

# Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK  
2008. XVI. ÉVF. 3. SZ.  
RÓMAIFÜRDŐ TELEP  
KÖRNYEZETVÉDŐ,  
SZABADIDŐ ÉS DIÁK  
VÍZISPORT  
EGYESÜLET

## Cziniel

cukrászda és kávéház

Parfétorták és fagyaltkehely  
különlegességek.

**NYITVA TARTÁS:**  
H-Va.: 9,00-19,30  
május 1-től: 9,00-22,00-ig  
Bp. III., Nánási út 55. Tel.: 240-1188  
[www.cziniel.hu](http://www.cziniel.hu)

**Esküvői és disztorták**

**Figurális és ostyafotós torták**

Receptajánlat a 12. oldalon

## 15 AJÁNDÉK ÉRV

SZÜLETÉSNAPI AKCIÓSOROZAT  
AZ GOMBOS CSOPORTNÁL

## OPEL ASTRA CLASSIC II

**+700.000 FT**  
HASZNÁLTAUTÓ BESZÁMITÁSSAL  
VAGY GOMBOS CSOMAGGAL

**Opel Gombos** 1039 Budapest, Szentendrei út 237.  
Tel.: (06 1) 430 3000 [www.gombos.hu](http://www.gombos.hu)

Az akció ajánló 15-ig vagy a kéretre erejéig tart. A képen látható autó illusztráció. Az árvalóstartató jogát fenntartjuk. Nyomtatási költségek nem vállaltak felelősséget. Székhely: 1039 Budapest, Szentendrei út 237. Az akció max. 20% -os átlagolt árnyelven. Pályázatárnyelven: 4,5-7,5/100km, CO<sub>2</sub> kibocsátás: 124-167g/km

# DIEGO

SZŐNYEG-PVC-PARKETTA-FÜGGÖNY

**Minden méret és szín BOMBA ÁR-on!**

FLOWER szőnyeg

FORZA szőnyeg

CLASSIC szőnyeg

**BOMBA ÁR!**

890

Ft/db  
50 x 110 cm

Megjelent 2008-as katalógusunk! Keresse áruházainkban!

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

## Megnyitottunk

### Don Design Reklámgrafika

Mátyás király út 3. (a gyógycipő mellett)  
Tel: 06-20-430-10-71 [www.dondesign.hu](http://www.dondesign.hu)

- Óriás nyomtatás
- Autódekorálás
- Cégtáblák
- Világító reklám
- Plasztikus betű
- Nyomdai munkák

## Kedves Olvasó!

### Csak azért is!

#### Csupa jót az iskoláról

Már megint a ló túlsó oldalán keressük az igazságot. Előre bocsátom, nem vagyok pártatlan, mert nem is olyan régen magam is a pedagógusok számát szaporítottam, de az, ami mostanában az oktatás körül zajlik, már minden jobb érzésű embert gondolkodásra kényszerít: tényleg igaz, hogy az oktatás nem szól másról, mint a frusztrált társadalom frusztrált szülőközösségének frusztrált gyerekeivel kínlódó nemzet frusztrált napszámairól? Még szerencse, hogy időközben felgördült a függöny a nagy politikai színdarab előadásán, így a híradások és elemző műsorok éléről lekerülhetett a pedagógus–szülő–diák pankráció. Tudjuk, hogy vannak gondok az oktatásügyben, de ez nem jelenti azt, hogy sárba kell tiporni azt is, ami jó, ami érték, csak azzal, hogy nem vesszük észre. Az okfejtések halmazában néha hallottam egy-két, finoman szólva, kedélyborzoló szakvéleményt, hogy a görcs azon nyomban összeszorította a gyomromat. És ehhez még néhány nézői, olvasói keresetlen szavakkal éterbe küldött, oktandi megjegyzés a tanítási szünetekre, az alacsony óraszámra utalva. Azért az is tetszett, amikor egy, az oktatás területén elévülhetetlen érdemeket szerzett szakértő a mai oktatási rendszerre leginkább a feudális jelzőt találta megfelelőnek. Eltöprengtem: ha az amerikai, gépfegyveres, túsul ejtős modell jelenti a modern oktatást, inkább az ösközösségit választanám. Még tanítottam, amikor a baseballsapka-ügy – joga van-e a gyereknek órán sapkát viselni? – hatalmas vihart kavart... Most már mobiltelefon sem tilos, lehet videózni is... a diáknak. A tanárnak viszont nem lehet a diákra beleegyezése nélkül panaszkodni a szülőnek. De azt is tudom, hogy a diákok elenyésző hányadának jut eszébe sapkában ülni az iskolapadban, a legtöbb gyereknek csak olyan feltétellel vesznek a szülőktől telefont, hogy csak akkor használhatja az iskolában, amikor az másokat nem zavar, és a szülők nagy többsége elvárja a pedagógustól, és fordítva, hogy egymás partnerei legyenek a közös cél, egy egészséges lelkületű, értékisztező személyiség kialakításában. Ezzel azt szeretném érzékeltetni, hogy az iskola leginkább ilyen: rengeteg élmény, siker és öröm színhelye. Kiváló pedagógusok, sok értelmes, szeretetreméltó gyerek és rengeteg segítőkész szülő: ez az iskola. Higgyék el, így van. Erre nem lehet egyéb bizonyítékom, mint ez a lapszám, benne sok-sok iskolai történettel. És ez még közel sem minden, csak néhány villanás környezetünk iskolai életéből. Most az iskolai beiratkozások idején újra a középpontba kerülnek az iskolák, a tanító nének, a módszerek, és a választás elé állított szülő csak töpreng: melyik a jobb? Nem sok rossz közül kell választania. És ez a lényeg.

Fehér Ágnes

## Híd-hírek

### Leáll az élet az Újpesti hídon

Sokak életét keseríti meg a jövőben az összekötő híd teljes lezárása, ami a tervek szerint ez év június 14-én várható és három hónapig tart majd.

Jelenleg komoly sebességkorlátozás van rajta, felújítása nem gazdaságos, ezért az acélszerkezetet teljes egészében lecserélik. Előzetes tervek szerint a gyalogos járdát április 19-től november 10-ig zárják le. Az átépítés idején az Esztergom felől érkező személyvonatokat a HÉV vágányain keresztül a budai hídfőjénél tervezik fogadni. Az átépítés nettó 14 milliárd forintba kerül, amely során nemcsak a mederhíd áthidaló szerkezete épül át, hanem a Váci úttól az óbudai hídfőig átépül valamennyi műtárgy és természetesen a vasúti pálya is. A szerződés kötést követően születtek meg a részletes kiviteli tervek, amelyeket a vasúti hídtervezés területén nagy múlttal rendelkező MSC Kft. készített. Az új acélszerkezetű híd megőrzi klasszikus rácsos szerkezetét, kialakítása mégis a jelenleginél karcsúbb lesz. A szerkezet statikailag alkalmas lesz a 80 km/órás sebességgel történő közlekedésre, ezáltal a menetidő percekkel meg rövidül. Az eredeti tervek és funkciók megtartása mellett a híd északi oldalán kerékpárút, déli oldalán gyalogjárda épül. Megszűnik a hidat jelenleg elcsúfító villamos távvezeték, ami a többi közműhöz hasonlóan a járda alatt elvezetve köti majd össze a két partot. A hídépítés idejére a munkában részt vevő társaságok mindent megtesznek a közlekedési nehézségek enyhítése érdekében. A Római parti szabadiódós létesítmények a Duna két partja között közlekedő - kerékpár szállítására is alkalmas - kishajóval érhetőek majd el. Ezek menetrendjét és kikötési helyeit az illetékesek jelenleg még egyeztetik. A pesti oldalon a népszigeti vagy a Marina Part kikötője, a budai oldalon a Római parti vagy a „Hableány” kikötő újbóli megnyitása jöhet szóba.

### A Megyeri híd után egyhamar nem folytatódik a körgyűrű

Behelyezték az utolsó hídelemet az M0-s északi hídjának a szentendrei Duna-ág fölött átívelő hídjába, vagyis Óbuda felől már a partról is megközelíthető a Szentendrei-sziget. Az autósok ósztól vehetik birtokukba a majdnem két kilométer hosszú átkelőt. Ezzel egy időre meg is torpan a körgyűrű Budán, a 10-es út felé vezető szakaszról még csak a környezetvédelmi hatástanulmány készül, az építkezés leghamarabb a következő évtizedben indulhat.

Az 1870 méter hosszúságú Megyeri híd hosszában öt, szelvényben pedig kettő darab hídszerkezetből áll, mondta az obuda.hu érdeklődésére *Rapka Kálmán*, a Hídépítő Zrt. igazgatója. Ezek közül a budai oldalon lévő ártéri, a Szentendrei-sziget fölötti és a pesti oldalon a 2-es számú út fölött húzódó vasbeton hidak szerkezetépítése már február végén befejeződött, jelenleg a szegélyépítések és a szigetelések zajlanak, a közeljövőben pedig megkezdődik a korlátépítés. A maradék két hídszerkezet közül a Duna szentendrei-ága fölötti mintegy 300 méter hosszúságú acélszerkezetű híd építése is befejeződött már, az egyenként nagyjából 100 méteres elemből az utolsót – a hatodikát – március 28-án helyezték el az építők. A Megyeri híd leglátványosabb eleme, a Nagy-Duna feletti ferdekábeles híd még épül. Két, egyenként száz méteres magas „A” alakú pilon tartja a felszerkezetet. A közel 120-140 tonnás hídpálya-elemeket kábelkötök kötik fel a pilonokra. A hídszerkezet összesen ötven acélszerkezetből áll, amelyekből harmincnincnyolc már a helyén van, tette hozzá *Rapka Kálmán*. Az igazgató szerint május végén, június elején várható, hogy az utolsó hídelem is a helyére kerül, ami azt jelenti, hogy a forgalom várhatóan ősszel veheti majd először igénybe az új Északi M0-ás hidat. Az M0 körgyűrű további, a 10-es és a 11-es út közötti szakaszának megépítése azonban egyelőre várat magára.

(forrás: www.obuda.hu)



## RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

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

Felelős kiadó: Rátkai János üv.ig

Főszerkesztő: Fehér Ágnes

Szerkesztőségi titkár: Veilandné Jenei Györgyi

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

Munkatársak: Orbán Béla,

Szűcs Boglárka, Horváth Ferencné,

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

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

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

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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

## Zsanett step-kondi az RSE Fitnessben

Hozd formába magad!

### ZSÍRÉGETÉS • ALAKFORMÁLÁS ÁLLÓKÉPESSÉGFELJESZTÉS

Korhatár nélkül, kezdőknek is!

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

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

Minden hölgyet szeretettel hív és vár

Zsanett 06 30 248-4290

Igény esetén  
szaunázási lehetőség.

RSE Fitness, 1031 Budapest, Petur u. 22.





## Rómaifürdő SE HÍREK

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

A Kajak szakosztály edzései:  
Hétfő-szerda-péntek 16,00-18,00-ig  
"R..." SE vízitelepen (1031 Budapest,  
Nánási út 53.)  
Csütörtökön délután foci a vízitelepen.  
**Edző: Rátkai Csaba**  
**06-30-257-7457**



### Kerékpárral a Fertő-tó körül 2008. május 1–4.

#### Tervezett program

**Május 1.** - csütörtök 6.00-kor. Gyülekező és indulás - Rómaifürdő SE vízitelep (1031 Bp. Nánási út 53.)  
Érkezés kb. 13.00-kor Pamhagenbe (Ausztria)



Kerékpárral Podersdorffig (25 km)

**Május 2.** - péntek Reggeli után indulás Purbachba Neusiedl am See érintésével. (30 km)

**Május 3.** - szombat Purbachot elhagyva Mörbisch am See-nél átlépjük a határt, és a fertőrákosi szálláshelyre kerekedünk. (30 km)

**Május 4.** - vasárnap Kirándulás a köfeytöbe - Fertőrákos Hazaindulás kb. 12.00-kor.

**Szállás:** kemping, diákszállás, magánház, igény esetén panzió.

**Utazás:** autóbusszal.

**Étkezés:** teljes ellátás (ebéd: hideg csomag).

**Felszerelés:** hálósák, sapka, esőkabát, evőeszköz (mélytányér), jó állapotú kerékpár. A sátorban alvóknak sátor.

**Részvételi díj:**

– egyesületi tagoknak: 29.000 Ft/fő, nem tagoknak: 31.000 Ft/fő.

