

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2011. XIX. évf. 3. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Cziniel
cukrászda és kávéház

Megálmodott
figurális és esküvői
tortáját is elkészítjük.






OSTYAFOTÓK
készítése tortákra,
bármilyen képről
vagy adathordozóról!






Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188
NYITVA TARTÁS:
minden nap
9,00–22,00-ig
www.cziniel.hu



LIDO
Tennis
CLUB

Budapest. III. ker. Nánási út 67.
06(20)547 3919

TENISZPÁLYÁK
egész évben

Egyéni és csoportos oktatás
Play & Stay - **Minitenisz**



DIEGO

SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY



BOMBA ÁR!
1.299
Ft/m²

7 mm vastag

lamina padló

LAMINÁLT PADLÓ

WOOD-STEP

Ajánlataink 2011. május 1-31-ig, ezen belül a készlet erejéig érvényesek!

ÓBUDA, III. Bécsi út 267. (az 1-es villamos végállomásánál) Tel.: 436-00-97
Nyitva tartás: H-P: 9-19, Sz-V: 9-14 www.diego.hu

Superbrands

MB
Magyar Brands



Indul a szezon!

www.beachklub.hu
Római-part, Piroska u.

MÁJUSI PROGRAMJAINK:

MÁJUS 7. – A TEST ÉS A LÉLEK ÜNNEPE
MÁJUS 14. – HOLIDAY BEACH 6. SZÜLETÉSNAP
FELLÉP: KASZA TIBI
MÁJUS 22. – CSIVAVA MAJÁLIS
MÁJUS 29. – KARITATÍV NAP
FELLÉP: GÁSPÁR LACI ÉS TÓTH GABI

- Igazi beach hangulat • Széleskörű wellness- és sportlehetőségek
- Fergeteges strand partyk • Családi- és sport rendezvények

Nyitva tartás: a hét minden napján 9.00-21.00 óráig
1039 Budapest, Piroska utca 3-5. Tel.: (+36-1) 801-3682
www.beachklub.hu
www.holidaybeach.hu

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

A tartalomról

Kedves Olvasó! – Ünnepek lesz megint
Kányádi Sándor: Napsugár-hívogató
Rómaifürdő SE hírek: Gyere, kajakozni!
Zen Bu Kan Kempo, Túratoborzó:
Vaskapu evezés
Suli Hírek: Fodros, Keve-Kiserdő, Bárczi

és Aquincum iskolák
Állatorvosi rovat: Lágylézer
alkalmazása az állatorvosi gyakorlatban
II. Római-parti Halászlé Fesztivál –
Óbuda Napja május 7. programok
Környezetvédelem: Szennyvízkezelés a
Dunán – nálunk, Környezettudatlanság,
Kis tojás körkép

Üdvözlés a kockás liliumok földjéről –
Erdei iskola Felsőtelekesen
Lakóépületek még nagyobb energia
megtakarítása
Böbe recept-túrája: Sütemények a
köbön
Életmód mozaik – Ha május, akkor eper
és cseresznye

Kulturális ajánló: Platán könyvtár,
Óbudai Múzeum, Óbudai Társaskör,
Óbudai Kulturális Központ, Csillaghegyi
Közösségi Ház, Békásmegyeri
Közösségi Ház
Dr. Osman Péter könyvismertetése -
John Julius Norwich : Hetven
történelmi város

Kedves Olvasó!

Ünnep lesz megint

Május 7-én, szombaton mozgalmas napja lesz Óbudának. Ünnepelni hívja a lakóit, azzal a jelszóval, hogy „Nyissunk egymásra!”. És erre minden lehetőség adott lesz: színesebbnél színesebb programok kerület szerte. Az idei Óbuda Napja mégis más egy kicsit, mint az eddigiek: most az óbudaiak – civil szervezeti formában – maguk is bekapcsolódtak a szervezésbe. A hónapok óta tartó lázas készülődés, a sok-sok egyeztetés, az együttműködés már megalapozta a rendezvény „Nyissunk egymásra!” szlogenjét. Ezek után már csak minden önön, önkön múlik kedves olvasó, hogy legyen, legyenek nyitottak, és ismerőseikkel, barátaikkal, szomszédaikkal, vagy munkatársaikkal találkozzanak valamelyik helyszínen, vagy látogassanak el többre is, és legyenek részei ennek a sokrétű kultúrát hirdető rendezvénynek. A Római Parti Hírek mostani számában – kicsit hazabeszélve – leginkább a pünkösdfürdői II. Római-parti Halászlé Fesztivál kínálatával ismertetjük meg, de biztatom önt, kedves olvasó, hogy látogasson el a www.obudanapja.honlapra, és tájékozódjon, keresgéljen a program kavalkádban, aztán szombaton reggel induljon útnak, és érezze jól magát! Ennek a napnak a másik hívószava a „piknik”. Mi is az? Hónunk alá csapni egy ülőalkalmatosságnak megfelelő plédet, napozószőnyeget, megtölteni a hátizsákot, táskát mindenféle enni-innivalóval és irány a természet, a szabad levegő. A Pünkösdfürdői strandon mindehhez még nagyszerű gyermek és felnőtt programok is kapcsolhatók: szabadtéri bábszínház, vidámpark, sportbemutatók, a halászléfőzők vidám csapatai - csak győzze az ember fia feldolgozni a sok látni- és tapasztaltnivalót! Ennél részletesebb információt, kedves olvasóm – talál az újság 8-9. oldalán, de igazi, teljes képet a fesztiválról csak úgy nyerhet, ha velünk tart ezen a szombati napon. Amiért még nagyon drukkolunk, az az időjárás, mert -miért is ne? – éppen most akar mindenféle hidegrekordot megdönteni. De mi bízunk a napban. Biztatásul küldök egy Kányádi Sándor versikét, és várom önt május 7-én Pünkösdfürdőn.

Fehér Ágnes

Kányádi Sándor Napsugár-hívogató

Tavasztúó, nyárelő,
meggyet érlelő,
mézillatú napsugár,
bújj elő!

Tavasztúó, nyárelő,
búzáat érlelő,
barna bőrű napsugár,
bújj elő!

Tavasztúó, nyárelő,
mézet pergető,
búzasárga napsugár,
bújj elő!

Tavasztúó, nyárelő,
bőrünk perzelő,
júniusi napsugár,
bújj elő!

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, Horváth Ferencné,

Szűcs Boglárka, Böbe mama,

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

1031 Bp., Petur u. 22. Tel.: 240-3048, 06 20 9436-521

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

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Megjelenik havonta 13.000 példányban. Eng. sz. B/ISK/204/1993



Kedves Olvasó!

Szeretettel és tisztelettel meghívjuk a

május 7-én 10,00 órakor induló

II. Római-parti Halászlé Fesztivál programjaira a

Pünkösdfürdői Duna-partra.

Legyen a vendégünk!

Gyepes Ádám, Gyepes Lajos – Római SE
és Fehér Ágnes, Rátkai János – Rómaifürdő SE

Búcsú Gabitól

A gyászjelentést forgatom a kezemben: „Balázs Lászlóné, született Gyurits Gabriella 2011. április 14-én, életének 59. évében, hosszan tartó, súlyos betegség után elhunyt.” – olvasom. Gyurits? Csak Balázs Gabiként ismertük, hiszen ők egyek voltak a férjével, Balázs Lacival, ők voltak a Balázs és Barátai Biciklis SE. 59 éves? Lehetetlen? Olyan vitalitással, energiával élt: szervezett, vezetett, irányított és mindehhez sokat nevetett. Újabb és újabb kerekas túrák a világ minden szegletébe. Amikor összefutottunk Európa valamelyik közkedvelt kerékpáros útvonalán, mindig lelkesen mesélt az újabb és újabb tervekről. Sok-sok embert, családot, csapatot gyűjtött maga köré, akik valamennyien a kétkerekes világjárás hívei lettek, és bizonyára ezután is gyűjtik majd a kilométereket, és Laci majd ott lesz velük, de az már nem ugyanaz lesz. Gabi! Azt kívánjuk neked, hogy biciklizz boldogan az égi kerékpárúton, és vigyázz ránk, akik itt maradtunk, és nem felejtünk el téged. Nyugodj békében!



Búcsúzik tőled a Rómaifürdő SE nevében: Rátkai Jani és Fehér Ági





Rómaifürdő SE HÍREK

Gyere, Kajakozz Velünk!

Várjuk azon gyerekek jelentkezését, akiket érdekelnek a vizes sportok, és jól akarják magukat érezni egy összetartó társaságban. Ha tudsz úszni, akkor gyere és eddzel velünk! Lányok, fiúk 9 éves kortól bátran elkezdhetitek tanulni a kajakozás alapjait.

Edzések időpontjai:

Hétfő-Szerda-Péntek: 15:00-17:00-ig illetve 17:15-19:15-ig.
Az edzések időpontjai időjárástól és csoportlétszámtól függően változhatnak.

Edzők: Rátkai Csaba: 06-30-25-77-457, Vida Dániel: 06-30-814-75-45



ZEN BU KAN KEMPO (KUSEN DOJO)

Ifi, és felnőtt edzések az R...SE-ben

Minden kedden és csütörtökön 16:30–18:00 óráig ifi, és felnőtt kempo edzés az RSE tornatermében.

Olyan fiúk és lányok jelentkezését várom (14 éves kortól), akik szeretnének megismerkedni egy komplex harcművészeti stílussal, melyben a küzdelem mellett (ütések, rúgások, dobások, földharc technikák), különböző más technikai elemekkel is (formagyakorlatok, önvédelem) megismerkedhetnek.

További info a kemporól:

www.zenbukankempo.com, és
www.bushidokempo.org honlapokon.



Érdeklődés, és jelentkezés a helyszínen, és a

06 70 425-7092 tel.számom
Pintér Leventénél



Túra toborzó

Idén is indul a Nemzetközi Duna-túra (TID) hetedhét országon át

Ez már az 56. alkalom lesz. A németországi Ingolstadtól tart a túra egészen addig, míg a Duna egybe válik a tengerrel. A Rómaifürdő SE néhány vízi túrázója már végigjárta a nagy folyót eredetétől a torkolatig – egy-két szakaszt többször is -, de évről-évre újra visszatérnek a már ismerős helyekre, hogy újra átéljék a nemzetközi mezőny együtt evezésének élményét, az együtt táborozás örömeit, a Duna menti települések vendégszeretetét. Hét ország, hét nemzet, egy folyó, és mégis minden szakasz más. A Rómaifürdő SE az egymást követő Duna-szakaszokra indít csapatokat, csatlakozva a Nemzetközi Duna-túrához. Az egyesület célja, hogy minden Duna-országban, a nemzetközi táborban legyenek magyarok, magyar vizesek, akik szeretik a Dunát, a természet közeli nyaralást, a jó társaságot. Azok jelentkezését várják, akik szívesen csatlakoznának a nemzetközi csapathoz.

Az egyesület ideai kiemelt túrája a Vaskapu legendásán szép vidéke, a Kazán-szoros.

Az időpont: 2011. augusztus 03-10. Belgrád – Kladovo

Jelentkezés Rátkai Jánosnál az egyesület elnökénél a 06 20 9436 521-es tel.számom.

További részletek a www.romaifurdo-se.hu weboldalon.



1 %-ot a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 18 éve szolgálja a környéken élőket változatlan céllal: szervezett keretekkel biztosítani a szabadidő sportos eltöltéséhez, mind több gyerekkel és felnőttel megismertetni a vízisportok szépségét, átmenteni valamit a Római-parti hagyományokból.

Támogassa Ön is személyi jövedelemadójának 1 %-ával!

1 % Rómaifürdő SE Adószám: 18040551-1-41 1 %
Előre is köszönjük a segítséget!



III. ker. Nánási út 67. Tel.: 250-4549

www.lidofitness.hu

ÚJDONSÁGOK! MEGLEPETÉSEK! Zumba! Nagy nyári bérletakció!

