön jogszabályok védő erdőkre vonatkozó előírásaival összhangban, a védekezésért felelős vé-leményének kikérését követően a felügyelőség az (1) bekezdésben meghatározottól eltérő méretben is meghatározhatja.

(3) Gondoskodni kell arról, hogy a területen az árvi-zek után pangó vizek ne maradjanak. Ezt a védő er-dősáv területének megfelelő elhelyezésével vagy vízelvezető csatornák létesítésével kell megvalósí-tani.

- OVH rendelkezés

129. § Az árvízvédelmi földmű

a) legkisebb koronaszélessége:

- elsőrendű árvízvédelmi műnél 4 m,

- másodrendű árvízvédelmi műnél 3 m,

- harmadrendű árvízvédelmi műnél 2 m;

b) domborítása:

- a töltéskoronát a középvonalától (tengelyvonalától) mindkét irányban 5%-os oldaleséssel kell kialakítani;

c) legmeredekebb rézsúhajlása:

- az első- és másodrendű védőműnél mindkét olda-lon 1:3,

- a harmadrendű védőműnél 1:2,

- burkolt rézsúv 1:1,5;

d) kitérői:

- azon a védővonalon, amelynek a koronaszélessége 5 m-nél kisebb, szükség szerinti távolságban, 50 m hosszban, a korona 6 m-re szélesítésével kitérőket kell létesíteni.

Egyesület a Római Partért

Elnökség



Megkérdeztük a minisztert

Az egyesület vezetősége levélben kereste meg **Kóka János** illetékes minisztert, amelyre **Varga Miklós** vízügyi szakállamtitkár válaszolt.

Részlet a levélből

„... Mint Ön előtt is ismert Budapest, III. kerület Római-fürdő és Csillaghegy területét az árvízvédelmi elöntéstől a Nánási út, illetve a Királyok útja mentén épített árvízvédelmi töltés védi. Ez a terület jelenleg árvízmentesítettnek minősül, annak ellenére, hogy a töltés kiépítettsége nem felel meg az előírásoknak (méréthiányok, kulisszanyílások a betorkolló utcáknál stb.). Az elmúlt évek nagy árvizei igazolták, a lakott területek védelme csak komoly erőfeszítéssel volt biztosítható ...

... a Római-part az elmúlt évtizedben igen jelentős fejlődésen ment keresztül. A jelenlegi hullámtéri terület az árvízvédelem megoldásával a főváros értékes területe lehet, amely a kor igényeinek megfelelően a vízisport és rekreációs célokat maga szinten tudná szolgálni ...

... A kérdés rendezéséhez azonban legelőször is a fővárosi és a kerületi önkormányzat közös döntése szükséges a terület hasznosításáról és annak alapján lehet majd meghatározni az árvízvédelem megoldásának módját. Hangsúlyozom azonban, hogy mindez fővárosi és kerületi kompetencia...”

Bíbic csónakház – Római-part

Ilyen volt...

Rab-Kováts Éva festőművész így őrizte meg a Bíbic csónakházat az utókornak



Ilyen most...



Milyen lesz...



„A Nemzeti Kulturális Örökség Minisztériuma két római-parti csónakházat műemléki védetség alá helyezett. Az október 7-én kihirdetett rendeletében a minisztérium a Bíbic I. és a Vöcsök II. csónakházak védetségét abból a célból rendelte el, hogy azok megőrizték a római-parti csónakházak építészeti, sporttörténeti, kultúrtörténeti értékeit.”

RPH 2002/2.

DUNAÜNNEP

Az MTSZ Vizibizottsága védnökségében
Az Újpesti Hajós Klub
és a CsM Evezős Klub
2007. július 21. szombat



Július 21-én Duna ünnep tartatik a nándorfehérvári diadal tiszteletére. II. Mehmed török szultán 1453. július negyedikén 60-70 ezer emberrel kezdte az ostromot, Szilágyi Mihálynak kb. 7000 embere volt, így a vár-bevételhez általában szükséges tízszeres fölény kezdetben meg volt a töröknek. A várat két oldalról a Száva, és a Duna, harmadik oldalon a várfal véde. A magyar utánpótlás megakadályozására a török vízi védőzárat épített ki a Dunán.

