

Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2008. XVI. ÉVF. 2. SZ.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
KÖRNYEZETVÉDŐ,
SZABADIDŐ ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET

Cziniel
cukrászda és kávéház

Várjuk reggelire
9.00-tól

Ostya-fotók készítése
bármilyen adathordozóról és fényképről!

TÉLI NYITVA TARTÁS:
H-Va.: 9.00-19.30
Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188
www.cziniel.hu

Receptajánlat a 12. oldalon

Kosztolányi Dezső: Fasti



Már kék selyembe pompázik az égbolt,
Tócsákba fürdenek alatt a fák,
A földön itt-ott van csak még fehér folt,
A légen édes szellő szárnyal át.

Pöttöm fiúcskák nagy hasú üvegbe
Viszik a zavaros szagos vizet,
A lány piros tojást tesz el merengve,
A boltokat emberraj tölti meg.

S míg zúg a kedv s a víg kacaj kitör,
Megrészegül az illaton a föld,
S tavasz-ruhát kéjes mámorban ölt -

Kelet felől egy sírnak mélyiből,
Elrúgva a követ, fényes sebekkel
Száll, száll magasba, föl az isten-ember.

DIEGO
SZÖNYEG-PVC-PARKETTA-FÜGGÖNY

BOMBA ÁR!
999
790
Ft/m²

Függöny
HAWAII VOILE
színes és zöld színekben,
150 cm széles, 100% perlester

BOMBA ÁR!
999
690
Ft/1m

Padlószőnyeg
SIGMA
4 m széles, zöld színen

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

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

Vásároljon és tankoljon
egy helyen, kedvező
áron!

METRO kártyával
rendelkező vásárlók
számára a kedvezmény
megduplázódik!

MERT SPÓROLNI JÓ!

95 D

ENVI METRO
MINŐSÉGI ÜZEMANYAGOK NAGYKER ÁRON!

MERT SPÓROLNI JÓ!

Kedves Olvasó!

Na, nehogy már...!

Rendben van, hogy szavazunk, hogy kapkodjunk a fejünket az igenek és nemek párbaját figyelve, de nekem úgy tűnik, hogy mindeközben elfelejtkezünk néhány dologról. Sehol nem hallok még nagy ünnepi készülődésről, megemlékezési tervekről, pedig most lesz március 15-én 160 éve, hogy Pesten *Petőfi, Jókai* és a többiek útjára indították a forradalommal a magyar nemzet szabadságért vívott harcát. Igaz, ma már annyit hallottam, hogy miniszterelnökünk ismét nem óhajt személyesen szólni a népéhez az ünnep alkalmából. Ennyi. Lehet, hogy már nem tudunk ünnepelni, már ennyire nem fontos, hogy 1848. március 15-én ezek a forradalmárok utat nyitottak a polgári társadalom, a modern nemzetállam létrejöttének, megteremtve a jogállamiságot és a törvény előtti egyenlőséget. S bár látjuk történelmünk 1848. március 15-ét követő zivataros évtizedeiből, az elveszített huszadik század eseményeiből, hogy az 1848/49-es forradalom és szabadságharc szent eszméi, '48. alapelvei, ideig-óráig áldozatul eshettek diktatórikus hatalmaknak, ám elpusztítani és a magyar lélekből kiirtani lehetetlen volt, és remélhetőleg lesz is. 1848. március 15-e üzenetének aktualitása, mint bűvópatakok újra és újra feltűnik, és felszínre hozza a megtalált igazságot és nemzeti sorskérdéseink iránti érzékenységünk mindenkor felelősségét. Mindannyiunk kötelessége, hogy ezt a nemzeti forrást tisztán tartsuk, hogy a nemzeti emlékezést éltsessük, és ha kell, ébresszük. És most nem magasztos forradalmi tettekre gondolok, csupán csendes, hétköznapi ténykedésre. Az élet a csendben fejlődik, és egy korábban nem látott pusztítást hozó századot követően a mi dolgunk a fejlődés, az emberi közösség, az élet szolgálata. A hétköznapiakban, a munkában, a pihenésben és a kultúrában egyaránt. Biztos vagyok benne, hogy az iskolákban már készülnek gyerekek és pedagógusok az ünnepi műsorral, rendezvényekkel. Aztán már csak néhányat kell aludni, és itt a Húsvét. Valahogy erre is nehezebben hangolódunk rá, pedig az időjárás már engedett egy kicsit. A madarak már fennhangon hirdetik, hogy itt van a megújulás ideje. Merjük elhinni, hogy túl vagyunk ezen a télen is, várjuk a harsogó zöldet, az üde, friss levegőt és a napfényt. Van tehát feladatunk: szavazzunk, emlékezzünk, aztán ünnepeljük az új tavasz, a reménység érkezését, aki a keresztre tekint ilyenkor úgy, aki a nap felé fordul, úgy. Kívánok mindenkinek bölcs döntést, méltó emlékezést és szép, reményteljes húsvéti napokat.

Fehér Ágnes



„Éljen a magyar szabadság, éljen a haza!”

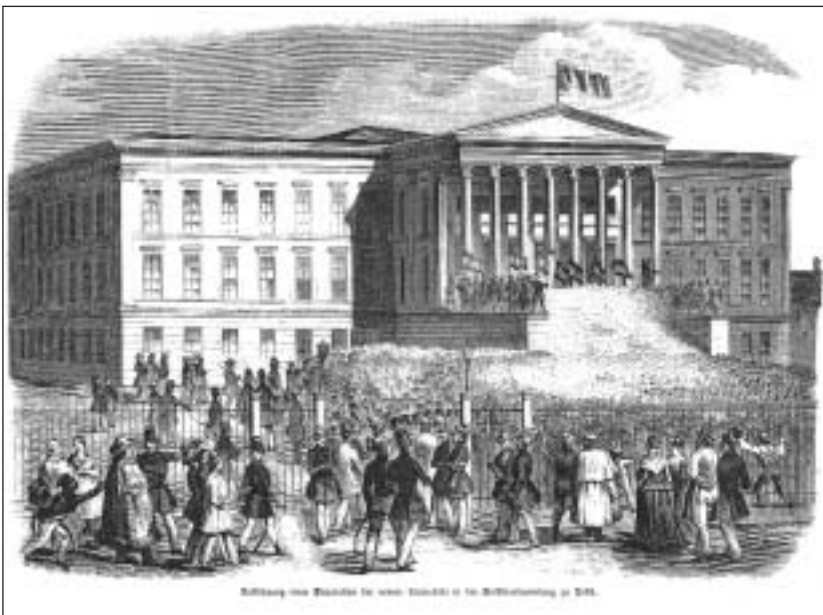
160 évvel ezelőtt történt

„Forradalmi napjaink egyikén Vasvári Pál, a mozgalom egyik leglelkesebb vezére, a fiatalság gyűlőhelyén (uriutczában, Fillinger kávéháza – most szabadság csarnoka) tömérdek sokaság előtt többiközt következőket beszéle el: mart. 15-kén reggel Jókai szobájában (mit egy ebédli választ el Petőfi szállásától) nagybusan ültek s az európai mozgalmakról értekeztek Jókai, Petőfi, Vasvári s Bulyovszki Gyula [...]. Pillanatra csend állott be. Petőfi magasztos költői eszmékbe merült, Bulyovszkit sötét gondolatok lepték el, Jókait a jövőendő gondolai vették körül, Vasvári keblében remény éledezett. Rövid szünet mulva Jókai kérdé: hátha ágyuk durrogását halljuk, mit fogunk csinálni? – erre Vasvári, ki Petőfi törbotjával, melynek tartalmáról azonban állítólag mitsem tudott, játszadozott, a tört hirtelen kirántva falnak hajtá s az Bécsnek irányába furódott a falba! Mindnyájan elbámulának, ugymond, e véletlen, melyet szerencsejelnek tartván, elhatározták magokat a nehéz kezdetre. Petőfiné – a lelkes honleány, mint magasztos jelleméhez illett, már előbb buzdította férjét, s ők utnak indultak a forradalom piaczára. [...]

Már 8 órakor reggel nagyszámu csoportok olvasák több helyütt falakról az irott proclamatiót ezen czim alatt: mit kíván a magyar nemzet, s akképi sorozatban, mikint az az ellenzéki körben megállapított, ez levén írónnal a 12. pont elé jegyezve: a statusfogylyok szabadon bocsátása, mely kívánat, mint fentebb láttuk, csak az előbbi este tartott fiatalsági gyűlésen hozatott először szóba; a képviselet és eskütszék itt két pontot képeze.

Felolvastatván Jókai Mór által a proclamatio, a jelenvolt közönség annak minden egyes pontját viharos tetszéssel fogadá.

Utána Petőfi lépett elő, s elragadó lelkesüléssel szavalá el nemzeti dalát. Az elhatározó pillanatot e szavak, e lelkesülés teremte elő. Minden kebel egyszerre tűzokádó-hegygé vált – a szolgaságérzet-nyomasztotta öntudat méltó kitörésének Aetnájává, s nem volt egyed, ki a vers utósorait minden szakaszban fennhangon után nem mondta volna, miből százak mennydörgő, lelkesült esküvése származott...” (Birányi Ákos: Pesti forradalom. (Martius 15-19.) Hiteles adatok nyomán, Pest 1848)



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. 22. Tel.:240-3048, 06 20 9436-521

e-mail címünk: rse@enternet.hu • www.romaifurdo-se.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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

Zsanett step-kondi

az RSE Fitnessben

Hozd formába magad!

**ZSÍRÉGETÉS • ALAKFORMÁLÁS
ÁLLÓKÉPESSÉGFEJLESZTÉS**

Korhatár nélkül, kezdőknek is!

Hétfőn-szerdán-pénteken: 20,00-21,00 óráig.

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

Minden hölgyet szeretettel hív és vár

Zsanett 06 30 248-4290

**Igény esetén
szaunázási lehetőség.**

RSE Fitness, 1031 Budapest, Petur u. 22.





Rómaifürdő SE HÍREK

„R...”SE Kajak-kenu szakosztály TAVASZI EDZÉSEI

Hétfő: 16,10-18,10-ig erőnléti edzés
„R...”SE Fitness Klub
(1031 Bp. Petur u.22.)

Kedd: 17,30-18,30-ig
tornatermi fakultatív edzés
(Aquincum Ált. Isk. 1031 Bp. Arató E, tér 1.)

Szerda: 16,10-18,10-ig futás, tanmedence
(Hajógyári sziget Honvéd Kajak-kenu Klub)

Péntek: 15,30-17,00-ig tornatermi edzés
(Aquincum Ált. Iskola)

Szombat: úszás, az időpont és a helyszín
szervezés alatt!

Edző: Rátkai Csaba
06-30-257-7457

Téli vízi túra tavaszi napsütésben

Bár a naptár februárt mutatott, az egyesület vízesei téli túrára készültek a Hévíz-patakra, mégis megizzasztotta a csapatot az a 14 km, amit leveztek. Már az első kilométereknél kiderült, hogy a sínadrág, mint evezős felszerelés, erre a napra túlzásnak bizonyult. Mire mindenki megszabadult a ruharétegektől, elértek a zsiliphez, ahol egy másik csapat túrázói már javában fűrödtek. A nap csak mosolygott a kék égről a vidám társaságra. A nádassal szegélyezett vízi úton tavi rózsák nyíltak, a hatyú egykedvűen mérte végig a kenukat és utasait. Rövid táv ide vagy oda, azért jól esett a túra végén a fénkpusztai parti piknik. A hajók visszakérültek a szállítójárműre, a lapátosok pedig már az esti nemesvitai maskarás mulatságra készültek. Azért titokban reménykednek még, hogy egyszer majd téli, havas tájon is evezhetnek végig a melegvízi patakon.

Figyelem! A Hévíz-patakot természetvédelmi területté nyilvánították, ezért korlátozni fogják a vízi túrákat a patakon. A vízre szállás engedélyhez kötött, amit érdemes előre beszerezni. **Fehér Csaba természetvédelmi őr** készségesen áll a túrázók rendelkezésére a **06 30 4910078**-as telefonszámon. A másik megoldást az Óbuda SE kínálja, akik január közepétől március végéig majd minden hétvégén visznek csoportokat a patakra evezni. Ők már tárgyalnak az engedélyről. További információ: www.ose.hu



Tavaszi egyesületi túrák

Április 11-13. Múltunk nyomában – autóbuszos kirándulás a Felvidéken

Közkívánatra hirdeti meg a Rómaifürdő SE. szabadidő-rekreációs szakosztálya az újabb történelmi kalandozást. Ez a kirándulás folytatása a tavalyi nagyszerű Kárpátaljai látogatásnak. A túra során ellátogatnak irodalmi nagyjaink – *Madách, Tompa, Mikszáth* – városaiba, de nem maradhatnak ki a felvidéki várak, köztük *Kassa, Krasznahorka* híres erődítménye sem. A háromnapos történelmi zárandókat végleges programját együtt tervezi meg az utazó csapat.

Ehhez várják a jelentkezést március 25-ig a 06 20 9436 521-es telefonszámon.



Újra itt Vogalonga Velencében

Korai húsvét, korai Pünkösdöt hoz, ami azt jelenti az egyesület életében, hogy az idén korábban lesz a hagyományos velencei vízi feszt. Ezt a vízi felvonulást immár 34. alkalommal hirdetik meg a velenceiek. A hagyomány alapjait egy kis olasz csoport kezdeményezése rakta le, amikor 34 éve annak érdekében szálltak vízre, hogy felhívják a figyelmet a motoros hajók káros hatására. Már ekkor sokan csatlakoztak hozzájuk férfiak, nők, élsportolók és amatőrök, akik szívükön viselték Velence sorsát. Együtt tették meg a Velence körüli 30 km-es távot érintve Muránó és Burano városkát. Erre az alkalomra gyűlnek össze a világ minden tájáról a kézi hajtányos vízisportok szerelmesei több ezren. A színes vízi kavalkád szemet gyönyörködtető a partról is, de az igazi élményt a számtalan mennyiségű és fajtájú hajó közötti lavírozás adja. Gondolják kicsiben és nagyban, sárkányhajók, evezősök, kenusok, kajakosok... mindenki ott van. A résztvevők kapnak pólót, rajtszámot, a befutásnál pedig érmet és oklevelet, ahogy egy rendes versenyen szokás. Ez igazából mégsem verseny, inkább egy jó hangulatú felvonulás, és egy kihagyhatatlan lehetőség, hogy Velence kanális-utcait evezve lehet végigjárni. Az idei Vogalonga (hosszú evezés) május 11-én ágyúszóra rajtol el a Szent Márk tér előtti tengerbejáratnál.