SZOLGÁLTATÁSAINK

ERŐSÍTŐTEREM	SZAKEDZŐK	FORMA TORNA
CARDIO	BÜFÉ	CALLANETICS
FITNESS	SHOP	STEP
SZAUNA	AEROBIK	FIT-BOXE
SZOLÁRIUM	KONDI TORNA	JUDO - BOKSZ

Minden kedves régi és új vendégünket várjuk szeretettel, szakmai, étrendi és orvosi szaktanácsadással!

Nyitva tartás: H-P: 7,00–22,00-ig Sz-V: 8,00–20,00-ig

JUDO HÍREK – LEDÉNYI JUDO ISKOLA

Judo tábor a Római Parton!



Tisztelt Szülők!

A Ledényi Judo Iskola az előző 3 év sikerén felbuzdulva, idén is tart edzőtábor!

Az edző táborba várunk minden olyan 4-14 éves gyermeket, akik szeretnek mozogni.

A szülőknek azt ígérhetjük, hogy gyermekük legelsősorban is, megtanul különböző eséstechnikákat, ami minden sportnak az alapját képezi, azonkívül sok játékkal és mozgással kombinált edzéseken a judo alapjait is megismertetjük a gyerekekkel. A judón kívül a tábor programjában lesz úszás (aki nem tud annak oktatás) és kajakozás (oktatóval).
Helyszín: LIDO FITNESS Budapest, III. Nánási út 67.

Időpontok: 2011. június 20-24-ig

2011. június 27- július 1-ig

2011. augusztus 22-26-ig

Érkezés: 9 órától

Hazamenetel: 16 órától

A tábor összköltsége: 19.500,- Ft – testvérekedvezmény!

A költség magában foglalja:

- napi étkezések (3 fogásos meleg ebéd, uzsonna, napközben korlátlan ásványvíz és gyümölcs biztosítása)
- edzőterem díja
- úszás illetve kajakozás díja



Helybiztosítás 5.000,- Ft előleg befizetésével a vezetőedzőnél (Ledényi Levente) **2011. május 31-ig.** Az előleg befizetésével egy időben kérjük a „Jelentkezési lap” kitöltését.

Ha további információra lenne szükségük, kérem, forduljanak hozzám bizalommal!

Ledényi Levente (06-20-411-1911)
vezetőedző





Motorcsónak és Vitorlás

hajótestek számára kulturált, kényelmes

tárolási és vízreszállási

lehetőséget biztosít gondnoki segítő szolgálattal

az **Indián Csónakház** a

Népszigeten!

Elérhetőségeink: 06-30-308-20-36

Címünk: 1138 Bp. Népsziget út 2.

E-mail cím: info@globalgames.hu



HAJÓKÖLCSÖNZÉS

Római-part,

Nánási út 53.

Rómaifürdő SE

2009-es, változatlan árak!

2-3-4 személyes **TÚRAKENU**: 2.200,-Ft/nap

Nagy **4 SZEMÉLYES KENU**: 2.500,-Ft/nap,

1-2 személyes **TÚRAKAJAK**: 1.900,-Ft/nap

7-8 személyes **TÚRAKENU**: 4.000,-Ft/nap

1-2 személyes **TENGERI KAJAK**: 5.000,-Ft/nap,

A FÉL NAPI KEDVEZMÉNY KIZÁRÓLAG HÉTKÖZNAP 14,00 ÓRÁTÓL VEHETŐ IGÉNYBE!

MENTŐMELLÉNYT INGYENESEN BIZTOSÍTUNK, KÖTELEZŐ!

HORDÓ: 300,-Ft/nap

HAVI TAGDÍJ HÉTFOJTÓL PÉNTEKIG

9,00-19,00 ÓRÁIG: 5.000,-Ft

ÉVES TAGDÍJ: 24.000,-Ft/ÉV

VASAS TAGOKNAK: 15.000,-Ft/ÉV

HAJÓTÁROLÁS: 25.000,-Ft/ÉV, **SZEZONRA** (május 1-szeptember 30-ig): 15.000,-Ft

TAGDÍJAS KEDVEZMÉNYEK:

HAVI TAGDÍJASOK

HÉTVÉGI 1-es KAJAK BÉRLÉSE:

1.200,-Ft

A HAVI TAGDÍJASOKKAL HÉTKÖZNAP

EGYÜTT EVEZŐ SPORTOLÓK

A 2-3-4-5-6-7-es HAJÓKAT

500,-Ft/FŐ/ALKALOM VEHETIK IGÉNYBE!

KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK:

ÚSZNI TUDÁS

SZEMÉLYI IGAZOLVÁNY LEADÁSA

A HAJÓZÁSI SZABÁLYZAT BETARTÁSA

A KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK BETARTÁSA

TÚRANAPLÓ VEZETÉSE

Tel.:

06 20 9436 521

www.romaifurdo-se.hu

RYN A JÁRÁS TUDOMÁNYA

Új tavaszi kollekció megérkezett!

Egészségügyi dolgozóknak, biztonsági őröknek, vendéglátósoknak a listaárnál 20%-kal olcsóbban biztosítjuk minden akciós RYN és STRETCHWALKER modellt!



Joya a világ legpuhább bőrcipője
Próbálja ki, nem fog csalódni!

Eredeti magyar Batz gördülő cipők már 24 990 Ft
Bevezető áron kaphatók!



Stretchwalker akció mindenkinek!

Áprilisban 20 000 Ft-ot spórolhat!

59 900 Ft helyett csak 39 990 Ft-ért
(A kedvezmény semmilyen más egyéb dologgal össze nem vonható.)

Fáj a háta, dereka? Lúdtalpas? Gerincsérves?
Próbálja ki! Nem fog csalódni! A terápiás és gördülő lábbelik folyamatosan gyógytornáztatják!

Joya

RYN



STRETCH

Joyss

**EGÉSZSÉG-
PÉNZTÁR
elfogadó hely**

* Orvostechnikai eszköz, a mellékhatásokkal kapcsolatban kérdezze meg kezelőorvosát, és olvassa el a mellékelt tájékoztatót!

RYN SHOP MAMMUT I. • 1024 Bp. Lövőház u 2-6 I.em. MKB-bank mellett!
T.: 061 345 80 14 06 20 382 28 33 • Ny.: H-Szo: 10-21, Vas: 10-18 • www.rynshop.hu

Ágidekor

Egyedi dekorációk, ajándékok,
díszcsomagolások természetes anyagokból



Esküvőre, családi- és céges rendezvényekre

Orbánné Pápai Ágnes

06 30 327-8686

agidekor.weebly.com



FODROS

Tavaszi színek a Fodrosban – arany, ezüst, bronz...

Szívet melengető eredmények születtek a Fodros jó néhány tanulója számára a kerületi és fővárosi versenyeken.

A versenyeket hosszú, alapos felkészülés előzte meg, ami nemcsak a tanulók szabadidejét kurtította, hanem a felkészítő pedagógusok önkéntes segítségét is igényelte. Az eredmények alapján nyugodtan kijelenthetjük, hogy a ráfordított munka nem volt hiábavaló. Az elsajátított ismeretek a későbbi felvételik és tanulmányok során még kamatozhatnak is.

Kerületi versenyeken első helyezést elért tanulóink: Ács Martin (Rajz), Gáspár Lalita (Rajz), Móra Dominik (informatika), Kőszegi Miklós (informatika), Marozsák Tóbiás (Kaán Károly Természetismereti 5. évf.), Farkas Szabolcs (Kaán Károly Természetismereti 6. évf.), Lukács Beáta (Vers- és prózamondó), Csókay Márton (Vers- és prózamondó), Czunya Dóra (Bod Péter Könyvtárháznál), Atlétika III. korcsoport leány csapat (Teperics Tekla, Gönczi Lili, Keskeny Anna, Lakatos Dorottya, Macar Ildokó, Czinki Stefánia, Selmeczi Hajnalka). Fejős Hanga (Német)

Kerületi 2. helyezést elért tanulóink: Gönczi Lili (német), Teperics Tekla (Atlétika egyéni), Barabás Márk (Pais Creative angol), Süle Ákos (Pais Creative angol), Árpási Roland (hevesy kémia), Pap Gergely (Szép magyar beszéd), Balogh Ervin (Teleki Pál földrajz), Farkas Máté (Kaán Károly Természetismereti), Farkas Beatrix (Angol vers- és prózamondó), Laczkó Borbála (Simonyi Zsigmond Helyesírás)

Kerületi 3. helyezést elért tanulóink: Gáspár Bimla

(Komplex rajz), Kirisits Bence (Kaán Károly Természetismereti), Laczkó Borbála (Kaán Károly Természetismereti), Tóth Lilian (Simonyi Zsigmond Helyesírás), Vers-és prózamondó), Kovács Szabina (Vers-és prózamondó), Szabó-Kerekes Netti (Vers-és prózamondó), Fekete Marcell (Pais Creative angol), Tamási Botond (Pais Creative angol), Laczkó Csanád (Matematika)

A Fővárosi versenyeken első helyezett tanulóink: Marozsák Tóbiás (Kaán Károly Természetismereti 5. évf.) Laczkó Borbála (Kaán Károly Természetismereti 6. évf.), Farkas Szabolcs (Rajz).

Fővárosi 2. helyezést elért tanulóink: Farkas Máté (Kaán Károly Természetismereti 6. évf.)

A területi Csecsemőgondozási versenyen Tolnai Alexanra, Ulrich Kimberly, Huszár Gabriella 2. helyezést ért el csapatversenyben.

Gratulálunk minden szép eredményt elért tanulóknak és a felkészítő pedagógusoknak!

KEVE-KISERDŐ

Rockenbauer Zoltán

„...a természeti környezet mind a hétmilliárdunké, és a jó gazda kötelességével kell megőriznünk.”

Kérdéseinkkel az egykori kulturális minisztert, etnológust, művészettörténészt kerestük meg, kinek édesapja – **Rockenbauer Pál** – készítette a nagysikerű Másfélmillió lépés Magyarországon c. ismeretterjesztő televíziósorozatot. Az országjáró film egyszerre mutatta be hazánk természeti értékeit és kulturális örökségét.

– Mit tanult az édesapjától a természetéről?

– Két-három éves lehettem, amikor édesapám az orrom alá dugta a Brehm: Az állatok világa kötetét, és nem nyugodott addig, amíg kívülről nem fújtam, hogy melyik képen milyen állat látható. Később rovarokat, lepkéket gyűjtöttünk együtt, a lakás – édesanyám nagyobb riadalmára – mindig tele volt mindenféle kis állattal: gyíkokkal, pockokkal. Azt hiszem, leginkább az állatok szeretetét tanultam meg tőle.

– Mit jelentett gyerekként a Másfélmillió lépés?

– Amikor a film készült, már fiatalember voltam, nem gyerek. Gyermekeként apám sokat vitt kirándulni, különösen kedveltük a Rám-szakadékat és a Holdvilág árkot. Én azonban nem lettem olyan nagy természetjáró, mint ő.

– Mi az, amit különösen szeret a természetben?

– Bár szeretem a fákat, a mezei virágokat, a csörgő patakat és a pillangókat, leginkább a madarakat szeretem. A madarak megfigyelése mindig örömmel tölt el. Amikor kertes házban laktam – most a belváros körnegetégen élek – órák hosszat figyeltem látcsóval a kis madarakat, igyekeztem meghatározni őket, megismerni szokásaikat, hangjukat. Örök emlék marad, amikor rigók költöttek az erkélyünkhöz, és a fészeképítéstől a tojásrakásig, a fiókák kikeléséig, majd kirepülésükig követhettem az életüket.

– Mit jelent az Ön számára a természetvédelem? Mit tesz ezért?

– A civilizáció egyre inkább kiszorítja az érintetlen természetet. Hogy ez mekkora veszélyt jelent a Föld egészére nézve, arról sokat olvashatunk. De a mindennapi környezetünkben is fokozatosan elvesztünk valami olyasmit, amire ha nem vigyázunk, soha többé nem fog visszatérni. Az egyszer kipusztult fajok soha nem élednek újjá, örökre elvesznek. A belváros lakójaként annyit tehetek, hogy nem szennyezem a környezetet, nem szemetelek, nem dohányzom, és mivel autóm sincs, benzingőzzel sem rontom tovább a városi levegőt. Amíg kertes környezetben laktunk, télen a madarak etetésére mindig gondot fordítottam.

