

A legnagyobb kihívás: dacolni az esővel

A májusi eső aranyat ér! De nem a hónap utolsó szerdáján, amikor is hagyományosan a világ számos országában a mozgásnak és a sportnak jut a főszerep. Ez a nap 1982. óta két kanadai városkának köszönhetően a Kihívás Napja, amikor is a települések, kerületek a legsportosabb lakóhely címéért versenyeznek. A cél az, hogy ezen a napon mindenki minimum 15 percet mozogjon. A Kihívás Napja alig tíz évvel a kezdetek után Magyarországon is meghonosodott, s bár 1991. óta észrevehetően csitult a hazai városok lelkesedése, azért még elmondható, hogy mind a mai napig rengetegen vesznek részt a programokon. A szervezők a motiváció növelése érdekében minden esztendőben versenyt hirdetnek a települések számára. Ezek szerint minden jelentkező településen nyilvántartják a 15 perces sporttevékenységeket, melyeket aztán pontokra váltanak. Ennek megfelelően este 21 óra után végeredményt hirdetnek. Az esélyek kiegyenlítése érdekében a településeket lélekszámuktól függően hét kategóriába sorolják. Budapest kerületei valamennyien a legnagyobb, 70.000 fő feletti kategóriába tartoznak.



A Kihívás Napjára idén május 24-én szakadó esőben került sor. Ez bizony rendkívüli módon megnehezítette a szervezők dolgát, akik a nagy tömegek megmozgatása érdekében általában szabadtéri megmozdulásokkal készültek. Különösképpen igaz ez Zuglóra, ahol évek óta nagy hagyománya van a Challenge Day-en való közös, szervezett részvételnek. A helyszín ezúttal is a Zuglói Sportközpont és Pedagógiai Szakszolgálat Csömöri úti sporttelepe volt, ahol egy igazi sportos, szórakoztató akadálypályával várták a szervezők a résztvevőket. A diákoktól a nyugdíjasokig minden jelentkező egy-egy menetet kapott, mellyel az állomásokon ijással vagy léghajóval lehetett, dobhatott, guríthatott, szökdelhetett, kúszhatott

és rúghatott úgy, hogy közben csak saját magával kellett versenyeznie. No, meg a szélsőséges időjárással, mely ezen a napon meglehetősen kedvezőtlen arcát mutatta.

Ez például meg is látszott a XVI. kerületben, ahol Zuglóval ellentétben nem szerveztek központi programot, ugyanakkor valamennyi kerületi sportegyesület bevonták a programba. Dél előtt folyamán a szakadó eső távol tartotta az embereket a sportolástól, így elsősorban az oktatási intézményekben – óvodákban, iskolákban – gyűjthették a gyerekek a kerület számára a 15 perces pontokat. Eközben Zuglóban, ahol szintén nagy harcot vívtak az esővel, civil önkéntesek a kerület több frekvenciáján is megállították az embereket, és megpróbálták néhány perces sportolásra bírni őket. Délutánra szerencsére az eső is alábbhagyott, így a XVI. kerületben is egyre többen öltöztek sportfelszereléssel, és jelentkeztek valamelyik „aktivitásmérő” helyen. És nagyjából akkortájt, amikor a Csepelről indult, és a XV. kerületbe tartó Trabantot betolták a zuglói sporttelepre, eldőlt, hogy a két kerület a legnagyobb kihívást, az esővel való dacolást sikerrel teljesítette.

Ennek megfelelően nem is csoda, hogy mindkét városrészt az esti összesítést követően egyaránt az előkelő élemezőnyben végzett. Zugló a maga 637.820 pontjával Székesfehérvár és a III. kerület mögött a *hetedik kategória harmadik helyén* végzett, míg a XVI. kerület 143.083 ponttal a dobogósok, illetve a XV. és a IV. kerületet követően a *hatodik leg-sportosabb település* címet érdemelte ki. (M)

Művészeti oktatás kirakatban

Lassan véget ér az első kísérleti év, és az Alapfokú Művészeti Oktatás ellenzői és támogatói egyaránt levonhatják a tapasztalataikat. Köztudott, hogy az Oktatási Törvény 2005. szeptember 1-től lehetőséget biztosít a fenntartók számára, hogy az ügynevezett művészeti ágakat szervezett, iskolai keretek között taníttassák a diákoknak. A művészeti oktatásnak természetesen feltételei vannak, részben eszközigényesek, részben pedig olyan művésztanárok bevonását igényli a programokba, akik pedagógiai és az általuk tanítandó művészeti ág gyakorlásához szükséges diplomával egyaránt rendelkeznek.