Tervezett program: kiutazás 2008. május 09-én pénteken korán reggel – szállás a Jesolo-félszigeten. Szombaton Velencei városnézés egyénileg, vasárnap vízre szállás, átevezés Velencébe a rajthoz. Hétfőn hazautazás.

Jelentkezés március 17-ig a 06 20 9436 521-es telefonszámon
Rátkai Jánosnál.

Fontos a jelentkezési határidő betartása, mert mind a nevezést, mind a szállásfoglalást időben el kell küldeni.

1 %-ot a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 15 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!

Egyesületi évadnyitó és családi nap a vízitelepen

Április 5-én szombaton túra-megbeszélésekre és egy vidám évadnyitóra várja tagjait a Rómaifürdő SE Nánási úti vízitelepén. Ezen a szombati napon leporolják a téli álmukból ébredt hajókat, leltároznak és tervezgetnek a túrázók. Az idei nyitó rendezvény díszvendége a mohácsi Vízi Csibe klub túrázói lesznek, akik egy hagyományos sokác étel – a szabadúzó fővő – köcsögbab elkészítésére tanítják meg a háziakat. És amíg az étel elkészül, szabad a pálya. Lesz foci, kosár, kötélhúzás, és minden ami egy vízitelepen elfér. Minden érdeklődőt szeretettel vár a Rómaifürdő SE elnöksége.



A hajók ébresztőre várnak

Projekttervezés, pályázatírás

Civil szervezeti képviselők tájékoztató fóruma

Február 28-án az önkormányzat tanácstermében gyülekeztek a kerületi alapítványok, egyesületek pályázatért felelős képviselői *Tófejtő Éva* kerületi ifjúsági, civil és esélyegyenlőségi referens meghívására.

Akik ezen a napon körülültek a tanácskozó asztalt – ki több, ki kevesebb pályázati tapasztalattal – a pályázatírás, projekttervezés elméleti alapjairól hallhatott *Ágostházy Szabolcstól*, az Ifjúsági Koordinációs és Szolgáltató Iroda munkatársától. A fiatal jogász irányításával a jelenlévők közösen gyűjtötték össze a civil szervezetek munkájához elengedhetetlen és lehetséges forrásokat. *Ágostházy Szabolcs* ezek között említette az önkéntes munkát, az ingyenes segítségnyújtást, a magán adományokat, a pályázati forrásokat, a szponzorációt, mecenatúrát, egyesületek esetében pedig a tagdíjakat. A konzultáció során szó esett a pályázati kiírások lelőhelyeiről, és elhangzott néhány konkrét pályázati lehetőség is mind hazai, mind nemzetközi szinten. A fórum délutáni részében *Baluka Csabáné* beszélgetett a jelenlévőkkel a Nemzeti Civil Alap (NCA) pályázataival kapcsolatos gyakori hibákról, a bírálási szempontokról, az elszámolási nehézségekről, illetve próbálta meggyőzni a leendő pályázókat az internetes pályázati lehetőség előnyeiről. Tette ezt nagy gyakorlati érzéssel, hiszen ő maga is egy sportegyesületet képvisel, ugyanakkor az NCA Közép-magyarországi Regionális kollégium elnöke, és gazdasági szakember. Pontról-pontra haladva ismertette a pályázati adatlap kitöltési módját, kitérve az előző évekhez képest történt változásokra.

A Nonprofit Információs Szolgáltató Iroda munkatársa, *Pikó Zsuzsanna*, a civil körökben csak „Eper-rendszer” néven elhíresült internetes pályázati portálról beszélt, a legújabb fejlesztésekről, a bejelentkezés módjáról, és sok egyéb hasznos tudnivalót osztott meg az érdeklődőkkel. Ez a fórum is azt igazolja, hogy a civilek egyre inkább igénylik az ilyen segítséget, ami túl azon, hogy a szakemberek tájékoztatást adnak az újdonságokról, azért is hasznos, mert egyben tapasztalatcsere is zajlik a társadalmi szervezetek képviselői között.

fehér



2008. évi TÚRATERVEK: www.romaifurdo-se.hu



KEVE – A Muzsikás együttes rendhagyó énekórája a Kevében

Február 21-én a Muzsikás együttes, a magyar népzenei élet világszerte elismert, Kossuth díjas képviselője tartott iskolánk tornatermében, több mint 300 diák részvételével nagy sikerű előadást.

Iskolánk fontosnak tartotta, hogy a ritkán hallható népzenevel élőben találkozzanak diákjaink, hiszen a mai világban erről a médiákban már alig láthatunk, hallhatunk, pedig a népzene a magyar kultúra fontos részét képezte évszázadokon keresztül. *Hamar Dániel* az együttes nagybőgőse rendkívül szórakoztató és élménygazdag előadást tartott a Kárpát-medence népzenejéről, néphagyományairól és a népi hangszerekről: a kontra, a hegedű, a bőgő, az ütő gardon és a tambura már nem ismeretlen a gyerekek számára. Az előadás végére megtanultak csujogatni is, s az utolsó mezősségi dallamot a zenekarral közösen adták elő.

Kíváncsiak voltunk, hogyan fog tetszeni a gyerekeknek az előadás, hiszen a többség nem hallott még élőben magyar népzene-t. Minket, tanárokat is meglepett, hogy a gyerekek szinte végig vastappsal kísérték a zenekart, időnként már a zenészeknek kellett csendesíteni őket, hogy hallható legyen a zene is.

Sok gyerek először mosolygott a zenészek átszellemült játékán, de aztán a jó hangulat, a jó zene megtette hatását: az elő-

adás végén nagy tappsal jutalmazták a zenekart.

Reméljük, hogy gyerekeink a magyar népzenei kultúra olyan élményével gazdagodtak, melyre sokáig szívesen emlékeznek vissza. Köszönjük a Muzsikás együttesnek a színvonalas, remek hangulatú órát, s azt, hogy a zsúfolt koncertnaptárjuk ellenére lehetőséget kapott iskolánk is, hogy egy rendhagyó énekóra keretében ízelítőt kapjunk a magyar népzene kincseiből.

Külön köszönet a MOL Nyrt.-nek, hiszen támogatásuk nélkül nem jött volna létre ez az óra, amely része annak az előadás-sorozatnak, melyet a Muzsikás együttes általános és középiskoláknak tart országsszerte immáron három éve. Jó tudni, hogy van még támogatója és színvonalas terjesztője a magyar népzene-nek. Köszönjük!

András Mária

KEVE SULI HÍREK – Kidobós verseny

Mindenki nagy izgalommal várta az egyre közelebb kidobós délutánt.

Nagy volt az izgalom! Az első meccset a Kevés és a Kiserdős fiúk játszották. A közönség szurkolt. Végül a Kevés fiúk nyertek. Játszottak még egymás ellen a Kevés és Kiserdős lányok is. Mindenki kiabált, a tanárok alig bírták kissé lecsendesíteni a gyerekeket!

Ezután a Keve kontra Kiserdő mérkőzést láthattuk. Délután három óra körül ért véget a sportdélután. Megtapsoltuk egymást, és a Kiserdősök elmentek. De még az is beletelt egy kis időbe, hogy lenyugodjunk, mert igen izgalmas versenyek szemtanúi lehettünk.

Katona Zsófia 4.a.

Óvodásból iskolás lesz!
NYÍLT NAP
Nyílt napot tartunk
a leendő első osztályosok szüleinek
a Keve – Kiserdei Általános Iskolában
(Keve utca 41.)

2008. március 18-án kedden 9 órától.

Óralátogatás
a következő tanévben első osztályos tanító néniknél

9:00 Rikk Istvánné 2.a Keve utcai épület
10:00 Pécsik Noémi, 2.b Emőd utcai épület
Nagy Andrea

Szeretettel várjuk az érdeklődő szülőket!



A 2008-2009. tanévben is szeretettel várjuk
új első osztályos tanítványainkat.
Tel. fax: 3689 - 220 www.keve-kiserde.hu



ALAPÍTVÁNY a Keve Utcai Általános Iskoláért

Kérjük a tisztelt Szülőket, hogy az 1 %-os átutaláson kívül hagyományos csekkes befizetéssel is támogassák iskolánk alapítványát.

Az alapítvány neve:

Alapítvány a Keve Utcai Általános Iskoláért.

Az alapítvány adószáma: 19676944-1-41

Köszönjük az eddigi támogatást!

Végkiárusítás!

Minden Féláron!

-50%

ski snowboard shop & outlet

Bp., III. ker., Szentendrei út 155.

Tel.: 06-1/242 00 32 mobil: 06 70 376 06 45

e-mail: andor.laszlo@tandt sport.hu



tandt sport

store · rent · service



SULI HÍREK

BÁRCZI SULIVÁRÓ



A **Bárczi Géza Általános Iskola** nagy érdeklődésre való tekintettel idén is színes programokkal **VÁRJA LEENDŐ ELSŐSÖKET ÉS SZÜLEIKET.**

PROGRAMJAIK:

2008. március 19. 16 óra

Tehetségkutató verseny testnevelésből a leendő elsősöknek

2008. március 29. (szombat) 10-12 óráig
Húsvéti játszótér

2008. március 12. 8- 11 óráig
Nyílt nap (bemutató óra)

Minden érdeklődőt szeretettel várnak!

Elérhetőség:

Bárczi Géza Általános Iskola
1039. Bárczi Géza u. 2

Tel: 243- 1509

Honlap: www.barczigai.sulinet.hu

AQUINCUM

Két tannyelvű lesz az Aquincum Iskola

Még alig száradt meg az önkormányzati határozaton a pecsét, hogy 2008. szeptemberétől az általános tantervű első osztály mellett elindulhat egy magyar-angol két tanítási nyelvű osztály is, máris kiderült, hogy az egy osztály nem elég, olyan nagy az érdeklődés. Az angol nyelvoktatás eddig is magas szinten zajlott az iskolában, ezt bizonyítja a sok tanulmányi verseny, a nyári angol táborok népszerűsége. Erre épít most az aquincumos tanárcsapat. A kéttannyelvű első osztályokban heti 5 órában, csoportbontásban tanítják majd az angol nyelvet, két nyelven, anyanyelvi tanár közreműködésével. Ezen kívül heti három órában a technika és rajz órák speciális tanterv szerint ugyancsak két nyelven folynak majd – tudtuk meg *Baginé Kovács Klára* igazgató nőtől.

Nyílt napon ismerkedtek a szülők az iskolával és a pedagógusokkal

Március 4-5-én a leendő elsős szülőknek adtak ízelítőt az iskolában folyó munkáról az Aquincum iskola érintett pedagógusai. Az érdeklődő szülők tanítási órákon, munka közben találkoztak a tanító nénikkel, beszélgettek az iskola vezetőivel, igyekeztek képet kapni az iskola életéből. Szeptembertől három első osztályos tanító, három Zsuzsa néni várja majd a gyerekeket: *Scheibl Zsuzsa, dr. Molnár Lászlóné Zsuzsa néni és Herrné Fekete Zsuzsa*. A kéttannyelvű osztályok angol nyelvi haladásáról *Ráczné Schanda Katalin és Nagy Bea* gondoskodik majd.



„VERY GOOD”

Angol nyelvi napközi kisiskolásoknak (délután 12-17 óráig)

- Beszédcentrikus, játékos nyelvtanítás • Sikerorientált tanítás, tanulás • Leckeírás szépen, helyesen • Olvasási készség fejlesztése • Matematika játékosan, szemléletesen • Sportolási lehetőségek szállítással • Kis létszám, családi környezet, kertes ház
- Diplomás tanárok, szerető, gondos foglalkozás

Érdeklődés, jelentkezés:

06 30 49-19-150

Környezetvédelem éve a Csillaghegyi Általános Iskolában

Iskolánk 1965-ben épült Csillaghegyen, a Budai Tájvédelmi Körzethez tartozó Rókahegy lábánál. Családi házas környezettel, nagy udvarral, sportpályákkal, családi, humánus légkörrel ideális hely a kisiskolásoknak.

Ilyen természeti-környezeti adottságokkal nem véletlen, hogy több éves hagyományai vannak a környezeti nevelésnek iskolánkban.

Több éve már, hogy ősszel egy kiemelt területet választunk, amelyhez kapcsolódóan hagyományos programjaink mellé újakat szervezünk.

A 2007-2008- tanév a „Környezetvédelem Éve” lett, melyhez hagyományosan a diákönkormányzat **Nagy Sulitársas** osztályok közötti versenye adja a keretet.

A verseny része a papír, műanyag palack, használt elem, süttőolaj, gesztenye gyűjtése. A bevételt a **Sulinap** vásárolt programjának megvalósítására, a záró rendezvény gyermekek által kedvelt együttesének finanszírozására (idén a NOX együttes) fordítjuk.

Megvalósult programjaink:

Szeptemberben a napközis gyerekek sikeres **tiszaági akciót** szerveztek **az iskolaudvaron**.

A világ hegyei” címmel osztályok közötti **faliújság verseny** volt a Tisza Hegyek Napja alkalmából.

„Miénk az utca” és „Törékeny természet” címmel **rajzpályázat**ot hirdettünk. A legjobb pályamunkákat továbbküldtük.

Októberben aszfaltrajz-versenyen vehettek részt napköziseink, melynek témája az állatok világnapja volt.