– Miért kellene nekem is foglalkoznom a környezetvédelemmel, mikor csak egy vagyok a hétmilliárd ember közül?

– Mert a természeti környezet mind a hétmilliárdunké, és a jó gazda kötelességével kell megőriznünk.

Az interjút készítette: Wittinger Ágnes (Keve-Kiserdei Általános Iskola 5.a osztály)

BÁRCZI

Meghívó

„Szórd szét kincseid
a gazdagság legyél te magad.
Nyúdd szét díszeid,
a szépség legyél te magad.
Feledd el mulatságaid,
a vígság legyél te magad.”
Weöres Sándor

Szeretettel meghívjuk Önöket

**2005.június 4-én,
13 órakor kezdődő
Bárczi Gálánkra,**
melyet az iskolában tartunk

A meghívó ára személyenként 300,- Ft,
mellyel Ön
az iskola alapítványát támogatja.

AQUINCUM

Természet-és környezetismereti verseny az Aquincumban

19. évéhez érkezett a Kaán Károly természet és környezetismereti verseny. Budapesti fordulóját, több mint másfél évtizede, Baginé Kovács Klára az Aquincum Általános Iskola igazgatója szervezi.

A rendezvényre április 15-én 97 ötödikes és hatodikos tanuló érkezett a főváros valamennyi kerületéből. Ők az iskolai és a kerületi versenyek legjobbjai voltak.

A cseppet sem könnyű feladatlapok megoldása nagy felkészültséget és pontosságot igényelt a gyerekek részéről. Nemcsak a tankönyvekből, hanem a Természet Búvár cikkeiből szerzett ismeretekre is emlékezni kellett a tanulóknak.

Májusban az országos döntőn, amelyet Mezőtúron rendeznek, a fővárost három III. kerületi versenyző is képviseli.

Gratulálunk a kiváló eredményhez, jó felkészülést és dobogós helyezéseket kívánunk!



A díjazottak:

5. évfolyam

Marozsák Tóbiás

Tűz Boglárka

Döbrössy Gergely

Fodros Általános Iskola III.ker.

Vörösmarty Mihály Ált. Iskola XX.ker.

Vörösmarty Mihály Ált. Iskola XX.ker.

Felkészítő tanár

Havas Katalin

Dr. Bánfalviné Stumpf Anikó

Dr. Bánfalviné Stumpf Anikó

6. évfolyam

Laczkó Borbála

Farkas Máté

Hegede Réka

Fodros Általános Iskola III.ker.

Fodros Általános Iskola III.ker.

Hunyadi Mátyás Ált. Iskola XIII.ker.

Havas Katalin

Havas Katalin

Grószné Surányi Julianna



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

Lágylézer alkalmazása az állatorvosi gyakorlatban

A lágylézer jelenleg az alternatív gyógyászat eszköztárához tartozik, a fényterápia egyik formájának tekinthető, azonban mindenképpen érdemes tudni, hogy hatása kimutathatóan fizikai törvényszerűségeken alapul.

A lézer fénynek két fő formáját alkalmazzuk az orvosi gyakorlatban: a nagy energiájú sebészeti vágólézereket, valamint a kis energiájú, ún. lágylézer berendezéseket. A lágylézer pozitív tulajdonságainak felfedezése egy magyar orvos, Dr. Mester Endre nevéhez fűződik, aki 1966-ban az alacsony teljesítményt kibocsátó lézerrel végzett kutatásai során jött rá arra, hogy az alacsony teljesítményű lézer az élő szervezetekben biostimulációt okoz, vagyis a sejtekbe jutva kedvező biokémiai folyamatokat indít be. Meggyorsítja a sejt anyagcsere-folyamatait, elősegíti a sejtlegzést és a sejtosztódást, javítja az erek újraképződését, fokozza a fehérjeszintézist, növeli a kollagénrostok (kötőszöveti rostok) számát, valamint ingerli az antitestképzést és az immunfolyamatokat. Tulajdonképpen a test öngyógyító folyamatait indítja be. A lágylézer kezelés kis energiájú, a látható tartományba, vagy az infravörös frekvencia sávba tartozó lézersugárral történik. Számos pozitív biológiai hatása miatt széles körben használják, elsősorban a **gyulladáscsökkentés**, **fájdalomcsillapítás** területén alkalmazzák, valamint a **sebgyógyulás** elősegítésére. Gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik, mivel

mérsékli a szövetek gyulladásos reakcióit és azok kellemetlen következményeit (duzzanat, fájdalom, vörösség), és serkenti a szervezet regenerációs folyamatait.

Ízületi és krónikus fájdalmak csillapítására is kiválóan használható, mert az ideg-inger mechanizmusokat befolyásolja. Támogatja az immunrendszert, növelve a szervezet ellenálló képességét a káros külső és belső hatásokkal szemben, ezért allergia esetén is sikerrel alkalmazható az orrüreg közvetlen besugárzásával. Csökkenti a nyálkahártya duzzanatát, a viszketést és az orrfolyást. Kiválóan használható heveny és krónikus gyulladások kiegészítő terápiájaként, például jó eszköz fülgyulladások kezelésében, valamint traumás dobhártyasérülésben. A bőrgyógyászatban kiemelkedően hatékony, a hámszárazsági állapotok (sebek, zúzódások) és a különböző bőrgyulladások, ekcémák, égési sérülések, nehezen gyógyuló sebek, felfekvések, fekélyek kezelhetők eredményesen lágylézerrel. Fogászati és szájbetegségek területén is alkalmazható száj-, fogínygyulladás és traumás elváltozások kezelésére.

Nem okoz allergiás reakciókat, sem káros sugár- vagy elektromos terhelést, és nincs semmiféle mellékhatása. Természetesen alkalmazása előtt szükséges és fontos a pontos diagnózis felállítása, mivel a lézerfény nem csak a beteg szervezet sejtjeit készítheti gyors osztódásra, hanem előfordulhat például, hogy rákos sejteket



is, vagy egy jelenlévő gombás fertőzés fellángolását is okozhatja.

A kezelés egyáltalán nem bonyolult és természetesen nem jár semmiféle fájdalommal, száma és gyakorisága a betegség típusától függ, alkalmazható önálló vagy kiegészítő terápiaként. A besugárzás előtt az adott terület fertőtlenítése szükséges. Ezután a lézerkészülék fénynyalábját néhány percre a testtáj megfelelő pontjaira kell irányítani, míg elegendő dózis nem jut a beteg sejtekhez. Az állatok, mivel a kezelés nem fájdalmas, közreműködnek, így bármely állatfajon elvégezhető.

Rendelőnkben napi szinten alkalmazzuk ezt a terápiás módszert, és igen hatékonynak bizonyul. A betegség típusától és súlyosságától függően hetente 1-3 kezelést szoktunk javasolni, átlagosan 2 perces besugárzási időtartammal. Az egyre gyarapodó sikeresen gyógyuló esetek mutatják, hogy a lágylézer alkalmazása helytálló az állatorvosi gyakorlatban, és az eleinte kételkedő gazdik is egyre szívesebben fogadják az új módszereket.

dr. Laczkó Tímea,
dr. Varga József

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:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma



1031 Budapest, Petur u. 22.

Havi bérlet: 5.500 Ft
12 alkalmas bérlet
szeptember 1-től: 7.000 Ft
Napijegy: 700 Ft
Szauna: 600,-Ft
Terem bérlet: 2.500,-Ft/óra

Tel.: 06 1 242 4213

**1039 Budapest, Család utca 36/a**
Tel.: 240-9780, 06-30-934-5480

IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT ÁLLATOKNAK

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

**EGYEDI BÚTORKÉSZÍTÉS,
RESTAURÁLÁS**

Vállalom egyedi bútorok méretre készítését, gyártását, régi bútorok restaurálását. Megálmodott bútorát megtervezem, elkészítem, beépítem irodába, nappaliba, hálósobába, gyermekszobába, gardróbba, előszobába, fürdőszobába.

Telefon: 06-70-598-07-42

HIRDESSZEN A RÓMAI PARTI HÍREKBE!
240-3048 | www.romaifurdo-se.hu



HAJDÚSZOBOSZLÓI AKCIÓS ÜDÜLÉS

igényes, fürdőközeli panzióban.

Ár: július 3-ig: 19.500 Ft/fő

július 3-tól augusztus 21-ig: 22.500 Ft/fő

TARTALMA: 7 éj szállás, 7 reggeli, 6 vacsora.

Igénybe vehető kedvezményes gyógykezelés,
fürdőzés a Hotel Béke, vagy a Városi Gyógyfürdőben!

Érd.: 06-20/935-0457

USZODATECHNIKA

Telepítés, karbantartás, téliesítés, szervizelés

Tel.: 06-70-318-3121

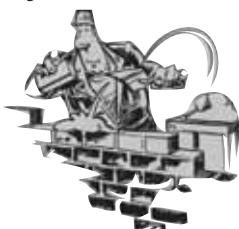
KŐMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

CSALÁDI HÁZAK ÉPÍTÉSÉT,
EMELET RÁÉPÍTÉSEKET,
LAKÁS ÉS IRODA FELÚJÍTÁSOKAT,
TETŐTÉR BEÉPÍTÉSEKET.

25 éves szakmai tapasztalattal,
építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló,
térburokolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.
Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

Hitér János telefon: 06-20 9334044



MATEMATIKA

korrepetálás felsősöknek

Tel.: 06-30-432-5574

BESZÉLGESSÜNK!

Nem látja a probléma nyújtotta ajándékot? Vagy csak „egyszerűen”
változtatni akar? Belezavarodott élethelyzetébe?

Jöjjön, beszéljünk – egy új nézőpontból!

A beszélgetésért nem tartozik semmivel.

06 20 9310 761

NYÁRI TENISZTÁBOR

Az oktatás 3 tenispályán folyik, 4-6 fős csoportokban,
délelőtt 10-12 óráig, valamint 13 és 15 óra között. A
foglalkozásokat **Gráczol Ágnes** testnevelő-teniszedző és két
segítője tartja.

A tábor hétköznapokon 5 napos kurzusokkal 9,00-16,00
óráig tart.

Turnusok: június 20-24., június 27-július1., július 4-8., július 18-22., július 25-
29., augusztus 15-19., augusztus 22-26.

Ár: 19.000,-Ft/fő, mely tartalmazza a teniszoktatást, pályabérletet, a
teniszlabdákat, valamint az egyszeri étkezést (ebéd). Szükség esetén
teniszűtőt biztosítunk.

A tábor helye: Hotel Noé, (Római-part, Királyok útja 301.)

Információ: Recepció 00-24 óráig, Telefon: 06-1-454-07-42



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.

My Skin Divatáru

Vállalkozásunk 2004. szeptemberében indult Pilisvörösváron, a 10-
es számú fő út melletti butikunkkal.

Kezdetben főleg saját készítésű termékeinkkel, javítást és méretre
varrást is vállalva vártuk kedves vásárlóinkat.

Azóta folyamatosan bővítettük kínálatunkat pl. a kiváló minőségű és
divatos Mayo Chix kínálatával, táskákkal, kiegészítőkkel,
fehérművel.

2011. tavaszán egy remek lehetőséget kihasználva a római
lakótelepen is megnyitottuk üzletünket, ugyanolyan széles kínálattal.

Várjuk Önt is szeretettel a
III. Bp., Vízimolnár u. 4-ben.



Hirdetés a 16. oldalon.



II. Római-parti Halászlé Fesztivál Óbuda Napján



Egy fesztivál, amibe sok minden belefér: programok a Dunán, a partján, a színpadon, bogrács mellett. Látni, nézni, részesévé válni. Ez a lényeg. A rendezvény sok-sok ember összefogásával, támogatásával valósulhatott meg. Mi igyekeztünk. Jó szórakozást!

Rátkai János - Rómaifürdő SE és Gyepes Iajos – Római SE

Kicsik, nagyobbacsók, anyukák, apukák, nagykák!

