

Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2007. XV. ÉVF. 3. SZ.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
SZABADIDŐ- ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET

Czíniel

cukrászda és kávéház

Várjuk reggelire
9,00-tól



Östyaftók készítése
bármilyen adathordozóról és fényképről!

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



Receptajánlat a 8. oldalon

Lehetőség, hogy ezentúl Ön is
mindenből a nagyobbát válassza.

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

- most akár 0 Ft folyósítási jutalékkal
- a lakáshiteleknek akciós kamattal
- most akár ajándék hitelkártyával³⁾

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

Inter-Európa Bank
Az Intesa Sanpaolo Csoport tagja

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

DIEGO

SZÖNTED-PVC-PARKETTA-FÜGGÖNY

BOMBA ÁR!

990
Ft/m²

Laminált
padló

6 mm, click,
juhar színben

BOMBA ÁR!

690
Ft/m

Függöny

mintaváltozó, 150 cm széles,
zöld és sárga színben,
100% poliszter

Ajánlatok a blogon: www.blog.diego.hu

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

MINDEN HÉTEN TORKOS CSÜTÖRTÖK

-50%



ALBATROSZ
RESTAURANT

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
ETTERMEK

DUNA GRILL
BUDAPEST

A nagy sikerre való tekintettel, egyedülálló dunai közpanorámás Albatrosz és Duna Grill éttermünkben csütörtökön, szombaton és vasárnap 50% engedményt adunk számlája végösszegeiből.

ÜDÜLÉSI CSEKKET IS ELFOGADUNK! VENDÉGEINK RÉSZÉRE INGYENES, ÖRZÖTT PARKOLÁST BIZTOSÍTUNK. MINŐSÉGI SZOLGÁLTATÁSOK KEDVEZŐ ÁRON!

Asztalfoglalás: 436-7164, 801-3663

gastro@holidaybeach.hu

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

www.holidaybeach.hu



Zsigereimben érzem a tavasz érkezését, ahogy szellők szárnyán lágyan lépdel, ahogy közeledik feltartóztat-hatatlanul, egyre közelebb ér. Hiába a rekordokat döntögető enyhe tél, kell ez az éltető erőt adó, iga-zi tavaszi ragyogás: sárgán, üde zölden. És kell az ünnep, a tavaszköszöntő húsvét ünnepe, mert minden húsvét egy új kezdet, az újjászületés, a megúj-hodás ünnepe. Ez az ünnep összesíti a régi európai népek pogány, mágikus, babonás rítusait a keresz-tény egyház hagyományos húsvéti szokásaival. A po-gány hit a tavasz kezdetén a vizeknek varázslatos erőt tulajdonított. Azért kellett ilyenkor a férfiaknak megl-o-csolni a lányokat és asszonyokat, hogy egészséget és termé-kenységet biztosítsanak számukra. A megl ocsoltaktól a férfiak hasonló céllal festett tojást kaptak. A pirosra festett tojásnak például bajelhárító hatást tulajdo-nítottak. Az életet hordozó csíra a világmindenség jelképe a Föld számos nép-ének hitvilágában, jó néhány teremtmény pedig egyenesen a világnak a to-jásból való születését beszéli el.

Ezért van szükségünk az ünnepekre, így a húsvétokra is. Azért, hogy jobbakká váljunk, ha csak néhány napig, hétig is. Mert éreznünk kell, hogy hiába a sötétség minden ármánya, hiába a gyűlölködés viharfelhői, mégis eljön a tavasz, a melegség, és egyre jobban előnt mindent a fény. Akkor van remény, hogy megértsük az igazi feltámadás lényegét: akkor élünk igazán teljes életet, ha a mindennapi munka árán megvalósul a jóság a bűn ellenében, ha a szelíd bölcsesség felülmúlja a durva indulatokat, ha a békesség legyőzi az agressziót, ha a szépség és igazság átváltoztatja az otromba hazugságokkal átitatódott életet, ha a szeretet megnyugtatta a félelemben élőket, és segíti az elhagyottakat, ha hagyjuk, hogy a húsvét fénye sugározza be a földi életet.

Fehér Ágnes

„Én jót akartam, - s minden rosszra vált...”
Van-e szörnyűbb szó, szörnyűbb tördöfés;
Mellyel a szív magának ad halált,
S önnön hajába markol szaggatón
A kétségbeesés?!
„Én jót akartam.
Zephirt vetettem, – és vihart arattam. –
Szóltam a földnek: gyorsabban forogj! –
S megindult alattam,
Mint a horkanó paripa, vadul.

Egy téгла nem tetszett a templomfalban,
Megmozgattam, - s a templom összedőlt.
Én jót akartam.”
Mikor eljő az ítéletnek napja,
A végső nap,
S a maga jussát minden szív kikapja,
Mikor a Bíró rátekint merőn:
Egyensúlyozni bűnök tonnasúlyát,
Egy hópehely a másik serpenyőn,
Lángtengerek közt keskeny tejfolyó.
Kárhozat-földjén üdvösség-faragda:
Jóakarát - elég lesz ez a szó?...
A

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

Jelentkezéskor 4.000,- Ft előleg fizetendő.



Tel.: 06-30-2310-486 www.muhelyek.hu



Rómaifürdő SE HÍREK

KAJAK-KENU edzések

Hétfő: 15.30–16.30-ig tornaterem
16.30–17.00-ig futás
(Aquincum Ált. Iskola, Arató E. tér 1.)
Szerda: 16.00–17.00-ig kondi
RSE Edzőterem (Petur u. 22.)
17.00–17.30-ig futás
Péntek: 15.30–16.30-ig Aquincum
16.30–17.00-ig futás

Tagdíj: 4000 Ft/hó

Edző: Rátkai Csaba 06-30-257-7457



1 %-ot a Rómaifürdő SE-nek

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



Támogassa Ön is személyi jövedelemadójának 1 %-ával!
Rómaifürdő SE
Adószám: 18040551-1-41
Előre is köszönjük a segítséget!

Ismét dobogón a rómaisok

A müncheni olimpiai uszodában rendezték meg a Arena Proophy 2007 úszóversenyt. A húszéves múlttal rendelkező viadal Németország egyik legrangosabb versenye. Idén tizen-négy ország negyvenhat egyesületének kilencszáz sportolója állt rajthoz. Többek közt olyan világnagyságok, mint Kovács Ágnes olimpiai bajnokunk, és Janine Peache.

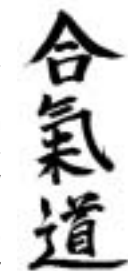
A Római SE fiatal növendékei, Horváth Dóra és Barnák Viktória még csak 15 évesek, de nem számítanak rutintalanoknak a nemzetközi porondon, mivel négy esztendője vesznek részt sikerrel ezen a megmérettetésen. Horváth Dóra 100 méter gyorsan ezüstöt, 200 gyorsan aranyérmet nyert, Barnák Viktória pedig 200 mellen lett a második. Dóra 100 méteren az 1.01:33-as idejével ötödik lett a 300 fős mezőnyből. A 11 éves Nagy Péter pedig 100 pillangón szerzett ezüstérmet. A csapat jól debütált az eddig ismeretlen 6×50 m-es gyorsváltóban is, ahol három fiú és három lány versenyzett egymásért. Gyepes Lajos rendkívül büszke növendékeire és azok szüleire is, akik sokban segítik a csapat munkáját. Szusszanásnyi pihenés után máris gőzerővel készülnek a Budapest-bajnokságra, és a Székesfehérvárott megrendezésre kerülő országos ifi bajnokságra.

forrás: III. kerületi Helyi Téma

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 az edzésvezetőnél: 06 70 26 36 195.



Sárossy Péter

II éves az „R...”S.E. FITNESS

1031 BUDAPEST
III. PETUR U. 22.

NYITVA:

H-P: 6–22-ig

Szo-V: 10–17-ig

TELEFON:
242- 4213

Body napijegy 600,-
Havi bérlet 5.000,-
12 alkalmas bérlet 5.600,-
Terembérlet 2.000,-/óra
Szolárium 150,-/5 perc
Szauna 500,-/fő

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

• KARATE • KEMPO
• BOX • HASTÁNC

Zsanett step-kondi az RSE Fitnessben

**ZSÍRÉGETÉS
ALAKFORMÁLÁS
ÁLLÓKÉPESSÉGFEJLESZTÉS**

Korhatár nélkül, kezdőknek is!

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

Vasárnap:
16,00-17,00 óráig

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

Igény esetén szaunázási lehetőség.

Minden hölgyet szeretettel hív és vár

Zsanett

06 30 248-4290

Hozd formába magad!

RSE Fitness, 1031 Budapest, Petur u. 22.



Kiránduljon velünk! – Rómaifürdő SE útjánlat

Kerékpárral a Fertő-tó körül 2007. április 28 – május 01.

Tervezett program

Április 28. – szombat: 6,00 óra

Gyülekező és indulás – Rómaifürdő SE vízitelep (1031 Bp. Nánási út 53.)

Érkezés kb. 13,00 óra Pamhagenbe (Ausztria)

Kerékpárral Podersdorfig. (25 km)

Április 29. – vasárnap:

Reggeli után indulás Purnbachba Neusiedl am See érintésével. (30 km)

Április 30. – hétfő:

Mörbisch am See-t és Ausztriát hátra hagyva a fertőrákosi szálláshelyre kerekedés. (30 km)

Május 01. – kedd:

Kirándulás, látni valók –

Fertőrákos

Haza indulás: kb. 12,00 óra

Szállás: kemping, diákszállás, bungaló, igény esetén panzió.

Utazás: autóbusszal

Étkezés: teljes ellátás (ebéd hideg csomag)



Részvételi díj:

egyesületi tagoknak: 25.000 Ft/fő, nem tagoknak: 27.000 Ft/fő

Kívül a határon

Nemzetközi Duna Túra – Tour International Danubien (T.I.D.)

52. alkalommal indul el a németországi Ingolstadtból a T.I.D. népes nemzetközi mezőnye. Ehhez csatlakozik az egyesület is három szakaszon.



1. Ingolstadt – Passau 2007. 06. 21-06. 30-ig

Útvonal: Ingolstadt – Kelheim – Regensburg – Straubing – Mülhalm – Passau (Erlau)

2. Passau – Bécs 2007. 06. 30- 07. 08-ig

Útvonal: Passau – Inzell – Linz – Grein – Ybbs – Aggsbach – Markt – Mautern – Tulln – Bécs

3. Kladovo – Silistra (Al-Duna) 2007. 08. 09- 08. 26-ig

Utazás, hajószállítás autóbusszal és trélerrel, étkezés önellátással. A túra során a csomagok szállítása autóbusszal történik a tábor helyek között.