Ebben a hónapban csatlakoztunk a Csillaghegyi Polgári Kör kezdeményezéséhez, osztályaink, pedagógusaink és hozzátartozóik lelkesen vettek részt a **szombati Csillaghegy takarítási** akcióban, ami igen eredményes volt.

Részt vettünk a kerület által szervezett Tiszta, virágos iskola akcióban, ahol második díjat nyertünk.

Az őszi szünet után **elültettünk 17 db madárberkenye fát az iskolaudvaron**. Minden osztály egy fát ültetett a ligetben. Az előkészítésben komoly anyagi segítséget kaptunk egy szülőtől, aki kiásatta a fagödröket, hozattunk földet, a fák megvásárlásába anyagi és szakmai segítséget kaptunk a Csillaghegyi Polgári Körtől. Az előkészítést nagyban segítette a 8.b osztály. Öröm volt látni a gyerekek lelkesedését. Bízom benne, hogy a fák tavasszal kiölemlenek és az osztályok hasonló lelkesedéssel gondozzák majd.

Ekkor készült el az iskola játszóudvarán alapítványi támogatással és a jótékonyági sportszombat bevételéből egy gyönyörű új vár. A gyerekek örömmel vették birtokba.

Novemberben *Molnár István Lotár ornitológus-madarász* több csoportban az alsó tagozaton és a Nagy Sulitársas keretében a versenyző osztályoknak tartott előadást.

Decemberi program volt a környezetvédelem éve alkalmából a **képregény készítő verseny**, amelynek célja környezetvédelmi téma gyermekközpontú feldolgozása volt.

Januárban **előadást** hallgathattak a gyerekek, amelynek témája az **állatkísérletek, gyógyszergyártás, szörmeipar** volt, az Elvesztett Állatok Alapítványának képviselői tartották a nagyon



élvezetes előadást, amelyen sok érdeklődő gyerek vett részt. A környezetvédelmi programok mellett sok más iskolai és osztályprogramban vehettek részt tanulóink.

A leendő első osztályos gyerekeknek és szüleiknek három alkalommal adtunk lehetőséget az iskola munkájának, a tanítóknak a megismerésére, amelynek zárásaként NYÍLT NAPOT tartunk 2008. március 18-án, 8-10 óra között. Szeretettel várjuk az óvodásokat, és szüleiket!

Részletesebben is tájékozódhat honlapunkról:

www.csillagh-bp3.sulinet.hu

Tel.: 3686651 vagy 3680082

Címünk: 138 Bp., Dózsa György u. 42.

Kurilla Györgyi – igazgató

Hírek a Fodrosból

A Fodros Általános Iskola január 28-án megtartotta a már hagyományosnak számító módszertani szülői értekezletét, melyre a leendő első osztályos gyerekek szüleit invitálták. Ez már a 2. találkozási lehetőség, és egyben szakmai fórum volt, ahol szép számban jelentek meg az érdeklődők, megtöltve a tanári szobát. A jövő tanév első pedagógusai ismertették az évfolyamon használt tankönyveket, munkafüzeteket, feladatlapokat és tanítási módszereiket.

A szülők újra találkozhattak a tanító nénikkel, és feltehették kérdéseiket is ezen a jó hangulatú esten.

Február 9-én újra szöszmötölős szombatot is tartottak az ovisoknak a Fodros Általános Iskolában. Több mint 50 gyerek részvételével telt a délelőtti a farsang jegyében.

Március 8-án ismét várjuk Szöszmötölőre az ovisokat.

Országos Kaán Károly Természetismereti Verseny Kerületi fordulójára került sor 2008.02.21-én a Fodros Iskolában.

5. osztály helyezései:

1. *Gnandt Balázs* Andor Ilona Általános Iskola,
2. *Holczer Balázs* Fodros Általános Iskola,
3. *Polivka Lőrinc* Andor Ilona Isk.

6. osztály helyezettjei:

1. *Juhász Renáta* Fodros,
2. *Gécs Balázs* Fodros,
3. *Reuter Eszter* Első Óbudai.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

Amit a kullancsokról tudni érdemes

Aki több kutyát nevelt és tartott élete során, annak a *Babesia* nevű betegség nem cseng idegenként, de sok esetben őket is érheti meglepetés. Amikor beköszönt a tavasz, és tartósan 5-10 fok fölé emelkedik a hőmérséklet, megjelennek a kullancsok, és elkezdődik a verseny a paraziták és a gazdik között. Mint minden betegségnél, itt is érvényes az alapszabály, hogy sokkal könnyebb megelőzni a bajt, mintsem orvosolni. A tavaly előtti és a tavalyi évhez képest az idén még több kullancsra lehet számítani, és olyan helyen is megjelenik a parazita, ahol eddig még sosem fordult elő. Sokszor nem kérnek kullancs elleni kezelést a kutya tartók mondván, hogy a kutya csak a kertben van, nem megy ki az utcára, vagy éppen csak a ház körül van sétáltatva. Manapság ez már nem jelent védelmet, hiszen a kis vérszívók mindenhol eljuthatnak, és el is jutnak! Véleményünk szerint a gazdák nincsenek tisztában a kullancsok biológiájával, életciklusával, és kórokozó-terjesztő szerepével, ezért vannak még mindig nagy számban babesias betegek.

Az első és alapvető, hogy a kullancsok mind csak kizárólag vérrel táplálkoznak, tehát obligát vérszívó paraziták. A pókszabásúak osztályába tartoznak (négy pár lábbal rendelkeznek), a még nem táplálkozott egyedek 2-6 mm nagyságúak, viszont vérszívás után a nőtények 1-3 cm hosszúra is meg tudnak nőni, és testtömegüket akár megszázsorozzák.

Van ivari kétalakúság, ami azt jelenti, hogy a nőtények hátát csak egyharmadát, míg a hímekét teljesen beborítja egy kitinpajzs. Fejlődésük során a nőtény a környezetbe rakja le a petéit, ami akár tízezer tojást is jelenthet, majd ezt követően a nőtény elpusztul. Pár hét alatt fejlődnek ki a lárvák, amelyek szintén vérszívók, csak ők a rácsálók és gyíkok bőrére kapaszkodva élőködnek. A táplálkozás után szintén a földre pottyannak, és átalakulnak nymphák-ká, ők általában az erdei kisemlősök, madarak, és vadak életét keserítik meg. A vérszívást követően a talajon vedlenek át kifejtett egyedekké, és keresik áldozatukat, többek között a kutyát, macskát, vagy embert. A kullancsok elsősorban bokros füves területen élnek a fűszálra kapaszkodva várják az áldozatukat, és nem a fák lombkoronáján élnek, mint ahogyan azt sokan hiszik tévesen. Mivel füves környezetnek számít akár egy kisebb játszótér, vagy kutyafuttató, ezért elterjedésük és megjelenésük nem sok akadályba ütközik. Ha rákapaszkodott áldozatára, keres egy vékonyabb bőrral fedett testrészt (fül-, szem környéke), ahol könnyen meg tud kapaszkodni, de a test bármely pontján képes vért szívni, ha úgy adódik. A táplálkozás több napig tart, sőt a párosodás is a kutya bőrén történik. Gyakran lehet látni a kutyán egymás mellett egy nagy (a nőtény) és egy kis (a hím) kullancsot vérszívás közben. A magyarázat egy-



szerű: a kutyán párosodnak a vérszívók táplálkozás közben, majd leesnek a környezetbe, a hím elpusztul, a nőtény pedig a peterakás után hullik el. Nagyon sokszor a vérrel tele-szívott nőtény úgy néz ki, mint egy bórdaga-nat a kutya testén. Az elkülönítés könnyű: a kullancs pár nap alatt (5-6) képes körömn-yi méretűre megnőni, míg a daganatnak ehhez sokkal több idő kell (hetek, hónapok). Fontos, hogy a már nagyon nagyra megnőtt és több napja a kutyán élőködő kullancsot is el kell pusztítani, hisz akkor nem történik meg a kör-nyezet kullancs petékkel történő elárasztása. A kullancsok kártétele elsődlegesen nem a vérszívásból, hanem a vérszívás közbeni kór-

okozók terjesztéséből adódik. A leggyakoribb kórokozók a *Babesia*-fajok, amelyek sok ku-tya és ezáltal gazdi életét keserítik meg. Emellett szerepük van többek között a *Lyme-kór* terjesztésében is. Mint ahogy az elején említettük, mindig a megelőzésre töreked-jünk, tehát rendszeresen használjanak kul-lancs elleni védő szereket. Manapság sok faj-ta termékből, és sokféle alkalmazási mód kö-zül választhatnak a gazdik. Sajnos semelyik sem nyújt teljes biztonságot kutyáink számá-ra, ezért akik egy kullancsok által kiemelten veszélyeztetett helyre viszik kutyájukat, érde-mes több szert kipróbálni, hogy melyik ad biztonságos védelmet.

Kérjük, támogassa az Elveszett Állatok Alapítványt!

Alapítványunk célja az elveszett, elhagyott és rászoruló állatok egészségének megőrzése és gyógyító rehabilitációs tevékenység, emellett az iskolákban vég-zett 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 munkánkhöz:
Bankszámlaszám: IEB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!
Az Alapítvány kuratóriuma

Szálkásszűrű tacsó

6 hónapos növendékek,
10 hetes kölykök
a **Vörösréti aranykoszorús mestertenyészetből**
törzskönyv nélkül (növen-dékek törzskönyvvel is)
féregtelenítve, oltásokkal,
kedvező áron eladók.

Ár: 25 ezer forint
Törzskönyvvel, csippel:
45 ezer forint.

Érdeklődni telefonon lehet: 06-74/403-685 (Tolna megye)



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

Római Virág-, Ajándéküzlet

Bp. Kalászi út 23. • Tel.: 3886-215

Virágüzlet-kertészet egy helyen!

Alkalmi csokrok, virágkosarak,
ajándékkosarak,
menyasszonyi csokrok,
kegyeleti virágok, cserepes növények,
évelők, palánták nagy választékban.

Nyitva tartás: H-P: 8-18-ig,
Szo.: 8-15-ig, Vas.: 9-12-ig



LOVAK, PÓNIK BÉRTARTÁSA

Oktatás, lovaglás, tereplovaglás, lovas túrák

Budapesttől 5 km-re **Budakalászon**
LOVAK BÉRTARTÁSÁT vállaljuk.

Környékünk
TEREPOVAGLÁSOK
ideális helyszíne.



Tel.: 06-30-951-4577



Gabriel Stúdió

Fodrászok:

Ildi (06-20-371-1555),
Erika (06-20-595-0253)

Kozmetikusok:

Edit (06-70-519-6434)

Pedikűr, manikűr, műköröm:

Böbe (06-30-560-4507)



NYITVA:

H-P: 9-18;

Szo.: 9-13

Ajándékozzon szépségutalványt szeretteinek!

1039 Budapest, Pozsonyi u. 32. Tel: 240-9271, 06 30 560 4507

NÁLUNK TE IS LEHETSZ BAJNOK! GYERE, SPORTOLJ VELÜNK!

Vár a **BKV SC KAJAK-KENU**
szakosztálya!

Márciustól felvételt hirdetünk

9-12 éves korig

kajak-kenu sportágban,

úszni tudó gyerekek részére.



Fiúk kajakozni, vagy kenuzni, lányok kajakozni jelentkezhetnek.

További információk telefonon, az alábbi elérhetőségeken:

Kluka Rita kajakedző: 06-30-347-8944

Varga Zsolt kenus edző: 06-30-680-0637

Cím: BKV Előre SC. Kajak-kenu Szakosztály, Bp. III. ker. Királyok útja 255.

Iskolások a halálos betegekért Aquincumosok a Hospice Alapítvány „Méltóság Mezeje” programban

A Hospice a gyógyíthatatlan betegek testi és lelki támogatásával foglalkozik, a humánus kezelést és az emberi méltóság megőrzését tartja elsődlegesnek. A „Méltóság mezeje” elnevezéssel új közvélemény formáló programot indítottak. A nemzetközi gyakorlatnak megfelelően a programba iskolákat is bevontak, hogy már gyermekkorban elkezdődhessen egy olyan tudatos nevelés, mely a szenvedő emberrel való együttérzést, a betegséghez, halálhoz való viszonyt természetessé teszi. A magyarországi mozgalomhoz immár öt budapesti iskola – köztük az Aquincum iskola –, két óvoda és öt debreceni általános iskola is csatlakozott. Indító eseményeként 2007. október 12-én Budapesten a Margitszigeten a Pest-Buda emlékműnél és Debrecenben a Kossuth téren, továbbá a programhoz csatlakozott oktatási intézmények udvarán ültettek el nárciszbagyákat, amelyből tavasszal színes virágmező nyílik majd. A nárcisz a rákbetegeket, rákban haldoklókat gondozó szervezetek gyakori szimbóluma, az életnek, a reménynek, a halál legyőzésének, a szeretetnek, a ragaszkodásnak a kifejezője. A program második szakaszában, most tavasszal, a virágzással egy időben a résztvevő általános iskolákkal közösen a gyerekek és felnőttek számára előadásokat, rendezvényeket szerveznek. Itt az Aquincum iskolában március 28-án *Torres Danival* ünneplik majd a gyerekek és felnőttek a nárciszok virágzását.

A sárgán virágzó nárcisszal teli virágágyások arra hívják fel a társadalom figyelmét, hogy megismerjék a hospice mozgalmat. Továbbá arra is, hogy az emberi méltóság az utolsó pillanatig megőrizhető.

f.

Vállaljuk magánszemélyek adóbevallását és társas vállalkozások könyvelését visszamenőlegesen is!

Tel.: 06-20-537-8444



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.drtdi.eu

RENDELÉS: BEJELENTKEZÉSRE
TELEFON: 368-3850, Fax: 437-0164
www.dentalwellness.hu • e-mail: info@dentalwellness.hu
1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.

A KÖNYVESBOLT

1062 Budapest, Andrassy út 86.

(a Kodály Köröndnél)

Regények, riportok, novellák kötetek, szórakoztató irodalom, gyermek- és ifjúsági könyvek, ezoterikus kiadványok, képes albumok. Tarot kártyák, Egyedülálló **Fantasy** és **Science-Fiction** kínálat.