**Jelentkezés:**

**Rátkai Csabánál, tel.: 06-30-257-7457**

Minimum létszám 10 fő.

### Évadnyitó a vízi telepen

#### Jó hangulat, kevés eső, sok víz, éppen elég gulyás

Néhány szóban így írható le a Rómaifürdő SE április 5-i telepnyitó rendezvénye. Hogy ennél több is történt az bizonyítja, hogy már jóval az adott nap előtt elkezdődött a telep életre keltése. Szorgos kezek takarítottak, lomtalanítottak a vízi bázison, előkészítették a vízre szálláshoz fontos stéget a vízre tételhez. A szombati nyitáskor már csak a túrafelszerelések között kellett rendet tenni, hogy időben a bográcsba kerülhessenek a gulyás alapanyagai. Közben jöttek-mentek, lassan gyülekeztek az egyesületi tagok. Örömmel látták viszont egymást, meséltek, beszélgettek ki-ki miben tudott segíteni: vágni, pucolni, palacsintát sütni és a végén megenni. Egyre hosszabb asztal-kigyó jelezte, hogy bizony sokan várják már a túraszezont, örülnek az egyelőre még óvatos tavaszi napoknak. Még ebéd előtt helyére került a stég is, akadtak olyanok, akik rögtön vízre is szálltak, néhányan a foci pályán mulatták az időt. Egy biztos a 70 adagos gulyás elfogyott 250-300 palacsinta kíséretében. A jó hangulatot Johnny gitárjátéka, a közös éneklés fokozta. Este már jól esett a tábor-tűz, kicsit kevesebben, de annál szorosabban ülték körül a tűzkosarat, el-elmerengve azon, hogy mit hoz a jövő...



**2008. évi TÚRATERVEK: [www.romaifurdo-se.hu](http://www.romaifurdo-se.hu)**

### 1 %-ot a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 15 éve szolgálja a környéken élőket változatlan céllal: szervezett keretekkel biztosítani a szabadidő sportos eltöltéséhez, mind több gyerekkel és felnőttel megismertetni a vízisportok szépségét, átmenteni valamit a Római-parti hagyományokból.



**Támogassa Ön is személyi jövedelemadójának 1 %-ával!**  
**Rómaifürdő SE**

**Adószám: 18040551-1-41**

Előre is köszönjük a segítséget!

### Tanévzáró vízi túra a Túron – 2008. június 15-20.

A Túr folyót leginkább Petőfi verséből ismerjük, amikor a Tiszába siet, „mint a gyermek anyja kebelére...” A Rómaifürdő SE túrázóira arra vállalkoztak, hogy az idén a hagyományos tanévzáró vízi túra keretében felkeresik ezt a nevezett helyet, de előtte azért felderítik a környéket is. A hatnapos tábor során eveznek Sonkád–Kölcsé–Túristvándi–Kömörő–Nagyar útvonalon, sátoroznak a vízi malom mellett, vendégházak udvarán, és közben gyönyörködnek a természet kínálta csodákban. A túrán való részvétel feltétele a június 14-i római-parti Vízi emlékfelvonuláson való részvétel. A túra tervezett költsége egyesületi tagoknak 22.000 Ft, külsősöknek 25.000 Ft.

**Jelentkezés és további részletek Rátkai János 06 20 9436 521-es telefonszámán.**

\*\*\*

### Nemzetközi Duna-túra 53. éve

Európa leghosszabb vízi túrájához évről-évre népes csapattal csatlakozik a Rómaifürdő SE is. Idén három szakaszt jelöltek ki, ahová csapatot szerveznek: **Június 26–július 5-ig** a németországi Ingolstadt-tól Passauiig eveznek Kelheim, Regensburg, Straubing és Mülhalm érintésével. Benne a csodálatos természeti szépséggel bíró Weltenburgi Duna-áttöréssel.



**Július 4-től 13-ig** a Duna osztrák szakaszán kicsit több időt töltenek, de megéri, mert több napon keresztül az ámulatba ejtő szépségű Schlögeni kanyarulatokon és a Wachau – Duna völgyön haladnak keresztül. Közben letáboroznak Inzellben, Linzben, a Greini vár tövében, Ybbsben, Aggsbacht Marktban, Mauternben, Tullnban és Bécsben.

**Július 13-22-ig** Bécstől Budapestig vezet a túra Szlovákián át. Táborhelyek Hainburgban, Pozsonyban, Gabcsikóvában, Komárnóban, Esztergomban és Visegrádon lesznek. A túrán minden hajóegység egyéni ütemben halad, csak a táborhelyek adottak. Ellátásáról mindenki saját maga gondoskodik, bár a legtöbb Tid-állomáson a házigazdák meleg étellel várják a túrázókat. Az időjárás kiszámíthatatlansága miatt ajánlott a jó túrafelszerelés, mind a paron, mind a vízben. Az egyesület igény szerint biztosítja a hajót, a szállítást és a túra vezetését és kísérését, a csomagok szállítását.

A túra költsége a nevezési díj – 6.000 Ft/fő, 24 év alatt 50% - illetve az országonkénti részvételi díj 15-40 euróig, valamint a szállítási költségek.

**Jelentkezni Rátkai János egyesületi elnöknel a 06 20 9436 521-es telefonszámon lehet.**

### Fővárosi óvodások versenyeztek

Az idén már egy egész sportcsarnokot megtöltöttek azok az óvodások és kísérőik, akik március 29-én a Budapesti Szabadidősport Szövetség hagyományos, játékos óvodás vetélkedőre jelentkeztek. A csapatok egy-egy lakóhelyi sportegyesületet képviseltek, ki egy, ki két csapattal. A Rómaifürdő SE színeiben a Dósa-Gázgyári óvoda egy-egy csapata állt a rajthoz. A versenyzők nem bízták a véletlenre, szorgalmasan gyakoroltak az RSE Fitnessben.

Huszonhat budapesti szabadidősport egyesület nevezett egy vagy két óvodás csapatot, összesen harminckilencet erre a versenyre. A csapatok hat-nyolc ovisból és két kísérőből állt, összesen közel 400 résztvevő versengett játszva, nevetve. A Fáy utcai sportcsarnok lelátóit régen látott lelkes szurkolótábor töltötte meg színültig. A közös fizikai és hangulati bemelegítést követően került sor az öt feladatból álló sorversenyre: szlalomfutás, frizbi-váltó, pók-rákjárás, páros alagút-váltó és labdagurító váltó voltak az ügyességi és gyorsasági próba részei. Látványnak sem volt utolsó a több száz apróság és kísérőik lelkes versengése. A eseményt megtisztelte jelenlétével **Várhidi Péter**, a magyar labdarúgó-válogatott szövetségi kapitánya, aki az ajándékokat adta át a kis győzteseknek. Köz hely számba megy, de ezen a szombat délelőttön mindenki nyertes volt, ki résztvevőként, ki csak nézőként, de nyert egy vidám, gyerekszivajos, kacagós délelőttöt. A Dósa-Gázgyári óvoda csapatai 17. és 9. helyezést értek el az első és második csapatok vetélkedésén. A Fővárosi Szabadidő Kupa sora következő fordulójában április 12-én - ezúttal a felnőttek - bowlingozásban mérik össze erejüket a szövetség tagegyesületei.



A Dósa ovi csapata



## KEVE – Találkozó Csukás Istvánnal

Már nagyon vártam a napot, amikor Csukás István író bácsival találkozhatok, mivel ő az egyik kedvenc író. Míg korábban a meséit néztem élvezettel, ebben a tanévben már a második könyvét olvasom. A Téli tücsök meséit az osztállyal dolgoztuk fel, és sokat beszélgettünk a szereplők érdekes, és sokszor számunkra is tanulságos kalandjairól. *A nyár a szigeten* című könyvet pedig ezt követően kezdtem el szabadidőmben olvasni. Azért is vártam nagyon az író bácsival való találkozót, hogy megtudjam, milyen bácsi ő és, hogy léteznek-e a valóságban ezek a szigetek. Úgy látszik, más gyerek is így volt ezzel, mivel nagyon sokan gyűltünk össze a Platán könyvtárban ezen a délelőttön. Az elején az író bácsi beszélt, és nekem ebből a legjobban az tetszett, amikor játszottunk a szavakkal. Például kerestünk olyan kifeje-

zéseket, melyeket ha kettévágjuk, ugyanolyan jelentésű szavakat kapunk: örülök a madár *énekének – ének – ének*, vagy ha fordítva olvassuk is értelmes szót kapunk, úgy mint *mozi – izom*.

Ezután feltehetjük kérdéseinket az író bácsinak. Sok érdekes dolgot kérdeztünk, így megtudtam azt is, hogy az a bizonyos sziget létezik a Dunán. El is határoztam, hogy apával majd ha jó idő lesz és kenuzunk, felkutatjuk ezt a szigetet.

A találkozó utolsó részében az író bácsi dedikálta a könyveinket és az olvasónaplónkat, amit az iskolában a Téli tücsök meséiről írtunk és rajzoltunk. A végére biztosan elfáradt, mert nagyon sok könyvet vitünk és mindet aláírta.

Rácz Imre 2.a osztályos tanuló  
Keve-Kiserdei Általános Iskola



A Keve-Kiserdei Általános Iskola 2.a osztályos tanulóival Csukás Istvánnal

## SAJTÓKÖZLEMÉNY



### Önkormányzati és felsőoktatási együttműködés Óbudán

2008. április 1-jén Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata és a Zsigmond Király Főiskola között **együttműködési megállapodás aláírására került sor.** A ZSKF és Óbuda-Békásmegyer vezetése kiemelten fontosnak itéli a helyi közszolgáltatások, valamint közigazgatási feladatok európai mérce szerinti magas minőségi színvonalon való ellátásának megvalósítását.

Az együttműködési megállapodás célja, hogy a felek kölcsönösen együttműködjenek az Önkormányzat köztisztviselőinek, közalkalmazottainak, valamint munkavállalóinak magas színvonalú és hatékony képzése, illetve továbbképzése érdekében. Az együttműködés várhatóan nagymértékben elősegíti az Önkormányzat integrálódását az Európai Közigazgatási Térbe, valamint felkészülését a 2011-es évre, amikor Magyarország fogja betölteni az Európai Unió soros elnöki tisztségét. Ennek érdekében a Zsigmond Király Főiskola a kerület rendelkezésére bocsátja oktatási kapacitását, mivel a ZSKF jelentős képzési tapasztalatokkal rendelkezik a humán erőforrás fejlesztése, illetve a nemzetközi és európai uniós tanulmányok körében.

Az együttműködési megállapodást a Zsigmond Király Főiskola Elnöke és Rectori Hivatalának Tanácstermében Bús Balázs Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának polgármestere és Dr. Juhászné Belatiny Katalin, a Zsigmond Király Főiskola elnöke és Dr. Szatmári Péter a ZSKF általános rektor helyettese írta alá.

## Tapsi-Füles Fc.

8-10 éves korú gyerekekkel foglalkozunk, sportágunk a labdarúgás. A heti négy edzést a hétvégeken bajnoki, - kupa- vagy edzőmeccsek követik. Sporttelepünk remek feltételekkel bír: gyönyörű füvespálya és mindennel felszerelt öltöző várja csodálatos környezetben a csapatokat, sportolókat. Pályánk Csillaghegyen, III. ker. a Királyok Útja 225 szám alatt található a Kiserdei Általános Iskola közelében.

Csapatunk minden bajnoki mérkőzésen tisztességgel helyt állt, sőt meglepő eredményeket is tudtunk produkálni. (pl.: Tapsi-Füles Fc-Honvéd: 1-0, Tapsi-Füles Fc-Goldball: 2-0)

Persze születtek olyan vereségek is, melyekből igazán sokat lehet tanulni. Természetesen nem a győzelem a cél, hanem hogy rendszeres sportolási lehetőséget biztosítsunk minden nálunk sportoló gyereknek.