Igény szerint hajót – kedvezményes bérletidjért – biztosítunk.

Jelentkezés, további információ Rátkai János egyesületi elnöknel a 06 20 9436 521-es és Rátkai Csabánál a 06-30-257-7457 telefonszámon.

MOUNTEX®

SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT

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

**sátrak
hálózások
vizitúrafelszerelések**

www.mountex.hu

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!



SULI HÍREK

AQUINCUM

Az Aquincum Általános Iskola hagyományos tavaszi programjára, a Témahétre március közepén került sor. Hétfőn külső helyszínre látogatásával indítottuk az ünnephez kapcsolódó rendezvények sorozatát. Az osztályok voltak a Fiumei úti Nemzeti Sírkertben, végig járták a forradalom belvárosi helyszíneit és ismeretlen honvéd sírjánál koszorúztak. Nagy volt a készülődés a keddi vetélkedőkre. A gyerekek szép tablókkel készültek a Batthyány évfordulóra. Mindenki érdeklődése szerint választhatott a műveltségi, a természettudományi versenyek vagy a kézműves foglalkozások között. Az elkészült munkákból nyílt kiállítás az iskola aulájában. A szerdai iskolai ünnepély azért volt rendhagyó, mert a műsorhoz kapcsolódott az „Éneklo osztályok” versenye. A Kossuth-nótákat hallgatva a zsűri került a legnehezebb helyzetbe. A sok jó előadás közül kellett kiválasztani a legjobbat, akik a vándorserleget kiérdemelték. Ebben az évben az 5.b osztály nyerte a kupát. Köszönjük a kollégák közreműködését a szervezésben és a témahét programjában. Tanulóink számára ez a néhány nap élményekben gazdag tudás megszerzését biztosította.



BÁRCZI

Az 1848. március 15-i szabadságharc emlékére

Szabadság, szerelem címmel

a Bárczi Géza
Általános Iskola
6. b osztályos tanulói
színvonalas műsorral
készültek.



Kerületi SULIVÁRÓK

Bárczi Géza
Általános Iskola

Április 14. 10-12 óráig
Tavaszi játszótér

Fodros
Általános Iskola

Április Beiratkozás

Aquincum
Általános Iskola

Április 4, 18.

Keve-Kiserdei
Általános Iskola

április 2. Pálné Hőgye Ilona

április 16. Verő Beáta

április 23. Bognárné Szabó Erika

FODROS

Tavaszi versenyek és eredmények a Fodrosból

A tavasz a tanulmányi versenyek időszaka is. Ilyenkor nemcsak a diák tudása, hanem a felkészítő tanár alaposága is mérlegre kerül. A közös munka gyümölcse tükröződik az itt látható helyezésekben, melyek a Fodros Iskolában zajló igényes és alapos munka eredményei. A **kerületi versenyekről** tanulóink szép eredményekkel tértek haza: **Nagy Réka** 6-os tanuló a **Számítástechnika-Alkalmazói** verseny grafika I. kategóriájában 2., helyezett, **Pánti Bálint** 7-es ugyanott Grafika II. kategóriában 3., a **Hevesi György Kémia** Versenyen **Pietraskó Dávid** 7-es 3. helyezett, a **Teleki Pál Földrajz és Földtan** Versenyen **Budai Mátyás** 8-os tanuló 1. helyezett, a **Herman Ottó Országos Biológia** Versenyen **Bozók Péter** 7-es tanuló 1. helyezett, a **kerületi rajzversenyen** **Makkos Zsófia** 8-os és **Bíró Lilla** 6-os tanuló 1. helyezett, **Lukovits Flóra** 2-os tanuló pedig 3. helyezett lett.

A kerületi **Szép magyar beszéd** versenyen **Bálega Noémi** 4. osztályos tanulóink 1. helyezést ért el, a Vers- és prózamondó versenyen 5. évfolyamon **Tarnaszentmiklósi Dóra**, 7. évfolyamon **Fuksz Nikolett**, 8. évfolyamon **Horváth Zsolt** ért el III. helyezést

Iskolánk már 2. éve idén is megrendezte a **Kerületi Kaán Károly Természetismereti** Versenyt. Tanulóink itt is szép eredményeket értek el: 5. évfolyamon 1. helyezett lett **Tarnaszentmiklósi Dóra**, 2. helyezett **Vajda Zsófia**, 3. helyezett pedig az **Első Óbudai Általános Iskolából Félegyházi Eszter** 5-es tanuló. 6. évfolyamon 1. helyezést **Patonai Bátor**, az **Andor Ilona Ének-Zenei és Alapfokú Művészeti Általános Iskola** 6-os tanulója érte el, 2. helyezést **Gaál Zsófia**, 3. helyezést **Kerekes Annamária** iskolánk tanulója érték el.

Gratulálunk minden versenyző diáknak!



KEVE

Utazás Magyarországon

Szombat reggel esőben várakoztunk, hogy megérkezzen a busz, amely ismét szép látványok helyszínére szállít bennünket. Bánhegyi tanár úr rendszeresen szervez kirándulásokat, hogy jobban megismerjük ezt a picit, de annál érdekesebb országot. Ebben a tanévben jártunk már Győrben, Veszprémben, Kecskeméten, láttuk a Feszti Körképet.

Idén tavasszal az első utunk Zircre vezetett, ahol megnéztük a cisztercita templomot.



mot. Idegenvezetőnk a legapróbb részletekre is felhívta figyelmünket.



A templom mellett található a Természet-tudományi Múzeum. Nem rajongok a kitömött állatokért, de ez a kiállítási anyag nagyon érdekes volt.

Szép tájakon vezet az út haza. Az eső sem tudta elrontani a hangulatunkat, mely Feri bácsi kirándulásain mindig nagyon jó. Nagyon várom a következő utat, hogy ismét egy szép várost ismerhessek meg.

Horváth Noémi 6.a.

TAVASZI „ZÖLDSÉGEK”

Matek óra:

- az olyan négyszög neve, aminek van párhuzamos oldalpárja: háromszög
- sorold fel a háromszögek fajtáit: hegyes szárú, rendes, sima
- abszolútérték függvény: abszolútizmus
- szögek fajtái: hegyes-szög, tompaszög, szomorúszög.
- koordináta tengelyek metszéspontja: horizont

Földrajz-biológia óra:

- a zebra fején fru-fru van
- a kukac a giliszta kisgyereke
- a Bajkál-tó jégből és sóból keletkezett
- a röghegység alacsonyabb, mint a fiatal lánchegység, mert az idő elkoptatta az alját
- fogamzásgátló módszerek: fogszuvasodást megelőző tabletta



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Beszámoló az ELVESZETT ÁLLATOK GYÓGYÍTÓ, ELLÁTÓ, ELHELYEZŐ ALAPÍTVÁNY munkájáról II.

A cirkuszi állatok témakör, az állatvédelmi munka, a nagyüzemi állattartás, az élőállat szállítás problémaköre, a szőrmeipar, s az azt kiszolgáló állattartás, az állatvédelmi törvény is szerepel óráink repertoárján, ill. ezek után, a sokadik alkalommal, de korántsem utolsó sorban a környezetvédelem. Természetesen a pedagógusokkal mindig egyeztetünk.

A tesztsorok a házi kedvencek tartási szokásait, az ezzel kapcsolatos ismereteket feszegetik. A tesztlapok kitöltése után mindig megbeszéljük a gyermekekkel a helyes válaszokat, s ilyenkor van lehetőség a felmerülő kérdések megbeszélésére, ill. ekkor van még lehetőségünk a helytelen szokások feltárására, a jók kialakítására, megerősítésére. Adataink szerint sok téves információ kerül így felszínre. Ezek 95%-t sikerül javítanunk, ezzel is segítve a gyerekek felelős gondolkodását kedvenceikről.

Az előadásokra projektort viszünk. Rövid videóink, sok-sok képünk van, a kicsiknek mindig játékokon törjük a fejüket. A videók állatvédők nemzetközi munkája során készültek. Általában gondolatébresztők, de némelyik bizony sokkoló is.

Amennyiben az iskola támogatja, akkor viszünk szelíd állatokat, de sokkal jobban szeretjük, ha a saját kedvenceiket hozzák be a gyermekek, s azok kapcsán beszélgetünk. Állatorvos is jön velünk, ha erre van igény. Rugalmasan alkalmazkodunk az iskolák igényeihez, s a nap bármely szakában meg tudunk jelenni.

Eddigi tapasztalataink alapján a gyermekek érdeklődnek. Igaztán várják az órát, okos kérdéseket tesznek fel, és bátran mesélik el saját tapasztalataikat.

A pedagógusok általában örömmel fogadnak bennünket, s gyakran halljuk, hogy eredményesen tudjuk formálni az állattartási szokásokat. Számunkra eddig a legkellemesebb élményt a Pais Dezső Általános Iskola kollektívája és tanulói nyújtották. Nemcsak azért, mert, előre meg tudtuk beszélni, hogy osztályonként mi az, amiről hallani szeretnének, hanem azért is, mert a tanulók okos kérdéseket tettek fel, s zömében jól oldották meg a tesztsorokat is. Az óra után is bombáztak kérdéseikkel. Két olyan osztály is részt vett az előadásokon, amelyekbe tanulási rész képtesség zavaros gyermekek járnak. Az egyik ilyen osztállyal, pl. nem töltettünk ki tesztet, mert dyslexia-dysgrafia gondokkal küzdő gyermekek járnak oda. Helyette filmek és képek segítségével „jártuk körbe a témát”.

További munkánkat azzal segítették a pedagógusok, hogy osztályukra vonatkoztatva ötleteket adtak az órák levezetéséhez, ill. az őket érdeklő témák felsorolásával, gazdagították az előadások sorát. Az Alapítvány oktatás-szervezője Dudás Béla, az oktatások előadója, az oktatási anyag összeállítója és az aktivisták továbbképzője Juhász Márta alapítványi aktivista.

Eddigi előadásaink statisztikai adatai alapján megállapítottuk, hogy a budapesti általános iskolák tanulóinak 75%-a, a vidéki városokban 85-, helyenként a 90%-a tart hobbiállatot. Ez nagyon magas szám társ- és hobbiállatok tekintetében. Ezeknek az állatoknak jelentős része gyakran a helytelen tartás miatt kerül menhelyre, sokszor súlyos egészségkárosodással, amit szintén vissza lehet vezetni a tartási hibákra.