Társasjátékok és Kártyajátékok nagy választékban.

Készletünkben nem szereplő könyvekre előjegyzést felvesszünk.

Törzsvásárlói kedvezmény.

Telefon: 1/269-2358

www.akonyvesbolt.com

Nyitva tartás: Hétköznap: 10-18h Szombaton: 10-14h



**Római téri Szépségszalonunkba
FODRÁSZT keresünk!**

Tel.: 06-20-470-6946, 06-20-526-1059

**Római úti lakótelepen külön bejáratú szoba nem
dohányzó részére KIADÓ!**

Tel.: 06-20-342-3718

**Csillaghegyen felújítandó vagy bontandó ház
kis telekkel ELADÓ. Tel.: 70/615-7255**



A NOE és a Bringóhintó rendezésében:



TAVASZVÁRÓ KÖLYÖKNAPOK

2008. március 8-9. 9-17 óráig.

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

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

Fődíj: Családi hétvége, félpanziós ellátással
a Hotel Szépalma felajánlásával.

A helyszínen rajzverseny, címlapfotózás, kézműves
foglalkozás és ugrálóvár várja a gyermekeket.



Várjuk Önt a Bringóvárnál,

a 26-os autóbusz „Szállodák” megállójánál.

Info: www.bringohinto.hu • Tel.: 329-2073

MOUNTEX

I
N
D
E
N
A
S
Í
E
L
É

FELSZERELÉS
RUHÁZAT
KIEGÉSZÍTŐK

nyitva tartás:

hétfő-péntek: 9.00-20.00

szombat-vas: 9.00-18.00

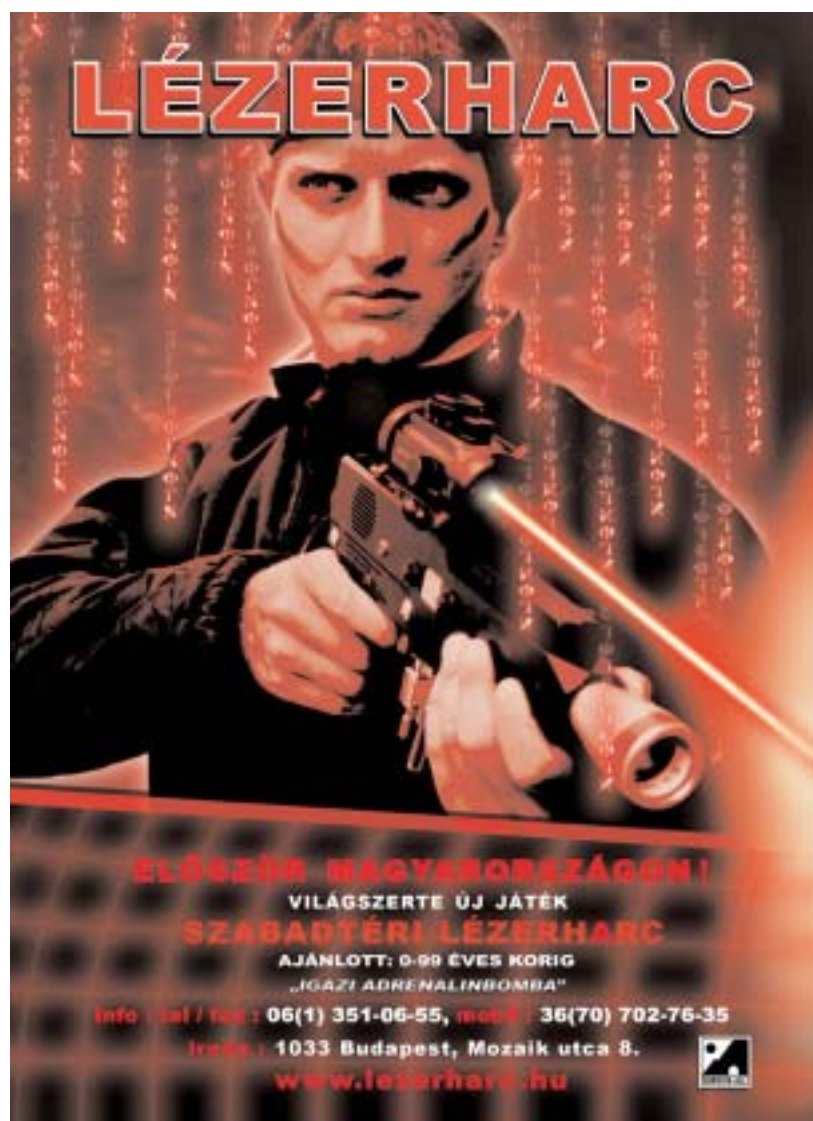
Bp. III. Bécsi út 136.

Tel.: 06-1/439-24-52

STOP SHOP

MOUNTEX
SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT

LÉZERHARC



ELŐSZÖR MAGYARORSZÁGON!

VILÁGSZERTE ÚJ JÁTÉK

SZABADTÉRI LÉZERHARC

AJÁNLOTT: 9-99 ÉVES KORIG

„IGAZI ADRENALINBOMBA”

Info / tel / fax : 06(1) 351-06-55, mobil : 36(70) 702-76-35

iroda : 1033 Budapest, Mozaik utca 8.

www.lezerharc.hu



PRÓBÁLD KI MAGAD

TEREPEN!

I. ÓBUDAI TEREPE FESZTIVÁL

Gyere el te is, és próbáld ki magad terepen!

2008. március 22-én az óbudai Mocsárosdűlőben.

Az alábbi versenyekre nevezhetsz:

MTB
CYCLOCROSS
TEREPEFUTÁS
TEREPEDUATLON

Látogass el a www.bpatriatlon.hu honlapra és
válaszd ki a neked legjobban tetsző futamot!



Ha jelentkezik a tavaszi fáradtság

A téltől talán már búcsúzhatsz, de a tavaszi fáradtság már sokunknál kopogtat. Jó, ha fokozottabban figyelünk nem csak a kellő mennyiségű C-vitamin, de az étkeink tudatos fogyasztására is! Tavasz táján csökkentsük a nehéz ételek, az állati fehérjék és az édeségek mennyiségét étrendünkben. Helyezzük előtérbe a magvakat, az aszalt, szárított gyümölcsöket.

A diónak különböző felhasználási módzataival találkozhatunk a háztartásban, de ne feledjük, kisgyermeknél allergizálhat is. A mandulának, a törökogyorónak ilyen hatása nem ismeretes. Magas fehérje, és telítetlen olajtartalmuk jóhatású, de kiváló vértisztító is. A sárgabarackmag idegnyugtató hatása is figyelemre méltó. Néhány szem esti elfogyasztása a nyugodtabb alvást segíti. A tökmag stimulálja az agyi vérkeringést, a szellemi tevékenységet, értágító hatású. Prostatá bántalmak esetén fokozottan ajánlott. A napraforgómag fehérje, olaj és vitamintartalma okán kitűnő étrendkiegészítő. Ne feledkezzünk meg a mákról sem, mely szintén számos variációban felhasználható étrendünkben. Nemcsak ősi csodaszere a csonttrikulának, de emésztést segítő, elme nyugtató, elalvást segítő hatása is kitűnő. A magvakból hidegen sajtolt olajok még hatékonyabbak és felhasználási területük is szélesebb skálájú. Ugyanakkor óvakodjunk a sózott, pirított magvak fogyasztásától, hisz a pirításkor a vitamin és fehérjetartalmuk károsodik, de a magas sótartalmuk sem előnyös. Ne feledkezzünk meg a szárított, aszalt gyümölcsök számtalan variációjáról sem. Ők még őrzik a nyári napsütés energiáját, a bennük rejlő vitaminok, flavonoidok pedig kitűnő antioxidánsként hatnak. Persze nem élhetünk magvakon és aszalt gyümölcsökön, de ha nassolni vágyunk, ezeket részesítsük előnyben.

Reggelink, uzsonnánk, vacsoránk mellé fogyasszunk minél több snidlinget, új hagyományt, illahagymát, céklát, melyek számos előnyös tulajdonsággal rendelkeznek a tavaszi vitaminhiányos, immungyenge időszakban.

A két utóbbi lilászörös antocián tartalma pedig kitűnő vaspótló és immunerősítő. Javasolt a teák számos variációjából is a tudatos választás. Nátha, torokfájás, légcsőhurut esetén válasszuk a csipkebogyó, hárs, bodzateák valamelyikét, de mindenképpen mézzel izesítsük. Előzzük meg, de legalább csökkentsük a tavaszi fáradtság tüneteit természetes eredetű vitaminok, fehérjék, ásványi anyagok fokozottabb fogyasztásával.



Ő is itt él... – Yasmina

„A SAJÁT TÁNCÁT MINDENKINEK ÖNMAGÁBAN KELL MEGTALÁLNI!”

Sok éve ismerem őt. Az eltelt évek alatt néha sűrűbben, néha ritkábban beszélgettünk. Igyekeztem megfajítani őt: honnan ez a mérhetetlen akarás, küzdeni tudás? Mikor megismertem egy szépségház tulajdonosaként egy nagyon racionális üzletasszonyt láttam, tele tervekkel, ötletekkel, és ami ehhez elengedhetetlen, szenvedéllyel. Aztán nagyot fordított a sors az élete kerekén... akkor nyár végén – sosem felejttem el saját megdöbbenésemet -, újságolta el, hogy hastáncanfolyamon volt, a szépségháztól megvált. Nem értettem. Ő, aki élt-halt a munkájáért, aki kitanulta a szépségipar minden csínját-bínját, hogy mindig a legmagasabb színvonalat biztosítsa a vendégeinek, befejezte? Igen. És akkor, ahogyan ott beszélt a táncról, megláttam a tekintetében a régi tüzet és szenvedélyt. Ennek már tíz éve. Neve azóta fogalom lett a hastáncvilágban. Nem véletlen. Ezt is ezer fokon égve éli meg, tele tervekkel, ötletekkel, kreativitással. Ő Sárospatai Éva, Yasmina.

– Hogy találta meg egymásra a hastáncot?

1998-ban, amikor egyedül maradtam a fiammal, olyan elfoglaltságra vágytam, ami lelki feltöltődést kínált, ugyanakkor lehetőséget az önkifejezésre, ráadásul zenével kapcsolatos. Mindezt együtt a táncos mozgásban véltem megtalálni, de nem tudtam magam elképzelni aerobik órán, annak egyik válfajával sem tudtam azonosulni. A hastánc akkoriban még közel sem volt olyan népszerű, mint napjainkban, 2-3 ember foglalkozott vele, azok közül is az egyik férfi volt – Seress Zoltán –, tőle és Shámitól tanultam meg az alapokat, de jártam külföldön is. Amikor úgy éreztem, hogy nem csak beszélni szeretnék erről a csodáról a hölgyművészeimnek, elhívtam őket, hogy tartsanak velem. Ők lettek az első tanítványaim. Itt az RSE Fitness tükros termében találkoztunk hétről hétre. Egyre többen lettünk. Első fellépésünk is Rómaifürdőhöz kötődik: a Duna Fesztivál színpadáról varázsoltuk el a közönséget. Egyre erősödött bennem a vágy, hogy kialakítsak egy olyan helyet, ahol minden a hastáncról szól. Saját stúdiómban sikerült megvalósítanom egy picike Keletet, odavarázsolni valamennyit az Ezeregy éjszaka meséjéből. A körülmények maximálisan adták ahhoz, hogy ezt a szép táncot tanítani tudjam.

– Ennek már hét éve. Tanítottál, tanítasz, de közben folyamatosan képezd magad itthon és külföldön, szervezed a hazai hastáncéleket, versenyeket, fesztiválokat hirdetsz.

– Rengeteget tanultam a külföldi mestereimtől,

főleg török-arab tanárnőmtől, Kochártól. Ezernyi titkot tárt fel előttem, megmutatva ennek a táncnak sodró nőiességét, mindent elfelejtő hangulatát. Orientális ismereteimet Viola Römer svájci, Raquia Hassan, dr. Mo Geddawi, Soraya, Nabil egyiptomi, Lessya Starr spanyol, Ursula Schoppfer (Sula) osztrák, Jillina amerikai, Yasmina Ramzy kanadai tanárok workshopjain folyamatosan bővíttem. De hiába a világ legjobb tanárai: ez a tánc tulajdonképpen a létezés egy formája, egyszerűen inspirál a nőiesség megélésére. És ezt a nőiességet mindenkinek saját magának kell megtalálnia odabenn, saját táncával előhívni. Figyelembe kell venni a testi adottságokat, lelki állapotot, megfűszerezve egy kis kreativitással, kialakul egy egyéni stílus, és a tánc így képes lesz tükrözni az a belülről feltörő nőiességet, az egyéniséget. Igazából nem a táncot tanítom, hanem az utat mutatom, ahogyan a nők magukra találhatnak.

– Mindezek mellett arra is elegendő volt ez az évtized, hogy szerezz egy táncpedagógusi diplomát, sőt ma már a pedagógus képzésből is kivesszed a részed.

– 2005 őszétől dr. Petrovics Lászlótól, a Testnevelési Egyetem Továbbképző Intézetének igazgatójától felkérést és lehetőséget kaptam, hogy a rekreációban belülről, önálló fakultációként az orientális hastáncoktatási képzést megszervezzem, és ennek vezetője legyek.

– Beszélünk itt orientális táncról, hastáncról, show-táncról, előkerül a klasszikus is, mint jelző. Akkor mi is a hastánc?

