

Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2007. XV. ÉVF. 7. SZ.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
SZABADIDŐ- ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET

Cziniel

cukrászda és kávéház

Várjuk reggelire
9,00-tól



Ostyaformák 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 9. oldalon

A LEGJOBB 3 FOGÁS HÉTVEGÉRE!

3 fogás:
2500 Ft



ALBATROSZ
RESTAURANT

HOLIDAY BEACH
RESTAURANTS

DUNA GRILL
SPACE & SPA

Jöjjön el dunai panorámás Duna Grill éttermünkbe, ahol étlapunkról tetszőlegesen kiválasztott, három fogásos étkezésért szombaton és vasárnap mindössze 2500 Ft-ot fizet. Vendégeinknek ingyenes parkolási lehetőséget biztosítunk. **Üdülési csekket is elfogadunk!** (Az akció 2008. március 31-ig érvényes)

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

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

NYEREMÉNYJÁTÉK!



Gyere el bármelyik Diego üzletbe,
és vadászd le az Opel Tigrit!



A nyereményjáték 2007. szeptember 1-30-ig tart.
A játék részleteit keresd
áruházainkban és honlapunkon!



**Tigrisvadászat
a Diego-ban!**

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

Ne mindig a szomszéd kertje legyen zöldebb!

BUVIPLANT "F"
tartós hatású
fűmútrágya



Gyártó:
Storachem Kft.
1225 Budapest,
Nagytilényi út 221-225.
Tel.: 1-207-3109
Fax: 1-207-5969

Kiváló minőségű kerti-
és fű műtrágyáinkkal
könnyedén varázsol-
ható kerted olyan laké-
letessé, hogy a szomsz-
zédal is csak csodá-
lkozzon majd...

BUVIPLANT "F"
5 kg-os
kiszereelésben és
BUVIPLANT "A"
3 kg-os
kiszereelésben,
kedvező áron
kapható az
ENVI METRO
diszkont
töltőállomásokon.



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



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

Kedves Olvasó!

Már megszokhattuk, hogy játszadozik velünk az időjárás, hogy a tél már nem tél igazán, a tavasz elmarad, nyáron az egyenlítő megszégyenítő magasságokba kúszik a hőmérő higanyszála, az ősz meg ... hol ilyen, hol olyan. Most ilyen: hűvös, sőt leginkább hideg reggelek és esték, éjszakák, és ha szerencsénk van simogató napsütéstől meleg nappalok. És hogy teljes legyen a kiszámíthatatlanság – száraz nyár ide vagy oda – még a Duna magas vízállása is okozott nehéz napokat. Azért hiányoznak a kellemes, kiülős őszi esték, az átmenet, amikor illően – testnek, léleknek jólesően – elbúcsúzhatunk a nyártól. Mit tehetnénk mást? Alkalmazkodunk a körülményekhez. Összehúzzuk magunkon a kabátunkat, gallérját felhajtjuk, fázósan bújunk össze a gondolatainkkal: mert tudjuk, látjuk, hogy ma már semmi sem az, aminek látszik. Hogy, amiről ma azt állítja valaki, hogy fehér, az holnap arról győz meg, hogy az tulajdonképpen fekete. Először még próbálunk hitetlenkedni, szólni, hogy tévedni tetszett ... aztán csak csalódottan rázzuk a fejünket, végül elhallgatunk és beletörődünk, mert megtanultunk alkalmazkodni a körülményekhez. És fázósan húzzuk össze magunkon a kabátot, de már az is kevés, mert a lelkünk fázik, mert már egyre kevésbé érdekel bennünket, hogy miért lett a fehérből fekete, mert... „... a nép, az istenadta nép ... kunyhói mind ballgatva, mint megannyi pusztasír...” (Arany J. Walesi bárdok)

Fehér Ágnes



RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

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

Felelős kiadó: Rátkai János üv.ig

Főszerkesztő: Fehér Ágnes

Szerkesztőségi titkár: Veilandné Jenei Györgyi

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

Munkatársak: Orbán Béla,

Szűcs Boglárka, Horváth Ferencné,

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

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

e-mail címünk: rse@enternet.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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

Megrendülve értesültünk, hogy 66. életévében, súlyos betegségben elhunyt Gödöllői Lajos, aki 15 éve volt az Óbudai Művelődési Központ igazgatója.



Már fiatalon bekapcsolódott kerületünk kulturális életébe, zenésztársaival együttest alapított, melynek „székhelye” a mai Banán Klub volt.

1970-től a Bartók Táncegyüttes vezetője, 1976 és 1983 között a Vasas Központi Művészegyüttes és Ifjúsági Ház igazgatója, 1983-89-ig a Művelődési Minisztérium Színházi Főosztályának vezetője volt.

1992-ben az Óbudai Művelődési Központ igazgatója lett, melyet haláláig sikeresen irányított.

Munkálkodásának köszönhetően az általa vezetett intézmény a III. kerület kulturális és művészeti életének egyik fontos színhelyévé vált. A színes programokat a kerületben élők szinte valamennyi korosztálya szívesen látogatta. Alapvető célkitűzése volt, hogy minden látogató megtalálja az érdeklődésének megfelelő, változatos programokat. Az intézményhez tartozó Barátság Park és a Balatonszabadi-Sóstón működő gyermektábor színvonalas működtetése érdekében is sokat tett.

Gödöllői Lajos életét a kultúra és a művelődés szolgálatában élte, fáradhatatlanul dolgozott azon, hogy a kerület lakói még több szállal kötődjenek Óbudához. A Kerület kulturális életében kifejtett kimagasló munkája elismeréseként 2006. áprilisától Óbuda-Békásmegyér díszpolgára lett.

Nyugodjon békében!

Olvasói levél



Tisztelt Római Parti Hírek!

Elgondolkozva olvastam a „tisztelt illetékesek”-nek írott levelet. Én egészen más oldalról közelíteném meg ezt a témát. Nemcsak az illetékesek figyelmét hívnám fel, hanem az ott közlekedő AUTÓS - GYALOGOS EMBEREKÉT is. Az autósokét, akik látják az ott ácsorgó embereket – sőt még gyalogátkelőhelyet jelző tábla is van –, tehát fokozott elővigyázatossággal közelítenék meg ezt a helyet, Mivel mindig akad olyan embertárs, aki a „HÉV figyelésével” foglalkozik, és nem saját közlekedésével, így ha látja a HÉV-et minden körültekintés nélkül lép a járdáról. Ezekre számítva kellene vezetniük az autójukat.

A gyalogosoknak is el kellene gondolkodniuk arról, hogy mi a fontos: a megismételhetetlen élet elvesztése, vagy ebből az életből 10 perc várakozás a HÉV-re.

Én ebben a gondolatmenetben az EMBEREK EGYMÁSRA FIGYELÉSÉT emelném ki. Nem igaz, hogy az átkelésre váró emberek közül nem látja senki, hogy ahogy állnak, valakit el fog sodorni egy autó. Senki sem húzza vissza vagy szól neki, hogy álljon beljebb. Az emberek teljes közömbösségét lehet látni és tapasztalni nap mint nap.

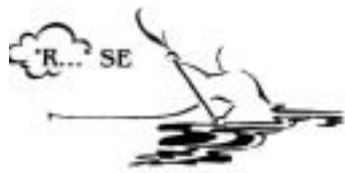
Nem védem az „illetékeseket” mert nem tudom, hogy kit takar ez a megszólítás. De elgondolkoztató, hogy a Kaszás dűlői megállónál van gyalogos aluljáró, ennek ellenére mindig van gyalogos, aki az autók között cikázva megy át a másik oldalra a Szentendrei úton. Rendszeresen kibontják a HÉV kerítését, hogy a síneken átbukdácsolva menjenek a túloldalra, szintén a Szentendrei úton.

A saját közlekedésében mindenki megtesz mindent azért, hogy biztonságosan elérje uticélját?

Ha ez tényleg így lenne, akkor jöhetnének az illetékesek és átalakíthatnák a fenti gyalogátkelőhelyet, aluljárós vagy felüljárós megoldással, amelyet egyébként szintén nem venne mindenki igénybe. De addig is próbáljunk meg a közlekedésben másokra és magunkra is figyelni.

Köszönettel: Molnárné III-ker. lakos





Rómaifürdő SE HÍREK

KAJAK-KENU edzések

Hétfő, Szerda, Péntek:

16.00–18.00

Rómaifürdő SE vízitelepe

1031 Bp., Nánási út 53.

Tagdíj: 4000 Ft/hó

Kezdők és haladók is jelentkezhetnek

telefonon vagy személyesen az

edzések időpontjában. Edző: Rátkai Csaba 06-30-257-7457



Harcművészeti hírek az „R...”SE-ből

Nyári összefoglaló

Amíg a nyarat legtöbbször lábógatva, pihenéssel töltjük, addig vannak nagyon elszánt sportolók, akik kőkemény, verjétkkel teli edzéssel, felkészüléssel, mindezt azért, hogy a megmérettetésen a legjobbnak bizonyuljanak.

Itt említeném meg Kovács Attila nevét, aki nagy igyekezettel készítette elő az Amatőr Ketrecharc Bajnokság megrendezésére szolgáló budakalászi sportcsarnokot, ahol eme, mára-már „divatosnak” mondható küzdelmeknek a nyári fordulója zajlott. Igen sikeres volt a gála, melyen a tehetséges MMA (Mixed Martial Arts) versenyzőkön kívül még thai-bokszt meccseket is láthattunk.

A harcosok között volt Attila bátyja is, Kovács András, aki igencsak kitett magáért, bár a pontozásnál sajnos egy kevéssel alulmaradt, de nagyon ügyes volt.

Szintén jól végezte a dolgát Szabó (Múmia) László is, aki ádáz küzdelemben aratott győzelmet egy nagyon tehetséges birkózó ellen. Fojtással kopogtatott.

A srácok felkészülésében nagy szerepet játszottak: Gulyás Zsolt (többszörös ketrecharc bajnok), és Tar József (2 dan-os kempo mester, és szintén ketrecharc bajnok) SZÉP VOLT FIÚK!