Az ország településein általában a már nagy hagyományokkal rendelkező zenei iskolák égisze alatt szervezték meg ezeket az alapfokú művészetoktatási műhelyeket. Zuglóban azonban nemcsak a zenei képzés tekint vissza gazdag múltra, hanem a többi készségterület fejlesztése is, így a fenntartó két központi iskolát is kijelölt, amelyek feladatai közé tartozott a XIV. kerületi művészetoktatás kidolgozása. Az egyik ilyen intézmény az Arany János Általános Iskola volt, ahol elsősorban a táncos, dramatikus képzésre helyezték a hangsúlyt. A másik bázis, a Munkácsy Mihály Általános Iskola lett, mely intézményben a képzőművészeti oktatás hagyományai egészen a tagozatos időkig visszavezethetők.

Ez utóbbi intézmény az év vége felé közeledve egy kiállítás erejéig rendszeresen bemutatja azt a sokszínű tevékenységet, melyet a diákok az év folyamán megismertek, elszámoltak. A 2005/2006-os tanévben nyolc csoportban összesen 120 diák kezdte meg a művészeti tanulmányait a Csáktornyai parki iskolában, mely szám az áprilisi felvételi eredményeit

megismerve a következő tanévtől 165 főre emelkedik majd. El kell mondanunk, hogy a képzésekbe már a Liszt Ferenc és a Zuglói Hajós Alfréd Általános Iskolák is bekapcsolódtak. Az előbbi a Munkácsy kihelyezett tagozataként a tűzzománcot oktatja a diákoknak, az Ungvár utcai iskola diákjai pedig szeptembertől átjárnak majd tanulni a szomszédos művészeti iskolába. Mindezt azért tartjuk fontosnak elmondani, hogy kiemelhessük, nem holmi reklámfogás vezérelte az iskola vezetőit, művészeti munkaközösségét, amikor is május 15-én, jóval a beiratkozást követően egy látványos kiállítással összegezték az első tanítási év eredményeit. A Munkácsy Mihály Általános Iskola földszinti és emeleti aulájában egyaránt bemutatkozott a tűzzománc, a kerámia, a fazekasság, a bábkészítés, a textilművészet, a grafika, a fotózás és videózás, illetve a festészet. Az ünnepélyes megnyitón, melyen személyesen is részt vett Rátonyi Gábor a kerület polgármestere, elhangzott, hogy a művészeti iskola diákjai nyáron, Békásmegyeren egy kétszer egyhetes művészeti táborban is továbbfejleszthetik majd a művészi érzékenységüket és alkotókészségüket. (S)

Kicsi focisták Bozsik-tornája

Mátyásföldön, az Erzsébetligetben lévő MLTC pályán rendezték meg május 20-án a környékbeli 6-9 éves focisták Bozsik-tornáját az MLTC (személy szerint Szép Ernő, az utánpótlás vezető edzője) szervezésében. A mérkőzéseken a Rojik, az RKSK, az Ikarus és a vendéglátó MLTC csapatai vettek részt. A rendezvény fő támogatója a Seat Szabó volt, de ajándékokat biztosított a gyerekek számára a Bökényföldi úti Papír-írószer-lottózó és a Nagycsaládosok helyi egyesülete is. Ennek volt köszönhető, hogy minden gyerek ajándékkal távozhatott a mérkőzések után. A megnyitón és a díjkiosztón részt vett Tóth József, az Újpest 56-szoros válogatottja. Felvételünkön a Rojik csatárai támadják az RKSK kapuját.



KUTYAKOZMETIKA

Otthonában szépítem meg kedvenceit az Ön igényeihez igazodva.

