

Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2008. XVI. ÉVF. 4. SZ.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
KÖRNYEZETVÉDŐ,
SZABADIDŐ ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET

Cziniel

cukrászda és kávéház

Parfétorták és fagyaltkehely
különlegességek.



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

Esküvői és díszorták



Figurális és ostyafotós torták



Receptajánlat a 12. oldalon

15 AJÁNDÉK ÉRV
SZÜLETÉSNAPI AKCIÓSOROZAT
AZ GOMBOS CSOPORTNÁL



OPEL ASTRA CLASSIC II

+700.000 FT

HASZNÁLTÁUTÓ BESZÁMITÁSSAL
VAGY GOMBOS CSOMAGGAL



Opel Gombos

1039 Budapest, Szentendrei út 237.
Tel.: (06 1) 430 3000 www.gombos.hu

Az akció június 30-ig vagy a készlet erejéig tart. A képen látható autó illusztráció. Az árakértartás jogát fenntartjuk.
Nyomtatási költségek nem vállalkozás tevékenység. Személyi ajánlat, és a részletekért forduljon kollégáinkhoz.
Az átlós ár: 20% az átlós áraként árték. Fogyasztás (veggsz): 4,5-7,1/100km, CO₂ kibocsátás: 124-167g/km

DIEGO

SZÖNTÖR-PVC-PARKETTA-FÖDŐNY

Megjelent 2008-as kollekciójuk, az új
katalógust keresse áruházainkban!

TAFT UNI
sötétítő

150 cm széles, 100% poliszter,
kék színű,
4 kiegészítő

LAMINÁLT PADLÓ

100% szelvény, 4 mm vastag,
HDF alapon, click rendszerű,
23 cm hosszúságú osztályozás

BOMBA ÁR!

1.295
590

BOMBA ÁR!

1.495
1.090

Készletünk a készlet erejéig vagy 0996 9999 4334-ig tart.

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



Óriás nyomtatás

Autódekorálás

Cégtáblák

Világító reklám

Plasztikus betű

Nyomdai munkák

Kedves Olvasó!

Soha nem éreztem még ennyire, hogy ki vagyunk szolgáltatva a gépeknek, mint az elmúlt héten. Sikerült az irodai számítógépet megfertőzni. Egy igazi vírus támadta meg, és nagyon mulatságos dolgokat művelt. Amikor dolgoztunk rajta, a legváratlanabb pillanatban kicsi borítékok jelentek meg egyre nagyobb számban, majd azok felnyíltak és beborították az egész képernyőt. Aztán bezártuk azokat egyenként, és az egész kezdődött előlről. Ez már nem volt annyira mulatságos. Aztán egy váratlan fordulattal eltűnt minden a képernyőről. Na, ez egy szép pillanat egy készülő újság életében. Előbb a döbbenet, majd a kapkodás és leltározás, hogy mi van meg, mi vészett el. És várjuk a csodát és csodatévőt: féregvírus, ez az ítélet. Nagyon makacs, nehezen, de távozik, aztán még sem. De a két történet között eltelik néhány nap, sikerül a képernyőt visszanyernünk, így néhány anyagot is. Közben volt időm elgondolkodni a gép és az ember kapcsolatán: szoros, túlságosan is. De a legalattomosabb mégis a számítógép. Nélkülözhetetlen része lett az életünknek, és ha belegondolok soha annyi bosszúság nem ért, mint a számítógépes munkám során. Visszakalandozok a nem is olyan messzi múltba, úgy a középiskolás éveim tájékára, amikor megjelentek az első személyi számítógépek. Ellenálltam, és az újságíró klubban arról álmodoztunk, hogy ha egyszer lesz egy elektromos írógépünk...! Álmodoztunk és közben szorgalmasan tanultuk a kézi tördelés titkait, mértünk, számoltunk, a nyomdában belekóstoltunk a kézi szedésbe is. Aztán a főiskola évei alatt már egyre többen játszadoztak körülöttem a bécsi kirándulásokon vásárolt gépeken, de én még mindig a Robotron írógépre vágytam. És a diplomám mellé megkaptam. Szép nagy darab volt, elfoglalta a fél íróasztalom, de rengeteget tudott: éppen csak érintenem kellett a billentyűket, behúztam a papírt, sort váltott, beállíthattam a sortávolságot és így tovább. Első tudósításaim ezen készültek. 1990-et írtunk akkor! Amikor az újságírást tanultam, akkor csodálkoztam rá először a számítástechnika csodájára. A házi feladatokat még mindig „Robival” írtam, ahogy közülünk nagyon sokan, aztán a különböző lapoknál tett „gyárlátogatásokon” szembesültem azzal, hogy amíg tanultam a kor elszaladt mellettem. 1992-ben, a Római Parti Hírek indításakor eleinte még mindig „Robi” segített, és vonalzóval terveztük az újságot hónapról, hónapra, de már számítógépen tördelte az erre hivatott szakember. Aztán szép lassan – ma már azt sem tudom mikor – a számítógép előtt találtam magam. Eleinte csak a cikkeket írtam, merevlemezzre másolva több körben átszállítottuk a tördelőhöz, majd, hogy a nyomda is tudjon vele dolgozni „filmet” kellett belőle előállítani. Előfordult, hogy éjszaka az egész számítógépet bevittük a „levilágítókhöz”, hogy elővarázsolják belőle a filmet. Aztán kitaláltak egy „kiskütyüt” – már a nevére sem emlékszem, pedig akkor mindennél fontosabb volt –, és már csak azzal szaladtunk. Aztán rohamtempóban jöttek a különböző adathordozók, észrevétlenül minden napjaink része lett az internet, a mailezés. És mára odajutottunk, hogy már nem találkozunk a tördelő munkát végzővel – egyébként gyerekkori legjobb barátom –, csak küldözgetjük ide-oda az anyagokat. Egyszer csak szólnak a nyomdából, hogy készen van az újság. Nem jól van ez így. Még egy évvel ezelőtt is minden lapszám előtt két-három napot a tördelő barátnőmnél töltöttem: dolgoztunk, és közben kávéztunk, jókat beszélgettünk. Ma már az is előfordul, hogy csak levelezünk: jönnek-mennek az anyagok rövidke mondatok kíséretében. Aztán egyszer csak jön egy vírus a gépre, és én elgondolkodom: nem jól van ez így! Holnap felhívom a barátnőmet, ugorjon be hozzánk, ha ráér, beszéljessünk egy kicsit, csak úgy.

Fehér Ágnes

Római-parton nem lehet megállítani a lakások építését

Elképesztő fantáziával bírnak a Római-parton építkező befektetők reklámosai: érdeklődve figyelem mi-mindent lehet még kitalálni álnévként, hogy úgy tűnjön nem lakások épülnek a Duna-parton. Volt már Római Wellness Otthon, Rómaipark, de felépült már a Nánási kert és a Nánási lakókert is, sőt eladók a Club Római-part lakásai is. Legújabb a Római Terrasse, ahol egyelőre még csak a pusztítás nyomai látszanak, de az értékesítés már megkezdődött. Az engedélyek alapján lehet, hogy üdülők ezek, de hirdetésekben már lakásként futnak. És a porhintés folytatódik: nincs igény a csónakházakra. Erre való hivatkozással aztán szépen sorban megszűnnek a az új házak aljában – a látszatra adni kell! típusú – garázsok is.



Ezeket nemrég még hajótárolónak építették...



Nagy ára van a Római Terrasse-nak!

Így is lehet Megújult a Külker Evezős Klub

Sajnos ritka esemény a Római-parton, hogy csónakházat adnak át. Most mégis megtörtént a csoda: a Külker Evezős Klub nagyrészt európai uniós támogatással két év alatt felújította a Római-part vízi sporttelepét. Az ünnepélyes átadást május 9-én, a hivatalos ceremónián túl nyílt nappal tették még emlékezetesebbé. Mihály Tibor az egyesület elnöke elmondta, hogy a klub a komáromi kajakosokkal összefogva 2005-ben pályázta meg az Európai Unió azon támogatási keretét, amelyből a Pozsony-Budapest vízitúra-útvonal magyar állomáshelyét lehetett fejleszteni. A bruttó 80 millió forintos beruházás keretében megújult a csónakház, a klubépület és egy csónaképítő műhely is fel tudtak húzni. Emellett hajókat, hajószállítót vásároltak és egy új stéget is felállítottak. A 70%-os pályázati támogatás mellett 5 % önrészt a klub vállalt, míg 25 %-ot az állam tett hozzá. „Arra akarunk példát mutatni, hogy akarattal, összefogással, pályázatokkal küzdelmesen, de talpon lehet maradni” – mutatott rá a lényegre az elnök.

Ennyire egyszerű, mégis Római-parton már az első feltétel, az akarat, de leginkább a jószándék hiányzik a döntéshozókból. A Római-parton kialakult helyzet is ezt támasztja alá.



f

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 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.

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



Vízisport oktatás Kunhegyesen

Sok éves elmaradhatatlan program a Rómaifürdő SE életében, hogy májusban az egyesület vízesei a Nagykunságba látogatnak, hogy ott a Református Általános Iskola diákjait „vízre vigyék”. Nincs nagy folyó, még a Tisza-tó is 13 km-re esik, de Kunhegyes határában folydogál a Nagykunsági főcsatorna, ami remek lehetőséget kínál a vízisport életre. Ezt bizonyítják be évről évre a rómaisok. Ehhez jó partnerek a kunhegyesiek: ezen a napon az iskola apraja, nagya kerékpárra pattan és irány a csatorna-part. Lelkesedésben nincs hiány. Gyerekek és felnőttek egymásnak adják a kajak és kenu lapátokat, miközben a parton nagy bórgrácsban készül a közös ebéd.

Azért mégis a vízen az igazi!



Novellaíró pályázat – 12-18 éves diákok számára

A magyar Honvédség I. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Zászlóalj és a Rómaifürdő SE Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának támogatásával Novellaíró pályázatot hirdet

„A Mészáros Lázár hadigőzös elindított...”
címmel.

A pályázat az első magyar hadigőzös 160 évvel ezelőtti vízre bocsátásának állít emléket. Pályázni 2-4 oldalas írásos dolgozattal lehet. A pályaművek tartalma a címben megfogalmazott, 160 évvel ezelőtti eseményre épüljön, adja vissza a kor hangulatát. A történet lehet valós eseményeken alapuló, de lehet kitalált történet is, lényeg, hogy a „vízre kerüljön a hadigőzös”.

A pályaműveket emailen várjuk a Római Parti Hírek szerkesztőségének címére: **rph@romaifurdo-se.hu**

Az írásokat szakmai zsűri értékeli. A legjobb novellák írói a június 14-én, a római-parti Vízi emlékfelvonulás napján díjazásban részesülnek, és munkájukat a Római Parti Hírekben közzé tesszük.

A pályaműveken kérjük feltüntetni a szerző nevét, iskoláját és magyar tanárának nevét.
Beküldési határidő: 2008. június 10.



Hajdú Gábor a Magyar Honvédség 1. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Zászlóalj parancsnoka Bús Balázs kerületi polgármesternél járt, és felkérte a rendezvény védnöki tisztére, egyben kérte a terület támogatását a Római-parti események megrendezéséhez.

Újra fesztivál a Római-parton Vízi Emlékfelvonulás a Dunán 2008. június 14.

