

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2010. XVIII. évf. 2. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Cziniel
cukrászda és kávéház

Megálmodott
figurális és esküvői
tortáját is elkészítjük.



Receptajánlat a 12. oldalon



OSTYAFOTÓK
készítése tortákra,
bármilyen képről
vagy adathordozóról!



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

TÉLI NYITVA TARTÁS:
minden nap 9,00–19,30-ig

www.cziniel.hu










Szeretettel várunk minden kedves vendéget szállodahajónk éttermében, melynek konyháján megtalálják a házi ízeket, hangulatos, családias 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.






Asztalfoglalás:
06 1 240 8288

AQUAMARINA

NAPI MENÜ
790,- Ft-tól 990,- Ft-ig

Aquamarina Hotel** és Rendezvényhajó**
H-1031 Budapest, Rozgonyi Piroksa utcai kikötő
Tel.: +36-1-2408288, Fax: +36-1-2407887, Mob: +36-30-683-6274
E-mail: info@aquamarinahotel.hu Web: www.aquamarinahotel.hu



Trófea Grill Étterem Óbudán!

Örömmel értesítjük, hogy új éttermet nyitunk a Fő téren (Laktanya utca 3-5.)

Nyitás: 2010. április 20.

Korlátlan étel és italfogyasztás fix áron!

Hétfőtől - péntekig ebéddőben 2.999 Ft/fő
Hétfőtől - csütörtökig vacsoraidőben 4.499 Ft/fő
Péntek vacsoraidőben, szombat, vasárnap és ünnepnapokon 4.999 Ft/fő



Rendezvények ideális helyszíne!
Kerthelyiséggel várjuk Önöket!

Több mint 100 féle étel és ital!

Asztalfoglalás (09.00 - 21.00-ig): 06-1-208-8000, 06-1-208-8001, 06-20-255-6347
www.trofeagrill.com



A stílusos étterem



nebro.hu
fine & wine

holidaybeach.hu

A tartalomból

Kedves Olvasó! – Húsvéti gondolatok
Veszni látszik a Római-part: Szezonindító beszélgetés
Rátkai Jánossal
Telepnyitó és vízi börze

Suli Hírek: Aquincum, Keve, Fodros, Csillaghegyi Ált. Isk.
Állatorvosi rovat: Kellemes Húsvéti Ünnepeket!
Jövönéz: Élni és élni hagyni...!
Környezetvédelem – Áss mélyebbre!
A Rómaifürdő Telep Egyesület Hírei
Újabb fapasztítások Rómain

Böbe recept-túrája: Húsvétra ajánlott finomságok
Életmód mozaik: A vitaminokról
Kulturális ajánló: Platán könyvtár, Óbudai Kulturális Központ? Óbudai Társaskör, Aquincumi Múzeum
Dr. Osman Péter könyvismertetése: Művészeti Kalauz: Berlin

Kedves Olvasó!

A Nap tavaszba fordult, magunk mögött tudjuk már márciust is, és rögtön a húsvéti napokkal köszönt ránk április. Tekintünk egyre többször téved a fák ágaira, hogy szemmel tartsuk a félénk rügyeket, hogy lássuk a kipattanó, harsogó zöld levélkéket, a virágokat. Életre kelni, megújulni, magunkba szívni a nap egyre erősödő fényét. Szeretem ezt az időszakot: nappal már kellemesebb a hőmérséklet a szabadban, míg egy-egy este még bizony a fűtés is elkel a lakásban. Ilyenkor van idő ráhangolódni a tavaszi és nyári létre. Erre jó a Húsvét is. Ha szerencsénk van, és az időjárás is úgy gondolja, szólhat ez az ünnep a természet csodájáról, a tavaszról, egy szabadban eltöltött napról, egy kellemes családi, baráti együttlétről. Ehhez hozzátartozhat a sonka, a tojás, még a kölnivíz elfér, de ugyanaz érvényes erre a tavaszi ünnepre, mint a karácsonyra: csak akkor az igazi, ha szívből jön. Divatos dolog manapság a méregtelenítés, ösztönösen igazodva a természet rendjéhez, igénnyé vált megtisztulás az újjászületés. De vajon elég-e a testünket megszabadítani a felhalmozódott káros anyagoktól? Valamennyien tudjuk rá a választ: nem. Teremtsünk alkalmat a lelki megújulásra! Nem kell itt nagy dolgokra gondolni: kényeztessük a lelkünket, ki így, ki úgy. Abban bízva mondom ezt, hogy mindnyájunk szívében van még szeretettartalék. Lehet, hogy ez a tartalék a napi megélhetési gondok és felzaklatott politikai indulatok keresztfájára van szegezve, de le kell onnan emelnünk, és hagyni munkálkodni, hogy megtapasztaljuk a saját feltámadásunkat. Akár vallásosak vagyunk, akár nem, de képesek legyünk egymásnak így köszönni: Békesség neked!

Ezekkel a sorokkal és természetesen egy verssel kívánok valamennyi kedves olvasónak madárcsicsergéstől hangos tavaszi zsongást, és békés, örömteli Húsvéti ünnepeket.

Fehér Ágnes

Babits Mihály: Húsvét előtt (részlet)

„ki először mondja ki azt a szót,
ki először el meri mondani,
kiáltani, bátor, bátor,
azt a varázsszót, százezrek
várta, lélekzetadó, szent,
embermegváltó, visszaadó,
nemzetmegmentő, kapunyitó,
szabadító drága szót,
hogyan elég! hogyan elég! elég volt!

hogyan béke! béke!
béke! béke már!
Legyen vége már!
Aki alszik, aludjon,
aki él az éljen,
a szegény hős pihenjen,
szegény nép reméljen.
Szóljanak a harangok,
szóljon alleluja!
mire jön új március,
viruljunk ki újra!

egyik rész a munkára,
másik temetésre:
adjon Isten bort, buzát,
bort a feledésre!

Ó, béke! béke!
legyen béke már!
Legyen vége már!
Aki halott, megbocsát,
ragyog az ég sátra.
Testvérek, ha túl leszünk,
sohse nézünk hátra!
Ki a bűnös, ne kérjük,
ültessünk virágot,
szeressük és megértsük
az egész világot:
egyik rész a munkára,
másik temetésre:
adjon Isten bort, buzát,
bort a feledésre!”



Veszni látszik a Római-part

Évadindító beszélgetés Rátkai Jánossal, a Rómaifürdő SE elnökével

Nincsenek könnyű helyzetben a kerületi civil szervezetek. A válság, a megszorító intézkedések éreztetik a hatásukat: a fennmaradásért meg kell küzdeniük. Kevesebb támogatás az önkormányzattól, kevesebb pályázati lehetőség, és mindemellett kevesebb pénz jut a családi kasszákból a szabadidős, a hobbi tevékenységekre. A Rómaifürdő SE a tizenhetedik tavaszi, nyári szezonnak vág neki, tárja szélesre a római-parti vízi telepe kapuit, hogy fogadja a vízre vágókat.



– Azért télen sem unatkoztunk – teszi hozzá Rátkai János egyesületi elnök. – Sítúrákat, síoktatást szerveztünk, megtartottuk az egyesületi klubnapokat, eveztünk a Hévíz-patakon és persze folytattuk a civil érdekvédelmi munkánkat: tárgyaltunk, leveleket írtunk, szervezkedtünk. Örömmel tapasztaltam, hogy a közvetlen környékünkön egyre többen gondolják úgy, hogy igenis van erő a civil összefogásban, érdemes közös utat keresni.

– Konkrét ügyekről van szó?

– Egészen: a kemping beépítésének ügye feltámasztotta a tetszhalott állapotában nyugvó Rómaifürdő Telepegyesületet. A kerület sporttámogatási rendszerével jónéhányan nem tudtak azonosulni, ők életre hívták a „Kerekasztalt”, megfogalmaztak egy Szándéknyilatkozatot – az előző Római Parti Hírekben szerepelt –, az önkormányzat Sportbizottság munkáját szeretnék segíteni. Már az elmúlt évben, több kerületi civil szervezet részvételével, Püskösfürdőnél megtartottuk az első Civil Összefogás a Római-partért rendezvényt, ahol az egyesületek, alapítványok bemutatkozhattak. Az idén – május 28-29-30-án – már háromnapos rendezvényben gondolkodunk. A program hétről-hétre színesedik, újabb és újabb szervezetek csatlakoznak, és már egészen biztos, hogy az idei esemény túl mutat a kerület, de még a főváros határán is. Gyepes Lajos a Római SE elnöke – az ötletgazda – gyűjti maga köré a csatlakozókat. Ezekben a témákban egész télen folytak az egyeztetések.

– Véletlen vagy szándékos, hogy egy szót sem ejt a vízi telepről, a Római-partról, holott az egyesület érdekvédelmi munkája az elmúlt másfél évtizedben szinte csak erről szólt: fórumok, tüntetések, aláírásgyűjtés...

– Továbbra is ez áll az egyesület életében a legelőkelőbb helyen: biztos vízi bázist teremteni a Római-parton. A helyzetünk mindössze annyit változott, hogy egyre több – földönfutóvá vált – vízisport egyesület hajóit és tagságát fogadjuk be. Látjuk, hogy szűkül a tér, amit az üzleti élet még nem ért el. Az elmúlt nyolc év is kevés volt, hogy megtaláljuk azt az embert, azt a fórumot, aki döntést akar és mer hozni. Fogy a vízisport vagy, felelőse nincs. Egymást váltó kormányok, államtitkárok, vezérigazgatók. Mindenki csak egy kicsit játszik el a Római-partból, annyit csak, ami még „elmeleg”, de ha ezt összeadjuk, bizony, siralmas az eredmény. Sok jóra nem számíthatunk ezután sem: a Római-part maradéka még mindig túl értékes terület ahhoz, hogy bármelyik döntéshelyzetben lévő illetékes nemet merjen mondani az éppen helyzetben lévő gazdasági lobbinak.

– Veszni látszik a Római-part?

– A küzdelmet nem adjuk fel. A versenysportban megtanultam, hogy kell leszegett fejjel, az utolsó erő tartalékokkal végighajtani a pályán. Ezt nem lehet elfelejteni.

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, 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

1 %-ot

a Rómaifürdő SE-nek

A Rómaifürdő SE már 17 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!

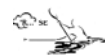
Rómaifürdő SE

1 %

Adószám: 18040551-1-41

1 %

Előre is köszönjük a segítséget!





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 vízitelepen (1031 Budapest,
Nánási út 53.)
Csütörtökön délután foci a
vízitelepen.

Edző: Rátkai Csaba
06-30-257-7457



Vízi börze és telepnyitó

Csere-bere a vízi telepen

A Rómaifürdő SE Nánási úti vízi telepe már nyitva áll a tavaszt nehezen váró Duna-szerelmeseknek, de a hivatalos évadnyitó családi, baráti összejövetelre csak április 24-én kerül sor. A hagyományos rendet rakós, takarítás napot ezúttal – a Tengerikajakosok kezdeményezésére – kibővítik egy vízi börzével. Ezen szombaton délelőtt 10,00 órától a vízi telepre – Nánási út 53. – várják megunt, kinőtt, feleslegessé vált vízi túra felszereléseikkel az érdeklődőket. A nap folyamán – egy jó bográcsgulyás mellett – szó esik az idei túratervekről, táborokról. Minden érdeklődőt szeretettel vár a Rómaifürdő SE elnöksége.



Lassan a stég is vízre kerül

Indul a tavaszi vízisport oktatás

Az időjárás ugyan még elég kiszámíthatatlan, de a Rómaifürdő SE a tavaszi szünidő után ismét belevág vízisportok népszerűsítését célzó vízisport oktatási munkájába. A program keretében 82 környékbeli iskola tanulhatja meg a kajakozás, kenuzás alapjait, ismerheti meg a vízi közlekedés alapszabályait.



TÚRÁZZON VELÜNK!

Megjelent a **Rómaifürdő SE 2010. évi túraterve.**

Keressen az egyesület honlapján

– www.romaifurdo-se.hu – kedvére való helyszínt és időpontot.

Tartson velünk ezen a nyáron, várjuk tagjaink sorába!



III. ker. Nánási út 67. Tel.: 250-4549

www.lidofitness.hu

ÚJDONSÁG!

RETROAEROBIC NATIVAL

szombat délutánonként! (Jane Fonda stílusában)

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

JUDO HÍREK

2010. április 3-án kerül megrendezésre a **II. BUKFENC KUPA**

Ledényi Levente Judo Iskolájának a szervezésében

a BHSE (Bp. XIII. Tüzér u. 53.) Küzdősport Centrumában.

Fő szponzoraink:

MICROMEDICAL CENTER

(Budapest legújabb magánklinikája), VODAVODA, XXXL Pizza

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

FELHÍVÁS – Szabadidős kajakozás

A Rómaifürdő SE kajak-kenu szakosztálya várja azokat a gyerekeket, felnőtteket, akik szeretnének megtanulni kajakozni, kenuzni. Hetente három alkalommal kínálnak edzésidőpontot, ahol a jelentkezők szakvezetők irányításával ismerkedhetnek meg a vízi sportok alapjaival.

Jelentkezés:

Rátkai Csaba szakosztályvezetőnél – 06 30 257-7457 telefonon,
vagy személyesen az edzések időpontjában. (Isd. fenn!)

További információk: www.romaifurdo-se.hu weboldalon.

KOSÁRLABDÁZNI VÁGYÓ

ÖRÖKMOZGÓ, LASSÚ,

ALACSONY VAGY MAGAS

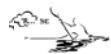
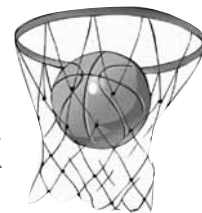
7-11 ÉVES FIÚK ÉS LÁNYOK

JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK

A RÓMAIFÜRDŐ SPORTEGYESÜLETBE.

JELENTKEZNI LEHET TELEFONON

BÁLINT BÁCSINÁL 06-70-276-6189



AQUINCUM

25 éve

a lakótelep szívében

Jubileumi ünnepség sorozat az Aquincum iskolában

Mióta odahagytam a pedagógus pályát, nosztalgiát érezek egy-egy iskolai ünnepség meghívottjaként. Szerettem ezeket az együttizgulás napokat, amikor a többhetes felkészülés, néha gyötrelmesnek érzett próbák végén, megfáradva, de csillogó szemmel fogadtunk a közönség tapsát. Néha magam is elcsodálkozom, mi mindent zsúfoltunk a tanítási órák, a versenyek, a felvételek mellé. Ezt láttam most is az Aquincum iskola negyedszázados jubileumi gáláján. Zene, tánc, énekszó. Ötletes jelmezek,

magával ragadó koreográfiák. A tornaterem két napra igazi színházteremmé vált, ahová szorgos és ügyes kezek tavaszi díszletet, a fellépő osztályok produkció pedig felejthetetlen hangulatot és emlékeztető órákat varázsoltak. Hallgattam a zeneiskolás növendékek játékát, az énekkar tisztán csengő hangját, láttam táncolni gyereket, pedagógust, de a legszebb mégis az volt, amikor az iskolát formázó tortának együtt örültek valamennyien a zsúfolásig telt hatalmas teremben.