**Sporttelepünk hivatalos megnyitója idén május 1-jén lesz, amire szeretettel várjuk Önöket is, és minden érdeklődőt.**

Az ünnepséget Esterházy Márton volt válogatott labdarúgó nyitja meg.

**A klubunk elérhetősége:**

**e-mail: [helena28@citromail.hu](mailto:helena28@citromail.hu) • mobil: 06-20-232-4457**



### A rendezvény tervezett programjai:

#### Labdarúgás

10.00 Öregfiúk: MTK-Hungária, Állatorvos Válogatott, Tapsi-Füles Fc

12.00 Női csapatok: UTE, FTC, MTK

15.00 Gyermekek: Tapsi-Füles Fc, Békás-Válogatott

Különböző gyermekprogramok, élő zene, stb

Kőszegi László (Klubelnök)



# SULI HÍREK

## AQUINCUM – Virágoznak a nárciszok az aquincumi iskola „Méltóság mezején”

Amint arról elmúlt lapszámunkban hírt adtunk, az Aquincum iskola diákjai és pedagógusai csatlakoztak a *Hospice Alapítvány* kezdeményezéséhez, amelyben még ősszel nárcisz-hagymákat ültettek el az iskola előtti téren, annak a kampánynak a részeként, amelyben a Hospice mozgalom a gyógyíthatatlan betegek emberi méltóságának megőrzését hirdeti. A program fővédnöke *Mrs. Maria Kaczynska*, a lengyel köztársasági elnök felesége, míg hazánkban *Sólyom Erzsébet*, a magyar köztársasági elnök felesége vállalta a mozgalom védnökségét. Március 25-én a Kenyeres utcai Hospice Házban tettek közös látogatást, míg március 25-én az Aquincum iskolások ünnepelték meg a nárciszok virágzását. A „Hospice” betűit formázó virág-mező előtt *Baginé Kovács Klára* igazgatónő és Kovács Anita a Hospice Alapítvány munkatársa köszönte meg a gyerekek és



felnőttek részvételét, és hívta meg egy közös sétára április 4-re a Margitszigetre, azokat, akik szolidaritást vállalnak a már nem gyógyítható rákbetegekkel, együtt sétálásra a méltóságért, a humánus gondozásért. *Torres Dani* gitárral és latinos dallamokkal tette emlékeztetővé ezt a napot. A program befejezéséül gyerekek és felnőttek együtt hajtogattak, festettek nárciszokat, virágokat.

## Óvodásból iskolás lesz!

Március 18-án nyílt napon fogadták a leendő iskolások szüleit a Keve-Kiserdei Általános Iskolában.

Az érdeklődők tanítási órákon bepillanthattak a következő tanévben „elsős” tanító néni munkájába, ízelítőt kaptak módszereikből, személyiségükből.

Áprilisban is folytatódnak **keddenként 17 órakor** a **sulivárázó foglalkozások** nagycsoportos óvodások részére.

**Beiratkozás: április 24-én és 25-én**

Keve u. 41. Tel.: 368 92 20

www.keve-kiserdo.hu

Szeretettel várjuk új első osztályos tanítványainkat.



## PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A Nyugdíjas Budapesti Szövetsége a 2008. évi „Idősek Világnapja” alkalmából **RAJZPÁLYÁZATOT** hirdet iskoláskorú gyermekek részére.

A pályázat témája a két generáció kapcsolata, ezért a pályázat címe:

**„A nagyszüleim és én”**

A zsűri által jónak ítélt alkotásokat díjazzuk, és az őszi „Idősek Világnapja” alkalmából rendezett budapesti rendezvény helyszínén kiállítjuk.

**A pályázat beadási határideje:**

**2008. június 15.**

Cím: Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége  
**1054 Budapest, V. Akadémia u. 1.**

## KEVE

A *Reneszánsz év* alkalmából iskolánk felső tagozatos tanulói a Szépművészeti Múzeumba látogattak a *Mediciek fénykora* című kiállításra.

A múzeumlátogatás előtt rendhagyó órákat tartottak a Szépművészetiből érkezett múzeumpedagógusok. Jó hangulatú, kellemes, interaktív órák keretében hangolódunk rá a Mediciek korára. A múzeumban a tárlatvezetés mellett a műhelyben mi magunk is megalkothattuk a kor ruháit, kiegészítőit.

Mindenkinek csak ajánlani tudom ezt a komplex programot.



## ALAPÍTVÁNY

a Keve Utcai Általános Iskoláért

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

**AZ ALAPÍTVÁNY NEVE:**

Alapítvány a Keve Utcai Általános Iskoláért.

**Az alapítvány adószáma:**

**19676944-1-41**

Köszönjük az eddigi támogatást!

## BÁRCZI

Műsorral várták az ovisokat

A Bárczi Géza Általános Iskola 4. évfolyamos diákjai Gergely nap alkalmából műsorral kedveskedtek az óvodásoknak.



\*\*\*

## Kerületi életvitel verseny

2008. február 5-én „Környezettudatos életvitel múltja, jelene, jövője a háztartásban” címmel kerületi életvitel versenyt rendeztek a Bárczi Géza Általános Iskolában. A versenyen tizenegy 7-8. osztályos, háromfős, csapat mérte össze tudását. A megmérettetés négy részből (elméleti teszt kitöltése, fűszerfelismerés, csomagolótechnika, aszalterítés) állt.

A helyezettek:

I. Első Óbudai Gimnázium

II. Bárczi Géza Általános Iskola

III. Kerék Általános Iskola

Versenyzők	Iskola	Felkészítő tanár
Félegyházi Nóra	Első Óbudai	
Szopkó Lujza	Első Óbudai	Szaplonczay Gabriella
Sodró Bernadett	Első Óbudai	
Mihályi Fruzsina	Bárczi	
Ulakics Krisztina	Bárczi	Págyiné M. Erzsébet
Nagy Szintia	Bárczi	
Horváth Orsolya	Kerék	
Pártos Katalin	Kerék	Radácsi Istvánné
Hodosi Alexandra	Kerék	



## ISKOLANYITOGATÓ JÁTSZÓHÁZ

A BÁRCZIBAN

április 19. szombat 10-12 óra

Kedves Szülők! Kedves 4. osztályos tanulók!

a  
**MATEMATIKA-SZÁMÍTÁSTECHNIKA**  
emelt szintű („tagozatos”)  
5. osztályunkba felvételt  
hirdetünk



A tehetségkutató versenyünkre jelentkezők logikai feladatokat oldanak meg matematikából, és egy rövid beszélgetésen vesznek részt a leendő osztályfőnökükkel vagy a magyartanító tanárukkal.

**Időpont: 2008. április 29. 14<sup>30</sup>**

**Szükségesség: Ellenőrző és íróeszköz**

**Hozzák el tehetséges gyermeküket!**

Érdeklődni és jelentkezni a **243-1509** vagy a **243-1169** telefonszámon lehet.



# Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



## Ha nyuszi áll a házhoz

Húsvét alkalmából sok család dönt úgy, hogy házi kedvencként nyuszit választ. Sok esetben az állatot egy bevásárló központból hozzák el, és úgy gondolják, hogy minden hasznos információt megkaptak a tartásról és takarmányozásról. Sajnos a tapasztalat mást mond. Sok téves és hamis információ szól a helyes nyúl tartásról, e miatt szeretnénk tisztázni a felmerülő kérdéseket.

Az első kérdés az, hol is tartsuk a nyuszit. A kölyök állatot, legyen az házi nyúl, vagy éppen kos orrú törpenyúl, csak a meleg lakás jöhet szóba. Felnőtt korában már tartható a házi nyúl kertben, de a törpenyulak nagy többsége még ebben az esetben is csak lakásban érzik jól magukat. A ketrec elhelyezésénél ügyelni kell arra, hogy ne legyen huzatos helyen, ablak alatt, vagy ajtó közelében. A megfelelő ketrecméret egy törpe nyuszinál is legalább fél méterszer egy méter, házi nyúlnál természetesen ez jóval nagyobb. Lehetőség szerint minden nap többször legyen kiengedve a lakásban ügyelve arra, hogy ne rágja meg a falat, a tapétát, a vezetékeket vagy a szobanövényeket! Alomanyagként a pormentes forgácsot, szalmát vagy szénát javasoljuk, amit olyan mennyiségben kell a ketrecbe szórni, hogy

aljazatát egyenletesen elfedje, és a talaj elég puhává váljon a lába számára. Itatónak csak a szopókás önitatót engedjük teljes biztonsággal, a vizes tálból való itatás fertőzési forrás lehet, és egyben nem túl higiénikus. Minden nap cserélni kell a vizét, ami sohasem legyen hideg, még nyáron sem. A napi vízfogyasztása egy felnőtt nyuszinak 70 és 100 ml között mozoghat, függve attól, hogy nedves vagy száraz takarmányt evett. A friss ivóvízen kívül még friss szénára is állandóan szüksége van a nyuszinak a megfelelő emésztéshez. Ügyelni kell arra, hogy mindig csak kellemes aromás illatú, ropogós szénát kínáljunk az állatnak. Kerüljük a sötét színű, dohos szénát, hisz az gombával fertőzött, amitől az állat megbetegedhet. Ezt folyamatosan eheti, rágsálhatja, és ezzel is koptatja a fogát. Tévhit az, hogy a nyuszi foga a száraz kenyér rágsálásával kopik. Többszöri kenyér etetésétől az állat csak felpuffad, és súlyosan megbetegedhet. A széna mellett természetesen zöldséget és gyümölcsöt is adjunk az új házi kedvencknek, de csak mértékkel. Növendék állatnak még naponta háromszor ajánlott adni a zöldeket, míg a felnőtt egyedeknek elég csak a kétszeri etetés. Természetesen a zöldet sem

rágsálhatja egész nap, fél óra zöldség-evés egy etetésre elegendő. Ha állandóan zöldet rág, előbb vagy utóbb túlsúlyossá válik a kis kedvenc. Egy-egy etetéskor adhatunk még lucerna granulátumot, vagy egy kávés kanálnyi magot. A tökéletes magkeverék búzából, zabból, és árpából áll. Kukorica és más olajos mag nem túl egészséges, többszöri adása is elhízáshoz vezet. Kerüljük a jutalom falatkák és mindenféle nyusziknak ajánlott édességek adását, hiszen ettől is hamar elhízik az állat, arról nem is beszélve, hogy nagyon hamar rászokik.

Az új nyuszi tartóknak kezdetnek ez a sok információ elég kell, hogy legyen a közös élet elkezdéséhez, és természetesen a nyusziknak is javasolt a rendszeres állatorvosi rendelő látogatása, hiszen ott nemcsak a védőoltásokat kapja meg, hanem a körömvágás, és a fogak ellenőrzése is hozzá tartozik az egészséges élet megőrzéséhez.

dr. Hábor Krisztián,  
dr. Landauer Krisztina,  
dr. Varga József

## Kérjük, támogassa az Elveszett Állatok Alapítványt!

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

**Munkánk támogatására ajánlja fel adója 1%-át.**  
**Adószám: 18113633-1-41**

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhöz:  
**Bankszámlaszám: CIB 11102209-18113633-1000001**

**Segítségét előre is köszönjük!**  
Az Alapítvány kuratóriuma

## Szálkásszőrű tacskó

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

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

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



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

## IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLAT

Színes doppler ultrahangos vizsgáló berendezés  
\* teljeskörű laboratóriumi szolgáltatás  
\* allergiateszt és kúra \* geriátriai szűrés.

**RENDELÉSI IDŐ:**  
Hétfőtől – péntekig 9-11 és 17-20 óráig  
Szombaton 9-11 óráig, vasárnap és ünnepnap 17-20 óráig

## Római Virág-, Ajándéküzlet

Bp. Kalászi út 23. • Tel.: 3886-215

## Virágüzlet-kertészet egy helyen!

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

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



## LOVAK, PÓNIK BÉRTARTÁSA

**Oktatás, lovaglás, tereplovaslás, lovas túrák**

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

Környékünk  
**TEREPOVASLÁSOK**  
ideális helyszíne.