Statisztikai adatok az oktatásról 2004.11.08.-

2006.12.31. közötti időszakban:

Az oktatásban eddig részt vett iskolák száma: 33
Az oktatásban eddig részt vett osztályok száma: 249

Az oktatásban eddig részt vett tanulók száma: 6098 fő

Alapítványunk az eddigi visszajelzések alapján, magas színvonalú oktatást nyújt, melyet a pedagógusok is elismernek. Szívesen hívnak bennünket újra és újra.

A költségeket (pl. utazás) önkénteseink saját forrásból finanszírozzák, azokat alapítványunk felé nem számolják el. A tesztlapok, és az egyéb információs anyag nyomtatása az alapítvány költségvetését terheli.

Az állattartási morál javításával, hosszútávon elérhető cél a menhelyek zsúfoltságának csökkentése illetve a társállatok által okozott természeti károk (honos fajok veszélyeztetése az elvadult, kóbor állatok által, illetve a ragadozók - kutya, macska stb.- ürüléke által okozott károk a növényzetben) jelentős csökkentése.

Oktatási programunk másik területe a felnőtt lakosság „nevelése”. A hobbiállatok egészségének megővése érdekében tájékoztatjuk a tulajdonosokat a leghelyesebb higiéniai, tartási, táplálási szokásokról. Ehhez szórólapokat, felvilágosító kiadványokat készítünk és helyezünk el jól hozzáférhető helyeken.

Legfőbb feladatunk természetesen az, hogy egyetlen állat se kerüljön olyan helyzetbe, hogy sorsát így kelljen megoldani.

Céljaink megvalósításához folyamatosan kere-

sünk aktivistákat, akiket kiképzünk és bevonjuk őket az iskolásoknak tartandó előadások lebonyolításába.

Tevékenységünkéről már többször beszámolt a médium. (m1, Rtl klub, Tv2, Napi Ász) Több közismert ember morális támogatását tudhatjuk magunkénak.

Alapítványunk tevékenységének köszönhetően elnyerte a kiemelten közhasznú minősítést, így a nekünk felajánlott adományok, támogatások ez évtől kezdve 150%-ban leírhatók az adóalapból.

Munkakapcsolatban állunk más, hasonló célokat felvállaló alapítványokkal. Ennek segítségével lehetővé válik, hogy az általunk megszerzett több éves tapasztalatot és tudásanyagot beépíthessék oktatási programjukba, és így minél nagyobb hatékonysággal, eredménnyel, az EU-s elvárásoknak megfelelően tudjuk végezni közös munkánkat.

Munkánkhoz, az **európai szintű állatvédelem elősegítéséhez**, kérjük szíves támogatását, mert szerintünk ezzel a tevékenységgel több évtizedes hiány pótolható be. Ezt a szintű állatvédelmi munkát ma Magyarországon meg kell teremteni. Keressük ennek lehetőségeit és a szükséges forrásokat, amelyek tudjuk, hogy rendkívül szűkösek. Folyamatosan nyomon követjük a lehetséges pályázatokat, aktivistáinkat tanfolyamokon készítjük fel munkájukra.

E mellett folytatjuk állatvédelmi tevékenységünket a III. kerületi Önkormányzattal 2004. december 15-én megkötött együttműködési megállapodásunk alapján.

Dr. Varga József

ELVESZETT ÁLLATOK GYÓGYÍTÓ, ELLÁTÓ,
ELHELYEZŐ ALAPÍTVÁNY kuratóriumi elnöke

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

Családias magán napközi a Római-parton!

Várunk kisiskolásokat a környék iskoláiból.

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

Érdeklődni a **06-30-491-9150-es** telefonszámon lehet.



Hirdessen a Római Parti Hírekben!
Tel.: 240-3048



1039 Budapest, Család utca 36/a

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

IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT

Színes doppler ultrahangos vizsgáló berendezés

*** teljeskörű laboratóriumi szolgáltatás**

*** allergiateszt és kúra * geriátriai szűrés.**

RENDELÉSI IDŐ:

Hétfőtől – péntekig 9-11 és 17-20 óráig

Szombaton 9-11 óráig, vasárnap és ünnepnap 17-20 óráig

CONVEYER BT.

Konténeres síttszállítás

06 20 9349-570, 06 20 9625-519

**LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI
BONTÁS • RAKODÁS**

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



Több évtizedes gyakorlattal
TEHETSÉGGONDOZÁS ÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
 – oktatás, nevelés, módszertan
 – tanulási nehézségek, korrepetálás, diszlexia
 – pályaaorientáció, pályaválasztás
CSALÁDTERÁPIA ÉS CSALÁDSEGÍTÉS 06-30-327-07-38

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

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

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

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

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



Építési telek eladó Szentendrén
 A Bükkös-patak partján 200 négyszögöl
 30%-os beépíthetőséggel telek eladó.
 Tel.: 30 /552-2035

FORMA SZÉPSÉGSZALON!
 ALFAPARF referenciás Szépség Szalonba
 fodrásznak hely kiadó, valamint
 műkörmösnek asztal kiadó a Római lakótelepen!
 Érdeklődni: 06-30-636-58-89

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

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

Fiatalk háaspár különálló kertes HÁZAT BÉRELNE
 80.000,-Ft+rezsiért. Hosszú távra!
 Tel.: 06-30/232-0254, vagy 06-30/906-2679

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



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.dr.toldi.eu

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

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



Csend és napfény

Csillaghegy dunai oldalán 70 nm-es, 2 és fél szobás,
 gázkonvektoros ház – ikerház fele – 280 nm-es
 telekkel eladó.

24,5 MFt



Leányfalui nyugalom

Kemping közelében 20 éves, 130 nm-es, 4 szobás,
 alapincézett ház – ikerház fele – 572 nm-es telekkel
 eladó.

27,5 MFt



Két generációs ház

Üröm panorámás részén 3 éves, 210 nm-es, 6
 szobás, dupla komfortos ház 710 nm-es telken eladó.

49,9 MFt



Kiváló ház

Budakalászon 10 éves, 180 nm-es, 7 szobás, dupla
 komfortos, 2 szintes alapincézett ház 700 nm-es
 telken eladó.

56 MFt

www.hillstar.hu • hillstar@hillstar.hu



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



cukrászda és kávéház

SZERETI ÖN AZ
ÉDESSÉGET?
rovatunk

Czinél cukrászda és kávéház

Vadász pogácsa

Hozzávalók: 60 dkg liszt, 25 dkg vaj, 2 dkg só, fehér bors ízlés szerint, 2 dl tejföl, 2 db tojás sárgája, 15 dkg főtt füstölt sonka darálva, 2 dkg élesztő, 1,5 dl tej a gyúráshoz.



Az élesztőt megfuttatjuk egy kis langyos tejben, majd a fenti anyagokból egy rétestészta keménységű tésztát gyúrunk. Jól kidolgozzuk, hogy selymes állaga legyen. 30 percig konyharuhával letakarva pihentetjük. Pihentetés után a tésztát kinyújtjuk és könyvszerűen behajtogatjuk. Erre azért van szükség, hogy az élesztő hatását fokozzuk. Ezt a műveletet még kétszer megismételjük, közben 20-20 percig hideg helyen pihentetjük. Ezután 2 cm. Vastagra nyújtjuk, tetejét késsel bevagdossuk. Pogácsaszaggatóval 4 cm. átmérőjű pogácsákat szúrunk és sütőpapírral borított lemezre teszszük. Egész tojással megkenjük és a tetejüket köménymaggal megszórjuk. 30 percre 200 C fokos sütőbe tesszük, miután a pogácsák megemelkedtek és a teteje pirulni kezd, a sütő hőmérsékletét 180 c fokra csökkentjük. Ha jól dolgoztunk, szép leveles pogácsákat kapunk. Szébb lesz a pogácsa, ha a sütőbe párát tudunk biztosítani. Sütési ideje kb. 35 perc.

Ez a pogácsa frissen sütve és tálalva igazán finom és omlós.

Böbe recept-túrája

Húsvéti előzetes: konyhatündéreknek és más gasztromániásnak... 2007.

Kedves Olvasóim!

A közelgő húsvéti Ünnepekre való tekintettel úgy döntöttem, hogy családunk által kedvelt, évek óta, főzött és sült finomságait mutatom be Önöknek. Annál is inkább aktuális, mert az itt felsorolt receptekből egy ügyes háziasszony még időben be tudja szerezni a hozzávalókat. Igaz, sokak számára nem ismert bárányból készült receptet is ajánlok, vagy a csodás tárkony fűszert, ami Erdélyben szinte nélkülözhetetlen kelléke a Húsvéti leveseknek. Az erdélyi konyhát ismerők számára: az ordával töltött palacsinta receptemmel szeretnék kedveskedni. Nem túl komplikált ételekről lesz szó, minden esetre jó adag odafigyelést igényel, hogy szeretteink úgy érezhessék, soha ilyen pompás Húsvéti lakomán nem vettek még részt. Az ételeket már: 1-2 nappal korábban is elkészíthetjük, így nem kell napokat a konyhában serte-pertélni, hogy a finomságok az asztalos pompázzanak.

Húsvéti töltött tojás a magam módján

Hozzávalók: 8 főre – 16 db főtt tojás, só, bors, házilag készített tartármártás kb.7 dl, kevés piros arany, 2 db hegyes, erős zöldpaprika

Először a tartármártást készítjük el: 5-6 db tojássárgáját, kb.2 dl olajjal, ici-pici citrom-

lével, az olajat cseppenként adagolva habverővel folytonosan keverjük, félúton már vékony sugárban adagolhatjuk, erősen összekeverjük. Sózzuk, borsozzuk /fehérborssal/, 2-3 evőkanál mustárt teszünk bele, ízlés szerint cukrot majd végül a tejfölt. Alaposan összekeverjük, ha kell után sózzuk illetve cukrozzuk. A sonka – vagy csülöklében megfőzött tojásokat megtisztítjuk, keresztben, félbe vágjuk, a sárgáját kikaparjuk és egy edénybe halmozzuk. A fehérjén éles késsel talpat képezünk, hogy a megtöltött tojás állni tudjon. A tojássárgákat villával szétnyomkodjuk, sózzuk, borsozzuk és egy kevés tartárral lazítjuk úgy, hogy kenhető legyen. Az így kapott masszát villával betöltjük a tojás fehérjébe. Egy nagyobb lapos tányérba 5-6 kanál tartármártást kanalazunk, erre helyezük a betöltött tojásokat. Minden tojás tetejére egy-egy vékonyra szeletelt zöldpaprikát helyezünk, aminek a közepébe csipetnyi piros aranyat nyomunk /csípőset- vagy csemeget/ Ezzel elkészült az egyik hideg tálunk. Roppant egyszerű, gyors és finom!!!