Családi Piknik a Pünkösdfürdői strandon

10,00 Békebell csúzlizda apáknak és fiúknak

Lézeresata - Survive-All

11,00 Paprika Jancsi Bábszínház

Középkori lovagi játékok

14,00 Sportbemutatók:

14,00 Fless Vívóiskola és Sportklub

14,30 Tung Harcművészeti Sportegyesület

15,00 Óbudai Judo Klub

15,30 Jitsukák a Szentendrei Dojóból

16,00 Zen Bu Kan kempo

16,30 Lido Judo Iskola

Halászlé főző verseny

Helyszín: Pünkösdfürdői gát

11,00-15,00



A versenyre nevezhetnek családi, baráti, munkahelyi és civil szervezeti csapatok. A csapatok sorszámot kapnak, és az elkészült „versenymű” a sorszámmal ellátott edényben kerül a szakmai zsűri elé.

Amit mi biztosítunk:

Kijelölt főzőhely

Korlátozott mennyiségben halat

A főzéshez megfelelő mennyiségű, előkészített tűzifát

Hulladéktárolót

Vízvételi lehetőséget

Szórakoztató programokat

Amit a főzők biztosítanak:

Bográcsot, háromlábát a főzéshez

Hagymát, paprikát, fűszereket és kinek mi kell egy jó halászléhez

Vízvételhez 5-10 literes műanyagkannát

Tányért, poharat, evőeszközt

Regisztráció és rajtszám igénylés a helyszínen az információs sátnál.



Duna-part

10,00 Hadihajó a Dunán – Az MH 1. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Ezred „Óbuda” nevű hajója várja az érdeklődő látogatókat.

Gályával a hullámokon – Óbuda SE

11,00 Sárkányhajó bemutató és verseny

– BKV Előre SC

Vidámpark egész hétvégén.

Nagy Fatál konyhája péntektől vasárnapig.

Árusok, kirakodók



II. ÓBUDAI CIVIL FUTÁS

Rajt-cél: Óbuda, Pünkösdfürdő

Ideje: 2011. május 07.

Versenypont: Budapest, Pünkösdfürdő, Duna-part

Versenyszámok:

Óbudai Mikromaraton, 2,5 km – 18. 00.

Óbudai Harmadfélmaraton, 7 km – 18. 30.

Óbudai Félmaraton, 21 km – 18. 30.

Nevezés: A verseny napján a versenypontban;

Nevezési díj:

gyerek – 500 Ft

felnőtt – 1000 Ft (7 km);

- 1500 Ft (21 km)

családi – 3 fő (szülő(k)+gyerek(ek)) – 1000 Ft

Kategóriák:

2,5 km – 10 év alatt, 11 - 14 év

alatt, 15-40 év, 40 év felett

7 km – abszolút, 18 év alatt, 19-39

év, 40 év felett

21 km - abszolút, 19-39 év, 40 év felett

Családi a 2,5 km-en – 3 fős családok (1 szülő – 2 gyerek, v. 2 szülő – 1 gyerek)

Díjazás (férfi – női):

abszolút kategória: érem, póló és ajándék

további kategóriák: érem, ajándék

Útvonal:

Pünkösdfürdő – Duna-part – Lupa – szigeti út – Pünkösdfürdő

Frissítés: víz, izotóniás ital, banán, édes és sós keksz, szőlőcukor (csak a félmaratonon)

Információ: Zöldgomb Sport Klub, 1037 Bp., Mécsvirág u. 103.

Tel: 06-30-201-6765.

Drótposta: zoldgomb@zoldgomb.hu.

Honlap: www.zoldgomb.hu



Pünkösdfürdőn 2011. május 07.

Fővédnök: Bús Balázs polgármester



Szabadtéri színpad

Színpadgazda: Orbán Johnny

10,00 Zenés fesztiválnyitó az Obsitos zenekarral

Csillaghegyi Mazsorették

10,30 Megnyitó – Duna dal

Laukonidesz Lilla – önkormányzati képviselő, civil tanácsnok, az Óbudai Piknik háziasszonya

11,00 Halászlé főzőverseny indítása – ágyúszó

Néptánc – Aquincum Általános Iskola

11,15 Kecskés együttes

12,00 Kiserdei iskola – aerobics délidőben

12,30 A budakalászi Szent István Telepi Általános iskola előadása

13,00 Paizs Általános Iskola

13,30 Rézene – fúvósok a fűvön – Obsitos zenekar

14,00 Keve néptánc

14,30 Zipper percek

14,45 Sportversenyek eredményhirdetése

15,00 Halászlé főzőverseny eredményhirdetés

Mert a Duna összeköt...

Duna menti népek, nemzetek

15,30 Táncok a Duna mentéről – játék

16,00 Középkori hangulatban: erős emberek, lovagok, kisasszonyok

17,00 Zumba-parti – aerobics dance

17,30 Janicsák Veca, az X-faktor sztárja énekel



Te-Le-Szel Harmónia Ház Minden, ami a Testi – Lelki- Szellemi egyensúlyhoz kell!

Helyszín:

Holiday Beach Hotel (III. Piroška u. 3-5.)

Sportudvar a Holiday Beach Hotelben

9,00 Holiday Beach Strandröplabda Kupa
10,00 „R...” SE Fekvenyomó Kupa
Fittségi felmérés a Holiday Beach Wellness Klubban
– Grüber Adrea – Gruber-Gym

Harmónia Ház

10,00 Calendula Teaház
Varázslatos gyógynövények
11,00 Gabriel – szépség- és egészségcsokor



Miaomei masszázs – Gabi
Dr. Hauschka kozmetika – homeopátia a szépségiparban – Kriszti
Flabélos – teljes testvibrációs mozgásterápiás készülék
Biologie – hajgyógyászat a természetesség jegyében – Erika
Védikus (indiai) asztrológia

Folyamatos vérnyomásmérés

11,00 Az érintés varázsa
Szeretettelmaszsáz – Jenő
Életmód mozaik: életvezetési praktikák – Jolika

15,30-17,00 Beszélgetésünk – problémák, élethelyzetek újfajta nézőpontból.
Pünkösdfürdő és a Hotel között bringóhíntő tranzit.

TÁMOGATÓK:

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata
Óbuda Kulturális Központ Nonprofit Kft.
Mémép Kft
Csergő Opel Szakszervíz
Holiday Beach Budapest Hotel
Heineken Hungári Sörgyárak Zrt.
Törley Pezsgőpincészet
Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.
Pilis Parkerdő Zrt.
Bringóhíntő Kkt.
Rozmaring Kertvendéglő
Algida
Martfű Spa Hotel
Gabriel Szépségstúdió
Calendula Teapatika
Duna Plaza
Ezermester újság
Czinél Cukrászda és Kávéház
Survive-All
Mátyás Pékség
Kiskunlacházi Pereg Pékség
Pyron író- és irodaszer nagykereskedés

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

www.romaifurdo-se.hu,
06-20-9436-521, 06-30-284-6823
Rómaifürdő SE és Római SE



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

KÖRNYEZETVÉDELME



MEGKÉRDEZTÜK A KÖRNYEZETI TANÁCSADÓKAT

Mennyi napsütésre számíthatunk idén nyáron?

Ha a környezeti tanácsadókon múlik, akkor nagyon sokra, a Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata ugyanis a hazai partnere a májusban zajló Európai Solar Days nemzetközi kampánynak (www.solardays.eu). Céljuk, hogy egy hét alatt, május 5-12-ig több tucat akcióra, előadásra, beruházás bemutatására kerüljön sor, így buzdítva egyre több embert a napenergia, mint kimeríthetetlen energiaforrás használatára. Technológiák, pályázati lehetőségek mellett a háztartásban már könnyebben és olcsóbban elérhető eszközök, játékok bemutatására, kreatív kézműves foglalkozásokra is lesz példa, legalábbis ez derül ki a www.naposnapok.hu honlapon. Egyebek között Napos stand és kézműves program várja Budapestten az idén a Lágymányosi Eötvös Napokra érkező egyetemistákat, illetve a Fővárosi Büntetés-végrehajtási Intézet állománya részére a Levegő Munkacsoport szervez a napenergia hasznosítást is népszerűsítő szakmai napot.

FILMAJÁNLÓ

A műanyagkor gyermekei

A Föld Napján (április 22.) debütált a mozikban a „Földünk, a műanyag bolygó” című dokumentumfilm. Werner Boote tényfeltáró dokumentumfilmje kísérletet tesz arra, hogy felhívja a figyelmünket a műanyag jelenlétére életünk minden területén. Nem csak hétköznapi tárgyaink alapanyaga, hanem az ipar, az egészségügy területének is meghatározó tényezője. Rohamos elterjedésével, mindennapos használatával egy időben a kritikai hozzáállás is megszűnt a felhasználókban. Igazából senki sem tudja, pontosan milyen hozzávalókból, milyen technikákkal készítik, továbbá, hogy milyen hatással van környezetünkre, úgy globális, mint személyes szinten. A tényfeltáró riportok mellett humoros animációk demonstrálják a kémiai folyamatokat, a betegségek kialakulását, a személyes vonatkozásokat pedig archív felvételek teszik közvetlenebbé. Könnyed hangvételű, de provokatív jellegű kortárs alkotást láthatunk, amely nem tanítani, demonstrálni akar, hanem sokkal inkább dialógust kezdeményezni a műanyagkor gyermekei között.

A 95 perces német-osztrák dokumentumfilmet az Anjou Lafayette forgalmazza hazánkban.

ZÖLD HÍREK

Vadászat veszélyeztetett fajokra. Szabad?

Alig másfél nap alatt 113 civil szervezet írta alá azt az Orbán Viktor miniszterelnök úrnak címzett nyílt levelet, amelyben az erdei szalonka, a fenyőrigó, a fűrj, a vadgerle, a barátréce, az egerészölyv, a héja, a barna rétihéja, a holló, a menyét és a nyuszt vadászhatóvá tétele ellen tiltakoznak. Az aláírók között olyan szervezetek szerepelnek, mint a Levegő Munkacsoport, Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület, Magyar Természetvédők Szövetsége, Egyetemes Létezés Természetvédelmi Egyesület, WWF Magyarország, E-misszió Természet- és Környezetvédelmi Egyesület, Greenpeace Magyarország, Környezeti Nevelési Hálózat Országos Egyesület, Reflex Környezetvédő Egyesület, Védegyelet.

Szennyvízkezelés a Dunán – nálunk.

Sokan érdeklődnek a Duna vízminőségének jelenlegi helyzetéről. Budapest közel 1,7 millió ember élete épül a Duna vizére. Naponta mintegy 500 ezer m³ szennyvíz keletkezik a fővárosban, ez évente annyi, mint a Velenicei tó vízmennyiségének négyszerese. Ebből közel másfelet a Fővárosi Csatornázási Művek Észak-pesti Szennyvíztisztító Telepén ártalmatlanítanak. Magyarország második legnagyobb szennyvíz-tisztító telepe hét pesti és egy budai kerületből, valamint az agglomerációból gyűjti össze a szennyvizet. A telepet az ÉlőDuna projekt keretében korszerűsítették és bővítették és jelenleg a legfejlettebb szennyvíztisztítási technológiával rendelkezik. Ennek köszönhetően elmondhatjuk, hogy egyre tisztább vizet engedünk a Dunába.

Környezetöntudatlanság

Sokan vásárolnak a Budakalászi Cora áruházban. Néha én is elvetődöm oda. Kevesen tudják azonban, hogy üzemel több ún, Zöld Pénztár is, ahol nem osztogatnak számolatlanul nylon szatyrokat. Ha már ide töfögtünk autóval, aztán telepkoltuk a kosarat elképesztő mennyiségű fontos és szükségtelen miegymással, amelyek ugye, alaposan be is vannak bugyolálva,

akkor legalább ne bújassuk ezeket még egy réteg nylonzsákba. Ennyit azért megtehetünk a környezetért, a hulladék csökkentéséért. Minapi tapasztalatom alapján azonban a gyakorlat nem így néz ki: ebben a pénztárban rövidebb sor, vásárló olvassa a táblát, majd miután kiokult, teli kosarával áttáll a hosszabb sorba. Mert ami jár, az jár. Nesze neked környezettudatosság. A Zöld Pénztárat szeretik a legjobban a pénztárosok.

