

Római Parti Hírek



DUNAI ÉLETKÉPEK
2009. XVII. ÉVF. 2. SZ.
RÓMAIFÜRDŐ TELEP
KÖRNYEZETVÉDŐ,
SZABADIDŐ ÉS DIÁK
VÍZISPORT
EGYESÜLET

Megálmodott figurális és esküvői tortáját is elkészítjük.

Cziniel
cukrászda és kávéház

OSTYAFOTÓK készítése tortákra, bármilyen képről vagy adathordozóról!

Bp. III., Nánási út 55.
Tel.: 240-1188
www.cziniel.hu

Receptajánlat a 12. oldalon

LENDVAI AUTÓCENTRUM

Helyszíni VIZSGA állomás Tel.: 240-7004
ZÖLDKÁRTYA

**KÁRPITTISZTÍTÁS
BÜFÉ - PRESSZÓ**

TELEPHELYEK:
1039 Bp. Batthyány u. 66.
Tel.: 430-0097, 06-30-577-8074
1050 Bp. Roosevelttér – Gresham Hotel
mélygarázs, bejelentkezés: 266-2256

Nyitva tartás: minden nap 8,00-20,00 óráig

DIEGO SZÖNYEG • PVC • PARKETTA • FÜGGÖNY

AKCIÓ!

-30% -50% -70%

BOMBA ÁR!
7.690 Ft/m²
4.490 Ft/m²

BOMBA ÁR!
1.495 Ft/m²
1.090 Ft/m²

WOOD STEP
LAMINÁLT PADLÓ

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

sodexo

A nagy érdeklődésre való tekintettel akciónkat 2009. április 26-ig MEGHOSSZABBÍTOTTUK!

Nincs kifogás, ez 3 fogás!

2900 Ft 3 fogás

+ egy csésze finom kávé ajándékba!

A Holiday Beach Budapest Hotel Duna Café Grill éttermében minden **HÉTVEGÉN** szenzációs kedvezménnyel várjuk! Étlapunkról tetszőlegesen választott, mesterszakácsaink által elkészített **három fogás** mindössze **2900 Ft.** az étkezés végén pedig egy kávéra is vendégül látjuk.

Ajánlatainkról részletes információt honlapunkon találhat. Vendégeinknek ingyenes parkolási lehetőséget biztosítunk. Üdülési csekket is elfogadunk!

Cím: H-1039 Budapest, Piroaska utca 3-5.
Tel.: (+36-1) 436-7160
e-mail: gastro@holidaybeach.hu

www.holidaybeach.hu

HOLIDAY BEACH BUDAPEST
WELLNESS & CONFERENCE HOTELS

**A kikapcsolódás és pihenés oázisa
Budapestben, a Római-parton!**

„Minden állat egyenlő,
de egyes állatok egyenlőbbek a többinél.”
(George Orwell - Állatfarm)

Kedves Olvasó!

George Orwell 1943-ban írta meg a kommunista ideológiát kigúnyoló Állatfarm című regényét. A történet színhelye egy brit „major”, ahol az állatok összefognak, és közös erővel megdöntik az ember uralmát. Mindez a disznók vezetésével történik, akik kezdetben a „minden állat egyenlő” jelszót hangoztatják. De a történetből kiderül, hogy egyes állatok egyenlőbbek másoknál. Nem tudom miért, de mostanában egyre többször jut eszembe ez a szatíra, ha megpróbálom feldolgozni a körülöttünk zajló eseményeket. Válság minden szinten: gazdasági, pénzügyi, de úgy érzem leginkább a mentális válsággal küzdünk. Soha ennyi kiábrándult, szorongó, lesütött tekintetű emberrel nem találkoztam. Persze, hogy elkiserít a kilátástalanság, de mindennél rosszabb emberekben csalódnai, akikről azt hiszed, hogy nekik vetheted a hátad a bajban, aztán az első nehéz pillanatban elugranak mögüled, és te már a földön fekvé elgondolkozhatasz azon: érdemes volt? És mégis arra jössz rá, hogy igen is kellenek a szövetségesek, a barátok, érdemes felállni és továbbmenni, mert vannak, akik rád számítanak. Lehet, hogy nem növekszik a GDP, lehet, hogy ki vagyunk szolgáltatva a bankoknak, de így majd kevesebbet fogyasztunk, kevesebbet utazunk és talán több időnk marad egymásra, a közvetlen környezetünkre. Jomagam ezt figyelmeztetésnek tekintem: ragaszkodjunk az alapvető értékeinkhez, az igazi barátokhoz, a jószágokhoz és a szeretethez. Nagy szavaknak tűnnek, de így Húsvét közeledtével talán elnézi nekem. Útvesztőben bolyongunk, kellenek a biztos pontok. Nekem ilyenek ezek az ünnepek, amelyek a családról, az együvé tartozásról szólnak. Tekintse ilyen biztos pontnak a Római Parti Hírek jelen számát is. Olvashat benne ajánlatokat a ránk köszöntő tavaszi napokra, a Húsvétről, az iskoláink tanulóiról, csupa olyan hírt és esemény beszámolót, ami arról szól, hogy érdemes felállni és továbbmenni, és ami fontos, összefogni. Ennek tudatában a szerkesztőség valamennyi munkatársa nevében kívánok harmonikus húsvéti napokat, lágy tavaszi szellőt és lélekmelengető nap- és reménysugarakat.

Fehér Ágnes

Ady Endre: DIVINA COMOEDIA

Uram! Színházad rég felépítéd,
Immár látott az sok, sok ezer évet,
De darabod nem újult semmikép,
A neve egy, a célja egy: az élet.
Rossz a darab, bocsáss meg, óh, uram!
A díszlet régi színtelen, kopott,
A morál: jaj a jóknak, nagyoknak,
A hitványak csupán a boldogok.

Uram! Mi játszunk híven szerepünket,
Sírunk, nyomorgunk, mert így rendeléd el,
Tűrjük, hogy kifütyöljenek bennünket,
Pedig mi játszánk lelkesedve, hévvel,
De már a játék elég volt... elég...
A szívnek meg kell nyílnia:
Darabod hitvány, nem hozzád méltó,
Lelket mérszárló, rossz comoedia!...

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, Horváth Ferencné,

Kotulics Mónika, Szűcs Boglárka, Böbe mama,

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

Balogh Laci bácsi emlékére

Ez az utolsó kép, ami róla készült a Dunán. A Dunán, ami az életét jelentette, a Római-parton, ahol évtizedeket töltött el. A tavasz első napjai hozták a partra, és csak a késő őszi napok beköszöntével búcsúzott el. 79 éves volt.

Tudod, Laci bácsi, amikor ezt a képet nézem, látom azt a már kicsit halványabb, de még mindig huncut mosolyodat. Az örömet látom, hogy vízen vagy. A neved összeforrta a Nemzetközi Duna-túrával. Mi is veled tettük meg az első lépéseket, építetted a kapcsolatainkat a német, az osztrák és a többi dunai vízzel. Tolmácsoltál, leveleztél, terelgettél bennünket. Téged mindenki ismert, tisztelt, hiszen ott voltál szinte a kezdetektől, és az idén már 54. alkalommal rajtol el Ingolstadt-ból a Duna-túra. Az utóbbi néhány évben már nem evezted, de mindig szerét ejtetted, hogy ott legyél a németországi megnyitón. Ez a júniusi szombat más lesz az idén, nagyon fogsz hiányozni mindenkinek. Kicsit megcsendesül majd a tábor, és emléképek kúsznak elő az elmúlt évtizedekből: nekem a „töltött paprika” jutott most eszembe. Emlékszel, a német evezősöket vártuk, akik Bulgáriában befejezték a túrát, és útban hazafelé a vízi telepünkön pihentek meg. Tanácsot kértünk tőled, hogy mivel vendégeljük meg őket. A töltött paprikát javasoltad, mert a Te Mariskád az elkészítésében utolérhetetlen. Nem tudtuk mikor érkeznek a vendégek, ezért ahányan voltunk annyi felé szaladtunk, hogy beszerezzük az alapanyagokat. Délután hat órára mindennel



elkészültünk: inycsiklandozóan gőzöltött a friss, paradicsomos töltött paprika, és vártunk. Este 11-kor még Te tartottad bennünk a lelket, viccelődöttél, meséltél. Amikor félóra múlva befutott az autóbussz, már csak azon aggódtunk, hogy hogyan közöljük az elcsigázott evezős csapatokkal, hogy a beígért faházak, amiben aludtak volna, derékig vízben állnak. 2002. augusztusát írtuk, azon a napon tetőzött a Duna a fővárosnál. A mai napig nem tudom, mit mondtál nekik, de látszott a vendégeken, hogy már attól boldogok voltak, hogy veled találkoztak. Vidáman ültek asztalhoz, majd az éjféltől vacsora végeztével az egyetlen száraz fedett helyen ledobott tornaszőnyegek bújta a hálósájkajkba. Te végig ott voltál velünk, és ettől valahogy olyan egyszerű lett minden. És most már – a temetésed óta tudom – mindig ott leszel velünk, ahányszor bekap a szél a TID-es zászlóba. Akkor, ott a temetés utáni megemlékezésen csak a fényképed volt, mégis olyan kellemes derű szállta meg a jelenlévőket. Ez volt a Te lényed. Köszönjük, hogy voltál, hogy ránk hagytad a derűdet, a Duna, a Római-part szeretetét. Nyugodj békében, Laci bácsi.

Rátkai János

Rómaifürdő SE elnöke

BÉCS-BUDAPEST KAJAK-KENU ÉS EVEZŐS TELJESÍTMÉNYTÚRA

Az utóbbi évek folyamán a Bécs-Budapest Szupermaraton futóverseny meghatározó eseménnyé nőtte ki magát a szabadidő sport versenyek között. A Szervezőbizottság, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség és a Magyar Evezős Szövetség közösen úgy határoztak, hogy a Szupermaraton 20 éves jubileuma alkalmából a vízen is megrendezik, ezt az eseményt

A kajak-kenu és evezős sportágban természetesen nem új keletű, hogy az országhatárokon átívelő, különböző folyókon hazai és regionális események keretében ezek vesznek részt hasonló túrákon, azonban úgy gondoljuk, hogy a 2009. augusztusában a Duna felső szakaszán, Bécs és Budapest között megrendezésre kerülő kajak-kenu és evezős teljesítmény túra unikum lesz, ezen rendezvények sorában. A szervezők rendkívül fontosnak tartják, hogy ez egy nemzetközi esemény, mely során a résztvevőknek lehetőségük van három nemzet sokszínű kultúrájába és természeti kincseibe bepillantást nyerni és az egyes megálló helyeken szervezett színvonalas kísérő programokon egymást megismerni, tapasztalatokat cserélni. A



KAJAK-KENU SPORT

Bécs-Budapest teljesítmény túra mind a profiknak mind az amatőröknek nagy lehetőség arra, hogy a saját maguk mércéje szerinti célt, maguk elé állítva küzdjenek le egy újabb kihívást úgy, hogy közben jól érezzék magukat és különleges élményekkel térjenek haza újra a mindennapokba.

A Bécs-Budapest Szupermaraton szervezőbizottsága az MKKSZ és a MESZ reméli, hogy mind Magyarországról, mind a határon túlról minél többen jönnek el, erre a reményeink szerint hagyományt teremtő eseményre. A nevezés feltételeiről, a tervezett útvonalról és kísérő programokról a www.szupermarathon.hu weboldalon olvashatnak. A programból kiderül, hogy a szervezők az időpont választással egy különleges kuriózumot is előkészítenek a majdani résztvevőknek, hiszen a túra befutója 2009. augusztus 20-án, az államalapítás ünnepén megrendezésre kerülő események alatt a Parlament előtt történik majd.





Rómaifürdő SE HÍREK

**SPORTMASSZÁZS az „R...”SE Fitness teremben.
Tel.: 06-20-431-1463**

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

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



TÚRABESZÁMOLÓK

Februári kenu kaland

Február utolsó hétvégéje évek óta foglalt az egyesületi eseménynaptárban. Nemesvita – Hévíz – Kehidakustány. Nemesvitán – aprócska falu a Balaton felvidéken – évről-évre jókedvű társaság gyűlik össze. Az ország különböző pontjairól érkeznek. Közös ismérvük, hogy szeretnek túrázni vízen és szárazon. Sokáig csak nyáron szálltak hajóba, de néhány éve úgy döntöttek, hogy télvíz idején is áldoznak egy hétvégét a túrázásra. Hévízen tették vízre a hajókat, Fenékpusztáig eveztek. Kiszállás után, hajópakolás, tűzrakás és egy kis piknik ebéd. Bár az idén sem sikerült hófede gátak között evezni, de a jó hangulatot ez nem befolyásolta.