**Tel.: 06-30-951-4577**



## Gabriel Stúdió

### Fodrászok:

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

### Kozmetikusok:

Edit (06-70-519-6434)

Pedikúr, manikúr, műköröm:

Böbe (06-30-560-4507)



**NYITVA:**  
**H-P: 9-18;**  
**Szo.: 9-13**

**Ajándékozzon szépségutalványt szeretteinek!**

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

## NÁLUNK TE IS LEHETSZ BAJNOK! GYERE, SPORTOLJ VELÜNK!

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

Márciustól felvételt hirdetünk

9-12 éves korig

kajak-kenu sportágban,

úszni tudó gyerekek részére.



Fiúk kajakozni, vagy kenuzni, lányok kajakozni jelentkezhetnek.

További információk telefonon, az alábbi elérhetőségeken:

**Kluka Rita kajakedző:** 06-30-347-8944

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

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

## Újabb sikeres nemzetközi verseny után a Római SE úszói

Március 8-9-én Münchenben az Olimpia Uszodában bizonyították rátermettségüket a Római SE ifjú úszótehetségei. Az Arena Trophy nemzetközi versenyen tíz ország 1200 versenyzője mérette meg magát. És ha már olyan messze elutaztak *Gyepes Lajos* és tanítványai, hát megmutatták, mit tudnak: *Horváth Dóra* 100 méter gyorsan 1. helyen csapott a célba, míg *Venyige Ádám* 200 méteres gyorsúszásban lett harmadik. *Bajnóczi Csongor* 200 méteres mellúszásban elért 4. helyezése azért figyelemre méltó, mert az ő számában német olimpiai bajnokok is indultak. Ugyancsak a 4. helyen ért célba *Barnák Viktória* 100 méteres mellúszásban, *Nagy Péter* pedig a 8. helyet vívta ki magának 100 méteres mell- és pillangóúszásban.

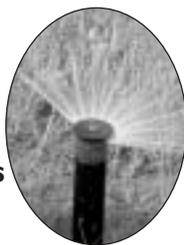
## KERTÉPÍTÉS

### Fenntartás

Öntözőrendszer

Permetezés, gyomirtózás

Térkövezés



**Kertépítészet**

**SZÉP KERT**

**06-30/311-88-99**

Csillaghegyen 2 lakásos, külön-külön utcai bejárattal családi házban dél-nyugati fekvésű saroktelken 70 m<sup>2</sup>-es földszinti lakás + 50 m<sup>2</sup>-es szuterén, + 8 m<sup>2</sup>-es terasz + 250 m<sup>2</sup>-es földterülettel 35 Mft-ért ELADÓ!  
Tel.: 06-20-9229-333



## 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](mailto:drt@enternet.hu) • Web: [www.drtdi.eu](http://www.drtdi.eu)

**RENDELÉS: BEJELENTKEZÉSRE**  
**TELEFON: 368-3850, Fax: 437-0164**  
**[www.dentalwellness.hu](http://www.dentalwellness.hu) • e-mail: [info@dentalwellness.hu](mailto:info@dentalwellness.hu)**  
**1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.**

## A KÖNYVESBOLT

1062 Budapest, Andrásy út 86.

(a Kodály Köröndnél)

Regények, riportok, novellás kötetek, szórakoztató irodalom, gyermek- és ifjúsági könyvek, ezoterikus kiadványok, képes albumok. Tarot kártyák, Egyedülálló Fantasy és Science-Fiction kínálat. Társasjátékok és Kártyajátékok nagy választékban. Készletünkben nem szereplő könyvekre előjegyzést felvesszünk. Törzsvásárlói kedvezmény.

Telefon: 1/269-2358

[www.akonyvesbolt.com](http://www.akonyvesbolt.com)

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



Pomázon most épülő lakóparki 2 szobás lakás (56 m<sup>2</sup>) kocsibeállással júniusi költözéssel ELADÓ!  
18,3 Mft. Telefon: 06-30-4383-654

Római úti lakótelepen külön bejárattal szoba nem dohányzó részére KIADÓ!  
Tel.: 06-20-342-3718

Vállaljuk magánszemélyek adóbevallását és társas vállalkozások könyvelését visszamenőlegesen is!  
Tel.: 06-20-537-8444



**Családi Barangoló nap**  
a Margitszigeten

**CSALÁDI BARANGOLÓ NAP**  
Tekerj a nyereményekért!

2008. április 26-27. MARGITSZIGET

Bringózz a családdal, vagy barátaiddal a Margitszigeten, fejtsd meg a rejtvényeinket és nyerd meg az ajándécsomagok egyikét!

Nevezés ideje: 2008. április 26-27. 10.00-18.00 óra  
Eredményhirdetés: 2008. április 27. 19.00 óra

Várunk a Margitszigeten a Bringóvárnál, a 26-os autóbusz „Halastó-Szállodák” megállójánál!  
További információ: 329-2072  
[www.bringohinto.hu](http://www.bringohinto.hu)

10% kedvezmény

NeoPhone Szabad Föld Aszfaltútépítő Zsiráf BUDAPESTI PIAC

Nestlé Wolf Chio

LEGENDA

FŐVÁROSI ÁLLAT- ÉS NÖVÉNYKERT Élőben minden időben

BUDAVÁRI LABIRINTUS

*Az otthon varázsa*

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

**BEPA**

**150 000 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](http://www.bepa.hu) • [bepa@bepa.hu](mailto:bepa@bepa.hu)

**LÉZERHARC**

**ELŐSZÖR MAGYARORSZÁGON!**  
VILÁGSZERTE ÚJ JÁTÉK  
**SZABADTÉRI LÉZERHARC**  
AJÁNLOTT: 9-99 ÉVES KORIG  
„IGAZI ADRENALINBOMBA”

Info / tel / fax : 06(1) 351-06-55, mobil : 36(70) 702-75-35  
Iroda : 1033 Budapest, Mozaik utca 8.  
[www.lezerharc.hu](http://www.lezerharc.hu)

**MOUNTEX**  
SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT

cím: 1036 Budapest, Bécsi út 136. **STOP SHOP**  
tel.: 439-2452  
nyitva tartás: H-P: 9<sup>00</sup>-20<sup>00</sup> Szó-V: 9<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>

**sátrak**  
**hálósákok**  
**vizitűrafelszerelések**

[www.mountex.hu](http://www.mountex.hu)



## Tavaszi megújulás

A természet tavaszi megújulása idején aktuálissá válik bőrünk felfrissítése is.

A napfényhiányos, hideg, szeles, esős időszak, a természetes vitaminokban szegényebb táplálkozás, a kevés szabad levegőn tartózkodás egyáltalán nem kedves szervezünknek, és így bőrünknek sem. A fűtött helyiségek nedvszívó levegője is komoly terhelést jelent sejtjeinknek, de különösen hajunknak, bőrünknek. Az ellenálló képesség csökkenését a gyakoribb fáradtság érzet mellett a sápadtabb, esetleg repedezett bőr is jelzi.

Célszerűbb megelőzni azon tüneteket, mikor bőrünk érdecsé, szárazzá, netán viszketőssé válik. Külön figyelmet szenteljünk az arc, az orr, a homlok tájékra és a kezünk ápolására. Gyakran már egy zsírosabb éjszakai krém is segít. A gyermekeknél, kisbabáknál minden szabad levegőzésnél használjuk a zsírosabb krémezést, bőrápolást, védelmet.

A kora tavaszi nap hatása ugyanis intenzívebb, ilyenkor erősebb az ibolyántúli sugárhatás. Ilyenkor a szeplők is hamar megjelenhetnek. Az érzékeny bőrék a fényvédő krémekről se feledkezzenek meg. Nagyon fontos a mértékletesség, a fokozatos napfényhez szoktatás. Ebben az időszakban a szakszerű kozmetikai kezelés nagyon sokat jelenthet a bőrünk számára. A vitaminos tápláló krémek leghatékonyabb alkotói a méz, az olíva, a mandula, a jojoba olajok. Ezek valamelyikének felhasználásával, az otthoni pakolások is hatékonyak, pl. a túró-méz 2:1 arányú keveréke nem csak az arcunkra, de a nyaktájékra és a dekoltázsra is kitűnő. A méz a tápanyagok gazdag tárháza. A szőlő és gyümölcscukor tartalma, vitaminjai felfrissítik a fáradt bőrt. Ha még tojássárgájával, citrom levéllel is gazdagítjuk, úgy a pakolást a szokásos 10-15 perc helyett akár fél órát is fenn hagyhatjuk, majd langyos vízzel lemossuk. A pakolást variálhatjuk pépesre tört banánnal, tejszínnel, őrölt napraforgó maggal, vagy a leturmixolt zöldségfélék számos variációjával. Ám néhány szelet uborka felhelyezésével is felfrsíthetjük alkalmilag a bőrünket.

Ne feledjük, a természetes anyagokat a nyers gyümölcsöket, zöldségeket hasznosítja legnagyobb hatékonysággal szervezetünk, így a bőrünk is.



## ALAP SZAMÍTÁSTECHNIKAI TANFOLYAM NYUGDÍJASOKNAK IS!

BEKAPCSOLÁSTÓL KEZDVE A LEVÉLÍRÁSON AT AZ INTERNET HASZNÁLATÁIG!

## GRAFIKA ÉS | VAGY [PROGRAMOZÁS]

INFORMÁCIÓ: 06/20 9310-761, TEREM: 1039, JUHÁSZ GY. 2

## ÓBUDA HEGYVIDÉKIEK EGYESÜLETE KIKELET RETRO BULI Zenés-táncos rendezvény, a Táborhegyi Népházban (1037 Bp., Toronya u.33.) április 12., szombat 19.00 órától

A 60-as, 70-es, 80-as évek zenéi!

A zenét Sugár Gyuri szolgáltatja! A nosztalgia jegyében a merészebb résztvevőket korabeli öltözékben várjuk!

Jegyek a helyszínen válthatók 1000 Ft-os áron.

Mindenkit szeretettel várunk!

e-mail: egyesulet@ohegy.hu web: www.ohegy.hu

**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**

GYÜPMA  
BRINGA  
shaman

## Böbe recept-túrája

### A CSODÁS MEDVEHAGYMA

Bevallom már hónapok óta tervezem, hogy a „csodás Medvehagymáról írok Önöknek Aktualitását az is igazolja, hogy a napokban megjelent a piacon ez a friss, harmatos gyöngyvirág leveleire emlékeztető valóban csodavirág. Hol nő ez az érdekes zöldnövény?

A Mecsek déli lejtőin, de a dél-Dunántúl napsütötte domboldalain is találkozhatunk ezzel a gyógynövényekkel között is kiemelkedő hatású harmatos levelekkel.

Jelentős gyógyulást eredményez a vérnyomás csökkentés terén, kiválóan javítja a szív- és érrendszerben szenvedőknek, jelentősen csökkenti a koleszterinszintet, gátolja a vérrögképződést, segíti a vér és a máj méregtelenítését, gyulladásgátló hatású, bőrbetegségekben szenvedők gyógyulását segíti, vírus és baktériumölő hatása is ismert.

Felhasználása igen sokrétű: friss zöld levélként zöldköretként, salátaként is fogyaszthatjuk, levest készíthetünk belőle, sőt kúraszerűen is használható naponta 3-4 héten át, ameddig friss állapotban beszerezhető.

Készíthetünk teát is, étkezés előtt kb. fél órával csodás hatást érhetünk el. De jelentős az egyes bőrbetegségeknel történő alkalmazása is: borogatásként, friss sebek esetén összehúzó hatása van.

Most bizonyára az első kérdések az lenne: és hol lehet ezt a kora tavaszi, sokak által még nem ismert csoda-

leveleket? Nos nagyobb piacokon több helyen is árulják, mint pl. a Lehel, a Békási illetve a Flórián kispiacon. Igyekeznünk kell azonban, mivel sajnos friss állapotban mindössze 3-4 hétig kapható, de megszártva egész évben élvezhetjük.

Íme egy-két recept, amit kipróbálva remélem garantáltan megnyeri majd az Önök tetszését.

