

Római Parti Hírek



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

Cziniel

cukrászda és kávéház

Várjuk reggelire
9,00-tól



Östyaformák készítése
bármilyen adathordozóról és fényképről!

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



Receptajánlat a 8. oldalon

Várja kedves Vendégeit a



ASZTALFOGLALÁS: 439-0790

Vállaljuk esküvők és rendezvények lebonyolítását.

RENDEZVÉNYEK 20-1200 FŐIG.

- esküvők • leány- legénybúcsú party-k • bálók • céges és vállalati party-k • svédasztalos, álló és ültetett fogadások • divatbemutatók
- koktél party-k • konferenciák • sajtótájékoztatók

1031 Budapest, Római-part 30. • **Tel.: 240-1850**

DIEGO

SZŐNYEG-PVC-PARKETTA-FÜGGÖNY

BOMBA ÁR!

990
Ft/m²

Laminált padló
6 mm, klik, juhar színben

BOMBA ÁR!

390
Ft/fm

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

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

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

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

METRO kártyával rendelkező
vásárlók számára a kedvezmény
megduplázódik!

Vásároljon és tankoljon
kényelmesen, egy helyen,
kedvező áron!

95 D

MINŐSÉGI ÜZEMANYAGOK
NAGYKER ÁRON!

ENVI METRO



Kedves Olvasó!

Ha figyelmesen átböngészi a címlapot, azon belül a fejléct, rájön arra, amire magam is a napokban döbbsentem rá: újságunk a 15. évfordulójának első számát tartja a kezében. Bajban vagyok az évfordulókkal. Gondolatban visszatérek 1993 januárjához, és akkor eladok: 1993, 2007. Ez csak 14 év. Hogy is van ez? A lap 14. születés napja, amellyel életének 15. évébe lépett. Amolyan féljubileum ez, mert még is csak „XV” szerepel a Római Parti Hírek címlapján. Eszembe jutnak a lapalapítás körülményei, arcok bukkannak fel a múltból, akik valamilyen módon kötődtek a laphoz, formálták azt, írtak, ötleteket adtak. A sok évtizeden át megszokott keretből kitörni, elhagyni a túlpolitizált megyei lapok kemény irányvonalát akkoriban már nem jelentett újdonságot, hiszen számtalan újság-próbálkozás jelezte a szellemi felszabadulást, az új alternatívák, új gondolatok közze tételének lehetőségét. A jelszó akkoriban a lokálpatriotizmus volt: megszólítani az itt élőket, programokat kínálni, szembesíteni közvetlen környezetük gondjaival. Felvállalva a belterjesség bélyegét, mert egy helyi esemény közvetítésének mélyebbnek, őszintébbnek kell lennie, mert a közösség, amelynek szól, egy mikroközösség, ahol nagyon sokan ismerik egymást. Jó volt megtapasztalni, hogy az évek során hogyan alakult ki kötődés az itt élők és a lap között, figyelni, ahogy hónapról hónapra beágyazódik a helyi társadalomba és annak részévé válik. A legnehezebb mégis a lap önfenntartóvá tétele volt. Ebben csak a helyi vállalkozókra számíthattunk és számítnak ma is. Sokan kifogásolják is, hogy túl sok a hirdetés az újságban; nekik azt tanácsoljuk, tekintsenek ezekre úgy, mint információ forrásra. A múlt század elején a városi lapok hasonló módon tudták biztosítani a megjelenést: akkori iparosok, bolttulajdonosok, szolgáltatók ily módon adtak hírt létezésükről. Az egy más korszak volt, de a helyi lap lényege nem változott: a hitelesség a legfontosabb. Közérthetően elmondani, ami körülöttünk történik, rólunk szól, és tudatosítani, hogy van egy fórum, ami a vélemények közzétételét szolgálja. Ettől érzik a helyi emberek magukénak a lapot. Ellenkező esetben elveszíti a jelentőségét. Sok vihart, sok szép évet megélt kedvencünknek, a Római Parti Híreknek ezúton kívánok sokszínűséget, korrektséget, éleslátást és rengeteg érdeklődő olvasót.

Fehér Ágnes

Petőfi Sándor

Az országgyűléshez

Sokat beszéltek, szépet is beszéltek,
Jót is, de ebből a hon még nem él meg,
Mert nincs rendében eljárásokat,
Ti a dolog végébe kaptatok,
És így tevétek már régóta mindig;
Látják, kik a multat végigtekintik.
Ki képzel olyan templomépítőt,
Ki a tornyot csinálja meg előbb?
És azt a levegőbe tolja, hogy
Ott fönn maradjon, míg majd valahogy
Alája rakja szépen a falat,
S legeslegvégül jőne az alap.
Ti vagytok ilyen mesteremberek,
Ezért ad a hon nektek kenyeret,
Ezért fizet szívének vérivel!
Jobbat tesz, aki semmit sem mivel.
Időt, erőt eltékozoltok, és ha
Sikert mutattok is föl néha-néha,
Csak olyan az, mint hogyha engemet
A szomjuság bánt, s adnak víz helyett
Ételt, s talán még épen olyan ételt,
Mitől szomjúságom csak jobban éget.
Ha ez siker, ha ez jótétemény:
Elmémet a bölcsőben hagytam én.
Hiába minden szép és jó beszéd,
Ha meg nem fogjátok az elejét,
Ha a kezdetnél el nem kezditek...
Sajtószabadságot szereztek.

Sajtószabadságot, csak ezt ide!
Ez oly nagy, oly mindenható ige
A nemzetben, mint az isten “legyen”-je,
Amellyel egy mindenséget teremte.
Hol ez nincs meg, bár másképp mindenek
Eláradó bőségben termenek,
S bár az utósó szolga és a pór
Zsebébül aranyat marokkal szór:
Azon nemzetnek még sincs semmije,
Azon nemzetnek koldus a neve.
S hol ez megvan, bár rongyban jár a nép,
Nyomorg, tengődik mindenfélekép:
Azon nemzet gazdag végtelenül,
Mert a jövődőt bírja örökölni.
Haladni vágyunk; de haladhatunk?
Én istenem, milyen golyhók vagyunk!
Lábunk szabad, de a szemünk bekötve,
Hová megyünk?... meglássátok, gödörbe.
Szemünk bekötve, fogva szellemünk,
Az égbe szállnánk, s nem röpködhetünk,
A szellem rab, s a ronda légbe fül,
Mely dögvészes már önnön átkitúl.
A szellem rab; mint a hitvány kutyát,
A ház végére láncba szoríták,
S láncát harapva tördeli fogát,
Amellyel védni tudná a hazát...
A szellem rab, s mi fönn tartjuk nyakunkat,
S szabad nemzetnek csúfoljuk magunkat!
Szolgák vagyunk, rabszolgánál szolgábbak
Megvetésére a kerek világnak!

Pest, 1848. február

A Csillag-liget Egészségcentrum

Gerinckorrekció, íriszdiagnosztika, természetgyógyászati tanácsadás – Vadnai Zsolt (06 30/ 748-4238)
Sorselemzés, reflexológia – Vadnai Gabi (06 30/228-0538)
Méregtelenítő kezelés, chi.gép – Capala Gabi (06 30/422-4123)

Látogasson el hozzánk a Pók utcai lakótelepen:

Budapest, III. Amfiteátrum u. 6.

Legyen a vendégünk az **ÉLET-ERŐ HÁZ**-ban
Dunabogdány, Kossuth L. u. 110.

Mindenkit szeretettel várunk!

RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

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

Felelős kiadó: Rátkai János üv.ig

Főszerkesztő: Fehér Ágnes

Szerkesztőségi titkár: Veilandné Jenei Györgyi

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

Munkatársak: Orbán Béla,

Szűcs Boglárka, Horváth Ferencné,

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

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

e-mail címünk: rse@internet.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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

Nyílt levél a Fővárosi Közgyűlés képviselőihez



Tisztelt Képviselő Hölgyek és Urak!

A nemrégiben eltre hívott Római-partért Egyesület elnöksége nevében fordulunk Önökhöz, hogy bemutassuk egyesületünk alap célkitűzéseit és egyben arra kérjük Önöket, hogy a megfelelő tájékozódás és tájékoztatás után, amennyiben azokkal egyetértenek, támogassák és segítsék elő megvalósulásukat.

Egyesületünk működése az összefogáson alapul: összefogtunk, akik használói, tisztelői és szerelmesei vagyunk a Római-partnak. Összefogtunk, mert egy a célunk – nekünk vállalkozóknak, itt élőknek és üdülőknek, itt sportolóknak –, hogy legyen végre egy kultúrált, átgondolt tervek mentén megújuló Római-partunk, ahol a rekreációs lehetőségek minden szintje békésen megfér egymás mellett. A mára már olyannyira elhanyagolt Római-parti Duna-korzó fejlődésének alapját a rövid időn belül megépülő part menti gát, védmű képezi.

Mi itt összefogtunk, de a döntés az Önök kezében van: ma már nem lehet kérdés, hogy legyen vagy ne legyen gát a Római-parton.

Egyetlen kérdés számít már csak: mikor?

A Duna áradása ellen a jelenlegi védmű – ideiglenes volta és műszaki állapota miatt – nem képes hosszútávon védelmet nyújtani azoknak sem, akik talán azt hiszik biztonságban vannak. Az árvíz nincs tekintettel költségvetési számokra, választási kampányokra, nem tisztel pártokat, vezetőket, egyszerűen csak jön, és pusztít. Csak az elmúlt évben már kétszer mosta át a parti kerékpár utat, hosszú napokra használhatatlanná téve azt. Mi egy használható, élhető partot szeretnénk, de ilyen körülmények között ez lehetetlen.

Közel 3.500 aláírást gyűjtöttünk össze, nem egészen három hét alatt, demonstrálva, hogy az emberek, akik kapcsolatban állnak a Római-parttal, változást akarnak. Ugyanilyen változást várunk most a Fővárosi Közgyűlés minden tagjától, megfontolt döntést, hogy az idei költségvetésben helyet kapjon az esetleges pályázati önrész, amely az előre lépés elengedhetetlen feltétele.

Budapest, 2007. január

Tisztelettel

az Egyesület a Római-partért elnöksége





Rómaifürdő SE HÍREK

KAJAK-KENU téli edzések

Hétfő, Péntek: 15,30–17-ig tornaterem
(Aquincum Ált. Iskola, Arató E. tér 1.)
Szerda: 15,30–17-ig RSE Edzőterem (Petúr u. 22.)
Szombat: Megbeszélés szerint;
úszás, hegyi futás
Edző: Rátkai Csaba 06-30-257-7457



ESEMÉNYNAPTÁR 2007 február

Január 27-től február 3-ig
Sítúra és Snowboard verseny
Franciaországban
Február 9-11.
Sítúra Krahule-n
Február 16-18.
Busójárás Mohácson
Vendégségben a Vízi Csibe Klubnál
Február 23-25.
Melegvízi próba – evezés a Hévíz patakon



A februári hétvégeken, szombati napokon **SÍUTAKAT SZERVEZÜNK**
a hóviszonyoktól függően a szlovákiai Krahuleba és Skalkára.
Indulás: 6,00 órakor a Rómaifürdő SE vízitelepéről (1031 Bp. Nánási út 53.)
Tervezett időpontok: **február 10., 17., 24.**
Részvételi díj: 4.500,-Ft/fő
Előzetes jelentkezés: **Rátkai János 06-20-9436-521**

Várjuk a jó időt

Hagyományos tavaszi és nyári programjainkat az előzetes nevezések miatt már most hirdetjük. Aki szeretne velünk tartani, kérjük névvel, telefonszámmal jelentkezzen az egyesületi irodában a 240-3048-as telefonszámon.



