

SOS terápia allergiásoknak

A gyógyulni vágyók egymás kezébe adják a kilincset a XVI. kerületben (Mátyásföldön) megnyitott speciális sóbarlangban. A csodálatos helyiségben 13 tonna sót építettek be, melynek egy része Holt-tengerből, a másik része pedig a lengyelországi Wieliczka sóbányából származik.

Aki belép ebbe a sóbarlangba, úgy érzi, hogy különleges mesevilágba, egy miniatúr cseppkőbarlangba csöppent. Már az első benyomás is feledhetetlen, mert a só köztudottan gyógyító hatású, de a kristályai meseszépek is. Só, só, és só és mindenütt. A falakban sótéglák sorakoznak, a padlót só borítja és a mennyezetet só-cseppkövek alkotják.

A folytatás pedig méltó a belépőt köszöntő látványhoz. Lepihenne tökéletes relaxácót nyújtó székekből figyelhetjük a sókristályokon változó ringó fények játékát, miközben stresszoldó zene hangjait halljuk. Olyan ez, mint egy 45 perces képzeletbeli utazás egy másik csodálatosan harmónikus világba, amely végén úgy érezzük, újjászülettünk.



A gyerekek számára ez a környezet maga a paradicsom. Felhőtlenül jó kedvűen játszanak, illetve „somokoznak”.

A 45 perces terápia észrevétlenül elillan, nem úgy a sóbarlang hatása. A só játékos hatásának köszönhetően az asztmásoknál csökken a krízisek száma és intenzitása, megszűnik a gyulladáis, elérhető a teljes értékű légzésfunkció. Allergiásoknál normalizálódik az egyébként tüneteket kiváltó Hisztamin és lge szint, fokozódik a teherbíró képesség, helyreállítható a szervezet immunrendszere.

A prevenció és terápiás kezelések igénybevételére 10-20 alkalom javasolt, ennek következtében erősödik az immunrendszer, csökkennek és megszűnnek az alsó és felső légúti problémák. A 20-22 fokok és 45-60 százalékos páratartalmú barlang teljes légtérében 0,2-0,5 mikronnyi sókristályok lebegnek, ami megfelel a legkisebb hörgőcskék átmérőjének. Semmi mást nem kell tennünk, csak lélegezni.

A levegőben lévő sókristályok elősegítik a hörgők tisztulását és csökkentik a nyálkahártyák gyulladását. Nagyofokú váladékoló hatása miatt erőteljes öntisztulási folyamat indul el.

A sóbarlang használata egészséges embereknek is ajánlott. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják: a felnőttek körében mintegy 85-90 százalékban, a gyerekeknél 90-96 százalékban jelentett hatékony terápiát a tradicionális sóbányák klímáját a városokba is elhozó sóbarlang terápia.

A Fortuna Sóbarlang elérhetőségei: 1165 Bp. (Mátyásföld) Centenárium sétány 22-24. (orvosi rendelő mellett., parkolás a Gizella téren az iskola mellett); BKV: Örs vezér téri 44, 244 autóbussz (Sasvár utca-Futórózsa utca sarok). XVII., XV. kerületből 46-os autóbussz (Sasvár utcai megálló)

Bejelentkezés: Telefon/fax: 890-0737, mobil 06 30 337-7400

web: www.sobarlangok.hu • **e-mail:** info@sobarlangok.hu

Nyitva tartás: hétfőtől-péntekig 10-19 óráig

LIGHT FIT KLUB

- SPINNING
- HASTÁNC
- PILATES
- TOGU JUMPER
- SALSA AEROBIK

HIGH SCHOOL TÁNC

A HIRDETÉS FELMUTATÓJA EGY BÁRMILYEN ÓRÁT INGYENESEN IGÉNYBE VEHET ÁPRILISBAN.