Sokan emlékeznek még a Rómaifürdő SE hosszú éveken át szervezett Duna Fesztiváljaira. Tíz éven keresztül mindig június első hétvégéjén ünnepelték a Dunát, a Római-partot. Öt éve már, hogy az utolsó rendezvény lezajlott, de ez nem jutott volna eszébe senkinek, ha a Magyar Honvédség 1. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Zászlóalj parancsnoka, *Hajdú Gábor* ezredes nem keresi meg az egyesület vezetését azzal a kéréssel, hogy csatlakozzanak a Flottila ünnepségsorozathoz, amit az első magyar hadihajó vízre bocsátásának 160. évfordulója alakalmából szerveznek. Ennek az eseménysorozatnak a része egy Római-partról induló vízi emlékfelvonulás, ahol a „kézi hajtányosok” tisztelegnek az évfordulón. Az egyesület – felidézve a Flottila segítségével szervezett Duna Fesztiválokat – lelkesen mondott igent a felkérésre. Beindult a gépezet: ötletelések, telefonok, megbeszélések, egyeztetések. A program összeállt, a mozgósítás folyik, de ez a rendezvény csak akkor lehet sikeres, ha a „vizesek” nagy számban képviseltetik magukat a Római-parton. Egy lehetőség, talán az utolsó a Római-part életében, hogy megmutassa, mit tud. A hatytű halála...

PROGRAMOK

Vízi emlékfelvonulás a Dunán

2008. június 14. Budapest - Római-part

A Magyar Honvédség 1. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Zászlóalj és a Rómaifürdő SE közös rendezvénye a Római-parton.

Fővédnök: Havril András vezérezredes

Védnök: Tömböl László altábornagy

A rendezvény házigazdája és védnöke:

Bús Balázs Óbuda-Békásmegyer polgármestere



„A Mészáros Lázár hadigőzös elindított, a Dunán le s fel cirkál, közben hatalmasokat lövöldöz az égbe.”

Így szólt a korabeli tudósítás, amikor 160 évvel ezelőtt vízre bocsátották az első magyar hadigőzöst. Az MH. Honvéd Tűzszerész és Hadihajós Ezred ünnepi rendezvénysorozattal állít emléket elődeiknek. Közös emlékezésre hívjuk és várjuk azokat a vízisport barátokat, akik szívesen vízre szállnak ezen a napon, akik nem riadnak vissza egy kis evezéstől a Dunán, akik szeretik a jó társaságot.

Nevezés előzetesen a mellékelt regisztrációs lapon illetve a helyszínen lehet. Minden regisztrált vizes emlékpótlót kap a testszáma mellé. Azok, aki a távot teljesítik emléklapot ajándékozunk és ebédre is vendégül látjuk. Klubok, baráti csapatok jelentkezését is várjuk.

Helyszín: Budapest, Római-part

Rendezvény-centrum: Római-part 29. – Rómaifürdő SE vízitelepe (1655,5 fkm)

Duna-parton

9,30-10,30-ig: nevezés, regisztráció (nevezési lap hajóegységenként névsorral, testszámok, pótlók kiosztása)

10,30-11,00-ig Zenés vízre invitáló - Magyar Honvédség Zenekara+ mazsorettek

Hadtörténeti kiállítás, hadihajó és tűzszerész bemutató, katonai toborzó, Totó

10,00 – 16,00 óráig Véradás - Véralóbusz

Duna-parti színpadon

10,30 óra Megnyitó

11,15 – 13,00 óráig

Kerületi iskolák bemutatója

13,00 – 15,30 óráig „Dunának, Oltnak egy a hangja...” – kerületi nemzetiségi csoportok bemutatkozása: német – Braunhaxler Egyesület, lengyel, magyar, cigány, szerb és bolgár csoportok.

15,30 – Juhász Zoltán, Sáringer Kálmán és barátai

16,00 órától Legek eredményhirdetése, díjkiosztó (Totó, esszé író verseny)

17,00 órától Marilyn és Elvis

A Dunán

11,00 rajt ágyúszóra – hadihajós felvezetés

Felvonulási útvonal:

1655,5 fkm (Csónakház Múlató) – Hajógyári-sziget mellett a nagyágban – Margitsziget budai oldaláról közelítve, a parlamentnél lehorgonyzott fordulójahajó megkerülésével (1647,5 fkm) visszaevezés a Margitsziget budai oldalán és a Hajógyári-sziget kiságában.

Befutás: Római-part (1655,5 fkm)

A cél-stégnél folyamatos díjazás: hajóban ülők száma szerint ajándécsomagok (oklevél, ebédjegy-belépő-tombola)

Folyamatos hangos közlés a befutókról.

A vízi telepen - (Rómaifürdő SE – Római-part 29.)

13,00-15,00 óráig Közös ebéd, tombolasorsolás. (Csak belépővel.)



Túrabezámoló

Felvidéki kalandozás után

A Rómaifürdő SE történelmi múltunk nyomain járó, kaland kereső csapata áprilisban a felvidéki tájakon barangolt három napon át. Emlékhelyeket, szülőházakat, szobrokat kutattak fel, közben emlékeztek, az emlékek között kutattak, évszámok, idézetek, a jelenünket meghatározó múltbéli eseményekre. Ha a Felvidék nevét említjük, ösztönösen adódik a kérdés: melyik része? Igen, mert annyi erre felé a látni való, hogy csak kicsi szeletekben érdemes foglászni. Az egyesület utazói ezúttal Szlovákia dél-keleti felén jártak, egy kis északi kitekintéssel. A túrára szabott idő így is csak arra volt elegendő, hogy bizonyosságot nyerjenek: ide vissza kell térni! *Mikszáth Kálmán* falujánál, *Szklabonyán* álltak meg először, hogy rácsodálkozzanak a palóc író ifjú kori képére, abban megegyezve, hogy bizony egyikük sem azonosította volna az általánosan ismert pocakos-pipás íróemberrel. *Sztrégován* a *Madách kastély* ajtaja, így a kiállítás sem nyílt meg előttük, de a kastély udvarán épült iskola diákjai készségesen vezették el őket a *Madách síremlékhez*. *Losoncon* előbb egy toronyház tetejéről néztek le a kisváros forgatagára, majd *Kármán József* sírkövét keresték meg, és vetettek egy pillantást a *Redutára*, *Losonc* vigadójára, ahol számtalan nagy magyar elődünk mulatta az időt. A *Füleki vár* pénztárosa – Gyula –, aki valójában geológus, rögtönzött történelem órát tartott, geológiai ismeretekbe ágyazva. Így derült ki, hogy a vár egy vulkán tetejére épült. *Rimaszombat* történelmi főterét - valamennyiük megdöbbenésére – egy kivehetetlen formájú, reklámfeliratokkal terhelt üvegépítmény csúfítja el. Az utazó csapat a város két híres szülőltjének – *Blaha Lujza* és a szobrász *Ferenczi István* – emlékhelyénél keresett választ a szinte csak maguknak feltett kérdésekre. *Petőfi* és *Tompa Mihály* egymásra tekintő szobrai a lemenő nap utolsó erejével világította meg.

Szálloda a hegyen – Hotel Dam

Mielőtt bárki azt hinné, hogy ez egy régi szlovák tévésorozat címe, elárulom, hogy itt pihentek meg a Rómaifürdő SE túrázói két felvidéki élményvadász-nap között. A hely

érdekessége, hogy egészen közel Kassához egy hegytetőjén állva várja az erdei szerpentinre érkező vendégeit, és az igazgató – Laczkó Frigyes – mindent elkövet, hogy a vendégei jól érezzék magukat. Az első esti kedélyes fogadtatás és beszélgetés után át is alakult a történelmi nyomkeresők programja az igazgató úr javaslatai alapján.

Irány észak!

Ez lett a jelszó. *Szepes váránál* folytatódott a kirándulás, a csapat lelkesen vette be a környék legmagasabb magaslatára épült erődítményt, míg *Késmárkon Thökölyre* emlékeztek, és egymás után keresték fel a múltidéző helyeket. *Lőcsén* arról folyt a vita, hogy valóban ott forgatták-e a Fekete város című magyar film jeleneteit, miközben rácsodálkoztak a mennyire megmaradt a hely régi korokat idéző hangulata. Már alkonyodott, amikor *Bártfa* főterére értek. Egy pillanatra úgy tűnt a templomba is bebocsátást nyerne, de csak egy csoport érkezett, utánuk pedig szigorúan becsukódott az ajtó.

„Hej, Rákóczi...”

A túra utolsó napján *Kassán* nagy segítséget jelentett az útikönyv a tájékozódásban, de legalább ennyire fontosnak bizonyult Laczkó igazgató úr kézzel rajzolt térképe, hogy vendégei rátaláljanak *Márai Sándor* frissen felavatott szobrára. Ha Kassa, akkor *Rákóczi*. Az utazók a *Dómot* vették célba, hogy tiszteljenek a fejedelem sírjánál, de vasárnap lévén nem nyertek bebocsátást. A *Rákóczi-házba* – a rodostói ebédlőház másolata – csak a városi műemlék börtön három szintjének megtekintése után juthattak be. Rövid családfa felépítés, néhány tárgyi emlék és rengeteg festmény, rajz, amelyek segítenek elképzelni a száműzöttek törökországi életét. Fotók a Rákóczi hamvak hazatéréséről, fémkoszorúk az előtte tisztelgőktől... ennyi. Igazából tartalommal csak a magyar lélek tudta megtölteni... mondják. Kassára még maradt egy sétányra való idő: *Kazinczy*, *Batsányi* és

végül *Márai Sándor*. Egy-egy tábla: „itt élt és alkotott”. És a szobor, ahol akár meg is pihenhet az arra járó, hogy megossza a gondolatait Máraival. Útban hazafelé *Krasznahorka vára* hívogatta a csapatot, de mielőtt a vármagaslat felé indultak, betértek *Krasznahorkaváralján* *Andrássy Franciska* és *Dénes mauzóleumába*, ami leginkább egy kis palo-



Betlér és Rozsnyó. Egy vár, egy kastély és egy város, ahol látszatra megállt az idő, pedig csak a látogató fantáziája szabadulhat el az évszázados falak, a hatalmas park és a múltidéző templomok láttán.



tához volt hasonlatos. Ez a „mesebeli palota” egy egyedülálló szecessziós műemlék, amelyet *Andrássy Dénes* építtetett feleségének, ahol nem csak a pazar díszítés ragadja magával a látogatót, de szívesen elmereng a házaspár édes-bús történetén. A történelmi utazás hátra maradt idejében az *Andrássy családé* volt a főszerep: *Krasznahorka*,



„Az időben minden megmarad, de olyan színtelen lesz, mint azok a nagyon régi fényképek, melyeket még fémlemezre rögzítettek. A fény, az idő lemossa a lemeztől a vonások és jellegzetes árnyalatait. Forgatni kell a képet, s a világítás bizonyos fénytörése szükséges ahhoz, hogy a vak fémlemenzen megismerjük azt, kinek arcvonásait egyszer magába szívta a tükörlap. Így halványodik el az időben minden emberi emlék. De egy napon fény hull valahonnan, s akkor megint látunk egy arcot.”

(*Márai Sándor*:
A gyertyák csonkig égnek)

Velence, Burano, Murano... Vogalonga a lagúnák világában



Az Óbuda SE csapata is indulásra vár



Pillantás a mezőnyre



A magyar lobogó is a helyére kerül

hajó: gondolák kicsik és nagyok, evezős hajók, sárkányhajók, kajakosok, kenusok színes kavalkádja. A magyar résztvevők száma is folyamatosan gyarapszik, a Rómaifürdő SE 69 fővel 15 hajóval nevezett a versenyre.



SULI HÍREK

AQUINCUM

Aquincum Suli gála

Április 17-én tartotta hagyományos suli gáláját az Aquincum iskola, amikor a tornateremben felállított színpadon minden osztály bemutatót egy-egy produkciót a nézőtérre ülő szülők, ismerősök, diáktársak nagy öröme. A kicsik rengeteg látványos jelmezt vonultattak fel, míg a nagyok inkább tánc, mozgással töltötték meg a színpadot.