Tárkonyos sonkaleves

Ezt a levest húsvétkor szokás készíteni, a füstölt sonka főzolevéből, fontos, hogy a sonka hagyományosan füstölt legyen és ne gyors páccal, az ugyanis igen silány minőségű.



Hozzávalók: egy nagyobb vagy 2 db közepes házi füstölésű sonka vagy csülök, 1 kanál sertés zsír, liszt, 0,5 liter jó minőségű tejföl, só, pirospaprika, friss tárkony 2-3 szál, ha nincs kb.1 evőkanálnyi is megteszi.

A füstölt sonkát bő hideg vízben feltesszük főni, kb.2-3 óráig főzzük, ha kuktában készítjük, rövidebb idő alatt kb. 50-60 perc alatt megpuhul, természetesen időnként hústúvel ellenőrizni kell, mert a sonkák sem egyformák. Ha a hús megfőtt, kivesszük a levéből és félre tesszük. A főzőlébe sok tárkonylevelet teszünk, ezzel újból felforraljuk, majd hagyományosan berántjuk. A megfőtt és félretett sonkából egy darabot a levesbe teszünk, ízlés szerinti darabokra vágva., majd tejjel behabarjuk egy kevéske liszttel. Pirított zsemlekockával tálaljuk.

Főtt- füstölt sonkával, csülökkel rakott csőben sült tejszínes brokkoli

Hozzávalók: 50 dkg brokkoli, só, 3 dkg vaj, 1 fej vörshagyma, 20 dkg házi főtt - füstölt sonka vagy füstölt csülök, zöldpetrezselyem, 10 dkg kemény sajt, 2,5 dl sűrű tejföl vagy tej-szín, 1 db tojás, szerecsendió, kevés fehér bors, 1 csomag új hagyma /zöldjével együtt/

A brokkolit rózsáira szedjük, megmossuk és sós vízben kicsit megfőzzük, azután leszűrjük, leöblítjük hideg vízzel és lecsepegtetjük. Közben a sonkát és a hagymát apróra vágjuk. Azután egy vajjal kikent tűzálló tálba lerakjuk a brokkolit, megszózzuk, rászórjuk az

apróra vágott hagymát meg a sonkát és a zöldpetrezselymet. Közben a tejjelbe belekeverjük a reszelt sajt felét és a tojást, enyhén megsózzuk és belereszelünk egy pici szerecsendiót, ezt a brokkolira öntjük. Végül a tetejét megszórjuk a maradék reszelt sajttal, és előmelegített sütőben pirosra sütjük

Húsvéti fokhagymás báránycaraj majonézes zöldfűszeres mártásban

Hozzávalók: 80 dkg báránycaraj /csont nélkül/ só, őrölt bors, 3 gerezd fokhagyma 2 evőkanál mustár, 3evőkanál olaj

Mártáshoz: 2,5 dl majonéz vagy 2,5 dl sajtkészítésű tartármártás, 0,5 dl száraz fehérbor, 1 csokor petrezselyem, 2 szál rozmaring, 2 szál zöldhagyma

A megmosott báránycaraj-filéket a sóval, a borssal, a zúzott fokhagymával, a mustárral fűszerezzük, és meglocsoljuk az olajjal. 2-3 órára hűtőbe tesszük pácolódni. A mártáshoz a kész majonézt vagy a házi készítésű tartármártást a keverőedénybe tesszük, majd hozzáadjuk a fehérbort, az aprított petrezselymet, a rozmaringot és a vékony karikákra vágott zöldhagymát. Jól összekeverjük, és 1 órára hűtőbe tesszük, hogy az ízek jól összeérjenek. A bepácolt bárányhúst forró serpenyőben pirosra sütjük, majd kicsi lángon, esetleg fedővel letakarva, készre sütjük. Tálaláskor a zöldséges párolt rizst tányérra halmozzuk, melléfeltetjük a srégen felszeletelt sült báránifilét, és körbelocsoljuk a majonézes, zöldfűszeres tartármártással.. Friss rozmaringgal díszítjük. Köretnek: párolt rizst vagy burgonya krokettet ajánlunk.

Új kerékpárbolt a Rómain!

AUTHOR
bicycles
márkabolt

Ahol olyasmit kap, amit a környéken sehol!

Budapest, III. ker. Kalászi út. 12.
Tel.: 06-70/365-9497

Nyitva: Hétfő - Péntek: 10.00 - 18.00
Szombat: 9.00 - 14.00

www.author-hungary.com

RÓMAI

ÉKSZERSZALON
ÁRUSÍTÁS, KÉSZÍTÉS,
JAVÍTÁS, FOGLALÁS,
VÉSÉS

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



**ZOZO SPORT
CSILLAGHEGY
SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT**

TAVASZI 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

Erste Aktív Betét

Az EBKM kamatprémiumokkal akár

9,37%*

Jöjjön el bankfiókjainkba, ahol kellemes környezetben teljes körű pénzügyi szolgáltatásokkal várjuk:

Vasútsor u. 1. (Csillaghegyi Hév megálló)

Vízimolnár u. 2-4. (Aquincum)

* A 2007. március 20-ai hatályos Hirdetmény szerint a 2 havi futamidőig, 1 millió Ft feletti befizetés esetén a számított kamat 6,90%, az EBKM 7,20%. Az EBK mindenkor aktuális Hirdetménye szerint további 2% kamatprémium érhető el az első két kamatperiódusban az alapkamaton felül, így az EBKM mindegyik kamatprémiumok figyelembevételével 9,37% is lehet. Az Erste Aktív Betét szerződési feltételeit az Általános Szerződési Feltételek, az aktuális kondíciót a mindenkor hatályos Hirdetmény tartalmazza. Ezen dokumentumokat megtalálja a bankfiókban és a www.erstebank.hu honlapon. Jelen hirdetés nem minősül nyilvános ajánlattételnek.



ERSTE BANK
Értjük egymást.

**HÚSVÉTI
GONDOLATOK**

Vége itt a Húsvét! – kiáltanak fel boldogan azok, akik betartották a nagyböjtöt. Van, aki komoly vallási meggyőződésből, s akad, aki a kajafinanszírozási tényezők markáns hiánya miatt választotta ezt a szép hagyományt. Aztán egyszer csak nyakunkon a Virágvasárnap, és ránk tör a Nagyhét, amit minden bizonnyal a fenti szomszédokról, Nagy Feriről neveztek el. Ő a környék legjobb esztergályosa, nálunk ő készíti a húsvéti körmenetet. A gyerekek már nagyon várják a nyuszt. Már akik hisznek benne, hogy a nyúl tojja a hímes tojásokat. Ezt igen nehéz a gyerekek megmagyarázni, amikor biológiából meghúzzák. Hát akkor vajon kinek higgyenek? A piros szemű nyúl, vagy a nagybajuszúnak, aki le akarja bontani a ketrecét?

A papa már csütörtökön nem szomjas, de azért hazatalál. Megkóstolja a kaját, és szomorúan konstatálja, hogy ez egy utolsó vacsora volt...

Az asszony a legdühösebb, mert a Római téren, a borozó mellett még mindig nem nyílt meg a posta, s habár az összes képeslapot lepecsételték, sajnos nem lettek elküldve. A férj mindent megbánva szombatán áldozatot mutat be. Egyedül megiszik egy üveg bikavért és egy liter tejet, majd elkezdődik az igazi húsvéti körmenet.

A lányok aztán, hétfőn megkapják a magukét. A hideg vízzel és a hátrányos



illatú kölnikkel impregnálva azt mondogatják magukban: Jaj, csak verset ne! De ez nem kívánságműsor, sőt, elrettentő versikék látnak napvilágot a tömény kreativitás jegyében:

*Illatos légy Virágszálam,
Ezért van a kölni nálam.
Jobb illatú, mint a zokni,
Húsvétkor ezt meg kell szokni...*

De gyűjtésemben szerepel egy olyan versike is, mely a mi kis régióinkban született:

*Rád öntöm a rózsavízem,
Nem mondom, hogy – pardon!
Így locsolok minden széplányt
A Római Parton.*

*Hogyha netán megkínáltok,
Nem kell, csak az íze,
Reggelre majd felfrissít az
Öreg Duna vize.*

**Kellemes húsvéti ünnepeket kívánok
valamennyi olvasónknak!**

Johnny



KÖRNYEZETVÉDELEM

Túlnépesedés vagy túlfogyasztás?

A nagycsaládosokat különösen foglalkoztatja a kérdés, hogy vajon mennyire vagyunk felelősek Földünk túlnépesedéséért? Sokszor hallhatjuk, hogy túl sokan vagyunk ezen a glóbuszon. Ökológiai lábnyomunk már messze lelóg róla, nem sok idő kell hozzá, hogy ne tudja kielégíteni a Homo Consumens igényeit. Gyakran hárítják a felelőséget a több gyermeket nevelő családokra. Erről bontakozott ki egy érdekes beszélgetés nemrégiben a KukaBúvár Egyesület levelezőlistáján.

Érdekes, hogy környezetvédelmi szervezetek tagsági körében igen sok a nagycsaládos. Vajon mi ennek az oka? A tendencia inkább az, hogy sokan vannak, akik azt gondolják: erre a világra szüljek? Lesz még élhető környezet, mire felnő a gyermekem? Azonban aki gyermeket vállal, jobban odafigyel a környezetére. Mert nem áll meg ott, hogy aggódjon a környezetért és gyermekei jövőéért, hanem tenni is akar valamit.

De talán nem is az a baj, hogy sokan vagyunk, hanem az, hogy túl sokat fogyasztunk. Feleslegesen sokat. Vannak dolgok, amikben egy több gyermeket nevelő család - főleg, ha vidéken, iskolától, munkahelytől távol él egy gyér tömegközlekedésű országban - nem tud spórolni. Nem tudja napközben kikapcsolni a fűtést, ha otthon van a gyerekekkel egész nap. Naponta kell mosni és tömegközlekedés híján kénytelen autózni, még hozzá mikrobusszal, ami be mindannyian beférnek.

Abszolút értékben tehát többet fogyasztanak, mint egy egygyermekes család. De pl. egy hattagú családot figyelembe véve biztos, hogy nem fogyaszt kétszer annyit, mint egy háromtagú család, és nem fogyaszt hatszor annyit, mint egy egyedülálló. Főleg akkor nem, ha tudatosan ellenőrzi fogyasztási szokásait.