Április 19-22. **Múltunk nyomában – kirándulás Kárpátalján**
Május 25-28. **Vogalonga Velencében**
– evezés a lagúnák világában

Nemzetközi Duna Túra
Június 22-július 1. Ingolstadt – Passau
Június 29-július 8. Passau – Bécs
Július 8-16. Bécs – Budapest
Augusztus 9-26 Kladovo – Silistra (Al-Duna)



További információ, tájékoztatás:

Rátkai János
06-20-9436-521,

illetve az egyesületi web oldalon:

www.romaifuro-se.hu

Római Sport Egyesület

2006. decemberben ünnepelte 10 éves fennállását Gyepes Lajos vezetésével a Római Sport Egyesület. Az elmúlt tíz évben számtalan hazai és nemzetközi sikert tudhatnak magukénak. Magyarországon úszótörténelmet írva *Boulsevics Beának*, az egyesület növekedésének sikerült pillangón egy percen belül (59,77) leúsznia a 100 m-t, mellyel új országos csúcst állított fel.



Az olimpiai szintidő teljesítésével az egyesület az Athéni Olimpión is képviseltette magát. A hagyományokat folytatva jelenleg két kiváló úszótehetség, *Horváth Dóra* (15 éves) és *Barnák Viktória* (15 éves) öregbíti az egyesület hírnevét, mindketten a korosztályukban az országos ranglista II. helyén állnak. A 10 éves jubileumot a BVSC Szőnyi úti uszodájában év végén megrendezett évszázó úszóversenyyel sikerült megünnepelni, ahol Barnák Viktória 200 m-es mellúszásban I., míg Horváth Dóra 200 m-es gyorsúszásban a III. helyezést érte el.

Az egyesület több fiatal tehetséggel is büszkélkedik, többek között *Bajnóczi Csongor* (1992), *Venyige Ádám* (1996), *Nagy Péter* (1996), *Szamos Evelin* (1997), *Kende Enikő* (1996), *Nagy Balázs* (1999).

Gyepes Lajos büszke tanítványaira, célja, hogy majd a Londonban megrendezésre kerülő olimpián tehetséges fiataljai közül is képviselje valaki a magyar színeket.

Aikido edzések Rómaifürdőn

Az aikido olyan harcművészet, amely ötvözi Japán legnemesebb szamuráj-hagyományait. Célja mégsem a „harc”. Mint az alapító Ueshiba Morihei tanította: „*az igazi győzelem az önmagunk fölött aratott győzelem*”. A gyakorlás során a belső fegyelemmel nő a belső figyelem is. Az aikido tehát - a harmonikus mozgáson és változatos technikákon keresztül - szellemi útra invitál: életmód, amely önmagunk, valamint környezetünk jobb megismerését és megértését keresi.

2006. novemberében **Tóth Imre** (Magyar Aikikai Aikido Egyesület, 2. dan) technikai vezetésével és **Sárossy Péter** vezetésével (1. kyu) **új dojo nyílt az Óbudai Képzőművészeti Szakközépiskolában (Kalászi út 5-7, tornaterem). Az edzések időpontja: kedd és csütörtök 19. 30 – 21. 00-ig.** Célunk, hogy kerületünkben is minél több hívet szerezzünk ennek a szép harcművészetnek, ezért az edzéseken mindenkire számítunk korra és nemre való tekintet nélkül.

Jelentkezni lehet

Sárossy Péter edzésvezetőnél a 06 70 26 36 195 telefonszámon.

11 éves az „R...”S.E. FITNESS

1031 BUDAPEST
III. PETUR U. 22.

NYITVA:
H–P: 6–22-ig
Szo–V.: 10–17-ig

TELEFON:
242- 4213

Body napijegy	550,-
havijegy	5.300,-
12 alkalom (3 hónap)	5.500,-
Terembérlet	1.900,-/óra
Szauna	1 fő 500-
	2 fő 300,-/fő
	3 fő 200,-/fő
	4 fő 150,-/fő

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

• KARATE • KEMPO
• BOX • HASTÁNC





ÓBUDA – BÉKÁSMEGYER ÖNKORMÁNYZAT

POLGÁRMESTER

1033 Budapest, Fő tér 3.

Óbuda polgármesterének nyílt levele Demszky Gábor főpolgármester részére

Tisztelt Főpolgármester Úr!

2006. novemberében levélben kerestem meg Önt annak érdekében, hogy valódi és tartalmi együttműködés alakuljon ki Budapest és Óbuda-Békásmegyer között.

Meggyőződésem, hogy a választópolgárok egyértelműen kinyilvánított akaratának megfelelően nem folytatható tovább az a politika, amely az elmúlt tizenhat évben meghatározta a főváros, illetve a III. kerület kapcsolatát. Ennek szellemében olyan új közös politikát kell kialakítanunk, amely egyaránt előmozdítja a kerület, valamint Budapest egészének fejlődését és gazdagodását.

Örömmel vettem tudomásul tavaly év végi visszajelzését miszerint – eleget téve meghívásomnak – 2007. januárjában egy mindkettőnknek megfelelő időpontban ellátogatna hozzánk, megteremtve ezáltal a megfelelő feltételt annak, hogy a főváros életében meghatározó jelentőséggel bíró témakörökben konkrét eredményeket, illetve érdemi előrelépést tudjunk elérni.

A főváros és a III. kerület együttműködésének új alapokra helyezésére irányuló törekvéseimmel szoros összhangban, külön is rá szeretném irányítani Főpolgármester úr figyelmét a Római-parti gát - több éve húzódó - megépítésének halaszthatatlanságára.

Amint az Ön előtt is ismeretes, az érintett partszakaszt az elmúlt években több alkalommal is komoly erejű árvíz pusztította. A károk megelőzésével, illetve helyreállításával kapcsolatos költségek pedig közvetve súlyos forintmilliókkal terheltek az adófizetők pénztárcáját.

Figyelembe véve a Duna-medence jövőbeni környezeti változásaira vonatkozó meteorológiai előrejelzéseket, amelyek a szélsőséges időjárási viszonyok

gyakoribbá válását prognosztizálják, szükségesnek tartom, hogy mielőbb pont kerüljön egy olyan egyértelműen fővárosi illetékesség és kötelezettség alá tartozó nélkülözhetetlen beruházás végére, amely kiemelten szolgálna a térségben élő fővárosi, illetve kerületi polgárok érdekét és biztonságát.

Mindezek alapján a fővárosi illetékeseknek haladéktalanul döntést kell hozniuk az építendő gát pontos nyomvonaláról. A Római-parti gát megépítésével összefüggésben fel szeretném hívni a figyelmét arra is, hogy a szakma és a helyi civil szervezetek képviselőinek véleménye alapján, a parton húzódó mobilgát megépítése lenne a legcélravezetőbb.

Kérem ezért Főpolgármester Úr szíves közbenjárását annak érdekében, hogy Budapest Főváros Önkormányzata mielőbb döntsön a Római-parti vízvédelmi gát nyomvonaláról, valamint a 2007. évi költségvetésében biztosítsa az új védmű megépítéséhez szükséges megfelelő pályázati önrészt.

Budapest, 2007. január 12.

Tisztelettel:

Bús Balázs
polgármester



A túrasízésről

Láttak már embereket síléccel a lábukon hegynek felfelé trappolni? Szemre minden pontosan olyan, mint a lesikló felszerelésen: lécc, kötés, műanyag bakancs. Valami mégis más: persze, a sarok. Le-fel mozog. Ez a lényeg! Ezek a kimondottan sítúrázásra kialakított lécek, ahol a kötés úgy állítható, hogy hegymenetkor a sarok szabadon mozoghat. Régen inkább síléccel való hegymászásként volt ismert, ahol a síléc használatának célja igazából a csúcs könnyebb elérése volt. Mára az izgalmas porhó-, mélyhó sízés kedvéért úzik sokan. A sima lesiklásnál lényegesen izgalmasabb, kalandosabb túrasízés során speciális felszereléssel, léccel a lábon fel lehet gyalogolni azokon a túra útvonalakon, ahol eddig csak hómentes időben túrázhattunk. Már csak egy kérdés maradt nyitva: miért nem csúszik a lécc vissza? A megoldás a fókaszőrben van. Már az eszkimók is használták a fókaszőrt a sítalpakon, így hatékonyabban tudták üldözni az elejtésre szánt állatokat. A szőrme meggátolta a léceik visszacsúszását, mert a szőrszálak megakadtak a hófel színben. A mai technika szintetikus fókaszőrt használ. Megfelelő minőségű hóban akár 25%-os emelkedőn is fel lehet síelni. A meredek, jeges hegyoldalak megmászásához firn vasat kell használni. Ez acél vagy alumínium lemezből készül, közvetlenül a kötéshez, vagy a síléchez kell csatolni, és az erős fűrészfogszerű mintázatával megkapaszkodik a kemény, jeges felületen. A síturalécek általában strapabíróak, ellen kell állniuk a nehéz körülményeknek. Szélesebbek és rövidebbek hagyományos társaiknál, ezáltal alkalmasabb mélyhavas sízésre. A sítúrázás fontos eleme a sítúra cipő. Talpuk hasonlatos a túrabakancsok talpának kialakításához. Rugalmasabbak a lesikló cipőnél, ami megkönnyíti a felfelé haladást, de lesiklaskor gyengébb kontrollt tesz lehetővé a lécc felett. A felszereléseknél, ha lehet még nagyobb jelentősége van annak, hogy a túrasíző tisztában legyen a téli hegyi túra szabályaival, az időjárással és mindenek előtt saját korlátaival.

Mindezekről és egyéb tudnivalókról bővebb tájékoztatással állnak rendelkezésre a Mountex Bécsi úti üzletének munkatársai.



Civil Híradó

A Népszabadság múlt év december 29.-i száma közölte **Linder György** egykori vadevezős véleményét a Római-partra tervezett mobil gáttal kapcsolatban. Ellenérzéseit, indokait vetette papírra. **Egri Gábor** az Egyesület a Római-partért civil szervezet alelnöke válaszolt, szedte sorba a parton húzódó mobil védmű mellett szóló érveket.



Mobilgátat a Rómaira!