Továbbá kiemelném Káldi Gréta (Gigi) nagyszerű teljesítményét is, akinek már a sportmúltja is figyelemre méltó. Többek közt lovaglással, taekwon-do-val (fekete öv), hastáncsal is foglalkozik. A közelmúltban még a shotokan karate világába is beleszórt, ahol szintén a tökéletességre törekszik, hiszen a Karate EB-n bronz érmet szerzett. Visszatérve Kovács Attilára (az Amatőr Ketrecharc Bajnokság szervezőjére), ő is próbára tette a tudását Székesfehérváron, ahol sajnos nem úgy sikerült véghezvinni „sajátos” technikájával megtűzdtelt repertoárját, ahogy szeretne volna, de biztosan tanult az esetből, és következő meccsén összeszedettebben, nagyobb sikerrel fog a szorítóban, vagy páston küzdeni. Itt is győzhetett volna.

FIGYELEMHARCOSOK!

Minden jóérzésű, küzdősportot kedvelő és üzni akaró embert szeretettel vár Gulyás Zsolt kempo, bokszt és brazil jiu-jitsu-s múlttal rendelkező edző, aki bevezet titeket az MMA sokszínű világába.

Helyszín: Római-lakótelep, Ányos u. Tel.: 06-70-523-7167

Pintér Levente



A ketrecharc bajnokság nyári fordulójának plakátja



Gigi, a sokoldalú amazon

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 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.

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.



Újpest és Óbuda polgármestere szerint a főváros nem akarja megépíteni az aquincumi hidat

Több évtizedes terv, hogy híddal kössék össze Óbudát és Újpestet. Most úgy tűnik, hogy ez továbbra is csak terv marad, annak ellenére, hogy a beruházás a Podmaniczky-programban, és a Gyurcsány Ferenc és Demszky Gábor által a 2006-os választások előtt aláírt Budapest-szerződésben is szerepelt. Azóta már a közgyűlés által elfogadott 2007-2008-as kiemelt fővárosi projektek közül kivették az Aquincumi hidat.

A lépés indoka, hogy bár az Északi Vasúti Összekötő híd mellé tervezett Aquincumi híd engedélyezési tervei már elkészültek, nincs rá forrás. Egyébként is a beruházást akkor támogathatná az Unió, ha az a tömegközlekedés fejlesztését is tartalmazná, azaz ha a hidépítést a vasúti híd átépítésével együtt végzik. Mivel a

MÁV elindította a projektet – a főváros nélkül - már a gazdasági tárca és a Nemzeti Fejlesztési Ügynökség sem támogatja.

Bús Balázs Óbuda-Békásmegyer és Derce Tamás Újpest polgármestere egyetért abban, hogy a legolcsóbb és legegyszerűbben kivitelezhető megoldás az lenne, ha a hidat a már meglévő pillérekre, a vasúti mellé húznák föl, ezt azonban a főváros a magas költségekre hivatkozva a főváros elvetette. A főváros csak beszél az új aquincumi hídról, ám nem akarja megépíteni - mondta el Újpest polgármestere. Derce Tamás szerint ugyanis az új híd nyomvonalán több tízeleteres házat, az újpesti áramelosztót és egy gyárat is le kellene bontani. A lakókkal azonban egyelőre senki



Derce Tamás Újpest és Bús Balázs Óbuda-Békásmegyer polgármestere egyetért abban, hogy szükség van az új hídra

sem beszélt. Bús Balázs úgy véli, hogy még most sem késő a tárgyalásokat megkezdeni a MÁV-val, csak ehhez a fővárosnak döntenie kell.

f

OLLÉ!

Teret adunk a sportnak



A Magyar Labdarúgó Szövetség elnöke, Kisteleki István kezdeményezésére 2007. júniusában megalakult – öt sportág részvételével – az OLLÉ Sportszövetség, amely első programelemeként indította el az Önkormányzati és Területfejlesztési Minisztérium (ÖTM) támogatásával az OLLÉ Iskola Programot, amely a közoktatási intézményekben sportpálya létesítésére, sportudvarok létrehozására, és az arra épülő szolgáltatások megszervezésére irányul. Az OLLÉ Iskola Programnak köszönhetően az elkövetkezendő években várhatóan több száz - világtással, első osztályú harmadik

generációs műfű burkolattal ellátott - pálya épül majd országsszerte, amely egyaránt alkalmas labdarúgásra, kosár- és kézilabdázásra is.

Az Aquincum Általános Iskola udvarán megtartott programindító rendezvényen program fővédnöke Bajnai Gordon Önkormányzati és Területfejlesztési miniszter és a társvédnökök szándéknyilatkozatban rögzítették legfőbb célkitűzéseiket az OLLÉ Iskola Programmal kapcsolatban, valamint az Ollé Sportszövetség és az ÖTM közötti együttműködési megállapodás aláírására is sor került.

A Fővédnök és a társvédnökök köszöntője után Gyulai Zsolt az OLLÉ Sportrendszer Kht. Ügyvezetője mutatta be részletesen a projektet. Ezt követően a szövetségek vezetői sportszer-ajándécsomagokat adtak át az 1100 lakosú, Budapesttől 350 km-re található Tiszabecs település gyermekeinek.



A program védnöke Bajnai Gordon miniszter és társvédnökei Dr. Kiss-Rigó László, Szeged-Csanád megyés püspök, illetve Bánki Erik, az Országgyűlés Sport- és Turisztikai Bizottság elnöke a szándéknyilatkozat aláírása közben.

Budapest-Csillaghegyi Református Egyházközség

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

Csillaghegyi kirándulók Bodrogközben és Sárospatakon

A Budapest-Csillaghegyi Református Egyházközség tagjainak egy csoportja 2007. szeptember 15-én gyülekezeti kirándulás keretében Sárospatakra látogatott. Az autóbuzos kirándulás nem új kezdeményezés Csillaghegyen, mert a korábbi években több ilyenre került már sor, különösen is a német testvérgyülekezet látogatásai alkalmával. Negyvenkilencen indultunk el Budapestről a kora reggeli órákban Sárospatak felé. A hosszú út elé azzal a biztatással tekintettünk, amit a kirándulásra készült énekes füzetben olvashattunk: „Megőríz az Úr jártodban-keltesben, most és mindenkor.” (Zsolt 121,8) A napi ige, az igemagyarázat és a sok közös éneklés által is megérezhettük az Úr gondoskodását. Első állomásunk a bodrogközi Kisrosványon található Berzsényfalú volt. Ez a szabadtéri múzeum bemutatja honfoglaló őseink életmódját, házait, állatait, természetett növényeit, valamint sok korabeli foglalkozást és használati tárgyat. Innen Sárospatak felé haladva előbb a reneszánsz kastélyt és az épületben található Bodrogközi Múzeumot tekintettük meg Pácínon. A kastély, a körüt-



te található fal, és a park a Bodrogköz igazi gyöngyszeme. Karcsa Árpádkorban épült gyönyörű református temploma lenyűgözött bennünket. Érdekes és mindenre kiterjedő előadást hallgattunk meg a templom történetéről. A templom mellett felépített tájház udvarában éppen szilvalekvárt főztek és más hagyományörző rendezvények zajlottak. A helybeliek kedvesége volt, hogy megkínáltak a frissen főzött szilvalekvárból, és a helyi hagyományörző néptáncos fiatalok táncát is megnézhattuk. Megéhezve érkeztünk a pataki Kollégium étkezdéjébe, a Mudrány étterembe. Aki nem járt még ott, az valami átlagos menzára számíthatott, és bizonyára kellemesen csalódott. A patinás épület látványának sem utolsó, s a Kollégium jó gazda módján tartja

rendben. Jóllakva a finom ebéddel, hálásan gondoltunk azokra, akik befogadtak minket erre az étkezésre, s azokra, akik elkészítették azt. A Kollégium gyűjteményei között a Nagykönyvtárt vártuk a legizgatottabban, hiszen a legtöbben még nem látták a Oroszországból visszaadott pataki könyveket. A kiállítást megtekintve még jobban megértettük, hogy mekkora érték kerülhetett vissza a nemzet számára. Az iskolatörténeti kiállítás után a Rákóczi várat és Múzeumot néztük meg, majd visszaindultunk Csillaghegyre.



SULI HÍREK

AQUINCUM – Idén nyáron is jártunk Angliában

Miközben itthon a hőmérő ütötte a 41-et, addig mi 37-en pulcsiban és hosszú nadrágban ostromoltuk Nyugat-Angliát. Miután már az első napon Canterbury-ben borsószem nagyságú jégeső esett és bőrig áztunk nyilvánvalóvá vált, hogy az esőkabát mindennapi viseletünk lesz, de hála istennek legtöbbször a hátizsákunkban maradt. Az út hosszú volt, de rendkívül kalandos. Megálltunk Brüsszelben és egy rövid városnézésen alkalmunk volt a Maneken Pis-t megnézni és csokit majszolni, majd Dunkerque-ben a Tour de France versenyzőivel fényképeztünk.

Nagy volt az izgalom amikor megérkeztünk Barnstaple-be, hiszen idén is, mint minden évben családoknál voltunk elszállásolva. De mielőtt azt hinnék, hogy ez csak egy társasutazás volt elmondanánk, hogy minden nap három angolóránk volt, amiket természetesen anyanyelvi angol tanárok tartottak. Ezek az órákon rengeteget játszottunk és beszélgettünk ki több, ki az elején még kevesebb sikerrel. A kis magyar csapat kedvence egyöntetűen az a színesbőrű, elképesztő humorú tanár volt, aki mindannyiunkat lenyűgözött nyíltságával, vidámságával és közvetlenségével. Nem volt olyan gyerek, akit Victor ne bírt volna szóra.

Azért, hogy ne csak az eszünket tréningezzük hanem, hogy a lábunkat is koptassuk, sokat túráztunk hegyre fel és hegyről le. Jártunk Tintagelben, ahol megnéztük Arthur király várát és meghallgattuk egy lézershowt a sokak által ismert és kedvelt legendát az Excalibur-ról. Jártunk Clovelly-ben is, ahol annyira meredek az út, hogy még az élelmet is számarak hátán, vagy „szánkón” hordják haza. Néhol szomorúan vettük tudomásul, hogy még a sétáló sirályok is gyorsabbak nálunk, na persze, amikor a maradék uzsi eltüntetéséről volt szó ők voltak az első jelentkezők. A rossz idő ellenére sokan közülünk bemerészkedtek az óceánba és vidáman lubicoltak a hullámok között, mások csak a lábukat áztatták meg Woolacombe-ban. Utaztunk egy vízzel működtetett siklón is és egy 'dinoszauruszokkal' teli vadaskertben egy 'földrengést' is átélünk, amint egy vizes út alatt vonatoztunk.