JELENTKEZÉS:
30/9493201, XVI. TIMUR U. 53.
WWW.KIDS-KLUB.HU

A kérdés sokakban felmerülhet, akik kapcsolatban vannak a közép- és kisvállalkozói réteggel – netán maguk is vállalkozók –, hiszen a jelenlegi gazdasági megtorpanást ők érzik meg a leghamarább. **A válasz egy olyan kereskedőtől érkezik, aki már egy évtizede csöppent bele az üzleti élet sűrűjébe. A Rákosi úti Rőfösbolt tulajdonosával, Madaras Olgával beszélgettünk.**

– Úgy, hogy másképp-gondolkodóvá válunk – válaszolja a tulajdonos a címbeli kérdésre. – A kereskedők hosszabb távra terveznek, ha ismerik a piacot, az általuk megcélzott fogyasztói réteg igényeit és a konkurenciát, ha képesek alkalmazkodni a kereslet-kínálat változásaihoz. Csak előre lehet menekülni, a haladást a mostani helyzetben csak így lehet elérni.

– *Bizonyára sok sorstársban merül fel rögtön a következő kérdés, hogyan lehet ezt manapság elérni?*

– Mi egy jól megfontolt marketingtervvel a biztonságosabb jövő kiépítésére törekszünk. A megújulás képessége most minden eddiginél fontosabb. Egyéni arculatot létrehozva hamarabb célhoz lehet érni. Az első lépést azonban a gondolkodás szintjén kell megtenni. Perspektívikus gondolkodás nélkül ma már nem lehet messzire jutni. Üzletünkben nem csak a normál üzletmenetre, a napi kereskedésre nyílik lehetőség, hanem képes egy széles szakmai bázissal, koncepcióval szolgálni.

– *Hogy látja a helyzetet a vevők oldaláról?*

A jövőben több ellenértéket követelünk meg a pénzünkért. Aligha lesznek eladhatók a csupán felszínes hatásadászatra építő termékek és szolgáltatások. Az átmeneti nehézségeket csak együtt, közös erőfeszítésekkel tudjuk áthidalni.

FOGÁSZATI
kis és panoráma
RÖNTGEN

1152 Bp., Szilaspark 5. fsz. (Pólus mellett)

BEUTALÓ NÉLKÜL IS!
Rendelési idő: H-P 8-20 h

Tel: 414-0146, 306-5571

AN AUTÓ-NAGY KFT.
1165 Újszász u. 43.

**Karosszéria javítás,
fényezés,**

teljeskörű biztosítási ügyintézés

Tel: 403-7852, 402-0251

KONDI TEREM

Fitness Szauna Szolárium

Nyitva:
H-P: 6-22
Sz: 8-18
V: 8-14

Havibérllet: 6500 Ft
10 alkalmas: 5800 Ft
Napijegy: 800 Ft

1162 Csömöri út 158.
Tel: 405-1871

Metró Sportpálya emeleti részén

Egy évtized tapasztalata a Rőfösboltban Milyen módon hat az emberek óvatossága, kivárása az üzlet alakulására?

– *Az Önök sikerességének azért egyéb okai is vannak. Az emberek a mai világban annyira elszigetelődtek egymástól, hogy szinte nekár számukra az a közvetlen, minden apró részletre kiterjedő figyelem, amellyel vevőiket kiszolgálják – a szó legpozitívabb értelmében.*

– Sikeres és szép

10 év van mögöttünk. Jubileumot tartunk, de ünnepünket megosztjuk a széles táborban mellénk állt vevőinkkel. Ajándékot adunk mindenkinek a kedvezményt nyújtó kuponfüzet használatával. Márciusban minden csütörtökön és szombaton más termékcsoportból adtunk 40-50 százalékban ajándékot. Áprilisban a húsvéti ajándékunk a fényáteresztő függönyök díjmentes a törredékén működött sokáig. Aztán amikor végleg kimúlt a piaci versenyben, helyén egy kis rövidáru üzletet nyitottak. Ezt vette át pár hónap után Madaras Olga, akinek a keze munkája nyomán sok minden arannyá vált már. Ez a hajdani elkopott üzlet is: aki nem hiszi, járjon utána!