Az évfordulóra, a szülők, támogatók segítségével elkészült az évkönyv is, amit gyerekrajzok, versek, tanári visszaemlékezések töltenek meg tartalommal.

A múlt kezdete (részletek az évkönyvből)

„Az évforduló lehetőség a vissztekin-
tésre, az emlékek felidézésére és

átélésére, az eredmények összegzésé-
re...” (Baginé Kovács Klára igazgató)

„Kapuít 1985. március 11-én nyitotta meg. E csonka tanévben 14 tanuló érkezett, de a nyári szünetet már 32-en kezdték meg. Majd a következő években olyan sokan lettünk, hogy egyszeriben kinőttük az iskola épületét, s így még egy emeletet kellett építeni. Bizony ez is kevésnek bizonyult...” (Tóthné Pintér Gabriella)

„Az iskola már 25 éve itt áll a lakótelep közepén, dacolva az idő múlásával... Néhány tanulóknak édesanyja, édesapja is itt koptatta az iskolapadot...” (Garainé Bata Márta)

„Volt idő, mikor olyan sokan tanítotunk az iskolában, hogy mi pedagógusok is csak keresztnévről ismertük egymást...” (Rákosi Gabriella)



Marosné Hüttner Judit friss diplomával a zsebében érkezett 25 évvel ezelőtti iskolájába, és azóta is a tanárikar tagja. Hűségét, elhivatottságát Baginé Kovács Klára az évfordulós ünnepségen köszönte meg.

A mi osztályunk

Aquincumnak közepében
Áll egy napos iskola.
Odajárok három éve
A második emeletre.

208-as tanteremben
Sok virág az ablakban.
Szép függöny és új bútorok,
Mint egy csodapalota.

Ősszel, hogyha nap elbújik,
Elered az eső-ár,
Ázunk-fázunk, úszkálunk,
A tócsákban pacsázunk.

Ha megnövök, majd meglátod,
Tervezek egy új tetőt!
Így lesz szép a mi osztályunk,
Több évig is itt maradunk.

Kovács Anna 3.a



A macskák vidám táncát hatalmas tapssal jutalmazta a lelkes közönség.



A sulis gálán minden osztály műsorral készült. A nyitó táncot Portörőné Lódi Erika negyedikesei járták.

„Mert megölhették hitvány zsoldosok,
és megszűnhetett dobogni szíve –
Harmadnapra legyőzte a halált.
Et resurrexit tertia die”
(Pilinszky János: Harmadnapon)

Békés Húsvéti
ünnepet kívánok!

Bús Balázs
polgármester



GYERMEK FITNESS ÉS VERSENYAEROBIK

Az Óbudai Wellness és Diáksport Egyesület
és a Sinkó Andrea Fitness Iskola
szeretettel várja zenére mozogni vágyó,
4-14 éves fiatalok jelentkezését.

Fitness iskolánkban a
NŐI ESZTÉTIKAI SPORTOK (gimnasztika, aerobik,
tánc, akrobatika) alapjait tanítjuk heti 2 alkalommal.

Csillagvár bevásárlóközpont, Team Fitness:
kedd és csütörtök: 16.30: ovisok; 17.30: iskolások

Akinek versenyzői ambíciója van, az ÓBUDAI WDSE keretein belül
kezdheti el a versenyaerobikot telefonos egyeztetés után.



Római Virág

III. kerület Kalászi utca 23.

Tel.: 388-6215

Nyitva tartás

Kedd – Vasárnap 9⁰⁰ – 18⁰⁰

Hétfő – Zárva

Névnap, születésnap, esküvő, temetés legszebb virágai!
Egyszerűtől a luxusig!



SULI HÍREK

KEVE

Bemutató történelemóra

Március 24-én a III. kerületi Pedagógiai Napok keretében bemutató történelemórát láthattunk a Keve-Kiserdei Általános Iskolában.

Bánhegyi Ferenc tanár úr vezetésével foglalták össze a 6.a osztály tanulói az Anjouk és Hunyadiak koráról tanultakat.

Az órán a hagyományos módszerek mellett nagyon jelentős szerepet kapott a XXI. századi technika is, igazolva, hogy a mai gyerekekhez így sokkal közelebb hozhatóak a topográfiai ismeretek, az építészeti és más művészeti emlékek és az egyes történelmi korok közötti összefüggések. A gyerekek boszorkányos ügyességgel kezelték az interaktív eszközöket, és így foglalmazták meg a korszakokhoz kapcsolódó eseményeket, mutatták a helyszíneket, képeket. Természetesen a bemutatóórán is szerepet kapott a gyerekek által kedvelt csalimese, szituációs játék, fogalomkártya.

Mindenki értékelőlapon pontozhatta teljesítményét, melyet az óra végén a tanár úr jegyre váltott. A szép tavaszi délutánon gyorsan, jókedvűen repült el az a csodálatos óra. Köszönet érte Bánhegyi Ferenc tanár úrnak és a 6.a osztály lelkes, aktív tanulóinak.



Rikk Ica néni virágoskertje

Március 24-én berohant a tavasz a 3. kerületbe is. A feketetergők pimaszul füttyörésztek, a meleg napsugár levetette rólunk még a kiskabátot is, egyszerűen minden megtelt étellel, energiával. A Keve-Kiserdei Általános Iskola 2.a osztálya Ica néniel bemutató órára készült. Nyelvtan óra... Hogyan lehet egy ilyen mosolygós tavaszi napon pont azt gyakorolni, hogy „másképpen ejtjük, másképpen írjuk”? Ugyan ki figyel ilyenkor a szótőre és a toldalékra?

Ica és kis csapata megmutatta nekünk: Az Emőd utcai tanteremben minden készen állt a kollégák fogadására: óravázlat, melléklet, jegyzeteléshez papírlap és kedves kis ajándék-ként tavaszt idéző könyvjelző.

A kerület számos általános iskolájából érkeztek tanítók. A barátságos tanterem tele lett érdeklődő, figyelő pedagógusokkal.

A gyerekek egy tavaszi virágoskertről szóló szöveg és a hozzá kapcsolódó ügyes rejtvények segítségével sajátították el a megtanulandó anyagot.

Ahogy figyeltem a munkájukat, az jutott eszembe, ők is épp olyanok, mint egy éledező, tavaszi virágoskert:

Mindegyikük más és más-így alkotnak egyiséget. A párokban történő munkánál, mint két kismadár bújnak össze, a csoportos feladatoknál, mint szorgos méhecskék döngicséltek, s hol ez, hol meg amaz a kis rügyecske pattant ki, s mutatta meg szépségét a világnak. Vidám, nyílt, ragyogó hajtásokat láttam. Itt egy finom kis hóvirág, ott egy érett tulipán, mellette egy pompázó jácint, mögötte a kerti boglárka – teszik a dolgukat, erősödnek, növekednek. Ica pedig féltő gondoskodással ápolgatja-nevelgeti palántáit. Jó termőföldben, megfelelő szakértelemmel a kis palánták, a kis rügyecskek gyönyörű növényekké fejlődnek, miközben mi, „kertszomszédok” csak tanulhatunk kollégánk munkájából.

S ha véletlenül belepottyant egy pöttös labdahát Istenem! Itt a tavasz!

Örömteli „kertészkedést” kívánok Neked Ica, s kedves „kertszomszédok”!

Kiss Sándorné Kriszti néni
Keve-Kiserdei Általános Iskola

ÓVODÁBA HÍVOGATÓ



A PITYPANG/GYÖNGY-FORRÁS ÓVODA iránt
ÉRDEKLŐDŐ SZÜLŐK RÉSZÉRE
2010. április 12-én és 14-én
10,30 órakor tartunk tájékoztatást.

A GYERMEKEKKEL EGYÜTT
2010. április 19-én és 21-én
10.30-tól 11.45-ig lehet
meglátogatni az óvodát, illetve
ismerkedni a leendő óvó nénikkel,
dadusokkal.
Mindenkit szeretettel várunk!
Óvodavezetés

FODROS

Királyfik és királylányok a Fodrosban

Ismét nagyon jó hangulatban zajlott a márciusi szöszmötölő, melyen közügyességüket, megfigyelő képességüket fejleszthették az óvodások, a sportprogramokon izgalmas ügyességi feladatok során játékosan tehették próbára bátorságukat. A lelkes 4. osztályos gyerekek énekkel, rövid jelenettel szórakoztatták a családokat. A szülők számára ugyanúgy nyitott volt a lehetőség a foglalkozásokba való bekapcsolódásra, de kiváló alkalom is a



szülő társakkal való ismerkedésre, a tapasztalatok cseréire.

Április 13-án nyílt nappal zárul az iskolás korbá lépő óvodások számára szervezett programsorozat. Az 1-3. órában tanítási módszerekkel ismerkedhetnek a szülők.

A tavasz első hónapja is bővelkedett programokban, sikeres eredményekben:

A Magyar-Lengyel Barátság Napja alkalmából meghirdetett rajzpályázaton Holczer Sára 6. osztályos tanuló 2. helyezést, Farkas Szabolcs 5. osztályos tanuló pedig 3. helyezést ért el. Mindketten lengyelországi utat nyertek. Hajdú-Molnár Illés 4. osztályos, Lukács Andrea 8. osztályos tanulók különdíjat kaptak. A Kézmosás Világnapja

programban való részvételhez kapcsolódó pályázaton az alsósok számítógépet nyertek.

Az Országos Diák olimpia Ergométeres döntőjén 4 tanuló 1. helyezést ért el: Juhasz Babett 6. osztályos, Balázs Aida 8. osztályos, Balázs Levente 4. osztályos és Braun Boróka 8. osztályos tanuló. Gáspár Botond 8. osztályos tanuló 2. helyezést ért el.

Valamennyi tanulóknak gratulálunk a szép eredményekért és a befektetett munkáért!



CSILLAGHEGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA

„MINDEN CSEPP SZÁMÍT” mozgalom

a Víz Világnapja alkalmából

a Csillaghegyi Általános Iskolában

Hasznos játékokra hívta az iskola az osztályokat képviselő lelkes gyerekeket a Víz világnapja alkalmából. A feladatok tanulságosak, ötletesek voltak.



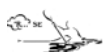
- Több vízi állatot mutattak be és készítették el hajtógatással a gyerekek.
- Kísérlettel (tanári segítséggel) megállapították, mi a különbség a desztillált víz és a csapvíz között. Választ kapott mindenki arra a kérdésre, hogy miért nem desztillált vizet iszunk.
- Felidéztek olyan művészeti alkotásokat (irodalom, zene, képzőművészet), amelyekben a víz valamilyen formában szerepet játszik.
- Vízrel kapcsolatos szólásokat, közmondásokat gyűjtöttek.
- Összeírták, hogy a mindennapi életben (a háztartásban) mi

mindenre használjuk a vizet. Szó esett a víz építő és tisztító munkájáról.

• Énekes produkciókat hallgathattunk meg gazdag népdalkincsünkben – természetesen a vízzel kapcsolatban.

A „csepp a tengerben” demonstráció bemutatta, hogy a Föld vízkészletéből, milyen kevés az, amit ivásra használhatunk.

Egy hangulatos, vidám délutánt tölthettek együtt 1-8. osztályig gyermekeink, akik az összefüggés végére hasznos tanácsokkal látták el egymást arról, hogyan vigyázhatunk nagy kincsünkre, a vízre.



Állatorvosi rovat

Szerkesztő: Dr. Varga József



Kellemes Húsvéti Ünnepeket!

A húsvét mindenki számára örömteli ünnep. Beköszönt a tavasz, a család ismét együtt van, megajándékozunk szeretteinket, és a gyerekek is nagy izgalommal várják, mit hoz nekik a nyuszi. Akik jól viselkedtek sok csokira, és egyéb finomságokra számíthatnak, de vannak, akik egy igazi kis nyuszt találnak az ajándékok között. Az új jövevény tartása felelősséggel jár, és tudnunk kell őket helyesen tartani. Ehhez adunk most pár jó tanácsot. Régebben csak házi nyuszt találtunk az állatkereskedésekben, de mára már egyre divatosabbak a törpe egyedek. A házi fajta kifejezett példánya akár a nyolc kilót is elérheti, míg a törpék egy kilogrammosak lehetnek. Bár ilyen nagy súlybeli különbség köztük, tartásuk és etetésük nagyon egyezik. A házi nyuszt általában kertben tartják a nagy tér és mozgásigénye miatt, bundája megvédi még a hidegtől is, persze óvni kell ellenségeitől, a

kutyától és a macskától. Saját kutyus vagy cicus hamar elfogadja az új jövevényt, és társnak tekinti, de a kertbe tévedő idegen állatnak csak egy zsákmány, amiből komoly probléma adódhat. A törpe egyedeket általában jobb szobában tartani, apró testük nem tud olyan jól alkalmazkodni a kinti hőmérsékletváltozáshoz, illetve a gyorsan változó környezeti viszonyokhoz. Mozgás igényük ugyan olyan nagy, mint nagyobb társaiknak. Ezért fontos, hogy megfelelő méretű ketrecet válasszunk nekik otthonul, és naponta több alkalommal engedjük ki a lakásba egy hosszabb, rövidebb sétára. A kertben tartott nyuszinál ez valamivel egyszerűbb, ha tehetjük egész napra kint lehet, csak estefelé rakjuk vissza lakhelyébe. Etetésük viszont teljesen azonos. Az állat előtt mindig legyen friss széna vagy fű, és víz. Semmi más! Reggel és este fél-fél órára rakjunk

elé zöldségeket, illetve gyümölcsöt, de amit ennyi idő alatt nem eszik meg, azt ne hagyjuk a ketrecben, hanem vegyük el előle. Magkeverékből csak nagyon keveset kaphatnak, hisz nem ez az ő fő eledelük, hanem a széna. Házi nyusznak napi adagja egy kisebb evőkanál, míg a törpéké csak egy kávéskanálnyi magkeverék. Vigyázzunk arra, hogy a szobanövényeket még véletlenül se rágják meg, hisz sok köztük a mérgezőfajta.

A nyulak egészségét nem csak a helyes tartással és takarmányozással kell és tudjuk megvédeni, hanem egyes betegségek ellen a védőoltás beadatása is szükséges és elengedhetetlen. A legfontosabb az állatok myxomatosis elleni védekezése. Ezt a betegséget a szúnyogok terjesztik, és sajnos még az emeletes házakban tartottakra is veszélyt jelentenek. Ezért fontos már hat-hetes korban beoltatni kedvencünket, és évente vagy akár félévente ismételtetni az oltást. A vérzéses nyúlbetegség elleni oltásnak ott van értelme, ahol sok nyuszt tartanak együtt vagy a kedvencet kiállításokra, többi állat közé visszük.