Haza felé „beugrottunk” Londonba. A Természet-tudományi múzeumban barangoltunk, majd tettünk egy feledhetetlen hajótúrát a Temzén. Tele szebbnél szebb emlékekkel érkezünk haza, de tudjuk, hogy Anglia visszavár minket!

Hollós Anna,
Pásztor György

KEVE – Tanérvnyitó a Kevében

Ahogy szokott, ismét elrepült a nyári szünet. Szeptember 3-án reggel 8 órakor megszólalt a csend, amely tanérvnyitóra hívogatta az alsó tagozatosokat. Az ünnepelőbe öltözött gyerekközösség közepén a csillogó szemű kis elsősök foglaltak helyet. A hangulatosan felkészített tornateremben az új iskolásokat köszöntötte az igazgató bácsi. Nekik kedveskedtek nagyobb társaik a szép versekkel, a vidám dalokkal, egy-egy névre szóló lufival és színes ceruzákkal. Az apróságok arcán nyoma sem volt a megszépenésnek, hiszen a tavalyi SULIVÁRÓ foglalkozásokon már megismerkedtek a tanító néikkel, a leendő osztálytársakkal. Kedves ismerősökként köszöntöttük egymást és az új tanévet, amely remélem sok örömet, sikert tartogat majd számunkra.

Pálné Hőgye Ilona – Az 1.b osztályfőnöke



FODROS – Élmények és tanévkezdés a Fodrosban

Az idei nyár végétől már nemcsak az iskolánkból középiskolákba kerülő tanulóknak vannak gólyatábori tapasztalataik, hanem az iskolánkba beiratkozott leendő elsősöknek is.

A leendő elsős tanító néni augusztusban 3 napos tábort szerveztek az iskolában a legifjabb gólyáknak. Változatos kézműves és sportprogramok keretében ismerkedtek egymással és őstől a második otthont is jelentő épülettel.

Ilyen tanévkezdés még nem volt! Az évnyitón nem megilletődött, ptyergó elsősök játszották a főszerepet, hanem az otthonosan mozgó, magabiztos, élményekkel teli kisdíjak.

Még a tanulásba alig kóstolgattak a tanulók, máris a nyári emlékeket idéző őszi osztálykirándulások szervezése kezdődött. Valamennyi felsős osztály 2-

4 napos városnézésen, vagy túrán vett részt. Gazdag programok emlékeivel gyarapodva tértek vissza valamennyien a dolgozós hétköznapokba. Az élmények feldolgozása a következő hetekre vár. Október elején a gyerekek érdeklődését felkeltő újabb esemény színhelye lesz iskolánk: az Elveszett Állatok Gyógyító, Ellátó, Elhelyező Alapítvány munkatársai tartanak előadást az elveszett állatokról és a velük kapcsolatos lehetőségekről, teendőkről.



MATEMATIKA KORREPETÁLÁS
FELSŐ TAGOZATOSOKNAK – Készségfejlesztés
Hiánypótlás – FELVÉTELI ELŐKÉSZÍTÉS
06-30-432-5574

Iskolamentés Óbudán

Zavartalanul folytatódhat az oktatás Óbudán a korábban Kincsház Alapítvány által működtetett iskolában.

Mint ismeretes az intézményben speciális fejlesztést igénylő gyermekek járnak. A jelenleg Alternatív Fejlesztő Általános Iskola fenntartását a Megérte Alapítvány, – mely ugyancsak alternatív fejlesztéssel foglalkozik –, a már meglévő tanári karral, és tanulói körrel vállalta.

A folytonosságot hivatott biztosítani, hogy ugyanazzal a pedagógiai módszerrel dolgozik tovább ez az iskola, mint a korábbi. A nehéz helyzetbe került Kincsház Alapítvány más intézményeiből érkező gyermekeit is átvette az iskola, ezáltal sikerült elérni, hogy a speciális oktatást igénylő gyermekek ne a normál körülmények között működő iskolai rendszerbe kényszerüljenek.

Az Óbudai Önkormányzat az ingatlan kedvezményes bérleti díjának megállapításával biztosítja az iskola számára zökkenőmentes működést.

Az új közoktatási megállapodásról már következő ülésén dönthet a Képviselő Testület, mely költségvetésében erre az évre, havi 30.000 forint támogatást különített el gyermekenként, bízva az Oktatási Minisztérium és a Fővárosi Önkormányzat további támogatásában. A várható támogatásokkal, likviditási problémák nélkül folyhat tovább a hiánypótló, fejlesztő, pedagógiai munka.

Bús Balázs – polgármester

A Kisközösség Alapítvány Közhasznúsági jelentése

A közhasznú tevékenység beszámolója a 2006. évről

Az alapítvány eszköz állománya: 1.899.000,-Ft

Az alapítvány összes bevétele: 13.592.000,-Ft

Ebből: Támogatások (jogi- és magánjegyűek közérkező adományai): 8.540.000,-Ft

Költségvetési támogatás: 3.018.000,-Ft

Térítési díjak: 1.415.000,-Ft

Egyéb: 618.000,-Ft

Összes kiadás: 13.501.000,-Ft

A vagyon felhasználásával kapcsolatos kimutatás:

- A költségvetési támogatás felhasználása

Kisközösség Alapítvány 2006. év folyamán központi

költségvetési szervezettől az alábbiakban felsorolt

támogatásokat kapta:

Magyar Államkincstár Pest-megyei Területi Igaz-

gatóságától: 3.018.000,-Ft

Ezen támogatás felhasználása:

- Gyermek étkeztetési költségei

- Pedagógusok szakmai továbbképzése

- Az óvoda általános működési költségei

A kiemelten közhasznú szervezet tisztségviselői

nem részesültek anyagi, pénzügyi juttatásban.

Az alapítvány főbb tárgyi beruházásai:

- parkettázás: 400.000,-Ft

- óvodai szekrény: 198.000,-Ft

- nyílászáró csere: 120.000,-Ft

Közhasznú tevékenység eredménye: 91.000,-Ft

2006 évben az alapítvány 16 gyermeket gondozott.

A gyermekek életkora 3-6 év közötti volt.

Szaember létszám, iskolai végzettség: 3 fő óvodai

pedagógus és 1 fő dajka.

Budapest, 2007. január 27.

Barabás Hunoré – Kuratórium elnöke

www.pedalos.atw.hu

„Pedal” KERÉKPÁR JAVÍTÓ ÉS UTÁNFUTÓ KÉSZÍTŐ

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

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

Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Ha megöregszik az állatunk

Amikor magunkhoz veszünk egy állatot, tisztában kell lennünk azzal, hogy mennyi ideig él az a fajta. Természetesen ez fajtánként igen eltérő, és nem garancia arra, hogy az állat meg is éli a felső korhatárt. Általános szabály, hogy a kisebb testű kutyusok (tacsó, yorki, palotapincsi, stb.) akár 14-16 évig is élhetnek, amíg a nagytestű egyedeknél ez az érték jóval alacsonyabb. A cicáknál nincs ilyen nagy különbség, ők 15-20 évet is megélhetnek. Ezek az adatok természetesen nem törvényszerűségeket mondanak ki, hanem a genetikailag kódolt maximális korhatárt jelzik. De, hogy ténylegesen mennyi ideig él kedvencünk az a sok környezeti hatáson kívül rajtunk, gazdikon múlik igazán.

Az öregedés egy természetes, és elkerülhetetlen folyamat. Jeleit gyakran észre sem vesszük, csak egy bizonyos idő elteltével tűnik fel, hogy kedvencünk már nem a régi. Úgy, mint embereknél az állaton megjelenhetnek az ősz szőrszálak, hallásuk és látásuk romlik, esetleg bicegve járnak. Az idős kori elhízás népbetegség a kutyák körében, amely gyakran összefüggésben van a rendszeres mozgás hiányával, de hasonlóan gyakoriak a szív-, és érrendszeri problémák is.

A fogkövesség kivétel nélkül minden faj-

tánál megjelenik (macskáknál is!), ami az idő előrehaladtával egyre romlik, szájüregi problémákat, és bűzös leheletet okozva. Habár ezek a folyamatok az idős kor velejárói, mégis a gazdi sok betegség kialakulását megelőzheti a rendszeres odafigyeléssel. De hogyan?

Rendelőnkben már évek óta fenntartunk geriátriai rendelést is, ami főleg a betegségek megelőzését támogatja a rendszeres ellenőrzések révén. 8 éves kortól minden kutya-, és macskafajtának javasoljuk az éves kivizsgálást, ami vérvételből, szív-, és hasi ultrahangos vizsgálatból, és EKG ellenőrzésből áll. A nagyobb testű ebeknél már 7 éves kortól javasolt az éves kontrollt. Nagyon sok esetben ezen vizsgálatokból derülnek ki a lappangó problémák, amelyeket ideje korán felismerve kezeléssel gyógyíthatóak, vagy megakadályozható az állapot romlása. A fogak rendszeres ellenőrzésével, és az időnkénti fogkövesség eltávolításával a szájszag elviselhetővé tehető, nem is beszélve a fogak épségének a megőrzéséről.

A mozgásszervi problémák megjelenésére is számítani kell az idősebb korosztályoknál. Az állat már nem szívesen mozog, kevesebbet ugrál, vagy akár sántít, felsír egy-egy mozdulatnál. Ezek mind fájda-

lommal járnak, amit kötelességünk enyhíteni. A gerinc, és végtagbetegségek gyógyításának több eszközét is igénybe vehetjük. Nem minden esetben megfelelő, vagy elég a fájdalomcsillapítók adása, hanem lehetőség van a fizioterápiás kezeléstől kezdve a mágneságy használatán keresztül a porcregenálók alkalmazására, vagy akár a homeopatikumok rendszeres szedésére is. A terápiák a mindennapi étet szebbé tételében, a fájdalommentes életben segítenek nagy sikerrel.