\*\*\*

### Tejszínes medvehagyma-krémleves

**Hozzávalók:** 1 nagy csokor friss medvehagyma-levél, 1 közepes fej vöröshagyma, 1 evőkanál /kb.. 5-6 dkg/vaj, 1 csapott evőkanál liszt, 2-3 dl tejszín, egy icipici víz só, bors.

A medvehagyma leveleket alaposan megmossuk / akár forró vízzel leöblítve / apróra vágjuk és vajon megfonnyasztjuk. Ízesíthetjük kevés bio vegetával, sóval, borssal. Végül felöntjük kb. 1 liter vízzel / vagy húslével / és max.. 8-10 percig főzzük. Turmixoljuk vagy botmixerrel pürésítjük, majd ismételtlen felforraljuk és tejszínnel elkevert liszttel sűrítjük.

\*\*\*

### Sült csirkecsíkok tejszínes medvehagyma – pestoval /mártással/

**Hozzávalók:** 3 db csontos csirkemell, 2 evőkanál olívaolaj, 1-2 evőkanál vaj, 2-3 dl tejszín, 3-4 dl csirkehúsleves, 2 gerezd fokhagyma, kevés mustár vagy ketchup, 1 nagy csokor friss medvehagyma, só és bors.

A csontos csirkemellről lefejtjük a színhúst, a csontból kevés sóval és vegetával rövid húslét készítünk. A



mellfilét hosszúkás csíkokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk majd olívaolaj + vaj keveréken rózsaszínűre pirítjuk Közben a megmosott, lecsepegtetett medvehagyma leveleket apróra vágjuk és egy serpenyőben kevés húslé hozzáadásával vajon megpároljuk. Fokhagymát egyben vagy reszelt állapotban is adhatunk bele, de aki nem szereti- el is hagyható! Pár perc

forralás után hozzáadjuk a mustárt vagy ketchupot, és a tejszínt. Sóval, borssal ízesítjük és ráöntjük a maradék húslét, majd a csirkecsíkokat beletéve összeforraljuk /max.. 4-5 perc /

H a túl sűrű lenne, kevés vízzel hígíthatjuk. Párolt rizs illik hozzá.

Érdekesség: friss és szárított medvehagymával pogácsát, sőt kenyeret is süthetünk. Nagyon finom, igazi „kulinarium”

Jövő hónapban a csodás spárgából és a tavasz egyéb friss zöldségeiből adok közre sok-sok receptet.

Jó étvágyat kíván: Böbe-mama – amúgy Rómaifürdőről.

\*\*\*

Észrevételeiket, kéréseiket továbbra is várom sok szeretettel az alábbi elérhetőségeken:

06/70-254 0079 telefonszámon vagy az e.a.asztalos@freemail.hu e-mail címen.





## ZÖLD HÍREK

### A zöldség főve is egészséges

Olasz kutatók tanulmánya szerint a nyers zöldség értékes beltartalma nem mindenképpvész el az elkészítés során. Sőt, ellenkezőleg: a sárgarépa, a cukkini és a brokkoli ún. antioxidáns összeteljesítménye, amely a rákos megbetegedések kockázatát csökkentheti, még nőhet is a főzés során. Annak érdekében, hogy az egyes tápanyagok megmaradjanak bennük, ki kell választani mindegyik zöldségféle saját, optimális elkészítési módját, állítják a tudósok.

A tanulmányhoz a Pármái Egyetem kutatója, Nicoletta Pellegriniés csapata a három említett zöldségfélével főzve, párolva és sültve is elkészítette. Ezt követően megmérték a zöldségekben karotinoid, a C-vitamin és más antioxidánsok szintjét. Ezek a vegyületek megvédik a sejteket és az örökítőanyagot a szabad gyököktől, amelyek igen reakcióképes, káros oxigénmolekulák.

A kutatók három mérési módszerrel megmérték az antioxidáns összeteljesítményt. Az eredmény: az antioxidánsok, különösen a karotinoidok, mindhárom zöldségnél legjobban a főzés során maradtak meg. A sárgarépa és a cukkini ezen felül még C-vitamin tartalmát is viszonylag jól őrizte meg. Párolásnál mind a sárgarépa mind a cukkini sok karotinoidot veszített, amit a kutatók a hosszabb elkészítési időre vezetnek vissza. A főzés hatására viszont felbomlanak a sejtfalak, a sejtek tartalma jobban hozzáférhető lesz. Az antioxidánsok így kiszabadulnak, vagy akár újak is képződhetnek.

### „Mese, habbal” – Sorozatban vágják át a vegyianyag gyártók a vásárlókat

A rendszeresen versenyhivatali bírságot fizető piaci szereplők közé kerültek a háztartási vegyszer-gyártók. A gyakori elmarasztalások oka a fogyasztók megtévesztése.

Rendszeresen bírságolja a mosóporpiac legnagyobb szereplőit – a Procter & Gamble-t és a Henkelt – a Gazdasági Versenyhivatal (GVH) a fogyasztók megtévesztéséért. Néhány éve például az Ariel Automat került bajba egy egyszerű állítás miatt, amely szerint a készítmény az összes makacs foltot eltünteti. Ezt a GVH vizsgálatában nem sikerült bizonyítani. De így is csupán annyi derült ki, hogy az állítás nem támasztható alá egyértelműen: a 29 (!) tipikus makacs folt közül 23-at valóban ez a termék tüntetett el a legjobban, de volt néhány olyan is, amellyel szemben gyengébbnek bizonyult. Ugyanez a cég (a Procter&Gamble) egy samponnal is fennakadt a versenyhatóság szűrőjén: a Head& Shouldersről azt nem sikerült bebizonyítani, hogy nincs nála hatásosabb korpásodás elleni hajmosó szer. A versenytárs Henkel többek között a Persil folteltávolítási tulajdonságait túldicséroló reklám miatt került versenyhivatali látókörebe, az esetnek szintén bírság lett a vége. Hasonló ügyekben a legnagyobb büntetést (315 millió forintot) a Procter & Gamble-re rótták ki.

A legtöbb eljárás a „legjobb”, „legolcsóbb”, illetve az „első számú” minősítések valamelyik verziójának indokolat-

lan használata miatt indul. Van másik módszer is: egy olyan (létező) tulajdonsággal ruházzák fel a terméket, amely a fogyasztó szemében értéknövelő tényezőnek tűnik. Tipikusan ilyen volt például az antibakteriális összetevők megjelenése a háztartási és higiéniai készítményekben – amíg csak ki nem derült, hogy ezek inkább károsak mint hasznosak, mivel hozzájárulnak a mindennek ellenálló baktériumtörzsek kialakulásához (el is tünnek a piacról, pedig nemrégiben még szappan, tusfürdő, fogkrém, mosogatószer és sűrűlő is létezett antibakteriális változatban).

### A nagy lámpaoltás

Sikeres volt a Föld órája: világszerte emberek tízmilliói kapcsolták le március 29-én, szombat este helyi idő szerint 20 és 21 óra között a villanyt, a televíziót és minden egyéb nélkülözhető elektromos berendezést a globális felmelegedés elleni harc jegyében.

2008. március 29-én 26 nagyváros csatlakozott az akcióhoz. A szervező Világ Természetvédelmi Alap (World Wildlife Fund, WWF) kifejtette: „Egyórás lámpaoltás persze nem csökkentheti egy csapásra számottevően az üvegházhatást okozó káros anyagok kibocsátását, de katalizátorként hathat nagyobb változások ösztönzésére.”

Magyarországon több város, köztük Budapest is csatlakozott az akcióhoz. A Fővárosi Közgyűlés döntésére több mint száz épület díszkivilágítását kapcsolták le szombaton este nyolc órakor, így a Budai

Vár, a Szent István Bazilika, a Parlament, a Lánchíd, mintegy 100 szobor és több múzeum fényei hunytak ki 60 percre, de a közvilágítást nem kapcsolták ki. A nagyvállalatok közül a Magyar Telekom fontosabb épületei is sötétbe borultak egy órára – a biztonsági okokból kivilágítani szükséges helyeket leszámítva –, és erre az időre elsötétültek a nagyobb fényreklámok is.

## PROGRAMAJÁNLÓ

### Komposztünnep és Kertbarátok Cserebere Börzéje

A Föld Napja alkalmából a Hulladék Munkaszövetség idén kertészeti cserebere börzével egybekötött „Komposztünnepet” szervez. Az akció célja egyfelől a házi komposztálás népszerűsítése; másrészt a hulladék-megelőzés szemléletének terjesztése, hisz a cserebere börzével lehetőséget kínálnak arra, hogy a használaton kívüli, kidobásra ítélt kertészeti eszközök és feleslegessé vált növények új gazdára, használóra találjanak.

Programok: kertészeti börze, komposztos tanácsadás, komposztkeret bemutató, játszótér

A rendezvény időpontja: **2008. április 19. (szombat) 10 – 15 óra**

Helyszín: **a HuMuSz Ház kertje** (1111 Budapest, Saru u. 11.) *Eső esetén a rendezvény elmarad!* További információ: (1)386-2648

Az oldalt Szücs Boglárka szerkesztette

## Hol tisztul a szennyvíz?

### Látogatás az újpesti szennyvíztisztítóban a Víz Világnapja alkalmából

Március 22-e a Víz Világnapja. Miért kell ezt megünnepelni, megemlékezni róla? Földünk nagyjából háromnegyed részét víz borítja, csak hogy a földi vízkészlet mindössze 1,2%-a édesvíz, ennek is nagy része a sarki jégsapkánál található. Amit az emberiség édesvízként hasznosítani tud – felszín alatti vizek, tavak, folyók vize –, egyre inkább elszennyeződött, köszönhetően az ipar, a mezőgazdaság és a háztartások szennyezőanyag kibocsátásának.

A Föld több mint 6 milliárd lakójának kétharmada nem jut egészséges ivóvízhez, ebből a szempontból hazánk szerencsés, mert az ivóvíz minősége más országokhoz képest jó.

Iskolánk különös gondot fordít a környezetvédelmi nevelésre, a környezettudatos gondolkodás kialakítására. Ennek a programnak részét képezte, hogy a Víz Világnapjának alkalmából 7. és 8. osztályos tanulónk ellátogattak az újpesti szennyvíztisztító telepre, ahol élőben láthatták a telepre bejövő csatornák által szállított bü-

dős, zavaros szennyvizet, és végig kísérelhették a tisztítás folyamatát, kezdve a mechanikai szűréstől a biológiai tisztításig. A kb. 8 órás tisztítási folyamat végeredményeként a távozó víz nagyjából olyan minőségű lesz, mint a Duna vize. Budapest szennyvízkészletének jelenleg a felét tisztítják meg ilyen módon, a többi sajnos tisztítatlanul érkezik a Dunába. Ez a rendkívül energiaigényes tisztítási folyamat a közeljövőben Újpesten már saját előállítású árammal fog üzemelni, mégpedig a szennyvíziszap bomlásakor keletkezett metán elégetésével helyi erőművet működtetnek majd. A telep így önellátó lesz elektromos áram tekintetében.

Tanulságos volt a látogatás, örülök, hogy tanulónk szembesültek azzal, hogy egy város micsoda mennyiségű szennyvizet termel, s milyen bonyolult, energia- és időigényes ez a folyamat. Talán néhányan fognak majd figyelni arra, mennyi vizet használnak e. (pl. fürdéskor).

Április már a Föld napjának (április 22.) jegyében telik iskolánkban. Erre is több



programmal készülünk: csoportos vetélkedőt szervezünk felső tagozatos diákjainknak, ezen kívül szeretnénk diákjainkkal a Római-part környékét megtisztítani és a szemetet összegyűjteni.

Papírgyűjtést szervezünk május 5-9-ig a Keve utcai Általános Iskola udvarán. Ide bárki elhozhatja papírhulladékát (újságpapír, kartondoboz, irodai papírhul-

ladék...) nagyobb mennyiségben is! S végezetül álljon e sorok végén egy idézet:

„A Földet nem apáinktól örököltük, Hanem unokáinktól kaptuk kölcsön!”