Húsvétkor nem csak egymást, hanem háziállatainkat is meg szoktuk ajándékozni. De nem mindegy, mivel! A csokoládé igen veszélyes! Bár igen ízletesnek tartják, nagyobb mennyiségben mérgezést okoz, amelynek tragédia lehet a vége! Súlyos emésztési probléma származik belőle.

Mi legyen azokkal a nyuszikkal, amelyet csak pár hétre vesz oda magához a család, mert idő közben kiderül, mégsem volt jó ötlet megajándékozni szeretteinket egy tapsifülessel? Jobb esetben a tenyésztő visszaveszi az állatot, vannak olyanok, akik hajlandóak „kölcsonadni” a nyusztit húsvétra, Mi is befogadhatjuk, és később keresünk neki gazdát. Rendelőnk bátran lehet hívni, ha ilyen probléma adódik, vagy csak kérdésük van, mindenféleképpen segítünk!!!

Kellemes Húsvéti Ünnepeket Kívánunk!

dr. Landauer Krisztina,
dr. Varga József

Család utcai állatorvosi rendelő

Kedvezményes méhnyakrák elleni védőoltás a középiskolákban

A fiatalok szexuális és mentálhigiénés felvilágosítását évek óta rendkívül hatékonyan szolgáló és a megelőzésre minden téren nagy hangsúlyt helyező *Szülészeti-Nőgyógyászati Prevenációs Tudományos Társaság* 2010 áprilisában kezdődő kampányában rendkívüli kedvezménnyel biztosítja a humán papillómavírus okozta méhnyakrák- és egyéb HPV okozta megbetegedések elleni négykomponensű védőoltást a középiskolai tanulók (lányok és fiúk), tanárok, valamint családtagjaik részére (az indikációnak megfelelően). A vakcinát igénylők a szokásos térítési díjhoz képest 25%-os megtakarítással juthatnak a védőoltás-sorozathoz – a Társaság Országos HPV Infó Prevenációs Programja keretében. Mérföldkőnek tekinthető ez a kezdeményezés, hiszen a fiatalok egyre korábban kezdik meg nemi életüket, és ezáltal mind fokozottabban vannak kitéve a főleg szexuális érintkezés útján terjedő fertőző betegségeknek, ezek közül is a HPV-vírusok által előidézett súlyos betegségeknek.

Az oltássorozatra a kedvezményes programhoz most csatlakozó középiskolákban lehet jelentkezni – legkésőbb április közepéig.

A **részletes tájékoztató**, a jelentkezési lap és egyéb dokumentumok a www.hpvinfo.hu honlap Iskolai oltóprogram menüjében olvashatók, illetve tölthetők le. Ugyanitt, illetve a **06-40-200-748** (helyi tarifával hívható) kékszámon kaphatnak bővebb szakmai felvilágosítást magáról a HPV-fertőzésről is.

SZNPTT kapcsolatfelvétel:

(06-1) 430-3869 és (06-1) 430-3867; kampanykozpont@hpvinfo.hu.

További információ: Bariczki Erika T: 06-309-661-748, bariczki.erika@upcmail.hu

Ez a víruscsalád, melynek sok típusa ismert, igen elterjedt: az emberek akár 50-80%-a is áteshet élete során valamilyen humán papillómavírus-fertőzésen. A HPV jellemzően a bőr, a szájüreg, a légutak, a nemi szervek és a végbél hámrétegében szaporodik, és itt idéz elő elváltozásokat – nőknél és férfiaknál egyaránt. A „kis kockázatú típusok” – szemölcsöket okozhatnak a bőrön, a külső nemi szerveken. Első megjelenésük rendszerint a serdülő- és fiatal felnőttkorra tehető, fiúkat, lányokat egyenlően érintve. Ezek többnyire jóindulatú elváltozások, de kezelésük kellemetlen és hosszadalmas, és gyakran ki is újulnak. Az „erősen rákkeltő” HPV-típusok a hámban, nyálkahártyában idézhetnek elő „rákot”, vagy olyan elváltozásokat, amelyek „rákká” fejlődhetnek. A fiatal nőknél a méhnyakrák a második leggyakoribb, évente 500 nő, éde-

sanya hal meg értelmetlenül ezen betegségben, pedig a rendszeres nőgyógyászati szűrővizsgálattal időben felismerhető lenne. A HPV okozza a végbélnyílást érintő rákesetek legalább 80%-át, a szeméremtesti-, hüvely- és hímvesszőrákok legalább 40-60%-át, és a szájüregi daganatok egy részéért is felelős. Magyarországon 3 éve kapható a gyógyszerári forgalomban humán papillómavírus elleni oltóanyag. Jelenleg két gyártó készítménye érhető el. Az egyik kétkomponensű, a HPV 16-os és 18-as, a méhnyakrák kialakulásáért felelős törzsek ellen képes védelmet biztosítani, a másik négykomponensű: a méhnyakrákot előidéző 16-os és 18-as típusok mellett a nemi szervi szemölcsökért felelős 6-os és 11-es HPV-törzs ellen is hatékony védelmet biztosít. A teljes védettség eléréséhez háromszori vakcina-beadás szükséges.

Kérjük, támogassa az Elveszett Állatok Alapítványt!

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

Munkánk támogatására ajánlja fel adója 1%-át.

Adószám: 18113633-1-41

Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

Bankszámlaszám:

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



MATEMATIKA
korrepetálás, felzárkóztatás
felsősöknek.
Tel.: 06-30-432-5574

SZÁMÍTÓGÉP SZERVIZ CSILLAGHEGYEN
*Hardver-szoftver, konfiguráció összeállítás, karbantartás,
bővítés, adatmentés, vírusztalanítás korrekt áron!*

Cím: 1039 Bp. Kinizsi u. 47.

Nyitva: hétfőtől-péntekig 11,00-17,00 óráig, szombaton 9,00-12,00 óráig

Tel.: 240-9897, 06-30-357-1786

Jövőnéző – Élni és élni hagyni...

Hullámmentes „vízisport rezervátumot” a Szentendrei kiságban

Fantasztikus érzés hullámok hátán átélni a sebesség varázsát. Érezni, ahogy a motor tolóerejétől kiemelkedik a hajótest, alakap a szél, néha szinte repül, vagy izgalmas hullámvadászba kezd az élesebben fodrozódó vízen, aztán a sűrű közegeben hirtelen sebességsökkenés, majd ismét feldübörög a motor és jön a lenyűgöző gyorsulás. Nem szabálysértő, mérőóra-kiakasztó sebességről beszélek, mindez nem szükséges, hiszen a különleges közeg, a nem mindennapi közlekedési eszköz szabályos használatával is elvárásolja az érzékeket. Sok év kajakozáskenuzás mellett is, miért tagadnám, hogy nagy élményként élem meg, ha néhanap egy-egy jó motorcsónak vendége lehetek.

Mégis kétségtelen, hogy azért a jó öreg evezőt nem cserélném semmiféle gépesített száguldó masinára! Nincs szebb, mint amikor az ember nyugodt vízen a saját két karjának erejét érzé a hajó lendületében, mikor a csónak orra szinte a sportoló testével egybeforrva szeli át a hullámokat és a parton elhaladó táj minden métere az ember fizikai kitartását dicséri, azt a természettel egylányegű életerőt, amit sokszor már-már elfelejtünk a modern olajgözs világból.

...jól siklik a hajónk a reggeli „tükörvízen”. Hárman húzzuk a kenuban. Utálok korán kelni, de hozzánk hasonlóan egyre több szabadidősportoló, versenyző kezd egyre korábban a vízreszállást... "a motorcsónakosok még alszanak". A Szentendrei szigetspiccnél járunk, a nyári napfény kezd átforgatni a hajótestet, mi pedig sűrűn locsoljuk magunkra a hűs dunavizet. Felfigyelek a távolból közeledő erős morajlásra. Nyugtalanul kezdünk forgolódni mind a hárman a jól ismert csónakmotor zajra. Elég nagy sebességgel halad. Vajon nem túl gyorsan? Ki tudja. Közelebb érve a gyönyörű, áramvonalas, hófehéren csillogó motorcsónak hirtelen manőverekbe kezd, parttól-partig kanyarogva, lassulva-gyorsulva próbálgatják a hajó képességeit. A kikázás kicsit nyugtalanít. Közel kerül a motoros, a hullámok felerősítik egymást. A két haver még nem rutinos kenus, nincs kedvem megüsztatni a cuccokat. A legélesebb hullámokat sikerült átszelni, de azért egy nagyot „bekaptunk” oldalról, egy meg átcsapott a hajó orrán és alaposan betérített minket. A gyerekek visítózva integetnek, ahogy nézik a csónakunk hánykolódását, mi pedig átkozódva kapkodunk a kenu alján vízben álló cuccok után, de amúgy élvezzük a grátisz hullámlovaglást. Úgy tűnik, hogy az előtünk haladó idős pár – két kis unokával és táborozó felszereléssel – épp az „életéért” küzd. A legkisebb lányka sír, a nagyobbik ijedtében megbillenti a hajót, az idős emberek arcán is rémület, minden erejükkel igyekeznek

fenntartani a hajó egyensúlyát. Már hozzászokhattunk a gyakran tengert idéző hajómotor gerjesztette hullámveréshez, szerencsére balesetről nem sokat hallani, de úgy tűnik furcsa vízrajzot alkot a technikai sportág... a Duna egy motorzajos hétvégén ma már inkább vadvíz. Mit is jelent mindez nekünk: – a szakadatlan hullámvadász farsztóbbá teszi az evezést, – a borulás, partravetődés esélye nő, – az intenzív motorshajó forgalom folyamatos éberséget követel, a veszélyesnek tűnő helyzetek stresszt okoznak, – a valós balesetveszély nem ritkán realitás. Mindezek nyomán a túrázók, sportolók számára a vízi szabadidős tevékenység élményszintje jelentősen csökkent, sőt biztosra veszem, hogy sokakat elriasztott már egy-egy ehhez köthető negatív élmény. Sok sporttársam érdekében szóla és szintűgy kíváncsiságtól hajtva szeretném megkérdezni a hatóságot és vízrendészetet, illetve a „motorcsónakosokat” van-e esély a hullámterhelés csökkentésére?

Konkrétabban:

– Miért a Budapest vízútirózó, -vízisportoló közönsége által érthető okokból leginkább preferált Szentendrei kiság szigetspicctől Lupa szigetig terjedő szakasza a motorcsónakosok számára is a legvonzóbb, miközben a nagy hajózó ágat szinte nem is használják?

– Van-e lehetőség Szentendrei kiság szigetspicctől Lupa szigetig, esetleg Szentendrétől Lupa szigetig terjedő szakaszában egyfajta szabadidős vízisport „rezervátumot” létrehozni, erősen korlátozott motorshajó haladási sebesség bevezetésével? (Előbbiekkel figyelembe véve, hogy a Duna minden egyéb szakaszán az evezős hajók viselik el a motorshajó forgalomból adódó nehézségeket, kellemetlenségeket.)

– A vízrendészet eszköztárában van-e, illetve alkalmazható-e trafipax jellegű sebességmérő eszköz a balesetveszélyt okozó gyorshajók hatékony kiszűrésére?

– A hatóságnak milyen statisztikái vannak a vízforgalom növekedéséről?

– Ha van és egyre több a bicikliút, védett útszakasz, létezik-e szabadidős vízisportút, vagy védett folyószakasz?

Szeretnék idén is motorcsónakba ülni és tenni jó pár sebes kört a hullámok hátán és szeretnék sokszor kajakba-, kenuba szállni és biztonságban, nyugodtabb vízen evezni, nem percenként az egyensúlyért küzdeni. Megoldható? Remélem idén még több és egyre több embert varázsol el a folyó, hiszen ez Budapest legkézenfekvőbb élményforrása. És mi, akik a folyó élményére vágyunk, társak vagyunk! Készüljünk a szezonra, a Duna minden barátját várja!

rb



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.

A Római Sport Egyesület az utánpótlásra helyezi a hangsúlyt

Kerületünk lakói büszkék lehetnek az RSE versenyzőire, hiszen már most elkezdtek fitogtatni tehetségmenteseket a kis úszóbajnokok. Március 27-én Tatabányán, az utánpótlás versenyen megmutatták, hogy mi fán terem a küzdeni akarás.



A versenyen több száz úszó vett részt, az ország minden szegletéből érkeztek egyesületek. A Római S. E. versenyzői nagyon szépen teljesítettek: két bronzérmes, egy negyedik, egy ötödik és két hatodik helyezést sikerült összesítve elérniük.

Dani Veronikát és Zsigmond Dorinát emelném ki, mivel fantasztikus teljesítményt nyújtottak a versenyen. Dóra (2002) 50m pillangón és 50m gyorsan is a dobogó harmadik fokára tudott felállni. Vera (2001) nagy meglepetést okozott, mivel 200m pillangón a korosztályában egyedül ő mert elindulni. 3,36,12-es idővel ott volt végig az élbolyban. Ezután még volt energiája 50m pillangón és 50m gyorsan is rajthoz állni.

Könczöl János (2000) is fantasztikusan szerepelt 100m mellen, az 5. helyezést tudta elcsípi, míg **Vincze Tamás** (2000) 100m mellen felül múlta önmagát.

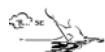
Gyepes Lajos a Római Sport Egyesület elnöke nagyon büszke kis tanítványaira, úgy gondolja, hogy a jövő nagy tehetségei úsznak itt a kerületben, és még sok sikert fognak elérni.

Gy.Á.



EMLÉKPLAKETT sportmunkáért

Sport Bizottság javaslatára a város vezető testülete úgy döntött, hogy Óbuda-Békásmegyer sportjáért végzett kiemelkedő tevékenység elismeréseként a Hidegkuti Nándor Emlékplakettet **Gyepes Lajos** úszóedzőnek adományozza.





Az otthon varársa

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



Bringóvár MARGITSZIGET

SPORTOLJ, SZÓRAKOZZ!

Bringóhintók, kerékpárok, görkorik



Üdülési Csekk

MINDEN NAP 8 órától sötétedésig

www.bringohinto.hu • Tel.: 329-2073

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

Velünk kerék a világ!

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

MOUNTEX[®] SZABADIDŐ ÉS OUTDOOR SPORT

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

sátrak
hálózások
vizitúrafelszerelések



2010. április 10.