Vissza kell utasítanom a magam és az Egyesületünk nevében azt a megállapítást és az arra való utalást a dec. 29-én **Linder György** egykori vadevezős cikkében, hogy az ingatlan-befektetők gátlástalan módon az adófizetők pénzéből akarják kikényszeríteni gát építését a római parton méghozzá a drágább megoldást. Széles lakossági igény van ma a III. kerületben és a fővárosban, hogy egy rendezett, kultúralt, szórakozásra, kikapcsolódásra, sportolásra alkal-

mas partszakasz jöjjön létre. Ezt bizonyítja az a 3.500 aláírás is, amit egyesületünk már összegyűjtött és petíciónkkal átadtuk a főváros vezetésének 2006 nyarán. Egyesületünk nem a helyi befektetőket képviseli, hanem a lakosság és a parton jelenlévő idegenforgalmi, vendéglátó-ipari, valamint a sportegyesületek igényeit fogalmazza meg egy kultúralt, rendezett közterület iránt, ami jelenleg nem biztosított, mivel amíg nem megoldott a part árvízvédelme, nem érdemes a partszakaszt rendbe tenni, hisz az árvizek tönkreteszik. Jelenleg az árhullámok miatt jelentős fertőzésveszély áll fent a közterületeken a harmadik kerületben, hiszen a Duna által kimossott emésztők, dögművek tartalma szétterül az egész területen, közvetlenül a családi házas övezet, illetve a Pók utcai lakótelep előtt. A római parton nincs természetvédelem, hiszen a sitten, a romokon, a rozsdás padokon a közvilágítás nélküli sétányon a beomlott partszakaszokon kívül nem fogadja más látvány az oda látogatókat, így a vízi sportklubok is feladják tevékenységüket, hisz ki akarja gyerekeit egy fertőzött és elhanyagolt közterületen sportoltatni 2007-ben így megszűnik az utánpótlás és a maradék egyesületet is be kell csukni a római csónakházak is tönkre mennek az árvizekben. Az általunk javasolt parti mobilgát sikeresen vizsgázott Európa több nagyvárosában, így a pld. a Dunán is Kremsnél, ahol egy 880 méteres szakaszon védi a várost a Dunával szemben, vagy Prágában mintegy 5,5 km-es szakaszon. Egyesületünk célja a sportolási, kikapcsolódási, pihenési

funkciók erősítése és megtartása a római parton a lakó funkciók további térnyerésével szemben.

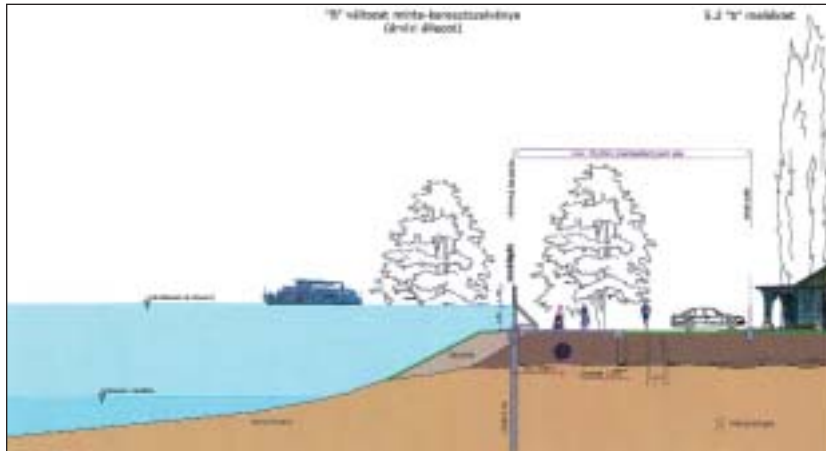
Mit jelent az, hogy ne közpénzből finanszírozzuk, hogy a part menti telkek értéke a emelkedjék!? Ez azt jelenti, hogy ne építsünk autópályát, hidat, járdát, ne cseréljük le a villamosokat a körúton, ne építsünk játszótérket? Ugyanis mindezen infrastruktúrális beruházások növelik a városok, lakók, állampolgárok, vállalkozók ingatlan árait. A magasabb értékű ingatlanok adásvételekor magasabb átirási illeték fizetendő, ezen keresztül az állam leföloz, illetve adó formájában bevesz olyan jövedelmeket, amelyek ismét az állampolgárok közösségének vagyonát gyarapítják. **Az államot mi állampolgárok alkotjuk. Ezeken a beruházásokon keresztül tudunk munkahelyeket teremteni, az ebből befolyó adók biztosítanak számunkra jobb orvosi ellátást, illetve magasabb nyugdíjakat.**



Új civil és ifjúsági referens

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának Polgármesteri Hivatalában munkába állt **Tófejy Éva** a frissen kinevezett civil és ifjúsági referens. **Szikora Lindát** váltotta a pozícióban, aki a továbbiakban a Polgármesteri Kabinetben felel a civil, ifjúsági és sport ügyekért.

Elérhetőségeik: tofejy.eva@obuda.hu, Tel.:437-8674 1033 Bp. Fő tér 2. l/8., lindasz@obuda.hu, Tel.:437-8678, 1033 Bp. Fő tér 3. Fsz.12.



Jelenleg az adófizetők pénze zsák számra a Dunába lett öntve mind a 2002-es valamint 2006-os védekezéskor a végleges árvízvédelmi megoldás kivitelezésének halogatása miatt.

Egyesületünk a kerület és a budapestiek akaratát képviseli akik rendezett kulturált közterületet akarnak a III. kerületben a rómain. A római part soha nem volt árterület a partot árterületté tették a 50-es években amikor nagy hírtelen a Királyok útján helyeztek el egy ideiglenes földgátat mert a Duna a Szentendrei utat veszélyeztette.

Ez az ideiglenes gát már nem elégséges. Végleges megoldásra van szükség a rómain. Ezért egyesületünk szimpóziumot is rendezett, melyen Magyarországon először be lett mutatva az a mobilgát rendszer amely Prágában 5,5 km-es szakaszon sikeresen védte meg a Cseh fővárost. **Budapesti városvezetés miért nem védi meg a város értékeit? Jelenleg a Királyok útján lévő földmű nem nyújt védelmet. Az egész védmű mellé 2002-ben, 2006-ban még egy védművet kellett építeni közel három kilométer hosszan, mely nem akadályozta meg a buzgárosszádat, ami az egész ideiglenes gáton túli, teljes terület több tízezer lakás elöntéséhez vezethet.** Csak a szerencsén múlott és azon, hogy az árhullám gyorsan levonult, hogy nem történt katasztrófa. Amennyiben a gát átszakad, emberéletek ezrei lesznek veszélyeztetve az anyagi kár elérheti a tízmilliárdos összeghatárt.

Kizárólag az árvízkor érintett szállító vállalatok és bányának a zsebeit tömők végleges árvízvédelem kialakítását halogatva a fővárosi illetékesek.

A mobilgát költsége négy kilométeren kb. 1,5 milliárd forint, az összes többi költség kb. 3 milliárd forint a terület rendezésére, sétányra, csatornázásra, bicikli útra, közvilágításra, játszótérre, kutyafuttatókra, nyilvános WC-re lenne költve. Így jöhetne létre egy európai szintű partszakasz, hiszen mi úgy gondoljuk Budapest Európa része, sajnos mentálisan még sokan nem így gondolkodnak. A római parton, amennyiben a közfejlesztések megtörténnek 600-800 munkahely jön létre az idegenforgalom és a vendéglátás területén. Járulék formájában kb. 1,2 milliárd forint folyik be évente az államkasszába. A magánberuházások révén, melyek összegét kb. 20 milliárd forintba tesszük, 4 milliárd forint áfa folyik be az államkasszába. Ez azt jelenti, hogy egy éven belül megtérül a római parti beruházás az államnak és több százezer budapesti jut kulturált kikapcsolódási sportolási lehetőséghez, a kerületi önkormányzat is évi több tíz milliós bevételhez jut az oda települő új beruházások révén.

Magyarországot nem ilyen logika mellett kellene felépíteni! Nem így kellene gondolkodnia minden politikusunknak és állampolgárnak?

Értékeket csak anyagi ráfordításokkal lehet létrehozni és így fogunk mi, állampolgárok gazdagodni, és jobb élethez jutni!

Megjegyzem, hogy nyilvános Miniszterelnöki ígéret is elhangzott 2006 áprilisában a választások előtt, hogy a kormány véglegesen megoldja a római part árvízvédelmi kérdését a 2006-2010-es ciklusban, várjuk ezen ígéret beteljesülését.

Egri Gábor

Római partért Egyesület alelnök.

Tagfelvétel

Az Egyesület a Római-partért tagjai sorába várja azokat jobbtörő szándékkal bíró lakókat, akik tenni kívánnak a Római-part jövőjéért. Tagfelvételi lap igényelhető:

Tel.: 240-8410, 240-3048

Indiai külmissziói est Csillaghegyen

2007. február 8-án 18.00 órától, csütörtökön a **Budapest-Csillaghegyi Református Egyházközség** (III., Vörösmarty u. 2.) gyülekezeti termében **Dr. Erdélyi Dániel** tart vetítéssel egybekötött előadást az indiai keresztyén misszióról és saját indiai élményeiről. Feleségével együtt nyártól orvosként végznek majd missziói munkát Indiában.

Minden érdeklődőt szeretettel várnak!

www.csillaghegy.ref.hu



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

Általában a macskák vírusos betegségeiről

A macskák házi kedvencként való tartása évezredekre nyúlik vissza. Sokan lakásban tartják a kis kedvencet, illetve a családi házban lakók, kiengedik a kertbe, hogy kedvükre vadászhassanak. Sajnos egyre több olyan cicával találkozunk, akiknek nincsen gazdija, életük nagy részét a vadonban töltik, és csak néha jelentkeznek ételért egy őket megszámoló családnál. Bárhogyan is van tartva egy cica, sok betegség jelent rá veszélyt, amelyek ellen vannak védőoltások. Ugyan úgy, mint a kutyákat, a cicákat is érdemes már kis korban (8 hetesen) oltani. A védőoltást 3 hét múlva meg kell ismételni, hogy erős védetség alakuljon ki a szervezetükben. A felnőtt kort elérve, már elég évente egyszer megismételni a vakcinázást. De milyen betegségek ellen nyújt védelmet egy kombinált oltás? Az első vakcinával a macskanátha, a pánleukopenia, és a fertőző rhinotracheitis ellen kap védelmet az állat.

A macskanáthát egy calicivirus okozza, amelyet bármely életkorban elkaphat az állat közvetlen érintkezéssel, nyál útján illetve a légutakon keresztül. A fertőzött macskák hónapokig hordozzák a vírust, és fertőzik társaikat. Ez a betegség heveny lefolyású, és nagyon gyorsan terjedő, náthás tünetekkel, lázzal, szájnyalkahártya gyulladásával, és kifeléyesedésével jár. Súlyosabb esetben tüdőgyulladás illetve súlyos fokú kiszáradás is kialakulhat, amelybe egy kölyök, vagy egy gyengébb állat el is pusztulhat.