– Bármely keleti előadásmód vagy előadóművészet történetének kutatásakor világossá válik, hogy több kultúrát foglal magába és több különböző formája fejlődött. A hastáncot lehetetlen elválasztani a cigány, spanyol, indiai és perzsa táncról. Amit az amerikaiak hastáncnak neveznek, az sok néven ismert. A franciák a gyomor táncának („dancer du ventre”) nevezik, Görögországban „cifte telli”, azaz török ritmus, Törökországban „rakkase”, Egyiptomban „Raks Sharki”. Közép-Keleten orientális táncnak nevezik, hogy elválasszák a néptáncot (balady). A keleti tánc elnevezés összefoglalja a hastáncot, a hindu táncot és a perzsa táncot. Ez az improvizatív, nem szabályozott tánc határozott különbségeket mutat az azonos területen hagyományos néptáncokkal összehasonlítva. A hastáncot minden kultúrában eredeti, egyéni stílusként ismerik. Az orientális tánc sajátossága, hogy hagyományosan tartalmaz vallási és erotikus elemeket is. Eredete a termékenység kultuszában keresendő. A 60-as években Egyiptomban ballet elemekkel ötvözték a hastánc elemeit, így alakult ki a klasszikus Raks Sharki, de ma a legnépszerűbb az ezeket elegyítő show hastánc.

– És erről még hosszan tudnánk beszélni, hiszen rengeteget foglalkozol vele, akárcsak a tanítványaidal a Stúdiódban. Kik léphetik át a hárem küszöbét?

– Minden olyan hölgy – kortól, testalkattól függetlenül -, aki ki akar szabadulni a hétköznapi életből, aki még jobban meg akarja ismerni önmagát. Azt vettem észre a kezdő csoportoknál, hogy legalább a 80 százalékuk olyan, aki túl akar valamin lépni. Nagy elhatározás, nagy lépése az, amikor felkeresi a stúdiót, és leginkább olyankor, ha valami változás áll vagy készül beállni az életében. Lehet ez szerelem, válás, változókor, vagy bármikor szüksége van egy nőnek a önmegerősítésre. Ebben is segít a hastánc.

– A hárem lányai közül sokan már versenyeredményekkel, saját csoporttal büszkélkedhetnek. Arról kevesebbet szólnék, hogy te magad is megszerezted az ORI vizsgát, a hazai és nemzetközi fellépésekhez a jogosítványt, fellépsz. Voltál már a legeredményesebb hastáncoktató, legnőiesebb előadó, hazai és nemzetközi zsűri elismert szakembere vagy. Mire vagy a legbüszkébb?

– Hogy mennyi embernek megmutathattam már, mit tud adni ez a tánc. A tanítványaim boldog, büsz-



ke mosolyára, amikor a Yasmina esteken megmutatják szeretteiknek mit tanultak, amikor belefeledkeznek a táncba, amikor látom a nézők szemén a csodálatot, a felismerést, hogy mire képes ez a tánc. Ehhez szeretnék segítséget nyújtani. Ez néha valóban nehezebb, mint arra törekedni, hogy a tanítvány ugyanúgy táncoljon, mint a tanára. Mindig törekszem arra, hogy az egyéniség kitűnjön az előadásmódban is. Örülök, hogy rátaláltam erre a táncra... Utána néztem: A jázmin illatos virágait a kora ókor óta használják illatszerként, vallási szertartásokon: ünnepeken földre hintették, fürdővízbe szórták jóformán az összes olyan országban, ahol a növény megterem. Az átható, buja illat és a fehér virág kombinációja misztikus vonzerőt kölcsönöz. Ókori egyiptomi és indiai festményeken jól felismerhető a virág. Igen, ez ő. Illatos, buja, misztikus, mint a tánca.

fági

A hastáncról és oktatójáról bővebben a www.yasmina.hu weboldalon olvashatnak



KÖRNYEZETVÉDELME



25 bicikli foglalt el két autóparkolót Budapest belvárosában

A Hajtás Pajtás futárszolgálat megunva a feljelentéseket, helyhiányt és kényszermegoldásokat, elhatározta hogy Budapesten elsőként, autóparkolók helyén épít biciklitárolót. A Hajtás Pajtás jelentős közlekedéstörténeti pillanatnak tekintti az első két autóparkoló kiváltását kerékpártárolókkal. Fejlett biciklis kultúrával rendelkező nyugati városokban ez mindennapos látvány. A kerékpár tízszer kevesebb helyet foglal, mint egy autó, nem szennyez, a belvárosban mégis minden más járműnél gyorsabb. Azonban hiába a kerekezés előnyei, ha a bicikliről leszállva, szinte sehová sem lehet lekötni azt. Mindenhol útban van valakinek, és kevés hely biztonságos. 360 voltos vezetékek, gázcsonkok a kapualjakban, bezárt boltok vasrácsa, sérülékeny fiatal fák, táblaoszlopok, telefonfülke, trafók, kerítések... Egy városi biciklista sok év alatt megtanulja hová és hogyan kötheti a biciklijét, azonban a konfliktusok rendszeresek. Budapesten még kevés a kerékpártároló, ráadásul csak töredékük biztonságos és praktikus. Van, amihez még lakatolni sem lehet, csak az első kereket támasztja, mint egy békés falusi bolt előtt szokás. Hiába foglalnak el rengeteg közterületet az autók, parkolóból mégis mindig több van, mint autóból. A 300.000 budapesti biciklit ezzel szemben több tízezren cipelik naponta lépcsőkön, tárolják erkélyeken, pincékben, nappalikban, hálószobákban. Mikor a Hajtás Pajtás új belvárosi, Király utcai irodájába költözött, napokon belül feljelentették a saját kirakatához kötött bringák miatt. A közterületfenntartók megértőek voltak, de csak pár hetet adtak. Kétségbeesésében a cég elhatározta, hogy ami az autóknak jár, az a bicikliknek is. Nekifogtak a lehetetlennek, parkoló autók helyén egy biciklitároló építésének. Fél éves tortúra kezdődött. Hiába a segítőkész hivatalnokok, illet még senki sem látott, nem volt rá se szabály, se példa. Végül aztán csak sikerült.

A Hajtás Pajtás ezért most minden, az ügyintézés nyomán született beadványt, határozatot, tervet, leírást, engedélyt publikál, így talán mások könnyebben követhetik példáját, és ezzel is hozzájárulhatnak ahhoz, hogy Budapest kerékpárosbarát várossá váljon. Reményeik szerint egyre több iskola, szórakozóhely, bolt, iroda és lakóház előtt bukkannak majd fel hasonló létesítmények. Ez nem csak az egyre több városi kerékpáros közlekedőnek, hanem a naponta 20-30-szor lakatoló biciklisfutároknak is jól jön majd munkájuk során.

PRAKTIKUS ÖTLETEK Szelektív jövő a panelokban

Többé nem lehet kifogás a helyszűke a panelokban. Egy debreceni vállalkozó, Szabó János ötlete alapján olcsón és egyszerűen megoldható a panellakásokban a szelektív hulladékgyűjtés. A rendszer már ma is jó eredménnyel működik, és Debrecen után Budapesten is elindult hódító útjára. A szabadalmi hivatalnál bejegyzett ötlet rendkívül egyszerű - mint a jó ötletek általában. Abból indul ki, hogy a panelházakat eleve hulladékledobóval építették. Minden egyes szinten található egy ürítő egység, ami nem más, mint egy kinyitható fémkazetta,

ahová a hulladékunkat elhelyezhetjük. Mielőtt azonban ezt megtehetnénk egy egyszerű, pár nyomógombból álló információs panelból ki kell választanunk, hogy milyen hulladéktól szeretnénk megszabadulni. Ha a választás megtörtént, a fémkazetta nyithatóvá válik, a hulladékunkat belerakhatjuk, majd a kazetta bezárása után egy újabb nyomógombbal kiüríthetjük. A szemétünk után a gravitáció segítségével aláhullik, és odalent a nyomógombbal kiválasztott hulladéktípusnak megfelelő konténerbe érkezik. Ezt az teszi lehetővé, hogy alul a cső elágazik, és egy lapát a hulladékot a megfelelő ágba tereli. A debreceni referencia-rendszert egyelőre úgy építették ki, hogy a lakóknak a hulladékot kétféle kell válogatni. Az egyik konténerbe a hasznosítható hulladék kerül, ami jelenleg a PET-palackokat, alumínium hulladékokat és kartondobozokat jelenti, a másikba pedig a maradék hulladékok hullanak.

A rendszer pofon egyszerű, mégis forradalmian új. A panelházak lakói sokszor azért nem szelektálnak, mert a lakásokban „nincs hely” külön gyűjteni az egyes hulladéktípusokat, itt azonban nem szükséges az otthonokban külön gyűjtögetni, hiszen a szelektálási hely a folyosóról elérhető. A 80 lakást és 300 lakót kiszolgáló debreceni rendszer összesen nettó 1,6 millió forintba került. A mintaprojektet az Öko-Pannon támogatta, de máshol, külső segítség nélkül is megtérülne, hiszen a háznak már most is egy 1100 literes konténerrel kevesebbet kell bérelnie, és arra számítanak, hogy később a hasznosítható hulladék is értékesíthető lesz. Az ötletgazda, kivitelező és projektvezető egy személyben Szabó János debreceni vállalkozó, aki elmondta, hogy kedvezőek a tapasztalatok, hiszen a hasznosított hulladék 90-100%-ban tiszta, azaz nem kerül bele oda nem illő hulladék. Véleménye szerint ez annak is köszönhető, hogy a rendszer csak akkor engedi a hulladékot elhelyezni az ürítőben, ha a lakó már kiválasztotta a hulladéktípust, így előre kell gondolkodni, az ürítés gomb megnyomásakor a hulladék már biztosan jó helyre kerül. Már készen áll a rendszer továbbfejlesztett változata, amely kijavította a kezdeti hibákat. Nagy előnye, hogy a dugulásokról, leállásokról egy érzékelő segítségével képes tájékoztatni a központot, ezáltal a karbantartás felgyorsítható és olcsóbbá is tehető. A továbbfejlesztett változat már több hulladéktípus, akár szerves hulladék fogadására is készen áll.

Mint minden hulladékos rendszer esetében, itt is óriási szerep jutott a felvilágosításnak. A kivitelező minden lakost felkeresett, és szintenként tartott egy tájékoztatót, ami nagyban segítette a rendszer elfogadását. Ma Magyarországon mintegy 2 millió ember él panelházakban, így a rendszer óriási jövő előtt állhat. A beruházási költség alacsony, és hamar megtérül, hiszen a csökkenő mennyiségű vegyes hulladék elszállításáért kevesebbet kell fizetni, a hasznosítható hulladékból pedig várhatóan bevétel lesz. A rendszer nem csak ott valósítható meg, ahol már kiépített hulladékledobó található, hanem akár utólagosan is beszerelhető. Természetesen új építésű irodaházakban, bevásárlóközpontokban is kiépíthető - állítja az ötletgazda, akinek az ötlet gyors elterjesztésére is van már elképzelése. A profitot számára a kivitelezés és a karbantartás hozná, a la-

kóközösségeknek pedig a csökkenő hulladékszállítási költségek miatt lenne hasznuk. Azt is elképzelhető változatnak tartja, hogy a rendszert ingyen építik ki, ha a kedvezményezett lakóközösség szerepet vállal egy másik lakótömb bevonásában.

Hogy az ötlet mennyire válik be, azt a jövő majd eldönti. Az igény nagy, hiszen nyílt titok, hogy a szigetes gyűjtés a paneloknál nem igazán működik. Fő okként azt szokták megjelölni, hogy a szigetek a lakásoktól túl messze vannak, a konyhákban pedig nincs hely az előgyűjtésre. A Szelektív Panel Projektnek nevezett rendszer ezt a két fő akadályt megszünteti, így elvileg szabad az út a szelektálás előtt. A sikeres kísérleti szakasz után ma már Pesten és újabb debreceni házakban is indulás előtt áll a „szelektív jövő”. Ha a rendszer valóban elterjed, akkor arra is van esély, hogy az Unió által elvárt hasznosítási arányokat ne csak papíron, de a valóságban is teljesítsük.

További információ:

www.panelhulladek.hu

ZÖLD HÍREK

Használt tankönyvekkel a környezetvédelemért!

Használt tankönyvek adás-vételére kínál lehetőséget három magyar weboldal. Pénztárcabarát kezdeményezés, mely hulladék-megelőzési szempontból nézve sem elhanyagolható... A weboldalakon bárki INGYENESSEN hirdetheti tankönyveit (általános iskolától a felsőoktatásban használtáig). Az egyszerű rendszer egyszerre több pozitívumot is jelent: nem kell a szemétkedő dobni a feleslegessé vált könyveket (kevesebb hulladék); kevesebb új könyvet kell gyártani (csökken az energiafelhasználásból, fakitermelésből, szállításból, csomagolásból, stb.-ből adódó környezetterhelés), a használt darabokat az újaknál jóval olcsóbban lehet beszerezni.

A honlapok címei:

www.hasznaltkonyvek.hu

www.diakoldal.hu

www.hasznalttankonyv.hu

Az EU hulladék-megelőzéssel és újrafeldolgozással tudná segíteni a klímavédelmet

Egy tanulmány szerint - az Európai Parlament egyik jelenleg is tárgyalás alatt álló javaslat - éves szinten több mint 89 millió tonna CO₂ kibocsátásával egyenértékű szennyezés elkerülését tenné lehetővé. (Ez annyit tesz, mintha 31 millió autót vonnának ki az utakról.) A Parlament ugyanis 2020-ra kötelezően előírja a települési hulladékok 50%-os újrafeldolgozását. Az említett tanulmány egy Egyesült Királyságban készült felmérésen alapszik, amely azt állítja, hogy a vonatkozó elemzések többsége szerint az újrafeldolgozás jobb a klímavédelemnek, mint a hulladékégetés.

Tavaszi rendrakás – Ne dobja ki, adja tovább! Adományfogadó szervezetek a III. kerületben

A fogyasztói társadalom hulladéktermelése napjaink egyik legégetőbb környezeti problémájává vált. Mivel a jelenleg általánosnak mondható hulladékkezelési eljárások - lera-

kás, égetés - nem vezetnek pozitív irányba, fontos a megelőzés, illetve az újrahasználat és az újrahasznosítás elvére irányítani mind a lakosság, mind a döntéshozók figyelmét. Kiutat leginkább a megelőzés kínál. A Hulladék Munkaszövetség adatbázisa lehetőséget biztosít arra, hogy a megunt vagy feleslegessé vált használati eszközök ne a kukában végezzék, hanem új felhasználóra találjanak. A módszer előnye, hogy minél többen élnek a használt cikkek továbbadásával - használatával, annál több új termék előállításához szükséges erőforrást lehet megtakarítani, illetve annál kevesebb hulladékról kell megfelelő módon gondoskodni.