Síturák Szlovákiában és Franciaországban

Az idén új pályát próbáltak ki Szlovákiában az egyesület téli sport kedvelői. Még február elején utaztak a Kassa melletti Kosicka Belára, hogy néhány napot eltöltsenek a Hotel Damban, és kipróbálják a Jahodnai lejtőket. Miután ez volt a tél talán legenyhébb hétvégéje, a sípályán is maradandó nyomot hagyott, a kis csapat inkább a kirándulással, hógolyós célbadobással mulatta az időt. A franciországi Puy Saint Vincentbe azért térnek vissza minden évben az egyesület síelői, mert a környék sípályái kimeríthetetlen lehetőségeket kínálnak úgy a kezdő, mint a leggritinosabb „szűzhavas” síelőknak és snowboardosoknak. Szikrázó hórengeteg, ragyogó napsütés, kiváló lesikló és sifutó pályák.



**A Rómaifürdő SE tavaszi és nyári kerékpáros és vízi túráinak kiírásai megtekinthetők a www.romaifurdo-se.hu honlapon.
FONTOS! A május elsejei Tisza-tavi kerékpártúrára várjuk a jelentkezőket. Info: 06 20 9436 521 Rátkai János**

KOSÁRLABDÁZNI VÁGYÓ

ÖRÖKMOZGÓ, LASSÚ,
ALACSONY VAGY MAGAS
7-11 ÉVES FIÚK ÉS LÁNYOK
JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK
A RÓMAIFÜRDŐ SPORTEGYESÜLETBE.



JELENTKEZNI LEHET TELEFONON
BÁLINT BÁCSINÁL 06-70-276-6189



III. ker. Nánási út 67. Tel.: 250-4549
www.lidofitness.hu

SZOLGÁLTATÁSAINK

ERŐSÍTŐTEREM	SZAKEDZŐK	FORMA TORNA
CARDIO	BÜFÉ	CALLANETICS
FITNESS	SHOP	STEP
SZAUNA	AEROBIK	FIT-BOXE
SZOLÁRIUM	KONDI TORNA	JUDO - BOKSZ

*Minden kedves régi és új vendégünket várjuk szeretettel,
szakmai, étrendi és orvosi szaktanácsadással!*

Nyitva tartás: H–P.: 7,00–22,00-ig Sz–V.: 8,00–20,00-ig

**A Lido Fitness-ben működő
Ledényi Judo Iskola 4 versenyzője
2009. március 6-án
az UTE Megyeri úti Sportcsarnokában rendezett versenyen
kiemelkedő eredményt ért el.
Donnert Raymund 3.
Oláh Szabolcs 5.
Borsi Gergő és Mezei Benjámín 7. lett.**

Eredményükhöz sok szeretettel gratulálunk!

**Edző és tanítványa
(Ledényi Levente és Donnert Raymund)**



Nyit a vízi telep

A Rómaifürdő SE 2009. április 18-án hivatalosan is megnyitja kapuit. A 10,00 órakor kezdődő évadnyitó rendezvényen véglegesítik a nyári túraterveket, megbeszélik az új túrák tudnivalóit. A Nánási út 53. szám alatti vízi telepre várják a régi túrázókat és azokat is, akik az idén szeretnének bekapcsolódni az egyesület életébe.

1 %-ot a Rómaifürdő SE-nek

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



Támogassa Ön is személyi jövedelemadójának 1 %-ával!

Rómaifürdő SE

1 % Adószám: 18040551-1-41 1 %
Előre is köszönjük a segítséget!



SZENT LÁSZLÓ KIRÁLY EMLÉKEZETE (2/2. rész)

A Szent László legenda, régészeink (Nagy Géza, László Gyula) kutatásai szerint, egy nagy eurázsiai mítoszt őriz. A legenda eseményei hét jelenetbe vannak sűrítve a freskókön: 1. Indulás Váradról, 2. Csatajelenet: a két sereg összecsap, 3. Szent László király lován üldözi és fegyverrel vív párba a kunnal, 4. Lórlól szállnak és gyalogosan folytatják a küzdelmet, birokra kelnek, 5. A leány, a szent királyt segítve, átvágja a kun Achilles inát, 6. A legyőzött kun vitét lefejezik, 7. A szent király, a leány ölébe hajtva fejét, pihen. Az itt bemutatott freskósorozat Kakaslomnicon, a templom sekrestyéjében látható. (Elmosódott részleteit szemlélve egészítettem ki a rajzot, amikor Fabriczy Anikóval és Szili Istvánnal 1988 őszén személyesen is láthattam.) A kakaslomnici sorozat csak a középső három jelenetet tartalmazza. De a legenda freskója a Kárpát-medencében több, mint húsz helyen megvan még, ha több közülük csak töredékesen is. Sokan keresték, rajzolták, összegyűjtötték őket. Legismertebbek ezekről Rómer Flóris, Huszka József és László Gyula rajzai. Jankovics Marcell és László Gyula könyvet is írt a Szent László legendáról és a falképciklusokról. Élete, honvédő harcai, mítikus alakja, csodás tettei alkalmassá tették Szent László személyét arra, hogy az ismert mítikus cselekmény hőseként is, és a keresztény gondolkodási rendszer államszervező királyaként is egyesítse a régi és az új világlátást. Ezért műveltséggyógyító királyunk ő. A legendából láthatunk részleteket külön is. A körábrázolások sorozata, a honfoglalás-kori aranyozott ezüstkorongoktól, a palmettalevelekből kibontakozó táltos lőtől és életfától Árpád és Anjou kori pénzégekig haladva jut el a három évszázadon át éremképként szereplő lovagkirályig. (Amikor Iván cár Mátyás királytól pénzverő ötvösöket kér, ők az orosz aranypénzekre is a csatabárdos magyar királyt vésik, s ez látható például a Rudabányai Múzeumban). A Képes Krónika iniciáléján a középkori mester azt a jelenetet örökítette meg, amikor a mogyoródi csata előtt Szent László látomásában a csodaszarvas jelent meg, agancsain égő gyertyákkal. Bár Szent László lovas szobra elpusztult a török háborúkban, ábrázolása fennmaradt a Szent László-legenda falképsor tagjaként, melyek közül többet is láthatunk a kifestőben.

Az Árpád házi királyok Szent Koronája a kereszténység jelképrendszerével földíszített szibériai sámankorona. Szerkezetét keresztben elhelyezett két félabroncs és az azokat átfogó teljes abroncskorona adja. Ez a korona forma egész Euráziában elterjedt volt. Legtávolabbi előfordulása az ilyen keresztpántos, csomópontjain díszített abroncskoronának egy koreai korona a Kr. u. 5. századból, mely a Tokiói Nemzeti Múzeumban látható. Ugyancsak a régi világképnek volt rendező kerete az égbolt. A templomoknak, a szent tér kapujának díszítésére gyakran fölhasználták az égboltot és legfontosabb eseményeit jelképező szimbólumokat. A 12 hónap olvasható itt le számos kapuívrról egész Euráziában. (Románkori templomkapukról szóló kifestőnkben szép válogatás található meg belőlük.) Ezt a gazdag művészeti hagyományú kort másutt is megtaláljuk Európában. A hat államot megszervező Vikingek művészetében van talán a legtöbb példa a két egymást követő világkép átrétegződésére.

A legrégebbi korok műveltsége osztatlan műveltség volt. Ötvözve őrizte meg a világról, az életről, a helyes cselekvésről, az élet céljairól szerzett tudást. Ez a mítikus képbe fogalmazott tudás nem bontható szét, s így részleteivel nem építhető be maradéktalanul az újabb korok elemzőbb, szét-

szedőbb és továbbépítőbb rendszerébe. Ezt az osztatlan műveltségi világlátást közvetíti a rajz. Szavakkal szinte megfogalmazhatatlan szemléletet sugároz a régiek világlátásából az az 50-70 rajz, amit kifestőnk bemutat: Szent László koráról, a természetről, az emberről és a közösség életéről. A természet, a társadalom élete ma is körülvesznek bennünket. Tömör átlátásukra, az életben emberi célok megfogalmazására mindig jó visszatekintni a tapasztalt öregekhez, jó visszanyúlítani régi korok világlátásához, ábrázolt formáihoz is, mert őrizhetnek olyan megfigyeléseket, ismereteket, melyeket ma mi már nem, vagy csak nehezen tudunk kiolvasni. Kifestőnk rajzos-világlátása egy ilyen régi öregekkel való váratlan találkozás is.

Bérczi Szaniszló

(vége)



A füzet első borítója



A füzet hátsó borítója

SULI HÍREK

AQUINCUM

Két tanítási nyelvű osztályok az Aquincum Általános Iskolában

Good morning children! How are you today? - kérdezi Kate, azaz Kati néni a pénteki technika óra elején az osztályban ülő gyerekektől. A gyerekek pedig lelkesen válaszolnak, még hozzá angolul! Ezután újra angolul kéri a gyerekeket, hogy vegyenek elő papírt és ollót, mert ma négylevelű lóherét fognak készíteni. A gyerekeknek mi sem természetesebb, felkészülnek az órára. Ugyanígy működik ez a tornaórán is, ahol a tanár minden kérése a gyerekek felé két nyelven hangzik el. Amikor az ember a kéttannyelvű általános iskolai képzésről hall, az első kérdés, amely minden szülőben felmerül: érdemes-e ilyen korán kezdeni az idegen nyelvtanulást? Sokszor felmerül a szülőknél, hogy nem fog belezavarodni a gyerek, nem fogja őt hátráltatni az anyanyelven történő írás olvasás elsajátításában, ha első osztályos korától két nyelvű képzésben vesz részt?

A válasz egyértelműen az, hogy IGEN, érdemes minél korábban elkezdni a nyelvtanulást. Az Aquincum Általános Iskolában 2008 szeptemberében elindított kéttannyelvű osztályok tapasztalata mindenképpen ezt igazolja.

A már működő, sikeres kéttannyelvű képzések tapasztalataiból okulva indultak neki nagy lelkesedéssel az új tanévnek, amelynek keretében az óriási érdeklődésre való tekintettel, az eredetileg tervezett egy osztály helyett, két, 23-23 fős osztály indult az új képzési formában. A jelentkezésnek nem volt előfeltétele a nyelvtudás, mindenki úgymond „nulláról” indult. Az interaktív, mindennapos nyelvtanulás viszont hamar meghozza gyümölcsét, mert a gyerekek amellet, hogy az első osztályban megtanulnak írni-olvasni-számolni, játékos formában - az angol könyvekben szavak helyett képek segítségével, otthon pedig fülbemászó dallamok és korosztályuknak megfelelő versek hallgatásával -

ismerkednek az angol nyelvvel is.

És ez az ismerkedés olyan sikeres, hogy a második félévre megértik a tanár angol nyelvű kéréseit, elkészítik, megoldják a kapott feladatokat és azon sem lepődnek meg, amikor egy anyanyelvi beszélővel állnak szemben. Mindezt pedig szavak magolása nélkül, játszva sajátítják el! A kéttannyelvű képzésben résztvevő pedagógusok lelkesedése a szülőkre és gyerekekre is átragad; a 6-7 éves kisdíjak jól bírják a terhelést, amely a hagyományos osztályokban szokásosnál magasabb heti óraszámot jelent.

Egy dologban azonban biztosak lehetünk: nekik már nem okoz majd problémát, amikor egy állásinterjú során egy vagy két idegen nyelv tudásáról kell meggyőzniük a munkaadót. Mert a mai világban bármilyen szakmát választ is az ember, az idegen nyelvek ismerete elengedhetetlenül szükséges.

„Nagyon meg vagyunk elégedve az iskolával, nem bántuk meg, hogy ide irattuk be a gyerekeinket, jól érzi magát és szeret ide járni.” – fogalmaz Lakner Krisztina szülő.

Scheibli Zsuzsanna, osztályfőnök hozzáteszi: „Mi ezt a jövő képzési formájának tartjuk és hiszünk abban, hogy a munkánk nem hiábavaló, bizonyítékként itt vannak az elégedett szülők és a gyerekek.”



Az Óbudai Pedagógiai Napok keretében a március 19-én bemutatott tanítási órákon nagy volt az érdeklődés a kerület pedagógusai részéről. A tanítási órákon változatos módszerekkel és eszközökkel ismerkedhettek meg a kollégák.

Vízre fel!

KENU TÚRÁK, SÉTAHAJÓZÁS KENUVAL AZ ORSZÁG EGÉSZ TERÜLETÉN.

Városnézés 4 fő-től, akár ESTE IS, gyakorlott vezetővel!

Hajóbérlés, oktatás, hajóztatás a Rómaifürdön.

Rozmanitz Ferenc túravezető Tel.: (06-20) 468-5366



SULI HÍREK

KEVE

Farsang

Február utolsó hetében alsós és felsős gyerekeknek farsangi bál volt iskolánkban. A tomatertmet a tanulók színes, festett plakátaikkal díszítettük fel. Sok érdekes, ötletes jelmezbe vonultak fel, melyeket otthon készítettek el. A gyerekek önfeláldozóan táncoltak, játszottak, és *Tibi bohóc* bűvész trükkjeit csodálták. A tombola húzásakor nagy volt az izgalom, a fődíj egy hatalmas torta volt. Köszönöm a kollégáknak és a szülőknak a sok segítséget, amelyekkel még színesebbé tették a gyerekeknek ezeket a délutánokat!