Kis tojásörkép – húsvét után

A gyártók és csomagolóknak megtevesztő képekkel és nevekkkel igyekeznek elfelejtetni velünk, hogy a többségében ketreces tartásból származó tojások milyen körülmények között készülnek. Ez a legfőbb tanulsága a TVE tojástesztjének.

Tojástesztjünkben 20 különfajta tojást vizsgáltak és pontoztak fogyasztóvédelmi és környezetvédelmi szempontból, a dobozon illetve a tojáson feltüntetett információk alapján.

A vizsgálatba a nagyobb élelmiszerüzletekben (CBA, Kaiser's, Lidl, Match, Penny Market, Spar, Tesco) valamint egy nagy bioboltban kapható 6 illetve 10 darabos kiszerezésű tojásokat vontak be.

Az állatok tartási módjáról a tojásra bélyegzett számból értesülünk: 0 – biotojás, ökológiai tartásból; 1 – szabadtartás, kifutós tartási rendszerből; 2 – alternatív vagy mélyalmos tartási mód; 3 – ketreces tartásmód.

Megtevesztő képet öt esetben (Tesco Friss tojás mélyalmos tartásból, 10 db magyar friss tojás, Spar 10 db Friss Tojás, 6 db Farm Tojás, 10 db friss tojás) figyeltünk meg, ebből egy volt, amelyiknél a nevet is megtevesztőnek tartjuk. A zöld mezőt vagy zöld mezőn kapirgáló tyúkot ábrázoló képek négy esetben ketreces, egy esetben mélyalmos tartásból származó termékhez tartoztak.

Összességében elmondható, hogy a tesztelt termékek a jogszabályban előírt tájékoztatás tekintetében megfeleltek. Mindössze egy-egy esetben tapasztalták, hogy a csomagoláson nem szerepelt az amúgy kötelezően feltüntetendő lejárat idő, a tárolásra vonatkozó tanács vagy a tartásmódok betűjelét magyarázó táblázat.

Ezzel szemben a nem szabad állattartásból származó tojásoknál a névvel és a csomagoláson lévő képpel való trükközés több esetben is elfordult. Öt terméknél (Wellness

E-vitaminos Farm Tojás, 10 db mélyalmos Farm Tojás, 10 db Extra Sárga Farm Tojás, Szalmonella ellen kezelt Farm Tojás, 6 db Farm Tojás) a név volt megtevesztő. Ezeknél a név könnyen azt a hitet keltheti a fogyasztóban, hogy kifutón élő tyúkok tojásairól van szó, holott a termékek 2 esetben mélyalmos, 3 esetben pedig ketreces tartásból származtak.

A minták negyede műanyag dobozban volt. Ez környezetvédelmi szempontból aggályos, mivel településenként változik, hogy milyen típusú műanyagot lehet szelektíven gyűjteni. Ezzel szemben a papír alapút bárhol bedohatjuk, mert újrahasznosítják.

A vizsgált termékek közül az ökológiai tartásból származó tojások egyértelműen a felső árkategóriába (67-75 Ft/db) tartoznak. A ketreces tojások között több olcsóbb (30-45 Ft/db) termék volt, ugyanakkor van egy sáv, ahol az ára átfed a mélyalmoséval (40-51 Ft/db). Vagyis nem mondhatjuk, hogy az ár akadály lehet az állatvédelmi szempont érvényesítésének a vásárlás során. Legmagasabb pontszámot a Farm Tojás Kft. Biotojása és Omega-3 Tojása, valamint a Spar Natur Pur Biotojás érte el. A jó helyezést indokolta, hogy ezek a tojások bio- vagy mélyalmos gazdálkodásból származnak, illetve további hozzáadott értékkel rendelkeznek pl. omega zsírsavakat tartalmaznak. A csomagolás környezetvédelmi szempontból nem volt kifogásolható. A dobozon feltüntetett információk fogyasztóvédelmi szempontból megfeleltek, megtevesztő információt nem tartalmaztak sem a dobozok, sem a tojások.

Méret:

XL: 73g <

L: 63-73g

M-L: 53-73g

M: 53-63g

S-M: 63g >

S: 53g >

A legrosszabb eredményt a 6 db Farm Tojás, a Tescoban vásárolt 10 db friss tojás valamint a Tesco Friss „A” osztályú tojás érte el. Mindhárom ketreces tartásból, a két utóbbi külföldről (Lengyelország, Szlovákia) származott. A termékek műanyag csomagolásuk miatt is pontot veszítettek. Ráadásul a Tesco Friss „A” osztályú tojás nagyon kicsi volt, és bár a tömegét feltüntette a gyártó, annak betűjelét nem. (Forrás: Dióspatonyi Ildikó, TVE)

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette



Korán érkeztem.
De te még éppen időben vagy.

Adód 1%-ával messzire juthatsz.



Unicredit Bank: 10918001-00000411-38110018 Adószám: 19650823-1-41 **www.gezenguz.hu**

Üdvözlét a kockás liliumok földjéről

Erdei iskola Felsőtelekesen

Szeretnék hírt adni egy befejezett munkánkról. Szülőfalumban Felsőtelekesen egy több mint 100 éves házat tataroztunk és alakítottuk ki erdei iskola/kutatótábor helyszínéül. Bár nem vagyunk gazdagok saját erőből tettük ezt, úgy, hogy a fizikai munkák nagy részét a család férfi tagjai végezték el. Az első csoportunk a mezőkövesdi katolikus Általános Iskola, akkor 4. osztályos tanulói voltak. Nagyon tetszett nekik a helyszín, a program. A falu lakói is dicsérték őket. Mindenkinek köszöntek. Étkezések előtt imádkoztak. Élmény volt velük együtt lenni. A papunk az ő jelenlétükben szentelte fel az erdei iskola helyszínt.

Csak néhány gondolat erről a különleges helyről:

Ez a hely attól különleges, hogy ott összeér életemnek a szülőföldi (Felsőtelekes) és lakóhelyi (Óbuda) minősége. A 700 lelkes kis faluban a Donna Európa díjas, római- parti Rab-Kovács Éva festőművész és a felsőtelekesi naiv festő Vaszyly Csaba állandó kiállításában a Kárpát medence lokális-regionális értékei érnek össze.

A táj és annak természeti sokféleségén, a szervezett szakmai programokon túl, a több mint 100 éves falusi ház saját fizikai és szellemi erővel történő tatarozásával - a Hagyományörző Falusi Pihenő - az értékmentés fontosságát és elvégezhetőségét is példázza.

A falusi élet- és munkavilágára jellemzők gyűjtése és bemutatása a természet közeli életmód egyik mintája, és a túlélési stratégiák egy lehetséges módja.

Mit kell tudni a táborról?

Az erdei iskola/kutató táborban 28 fő, míg a Falusi Pihenő és Galérián 10 fő helyezhető el.

A szakmai programokról, kirándulási lehetőségekről bővebben az alábbi oldalakon olvashatnak.

Hagyományörző Falusi Pihenő, erdei iskola/kutató tábor : <http://sites.google.com/site/felsotelekesitabor/>

Falusi Pihenő és Galéria : www.anp.hu,

A Galérián Rab-Kovács Éva festőművész és Vaszyly Csaba grafikus, naiv festő állandó kiállítása látható. Ugyanitt Varga Zoltán : Reprodukciók a Kárpát-medence növényei, állatai akquarellekből.

Néhány héttel ezelőtt – a kockás liliumok kiteljesedésének idején – a Természet- és Környezetvédő Tanárok Egyesülete Felsőtelekesen tartotta kibővített elnökségi ülését, és maguk is megtapasztalhatták az ott élő emberek vendégszeretetét. Vida Gábor akadémikus, az egyesület tiszteletbeli elnöke ezzel az ott készült fotóval fejezte ki elismerését és köszönte meg a vendéglátást.

Tisztelettel – az Óbudán élő Dr. Gulyás Pálné (tkte@t-online.hu) , a Telekesen született (attól elszakíthatatlan) Papp Ilonka



A kockás lilium

NAPKÖZI, TANULÓSZOBA VAGY KORREPETÁLÁS!

Aquincum, Rómaifürdő, Csillaghegy körzetében lévő iskolák kisdíkjainak alsótól 5. osztály végéig pedagógus kis csoportos, vagy egyéni foglalkozást tart (leckeírás, gyakorlás, korrepetálás).

Csoportos tanulás du.1-4-ig, egyéni foglalkozás délután 4-6-ig, vagy megbeszélés szerint. Szükség esetén hazaszállítást is vállalok! Csoportos foglalkozás: 2000ft/2 óra, egyéni foglalkozás: 1500ft/óra Türelmes, nyugodt légkör, jó hangulat, motivált feladatmegoldás, hogy a tanulás ne kényszerű munka, hanem a siker forrása legyen.

Érdeklődés:06 30 33 66 710

Római Sport Egyesület

Nyári Úszó – Edzőtábor

Tisztelt Szülők és Gyerekek!



Táborozz együtt, tanulj meg úszni vagy fejleszd úszástudásodat, Óbuda legeredményesebb úszóival!

Reméljük hogy, a velünk eltöltött idő alatt elkötelezettje leszel egy egészséges életmódnak.(hátgerinc és asthmás gyermekek részére speciális foglalkozás)

TÁBOR HELYSZÍNE:

Pünkösdfürdői strand

A TÁBOR IDŐPONTJA:

Június 20 tól - augusztus 31-ig.

Hétfőtől péntekig 8³⁰-16³⁰-ig.

Programok: Gimnasztika, játék, mozgás.

Napi 2x1 óra intenzív úszás. Rosszidő esetén programok (pl.: kirándulás)

Étkezés:

Kalóriadús ebédet és uzsonnát biztosítunk!

Részvételi tagdíj egy hétre étkezéssel hétfőtől péntekig:

16.000-Ft.

Korosztály: 6 éves kortól 18-ig

A részleteket személyesen beszéljük meg a szülőkkel.

Jelentkezés: Telefonon

Gyülekezés: A strand bejáratánál reggel 8³⁰ – 9 óráig.

Gyepes Lajos,

Gyepes Ádám

Tel: /30-293-73-02;

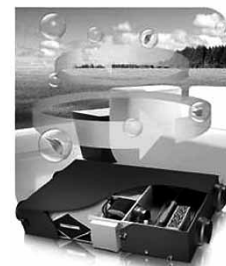
/30-284-68-23

Szeretettel várjuk az Ön gyermekét is!

LAKÓÉPÜLETEK MÉG NAGYOBB ENERGIAMEGTAKARÍTÁSA

Samsung ERV Plus hővisszanyerős szellőzéssel

2011-ben a Samsung, ERV Plus néven új hővisszanyerős szellőzőberendezést vezetett be a hazai piacra. Az új ERV PLUS mini légkezelő egységek alkalmasak lakóépületek, irodák, orvosi rendelők, éttermek, közösségi terek, ügyfélvárók, óvodák egyéb közösségi létesítmények energiatakarékos szellőztetésére, komfort hűtésére, – fűtésére, – páratartalom szabályzására, – légtisztítására. Mindennapi probléma, hogy télen, amikor kiszellőztetjük otthonunkat, a friss kinti levegő beengedésével lehűtjük azt, melyet aztán, nem kevés energia költséggel, újra fel kell melegítenünk. Persze kézenfekvő lenne a lehetőség, hogy ne szellőztessünk, de ez, azon felül, hogy esetleg az szaglásunkra nézve kellemetlenségekkel is járna, nagyon komoly egészségügyi kockázatokat is hordoz magában.



Tél: A berendezés miközben kintől friss hideg levegőt szív be, egyúttal bentől használt meleg levegőt szív el. A hideg friss kinti és a bentől elszívott használt meleg levegő egy hővisszanyerő elemén keresztül, energiát „cserél”. Ez úgy történik, hogy bár ténylegesen nem keverednek egymással, de egy speciális felületen keresztül a meleg használt levegő előmelegíti a kinti friss, de hideg levegőt. Így a benti levegő felmelegítésére használt fűtési energia nem pazarlódom el, hanem jelentős része a beszívott friss levegőt melegíti.