És sajnos beszélnünk kell a daganatos megbetegedésekről is, hiszen egyre gyakrabban jelentkeznek a házi állatoknál. Az éves kivizsgálás alkalmával sokszor fedezünk fel korai stádiumú rosszindulatú elváltozást, amelyek még jó gyógyulási eséllyel kezelhetőek, de mégis a megelőzés talán ennél is fontosabb. Egy erős immunrendszerű állat, aki rendszeresen szed vitaminokat, immunerősítőket, sokkal kisebb százalékban betegszik meg daganatos elváltozás révén, mint aki nem szed hasonló szereket. Ezért a vitaminok és immunerősítők szedése idős korban szinte elengedhetetlen az egészséges és idős kor megéléséhez.

Az infúzió adása vénásan már régóta bevett terápia a humán gyógyászatban, a vér tisztítása, méregtelenítése, és a máj-, és vesefunkciók javítása céljából. Erre a rendelőnkben is van lehetőség, ami főleg

idős cicáknak, vagy kiszáradt, esetleg vese-, és vagy májbeteg állatoknak a kezelésében elengedhetetlen.

Reméljük, hogy tanácsaink betartásával sok egészséges és boldog idős állattal találkozhatunk a rendelőnkben.

Dr. Landauer Krisztina és dr. Varga József

Kérjük, támogassa az Elvesztett Állatok Alapítványt!

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

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

**Bankszámlaszám:
IEB 11102209-
18113633-1000001**

Segítségét előre is köszönjük!
Az Alapítvány kuratóriuma

LOVAK, PÓNIK BÉRTARTÁSA

Oktatás, lovaglás, tereplovaglás, lovas túrák

Budapesttől 5 km-re Budakalászon
LOVAK BÉRTARTÁSÁT vállaljuk.

Környékünk
TEREPOVAGLÁSOK
ideális helyszíne.



Tel.: 06-30-951-4577



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

K. A. Kert Kft.

TERVEZTESSEN, ÉPÍTESSEN KERTET!

Kézdy András kertépítő

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

Kérjen árajánlatot!

1031 Budapest, Jós u. 15. 1/3.

Tel.: 06-30-952-2128

CONVEYER BT.

Konténeres sittszállítás

06 20 9349-570, 06 20 9625-519

LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI
BONTÁS • RAKODÁS

Klucsik György és fia

2085 Pilisvörösvár, Szondy u. 80.



Három részes diófa erezetű **SZEKRÉNYSOR**
és 1 db három lapos **VILLANYTŰZHELY ELADÓ!**
Tel.: 06-20-342-3718

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

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

Családias magán napközi a Római-parton!

Várunk kisiskolásokat a környék iskoláiból.

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

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



Hirdessen a Római Parti Hírekben!
Tel.: 240-3048 • www.romaifurdo-se.hu

*Szeretettel várja
régie és új vendégeit
finom borokkal, barátságos árakkal,
családias környezetben a*

SZŐLŐSKERT BOROZÓ

**BOGRÁCSOLÁSI LEHETŐSÉG
a kertben!**

Budapest, III. Zaránd u. 4.



Gabriel Stúdió

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

Kozmetikusok: Anna (06-70-620-0205),
Edit (06-70-519-6434)

Pedikúr, manikúr, műköröm:
Böbe (06-30-246-0810)

Masször: Rita ((20-424-3482),

Orvosi gyógymasszor: Hajni (20-521-8290)



BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. TEL.: 240-9271 06/30 5604507

**NYITVA:
H-P: 9-18; Szó.: 9-13**



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.

KARCSI BÁCSI 94!

94 évét háta mögött hagyva korához képest frissen, üdén és vidáman ünnepelte születésnapját szeptember 10-én Németh Karcsi bácsi, a Római-part legidősebb embere. A népes baráti társaság tortával, tűzijátékkal és rögtönzött zenés műsorral lepte meg a tisztes kort megért kötelékészítő mestert. 1953 óta él itt, jellegzetes és szeretett figurája a Kadosa utcának. Igen büszke dédunokájára, aki most, 1 éves korában már Tv-sztár, a Jóban - rosszban sorozat kis Vilikéje.

Gratulálunk, és jó egészséget kívánunk!



Római Sportegyesület

Úszás előkészítő csoport októbertől

A Vízművek üdülő 25 méteres fedett medencéjében (27-29 fok)

Cím: III. Királyok útja 212.

Edzések ideje: hétfő: 14,00-15,00, 15,00-16,00 és 16,00-17,00 óráig

Kedd, csütörtök: 16,00-17,00 és 17,00-18,00 óráig

Előkészítés: úszás - vízlabda és szinkronúszás

Senior úszás a Dagály uszodában

A Római SE most alakuló senior (25 éves kortól) csoportjába várja a jelentkezőket.

E./ csoport: egészségmegőrzés, kondicionálás, jó közérzetet adó egyéni és csoportos edzés.

V./ csoport: a fenti célkitűzések mellett a senior hazai és külföldi úszóversenyeken való részvétel.

Megfelelő számú jelentkezés esetén megbeszélést tartunk, ahol az edzések időpontjait közösen határozzuk meg.

Jelentkezés: Gyepese Lajos klubelnöknél,
Tel.: 06 30 293-7302, 06 30 414-5671

Verseny-hírek

Nagy Sándor emléktverseny – Gyopárosfürdő, 2007. augusztus 25.

A 15 éves *Barnák Viktória* a felnőttek mezőnyében 50 méteres pillangóban aranyérmes, 100 méter gyorsan és a 100 méteres mellúszásban bronzérmes szerzett, míg klubtársa, az ugyancsak 15 éves *Bajnóczky Csongor* 50 méteres mellúszásban vehette át az ezüstérmes. *Szamos Evelin* 50 méteres pillangóban, *Venyige Ádám* 100 méteres gyorsban és *Kender Enikő* 100 méteres mellúszásban futottak be a IV. helyre.



Üdvözetünket küldjük...

Képek és hangulatok a Rómaifürdő SE 2007. évi nyaráról

52. Nemzetközi Duna-túra (TID)

Egyesületi eseménynaptárunkban évről-évre kiemelt helyen szerepelnek a Nemzetközi Duna-túra eseményei. Az idén három szakaszt eveztünk végig kisebb-nagyobb létszámmal. Mindegyik szakasznak volt valami sajátossága: a német Dunát – Ingolstadtól-Passauiig – 16 fővel jártuk be, valamennyien gyakorlott túrázók. Megcsodálhattuk a Duna Weltenburgi áttörését, német alapossgal megtervezett Duna parti rekreációs lehetőségeket, történelmi hangulatú városokban barangoltunk. Straubingban örültünk a csónakház magyar gondnokának, ugyanitt együtt demonstráltunk a helybeliekkel, hogy ne épüljenek újabb környezet romboló erőművek a Dunán.

80 fős magyar küldöttség Passauban

Trefortosok a Dunán

A TID osztrák szakaszát Passautól jegyzik, holott az még német felségterület. Különlegessége a passauai tábornak, hogy ott találkoznak a német szakaszt bevégzők és folytatók a túrát onnan indítókkal. Ennek következtében népes nemzetközi mezőny gyűlik össze évről-évre. Az idén egyesületünk szervezésében neveztek be a túrára a budapesti gimnazistái öreg diákokkal, pedagógusokkal, szülőkkel, barátokkal kísérve közel 50 fővel.



Ők jelentették a fiatalítást, míg a múltat, a TID nagy magyar öregjei, akik tízen vágta nekik az osztrák 8 napnak. Mindkét csapatnak nagy sikere volt a túrázók között. Előbbieknek a fiatalos lendületük, szervezethez, fegyelmességük okán, míg az utóbbiak hihetetlen, korukat (60–80 éves!) meghazudtoló kitarításuk miatt.

Mind ezek mellett sem volt egyszerű feladat a mintegy nyolcvan fősre duzzadt magyar csapat vezetése, de mégis elmondhatjuk, hogy jó volt az idén is „TID-es magyarnak” lenni.

Vendégségben Oberzellben

Egy kis német város, Passautól kb. 20 km-re a Duna parton. A nagy folyón túlsó partja itt már Ausztriához tartozik. Ez az a kisváros, ahol jegyzik a magyarokat, nem is akárhogyan. Oberzell Sziglitzettel kötött néhány éve testvérvárosi megállapodást. Ebből következően ismerkednek hazánkkal, a magyarokkal, és megszerettek bennünket. Olyannyira, hogy a passauai táborozásunk alkalmával Manfred Riedl, Oberzell polgármestere az egész magyar csapatot vendégül látta településén. Míg a fiatalok a városka strandján mulatták az időt, a felnőttek a nevezetességekkel ismerkedtek magyar tolmács segítségével. A jó hangulatú városi séta után a csapat a Duna parti vendéglőben találkozott újra egy zenés ebéd elköltésére. Viszonyásul apró ajándékokkal leptük meg a polgármestert, aki Oberzellbe invitálta a magyarokat, ahol valamennyien ugyanilyen kedves fogadtatásra számíthatnak. Irigykedve nézegettük a nemrégiben átadott mobilgát rendszerüket, és szemlesütve hallgattuk a polgármester csodálkozását, hogy miért olyan nehéz ügy ez, mikor az EU erre biztosan vévő. Azt már nem árultuk el, hogy miféleképpen azért még nem mennek ilyen simán a dolgok...



Fehér

Fehér

A Duna túra utolsó szakasza Bulgárián át Kladovótól Silistráig

A Duna elterül, és szélesen hömpölyög a sík területen, hatalmas zátonyokat és homokpadokat képez a folyó közepén is. Itt is rengeteg élő, gondozott szigetet találtunk túránk során. Az első nagyobb város Vidin volt, ahol a túrázókat a várban fogadták egy kis pihenőre. A bolgár szakasz is határfolyó, itt a románokkal közös a folyó.