Kaán Károly verseny

Kaán Károly erdőmérnök nevét viseli az országos természet- és környezetismereti verseny, amely a fővárosi fordulójának évek óta az Aquincum iskola ad otthont. A megméretésen az 5-6. osztályosok egy írásbeli feladatsor megoldásával mutatják meg melyikük tudja méltó képen képviselni Budapestet a mezőtúri országos versenyen. A forduló szerencsétlen módon éppen egybe esett a BKV sztrájk időpontjával, így a kezdés időpontját el kellett tolni, de déli 12 órára mind a 105 gyermek rendben megérkezett. Szép hagyománya versenynek, hogy a megnyitón a kerületi előjáró mellett – ezúttal Szabó Magda alpolgármester asszony – jelen vannak Kaán Károly leszármazottai is. Farkas Lajosné Elma néni és Sille Györgyné Erzsike néni, mint unokák, míg Farkas Nóra ükunokaként képviselte a családot. Ajándékol biztató szavakat és egy Áprily Lajos verset hoztak a gyerekeknek. A megnyitót követően a gyerekek az osztálytermekbe vonultak, hogy számot adjanak a tudásukról.



Farkas Nóra, Farkas Lajosné és Sille Györgyné Kaán Károly leszármazottai, Baginé Kovács Klára igazgató nő és Kertész Adrienn a III. kerületi Pedagógiai Szolgáltató Intézet szaktanácsadója a verseny megnyitója után

KEVE

A Föld napja a Kevében

A Föld napját iskolánkban egy vetélkedő keretében tettük emlékeztetéssé: 16 csoport nevezett be a felső tagozatos osztályokból. Hét fordulón keresztül történt a megmérettetés: beugró otthoni feladatként környezetvédelmi plakátot kellett készíteni, majd térképészeti, földrajzi feladatok következtek, természetesen nem maradhattak el a Föld környezeti problémáit érintő kérdések sem.



A vetélkedőn az első 8 csapat kapott jutalmat: kaktuszokat és pozsgás növényeket. A legjobban teljesítő csapat a 7.a. osztályból került ki: Karvalics Daniella, Mohai Rebecca, Burkert Edina és Őri Annamária. Gratulálunk a győzteseknek és a többi résztvevőnek!

András Mária

Keve Rajzverseny

Csikós Dávid 5.b. osztályos tanulónk a kerületi rajzversenyen 2. helyezést ért el. A budapesti fordulón a 14. helyen végzett ezzel a képpel. Gratulálunk! Felkészítő tanára: Karker Andrea



Parlamenti élmények

A Keve iskola az idei tanévben egy teljes hónapot szentelt a „haza házáknak”. A rendezvénysorozat keretében tematikus faliújságot készítettek a diákok. Előadásokat hallgattak, látogatást tettek az Országházban.

A programokat vetélkedő zárta, amit meghívott vendégünk: Dr. Oláh Lajos országgyűlési képviselő vezetett. A győztesek jutalma a tárgyi nyereményeken kívül egy karzatlátogatás volt a Parlamentben. Erre április elején került sor. Személyes betekintést nyerhettünk a törvényhozás menetébe.

Köszönjük Dr. Oláh Lajos úr meghívását!

Köszönjük a tanulókat szállító szülők – Juhász Attila és Udvarhelyi Péter – segítségét is!

FODROS

Családi nap a Fodrosban

Április 5-én szombaton délelőtt a tavaszi napsütés nem véletlenül csalogatta ki a szülőket gyerekeikkel együtt, és a pedagógusokat a Fodros Általános Iskola udvarába, hanem előre megszervezve ásókkal, lapátokkal érkeztek a mindenre elszánt emberek.

Ebben az évben alapítványi támogatásból megújul a játszótér. A régi (amit nagyon szerettek a gyerekek) már nem tudott ellenállni az időnek, így el kellett korábban távolítani. A homokban a betonlapok viszont még földrengés-biztosan tartották magukat. Az új fa játszótéri elemek más elrendezésben kerülnek a végleges helyükre, így a betontömbök eltávolítását meg kellett oldani. Vállalkozó apukák kihívásnak tekintették a feladatot. Egy szál acélruddal a saját fizikai erejükre és találékonyságukra hagyatkozva láttak a munkához.

Az eredmény magáért beszél. A homokozó most üresen várja a játszótér megépülését.

Másik feladat a kivágott nyárfák (allergiások szenvedtek tőle) helyett az önkormányzat által előírt átmérőjű és darabszámú új fa elültetése volt.

A gödrök kiásása szintén próbára tette a segítőkész emberek erejét, mert a felszín alatt még a régi építkezésből maradt kő és betontörmelék lapult, amit egy részén az udvarnak a talajszint kiegyenlítésére használtak. Előkerült a csákány is. Végül sikerült a sít alá ásni és a gödröket virágfölddel kibélelni. Most már az időjárás szélsőségeitől való mentességre lesz szükség, hogy mind a 7 fa növekedésnek induljon.

Zsíroskenyér és kávé várta a kis és nagy Herkuleseket. Aki még érzett magában erőt, a gyerekek focikihívását elfogadva rúgta a labdát délig.

Köszönet mindenkinek a lelkesedésért, de nem kevésbé az idejéért és erejéért, amit a szabadnapjából szánt az iskola szépítésére.

Költészet napjának megünneplése

Évfolyamonként közös versmondással ünnepelték tanulóink a Költészet napját. Minden osztályból készültek a gyerekek egyénileg vagy osztálykeretben egy-egy verssel. Reméljük, hogy az idén először megrendezett versmondással hagyományt teremtünk, és jövőre még nagyobb lelkesedéssel várják a kicsik és nagyok ezt az eseményt.

Londonban a Fodros

A Fodros Általános Iskola 24 tagú csapata 1 hetes tanulmányi kirándulásra utazott Angliába.

Kényelmes Neoplan emeletes buszunkkal először Bécsben tettünk városnézést, majd Németországon, Belgiumon és Franciaországon keresztül irány a Csalagút. Izgalommal szálltunk a vonatokba és 25 m-rel a tenger vize alatt utazva, 35 perc alatt értük el a szigetországot. Megpillantottuk a híres kelta lovat, gyönyörködtünk a doveri fehér sziklákban, majd a Canterbury Tales-ban a nevezetes meséket hallgattuk angolul. Meglátogattuk Dickens városát Rochestert, ahol épp a híres kéményseprő fesztiválba csöppentünk. Innen érkezünk szálláshelyünkre, ami a Temze tölcscsértorkolatánál volt.

Londoni programjainak nagyon gazdagok és színesek voltak,

pl.: Parlament, Big Ben, Westminster negyed, Buckingham Palota (zenés őrsvéltás), Piccadilly Circus, Trafalgar tér, Tower stb. A Természettudományi Múzeum világhírű gyűjteménye – a dinoszauruszok, földrengés imitáció –, a British Múzeum múmiái, a Globe Színház színészei mindenkinek nagy élményt jelentettek. Persze a csúcs a Madame Tussaud volt, fotók a világ hírességeivel a sok sztárral.

Utolsó napon a Greenwichi Obszervatóriumot néztük meg, a csapat fele a nyugati, másik fele a keleti félgömbön tartózkodott. Hazafelé haladva a belga vízivárost Brugge-t is megtekintettük, majd az osztrák barokkváros St. Pölten érintésével érkezünk Budapestre.

Köszönjük ezt a csodálatos utat Erika néninek és Kati néninek. Bye, bye London, Good bye!

Írta: Bozóki Péter 8/a



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József

Új családtag érkezik

Amikor egy család úgy dönt, hogy egy kiskutyát vesznek magukhoz, több szempontot is mérlegelniük kell. Ki kell hangsúlyozni, „az új családtag” nagy felelősséggel jár, sok időt és energiát kell a nevelésére fordítani. Nem elég egy pillanatnyi fellángolás, sok esetben az életünket akár 10-15 évig is összekötjük vele.

A választásnál első és legfontosabb mérlegelési szempont, kertes házba vagy lakásba kerül a kis jövevény. Természetesen lakásban csakis egy kistestű kutya érezheti jól magát, de csak akkor, ha naponta legalább három alkalommal minimum fél órát sétálhat, és emellett egyéni foglalkozásban is részesül. Bár a kertes házban élő kutya egész nap szabadon mozoghat, napi sétáltatásra és foglalkozásra neki is szüksége van. A fajták között is nagy a különbség a mozgás- és foglalkozási igény tekintetében. Ha egy vadászkutyát választunk társul, azzal járnunk kell az erdőn, és ha van rá lehetőség, vadászatra is el kell vinni. Egy terelő ebbel hasonló a helyzet, neki még nagyobb a mozgási igénye, mint egy átlagos kutyának. Sok esetben a terelés nem megoldható, helyette kiválóan alkalmas elfoglaltság az *agility*, vagy a csoportos, kutyás foglalkozás.

Ha eldöntöttük, milyen típusú, fajtájú eb kerül a házhoz, gondosan körül kell néznünk, honnan is válasszuk ki. Nem mindig a legdrágább, fajtatiszta és ritka egyedek a

legjobbak, sőt...! Ha a gazda nem ragaszkodik feltétlenül egy fajtához, sokkal hálásabb, ragaszkodóbb és egészségesebb társra lelhetünk egy keverék kutyában. Ha megtehetjük, látogassunk el néhány menhelyre, és bízzunk ösztöneinkben, hisz lehetséges a „szerelem első látásra”. Az egy-két éves kutyusok jelleme már kiforrott, ezért ha felnőtt egyedre viszünk haza, nem veszünk „zsákbamacskát”, ezzel szemben a kölyökkutyák hétről hétre változhatnak, sok meglepetés érhet bennünket. Persze minden nagyban függ a nevelési módszereinktől is. Ha sokat megengedünk kutyánknak és elkényeztetjük, akkor nem sok örömmünk lesz az együttélésben.

A hosszú élet titka az egészséges táplálásban és életmódban rejlik. A gazdaváltással együtt nem minden esetben tesz jót a kiskutyának, ha az addigi jól megszokott ételét hirtelen megváltoztatjuk. Az összeszokás ideje alatt (egy-két hét) a tenyésztőnél vagy előző tulajdonosnál adott táplálékot adjuk, majd fokozatosan térjünk át a házi koszt etetésére, amely nem más, mint amit mi is eszünk. Természetesen oda kell figyelni az arányokra és az összetevőkre, valamint a táplálék-kiegészítőkre. Az egészséges növekedéshez szükség van kalciumra és vitaminokra, amit állatorvosnál vagy állateledel-boltban szerezhetünk be. A megfelelő mennyiségekre figyelni kell lenni, hisz



ezen túladdagolásával is okozhatunk betegségeket. Mivel a kutya nem kizárólag húsevő, az ételének 20-30%-át a fehérje (hús, túró, tojás) tegye ki, a fennmaradó rész köret legyen (rostok, szénhidrátok és zsírok). Erre a célra megfelelnek a főtt rizs, főtt krumpli, tészta, párolt zöldségek. A nagyra növő kutyáknál különös figyelemmel kell lenni a megfelelő hús/köret arányra (20/80%), ennek eltérése esetén súlyos csontfejlődési zavarok alakulhatnak ki az elkövetkező pár hónapban, évben, és ezt már nem lehet korrigálni!

A jó egészséghez hozzátartozik a kiskutya megfelelő oltásokkal történő ellátása is. Már hathetes kortól javasolt kéthetente a

fertőző betegségek ellen beoltatni őket. Több alkalommal célszerű a kiskutyát férteleníteni, mert már az anyjuktól fertőződhetnek. Biztonsággal utcára vagy kutyák közé vinni csak a harmadik, negyedik oltás után egy héttel lehet, ez a környezet fertőzőttségétől függ. Nem szabad megfelledeknünk a bolha és kullancs elleni kezeléslről sem, mert ezek már az utcára történő kilépéskor fenyegetik az ebeket. Ha tanácsainkat megfogadják a leendő gazdik, kutyájukkal hosszú, boldog és egészséges együttélésre számíthatnak.

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.

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám: CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!

Az Alapítvány kuratóriuma

Szálkásszőrű tacskó

6 hónapos növendékek,
10 hetes kölykök
a **Vörösréti aranykoszorús mestertenyészetből**
törzskönyv nélkül (növendékek törzskönyvvel is)
fértelenítve, 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, tereplovaglás, lovas túrák

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

Környékünk
TEREPELOVAGLÁSOK
ideális helyszíne.