A macskákra veszélyes parvovirus egy nagyon erős hányással, hasmenéssel és lázzal járó betegség. A macska pánleukopénia néven ismert betegség bélsárral, más váladékkal illetve ragályfogó tárgyakkal terjed. A tünetek a fertőzödést követően 4-5 napon belül jelentkeznek, de nagyon gyakori a fiatal egyedek körében, hogy heveny esetben már a hasmenéses tünetek előtt elpusztulnak.

A fertőző rhinotracheitis kialakulásáért egy herpesvirus felelős, amelyet a cica bármely korban elkaphat. A vírust orrváladékukkal ürítik, amely a fertőző-



dés forrása, és igen erős ragályozó képességgel bír. 3-6 nap lappangási tünet után a cicák lázasak, bágyadtak és étvágytalanok. Ezt követően kialakulnak a légzőszervi tünetek: könnyezés, tüszögés, köhögés, kötőhártya gyulladás, stb. A nedves, hideg időjárásban a betegséghez gyakran baktériumok okozta tüdőgyulladás is társulhat. A fiatal illetve idős állatokban a tünetek súlyosabb formában jelentkezhetnek, illetve a vemhes macskákban vetélést okozhat.

Ha a cica 8 hetesen megkapta az oltást, utána 3 héttel az oltás ismétlése következik. Azoknál az állatoknál, amelyek kijárnak a kertbe, vagy állandó kerti lakók, mindenféleképpen javasolt a veszettség elleni vakcinázás is, hisz találkoznak vadon élő állatokkal. Ilyen esetben a gazdi kérheti, hogy az ismételt oltáskor veszettség ellen is vakcinázzuk kedvencét.

A vakcinázási programba még beletartozik a leukozis elleni védekezés is, de erről és még más vírusos betegségekről a következő cikkünkben lesz szó.

Dr. Varga József- Dr. Landauer Krisztina

Kérjük, támogassa az Elveszett Állatok Alapítványt!

Alapítványunk célja az elveszett, elhagyott és rászoruló állatok egészségének megőrzése és gyógyító rehabilitációs tevékenység, emellett az iskolákban végzett oktatásainkon keresztül tájékoztatni a fiatalokat a helyes állattartásról, állatvédelemről, és környezetvédelemről.

Munkánk támogatására ajánlja fel adója 1%-át.

Adószám: 18113633-1-41

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

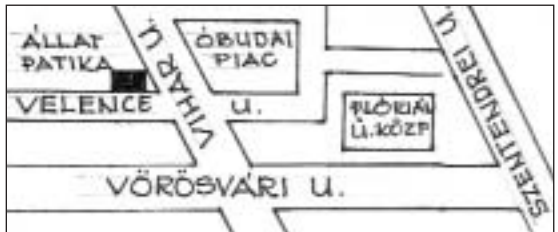
Bankszámlaszám: IEB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma



Állatpatika



Az Óbudai Piacnál, a Vihar u. és Velence u. sarkánál.
Nyitva: H – P: 9-16.30
Szo.: 9-12



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



SPÓRTSZERVEZŐK FIGYELEM!

– RAJTSZÁM (VLIES, PAPIR)	– KÖRDÖN SZALAG
– FUTÓ-, TRIATLON- ÉS	– PP SZÖVET MOLINÓ
– MOUNTAINBIKE	– PES SELYEM MOLINÓ
– VERSENYEKRE	– PLOTTERKIVÁGÁS
– FRÖTTIER HAJPÁNT	– PÖLÖNYÖMÁS
– ÉREMSZALAG	– EGYÉB SZITANYÖMÁS
– FELIRATOS ÉREMSZALAG	

RÖVID HATÁRIDŐRE
Grafic-Com Bt.
MÁTHÉ ISTVÁN
1031 Budapest, Malomkerék u. 1.
Tel/fax: 242-3945 • Mobil: 06-20-9573-165

CONVEYER BT.

Konténeres síttszállítás

06 20 9349-570, 06 20 9625-519

LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI
BONTÁS • RAKODÁS

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



ÖKOHÍREK

Védett állatok a kendermagos tyúktól a mangalicáig
A magyar szürke marhát, három mangalica sertés-fajtát, a fehér és fekete hortobágyi racka juhot, a kendermagos tyúkot és a magyar óriás nyulat védettnek és őshonosnak, míg a magyar tarka tehenet és a nyurga pontyot veszélyeztetett állatfajnak nyilvánította a földművelésügyi és vidékfejlesztési, valamint a környezetvédelmi és vízügyi miniszter. A védett és őshonos állatfajta megnevezés azokat az állatokat illeti meg, amelyeket Magyarország természetföldrajzi környezetében, történelmi múltja viszszatekintően tenyésztettek, amelyek részei a nemzeti örökségnek, a mezőgazdasági génbanknak, valamint a természet- és tájvédelemnek. A veszélyeztetett állatfajta olyan genetikailag magas értéket képviselő, nem honos állatfajta, amelyek kiszorultak a tenyésztésből. A génállományuk megőrzése érdekében ugyanakkor szükséges védeni azokat.

Sok golya itthon maradt

Idén is sokan hívják a Madártani Egyesületet azzal, hogy tétre itthon maradt golyát láttak. Ezek a példányok sérülésből, vagy egyéb más okból kifolyólag nem tudtak elvonulni társaikkal Afrikába, így Magyarországon próbálják átvészelné a telet. A téli időszakban főleg rácsalókkal táplálkoznak a mezőgazdasági területeken, s ezzel legtöbbször gond nélkül áttelelnék, nem szorulnak emberi segítségre. Ha úgy látja, hogy a madár megsérült, vagy annyira legyengült, hogy kézzel is könnyedén megfogható lenne, akkor értesítse a területileg illetékes természetvédelmi hatóságot vagy a Madártani Egyesületet. Kérjük, ha áttelelő fehér golyát lát, és szeretne bekapcsolódni az MME golyavédelmi munkájába, akkor jelentse az adatokat a Magyar Madártani Egyesületnek. Magyar Madártani Egyesület: Lendvai Csaba: 20/322-5787, e-mail: lendvai.csaba@mme.hu www.mme.hu MME Monitoring Központ Görögh Zoltán: 20/424-7013 e-mail: gorogh.zoltan@mme.hu www.mme-monitoring.hu Forrás: MME fehér golya honlapja

Környezetbarát benzin - E85-öt 175-180 forintért lehet majd kapni

Az E85-ös "zöld üzemanyagot" várhatóan literenként 175-180 forintért lehet majd tankolni, speciális benzinkutaknál – tájékoztatott a bioetanollal is működtetető autót gyártó Saab magyarországi illetékes. A 85 százalékos biológiai úton előállított etanol és 15 százalékos 95-ös oktánszámú benzint tartalmazó E85-ös "alternatív motorhajtóanyagot" várhatóan február közepétől lehet kapni. A Nyugat-Európában már bevált, szinte tiszta bioetanol forgalmazása egy budapesti és három Pest megyei töltőállomás közvetlen szomszédságában, speciális kutaknál kezdődik meg. A környezetbarát üzemanyagot egy svéd beszállító biztosítja úgy, hogy támogatásának eredményeként az új termék 30 százalékkal olcsóbb lesz a 95-ös oktánszámú benzinnél. Jelenleg egy liter benzin 245 forintba kerül. A svéd exportőr először pár 10 ezer liter üzemanyagot szállít Magyarországra. A cég a további értékesítéseket az E85 iránti kereslettől teszi függővé. A szakemberek szerint az E85-ös üzemanyagból "saját rizikóra" a hagyományos autókba is lehet tankolni, de ez nem tesz jót a motornak. A tapasztalatok szerint 5-10 százalékos bioetanol tartalmat viselnek el a hagyományos üzemű autók meghibásodás nélkül. A speciálisan er-

re a célra gyártott gépkocsik azonban 3-5 %-kal drágábbak. A bioetanol a benzinhoz képest kisebb fajlagos energiával rendelkezik, így a "zöld autók" fogyasztása 100 kilométeren 20-30 százalékkal nagyobb a hagyományoshoz képest. Megné ugyanakkor az autók teljesítménye: például a benzinnel 150 lóerős, 2 ezer köbcentiméteres jármű bioetanollal 185 lóerőssé válik. A Magyarországon forgalmazott benzin 2 százalékos arányban tavaly óta már tartalmaz bioetanolt, a Mol oktánszám-javító adalékanyag formájában keveri az üzemanyaghoz.

Elkészült az országos téli sasleltár

A Magyar Madártani Egyesület (MME) a nemzeti parkokkal és más civil természetvédelmi szervezetekkel együttműködve idén januárban már negyedik alkalommal szervezte meg a hazánkban telelő sasok éves számlálását. A leggyakoribb sasfaj a korábbiakhoz hasonlóan a rétisas volt (450-500 példány), de szép számban kerültek elő parlagi sasok is (120-140), valamint a ritkaságnak számító szirti- (10-11) és fekete sasok (2) néhány példányát is megfigyelték. A magyar puszták és vizes élőhelyek táplálékban gazdag és viszonylag biztonságos telelőhelyet biztosítanak a környező országokból érkező sasok számára is, így hazánk az egyik legjelentősebb sas-telelőterületnek számít Európában. Hazánkban 150 rétisas-, 80 parlagisas-, 35 békászósas- és 5 szirtisas-pár költ, míg a törpe- és fekete sasok csak ritka vendégek nálunk. Mind a hat hazánkban rendszeresen előforduló sas faj már több mint fél évszázada fokozottan védett. A parlagi-, réti- és békászósasok természetvédelmi eszmei értéke a legmagasabb 1 millió forint, míg a szirti-, fekete- és törpesasoké az 500 ezer Ft-os kategóriába tartozik. További információ: Horváth Márton, Tel: (30) 525-40-71, Fax: (1) 275-62-67, E-mail: mhorvath@nhmus.hu, www.mme.hu

PROGRAMAJÁNLO

Halál a konyhában - Benda Judit előadása

Sokunk számára annyira természetessé vált a normális és egészséges táplálkozástól való igen nagyfokú eltávolodás, hogy időközben a bizonyos mértékig mesterséges termékek számítanak „élelmiszernek”, és ezek fogyasztását tekintjük normálisnak, míg azokat az embereket, akik a természetes táplálkozásra törekcsenek, kívülállónak bélyegezzük. Ez egyáltalán nem furcsa, hiszen a napi tapasztalat tanítja arra az embert, hogy a krumplidarabok mindig szép simán peregnek ki a gyorskonyhai készítmények dobozából, hogy a tej egy műanyag csőből folyik, nem pedig a tehén tőgyéből fejkik. Benda Judit gyógyszerész, egészség-tanácsadó előadása a Kétezerégy Kiadó gondozásában megjelent Halál a konyhában - Gyógyszerek és vegyszerek a táplálékunkban című könyv kapcsán. Az ingyenes előadás időpontja: 2007. február 7. (szerda) 18.00 óra Helyszíne: Humusz Ház, 1111 Budapest Saru u. 11.

Pál János: Mindennapi mérgeink

2007. febr. 14. 18:00 óra, Budapest - HuMuSz Ház, 1111 Budapest Saru u. 11.