András Mária  
Keve utcai Általános Iskola



## Kerületi hírek

### Polgármesteri fogadóóra

Tájékoztatjuk Óbuda-Békásmegyer lakosságát, hogy **Bús Balázs polgármester** fogadóórájának időpontja **2008. április 1-től megváltozik!**

A polgármesteri fogadóóra **új időpontja szerda 14 órától 16.30 óra**, helyszíne a Polgármesteri Hivatal I. emelet 23-as szoba. (Bejelentkezés telefonon Stollmayerné Fazekas Erikánál a **437-8696-os telefonszámon**.)

### Sajtóközlemény

*A Katyn'ban kivégzett lengyel áldozatok emlékét őrző óbudai közterület elnevezéséről*

Tarlós István, Óbuda-Békásmegyer korábbi polgármestere, a Fővárosi Közgyűlés Fidesz-MPSZ képviselőcsoportjának vezetője kezdeményezte, hogy Magyarországon, konkrétan Budapesten legyen egy olyan közterület, amely a Katyn'ban gyalázatos módon kivégzett lengyel emberekre emlékeztet.

Tekintettel a kezdeményezés jelentőségére, a szándék nemes voltára, valamint Óbuda-Békásmegyer lengyelországi testvérvárosi kapcsolatára **Bús Balázs** polgármester – megtiszteltetésként értékelve és mindenképpen támogatva - azonnal felkarolta a kezdeményezést. Javaslatára a Nagyszombat utca Árpád Gimnázium előtti, jelenleg elnevezéssel nem rendelkező közterület került kiválasztásra.

**Bús Balázs** polgármester véleménye szerint a szóban forgó terület méltó helyszínt biztosít a kialakítandó emlékhelynek, emlékeztetve a legújabb kori lengyel történelem egyik legnagyobb tragédiájára. A *Katyn'í mártírok parkja* néven történő elnevezésről szóló határozati javaslatot Óbuda-Békásmegyer képviselőtestülete 2008. március 27-i testületi ülésén megszavazta.

### Idén is lesz Közbiztonsági Nap!

A Védelmi és Közbiztonsági Iroda közreműködésével

**2008. május 3-án a békásmegyeri Csobánka téren**

kerül megrendezésre a **Közbiztonsági Nap**.

A rendezvény **ünnepélyes megnyitója 10.00 óra**.

A nap folyamán – az előző évekhez hasonlóan – lesz többek között rendőrkiállítás, mentési és kung fu bemutató.

**13 órakor** kerül sor az idei **Közbiztonsági díj ünnepélyes átadására**.

Délután zenei programok, gyermekeknek és felnőtteknek szóló játékos vetélkedők várják az érdeklődőket.

### Biztonságosabb gyermekkorért, boldogabb gyermekekért!

Tisztelt Hölgem/Uram!  
Kedves Édesanyák és Édesapák!

Sok kisgyermekes család él körülöttünk, aki segítségre szorul,

- mert egyedül vannak
- mert a szülők munkanélküliek
- mert tanácstalanok
- mert nem tudnak kimozdulni
- mert betegségekkel küzdenek
- mert nincsenek nagyszülők, segítők a közelben

**Az Otthon Segítünk Szolgálat**

ingyenes, önkéntes segítő szolgálat, hogy segítséget, örömet, tapasztalatot, megoldási lehetőséget vigyen a kisgyermekes családoknak.

Néhány tollvonással nagyot segíthet és pénzebe se kerül, ha személyi jövedelemadójának a civil szervezetek számára felajánlható 1%-áról rendelkező nyilatkozatot javunkra tölti ki.

A szolgálatban tapasztalt szülők segítenek szülőknek, teljesen önkéntesen.

Az Otthon Segítünk Szolgálat társszervezete, az **Óbudai Otthon Segítünk Alapítvány, a III. kerületben élő** kisgyermekes családokat igyekszik támogatni. Kérjük, segítsen a legszükségesebb anyagiak megteremtésében!

Csak ennyit kellene leírnia:

**Óbudai Otthon Segítünk Alapítvány**  
**18120495-1-41**

Köszönettel:

Tarján Klári és Vég Edina – szervezők

*Szeretettel ajánlom az alapítvány támogatását magam is...  
Schäffer Anikó*

Óbudai Otthon Segítünk Alapítvány, számlaszám:  
10401110-49565350-49501006  
Tel: 06-20-933-40-11, 06-70-564-77-54  
drótposta: obudai.osa@freemail.hu,  
honlap: www.otthonsegitunk.hu

## Húsvéti Játszóház Csillaghegyen

Az előző évek hagyományainak folytatásaként virágvasárnap előtti szombaton délelőtt Húsvéti Játszóházat tartottak a csillaghegyi református gyülekezetben. A gyerekek szülői segítséggel egyedi húsvéti képeslapokat készítettek és tojást festettek a kezdő áhítat és közös énektanulás után. Gyermek és szülő mintegy hatvanan készültek így a húsvét ünnepére.



## Olvasói levél



*Tisztelt Római Parti Hírek Szerkesztősége!*

Sűrűn kerékpározom a Római Parton, a békásmegyeri töltesen.

Megdöbbenve vettem észre, hogy a tél folyamán hatalmas mennyiségű földet szállítottak az árterületre építkezések előkészítésekor.

Az okozott károk véleményem szerint teljesség igénye nélkül a következők:

- Nagy súlyú teherautók tönkreteszik a frissen felújított Nánási utat, Királyok útját
- árvíz esetén a víz csak felfelé terjeszkedhet, fontos centiméterekkel emelkedhet az árvízszint

– a nem tudom mire szóló építési engedélyű?? épületek és a feltöltött területek esztétikailag is agyon nyomják a környezetükben korábban a part hangulatához, árvízviszonyaihoz illeszkedő csónakházakat, épületeket, szórakozóhelyeket.

Véleményem szerint ez a téma megérdemelne egy figyelemfelkeltő cikket, ha már az önkormányzat illetékeseinek nem tűnik fel ami a parton zajlik.

*Tisztelettel:* Csillag László

## Optimista Ügynökség az 1% gyarapításában segít

Az 1997 óta működő Egy Optimista Magyarországiért Alapítvány keretében, 2007-ben létrejött Optimista Ügynökség elsődleges célja a cégek, melyek társadalmi célú tevékenységeket támogatnak, nonprofit szervezettel való összehozása, valamint kommunikációs tevékenységük segítése.

Januárban sikeres kampányt szerveztünk, amelynek eredményeképpen 20 kórház ingyen vírus és behatolás védelmi megoldást kapott a komplett számítógépparkjára. Az adomány értéke 50 millió forint volt, amely igen nagy segítséget jelentett a kórházak számára, akiknek pénzügyi kerete ritkán biztosít fedezetet az ilyen informatikai fejlesztésre. A kórházi kampány sikerén felbuzdulva, elhatároztuk, hogy segítséget nyújtunk az alapítványoknak, egyesületeknek, civil szervezeteknek, akik SZJA 1+1%-ot gyűjtenek, hogy együtt többet tehessünk Egy optimista Magyarországiért - nyilatkozta Rózsahelyi Márk az ügynökség vezetője.

A jelenlegi kampányunk célja kettős, egyrészt az adófizetőkben tudatosítani, hogy 1+1%-al azaz 2%-al rendelkezhetnek az első 1%-ot adószámmal, a második 1%-ot technikai számmal rendelkező szervezetnek adhatják.

Adja, s ne hagyja! Fontos, ha valamelyiket nem adja, hanem hagyja, akkor az elveszik, tehát nem kerül vissza a civilekhez.

Másrészt együttműködést ajánlunk a civil szervezetek számára, hogy a második 1% gyűjtéséből olyan közös kezdeményezést valósítsunk meg, melyet egymás nélkül nem tudnánk. Együtt többet tehetünk egymásért, mivel nem elveszünk egymástól, hanem hozzáteszünk.

A programról az érdeklődők a <http://www.optimistaklub.hu/hir.php?id=571> linken vagy az Optimista Ügynökség rovatunkban bővebben olvashatnak.

**Egy Optimista Magyarországiért [www.optimistaklub.hu](http://www.optimistaklub.hu)**

Optimista Ügynökség

Rózsahelyi Márk – mark@optimistaklub.hu

### Az Otthon Segítünk Szolgálat

ingyenes, önkéntes segítő szolgálat, hogy örömet, tapasztalatot, segítséget, megoldási lehetőséget vigyen a kisgyermekes családoknak.

**KÖSZÖNJÜK SZEMÉLYI JÖVEDELEMADÓJÁNAK 1 %-t**

**Óbudai Otthon Segítünk Alapítvány**

**18120495-1-41**

számlaszám: 10401110-49565350-49501006

honlap: [www.otthonsegitunk.hu](http://www.otthonsegitunk.hu)



## Terepezés a Mocsárosban

Az Aquincum-Mocsáros Közhasznú Egyesület és a Budapesti Triatlon Szövetség közös szervezésében március 22-én került sor a Terepfesztiválra, amelyen különböző távokon és korosztályokban cyclocross, mountain-bike és terepfutóversenyeken mérhették meg magukat a versenyzők. Két lelkes triatlonista, Pál József – aki az Egyesület elnöke is egyben – és fia, Balázs voltak az ötletadók és a fő szervezők. A rendezvény lebonyolításához jelentős támogatást nyújtott Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata, a Rokon sport- és kerékpárbolt, a Cziniel cukrászda, a Multi Kft, az Adonyi Kft., a Szikra Épületgépészeti Kft., Bugyborék Kft., Kalács Kft. Pomáz. Az Árpád gimnázium biológia szakos osztálya Sziliné Dienes Irénke tanárnővel az élen önkéntes munkával segítette a szervezőket.



Mihalik Zoltán, a kerületi önkormányzat társadalmi kapcsolatok, ifjúsági és sport bizottság elnöke Bús Balázs polgármester üdvözlését hozta.

Kiadós eső áztatta a talajt a verseny előtt, és tette ellenállóvá a terepet. Az eső még a versenyek alatt is sűrűn hullott. Mindez nem vette el a versenyzők kedvét, akik ifjú lendülettel és jókedvűen birkóztak a sárral. A résztvevők közül a legidősebb 64 éves, a legifjabb pedig a 12 éves volt.

### A győztesek az alábbiak voltak:

Cyclocross férfi kategória:

Reitinger Gábor (Vitalitas SE Golyán kerékar versenyzője)	ideje: 46' 17"
MTB 30 km férfi:	Specziár Viktor (FTC) 1h 19'51"
MTB 30 km nő:	Fördös Anna (Trek-Józsefhegyi SE) 1h 49'22"
MTB 12 km master férfi:	Potor Szilveszter (Gyilkos lódarazsak) 43'38"
MTB 12 km U18 fiú:	Panyi János (Fillari Team Budaörs) 50'33"
MTB 12 km U20 nő:	Bálint Hajnalka (x2s Team-Yasec) 1h 07'27"
Terepduatlon Hosszútáv Férfi:	Sipiczki Csaba (x2s Team-Yasec) 1h 43'51"
Terepduatlon Hosszútáv Nő:	Dósa Eszter (Vitalitas SE Balassagyarmat) 2h 15'24"
Terepduatlon Rövidtáv Férfi:	Panyi János (Fillari Team Budaörs) 46'04"

Az érdeklődők a [www.bptriatlon.hu](http://www.bptriatlon.hu) lapon teljes eredménylistát, a [www.hunrun.com](http://www.hunrun.com), valamint a [www.mocsaros.freeweb.hu](http://www.mocsaros.freeweb.hu) lapon sok fényképet találnak.



A szervezők a Mocsárosdűlő védett természeti értékeire kívánták ráirányítani az illetékesek és a közvélemény figyelmét. A Terepfesztivált felhasználva kiállításon mutatták be a Mocsárosdűlőben ma még létező növény- és állatfajok fényképeit.

Az idei szervezés tanulságaiból épülve az Aquincum-Mocsáros Közhasznú Egyesület és a Budapesti Triatlon Szövetség jövőre is megrendezi a Terepfesztivált.

Papoly Péter

## Az Aquincum-Mocsáros Közhasznú Egyesület

a kulturált, tiszta és biztonságos lakóhelyért dolgozik.  
Fenntartja a Gladiátor utcai  
Családi Pihenő Parkot, játszótérét.