Érdekes eredményre juthat az, aki elkezdni figyelni saját és családja fogyasztói szokásait. Mi az, amit csak a kényelmi szempontok, társadalmi elvárások miatt vásárol meg, mi az, amit csak megszokásból fogyaszt, holott helyettesíthető lenne környezetkímélőbb cikkekkel, esetleg teljesen el is hagyhatná, anélkül, hogy rosszabbul érezné magát a bőrében, vagy a megszokott életszínvonalából engedni kelljen. És vajon nagy baj lenne, ha egy kicsit eltérne a már megszokott, kényelmes életétől? Biztos, hogy attól boldog egy csecsemő, ha szuper nedvszívó képességű pelenkába csomagolva huppanhat a földre? Vagy esetleg attól, hogy aki pelenkázza, közben rámosolyog, beszélget vele, énekel neki? Biztos, hogy attól tudjuk biztonságban gyermekünket, ha már 6-8 éves korában mobiltelefont nyomunk a kezébe? Biztos, hogy az az olcsó, ami akciós a szupermarketben? Biztos, hogy akkor szép egy nő, ha manóken alkata van, ha hibátlan a bőre, a szempillája háromszor hosszabb és ötször dúsabb, a haja pedig csillog és persze nincs egy ősz hajszála sem? A férfit pedig természetesen a dezodorja és az autója teszi igazán férfissá, ugye? Biztos, hogy azoknak az elvárásoknak kell megfelelnünk, amiket a média sugároz felénk nap, mint nap?

Azt gondolom, egy nagycsaládosnak sem kell, hogy lelkiismeret-furdalása legyen a Föld túlnépesedése miatt. Azért viszont mindenki sokat tehet, hogy a túlfogyasztást csökkentse. Az pedig már csak a ráadás, hogy a környezettudatos családokból kikerülő gyerekek is nagy valószínűség szerint ezt az életformát viszik majd tovább. Ha csak ezért vállalnánk több gyermeket, már az is megérné!

Forrás: KukaBúvár-Mozsár Gabi írása nyomán

ÖKOHÍREK

Pillepalack helyett szódássfifon és csatosüveg?

Újratölthető szódássfifon és csatosüveg. Csak nosztalgia, vagy van esély, hogy viszontlássuk őket? A környezetvédelmi tárca a közelmúltban bejelentette: 2008-tól elképzelhetőnek tartja a kötelező betétdíj bevezetését az italos palackokra is. Az ipar szerint ez tönkretenné a már bevált szelektív hulladékgyűjtést, a zöldek ellenben hiszik, a betétdíjjal megszűnne az utcai szemetelés jó része. Németországban az italos dobozok kötelező visszaváltása óta egy-két milliárddal kevesebb palack landol az utcán.

A hulladék-visszaváltás jelenleg érvényes önkéntes formája nem váltja be a hozzáfűzött reményeket. A hulladékká

vált csomagolások és egyéb hulladékok kötelező visszavétele ugyanakkor ökológiai, szociális, munkahely-teremtési és köztisztasági szempontból is előnyös lenne.

Egy statisztika szerint 15 évvel ezelőtt a Magyarországon gyártott tömegitaloknak közel 80 százaléka volt betétdíjas, ma viszont a szénsavas üdítőknek, ásványvizeknek csak 5 százaléka, a szénsavmentes ásványvizeknek 1 százaléka visszaváltható, a sörök még tartják magukat ott, még 60 százalék a mennyiség. Tehát visszaszorult a betétdíj, vagy a betétes rendszer. A Hulladék Munkaszövetség szerint a lakosság visszaváltási hajlandósága továbbra is nagy, viszont egyre kevesebb terméket talál a boltban, ami visszaváltható lenne. És ez nemcsak környezeti károkat okoz, hanem arról szó van, hogy a csomagolás árát gyakorlatilag a vevőre hárítják, és utána még szemétdíjat is kell ezek után fizetni, tehát a vevő kétszer fizet. Ma a lakossági szelektív hulladékgyűjtés kb. 5-6 százalékon áll ma Magyarországon, azt jelenti, hogy a lakossághoz kerülő csomagolóanyagok, eldobható csomagolóanyagok 90-99 százaléka megy a szeméttelrepre vagy a szemétiégetőbe. A Hulladék Munkaszövetség úgy véli, a nagy élelmiszerláncokat kellene arra kötelezni, hogy visszavegyék ezeket a hulladékokat. Ettől még megmaradna a szelektív gyűjtés létjogosultsága, annál is inkább, mert a háztartásokban nem csak PET-palackok és sörösdobozok vannak, hanem sokféle műanyag flakon előfordul, a mosószerektől kezdve, a kozmetikumokig. Szükséges lenne egy új begyűjtési filozófia, ami az anyagában való hasznosítást segíti, azt külön meg kellene vizsgálni, hogy ez az új rendszer hogyan segíthetné az újratöltést. Jelenleg a PET-palack Kínában hasznosul, a Tetra-blik típusú dobozok Németországban, az alumíniumdobozok meg mennek Angliába.

Európa népességének fele mára kezd hozzászokni a betétdíjas rendszerekhez, és emellett működtet még másfajta szelektív hulladékgyűjtést is. Az Európai Uniónak vannak konkrét előírásai a csomagolás és a hasznosítás területén, amiket Magyarország teljesít is. Az újrahasználat területén azonban az Unió csak annyit ír elő a tagállamoknak, hogy lehetőségeihez mérten, gazdasági ösztönzőkkel vagy egyéb módon próbálják ösztönözni az újrahasználat terjedését. Az újrahasználat és a hasznosítás fogalma két különböző terület. A hasznosítás fogalmába tartozik, hogy az üveget visszavesszük, összetörjük, a PET-palackot visszavesszük, ledaráljuk, és/vagy anyagában hasznosítjuk, ami azt jelenti, hogy műanyag vagy üvegtermékeket állítunk elő belőle, vagy energetikailag hasznosítjuk, tehát elégetjük, és az égésből származó hőenergiát elektromos energiává átalakítva hasznosítjuk. Az újrahasználat azt jelenti, hogy adott terméket, különösebb fizikai beavatkozás nélkül ugyanarra a célra, ugyanarra a tevékenységre használjuk, tehát az újratöltést jelentheti ez, mondjuk az italcsomagolások esetében.

A 10 legveszélyeztetettebb folyó között a Duna

Szennyezések, túlzott öntözés, mederátalakítások és globális felmelegedés. Ezek fenyegetik a világ nagy folyói közül azt a tízet, amelyek a legnagyobb veszélyben vannak. A probléma mindenhol más, a fellépő vízhiány viszont az egész emberiséget sújtja: a jelentésben szereplő folyók mindegyike az évek óta jelzett édesvízi válságot jelképezi. A WWF véleménye az, hogy a kormányok nem halogathatják tovább a cselekvést, különben a folyóvizeink és édesvízkészleteink épségét teszik kockára.

A Dunát leginkább az erőművek építése és a hajózás fejlesztéshez szükséges mederátalakítás fenyegeti. Az uniós hajózáfejlesztési tervek szerint 2014-ig nagy merülésű hajók számára is járhatóvá kellene tenni a folyót: a teljes hosszán 2,5 méteres merülési mélységet biztosítva az év legalább 300 napján. Több helyen a meder kotrására, további folyószabályozási műtárgyak, beépítésére lenne szükség. Ez medermélyüléshez és a környező talajvízszintjének csökkenéséhez vezet, nem is beszélve a kotrás során megsemmisített élőhelyekről. Ez a drasztikus átalakítás a teljes magyarországi folyószakaszt, azaz több mint 400 kilométert érint. A WWF célja, hogy a Dunán tervezett uniós hajózáfejlesztés oly módon valósuljon meg, hogy a lakosság érdekei és a természeti értékek se sérüljenek.

Tilos a műanyag szatyor San Franciscóban

Csak újra feldolgozható papírzacskóba, a természetben lebomló műanyagba, vagy sokszor használható textil szatyorba pakolhatnak ezentúl a vásárlók a boltokban az amerikai városok közül elsőként San Franciscóban.

A helyi környezetvédők komoly lobbizással érték el, hogy a képviselők így döntsének. A köolajból előállított műanyag szatyrok szennyezik az utcákat, és megbénítják a ki-kötő életét. A jogszabály alkotóinak reménye szerint a kereskedők a természetben lebomló műanyagot választják majd: ez kukorica melléktermékeiből készül. A kereskedők egyelőre nem szívesen használnák, mert lévén viszonylag új termék, elég drága. A papír ugyan nem szennyezi a környezetet, és újra feldolgozható, de alapanyaga a fa, amelyből többet kell majd kivágni. Több más amerikai város is fontolgat hasonló szabályozást, és az Európai Unióban is vannak hasonló kezdeményezések: Vallóniában 2010-től tiltják a műanyag zacskók nagykereskedelmi forgalmazását, 2012-től pedig már a kiskereskedelemben is papírzacskóba kell pakolni a megvásárolt árut. A belga tartományban végül azért döntöttek a törvényi szabályozás mellett, mert a fogyasztókat nem sikerült meggyőzni a környezetbarát papírzacskók használatáról.

PROGRAMAJÁNLÓ

Dísnövény 2007 Kiállítás és vásár

Az idei évben – immár 20. alkalommal – április 20–22. között ismét várja látogatóit az egyik legrangosabb kertészeti és élelmiszeripari esemény a fővárosban, a Tavaszi Dísnövény Kiállítás és Vásár. Az arborétum impozáns kertje idén is megnyitja kapuit a kertészkedés szerelmesei előtt. A háromnapos rendezvényen több száz kiállító és árus dekoratív kertészeti cikkei, biotermékei közül válogathatnak a vendégek, kertépítési elemek, gyermek játsszókák- és terek kialakításához gyűjthetnek ötleteket. Helyszín: Budapest XI. Villányi út 29-43.

National Geographic és XXV. Magyar Sajtófotó kiállítás

2007. március 24-én nyitja meg kapuit a nagyközönségnek a jubileumi, XXV. Magyar Sajtófotó kiállítás, melynek a hagyományokhoz híven társkiállítása lesz a National Geographic Magyarország magazin tárlata. Az elmúlt év legjobb sajtófotóinak bemutatása mellett, az idei tárlatok az első Magyar Sajtófotó Kiállítás óta eltelt évekre tekintenek vissza. A kiállítás 2007. március 24. és április 25. között a Magyar Nemzeti Múzeumban várja a látogatókat.

Spanyol paprika, kínai fokhagyma, kaliforniai szilva - Van-e esélyünk az élelmiszer-önrendelkezésre?