III. ÓBUDAI TEREPEZFESTIVÁL
Aquincum - Mocsárosdűlő

Program

10:00 Futás a Mocsárosért
11:00 Terepduatlon
12:30 Amatőr MTB
14:15 Meghívásos MTB verseny

Családi programok, egészségügyi tanácsadás
Helyszín: III. kerület, Gladiátor utcai pihenőpark

OBUDA
BEINDÍTJUK ÓBUDÁTI

OBUDAI
egészségolimpia
BEINDÍTJUK ÓBUDÁTI

SBR
events

További információ és online nevezés:
www.terepfesztival.hu
Aquincum-Mocsáros Egyesület www.mocsarosegyesulet.hu

Gábrriel Stúdió **Gábrriel Stúdió** **Gábrriel Stúdió**

FODRÁSZAT
Gyerek hajvágás: 1300 Ft
Férfi modern hajvágás: 1700 Ft
Női rövid hajszárítás: 2000 Ft
Női rövid haj berakás: 2000 Ft
Vágás-szárítás (r. h.): 3000 Ft
Egész hossz festés, vágás, szárítás (rövid haj): 5700 Ft
Dauer, vágás, szárítás: 5500 Ft (rövid haj)
Melír, vágás, szárítás: 6200 Ft (rövid haj)

KOZMETIKA
Nagykezelés: 7500 Ft
ultrahanggal
Arcmasszírozás: 3000 Ft
Gyanták: 600-4500 Ft

PEDIKÚR-MANIKÚR
Gyógypedikúr: 2500 Ft
Manikúr: 1500 Ft

MASSZÁZS
Frissítő: 4500 Ft
Miaomei: 5000 Ft
GABI: 06-30-560-4507

MANIKÚR – MŰKÖRÖM
NYITVA:
H-P: 9-20
Szo.: 9-13

ERIKÁ: 20-595-0253
ZITA: 30-419-1908
www.gabrielstudio.hu

AJÁNDÉKOZZA MEG SZERETTEIT ÚTALVÁNYAINKKAL!
BUDAPEST, 1039 POZSONYI U. 32. Üzlet telefon: 240-9271

ALAP SZÁMÍTÁSTECHNIKAI 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

HIRDESSZEN
A RÓMAI PARTI HÍREK BEN!
TEL.: 240-3048 • www.romaifurdo-se.hu

www.pedalos.atw.hu

"Pedálós" KERÉKPÁR JAVÍTÓ ÉS UTÁNFUTÓ KÉSZÍTŐ

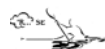
schwinn csepel márkaszerviz
kerékpár javítás - felújítás - beszerzés
kerékpár utánfutó gyártás - kölcsönzés
kerékpáros kiegészítők
teremedző gépek javítása

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

ajándékba szülinapra névnapra vendégségbe évfordulóra kertbe ablakba erkélyre csak úgy

Enki
v i r á g
a csillagvárban

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



KÖRNYEZETVÉDELEM

ÁSS MÉLYEBBRE!

Termékteszt: gyümölcsjoghurtok

Tavaszi fogyókúra kalandozásaink során most a népszerű gyümölcsjoghurtokkal foglalkozunk. Az élelmiszerboltok hűtőpultjaiban a gyümölcsjoghurtok gazdag kínálata csábít minket az egészséges nassolásra. A reklámokból folyton halljuk, hogy kalciumban, fehérjében gazdag, az emésztést segítő, alacsony zsírtartalma miatt a fogyókúrázóknak is ajánlott készítményekről van szó. Mielőtt ezt válogatás nélkül bevinnénk, nézzünk csak a dobozok mélyére.

Savanyított tejtermékek élelmiszer célú előállításáról szóló bizonyítékok már az i.e. 2500 körüli idősorból is vannak. Az első joghurtot valószínűleg a bolgárok ősei készítették spontán erjesztéssel, úgy, hogy a tejet kecskebőr tömlőkben tárolták. Az 1900-as évekig a joghurt fontos helyen állt az ázsiai valamint a közép-európai népek étrendjében. Az orosz biológus, Ilya Ilyics Mehnikov pedig a joghurt tulajdonította a bolgár parasztok különösen magas átlagéletkorát.

A gyümölcslékvárral kevert, és ezért tovább eltartható joghurtot 1933-ban védették le Prágában, s azóta óriási sikere van szerte a világban, s így hazánkban is. Minden megvásárolt natúr joghurtra öt gyümölcsjoghurt jut.

A Tudatos Vásárlók Egyesülete összesen 15 gyümölcsjoghurtot vagy „annak látszó tárgyat”, azaz 13 gyümölcsjoghurtot, egy gyümölcs ízű joghurtot (Könnyű és finom) és egy tejterméket (Danonino) értékelt egy általuk kidolgozott szempontrendszer alapján. A könnyebb összehasonlíthatóság érdekében (egy kivétellel) minden gyümölcsjoghurt epres volt. A vizsgálatba három bio minősítésű és négy fogyókúrázóknak szánt terméket vontak be. Volt köztük hazai és importált, bio- és gazdaságos, kis- és nagyüzem terméke is. Minden termék 10 ponttal indult, amelyhez az adott szempontok szerint adtak hozzá és vontak le pontot.

Az analízishez a csomagoláson feltüntetett információkat vették alapul, de a termékek szénhidrát-tartalmát laboratóriumban is ellenőrizték, hiszen a joghurt a fogyókúrázóknak kedvelt terméke. A végeredmények alapján első helyen a Zöldfarm biojoghurt, második helyen a Cserpes Műhely joghurtja, harmadik helyen pedig az Andechser Natur biojoghurt végzett. A vizsgált termékek közül szerintük legkevésbé szerencsés választás a Jogobella light és a Müller 0,1%-os joghurtja, illetve a Seraph 0,1% gyümölcsjoghurt és a Danonino tejtermék.

Az értékelés során figyelembe vettek egyebek között környezeti szempontokat (biotermék, szállítási távolság), táplálkozási szempontokat (tartalmaz-e aromát, édesítőszert, hozzáadott cukrot, élőflórát), fogyasztóvédelmi szempontokat (magyar nyelvű leírás, plusz információk a tápértékekről).

Tényleg „fogyaszt”?

A teszt eredménye, de már a csomagolások szemrevétele is néhol döbbenetes volt. 100 g, tehát nem egész egy pohár termékben átlagosan másfél teáskanál cukornak megfelelő szénhidrát található. Ez érvényes a diétás joghurtokra és a Danonino, gyerekeknek szánt tejkészítményére is. A magas cukortartalom persze nem csak a diétázókat érinti kellemetlenül, de pl. a fogak zuvasodását is elősegíti, ezért ér-

demes elkerülni az erősen cukrozott termékeket. Jellegükből fakadóan ezek a termékek az édességek közé illenek, kevésbé az egészséges élelmiszerek közé.

A környezeti és fogyasztóvédelmi szempontokat illetően valamennyi termék műanyag poharas kiszerezésben kapható a piacon, holott az ideális a visszaváltható üvegből készült csomagolás lenne. A legtöbb joghurtos pohár az egyelőre kevésbé újrahasznosítható PS, azaz polisztiREN műanyagból készül. A fedőfóliák egy része fémgőzölt műanyagból készül, más része alumíniumból. Vannak olyan külön a gyerekeknek célzó készítmények, amelyek azon túl, hogy 50 grammonként külön pohárba vannak kiszerezve, még külön, a fogyasztást indukáló műanyag pálcikák vagy egyéb csecsebecsék vannak hozzácsomagolva. Külön műanyagba csomagolva. Sokszor látjuk azt is, hogy a joghurt poharához plusz műanyag tető is tartozik. Ennek mellőzése hozzájárulna a termék fogyasztása által okozott környezeti terhek csökkentéséhez.

A Németországból, Lengyelországból és Ausztria nyugati feléből importált termékek szállítási körülményei hatása jelentős.

Környezet- és állatbarát előállítás miatt a biotermékek vásárlásával a jó gyakorlat terjedését támogatjuk, amellyel, hogy ezek fogyasztása az egészségre is jó hatással van, és az alapanyagul szolgáló bioterméket adó teheneket is jobb körülmények között tartják. Kérdéses azonban, hogy a biotermesztés okozta környezeti előnyöket nem lépi-e túl a szállítás okozta terhelés a külföldi termékek esetében. A hazai biojoghurtok esetében nincsenek ilyen aggályok.

Fogyasztóvédelmi szempontból félrevezető amikor a joghurt fél centis peremen áll, így a polcon nagyobbak tűnnek a pohár térfogata, mint amekkora valójában. Problémás az is, amikor a külföldi joghurtokon nem tüntetik fel magyarul az összes összetevőt. Tanulságos lenne a gyártás időpontját is megnézni, ezt azonban a legtöbb terméken fel sem tüntetik. Érdemes tudni, hogy egy hagyományos módon előállított tejtermék nem áll el több hétig, mint a ma kapható gyümölcsjoghurtok nagy része.

Gyümölcsjoghurtokban a joghurt „ízésítésére” használt gyümölcskészítmények, zöldségkészítmények, továbbá a tiszta gyümölcs, zöldség, ill. a méz hányada legalább 4% (m/m) kell, hogy legyen.” – írja a Magyar Élelmiszerkönyv. Ez azt jelenti, hogy 100g gyümölcsjoghurtnak legalább 4g gyümölcsöt kell tartalmaznia. Fontos tudni, hogy a gyümölcsjoghurtokban található gyümölcsöket hozzáadás előtt hőkezelik, így azok aroma- és vitamintartalma lecsökken. Érdemes megjegyezni, hogy a hazai joghurt piacon hozzáférhetőlegesen 25%-os részesedéssel bíró „Könnyű és finom” család eperrel díszített csomagolású joghurtja valójában nem gyümölcsjoghurt. Felirata szerint „eperrel ízesített, eper ízű joghurt”, gyümölcstartalma, pedig ennek megfelelően csak 3,2%. A legtöbb vásárló gyümölcsjoghurtot gondolja a Danone Kft. gyerekeknek szánt termékét, a Danoninót. Ennek gyümölcstartalma 6,15%, de nem joghurtból készül, hanem főként túróból, tejszínből és eperkészítményből áll.

A gyümölcsjoghurtokban a két „fő” alkotó mellett számos más anyag használata is megengedett.

Egy kis ízelítő ezekből: állományjavításra szolgálnak pl. a szentjánoskenyér liszt (E410), a módosított keményítő, a gyümölcsökből és növényekből nyert pektin (E440), a Ca-klorid

(E509), a főleg növényi zsírsavak mono- és digliceridjei (E471), a cukor erjesztésével nyert xantángumi (E415), a vörös moszatból kivont karragén (E407), vagy a közelmúltban elhíresült guaragumi (E412).

A számos gyümölcsjoghurtban megtalálható zselatin a húsipar és a bőrgyártás melléktermeként, szarvasmarha és ló csontjából és kötőszövetéből előállított anyag. Jelentős mennyiségű víz megkötésére alkalmas, így használatával a híg joghurt is jól kanalazható. Állati eredete miatt sok vegetáriánus kerüli a zselatint tartalmazó termékek fogyasztását.

Az alkotók között előfordulnak savanyúságot szabályozó anyagok, úgy mint pl. az E120-szal jelölt kármín, amely a hazai termékek közül számos piros színű gyümölcsjoghurtot alkotója. Ez az anyag, amellyel, hogy allergiás reakciókat válthat ki, a fügekaktuszokon élősködő bibortetű nőtényeinek porítmányából vonják ki. Az általunk vizsgált nyugat-európai termékek közül csak a Müller 0,1%-ban fordult elő ez az anyag, a hazaiakban relatíve gyakori (Kyr, Milli, Activia, Könnyű és Finom).

A diétás termékek alkotói az édesítőszerek, úgy mint az Aceszulfám K (E950), amelynek humán egészségre gyakorolt hatásáról csak a gyártó nem publikus vizsgálatai állítják, hogy nem káros, az Aszpartám (E951), amely allergi-

ás reakciók esetleges kiváltója és étvágygöngyölítő hatású (!). Előfordul még az egykoron betiltott, ma újból sok helyen engedélyezett Naciklamát (E 952), vagy az állatoknál hólyagrákot előidéző Na-sacharinát (E 954) is a gyümölcsjoghurtokban.

És végül, de nem utolsónak sorban az aromák, amelyek az alacsony gyümölcstartalmú gyümölcsjoghurtokban az ízhatásért elsősorban felelős anyagok. Egy aroma nélküli jóízű eperjoghurt előállításához kb. 20% gyümölcstartalomra lenne szükség, ami viszont nagymértékben megnövelné a termék árát. Helyette, bár a csomagoláson gusztusos gyümölcsök láthatók, sok gyártó aromákat használ, amelyek erőteljes ízeikkel elkorcsosítják ízérzékelésünket.

Összességében megállapíthatjuk tehát, hogy legjobban akkor járunk, ha magunk keverjük össze a joghurtot és az összeturmixolt gyümölcsöt vagy (házi) lekvárt.

Így valóban gyümölccsel ízesített joghurtot kapunk és ráadásul megkímélhetjük magunkat egy sor problémás adalékanyagtól is.

Forrás:

Tudatos Vásárlók Egyesülete

Az oldalt Szűcs Boglárka szerkesztette

Újabb FAPUSZTÍTÁSOK a Rómain

Dósa – Petúr utca sarok



Királyok útja 243-245.



Duna felőli ártéri erdő (Királyok útja 243-245 előtt)



Rómaifürdő Telepegyesület hírei

RÓMAIFÜRDŐ TELEPEGYESÜLET 2010. március 26.-i ÜLÉSÉN

51 fő részvételével megvitatta az elmúlt közel fél év eseményeit és irányt adott a Vezetőség számára, hogy az ülésen elfogadott álláspontot határozottan képviselje. Az ülésen elhangzottakat az alábbiakban foglaljuk össze:

A jelenlévők egyetértettek az ülést előkészítő, írásban elküldött anyag megállapításaival. A résztvevők egybehangzó véleménye szerint Rómaifürdő sorsa az elmúlt 10 évben rendkívül kedvezőtlenül alakult.

Duna-partunk lepusztult, korábbi hangulata semmivé vált. Csónakházak sora tűnt el, helyükön üdülőknek nevezett lakóparkokkal. Védett csónakházakból egy sem maradt. Fák százait vágták, vágják ki. Családok porban piszokban sétálnak. A minden elképzelés nélküli átépítéssel hatalmas lehetőséget szalasztottak el azok, akik ezért felelősek.

Ó-Rómaifürdő lakóterület-én a többlakásos társasházak átforgalmi a családi házaspár beépítés jellegű és a folyamat folytatódik. A környékükön a telkek értéke csökken. Tudunk olyan családról, akik Rómain születtek és élték életük javát, mégis arra kényszerültek, hogy elköltözzenek. Ez a helyzet bármelyikünkkel előfordulhat.

Az elmúlt húsz évben **fejlesztés nem volt**, ugyanakkor az infrastruktúra lezüllett: utcáinkon az eredeti burkolat már nem állapítható meg, folt hátán folt, szegélykő ismeretlen műszaki megoldás. Járdaink hepe-hupásak, fagyókerekkel megemelt járdák helyenként balesetveszélyesek. Rómaifürdő gazdátlan, kerületünk mindenkori vezetésének érdeklődését, legfeljebb a lakótelepen élők kötötték le. Utolsó összefüggő zöld felületünk a STRAND és KEMPING, az utóbbi sorsa bizonytalan. Ez a kérdés váltotta ki a legnagyobb érdeklődést.