Mindennapjaink során több ezer mesterséges vegyi anyaggal érintkezünk, ennek eredményeként mindannyiunk szervezetében egy legalább 2-300féle mesterséges vegyi anyagból álló "koktél" található,

melynek hatásai kiszámíthatatlanok. A legújabb kutatások szerint a megbetegedések egy jelentős részért (2,5-25 %) a különféle vegyi anyagok tehetőek felelőssé. A legtöbb vegyi anyagnak azonban nem vizsgálták még meg az emberi szervezetre gyakorolt hatásait, így kiemelt jelentősége van a megelőzésnek. A szervezetünkbe kerülő évente több kilogrammnyi mesterséges anyag esetleges károsító hatásainak mérséklésére több egyszerű, csak némi odafigyelést igénylő lehetőség is létezik. Ezekről például a Levegő Munkacsoport Mindennapi mérgeink c. kiadványból lehet tájékozódni, mely más tájékoztató anyagok mellett az előadásban kinyomtatva is elérhető lesz. Előadó: Pál János, környezetgazdálkodási agrármérnök. 2004-től a Levegő Munkacsoport projektvezetőjeként többek között vegyi anyagokkal és növényvédő szerekkel foglalkozik. www.vegypreakcio.hu

Munkácsy Béla - Hatékony és olcsó fűtés

Hétköznapiaink legnagyobb pénzfalója kétségkívül a rosszul működő épület, hiszen például a legnagyobb anyagi terhet mindannyiunk számára a téli fűtési költségek jelentik. Az előadásban ennek csökkentésére kapunk javaslatokat. Előljáróban azért elárulhatjuk, hogy a drága fűtésnek alapvetően négy forrása van: a) a rossz épület, b) a rossz fűtési megoldás, c) a rossz fa, d) az eltűlt igények. Mindezek részletesebb kifejtése lesz az előadás témája. Az ingyenes előadás időpontja: 2007. február 28. (szerda) 18.00 óra Helyszíne: Humusz Ház, 1111 Budapest Saru u. 11.

KÖNYVAJÁNLO

Ökoturizmus

"...valaki úgy véli, az ökoturizmus nem más, mint természetjárás, néhányan a nemzeti parkok felkérésével azonosítják, megint mások az értékeket megóvó, a célterületet fejlődését elősegítő, felelősségteljes kirándulásként határozzák meg. Még a szakértők körében sem kellően ismertek az ökoturizmus jellegzetességei, előnyei, és számos tévhit is kötődik hozzá. Egyesek szerint kevés pénzt hoz, mivel a bakancsosok nem sokat költenek, de az a vélemény sem ritka, amely a turizmus megváltójának tartja." Hohó! Hát itt a természetjárókról van szó! Az ökoturizmus területén e könyvecske alapműnek tekinthető. A természetjárók szempontjából is, mert hitet tesz a fenntartható turizmus elsődlegessége mellett. Azaz vallja, hogy a barátunkat, a természetet csak úgy szabad „használni” túrázásra, táborozásra, turizmusra, hogy azt unokáink is ugyanabban az állapotban (minőségben) tudják majd a jövőben használni. Külön erőssége a kiadványnak, hogy háttér támogatásként beindult a www.okoturizmus.hu honlap, ahol a téma más vetületeivel is találkozhat az érdeklődő, így mi is! „Tehát mi is az ökoturizmus? A mi olvasatunkban az, ami a természetnek és az embernek egyaránt jó.” – írja a szerző: Kelemen Zoltán. Ehhez csak annyit tehetünk hozzá: egyetértünk, egyet akarunk! Beszerezhető a Magosfa Környezeti Nevelési és Ökoturisztikai Alapítvány címen: 2600 Vác, Cházár A. u. 17. E-posta: kezo@magosfa.hu, www.magosfa.hu

Szerkesztette: Szűcs Boglárka





SZERETI ÖN AZ
ÉDESSÉGET?
rovatunk

cukrászda és kávéház

Czinél cukrászda és kávéház Narancsos tallér

Hozzávalók: 8 db tojás fehérje, 14 dkg cukor, 14 dkg darált mandula, 8 dkg darált cukrozott narancshéj, 5 dkg liszt, 4 dkg olvasztott vaj



A tojás fehérjét a cukorral kemény habbá verjük. A darált mandulát, cukrozott narancshéjat, a lisztet és az olvasztott vajat összekeverjük. Óvatosan hozzákeverjük a kemény habot.

Sütőlemezre sütőpapírt teszünk és vászon habzsák és egy sima formacső segítségével húsz forintos nagyságú halmokat nyomunk. A tallérok között hagyunk egy ujjnyi távolságot, hogy ne süljenek össze. Tetejét finom szitán keresztül vékonyan meghintjük porcukorral. A tallérokat 180 C fokos sütőben sütjük kb. 15 percig.

Ha azt szeretnénk, hogy halvány rózsaszínű süteményeket kapjunk, a habveréskor picit piros ételfestéket cseppentsünk hozzá. Ételfesték kapható az élelmiszer boltokban.

Amikor a tallérok kiszültek, hagyjuk teljesen kihűlni és a talpukat olvasztott jó minőségű étcsokoládéval kenjük meg egy kés segítségével.

Kis időre tegyük hideg helyre, hogy a csokoládé rádermedjen. Ezután tálalhatjuk, igen finom különlegesség a délutáni teázáshoz.

Jó étvágyat kívánunk!

Böbe recept-túrája

Kedves Olvasóim!

*Havas téli lepedő borítja a tájat,
Ilyenkor a pezsgő serkenti a májat.
Sült malacka vándorol, surran a bendőbe
Kívánok hát Sok Minden Jót
az Új Esztendőre!!!*

Ha nem is borítja hó a földeket, ami késik, az nem múlik. Még messze van a reményteli tavasz, de addig is szeretném megörvendeztetni Önöket egy pár vad- és hal recepttel. Közel 20 esztendő telt el, nagyon sok receptet gyűjtöttem össze híres vadászoktól, akik igazán értettek a vadak elkészítéséhez is.

Vörösboros vaddisznó apróhús csipkebogyó ízzel

Hozzávalók: 1,2 kg vaddisznóhús, 3 db sárgarépa, 3 db petrezselyemgyökér, 1 nagyobb zellergumó, 2 gerezd fokhagyma, 1 nagyobb fej vöröshagyma, 1 db babérlevél, só, bors, vegeta, 1 mokkáskanal kakkukfű (lehet szárított) 3-4 szem borókabogyó, 1 db citrom, 2-3 dl száraz vörösbor, 1 evőkanál reszelt torma, 2-3 evőkanál csipkebogyó íz és 1 csomag apróra vágott petrezselyemzöld.

A vadhúst alaposan megtisztítjuk és apró darabokra vágjuk. A zöldségfélét megtisztítjuk, a zeller kivételével nagyobb karikákra vágjuk.

Fűszerzacskót készítünk, beletesszük a borókabogyó szemeket, a szemes borsot, a kakukkfűvet, a fokhagymát és a babérlevelet. A citromot vékonyan felkarikázzuk, a tormát lereszeljük. A húst hideg vízben rakjuk fel főni. Ha forni kezd, beleöntjük a bort, hozzáadjuk a zöldségeket és nagyon lassú tűzön készre főzzük. Ha a hús már megpuhult, kivesszük és melegen tartjuk. A húslébe belekanalazzuk a csipkebogyó ízt, majd egy nagyon gyenge habarással (tejföl + kevés tejszín) besűrítjük. Ekkor tesszük bele a lereszelt tormát és a citromkarikákat. Majd visszaheleyezzük a húst a mártásba, ha szükséges egy íci-pici cukorral ízesíthetjük, végül megszórjuk az apróra vágott petrezselyemmel. Petrezselymes krumpli vagy burgonyafánk a javasolt körete.

Tárkonyos vadraguleves

Hozzávalók: 40 dkg vadhús (őz, szarvas, muflon), 1 kisebb sárgarépa, 1/2 kisebb fej zeller, 4-5 db gomba, 1/2 közepes vöröshagyma, diónyi zsír, csipet só, bors, tárkony, 1 db citrom, 1 evőkanál liszt, 1 pohár tejföl, 1 teáskanal mustár, 1/2 csomó petrezselyem.

A zsíron megfonnyasztott hagymára dobjuk a kockákra vágott vadhúst, félig megpároljuk, utána rátesszük a megmosott, kockák-



Csuka egészben, tejfeles torma mártásban

Hozzávalók (6 személyre): 1 csuka (1,2-1,5 kg) vagy egyéb sovány hal, 20 dkg egyes leveszöldség (répa, karalábé, zeller), 1 közepes fej hagyma, 8-10 szem bors, só, 1 evőkanál borecet vagy citromlé. A mártáshoz: 15 dkg torma, 5 dkg vaj, 3 dkg liszt, 4 dl tejföl, só, petrezselyem

Egy halfőző edénybe vagy mélyebb tepsibe 1,5 liter vizet öntünk, beleadjuk a megtisztított, felaprózott zöldséget, a karikára vágott hagymát, a borsot, és egy kevés sóval csaknem puhára főzzük. Ecettel vagy citromlével savanyítjuk, beletesszük a megtisztított, kissé besózott halat, és 10 percig főzzük, saját levében melegen tartjuk. Miközben a hal fő, a vajon rózsaszínűre pirítjuk a lisztet, hozzáadunk 10 dkg reszelt

tormát, simára keverjük a tejfőllel, néhány kanálnyi átszűrt halléval, és állandóan kevergetve összeforraljuk. A halat óvatosan, hosszukás, előmelegített tálra csúsztatjuk, megszórjuk a maradék reszelt tormával, bevonjuk a mártással, és azonnal tálaljuk. Petrezselyemmel, citromszeletekkel díszíthetjük. Sós vízben főtt petrezselymes burgonya illik hozzá.

Részeges hal

Hozzávalók: 4 szelet ponty, 20 dkg vargánya, 5 dkg liszt, 3 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 1 db citrom, 1 fej vöröshagyma, 1 dl rosé bor, 1 evőkanál mustár, só, bors, kevés vegeta ételízesítő, friss koriander.

A halszeleteket alaposan besózzuk, majd lisztbe forgatjuk. Serpenyőben kevés olajon megsütjük a halat, aláöntjük a bort, hozzáadjuk a citromhéjat. Amikor elkészült, félre tesszük. A visszamaradt zsíradékon megpirítjuk a kockára vágott vöröshagymát, fokhagymát, majd hozzáadjuk a lisztet, még egy kevés olívaolajat, a cikkre vágott gombát, egy csipet borssal ízesítjük. Amikor már barnára pirultak, hozzáadjuk a mustárt, majd a bort és a friss koriandert. Az elkészült gombás ragut a hallal tálaljuk, mellé citromkarikákat teszünk.



ZOZO SPORT CSILLAGHEGY SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT

TÉLI AKCIÓK

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

Nyitva tartás: H-P: 10-18, Szo.: 9-13



Fit Forma Stúdió

MONOSTORI ÚT 31.

A KULTURÁLT TESTFORMÁÉRT

**CSAK
NŐKNEK**



CÉGEK JELENTKEZÉSÉT IS VÁRJUK!