**Kérjük, hogy személyi jövedelemadója 1%-ával  
támogassa tevékenységünket.**

**Adószám: 18099445-1-41**

# Cziniel

**SZERETI ÖN AZ  
ÉDESSÉGET?**  
rovatunk

cukrászda és kávéház

## Sacher szelet háziisan

**Hozzávalók:** 14 dkg vaj, 6 dkg porcukor, 6 db tojás, 14 dkg étcsokoládé, 10 dkg kristálycukor, 10 dkg liszt, 5 dkg darált mandula, csapott makkáskanál sütőpor, 1 citrom reszelt héja.



**Elkészítése:** A vajat a porcukorral habosra keverünk, ezután egyenként hozzáadjuk a tojások sárgáját.

Közben az étcsokoládét vízgőzön felolvasztunk, de vigyázzunk, nehogy túlmelegítsük (kb. 32 C fok lehet), hozzáadjuk az előzőleg habosra kevert vajjas elegyhez.

A tojások fehérjéjét a kristálycukorral habbá verünk.

A két részt óvatosan összevegyítjük, és ezután a már előre előkészített adalékanyagokat a lisztet, a darált mandulát, a sütőport, a citrom héjának finom reszelékét adjuk a habos keverékhez.

Ezt a masszát egy lehetőleg 20x25 cm-es sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, és a tetejét habkártya segítségével elsimitjük.

175 C fokos előmelegített sütőben kb. 50 percig sütjük. Nem baj, ha elővigyázatosak vagyunk, nehogy megégjen a teteje.

Sütés után a süteményt hagyjuk kihűlni, kétfelé vágjuk, házi barackdzsemmel töltjük.

A tetejét áthúzhatjuk jó minőségű olvasztott keserű csokoládéval, vagy házi készítésű csoki mázzal.

Kockára, vagy szeletre vágva tálaljuk.

Porcukrozva is kiváló délutáni sütemény egy csésze kávé, vagy tea mellé.

*Próbálja ki, nem marad el a siker!*

Óbuda napja május 4.  
bekapcsoljuk Óbudát!

### Századfordulós fesztivál

május 4-én Óbudán,  
a Fő téren és a Szentlélek téren

10:00 Danubia Zenekar  
majorette-felvonulás

10:30 Bús Balázs polgármester köszöntője  
Óbuda Dúzpolgáru és Óbuda Kultúrájáért Díj átadás

programok napközben

képzések, népi mesejátékok, cigányzene, órásbábok,  
századfordulós komédia, táncbemutatók, századfordulós  
látványkonjura, korabeli fotográfus, népi játékok, kézműves  
programok, vásárok, pákerzés, civil udvar  
regatta-bemutató a Római parton

16:00 Little Jazz Band

17:00 Four Fathers

18:00 Budapest Bár kamarművészek

20:00 Quimby

további információ: [www.obuda.hu](http://www.obuda.hu)



**ZOZO SPORT  
CSILLAGHEGY  
SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT**

**TAVASZI  
ÚJ KOLLEKCIÓ**

**PÓLÓK,  
SHORTOK,  
FÜRDŐRUHÁK**

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



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

**CSOMAGTARTÓK**

**MINDEN TÍPUSÚ NYUGATI AUTÓRA IS**

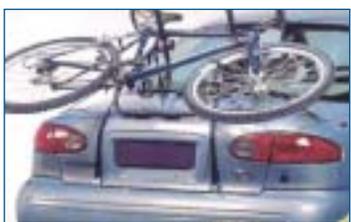


Bp., XIII. Jász u. 62.  
Tel.: 330-6395, 237-0890  
Nyitva: H-P 9-16 óráig  
Tekintse meg honlapunkat:  
[www.csomag tarto.com](http://www.csomag tarto.com)



**KÍNÁLATUNKBÓL:**

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



**Használt csomagtartók  
visszavétele**

**GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK**

**„VERY GOOD” Angol nyelvi napközi kisiskolásoknak**

(délután 12-17 óráig)

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

**Érdeklődés, jelentkezés: 06 30 49-19-150**

[www.pedalos.atw.hu](http://www.pedalos.atw.hu)

**„Pedalos” KERÉKPÁR JAVÍTÓ  
ÉS UTÁNFUTÓ KÉSZÍTŐ**

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



**NYITVA TARTÁS H.-P.: 10<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>, SZ.: 09<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>  
1039 Deák utca 12. T.: (20) 994-6614  
e-mail: pedalos2@t-online.hu**

ajándékba szűlnapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy



+36 1 250 8648  
+36 70 233 6442  
[www.csillagvar.com](http://www.csillagvar.com)



**VÍZ- GÁZ-  
FŰTÉSTECHNIKAI  
SZAKÜZLET**

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

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

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

**OTP ÁRUVÁSÁRLÁSI HITEL  
ÜGYINTÉZÉS!**

Nyitva tartás:

H-P: 8-17 óráig, Szo: 8-13 óráig



# Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



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

## NYITVATARTÁSI IDŐ

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

A gyerekeknek havonta mindkét szombaton foglalkozásokat tartunk.

## Csukás István a Platán Könyvtárban

Április 2-án - Andersen dán meseíró születésnapján - ünnepeljük a Gyermekkönyvek Nemzetközi Napját. Ez alkalomból a Platán Könyvtár író-olvasó találkozójának vendége *Csukás István* volt, aki mindez idáig több mint 80 könyvvel örvendeztette meg olvasóit. Mivel nincs olyan kisgyerek, aki ne ismerné Pom Pomot, Gombóc Artúrt, Mirr-Murrt vagy Süsüt, ezért a megjelent 200 érdeklődő régi ismerőseként várta a szerzőt. A találkozó első részében az író a szójátékokról, a vidám és szomorú nevekről mesélt a közönségnek, majd a gyerekek kérdéseire válaszolva elmondta, hogy miként született Sajdik Ferenc illusztrátorral közös könyvük, a Pom Pom meséi. Mesélt munkamódszeréről, vagyis arról, hogy mire írni kezd, fejében már készen van a történet, s hogy szigorú kiadója unszolására még most is három könyv kerül ki kezei közül évente. Mivel szép számmal voltak a találkozón a közeli Keve utcai iskola másodikosai, kiknek ez évi közös olvasmányuk A téli tücsök meséi, ezért őket különösen érdekelte, hogy lesz-e folytatása a történetnek, s vajon valóban létezik-e a sziget. Megtudhattuk, hogy a Római parttól nem is olyan messze, a Duna közepén van egy kis sziget, ahol ifjú korában gyakran vert sátrat a szerző, s ez adta az ötletet a tücsök kalandos történetének megírásához.

A találkozó második felében a könyvtár által kiírt meseíró pályázat eredményhirdetésére került sor. Minden, mesét beküldő gyerek oklevelet kapott, s a legjobb pályaművet beküldők Csukás István egy-egy könyvét is ajándékolni vihették haza. A pályázati kiírás szerint a mesének lehetőleg a könyvtárban kellett játszódnia, s hősei a gyerekrésztleg figuráinak kellett lennie. Sok gyerek érkezett számára kedves könyvvel a kezében, amit a találkozó végén dedikált is a szerző.

A találkozó jó alkalom volt arra is, hogy azok a gyerekek, akik még nem jártak a könyvtár nemrégiben átadott új gyerekrészlegében, azok is megismerkedhettek vele.

Péterfi Rita - Keve iskola 2.a o. szülő

## KIÁLLÍTÁS A FODROS GALÉRIÁBAN

Csillaghegyen a Fodros Általános Iskolában újabb kiállítással várjuk Önöket.

**RAB-KOVÁTS ÉVA** festőművész

akvarell, olaj, pasztell festményei, grafikai

**április 7-től május végéig láthatók**

**RÓMAI PART és más szépségek**  
címmel.

Az iskola galéria újabb művészeti értékeket tár a gyermekek elé, „házhöz” közvetíti a vizuális értékeket a mívés alkotásokkal.

Mindenkit szeretettel várunk.

**NYITVA hétköznap 16-20 óráig.**

Cím: III. ker. Fodros u. 38-40.

Érdeklődni a 06-30/487-88-07 mobilszámon lehet.

## BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1038 Budapest Csobánka tér 5.

Telefon: 243-2432, 243-2433

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

**Április 13. vasárnap 18 óra – HOBÓ est**

Farkashajszó – Viszockij est

**Április 14-től – Alapoktól az internetig**

címmel elsősorban időseknek ismét indul a számítógépes tanfolyam. Jelentkezés és regisztráció csak személyesen lehetséges.

**Április 15-22. - ÖKO-7 2008**

**Április 15-én 18 órakor a rendezvényt Vajda János fotóművész „Zöld oázisok” című természetfotó kiállítása nyitja meg.**



**ÓBUDAI MŰVELŐDÉSI  
KÖZPONT**

1032 Bp., San Marco u. 81.

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

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

**Április 11-én, pénteken 10 óra**

Rendkívüli földrajzóra *Mizser Attilával*, a magyar Csillagászok egyesületének elnökével; Téma: **Újdonságok a naprendszerben – égboltnegfigyelés**

**Április 12-én, szombaton 18 óra KOMOLYZENE**

**Kórustalálkozó a reneszánsz év alkalmából.**

*Házigazda az Óbudai Kamarakórus.*

**Április 13-án, vasárnap 10 óra**

**BÁBSZÍNHÁZ – JÁTSZÓHÁZ A kismalac meg a farkasék – a Mimikri Bábszínház előadása**

A jegyek ára: 600 Ft,

családi jegy (5 fő részére): 2.400 Ft.

**Április 13-án, 20-án, 27-én, vasárnap 18-22 óráig**

**SIRTOS – GÖRÖG TÁNCCHÁZ**

Táncitanítás: 18-19 óráig

**Április 14. 18 óra**

**SAN MARCO SZABADEGYETEM**

**Stressz és betegségek – Prof. Dr. Balázs Csaba**

**Április 18-án, pénteken 20-24 óráig**

**CASABLANCA TÁNCCLÁZ**

**Április 22-én, kedden 18 órára**

A III. kerületi általános iskolák rajz szakos pedagógusainak kiállítás megnyitójára. A kiállítás április 29-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

**Április 23-án, szerdán 10.30 óra**

„Csak a szíve legyen fiatal!” – nyugdíjas színházi bérlet

**A vasárnapi asszony – Csongrádi Kata monodramája**

**Április 29-én, kedden 17 órától**

A TÁNC VILÁGNAPJA alkalmából az Óbudai Művelődési Központ művészi táncsoportjai adnak ünnepi műsort. Meghívott vendég: Irish Feet, Ír Sztepp Táncsoport; A belépés díjtalan.

## Stefano Ardito

### Felhők között

A világ legmagasabb csúcsai

Alexandra Kiadó, 2007

**Dr Osman Péter ismertetése**

Bárhol is nézünk bele e lenyűgöző album káprázatos felvételeibe, ráérezünk, miért szövődtek legendák és mitológiai a Föld fenséges hegycsúcsai köré, tartotta annyi nép, hogy isteneik a hegyeiken laktak, és tisztelnek ma is sokféle szent hegyeket. Az Olümposzt persze tudjuk, akárcsak Sínai-hegyét, a Fudzi-hegyet övező tiszteletet, vagy éppen Bali szigetének (furcsamód itt nem szereplő) szent hegyét, a Gunung Agung-ot, amelynek minden ot-tani templomban szentélye van. És olvashatjuk itt is: Mexikó óslakói az isteneikkel találkozni jártak fel a Popocatepetl 5466 m magas csúcsára; Ázsiában szentként tisztelik a borneói Kinabulut; a buddhisták, a hinduk, a jainok a világ középpontjának tartják a Tibeti-fennsíkra néző Kailash-hegyet; és több szent csúcs is van a Himalájában, köztük mindenek leghatalmasabbja, az

16. alkalommal kerül megrendezésre a kerület oktatási intézményeinek részvételével az ÖKO-7 elnevezésű játékos környezet- és természetvédelmi vetélkedő sorozat.