Július 14-én Hunyadi János a magyar folyami flottával áttörte a védőzárat, megsemmisítette a török flotta zömét, és seregét bevitte a várba. A várvédő létszám 20 ezerre nőtt, így matematikailag az ostrom értelmetlenné vált, ennek ellenére 21-én megindult a döntő ostrom. A támadók többször betörték a várba, de kiűzték őket, végül elmenekültek.

Találkozó: 830-kor Megyeren (BP. IV. Üdülősor 8.) illetve 930-kor a Római parti hajóállomásnál

Útvonal: Megyer – Budapest – Csepel (Budafoki út)

Részvételi díj 500 Ft

Az MTSz Vízitúrabizottsága a csónakszállítás költségeit téríti!

Jelentkezés: 2007. 06. 20-ig

Információ és jelentkezés:

Szintén Évi: 4554-394

Morsányi Gábor: 06-20-540-2578, gmor@freemail.hu

Varga János: 06-30-327-0990, hajosklub@invitel.hu

Závodi Zsolt: 06-30-655-6816, zsolt.zavodi@vizmuvek.hu

Ha jól esik, majd legközelebb...

Budapest-Csillaghegyi Református Egyházközség

Imádság a nemzetért

87 évvel ezelőtt, 1920. június 4-én írta alá Magyarország a franciaországi Versailles-ban az úgynevezett „Trianoni” békeszerződést. Emlékezetes dátum lett a békediktátum aláírásának napja, hiszen Magyarország területének kétharmadát a szomszédos országokhoz csatolta, az ott élő magyarsággal együtt.

A Budapest-Csillaghegyi gyülekezet közössége úgy érezte, hogy reformátusként sem mehetnek el szórtanul a békediktátum máig ható következményei mellett. Felismerve, hogy különleges lehetőség adatott a keresztyén ember számára, ezen a napon a nemzet egységéért és jövőjéért imádkoztak. Valóban az összefogás példája lett ez az alkalom, hiszen a harmadik kerület három református gyülekezete: Óbuda, Csillaghegy, Békásmegyer; lelkészei közös szolgálatával immár másodok éve imádkozott együtt.

A 2007. június 4-én 19 órától kezdődő istentiszteleten *Csaholczi László*, óbuda református lelkipásztor hirdette az ígét, Ézsaiás könyvének válogatott versei alapján a csillaghegyi református templomban. Az igehirdetésben kiemelte, hogy egyszerre kell vissza és előre tekintenünk. Ézsaiás szemlélete, amely nem a napi politika szintjére teszi a mércét, hanem a mennyei istentisztelet szabja meg a gondolkodás mikéntjét, kell hogy iránymutató legyen számunkra is. Isten előtt állva derül ki, hogy Ő hogyan látja a nép életét. Így ismerhető meg a diagnózis és jöhetünk rá a megfelelő terápiára. Isten előtt rádöbbenünk, hogy nélküle elvesznénk a bűneink miatt. A nép helyzete mai is olyan nehéz, mint egykor Izraelben volt, hiszen nincs egyértelmű emberi jelzés arról, hogy mi a jó, és mi a rossz. Sőt, azt tapasztaljuk, hogy még az igazságot is elfordítják, s ebben nagy felelőssége van a vezetőknek: „Vezetőid félrevezetnek, tévútra visznek téged” (Ézs 3,12). De ha igéje által érintetté válunk, akkor rájövünk, hogy Isten megtart minket, ha neki engedelmessékedünk. Az Istennek való engedelmisség példájával szolgálhatjuk legjobban nemzetünk ügyét. Ehhez el kell hinnünk, hogy mi is a maradékban, a kovászbán vagyunk.

A békásmegyeri, és csillaghegyi lelkész imádsággal szolgált, hálát adva Isten kegyelméért, megerősítve azt, hogy a keresztyén ember nem emberekben bízik, hanem Istenben. Az istentisztelet nemzeti imádságunkkal, a Himnusszal fejeződött be.