LEGYEN FITT ÉS EGÉSZSÉGES KISMAMA

Új Mozgásprogramok a FIT FORMA STÚDIÓBAN!

A **TERHES TORNA** segít kézben tartani a testsúlygyarapodást, a mozgás által könnyebben viselheti a másállapotot, és felkészíti a szülésre.

A **BABA MAMA TORNA** formálja a mama alakját, fejleszti a babát, kapcsolatukat mélyíti, és új élményeket ad a közös mozgás.

Szeretettel várjuk jelentkezését: **Lenhart Krisztina 06-20-9327-455**

Egyénre szabott programok szakemberek irányításával

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

A TEREMBEN ELTÖLTÖTT IDŐ NINC KORLÁTOZVA!

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

NYUGDÍJASOKNAK ÉS TANULÓKNAK **10% KEDVEZMÉNY!**

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

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

Életmód mozaik

Mennyit és miért alszunk?



Az ifjúság körében sokan még elvesztegetett lehetőségnek gondolják az alvással töltött idő jó részét. A túlfeszített szellemi tevékenység, az idegeség, nyugtalanság következtében, illetve az idősebb korban viszont egyre többen csak áhítoznak az éjszakai nyugalmas pihenés után. Egy-egy nyugtalan, zavaros álmokkal tűzdelt, átforgolódott éjszaka után mindannyian fokozottabban kívánjuk a nyugalmas, pihentető alvást.

Az egészséges álom, nem egy paszszív, felesleges állapot. Szervezetünk, immunrendszerünk stabilitásához elengedhetetlen szükséglet. Azt mindannyian átéljük már, közvetve családtagjaink körében, vagy közvetlenül saját bőrünkön, hogy egy-egy betegségből történő felépülés nélkülözhetetlen feltétele a sok és pihentető alvás. Ezért prevenciaként is tudatosan figyelniünk kell a nyugodt egészséges álmunk biztosítására. De hogyan?

Egyszerűbb esetekben az agyunk tudatos irányításával is sikerülhet ezen állapotunk biztosítása. Idősebb korban jól bevált módszer egy bögre langyos mézes tej elfogyasztása lefekvés előtt. Másoknak a mézzel dúsán ízesített, ásványvízzel fele-fele arányban hígított fehér vagy inkább vörös bor esti elkortolgatása segít. Téli időszakban akár

még fűsze-

rezhetjük is

egy kis fahéjjal, szegfűszeggel, citromkarikával. Így szinte forralt bor jellegűvé válik, és a hatás is fokozódik.

A túl stresszes, a feszültségektől rendszerezéssé váló ideges, krónikus álmatlanság jó ellenszere a komló és a macskagyökér kivonat. Nyugtató hatásuk régóta ismert és bizonyított. Úgy tea formájában külön-külön is változtatva, vagy a kettőt együttesen alkalmazva kiváló hatásúak. Természetesen jól beváltak a kapszula, vagy tabletták formájában forgalomban lévő komló és macskagyökér (valeriana) kivonatot tartalmazó patikaszerek is. Ha a komoly panaszok enyhülnek, úgy az alkalmazott módszereken is enyhítsünk. A tudatos odafigyelés, az elalvás előtti ráhangolódás, a házi praktikák, a gyógyteák hatása nagyon sok esetben célra vezető és eredményes lehet. Ha néhány órai nyugodta alvás után felébredünk, ne keseredjünk el. Jó, ha kézközelben tartunk egy üdítő kellemes regényt vagy novella kötetet, mert az olvasás is hozzásegíthet az újra elalváshoz.

De a türelmünket ne veszítsük el, ezen praktikák nem segítenek egyik napról a másikra. Néhány hét elteltével azonban valamelyik módszer biztosan segít, ha mi is úgy akarjuk.

Alap számítástechnikai tanfolyam indul NAGYIKNAK ÉS UNOKÁKNAK is,

Budapest III., Juhász Gyula u. 2.

(a volt BIOBOLT helyén!)

Számítógép kezelés, Windows XP, szövegszerkesztés Word és Internet.

Indul: 2007. február 5-én

Tanfolyam ideje: 24 óra

Ára: 20.000,-Ft

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

RÓMAI

ÉKSZERSZALON

ÁRUSÍTÁS, KÉSZÍTÉS,
JAVÍTÁS, FOGLALÁS,
VÉSEK

Vizimolnár u. 29.

Tel.: 242-1850 Nyitva: H-P 14.00-18.00



SULI HÍREK

AQUINCUM

Az őszi sportversenyek után a tanulmányi- és művészeti versenyeken is részt vettek az Aquincum iskola diákjai. A győztesekre büszkék a tanulótársak, a tanárok és a szülők is.

Eredmények:

Bolyai Anyanyelvi csapatverseny

Fővárosi I. helyezett: **5.o. Oláh Tímea, Üveges Barbara, Nagy Lajos, Mihalik Sára**
Fővárosi II. helyezett: **8.o. Sztrányay Eszter, Gyenes Evelin, Varga Zsófia, Bodosi Luca**

Kerületi Műveltségi vetélkedő

II. helyezett **8.o. Sztrányai Eszter, Varga Zsófia, Gyenes Evelin**

Amfiteátrum Kupa (matematika)

V. helyezett **Nemecskó István 6.b** (felvételt nyert az Árpád Gimnáziumba)

Természetismereti verseny

(Than Károly Szakközépiskola által hirdetett)
III. helyezett **Boros Bence 6.b**

Kerületi Népdalverseny

I. korcsoport Aranyminősítés:

Éberhardt Bálint, Barta Dávid, Földesi Dávid, Boros Bence, Nemecskó István, Rác Kristóf, Kellner Márton, Pelczéder Bence, Farkas András, Dobos Ádám

Kiscsoport Bronzminősítés

Oláh Tímea, Ruska Nikolett, Barta Anna

Angol Szépkiejtési verseny- kerületi

III. helyezett **Rikk Péter 4.b**
VI. helyezett **Zseni Márton 4.a**

Kerületi Angolverseny

A II. Fordulóba jutott
Lyczba Alexa 5.b, Gyarmati Gergely 6.b

Angol Szépkiejtési verseny – kerületi

I. helyezett **Sztrányay Eszter 8.a**
VI. helyezett **Éberhardt Bálint 6.a**

Reméljük, hogy a további versenyeken nő a dobogós helyek száma!

Téged is várunk az Aquincumban!

Kéthetente óvodások zsvájával telik meg az Aquincum iskola folyosója. A kicsik már ősz óta ismerkednek az iskola életével, a leendő tanító néikkel és társaikkal. A foglalkozásokon vidáman játszanak, és lelkesen oldják meg a feladatokat. A nagy érdeklődésre való tekintettel a 2. félévben is folytatódik a lázas munka.

Nézz be hozzánk, Te is!

A foglalkozások időpontjai:

Január 24.
Február 7, 21.
Március 7, 21.
Április 4, 18.



FODROS

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

A jövő tanévben az elsős tanítók lesznek:

Bokányi Zsuzsa, Dr. Dolgos Györgyné, Károlyné Bárany Márta

Azok a tanulóink, akik valamikor részt vettek az előkészítő foglalkozásokon. már magabiztosan kezdték az első "igazi" iskolában töltött napokat.

A tanító nének és az osztálytársak egy része is ismerősként köszöntötték.

Programjaink:

Január 29. 17 óra – Szülőértekezlet a leendő elsős szülőknek - módszertani ismertetés
Február 10. 10-12 óráig – Szöszmötölő
Február 20. 3/4 8- 11 30 – Nyílt nap (bemutató óra)
Márcus 21. 3/4 8- 11 30 – Nyílt nap (bemutató óra)
Márcus 31. 10-12 óráig – Szöszmötölő
Április Beiratkozás

Minden érdeklődőt szeretettel várunk a Fodrosban!

Elérhetőség: Fodros Általános Iskola

1039 Bp. Fodros u. 38-40. • Tel: 240-1070 • Honlap: fodros.sulinet.hu

KEVE – Suliváró a Kevében

Tisztelt szülők!

Értesítjük Önöket, hogy folytatjuk **SULIVÁRÓ** foglalkozásainkat.

Minden hétfőn 17 órakor szeretettel várjuk a leendő elsősöket.

Címünk: Keve-Kiserdei Általános Iskola Bp. III. ker. Keve u. 41.



A foglalkozások időpontjai:

január 29. Pálné Hőgye Ilona
február 5. Verő Beáta
február 12. Bognárné Szabó Erika
február 26. Dér Judit
március 5. Pálné Hőgye Ilona
március 12. Verő Beáta
március 19. Bognárné Szabó Erika
március 26. Dér Judit
április 2. Pálné Hőgye Ilona
április 16. Verő Beáta
április 23. Bognárné Szabó Erika

BÁRCZI

2007. február 3-án, szombaton 8-12 óráig CSALÁDI NAPOT rendez a Bárczi Géza Általános Iskola.

PROGRAMOK:

Családi sportfoglalkozások 8 - 9:30
Öreg diákok mérkőzései (kosár, foci) 9:30 - 11:30
Ping - pong • Táncoktatás (salsa, chacha stb.) • Aerobic • Mozgásos játékok • Sakk • Műveltségi vetélkedők • Családi Activity • Önismereti és egyéb tesztek • Kézműves foglalkozások (ékszerkészítés, agyagozás stb.)
Előadás: balesett megelőzésről és az állattartásról
(meghívott vendégek: Tűzoltóság, Bethesda Kórház, Négy Mancs Alapítvány)

Szeretettel várják a kedves családokat és a régi diákokat!

Teadélután

Teadélután rendeztek január 17-én a Bárczi Géza Általános Iskola könyvtárban. A gyerekek előadást hallgattak a tea történetéről, a teafajtákról és a teázási szokásokról, megismerkedtek a samovárral, ezután pedig hangulatos zene mellett teáztak, süteményt fogyasztottak és jókat beszélgettek egymással.



SULIVÁRÓ

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

Programjaink:

Február 14. 8-12 óráig Nyílt nap (bemutató óra)
Március 7. 8- 12 óráig Nyílt nap (bemutató óra)
Március 23. 16 óra Tehetségkutató verseny testnevelésből a leendő elsősöknek
Március 24. 10-12 óráig Húsvéti játszótér
Április 14. 10-12 óráig Tavaszi játszótér

Minden érdeklődőt szeretettel várnak!
Elérhetőség: Bárczi Géza Általános Iskola
1039. Bárczi Géza u. 2 • Tel: 243-1509
Honlap: www.barcigai.sulinet.hu



DÓZSA

A Csillaghegyi Általános Iskolában a 41. tanév - az önkormányzat uniós pályázatának és saját forrásának eredményeként - megújult, szép környezetben kezdődött. A munkálatok még tartottak, mégis a bejáratnál a megszokott virágerdő várta a gyerekeket.