Tel.: 06-30-951-4577



Gabriel Stúdió		Gabriel Stúdió		Gabriel Stúdió	
FODRÁSZAT		KOZMETIKA		PEDIKŰR-MANIKŰR	
Gyerekhajvágás:	900 Ft	Nagykezelés:	5500 Ft	Gyógypedikűr	2500 Ft
Férfi modern hajvágás:	1100 Ft	ultrahanggal		Japánmanikűr	2500 Ft
Női hajszerítés:	1500 Ft	Arcmasszírozás:	2000 Ft	Műkörömépítés	4900 Ft
Női berakás:	1500 Ft	Gyanták:	600-2800 Ft	Parafinos kézápolás	1800 Ft
Vágás-szerítés:	2300 Ft	Smink:	2500-5000 Ft		
(rövid haj)		IPL:	1000-25 000 Ft		
Egésztest festés, vágás, szerítés:	4700 Ft				
Dauer, vágás, szerítés:	5000 Ft				
Melír, vágás, szerítés:	5200 Ft				
				NYITVA:	
				H-P: 9-18;	
				Szo.: 9-13	
BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271					



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.drtdi.eu

RENDELÉS: BEJELENTKEZÉSRE

TELEFON: 368-3850, Fax: 437-0164

www.dentalwellness.hu • e-mail: info@dentalwellness.hu

1039 BP., KALÁSZI UTCA 20.

Hallotta már ezt a kifejezést PI-víz???

Regisztrálja az élő szervezettel kapcsolatos eseményeket és aktiválja az étellel kapcsolatos folyamatokat a szervezetében!

ÁRJEGYZÉK

19 l-es ballon 2060 Ft/db

PI-víz töltése 1260 Ft/db

Hideg-forró vizes adagoló 18.000 Ft/db

Elemes adagoló 3000 Ft/db

Az első vásárlásnál a ballont meg kell vásárolni!

3 db ballon vásárlása esetén a kiszállítás **INGYENES!**

1-2 ballon vásárlása esetén a szállítási díj 100 Ft/ballon

A vízadagoló automata bérelhető is 2500 Ft/hó

Üzletkötő

Lédeczi György

Mobil: (06-20) 994-6614

Hívható: 9-16 óráig

Bugyborék Kft.

1039 Bp., Nimród u. 5.

Telefon: 242-1559

Nyitva: H-P: 9-16 óráig

Csillaghegyen 2 lakásos, külön-külön utcai bejáratú családi házban dél-nyugati fekvésű saroktelken 70 m²-es földszinti lakás + 50 m²-es szuterén, + 8 m²-es terasz + 250 m²-es földterülettel 35 Mft-ért ELADÓ!

Tel.: 06-20-9229-333

Pomázon most épülő lakóparki 2 szobás lakás (56 m²) kocsibeállással júniusi költözéssel ELADÓ!

18,3 Mft. Telefon: 06-30-4383-654

Diplomás, több éves tapasztalattal rendelkező fiatal nyelvtanár vállal intenzív, nyári nyelvvizsga felkészítést és korrepetáló órákat, ANGOL és OLASZ nyelven.

Tel.: 06-30-248-42-90

KERTÉPÍTÉS

Fenntartás

Öntözőrendszer

Permetezés, gyomirtózás

Térkövezés



Kertépítészet

SZÉP KERT

06-30/311-88-99

Animációsfilm-rajzoló OKJ-s képzés indul felnőtteknek

Tanfolyamunkra várjuk a szakma iránt érdeklődőket. **NYÍLT nap** keretében betekinthez a most folyó képzésbe. Tudását hasznosíthatja rajzfilmstúdiókban és számítógépes munkáknál! Felvételizőknek is ajánljuk! Rajzfilmrendezőket oktatnak.

Információ: 250-1355, 250-0432, www.magyarrajzfilm.hu

Rajzfilmes tábor gyerekeknek

Egész nyáron várjuk a 6-17 éves gyerekeket Óbudán. A gyerekek elkészíthetik stúdióinkban első rajzfilmjüket, melyet hazavihetnek a család, barátok nagy öröme. A tábor 5 napos turnusokban zajlik 9-16 óráig. Stúdiólátogatás, filmvetítés!

További információ: 250-1355, 250-0432

www.magyarrajzfilm.hu

Vállaljuk magánszemélyek adóbevallását és társas vállalkozások könyvelését visszamenőlegesen is!

Tel.: 06-20-537-8444

III. ker. Rómaifürdőn a TULAJDONOSTÓL TEHERMENTES 74 m²-es, 1 nappali + étkezős + 3 fél-szobás, gardróbszobás, nagyterhelésű, világos, szépen felújított, légkondicionált és biztonsági ajtóval ellátott lakás eladó. A ház tiszta és rendezett, a nappaliból a hármashatárhegyi panoráma tárul elénk, a hálószobák zöld és csendes területre néznek. 10 perces kellemes séta és ott a Duna és a Római part. **Irány ár: 18,1 Mft.**

Érdeklődni lehet: Szatmári Kálmán, 06-30-370-4277

MOUNTEX®
SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT

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

**sátrak
hálózások
vizitúrafelszerelések**



www.mountex.hu

A sátorozásról

Itt a jó idő, hamarosan eljön a hosszú szabadságok, a szünet ideje. Sokan kelnek útra, és választják kikapcsolódásként a kempingezést. Néhány jó tanács, amit érdemes megfogadni. A sátor csak kevés törődést kíván. A jól karbantartott, minőségi sátor éveig megbízhatóan szolgál.

– Amikor sátorhelyet keresel, sima, vízszintes területet válassz. Tisztítsd meg a törmeléktől (fenyőtoboz, gallyak, kisebb kövek), melyek nem csupán a hátadat bökődösk alvás közben, de a sátrad alján is bökődhetnek kisebb-nagyobb lyukakat. Használj aláterítéket a sátor aljának megvédésére. A plusz jutalom: reggel is tiszta terület a sátor összebecsomagolására.

– Amikor bemászol a sátorban, a cipődet, papucsodat stb. (és a talpára ragadt dolgokat) hagyd kint.

– A nap ultraibolya sugárzása (UVA és UVB) gyorsan előreíthatja a nejlont. Ha kevés, vagy semmi árnyékos hely nincs a táborhelyen, terítsd a sátradra a külsőt. A külső uretán bevonata véd a nap erős sugaraitól.

– Ha önhordó a sátrad, mielőtt elcsomagolod, mindig kapd fel és alaposan rázd ki belőle a törmeléket.

– Ha a sátradnak gumiszalaggal összekötött rúdjai vannak, próbáld ellenállni a kísértésnek, hogy hatalmas ostorcsapásokkal állítod össze a hosszakat. Ez valóban jó móka, de minden ütéssel sérülhet az egyes rudak vége, ami gyengíti a rudazatot. Bőlcsebb, ha egyesével, kézzel állítod össze a hosszokat.

– A sátor lebontásánál a gumiszalaggal összekötött rudazatot először középen húzd szét.



Ezzel a módszerrel egyenletesen oszlik meg a feszültség a gumiszalagon a tárolás során.

– A sátor összebecsomagolásánál ne mindig ugyanazon élek mentén hajtsd össze. Ezek az élek az évek során

maradandóak lesznek és azokon a helyeken törékennyé válik az anyag. Minden pakolásnál más helyen hajtsd össze a sátrat, még ha ez csak néhány centit jelent is.

Otthon

– Mindig győződj meg róla, hogy SZÁRAZ a sátrad, amikor elpakolod. A szárazság a legfontosabb karbantartási szabály. Ha hosszabb ideig nedvesen hagyod a sátradat, még ha csak nyirkos is, garantáltan birtokba veszik a penészgombák. Utazás után bontsd ki a sátrat és győződj meg róla, hogy sehol nem nedves. Ha csak egy kis nyirkosságot is találsz, állítsd fel egy árnyékos helyen (például a garázsban) és szárítsd ki. Ha van lehetőség, a sátorokból kivéve, lazán összehajtvá tárold. Lehetőleg ne tárold nedves pincében vagy forró padláson.

Megjegyzés: Ez a „tartd szárazon” alapszabály az utazás során is fennáll. Ha kénytelen vagy esőben összepakolni a vizes sátrat, az első adandó alkalommal szárítsd ki. A sátor tisztítására használj puha szivacsot és gyengéden dörzsöld kézzel a piszkos részeket. Hideg vizet és kímélő szappant használj. Alaposan öblítsd ki és árnyékos helyen felállítva tökéletesen szárítsd ki.

Mosógépben soha ne mosd és szárítsd a sátrat; a hó eltorzíthatja vagy megolvashatja a nejlont. Jó nyaralást!

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



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

**150 000 Ft FELETTI
VÁSÁRLÁS ESETÉN DÍJMENTES
HÁZHOZSZÁLLÍTÁS
BUDAPESTEN ÉS PEST
MEGYÉBEN!**

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

**BEPA STÚDIO, 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




Életmód mozaik

A túltápláltság és a sejtek éhezése

Bár a világ egy részén igen sok az éhező, ugyanakkor a másik részén egyre több a túltáplált, de különböző egészségi problémával küzdő ember. Sokszor nem is gondolunk arra, hogy a gyakori rossz közérzet, az állandó fáradtság érzet, a fejfájások okozói a sok és hasznatlan étkek elfogyasztásában keresendők. Ugyanis a gyorséttermi ételek, az édességek, a kávé, a különböző élelítő, a túlfinomított kész és félkész ételek csak éhségűzők, de sejteink táplálására, regenerálására és megújulására alkalmatlanok. A rostokban szegény táplálkozás, a szervezet savasodását okozó étkek, az ásványi anyagok, a nyomelemek és vitaminok hiányát idézik elő. Az antibiotikum kúra következményeként pedig a bélflóra egyensúlya is felborul. Ha pedig a bélrendszerünk hasznos baktériumai nem tudják kifejteni áldásos tevékenységüket, úgy az immunrendszerünkben is zavar keletkezhet. Törődnünk kell a figyelmeztető jelekkel. A rendszeres puffadás és teltség érzet, a hasmenés vagy kóros székrekedés, intő jelek. Ha ugyanis emésztésünk nem tökéletes, a megemésztetlen táplálékok beleinkben erjedni kezdenek, ami az említett puffadást, stb. okozzák. Szerencsére a bélflóra regenerálására, az optimálisabb működés elősegítésére számos gyógyhatású készítmény áll rendelkezésünkre. Igaz, ez nem megy gyorsan. Általában a három hónapos kúra elegendő, ha a táplálkozási szokásainkon is igazítunk. Idült súlyosabb esetben akár hat hónapos szakember által irányított kezelés is szükséges lehet. Ne feledjük, immunrendszerünk megerősítésének alapköve a bélflóránk egyensúlyának rendezése. Az immunhiányos állapot pedig az allergiák felerősödését okozza. Az immunrendszer megerősítésére is jól bevált gyógynövény készítmények, pl. macskakarom, bíbor kasvirág, lapacho tea állnak rendelkezésünkre. Természetesen a vitamin és ásványi anyag pótlásról, pl. flavonoidokat tartalmazó gyümölcsök fogyasztásáról se feledkezzünk meg. Ezek után már csak a kellő mennyiségű teljes kiőrlésű gabonaféléket iktassuk étrendünkbe.



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

HIRDESSEN A RÓMAI PARTI HÍREKBE!

Tel.: 240-3048

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

MOZART KERÉKPÁRTÚRA 2008.

Zell am See – Chiemsee

2008. július 4-12.

Családi kerékpártúra Ausztriában és Németországban.

A túra főbb állomásai:

Kaprun, Zell am See, Bad Reichenhall, Salzburg, Ruhpolding, Rosenheim, Chiemsee.

A túra folyóvölgyekben halad, kezdő kerékpárosként, gyerekekkel is teljesíthető.