Talán van, aki még emlékszik a hajdani Illatszercsútra, amely a kissé lepusztult épületben a jelenlegi Rőfösbolt területének a töredékén működött sokáig. Aztán amikor végleg kimúlt a piaci versenyben, helyén egy kis rövidáru üzletet nyitottak. Ezt vette át pár hónap után Madaras Olga, akinek a keze munkája nyomán sok minden arannyá vált már. Ez a hajdani elkopott üzlet is: aki nem hiszi, járjon utána!

**Rőfösbolt, 1161 Rákosi út 110.
Tel: 405-4812**

Finom Falatok Étkezde

EBÉD
680 Ft/adag
A XVI-XVII. k-ben ingyenes kiszállítás
Hétfőtől szombatraig

Igényes, házas ételek
XVI. ker. Katóka u. 58.
405-4271 (H) vas 06-30-357-3421

Nap-Fogyi Stúdió

VÉGKIÁRUSÍTÁS
HYPOXI, SZOLÁRIUM

MÁJUS 31-IG

MINDEN BÉRLET FÉLÁRON!!!

KÉSZÜLJÖN FEL A NYÁRRA IDŐBEN HIHETETLEN ÁRAK!

**BUDAPEST, ÖRS VEZÉR TERE 20.
TEL: 06/308563874 (IKEA MELLETT)**

SZERETETTEL VÁRJUK MINDEN KEZVES MEGLÉVŐ ÉS ÚJ VENDEGÜNKET!

Új szabályok a közlekedésben

Az úgynevezett mopedautókat és a quadok miatt évek óta önellentmondásokkal küszködött a honi jogi szabályozás, ennek most vége. Május 1-jétől a sokakat riogató quadok mindegyikére rendszámot kell szerelni, tehát végeszakad az anonim közlekedésnek. A mopedautó olyan kisautó, amely súly és motorteljesítmény tekintetében megfelel egy kismotornak – bár ezek négykerékű, kormányon ellátott autócskák, eddig kismotornak számítottak. Május 1. után viszont már autónak minősülnek, tehát rendszámot kell rájuk kérni, fizetni az autóra vonatkozó biztosítást és súlyadóat.

Szintén új szabály, hogy egységesítették a sebességűllépés miatti közigazgatási bírságot, amely számos kapcsolódik a üllépés mértékéhez. Például lakott területen 69-78 km-óra között 30 ezer forint a bírság, autópályán 186-200 km-es sebességgel menni 60 ezer forintos bírságot jelent. (A részletes rendőrségi tájékoztató megtalálható honlapunkon: www.helyihirek.hu)

Segítség a kapcsolattartásban

A Kistarcsi Nevelési Tanácsadó és Humán Szolgáltató Kapcsolattartási Ügyelet működtetését kezdte meg pályázaton elnyert támogatási összegből. Olyan szülők, családok jelentkezését várjuk, ahol a szülők elváltak, külön élnek, vagy válófélben vannak, s a távolélő szülő kapcsolattartása a gyermekével nem megoldott, nem megfelelően biztosított. A szolgáltatás igénybevétele kistarcjai, nagytarcjai, csömöri, kerepesi és mogoródi lakosok számára ingyenes. Előzetes bejelentkezés és időpont-egyeztetés szükséges. Érdeklődés: Kistarcsi Nevelési Tanácsadó és Humán Szolgáltató, 2143 Kistarcsa Batthyány u. 2/a., telefon: 06-28-473-225, e-mail: alapszolg@invitel.hu. A pályázatot finanszírozza: SZMM

Új szerveren a Helyi Hírek: www.helyihirek.hu

Sikerült honlapunkat új szerverünkre átköltöztetni, a fenti név alá, elérése biztosabb és sokkal gyorsabb lett. Szerverünkön szívesen látunk másokat is, tárhellyel, honlap-karbantartással, kedvező áron, érdeklődni: 06-20-9392-658, hh@hh16.hu