Helyszín: Nyitott Műhely XII. Ráth György u. 4. 2007. április 19. (Cs), 18h

Spanyol paprika, kínai fokhagyma, kaliforniai szilva - Van-e esélyünk az élelmiszer-önrendelkezésre? Tényleg szükség van-e arra, hogy élelmiszereink több ezer kilométert utazzanak? Hogyan lokalizálhatnánk a mezőgazdaságot? Hogyan lehetne életet lehelni a falvakba? Beszélgetőpartnerek: Kiss Csilla nemzetközi fejlesztési szakértő (Védegylet) Rózsa Péter biogazda (Virágoskúti Kertészet, Balmazújváros) Simonyi Borbála szociológus (Védegylet) Vitavezető: Takács-Sánta András

Távcsöves bemutatók és csillagászati előadások

2007. ápr. 1. - 2007. máj. 31. TIT Uránia Csillagvizsgáló A Gellért-hegy oldalában lévő TIT Uránia Bemutató Csillagvizsgáló, mely idén ünnepli működésének 60. évfordulóját, újra megnyitotta kapuit és megszépülve várja az érdeklődő közönséget. Főműszere, a Heyde refraktor (készült: 1908-ban Konkoly Thege Miklós rendelkezésére) 20 cm objektívátmérőjű, 303 cm fókuszávolságú lencsével rendelkezik. A távcsővel nemcsak a közeli Hold, de a bolygók, kettőscsillagok és a milliányi fényév távolságban lévő csillagköd- képek is megfigyelhetők. Távcsöves bemutatók hétfőnként, csütörtökönként és szombatonként sötétedés után az aktuális égbolt látványosságairól – derült idő esetén. (Áprilistól 20.00 - 23.00 óráig, májustól 21.00 órától.) Információ: 386-9233, 209-9193, www.urania-budapest.hu

Az oldalt szerkesztette: Szűcs Boglárka



Civil Híradó



Egyéves az Egyesület a Római-partért

Valamikor tavaly március közepén összeült tíz ember, hogy a Római-partról, annak jövőjéről váltsanak szót. Nem véletlenszerű volt a találkozó. Csupa olyan ember mondta el a véleményét, aki itt él, dolgozik, vagy egyéb kötődése van a Dunának ezen partszakaszához. Hamarosan kiderült, hogy a jelenlévők jól leképezik a part használóinak sokszínűségét. Volt ott vállalkozó, itt lakó, itt sportoló, környéken élő. Mindannyian másképp, másra használják a Dunát és a partját, de a közös célt még sem volt nehéz megfogalmazni: élhetőbb, használhatóbb Római-partot teremteni. A közös célmegfogalmazást a feladatok meghatározása követte. Ismerve a part jelenlegi állapotát, ebből is akadt bőven. Ezekre a feladatokra, a megoldáskeresésre hívták életre az egyesületet, amely nevében hordozza a célt is: Egyesület a Római-partért. Abban valamennyien egyet értettek, hogy a feladatok közül az első és legfontosabb - minden további terveknek alapját képező - közvetlen Duna-parti védmű megépítésének szorgalmazása. A kezdeti lépések idején még csak a múltbeli árvizek rémképei alapján sorrendezték a felmerülő feladatokat, aztán – ahogy az várható volt – a Duna teljes valóságában megjelent, rombolt, nyelte a milliárdokat, mintegy aláhúzza az egyesületi tagok által meghatározott célkitűzéseket. Lehangoló képet hagyott hátra az öreg folyó. Az árvíz nyo-

mait nyögte a part egész nyáron: elég, ha csak a szúnyoginvázióra gondolunk, de ennek köszönhetően a szokásosnál is szemetesebb, szagosabb lett a Duna-part. Tennivaló tehát akadt bőven. Ezek közé tartozott és tartozik ma is a kételkedők, a nosztalgikusok meggyőzése, akik úgy érzik, hogy a gáttal elvesz a Római-parti hangulat. Erre egyetlen érve van az egyesületnek: nem a gát, hanem az elmúlt évek koncepciótlansága, a döntéshozók rövidlátása okozta és okozza ma is a part pusztulását. Ezek mentén állt össze az egyesület elmúlt egyévi munkája: gyűjtöttek aláírást (3.500-at!), azokat egy demonstráció keretében juttatták el a Fővárosi Közgyűléshez, aminek nyomán a gát-beruházás bekezdült a főváros kiemelt projektjei közé. Tartottak szakmai fórumot, ahol bemutatták a cseheknel és németeknél kiválóan funkcionáló mobilgát-rendszert, a Tiszta szombat rendezvényen keretében a parton szervezetek takarítást... csak azért, hogy megmutassák, így is lehet. De ez idáig úgy tűnik, hogy a téma csak a választás időszakában talált érdeklődésre az állami vezetés különböző szintjein. Az egyesület nem adja fel. A taglétszám folyamatosan növekszik, gyűlnek a jó szándékú, tenni akaró emberek, és most újabb akcióra készülnek: egy temetésre, ahol szeretnék mindörökké eltemetni az üres ígéreteket.

fa



Demonstráció és az aláírások átadása a Fővárosi Közgyűlés előtt



Több mint 60 család és otthonaik vannak kitéve a Duna rendszeres áradásainak.

GYÁSZJELENTÉS

2007. április 26-án kívánunk végső búcsút venni a felelőtlen politikai ígéretektől, a szakmai álarc mögé bújtatott halogató taktikától.

Itt a tavasz, és a tavalyi ígérek ígérek maradtak, semmi nem történt a Rómain. Egy éve amikor dúlt a választási kampány és az árvíz, politikai hovatartozástól függetlenül minden országos, fővárosi és kerületi illetékes biztosított minket arról, hogy igenis lesz gát, mégpedig hamarosan.

Gátat az ígéretéseknek és gátat a Római-partnak!

Itt az ideje, hogy kifejezzük fájdalomunkat a teljesületlen ígérek miatt. Nem politizálunk, csak gátat akarunk: gátat a felelőtlen ígéreknek és gátat a víz ellen, hogy megvédjük a közvagyon. A Római-part rendkívül elhanyagolt, gondozatlan és ápolatlan. A környéket nyáron ellepi a szúnyogok, mert nem megfelelő a szúnyogirtás. A parton nincsenek padok, játszóterek, nyilvános WC-k, hiányzik a gyalogút, és a biciklisek szinte átgázolnak a sétálókon.

A magánterületek nagy része is elhanyagolt és gazos. A part az elmúlt másfél évtized alatt – fejlesztési koncepció hiányában – az enyészet birodalmává lett.

Kedves kerületi lakótársunk!

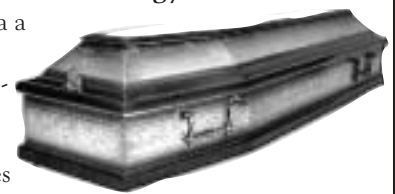
Ezen változtatni kell! Az ígérek is erről szoltak: gátról, bicikliútról, tereprendezésről, játszótérrel, fejlesztésről.

Vessük be a civil kurázsit, változtassunk együtt!

Kérjük, jöjjen el temetési szertartásunkra a Fővárosi Közgyűlés elé.

Temessük el a bombasztikus fogadkozások, a politikai célú önfényezést.

Jöjjen el a temetésre, hogy együtt fejezzük ki fájdalomunkat és gyászunkat az üres ígérek felett, hogy a nagy hagyományokkal bíró Római-partunk lassan megszűnik létezni.



A zenés gyászmenet

2007. április 26-án 15, 30 órakor

indul az Árpád híd budai hídfőjétől

a Fővárosi Közgyűlés elé.

CSATLAKOZZANAK HOZZÁNK!

Kérdéseit, észrevételeit a rompart@rompart.hu címre várjuk.

További információkat az egyesületről és programjairól a www.rompart.hu weboldalon találhatnak.

Egri Gábor – Egyesület a Római partért

Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület

Alapítva: 1912-ben, újjáalapítva: 2000-ben

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

Számlasz: 11703006 20036249 Adószám: 18103225-1-41

A 2007. évi programokból:

2007. 04. 10. „Csillaghegyi találkozó” előadás – 19 órától /

„Az emberélet szentsége” Előadó: Molnár V. József

2007. 04. 13. Közgyűlés 18 órától.

A múlt évi feladatok értékelése, az ez évi tervek, programok ismertetése.

Hozzászólások, javaslatok értékelése. „Virágos Csillaghegyért” verseny meghirdetése. Baráti összejövetel a Községi Házban.

2007. 04. Csillaghegyi Hírmondó – tavaszi számának kiadása.

2007. 04. 22. CSIPKE Műhely kézműves foglalkozása 10 órától – Agyagozás

2007. 04. 25. „Csillaghegyi találkozó” előadás - 18 órától / „Hit és tudomány egy úrkutató szemével” Előadó: Dr. Ferencz Csaba egyetemi tanár

2007. 04. 28. Tavaszi nagytakarítás, virágültetés 9 órától. Virágvásár a Községi Ház udvarán 8-13 óráig. Munka után közös ebéd.

Irodavezetői fogadó óra : Minden ügyvivő testületi ülés előtt: 17.00-tól

a Községi Házban. 1039 Budapest Mátyás király út 13-15.

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

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

Információkról tájékozódhat az egyesületünk web-oldaláról is:

www.csillaghegy.info

Programjainkra minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Debreczeny István – elnök



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

CSOMAGTARTÓK

MINDEN TÍPUSÚ NYUGATI AUTÓRA IS



Bp., XIII. Jász u. 62.
Tel.: 330-6395, 237-0890
Nyitva: H-P 9-16 óráig
Tekintse meg honlapunkat:
www.csomag tarto.com



KÍNÁLATUNKBÓL:

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



Használt csomag tartók
visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK

ELADÓ KIADÓ INGATLANOK, HIRDETÉSFELVÉTEL



ELADÓ KIADÓ



INGATLANOK

www.ingatlanfokusz.hu

242-0743, 270-0774, 430-0536

Ha ingatlant keres vagy kínál
kezdje
az Ingatlanfókusznál!!!

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

HIRDETÉSFELVÉTEL

a

Római Parti Hírek

és az

EXPRESSZ összes kiadványába

ELADÓ KIADÓ INGATLANOK, HIRDETÉSFELVÉTEL



**CSALÁDI
BARANGOLÓ NAP**
Tekerj a nyereményekért!
2007. április 21-22. MARGITSZIGET

10%
kedvezmény

Bringózz a családdal, vagy barátaiddal a Szigeten
és nyerd meg az ajándécsomagok egyikét!

Fődíj: családi hétvége félpanziós ellátással
a HOTEL JUVENTUS felajánlásával.