Ez a tanév a tanulás éve, így a Nagy Sulitársas játékba a tanulmányi munka, a verseny-eredmények is előrelépést jelentenek. Kiváló eredményt ért el az iskola több tanulója különféle kerületi, országos, sőt nemzetközi sportversenyen. A legtöbb érmet Kovács Zsanett (3.a) úszó kapta. Cikluszáró korosztályos versenyen öt számban indult, s két arany, két ezüst és egy bronzéremmel büszkélkedhet, a diákolimpia kerületi úszóversenyén pedig két ezüst érmet nyert.

Szigethi Jennifer (6.b) a kerületi diákolimpia úszóversenyén mellúszásban első, gyors úszásban második lett. Blaskovits László (7.b) a kufsteini Nemzetközi Júdó versenyen arany érmes, Kassai Nikolett (3.a) a Dinamik Kupa országos aerobik versenyen arany érmes, Radnóczy Zsófia (6.a) és Bánlaki Mária (7.b) a Vasas röplabda csapatának tagjaként a Markovics Kupán arany érmet nyert. Kerületi atlétikai versenyen Zilahy Vivien (7.a) egyéniben második lett, tenisz versenyen Papp Piroska (6.a) ezüst érmet nyert, a Pais Kupa gólkirálya Humayer Dávid (6.b), Ubránkovics Norbert (7.a) diák magyar bajnokságon birkózásban bronz érmet nyert, Gönczy Adrienn (8.b), 5-6. évfolyam lány kosárlabda csapata (Bakos Vivien (5.b), Török Dalma (5.b), Papp Piroska (6.a), Zajdó Nikolett (6.a), Rozmán Dóri (6.a), Né-



meth Zsófi (6.b), Ujvári Lilla (6.b), Szigeti Jenifer (6.b), Pró Krisztina (6.b), Vastagh Henrietta (6.b), Nagy Ágnes (6.b) kerületi kosárlabda bajnokságon bronz érmes lett.

A tanulmányi versenyeken is jeleskedtek a gyerekek. A Bárczi Bölcs bagoly versenyén Bánhidi Szabolcs, Csatlós Péter, Kékesi Patrícia, Király Dorka 4.b osztályos tanulók csapata negyedik lett, a Bod Péter Könyvtár-használati versenyen Weingart Zoltán (3.a) első, Csatlós Péter (4.b) második lett.

Az iskola Büszkeségeink faliújságát elismerésként nevük, képük, eredményük díszíti, s a honlapon is megtekinthetők.

Kiemelkedő esemény volt az eső félévben a hagyományos programok között a mazsolahét, a bolhapiac, a szüreti bál, a pákozdi megemlékezéssel összekapcsolt kirándulás, az adventi kézműves délután, az Alma együttes Mikulás műsora, a süti fesztivál, a bensőséges karácsonyi ünnepség.

Sok érdeklődő vett részt az eddigi két iskolanyitogató foglalkozáson is. A következő alkalom, ahol a leendő első osztályos gyerekek és szüleik találkozhatnak a tanítókkal február 23-án lesz, amely a farsang jegyében telik majd.

Bővebb információ: **368-6651** vagy **www.csillagh-bp3.sulinet.hu**

**Óbudai Nagy László
Általános Iskola**
1035 Váradi u. 15/b
Tel.: 3-887-747
E-mail: varadi-a@kszk.hu
<http://www.nagylaszlo-obuda.sulinet.hu>

RAJZ	LABDARÚGÁS	ÉNEK
ANGOL	NÉMET	

Intézményünk 1977 óta működik 8 osztályos általános iskolaként, évfolyamonként két párhuzamos osztállyal. Emelt szinten tanuljuk a **rajz**, illetve **ének-zene**, angol, **német** tantárgyakat. Az egészség megőrzése érdekében jól felszerelt **tornatermekben**, különös figyelmet szentelünk a sportnak. III. kerületi TUE Sportegyesülettel együttműködve **labdarúgó** utánpótlást nevelünk. Kiemelten foglalkozunk az **idegen nyelv** tanításával, melyet már választható órakeretben 1. osztálytól tanítunk, az **informatika**, a **testnevelés** oktatása mellett. Tanulóink 7. évfolyamtól délutáni elfoglaltság keretében heti 90 percben **második idegen nyelvet**

is tanulhatnak. Intézményünkben az olvasás írás tanítása **szótagoló módszerrel** történik. Az 1-6. évfolyamon **napközi** keretében egész napos ellátást biztosítunk. Életünket **diákönkormányzat**, **erdei iskolák**, **nyári táborok** színesítik

...

Iskolacsalogatót keddenként 16-17 óráig tartunk leendő elsőseinknek. Az érdeklődő szülőknek nyílt napunkat 2007. március 9-én 8 órai kezdettel rendezzük meg. Labdarúgó délutánok: 2007. január 29-én 1630-1730 2007. április 18-án 1630-1730

A Mustármag Keresztény Óvoda, Általános Iskola és Gimnázium

2007. január 17-től

MANÓ TANODÁ-t indít

a leendő 1. osztályosok számára.

A játékos matematika, gyermektorna, mese, néptánc, bábjáték, tánc és dráma foglalkozások alkalmával szülőknek és gyerekeknek egyaránt lehetőségük van megismerkedni iskolánkkal és a tanító nénikkel.

A foglalkozások ideje:

minden szerdán 16.30 – 17.30-ig tart.

Helyszín: az iskolában

1038 Budapest, Templom u. 5. • Telefon: 1/388-8130

A foglalkozásokon való részvétel ingyenes!

Mindenkit szeretettel várunk

REKREÁCIÓ GYEREKEKNEK ÉS FELNŐTTEKNEK

2007. január 8-án indult rekreációs programunkhoz

várjuk 6–14 éves gyerekek jelentkezését.

Célunk: • hogy a programban résztvevő gyerekeknek segítsünk megismerni, **elfogadni és megszeretni önmagukat**

- hogy megtanítsuk őket a helyes táplálkozásra
- hogy olyan rekreációs módszerekkel ismertessük meg őket, melyek védelmet nyújtanak a mindennapok negatív kihívásai ellen

Foglalkozásaink:

Aquafitness: Vízművek Rt. víztelepe: III.ker., Királyok útja 289.

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

Hastánc: III. ker., Bivalyos utca 59.

Játékos/csoportos pszichológia: III. ker., Bivalyos u. 59.

Foci: III. ker., Váradi u. 15/b (ált. isk.)

Jelentkezés és további információ:

Kálmán Viktória 06-70-239-63-29 • www.tlh.hu (Testi-Lelki Harmónia)

Az első alkalom INGYENES!

Családias magán napközi a Római-parton!

Szeptembertől megüresedő helyekre várunk kisiskolásokat a környék iskoláiból.

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

Érdeklődni a

06-30-491-9150-es telefonszámon lehet.



**MATEMATIKA korrepetálás
felvételi előkészítés
általános iskolásoknak.
Tel.: 06-30-432-5574**



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



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

Esküvőre • Prezentációra • Rendezvényre

PROJEKTORT BÉRELNE?

Hívja ügyfélszolgálatunkat!

454-7000



3M
SONY

Velünk kerék
a világ!



Bringóhintó

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

Keresd a részleteket a Bringóvárnál
és a honlapunkon!

Nyitva az év minden napján 8 órától sötétedésig.

Együttműködő partnerünk a



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

Telefon: 329-2073 • www.bringohinto.hu

DEKORÁgi

Batikolt Papírból készített

Különleges dekorációk, alkalmi kompozíciók
Esküvőre, ballagásra, rendezvényekre

Egyedi díszcsomagolások...

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

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



Természet & Művészet



AA
SUPERIOR
ALEA ART HOTEL
CITY PARTNER HOTELS

Budapest a természetben!

VALENTIN NAPI KARAOKE PARTY

2007. február 15-én „Valentin napi” Karaoke Party lesz szállodánkban, melynek ideje alatt az itallapunk áraiból **30%** kedvezményt adunk!

Kedvezményes szobaáraink erre a napra:

Egyágyas szoba 12.000 Ft / éjszaka
Kétágyas szoba 14.000 Ft / szoba / éjszaka

A szobaár tartalmazza a bőséges svédasztalos reggelit, a korlátlan szauna használatot és az adókat!

Asztalfoglalás az alábbi elérhetőségeken.

Szeretettel várjuk Önöket szállodánkban!

A részletekről érdeklődjön szállodánkban és a www.alfarthotel.hu honlapunkon!

H-1039 Budapest, Kossuth L. út. 102. (I) 453-0060, (I) 240-81-50
reservation@alfarthotel.hu



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.

LÉZERHARC

PAINTBALL

1039 Bp. Királyok útja 281-289

TAKTIKAI TEREM NYÍLIK BÉKÁSON!
SZERETNÉL EGY 21. SZÁZADI KOMMANDÓS BÖRÉBE BÚJNI?

FÜST, ZENE, STROBOSZKÓP, BERÚGHATÓ AJTÓK
EGYETLEN ESÉLYED A GYŐZELEMRE, HA ELEG BÁTOR VAGY.

Árak:	fél óra	1500 Ft	Nyitvatartás:	H - P	16:00 - 22:00
	egy óra	2500 Ft		SZ - V	10:00 - 22:00
	4 óra	7000 Ft		Tel.:	351-06-55
	1 nap	10.000 Ft		web:	www.lezerharc.hu

Az ár és a nyitvatartás változtatásának jogát fenntartjuk!



STIHL SZAKKERESKEDÉS ÉS SZERVIZ

ERPARKER BT.

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

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

Üzlet nyitva: hétfőtől péntekig 8–17 óráig, szombaton 8–12 óráig

Szerviz nyitva: hétfőtől péntekig 8–16 óráig

GARANCIÁLIS ÉS GARANCIÁN TÚLI SZERVIZ

STIHL SZAKKERESKEDÉS

Budapest III., Miklós u. 11. • Tel.: 06/1 250-8291

Nyitva: k, sze, cs 8–17-ig, p 8–16-ig, szo 8–13-ig, h zárva
erparker@interware.hu • www.erparker.hu

KÍNÁLATUNK:

Stihl láncfűrészek, fűkaszák, permetezők,
sövény-nyírók, talajfúrók
és Viking kerti gépek
Fűrészláncok minden méretben

ÁRUHITEL a csillaghegyi üzletünkben



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

13



PLATÁN KÖNYVTÁR

KÖLCSÖNZÉSI IDŐ:

HÉTFŐ: 10-18-ig,

KEDD: 10-19-ig,

SZERDA: SZÜNNAPI,

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

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

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

2006.02.03

CSALÁDI HÉTVEGE – Farsangi tárgyak készítése

2006.02.06. 17 órakor

BARLANGÁBRÁZOLÁSOK A XIX. SZÁZADBAN – kiállítás

Megnyitja: Székely Kinga geográfus, barlangkutató

2006.02.22. 17 órakor

SZERELMES MAGYAR ÍRÓK – Kafka Margit szerelmei

Közreműködik: Borgos Anna pszichológus

Balázs Ágnes színművész, Gáspár András színművész

KÖNYVAJÁNLÓ

Osborn, Clara: Feng shui lexikon

Miskolc, 2006. Hermit

Mindenki használ szimbólumokat, vagy tudatosan vagy tudattalanul. A kötet szimbólum-magyarázatai iránymutatók lehetnek és segíthetnek a döntésben.