Battyányi Géza

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

ELADÓ KIADÓ INGATLANOK, HIRDETÉSFELVÉTEL



ELADÓ
KIADÓ



INGATLANOK

www.ingatlanfokus.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. Örs 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 történt, a feltételek változása esetén mértéke módosulhat. A THM értéke nem tükrözi a hitel árfolyam- és kamatkockázatát, illetve forint fizetési kötelezettség figyelembevételével, 2007. március 1-jétől számított átlagos árfolyamon került meghatározásra. A bank a kondíciók változtatásának jogát fenntartja. Jelen hirdetés nem minősül nyitányos ajánlattételnek.

ERSTE BANK
Értjük egymást.

PAPÍRVILÁG címmel



nyílt kiállítás május 17-én a Platan Könyvtárban **Orbánné Pápai Ági** batikolt papírból és más természetes anyagokból készített kompozícióiból. A megnyitón a szép számú közönség **Fehér Ágnes** megnyitó szavai után verses zenés műsorban majd az egyedi kompozíciókban, különleges szín- és formahatásokban gyönyörködhetett. A dekorációs „művészet” ezen új irányzata nemcsak a jelenlévőket ragadta meg, hanem a kiállítás két hete alatt az idelátogatók többségét is. Megtekinhető a www.papirvirag.hu honlapon.



Életmód mozaik

A probiotikumokról és a bélflórák egyensúlyáról

A vastagbélben található élettanilag hasznos tejsav és bifidobaktériumokat elterjedten probiotikumoknak nevezik. Bélrendszerünkben a hasznos baktériumok jótékony hatása mellett a káros baktériumok sokasága is megtalálható. Sőt, vannak kétarcú – hasznos, vagy káros tevékenységet kiváltók is, amelyek a környezeti hatások függvényében fejtik ki pozitív, vagy negatív hatásukat. Az egészséges felnőtt bélflórájában a hasznos bélbaktériumok 40-45%-ban vannak jelen. Elgondolkodtató az a hazai kutatási eredmény, miszerint ez az arány nálunk átlagosan a 15%-ot is alig haladja meg! Ugyanis pl. az antibiotikum kúrák következtében is jelentősen csökken a hasznos baktériumkészletünk. De más károsító tényezők sokaságával is találkozunk életünk során!

Az egyoldalú táplálkozás, a gyakori diéta, a rostokban szegény étrend, a túlzott stresszes életvitel, a gyakori és nagymértékű alkohol fogyasztás, a dohányzás, mind-mind csökkentik a

Probiotikumok, azaz az élettanilag hasznos tejsav és bifidobaktérium készletünket!! Normál bélflóránk akkor is kárt szenved, ha vírusos vagy baktériumos fertőzéseken esünk át. Ha a káros baktériumok túlzott mértékben vannak jelen vastagbélrendszerünkben, úgy rosszabbodik a közérzetünk, emésztési zavarok, vagy hasmenés, vagy bélfertőzés, esetleg bélgyulladás, vagy candida fertőzés jelentkezhet. Hosszabb távon azonban májkárosodást, súlyosabb esetben bélrákot is okozhat ez az állapot. A felborult bélflóra egyensúlyát a probiotikus táplálék kiegészítőkkel hozhatja helyre. Megelőzésre, karbantartásra az élőflórás joghurtok is kiválóak. Fontos a károsító tényezők – lehetőség szerinti kiiktatása.

Az elpusztult hasznos baktériumokat viszont feltétlenül pótolni szükséges, még olyankor is, ha az antibiotikumos kúrán, vagy fertőzésen régebben estünk át.

Őrizzük meg, vagy állítsuk helyre bélflóránk egészséges egyensúlyát, hogy a jó közérzetünket, hosszabb távon az egészségünket is megtarthassuk!



Böbe recept-túrája

Kedves Olvasóim!