A jelenlévők megismerték a KEMPING ügyében született levelezést és az Önkormányzattal közösen aláírt NYILATKOZAT teljesítését. Az aláírás óta közel fél év telt el.

Nézük a NYILATKOZAT tartalmával kapcsolatos tényeket:

- Az irodaház építését támogató és az önkormányzat tulajdonában lévő teleksáv értékesítésére vonatkozó Városrendezési Bizottsági határozat érvényben van.

- A Kerületi Szabályozási Terv készítését előkészítő HATÁSTANULMÁNY tervezőjének kiválasztása problémákat rejt.

- Nem érthető, hogy a hat éve használaton kívüli Vénusz Motel elektromos kábelének sürgős cseréjét mi indokolja? Különös tekintettel, hogy a területre változtatási tilalom van érvényben?

- Ügyfél bejelentésünk eljárásában a Jegyző magatartása teljesen megmagyarázhatatlan és törvénytörő. Az ülés résztvevői egyetértettek azzal, hogy ebben a kérdésben a Vezetőség Állampolgári Biztosshoz fordult.

A jelenlévők választ várnak a következő **ALAPKÉRDÉSEK**-re:

1./ Mi magyarázza, hogy a tulajdonos érdekeit – a hatalmas iroda komplexumot – preferálta, a hivatkozott határozatot?

2./ Mivel magyarázható, hogy a meglévő zöldfelület megtartásának egyértelmű közösségi – fővárosi jelentőségű – érdekét felülírták?

3./ Hová tűnt el a terület növényzetének korábbi kiemelt védettsége?

4./ Mi indokolta a korábbi övezeti besorolás olyan módosítását, ami a korábbi „táborhely” helyén hatalmas, területtől idegen beépítés lehetőségét teremtette meg?

5./ Mi az akadály, hogy a szabályozás visszaállítása, mely – az egyébként is vitatható tulajdon szerzési állapotból indul ki?

6./ Mi az akadály, hogy a faállomány – a NYILATKOZAT elvárása szerint helyi védelemben részesüljön?

7./ Mi az akadály, hogy a hidrológiai védelem érvényesítése megfelelő hangsúlyt kapjon?

8./ Milyen a régészeti emlékekre vonatkozó követ-

keztést kell levonni abból ha a Világ-Örökségi besorolás a területet is érinti?

9./ Mi a magyarázata, hogy a KEMPING tulajdonosa jogi rendezés és pénzügyi ellenszolgáltatás nélkül cca 7.000 m² terület sávot használhat napjainkig?

Fenn áll-e az elbirtoklás lehetősége?

Sorjázta a kérdések. Tekintettel arra, hogy ezekre a kérdésekre nem kaptunk választ, az ülésen résztvevők ellenvetés nélkül megerősítették és kiegészítették a HATÁROZATI JAVASLAT -ot.

HATÁROZAT

Egyesület Vezetőségének 2009. november 15.-i a Rómaifürdő KEMPING-gel kapcsolatos állásfoglalását, a tagság 2010.03.26.-i ülésén megerősítette és pontosította:

A Bús Balázs Polgármester Úr és a Rómaifürdő Telepegyesület Elnöke által aláírt 2009.11.10.-i KÖZÖS NYILATKOZAT lehetőséget adott egy új kiindulási ponthoz, mely az elképzelések sorából, az IRODAHÁZ KOMPLEXUM agyrémét törölheti. Válatlanul várjuk a közös nyilatkozat tartalommal kitöltését, ami álláspontunk szerint nem lehet más, mint: a terület sorsa csak akkor szabályozható a jövőre nézve érték megőrzése, ha a tervezés folyamatában erre, az értékek megőrzésére helyezük a hangsúlyt. Ebben az értékrendben a lakosság számára a FAÁLLOMÁNY a FORRÁSOK és a RÉGÉSZETI ÉRTÉKEK VÉDELME első helyen áll, és ez szorosan összefügg a területen elhelyezhető épületek rendeltetésével, nagyságával, környezetre gyakorolt hatásával. Ezeket az értékeket a meglévő jogszabályok és rendeletek rögzítik. Semmi más nem kell tenni, mint a követelményeket kimunkálni, értelmezni, egyeztetni és a további tervezés, azaz a Szabályozási Terv alappillérvé kell tenni, a KSZT tervezésének mozgásterét behatároló feltételrendszeré kell formálni. Amennyiben a készülő hatástanulmány ezeknek a feltételeknek nem felel meg, csupán pénzkidobásnak minősül.

Tagság az állásfoglalást az alábbiakkal KIEGÉSZÍTETTE:

A tagság felszólítja a Harmadik Kerület Önkormányzat képviselőtestületét, hogy csak olyan beépíthetőségi szabályokat fogadjon el, mely a STRAND és a KEMPING TERÜLETÉNEK ZÖLD JELLEGÉT MARADÉKTALANUL MEGŐRZI. A fákat, a KSZT készítése előtt, helyi védelemben kell részesíteni. A tagság határozott véleménye, hogy a terület jellegének megőrzése csupán a jelenlegi TÜRISZTIKAI HASZNÁLATI MÓD MELLET BIZTOSÍTHATÓ, melyet rekreációs tevékenység kiegészíthet. A TERÜLET JELENGINÉL NAGYOBB BEÉPÍTHETŐSÉGE NEM ENGEDHETŐ MEG. Beruházói érdek nem írhatja felül a közösségi értékeket és ezt az alapvető szempontot a településrendezési eljárásban, döntésekben érvényesíteni kell. A hibás települési döntés környezetünk állapotának romlásához vezetne és sérülne egészséges környezethez való alkotmányos jogunk. Rómaifürdő környezeti állapotának romlását meg kell állítani! A korábbi bizottsági határozatokat azonnali hatállyal vissza kell vonni.

Precedens értékű lehet a második kerületi önkormányzat OPNI (Lipót) területére elfogadott szabályozási döntése!

Rómaifürdő, 2010. március 26.

Rómaifürdő Telepegyesület Tagsága

A jelenlévők felhatalmazták az Egyesület Vezetőségét, hogy a tagság támogatását és szervezési potenciálját felhasználva, a STRAND mellett a KEMPING, mint utolsó zöld-felületünk megmentése érdekében a széles nyilvánossághoz forduljon és a terület jellegének megmentése érdekében használjon fel minden törvényes eszközt.

Rómaifürdő, 2010. március 26.



Rómaifürdő Telepegyesület Vezetősége az ülés után tagjaitól további INTERNETES üzeneteket kapott:

„Végveszélyben a „táborhely” az arborétum (ősfák), a római-strand forrásrendszere és a talán rövidesen világörökség „aqueduct”, azaz a régészeti római vízrendszer egy szakasza”... „Megítélésem szerint végveszély van!”... „Maradjon úgy, mint régen volt!”...

„A mindenáron változtatás nem azonos a fejlődéssel, de azonos lehet az értékek rombolásával! Ez kinek az érdeke?”Javaslat: az IBUSZ idegenforgalommal foglalkozó cég, fejlessze a területen az idegenforgalmat. Amennyiben erre nem hajlan-

dó ajánljon fel az Önkormányzat irodaház építésre alkalmas csere telket”... „Hol vannak választott képviselőink?”...„Elég volt! El a kezekkel Rómaiktól!”...

A Vezetőség 2010. március 28.-i ülésén értékelte az ülésen elhangzottakat és úgy döntött, hogy a Római Parti Hírekben közlésezi az ülés anyagát. Egyeztetést kezdeményeztünk területünk képviselőjével Török Ferencel. Megkíséreljük Bús Balázs polgármester Úrral megismertetni és egyeztetni az ülésen elhangzottakat.

Rómaifürdő, 2010. március 28.

A lap előző számában sorozatot indítottunk Rómaifürdő Telepegyesület történetéről.

Az 1896-os alapítás dokumentumait kiegészítve újságcikket közlünk, a kor hangulatát idézzük:

BUDA ÉS VIDÉKE

HETENKÉNT MEGJELENŐ LAP A KÖZIGAZGATÁS, KÖZGAZDASÁG ÉS TÁRSADALOM KÖREBOL.

BUDA ÉS VIDÉKE ÉRDEKEINEK ÉS A MAGYAROSODÁSNAK KÖZLÖNYE.

Szerkeszti: ERDÉLYI GYULA.

KIADÓ-HIVATAL,	Megjelenik minden vasárnap.	SZERKESZTŐSÉG,
hol előzetesen lehet és hirdetések felvételnek;	Kiállításának ára: Egyszer 12 korona, fél	I. sor, Alkotás-utca 12/a. Székes-bán.
I. sor, Alkotás-utca 12/a. Székes-bán.	éves 8 korona, évenként 3 korona.	Kéziratokat és külföldi leveleket ide kérjük küldeni.

BUDA és VIDÉKE – 1896. Vasárnap, Szent-György hava (május) 3.

„A tavaszi kiránduló, aki a szentendrei helyiérdekű vasúton igyekszik a szabadba, hogy a főváros zajától menekülve az üde természet szépségében gyönyörködjék, és a tiszta éltető levegőt élvezze, a tavasz pompájában díszlő mezőségen, a távol kékülő pilisi hegyek mentén s a közel fekvő barátságos halmok aljában fekvő római gyarmatváros, Aquincum, romjai mellett elhaladva, meglepetve ér egy kis zöld berekhez, melynek csábító varázsa már a távolból int felé s csalogatja pihenőre. „Római fürdő megálló hely!” Kialtja a vonatvezető s utasunk kiszáll s árnyas fák által jelölt úton befelé halad. Csakhamar ámulat fogja el a nem sejtett idegen világban.

Gyönyörű, száz éves platán erdőcskébe ért, melynek közepén a föld mélyéből fakadó kristály tiszta meleg források által képezett tavak s a tavakból eredő vígan tova csergedező patak kötik le teljesen figyelmét. Nem tud betelni szeme nézéssel, szíve, lelke élvezettel, poétikus hangulat varázsa vett rajta erőt. Számtalan gazdag forrás üti fel hol itt hol ott mulékony buborékait, magával hozva a titokzatos mélységből rég kihalt kagylók maradványait, melyeket a kristály tiszta tó fenekén látsz. Azt véled kezdeddel nyúlhat sz utánuk, de csaldódl. A víz színének bámulaton játéka árulja el, hogy családó víz partján állasz. Az a színpompa, mely a ragyogó világos zöldből a sötét kékbe való átmenetet képezi, jelzi egyszerűsmind a tó különböző mélységét is. Ebből a többől ömlik az a vígan tova iramló patak, mely már több mint más fél ezer évvel ezelőtt szolgáltatva gyógyerejű vizet az aquincumi római castrum fürdőjének is, a ma a forrástól alig néhány száz lépésnyire már egy malmot képes hajtani.

Beljebb haladva a hatalmas Dunát látod magad előtt, melynek hullámain büszke gőzhajók kerék-

csapása hajtja a partok felé...

...De íme vándorunk is csaknem bölcselkedni kezd.

Térj magadhoz jó barátom.

Nézd itt e helyet!

Szentelt hely ez nekünk. Itt nyugszik Árpád a honalapító.*

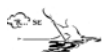
És aki e helyet, e berket, e forrást látta, megérti azt, hogy a nagy honfoglaló földi maradványai számára szélei Magyarhon szívében ennél magasztosabb, ennél hozzáméltóbb hely nem létezik. A vándor madár, ha hosszú útjában egy helyre talált, hol jól megpihenhet, visszatér hátramaradt társaihoz s e helyre csalogatja őket, hogy itt rakjanak fészket maguknak. És csak hamar benépesül a berek, a fészek épül, a virág illatával együtt a dal csengése égnek száll és dicséri a földnek és a csillagoknak alkotóját.

Estve van, a kiránduló gyönyörrel telve visszatér városi lakába, de nem feledi el e helyet. Csakhamar felkeresi azt ismét családjával barátjaival s a hely bűvös varázsa ezekre is kihát. Jó lesz nekünk itt maradnunk építsünk három házat, egyet nekem, egyet neked, és egyet neki. És úgy lön. Majd új barátok csatlakoznak s íme a hon ezredéves ünnepére, Árpád nyugvó helye körül egy virágzó telep létesül, hol a főváros testben, lélekben fardat lakója üdülő helyet talál.

És megnépesül az új telep, virágok illata árad szét kereteiből, magyar festők művei díszítik lakának falait, a magyar zene csodás hangjai hangzanak a kedves otthonban s Petőfi dalai hirdetik Árpád sírjánál*, hogy él még a magyar.”

*Megjegyzés: Árpád sírjára vonatkozóan más forrást nem találtunk.

Ébertné Deák Gyöngyvér



Böbe recept-túrája

Húsvétra ajánlott finomságok



Görög citromleves

Hozzávalók: 2 húsleveskocka, 1 marék rizs, 2 tojássárgája, 1 citrom, só és őrölt bors

Elkészítés: A leveskockát feloldjuk 1 liter vízben, és belefőzzük a rizst. Amikor a rizs megpuhult, 2 tojássárgáját habosra verjük, és 1 citrom levével, sóval, borssal ízesítjük majd tányérokba osztva, állandóan kevergetve rászűrjük a forró levest.

Mandulás brokkoli krémleves

Hozzávalók: 50 dkg brokkoli, 5 dl tej, 100 g szeletelt mandula, őrölt szerecsendió, őrölt fehérbors, 1 zöldségleves kocka, só.

Tegyük egy fazékba a megmosott és rózsára szedett brokkolit, ha friss brokkolit használunk, a gyengébb szárait is beletehetjük. Öntsük fel annyi vízzel, hogy háromnegyedig ellepje. A mandulát tegyük tiszta és száraz serpenyőbe, állandó kevergetés mellett pirítsuk aranszárgára, a felét tegyük a levesbe. Fűszerezzük őrölt fehérborssal, őrölt szerecsendióval, sózzuk és a leveskockát is adjuk hozzá. Főzzük tíz percig, majd öntsük hozzá a tejet is. Forraljuk jól össze, majd merülő mixerrel pürésítsük. Tálaljuk leveses csészékbe vagy tányérokba, tetejét bőven szórjuk meg pirított mandulával.