Nyár: Természetesen ez a folyamat ugyan úgy lezajlik csak ellentétes előjellel, ha nyáron használjuk a készüléket. Ilyenkor a klímaberendezéssel lehűtött belső levegő, légcserekor, lehűti a beszívott külső meleg levegőt.

Az ERV Plus berendezés rendelkezik egy Direkt elpárolgású hőcserélővel, hogy előfűtse vagy előhűtse a helyiségbe juttatott levegőt. A külső levegő áthalad a hőcserélőn, amely segítségével a berendezés hőmérséklet veszteség nélkül biztosítja a friss levegőt. Télen komoly probléma szokott származni abból is ha túl száraz otthonunk levegője. Az ERV PLUS párástó egysége nagyhatékony párástó berendezést tartalmaz.

A Samsung ERV Plus típus kiegészíthető, a Samsung egyedülálló vírusölő technológiája révén képes a levegőben lévő vírusokat, baktériumokat, allergizáló anyagokat semlegesíteni.

Összefoglalva az ERV Plusal úgy teremthet egészséges élehető környezetet, hogy közben energiát takarít meg. Így teszi könnyebben élhetővé az egészséges kellemes levegőt.

Jankovics György

Műszaki Manager

Samsung Electronics Magyar Zrt

Fejérvári Gábor

Üzletágvezető

Samsung Electronics Magyar Zrt.



Római Virág
 III. kerület Kalászi utca 23.
 Tel.: 388-6215

Nyitva tartás
 Kedd – Vasárnap 9⁰⁰ – 18⁰⁰
 Hétfő – Zárva

*Névnap, születésnap, esküvő, temetés legszebb virágai!
 Egyszerűtől a luxusig!*

**ZOZO SPORT
 CSILLAGHEGY
 SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT**

**AKCIÓ!
 -30-40-50%**



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

**Nyitva tartás:
 H-P.: 10-18,
 Szo.: 9-13**

BogánCs
 ÁLLATORVOSI RENDELŐ

Nyitva tartás:
 H - P: 9-12 és 16-20
 Szombat: 9-12
 Vasárnap: 17-20

Tel.: 454-0690
 +36-203/418-453

KUTYÁK MICROCHÍPEZÉSE CSAK 4900,-FT

www.bogancs.com e-mail: bogancs.rendelo@yahoo.com

Sok a kutya, sok a macska,
 Teli velük minden porta.
 Egyre s másra többen lesznek,
 Ha ez ellen mit sem tesznek.

Hozzák hát el őket hozzánk,
 A tavaszi napok folytán!
 Nem lesz annyi fölös kölyök,
 Ki bokor alatt nyöszörög.

1039 Budapest, Szentendrei út 393.

ITT A TAVASZ-HÚZD MEG A RAVASZT!
LÉZERHARC, PAINTBALL
 Tel: 061/351-06-55

**SZENTENDRÉN MÁR
 2000,-
 Forinttól**

Keressen minket a **facebook**-on!



SOVIET PAINTBALL
 Powered by Sunrise-ALL

LÉZERHARC

Lézerharc: +36/70 702-7635, www.lezerharc.hu
 Paintball: +36/30 397-8533, www.sovietpaintball.hu

BEPA®
Az otthon varáxa

**FÜRDŐSZOBA • CSEMPE • PADLÓLAP
 Olaszországból.**

**ÁLLANDÓ AKCIÓK!
 DÍJTALAN HÁZHOZSZÁLLÍTÁS!**

**Vásároljon most a BEPA-nál
 TÖBBET OLCSÓBBAN!**

**200.000 Ft – 600.000 Ft
 5% kedvezmény**

**600.000 Ft – 1.000.000 Ft
 10% kedvezmény**

**1.000.000 Ft felett
 15% kedvezmény**

**BR. III. BÉCSI ÚT 232.
 BR. IX. SOROKSÁRI U. 106.**

**www.bepa.hu
bepa@bepa.hu**




Gábrriel Stúdió

Gábrriel Stúdió

Gábrriel Stúdió

FODRÁSZAT

Gyerek hajvágás: 1500 Ft
Férfi modern hajvágás: 2000 Ft
Női rövid hajszárítás: 2300 Ft
Női rövid haj berakás: 2300 Ft
Vágás-szárítás (r. h.): 3200 Ft
Egész hossz festés, vágás, szárítás (rövid haj): 6300 Ft
Dauer, vágás, szárítás: 5500 Ft (rövid haj)
Melír, vágás, szárítás: 6200 Ft (rövid haj)

ZITA: 30-419-1908
ERIKA: 20-595-0253


KOZMETIKA

Bures Krisztina kozmetikus várja régi és új vendégeit a Gabriel Stúdióban!
06-70-634-7463

Arckezelés: 7500 Ft
Végig lábgyanta: 3500 Ft
Őssejtes kezelés: 9.800 Ft

PEDIKŰR-MANIKŰR

Pedikűr: 3.000 Ft
Gyógypedikűr: 3.500 Ft

MASSÁZS

Frissítő: 4500 Ft
Miaomei: 5000 Ft
GABI: 06-30-560-4507

MANIKŰR – MŰKÖRÖM

INFRAASAUNA 1.500
Ft/alk.; bérlet: 6.000 Ft/5 alk., 10.000 Ft/10 alk. **06-30-560-4507**

NYITVA:
H-P: 9-20
Szo.: 9-13



www.gabrielstudio.hu

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT ÚTALVÁNYAINKKAL!
BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271

Böbe recept-túrája

2011. május:

Süteményben utazunk.

Sütemények a köbön!

Mogyorós vagy mandulás csokoládétorta

Hozzávalók: a tésztahoz: 11,5 dkg vaj, 17,5 dkg liszt, 2,5 dkg cukor és 1 tojás
Mogyorós / vagy mandulás réteg: 7,5 dl tejszín, 10 dkg cukor, 15 dkg tisztán mért nem sózott földimogyoró / vagy mandula és 5 dkg édes vaj, Csokoládés réteg: 20 dkg étcsokoládé, 2 dl/20 dkg tejszín

A tészta hozzávalóit összegyűrom, folpackba csomagoljuk, és min. fél órára betesszük a hűtőbe (ezért célszerű előző nap elkészíteni) Kinyújtjuk, kibélelünk vele egy 23-24 cm-es tortaformát (legyen 3-4 cm magas perem!) majd fél órára visszateszük a hűtőbe. Megtisztítjuk a mogyorót, majd száraz serpenyőben kicsit megpirítjuk, ha kihűlt, összevágjuk. A tejszínt, a cukrot és a vajat összeolvasztjuk, belekeverjük a mogyorót, majd hűlni hagyjuk. A tésztát alaposan megszurkálva, előmelegített sütőben, 200 fokon kb. 20 perc alatt megsütjük. A megsült tésztát hűlni hagyjuk, kivesszük a tortaformából, tortatálra tesszük, ráöntjük a mogyorós krémet, végül elkészítjük az utolsó réteget. A tejszínt felmelegítjük, hozzáadjuk az összetört csokoládét, és addig keverjük, amíg az összes felolvad. A torta tetejére öntjük, és a hűtőbe tesszük hűlni.

Csúsztatott palacsinta

Hozzávalók: A tésztahoz: 5 tojás, 3 dl tej, 5 dkg vaj, 5 dkg cukor, 5 dkg liszt, fél dl rum és 1 evőkanál vanília kivonat

A töltelékhez: 10 dkg mogyoró, 10 dkg cukor, 1 csík étcsokoládé
A tésztahoz a vajat megolvasztjuk, összekeverjük a cukorral, majd egyenként hozzáadjuk a tojások sárgáját, és habosra keverjük. Beledolgozzuk a lisztet, a rummal, a vanília kivonattal és a tejjel hígítjuk, végül beleforgatjuk a kemény habbá vert tojásfehérjéket. A ledarált mogyorót



összekeverjük a cukorral. Egy palacsintasütő serpenyőbe kevés olajat öntünk és közepes lángon vastag palacsintákat sütünk úgy, hogy nem fordítjuk meg sütés közben. A kész palacsintákat egy tűzálló tála csúsztatjuk és megszórjuk a tetejüket a cukros mogyoróval. Az utolsó palacsintát a korábbiaktól eltérően, a pirult tetejével felfelé tesszük a tortára, ráreszeljük az étcsokoládét, és 180 fokra előmelegített sütőbe tesszük kb. 10-15 percre.

Kókuszos keksz-tekerces

Hozzávalók: A tésztahoz: 50 dkg darált háztartási keksz, 5 dkg vaj, 4 nagyon púpos evőkanál kakaópor és rumaroma. A krémhez: 20 dkg szobahőmérsékletű vaj, 20 dkg porcukor, 13-15 dkg kókuszreszelék

A vajat habosra keverjük a cukorral, beleszórjuk a kókuszreszeléket. A háztartási kekszet összegyűrjük a vajjal, a kakaóval, a rummal, és annyi vízzel, hogy nem ragacsos, de jól nyújtható tésztát kapjunk. A tésztát két részre osztjuk, alufólián kinyújtjuk, megkenjük a krémmel, feltekerjük, és a kókuszreszelékbe forgatjuk. Fóliába csomagoljuk, és tálalásig a hűtőbe tesszük kb. 1 órára.

Vargabéles

Hozzávalók: 2 db réteslap, 130 g széles- vagy cernametélt, 35 dkg tehéntúró, 5 dkg nádcukor, 2 evőkanál tejföl, kb. 5 dkg vaj, 1 marék, előzőleg beáztatott mazsola, kb. 6-8 dkg olvasztott vaj a réteslapok megkenéséhez, 2 db tojásárgája, 2 db tojásfehérje, 1 csomag vanílin cukor és 1 citrom reszelt héja

Kapcsos tortaformában, vagy egy nagyobb tűzálló tálnak készítsük. Mielőtt összeszereljük a forma alját a réteslapra helyezzük és körbevágjuk. Ez lesz majd a teteje. Összerakjuk a formát és kibéleljük az alját réteslapokkal, körülbelül 4 darabbal úgy, hogy minden lapot külön megkenünk olvasztott vajjal. Közben a cernametéltet pár perc alatt kifőzzük egy csipet sóval és egy kicsi olajjal. A töltelékhez kettéválasztjuk a tojásokat. A túrót villával összenyomjuk, majd hozzákeverjük a kettévált cukrot, a tojás sárgákat, a tejfölt, a vajat és a citromhéjat. A tojásfehérjéket habbá verjük. A túrós masszába belerakjuk a mazsolát és a főtt tésztát. A végén óvatosan belekeverjük a fehérjehabot is. Ezután behelyezzük a tortaformába, elegyengetjük és a réteslap kilógó széleit a tetejére hajtjuk. Most is megkenjük vajjal a lapokat. A legvégén rárakjuk a körformát és azt is megvajazzuk. 180 fokon sütjük 50 percre.

Tavaszi újdonságok a szépség szolgálatában a Gabriel Stúdióban

FLABÉLOS FL-3000

Professzionális teljes test vibrációs mozgásterápiás készülék

A mozgáshiányos életmód egészségügyi kockázatainak csökkentésére a jövő leghatékonyabb és legkíméletesebb edzési módszere! 10 perc alatt a Flabelos-szal körülbelül 45-50 percnyi klasszikus, edzőtermi munkát végezhetünk el, különösebb megerőltetés nélkül, kényelmesen!

A Flabelos billegő-mozgó padján állva sorozatos egyensúlyvesztés következik be, mely beindítja a központi idegrendszert, az agy pedig utasítást ad az egyensúly fenntartásában részt vevő összes izomnak a korrigálásra, azaz az izomzat automatikusan „ellen tart”.

És ez miért jó?

Jelenleg ez az egyetlen gyógyszer nélküli edzés módszer, amellyel a csonttritkulás folyamata megállítható és visszafordítható!

