

Disznóvágás – politikai felhangokkal

Minden évben megrendezik a hagyományos disznóvágást a XVI. kerületi Fidesz telephelyén, az újmátyásföldi Lepkevirág utcában. Miután idén választások lesznek, a disznóvágás politikai felhangokat is kapott. A disznót Glattfelder Béla EU-parlamenti képviselő segítette át a túlvilágra – a disznó elkábításához hagyományosan az MSZP választási ígéreteit szokta felhasználni.

A disznóvágáson megjelent Dr. Turi-Kovács Béla, a Kiszgazda Polgári Egyesülés elnöke, valamint Kerényi Imre, az ismert rendező is. Ő beszédet is intézett a megjelent több száz főhöz (merthogy ilyen népszerű lett a rendezvény mostanra), s patetikus lendülettel előadta, hogy veszélyben a haza, s **teljes nemzeti összefogásra van szükség**, s aki a Fidesz jelöltek ellen indul a jobboldalon, az mind a haza ellensége. (Arról nem beszélt, hogy jelöltek nélkül hogy kalapálja össze az MDF és a MIÉP-Jobbik a parlamenti bejutáshoz szükséges négy százalékot.) Sok helyi politikus mellett részt vett Tirts Tamás, a XVI. kerület képviselőjelöltje (fenti képvislőn a hurkasütés fortélyaival ismerkedik), valamint Pihál György, a Magyar Nemzet főmunkatársa, a Tollhegyen rovat ismert publicistája, egyben kerületi lakos. A múlt év végén, egy ünnepi este után hazafelé tartva írói munkássága miatt verekedésbe keveredett, kórházba került, de mint alsó képvislőn látható, azóta kigyógyult az ütlegekből, s igen jól érezte magát a hölgykoszorúban. (F)



Fészekrakás, lakáshitel

Dr. Vidorné dr. Szabó Györgyi, a XVI. kerület parlamenti képviselője és Horváth Csaba, a Lakásügyi Albizottság elnöke volt az Otthonunk a XVI. kerületért egyesület vendége január 27-én az Erzsébet-ligeti Színház kamaratermében. A kötetlen teadélután keretében a felkészült előadók a fészekrakó programról és a lakáshitelekről tájékoztatták a hallgatóságot.

Rendezvényt szervez a Zugló TV • Egészségünkért – tetőtől talpig

Múlt év őszén indult a Zugló tévé műsorában egy egészségügyi ismeretterjesztő sorozat, amelyet egy igen sokrétűen képzett mentőorvos, Dr. Palotai Katalin vezet. A kététhetente jelentkező műsor rövid idő alatt igen népszerű lett a nézők körében, rengetegen telefonáltak, sok kérdés érkezett – érezhető volt, hogy a lakosságot igencsak foglalkoztatja az egészség megőrzésének kérdésköre.

Mindez arra készítette a Zugló tévé stábját, hogy eredeti feladatkerükből némileg kilépve egy kétnapos egészségügyi rendezvényt szervezzenek a téma köré. Mint Kővári Miklóstól, a tévé vezetőjétől, és munkatársától, Gaál Máriától megtudtuk, az Egészségünkért – tetőtől talpig rendezvényre február 18-19-én (szombaton és vasárnap) kerül sor a Dr. Mező Ferenc Általános Iskolában (1144 Ond vezér park 5. – az Ond vezér út mentén), amely iskola egyik épülete ad helyet a tévé stúdiójá-

nak. A rendezvény fővédnöke Rátonyi Gábor, Zugló polgármestere, védnöke Dr. Erdélyiné Szabó Gyöngyi, az Uzsoki modell vezetője és Szemenyei Betti, a Zugló tévé főszerkesztője.

A részletes program szerint február 18-án 10 órakor Rátonyi Gábor polgármester ünnepélyes megnyitójával veszi kezdetét a rendezvény, majd 10.30-tól kerekasztal beszélgetésre várják az iskola pedagógusai a leendő elsősök szüleit. Ugyancsak 10.30 órakor kezdődik az első egészségügyi előadás Táplálkozás és egészség címmel, előadó Dr. Farkas Ilona. 13 órai kezdettel Harmathy Kálmán beszél a gyógyító gyümölcsökről, 14 órától pedig Dr. Palotai Katalin előadása következik a gyerekkori csonttritkulásról. 16 órától Bánlaki Zsuzsa beszél a szervezet méregtelenítéséről.

Február 19-én, vasárnap 10 órától az írásról és a gyerekkorokról tart előadást Nagyné Dankó Erzsébet gra-

fológus. 11 órai kezdettel Dr. Palotai Katalin arról beszél, hogy mikor kell orvoshoz fordulni. 13 órakor kezdődik Dr. Dárdai Zoltán előadása a bőrön át ható gyógyszerekről, majd befejezősül 14-től 15 óráig tart Czeczéné Székely Szilvia előadása a gyermekek tanulási és viselkedési problémáinak kezeléséről.

A rendezvény mindkét napján az Uzsoki Modell a következő (tanácsadással egybekötött) ingyenes szűrészeket biztosítja: vércukorszint, koleszterin, testszírtömeg, vérnyomásmérés, házipatika-ellenőrzés. A szűrésről mindenki szűrővizsgálati igazolást kap. A szervezők a rendezvény ideje alatt termékbemutatóval egybekötött vásárlási lehetőséget is biztosítanak. A program támogatója az Uzsoki Modell, a High Care Center, a Veritas Invest Rt, a Paplanház, az UPC és a Geodézia Rt. **Az ingyenes programra mindenkit szeretettel várnak!**

A csonttritkulás minden korosztályt érintő

Csonttritkulás a hétköznapokban

betegség, aminek megelőzését nem lehet elég korán elkezdni. A „néma kór”-nak is nevezett betegség alattomosan támad, gyakran már gyermekkorban is, majd sokáig tünetmentes marad. Amikor panaszokat, fájdalmat okoz, már komoly csonttritkulás észlelhető.