Tisza-tó sokadszor

Augusztus elején, igazodva a hagyományokhoz, a Tisza-tó partján – Poroszlón - vertünk tábort. Itt találkoztunk a Mozgáskorlátozottak Állami Intézetének lakóival, hogy ismét eltöltsünk néhány szép napot a nagy tó rejtélyes világát járva. Az ideai táborhoz csatlakoztak a Nógrád megyei Legéndről a Tanodások is, így már harmincötven ültük körbe az asztalt egy-egy étkezéskor. Az idén is sikerült új utakra találni, és egy hosszabb túra során az Eger-patakon is eveztünk. Új túratársainknak megmutattuk a számunkra legszebbnek tartott tavi zugokat. Csatlakoztunk a Tisza-tavi nagy társasjátékhoz is, amihez be kellett járnunk tizenegy madármegfigyelő tornyot, hogy a feladatlapon feltett kérdésre válaszolni tudjunk. Egy-két programot a szeles idő miatt módosítottunk, de így is eljutottunk Tiszafüredre, Sarudra és még a tiszai termálfürdő kellemesen meleg vizében is fürödhettünk.

ri



A partokat jellegzetes ártéri erdők borítják, vagy magas löszfal szegélyezi. Reggel kellemes madárdalra ébredt a túrázó, és a következő szakaszt a táborútnál szerzett kellemes élményeivel kezdte meg. A vendéglátók lehetőségeikhez képest kiszolgálták a túrázókat, érezhető volt az igyekezet és a vendégszeretet. Túránk során ez a szakasz a pihenésről és a nyugalomról szólt. Nem kellett rohanni zsiliphez, nem kellett sietni, csak egy cél volt, odaérni a táborba, sátrat verni, enni, inni... Semmi stressz, semmi hajtás, csak evezés, evezés, evezés a széles Dunán, amiért indultunk, amiért vízre szálltunk. Ez az a szakasz, ahol elértük utunk célját. Ahol elmondhattuk, hogy megint és még mindig itt vagyunk, mert szeretjük ezt az öreg folyót és jövőnk, amíg bírja a kezünk, a szívünk, mert a túrázás az életünk.

Silistrán a 375-ös fkm tábla mellett szállunk partra, hogy a hajók felkötözése után a búcsúesten már a jövő évi tervekről beszélgettünk, két bolgár kólótánc között.

SJ



Befutás a Silistrára a kikötőbe. 375 km-re a tengertől



Az őszi gyümölcssei és élettani hatásuk

A mai kor gyermekei számára fokozottan szükséges hangsúlyozni a gyümölcsök és nyers zöldségek élénkítő, frissítő hatását. Figyelemre méltó az a tény is, hogy a zöldségek és gyümölcsök szervez formában tartalmazzák a nélkülözhetetlen ásványi sókat, melyek nem csak könnyebben szívódnak fel, de lúgosító hatásuk sem mellékes.

Nézzük mely gyümölcsökkel találkozhatunk a nyárvégi időszakban.

Az **almát** a népgyógyászat is a legkiválóbbak egyikének tartja. Magas fehérjetartalma mellett a cukor-almasav pectin rost és keményítő tartalma jól harmonizál az izanyagaival, kiváló lúgosító, tisztító hatású és más ételekkel együtt is fogyasztható, mert nem erjed meg a gyomorban. Tudnunk kell ugyanis, hogy a magas fehérjetartalmú táplálékaink, a húsfélék több órán keresztül a gyomorban és a bélrendszerben tartózkodnak, és így főétkezés után fogyasszuk a gyümölcsöt, erjedésnek indul. Ezért célszerű délelőtt, illetve a főétkezés előtt fogyasztani a gyümölcsöket.

Az **áfonya** magas foszfor tartalma mellett kiváló vértisztító hatású.

Az **őszibarack** az emésztőrendszer tisztítását segíti.

A **körte** kúraszerűen fogyasztva csökkenti a reumás panaszokat.

A **málna** remek vértisztító, de a nyirokcsomó duzzanatokat is csökkenti.

A **paradicsom** böjtjűrára kiváló. Önmagában délelőtt fogyasszuk. Igen jó vértisztító, magas a vitamintartalma, valamint kellő mennyiségű foszfort és szilíciumot is tartalmaz. A főlíában érleltek szinte értéktelenek. Jó ha tudjuk, hogy a foltosan pirosodók vegyszerrel kezelték!

A **szeder** magas flavonoid tartalma következtében kiváló antioxidáns hatású, vastartalma okán vérszegényeknek különösen ajánlott.

A **szilva** agy- és idegrendszer serkentő, méregtelenítő, székletszabályozó, a belek karbantartója. Nátha esetén reggelente ajánlatos 6-8 szem aszalt szilvát elfogyasztani. Már 2-3 nap múlva érezhető a hatása, ha más hurutképző anyagot (tejtermék, tojás, hús) nem fogyasztunk.

A **szőlő** teljes értékű táplálékunk. Idegerősítő, vértisztító, izomregeneráló, a belek gyógyítója. A kék és fekete szőlő jó hurutoldó. A szőlőmag olaj allergia csökkentő, látásjavító hatású.

A **füge** frissen bélműködést segítő, méregtelenítő. Száritott formában nem hatásos.

A **kivi** fedezi a téli vitamin és szerves só szükségletünket. Így a tél folyamán fogyasszuk belőle annyit, amennyit csak lehetséges csak úgy, mint az ilyenkor fellelhető almákból is.

Természetesen a már kialakult betegségek gyógyítására nem elegendő a gyümölcsök tudatos fogyasztása, ám a fejlődésben lévő szervezetek számára a megelőzés az elsődleges. Ha pedig már kinőttünk a tinikorból, úgy a karbantartás, az állapotmegőrzés, vagy netán a javítás sem elhanyagolható. Azt se feledjük azonban, hogy a messzi tájakról konténerben érkező, vagy a primőrként érlelt zöldségek, gyümölcsök beltartalmi értékei elhanyagolhatóak a hazai tájainkon napsütésben érett társaikéhoz képest.



cukrászda és kávéház

Cziniel cukrászda és kávéház

Narancsos kuglóf

Mindenek előtt szükséges egy szép mintázatú régi, vagy új akár teflonos kuglóf-sütő forma. Sütés előtt a formát lágy vajjal kikentjük és lisztezzük, lehetőleg grízes lisztet használjunk.



Hozzávalók: 35 dkg liszt, 5 dkg étkezési keményítő, 1 moka-kanál sütőpor, 35 dkg vaj, 30 dkg porcukor, 1 tasak vaniliás cukor, 1 db narancs és 1 db citrom reszeléke, 6 egész tojás.

A 35 dkg. vaját habosra keverünk 30 dkg. porcukorral, 1 tasak vaniliás cukrot, a narancs és a citrom finom reszelékét és 6 egész tojást adunk folyamatosan a keverékhez.

Előzően 35 dkg. lisztet, 5 dkg. étkezési keményítőt, 1 moka-kanál sütőport elvegyítünk és a vajás habos masszához keverjük finoman.

A kész tésztát az előzőekben előkészített formába öntjük és előmelegített sütőben 170 C fokon kb. 40 percig sütjük. Félidőben, ha már pirul a sütemény teteje, 160 C fokra visszavesszük a sütő hőjét.

A kihűlt kuglófot porcukrozzuk, vagy narancsmázzal tálalhatjuk.

Narancs máz: Ezt viszont még a forró kuglófokra kell önteni és így kell hagyni kihűlni!

10 dkg. porcukor, citromlé, fél narancs leve, 2 cl. cseresznye pálinka

Jól elkeverjük és ráöntjük a forró kuglófokra egyenletesen elterítve.

Jó étvágyat a délutáni uzsonnához!

Kávéval, teával kiváló édesség.

Böbe recept-túrása

Kedves Olvasóim!

A friss, ízletes gyümölcsöket többnyire csak rövid ideig tárolhatjuk és élvezhetjük, mert ez gyakran idényhez kötődik. Az aszalás, fagyasztás, befőzés mind-mind jó arra, hogy a nyári ízeit megőrizzük a hidegebb napokra. Ki ne emlékezne arra, amikor a nagy- úgy 30-40 évvel ezelőtt hóna alá kapott egy nagy szakajtót és meg sem állt a legközelebbi piacig, ahol megtöltötte mindazokkal a gyümölcsökkel, amit télvíz idején a polcra leemelhetünk. A tortát díszítő zöld dió, a pikáns dzsemek, lekvárok, a nassolnivaló aszalt és a cukrozott gyümölcsök, a sülték mellé feltalált, otthon készített savanyúságok nemcsak a házias ízeket, hanem a nyugodt, békebeli korok meghitt hangulatát csempézik vissza számunkra...

Mit mikor érdemes eltenni?

Június-július: eper, meggy, cseresznye, ribizli, egres

Június-szeptember: ringló, szilva, szeder, áfonya

Július-augusztus: sárgabarack, málna, őszibarack

Augusztus-október: alma, körte, szőlő

Télen: narancs, grépfrút, citrom, banán, füge, ananász, gesztenye

Üvegbe zárt gyümölcsök avagy lekvárok, dzsemek...

Szilva chutney (ejtsd: csatni, azaz indiai szilva-mártás)

Hozzávalók: 675 g szilva, 2 evőkanál friss gyömbér, 100 g mazsola, 350 g zöldparadicsom, 50 g fokhagyma, 2 evőkanál curry, 450 g barnacukor, 1 teáskanál só, 450 g vörös-

hagyma, 450 ml borecet, 1 db chilli paprika.

A gyümölcsöket és a zöldségfélét kb. 1 cm-es kockákra vágjuk. Egy nagy lábasba tesszük, hozzáadjuk a fűszereket, cukrot, sót. Feltesszük főni, és állandó keverés mellett kb. 45-50 percig főzzük. Befőzésésképp hozzátesszük az ecetet és még 5 percig főzzük. Steril befőttes üvegekbe töltjük, jól lezárjuk, majd 5 percre fejre állítjuk. Hűvös, száraz helyen évekig eltartható.

Alma-szilva lekvár mentával

Hozzávalók: 60 dkg alma, 60 dkg szilva, 1 kávékanál koriander, néhány apróra vágott mentalevél, 1 tasak Dr. Oetker Zseléfix Extra 2:1, 10 dkg méz, 40 dkg cukor és 3 evőkanál konyak

A gyümölcsöket megmossuk. Az almát meghámozzuk, magházát eltávolítjuk, a szilvát kimagozzuk, és a megadott mennyiségeket kimérjük. Ekkor feldaraboljuk őket kis darabokra, és a mennyiség felét pépesre törjük (esetleg turmixoljuk).