Kézműves foglalkozás

Iskolánk 80 éves évfordulójára a 2.b osztály tanulói agyagból emléklapokat készítették *Karker Andrea* rajz-ének szakos tanárnő vezetésével. Minden kisgyerek saját ízlésének megfelelően díszíthetett. Sok szép ötletes munka készült, melyeket a kiállításon lehet majd látni.

BÁRCZI

Családi nap

Fergeteges családi napot tartott a Bárczi Általános Iskola 2009. február 7-én szombaton. A reggel 9-re érkezők aerobikkal melegíthettek be, majd családi sportvetélkedőn vehettek részt, de ping-pong mérkőzések, kosárlabda mérkőzés és modellreptetés is volt, amelyet iskolánk egyik tanulójának édesapja, *Fejér Gyula* és barátai tartottak. A gyerekek és szüleik a délelőtti folyamán rengeteg tevékenységben vehettek részt. Külön köszönettel tartozunk azoknak a szülőknak, akik maguk is segítettek a programok lebonyolításában. Így a kézműveskedésben segítő *Peklo Krisztinának*, aki a díszítő festés rejtelmeibe avatta be az érdeklődőket és *Pázmándi Antal* szobrásznak, aki az agyagozás szépségeivel ismertette meg a gyerekeket. A kézműveskedés mellett lehetőség volt tangóharmonika hallgatására *Gáspár Zoltán* (szülő) és színvonalas előadások megtekintésére *Einspach Gábor* (szülő) művészettörténeti bemutatója, *Weiszár Attila* (szülő) történelmi meséi stb. Óriási sikere volt a cukrászati bemutatóknak és kóstolóknak, amivel *Borsos Ferenc* (szülő) örvendeztette meg az édességet kedvelők széles táborát. Az iskola meghívott vendégei voltak az *Elveszett Állatok Alapítvány* munkatársai, a pólórfestő, a lufihajtogatós és két író *Nógrádi Gábor* és *Nógrádi Gergely*. A napot táncbemutató (*Batternay Anita* és *Suta Gábor* szülők) és tombola zárta.



Kerületi életvitel verseny

2009. január 23-án „Hazánk gasztronómiája, kultúrája” címmel kerületi életvitel versenyt rendeztek a Bárczi Géza Általános Iskolában. A verseny témája: Az alkalomhoz terített asztal esztétikuma, textíliájának a díszítő hímzése a népművészeti tájegységek tükrében. A versenyen nyolc 7.-8. osztályos, háromfős, csapat mérte össze tudását. A megmérettetés négy részből (elméleti teszt kitöltése, terménykép készítés, anyag felismerés és vasalás, asztalterítés) állt.



Régiségek

A 2.b osztály tanulói az iskola 80 éves évfordulójára régiségeket gyűjtöttek. A tárgyak eredetéről, történetéről a gyerekek előadást tartottak. A régisé-



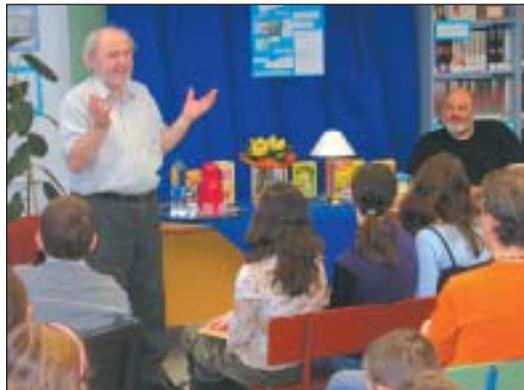
A helyezettek:

- I. Bárczi Géza Általános Iskola
- II. Kerék Általános Iskola
- III. Első Óbudai Általános Iskola

Gratulálunk minden kedves versenyzőnek és felkészítő tanárnak!

Író-olvasó találkozó a Bárcziban

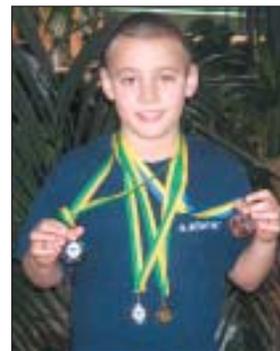
A Bárczi Géza Általános Iskola könyvtárában a „Családi Nap” keretében 2009. február 7-én szombaton 11 órától a kisebb és nagyobb olvasók, szülők és gyerekek *Nógrádi Gábor* és *Nógrádi Gergely* írókkal találkozhattak. A zsűfólaság megtelet olvasóteremben a nyolcadikosok kis műsorral és virággal köszöntötték *Nógrádi Gergelyt*, aki ezen a napon ünnepelte a születésnapját. A jó hangulatú, kellemes találkozó során az olvasás élményéről, az írás rejtelmeiről esett szó. Egy kis titkos írójelölt választ kaphatott arra, hogy mi a siker titka. „Készség és szeretet az írást, amivé válni akarsz és végtelen nagy szorgalom és odaadás, legyen az a sport, a művészet, vagy a tudomány bármely ága.” (*Nógrádi Gábor*). A be-



gek között volt: 160 éves Biblia, régi pénzérmék, szenes vasaló, régi családi fotó, mozsár, a Magyar Posta tulajdonában lévő telefon.

Iskolánk büszkeségei

Szabó Bálint 2.b osztályos tanuló a 2008-as úszó országos ranglista alapján: 50 m-es gyorsúszásban 3. helyezett, 100 m-es gyorsúszásban 7. helyezett; 50 m-es hátúszásban 3. helyezett; 50 –es pillangóban 5. helyezett.



Fotó: Szabó Bálint

Kerületi versenyeken:

számítástechnika Seregy Dóra I. helyezett
matematika Kovács Boglárka IV. helyezett
Erőss András VI. helyezett
nyelvtan Méry Anna I. helyezett

Bölcs Bagoly műveltségi verseny:

III. helyezett *Banczerowsky Laura*, *Kovács Boglárka*, *Seregy Dóra*, *Méry Anna*

Táncszínház

A közelmúltban az alsós tanulók a Hófehérke és a hét törpe c. táncelőadást nézték meg. A modern és a balett tánc elemeivel díszített előadás nagy sikert aratott a gyermekek körében.

szelgetés végén a két írónak a könyvtáros emléklapot és az olvasók személyes rövid levelét adta át, majd az írók dedikálták a könyveiket a hosszú sorban várakozó gyerekeknek. Az élménytelis délelőtti kis süti kóstoló zárta.

Iskolanap

Február 4-én Iskolanapot tartottak a Bárczi Géza Általános Iskolában.



A tanulók nagy lelkesedéssel vettek részt a három blokkra bontott foglalkozásokon (kézműves blokk, ügyességi sportversenyek, „csavaros blokk”). A blokkokon belül 8-9 féle lehetősége volt diákjainknak a pontjaik gyarapítására. Délben volt a táncverseny, majd a tombolasorsoláson reménykedhettek a tanulók a szerencsében. Ezt követően kerültek megrendezésre a várva várt tanárok és diákok közötti mérkőzések ping-pongból, kosárlabdából és fociból. A nap vége az alsó tagozaton Farsangi mulatsággal, felső tagozaton Discoval zárult.





Kan kutyákat fenyegető veszélyek

Tavaszi közeledtével a szokásos betegségek (pl. kullancs-csipés utáni fertőzések, pollen-allergia, stb.) mellett figyelmet kell fordítanunk a kezdődő párzási szezonra is. A szuka kutyák többsége ilyenkor kezdi meg az év elején esedékes tüzelését, amit a kan kutyák nem hagynak figyelmen kívül. Nemileg ők is aktívabbak lesznek, állandóan csak a szukák keresése és a velük történő párzás a céljuk. Sokuk elszökik otthonról. A szerencsésebbje talál egy vagy több fogékony szukát, melyekkel párzik, és kb. két hónap múlva nem kívánt kiskutyák születnek, szaporítva a sorát azon kölyköknek, akik nem fognak gazdára találni. (Nagyon sok kiskutya születik az ilyen „légyott”-okból. Többségük elpusztul fertőző betegségekben, balesetben, vagy menhelyen végzi.) Az elcsatangolt ebek egy része idővel hazatalál, de rosszabb esetben nem és kóbor ebként éli majd életét. Mivel ilyenkor amúgy is figyelmetlenebbek, gyakran esnek autóbaleset áldozatául. Sok esetben csonttöréseket szenvednek, ha viszont nincs szerencsájük, elpusztulnak. (Az elmúlt időben gyakran hoztak

be rendelőkbe láb- illetve medencetörött kutyákat, akiknek meggyógyításuk után új gazdát keresünk abban az esetben, ha az eredeti tulajdonost nem találjuk. Ezért nagyon fontos, hogy kutyánkra mindig tegyünk nyakörvet, és rá egy bilétát, amelyen a tulajdonos neve, címe és telefonszáma is megtalálható. Ha tehetjük, tesszünk be állatorvosunkkal azonosító chip-et ebünkbe, mert így az egy nemzetközi ebnyilvántartásba kerül, és akár külföldön is visszakereshető a tulajdonos.) A felfokozott nemi vágy következtében a kanok vérében a hím nemi hormonok szintje (tesztoszteron) megemelkedik. Ez agresszióhoz vezethet, aminek más kutyákkal történő verekedések és komoly sérülések lehetnek a következményei. A felajzott kutyák sok esetben hágo mozgásokat végeznek még otthon is a pokróccal, kispárnával, a játékokkal, és ez okozhat akár gerincfájdalmakat is. Ilyenkor az állat púposít, nem szívesen mozog, felsír. A prosztata működése a tesztoszteron hatására megemelkedik, aminek évek során prosztata-megnagyobbodás, -ciszta illet-

ve -daganat lehet a következménye. A megnagyobbodott prosztata görcsös fájdalmat okozhat az állatnak, valamint bél-sűrítési és vizeletelési nehézséghez vezethet. Gyakran tapasztalunk véres vizeletet. (Ilyenkor azonnal forduljunk állatorvosunkhoz, mert a kullancsok által terjesztett *babesiozis* egyik tünete a véres vizelet, és ilyenkor tilos késlekedni!!!) A gyulladt prosztata vezethet húgyhólyag-gyulladásokhoz is. Öregkorban maga a here el is daganatosodhat. A nem ivartalanított kanokban előfordulhatnak végbél körüli dagاناتok is. Ezek sokszor vérzékenyek, kifakadnak és az állandó fertőzés miatt komoly gondot okozhatnak. Milyen megoldást találhatunk ezekre a problémákra? Ha ebünket nem szeretnénk pároztatni, érdemes ivartalaníttatni. Érdemes megvárni az ivaréretet, hogy a szervezet teljesen kifejlődjön, de ne várjunk vele öregkorig, mert a már esetleg kialakuló prosztata-daganat ezzel a módszerrel nem gyógyítható! Maga a műtét nem jár fájdalommal, és komoly utókezelést sem igényel. Egy antibiotikum-kúra és megfelelő sebvédelem – (műanyag gallér felhelyezése) – mellett a sebgyógyulás hamar lezajlik, és közel

két hét múlva a varratszedés után a korábban említett problémákkal már nem kell számolnunk. (Persze ha ebünk notorious csavargó, az ivartalanítás nem biztos, hogy teljes megoldást kínál, de a kóborlási kedve csökkenni fog.) A prosztata-megnagyobbodásra létezik gyógyszeres kezelés is, de csak fél évig tart a hatás. Ez időszakosan megfelelő, de a hosszabb távú megoldás az ivartalanítás. A gazdák állandó félelme, hogy kutyájuk el fog hízni! Az ivartalanítás után a csökkenő nemi hormonszint miatt az anyagcsere lecsökken, és ez valóban vezethet elhízáshoz, de ha valamivel kevesebb eleséget adunk állatunknak és mozgattatással megfelelő kondícióban tartjuk, az elhízástól nem kell tartanunk. Rendelőkben tavasszal ivartalanítási akciót tartunk! Kutyák, macskák és vadászgörények hím és nőstény egyedeire mind vonatkozik. Az ivartalanítással kapcsolatban hívják a következő telefonszámok egyikét: (061)-2409780; 0630-9-345-480, vagy látogassanak el honlapunkra: www.allatpatika.hu, ahol bővebb információkhoz juthatnak!

dr. Varga József,
dr. Hábor Krisztián

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



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

Húsvéti kézműves foglalkozás és táncház a Kiscelli Múzeumban – 2009. április 4.

A Kiscelli Múzeumban húsvét előtt minden évben kézműves foglalkozás és táncház várja a gyermekeket, amelyen rendszeresen több száz óvodás és iskolás vesz részt. Ebben az évben április 4-én, szombaton hívják a múzeumba a gyermekeket, kicsiket és nagyokat.

10.00 – 14.00 – Kézműves foglalkozás (tojásfestés gyimesi technikával, szappanöntés, csuhécsibe készítés, és papírmerítés)

A kézműves foglalkozásokat a Mackótanya Kézműves Foglalkoztató Műhely előadói tartják, akik elsősorban népi mesterségeken, hagyományokon alapuló játékokat és aktív elfoglaltságot, szórakozást kínálnak a gyermekeknek. Számukra fontos, hogy az alkotás öröme mellett hagyományaink, múltunk egy-egy részecskéjét is megmutassák és az érdeklődőknek továbbadják.