Az egyetlen gyógyszer nélküli rehabilitációs módszer, amellyel a végtagok érzékszervei gyógyítható, pl. hideg végtagok (kéz, láb) problémájának megoldása, illetve cukorbetegség esetén fellépő alsó végtagi érzékszerv (ún. feketeláb szindróma).

Bejelentkezés: 06-30-560-4507

Dr. Hauschka kozmetika

Miért más?

Mert ez a kozmetika csak támogatja, hogy a bőr saját erővel ellássa és regenerálja magát.

Mert a nap, a szél és egyéb külső vagy belső tényezők a bőr saját aktivitását gyengíthetik – a Dr. Hauschka kozmetika pedig ismét felébreszti. Erősíti a bőr saját folyamatait és ritmusait, és védi a bőrt a külső hatásoktól.

Mert az összetevők a természetből válogatott gyógynövények.

Mert minden Dr. Hauschka termék megkapta a BDIH (ellenőrzött természetes kozmetika) minősítést.

Mert sajátos kezelési módot fejlesztett ki: nyirokstimuláció, amit a kozmetikus finom kézműveltséggel és ecsettel végez. A stimulációs mozdulatok megelevenítik a szövetek nedvességhelyzetét, ezzel támogatják az egész ember egészségét, a szervezet salaktalanítását.

És mert a Dr. Hauschka kezelés lábfürdővel kezdődik...Miért? A választ a **Gabriel Stúdió** kozmetikusától, **Bures Krisztinától** tudhatja meg.

Bejelentkezés: 06 70 634 7463



Mindkét eljárással megismerkedhet május 7-én szombaton a Római-parti Fesztivál Harmónia házában a Holiday Beach Hotel (1031 Bp. Piroska u. 3-5.) udvarán a Gabriel szépség és egészség sarokban.

Életmód mozaik

Ha május

– akkor eper és cseresznye

Az eper a halványpirosától a mélyen piros. Sötét bordóba hajló színváltozataival ízében, illat- és zamatanyagaiban rendkívül változatos, szemet, szívet gyönyörködtető gyümölcsünk. Mint a színes gyümölcsök mindegyike, erőteljes antioxidáns hatású, gazdag háttára a vitaminoknak, enzimeknek, nyomelemeknek, flavonoidoknak. Egészségmegőrző, immunerősítő hatását nem csak a gyümölcssavak, illóolajok, rostanyagok biztosítják, de gazdag ásványi anyag tartalmában kiemelkedő a kálium, a kalcium és a vas mennyisége is. A C-vitamin tartalma pedig meghaladja a citromét és a narancsét is. Az eper nem csak lúgosító, de hatékony tisztító hatású is. Serkenti az emésztőnedvek termelődését, a máj működésének szabályozója, epehólyag tisztító, és hashajtó hatással is bír. Víz tartalma a görögdi-nyével egyenértékű, így vízajtó hatású is. Mivel cukortartalmát a fruktóz, vagyis a gyümölcscukor adja, ezért a cukorbetegség is fogyaszthatják. Beltartalmi értékei a friss gyümölcsben a leghatékonyabbak. Leszedés után 8-9 óra elteltével egyre csökkenő az illat és zamatanyagok is. A friss eperből 100 gramm csupán 37 kilokalória, ezért szezonban az epernap-ok beiktatása is ajánlatos lehet. Ez a gyümölcsünk is kiváló bőrápoló, arcszépítő hatású. Néhány szétnyomkodott eperszemét vigyünk fel a megtisztított arcra és kb. 30 percig akár meditálhatunk is a pakolása alatt. A hideg vizes arcmosás után érezhetően bársonyosabb, puhább a bőrünk. A cseresznye színkálaja még bővebb. A

halványárgás színű fehér cseresznyétől a piros, a mély bordó és a fekete cseresznyéig igen változatosak az illat és zamatanyagaik, valamint a beltartalmi értékeik. A savanykásabb fajták gyümölcssav tartalma nem csak emésztést javító, de serkenti a hasnyálmirigy működését és a bélmozgást is. Az edesebbek nyugtatóbb hatásúak, kiváló béltisztító, széklet-lazítóak, de vízhajtó hatással is rendelkeznek. Mindegyik fajta gazdag ásványi anyagokban. A kálium, kalcium, magnézium, foszfor és vas tartalma mellett kiemelkedő a növényekben ritkán magas jódtartalma is, mely a pajzsmirigy működésének szabályozásában oly fontos. Bővelkednek karotinban B vitaminokban és C vitaminban is. A különböző fajták 15-20 %-nyi főleg fruktózt, azaz gyümölcscukrot tartalmaznak, de ezen cukortartalom 0,5-1 %-ában répacukor is található, ezért a cukorbetegség csak korlátozott mennyiségben fogyaszthatják. A friss cseresznye 100 grammja 58 kilokalóriát tartalmaz, így szerepelhet gyümölcsnap étkezésünkben. Bőrápolásra, arcápolásra szintén kiválóan alkalmas. A kimagozott cseresznyéből 7-10 szemet törjünk össze, felvihetjük bőrünkre önmagában, de egy kevés tejszínnel, vagy olíva olajjal keverve is. A cseresznye az egyik legősibb gyümölcsfajtánk. Már a kőkorszaki leletek között is találtak vad-cseresznye magokat, a negyedik században pedig már több fajtáját termesztették. Különböző gondozást, speciális metszést a fa nem igényel, de egy kosár cseresznye megszedéséhez türelem és némi ügyesség is szükséges lehet.



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platank@kszi.obuda.hu

Tel.: 439-0936

NYITVA TARTÁS

HÉTFŐ	12-18
KEDD	10-19
SZERDA	ZÁRVA
CSÜTÖRTÖK	10-19
PÉNTEK	12-18
SZOMBAT	minden páratlan héten 10-14

PROGRAMOK

ORIGAMI

A Magyar Origami Kör foglalkozása
minden hónap második hétfőjén.

2011. május 9-én, hétfőn 16 és 18 óra között.
A belépés ingyenes.

KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS

Alkossunk papírtányérból!

Kézműves délelőtti gyerekeknek, ahol állatfigurákat,
dobozokat, órákat és sok más meglepetést készítünk.

2011. május 14-én, szombaton 10-13 óráig.
A belépés ingyenes.

IRODALMI NOBEL-DÍJASOK

A lengyelek

Akírók szó lesz: Henryk Sienkiewicz, Władysław
Reymont, Czesław Miłosz, Wisława Szymborska.

Aki mesél: Józsiák Veronika irodalmár.
Aki felolvas: Jelinek Erzsébet színművész.

2011. május 19-én 17 órakor

KIÁLLÍTÁS

RITKA SZÉPSÉGEK GYŰJTEMÉNYE

Megnyitó **2011. május 26-án 17 órakor**

A ritka betegséggel élő gyerekek alkotásai megtekint-
hetők június 30-ig a könyvtár nyitvatartási idejében.

ZSEBSZÍNHÁZ

Bábjátékkal egybekötött meseolvasás Marék
Veronika Boribon és Annipanni, Boribon és a 7 lufi
c. meséi alapján

2011. május 28-án, szombaton 11-13 óráig.
A belépés ingyenes.

Óbudai Múzeum és Könyvtár Óbudai Múzeum

1033 Budapest Fő tér 1., tel: 250-1020

www.obudaimuzeum.hu,
titkarsag@obudaimuzeum.hu

„Óbuda - Egy város három arca” – az Óbudai Múzeum
új állandó kiállítása.

Az interaktív elemekkel gazdagított tárlat Óbuda
történetének három jelentős korszakát, három
egymástól markánsan elkülöníthető arcát, a középkori
királyi, királynéi székhelyet; a Zichy korszaktól a
szanálásig tartó kort, valamint a város mai arcát, a
panelvilágot eleveníti meg. A kiállítási egységeket a
macskaköves óbudai utca köti össze.

„Isten veletek, ti boldog Vendelinek” – avagy az
óbudai vendéglátás aranykora

A múzeum új időszaki kiállítása az óbudai vendéglátás
aranykorába vezeti vissza a látogatót.

**A kiállítás 2011. március 25-október 31-ig tekinthető
meg.** A kiállítás nyitvatartási ideje alatt az óbudai
vendéglátáshoz, gasztronómiához kapcsolódó múzeumi
programokkal, családi nappal, múzeumpedagógiai
foglalkozással is várjuk a látogatókat.

PROGRAM

„Itthon Óbudán” – Családi Nap-2011. május 14.
10-16 óráig

A középkori Óbuda: lovagi torna; középkori vigadalom.
Kézműves foglalkozásokkal, zenés bábszínházzal,
udvarhölgy képzővel és lovagi tornával, középkori
muzsikával és zenés hangszerbemutatóval, tárlatvezetéssel,
középkori sétával várjuk a kicsiket és nagyokat.

Fellépnek: Új Akropokisz Egyesület-Meseház, Márkus
Színház, Kecskés Együttes

A rendezvényre a belépés ingyenes.

„Macskaköves este” – 2011. május 26.

18-22 óráig

Vendégeink: Mautner Zsófia gasztoblogger és Magos
Zoltán mesterszakács.

A programra a múzeumi belépőjegy, valamint a
szokásos kedvezmények érvényesek.

Nyitva tartás: kedd-vasárnap: 10-18 óra; hétfő: zárva

Belépődíj: teljes áru: 800 Ft; kedvezményes: 400 Ft

családi jegy: 2000 Ft

Minden hónap első szombatján a látogatás ingyenes!

KÖNYVAJÁNLÓ

Mács József: Bolondok hajóján

Madách-Pozonium K., Pozsony. 2010.

A regény cselekményének egyik
kulcs-motívuma az „államalapító”
Eduárd Benes ismert hazugsága az
Ipoly folyócska hajózhatóságáról. A
történet hősné a cseh szlovák
hadseregben való viselt dolgai szinte
egész életét meghatározzák. A
környezet által Szeplősnek nevezett
figuráról nem lehet tudni, hogy áruló,
áldozat vagy egyszerűen bolond.

**Weinhold, B. - Weinhold, J. Törj ki
a társfüggőségből !**

Casparus K. Bp. 2010.

A szabad emberi kapcsolatok
kézikönyve jelentős hozzájárulás a
társfüggőség szakirodalmához. A
szerző-házaspár mindkét tagja kiváló
klinikai pszichológus, több mint ötven
éves terápiás tapasztalatukkal
felvértezve végre kiutat mutatnak a
gyógyíthatatlannak hitt betegség
csapdájából.

Quilter, Jeffrey: Az Andok kincsei

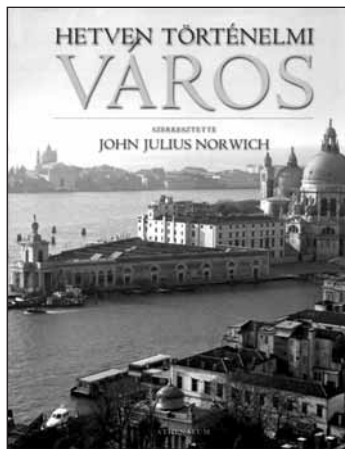
Elektra Kv., Nyíregyháza, 2010.

A XVI. században a spanyol
konkvizistádorok által elfoglalt és
kifosztott Dél-Amerika történetét,
népeit és kultúráját mutatja be ez a
könyv, az egyedi leletek és kincsek
képeivel gazdagon illusztrálva.
Nemcsak az itt élt népek szokásait,
vallását, művészetét ismerhetjük
meg, hanem a különböző birodalmak
kialakulását, virágkorát és
pusztulását is.