Zöldséges borjúbríz csipkehájba sütvé

Hozzávalók: 6 db borjúbríz, fél konyhakész csipkeháj (sertéshál), 2 db nagyobb sárgarépa, 1 db paszternák vagy fehérrepa, fél zellergumó, 2 gerezd fokhagyma, 4 db kis salotta, fél kis fej káposzta, 2 db tojás, só és frissen őrölt bors, 2-3 db babérlevél (a bríz előkészítéséhez), 1 evőkanál morzsolt majoránna, fél marék friss bazsalikom levél

(borjúbríz = a legfinomabb borjúhús, nyaki rész; chalotta hagyma = mogoró hagyma) A borjúbríz előkészítjük: pár órát hideg vízbe áztatjuk, többször váltunk rajta vizet, majd megmossuk, lehártyázzuk és enyhén sós, babérleveles vízben 15-20 percig posírozzuk. Jeges vízben lehűtjük, még egyszer megtisztítjuk, majd két deszka közé téve súllyal (pld. 2 konzerves dobozzal) lenyomatjuk és legalább egy órát hűtőben pihentetjük.

Amíg a bríz pihen, megtisztítjuk a zöldségeket. A fokhagymát aprítjuk, a salottát azaz mogoró hagymát, csíkokra vágjuk, a többi zöldséget a reszelő nagylyukú oldalán lereszeljük. A borjúbríz keskeny csíkokra vágjuk, és egy tálnal összekeverjük a zöldségekkel és fűszerekkel. A tojást felverjük és belekeverjük a bríz zöldségmasszába, majd az egészet a kiterített csipkeháj közepére halmozuk. A csipkeháj oldalait ráhajtvá becsomagoljuk, és cseréptálba helyezzük (vagy jénai edénybe, kapcsos tortaformába, vagy ami épp kéznél van). 180 fokban kb. 1 órát sütjük, közben – ha szükséges – leöntjük a csipkehájból kiszűlő zsiradékot.

Erdélyi kapros káposztafőzelék

Hozzávalók: 1 nagyobb fej édes fehérekáposzta, 1 db vörshagyma, maradék főtt füstölt tarja vagy csülök, só, bors, 2 dl tejfél, 2 csomag friss zöldkapor, 3 evőkanál olaj, 1 db maradék paradicsom és fél paprika, és 1 csomag friss petrezselyemzöld.

Egy fazékban kevés olajat hevítünk, ebben az

apró kockára vágott hagymát üvegesre pirítjuk. Hozzáadjuk a nagyobb darabokra vágott vagy tépet megtisztított édes fehérekáposztát és a maradék füstölt hús darabokat. Felöntjük annyi vízzel, ami teljesen ellepi a káposztás húst. Kaprot, paradicsomot és paprikát adunk hozzá valamint fűszerezzük kevés sóval, borssal és Vegetával. Lefedve puhára főzzük, vigyázva, hogy a káposzta ne főjön szét, inkább ropogós maradjon. Végül tejjel és egy kevés liszttel behabarjuk. Maradék apróra vágott kaporral meghintve még kb. 3 percig tovább főzzük. A legfinomabb tavaszi kellemes leveses zöldfőzelék.

Baconba tekert rozmaringos burgonya párolt fűszeres spárgával és fantasztikus zöldbab-mártással

Hozzávalók: 12 db közepes méretű burgonya, 12 szelet bacon, 1-2 ág rozmaring, 4 evőkanál olaj, só, bors. 0,5 kg zöldspárga, 5 dkg vaj, só, bors, vegeta, 1 db californiai piros paprika, 60 dkg zöld színű bab, 3-4 dl húsleves (akár leveskockából), 1 fej lilahagyma, 2 evőkanál cukor, só, bors, vegeta, 2 dl tejszín, 1 kávéskanál liszt, 2 dl tejföl, 1 nagy csokor petrezselyemzöld és kevés citromlé.

Amíg sül a burgonya, a megtisztított spárgát kevés húslevesben átpároljuk, majd lecsipegetve befűszerezzük és félretesszük. A friss zöldbabot megtisztítva, kb. 2 cm-es darabokra vágva a maradék húslevesben puhára főzzük. A hagymát és fokhagymát vajon üvegesre pirítjuk, fűszerezzük sóval, borssal, meghintjük kevés liszttel majd hozzáadjuk a maradékhúslét. Szintén hozzákeverjük a már puhára főtt zöldbabot, a tejszínt (és ha kell még egy kevés vizet), így egy besamelhez hasonló mártást kapunk, amit egy nagy pecsenyés tála adagolunk. Ráhelyezzük a sült baconba tekert burgonyákat és a pecsenyelében átforgatott spárgát is. Tetejére ropogósra sült lilahagyma-szeleteket szórhatunk. Így tálaljuk.

Ragadozóknak, azaz húsevőknek az alábbi érdekes sült húst ajánlom:

Hozzávalók: 1 kg sertés nudli (vagy szaftosabb sertés comb) 4-5 fej közepes vörshagyma, 2-3 evőkanál zsiradék, só és bors.

A húst nagyobb darabokra vágjuk (mert a sütés közben úgyis összesül). A zsiradékot egy nagyobb, magasabb falú edényben felforrósítjuk, a megtisztított, de egészben hagyott vörshagymát a hússal együtt átforgatjuk, sózzuk, borsozzuk és felöntjük annyi vízzel, hogy éppen csak ellepje. Az edényt fedővel letakarjuk. Közepes hőmérsékletű sütőbe toljuk és kb. 30-40 alatt megsütjük. Akkor jó, ha a víz teljesen elpárolgott, ekkor a fedőt levéve kicsit megkapatjuk a húst és máris a fenti finomság mellé tálalhatjuk.

Remélem, mindenki talál majd magának megfelelő finomságot. Ehhez kívánok jó Étvágyat és...

Nagyon Boldog Húsvéti Ünnepeket!

Böbe mama – Amúgy Rómaifürdőről



cukrászda és kávéház

SZERETI ÖN AZ
ÉDESSÉGET?
rovatunk

Czinél cukrászda és kávéház ajánlata

Epres-krémes tejszínes torta 12 főre

Hozzávalók: 36 dkg vajás tészta (üzletben is vásárolható), 36 dkg Krémes krém, 36 dkg cukrozott tejszínhab, 15 dkg eper (mirelit is lehet), 1 dkg zselatin, 6 dkg porcukor, 1 citrom leve



1. A vajás tésztát kétfelé osztjuk. Lisztezett deszkán egy tortakarikával kerek lapokat készítünk belőle, kevés liszt alászórásával, hogy ne ragadjon a tésztaalap. Alaposan megszurkáljuk villával és 15 percig pihentetjük. Ezután 220 C fokos előmelegített sütőbe tesszük és kb. 20 perc alatt kisütjük. Hagyjuk kihűlni.

2. Míg a lapok hűlnek, elkészítjük a krémes krémet. A 2,5 dl tejet 4 dkg cukorral felforraljuk, és folyamatos keverés mellett hozzáadjuk a már előre pici tejjel elkevert vaníliás pudingport. Első forrásig főzzük, majd melegen az alsó torta alakú krémes lapra öntjük, és egy műanyag kártya segítségével elsimitjuk. A krémes lap köré egy tortakarikát teszünk, így biztos a siker a formát illetően.

3. Az eper felét a zselatinnal és a porcukor felével, valamint a citrom levével felfőzzük, majd hagyjuk kihűlni. Ezek után a felvert cukrozott tejszínhabot lazán hozzákeverjük. Az időközben kihűlt krémes alapunkra egyenletesen elterítjük a maradék félbevágott eperszemeket, majd egyenletesen elsimitjuk a tejszínkrémet a tetejére. Mire mindezeket a feladatokat elvégezzük éppen tele lesz a tortaforma. 10 percre hűtőbe tesszük, utána ráhelyezzük a másik krémes lapot. Ezek után vékony pengéjű késsel 12 szeletre vágjuk, porcukorral meghintjük.



1039 Budapest, Szentendrei út 393.
Nyitvatartási idő: H-P 9-12 16-20 Sz: 9-12 V: 17-20
Tel.: 454-0690 v. 06-20-341-84-53
www.bogancs.com

MICROCHIPEZÉSI ÉS IVARTALANÍTÁSI AKCIÓ a Bogiban!

Doktor úr, miért ivartalanítsam Fifit?

– néhány gondolat az ivartalanításról

Rendelőnkben gyakran hangzik el ez a kérdés. Nőstény kutyáknál a két fő ok a gennyes méhgyulladás és az emlődaganat kialakulásának megelőzése. Természetesen a nem kívánt almok, gazdátlan kutyák számának gyarapodása sem tekinthető mellékes szempontnak. A városi környezetben tartott kutyák, a nagy kutyasűrűségnek köszönhetően, folyamatos szag- és feromon-kavalkádnak vannak kitéve, így nem csoda, ha nemi működésük felborul. Az álvemhesség, a gyakori ivarzás növeli a gennyes méhgyulladás kialakulásának kockázatát, ami általában csak méheltávolítással orvosolható. Ezzel párhuzamosan a kutya emlőmirigyei is folyamatos stimulációnak vannak kitéve, amely évek alatt emlődaganat kialakulásához vezethet. Az a tapasztalatunk, hogy ez általában rosszindulatú és sokszor képez áttétet a kutya tüdejébe. Idős kutyákban sajnos nem ritka mindkét probléma együttes megléte. Ez érthető okokból nagy és sokszor kockázatos műtétet jelent, így rendelőnk nagy hangsúlyt fektet a megelőzésre, az állattartók tájékoztatására. Az időpontot illetően megoszlanak a vélemények, mi a műtét elvégzését a második tüzelés után javasoljuk.

Utolsó gondolat: a kutyáknak nem „kell egyszer szülnie”, ahogy azt sokszor halljuk a gazdiktól. Az alomvállalást minden kutyatartónak alaposan át kell gondolnia, hiszen a vemhesség, az ellés és a kölykökkel való teendőik sok energiát, törődést jelentenek

Részletesebb felvilágosításért, szezonális akciónként forduljon bizalommal rendelőnk orvosaihoz, vagy keresse fel honlapunkat a www.bogancs.com címen.

Dr. Pálkási Csaba



AJÁNDÉKOZZON EGÉSZSÉGET SZERETTEINEK!

ÓRIÁSI ÁRZUHANÁS AMÍG A KÉSZLET TART! 10-20% KEDVEZMÉNY MINDEN MODELLRE!!

RYN® A járás szakértője

RENOVATE YOUR BODY NEWLY

Az emberek többsége látott már gördülőtálpú terápiai lábbelit, ám kevesen tudják, hogy az mire is jó igazából. Egyre több ember „billeg” az utcán, de sokan – azon túl, hogy ez a furcsa első ránézésre, – nem tudják, hogy mi a különbség a hagyományos technika és az instabil, gördülőtálpas járásmód között! Alapvetően a mai ember mozgatórendszere nem kemény, egyenes talajra fejlődött ki. Régen az emberek homokban, földön, egyenlőtlen talajon jártak és ennek megfelelően alakult ki mozgatórendszerünk. Amikor puha talajra érkezünk, gördülve haladunk tovább. Minden lépésben kicsit más talajminőséget érzünk talpunk alatt, erre reagálva pedig izomrendszerünk folyamatos aktivitást biztosít. Ha kemény talajon járunk alapvetően sokkal kevesebb izmot használunk, mintha mondjuk, fűvön járnánk mezítalpban.

Ám nem csak a talaj minőségének megváltozása okoz egyre-egyre több problémát, hanem a korábbiakhoz képest jóval mozgás-szegényebb életmód is! Egyre több a térdfájós, csípőproblémás, derékfájós, porckorongsérves ember. Nagyon sokan panaszkodnak visszerekre, „a nehéz láb” érzésre, haránt és hosszanti boltozatsüllyedésre, az ezekből fakadó büttyösödésre és kalapácsujjakra. Nagyon sok a rossz testtartású fiatal, egyre hamarabb érzi meg az ember, hogy sajog valamije, a mozgás egyre inkább kiiktatódik a mindennapokból.

Ezekre a problémákra jelent megoldást a gördülőtálpas, instabil talpszervezetű RYN technológia! Ha az izmok rendeltetésszerűen, harmonikusan mozognak, akkor testünk is jobban működik. A fenti problémák jóval kisebb valószínűséggel alakulnak ki, ha pedig már kialakultak, akkor az

izomaktivitás segít feledtetni a fájdalmat, sok esetben pedig, mivel a probléma okát szüntettük meg, a probléma el is tűnhet!

Most ár adódik a kérdés, hogy a RYN miért más, mint a többi ilyen típusú lábbeli? Sarkalatos szempont a lábbeli tartóssága: a RYN talpszervezete teljes mértékben ellenáll az időjárás viszontagságainak! Nincs a talpszervezetében olyan anyag,



2010-ES ÚJ MODELLEK ÉRKEZTEK!

ami megszívhatná magát vízzel, ezáltal csökkentve a rugalmasságát, illetve a tartósságát. Ha felpuhul egy instabil talpszervezet, akkor a technológia veszíti a hatékonyságát. A RYN-nél ezt a problémát sikerült kiküszöbölni. A RYN a legújabb terápiai lábbeli Magyarországon, de külföldön már komoly hagyománya van a használatának. A RYN lábbelinek az egészségre való hatásait Magyarországon kiállított ORKI tanúsítvány igazolja, így egészségpénztári kártyával is vásárolható. Összességében elmondhatjuk, hogy aki felprobál egy RYN lábbelit, az megérezheti, hogy milyen a minőségileg jobb járás érzése. Aki pedig használója lesz a RYN-nek, megszabadulhat több olyan mozgásszervi problémától, amiről korábban azt hitte, hogy nincs rá gyógymód. Minőségileg pedig egy kiváló és tartós lábbelinek a birtokosa lehet.



Dr. Szaniszló István
Neurológus szakorvos,
gerincspecialista ajánlásával
EGÉSZSÉGPÉNZTÁR
ELFOGADÓHELY
Egészségügyi dolgozók
számára 25%
KEDVEZMÉNYT biztosítunk



RYN SHOP MAMMUT I.

1024 Bp. Lövőház u 2-6 I.em MKB Bank mellett

Nyitva: H-Szo 10-21 Va 10-18

Tel: 061 345 80 14 0620 382 28 33

www.rynshop.hu

RYN®

Renovate Your body Newly

RYN A JÁRÁS TUDOMÁNYA

A LEGÚJABB TECHNOLÓGIA A TERÁPIÁS LÁBBELIK VILÁGÁBAN
Egyenes testtartásra ösztönöz!

Legtöbb 10 fokos javulás a testtartásban

Erősíti a háizmokat

Csökkenti a gerinc csigolyák terhelését

Fokozott combizmok aktivitása

Dolgoztatja és erősíti a vádli izmokat

Formálja és tonizálja az egész testet

Erősíti és feszíti a hasizmokat

Csökkenti a csípőízület terhelését

Csökkenti a térdízület terhelését

Csökkenti a bokaízület terhelését

Milyen esetekben ajánlott a RYN lábbeli használata?