Nevezés ideje: 2007. április 21-22. 10.00-17.00 óra.

Eredményhirdetés: mindkét nap: 18.00 óra.

Egyéb programok: kézműves foglalkozás, rajzverseny,
lufihajtogatás, arcfestés. Minden csapat meglepetés ajándékot kap!

Nevezési díj: 2380 Ft/csapat, család.

Információ: www.bringohinto.hu, tel.: 329-2073.

Várjuk Önt és családját, barátait a Bringóvárnál,
a 26-os busz „Halastó-Szállodák” megállójánál!



DEKORÁgi

Batikolt Papírból készített

Különleges dekorációk, alkalmi kompozíciók
Esküvőre, ballagásra, rendezvényekre

Egyedi díszcsomagolások...

Orbáné Pápai Ágnes,

Tel: 242-3220; 06 30/327-8686

E-mail: dekoragi@freemail.hu

Honlap: www.papirdekor.hu



Életmód mozaik

Az allergiás tünetekre újra időszerű felfigyelnünk

Úgy tűnik, a közelmúltban egyre többeknek sikerült legalább elviselhető életminőséget kialakítaniuk allergiás panaszaik enyhítésével.

Az viszont nem mindegy, hogy gyógyszeres kezelés következménye, vagy a tudatos odafigyelés, a kíméletes életmód eredménye a javulás. Az már köztudott, hogy az allergia a túlságosan leterhelt immunrendszer következménye. De hogyan kíméljük immunsejtjeinket?

Az ősi kínai orvoslásban kormányzó szerepe van a tüdőnek, az egész szervezet, az energiarendszer működésére. A fő feladat a gázcseré szabályozása. Ám tüdőnk energetikai rendszerének függvényében nem csak az orr, az orrmelléküregek, a torok, a hangszállak állapota megfelelő, vagy kevésbé kielégítő, de a bőrfeszesség, a bőr szárazsága, az izzadás is függvénye a tüdő optimális állapotában.

A légzőrendszerünk energiája viszont az emésztőrendszerünk energiája által töltődik fel, újul meg. Ha az energiaáramlás folyamatában bármely szervrendszerben energetikai hiány lép fel, az a szervezet egészére hatással van. Adott tehát, hogy emésztőrendszerünk, de különösen a salakanyag eltávolítás, azaz a vastagbél működése a lehető leghatékonyabb legyen. Az emésztőrendszer száz betegség forrása lehet – állítja a kínai bölcsélet. Ők az asztma számos eseteiben a gyógyítást a vastagbél meridiánon végzik. Az allergiák esetében is kedvező a tapasztalat, hogy az emésztőrendszer energiaszintjét emelve, az immunsejtek optimálisabb működése következik be. Elsődleges tehát az emésztőrendszerünk karbantartása. Ez lehetséges böjttel, vagy lékúrával is. A vastagbél tisztítás egyik hatékony és mégis kíméletes módja a Psyllum növényrost különböző készítményeinek kúraszerű használata, ezzel párhuzamosan a megfelelő légzéstechnika alkalmazása, esetleg elsajátítása szakember segítségével. A már meglévő, vagy hirtelen fellépő allergiás tüneteket a Pollen-grape tea, vagy kapszula igen hatásosan enyhíti. Súlyosabb esetekben az olajfalevél kapszula hoz hatékony javulást. A kúrát célszerű elkezdni a tünetek megjelenésének várható időpontja előtt. A tartós javulást azonban a megelőzés segíti a leghatékonyabban. Hiszen az immunsejtjeink kimerült, elfáradt, esetleg hibás működése nem visszafordíthatatlan. Ha keressük, bizonyára meg is találjuk a megújulás lehetőségeit!



KERTÉPÍTÉS

Kertépítész

Öntözőrendszer

Permetezés, gyomirtózás

Térkövezés



SZÉP KERT

06-30/311-88-99

"Pedálos" KERÉKPÁR JAVÍTÓ ÉS UTÁNFUTÓ KÉSZÍTŐ

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



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

Alap számítástechnikai tanfolyam indult NAGYIKNAK ÉS UNOKÁKNAK is,

Budapest III., Juhász Gyula u. 2.

Számítógép kezelés, Windows XP, szövegszerkesztés Word és Internet.

Tanfolyamok minden napszakban

Tanfolyam ideje: 24 óra

Ára: 20.000,-Ft

Egyéb grafikai és internetes tanfolyamok.

Photoshop, 3DMAX, FLASH DREAMWEAVER

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

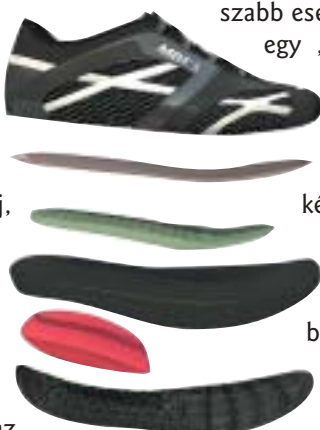
Az egészség csak pár lépésre van...



Az emberi test a természetből, a természeti viszonyokhoz igazodva évmilliók alatt fejlődött ki, melynek során a mozgatórendszerünk az egyenetlen talajhoz alkalmazkodott.

Ezzel ellentétben az a talaj, amin most éljük mindennapjainkat, nem természetes közege az emberi mozgatórendszernek.

Mert az egyenetlen talajon, mezítláb járás közben kifejlődött ideg és izomrendszerünk az egyenes talajon nem azt az ingert kapja meg, ami a tökéletes működéséhez szükséges, ezáltal bizonyos izomcsoportjaink nem, vagy csak részben vesznek részt a mozgatóapparátus munkájában. Ettől ezek az izomcsoportok elgyengülnek és nem látják el tökéletesen a feladatukat. Ezt a többi izom egy darabig még kompenzálja, tehát „átvállalja” a gyenge izmok munkáját, ettől viszont az izomegyensúly borul fel és a későbbiekben kellemetlen tüneteket okoz. Csak egy példa: Ha bokasüllyedésünk van, arra az orvos felír egy lúdtalpbetétet, vagy még rossz-



szabb esetben a szomszéd tanácsára vásárolunk egy „bio-papucsot”. Ezek alátámasztják a megsüllyedt lábboltozatot, amivel elveszítjük a munkát attól az izomtól, aminek a feladata a lábboltozat tartása lenne. Izomgyengeségből fakadó kórképet izommunkával lehet helyrehozni.

De hogy lehet ezeket az alvó izmokat munkára bírni? Egy ízületkímélő járástechnika és segédeszközének alkalmazásával, ami bárhol viselhető **MBT lábbelivel**.

Egész napos viselete megóv bennünket a sima, passzív, talajok káros hatásaitól. Speciálisan kifejlesztett instabil talpszerkezete az egyenes talajt egyenetlenné változtatja, visszaadva a munkát minden izomcsoportnak. Használatakor a folyamatos egyensúlyozás miatt 30%-kal több izom dolgozik és a járás so-

MBT
physiological footwear

www.mbt-info.com



rán fellépő talajreakciós erők (talajfogás során kapott ütések) 47%-kal csökkennek; ráadásul ezek az energiák az izomzatban nyelődnek el, erősítve azt. Javítja az egész test vérkeringését és ezzel a szövetek anyagcseréjét. Már akár 30 perces MBT-ben való állás/járas után érezhető a hatása. Járas közben nem érik ütések az ízületeket, mert instabil talajra érkezve az idegrendszer megfeszíti az izmokat és a megfeszült izomzat nem engedi összeütni az ízületeket. Az instabil talaj maga az MBT. A gördülő járástechnikának köszönhetően a lábbeli alig kopik ezért élettartama sokkal hosszabb, mintegy normál cipőé.

Használja Ön is!

**BÚJJON BELE EGY MBT-BE
ÉS LÉPJEN EGY JOBB TESTBE!**



www.mbt-info.com





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

RENDEZVÉNYEK:

2007. április 3-án (kedden) 17.30-kor
a **FOLT-BARÁTSÁG**
patchwork-kiállítás megnyitója.

A kiállítás megtekinthető április 3-tól 21-ig.

KÖNYVAJÁNLÓ

Oz, Amos: Szeretetről, sütéségről

Budapest : Európa, 2006

Az önéletrajzi munka minden idők legnagyobb izraeli könyvsikere. Lebilincselő családtörténet, amely egy dickensi figurákban bővelkedő, nagyívű elbeszélés keretében mestersen ötvözi a személyes és a történelmi eseményeket.

...

O'Prey, Lizzie:

Teremtsd meg álmaid otthonát

Budapest : Scolar, 2006

A desing- és belsőépítész szerző szó-

rakoztató stílusban közvetíti tapasztalatait arról, hogyan válasszuk ki és használjuk fel a színeket, mintákat, anyagokat, bútorokat és hogyan rendezzük el őket a térben.

...

Boldog emberek: magyarok boldogságáról és boldogtalanságáról

Budapest : Bolyai Műhely, 2006

Mi a boldogság? Tizenegy fiatal indult útnak, hogy választ kapjon erre a lehetetlen kérdésre. Tizennégy embert találtak, akikkel elbeszélgettek a boldogságról, boldogtalanságról.

...

Glatz Ferenc

A magyarok krónikája

Helikon Könyvkiadó &
Alexandra Könyvkiadó, 2006

Dr Osman Péter ismertetése

Ha lehetne, mindenkit hozzá kellene segíteni, hogy megismerje ezt a témáját méltóan kiemelkedően tartalmas és színes kötetet. Üzenetere, a belőle nyerhető ismeretekre ma különösen nagy szükségünk van. Cégre, szervezetre, országra egyaránt igaz: ahhoz, hogy kivívja mások megbecsülését, előbb meg kell tanulnia becsülni magát; ahhoz, hogy felmutathassa a világnak az értékeit, előbb meg kell ismernie azokat. Az áttekintés az őshazától napjainkig követi végig a magyarok történelmének fordulatokban, drámai történetekben, nehézségekben és sikerekben igencsak gazdag útját, az országnak és népének Európa viharos történelmében kiállott megpróbáltatásait, a fennmaradásért vívott küzdelmeit, helytállásait - mindazt, ami ma is érvényessé teszi a Szózat szavait: „annyi bal-szerencse közt, Oly sok viszály után, Megfogyva bár, de törve nem, Él nemzet e hazán”. Alkotói

mesteri ügyességgel ruházták fel azzal a színes, változatos, gyorsan pergő előadásmóddal, a szövegek és a képi illusztrációknak azzal az ötvözetével, amely ma képes megragadni az érdeklődésünket, s ugyanakkor jól engedi, hogy - ha időnk csak annyira van - akár szemezgesünk belőle.