A kimért cukorból 2 evőkanálnyit elkeverünk a zseléfix-el. Az elegyet a zöldfűszerekkel együtt a gyümölcsökhöz adjuk, majd az egészet állandó keverés mellett erős lángon felforraljuk. Ekkor hozzáadjuk a mézet és a cukor többi részét is, és további állandó keverés mellett legalább 3 percig zubogva forrni hagyjuk, majd a tűzről levesszük. A konyakot csak ezután keverjük bele. Az elkészült lekvárt azonnal jól zárható (lehetőleg csavaros) üvegekbe töltjük és lezárjuk.

Mámorító citruslekvár

Hozzávalók: 3 db grapefruit, 5 db narancs, 6 db mandarin, 1 db zöldcitrom, 1 csomag lekvárszelésítő (2:1 arányú), 50 dkg cukor, fél maréknyi aszalt vörösfőnye.

A grapefruitokat és a narancsokat éles késsel hámozzuk meg, úgy, hogy a fehér bőrét is vágjuk le. Vágjuk négyfelé, majd a

közepén húzódó fehér erezetet vágjuk ki, utána aprítsuk kis darabokra. Tegyük egy fazékba, adjuk hozzá a mandarinok kifacsart levét, az aszalt vörösfőnyét és a cikkekre vágott, felszeletelt zöldcitromot is. A zöldcitromnak nem kell a héját levágni.

Keverjük össze a lekvárszelésítővel, hagyjuk állni fél órán keresztül, majd tegyük fel főni. Ha már felforrt, adjuk hozzá a cukrot és forraljunk rajta még egyet. Tiszta mosott befőttesüvegekbe töltjük a még forrásban lévő lekvárt, zárjuk le azonnal, állítsuk fejre (így nem kell tartósítószer használnunk), majd öt perc múlva tehetjük is az éléskamránk polcaira.

Ügyeljünk arra, hogy a lekvár alapanyagainak mennyisége megegyezzen a lekvárszelésítőn feltüntetett mennyiségekkel

Gyömbéres alma

Hozzávalók: 1-2 db közepes méretű narancs, 2 db zöld citrom /lime/, 0,5 kg zöld alma és kb. 30-35 dkg friss gyömbér, 75 dkg cukor és zselésítőszeg.

A narancsokat, a két zöld citromot, a zöldalmát és a friss gyömbért megtisztítunk, kimagozunk, lereszelünk. A déligyümölcsök lereszelt héjával és (ha szükséges) fél-egy bögre vízzel körülbelül 40 percig forráspont alatt sűrűn kavargatva főzzük a gyümölcsöket, majd a cukorral, a gyümölcsök súlyához illő mennyiségű zselésítő cukorral összefőzzük.

Észrevételeiket, egyéb receptekre vonatkozó kéréseiket továbbra is várom sok szeretettel a következő e-mail címen: e.a.asztales@freemail.hu





ÖKOHÍREK

Természetbarát fertőtlenítőszer parlagfűből!

Magyar kutatóknak sikerült a parlagfűből olyan kivonatot készíteni, amelynek antibakteriális hatását vizsgálatok igazolták. A parlagfű-probléma kezelésére fordított 60 milliárd forint 3-4 százalékának átcsoportosításával és megfelelő befektetői háttérrel létre lehetne hozni egy évi 5000 tonna kapacitású feldolgozó üzemet. A gyomnövény begyűjtését ellátó hálózat működtetésével és több tízezer alkalmi munkavállaló foglalkoztatásával drasztikusan csökkenthető lenne a parlagfűvel fertőzött terület. A virágzás előtti begyűjtés esetén nem alakul ki a pollen, az alapanyag utánpótlás mégsem szűnne meg, mert a parlagfű magja 35-40 évig csíráképes. Az üzem Európában egyedülálló módon dolgozná fel a parlagfűvet. A begyűjtött parlagfű szárítás és bálázás után válik alkalmassá a feldolgozásra. A feldolgozásra nem kerülő mennyiséget pedig biomassza kazánban égetnék el, így hasznosítva azt. Magyarországon a 6,2 millió hektár mezőgazdaságilag hasznosítható területből 5 millió hektáron található parlagfű. Egy közepes növény 3-4 ezer darab csíráképes magot érlel és 8 milliárd pollent képes termelni. A légúti allergiát kiváltó pollenszórás zöme július végén és augusztusban történik. A virágpor akár 100 kilométeres távolságot is képes megtenni.

„A legjobb papír az, amelyik megmarad az erdőben fának!”

A Hulladék Munkaszövetség újabb termékekkel igyekszik elősegíteni a gyerekek környezettudatos szemléletének kialakulását. Újrapapír füzetek: 64 oldalas standard iskolai füzetek A/5-ös méretben, vonalas (4. osztályos), négyzethálós és sima változatban kaphatók. A füzetek hátsó borítóján papírtakarékossággal kapcsolatos tanácsok, ötletek szerepelnek. Az újrapapírból készült órarend, a tudatos vásárlás és az újrahasználat néhány lehetőségét mutatja be a diákoknak. 10 darabig ingyenesen beszerezhető a Humusz Házban. A lakkozás nélküli ceruzák a következő feliratokkal kaphatók: - Én csak újrapapírra szeretek írni! - Gondolkozdjobbat, vásárolj kevesebbet! A ceruzák 10 darabig ingyenesen beszerezhetőek a Humusz Házban, nagyobb példányszám esetén ugyanitt megvásárolhatók, vagy megrendelhetők. Beszerezhető: HuMuSz Ház 1111 Budapest, Saru utca 11. E-mail: humusz@humusz.hu

Kerékpárral a munkába!

KAMBA nem egy új tánc, hanem az új módi neve. Bicóval a munkahelyre! A kerékpározás Európa szerte reneszánszát éli, mert - hatékony és olcsó közlekedési eszköz; - a testmozgás révén nettó egészségügyi költség megtakarítást hoz; - hozzájárul a pozitív életszemlélet növekedéséhez; - étellel tölti meg az éheltelen városi területeket;

- segít a vidéki népesség megtartásában, és nem utolsó sorban; - csökkenti a fosszilis energiahordozóktól való függőséget és a légszennyezést - állítja sajtóközleményében nem a, vagy valamelyik környezetvédő és/vagy kerékpáros civil szervezet, hanem a Gazdasági és Közlekedési Minisztérium (GKM). S hogy tegyen is valamit a kerékpározás népszerűsítéséért, a GKM a fővárosi önkormányzat támogatásával kampányt hirdetett Kerékpárral a munkába! (KAMBA) címmel. A KAMBA a városi biciklizést népszerűsíti, s hogy ösztönözze a részvételt, szeptember 3. és 14. között mindazok, akik legalább négyszer kerékpárral mennek dolgozni, nyereményakcióban vehetnek részt. Az első 2000 résztvevő biciklis ajándéksomagot kap, az akció végén pedig értékes egyéni és csapatos nyeremények várnak gazdára.

OLVASNIVALÓ

Néma tavasz – második, bővített, javított kiadás

Rachel Carson író születésének 100. évfordulójára a Katalizátor Könyvkiadó megjelenteti fő műve a Néma tavasz második, bővített, javított kiadását. Rachel Carson a XX. század egyik kiemelkedő személyisége, tengerbiológus, ökológus, író. Több könyv megírása után 1962-ben lett készen a Néma tavasszal, mely a máig tartó világhírt hozta el számára. Nyugodtan mondhatjuk, hogy ez a korszakalkotó könyv megváltoztatta a történelem menetét, mert megjelenése után már nem lehetett a régi módon szemlélni az ember és környezete kölcsönhatását. Carson vészkiáltása országos vitát robbantott ki a növényvédő szerek használatáról, a tudomány felelősségéről és a technológiai haladás szabályozásáról. Tartott attól, hogy a technológia jóval gyorsabban fejlődik, mint az emberiség felelősségérzete. Először kiáltotta világgá, majd könyvében példák sorával bizonyította, hogy a növényvédő szerek esztelen használata visszafordíthatatlan pusztítást okoz a növény- és állatvilágban, és beláthatatlan következményei lehetnek az emberre. A leghatározottabban elutasította, hogy az ember céljával tűzze ki a természet leigázását, és tiltakozott az ellen, hogy az emberiség egész környezetét eláraszzák mérgező anyagokkal. Annál is inkább, mert a veszélyeztetettség mértéke nem ellenőrizhető, a tudósok pedig képtelenek pontosan megjósolni az élő szövet sejtjeiben felhalmozódó mérgek hosszú távú hatásait. Sokan e könyv megjelenésétől számítják a civilszervezeti és az állami környezetvédelem létrejöttét. Májig ható következményei között megemlíthetjük a DDT és más veszélyes vegyszerek használatának betiltását, a Föld Napjának megünneplését, a környezetvédelmi törvények születését és az állami ellenőrző szervek felállítását. Rachel Carson: Néma tavasz (280 oldal, A/5, 2600 Ft, kemény tábla) az 1994-es első kiadás bővített, javított változata Katalizátor Könyvkiadó

PROGRAMAJÁNLÓ

Critical Mass biciklis tömegdemonstráció lesz 2007. szept. 22-én Budapesten. Az Autómentes Napon több tízezer biciklis felvonulás lesz a belvárosban! Legfontosabb célja a városi kerékpározás népszerűsítése, az ehhez szükséges infrastruktúra kiépítésének sürgetése, illetve a várospolitikusok figyelmének felhívása a biciklis közlekedés társadalmi hasznára.

Európai Madármegfigyelő Napok

2007. okt. 6. – 2007. okt. 7. Tavasszal és ősszel vonuló madarak milliói utazzák be a Földgolyót. Ez a határokat, kontinenseket átívelő természeti jelenség, bioszféránk egyik legrádjányosabb eseménye. Legyen Ön is részese az élménynek, és figyelje meg a vonuló madarakat az Európai Madármegfigyelő Napok rendezvényein! Az akciót Magyarországon a BirdLife International hazai tagszervezete, a Magyar Madártani Egyesület (MME) szervezi. Az ország minden megyéjében és Budapesten is madarász „idegenvezetők” várják madármegfigyelő kirándulásokra az érdeklődőket. A programok részletes bemutatása hamarosan a www.mme.hu honlap főoldalán lesz olvasható.