Az elmúlt hónapokban nagyon sok levelet kaptam, amelyben arra kértek, hogy közöljek olyan recepteket, amelyeket a különböző betegségekben szenvedők is elkészíthetnek. Így most a cukorbeteg, a laktóz- és lisztérzékenyeknek állítottam össze sok-sok receptet, amiből bátran fogyaszthatnak.

Tisztelegben megőszült háziorvosom segítségével sikerült olyan receptgyűjteményhez hozzájutnom, amiből most egy pár receptet közre adok, és amivel remélem, hogy sorstársaim segítségére lehetek – hiszen én magam is cukorbeteg lettem 3 éve.

Laktózmentes receptek

Azok, akik allergiásak erre a csodálatos tápanyagra, sajnos meg kell tanulniuk szigorúan kerülni minden tejterméket, illetve más élelmiszerekből elnyerni a fenti értékes anyagokat. Aki tejcukor-érzékeny, azok részére ma már előállítanak csökkentett tejcukor tartalmú tejet, de azért ez sem megoldás minden allergiás számára. A tej vízből, tejszírből, fehérjékből, ásványi anyagokból és vitaminokból áll. A tejszír összetétele, és könnyű emészthetősége miatt nagyon értékes zsíradék főleg a kisebb gyermekek számára.

Ami szigorúan nem ehető: kalács, kuglóf, kifli, és egyéb tejjel készült pékáru, kecsketej, tehéntej, tejtermékek: kefir, joghurt, tejföl, túró, sajt, puding, borjú- és marhahús.

Ami ehető: csirke, pulyka, sertéshús. Látványosan ez a kategória jóval szűkebb. Aki allergiás rá, de szereti a tejet, az próbálkozzon laktózmentes, illetve tejfehérjementes szójatejet, rizstejet inni.

Aki tej-allergiával küzd, annak körültekintőnek kell lennie a főzésnél is.

Receptajánlatunkkal segíteni szeretnénk abban, hogy félelem nélkül finomat főzhessenek.

Brokkoli-krémleves

Hozzávalók: Brokkoli 1 kg, Liga Light margarin 10 dkg, laktózmentes natúr joghurt (Magic Milk) 6 dl, só, őrölt fehér bors, szerecsendió ízlés szerint.

Elkészítési javaslat: a felhevített margarinon átfuttatjuk a kisebb darabokra vágott brokkolit, és felen-gedjük kb. 1 l vízzel, majd ízesítjük. Kb. 10 percig főzzük, majd összeturmixoljuk, és tálalás előtt hozzáadjuk a simára kevert joghurtot. Készíthetjük fele víz és fele laktózmentes tejjel (Magic Milk) is.

Ananászos-csirkemell

Hozzávalók: csirkemellfilé 1 kg, olaj 3 evőkanál, konzerv ananász 10 karika, Pannónia sajt 10 szelet, só, őrölt fehér bors, gyömbérpor ízlés szerint.

Elkészítési javaslat: a felszeletelt csirkemelleket a sóval, a fűszerekkel és az olajjal bedörzsöljük, és hűtőbe téve pihentetjük. Ezután rostosra megsütjük. Tűzálló tábla rendezzük, és mindegyikre egy-egy karika ananászt helyezünk, amelyre egy szelet sajt kerül. Előmelegített sütőben ráolvasztjuk a sajtot a húsokra.

Receptek lisztérzékenyeknek

A lisztérzékeny ember szervezetében a glutén tartalmú élelmiszerek hatására mérgeanyagok keletkeznek, melyek károsítják a bélbolyhokat, így nem képes bizonyos tápanyagokat felszívni. Oda kell figyelni az alapanyagok vásárlásánál, hogy gluténmentes terméket vásároljanak, mert kevesen tudják, és előfordul, hogy az élelmiszerek előállítása során adalékanyagként vagy állítmányjavítóként használják fel a gluténtartalmú alapanyagokat. Például pudingok, joghurtok, krémtúrók, felvágottak és konzervkészítményeknél. Tehát jó tudni, hogy mi a tilos és mi a fogyasztható a lisztérzékenységekben szenvedőknek. **Tilos:** azon gabonafélékből és gluténtartalmú származékokból készült ételek fogyasztása, melyek búzából, rozsból, árpából, zabból, tönkölybúzából, készültek. Javasolt fogyasztásra: a kukoricaliszt és dara, burgonyaliszt, sárgaborsóliszt, szójaliszt, szójagocsa, rizs, kukorica, burgonya, bab, borsó, lencse, olaj, vaj, sertésszár, húsok, halak, tojás, gyümölcsök, zöldséglék, olajos magvak, gesztenye és diófélék. Most pedig következzenek az ajánlott receptek, ételkészítési módok.