Ez frissített, bővített kiadása a honfoglalás 1100. évfordulójára megjelent, kiemelkedő sikerű kötetnek. 840 nagyalakú oldalon 4000 szócikk, 2000-nél is több, túlnyomórészt színes illusztrációval, rengeteg korabeli ábrázolás reprodukciójával, láttató-magyarázó ábrákkal, 120 térképpel. Nagy történelmi korszakokra osztva, 13 fejezetben vezet végig a magyarok krónikáján, az őstörténetről és megtelepedéstől (Kr. e. 3000 - Kr. u. 1000) a rendszerváltás első évtizedének végéig (1990 - 1999). Minden fejezete egy rövid átfogó tanulmánnyal kezdődik, utánuk pedig kitűnő szerzőktől, a legjobb ismeretterjesztő előadásmód szerinti kisebb-nagyobb írások, elemzések, helyzetképek, portrék, időrendi táblák sorakoznak, az ország életének szinte minden szegmenséről, már önmagukban is sokat mondó, meseteri címmel.



TERSZÍNHÁZ

1033 Bp. Fő tér 1. Zichy-kastély

T/F: 06-1-388-4310 honlap: www.teraszinhaz.hu;

e-mail: terszinhaz@mail.datanet.hu

Közönség szervezés, jegyrendelés:

Zanotta Veronika, tel.: 226 2918,
mobil: 06 30 327 8791

ÁPRILIS

2. hétfő 15.00 - Mirkó királyfi - szín-

játék Benedek Elek meséje nyomán

11. szerda 18.00 - Szállj költemény!

- Balácsi István József Attila- estje

12. csütörtök 19.00

Hegedős László: Rongyabada

13. péntek estje 18.00 - Szállj köl-

temény! - Balácsi István József Attila

16. hétfő 19.00 - Szophoklész: Antigóné

17. kedd 19.00 - Szophoklész: Antigóné

19. csütörtök 18.00

Samuel Beckett: Godot-ra várva

20. péntek 18.00

Samuel Beckett: Godot-ra várva

21. szombat 15.00

Weöres Sándor: A holdbeli csónakos

22. vasárnap 15.00

Mímelt világ - Karsai János

pantomimműsora

23. hétfő 18.00 - Molière: Tartuffe

24. kedd 18.00 - Molière: Tartuffe

26. csütörtök 19.00

Bornemisza Péter: Magyar Elektra

27. péntek 19.00

Bornemisza Péter: Magyar Elektra

28. szombat 18.00

Szállj költemény! - Balácsi István

József Attila estje

Az előadások után

tea mellett beszélgetés!

„Mi, mai költők, nem tehetünk mást, minthogy elmondjuk örömeinket és bánatainkat egyfelől, másfelől pedig kiállunk a szabadságért minden formában és mindenütt, ahol a gazdasági jólét jelszavaival és fegyveresen megkísérlik a költők örök ellenfelei a „tömegeket” legjogosabb emberi igényeiktől, a szabadságtól és a szabadságra való törekvésüktől lélekben is eltántorítani.” József Attila Új Szellem, 1937. október 15.

Belépődíj: 1500 Ft, a gyerekelőadásokra 500 Ft

A színház a műsorváltoztatás jogát fenntartja!

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest
Csobánka tér 5.

Telefon: 243-2432, 243-2433

www.bkh.t-online.hu

GYEREKPROGRAMOK

Április 16-21 – 15. jubileumi ÖKO-7 – környezet-és természetvédelmi játékos vetélkedő, a terület oktatási intézményeinek részvételével

Április 20. 16.30-17.30 – Aprók tánca

Április 27. 15 óra - Hamupipőke

A Nektár Színház ezúttal is a szokásos vetített háttérrel megoldással biztosítja a látványos színházi élményt a legfiatalabb színházlátogató közönség számára.

Belépő: 800 Ft

KONCERT

Április 14. 19 óra – Bródy János koncert

Belépő: 1500 Ft

KIÁLLÍTÁSOK:

Április 23. 18 óra

Bánfalvy Ákos kiállításának megnyitója

A sokoldalú művész könyveket, újságo-

kat is illusztrált, borítókat, naptárakat,

képeslapokat tervezett.

EGYÉB PROGRAMOK:

Kerecsen fészek

– hagyományörző műhely

Április 1. 15 óra

Szöke István Attila: Arany János és

Wass Albert kézfogás

(költő sorsok, ömlő sorok)

Április 15. 15 óra

Gönczi Tamás:

Magyar mítosz és hagyomány II.

(Az AranySzarvastól a Napturulig)

Belépő: 700 Ft

Április 2. 17 óra

Élj fájdalom és gyógyszerek nélkül a

természet törvényei szerint

Dr. Molnár Albina előadás sorozata

Április 24. 18 óra

Természetgyógyász fórum

Bástyai Frigyes vezetésével

Téma: Lelki kezelési eljárások,

módszerek

Április 14. 8-13 óra – Baba börze

Alig használt, kinőtt, új babaholmik

csere-beréje, adás vétele.

Asztalár: 1500 Ft

Asztalfoglalás: április 10-től

Jogi tanácsadás

Áprilistól minden hónap 3. hétfőjén 16-

18 óráig a III. kerületi FIDESZ Magyar

Polgári Szövetség 4.sz. választó-

kerületének megbízásából dr. Gáthy Zsu-

zsanna ingyenes jogi tanácsadást tart.

Kellemes Húsvéti Ünnepeket kívánunk!

HÚSVÉTI RAJFILMES TÁBOR

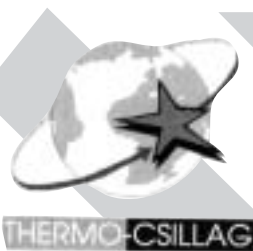
2007. április 5., 6., 10.

A foglalkozások 9-16 óráig a Pannónia Filmstúdióban.

A gyerekek rajzfilmet készítenek, ami videokazettán hazavihető. A program stúdiólátogatással és magyar rajfilmek vetítésével egészül ki. 6-17 éves korig várunk minden gyereket, aki szeretne bepillantani ebbe az érdekes szakmába.

Jelentkezés: 06-1/250-1355, 250-0432.





VÍZ- GÁZ- FŰTÉSTECHNIKAI SZAKÜZLET

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

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

**Gázkazánok, 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,
készítói 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!

FIDESZ Filmklub



A FIDESZ Filmklub következő előadása a **Sínjárók** című magyar film-dráma. (rendező: Jeli Ferenc, Puszt Tibor, főbb szerepekben: Gáspár Tibor, Kubik Anna, Szarvas József)

Helyszín: Hollywood Multiplex Óbuda (Eurocenter)

A vetítés időpontja: **2007. április 20. péntek 18. 00 óra.**

A vetítésre kedvezményes áron (400 Ft) jegyek igényelhetők

Kemény Krisztinánál, hétköznap 10-től 17 óráig a **06-20-330-6865**-ös telefonszámon.

K. A. Kert Kft.

TERVEZTESSEN, ÉPÍTESSEN KERTET!

Kézdy András kertépítő

- kertépítés: füvesítés, sziklakert, stb. • rendszeres kertfenn-tartás • szezonális kertészeti munkák: fametszés, fűnyírás • tervezés • szaktanácsadás

Kérjen árajánlatot!

1031 Budapest, Jós u. 15. 1/3.

Tel.: 06-30-952-2128

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

NÍVÓS INGATLANIRODA

1039 Bp. ÁTILA 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 garantálja Önnek a megbízható, gyors és hatékony segítséget, legyen szó akár lakáshitelekről, ügyvédünk szakmai közreműködéséről.

Forduljon hozzánk bizalommal!

-INGATLANKÖZVETÍTÉS

-HITELÜGYINTÉZÉS

-ÜGYVÉDI

KÖZREMŰKÖDÉS

Tel: 240-8388



Új MBT PONT nyílt

A CSILLAGVÁR Bevásárlóközpontban
VÉGRE ITT A MEGOLDÁS!



Egy sor mozgásszervi: gerinc, ízületi, izom, csont probléma és fájdalom KIVÁLTÓ OKÁT szünteti meg, vagy enyhíti, ez a svájci világszabadalom.

Az **MBT fiziológias lábbeli** joggal nyerte el 2001-ben a müncheni IPSO kiállítás Újdonságok Díját, 2003-ban pedig Genfben a Nemzetközi Találmányi Kiállítás Aranyérmét.

Mit tud ez a lábbeli?

Az MBT a sima, kemény, mesterségesen kialakított talajt egyenetlenné változtatja. Ez a hatása a három dimenzióban megformált talpszerkezetből adódik. Az MBT-ben testtartásunk egyenes, gerincünk és az ízületeink tehermentesítődnek, láb és törzsizomzatunk erősödik. Az MBT elősegíti a feszes, görcsös izomzat ellazulását, így csökkenti a fájdalmakat.

ALKALMAZÁSI TERÜLETEK:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – gerincproblémák, helytelen tartás miatti izomfájdalmak, derékfájás – kopásos ízületi betegségek (térd, csípőfájdalmak) – boka- és harántsülyyedés okozta panaszok – előláb fájdalmak – sarokcsont fájdalmak – Achilles-ín problémák – nehéz, visszártágulások lábak – alsó végtagi érzékiület (I., II. stádium) | <ul style="list-style-type: none"> – diabetes szövődmények megelőzése (erek érintettség) – izom, -ín, -szalagsérülés utáni rehabilitáció, járás újratartása traumák után – terhesség (vénás problémák, derékfájás, ízületi fájdalmak elkerülése) – medencefenék (gát) izomzatának edzése – túlsúly, narancsbőr – szabadidő, élsport (bemelegítés edzés/verseny előtt, optimális izomtréning, gyors regeneráció, futás stílusának javítása) |
|--|--|



„MBT-ben jámi annyi, mint felelőséget vállalni saját egészségünkért.” F. P.

Várjuk Kedves Vevőinket!

Címünk:
Csillagvár Bevásárlóközpont F: 09-es üzlet
1039. Bp. Rákóczi utca 36.
Tel.: 06-1-2-508-605
E-mail: mbtpeter@yahoo.com

NYITVA TARTÁS:
H- P: 10–20h-ig
Szo: 10–18h-ig
V: zárva

www.mbt-info.com
Cikk a 13. oldalon



AUTÓHITEL, LÍZING? a minőség központjában



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



**Használt
Autó
Centrum**

a Duna Autó csoport tagja

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

Az otthon varázsa

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

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

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

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

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

www.bepa.hu • bepa@bepa.hu

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