Idén is környezetszennyező tanévet kezdünk

A Hulladék Munkaszövetség megvizsgálta az írószertartók választékát, és sajnálattal rögzíti, hogy a környezetvédelem idén is ott végződik, ahol a tanszervásár kezdődik. A boltok és áruházláncok akciós kínálata ugyan bőséges, de abban a bizonytalan eredetű, gyenge minőségű, hamar szemétté kerülő (és néha problémás adalékanyagokkal terhelt) egyszer használatos írószerek dominálnak. Tovább nőtt a szemnek készült értelmetlen divat-írószerek aránya – csökkent viszont a természetes alapanyagból készült, tartós, javítható vagy kevés hulladékot termelő iskolaszerek jelenléte. Szomorúan állapítjuk meg, hogy sajnó idén sem jelentek meg a választékban az újrahasznosított papírból készült iskolafüzetek. A Hulladék Munkaszövetség ugyan idén is kinyomatta újrapapír füzeteket, de az igényeket csak addig tudja kielégíteni, míg a készlet tart. Visszatérő tapasztalatunk, hogy a fogyasztók sajnó az iskolaszerek témájában sem kapják meg a termékekkel kapcsolatos alapvető tájékoztatást. Hivatalosan minősített környezetbarát magyar írószere nincs. A külföldi termékeknél – jobb híján – eligazítást nyújthat a rajta lévő hivatalos „zöld logó” (pl. a német „Kék angyal” jelzés), vagy a terméken megjelenő CE jel illetve EN 71/3 szám. (Az utóbbi nem vegyszermentességet jelent, hanem a játékokra előírt nehézfém-tartalom, színezőanyag stb. határértékek betartását). Sajnos az iskolaszerek esetében is az a tapasztalat, hogy leginkább az olcsó, távolkeleti műanyag termékek tartalmaznak egészségre és környezetre veszélyes anyagokat. Alapjában véve mindenki egyetért azzal, hogy egészségre közvetlen veszélyt jelen-

tő iskolaszerek nem kerülhetnek forgalomba. Ezt a követelményt a különféle – EU normákhoz igazodó – jogszabályok és szabványok nálunk is előírják, az előzetes engedélyezések pedig (ha vannak) nyom követik. Valójában azonban a legtöbb írószerről nem tudunk semmit (Hol és miből gyártják, mi van benne, veszélyes-e a hulladék?). Ennek oka maga a rendszer. A fogyasztói tájékoztatást elhanyagolják, az írószerek globális nagy piacán mindenki nyereszkeskedni akar. Főszabályként a diák tanszerére és az iskola irodaszekrére egyaránt érvényes az elővigyázatosság és a megelőzés fontossága. Vásárláskor ...

keressék

- a természetes anyagból készült termékeket (favonalzó, fémfaragó és körző, gumiradíró),
- az újrahasznosított papírból gyártott termékeket (füzeteket),
- az egészségkárosító anyagoktól mentes termékeket („vizes” filc, papírragasztó),
- a tartós, javítható termékeket (betétes fém golyóstoll, bőrtáska),
- a kevés hulladékot termelő termékeket (töltőtoll, ceruza),
- energiaforrásként használják a napot, esetleg a feltölthető akkumulátort, adaptert. Egyszer használatos elemet csak kivételesen (akkor viszont higany- és kadmium menteset).

kerüljék viszont

- a hamar szemétté kerülő, silány minőségű, hulladéktermelést növelő termékeket és egyszer használatos írószereket (gagyi műanyag tolltartó, eldobós golyóstoll),
- az egészségkárosító anyagokat (nehézfémeteket, illó oldószereket, lágyítókát stb.) tartalmazó írószereket,
- a műanyagtermékeket, különösen a PVC-t,
- az illatosított termékeket (radír, golyóstollbetét, gyurma, füzet),
- az értelmetlen divat-írószereket (figurás faragó, hajlékony ceruza, mesefigurás füzetek, színes irattartók, műanyag bevontú gémpapírok és rajzszögek stb.)
- a nem kívánt árukapsolást (Telepakolt tolltartók helyett vegye meg külön a tolltartót, és maga válogassa bele a valóban szükséges írószereket!)
Az alábbiakban tárgyalt iskolaszerek egyik problémája az esetleges egészségkárosítás, a másik a lehetséges környezet-szennyezés.

A példamutatás fontosságáról

A kisiskolások számára a pedagógus példakép, ezért nagyon fontos, hogy „környezetbarát” írószereket használjon, és el is magyarázza a gyerekeknek, hogy miért. Az iskolavezetés feladata elsősorban az ökológiai fogyasztóvédelem követelményeinek intézményben történő megjelenítése (és oktatása). Az iskola „zöldítését” – minimum – annyival segítheti, hogy nem teszi kötelezővé könnyen nélkülözhető és veszélyes anyagokkal terhelt iskolaszerek használatát – a saját beszerzéseivel pedig elsőbbséget biztosít az ökológiai-közegészségügyi szempontoknak.

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette



Egyesület a Római-partért

1031 Budapest, Kossuth Lajos új. 14. www.rompart.hu
Tel.: 240-8410, 240-3048, (30) 248 9366 email: rompart@rompart.hu

Demszky Gábor
Főpolgármester Úr
részére

Tisztelt Főpolgármester Úr!

Alulírott Egri Gábor, mint a Római Partért Egyesület alelnöke, és Buzás Győző, mint a Római Partért Egyesület elnöke, az Egyesület nevében az alábbi levéllel fordulunk Önhez.

I.

Az Országos Vízelvezető Szolgálat jelenlegi adatai szerint a Duna budapesti szakaszán a várható vízállás eléri a 700cm-es magasságot, de figyelembe véve a hibahatárokat elérheti akár a 800cm magasságot is. Ugyanakkor látni kell, hogy a Szolgálat egészen pontos adatokkal nem tud szolgálni – erre nincs is módja – vagyis nem kizárt, hogy a Duna vízállása Budapesten elérheti a 2002. augusztusi vagy a 2006. áprilisi szintet is, vagyis nem kizárt, hogy egy újabb árvíz fenyegeti Budapestet.

II.

Mindez ismételtén ráirányítja figyelmünket a Római-part árvízvédelmi problémáira, amely sajnálatos módon – egész Budapesten egyedülálló módon – a mai napig nem megoldott kérdés.

A III. kerületben jelenleg a dunai árvizek közvetlenül csak a 70ha nagyságú a Római-partot veszélyeztetik. Közvetve azonban veszélyeztetve van egész Csillaghegy és Békásmegyér, vagyis mintegy 50.000. lakos élet-és vagyonszüksége, mint-hogy a jelenlegi árvízvédelmi védmű – a „nyúlgát” – egyáltalán nem biztonságos, nem felel meg a műszaki, így a vonatkozó jogi előírásoknak sem.

Tény, hogy a 2006-os árvíz során az ideiglenesen megerősített védmű is több ponton szivárogni kezdett, és csupán a vak szerencsén múlt, hogy a helyi lakosok a szivárgásokat észlelték és a katasztrófavédelem segítségével meg is tudták azokat szüntetni. A védmű alatt húzódik egy 1935-ben lefektetett 800mm-es vízvezeték, tőle nem messze fekszik egy másik – kisebb nyomású – vízvezeték, továbbá egy nagyobb (25bar) és egy kisebb (6bar) nyomású gázvezeték is.

Kérdéses számunkra, hogy mi történik akkor, ha egy újabb árvíz során már nincs szerencséje a lakosságnak, és mondjuk egy szivárgást nem észlelnék kellő időben, vagy a felszín alatti vízmozgások – ami árvíz idején markánsabban előfordul – miatt a nevezett közművezetékek valamelyike eltörik.

Mindezekre tekintettel álláspontunk szerint a Római-part, pontosabban a nem megoldott árvízvédelem nagyon komoly veszélyt jelent Római, Csillaghegy és Békásmegyér lakossága számára.

Ön 2002. november 26-i levelében kijelentette: „A Római parti gát újjáépítése az azonnali beavatkozást igénylő fejlesztések között szerepel” valamint „A fővárosi Önkormányzat rendkívül fontos feladatának tartja a Római part árvízvédelmének megnyugtató és végleges rendezését.”

Ez a levél akkor hitelesnek tűnt, különös tekintettel az Önkormányzati törvény 63/A. § d.) pontjára, amely szerint a fővárosi önkormányzat feladat- és hatáskörében gondoskodik a főváros ár- és belvízvédelméről, ennek körében különösen a főváros ár- és belvízvédelmi létesítményei fenntartásáról, fejlesztéséről. Örömmel és bizakodással tekintettünk akkor a jövőre, minthogy a Fővárosi Önkormányzat úgy tűnt ellátja a törvényben előírt feladatát. Sajnálatosan azonban a Római-part tekintetében erre a mai napig nem került sor, annak ellenére, hogy 2006-ban egy eddig még soha nem tapasztalt magasságú árvíz is pusztított.

Ismételtén felhívjuk tehát a figyelmét, hogy tegyen eleget a 2002. november 26-i, levélben meg tett ígéretének, valamint a törvényben rögzített kötelezettségének és működjön közre abban, hogy a Római-parton, közvetlenül a Duna parton mihamarabb épüljön meg a már teljes védelmet biztosító árvízvédelmi védmű!

Budapest, 2007. szeptember 7.

Tisztelettel:

Egri Gábor
alelnök

Buzás Antal Győző
elnök

Egyesület a Római-partért

1039 Budapest, Kossuth Lajos új. 14.

Tel.: 06 1 240 3048, web: www.rompart.hu, e-mail: rompart@rompart.hu

Nyílt levél

Demszky Gábor Főpolgármester úrhoz

a Fővárosi Védelmi Bizottság vezetőjéhez

Tisztelt Főpolgármester úr!

Egyesületünk felhívja a budapesti lakosság, valamint Budapest városvezetés figyelmét arra a tényre, hogy a klimatikus változások okozta szélsőséges időjárási viszonyok miatt fokozott árvízi veszélyeztetésnek van kitéve városunk.

Ezen belül leginkább a III. kerület mintegy ötvézezer lakosa, amely nem rendelkezik hathatós árvízvédelemmel. Az utóbbi napok esőzései által a Duna vízszintje 2007.09.06.-2007.09.11. között mintegy **öt métert emelkedik**. Ezért - a katasztrófa elkerülése végett - sürgősen szükséges Budapest árvízvédelmének erősítése és a végleges árvízvédelem megépítése a III. kerületben.