- Derékfájás
- Gerincnyeri
- Várcsú problémák
- Lúdtalp, lábcsúszás
- Bep. és túlsúlyos test
- Csípőízület
- Térd-, csípőízület és térdproblémák
- Túlsúly
- Hánying, hátfájás, gerincbántás
- Életmódváltás
- Biológiai megújulás
- Szorongás, stressz, fáradtság
- Megújulás

A RYN kedvező hatásai:

- Fokozott izomtónus
- Lúdtalpra
- Hátfájás
- Fáradtság
- Hál- és hasizmok
- Fokozott csigolyák
- Fokozott anyagcsere
- Csökkentett izületi terhelés

A RYN lábbeliben a járás fokozza a vérkeringést és javítja az anyagcserét.

+36 20 382 28 33 • www.rynshop.hu

Életmód mozaik

A vitaminokról

Sokat hallottunk, valamennyit tanultunk is meghatározó szerepükről. Hatásukat, jelentőségüket állandó rendszerességgel szükséges felidézni. Célszerű figyelemmel kísérni azt is, hogy mely táplálékunkból jutunk hozzájuk. Igaz, hogy sem a primőr árúk, sem a nagyüzemi termesztésből származó gyümölcsök, zöldségek mára már nem rendelkeznek olyan beltartalmi értékekkel, mint a hagyományos termesztésű ős fajták. Nem véletlen, hogy pl. a hosszú ideig a feledés homályában tartott tönkölybúza jelenleg milyen közkeletűségnek örvend – nem véletlenül, szemben a nagy termőképességű újonnan nemesített búzafajtákkal. Igaz manapság már bőséges választékkal rendelkezünk a növényi alapú, nem szintetikus vitaminkészítményekből, táplálék kiegészítőkből. Ugyanakkor a hazai kiskertekből származó friss gyümölccsel, zöldséggel a versenyt felvenni semmilyen készítmény nem képes. Lehet, hogy a vitamintartalmat pótolni szükséges, de a kísérő enzimek, fermentumok, íz, illat és zamatanyagok, valamint a látvány semmivel sem pótolhatóak. Tekintsük át néhány vitamin fellelhetőségét és hatását!

Az A-vitamin hatása bőrünknek, szemünknek fontos. Megtalálható a spenótban, sárgarépaiban, sütőtökben.

A C-vitamin immunrendszerünk építőköve. Legtöbbször a homoktövis, a csipkebogyó, a

paprika, kivi, burgonya és a citrusfélék tartalmazzák.

A B1, B2, B3, B6 vitaminok az idegrendszer, az energiaszükséglet az anyagcsere és a vércézés felelősei. Előfordulnak a gabonamagvakban, búzacsírában, zöldségekben, káposztafélékben, paprikában, burgonyában, spenótban, leveles kelben.

A H vitamin a biotin a köröm, haj, bőr ápolója. Fellelhető a banánban, spenótban, sárgarépaiban.

Az E vitamin véd a környezeti szennyezésekkel szemben, segíti a nyomelemek felszívódását. Megtalálható a búzacsírában, a paprikában, pitypangban.

A K vitamin fontos vértisztító és valamennyi káposztafélékben, savanyú káposztában, kiviben is jelen van.

A Folsav valamennyi sejtünk számára nélkülözhetetlen, jelentősebb előfordulása a sárgarépaiban számottevő.

Fontos még a pantoténsav, mely a méreg és salakanyagok lebontásában vesz részt. Legnagyobb mennyiséget a gabonamagvak és a brokkoli tartalmazza.

A teljesség igénye nélkül felsorolt zöldségfélék mellett, remélhetőleg hamarosan élvezhetjük a gyümölcsök jótékony hatását, életető erejét.



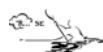
- színvonalas esztétikai fogászat
- fogbeültetés, implantológia
- élvonalbeli technológia
- fogászat és fogtechnika egy helyen
- magasan képzett és gyakorlott szakemberek

III.ker. Római tér 3. (Patika felett)

H-P: 9:00 – 20:00

Tel: 436-0006

www.biodental-romai.hu



R.P.H. RÓMAIFÜRDŐ TELEP KÖRNYEZETVÉDŐ, SZABADIDŐ ÉS DIÁK VÍZISPORT EGYESÜLET

Kulturális ajánló

PLATÁN KÖNYVTÁR 1031 Budapest, Arató Emil tér 1.

(Bejárat a Kadosa utca felől)



www.platankonyvtar.hu
platan@kszi.obuda.hu
Tel.: 368-7093

Nyitva tartás: hétfő: 12-18, kedd: 10-19,
szerda: zárva, csütörtök: 10-19, péntek: 12-18,
minden páratlan hét szombatján 10-14 óráig

PROGRAMOK

A Költészet napja

Zenés irodalmi kávéházunkban a Göncölszekér együttes
megzenésített verseket ad elő.

A Kortársak és elődeik című műsor dalai a nagyvárosi
hangulatokat – bérházakat, éjszakai sétákat, randevúkat
titkos búvóhelyeken –, a szerelem örömet-bánatát, a
költészet ügyes-bajos dolgait, a mámor pillanatait idézik,
de szembesítenek az idővel, az elmúlással is.

2010. április 15-én 18 órakor

Minden érdeklődőt várunk.

A belépés ingyenes.

Lemezborító-kiállítás

a lengyel jazz nagy korszakából a
'60-as évektől a '80-as évekig

Válogatás a Muza Kiadó

Polish Jazz sorozatának legjobb albumaiból.

Megtekinthető

március 23-tól április 10-ig.

KÖNYVAJÁNLÓ

Máté Angi: Mamó

Kolozsvár, 2009. Koinónia K.
A kisregény hőse árva kisle-
ány, aki zord nagymamájával
egy kidőlt-bedőlt, kék falú
univerzum lakója. Mégsem
afféle árvagyerekes-ríkatós
lelki horortörténet ez, sem
puszta tudósítás a szeretet-
lenség poklából. Az elké-
pesztően tömény kispróza
helye /Lackfi János szerint
is/ kitörölhetetlenül ott van
a magyar irodalom polcán.

Csáth-járó át-járó

Újvidék, 2009. konTextus
könyvek.
Csáth Géza egy személyben
volt író, zeneszerző, festő,
publicista, orvos és pszicho-
analitikus. A kötet a szabad-

kai tudományos konferencia
anyagát tartalmazza, melyet
„Csáth Géza az irodalmi és
pszichológiai diskurzusok
metszéspontja” címmel ren-
deztek meg 2008-ban.

**Kovač, Mirko: Város a tü-
körben: családi noktürn**
Budapest, 2009. Magvető.
A történet Hercegovina és
Montenegró határvidekéről
indul és nem állják útját
sem hegyek, sem időköz-
ben keletkezett nemzet- és
országhatárok, biztos tem-
póban zakatol Belgrádig, a
Vajdaságig és a végállomás
Isztria, az emlékezés és
megállapodás helye, ahol
az egyik legjelentősebb
kortárs délszláv író nyuga-
lomra lel.



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

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

SAN MARCO GALÉRIA

Április 16. péntek 18 óra

Vidovics István fotóművész kiállítása

A kiállítás április 16-30-ig, hétköznapokon 9-16 óráig láto-
gatható.

ÓBUDAI TEÁTRUM

Turay Ida bérlet; Jegyár: 2800, 2500, 2000 Ft

Április 17. szombat 19 óra Az esőcsináló – Írta: N. Richat Nash

Nyugdíjas bérlet – 2010 tavasz; Jegyár: 1200, 1100, 1000 Ft

Április 21. szerda 10.30 óra Három a párom – Válogatás
kabaré tréfákból, vidám jelenetekből

CSALÁDI VASÁRNAPOK

Április 11. vasárnap 10 óra Három szék-láb – A Kaláka
együttes gyerekműsora

Április 18. vasárnap 10 óra Táncháztanulmányok és szülőknek

Április 25. vasárnap 10 óra Jancsi és Juliska – táncmese

Zenés-mesés színház Bérlet ára: 2400 Ft

Április 28. szerda 10 és 14.30 óra

A suszter manói – A Turay Ida színház előadása.

EGYÉB RENDEZVÉNYEK

Április 10. szombat 19 óra

Tíz éves az Irish Feet Ír Szepp Táncsoport

Jubileumi műsor – Közreműködik az Irka-Fírka zenekar.

Jegyeket március 1-jétől rendelhetők a 06-20/978-4345 te-
lefonszámon és az ellencs@gmail.com címen.

TÁNCOS RENDEZVÉNYEK

Április 30. 20 óra – Casablanca Tánc-láz

Vasárnap esténként 18-22 óráig (Március 28-án és április
4-én nem lesz táncháztanulmány.) Sirtos- Görög táncháztanul-

Április 29. csütörtök 17 óra – Ünnepi műsor a Tánc Világ-
napja tiszteletére.

BÖRZÉK

Április 24. szombat 10-16 óráig – Terrarisztikai börze

SAN MARCO SZABADEGYETEM

Április 12. 18 óra – Mai gyermekek mai családok

Előadó: Dr. Ranschburg Jenő gyermekpszichológus

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

SZÍNHÁZ

Nosztalgia bérlet; Jegyár: 1000 Ft/alkalom

Április 12. hétfő 15 óra – Muzsikál a mozi

Bérletes meseszínház; Jegyár: 1000 Ft

Április 16. péntek 13 óra – Hagymácska – A Maszk Báb-
színház előadása.

CSALÁDI PROGRAMOK

Április 16. péntek 16.30-17.30 óra

Aprók tánca – Táncháztanulmányok és tánctanítás kicsiknek és nagyoknak.

KONCERT

Április 24 szombat 20 óra – Ice Cream

EGYÉB RENDEZVÉNYEK

Április 26. hétfő 15-19 óra – Bárosan szép az élet

Tisztelt Látogatók!

Kérjük adójuk 1%-ával támogassák az Óbudai Kulturális Központot.
Bízunk benne, hogy jól érezték magukat nálunk, és idén is részt vesznek pro-
gramjainkon. Ahogy eddig, a jövőben is arra fordítunk majd minden beérkezett
összeget, hogy Önök házaikban még nívósabb programokon vehessenek
részt, minél komfortosabb, barátságosabb környezetben.
Köszönjük, hogy idén is minket választanak!

Adószám: 14409158-2-41 • Számlaszám: 12010367-01055459-00100008

Április 18., 25. vasárnap 15 óra

Kerecsenfészék – Östörténeti előadássorozat

Április 10. szombat 15 óra – Urban Jam

További információk: www.urbandance.hu

Április 17. szombat 19-22 óra – Görög est

Április 19-23. – ÖKO-7

A III. kerületi oktatási intézmények tanulóinak környezet- és
természetvédelmi vetélkedője.

Április 25. vasárnap – Szent György Nap a Csobánka téren
15.00 – A PAVANE Zászlóforgató Együttese

16.00 – Mátyás király a csillagok között

A Görbetűkör Társulat játékos történelem órája

Az előadás után a nézők részt vehetnek Mátyás udvarának
felidézett életében.

17.00 – Szent György és a sárkány

Langeléta Garabonciások óriásbábos utcaszínháza

18.00 – „A zene lovagjai” – a Stúdió 11 koncertje

20.00 – A Magma Tűzszínház előadása

10.00-18.00 óráig Sárkánygyár

Reneszánsz sárkányok sátra

– Egyfejük és háromfejűek sátra

– Sárkánymesék sátra

– Sárkányreptetők sátra

Április 15. csütörtök 18 óra

Irodalmi teadélután – Mirtse Zsuzsa író, költő, szerkesztő, a
Táltos Kiadó munkatársa a vendégünk.

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

SZÍNHÁZ

Csillagbérlet A bérlet ára: 1500 Ft. Jegyár: 600 Ft/alkalom.

Április 19. hétfő 10 óra – Hangszerbemutató

Április 24. szombat 18 óra – A titokzatos világvalogatott
Huzella Péter színházi előadása Darvasi László könyve alap-
ján, mely Gaál Ildikó rendezői ötlete, a „Kell egy csapat” –
mottójára épül.

Április 26. hétfő 15 óra – Hacsek, Sajó és társai

Kabaré nyugdíjasoknak

CSALÁDI PROGRAMOK

Április 17. szombat 10-15 óráig – *Népek napja* – Japán

Április 10. szombat 16 órától – Gyerektáncháztanul-

Táncháztanulmányok Csiki Gergely néptánc pedagógussal.

17 órától a Kézműves Ház foglalkozása.

EGYÉB RENDEZVÉNYEK

Április 7. szerda 18 óra – Irodalmi Csillagdélután

Vendégünk: Szarka István költő.

Teaházi Traccsparty

*Várunk mindenkit, aki egy jó tea mellett szívesen megis-
merkedne lakókörnyezetében élő hírességekkel – sporto-
lókkel, énekesekkel, művészekkel. A beszélgetést Vincze
Mária vezeti. A belépés díjtalan.*

Április 21. szerda 18 óra

Szentmihályi Szabó Péter József Attila-díjas író, költő, mű-
fordító

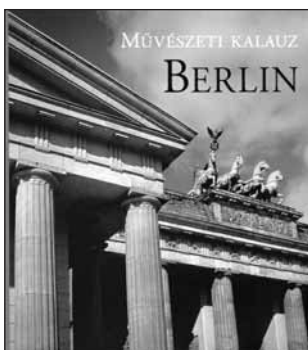
Művészeti Kalauz: Berlin

Vince Kiadó, 2009

Dr Osman Péter ismertetése

A Vince Kiadó Művészeti kalauz sorozatának leg-
újabb kötete a mai európai kultúra egyik legfonto-
sabb csomópontjában segít eligazodni, felfedezni
annak kulturális múlt-ját, értékeit, csodáit. Ha
meg kellene nevezni a 20. század öt – vagy akár
három – leginkább emblematisus európai váro-
sát, Berlin kétségtelenül köztük lenne.

Remek bevezető esszéje, A Hohenzollernek városának rövid
története, idéz egy száz-éves mondást: „Berlin arra van át-
kozva, hogy mindig csak alakuljon, de sohasem legyen”.
Igen találó megállapítást fűz hozzá: a város sodró történel-



vészeti szépségekben, mind a kultúra egyéb kincseiben, s
hogy milyen gazdag kincsesládává lett mindezeknek, arról a
sorozattól megszokott részletességgel és alapossággal ad
áttekintést ez a kitűnően szerkesztett és gyönyörűen illusz-

mét szemlélve, ebben korántsem
átok mutatkozik meg, hanem a meg-
újulás, a felemelkedés képességének
kimeríthetetlen ereje. Az ambíciózus
városépítés Poroszország első kirá-
lyával, I. Friggyessel kezdődött, aki
Művészeti Akadémiát, majd Tudos-
mányos Akadémiát alapított, Királyi
Könyvtárat és Városi Palotát épített
Berlinben, és fővárosát barokk pom-
pába öltöztette. Azóta pedig Berlin
gazdagodik, ha gyakran viszontagsá-
gok közepette is, mind épített és mű-

rált kötet. A fejezeteiből: – Berlin terei – Sugárutak – Hidak
– Kormányzati negyed – Múzeumok és kultúrközpontok –
Színházak, operák, mozik – Média- és vásárcsopontok – Ipa-
ri műemlékek – Templomok és zsinagógák – Emlékművek –
Temetők – Villák és lakótelepek – Kastélyok és kertek – Pots-
dam.