**Április 18. 16.30-17.30 – Aprók tánca**

Tánccház kicsiknek és nagyoknak.

**Április 19. szombat 8-13 óra – Baba bőrze**

**Április 19. szombat 16 óra – Filmbe zárt emlékeink**

Keleti Márton rendezői sorozat: A tizedes meg a többiek

**Április 24. csütörtök 11 óra és 14 óra – A csodafurulya**

Bérletes meseszínház sorozatunkban Benedek Elek Furulyás Palkó című klasszikus meséjének mókás és kalandos átiratát láthatják.

Bérlettel nem rendelkezőknek a belépő: 900 Ft



**ÓBUDAI TÁRSASKÖR**

Bp. III. Kiskorona u. 7.

Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376

info@obudaitarsaskor.hu

www.obudaitarsaskor.hu

**Április 10., csütörtök 19 óra – HUNGAROTON TÁRSASKÖR**

– CD-bemutató hangversenysorozat; Az EGRI-PERTIS DUÓ négykezes zongorahangversenye

**Április 11., péntek 19 óra – A KÖLTÉSZET NAPJA** – Babits Mihály: Mozgófénykép; Mesterkurzus avagy másképp is lehet (vers-színház)

**Április 12., szombat 19 óra**

OSCAR PETERSON emlékkoncert

**Április 16., szerda 19 óra – RACHMANINOV-EST**

**Április 17., csütörtök 19 óra – 25 ÉVES A SEMMELWEIS VONÓSNÉGYES;** Haydn és Mozart művei

**Április 18., péntek 19 óra – 100 ÉVES A NYUGAT FOLYÓIRAT** – A „Nyugat” és a zene I.

**Április 21., hétfő 19 óra**

JÁTÉKOS MUZSIKA 7x10 PERCBEN

Házigazda: Czigány György

**Április 24., csütörtök 19 óra**

GITÁRMUZSIKA ÓBUDÁN – Botos József gitárestje

**Április 25., péntek 19 óra**

FIATAL MUZSIKUSOK PÓDIUMA – Löwenberg Dániel zongoraestje – Bach, Beethoven és Schubert művei

**Április 26., szombat 19 óra**

NÓGRÁDI PÉTER szerzői estje

\*\*\*

## KIÁLLÍTÁSOK

**ÓBUDAI TÁRSASKÖR GALÉRIA**

Április 13-ig Képrámolás

– Alexander Schikowski Archívumában

Április 23-tól május 18-ig Gyenis Tibor kiállítása

**ÓBUDAI PINCE GALÉRIA**

(III., Fő tér 1. Zichy-kastély)

Április 23-tól május 18-ig Gábor Enikő kiállítása

Everest, valamint az Annapurna, amelyet e kötet a világ egyik leghíresebb és leglátványosabb hegyének nevez. Akinek pedig megadott a szerencse, az személyes élményként is tudja, hogy nincs nagyszerűbb látvány, mint repülőgépről nézni szikrázó napsütésben a Himaláját. 24 hegycsúcs Európában, köztük a leghíresebbek és a legfélelmetesebbek. Hat Afrikában, köztük a Ruwenzori, a Kilimandzsáró és a Mount Kenya. 19 Ázsiában, köztük a Kailash, amelynek tetején még nem állt ember, a hírhedt K2, az Everest, a Fudzi. Egy-egy Óceániában és az Antarktiszon. 11 Észak-Amerikában, köztük a 'vérengző' Mount St. Helens és a Popocatepetl. 9 Dél-Amerika földjén, köztük az Aconcagua, Ázsia nagy hegyei után a Föld legmagasabb csúcsa. Mindegyikükről káprázatos fényképek, amelyek képesek megéreztetni velünk azok nagyságát és varázsos szépségét, és sokat megmutatnak az óriások különleges világából, érdekes lakóiból is.

A természet e csodáihoz méltóan kitűnőek Ardito róluk szóló leírásai is. Hangulatos, kellemes olvasmányként tárják elénk a földrajzi és helyismereti részleteket, mutatják be e hegyek újabb és újabb meghódításának történetét, s tájékoztatnak arról, hogy milyen kalandokat kínálnak azok a hegymászás szerelmeseinek.



A könyvtár által kiírt meseíró pályázat egyik díjazott alkotása:

## A kíváncsi Sün Tóbiás

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy sün, akit Sün Tóbiásnak hívtak. Egyszer, amikor ment haza az iskolából, és lépdelt át a hasáig érő avaron, elkezdte valami csiklandozni a tüskéit. Hátranyúlt és meglátta, hogy egy papírpénz a tüskéire ragadt. Valami furcsa képet látott rajta.

– Hát ez meg mi a csuda? – kérdezte magától.

Másnap, amikor az iskolába ért, odament Nyuszihoz, és azt kérdezte tőle: – Nyuszi, te nem tudod, hogy ki az a Mátyás király?

– Én ismerek egy Mátyást! A pékségben dolgozik.

Tanítás után Sün Tóbiás elment a pékségbe. Kérdezősködött, hogy kit hívnak itt Mátyásnak. Azt mondták, hogy Rókat, az egyik eladót Mátyásnak hívják. Odament hozzá, s összehasonlította őt a pénzen lévő arccal.

– Ez nem ő – jelentette ki, mert a pénzen egy madár volt látható. Ez a Mátyás meg róka volt. Másnap reggel megkérdezte Egeret: – Te tudod, ki Mátyás?

Nem – felelte Egér.

Megkérdezte Mókust is erről a dologról. De ő is azt felelte, amit Egér: – Én nem tudom, hogy ki az, de azt igen, hogy honnan tudhatod meg.

– Honnan? – kérdezte Tóbiás.

– Hát a könyvtárból. A platánsor végén van egy könyvtár, menj oda, hátha ott nagyobb szencsével jársz.

Megfogadta Mókus tanácsát, és elment a könyvtárba. Ott megkérte a könyvtárosokat, hogy mutassanak neki olyan könyvet, amelyben Mátyás királyról írnak. Találtak is neki öt könyvet. Az egyikben képet is látott a királyról. S ráadásul ez a Mátyás ugyanúgy nézett ki, mint a pénzen látható. Kikölcsonözte azt a könyvet, és otthon elolvasta mind a 96 oldalt. S mit tudott meg belőle Mátyás királyról? Azt, hogy az állatok Mátyás királya egy madár. Királyhoz illően szép, díszes palástja, azaz tolla volt. Koronaként bóbitát viselt a fején. Birodalmában azért szerették, mert nagyon igazságos és fufangos volt. Megválasztása előtt egyszerűen csak Szajkónak hívták.

Sün Tóbiás másnap az iskolában mind elmesélte azt a tanárának és a barátainak, amit az állatok Mátyás királyáról olvasott. Ha valaki tudni akart valamit Mátyás királyról, csak őt kérdezte.

Wittinger Ágnes

Keve-Kiserdei Általános Iskola 2.a osztály

## XII. Amatőr Moderntánc Fesztivál Kispest, 2008. május 31. – június 01. FELHÍVÁS!

A XII. fesztiválra Budapesten működő  
amatőr csoportok jelentkezését várjuk. (csoportlétszám: 3-15 fő)

Korcsoportok:

a./ 7-11 éves korig; b./ 11-14 éves korig./ 14-24 éves korig

A szakmai zsűri a bemutatott produkciókat  
arany, ezüst, bronz oklevéllel minősíti.

Nevezési díj: 4.500,-Ft/produkció

Nevezési határidő: 2008. április 30.

Részletes felvilágosítás,

nevezési lap a **Kispesti Munkásotthon Művelődési Házról** igényelhető.

1191 Budapest, Teleki u. 50. Tel.: 282-9837, fax: 282-9752 és a

kis2agi@gmail.com internet-címen.

www.kmo.kispest.hu



## KÖZHÍRRÉ TÉTETIK!

Nemes Hölgyek és Urak!

Mátyás királyunk tiszteletére „Mátyás mesék” címmel versenyt hirdetünk  
9-99 éves korig mindenki számára, aki Pesten vagy Budán él.

Várjuk egyéni mesemondók és zenés regölők jelentkezését, akik max. 5 perc-  
ben elregélik nagy királyunk dicsőséges cselekedeteit. Pest és Buda kerületei-  
nek legjobbjai 2008. május 10-én nemes zsűri előtt megmérettetnek. A legki-  
válóbbak szeptember 16-án az „Egy nap Mátyás udvarában” című program-  
ban bemutatkozhatnak, és részt vehetnek egy középkori lakomán.

A jelentkezéseket 2008. április 20-ig várjuk

Mátyás királyunk ideiglenes rezidenciájának címén:

Kispesti Munkásotthon Művelődési Ház - 1190 Budapest, Teleki u. 50.,  
vagy posta(galambbal), vagy a [kissagnes@kmo.kispest.hu](mailto:kissagnes@kmo.kispest.hu) e-mail címre.

Jelentkezési lapok igényelhetők a 282-9736, 282-9826-os telefonszámon.

## 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](http://www.tundivat.hu)

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

## CONVEYER BT.

Konténeres sittszállítás

06 20 9349-570, 06 20 9625-519

LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI  
BONTÁS • RAKODÁS

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

ING 

Az ING Biztosító ZRt.  
az alábbi szolgáltatásokat  
kínálom:

### Hitelprogramok

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

### Lakásbiztosítás

kedvezményes otthon- és vagyonbiztosítás igényelhet

### Életbiztosítás

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

### Egészségbiztosítás

- fedezetet nyújt betegség esetén a gyógykezeléssel kapcsolatos kiadásokra, műtéti beavatkozásokra, csökkenti a kórházi tartózkodás miatt jövedelem kiesését,



Mórócz Tiborné  
szerződött partner

Mobil:  
06-20  
9738-397

- magas színvonalú kórházi hotel-  
szolgáltatást választhat kórházi tar-  
tózkodás esetén

### Megtakarítás

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

### Befektetés

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

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

Minden korosztály számára: 1-70 életév között!  
**Keressen bizalommal, találunk megoldást!**



**R.S.E.**

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

1031 Budapest, Petur u. 22.  
Tel.: 240-3048, 06-30-257-7457  
E-mail: rse@enternet.hu

### ÁRAJÁNLAT

## BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA

#### OPEL VIVARO 6+2 fő



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

#### Ford Transit 12+2 fő



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

#### IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő

**Kilométer-díj:** 160,-Ft/km  
+ 20 % áfa  
**Óra-díj:** 4.000 Ft/óra  
+ 20 % áfa



[www.rsebusz.hu](http://www.rsebusz.hu) • [www.romaifurdo-se.hu](http://www.romaifurdo-se.hu)

**HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!**

## KIKAPCSOLÓDNI KÖTELEZŐ!



**Nyitás:  
május 1-jén**

ALBATROSZ  
RESTAURANT

HOLIDAY BEACH BUDAPEST  
STRAND & GRILL

DUNA GRILL  
SHACK & BAR

Töltsön el egy kellemes napot a Holiday Beach Budapest Hotel elegáns strandján, ahol a medencéken kívül további wellness szolgáltatásokkal, valamint grill ételekkel és hűsítő koktélokkal várjuk.

- Úszómedence, fűtött élményfürdő, gyermekmedence, pezsgőfürdő, napozóterasz, gyermekjátsszótér
- Duna Grill terasz és Albatrosz étterem
- Műfűves kispályás, kiskapus foci és műanyagborítású teniszpálya

Információ: 801-3682  
Asztalfoglalás: 436-7164, 801-3663  
gastro@holidaybeach.hu  
Cím: Budapest, III. kerület, Piroška utca 3-5.  
[www.holidaybeach.hu](http://www.holidaybeach.hu)



HOLIDAY BEACH BUDAPEST  
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL



[WWW.WIKING.HU](http://www.wiking.hu)



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

MOTOROS ÉS VITORLÁS HAJÓVEZETŐI TANFOLYAMOK GYAKORLATI OKTATÁSSAL

1033 BUDAPEST, HAJÓGYÁRI SZIGET

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

CROWLINE



HUNTER



COBALT BOATS



RINKER



SILVERTON



OVATION  
YACHTS



Mainship  
TRAWLERS