11.00 órától – Népi táncház kicsiknek és nagyoknak a Kerepesi Kisvirág Gyermektáncsoporttal

A délelőtt egész folyamán népitáncház várja azokat a gyermekeket, akik szeretnek táncolni. A Kisvirág Gyermektáncsoport 1998. szeptemberében, jött létre Ragoncza Imre táncművész-tanár vezetésével. Célja a hagyományörzés gyermekkortól való megszerettetése és más színpadi táncok elsajátítása, valamint a tanultak minél tágabb körben való bemutatása.

A belépőjegy: 600 Ft / fő

(a belépőjegy ára nem tartalmazza a festendő tojás árát, mely 35 Ft/ db)

Helyszín: Kiscelli Múzeum

1037 Budapest, Kiscelli u. 108.

Tel: 430-1076



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

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

VÍZ-GÁZ-FŰTÉS SZERELÉS
Kisebb javításoktól a konyha-WC-fürdőszoba
KOMPLETT SZERELÉSÉIG MINDENT VÁLLALOK!
KISS TIBOR – épületgépész
KORREKT MUNKADÍJ-GARANCIA
Tel.: 243-58-92, 06-30-347-2800, 06-70-396-1114

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

Hova utazzunk a nyáron?

Az **Araamu Travel** ügyvezetője **Bodnár Zoltán**
válaszol kérdésünkre:

Egyéni vagy buszos utazás esetén Horvátországot, Olaszországot ajánljuk legfőképpen, a közelség és a kedvező ár-érték arány miatt. Horvátországba a gyönyörű csipkézett, sziklás partvidékek, Olaszországba pedig a több kilométer hosszú homokos tengerpart vonzza az utazókat. Repülős kínálataink határtalanok több csodás görög sziget közül választhatnak az Utasok, de nem hagyhatjuk figyelmen kívül Bulgáriát, Egyiptomot, Törökországot, Tunéziát. Bulgária az idei év nagy slágerének mutatkozik az eddigi előfoglalások alapján! A delfinek szerelmeseinek ajánljuk **delfinúszás** programunkat. A program keretében a pihenés mellett együtt úszhatnak ezekkel a kedves és nagyon okos állatokkal. Azon kedves utasoknak, akik nagyobb összeget szánnak idén a nyaralásra ajánljuk az alábbi úti célok egyikét: Amerika, Bali, Maldív-szigetek, Thaiföld, Peru, Chile, Ausztrália. Természetesen további úti célok is rendelkezésre állnak. Ha nem tudja hova utazzon vagy ha már vannak elképzelései, válassza az **Araamu Travel** utazási irodát, ahol több mint 80 nagy utazásszervező ajánlata között válogathat. Garantáltan kedvező árakon!



Néhány aktuális ajánlatunk:

Bulgária	repülővel	(8 nap/7 éj)	3+* szálloda	67.900.-Ft / főtől
Egyiptom	repülővel	(8 nap/7 éj)	3+* szálloda	90.900.-Ft / főtől
Görögország - Korfu	repülővel	(8 nap/7 éj)	apartman	41.900.-Ft / főtől
Görögország - Kréta	repülővel	(8 nap/7 éj)	3* szálloda	84.900.-Ft / főtől
Horvátország - Porec	egyénileg	(8 nap/7 éj)	apartman	24.800.-Ft / főtől
Horvátország - Opatija	egyénileg	(8 nap/7 éj)	3* szálloda	64.900.-Ft / főtől
Törökország	repülővel	(8 nap/7 éj)	4* szálloda	93.500.-Ft / főtől
Tunézia	repülővel	(8 nap/7 éj)	4* szálloda	41.900.-Ft / főtől

Elérhetőségek: 1136 Budapest, Pannónia u. 21.
Telefon: 237-0904, www.araamutravel.hu

Mindenkinek, aki a Római Parti Hírekre hivatkozik további 3% kedvezményt biztosítunk árainkból!



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.

RSE Fitness

1031 Budapest, Petur u.22.

2009-ben is változatlanárrakkal.

Havi bérlet: 5.000 Ft

12 alkalmas bérlet: 5.600 Ft

Napijegy: 600 Ft



Tel.: 06 1 242 4213

KŐMŰVESMESTER

Harmadik kerületi kőművesmester és brigádja vállal

CSALÁDI HÁZAK ÉPÍTÉSÉT,
EMELET RÁÉPÍTÉSEKET,
LAKÁS ÉS IRODA FELÚJÍTÁSOKAT,
TETŐTÉR BEÉPÍTÉSEKET.

25 éves szakmai tapasztalattal,
építőmesteri, ács-tetőfedő, szigetelő, burkoló,
térbukolat készítő munkák végzése. • Felelős műszaki vezetés.
Referencia munkák a harmadik kerületben (is).

Hitér János telefon: 06-1 7690860, 06-20 9334044



Új forma, modern technológia – Megújul Észak-Budapest többfunkciós vasúti hídja

Májusban átadják a forgalomnak a teljesen megújult Újpesti (Északi) vasúti Duna-hídat, amelyet mind a vasúton utazók, mind a gyalogosan és kerékpárral közlekedők régóta várnak. A híd esztétikai, műszaki és funkcionális felújítása két évvel ezelőtt kezdődött.

Az 1896-ban épült, majd a II. világháború után 1956-ban újjáépített és ideiglenes jelleggel 50 évre engedélyezett újpesti híd jelenlegi acélszerkezete az elmúlt évtizedekben jelentősen elhasználódott. Ennek következtében a vasúti teherforgalmat korlátozni kellett, és csak a könnyebb építésű motorvonatok közlekedhettek rajta, azok is legfeljebb 30 km/órás sebességgel.

A híd állapotának romlásával szóba került annak teljes megszüntetése, de az esztergomi vasútvonal egyre növekvő utasforgalma miatt a szakemberek a felújítás mellett döntöttek. A beruházás összköltsége 14 milliárd forint, ami a költségvetési forrás nyújt fedezetet. A tervet a MÁV Zrt. megbízásából a vasúti hídtervezés területén nagy múlttal rendelkező MSC Kft. készítette, a kivitelezési munkákat a Hídépítő Zrt. vezette. „Északi híd 2005.” Konzorcium végzi. A felújítás során a Váci úttól az óbudai hídfőig átépül valamennyi műtárgy és természetesen a vasúti pálya is. A munka tulajdonképpen négy, egymáshoz kapcsolódó híd műtárgy együttesét foglalja magába: a Váci úti vasbeton teknőhidat, a Váci úti rácsos acélhidat, az Újpesti Öböl-ági hidat, valamint a „K” rácsos nagy Duna-hídat.

Az új acélszerkezetű híd továbbra is megőrzi klasszikus rácsos szerkezetét, kialakítása mégis modernebb, karcsúbb lett. Ugyancsak az esztétikus kialakítás érdekében megszünt a hidat korábban elcsúfító villamos távvezeték, ami a többi közműhöz hasonlóan a járda alatt elvezetve köti össze a két partot. A szerkezet statikailag alkalmassá vált a

160 km/órás sebességre, de a csatlakozó pálya kialakítása miatt a hídon engedélyezett sebesség csak 80 km/óra, azonban a menetidő így is kettő perccel rövidült.

A rekonstrukciós munka egyik leglátványosabb időszaka 2008 nyarán volt, amikor 3 hónapra, június 21. és szeptember 21. között teljes egészében le kellett zárni a hidat. Ezen időszak alatt – feszített ütemben – először el kellett bontani a vasúti felépítményt, az ágyazatot, valamint a régi szigetelést, majd új vízszigetelést kellett készíteni a vasbeton és az acélhidon. A Váci út melletti vasbeton teknőhid betonszerkezeti felújítást, a Váci út feletti rácsos acélhid komplett acélszerkezeti és korrózióvédelmi felújítást kapott, míg az Öböl-ági hídon mindezek mellett a vasúti főtartórendszert is teljesen kicserélték egy ún. ortotróp lemezrendszerre.

A fő „attrakció” mégis a 675 m hosszú Duna-híd, az ún. „K” rácsos híd volt, amely 7 db 93 méteres medernyílásból és egy 22 méteres parti közúti nyílásból állt. A 4600 tonnás híd elemeit kevesebb, mint egy év alatt kellett legyártani, ráadásul a helyszínen párhuzamosan kellett a régi híd acélszerkezetét leemelni és szétarabolni, valamint az új elemeket beemelni és készre szerelni – összesen 25000 csavarral.

A híd a Budapest – Esztergom elővárosi vasúti közlekedés mellett turisztikai szempontból is jelentős, mivel annak két oldalán gyalogos és kerékpáros közlekedés is folyt. A népszerű útvonalat nem csak a III. és IV. kerületi lakosok vették igénybe, tavasztól őszig sokan használták, hogy lejussanak a Római partra, vagy felfedezzék a Duna két oldalán haladó kerékpárutat akár Vácig, akár Szentendréig. A szabadidősport kedvelői és a kirándulók legnagyobb öröme a hídon megújul a gyalogos és kerékpáros út is.

A déli oldalon lévő járda állapota sajnos már annyira lerom-



Fotó: Takács Bence

lott, hogy azt az elmúlt időszakban teljesen le kellett zárni, ezért a gyalogosok és a kerékpárosok az északi járdát közösen használták. Az új hídon ez külön lesz választva, az északi, 2,4 méter széles járda kerékpárútként kerül megnyitásra, a 2 méter széles déli járda pedig kizárólag a gyalogosoké lesz. A járdára a Váci út felől egy felújított lépcsősoron, az Újpest vasúti megállóhely felől pedig a korábban is létező gyalogúton keresztül lehet eljutni. Mivel az új híd a réginél – a hajózás biztosítása érdekében – 60 cm-rel magasabbra került, az óbudai hídfőt a csatlakozó töltéssel és a vasúti pályával együtt szintén át kellett építeni. A töltésmagasítás miatt a korábban meglévő, a szabványosnál keskenyebb és meredekebb rámpa helyett kényelmes lépcsősor épült, amely a Római part felé is kedvezőbb megközelítést biztosít. A fejlesztés teljes lezárultáig még sok munka van hátra, el kell helyezni a járdaszerkezeteket, ki kell építeni mindkét oldalon a közvilágítást, el kell végezni a közműátvezetéseket és a korrózióvédelmi munkákat is, azonban a jó idő beálltával, május közepétől már mindenki számára nyitva lesz a minden részletében megújult Északi vasúti híd.

(x)

MOUNTEX
SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT

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

sátrak
hálósák
vizitúrafelszerelések

www.mountex.hu

Hozza be
a régit és az új
szemüvegkeretét
FÉLÁRON kapja!



További részletek az üzletben!

*Érvényes: 2009. február 1-től 2009. március 31-ig vagy a készlet erejéig, az üzletben található Exit szemüvegkeretekre, komplett szemüveg vásárlása esetén.

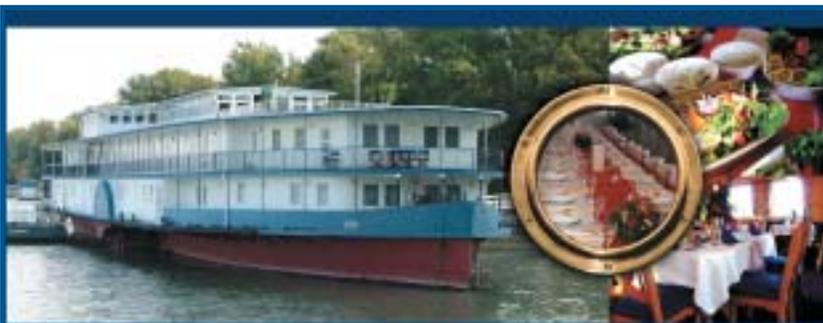
AZ ÖN OPTICNET PARTNERE:

Padamed Optika
1031 Budapest, Római tér 2.
Telefon: 242-3128

Nyitva:
H-Cs: 10-20, P: 10-18,
Szó: 9-13

opticnet
www.opticnet.hu





Szeretettel várunk minden kedves vendéget szállodahajónk éttermében, melynek konyháján megtalálják a házas ízeket, hangulatos, családi környezetet, valamint az elegáns és udvarias kiszolgálást. Étlapunkon megtalálható a hagyományos magyar és nemzetközi konyha.

70 fős teraszos éttermünkben, valamint 150 fős körpanorámás szintén teraszos termünkben vállaljuk esküvők (akár polgári szertartással is), születésnapok, családi összejövetelek, üzleti találkozók, konferenciák, továbbképzések magas színvonalú lebonyolítását.

A hirdetés bemutatásával 10% kedvezményt biztosítunk az étlap áraiból.