John Julius Norwich
Hetven történelmi város
Athenaeum Kiadó, 2010

Dr Osman Péter ismertetése

Gyönyörű szép, sok fontos és érdekes
tudnivalóval szolgáló kötettel gyarapodott az
Athenaeum Kiadó kitűnő „Hetven...”
sorozata. Az első városnak tartott
településtől, a Kr. e. 3. évezred hajnalán
létrejött Uruktól a ma félelmetes ütemben
élre törő Kína szupervárosáig, a hiper-
modern Sanghajig terjedő, 290 illusztrációt
és 244 színes képet felvonultató
képanyaggal illusztrált válogatást ad az
egyetemes történelem nevezetes városairól, rengeteg
információval, történet- és helyismertetéssel, amelyek igen



hatalmi bázisok. A város terepe, eszköze, kerete a benne
folyó és/vagy reá támaszkodó életnek. Terepe, gyakran
eszköze is a hatalomért folytatott szüntelen csatáro-

zásoknak, s az egyéb emberi játszmáknak, amelyekben
mindenki igyekszik az igényei szerintre formálni. Urait
legfeljebb a demokrácia látszatának óvása akadályozza
annak kinyilvánításában – de csak mérsékelten annak
gyakorlásában –, hogy „az én városom az én váram”.
Emellett tömegek laknak benne, használják, élnek és
nemegyszer visszaélnék vele, s járulnak hozzá mindezzel az
arculatához.

Az album öt nagy fejezetre oszlik: • Az ókori világ – a
„nyilvánvaló” mellett Uruk, Mohendzso-Daró, Hattusas,
Linci és a Hadakozó Fejedelemségek korának kínai városai,
Meroë Nubia királyi városa • Krisztus születése utáni első
évezred – egyebek közt Teotihuacán, Tikal, Mekka, Csangan,
Córdoba • A középkori világ – Angkor, Palermo,
Szamarkand, Lübeck, Benin, Timbuktu, Cuzco, Tenochtitlán
• A kora újkor világ – Lisszabon, Isztambul, Agra, Iszfahán,
Kioto, Dublin, Koppenhága, Edinburgh • A modern városok
kora – köztük Újdelhi, Szingapúr, São Paulo, Buenos Aires,
Sanghaj.





1032 Budapest, San Marco u. 81.
Tel./fax: +36 1 388 7370, +36 1 388 2373
kulturkozpont@kulturkozpont.hu Honlap: www.kulturkozpont.hu

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

San Marco Galéria

Május 7. szombat 15.00 Óbuda napja
Gedeon Péter grafikai kiállítása
Óbudáról
A kiállítás május 26-ig, hétköznapokon
9.00-16.00 óráig látogatható.

Május 27. péntek 18.00

Rajztanárok kiállítása

A kiállítás június 18-ig, hétköznapokon
9.00-16.00 óráig látogatható.

Egyéb kiállítások

Május 24. kedd 15 óra

Az Aelia Sabina Művészeti Iskola
Képzőművészeti kiállításának
megnyitója

A kiállítás június 7-ig, hétköznapokon
9.00-16.00 óráig látogatható házunk
folyosóján.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Május 22. vasárnap 15.00 és 19.00

Örkény István – **Macskajáték**
tragikomédia két részben

Május 29. vasárnap 10.00

Gyermeknap

Vidám, felhőtlen szórakozást ígérünk
gyerekeknek és szülőknek egyaránt.
10.00: Mátyás király bolondos bolondja
A Maszk bábszínház előadása óriásbábokkal.
Óperenciás játszótér, kézműves foglalkozás,
ugrálóvár, lufifújó bohóc, arcfestés
A program ingyenes.

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Május 27. péntek 20.00

Casablanca Táncláz

Május 21. szombat 19.00

Táncost a Liversing együttessel
Közreműködik a Sirokkó. Közkívánatra
újra táncost Óbudán!

KLÜBKONCERT

Május 13. péntek 19.00

Huzella Péter klubja

ELŐADÁSOK

Minden csütörtökön 17.15-22.00

Pszichológia, időfizika

Előadó: Kisfaludy György, Barna-Fóris
Ágnes – május 26. csütörtök

Történelmi – előadássorozat

Előadó: Dr. Tóth József történész

Az előadások ingyenesek

Május 3. kedd 15.00 – A

szabadságharc leverése

Május 17. kedd 15.00 – Haynau

rémuralma

Május 31. kedd 15.00 – A kiegyezés

Május 9. hétfő 19.00

San Marco Szabadegyetem

Gyermekeink egészsége – a

Semmelweis Terv tükrében

Előadó: Dr. Velkey György, a Bethesda

Kórház főigazgatója, a Magyar

Kórházszövetség elnöke

Az előadás ingyenes.

Művészettörténeti előadássorozat

A Művészetbarát klub szervezésében -

diavetítéssel; Előadó: Sípócs Endre

festőművész, művészettudós

Május 11. szerda 17.00 – Művészet és

világnézet a XX. században és a magyar

művészetben

Május 15. csütörtök 18.00

Sportakadémia

A mozgás pszichés hatása és a

psziché hatása a mozgásra

Előadó: Dr. Lénárt Ágota, a Semmelweis

Egyetem TSK tanára, a Pszichológiai

Tanszék vezetője, egyetemi docens, az

olimpiai kerettagok sportpszichológusa,

sportlövő szakedző

Az előadás ingyenes.

BÖRZE

Május 14. szombat 9.00-13.00

Babaruhabörze

Várjuk a babaholmikat eladni, vagy
vásárolni kívánó szülőket.

KLÜBOK

„Ezüst-kor” Nyugdíjas Klub

Minden kedden 10.00-14.00

Baba-mama klub

hétfőnként 9.00-11.00

Önzetlen egészségfenntartó klub

Minden szerdán 16.00-20.00

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Bp. Mátyás király út 11-15.

tel./fax: 240-0752

mobil: 06-30/523-0454

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

KIÁLLÍTÁS

Május 6. péntek 18.30 – Wrabel

Sándor (1926-1992) emlékkiállítás

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesülettel
közös szervezésben

A kiállítás május 20-ig tekinthető meg.

GYERMEK ÉS CSALÁDI PROGRAMOK

Május 2. hétfő 9.30

Csillagbérlet – Csalóka Péter

Május 21. szombat 10.00-13.00

Kerékpáros KRESZ nap gyerekeknek

A belépés díjtalan.

Május 29. vasárnap 10.00-15.00

Gyereknapi az indiánok földjén

Üff! Az idei gyereknapi indián táborral
változik a Községi Ház udvara. A
belépés díjtalan.

SZOMBATI SZÍNHÁZ

Május 14. szombat 16.00

Süsü, a sárkány

A Fogi Színház előadása.

Idén ünnepli 75. születésnapját Csukás
István író, Süsü alkotója.

Süsü, a híres egyfejű, egy jóindulatú

sárkány, akit eredeti hazájában, a

többfejű sárkányok földjén gyakran

kigúnyoltak egyetlen feje miatt. Süsü egy

légynek sem tudna ártani, így az

ellenséget is inkább meggyógyította,

amiért apja, a Sárkánykirály mérgében

kitagadta. De szerencsére összetalálkozik

a kóbor királyfival, az Útilapubirodalom

legkisebb fiával, akivel életre szóló

barátságot kötnek.

BÉKÁSMEGYERI

KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest, Csobánka tér 5.

telefon, fax: 243-2432, 243-2433

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

KIÁLLÍTÁS

Május 9. hétfő 18.00 – Szüret 2011.

Az Óbudai Képzőművészeti Szakképző

Iskola hallgatóinak kiállítása.

Megtekinthető május 12-ig.

Május 15. vasárnap 11.00

Tollas barátaink

Zumpf András természetfotós

kiállításának megnyitója a Madarak és
fák napja alkalmából.

Megtekinthető május 22-ig.

SZÍNHÁZ

VASÁRNAPI MESESZÍNHÁZ

Május 15. vasárnap 10.00

Erdők könyve

Az AranySzamár Színház előadása Wass

Albert meséje nyomán.

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Május 14. szombat 15.00 Urban Jam

KONCERT

Május 21. szombat 14.00

Nemzetiségi Kórustalálkozó és
kórusnévadó A belépés díjtalan.

RENDEZVÉNYEK

2011. május 8. vasárnap 10.00-14.00

Kutyakiállítás

Hungarian Chow Chow Klub

fajtakiállítás

BÖRZE

Május 28. szombat 8-13 óráig

Bababörze

ELŐADÁSOK

Május 17. kedd 18.00

En és a gazdám

Beszélgetés a felelős kutyatartásról

Május 31., kedd 18.00 Lélegkondozó

fórum Beszélgetés a gyermekkel – Dr.

Sohr György vendégelőadó

ELŐADÁSOK

Május 25. szerda 18.00

Teaházi traccsparty

Vendégünkkel Vincze Mária újságíró
beszélget.

A belépés díjtalan.

Vendég: Láng József színművész

KLÜB

Május 6., 20., 10.00

Baba mama klub

Az Óbudai Védőnői Szolgálat közösen
várunk minden kisgyermekes szülő

gyermekével együtt kététhetente szervezett
klubunkba.

A belépés díjtalan.

Témáink:

Május 6. Homeopátia - Vendég:

Homeopátia Baráti Kör

Május 20. Babaápolás, napozás -

Vendég: Orosz Julianna, a Babe cég

képviselője



Szenzációs Retró Büfé a Római-parton



2011. április 9-től a Duna Grill teraszon!

A part legfinomabb sültkolbásza - Gazdagon megrakott lángos
Óriás hamburgerek - A legjobb hekk a környéken
Palacsinta, ahogy még a nagyi sem tudta...
Szomjoltónak fröccs és limonádé, málnaszörp
Minőségi alapanyagok - Retró árak!

Duna Grill Terasz

Római-part, Kossuth Lajos Üdülőpart 80. (Piroska u. sarok)

www.dunagrillterasz.hu

MEGNYITOTTUNK

My Skin női divatáru üzlet

SAJÁT KÉSZÍTÉSŰ TERMÉKEINK mellett

divatos **Mayo Chix** ruházat széles választékban,
sokféle női viselet, kiegészítők, táskák.

Kedvező áron kiváló minőség minden korosztálynak.

MÉRETRE VARRÁST, JAVÍTÁST VÁLLALUNK.



Várjuk szeretettel:

III. Bp., Vízimolnár u. 4. (Erste Bank mellett)

NYITVA TARTÁS:

H-P: 11-19 óráig

Sz: 9-13 óráig

V: zárva

Árak, további információ:
www.myskin.atw.hu



Solarpont kft.

Samsung Klíma

3. kerületi hivatalos partnere



**Hűtő-fűtő, lakossági és ipari
klímaberendezések,
telepítése,
karbantartása**



**Megújuló energiaforrások
teljes körű ügyintézése
pályázati segítséggel**

**Ha nálunk vásárolja meg Samsung klímaberendezését
a TELEPÍTÉSI ÁRBÓL **20% KEDVEZMÉNYT** adunk!**

Elérhetőségeink:

Web:

www.solarpont.hu

E-mail:

balasz.kiraly@solarpont.hu

Tel: 20/4905001



The Green Power Solution

RCS Kft.

Tel.: 06 30 257 7457

Web: www.romaifurdo-se.hu www.rsebusz.hu

Email: rscskft@vipmail.hu

ÁRAJÁNLAT BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA

OPEL VIVARO 8+1 fő

Kilométer-díj:

100 Ft/km + 25% áfa

Óra-díj: 3.000 Ft/óra + 25% áfa



**OPEL Vivaro 8+1 fő
(hosszú)**

Kilométer-díj:

100,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj:

3.000 Ft/óra + 25 % áfa



Ford Transit 12+2 fő

Kilométer-díj:

130,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 3.000,-Ft/óra + 25 % áfa



**IVECO 59.12 Turbo
Daily 18+2 fő**

Kilométer-díj:

150,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 25 % áfa



MERCEDES vario 23+1 fő

Kilométer-díj:

180,-Ft/km + 25 % ÁFA

Óra-díj: 4.500 Ft/óra + 25 % áfa



**Mercedes 515 Sprinter
19+2 fő + 1 fő**

Kilométer-díj: 150,160,-Ft/km + 25 % áfa

Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 25 % áfa



A III.-ker-i iskoláknak, óvodáknak a kerületen belül 6500-7500 Ft, (24-35 főig) 10.000 Ft
A III.- kerületből a belvárosba (15-23 fő) 10.000-12.000 Ft

Buszbérlés (9 főig) sofőr nélkül is: 10.000 Ft/nap-tól
Legyen az utasunk...!

Rátkai Csaba

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!