Egybesült fasírt pulyka-darált húsból

Hozzávalók: 70 dkg pulyka darált hús, vízbe áztatott gluténmentes kenyérszelet, 2 tojás, egy kevés mustár, egy kávéskanál pirospaprika fűszerek: só, bors, sok majoranna, kevés grill fűszer, fél csokor apróra vágott zöld petrezselyem + amit egyébként is a fasírtba tennének., egy kis csomag bacon szalonna A darált húst összedolgozzuk a kinyomkodott, elmorzszált kenyérral, mustárral, paprikával, a tojással és a fűszerekkel. Ízlés szerint lehet variálni. Egy kenyérsütő formát (lehet őzgerinc is) kibélelünk bacon szeletekkel és lazán rányomkodjuk a húst. A tetejére is teszünk két szelet szalonnát. Sütőtől függően, kb. 35-40 perc alatt, közepes hőmérsékleten szép pirosra sütjük. Hústűpróba!!! Vigyázzunk, ne süs-sük túl, mert akkor ehetetlenné válik.

Füstölt sajttal töltött tárkonyos csirkemell

Hozzávalók: 1/2 kg csirkemellfilé, 10 dkg füstölt sajt csíkokra vágva, 10 dkg Kolozsvári füstölt szalonna csíkokra vágva, 1 fej hagyma, só, Boszorkány ételízesítő, bors, lestyán, tárkony (lehet szárított is), kevés olaj, kevés rizsliszt és 1 doboz tejföl

A csirkemell-filéket jól befűszerezzük, majd kicsit állni hagyjuk. Éles késsel óvatosan felszárjuk őket, és a belsejükbe teszünk pár csík szalonnát és füstölt sajtot. Kevés olajon átpirítjuk a töltött húsdarabokat és a maradék szalonnát, teszünk hozzá egy apró kockákra vágott hagymát, és kb. 15 percig tovább sütjük fedő alatt. Ha kész a hús, megszórjuk egy kanál rizsliszttel, tárkannyal és lestyánnal fűszerezzük, beleöntünk 1 doboz tejfölt, pár kanál vizet és jól össze-forraljuk. Főtt (Orgran) csavart tésztaval tálaljuk. Végül jó bőven locsoljuk meg a szafttal.

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

www.pedalos.atw.hu

„Pedál” KERÉKPÁR JAVÍTÓ ÉS UTÁNFUTÓ KÉSZÍTŐ

schwinn csepel márkaszervíz
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

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.
Résztvételi díj: 18.800,- Ft/fő, amely tartalmazza a teniszoktatást,
a pályabérletet, a teniszlabdákat, illetve az egyszeri érkezési költséget.
Szükség esetén teniszlőbiztosított.

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



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



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

NYÁRI NYITVA TARTÁS

Könyvtárunk 2007. június 18-tól augusztus 20-ig rövidített nyitva tartással működik.

H.: 14-18, K.: 14-19, Sz.: zárva, Cs.: 14-19, P.: 14-18.

2007. július 16-tól július 30-ig zárva lesz!

RENDEZVÉNY

Színkör kiállítása, melynek megnyitója

2007. június 21-én (csütörtökön) 17 órakor lesz.

KÖNYVAJÁNLÓ

Szabó Gábor: **Korszakalkotó magyarok nyomában**
Budapest : Révai Digitális K., 2006

A legnagyobb magyar matematikusok életútját ismerteti a kötet. Segítséget nyújt a tudósokról elnevezett intézmények, emlékhelyek felkutatásához.