Máltai Szeretetszolgálat III Miklós u. 32.
e-mail: maltai@mmszbp.hu

ruha, takaró: H-V:7-20 óra. háztartási berendezések és -eszközök bútorok: 349-93-80

Oltalom Menhely VIII Dankó u. 15.

ruha, bútor, tartósélelmiszer, háztartási eszközök és –berendezések

Othont Keresnek Közhasznú Alapítvány állateledel, szőnyeg, kutyaház, kutyatál, játék

Vöröskereszt III Végvár u. 2.

ruha, háztartási eszközök, játék

Madárlesen

Visszatért hazánkba az első fehér gólya.

Február 13-án látták az első madarat Tüskeváron, a madár jól van és megtalálta fészket. Az első gólya megérkezével az MME is útjára indította „Tavaszi madárles” programját. Immár harmadik éve vesz részt ebben a nemzetközi kezdeményezésben www.springalive.net, amely elsősorban gyerekek és családjuk számára kínál könnyű, élvezetes tavaszi madármegfigyelő játékokat. Idén új játékra hívják a szülőket és a pedagógusokat! Szervezzenek madármegfigyeléseket a környezetükben, regisztrálják idei első megfigyelésüket négy adott madárfaj közül a www.springalive.net honlapon! A legelső megfigyeléseket mind a négy madárfaj esetében díjazták! A megfigyelésükhöz mellélt fényképekből vagy érdekes történeteikből a legjobbak is jutalomban részesülnek! Az idei résztvevők ráadásul egy ajándék karkötőt is kapnak a BirdLife International támogatása révén.

Érdemes tudni egyébként, hogy a **2008-as év madara a kanalasgém**. A kanalasgémek fehér tollazatú madarak, de nászruhában begyükön a tollak színe narancsosabbra vált, a csőr vége, és csupasz torkuk is sárgás, narancssárgás színekben játszik, továbbá nászidőszakban a tarkóról is hosszú bóbíta nyúlik hátra. Nevüket kanalszerűen kiszélesedő csőrükről kapták. Nádasok, fűzbokros árterületek fészkelő madara, gyakran más gémfajok társaságában költenek.

PROGRAMAJÁNLÓ

Játékbörze Óbudán

Időpont: **2008. március 9-én**,
vasárnap 9.00-12.00

Megunt és feleslegessé vált játékok csereberéje, vására az Óbudai Művelődési Központban.

Asztal ára: gyerekeknek ingyenes, vállalkozóknak: 1500Ft. **Információ:** Kárpáti Zoltánné 388-73-70, info@omk.hu

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette



Kerületi hírek

Ismét van szülészet az egykori Margit kórházban

15 ágygal újraindult a szülészeti osztály a kerületi Margit kórházban. Ebből az alkalomból látogatott el az egészségügyi intézménybe **Bús Balázs** polgármester. A helyszínen tartott sajtótájékoztatót felidézte egy évvel korábbi álláspontját, mely szerint a kerületnek és az agglomerációnak szüksége van saját sebészetre és szülészeti-nőgyógyászatra. A polgármester megjegyezte, hogy a Fővárosi Önkormányzatnak ennyi időre volt szüksége, hogy ugyanerre rájöjjön, és belássa, hogy Óbuda-Békásmegyer lakóit képtelenség csak a XII. kerületi intézményben ellátni. Mint ismeretes a III. kerületi önkormányzat benyújtotta az igényét a fővároshoz, mely szerint átvette volna a Margit kórházat, de ezt a fővárost irányító koalíció elutasította, mert az már az Észak-Budai Egyesített Kórházai része. **Bús Balázs** hangsúlyozta, hogy számukra nem az a fontos, hogy ki az intézmény fenntartója, hanem az, hogy Óbuda-Békásmegyer, illetve az agglomeráció lakói megkapják-e a megfelelő egészségügyi ellátást vagy nem. A tapasztaltak alapján a szülészeti kerületi visszaállítását reménykeltőnek nevezte.



A Rómaifürdő SE észrevételei a BKV tervezett járat átalakításával kapcsolatban

Ismerve a főváros megoldatlan közlekedési állapotát, megengedhetetlen a tömegközlekedés bármilyen szintű visszafejlesztése, ami a személygépkocsi forgalom növekedését hozza magával, fokozva Budapest „élhetetlenségét” az így is állandósuló forgalmi dugókkal, a környezeti terheléssel. Megismerve a Városi és Elővárosi Közlekedési Egyesület (VEKE) kimutatását a kerületünket érintő változásokat illetően, a következőket állapítottuk meg:

A tervezett változtatások a kerületi tömegközlekedés teljes ellehetetlenítését jelentik, ideértve az agglomerációs területeket is. A szentendrei HÉV járatritkítása egyéb kényelmetlenségi tényezőkkel, nagyobb személyautó forgalmat feltételez az amúgy is túlterhelt Szentendrei úton. Bár a 106-os autóbusz, amit megszűnéssel fenyegettek, más számmal ugyan, de megmarad, igaz, a Bosnyák térig való közlekedése, kiszámíthatatlanná teszi a menetrendjét. A 34-es autóbusz többek között a belvárosból a Duna-partra igyekvő utazó közönséget szolgálja ki, ami a tervek szerint pótlás nélkül megszűnik, újabb tördőfésként a római-parti rekreációs törekvéseknek. Marad a HÉV – mint nagyapáink idejében – és a séta. Aki siet, annak pedig az átszállás, már ha lesz ideje kivárni a csatlakozást. Akárhonnan nézzük ezek a visszafejlesztés lépései, miközben a világon mindenhol a tömegközlekedés fejlesztése került a középpontba, nálunk a főváros vezetése megengedheti magának, hogy szembe menetteljen a józan ész diktálta normákkal.

Naiv dolog azt hinni, hogy ezzel a drasztikus, romboló tervvel bármilyen megtakarítást elérhet a BKV és vele együtt a fővárosi költségvetés. Kevesebb járat, kevesebb, de elégedetlen utas, kevesebb bevétel. Nem volt elég figyelmeztető jel, hogy a megemelt jegyárak hatására csökkent az utasszám? Erre egyetlen válaszlépés kínálkozott volna, jegyárak csökkentése, az utazó közönség visszaszerzése, toborzása. Ehelyett a csökkenésre hivatkozva leépítenek, szétvernek már működő rendszereket, hogy a maradék BKV-függők is elgondolkodjanak a változtatás lehetőségén. Még több autót a Belvárosba, és az odavezető utakra! Büntetlen környezetterhelés megtakarítás címen. A drága pénzen megfizetett tanácsadók, szakértők helyett javasoljuk a civil szervezetektől évtizede érkező, emberbarát fejlesztési elképzelések megfontolását: elővárosi vasutak, P+R parkolók, BKV hajók a Dunán, kerékpárutak... stb. Ha majd ezek az alternatívák már működnek, el lehet gondolkodni a megszüntetésen, felszámoláson. Fejlesztve változtatni, ez lenne előremutató. Ez a változtatási terv minden csak nem átgondolt: sem városfejlesztésileg, sem pénzügyileg nincs alátámasztva, leginkább csak politikailag...

Az eredménye csak zsúfolt járművek, hosszabb menetidő, drágább utazás – a többszöri átszállás miatt – lehet, és rengeteg elégedetlen adófizető.

A kerületi szakmai munkaanyag tervezetben foglalt javaslatokkal egyetértünk, azokat támogatjuk.

Budapest, 2008. március 3.

Rátkai János, Fehér Ágnes
Rómaifürdő SE

BKV járatritkítások ellen a budai polgármesterek

A Moszkva téri óra alá invitálta a sajtó képviselőit négy budai kerület – az I., II., III., XII. – polgármestere. **A Demszky Gábor** főpolgármester által megerősített BKV járatritkítások kapcsán fejtették ki álláspontjukat a tervezett intézkedéssel kapcsolatban.

A kerületek vezetői bejelentették, hogy tárgyalni kívánnak a főpolgármesterrel a BKV járatritkítási csomagjáról. A polgármesterek furcsállják ugyanis, hogy **Demszky Gábor** évek óta a tömegközlekedés fontosságát hangsúlyozza, az irányítása alá tartozó közlekedési vállalat most mégis járatok tömeges megszüntetésére és összevonására készül, amely közel 10%-kal csökkentené a budapesti tömegközlekedés teljesítményét. A budai kerületek vezetői hangsúlyozták, hogy a BKV paraméterkönyv-tervezete ellentétes tartalmú az Európai Községek Bizottsága által készített Zöld Könyv ajánlásaival is, mely dokumentum a BKV honlapján kiemelt helyen szerepel. A Zöld Könyv úgy fogalmaz, hogy a „...polgárok elvárják, hogy a kollektív közlekedés kielégítse az alapvető mobilitással kapcsolatos igényeiket és megfelelően hozzáférhető legyen ... ha nem sikerül a személyautóhoz mérhető utazási időt felmutatni, a kollektív közlekedés nem szállhat versenybe”. **Bús Balázs**, Óbuda első embere nyomatékosan hangsúlyozta, Óbuda elutasítja azt a javaslatot, melyet a BKV tett az asztalra. „Ezt a paraméterkönyvet vissza kell vonni, és le kell ülni a kerületekkel egyeztetni.” Jelezte, a III. kerületben már a múlt héten megkezdődött a helyi civil szervezetekkel a tárgyalás, melynek eredményeképp valós közlekedésfejlesztés tervezet dolgozható ki. A sajtótájékoztatón elhangzott felvetésekkel **Molnár Gyula**, a XI. kerület polgármestere is egyetért, de az eseményen nem tudott részt venni.

A budai polgármesterek közös levélben kértek március 11-ére időpontot a Fővárosi Önkormányzat vezetésétől, melyben a járatritkításokat tartalmazó paraméterkönyv kapcsán előterjeszthetik alternatív javaslatukat. A levelet a fentiek mellett **Szabolcs Attila**, a XXII. kerület polgármestere jegyzi.



A polgármesterek levele a főpolgármesternek

Tisztelt Demszky Gábor Főpolgármester Úr!

Ön évek óta – véleményünk szerint igen helyesen – a budapesti közösségi közlekedés kiemelt szerepét és fontosságát hangsúlyozza nyilatkozataiban. Az Ön felügyelete alatt működő Budapesti Közlekedési Vállalat most mégis a járatok tömeges megszüntetésére és összevonására készül, amely várhatóan közel 10%-al rontja a budapesti tömegközlekedés teljesítményét. Félt, hogy egy ilyen döntéssel a jövőben még többen pártolnak majd el a tömegközlekedési eszközök használatától és ülnek személyautóba. Ennek köszönhetően nem csak a forgalmi dugók növekednének Budapesten, hanem tovább romlana a főváros légszennyezettsége és a fővárosi polgárok életminősége.

Tisztelt Főpolgármester Úr!

A budai kerületek vezetői megértik, hogy a BKV Zrt. súlyos anyagi gondokkal küzd, amelynek kezelése és megoldása kiemelt fővárosi feladat. Véleményünk szerint ugyanakkor a BKV Zrt. menedzsmentje a társaság több mint 80 milliárd forintos adóságállományának csökkentéséhez a legegyszerűbb módot kívánja választani. Az egyre növekvő jegyárak mellett a csökkenő szolgáltatások alternatívája nem csupán a közlekedésszakmai és urbanisztikai alapokat nélkülözi, hanem tovább nehezíti a Budapesten élők mindennapjait.

Tisztelt Főpolgármester Úr!

A helyzet megoldását közös ügyünknek tekintjük, mert mint bizonyára Ön is tudja, a budai kerületek éves szinten sok milliárd forint támogatással járulnak hozzá a BKV Zrt. működtetéséhez. Ezért tisztelettel kérjük Önt, hogy 2008. március 11-én biztosítson számunkra időpontot, hogy az I., II., III., XII. és XXII., kerületek szakértői által elkészített alternatív javaslatot megismertethessük Önnel.

Kérjük a főpolgármester urat, hogy kezdeményezésünket szíveskedjen figyelembe venni és döntése meghozatala előtt egyeztessen a budai kerületek lakosainak képviselőivel, hogy közösen megoldást találjunk Buda közlekedési problémáinak rendezésére!