Diákok és Véndiákok Túrakerékpáros és Szabadidősport Sportegyesület:
13 éve Európa kerékpárútjain

Jelentkezés, bővebb felvilágosítás:
Szappanos László

telefon: 06-20-398-1561, e-mail: dvtse@freemail.hu

Békás
KERÉKPÁROS TELJESÍTMÉNYTÚRA
2008. május 25.

McDonald's Békásmegyeri McDonald's Pünkösdfürdő Étterem
1039 Budapest, Ipartelep u. 1.
nyitvatartás: 8.00 - 18.00

Nevezési díj: 800,- Ft
Sztíndó: 4 óra Sztíndókezdés: kb. 400 m
Békásmegyer - Párisi út (27 km) - Párisi út (27 km) - Kásháza (17 km) - Békásmegyer - Vágó - Békásmegyer

30 km
rövid vagy gyermek és családi túra
Nevezési díj: 500,- Ft
Sztíndó: 3 óra Sztíndókezdés: kb. 15 m
Békásmegyer - Lányfalu (15 km) - Békásmegyer - Vágó - Békásmegyer

63 km
Nevezési díj: 800,- Ft
Sztíndó: 4 óra Sztíndókezdés: kb. 400 m
Békásmegyer - Párisi út (27 km) - Párisi út (27 km) - Kásháza (17 km) - Békásmegyer - Vágó - Békásmegyer

103 km
Nevezési díj: 1000,- Ft
Sztíndó: 6 óra Sztíndókezdés: kb. 1500 m
Békásmegyer - Párisi út (27 km) - Párisi út (27 km) - Kásháza (17 km) - Békásmegyer - Vágó - Békásmegyer

A Budapesti Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség támogatásával az egyetemi illetve főiskolai hallgatók kedvezményes 300 Ft-os díj fizetésével indulhatnak ha nevezésnél érvényes diákigazolványukat bemutatják, valamint sikeres teljesítés esetén emlékpólt kapnak.

A Szendrői Rendőrkapitányi egységhez a Budapesti Hírszolgálati Szolgálat, a kőszepi: turisták kerékpáros ügyességi pályán indulnak, ahol mindenki kipróbálhatja magát. Minden teljesítő csokli kap!

Rendek: Békásmegyeri "Vándor" Kerékpáros Klub www.bvkk.hu
info@bvkk.hu +36 20 922 19-91

A túra nem verseny! A KRESZ betartása a túra teljes útján kötelező!
Fegyverrel való fenyegetés minden esetben a jogszabályok értelmében büntethető!
A rendezvényen mindenki saját felelősségére vesz részt!

Szülő-gyermek Sportnap a Gyöngyforrás Óvodában

Szülő-gyermek Sportnapot tartottunk a Gyöngyforrás Óvodában 2008. május 8-án (1031 Bp. Dósa u. 4.). Hangos nevetés és gyermekszívaj töltötte be a szülők és pedagógusok összefogásával megszépült óvoda udvarát. A jó hangulatú rendezvény zenés bemelegítéssel kezdődött, majd váltóversenyeken mérhették össze a szülők gyermekeikkel együtt felkészültségüket. Zsákban futás, talicskázás, labdás ügyességi számokban szülő és gyermeke egymást segítve küzdöttek le az akadályokat. Kellemes délutánt tölthettek együtt a versenyzők és a nagy létszámú szurkoló csapat az ősfák árnyékában. A győztesek és a résztvevők különböző díjazásban részesültek, de a legnagyobb nyereség az együttmozgás élménye volt. Programunkkal szeretnénk hagyományt teremteni, jövőre is szeretettel várunk mindenkit.

Feketéné Mészáros Mária – óvodapedagógus



KÖRNYEZETVÉDELLEM



ZÖLD HÍREK

Újraindult az erdei kisvasút Szob és Márianosztra között

Több mint 30 éves szünet után a Börzsönyben újra beindult Szob és Márianosztra között az erdei kisvasút. A hajdan kövek szállítására kiépített keskeny nyomtávú kisvasúton az elmúlt évtizedekben megszűnt a közlekedés, a vonalon az enyészet lett úrrá, a sínek egy részét színesfém-tolvajok felszedték. Közös összefogással, 2002-ben a nagybörzsöny-nagyirtáspusztai nyolc kilométeres szakaszt azonban lelkes aktivisták helyrehozták, és itt megindult a forgalom. A szobi önkormányzat uniós pályázaton 600 millió forintot nyert el, s ebből hozták helyre most a Szob és Márianosztra közötti 6 kilométeres szakaszt, ahol három kocsiból és egy mozdonyból álló szerelvény viszi ezentúl a hétvégeken a romantikus környezetbe kirándulókat. A vasút sorsa most kormánydöntésre vár. Amennyiben kiemelt beruhásként kezelik a kisvasutat, úgy újabb uniós forrásokért lehet pályázni, hogy másfél milliárd forintból az egész 20 kilométeres pályahosszon helyreálljon az eredeti forgalom. Évi 80 ezer turistával számolnak a szakemberek, amely a munkanélküliségtől sújtott terület megélhetését is elősegítené. A terv szerint a Börzsönynek ezt a vidékét az ökoturisztika központjává fejlesztik, ahol az erdei környezetben a lovaskocsi, a biciklis és a gyalogos kirándulás lehetősége vonzhatja ide a vendégsereget.

Magától kifehéredő öko papír

Jön a 100-szor használható papír: a Xerox találmányán a szöveg 24 órán keresztül lesz olvasható, majd fokozatosan eltűnik róla. Az „öntörölő” papír ezáltal csökkenti a foga a felhasználandó hivatali papírmennyiséget, de a környezetre is jótékony hatással lesz.

A Xerox új papírja letörölhető és újrafelhasználható egy különleges nyomtató segítségével. Az alapötletet az adta, hogy ökológiai megoldást kerestek a hivatali papírok általi végtelen pazarlásnak. A becslések szerint minden évben mintegy 15 200 milliárd oldalnyi papírt használnak világszerte a különböző hivatalok és ezeknek 44,5 százalékát egyetlen olvasás után a szemétként dobják.

Normális fehér papírról van szó, amelyre bármilyen szöveget lehet nyomtatni, 24 órás időtartamra. Ennek leteltével a szöveg fokozatosan eltűnik, míg végül ugyanolyan patyolattiszta lesz, mint újkorában és akár százszor is újra fel lehet használni. Ehhez persze az kell, hogy ne karcolják és ne gyúrják össze. Működéséről annyit lehet tudni biztosan, hogy a papírt hasonló fényérzékelő molekuláris vegyülettel vonják be, mint amilyent a színes szemüveglencsénél alkalmaznak.

PROGRAMAJÁNLO

I. Országos Öko Expo és Bio Fesztivál Gárdony

A rendezvény 2008. máj. 30 – jún. 1. kö-

zött, 20.000 nm-es vízparti területen kerül megrendezésre, ahol 3 nagy rendezvény-sátor kerül felállításra – Bio-sátor, Öko-sátor, Egészség és Wellness-sátor. Számos program közül válogathatnak az érdeklődők: vadregényes kenutúra a velen-cei-tavi vízi tanösvényen, vitorlás és kak-jak teszt, csikung oktatás, meseszekér, csúzlizda, Paprika Jancsi színháza, stb. Helyszín: Sport Beach – Gárdony

ZÖLD PRAKTIKÁK

Ásványvíz helyett

Jön a meleg, és vele együtt a fokozott folyadékbevitel. Az elmúlt évtizedben Magyarországon sokszorosára emelkedett az ásványvíz-fogyasztás. Ez komoly terhet ró környezetünkre, hiszen a csomagolt ásványvíz közúti szállítása hozzájárul a klímaváltozáshoz évente 1,3 mrd db pillapack kerül a szemétként (jó esetben a szelektívbe, de akkor is Kínába utazik).

Ennek nemcsak környezeti terhei vannak: bizonyos ásványvizek magas nyomelem-, só- és fluortartalma az egészségnek sem jó az ásványvíz árában a magas reklámköltségeket is mi fizetjük ki vásárlásával sokszor nagy multicégek profitját szaporítjuk

Alternatívák

cspvíz (Magyarország területének 80%-án teljesen rendben van, és sokkal olcsóbb is) vigyünk magunkkal palackot, töltsük újra! ásványvíz nyilvános ivókutakból, forrásokból

szóda (családi vállalkozások termelik, Magyarországon 10.000 fő megélhetését biztosítja, „hungarikum”)

Ha már ásványvíz

válasszuk a kis cégek termékeit! ne sok kis, hanem egy nagy palackban vegyük meg! a szelektív gyűjtőbe dobjuk az üres palackot!

(Forrás: Tudatos vásárló)

A ZÖLD SZATYROK ELDORÁDÓJA

Ez a cikk zacskóinkról szól. Nem ám kis-pályás módon! Van benne világtörténelem, hazai helyzetkép és nyereményjáték. Manapság ezt várja a kedves olvasó, nem? Ja, és egy jogi eljárás kapcsán egy céggel is foglalkozunk. Úgy hívják, hogy Auchan. – Dr. Kalas György írása, amely a Kuka-Búvár legutóbbi számában jelent meg.

A műanyagzacskók világtörténete

Hol kezdődött a bevásárló műanyag-táskák világát elárastó karrierje? Naná, hogy az USA-ban, mégpedig a 1970-es években, miután kifejlődött pehelykőnyű, vékonyfalú változata. Olcsó, praktikus – mondta a csomagolóipar a fogyasztóknak – mi kell még? Fogd és vidd, vedd és dobd!

Ma a Föld műanyag-szatyrok kibocsátása havonta kb. 38 milliárd, vagyis napi 500 millió. Az egy főre jutó mennyiség Németországban évente 65 db, Ausztráliában 161 db, Nagy-Britanniában 200 db,

az USA-ban 330 db. Szóval a műanyag-zacskó hamar elterjedt az egész világon. És persze nem csak a boltokban...

Mára nyilvánvaló, hogy a környezet nagy árat fizet a kényelmes bevásárlásokért. A szélben szárnyaló, árokparton hömbölgő szatyrokat könnyű volt ráfogni a felelőtlen fogyasztókra, de aztán világossá vált a szemétdombokra kerülő zacskók problémája is – lebomlásuk akár ezer évig is eltarthat. Ne feledjük el: a műanyag-táskák előállításához nyers kőolaj kell, energia és víz – miközben szén-dioxid kerül a légkörbe. Az USA-ban az évi 100 milliárd szatyrok előállításához 12 millió hordó kőolajat használnak fel.

Szóval nem véletlen, hogy ma már mind több ország próbálja „jogilag” segíteni a fogyasztókat, hogy az eldobó műanyag-szatyrok helyett inkább vászonból vagy más tartós anyagból készült bevásárlótáskát válasszanak. Két éves élettartama alatt egy vászontáska kb. 850 eldobó reklám-szatyrot „válthat ki”. A csomagolóipar és a kereskedelem persze ellenáll, de ahol komoly az állami akarat, ott van eredmény is.

A magyar helyzet

Ami a nagy magyar plasztik helyzetet illeti: a becslések szerint éves szinten nálunk kb. 1,8 milliárd műanyag-szatyrok kerül a szeméttelrakókra, vagy a szemétköbe. Rosszabb esetben az árokpart-ra, a fákra, vagy a vízbe. A szelektív gyűjtőkbe alig, hiszen a csomagolóipar által működtetett (pl. Öko-Pannon-féle) rendszerek csak az itales csomagolási hulladék visszagyűjtésével foglalkoznak.