Göncz Árpád: **Visszanéze**

Budapest : Glória K., 2007

A kötet - röviden utalva az írói és műfordítói életműre - elsősorban annak a politikusnak a portréját vázolja fel, akinek eseményekben, megpróbáltatásokban és sikerekben gazdag élete besorolja őt a magyar történelmet formáló, kiemelkedően haladó szellemű személyiségek közé.

Molnár Emma, C.: **A nő ezer arca**

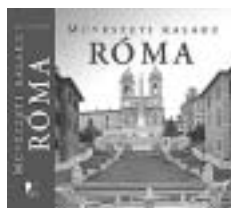
Budapest, Akad. K., 2007

A XX. Század közepe óta megjelent az új „emberideál”, amely szinte feleslegesen kívánja feltüntetni az ember nembeli lényegét. Pedig az életet férfiként vagy nőként kell beteljesítenünk. Ehhez ad segítséget a pszichológia és annak eszköztára.

Művészeti kalauz:
Róma és a Vatikán

Vince Kiadó, 2005

Dr Osman Péter ismertetése



Roma Aeterna – az Örök Város, örök szerelme minden szépségre, méltóságra fogékony embernek, aki egyszer is találkozhatott vele. Még ha a mai arculatát sokban meghatározó nagyvárosi létének számos vonását nem is kedveljük, Rómában egyszerűen otthon érezzük magunkat, valami olyan érzéssel, mint amikor az ember visszalátogathat családi múltjának egy meghitt barátságos, hozzá igen közelálló helyszínére. Óh igen, akadozik szavunk, ha megpróbáljuk visszaadni az érzést, amely elfog, ha a Forum Romanum-on sétálhatunk, ha fölénk magasodik a Szent Péter-bazilika ropant belső tere, ha a szépség és a nagyság csodás együttesétől elfogódottan szemlélődünk templomokban, mint pl. az Il Gesù, a Santa Maria Maggiore, a Santa Croce in Gerusalemme, vagy éppen a San Paolo fuori le Mura, ha a templombelső titokzatos fénnel csillogó bizánci stílusú mozaikjait csodáljuk, ha szembenézünk

III., Fő tér – MOZI

Június 30-tól szombat esténként sötétedéstől szabadtéri mozi várja az érdeklődőket.

Június 30. 21 óra: **Kontroll** – Antal Nimród filmje

Július 07. 21 óra: **Csinibaba** – Tímár Péter filmje

Július 14. 21 óra: **Sose halunk meg** –

Koltai Róbert filmje

Július 21. 21 óra: **Üveg tigris 1.** – Rudolf Péter és Kapitány Iván filmje

Július 28. 21 óra: **Csak szex és más semmi** – Goda Krisztina filmje

Augusztus 18. 21 óra: **Szezon** – Török Ferenc filmje

Augusztus 25. 21 óra: **A miniszter félrelép** – Koltai Róbert és Kern András filmje

A belépés díjtalan!

SZÍNHÁZI ESTEK

Óbudai Társaskör kertje

III., Kiskorona u. 7. Tel.: 250-0288

Június 28., 29., 30.,

július 1., 5., 6., 7., 8., 20,00 óra

Molnár Ferenc: **DELILA** – vígjáték három felvonásban

Főszerepben: Balázs Péter, Bánsági Ildikó, Szabó Margaréta, Széles Tamás, Hajdú István
Belépőjegy: 2.800,-Ft

Aquincumi Múzeum

III., Szentendrei út 139. Tel.: 430-1081,

e-mail: aquincum@iif.hu

Július 13., 14., 20., 21. 20,00 óra

Kiss József: **OKÉ, NÉRO AQUINCUMBAN** – vígjáték

Főszerepben: Hajdú István, Fesztbaum Béla, Balázs Péter, Szabó Margaréta, Zsurzs Kati
Belépőjegy: 2.500,-Ft

ZENÉS ESTÉK A FŐ TÉREN

A belépés díjtalan!