3 fogásos napi menük: 1290 Ft

Asztalfoglalás: 06 1 240 8288



Aquamarina Hotel és Rendezvényhajó

H-1031 Budapest, Rozgonyi Piroska utcai kikötő

Tel.: +36-1-2408288, Fax: +36-1-2407887, Mob: +36-30-683-6274

E-mail: info@aquamarinahotel.hu

Web: www.aquamarinahotel.hu

CSOMAGTARTÓK

MINDEN TÍPUSÚ NYUGATI AUTÓRA IS



Bp., XIII. Jász u. 62.
Tel.: 330-6395, 237-0890
Nyitva: H-P 9-16 óráig

Tekintse meg honlapunkat:
www.csomag tarto.com



KÍNÁLATUNKBÓL:

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



Használt csomagtartók
visszavétele

GOMBOS-FÉLE TÍPUSCSOMAGTARTÓK

Gabriel Stúdió

Gabriel Stúdió

Gabriel Stúdió

FODRÁSZAT

Gyerek hajvágás: 1100 Ft
Férfi modern hajvágás: 1500 Ft
Női rövid hajszáritás: 1800 Ft
Női rövid haj berakás: 1800 Ft
Vágás-száritás (r. h.): 2800 Ft
Egész hossz festés, vágás, száritás (rövid haj): 5500 Ft
Dauer, vágás, száritás: 5500 Ft (rövid haj)
Melír, vágás, száritás: 6000 Ft (rövid haj)
KRISZTI: 20-460-2289
ERIKA: 20-595-0253
ANDI: 20-968-7026

KOZMETIKA

Nagykezelés: 5500 Ft ultrahanggal
Arcmasszázás: 2000 Ft
Gyanták: 600-2800 Ft
ÉVA: 20-368-3448

PEDIKŪR-MANIKŪR

Gyógypedikúr: 2500 Ft
Japánmanikúr: 2500 Ft
Műkörömépítés: 4900 Ft
Parafinos kézápolás: 1200 Ft
BŐBE: 30-246-0810
MANIKŪR - MŪKÖRÖM
KRISZTI: 70-703-6099



www.gabrielstudio.hu

NYITVA:

H-P: 9-20

Szo.: 9-13

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT ÚTALVÁNYAINKKAL!

BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271

ALAP SZAMÍTÁSTECHNIKAI TANFOLYAM NYUGDÍJASOKNAK IS!

BEKAPCSOLÁSTÓL KEZDVE A LEVÉLÍRÁSON AT AZ INTERNET HASZNÁLATAIG!

GRAFIKA ÉS | VAGY [PROGRAMOZÁS]

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

HIRDESEN A RÓMAI PARTI HÍREKBE!

Tel.: 240-3048

**ZOZO SPORT
CSILLAGHEGY
SZABADIDŐ ÉS SPORTRUHÁZAT**

TAVASZI KOLLEKCIÓ ÉRKEZETT!



1039 Budapest,
Mátyás király út 5.
Telefon:

06-20-9-552-564

Nyitva tartás:
H-P: 10-18,
Szo.: 9-13





HA BEINDUL

A PALACK ZÚZÓLÁZ

Áll a bál. Egy üzletlánc bejelenti, hogy hipermarketjeiben átveszi a szelektíven gyűjtött, összelapított PET palackot és fémdobozt – pénzért! Beindul a fogaskerek az agyokban. Rendre keresik is Környezeti Tanácsadó Irodákat, köztük tanárok és munkanélküliek, hogy hol lehet palackprést kölcsönözni, esetleg vásárolni.

Öröm és düh dúl a tanácsadóban. Hogyan magyarázza el a jó szándékú ügyfélnek, hogy a szelektív gyűjtés csak a harmadik lépcsője a környezettudatosságnak. Hogy a megelőzés, a hulladékvásárlás, csomagolóanyagok mellőzése, majd az újrafelhasználás (visszaválthatóság, csomagolások többszöri használata) sokkal előrébb való. Ráadásul ha már szelektíven gyűjtünk, akkor az emberi erővel kivitelezett **tapossa laposra megoldás lényegesen költségkímélőbb**, mint megvásárolni egy zsugorítót. Főleg ha az elektromos. Csak pár probléma ezzel kapcsolatban: energiafogyasztó, veszélyes, időigényes. A tanácsadó többféle alternatívát ad s annak, aki végképp eltántoríthatatlan és villanyárammal zsugorítana, annak legegyszerűbb, ha egy böngésző keresőjébe beírja a kézi palackzsugorító kifejezést. Egyre több a környezettudatos ember, de sokan nem érzik még, hogy nem mindig az a legjobb megoldás, amivel ostromol a média bennünket. Érdemes odafigyelni a sokat tapasztalt környezetvédőkre, igénybe venni az ingyenes környezeti tanácsadást.

JÓ HÍR

CSOKIMÁNIÁSOKNAK!

Bemutatták

az egészségvédő csokoládét

A sötét csokoládé az emberiség egyik legrégebbi gyógyszere, mert biológiai-értékes, nagy flavonoidtartalmú kakaóbabból készül – hangzott el az egészségvédő csokoládé, egy új magyar újdonság budapesti bemutatóján, melyen szakemberek elemezték a csokoládé kedvező élettani hatásait. Az elmúlt években számos tudományos vizsgálat igazolta a sötét csokoládé ereket védő, vérárvadást gátló és vérnyomáscsökkentő hatását. Az olasz Moli-Sani projekt eredménye szerint az étcsokoládét kedvelők vérében 17 százalékkal volt kisebb egy gyulladást jelző vegyület, a CRP koncentrációja, mint a kontrollcsoportban lévő embe-
reknél.

A szívgyógyászok megemlézték a Panamában élő kuna indiánok példáját, akik körében nincs magas vérnyomás,

aminek hátterében nem találtak genetikai okot. Kiderült azonban, hogy naponta több pohár házilag készült csokoládét isznak, ám ezt a szokást a nagyvárosba költözők – akiknél megjelent a magas vérnyomás betegség – nem folytatják. A flavonoidokban dús csokoládé növeli az agyi vérrellátást is, theobromintartalma miatt köhögéscsillapításra alkalmazható, valamint hangulatjavító hatása is közismert. A csokoládét külsőleg alkalmazva, hatóanyagai puhítják és hidratálják a bőrt, ezért terjed a „ne csak egye, kenje is” megközelítés.

A hagyományos feldolgozás alatt számos kifejezetten az a cél, hogy a hatóanyagok jelentős részét megsemmisítsék, mivel azok igen keserűek. A kakaóbab fermentálása, szárítása, pörkölése során a hatóanyagok 90 százaléka elvész. A boltok polcain jelenleg található csokoládék az így feldolgozott kakaóból készülnek, nagy mennyiségű finomított cukrot és adalékanyagokat tartalmaznak, kalóriatartalmuk is magas. Az új antioxidáns-csokoládéban más fekete csokoládékhoz képest 5-8-szoros a hatóanyag tartalom.

ZÖLD HÍREK

Avarégetés

Gyakran érkezik lakossági bejelentés a kerületből is a Levegő Munkacsoport-hoz, avarégetéssel kapcsolatban. A civil szervezet ilyenkor rendszerint az önkormányzathoz fordul. Érdemes tudnunk, hogy Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának 2/1994.(III.10.) rendelete kimondja: 3. § (2)1 *A rendszeres szemétszállítás alá nem eső területeken lehetőleg a komposztálás kell alkalmazni. Égetés a terület egész területén október-november, valamint február-március hónapokban csütörtöki és szombati napokon 10.00 – 15.00 óra között megengedett a tűzvédelmi előírások betartása mellett. Párás, ködös, szeles, időjárás esetén az égetés tilos!* Az Önkormányzatnak mindenféle további kérdészködés nélkül közérdekű bejelentésként kell kezelnie a megkeresést!

Egy fecske meg a tavasz...

Itt a tavasz és a BirdLife International Tavasz madárles programja. Ez a nemzetközi madármegfigyelő program már 4 éves, és hagyományaihoz hűen a gyerekek, tanáraik és a szülők négy tavaszi madárfaj érkezését követhetik nyomon szerte Európában. Magyarországra márciusban érkeznek meg az első fehér gólyák, április folyamán a füstifecskek és a kakukkok, míg májusban a sarlósfecskek. A programban résztvevő négy madárfaj vonulása

március közepétől egészen június végéig tart, míg a legészakibb országok költőhelyeit is eléri. A megfigyelések fő célja a társadalmi tudatosság növelése, felhívni a figyelmet a klímaváltozásra, mely a madarak korábbi hazaérkezésén és a vonulási útvonalak megváltozásán keresztül érezteti hatását.

Hogyan vehetünk részt a programban? A négy madárfaj első megfigyelését regisztráljuk a www.springalive.net oldalon, ahol közben nyomon követhetjük a többi madár és a tavasz érkezését is a honlap térképein. A legtöbb megfigyelést feltöltő gyerekek (osztályok, csoportok) ajándék karkötőket és kitűzőket kapnak! A program szervezői bíznak benne, hogy minél több család fog részt venni idén a madarak csodálatos vonulását figyelve.

További információ: www.mme.hu. Érdemes tudni, hogy 2009 egyébként a Kék vércse és a Vetési varjú védelmének éve!

Kutyát pórázon a hegyekben!

Megjelentek a malacikat vezető vaddisznó anyakocák a budai hegyek és a Pilis erdőiben és ezért most különösen fontos, hogy a kutyasétáltatók az előírás szerint pórázon tartásuk ebüket, nehogy megzavarják a vadak természetes életét!

A tavasz ezen időszakában már közösen kerekedik fel a család – kocánként 5-8 „csemete” – megkezdve a felkészülést az önálló életre. Főként szürkültek indulnak útnak és ekkor ütközhetnek a fegyelmetlen kutyatulajdonosok szabadon kószáló jószágaiba. Ilyenkor a csíkos süldői védelmére az anyakoca megkergeti a gazdájához visszamenekülő kutyát, amivel veszélyes helyzetet teremthet. A póráz a kutyáknak természetvédelmi területen kötelező, a szabály megsértőire akár 30 ezer forintos büntetés is kiszabható.

A budai hegyekben a vadszámlálók becslése szerint 150-200 vaddisznó éli hétköznapjait. Mivel e faj az evolúciós fejlődés csúcsához érkezett, igen intelligens állat, óvatos, körültekintő. Felismerte, hogy a zöldövezet peremén biztonságra lelhet, mert itt a lakott terület közelében tilos vadászni. Gyakran keresik fel 6-8-as kondába verődve például Csillaghegy utcáira kitett kukákat, felborítják és kieszik belőle az ételmaradékot, változatosabbá téve a napi étrendet. A kerítéseket kibontva a kertekbe is bemerészkednek. Ezért a károk mérséklésére április elején az erdészek csapdákat helyeznek el a vadak által látogatott helyekre, befogják őket és a lakott területtől távolabb, vagy vadasparkokban engedik újra szabadon a vadakat.

Fény derül az első atomtitokra! Másodfokon is pert nyert az Energia Klub az Országos Atomenergia Hivatallal szemben, melynek kérdése az volt, van-e jogunk tudni, mi történik az atomhulladékkal?

Amikor 2003. április 11-én éjszaka a Paksi Atomerőműben, mulasztások és hibák sorozata után a fűtőelemeket tisztító tartályt kinyitották, majd az azt követő „robbanás” drámai hatásokkal járt: a tartály alján összetörve heverték a kb. 3,5 tonna hasadóanyagot tartalmazó fűtőelem-kazetták, a reaktorcsarnok elszennyeződött, a tartály tartalmához napokig nem tudtak hozzáférni. Az Energia Klub – a lakosság képviselőjében – mindössze annyit szeretett volna megtudni, hogy mi fog történni a súlyos üzemzavar következményeként keletkezett atomhulladékkal. Van-e valamilyen megoldás arra, hogy ezt a veszélyes hulladékot megfelelően kezeljék? Az Energia Klub meg is kapta a Paksi Atomerőmű dokumentumát, amelynek azonban a lényegi része, a konzulát idéző módon fekete csíkokkal volt kitarva. A kérés ilyen formában való elutasításából per lett, amit az Atomenergia Hivatal elvesztett. Az indoklás: az adat közérdekű, azaz mindenkinek joga van tudni, mi történik a 30 fűtőelem erősen sugárzó roncsaival. Március 12-én a Fővárosi Ítéltábla megerősítette az első fokú ítéletet, így az Energia Klub remélhetőleg hamarosan hozzájut a dokumentumhoz, illetve annak eltitkolt részéhez, és ezzel lehetőség nyílik arra is, hogy a nyilvánosság is megismerje annak tartalmát. A perben az Energia Klub képviselőjét a Védegylet „Jövő Nemzedékek Képviselője” programja látja el.

Tavaszi lomtalanítás

– mit hova?

Ruha, cipő: Magyar Máltai Szeretetszolgálat: Bp., III. ker., Miklós u.32. Ny: Hétfőtől Vasárnapig: 7.00- 20.00.

Szönyeggyűjtés: A Sirius Állat- és Természetvédelmi Közhasznú Alapítvány átvész fölőlegessé vált, hibás vagy kicsit szakadt szőnyeget, padlószőnyeget. tel.:06-30/910-6987 v. 06-30/276-6071 (du.)

e-mail: siriusmail@freemail.hu

Könyveket, tankönyveket pl. antikváriumoknak, könyvtáraknak, nevelőotthonoknak, hajléktalan szállóknak, üres vagy egyik oldalán üres papírt iskoláknak, óvodáknak, családsegítőknak lehet vinni.