Bár a probléma ismert, a honi környezet-védelmi minisztériumban legutóbb 1993-ban volt komoly szándék a műanyag-zacskók tiltására. Aztán sokáig semmi, majd 2005-től bevezették zacskóinkra a termék-díjat. Hamarosan megjelentek a magyar boltokban a „zöld” plasztikszatyrok – nyilván nem véletlenül. Nagy neveltség, de nálunk ez is lehetséges: a biológiailag lebomló műanyagból készült bevásárlótáskák megkaphatják a „környezetbarát” pecsétet. Így lettünk a zöld szatyrok eldorádója. Ma már az összes minősített „környezetbarát” terméknek egyharmada lebomló polietilén bevásárló táská (a 304-ből kilencven). Az ok egyszerű, nálunk a „környezetbarát” minősítéssel termék-díj-mentességet lehet szerezni...

Most jön az Auchan

Tavaly bejelentést tettünk, mert az áru-hálánál osztogatott nejlonszatyrokon „környezetbarát” felirat díszleg, holott nincs rajta a minősítő szerv (KvVM Környezetbarát Termék Kht.) hivatalos listáján.

A Fogyasztóvédelmi Felügyelőség vizsgál-gatt, majd rögzítette, hogy az Auchan-szatyrok „környezetbarát” felirata jogsértő, és intézkedett, hogy annak jogosulatlan használatát szüntesse meg. A multinacionális áruházlánc lényegében elismerte, hogy nem volt minősítése, a „környezetbarátság” úgy került a zacskókra, hogy automatikusan lefordították a francia feliratot. Szerintük azért van alapja a feliratnak, azt

jelzi, hogy a zöld színű műanyag-szatyrok anyagában újrahasznosítható.

Ilyen eset már sok volt, ebből nem írtam volna cikket. De most jön a határozat érdekesebb része. Mint ismeretes, a műanyag bevásárló táská után alapesetben termék-díjat kell fizetni, egy szokásos méretű szatyrok után a termék-díj 3 Ft. De az idétlen magyar szabályozás szerint, ha a kibocsátó az összes mennyiség meghatározott hányadát „környezetbarát” szatyorként hozza forgalomba, akkor a teljes mennyiség után mentességet szerezhet. Ez az arány 2006-ban 8% volt. A határozat szerint az Auchan Magyarország Kft. üzletei „2006 évben 120 millió 600 ezer darab szatyrot adtak ingyenesen a vásárlóknak a kasszáknál, amiből 12 millió darab volt „környezetbarát” – ami azt jelentette, hogy a 2006. évben kötelező 8%-os kibocsátási határt meghaladták, és közel 10%-os volt a kibocsátás.”

Dicséretes, csak hogy az a „környezetbarát” nem is volt környezetbarát. Tehát a cég – túl a környezetvédelemnek okozott erkölcsi káron – jelentős anyagi haszonra is szert tett, hiszen megtévesztő jelzését használva 2006-ban, majd 2007-ben is teljes egészében mentesült a termék-díj fizetési kötelezettsége alól.

Ezen elgondolkodtunk – majd fellebbeztünk. Furcsának találjuk az AUCHAN sajtós jogi tájékoztatását: miközben pontosan ismeri a termék-díj fizetéssel (mentesség elérésével) kapcsolatos magyar jogszabályi lehetőségeket, addig teljes tájékoztatatlanságot mutat a mentesség feltételül szabott „környezetbarát” minősítési eljárásról. Nem értjük azt sem, mit csinált eközben az ellenőrizni hivatott környezetvédelmi hatóság?

Más országokban...

ez azért nem megy ilyen egyszerűen. Ausztriában csomagolóanyag nem is kaphat „környezetbarát” minősítést. Németországban csak az igazoltan (legalább 80%-ában) újrahasznosított műanyagból gyártott szatyrok lehet „Kék angyal”. A műanyagzacskók ellen leghatékonyabban Írország lépett fel. 2002-ben olyan magas környezetvédelmi adóval terhelte meg a zacskókat, hogy hónapokon belül 94%-kal csökkent a felhasználás. Igaz, ehhez komoly lakossági tudatformáló kampány is kellett...

Vannak más megoldások is. Dél-Afrikában például csak vastagabb, tartós műanyag-szatyrok gyártnak.

Ausztrália és Kína 2008 júniusától teljes tiltást jelentett be, de ezt tervezi Tajvan, Uganda, Banglades is. Megmozdult valami az USA-ban is: néhány áruházlánc önkormányzatokkal, néhány város pedig tiltással próbálkozik. Például San Francisco, ahol a helyi önkormányzat – a kis üzletek kivételével – megtiltotta a műanyag szatyrok használatát.

További információ:

<http://www.kukabuvavar.hu>

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette.



Kerületi hírek

II. Borfalu Óbudán

A Fő tér ad helyet május 23-a és 25-e között a Borfalunak Óbudán. Budapest egyik leg-szebb terén 20 borászat mutatkozik be Magyarország különböző borvidékeiről, és a pálinka-készítők sem maradnak otthon.

A felállított borsátrákban a látogatók megkóstolhatják többek között a Balaton környéki, a tokaji, villányi, és egri borvidék borait is. Magyarország vezető pincészeinek megismerte-tésén túl a Borfalu célja, hogy továbbra is felkarolják és népszerűsítsék a kevésbé ismert, kisebb, ám kitűnő minőségi bort készítő borászokat is.

A borok mellé dukál a megfelelő muzsika, melyet a Szekszárd Junior Stars Big Band fúvós formációja, a The Sweet Home Blues és a Bolero Showtime Band Rock partija, a Mi Ritmo latin zenekar csábítása, a Transform Air's Funky zenekara, és nem utolsósorban Farkas Gábor „Gábiel” ad. A fellépőket hallgatva a sok finom fehérbor kortyolgatása mindenkinek ígér egy könnyed kikapcsolódást. Az este vége felé természetesen nem maradhatnak el a vörös-borok és a pálinkák sem.

Az ínycsemetéket sajtáltak, húsos csemegék, gasztronómiai különlegességek várják kifejezet-ten a borokhoz hangolva.

(forrás: www.obuda.hu)



A Kinizsi T.T.K.
2008. május 21-én a KIHÍVÁS NAPJA program-hoz kapcsolódva „Újra gurul a Trabi. Szívünk tiszta levegőt!” címmel, hatodik alkalommal rendezte meg Trabant toló akcióját.

NYÁRI TENISZTÁBOR A RÓMAI PARTON

Helyszín: Hotel Noé, Római-part, Királyok útja 301.

A tábor 5 napos kurzusokkal hétköznapiakon 9,00-16,00 óráig tart. Az oktatás három tenispályán, 4-6 fős csoportokban zajlik.

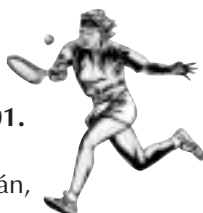
A foglalkozásokat Gráczol Ágnes testnevelő-teniszedző tartja.

Időpontok:

Június 16-20-ig, Június 23-27-ig, Június 30- július 4-ig, Július 7-11-ig, Július 14-18-ig, Július 21-25-ig, Július 28- augusztus 1-ig, Augusztus 4-8-ig Augusztus 11-15-ig, Augusztus 25-29-ig

Részvételi díj: 18.900,-Ft/fő, amely tartalmazza a teniszoktatás, a pályabérlet, a teniszlabdák, illetve az egyszeri étkezés költségét. Szükség esetén teniszütő biztosított.

Információ: Hotel Noé recepció: 454-0742



Óbuda-napi ütközet a Római-parton

Május első vasárnapján, Anyák nap-ján kívül történt még egy fontos ese-mény: az Óbudai Sárkányhajósok di-adalmaskodtak a Kalózok csapata fe-llett. Az összecsapásra Rómaifürdőn került sor, ahová a Dunán két irány-ból érkeztek a felek. Kezdetben az ég is vészjóslónak tetszett, ám az idő előre haladtával lassan elvonultak a felhők, ráadásul a Kalózok is vissza-kozt fújtak, hisz nem sikerült legyő-zniük az Óbuda csapatát.

A vízen csatakiáltások közepette csapott össze a két fél, s a száraz-földön is folytatódott a harc; a hajó-ban helyet foglaló artisták szórakoz-tatták a Duna-parti közönséget. A gyerekek nagyon élvezték az igazán látványos műsort, ahol akár ők is ki-próbálhatták a buzogányozást, az ör-dögbotot vagy az úgynevezett dia-bolot is. A vízre szállásra is lehetősé-gük nyílt a parton összesereglettek-nek, háromszor rugaszkodott el a stégtől az érdeklődőkkel teli sárkány-hajó. Mind a vízen, mind a parton szárazon maradtak a látogatók, s ezzel a vidám va-sárnap délutánnal köszöntötték a májust, s vele remélhetőleg a hosszan tartó, sár-kányhajózásra alkalmas szép időt.



Csillaghegyi reformátusok a Nagykunságban

A csillaghegyi református gyülekezet 2008. május 2-án autóbusz-kirándulást szer-evezett a *Tiszántúl* középső tájaira. Olyan nagy volt az érdeklődés hazánk eme ke-vésbé ismert, de gyönyörű tájai felé, hogy a rendelt autóbusz mellé egy kisebb jár-műre is szükség lett. A kirándulásnak egyaránt célja volt a református közösségek megismerése, a történelmi emlékezés és a természet kincseinek felfedezése. Az elindulást követően az áhítat és a közös éneklés, valamint kedvező időjárás is egy jó kezdést jelentett a nap számára. Az első állomás *Kenderes* volt, ahol *Cseh Ju-dit* református lelkész nő várta a csillaghegyieket. Ő mutatta be a gyülekezet törté-netét és szép rendben tartott templomát. A templomból rövid sétával a *Horthy család kastélyához* vezetett az út. A park és a látogatható részek megtekintése után a kenderesi temetőben *Horthy Miklós* Magyarország volt kormányzójának sír-ját látogatták meg. *Kisújszálláson* és *Túrkevéen* át érkezett a kiránduló csoport *Me-zőtúrra*. A belvárosi református templom felirata: „Jöjjetek el, imádjuk az Urat!”, arra indított, hogy – amint a kenderesi templomban –, énekszóval dicsőítsék Is-tent. A háromezer férőhelyes templomban szépen zengett az ötvenhét csillaghegyi református éneke. Mezőtúr nemcsak az épületek által került bemutatásra, hanem a személyes visszaemlékezésekkel is. A csoportban volt az egyik korábbi Mezőtúr-alsórészi lelkész fia és özvegye is, valamint a korábban a Mezőtúr-újvároson se-gédlelkészként szolgáló csillaghegyi lelkész házaspár is. Az 1530-ban alapított me-zőtúri református gimnázium még itt-ott viselte az előző napi ballagás nyomait, je-lezve a jelenben is pezsgő diákéletet. *Beszterczey András* mezőtúri lelképásztor szervezésének köszönhetően, a helyi idősek otthonában terítették ebédet az érke-ző vendégeknek. *Éger Ádám* segédlelkész és felesége segítették a csoportot a me-zőtúri nézelődésben. Az 1896-ben felépült újvárosi református templom megtekin-tésével ért véget a *Berettyó parti* pro-gram. A nap befejezé-se, és egyben a ki-rándulás utolsó pro-gramja már Békés megye Körös parti vá-roskájában, *Szarva-son* zajlott. Itt sötéte-désig gyönyörködtek az arborétum tavaszi pompájában és cso-dálták meg Isten te-remtett világának szépségeit.



BIZTOSÍTÁSI IRODA HUNGARISK kft.

**Biztosítási ügyintézés
Üzletkötés
Tanácsadás
Utazási biztosítások**

IRODA

1031 Bp. Torma K. u. 19. (Római térnél)

Nyitva: 9.00–17.00

Telefon/Fax: 367-0210, 06 30 952-2321, 06 70 331-2321

E-mail: hungariskft@t-online.hu

Allianz 
Allianz Hungária Biztos

AEGON

UNIQA

EUB

CONSUM PREVIDENCIA

UNION
BIZTOSÍTÓ





SZERETI ÖN AZ ÉDESSÉGET?
rovatunk

cukrászda és kávéház

Túrós béles háziasan

Könnyen elkészíthető, gyors sütemény.