Június 16., szombat 19,30 – Óbudai Danubia Szimfonikus Zenekar

Június 22., péntek 19,30 – Big Band – a Határőrség Zenekarának koncertje

Június 29., péntek 19,30 – A Hot Jazz Band és a Budapesti Vonósok közös koncertje

Július 6., péntek 19,30 „Emlékszel még...” operettest Kálmán Imre műveiből

Július 13., péntek 19,30 Molnár Dixieland Band

Július 20., péntek 19,30 „Minden, ami jazz” – Szulák Andrea és a Stúdió 11

HANGVERSENYEK A KISCELLI MÚZEUM UDVARÁN

III., Kiscelli u. 108. Tel.: 250-0304

Július 14., szombat 20 óra

Erkel Ferenc Kamarazenekar

Július 21., szombat 20 óra

Mendelssohn Kamarazenekar

Július 28., szombat 20 óra

Weiner-Szász Kamaraszimfonikusok

Augusztus 4., szombat 20 óra

Liszt Ferenc Kamarazenekar

Belépőjegy: 2.500,-Ft

HANGVERSENYEK AZ ÓBUDAI SZENT PÉTER ÉS PÁL-TEPLOMBAN

III., Lajos utca 168.

Augusztus 18., szombat 20 óra

Teleki Miklós orgonaestje

Augusztus 25., szombat 20 óra

Pálúr János orgonaestje

Belépőjegy: 1.500,-Ft

PROGRAMOK BÉKÁSMEGYEREN

Június 23. 19 óra Csobánka tér:

Budapest Ragtime Band

Belépőjegy: 1200 Ft

Augusztus 25. 20.30 óra Közösségi Ház

Szabadtéri Színpada:

Boccaccio: Solyompecsenye (vígjáték)

a Beregszászi Színház vendégjátéka.

Animációsfilm-rajzoló

**OKJ-s tanfolyamot indít
A PANNÓNIA FILMSTÚDIÓ
ÓBUDÁN**

Tantárgyak: animáció, filmtörténet vetítéssel, filmtéchnika, számítógépes program használata. Sikeres vizsga esetén államilag elismert szakmai bizonyítványt kap. Telefonos egyeztetés után az érdeklődő betekinthez a most folyó képzésbe.

RAJZFILMES TÁBOR a nyári szünidőben

Szeretettel várjuk a 6-17 éves gyerekeket, akik elkészíthetik saját rajzfilmjüket és azt videokazettán hazavihetik.

**További felvilágosítás, jelentkezés
mindkét programra:
250-1355, 250-0432**





VÍZ- GÁZ- FŰTÉSTECHNIKAI SZAKÜZLET

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

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

**Gázkazánok, gázórszerelvények,
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!

Felfedező utak a III. kerületben

Június 2-án, utolsó tavaszi "felfedező utunkon" a Római-partot jártuk végig. Mivel a területnek - és a kapcsolódó Rómaifürdő városrésznek - a sportéletben, valamint a rekreációban betöltött szerepén túl természeti-, történelmi- és kulturális-értékei is nagyon jelentősek, sok érdekes előadást hallgattunk végig. *Merkel Gábor*, környezetvédelmi tanácsnok röviden ismertette a római kortól napjainkig a tájnak és használatának alakulását. Ezután *Szilás*



Rab-Kováts Éva: Római-part

Gábor régész, a Királyok útján nemrég végzett feltárás vezetője az újkőkortól bizonyítottan lakott területen megtalálható leletek jelentőségét tárta elénk.

A evezős-sportélet sokrétűségét a Római-part több kiemelkedő szereplője mutatták be nekünk. *Rátkai János* világbajnok és olimpiai ezüstérmes kajakos egyesülete életéről beszélt, majd a szombat lévén amúgy is nyüzsgő Duna-parti életet kis csapatunk is színesítette, a *Fehér Ágnes* által vezetett rögtönzött kórossal, amely a "Duna-parti csónak házban..." kezdetű dalt adta elő. *Horváth "Indián" Pál* saját készítésű római gályájáról intézett beszédet a kavicsos fövényen összegyűltekhöz, és mesélt sok érdekességet a rómaiak Dunához fűződő kapcsolatáról.