Lejárt gyógyszereket a gyógyszerterákok kötelesek átvenni.

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette



Kerületi hírek

Elektromos és elektronikai hulladékok begyűjtése

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata és az ÖKOMAT Elektronikai Hulladék Hasznosítást Koordináló Kht. közösen ismét meghirdeti kerületünkben a lakosság számára a veszélyes hulladéknak minősülő elektromos és elektronikai hulladékok ingyenes begyűjtését.

Első alkalommal 2009. április 4-én a kerület északi részén jelöltünk ki begyűjtő pontokat, ahol 8 és 14 óra között bárki leadhajthatja működésképtelen, vagy leselejtezett elektromos és elektronikai hulladékát, minden olyan gépet, készüléket, ami árammal, akkumulátorral, vagy elemmel működik!

2009. április 4. (szombat) 8-14 óráig

Helyszínek:

1. BÉKÁSMEGYER–DUNA-FELŐLI OLDAL, Heltai Jenő tér – Juhász Gyula utca sarkánál található parkoló
2. BÉKÁSMEGYER–HEGY-FELŐLI OLDAL, az orvosi rendelő mögötti parkoló
3. CSILLAGHEGY, Mátyás Király út – Lehel utca sarka (a TIC nagy parkolója)
4. MOCSÁROSDÚLÓ, Gladiátor utca, a Családi pihenőpark (játsszótér) előtti parkoló
5. PÓK UTCAI LAKÓTELEP, Római téri parkoló

Kérjük, éljenek a lehetőséggel környezetünk tisztasága és megóvása érdekében!

Szabó Magdolna – alpolgármester

Szagos hírek

Újabb kezdeményezésre érkezett a csillaghegyiek, rómaifürdőiek életét megkeserítő csatorna gerincvezetékéből áradó „bűz-ügy”. A múlt év október 27-ei Lakossági Fórumon tett ígérete alapján, a kerületi önkormányzat levélben értesítette az érdekelteket a történésekről, miszerint a kerület kezdeményezésére a Fővárosi Közgyűlés február 26-i ülésén rendeletet módosított, melynek nyomán Pünkösdfürdőn megszűnik a szennyvíz tartálykocsiból történő leeresztése. Kár, hogy nincs határidő a levélben, mert a napokban (március vége) még rendre megfordultak a „szippantás autók” a békásmegyeri telepen, hogy könnyítsenek a terheiken. Hogy mit hoznak a meleg napok? Reméljük nem szagokat...



„Ő is itt él”

Isten éltesse a 70 éves Gulyás Palit,

a férjet, az apát, a nagypapa-papát, a tudóst, az értékmentőt, az R...SE.. és a TKTE tagját

1939. március 2-án Pacelli bíboros-ál-lamtitkárt XII. Pius néven pápává választották. Ezen a napon született Csorváson *Gulyás Mihály*, kántortanító úr fia is, *Palika*.

Mikor megválasztották a pápát, felszállt a fehér füst (12.30-kor) és a katolikus világban megszólaltak a harangok. A déli harangszó után szokatlan volt ez a csorvási lakosoknak. Kérdegették egymástól: miért harangoznak? Hát nem tudjátok? Megszületett a kántor úr fia. Ezért, szűk családi körben, kicsi gyermekkorban gyakran szólították őt „kispapusznak”. Mi a Tisza tavi-, a szigetközi kaják túrákon élvezhettük társaságát, ahol nemcsak a széleskörű hidrobiológiai -, de főző-tudományával is elkápráztatott bennün-

ket. Azóta is napirenden vannak túráinkon az olyan „egyszerű” ételek, mint a sztrpapacska (amit a velünk túrázó egyetemisták még másnap reggel is „követeltek”), a tolófánk és a tejfeles csirke becsinált leves.

De érdekfeszítő volt előadása a csorvási terepgyakorlaton, a régi falusi élet hagyományairól a nagybirtok rendszer környékbeli szerkezetéről. Felsőtelekesen – gyökereinkről, a majom és az ember őseről – tudósított bennünket.

(fehér)



ÓBUDA – BÉKÁSMEGYER ÖNKORMÁNYZAT sajtóiroda

KÖZLEMÉNY

Szociális bolt nyílik a III. kerületben

Szociális bolt megnyitására tárgyal Óbuda-Békásmegyer vezetése a Gazdakörrel. A rászorult kerületi polgárok megsegítése érdekében, 2009. március 3-án *Bús Balázs*, polgármester és *dr. Budai Gyula*, a Gazdakör szövetségi igazgatója megállapodást írt alá azzal a deklarált szándékkal, hogy a III. kerületben nyitják meg következő szociális boltjukat. A III. kerület vezetése két bolt megnyitását tartja indokoltnak, egyet Békásmegyeren a másikat Óbudán. A nyitásra heteken belül sor kerül. Mindkét üzlet lakótelep közelében, már meglévő, működő boltban kezdi meg működését. A tervek szerint a boltok olyan szociális termékeket forgalmaznak majd, melyek alapvető élelmiszerek számíthatnak. A megállapodás jelentős segítség a kerületi lakosok számára, hiszen ezen boltokban 30-50%-kal olcsóbban tudják majd beszerezni az alapvető élelmiszereket.



Csillaghegyi Polgári Kör – Farsang kolbásztöltéssel

A kolbásztöltés 10 órakor kezdődött a Csillaghegyi Művelődési Központ udvarán. Az élelmesebbek otthon bekeverték az anyagot, a többiek a piacra jöttek a darált hússal, de ők is időben kezdtek a sütéshez az egybegyűltek örömeire. Közben forrt a bor és hagymás-zsíros kenyér is gyorsan fogyott. A gyerekek kora délután jelmez készíthettek, a lányok királynői fejdísz, míg a fiúk pajzst és koronát. Az érdeklődők még le sem nyelték a sült kolbász utolsó falatkáit, amikor a viseletbe öltözött lova-

sok érkeztek a farsangi multság helyszínére, hogy az őket kísérő menettel felvonuljanak a Mátyás király úton. Nem hiányzott a népzenei kíséret sem. Megmutatták a „világnak” Kiszé bábút. Még a naplemente előtt lángra kapott a szalmababa, hogy elégjen vele minden bánat, és véget vetettek a mulatságnak. Ismét sikerült jó hangulatot varázsolni sok-sok csillaghegyi gyermek és felnőtt vasárnapjába.



Böbe recept-túrása

Terülj – terülj asztalkám: Húsvéti meglepetések



Húsvét – A húsvét a keresztények legfontosabb ünnepe, de a tavaszvárás, a tavasz eljövételének ünnepe is, melyet március vagy április hónapban (a Hold állásának megfelelően) tartanak.

A Biblia szerint Jézus – nagypénteki keresztre feszítése után – a harmadik napon, vasárnap feltámadt. A húsvét egybeesik a tavaszi napéjegyenlőség idején tartott termékenységi ünnepekkel is, melynek elemei a feltámadás, az újjászületés.

A közelgő Húsvéti Ünnepekre való tekintettel úgy döntöttem, hogy családnak által kedvelt, évek óta főzött és sült finomságait mutatom be Önöknek. Igaz, sokak számára nem ismert bárányból készült receptet is ajánlok, vagy a csodás tárkony fűszert, ami Erdélyben szinte nélkülözhetetlen kelléke a Húsvéti leveseknek. Az erdélyi konyhát ismerők számára: az ordával töltött palacsinta receptemmel szeretnék kedveskedni.

Tárkonyos sonkaleves

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

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

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

Gombás bárányborda, rozmaringos burgonyával

Hozzávalók: 8 szelet bárányborda, 5 dkg margarin, 15 dkg szeletekre vágott gomba, 1,5 púpozott evőkanál liszt, 1 dl víz, 1 evőkanál apróra vágott petrezselyemzöld és késhegynyi törött bors.

Gyengén megsózzuk és borsozzuk a hússzeleteket. Felforrósítjuk a margarint egy serpenyőben, és a húsokat mindkét oldalukon pirosra sütjük. Kivajazunk egy tűzálló tálat, lerakjuk a szeleteket. A serpenyőben maradt margarinnal megpároljuk a gombát kis sóval, borssal, petrezselyemzölddel. Leszórjuk a kanál lisztel, elkeverjük, és a vízzel felengedve a vízzel sűrűre főzzük. Ezt a masszát rákenjük a lerakott hússzeletekre, és a mártással leöntjük.

Mártás

Hozzávalók: 1 evőkanál liszt, 2 dkg margarin, 1,5 dl tej, 1 dl tejszín, 1 tojássárgája, 7 dkg reszelt sajt, 1 mokkáskanál só, késhegynyi reszelt szerecsendió.

A margarint egy kis lábasban felmelegítjük, a lisztet hozzátéve keverve habzásig hevítjük. Megsózzuk, és a tűzről levéve, folytonos kavargatás mellett feleresztjük a tejjel. Ha nem csomós, akkor visszatesztjük a tűzre, hozzáreszeljük a szerecsendiót, és kis lángon sűrűre főzzük. A tejfölben vagy a tejszínben eldolgozzuk a tojássárgáját, a tűzről lehúzott mártásban elkeverjük.



Rozmaringos burgonya

Hozzávalók: kb. 1 kg apróbb szemű burgonya, kb. 5-6 dkg vaj vagy margarin, 4-5 szál rozmarin (vagy 2 evőkanál szárított rozmarin), 1 csapott teáskanál bors, só

A burgonyát vízben megfőzzük (egyben hagyjuk) ha megfőtt, megtisztítjuk. Egy tepsi alaposan kikenünk vajjal vagy margarinnal, sózzuk, borsozzuk végül rászórjuk a szárított rozmarin-levelet – vagy az ágakat megmosva a burgonya közé helyezzük. Pici vízzel megspricceljük, sütőbe toljuk és ropogósra megsütjük.

Erdélyi, húsvéti ordás palacsinta, fahéjas vanília öntettel

Hozzávalók – töltelék: 60 dkg orda, azaz édes juhtúró, 2-3 evőkanál vaj, 1 nagy csomag friss zöldkapor, pici só, ízlés szerint cukor és tejföl. Az **Orda Húsvét táján minden jelentősebb piacon megtalálható: őstermelőknél.**

Hagyományos édes palacsintát készítünk, majd megtöltjük ezzel a fenséges ordával: az ordát szítán vagy egyszerűen villával áttörjük, hozzákeverjük a puha vaját és friss házi tejföllel lazítjuk. Pici sóval és cukorral valamint az apróra vágott kaporral fűszerezük. Ha ordát nem kapunk, ami elég nehezen beszerezhető (titkos forrásaim azért vannak pl. a Flórián téri piacon vagy a Várház kert-i nagycsarnokban ilyenkor nagyobb mennyiség áll a vásárlók rendelkezésére, természetesen termelőknél), pótolhatjuk félzsíros tehéntúróval. Az igazi azonban az „ORDA”

Öntet: fahéjas- vanília öntet vagy karamell öntet.

Karamell öntet: 4-5 evőkanál kristálycukrot barnára pirítunk, hozzáadunk kb. 1 evőkanál vaját vagy margarint, felengedjük 3 dl tejjel vagy tejszínnel. Végül belekeverünk 1-2 evőkanál (fél zacskó) vaníliás pudingport. (Hidegen kötő is lehet – használati utasítás a tasakon.) Így kapunk selymes állagú finom mártást.

Vanília alapöntet: egy serpenyőben kb. 10 dkg vaját olvasztunk, felengedjük kb. 3 dl tejszínnel, majd tejjel kikeverünk 1 vagy 2 zacskó hidegen kötő vaníliás pudingport; fahéjjal megszózzuk és hozzákeverjük a vajás tejszines masszához. Ekkor már ne forraljuk.

Ezzel az összeállítással kívánok Önöknek:

**Nagyon Boldog
Húsvéti Ünnepeket
Böbe mama
– amúgy Rómaifürdőről**

Cziniel

SZERETI ÖN AZ
ÉDESSÉGET?
rovatunk

cukrászda és kávéház

Cziniel cukrászda és kávéház ajánlata:

Húsvéti brindzás pogácsa



Készítsünk egy kis gyenge kovászt: 3 dkg élesztőt, egy csipet cukorral és egy kevés langyos tejjel, lisztel elkeverünk, konyharuhával letakarjuk, és meleg helyen kelni hagyjuk 15-20 percig.

Közben 60 dkg lisztet átszitálunk, hozzáadunk 30 dkg vaját, 30 dkg szlovák brindzát – bármelyik nagyobb élelmiszer áruházban kapható. Hozzáadunk 1 tojást, kb. 2 dl tejfölt, 1 dkg sót, egy csipet őrölt fehér borssal is ízesíthetjük. A kovással ezeket az előkészített anyagokat összegyúrjuk, egy viszonylag puha tésztát készítünk.

Ha keménynek érezzük gyúrás közben a tésztánkat, akkor egy kis tejjel segíthetünk ezen a problémán.

Ezután 1 cm vastagra nyújtjuk és feltekerjük, mint egy roládot, majd újra kinyújtjuk 2 cm vastagra, és hagyjuk pihenni a deszkán letakarva 15 percig.