...

Doctorow, E. L.: A nagy menet (regény egy polgárháborúból)

Budapest, 2006. Novella

A már tizedik regényével jelentkező szerző filozófikus gondolat-

menetéhez mesteri módon illeszkedik a lebilincselően izgalmas meseszöveg. A mintegy két tucat ragyogóan kidolgozott karakter egyszerűen felejthetetlen.

...

Essex, Karen: Leonardó hatyú
Budapest, 2006. General Press
Titokzatos, bájos nőalak bújik meg a milánói Santa Maria delle Grazie-templom falán. Vajon ki ő? Az író nő nyomozásba kezd, és a reneszánsz Itáliába ragadja el az olvasót.

Polgár 50 – Válogatás a Polgár-gyűjteményből

Alexandra Kiadó, 2006

Dr Osman Péter ismertetése

Hatalmas, lebilincselő album egy csodálatos műtárgy gyűjteményről, egy bámulatos tárlat: reprezentatív válogatás Polgár Árpád kincseiből. Abból, amit róla itt megtudhatunk, Polgár kétségkívül korunk hőse e fogalom legjobb értelmében. 2005-ben töltötte be az ötven évet, életéről és a korról a szintúgy az Alexandránál most megjelent Polgársors c. önéletrajzában ad számot. Húsz évesen a Nemzeti Stúdiót végzett színészként indul, '83-ban kezd műkereskedelemmel foglalkozni, 1997 őszén megnyitja exkluzív, közel 1000 m²-es Váci utcai kiállító- és árverezőtermét. Éveken át az ő nevéhez fűződnek a legmagasabb leütési árak. Aukcióin az eltelt évek alatt több mint 9 ezer festmény és több tízezer tárgy lelt gazdára, amelyek között számos értékes műalkotás, különleges régiség és ritka gyűjtődarab volt. Tevékenységének - és, amint olvashatjuk, szenvedélyének - tárgya markánsan kétarcú jószág. Egyrészt, szemet gyönyörködtető, szívet melengető, s nem utolsósorban ízlést fejlesztő

szépség. Erről minden szónál ékeesebben szól ez az album. Másrészt, nagy szaktudást igénylő befektetési eszköz. Méltán mondja ezért Dr Bereczky Lóránd, a Magyar Nemzeti Galéria főigazgatója az előszavában, hogy Polgár Árpád értékközvetítő, és elvitathatatlan, hogy ez a fogalom annak minden pozitív értelmében illik a tevékenységére - pénzügyileg épp úgy, mint a human értékek felemelésében és közvetítésében.

Az ezerszínű művészi alkotótehetség 200 válogatott csodája: 50-50 klaszszikus, valamint modern festmény, ötvösmunka és óra sorakozik e lapokon, a képekről csak alapadatokkal, az ötvösmunkákról bővebb, szemléltető leírásokkal. Látványuk a szépséget szerető, s annak sokféle megjelenési formáját befogadni képes embert egytől-egyig örömmel tölti el - s ha nincs kellő bölcsességgel is megáldva, akkor bizony több-kevesebb sárga irigységgel is. „Egészen biztos, hogy a gyűjtés szenvedély és szerelem. Szemvedély egy jó értelemben vett birtoklás igényének kiteljesedéseként, és szerelem a művekkel való együttélés hangulatának minden rezdülésében” - írja Bereczky. Valóban, csodálatos lehet ilyen tárgyak között élni, s méginkább, hogy röpké negyedszázad alatt ilyen életművet alkotni.



ÓBUDAI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

1032 Budapest, San Marco u. 81.

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

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

SAN MARCO SZÍNPAD BÁBSZÍNHÁZ – JÁTSZÓHÁZ

Január 28. vasárnap 10 óra

Marcipán cica meg a család

– a Zenészház előadása

Február 25. vasárnap 10 óra

A kis hagymafü története

Az előadásokat kézműves

és hagyományos játszóház követi

„ITT A FARSANG...”

Február 17-én délután 15-18 óráig

Vidám, jelmezes bál kicsiknek.

Ha nincs jelmez, az sem baj! Arcfés-

tés, álarc-készítés, zene-tánc, játékok.

Belépődíj: 500,-Ft

Színházi bérlet nyugdíjasoknak

Február 21. szerda 10,30 óra

„Miből élnek az emberek...”

– Tahi Tóth László zenés műsora

Február 21. szerda 12,00 óra

„Festett világ” címmel kiállítás nyílik

Tahi Tóth László festményeiből.

VARÁZSLATOS VASÁRNAPOK

Február 11. vasárnap 10 óra

Hangszervarázs I. Fafűvósok

(fuvola, oboa, klarinét és fagott)

Előadássorozat óvodás, kisiskolás gyerekek és családjuk részére.

Zenés – mesés színház

Február 28. szerda 10 óra és 14,30 óra

Az Oroszlánkirály meséje

– a Fogi Színháza előadása

Zenés – táncos rendezvények

Február 23. péntek 20,00-24,00 óráig

Casablanca Tánccláz

SAN MARCO GALÉRIA

Február 16. péntek 18 óra

BÉNYI ESZTER textil iparművész gobelinjeiből rendezett

kiállítás megnyitója

A kiállítást megnyitja: Gyurkovics

Tibor Kossuth-díjas költő. A kiállítás

március 2-ig hétköznapokon 9-16 óráig

látogatható. Előzetes egyeztetéssel et-

től eltérő időpontban is megtekinthető.

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest
Csobánka tér 5.

Telefon: 243-2432, 243-2433

www.bkh.t-online.hu

február 11., 11 óra

Vasárnapi mesészház:

Hófehérke és a hét törpe

A Trambulin Színház előadásait a nagyon igényes díszletek, jelmezek, magas szintű előadásmód jellemzik. Nincs ez másként Hófehérke történetének színpadra állításában sem.

Kicsiknek és szüleiknek egyaránt

remek szórakozást kínál.

Belépő: 800 Ft

Február 16., 16.30 óra – Aprók tánca

Hagyományosan a februári *Aprók tánca* a farsang jegyében zajlik. Ilyenkor a kis táncosok jelmezeket öltenek és kíváncsian várják, hogy a tánc ház végén ki nyeri a jelmezesversenyt és az elmaradhatatlan történet.

A talpalávalót most is

Kiss László és barátai húzzák,

a táncokat Ertl Péter tanítja.

Belépő: 400 Ft



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

Bp. III. Kiskorona u. 7.

Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376

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

Január 27., szombat 17 óra

„Mindkettő emberül”

BARANYI FERENCET

hetvenedik születésnapja alkalmából

köszönti a József Attila Alapítvány

és az Óbudai Társaskör

Közreműködik: Ardó Mária, Csák

József, Lukács Sándor, Payer András,

Sárkány Kázmér.

Házigazda: Czigány György

Belépőjegy: 1.200,-Ft

Január 29., hétfő 19 óra

„A BENEDEK”

Benedek Miklós estje

Zongorán kíséri: Szilassy Nelly

Szerkesztő-rendező: Kaposy Miklós

Belépőjegy: 1.200,-Ft

KIÁLLÍTÁSOK

Óbudai Társaskör Galéria

A Krisztinavárosi Kisvendéglők című kamarakiállítás

január 28-ig tekinthető meg.

Vizsolyi János szobrai

február 4-ig tekinthetők meg.

A kiállítások hétfő kivételével naponta 14,00-18,00 óráig látogathatók.

KLUBOK, KÖRÖK

Fotóklub

péntekenként 17 órától

Komolyzenei Lemezyűjtő Klub

január 30-án 18 órától

Zenebarátok Klubja

szerdánként 17 órától





VÍZ- GÁZ- FŰTÉSTECHNIKAI SZAKÜZLET

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

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

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

Nyitva tartás:

H-P: 8-17 óráig, Szo: 8-13 óráig

VERCSI DIVATÁRU

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

Kapható még függöny, lakástextil, rövidáru.

Szolgáltatásaink:

Függönyvarrás, cipzárcsere, felhajtás (szoknya, nadrág)

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

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

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



1030 Budapest
Szentendrei út 107-113.

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

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

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

SZAKSZERŰ, GYORS MUNKA GARANCIÁVAL!

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



Patina és luxus

Rómaifürdőn 3 éves, 230nm-es,
7 szobás, luxus családi ház extrákkal eladó.
107 M Ft



Csodálatos panoráma

Róka-hegyen 3 éves, 230 nm-es,
6 szobás, luxus családi ház extrákkal eladó.
79 M Ft

www.hillstar.hu • hillstar@hillstar.hu

Tarcsa Lajos

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



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

Római lakótelepen SZOBA KIADÓ
nem dohányzó személy részére.
Tel: 06-20-342-3718

USZODATECHNIKA

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

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

NÍVÓS INGATLANIRODA

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

www.nivosingatlaniroda.hu

e-mail: info@nivosingatlaniroda.hu

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

álló adatbázisa, munkatársaink felkészültsége, valamint elégedett
Ügyfeleink egyre növekvő száma garانتálja Önnek
a megbízható, gyors és hatékony segítséget, legyen szó akár
lakáshitelekről, ügyvédünk szakmai közreműködéséről.

Forduljon hozzánk bizalommal!

-INGATLANKÖZVETÍTÉS

-HITELÜGYINTÉZÉS

-ÜGYVÉDI

KÖZREMŰKÖDÉS

Tel: 240-8388



Szemüveg és kontaktlencse szalon szemész szakorvosi rendelő

A megszokott tevékenységünk:

- szemészeti vizsgálat
- gyermek szemészet
- szemüveg készítés
- kontaktlencse illesztés



kiegészítéseként új szolgáltatásokat vezettünk be:

- diszlexia vizsgálat és korrekció
- színlátás vizsgálat és korrekció
- polateszt alkalmazása
- cégek csoportos ellátása

1031 Budapest, Római tér 2.

Telefon: 242-3128

Fax: 242-0519

e-mail: padamed@padamed.hu

honlap: www.padamed.hu

Nyitva tartás: H-P: 10-20, Szo: 9-13

R.S.E.

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

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

ÁRAJÁNLAT BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA

OPEL VIVARO 8+1 fő



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

IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő



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

Ford Transit 13+2 fő



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



IKARUS E-13 28+2 fő (Mercedes-Benz)

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

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!

MOST KÉTSZER, OLYAN JÓT EHEZ...



**ALBATROSZ
RESTAURANT**

**HOLIDAY BEACH
RESTAURANTS**

**DUNA GRILL
SNACK & B&B**

Egyedülálló dunai körpanorámás Albatrosz és Duna Grill
éttermünkben most 50% engedményt adunk ételeink
árából. **Üdülési csekket is elfogadunk!**

Asztalfoglalás: 436-7164, 801-3663

gastro@holidaybeach.hu

Cím: Budapest, III. kerület, Piroska utca 3-5.

www.holidaybeach.hu



Az otthon varázsa

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

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

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

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

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

www.bepa.hu • bepa@bepa.hu