Együttműködését előre is köszönve:

Tisztelettel:

Dr. Láng Zsolt, polgármester
Nagy Gábor Tamás, polgármester
Szabolcs Attila, polgármester

Dr. Pokorni Zoltán, polgármester
Bús Balázs, polgármester



Római-parti AGYTORNA

1. Fővárosunk Újpesti vasúti hídtól a Nánási út, ill. Királyok útja, a Duna-part, ill. a Kosuth Lajos üdülőpart által közrefogott részét Római-partként ismerjük. Az elnevezés arra utal, hogy a közelben állt egykor Aquincum, az ókori római birodalom egyik városa. Melyik provincia helytartói székhelyévé tette Aquincumot Kr. u.106 táján Traianus császár?
2. 1953-ban mutatták be William Wyler romantikus filmjét, a Római vakációt. A történet szerint a bájos Anna hercegnő Rómába érkezik, s mivel nagyon unja a hivatalos protokoll kötöttségeit, ezért megszökik. Az utcán megismerkedik egy amerikai újságíróval, aki először nem ismeri fel az előkelő idegent, később azonban rájön, kivel hozta össze a sors. Megmutatja neki a várost, és önfeledt boldogságban töltik együtt az időt, aztán elkészönnék egymástól. Kik játszották a film főszerepeit?
3. Melyik szólás fejezi ki azt, hogy bizonyos kérdésekben a megoldás kulcsát egy helyen találjuk; néha a szálak ugyanoda vezetnek; bármelyik eljárást választjuk is, az eredmény ugyanaz?
4. „Kis kacska fürdik a Római-parti strandon, háp-háp...” Ez a dal volt az egyik nagy slágere az 1936-ban, a Budai Színkörben bemutatott Csárdás című operettnek, melynek szerzői Buday Dénes és Szilágyi László voltak. A dalt a korabeli színlap szerint Fejes Teri és Rajz Jancsi (sic!) adta elő, a primadonna természetesen Honthy Hanna volt, partnerei között Rózsahegyi Kálmán, Páger Antal és Csontos Gyula is szerepelt. Hol állt egykor a sok emlékeztető előadást megért Budai Színkör?
5. Lírai vallomás a városról Fellini – Róma című filmje, mellyel az ifjú és az idős rendező élete összefonódott. Mintha nem is Fellini rendezte volna a filmet, hanem a film őt. Milyen néven emlegetjük Rómát (mint Párizst a Fény Városaként vagy New Yorkot a Nagy Almaként)?
6. Melyik neves olasz író (Közhírosók, Egy asszony meg a lánya) regénye a Római lány?
7. Melyik nagy reneszánsz művészről nevezték el Róma fiumicinói repülőterét?
8. Mi a neve a római mitológiában a görög Pallasz Athénének?
9. 1929-től a Római Magyar Akadémia műterem-házában évente 8-10 magyar festő és szobrász dolgozott, mint ösztöndíjas. E művészekből alakította ki Gerevich Tibor, az Akadémia kurátora az ún. Római iskolát. Melyik neves festőművésznünk – akit a Dunakanyar festőjeként ismerünk – volt tagja az iskolának?
10. Melyik római császár uralkodása alatt érte el a Római birodalom legnagyobb kiterjedését?

A megfejtéseket a következő számban közöljük.



SZERETI ÖN AZ
ÉDESSÉGET?
rovatunk

cukrászda és kávéház

Házilag is könnyen elkészíthető sajtos ropi (stangli)



Hozzávalók: 60 dkg sima liszt, 1,5 dkg élesztő, 2 db tojás sárgája, 20 dkg vaj, 20 dkg RAMA margarin, 2 dkg só, 6 dkg reszelt trappista sajt, egy csipet cukor, 1 dl tejföl, 2 dl tej.

A fenti anyagokat a reszelt sajt kivételével jól kidolgozzuk, hogy szinte hólyagos legyen. Amikor ezzel elkészültünk, lisztezett gyúródeszkán csak kézzel alaposan szétterítjük és föltekerjük, mint egy roládót. Ezt újból szétnyújtjuk a kezünkkel és újból föltekerjük. Ezután ellapítjuk és fóliába csomagoljuk, de csak lazán.

Egy éjszakára hűtőbe tesszük és másnap lisztezett deszkán 3-4 mm vastagságúra nyújtjuk.

Alaposan megszurkáljuk a tésztát egy villa segítségével, majd felvert tojással egyenletesen lekenjük. A reszelt sajttal jól megszórjuk és finoman meghintjük a tetejét sóval.

Derelevágóval 1 cm széles egyenletes csíkokat vágunk. Papírozott sütőlemezre rakjuk, pici hézagokat hagyva. 200 C fokos, előmelegített sütőben sütjük. Ha szükséges, félidőben fordítsuk meg a sütőlemez, hogy egyenletes legyen a sütés.

Teához délutáni uzsonna gyanánt kiváló vendégmarasztaló sós sütemény. Jó étvágyat kívánunk!

Húsvétkor sonkát az asztalra

Messze gyermekkorom óta nem emlékszem olyan húsvétrára, hogy ne lett volna sonka az ünnepi asztalon. Az az igazi, házi, füstölt, ahogy csinálták a nagyapám, ahogy mai napig készül édesapám keze által. Mert ez férfimunka. A kivételtől, a szózáson és füstölésen át. Csak az időjárás változott meg annyira, hogy míg nagyapám a padláson szárította a füstölt sódort, addig ma már leginkább a fagyasztó ládában várja a feltámadást. Mi meg az újjászületést lessük húsvétról-húsvétrára, amikor jó sok fohagyománnyal, egy kis szalonnabőrrel és mellécsempésztett füstölt csülökkel, körömmel rotyog egy álló napon át a tűzhelyen, hogy végül remekbe szabott főtt, füstölt sonkává, illetve néhány tányér kocsonyává lényegüljön át. Az illatelményt nem tudom átadni, de a fentiek alapján a fantáziára bízom.

Sonkatörténet

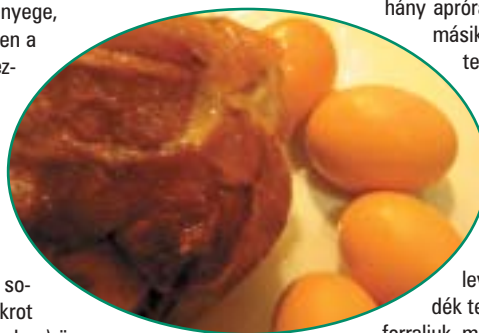
A sonka története mindenekelőtt a disznó háziiasításának a története, és ez egészen a Krisztus előtti kilencedik évezredig nyúlik vissza. Mezopotámiában tartották először, érdekes módon pont ott, ahol ma vallási okokból tabunak számít. Egyébként az ember legősibb háziállatai közé tartozik. Minden ősi eredetű kultúrkör becsben tartja ezt az állatot. A kínai asztrológia például 12 szimbolikus jegyének egyikét a disznó jelöli, Babilonban ugyan tisztátalan állatnak számított, mégis szerencsehozónak tartották. Ennek ellenére nem örvendtek túl nagy népszerűségnek, mert hasonlóan az emberhez, minden- evők, s a nagy járványok idején gyakran e tulajdonságukért kárhóztatták őket, mint a betegségek elterjesztőit. Sokáig tartott, mire az írástudás táplált bizalmatlanság a feledés homályába merült. Már a 18. századot írták, amikor az iparosodásnak s a népességnövekedésnek köszönhetően megnőtt az állati fehérje, a zsírok iránti kereslet, ezzel a sertéshús jelentősége is.

A jó sonka alapja a jó hús

Finom, porhanyós, ízletes húsa csak megfelelő környezetben tartott és előírászerűen etetett sertésnek van. A nyers sonka külseje alapján a sonkakészítő el tudja dönteni, mihez fogja felhasználni. A világos színű hús nyers sonka készítéséhez, a sötét mag- sabb pH-értéke és jobb nedvszívóképessége miatt főtt sonkának kiváló. A combot kicsontozzák, a felső- és alsócombot, valamint a diót használják fel a sonkakészítéshez. Akadnak helyek, ahol a combot hagyományos módon egészben aszálják a szélben, ám csakis ott, ahol ehhez kellően tiszta, fűszeres és friss a levegő.

A szózás, a pácolás szabályai

A szózás és a bedörzsölés a legősibb technikák közé tartozik az élelmiszerek tartósításának történetében. Egy Krisztus előtt 200 körül írt római recept részletesen elmagyarázza, mennyi ideig és milyen hozzávalók segítségével kell a sonkát sózni, mielőtt ecettel és olajjal bekennénk, és végül megfűstöljünk. A pácolás már összetettebb folyamat. Ennek a tartósítási módnak az a lényege, hogy a szózás következtében a hús nedvességet veszít, ezzel megakadályozzuk a húst megrohasztó mikro-organizmusok aknamunkáját. A pácsóoldat és a benne lévő baktériumok ugyanakkor a sonka étvágygerjesztő ízét is elő- hozzák. Egy másik eljárás során ivóvizet, pácsót és cukrot (természetesen előírt arányban) össze- kevernek, és beleteszik a sonkát. Két hét múlva kiveszik a pácléből, (a hús vastagságától függően akár 4 hét is lehet) meg-



mossák, néhány napra kiakasztják száradni és aszalódni a friss levegőre.

A hétköznapiabb (húsiipari) sonkákat úgy pácolják, hogy az előírt mennyiségű páclét több ponton közvetlenül a húsba injektálják, s onnan terjed ki a pác hatása. Két napon belül a folyamat be is fejeződik. Ez a pácolási mód főtt sonka készítéséhez is alkalmas.

Tárkonyos sonkaleves

Ezt a levest húsvétkor szokás készíteni, a füstölt sonka főzőlevéből. Ha sikerül kifogni a régi, igazi füstön elkészített sonkát, akkor igen finom ételt készíthetünk belőle.

Hozzávalók egy füstölt sonka, vagy csülök, egy evőkanál kanál zsír, liszt, 1/2 liter tejföl, só, pirospaprika, tárkony.

Elkészítés: A füstölt sonkát jó bő vízben, hogy ellepje, feltesszük főni. Két-három óra főzési idővel kell számolni. Amikor a sonka megfőtt, kivesszük a főzőlevesből, ez lesz a húsvéti sonka.

A levéből pedig levest készítenek. Először is a főzőleves jó sok tárkony teszünk, ezzel felforraljuk, majd berántjuk. A sonkából néhány apróra vágott darabot a levesbe teszünk. Rántás: egy

másik lábasban egy evőkanál zsírba egy kanál lisztet teszünk, és világos zsemleszínűre pirítjuk. Majd örlött pirospaprikát teszünk bele. A sonka levéből egy fél liternyivel feleresztjük, majd az egészet beleöntjük a levesbe. Felforraljuk, majd behabbarjuk.

Habarás: A tejfölből két evőkanálnyit kiveszünk egy mélytányérba, majd egy evőkanál lisztet teszünk bele. Csomómentesre keverjük. Hígítjuk a leves levével, majd beleöntjük a levesbe. A maradék tejfölt is elkeverve beleöntjük a levesbe. Pár percig forraljuk, majd a tűzről le vesszük. Levestálba merjük, és pirított kenyérvágóval tálaljuk. Jó étvágyat hozzá!

fa

MESEÍRÓ PÁLYÁZAT

A meseírási- és gyerekkönyvek napjának alkalmából a **Platán Könyvtár gyerekkönyvtára** meseíró-pályázatot hirdet általános iskolások számára. Kérjük, hogy a pályázatra beküldött mesékben szerepeljenek gyerekkönyvtárunk jelképei:



Terjedelme egy, másfél A/4-es oldal legyen.

A mesék beküldésének határideje: **2008. március 14.**

A mesét behozhatjátok személyesen a könyvtárba (1031 Bp. Arató Emil tér 1.), küldhetitek postai úton vagy e-mailben (platan-feld@kszki.obuda.hu)

Az **eredményt a március 29-i (szombat)** családi hétvégenként hirdetjük ki. A legjobb alkotásokat megjutalmazzuk. Ezen a napon **Csukás István meseíróval találkozhattok**, beszélgethettek, mesét hallgathattok, valamint dedikáltathattok mesekönyveiteket.



F. ADEKO
Képkerepezés & Galéria
THE FRAMING SHOP AND GALLERY



Van keretünk hozzá!

TERMÉKEINK	SZOLGÁLTATÁSAINK	Üzletünk
Fotókeretek Paszpartuk, készkeretek Művészi nyomatok Fotók, poszterek Tükrök, térképek Keretezett képek Képfüggesztő rendszerek	Egyedi képkerepezés Kasírozás, laminálás Képfóliázás, Felületnemesítés Paszpartuzás	Csillagvár Bevásárlóközpont, 1039 Budapest, Rákóczi u. 36. Tel/Fax: 06 1 250 8617 E-mail: csillagvar@adeko.hu Nyitva tartás: hétfő-péntek: 10:00-20:00 szombat: 10:00-18:00

KERTÉPÍTÉS
Fenntartás
Öntözőrendszer
Permetezés, gyomirtózás
Térkövezés



Kertépítész
SZÉP KERT
06-30/311-88-99

www.pedalo.atw.hu
„Pedál”
**KERÉKPÁR JAVÍTÓ
ÉS UTÁNFUTÓ KÉSZÍTŐ**

schwinn csepel márkaszervíz
kerékpár javítás - felújítás - beszerzés
kerékpár utánfutó gyártás - kölcsönzés
kerékpáros kiegészítők
teremező gépek javítása



NYITVA TARTÁS H.-P: 10⁰⁰ - 17⁰⁰, SZ.: 09⁰⁰ - 13⁰⁰
1039 Deák utca 12. T.: (20) 994-6614
e-mail: pedalo2@t-online.hu

ajándékba szűlinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy



csillagvárban
+36 1 250 8648
+36 70 233 6442
www.csillagvar.com

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.csomagtarto.com





KÍNÁLATUNKBÓL:

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

Használt csomagtartók visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK

**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.**

**OTP ÁRUVÁSÁRLÁSI HITEL
ÜGYINTÉZÉS!**

Nyitva tartás:
H-P: 8-17 óráig, Szo: 8-13 óráig



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



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

PLATÁN KÖNYVTÁR NYITVATARTÁSI IDEJE

HÉTFŐN 12-18, KEDD 10-19, SZERDA zárva
CSÜTÖRTÖK 10-19, PÉNTEK 12-18
MINDEN PÁRATLAN HÉT SZOMBATJÁN 10-14-ig
VÁRJUK OLVASÓINKAT.

A gyerekeknek havonta mindkét szombaton
foglalkozásokat tartunk.

RENDEZVÉNY

2008. március 29. (szombat) 11 óra
IRODALMI KAKAÓHÁZ

vendégünk: **Csukás István**

KIÁLLÍTÁS MACONDO

2008. március 6-tól március 27-ig
Székács Vera fotókiállítása

KÖNYVAJÁNLÓ

Singer Magdolna: Partitúra Bp. 2007, Jaffa

A kötet teljes életút-interjú, amely Polcz Alaine utolsó napjait is megörökíti. Különlegessége, hogy még azok számára is akik jól ismerték a híres pszichológus életét, meglepő erővel hat a feltárló hatalmas életműnek ez az összefüggő lenyomata.

Badár Sándor: Amerika avagy A vélemény nyomában. Bp. 2007, Jaffa.