Ezután egy késsel hosszába bevagdossuk a tésztánk tetejét, egy kis átmérőjű kiszúróval pogácsákat szaggatunk. Sütőpapírral bélelt tepsire rakjuk, egész tojással lekenjük, füstölt típusú reszelt trappista sajttal megszózzuk.

Ezek után meleg helyen 15 percig újra pihentetjük, majd előmelegített (200 C fokos) sütőbe tesszük, kb. 15-20 perc alatt kisül. Vigyázzunk, hogy szép világos színűre süljön. Ha szükséges, akkor mérsékeljük menet közben a sütő hőjét (170 C fokra).

A frissen kisült pogácsát adjuk jó szívvel a hozzánk betérő locsolóknak.

www.pedalos.atw.hu

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

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

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

ajándékba szűlnapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy

Virág
a csillagvárban

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

HIRDESEN A RÓMAI PARTI HÍREKBE! Tel.: 240-3048



Életmód mozaik

A szőlő és gyümölcscukrok, valamint a méz és a stívia



A kiegyensúlyozott táplálkozásban jelen kell lennie az energiát adó fehérjék, zsírok, vitaminok és ásványi anyagok mellett a szénhidrátoknak is. Az egyszerű cukrok, mint a glükóz, a galaktóz, a fruktóz könnyen hasznosíthatóak, a bél nyálkahártyáján azonnal bejutnak a véráramba. A szőlőcukor, azaz a glükóz a vér állandó alkotója, mely a testmozgás, az izmok energiaszükségletét szolgáltatja, de még az agy számára is nélkülözhetetlen energiaforrás. Jelentős szerepe az emlékezés, a tanulás folyamatainak javításában. Ugyanakkor a glükóz hiánya komoly zavarokat okoz az izomműködésben, az agyi funkciókban, és a vegetatív idegrendszer működésében is. Sőt bizonyos sejteink, pl. a vörös vértestek, a csontvelő sejtei, a vese kéregállomány sejtei energiaforrással csak glükózt képesek felhasználni. Viszont a finomított cukorral a kristály-kocka-porcukor fogyasztásával többlet energiát viszünk a szervezetünkbe. Ráadásul mivel ezek összetett szénhidrátok, a hasnyálmirigyünk inzulinjának le kell bontani, hogy emészthető állapotba kerüljenek és felszívódjanak.

A dietetikusok véleménye szerint a mindennapi energiaszükségletünknek mindössze 10%-át kell egyszerű cukor fogyasztásával biztosítanunk, mely a kiegyensúlyozott szőlő, gyümölcs és tejcukor fogyasztással biztosítható, és így elegendő glükóz fruktóz és galaktóz jut sejtjeink számára. Ha a téli és kora tavaszi időszakban nem

jutunk elegendő szőlő és gyümölcscukorhoz, éljünk a méz jótékony tulajdonságaival, hisz kedvező hatása már ősidők óta ismeretes. Figyelemre méltó a magas tápanyag, ásványi anyag, aminosav, vitamin és enzim tartalma, de számos veszedelmes baktériumra is megsemmisítő hatással bír. A benne található hormonok segítik a vérkeringés szabályozását és a szív-működést, valamint vese és májvédő hatásuk is van. Mivel kalóriaértéke magas, fogyasztása hízáshoz is vezethet.

A táplálékaink édesítésére nálunk is egyre ismertebb a Paragvayban őshonos stívia, melynek édes ízéért a steviol-glükozidok felelősek, melyek szintén lebontás nélkül emészthetőnek. Igen alacsony a kalóriaértékük, de jelentős a C-vitamin és ásványi anyag tartalmuk. Hatóanyaga hő hatására sem bomlik, így főzésre is alkalmas. Nem okoz fogszuvasodást és nincs felfedezett káros mellékhatása. A legújabb kutatások szerint csökkenti a magas vérnyomást, gátolja sok káros baktérium és vírus szaporodását, emésztésjavító és inzulin szabályozó, így a kettes típusú cukorbetegség esetén enyhíti az inzulinfüggést. Ennek tükrében a répacukorból készült finomított cukrok fogyasztása kerülendő, ugyanakkor a gyümölcscukor, a tejcukor, a szőlőcukor glükozidjai nélkülözhetetlenek a kiegyenlített sejtműködéshez. A mértékletesség azonban itt is ajánlatos.



Az otthon varázsa

FÜRDŐSZOBA • CSEMPE • PADLÓLAP
Olaszországból.

ÁLLANDÓ AKCIÓK!
DÍJTALAN HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

BP. III. BÉCSI ÚT 232.

BP. IX. SOROKSÁRI U. 106.

VASÁRNAP is nyitva
tartunk 9-16 óráig!

www.bepa.hu
bepa@bepa.hu



CSALÁDI BARANGOLÓ NAP
Tekerj a nyereményekért!

2009. április 25-26. MARGITSZIGET

Bringózz a családdal, vagy barátaiddal a Margitszigeten, fejtsd meg a rejtvényeinket és nyerd meg az ajándékcsomagok egyikét!
Nevezés ideje: 2009. április 25-26. 10.00-18.00 óra
Várunk a Margitszigeten a Bringóvárnál, a 26-os autóbusz „Halastó-Szállodák” megállójánál!
További információ: 329-2072
www.bringohinto.hu



BUDAVÁRI LABIRINTUS



2009. ÁPRILIS 18-ÁN
ISMÉT TEREPEP Fesztivál ÓBUDÁN!
AQUINCUM KÖZELÉBEN, A MOCSÁROS DŰLŐ TERÜLETÉN
SZERETETTEL VÁRUNK MINDEN
SPORT- ÉS TERMÉSZETBARÁTOT!
A PROGRAMBAN SZEREPEL:
BUDAPEST TEREPEPATLON BAJNOKSÁGA,
VALAMINT AMATŐR KERÉKPÁROS- ÉS FUTÓVERSENYEKI
AZ AQUINCUM-MOCSÁROS EGYESÜLET PEDIG CSALÁDI- ÉS
EGÉSZSÉGPROGRAMOKKAL VÁR MINDEN ÉRDEKLŐDŐT.

PROGRAM:

11:00 - DUATLON HOSSZÚTÁV RAJT (6-16-3 KM)
12:45 - FUTÁS A MOCSÁROSÉRT (3,5 KM)
13:15 - DUATLON RÖVIDTÁV RAJT(3-8-1,5 KM)
14:15 - KERÉKPÁROZÁS A MOCSÁROSÉRT (4 KM)
15:00 - FUTÓVERSENY GYERMEKEKNEK (500 M)

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK: www.bpatriatlon.hu



Kulturális ajánló

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

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platan@kszki.obuda.hu
Tel.: 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.

ORIGAMI

A Magyar Origami Kör foglalkozása
a PLATÁN KÖNYVTÁRBAN

2009. április 6-án,
hétfőn 16 és 18 óra között

A belépés ingyenes.
Minden érdeklődőt várunk.

KIÁLLÍTÁS

Körmendi Ágnes grafikus munkái

Megnyitó:

2009. március 17-én kedden 18 órakor

Megtekinthető:

2009. március 17-től április 28-ig

IRODALMI KÁVÉHÁZ

„FORDÍTVA”

– N. Kiss Zsuzsa műfordító mutatja be

Milan Kundera és Anna Gavalda világát.

Közreműködnek

Balázs Ágnes, Gáspár András színművészek

2009. április 9-én
(csütörtökön) 17 órakor

Minden érdeklődőt várunk.
Belépés ingyenes.

KÖNYVAJÁNLÓ

Mérő László: *Észjárások – remix.*
Bp.: Tericum, 2008.

Húsz éve jelent meg a matematikus szerző első könyve, az *Észjárások*. Azóta számos kiadásban fogyott el itthon és külföldön is. A szórakoztató és egyben elgondolkodtató olvasmányban a tudományos ismeretek pusztán a gondolatok háttérét alkotják.

Binchy, Maeve: *Dublini vacsorák*

Pécs: Alexandra, 2008.

A szerző korábbi sikerkönyveinek szereplői közül néhányan újra felbukkannak a regény lapjain. Ám a *Dublini vacsorák* nem csak a rajongókat kápráztatja el, hanem azok számára is garantált szórakozást ígér, akik csak most fedezik fel ezt a magával ragadó írói világot.

Radnóti Alice: *A Fény Hegye*

Bp.: Kelet K., 2008.

A legendás Kohinúr gyémántról szóló könyv Ázsia déli tájainak több évszázadnyi történelmét idézi elénk. A Kohinúr a hatalom gyémántja. Története során egyszer sem vásárolták meg, birodalmak buktak el és újak keletkeztek, valahányszor gazdát cserélt.



1032 Budapest
San Marco u. 81.
kulturkozpont@kulturkozpont.hu
Honlap: www.kulturkozpont.hu

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

„CSAK A SZÍVE LEGYEN FIATAL”
– NYUGDÍJAS BÉRLET

Április 1-jén, szerdán 10.30 óra

Szeretsz engem? – Kiss Mari és Dunai Tamás műsora

Április 1-jén, szerdán 17 óra

Lengyel emlékek Erdélyben

Michał Jurecki fotóművész kiállítása. A kiállítás április 10-ig, hétköznapokon 9-16 óráig látogatható.

Április 1-jén, szerdán 18 óra

Erdélyi mozaikok – (Dévénytől a Kazán-szorosig sorozatból) – Óvári Árpád diavetítéses előadása.

Április 5-én, vasárnap 10 óra

Kolompos Multság – Utána húsvéti játszóház.

Április 5-én, 19-én vasárnap 18-22 óráig

Sirtos – Görög táncház – Tánctanítás: 18-19 óráig.

Április 11-én, szombaton 10-16 óráig

TERRARISZTIKA BÖRZE

Április 16-án, csütörtökön 19 óra

Zorán koncert – Közreműködik: Sipeki Zoltán, Kovács Péter Kovax, Óvári Éva, Kabelács Rita, Péter Barbara.

Április 18-án, szombaton 19-23 óráig

Fergeteges táncparti – Játsszik a Marsall zenekar

Április 19-én, vasárnap 10 óra

Bábszínház - játszóház – Nagy akarok lenni!

A Fabula bábszínház zenés bábjátéka.

ÖKO-7

Április 20-án, hétfőn 18 óra

Mizser Attila csillagászati előadása.

SAN MARCO SZABADEGYETEM

Április 20-án, hétfőn 18 óra

Gasztronómiai utazás az őskortól napjainkig – dietetikus idegenvezetővel.

ÖKO-7

Április 21-én, kedden 18 óra

Merkel Gábor sivatagi élménybeszámolója.

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Április 2-án, csütörtökön 16 óra

Családi társasjáték a Sziluett Műhellyel

Április 4-5-én, szombaton és vasárnap 9-18 óráig

Vasútmodell-kiállítás

KERECSENFÉSZEK

Április 5-én, vasárnap 15 óra – Hargitay András: *Idő szerű kérdések a Magyar Szent Koronáról*

Április 9-én és 16-án csütörtökön 16 óra

Családi társasjáték a Sziluett Műhellyel

Április 9-én, csütörtökön 18 óra

A Magyar Költészet Napja – Szép-szándékú szavaik szárba szökkenő szabadságának szétáradó szentsége - magyar költőkkel a végtelenbe. – Szőke István Atilla versíró előadása és kötetlen beszélgetés.

Április 17-én, pénteken 14 óra – ÖKO-7

Az Antarktisz expedíció résztvevőinek élménybeszámolójával nyitjuk meg a „Fagyos oázis” kiállítást.

KERECSENFÉSZEK

Április 19-én, vasárnap 15 óra – Molnár V. József:

A Széphavas nemzetegyesítő kerek kápolnája

Április 19-én, vasárnap 19-22 óráig

Khelyipo – Roma folkest és táncház

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Április 18-án, szombat 16 óra

Csalimese – A Márkus Színház bábelőadása

BIOPIAC – Április 18-19-én, szombat-vasárnap 10 óra

„Az ételed az életed, az vagy, amit megeszél”

• Biogazdák előadásai az egészséges életmódról, táplálkozásról • Rózsa Péter virágoskúti biogazda főzőbemutatója kóstolóval • Hagyományörző pékség • Péterné Oravecz Elvira zöldségfaragó bemutatója kóstolóval • 16 óra Csalimese – Márkus Színház • Filmvetítés a kék teremben (Tiszta víz, Mikrokozmosz stb.)

• A „kisházban” egész napos foglalkozás gyerekeknek A 2 napos rendezvényen megbízható magyarországi őstermelők tartanak árubemutatót vásárral és kóstolóval egybekötve. Belépő: egész napos felnőtt jegy a biopiacra 600 Ft, gyerekeknek (14 éves korig) 300 Ft. Jegyár a biopiacra és a Márkus Színház bábelőadására 1.000 Ft. Jegyárutás a rendezvényt megelőző héten hétköznap 16 és 18 óráig.