Tel: 06-30-371-7083

ÚJ! Fotoepilációs VÉGLEGES SZŐRTELENÍTÉS

- kíméletes a bőrhez
- az eddigi eljárások közül a leghatékonyabb!

Makacs szőrtüsző gyulladásokra is!

Bejelentkezés személyes konzultációra:



Czepléciné Zelenák Andrea kozmetikusnál:

06-30-2323-722

06-30-948-1703
KONTÉNER-S
KONTÉNERES SITT-,
SÓDER-, HOMOK-, KISGÉP-
SZÁLLÍTÁS

HÁZTARTÁSI KÉSZÜLÉKEK SZERVIZE

- Klíma telepítés javítás • Mosógépek
- Hűtőgépek • Bojlerek • Tűzhelyek
- Mikrohullámú sütők, porszívók, kávéfőzők
- Háztartási kisgépek • Kézi szerszámok

JAVÍTÁSA GARANCIÁVAL!
Tel: 257-6076, 06-20-365-2954

SZAVANNA SZÉPSÉGSZALON
Garantált fogyás

Alakformálás
Testfiatalítás
Méregtelenítés
Relaxkezelés
Cellulitisz
Fogyasztás

• SZOLÁRIUM (álló, fekvő)
Diákkedvezmény!
X Tre Sun-Duo cső
SMINKTETOVALÁS
KOZMETIKA

Manikűr • MŰKÖRÖM • PEDIKŰR
Paraffinos kézpolás
Egyperces hidratáló
köz- és lábápolás!

FODRÁSZAT • Modern Iritzurak
Svájci szalonból Erika várja kedves vendégeit!
MASSZÁZS: FRISSÍTŐ, SPORT, SVÉD, CELLULIT

XVI. Veres Péter út 89. • Tel: 403-1191 Munkatársakat keresünk!
A szalon mozgássérültek részére akadálymentesített!

ÉRSZŰKÜLETESEK REMÉNYE

Nem kell rettegniük az amputálástól az érszűkületes betegeknek, hiszen Nagy Lajos találmánya, a SonoTherápia már eddig is sok ezer emberen segített. A tudományosan bizonyított, klinikailag igazolt fájdalom- és mellékhatásmentes gyógy módot országsszerte olyan sikerrel alkalmazzák, hogy már hamisítani is megpróbálják. A betegek elragadtatással szólnak az eredményekről.

Lévai Erzsébetnél hat éve diagnosztizálták az érszűkületet a lábában, szemében és a nyakában. „A kórházi vizsgálatok alapján műtétet javasoltak, de én a SonoTherápiát választottam. Azóta évente, kétfévente részt veszek a 60 kezeléssel kúrán, de cserébe járok-kelek egész nap, az érszűkület eltűnt az életemből.” - meséli. Hegyes Sándor elkerülhetetlennek látszó szív műtétje is elmaradt a SonoTherápiának köszönhetően. „Nem, hogy műtétre nem kellett mennem, de azóta gyakorlatilag tünetmentes vagyok. Ennek éppen kilenc esztendeje. Visszajáróként sok beteget láttam, akiket ölben hoztak be a klinikára, s már 25-30 kezelés után a saját lábukon jöttek. Elkerülték az amputációt.”

ÉRSZŰKÜLET? VAN SEGÍTSÉG!

- Alsóvégtagi, nyaki, agyi érszűkületben
- Szívkoszorúér megbetegedésben
- Cukorbetegség érszűkületében
- Bármilyen érlemezéses megbetegedésben

VIGYÁZAT
HAMISÍTJÁKI!



A SonoTherápia fájdalommentes és nincs mellékhatása. A betegek 80%-ánál EREDMÉNYES!

SONOMEDICAL CENTRUM
1162 Bp., János u. 18. • Tel: 405-1718

OPTIKA
1161 Budapest, Csömöri u. 182. (tel.: 405-4551)

DIOPTRIÁS
napszemüveglencse
9900 Ft/pár

További információk üzletünkben és honlapunkon!
www.szentmihalyoptika.hu