Badár Sándor és hű társa, Horváth János elmondják, milyen az igazi Amerika. Elindulnak, hogy meglátogassák a Kutvaszán és az Iditarod földjét, és tizenháromezer kilométeres útjuk során minduntalan Mórhalomba botlanak.

Czeizel Endre: Festők gének, szégyenek. Bp. 2007, Galenus.

A zeneszerző, költő- és természettudós géniuszek után a festőművész géniuszek gyökereinek, kivételes talentumuk okainak kutatására vállalkozik az orvos-genetikus szerző. A kötet 20 magyar, és kitekintésként 5 világhírű külföldi alkotó családja-elemzését tartalmazza.

Dr. Széchenyi István Fülakupunktúra a gyakorlatban

Széchenyi Egészségügyi Központ, 2007

Dr. Osman Péter ismertetése

Egy könyv, amelyet nagyon is érdemes elolvasnunk, mert amiről szól, az működő, hasznos lehetőségeket kínál. Fülakupunktúra, mint betegségek és egyéb egészségügyi problémák hosszú sorának gyógyítására, de legalább is hathatós enyhítésére alkalmas terápiás eszköz? Nehéz elhinni, hogy létezhet ilyen. Ám végzetes hiba elutasítani mindent, ami nehezen hihető, még ha él is bennünk a növekvő ellenszenv a manipulátorokkal, s az ostobaság vámszedőivel szemben. Az ésszerű magatar-

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest Csobánka tér 5.

Telefon: 243-2432, 243-2433

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

Március 8. 16 óra – Filmbe zárt emlékeink

Mágnás Miska (1949.) Keleti Márton filmje.

Belépő: 500 Ft

Március 11-21. – „Tavas” című kiállításunk az emeleti galérián látható. A festményeket Molnárné Pintér Ilo-
na munkáiból válogattuk.

Március 25. 18 óra – Irodalmi teaház címmel, költői, írói esteket, a szépirodalmat kedvelők számára baráti összejöveteleket, teadélutánokat szervezünk havi rendszerességgel.

Ágai Ágnes estje, beszélgetőtárs Szepes Erika iroda-

lomtörténész, közreműködik ifj. Rák Béla előadóművész (gitar).

Kamarakiállítás: Rák Béla grafikái.

Belépés díjtalan

Március 18. 15 órától – Húsvéti játszóház

Készülődés az ünnepre, kézműves foglalkozás az egész családnak.

Március 17. 18 óra – El Camino – Az út

Papp János színművész úti beszámolója Szent Jakab apostol templomához, Santiago de Compostelába.

Belépés díjtalan.

Egészség sarok

Március 3., 10., 17., 31. 17 óra – Élj fájdalom, gyógy-
szerek nélkül

Március 25. 18-20 óra – Lélegkondozó Fórum

Lelki ártalmak, és betegségek



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

Március 7-én, pénteken 18 órára

Csengery Béla festőművész kiállításának megnyitójára

A kiállítás március 21-ig látogatható, hétköznapokon 9-16 óráig.

BÖRZÉK – Babaruha börze

Március 8-án, szombaton 9-13 óráig várjuk a vásárolni és
eladni kívánó anyukákat, apukákat. Asztal ár: 1.500 Ft.

– Játékbörze – Megunt és feleslegessé vált játékok cserebe-
réje, vására **március 9-én, vasárnap** 9-12 óráig.

Asztal ára: gyerekeknek ingyenes, vállalkozóknak 1.500 Ft

Március 9-én, vasárnap 10 óra

BÁBSZÍNHÁZ — JÁTSZÓHÁZ

A bátor nyulacskák — Domonkos Béla bábművész előadása

Március 9-én, 16-án, 30-án vasárnap 18-22 óráig

SIRTOS – GÖRÖG TÁNCHÁZ Tánctanítás: 18-19 óráig

SAN MARCO SZABADEGYETEM

Március 10. Az allergia, mint népbetegség

Prof. Dr. Nékám Kristóf allergológus

Március 12-én, szerdán 10 és 14.30 óra

ZENÉS – MESÉS SZÍNHÁZ – Játsszunk pantomimet!

Gabriel Gabro pantomimműsora gyerekeknek

Március 12-én, szerdán 18 órakor

A MŰVÉSZETBARÁT KLUB – Mátyás és kora címmel,
vetítéssel egybekötött előadást tart **Dr. Tóth József** történész.

Március 18-án, kedden 17 óra – Rajzpályázat – eredmény-
hirdetés és kiállítás megnyitó

Március 19-én, szerdán 10.30 óra „CSAK SZÍVE LEGYEN

FIATAL — NYUGDÍJAS SZÍNHÁZI BÉRLET

Svejk vagyok — **Mikó István** műsora

Március 28-án, pénteken 20 órától

CASABLANCA TÁNCLÁZ

Március 30-án, vasárnap 10 óra

VARÁZSLATOS VASÁRNAPOK Varázsórá

Levente Péter és barátai kacagó koncertje.



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

Bp. III. Kiskorona u. 7.

Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376

info@obudaitarsaskor.hu

www.obudaitarsaskor.hu

Március 7., péntek 19 óra Fialat muzsikuskok pó-
diuma **ROZSOS TAMÁS** – brácsa, **IIMURA**
TOMOKO – zongora

Március 10., hétfő 19 óra **DANUBIA** + Az

Óbudai Danubia Zenekar művészei és **OLÁH**

KÁLMÁN zongoraművész hangversenye

Március 12., szerda 19 óra **A NEMZETI ÉNEK-**

KAR jótékonyági hangversenye elhunyt kollé-
gájuk, **Bolyos Csaba** családjának megsegítésére

Március 26., szerda 19 óra – Hangverseny

DECSÉNYI JÁNOS születésnapja tiszteletére

Műsorvezető: **Czigány György**

Március 30., vasárnap 19 óra **KOSZTOLÁNYI**

MÁTÉ GÁBOR és a **KALÁKA EGYÜTTES**

estje – Összeállítás Kosztolányi Dezső írásai-
ból és verseire írt dalokból

Március 31., hétfő 19 óra

JÁTEKOS MUZSIKA 7x10 **PERCBEN**

Közreműködnek a **BUDAPESTI VONÓSOK**

XIII. Kamarazenei találkozó és kurzus

a **Liszt Ferenc Kamarazenekar** vezetésével

Március 27., csütörtök 19 óra

NYITÓKONCERT

Március 28., 29., péntek, szombat 10-18 óráig

TALÁLKOZÓ ÉS KURZUS

A foglalkozásokra a belépés díjtalan.

MÁRCIUS 29., szombat 19 óra

ZÁRÓKONCERT a résztvevő zenekarokkal

KIÁLLÍTÁSOK Óbudai Társaskör Galéria

Március 9-ig **BEHELD/POTSAUTASOK** –

Graeme Miller (London) installációja

Március 18-tól április 13-ig

LAKNER ANTAL kiállítása

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

Akupunktúrával csak az képes gyógyítani, aki ugyanúgy a legmagasabb szinten kitanulta ennek tudományát és technikáit, mint a nyugati gyógyászat orvosai a magukét. Széchenyi ennek mestere a szó legmagasabb szakmai színvonalat jelző jelentése szerint, és ahogy tanítja is ezt a gyógyító technikát. Ez a könyv olyan összegzés, amelyet teljességgel csak azok érthetnek, akik már birtokában vannak az alapvető tudásanyagoknak - mint pl. a tanítványai. Nekünk, laikusoknak inkább igen érdekes áttekin-
téssel szolgál arról, hogy létezik, s hogy milyen sokféle egészségügyi problémára alkalmazható ez a nagyon külön-
ös gyógyító technika. Ez is nagy segítség a látóköriünk bővítéséhez.

www.szechenyi-kozpont.hu

Az érdeklődők itt teljes körű bemutatkozást találnak, beleértve a szolgáltatásokat, a tájékoztatásokat, az elér-
hetőségeket.



Az Óbudai Múzeum program-kínálatából:

(Budapest III. kerület, Fő tér 1.)

2008. március 8., szombat délután fél 5 óra:

A legszebb Balassi-versek dalcsoakra Nőnapra

2008. április 1., kedd este fél 6 óra:

Egy kaptafára... címmel nyílik kiállítás 1848-49-es szabadságharc évfordulójára az óbudai Birkl László numizmatikus hagyatékából – a Zichy-kutatás forradalomra és szabadságharcra vonatkozó részeivel.

A kiállítást megnyitja: Dr. Bona Gábor történész, egyetemi tanár.

Közreműködik Kobzos Kiss Tamás Tinódi Lant-díjas művész, az Óbudai Népzenei Iskola igazgatója és Növendékei.

Zichy László pszichológus: Családdinamika és történelemkutatás címmel kezdeményez beszélgetést.

Vendégünk a Magyar Történelmi Szalon.

Minden érdeklődő, különösen az iskolások számára a kiállítás március 17-től látogatható!

A kiállítás egész évben nyitva tart.

2008. április 2., szerda délután fél 5 óra:

A Zichy-kastély jövője és a budai promenád – címmel

Kálmán Ernő Ybl-díjas építész, a Magyar Építőművészek Szövetségének elnöke tart vetített képes előadást.

2008. április 9., szerda délután 5 óra:

Gyimesi László: Az eldöntött idő című, legújabb verseskötetének bemutatója.

Beszélgetőpartner: Balázs Tibor költő, a Littera Nova Kiadó vezetője.

Közreműködik a Sikanéria Zenekar.

Felelős rendező és vendégváró házigazda: Dr. Új Irisz múzeumigazgató

Az Óbudai Múzeum naponta 10-17 óráig látogatható – hétfő kivételével.

Minden hónap első szombatján ingyenes a belépő.

Elérhetőségeink: Tel: 250 10 20.

Internetcím: www.museum.hu

E-mail: obmuzeum@invitel.hu

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

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.

Tisztelt Hölgyem/Uram!

Mórocz Tiborné vagyok, az ING Biztosító ZRt. Újlipótvárosi Igazgatóságának munkatársa. Bizonyára látta már reklámunkat a televízióban.

Személyesen szeretném Önt/Önököt felkeresni.

Találkozásunk célja: hogy megismertessem Önnel/Önökkel,

Az ING Biztosító ZRt.

élet-, egészség-, nyugdíj előtakarékosági, patronáló, ösztöndíj és befektetési alapokkal kombinált életbiztosítás, hitelek (jelzálog hitel), otthonbiztosítás, magánnyugdíj pénztár és önkéntes nyugdíjpénztár szolgáltatásaival, amelyeket már világszerte több millió ügyfél vesz igénybe (Magyarországon is), minősége, megbízhatósága és adókedvezménye miatt.

Készséggel állok rendelkezésre, hogy igényeinek megfelelő, személyére szóló biztosítási szaktanácsadással szolgálja, valamint befektetési lehetőségeinket megismertessem Önnel/Önökkel.



Mórocz Tiborné

Címzetes üzleti igazgató
r.tel.: 06-209-738-397



*Személyes találkozásunkig
e levél útján is
jó egészséget kívánok
Önök/Önöknek
és Kedves Szeretteiknek.*

Az ING Biztosító ZRt. az alábbi szolgáltatásokkal várja ügyfeleit:

Hitelprogramok

- kedvező **Deviza** vagy **Forint** alapú hitel életbiztosítási védelemmel, amely alkalmas lakásvásárlásra, felújításra, szabadfelhasználásra és hitelkiváltásra,
Adósságrendezési program

- igénybe vehetők állami kamattámogatások és közvetlen állami támogatások

Lakásbiztosítás

kedvezményes otthon- és vagyónbiztosítás igényelhet

Életbiztosítás

- fedezheti a balesetből, rokkantságból eredő jövedelem kiesést
- biztosítja szeretteinek a megszokott életszínvonal fenntartását egy esetleges tragédia esetén.

Egészségbiztosítás

- fedezetet nyújt betegség esetén a gyógykezeléssel kapcsolatos kiadásokra, műtéti beavatkozásokra, csökkenti a

kórházi tartózkodás miatt jövedelem kiesését,
- magas színvonalú kórházi hotelszolgáltatást választhat kórházi tartózkodás esetén

Megtakarítás

- gondoskodhat gyermeke taníttatásáról, életkezdéséről,
- anyagi támogatást nyújthat idős szüleinek a nyugdíjas évekre,
- megteremtheti saját nyugdíjas éveit anyagi biztonságát.

Befektetés

- korszerű, rugalmas befektetési lehetőség **Forintban** vagy **€-róban**, egyszeri vagy folyamatos díjfizetés, adó visszaigénylési lehetőséggel,
- egyéni kockázatviselési hajlandóságnak megfelelő befektetési portfólió kialakítása.

- **Nyugdíjpénztárak** (magán- és önkéntes nyugdíjpénztár)

Minden korosztály számára: 1-70 életév között!

Keressen bizalommal, találunk megoldást!



R.S.E.

Római-part Szabadidő, Sport,
Szolgáltató és Kereskedelmi Kft.

1031 Budapest, Petur u. 22.
Tel.: 240-3048, 06-30-257-7457
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:
3.000 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: 160,-Ft/km
+ 20 % áfa
Óra-díj: 4.000 Ft/óra
+ 20 % áfa



www.rsebusz.hu • www.romaifurdo-se.hu

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!

Az otthon varázsa

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



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

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

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

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

www.bep.hu • bepa@bepa.hu



WWW.WIKING.HU



ÚJ ÉS HASZNÁLT HAJÓK ÉRTÉKESÍTÉSE, HAJÓSZÁLLÍTÁS BEL- ÉS KÜLFÖLDÖN,
HAJÓSZERVÍZ, DARUZÁS, SÓLYÁZÁS, BENZINKÚT

MOTOROS ÉS VITORLÁS HAJÓVEZETŐI TANFOLYAMOK GYAKORLATI OKTATÁSSAL

1033 BUDAPEST, HAJÓGYÁRI SZIGET

ÉRTÉKESÍTÉS: (20) 974 5952, TANFOLYAMOK: (20) 332 4157