Nem véletlen, hogy a Zugló Televízió is foglalkozott ezzel a betegséggel „Tetőtől talpig” című adásában. A műsor vendége dr. Gulyás Márta főorvos és Dr. Kövecz László főorvos volt. Ők is hangsúlyozzák, hogy a megelőzést már a kismama pocakjában, a méhben kell elkezdni. Nem mindegy, hogy mit eszik a várandós kismama, egyrészt, hogy védje saját csontjait, fogazatát, másrészt, hogy megalapozza gyermeke csontrendszerét. Nagyon fontos a megfelelő mozgás egész életünk során, hiszen minél többet mozgunk, annál jobb a csontok keringése, táplálása is. Így már kisgyermekünkötől se sajnáljuk a kiadós sétákat, emlékezetes családi program lehet egy jó kirándulás a hétvégeken, vagy egy félórás testmozgás hétköznap esténként, délutánonként. Legyünk egészen őszinték, ebben legtöbbször saját lustaságunk a legnagyobb akadály (a kifogásokat ne soroljuk fel!).

A folyadékfogyasztás egyik legfontosabb része életünknek, bár úgy tűnik, nem fektetünk elég hangsúlyt erre, akár a minőséget, akár a meny-

nyiséget vizsgáljuk. Naponta körülbelül 2 liter folyadékot kellene meginnunk ahhoz, hogy egészségesegek maradjunk. Ön mennyit iszik meg naponta? A másik legfontosabb kérdés, hogy mit iszunk. A rengeteg üdítő, amit elfogyasztunk, elsavasítja szervezetünket, aminek hatására a kalcium fokozottan oldódik ki a csontokból. Vajon mennyi üdítőt iszik meg 6 éves koráig egy kisgyermek?

Vannak életünknek olyan szakaszai, amikor a szervezet kalcium igénye fokozottabb. Ilyen a serdülőkor, nőknél – és a férfiaknál is – a „váltókor”, valamint az öregkor.

Ebben az időszakban különösen fontos a kalciumban gazdag ételek, pl.: tej, tejtermékek fogyasztása, valamint a mozgás. Sok esetben, pl. tejcukor érzékenység esetén szükség lehet kalcium tartalmú táplálékkiegészítőkre is. Szerencsére ma már hozzájuthatunk olyan készítményekhez is, melyeknek tartalma valóban a csontokba szívódik fel, és nem a vesekövek számát, nagyságát növelik.

A csonttritkulás mérhető, így idejében tudomást szerezhetünk csontjaink állapotáról, már akkor, amikor még panaszmentesen elkezdhetjük a megelőzést. Ehhez a legtöbb esetben csak egy kis odafigyelésre, mozgásra van szükségünk. Tegyük ezt meg még ma, a kezdet holnap sem lesz könnyebb!

Dr. Palotai Katalin

Spóroljon sok százezer forintot az Opel Wallisnál!

Készletről azonnal! A tavalyi alacsonyabb regisztrációs adó és az ideai alacsonyabb ÁFA nálunk sok százezer forint megtakarítást jelent Önnek. Az akció a készlet erejéig érvényes Astra Classic, Corsa és Meriva modellekre. Jöjjön, és kösse meg az év első bomba üzletét az Opel Wallisnál!

Az akció a készlet erejéig tart. A képen látható autó illusztráció.
Regisztrációs adó: 5,2-6,3 millió Ft, ÁFA: 14 millió Ft (regisztrációs adó nélkül)

Az Ön Opel-partnere:

Opel Wallis
1106 Budapest, Kerepesi út 85.,
Tel.: 260-7777, Fax: 260-9138
www.opelwallis.hu

AMIKO Esküvői Ruhaszalon

Óriási választékkal és kedvező árakkal várjuk kedves ügyfeleinket a hét hat napján

1163 Bp., Sashalmi sétány 14.
A Sashalmi piacnál
Tel: 403-0000, 06-20-234-0499
Nyitva tartás: H-P: 10-18 Sz: 9-14

Opel szerviz

Több évtizedes tapasztalattal vállaljuk Opel gépkocsik teljes körű szervizelését **GARANCIÁVAL.** vizsgáztatás és zöldkártya minden típusra gyors szerviz (olaj-, szűrő-, gyertyacsere) motordiagnosztika futómű és fékjavítás

KARAMBOLOS AUTÓK JAVÍTÁSA
TELJESKÖRŰ BIZTOSÍTÓI ÜGYINTÉZÉssel,
AKÁR AZ ÖNRÉSZ ÁTVÁLLALÁSÁVAL IS!

Tegyen egy próbát velünk! Tel: 260-7777

Nedves, salétromos épületek utólagos szigetelése
falbontás, fúrás nélkül
rozsdamentes, Cr-Ni lemezzel
izometál szabadalom szerint.
Korrózióra 50 év garancia
IZOMETÁL EC.
Tel/Fax: 06-1/388-7480
www.izometal.hu

KÖNYVELÉS

Egyéni és társas vállalkozások könyvelése, bérszámfejtése

Bevallások, mérlegek készítése

Tanácsadás, teljeskörű ügyintézés

Tel.: 403-3744