Miklós László és felesége *Erika*, a Védőszárny Sportkör alapítói az evezős élet nevelésben, képesség-fejlesztésben betöltött szerepéről, az idősebbek sportolási lehetőségéről beszéltek, és csónakházuk kerítésén egy kis kiállítást is berendeztek számunkra.

A Különleges Mentők rövid bemutatójukkal hívták fel a figyelmet arra, hogy a vízi-sportok művelésének szabályai is vannak, amelyeket be kell tartani, hogy minél kisebb legyen az esélye egy vízi-baleset bekövetkezésének.

A zivatar szerencsésen elkerül bennünket, így végig tudtunk menni a Római-parton, egészen a Pünkösdfürdő utcáig. A kirándulás vége egyben a 2007. tavaszi évad vége is volt. Szabó Magdolna alpolgármester - aki végig velünk tartott - átadta a rendszeres kirándulóknak a megérdemelt emléklapokat és ajándékokat. A praktikus tárgyakon elhelyezett emblémánk a nyári szünet alatt is emlékeztetni fogja használóit a kerület értékeire és a szabadidő tartalmas és egészséges eltöltéséhez a kerületben rendelkezésre álló számos lehetőségre.

A szervezők nevében szeretném megköszönni a résztvevőknek, előadóinknak hogy velünk tartottak, illetve köszönet mindenkinek, aki segített bennünket a tartalmas program lebonyolításában.

Somló Viktória - www.obuda.hu

Utazás Kárpátaljára

Indulás: Rómaifürdő SE vízitelepéről (1031 Bp., Nánási út 53.) 11. 00-kor

Határátkelés a beregsurányi határ-átkelőn

A szállás elfoglalása, vacsora

1. nap – Megérkezés Ungvárra

Az ungvári képtár



Az ungvári székesegyház

2. nap – Indulás a huszti várromhoz – A viski református templom

Técső, Kossuth és a Hollósy szobor, református templom Európa közepe Rahónál

3. nap – A munkácsi vár megtekintése – Városnézés Munkácson – A beregvári Schönborn-kastély megtekintése – A vereckei-hágó

Séta az óvárosban
Az ungvári vár megtekintése
Skanzen
A nevickei várrom megtekintése

4. nap – Városnézés Beregszászban
A Bethlen kastély – Megérkezés Budapestre a késő esti órákban.



Beregszász

Résztvételi díj: 34 000 Ft/fő

Szállás a beregszászi Diakóniai központban.

A jelentkezés folyamatosan.

Az utasbiztosítást a résztvételi díj tartalmazza.



A munkácsi vár

További információ és jelentkezés:
Rátkai János
06-20-9436-521



KIKAPCSOLÓDNI KÖTELEZŐ!



ALBATROSZ
RESTAURANT

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
STRAND

DUNA GRILL
DINING & BAR

Töltsön 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, gyermekjátszótér
- Duna Grill terasz és Albatrosz étterem
- Műfüves kispályás, kiskapus foci és műanyagborítású tenispálya

Információ: 801-3682
Asztalfoglalás: 436-7164, 801-3663
gastro@holidaybeach.hu
Cím: Budapest, III. kerület, Proska utca 3-5.
www.holidaybeach.hu

HOLIDAY BEACH BUDAPEST

WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

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 hitelügylintézésnél (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 Duna 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



FORESTHILL NATURA

NATURA
projects

A minőség természetes!

**NYÁRON MÉG
BEVEZETŐ ÁRON!**



- Budapest, III. kerület, Csillaghegy
- 45-103 m²-es lakások
- világos, déli tájolású teraszos lakások
- 75% parkosított kert
- zárt rendszerű lakópark 24 órás biztonsági szolgálattal
- gondnoki szolgálat
- fitnessterem
- várható átadás: 2008. IV. negyedév

291-11-11
www.naturaprojects.hu