Piramil

Vágóhídi Baromfibolt
a Dömsödi úton

Friss kacsa, kakas, tyúk, pulyka és helyben vágott csirke kedvező áron kapható

1106 Bp. Dömsödi u. 39.
Tel: 06-208-050-606
Ny: K-Sz-Cs: 8-17, P: 7-17-ig

Sodexo étkezési utashíj és Cheque d'ajourner étkezési csékket elfogadunk!
Meglőszelhető: Örs vezér téri 277-es buszal
(Héves u. - Dömsödi u. sarok kb 200 m-re)

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

Dr. Pallay Miklós ügyvéd

XVI. Mátyás király út 82.
(Szent korona u. sarok)

e-cégljárás, ingatlanügyek,
(azonnal, teljes körű ügyintézés)
gépjármű- és egyéb ügyek
Gyakorlat és megbízhatóság

Tel: 405-0627
06-30-9310-958
e-mail: drpallay@enternet.hu

ABLAK-DEPO

MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK DISZKONT ÁRAKON

7 féle típusból igényeinek megfelelően
Legkedvezőbb árajánlatát is leárazzuk*

Szállítás, beépítés kőművesmunkával is
Redőnyök, szunyoghálók, ablakkönyöklök, stb.

BAU-STAU Kft. Mobil: 06-20-9392-253 Fax: 06-28-445-123 (Csömör)

*Más értékesítőtől kapott hivatalos árajánlatra vonatkozik ajánlatunk! A tájékoztatás nem teljeskörű, és nem minősül ajánlattételnek.

MINDSZENTY JÓZSEF HERCEG-PRIMÁS életét bemutató ünnepi műsort rendez a Hittel a nemzetért alapítvány május 16-án 18.30 órai kezdettel a mátyásföldi Szent József Poulomban (1165 Budapest, Paulheim József tér 1.) Felép a Kovász Egyesület Irodalmi Csoportja és a Szent Cecilia kórus Mihály Etelka vezényletével. A szervezők kéri, hogy a műsor után a résztvevők anyagilag is támogassák azt a tervet, hogy Mindszentynek közterti szobrót állítsanak a XVI. kerületben

Születés hete

Május 18. és 24. között tartják a **Születés hete rendezvényeit**, amelynek részeként **igen gazdag programot kínál az Erzsébet-ligeti Színház. Lesznek tanfolyamok, klubprogramok, előadások, a részletek iránt érdeklődni lehet a 401-3060 telefonon.**

KOMPOSZTÁLÁSI KONFERENCIÁT SZERVEZ A XVI. kerületi SZIKE Egyesület, amelyre neves előadók részvételével május 27-én 9 órai kezdettel kerül sor a Klebersberg művelődési házban (Bp. II. Templom utca 2-10.) További információ: Szentirmai-Zöld Máté (30/630-6488) zoldmate@gmail.com; www.szike.zpok.hu

Ajándék gyermeknapra

A XVI. kerületi székhelyű vietnámi karitatív egyesület, az EMVE gyermeknap ajándékosztást tart az Állatkertben – tájékoztatta lapunkat Vera, az egyesület alapító tagja.

TETŐSZIGETELÉS

Meglévő előregedett, vagy tönkrement lapostetők szigetelésének felújítása bitumenes és műanyaglemez szigeteléssel.
Tetőkert-, tetőterasz szigetelés.

**Sziéra-Tect Kft. 1144 Bp. Fülredi u. 52.
Tel/fax: 220-2809, 222-8699**

Unod már a vasalást? Bízd ránk!

Kézi vasalás házhozszállítással
Minőségi garanciával!