Kérjük Főpolgármester úr és a Fővárosi Közgyűlés sürgős cselekvését.

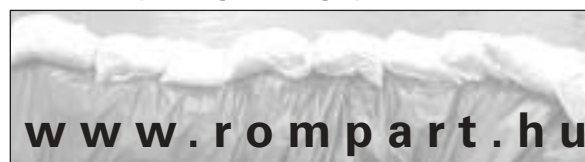
Budapest-Római-part, 2007. szeptember 7.

Egyesület a Római-partért elnöksége

Az Egyesület a Római-partért hamarosan kibocsátja

HOMOKZSÁK-(KI)VÁLTÓ-it.

Ezeket a váltókat azoknak ajánlják,
akiknek fontos a Római-part jövője,
akik anyagilag is hozzá szeretnének járulni
a parti gát megépítéséhez.



www.rompart.hu

Demszky Gábor bekeményített gát ügyben

...csak Hagyó főpolgármester-helyettesnek elfelejtett szólni

Sokunkat ért váratlanul a Duna szeptemberi támadása. Nem akartuk elhinni, hogy egyik napról a másikra métereket képes emelkedni a folyó szintje. A védekezési előkészületek is elindultak, de a magyarázatok, hogy miért nincs még mindig biztos védelmi vonala Rómaifürdőnek és Csillaghegynek nem álltak össze. Igaz a Duna, szakítva az eddigi hagyományokkal, nem várta meg a soron következő választást (lehet, hogy csak jelezni akart valamit?!), így az ígéretet is elmaradtak. Nem is sietettek most a Római-partra magas posztok várományosai gátat ígérni, sőt: *Dr. Demszky Gábor*, mint a főváros első embere, kerek-perec kijelentette, hogy ha lesz is valamikor gát, arról szó sem lehet, hogy az közvetlenül a parton húzódjon. **ERRŐL MÁJUSBAN DÖNTÖTT A KÖZGYŰLÉS** – tudtuk meg a főpolgármester úrtól. Hogy van ez? Alig néhány hete kapott levelet az Egyesület a Római-partért elnöksége *Hagyó Miklós* főpolgármester úr aláírásával, amelyben azt tudatja, hogy a MÁJUSI KÖZGYŰLÉSEN **NEM SZÜLETETT DÖNTÉS**. Szó szerint: „A gát nyomvonalára vonatkozóan még nem született közgyűlési döntés.” Mit is írhatott volna mást, amikor a lakosság véleményét szondázó kiállításokra, fórumokra csak a nyár folyamán került sor. Neki volt ideje gondolkodni, és úgy csinálni, mint ha... Demszkynek gyorsan kellett reagálnia... Ha májusban ugyanazon a közgyűlésen voltak, ugyanarról a gátról beszéltek, akkor valamelyikük nem mondott igazat. Reggel volt, vagy dél, talán már este? Számít ez még valamit?

fágy

Egyhangú igen a part menti gátra

Óbuda-Békásmegyér képviselői megelégteltek a római-parti gát körüli nyilatkozat-háborút, a főváros és a kerület egymásra mutogatását. Élték véleményalkotási jogukkal, és figyelembe véve az eddig összegyűjtött civil akarattal – fórumok állásfoglalása, összegyűjtött aláírások, internetes közvélemény-kutatási eredmény – végeredményeit, egyhangúlag hozott határozatban a testület a közvetlenül a part mentén épülő mobil-gát változatra szavazott. A labda ismét a főváros térfelén pattog, amit talán a szeptember végi közgyűlésen le is ütnek egy határozott döntéssel. Hogy figyelembe veszik-e a III. kerület véleményét és a civil akaratot? Legyen az ő lelkiismeretükre bízva. Bár, ahogy *Demszky Gábor* főpolgármester a mostani árvíz idején – nem kevés indulattal a hangjában – nyilatkozta, hogy szó sem lehet a part menti gátról, nem sok jóra számíthatunk.

f



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 csomagtartók
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. Órs vezér tere 1. XX. Szent Erzsébet tér 9.

HIRDETÉSFELVÉTEL

a

Római Partí Hírek

és az

EXPRESSZ összes kiadványába

ELADÓ KIADÓ INGATLANOK, HIRDETÉSFELVÉTEL

Bringóvár

MARGITSZIGET

SPORTOLJ, SZÓRAKOZZ!

Bringóhintók, kerékpárok, görkorik



Üdülési Csekk

MINDEN NAP 8 órától sötétedésig

www.bringohinto.hu • Tel.: 329-2073

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

Velünk kerék a világ!

70%

Fogel
ÜZLETHÁZ
MARGITSZIGET 1994

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

MÁRKÁS KÉNYELMI CIPŐK



Ágy a lábnak

Anatómiailag
tervezett
gyógytalpbetétek

Josef Seibel

- Egészséges, biztonságos járás

Berkemann

- Egyenletes súlyelosztás

ROMIKA

- Tehermentesített boka és gerincoszlop

Scholl

- Speciális igényeknek is megfelelően kialakított modellek

Tacco FOOTCARE

- Cipőkellékek A-tól Z-ig, szaktanácsadással

- Láb- és cipőápolási szerek



**ZOZO SPORT
CSILLAGHEGY
SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT**

NYÁRI KOLLEKCIÓ!

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

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



HIRDESSZEN A RÓMAI PARTI HÍREKBEN!

T.: 240-3048 • www.romaifurdo-se.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!**

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

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

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

www.bepa.hu • bepa@bepa.hu



Új kerékpárbolt a Rómain!

AUTHOR
bicycle
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

**GYURMA
BRINGA**

shaman

ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy

**Onci
virág**

a csillagvárban

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

Nyárvégi kiárusítás!

MOUNTEX

cím: 1036 Budapest, Bécsi út 136. **STOP SHOP**
tel.: 1/439-2452
nyitva tartás: H-P: 9⁰⁰-20⁰⁰ Szo-V: 9⁰⁰-18⁰⁰

**-25
-40
%**

www.mountex.hu

MOUNTEX
SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT





BABASZIGET

Bölcsis–Ovis Gyermekfelügyelet!

- *Úszásoktatással*
- *Játékos angol foglalkozással!*
- *Háromszori étkezéssel!*
- *1 napra, 1 hétre, vagy 1 hónapra*

Vár a ...



Tel.: 06-20-9448-533 • 06-20-9146-893

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

REKLÁMKIVITELEZÉS

Fényreklámok, neon- és cégfeliratok,
tető- és útreklám kivitelezés kompletten,
ENGEDÉLYEZTETÉSSEL.
Vasszerkezeti munkák.

TÁTRA Kft. – Alapítva 1981.

Tel.: 06-20-9413-878
www.tatra.hu

GÜTTLER KÁROLY és ÁGH NORBERT



ÚSZÓISKOLÁJA

www.uszosuli.hu

Örömmel tájékoztatjuk Önöket, hogy 2007 szeptember 1-én a
III. ker. Szérűskert utcai uszodában uszóiskolánk megnyitotta kapuit.

SZOLGÁLTATÁSAINK:

- *közönség úszás*
- *csoportos és egyéni gyermek oktatás*
- *aquafitness*
- *bébi úszás*

Közönség úszás hétfőtől péntekig 6.00–7.30 és 19.00–21.00 óráig,
szombaton 9.00–17.00 óráig.

Úszásoktatás minden nap egyeztetés alapján,
aquafitness és bébi úszás hetente kétszer, szerdán és szombaton.

JELENTKEZNI ÉS ÉRDEKLŐDNI:

06/1/387-3141-es uszodai vagy 06/30/9500-310-es telefonszámokon,
vagy személyesen az uszodában lehet.

E-mail címünk: info@uszosuli.hu

MINDENKIT SOK SZERETETTEL VÁRUNK!

Utazás Kárpátaljára 2007. október 3–7.

1. nap – Indulás: Rómaifürdő SE
víztelepéről (1031 Bp., Nánási út
53.) 11. 00-kor

Határátkelés a beregsurányi határ-
átkelőn

A szállás elfoglalása, vacsora

2. nap – Megérkezés Ungvárra

Az ungvári képtár



Beregszász

Részvételi díj: 34 000 Ft/fő

Szállás a beregszászi Diakóniai köz-
pontban.

A jelentkezés folyamatosan.

Az utasbiztosítást a részvételi díj
tartalmazza.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

ÉS JELENTKEZÉS:

Rátkai János

06-20-9436-521



Az ungvári székesegyház

3. nap – Indulás a huszti várrom-
hoz – A viski református templom
Técső, Kossuth és a Hollósy szo-
bor, református templom Európa
közepe Rahónál

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

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



A munkácsi vár



NYÁRI FORMA A TÉLRE...?



HOLIDAY BEACH WELLNESS CLUB FODRASZAT & SZÉPSÉGSZALON

2007. október 1-jétől kedvezményes téli árakkal várja vendégeit a **Holiday Beach Fitness Club**.

Fitness napijegy 1 400 Ft (9.00-15.00 óráig 1 250 Ft)
Havi bérlet 15 000 Ft
10 alkalmas bérlet 12 600 Ft

Fenti árak a fitness terem és a szauna használatát tartalmazzák. Vendégeinknek ingyenes parkolási lehetőséget biztosítunk.

Nyitva tartás:

Wellness Club: a hét minden napján 9.00-21.00 óráig
Szépségszalon: H-P 9.00-21.00 óráig, bejelentkezés alapján
Fodrászat: 13.00-21.00 óráig, bejelentkezés alapján
Budapest, III. kerület, Plooska utca 3-5. Telefon: 001-3682

www.holidaybeach.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 6+2 fő



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

IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő



Kilométer-díj: 150,-Ft/km
+ 20 % áfa
Óra-díj: 4.000 Ft/óra
+ 20 % áfa

Ford Transit 12+2 fő



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



IKARUS E-13 28+1 fő (Mercedes-Benz)

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

www.rsebusz.hu • www.romaifurdo-se.hu

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!



Élj, ahogy élned kell!

- Budapest, III. kerület, Csillaghegy
- 45–103 m²-es világos, déli tájolású teraszos lakások
- 75% parkosított kert
- uszoda és számtalan sportolási lehetőség
- fitneszterem

várható átadás:
2009. I. negyedév

291-11-11

www.naturaprojects.hu