Hozzávalók: 8 réteg réteslap, olvasztott vaj, 1/2 kg tehéntúró, 20 dkg cukor, 4 egész tojás, 10 dkg rumba áztatott mazsola, 1 csomag vaníliás cukor, 4 dkg búzadara, 1 citrom reszelt héja, 1 egész tojás a kenéshez.



Vegyünk kézi húzású réteslapokat, bármely nagyobb élelmiszerüzletben megtaláljuk. Így már leegyszerűsödik a feladat.

A réteslapokat tepsibe helyezjük, négy lapot helyezünk egymásra úgy, hogy közben olvasztott vajjal meglocsoljuk rétegenként.

Ezután a töltelékét készítjük el.

A túrót szitán átnyomjuk. 10 dkg. cukrot, 4 tojás sárgáját, a vaníliás cukrot habosra keverjük, a túróhoz adjuk. Hozzákeverjük a rumba áztatott mazsolát és a 4 dkg búzadarát. Citrom finom reszelékével ízesítjük.

A 4 tojás fehérjét 10 dkg cukorral habbá verjük és a túrós masszával lazán összedolgozzuk. Rákenjük a már tepsiben lévő réteslapokra és 4 réteg réteslappal befedjük, közben a lapokat olvasztott vajjal meglocsoljuk.

A tetejét felvert egész tojással megkenjük és 180 C fokos sütőben megsütjük, sütési ideje kb. 30 perc.

Tálaláskor négyzetes darabokra vágjuk, és porcukorral meghintjük.

Jó étvágyat kívánunk ehhez a finomsághoz!

Böbe recept-túrája

A szezon királynője : a S P Á R G A

Igen, Május a spárga szezonja. Ez az ízletes zsenge zöldségféle igazán csak ilyenkor finom. Már az egyiptomiak ismerték és a természetéről a rómaiak is megemlékeznek. A középkorban Nyugat-Európában is nagyon kedvelt növény volt. A XX. század elejéig csak halványítva termesztették, de fokozatosan áttétek a zöldspárga termesztésére is.

A spárgát előkelő, ínycsiklós ételnek tartják. Rövid a szezonja, e nagyon finom, rendkívül gazdag rostanyagokban, B és C vitaminban. Május az igazi szezonja, Olaszországban és Franciaországban olyan népszerű, hogy ilyenkor nagy spárga lakomákat rendeznek, ahol az előételtől a főételig át a desszertig mindenhez ezt a zöldséget használják. Én most több receptet is kiválasztottam Önöknek, hogy akár levesként, előételként, vagy köretként is gyorsan elkészíthetnek.

A spárga is a kevésbé eltartható zöldségek közé tartozik, ezért mindig csak annyit vásároljunk amennyit felhasználunk!

Spárgakrémléves

Hozzávalók: 30 dkg spárga, 5 dkg vaj, 5 dkg liszt, 2 tojás-sárgája, 1 dl tej, 1,5 dl tejszín, csapott kávéskanálka cukor, só és kb. 1 liter csontleves vagy víz

A megtisztított spárgák fejrészét vágjuk, 2-3 centiméteres darabokra szeleteljük és kevés sós, gyengén cukros vízben főzzük puhára, majd tegyük félre, elegendő tartva. A spárgaszárakat karikázzuk fel, és a sózott cukrozott csontlében főzzük meg. A vaj kétharmadával és a liszttel világos rántással sűrítjük be. Adjuk hozzá a tejet, forraljuk össze, majd passzírozzuk a lével együtt, majd egy habverővel keverjük simára. Legírozuk tejszínnel és a tojással, montírozzuk: a maradék vajjal. Tálaláskor előmelegített tányért/csészét használunk, amibe a külön megfőzött és lecsurgatott spárga-fej darabokat tegyük bele.

Csőben sült spárga

Hozzávalók: 80 dkg spárga, kb. 2 evőkanál olaj, 1 kávéskanál citromlé, só, bors, kevéske cukor, 20 dkg főtt sonka, 1 kávéskanál vaj vagy margarin, 5 dkg parmezánsajt és 1 dl tejföl.

A megtisztított spárgát egy evőkanál olajjal, citromlével, sóval, kevés cukorral megfőzzük, a levét lecsurgatjuk, olajjal jól kikent tűzálló táliba tesszük. Erre rakunk egy sor főtt, vékonyra szeletelt sonkát, kevés reszelt sajtot, vajforgácsokat, erre jön egy sor spárga, majd megint sonka. Az utolsó réteg spárgát megszórjuk sajttal, meglocsoljuk tejjel, és sütőben közepes lángon aranybarnára sütjük.

Sonkás spárga

Hozzávalók: kb. 1 kg friss spárga, 8 vékony szelet bacon, 8 evőkanál reszelt parmezánsajt, 8 dkg (kb. 2 evőkanál) vaj vagy margarin, só, bors

A spárgát hámozzuk meg, majd megmosva kössük csomóba. A spárgafejek egy magasságban legyenek, a szárazakat vágjuk egyformára. Forró, sós vízben állítva húsz percig főzzük. A gyenge rügyeket víz ne érje, csak a gőz. A puha köteget bontjuk szét, csepegtessük le. Három-négy darabonként tekerjük a spárgákat vékony sonkaszeletbe. Egy tűzálló edényt vajazzunk ki, helyezük el benne a sonkába tekert spárgát. Tetejét szórjuk meg a maradék vajdarabkákkal és reszelt sajttal, borssal ízesítsük. Forró sütőben addig süssük, míg a sajt elolvad.

Narancsos csirkemell spárgával

Hozzávalók: 60-70 dkg csirkemell-filé, 80 dkg friss spárga, 1 db narancs, 2-3 szál friss újhagyma (zöld szárával együtt) 0,5 dl brandy, 1 db gyöngyhagyma (vagy apró fehér újhagyma gumója), olívaolaj, só és bors

A spárgát megtisztítjuk, az alját levágjuk, a fejeket különválasztva enyhén sós forró vízben újratorrástól számítva kb. 5-8 percen át főzzük. A narancs héjának sárga részét vékony



tálaljuk

csíkokra vágjuk, majd kifacsarjuk. A gyöngyhagymát finomra vágjuk, olívaolajban megfonnyasztjuk. Az ízlés szerint sóval-borssal fűszerezett csirkemellet hozzáadjuk, mindkét oldalán pirosra sütjük. A brandyvel és a narancslével megöntözzük, és 8 percen át melegen tartjuk. A spárgát lecsepegtetjük, félbevágjuk, a csirkét a levéből kivesszük. A felcsíkozott narancshéjat és a spárgát a csirke főzőlevébe tesszük, néhány percen át pároljuk, a csirkeszeletekre öntjük, végül a felaprított metélőhagymával megszórjuk és tálaljuk

Cukkínis-spárgás spagetti

Hozzávalók: 1 db póréhagyma, 1 db csirkemell-filé, 1 db cukkini, 6-8 szál spárga, 1 db érett paradicsom, 30 dkg spagetti, kb. 5 dkg (1 púpozott evőkanál) margarin, 1 dl tejszín, friss apróra vágott tárkony- és petrezselyemlevél, valamint ízlés szerint só és bors.

A spagettit lobogó forró vízben tegyük fel főzni. Egy serpenyőben olvassunk fel egy kevés margarint, erre szórjuk rá a karikára vágott póréhagymát, pároljuk meg, majd adjuk hozzá a kockára vágott csirkemell-filét. Kevergetve süssük át majd adjuk hozzá a vékonyra vágott cukkinit, az 1-2 cm-es rudakra vágott spárgát és az apró kockára vágott paradicsomot is. Fűszerezük sóval, borssal, a friss tárkonnal és petrezselyemmel, végül forraljuk össze a főzőtejszínnel. Egy-két csepp citromlével savanyítható. Ha kész keverjük össze a már korábban megfőzött meleg spagettivel.

Jövő hónapban tobzódunk a csodás friss cukkini, kelkáposzta, újbургonya, eper, a cseresznye, a meggy, a málna – szóval ami a piacokon hívogatóan ránk mosolyog – ezernyi receptjeiből készült finomságokból.

E-mail: e.a.asztalos@freemail.hu, tel: 06/70-2540079



**ZOZO SPORT
CSILLAGHEGY
SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT**

**NYÁRI
ÚJDONSÁGOK!**

**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.csomagtarto.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



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

**Nyerő sarok
a Rómain!**

III. Nánási u. 16.



**Ön is nyerhet!
TOTO-LOTTÓ**

**SORSJEGYEK
NYEREMÉNYJÁTÉKOK
TRAFIKÁRU
JÉGKRÉM**



THERMO-CSILLAG

**VÍZ- GÁZ-
FŰTÉSTECHNIKAI
SZAKÜZLET**

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

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

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

**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.

PROGRAMOK: KIÁLLÍTÁS

Miltényi Miklós grafikái
megtekinthető: május 22-től június 12-ig

50 éves a LEGO – játékkiállítás
Megtekinthető: május 24-től június 15-ig

GYEREKNAPI JÁTSZÓHÁZ

legőzés, duplózás
2008. május 24-én szombaton 10-14 óráig

IRODALMI KÁVÉHÁZ

„Mitológiát csinálni kell, különben űr és pusztaság”
Köszeghy Péter, a MTA tudományos munkatársának
előadása „A magyar reneszánsz mitológiája” címmel
közreműködik: Habány Tamás, színművész
2008. május 29. (csütörtök) 17 óra

Vargaléria a Csillagvárban

Újra megnyílt H. Varga Ágnes festményeiből álló
kiállítás a Csillagvár üzletház alsó szintjén. Minden
kedden, pénteken, szombaton várjuk az érdeklő-
dőket, vásárlókat du. 14-18 óra között. A Római
part, Szentendre, Balaton, Tisza szépségeit, akto-
kat, csendéleteket bemutató olaj, akvarell és pasz-
tellt képek megvásárolhatók részletre is. Érdeklődni
lehet a 06-30-324-98-19-es mobilszámon.

Mario Sabattini & Nicoletta Celli A császárkori Peking kincsei

Geographia Kiadó, 2007

Dr Osman Péter ismertetése

Történelmi, kulturális és művészeti kincsek hihetetlenül
gazdag együttesét tárja elénk ez a gyönyörű, elegáns kö-
tet. A csodálatos alkotások jól érzékeltetik a birodalom
nagyságát is, amely létrehozta azokat. Különös aktuali-
tást ad mindennek, hogy nagyon gyorsan meg kell tanul-
nunk átértékelni Kína szerepét, jelentőségét a világban.
Lakói sok évszázada úgy tartják, hogy országuk a világ
közepe - most pedig nem csekély esélye van arra, hogy a
rohamos fejlődésével valóban azzá válhat. Már csak ezért
is tudnunk kell, milyen erős, kifinomult, sok évszázados
kultúra szolgál támaszául a fellendülésében.
A fülszövegből idézve, az impozáns méretű, bámulatos
kivitelű album az emberiség történelmére és kultúrájá-
ra mérhetetlen hatást gyakorló, ősidők óta fennálló kí-
nai civilizációról, valamint alkotásainak egyik legfőbb
letéteményeséről, Pekingről mesél. Fűzzük ide: teszi

„Római-part és más szépségek” Rab-Kováts Éva képein

Újabb kiállítás nyílt Csillaghegyen
a FODROS GALÉRIÁBAN.

Rab-Kováts Éva kiállítását H. Varga Ágnes festőmű-
vész, az iskola rajztanára nyitotta meg és az iskola ta-
nulói tették szavalatukkal és muzsikájukkal színesebbé
az eseményt.

A volt tanteremben időről időre bemutatkozhatnak a
képzőművészek s egyben a gyerekeknek és szüleiknek
is alkalmuk van itt is „élőben” találkozni festmények-
kel, grafikákkal, szobrokkal, no meg a kiállító művé-
szekkel. Korunk értékvesztett világában hangulatos,
világító színfolt az ilyen tér, ahol valódi, szemet és szí-
vet gyönyörködtető élményekkel gazdagodhat az em-
ber.