Benne művészettörténetileg hiteles adatokkal és tájékozta-
tással megtaláljuk a fontos látnivalók részletes ismertetését,
és minden tárgyalt építmény és műalkotás képét. Kellemes
stílusban elénk tárja mindazokat a történelmi, kultúr- és mű-
vészettörténeti ismereteket és elemzéseket, amelyek segíté-
nek abban, hogy értsük és élvezzük e csodálatos várost és
az évszázadok során felhalmozott értékeit, rátaláljunk azokra
a részletekre is, amelyeket inkább csak a tájékozott elme, és
a gyakorlott szem ismer fel. Van benne művészeti kislexikon,
életrajzok, Berlin építésének rajzos genealógiája. Okos, ba-
rátságos kalauz a város felfedezéséhez.





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

ÓBUDAI TÁRSASKÖR ÁPRILIS

április 7., szerda 19. 30 óra
A SZENTLÉLEK HÁRFÁI
EGY HANGVERSENY KÉT HELYSZÍNEN
Szent Efrém Férfikar
Művészeti vezető: Bubnó Tamás
Közreműködik: Palya Bea – ének
A hangverseny első része az Óbudai Szent Péter és Pál-főplébánia-templomban, második része az Óbudai Társaskörben kerül megrendezésre.

április 8., csütörtök 19 óra
ALEGRE CORREA – HORVÁTH KORNÉL
DUÓ; vendég: Dész László

április 9., péntek 11 óra
MEGEMLEKEZÉS TAMKÓ SIRATÓ KÁROLY
Emléktáblájánál (III. Vöröskereszt utca 14.)
Radányi Balázs – Kalácsa együttes
Közreműködnek a Meseerdő Óvoda Szívár-vány Tagóvodájának gyerekei

április 9., péntek 19 óra
ROMANTIKUS KÖRSÉTA LÉTAY KISS
GABRIELLÁVAL ÉS MASA ANITÁVAL
Ária- és duett-est

április 12., hétfő 18 óra Kamaraterem
TÍZ ESTE PAPP JÁNOSVAL IV.
ÉLT, SZERETETT... József Attila-est
Közreműködik: Györfly Gergely – hegedű

április 12., hétfő 19 óra
BALÁZS JÁNOS CHOPIN-ESTJE
Huszonnégy etűd

április 14., szerda 17 óra
JÁTÉKOS MŰZSIKA 7 X 10 PERCBEN
Közreműködik: Báll Dávid – zongora
A műsor házigazdája: CZIGÁNY GYÖRGY

április 15., csütörtök 19 óra
DANUBIA + OPERETT
Óbudai Danubia Zenekar

április 16., péntek 19 óra
BUDAPEST RAGTIME BAND

április 17., szombat 19 óra
FIATAL MŰZSIKUSOK PÓDIUMA
Bemutakoznak a PTE Művészeti Kar Zene-művészeti Intézetének hallgatói

április 19., hétfő 18 óra Kamaraterem
TÍZ ESTE PAPP JÁNOSVAL V.
JAPPPÁNOS Útinapló Japánról zenével, versekkel, képekkel

április 19., hétfő 19 óra
OPERA(ÉS)IRODALOM
HENRI MÜRGER – PÜCCINI: BOHÉMÉLET

április 21., szerda 19 óra
LISZT ÉS... Zétényi Tamás (gordonka) és
Palotai János (zongora)hangversenye

április 22., csütörtök 19 óra
GITÁRMŰZSIKA ÓBUDÁN – Pusztai Antal
gitárestje; Telemann, Bach, Paganini,
Tedesco és Pusztai Antal kompozíciói

április 24., szombat 19 óra
ZENEI SZABADGONDOLKODÓ
MARTIN MÜNCH zongoraestje

április 26., hétfő 18 óra Kamaraterem
TÍZ ESTE PAPP JÁNOSVAL VI.
MEREDÉK ÚT – Radnóti-est

április 26., hétfő 19 óra – VIOLA SPACE
GENEVA – fiatal brácsaművészek kamaraestje

április 28., szerda 19 óra – A 25 ÉVES
ERKEL FERENC KAMARAZENEKAR
HANGVERSENYE



BABASZIGET

BÖLCSŐDE a Babaszigeten TÉGED VÁR!

Játékkal,
Babaúszással
(saját kültéri és beltéri medencével)
Játékos angol foglalkozással
és még sok-sok más programmal.

www.baba-sziget.hu
email: info@baba-sziget.hu
tel: 06/20/914-6893

CÍMÜNK:
1039.Bp.Királyok útja 140

Aquincum Múzeum

Vecsey Ádám:
Bronzművesség a Római Birodalom területén és Aquincumban
A bronzszobrok és használati eszközök féltett titkai



A múzeum kiállítási vitrinjeiben csillogó sok ezer éves bronz tárgyak legtöbb esetben nem tartalmaznak feliratokat, mégis szinte mindent elmondanak keletkezésükről. Ha szakavatott kézbe kerülnek ezek a kultikus-, használati- illetve dísz tárgyak akkor olyan dolgokra is fény derülhet, mely néha még a legképzettebb szakembereket is megdöbbeníti.

A bronzművesség általunk már ismert fortélyainak tárháza a mai napig bővül. Újabb és újabb vizsgálatok bizonyítják mennyire jól ismerték a korabeli mesteremberek az általuk felhasznált anyagok tulajdonságait. Azt vallották, hogy nincsenek rossz és jó tulajdonságú anyagok, pedig tudták, hogy vannak lágyabb illetve keményebb fémek, de tisztában voltak azzal, hogy egy adott anyag rossz tulajdonsága bizonyos felhasználási területeken előnyt jelenthet. Egy római ruhakapcsoló tű (fibula) rúgójának elkészítése például lágy rézdrótból könnyebb lett volna, mégis ők egy rugalmas ötvözetet használtak, hogy az a drót tényleg rúgóként funkcionálhasson.

De mi az a dróthúzás? Hogy készültek a bronzszobrok? Miként lehetett higany segítségével bearanyozni az ezüst vagy bronz tárgyakat? Milyen eszközöket használtak a fémek megmunkálására? Ismerhették-e az esztergát? Ilyen és ehhez hasonló kérdésekre próbáljuk megkeresni a válaszokat.

A téma előadója Vecsey Ádám restaurátor, a római kori bronzművesség kutatója.
Az előadás helyszíne és időpontja: BTM Aquincumi Múzeuma, III. Szentendrei út 135.
2010. április 4., vasárnap 11.00

Anderkó Krisztián:

Öntsünk tiszta vizet a pohárba – A római aquaeductus

„A rómaiaknak viszont az volt a legfőbb gondjuk, amire a görögök csak kevés súlyt fektettek: utakat építenek, bevezessék a vizet... A vízvezetékek megannyi vizet szállítanak a városba, hogy a városban keresztül és lent a csatornában valóságos folyók áramlanak, majd minden ház közelében van bővízü tartály, szökőkút és vízcsap.” Strabón: Geographica V,3,8. „Ezek a rómaiak mennyire elcsúfították a tájat építményeikkel!” fakadt ki egyszer Asterix és Obelix a híres francia képregény-sorozat két hőse egy római vízvezeték építési munkálatait

a belépés ingyenes 350 éve született ALESSANDRO SCARLATTI STABAT MATER G-MOLL SZONÁTA A-MOLL SZONÁTA 2010. Március 30. Kedd 19:30 Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplom Bp. XII. Csaba u. 5. FEKETE ANDREA szoprán LEHŐCZ ANDREA alt	300 éve született GIOVANNI BATTISTA PERGOLES STABAT MATER G-DÚR FUVOLAVERSENY D-DÚR FUVOLAVERSENY 2010. Március 31. Szerda 19:30 <i>Florus Musicus</i>⁹⁹ korhű hangszereken Balogh Vera - fuvola Felteín Attila - hegedű Hadházy Ildikó - hegedű Cs. Nagy Tamás - brácsa Maróth Bálint - cselló Dinyés Soma - orgona
--	---

Információ: 06/30/6100540, hm99@t-online.hu, www.hm99.hu

látván. Pedig ezek a ma is számtalan helyen látható, lenyűgöző méretű, időtálló konstrukciók még ma is ámulatba ejtik a szemlélőket.

Nem a rómaiak voltak az elsők, akik csatornákat és vízvezetéseket építettek, de a csak rájuk jellemző technikai megoldások és a hozzájuk kapcsolódó jogi szabályozás miatt, a vízellátást és a csatornázást, az ő esetükben már-már a maihoz hasonló közműhálózatként értelmezhetjük. Az előadás során végigkövetjük a víz útját a forrástól a felhasználás helyéig, a közfürdőig, a mosodáig, illetve a római lakosok poharáig. Betekintést nyerhetünk a költségvetésbe, a tervezésbe, a kivitelezésbe, és a vízdíjra is kiterjedő törvénykezésbe.

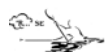
A téma előadója: Anderkó Krisztián régész.
Az előadás helyszíne és időpontja: BTM Aquincumi Múzeuma, III. Szentendrei út 135.
2010. május 2., vasárnap 11.00

Megközelíthető:

34, 106, 134 buszokkal vagy a szentendrei/békásmegyeri HÉV-vel (Aquincum és Kaszásdűlő megálló között félúton)

Jegyár, mely tartalmazza a múzeumlátogatás és az előadás díját is:

Felnőtt: 850,- Ft
Diák/nyugdíjas: 450,- Ft
Családi: 1.700,- Ft



R.P.H. RÓMAIFÜRDŐ TELEP KÖRNYEZETVÉDŐ, SZABADIDŐ ÉS DIÁK VÍZISPORT EGYESÜLET

RCS Kft.

Tel.: 06 30 257 7457

Web: www.romaifurdo-se.hu www.rsebusz.hu
Email: rcskft@vipmail.hu**ÁRAJÁNLAT BEL- ÉS KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS SZÁLLÍTÁSRA****OPEL VIVARO 8+1 fő**Kilométer-díj:
100 Ft/km + 25 % áfa
Óra-díj: 3.000 Ft/óra+25 % áfa**OPEL Vivaro 8+1 fő (hosszú)**Kilométer-díj:
100,-Ft/km + 25 % áfa
Óra-díj:
3.000 Ft/óra+25 % áfa**Ford Transit 12+2 fő**Kilométer-díj:
130,-Ft/km + 25 % áfa
Óra-díj: 3.000,-Ft/óra+25 % áfa**IVECO 59.12 Turbo Daily 18+2 fő**Kilométer-díj:
150,-Ft/km+25 % áfa
Óra-díj: 4.000 Ft/óra+25 % áfa**MERCEDES vario 23+1 fő**Kilométer-díj:
180,-Ft/km+25 % ÁFA
Óra-díj: 4.500 Ft/óra+25 % áfa**Mercedes 515 Sprinter 19+2 fő + 1 fő**Kilométer-díj: 150,160,-Ft/km + 25 % áfa
Óra-díj: 4.000 Ft/óra+20 % áfaA III.-ker-i iskoláknak,óvodáknak a kerületen belül 6500-7500 Ft,(24-35 főig) 10.000 Ft
A III.- kerületből a belvárosba (15-23 fő)10.000-12.000 Ft**Buszbérlés (9 főig) sofőr nélkül is: 10.000 Ft/nap-tól**
Legyen az utasunk...!

Rátkai Csaba

HASZNÁLJA KI SZABAD KAPACITÁSUNKAT!**HAJÓKÖLCSÖNZÉS****Római-part,****Nánási út 53.**

Rómaifürdő SE

2009-as, változatlan árak!**2-3-4 személyes TÚRAKENU: 2.200,-Ft/nap****Nagy 4 SZEMÉLYES KENU: 2.500,-Ft/nap,****1-2 személyes TÚRAKAJAK: 1.900,-Ft/nap****7-8 személyes TÚRAKENU: 4.000,-Ft/nap****1-2 személyes TENGERI KAJAK: 5.000,-Ft/nap,****A FÉL NAPI KEDVEZMÉNY KIZÁRÓLAG HÉTKÖZNAP 14,00 ÓRÁTÓL VEHETŐ IGÉNYBE!****MENTŐMELLÉNYT INGYENESEN BIZTOSÍTUNK, KÖTELEZŐ!****HORDÓ: 300,-Ft/nap****HAVI TAGDÍJ HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG****9,00-19,00 ÓRÁIG: 5.000,-Ft****ÉVES TAGDÍJ: 24.000,-Ft/ÉV****VASAS TAGOKNAK: 15.000,-Ft/ÉV****HAJÓTÁROLÁS: 25.000,-Ft/ÉV, SZEZONRA (május 1-szeptember 30-ig): 15.000,-Ft****TAGDÍJAS KEDVEZMÉNYEK:****HAVI TAGDÍJASOK****HÉTVÉGI 1-es KAJAK BÉRLÉSE:****1.200,-Ft****A HAVI TAGDÍJASOKKAL HÉTKÖZNAP****EGYÜTT EVEZŐ SPORTOLÓK****A 2-3-4-5-6-7-es HAJÓKAT****500,-Ft/FŐ/ALKALOM VEHETIK IGÉNYBE!****KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK:****ÚSZNI TUDÁS****SZEMÉLYI IGAZOLVÁNY LEADÁSA****A HAJÓZÁSI SZABÁLYZAT BETARTÁSA****A KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK BETARTÁSA****TÚRANAPLÓ VEZETÉSE**

Tel.:

06 20 9436 521

www.romaifurdo-se.hu

HÉTVÉGI LAKOMA**a Holiday Beach Hotelben!****+ egy csésze finom kávé****vagy üdítő ajándékba!****A Holiday Beach Budapest Hotel Duna Café Grill éttermében minden Szombat és Vasárnap 12-16 óráig büféasztalos családi ebéddel várjuk! Korlátlan ételfogyasztás mindössze 2990 Ft/fő, gyermekeknek 10 év alatt 50% kedvezményt biztosítunk! A gyermekekről animátoraink külön programokkal gondoskodnak. Üdülési csekket is elfogadunk! (*Az ajánlat visszavonásig érvényes)**

Cím: H-1039 Budapest, Piroska utca 3-5.

Tel.: (+36-1) 436-7160

e-mail: gastro@holidaybeach.hu

www.holidaybeach.hu**RSE fitness****1031 Budapest, Petur u. 22.****Havi bérlet: 5.500 Ft****12 alkalmas bérlet: 6.000 Ft****Napijegy: 700 Ft****Szolárium: 200,-Ft/5 perc****Szauna: 600,-Ft****Terem bérlet: 2.500,-Ft/óra****Tel.: 06 1 242 4213**