Piotr Klodkowski

A Kelet csodálatos zamata

Typotex, 2008

Dr Osman Péter ismertetése

Apró esszék nagyon figyelemreméltó gyűjteménye sorakozik e karcsú kis kötetben, amelyek különösen megfontolásra méltó világszemléletet sugallnak elegánsan, nagy meggyőző erővel. Mindenkinek el kellene olvasnia, aki gondolkodó embernek tartja magát, s még inkább, aki európainak e szó legjobb értelmében, hiszen általánosnak egyáltalán nem mondható bölcs nyitottsággal és megértéssel kezeli más népeknek a miénktől eltérő gondolkodásmódját és értékrendjét. Nem azt hirdeti, hogy szeresd felebarátod, mint ten-



magad. Ez ma kétes útmutatás, mert az emberek nagy része túlságosan is elgyötört, vagy mesterségesen felszított százféle étvágygal, kielégületlenül ácsingózik talmi értékek után ahhoz, hogysem szerethesse magát. **Értsd meg felebarátodat, ha nagyon másként gondolkodik és él is, mint te magad** – ezt sugallja, s számunkra, mindenki számára valójában ez az egyetlen üdvöztető modus vivendi, bár kevesek követik. Ha nagyon sokan szemlélnék a világunkat úgy, ahogyan itt Klodkowski, talán kevésbé fenyegtetne, hogy mindenestül elhatalmasodik rajtunk az új barbárság kora.

Szinte bárhol ütjük fel, hamar rájövünk, mennyit tanulhatunk e távoli emberektől. „Ne siess túlzottan, mert a lelked lemarad a tested mögött” milyen bölcs és megnyugtató keltő ez az új-guineai szemlélet korunkban, amelynek eposzi jelzőjévé vált a „rohanó”. A hindu hagyomány szerint – olvashatjuk – a tanítvány nemcsak a mester tanítását ismeri meg, de gondolkodni is tanul. Elkezd kérdéseket feltenni, s a választ majd csak később, tapasztalat és tudás birtokában találja meg. Talán a legfontosabb, hogy meglátja a vereséget abban, amit mások győzelemnek tartanak, és levonja a tanulságokat. Különösen fontos tanulsággal szolgál már az első történet: a miénktől eltérő kultúrák körében járva nem kell rosszat akarnunk, hogy nagyon is rosszat tegyünk. Elég ehhez az – amúgy megengedhetetlen – tudatlanság, az így kirobbantott következmények pedig akár végzetes károkat okozhatnak. S végezetül egy újabb történet nyitó mondata: „Egy ország működéséről úgy is képet kaphatunk, ha szemügyre vesszünk egy helyi rendőrt.”



Műemléki Világnap

Aquincumi Múzeum

2009. április 18., szombat



2009-ben az Aquincumi Múzeum is csatlakozott a Nemzetközi Műemléki Világnaphoz, hiszen két olyan épülettel is büszkélkedhet, – a római romokon kívül – amelyeket műemlékké nyilvánítottak. Ezen a napon a múzeumba látogatók ingyen tekinthetik meg a múzeum kiállításait, illetve nézhetik meg a romkertet. Ezen a napon 14.00 órától Havas Zoltán régész tart előadást Budapest római műemlékeiről az Aquincumi Múzeum Szentendrei út 135. szám alatti épületében.

„Van új a föld alatt...”

Válogatás a 2008. év legszebb ásatási leleteiből”

2009. április 15 – október 31.

Aquincumi Múzeum, kiállítási csarnok

A BTM Aquincumi Múzeuma a 2008. év folyamán is számos ásatást végzett a Főváros területén. A kiállítás az előkerült több, mint 180.000 tárgyból készített válogatás, amely felöleli a ős- és római kor, valamint a népvándorlaskor összesen több mint tízezer évét. A kiállítás idején szencziója egy színes mozaikpadló-részlet, amelyhez hasonló 80 éve nem találtak kutatók, de ezen túl frissen előkerült és már restaurált falfestmények, kerámiaedények, ékszerek, egyéb használati tárgyak is bemutatásra kerülnek.

A kiállítás megnyitásának napjától újra látogatható a múzeumhoz tartozó romterület is!



TERSZÍNHÁZ

Fő tér 1. Tel./fax: 388-4310

Április 2., csütörtök 19,00 óra
Csokonai Vitéz Mihály: Karnyóné

Foltok – táncjáték, a TakTadaMi Társulat előadásában

Április 3., péntek 19,00 óra
Kárpáti Péter: Tótféri – a PISZT Társulat előadása

Április 15., szerda 15,00 óra
Heltai Gáspár: Állati mesék

Április 4., szombat 19,00 óra
Az igazság bajnoka – a PISZT Társulat előadása

Április 17., péntek 18,00 óra
Samuel Beckett: Godot-ra várva

Április 6., hétfő 18,00 óra
Szállj, költemény! – József Attila verseit előadja Balázi István

Április 19., vasárnap 15,00 óra
Mimus Hungaricus – Karsai János pantomimműsora

Április 8-án 15,00 óra, 16-án 15,00 óra, 18-án 19,00 óra

Április 21., kedd 18,00 óra
Madách Imre: Az ember tragédiája – cselekvő drámaelemzés



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

Bp. III. Kiskorona u. 7.

Tel.: 250-0288 Fax: 387-8376

info@obudaitarsaskor.hu www.obudaitarsaskor.hu

Április 1. szerda, 8. szerda 19 óra - próba,
MIBŐL LESZ A CSEREBOGÁR?
avagy egy opera előléte a bemutatóig
Donizetti: Szerelmi bájital
22. szerda 19 óra - előadás

Nyilvános próba. A belépés díjtalan!
Pontos megjelenést kérünk!

Április 15. szerda 17 óra
MIBŐL LESZ A CSEREBOGÁR? +
Donizetti: A csengő - előadás

Április 2., csütörtök 19 óra
GÖTZ SAXOPHONE QUARTET

Április 19., vasárnap 19 óra
PLESZKÁN FRIGYES 50 éves
Születésnap hangverseny -

Április 4., szombat 19 óra
BUDAPEST RAGTIME BAND

Április 20., hétfő 19 óra
DANUBIA + az Óbudai Danubia
Zenekar művészeivel
BACH ÉS A XX. SZÁZAD

Április 14., kedd 14-16 h
BUDAPEST RAGTIME BAND

F&F Kereskedés

Ararat Brandy - 3*, 5*, 6*, 7*, 10*
és super premium 15, 20 éves

Gasztronómiai borok
Mézes, ágyas és érlelt pálinkák
Termelői bor, méz, tea, fűszer
Biotermékek, Szarvasgomba
Szemaskávé kimérve
Magyar, német, belga édességek
Kézi és gépi sodrású szivarok -
Pohiba, Tegafina stb.
Dohánytermékek
Minőségi rövid italok, Borok, Udlitok

1038 Budapest
Csillaghegy
Vörömi út 3

Nyitvatartás:
H-P 10-19
Szombat 09-13

+36-20-437-0520

A csillaghegyi HÉV megállótól
az Őrömi úton felfelé a patika felőli oldalon.

Április 2., csütörtök 19,00 óra
Csokonai Vitéz Mihály: Karnyóné

Április 3., péntek 19,00 óra
Kárpáti Péter: Tótféri – a PISZT Társulat előadása

Április 4., szombat 19,00 óra
Az igazság bajnoka – a PISZT Társulat előadása

Április 6., hétfő 18,00 óra
Szállj, költemény! – József Attila verseit előadja Balázi István

Április 8-án 15,00 óra, 16-án 15,00 óra, 18-án 19,00 óra

Április 1. szerda, 8. szerda 19 óra - próba,
MIBŐL LESZ A CSEREBOGÁR?
avagy egy opera előléte a bemutatóig
Donizetti: Szerelmi bájital
22. szerda 19 óra - előadás

Április 2., csütörtök 19 óra
GÖTZ SAXOPHONE QUARTET

Április 4., szombat 19 óra
BUDAPEST RAGTIME BAND

Április 14., kedd 14-16 h
BUDAPEST RAGTIME BAND

**VÍZ- GÁZ-
FŰTÉSTECHNIKAI
SZAKÜZLET**

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

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

Gázkazánok,
gázórszerelvények,
acél- és rézcsövek,
idomok, PVC lefolyó
idomok, acél
lemezradiátorok,
valamint gázcsövek
és egyéb kiegészítők,
alkatrészek
nagy választékban
kaphatók.

**OTP ÁRUVÁSÁRLÁSI HITEL
ÜGYINTÉZÉS!**

Nyitva tartás:
H-P: 8-17 óráig, Szo: 8-13 óráig



TENISZ- és STRANDRÖPLABDA PÁLYÁK BÉRELHETŐK

CSENDES,
ZÖLDÖVEZETI
KÖRNYEZETBEN

a Hajógyári szigeten.



Extra szolgáltatás:
BÜFÉ és ÚSZÓMEDENCE

Tel: 06 30 212 9207 – Krammer László

TENISZ TANFOLYAM GYEREKEKNEK

Jelentkezés 7 éves kortól.

Hagyó Balázs: 06 30 263 4635

AKCIÓ!

killtec[®]

Sport és divat ruházat

**Óriási kiárusítást tartunk
NAGYKERESKEDÉSÜNKBEN**

**KABÁT – CIPŐ
SZABADIDŐ RUHA
PÓLÓ**

Nyitva: hétfőtől csütörtökig 10–16.00-ig,
pénteken 10–14.00-ig

Óbudai Hajógyári-sziget 127.

Megközelíthető az Árpád híd felőli beton hídon keresztül.

Tel.: 250-0461

LOVASOKTATÁS Óbudán
06-30-230-9497

Ügyfélszolgálat:
(06-20) 548-8060

10 éve az Önök szolgálatában!

SZÁMÍTÓGÉP SZERVIZELÉS

Problémája van a számítógépével?
Lelassult, esetleg beállítási gondokkal küzd?
Hívja ügyfélszolgálatunkat!



Szerviz áraink:

Hiba felmérés: 2.500.-Ft
Driver frissítés: 2.900.-Ft
Internet, e-mail beállítás: 3.900.-Ft
Vírus, kémprogram eltávolítás: 8.900.-Ft
Operációs rendszer telepítése, beállítása: 8.900.-Ft

Átalánydíjas csomagjaink cégeknek:

2-3 gép: 4.500.-Ft/hó/gép
4-9 gép: 4.000.-Ft/hó/gép
10-15 gép: 3.500.-Ft/hó/gép

Áraink nem tartalmazzák a 20%-os ÁFÁ-t!

Kiszállási díj:

Budapest területén: **INGYENES**
Budapest kivül:
60.-Ft/km (minimum 2.000.-Ft)

Egyéb szolgáltatásaink:

hálózatépítés, weboldal készítés, karbantartás
webtárhely szolgáltatás, új számítógépek összeállítása

WWW.CARDCOMP.HU

Kedvező megoldást
nyújtunk
**MAGÁNSZEMÉLYEK,
CÉGEK,
INTÉZMÉNYEK**
részére!

TINTAPATRONOK, TONEREK INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL



Canon tintapatronok (eredeti)

BC-02 8.820.-Ft
BC-20 11.535.-Ft
BCI-3 bk 4.196.-Ft
BCI-3 C, Y, M 3.338.-Ft
BCI-6 bk 3.338.-Ft
BCI-6 C, M, Y 3.338.-Ft
BCI-24 bk 2.379.-Ft
BCI-24 c 5.382.-Ft

HP tonerek (eredeti)

HP C3906A 18.803.-Ft
HP C4092A 16.346.-Ft
HP C7115A 17.015.-Ft
HP CB435A 16.795.-Ft
HP CB436A 19.320.-Ft
HP Q2612A 19.320.-Ft
HP Q2613A 19.741.-Ft
HP Q5949A 19.734.-Ft
HP Q7553A 22.259.-Ft

HP tintapatronok (eredeti)

HP 51645A /45/ 9.143.-Ft
HP C6578D /78/ 9.960.-Ft
HP C6614D /20/ 9.855.-Ft
HP C6615D /15/ 8.580.-Ft
HP C6625A /17/ 9.443.-Ft
HP C6656A /56/ 6.053.-Ft
HP C6657A /57/ 9.960.-Ft
HP C8721 /363/ 4.750.-Ft
HP C8727A /27/ 5.850.-Ft
HP C8728A /28/ 6.548.-Ft
HP C8765 /338/ 6.178.-Ft
HP C8766 /343/ 6.930.-Ft
HP C9351A /21/ 4.618.-Ft
HP C9352 A /22/ 5.273.-Ft

Áraink az ÁFÁ-t már TARTALMAZZÁK!

Egyéb termékeink iránt
érdeklődjön
ügyfélszolgálatunkon!

**CÉGEK, INTÉZMÉNYEK
TELJESKÖRŰ
IRODASZER ÉLLÁTÁSA
KEDVEZŐ ÁRAKON!**

Canon



LEXMARK

Panasonic

KYOCERA

EPSON

INGYENES KISZÁLLÍTÁS:

Budapest a III., XIII. kerületben és Ürömqőn!

Budapest a IV. kerületben,
Szentendrén, Budakalászon 990.-Ft!
Budapest egyéb kerületeiben 1.890.-Ft!

WEBÁRUHÁZ
WWW.CARDCOMP.HU

Ügyfélszolgálat:
(06-20) 548-8405