Rab-Kováts Éva vallja, hogy a művészetek ismerete és
szeretete elengedhetetlen feltétele a harmonikus sze-
mélyiség kialakulásának.

„Művésztanárként az oktatásban-nevelésben is na-
gyon fontosnak tartom ennek tudatosítását. Sajnála-
tos, hogy éppen a művészetekkel foglalkozó tantárgyak
nem kapnak kellő elismerést és helyet a tantervekben!
Az élet szeretete és tisztelete azzal kezdődik, hogy a
kisgyermek rácsodálkozik a természetre, a virágokra,
állatokra, felhőkre, vizekre, kövekre. A szerető rácsod-
álkozást őrizni, ápolgatni kell. Önmagában a tudo-
mány, az ismeretek halmozása hit és érzések nélkül
csak rombolni képes, nem pedig építeni a gyermeki lé-
lekben – mondja Éva. A mítosz-művészet-tudomány
együttes értelmezése és oktatása jelentheti csak egye-
dül azt a világot melyben az egészséges lelkiület kiala-
kul és dolgozni, hatni képes maga és mások javára.”

Rab-Kováts Éva több mint tíz éve tagja a Természet és
Környezetvédő Tanárok Országos Egyesületének,
mely egyesület tagjai ebben a szellemben tevékenyked-
nek óvodákban iskolákban, egyetemeken.

A Fodros Iskolában rendezett kiállítás megnyitója al-
kalmából ezért kerülhetett sor a Tanári Egyesület jó-
voltából megjelentetett *Életmű Katalógus* jelképes át-
adására is, mely a művésztanár negyven éves munkás-
ságát öleli föl több mint háromszáz képpel és egy rend-
hagyó önéletrajzi írással.

Rab-Kováts Éva képeiből sugárzik az élet szeretete,
tisztelete és a vágy, hogy átadja a természetből merített
nyugalmat, biztonságot és melegséget a képeit figye-
lemmel közelítő tárlatlátogatóknak.

**A kiállítás május 30-ig tekinthető meg hétköznapokon
16-20 óráig a Fodros utca 38-40-ben.**

Dr Gulyás Pálné
A TKTE alelnöke

ezt a császárkor legszebb épületeinek és műalkotásai-
nak bemutatásával, bámulatos képanyaggal, valamint
a látnivalóknak igen jó ismertetéseivel, s a történelmi
és kulturális háttér felvázolásával. A képek jelentős
hányadán a császárkori Peking szereplőit, épületeit,
műremekeit, jeleneteit bemutató, korabeli műalkotá-
sokat láthatunk, a továbbiakon pedig fényképeket -
néhány történelmi dokumentum értékű felvételt, és
művészi fotók gazdag sorát.
Érdeemes hozzáolvasni az Alexandra Kiadónak három
további, kitűnő kötetét is. Gavin Menzies: 1421 ami-
kor Kína felfedezte a világot c. művét, amely azt mu-
tatja be, milyen hihetetlenül fejlett volt Kína a Tiltott
Várost is létrehozó császár korában. Ő - a mai hatalmas
technikákkal összhangban - birodalma hatalmát a ke-
reskedelmi expanzió révén akarta kiterjeszteni. Expe-
dióirol szól a Cseng Ho - Michael Yamashita a legna-
gyobb kínai felfedező nyomában c. kötet. És nagyon
érdekes, tanulságos a Kína felfedezése - A nyugati vi-
lág és a Mennyei Birodalom találkozása c., most meg-
jelent kötet, amely az ókori kezdetektől követi nyo-
mon, hogyan fedezte fel a világ Kínát, s hogyan talál-
kozott Kína e felfedezőivel.



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

Bp. III. Kiskorona u. 7.
Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376
info@obudaitarsaskor.hu
www.obudaitarsaskor.hu

Május 24. szombat 19 óra
ESTERHÁZY TRIÓ

– J. Haydn, Liszt és Brahms művei
Belépőjegy: 2.000,-Ft

Május 26., hétfő 19 óra
HUNGAROTON TÁRSASKÖR
– CD-bemutató hangversenysorozat
Belépőjegy: 1.000,-Ft

Május 31., szombat 19 óra
VÁGI ORSOLYA és KUBOTA SAYAKA (japán)
gordonka-zongora kamaraestje
– Kodály, Peter Seabourne és Rózsa Miklós művei
Belépőjegy: 1.200,-Ft

*** KIÁLLÍTÁSOK

Óbudai Társaskör Galéria
Május 28-tól június 22-ig
„TISZTA KÉPET LÁTOK” –
Vincze Ottó kiállítása

Óbudai Pincegaléria
Május 28-tól június 22-ig
„NÉMA KÖLTÉSZET” –
Dunai Beáta kiállítása



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

Május 23-án és június 13-án, pénteken 20-24 óráig
CASABLANCA TÁNC-LÁZ

*** RENEZÁNSZ GYERMEKNAP

Szeretettel várunk az Óbudai Művelődési Központba,
**Május 25-én, vasárnap 9-14 óráig, vidám reneszánsz
kori gyermeknapi forgatagunkba.** Időutazást tehetsz a
reneszánsz korbá, játszhat sz régi játékokkal, megta-
pasztalhatod az egykori vásárok hangulatát. 10 órakor
megtekintheted „A királylány és a sárkány” című báb-
játékot **Domi Bábszínházának** előadásában.
Programunkból: – Kézműves foglalkozások: nemezelés,
bőrözés, agyagozás, lovagi címerkészítés, reneszánsz pia-
ci forgatag, árusítással egybekötve, korhű ruhákba öltö-
zés, fűszat. – Versenyjátékok családoknak is: célbadobás
nemezlabdával, tölcseres ügyességi játék, rönktekerő ver-
seny, óriás társasjáték, lökdösdő, ugrálóvár, arcfestés.
A programokon a részvétel díjmentes!

Május 30-án, pénteken 18 órára
Vígh Éva keramikusművész

kiállításának megnyitó ünnepségére
A kiállítást megnyitja: **Lőrincz Győző** Ferenczy-díjas
keramikusművész
Közreműködik: **Benkő András** kobzos, énekmondó
A kiállítás június 13-ig hétköznaponként 9-19 óráig
látogatható.

Május 31-én, szombaton 19 órakor
Vivien hastánc est

Fellépnek a hastánciskola tanulói, valamint felkészítő
tanáraik: Molova Vivien, Hahn Celesztin.
Vendég művészegyüttes: **Ruben's Dream**
Jegyek kapható elővételben 1 900 és 2 100 Ft-os áron,
a 06-20-360-6237-es telefonszámon.
Jegyár a helyszínen: 2 500Ft



2008-ban is Óbudai nyár

Június 13-án kezdődik az Óbudai Nyár programsorozata, amelynek keretében koncertek, kiállítások, színházi előadások és filmvetítések várják az érdeklődőket egészen augusztus végéig.

A programsorozatot idén Óbuda-Békásmegyer önkormányzata felkérésére a – Sziget fesztivált is szervező – Sziget Szervezőiroda rendezi.

A fesztivál a KoncArt elnevezésű sorozattal kezdődik a Zichy-kastélyban, ahol péntek esténként az egyre nagyobb népszerűségnek örvendő stand-up comedy művészek előadásait közkedvelt magyar zenekarok koncertjei követik. Fellép majd többek között a Kisthén Tánczenekar, a Kiscsillag, valamint a Kaukázus együttesek is.

A Fő téri esték című sorozatot az Óbudai Danubia Szimfonikus Zenekar koncertje nyitja meg június 14-én. Itt szombat esténként a műfajok színes kavalkádjával találkozhatnak az érdeklődők a komolyzenétől a musicalen át az operettig. Ugyancsak a Fő téren lesz a kertmozi sorozat, ahol vasárnaponként magyar filmeket vetítenek majd. A KoncArt, a Fő téri esték és a kertmozi programjai ingyenesek.

Ugyancsak az Óbudai Nyár programsorozatához kapcsolódnak az Aquincumi Múzeum, a Kiscelli Múzeum, a Péter és Pál Főplébánia Templom, az Óbudai Társaskör, valamint a kerületi éttermek is különböző irodalmi, építészeti, színházi és gasztronómiai programokkal.

A Kiscelli Múzeum kertjében például az idén negyvenöt éves Liszt Ferenc Kamarazenekar különböző hangversenyek győztes fiataljaival közösen ad majd koncerteket. Az Aquincumi Múzeum kertjében több alkalommal is előadják majd Arisztophanész Lüsizisztraté című darabját modern feldolgozásban.

Az Óbudai Nyár augusztus 30-án Békásmegyeren, a Csobánka téren zárul, ahol egész nap gyermek- és sportprogramok, koncertek várják majd a közönséget.

Bús Balázs kerületi polgármester elmondta, hogy a nyolc éves múlta visszatekintő rendezvény idén mintegy 50 millió forintból gazdálkodhat. Míg tavaly 16 ezren voltak kíváncsiak a programokra, idén összesen 40-50 ezer résztvevőre számítanak. Közölte, fontos céljuk, hogy a kerületi cégeket bevonják az óbudai rendezvények szponzorálásába.

(forrás: www.obuda.hu)

Humor



Kedves lányom!

Lassan írom levelem, mert tudom, hogy nem tudsz gyorsan olvasni. Már nem ott lakunk ahol eddig, mert apád olvasta, hogy a legtöbb baleset az otthontól 20 km-es körzetben történik, úgyhogy elköltöztünk. A házszámot sajnos nem tudom megírni, mivel az előző lakók magukkal vitték, hogy ne kelljen a címüket megváltoztatni. Az új házban minden nagyon szép és jó. Mosógép is van, bár nem működik valami jól. Beletettem a ruhát, meghúztam a láncot, és azóta nem láttam belőle semmit. Mindent összevetve nem rossz itt. A múlt héten csak kétszer esett az eső, egyszer három, egyszer meg négy napig. Elküldtem a kabátot, amit kértél, de apád szerint a gombok miatt túl nehéz lett volna a csomag, úgyhogy levágtam mindegyiket, és beletettem őket a kabát zsebébe. Az a lüke bátyád valamelyik nap bezárta a kocsikulcsot, és több mint két órába telt, míg apádat és engem kiszabadítottak az autóból. A nővérednek ma gyermeke született, de még nem tudjuk fiú-e, vagy lány, így azt sem tudom megírni, hogy nagynéni vagy nagybácsi lettél. Képzeld! A szomszéd belesett a pálinkáshordóba. Néhányan megpróbálták kihúzni, de ő hőiesen ellenállt, és megfulladt. Szegény embert 3 napig hamvasztották. Máskülönben nincsen sok újság, minden a megszokott mederben folyik.

Csókol szerető anyád

Ui. Akartam pénzt is tenni a borítékba, de már le volt zárva.

Johnny

VERCSI DIVATÁRU

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

Kapható még függöny, lakástextil, rövidáru.

Szolgáltatásaink:

Függönyvarrás, cipzárcsere, felhajtás (szoknya, nadrág)

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

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

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

CONVEYER BT.

Konténeres síttszállítás

06 20 9349-570, 06 20 9625-519

LOMTALANÍTÁS • KÉZI- GÉPI
BONTÁS • RAKODÁS

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

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 megszokott 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 tartózkodás 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 8+1 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

Mercedes 515 Sprinter 19+2 fő + 1 fő



Kilométer-díj: 170,-Ft/km + 20 % áfa
Óra-díj: 4.000 Ft/óra + 20 % áfa

www.rsebusz.hu • www.romaifurdo-se.hu

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!

KIKAPCSOLÓDNI KÖTELEZŐ!



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, gyermekjátszótér
- Duna Grill terasz és Albatrosz étterem
- Műfüves kispályás, kikapus foci és műanyagborítású tenispálya

Információ: 801-3682
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

WIKING YACHT CLUB
WWW.WIKING.HU

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