06 (20) 20 30 000

Tavaszi 800 Ft/kg* Akció!

www.nevasalj.hu

*további részletek honlapunkon

SÓDER, HOMOK, TERMŐFÖLD, TÖRMELEK SZÁLLÍTÁS
lenyitható 5-6-7-8 m²-es

KONTÉNER

TELEFON
**06/30-9483-754
405-4231**

Király Sándor
1161 Bp. Milán u. 16.

Gyerekbarát kerület



Kovács Péter polgármester és Szatmáry László képviselő kipróbálja az új játszótér

Az, hogy sok út épül a kerületben, leginkább a felnőtteknek kedvez majd, ám, hogy a gyerekek se szorolódjanak el, az önkormányzat az idej nagy út-építési projektet néhány játszótér felújításával is színesítette. Az új játszótérek átadását pedig április végére és május elejére időzítették. Talán nem véletlenül, hisz így az új játszóparkokat gyereknapi bõven birtokukba vehetik a gyerekek.

Az első átadott játszótér a Szepesi utcában volt. Ennek a létesítménynek Burmeister Zsuzsa okleveles tájépitészmérnök volt a tervezõje (olyan szép lett a park, hogy érdemes megemlíteni), és a kivitelezés a FOKERT Parkfenntartó- Kertészeti és Szolgáltató Kft. nevéhez fûzõdik. Itt az elefántos csuszda, a játszóvár, a rugós játékok, a mérleghinta, a mini madárfészekforgó mellett egy játszósztalt is elhelyeztek, melyen idõsebbek és fiatalok jó idõben kedvükre sakkozhatnak, dâmázhathatnak, malmozhatnak.

A második átadott játszótér a Hangos téri volt. Itt Böröczki Katalin okleveles tájépitészmérnök volt a tervezõ, és szintén a FOKERT végezte a kivitelezést. A Hermina utca – Szénás utca sarok álló park rekonstrukciója már régi tartozása volt az önkormány-

zatnak, amit most egy gyönyörû kerttel sikerült tõrlesztenie. Itt is egy ideális játszóhelyet sikerült kialakítani a gyerekek számára.

A szentmihályi terek után a harmadik átadott park Árpádfieldõn, a Pemete téren található. Itt a Lépték Terv Tájépitészi Iroda terve alapján a GARDEN Kertészeti és Erdészeti Szolgáltató Kft. végezte a tervezést. **Ezt a játszótér** érdemes meglátogatni, mivel egészen újszerû megoldásokat alkalmaztak: egyes játékok alatt 20 centi vastag kéreg-ágy van, másol pedig fû-felületû nagy, vastag gumiszõnyegpadló.

A Szepesi utcai játszótér esetében igaz, hogy a tervek gyakorlatilag néhány héttal készülettek el, és ennek köszönhetően még a pályázati határidõn belül megvalósulhatott a felújítás. Erre a parkra ugyanis az önkormányzat 5 millió Ft-os támogatást nyert. Ez a 18 milliós beruházásnak körülbelül a 25 százalékát fedezte. A Hangos és Pemete téri parkok felújítása viszont 100 százalékban az önkormányzat büdzsétérhelte, az elõbbi 21,5 millió Ft-tal, az utóbbi pedig 18 millióval.

Most egy darabig megint csak az útépitészekon lesz a hangsúly a kerületben, aztán összeleg kezdõdik a Centenárium lakótelep közparkjainak I-es ütemû (Margit utca és a Sasvár utca közötti) felújítása. Információnk szerint ebbõl sem maradnak ki a játszótérek, így ez a felújítási program idén újabb felújított játszõkertekkel egészülhet ki. **(M)**

Anikó

XVI. ker. Szentmihályi sét. 14
Tel: 403-0000
06 20 234-0499

Nytivatartás:
H-P: 12-18-ig
Szombaton csak telefonos bejelentkezéssel!

www.anikoszalon.hu

Menyasszonyi és koszorúslány ruhák
Szalagavatósoknak
keringõ ruha 5000 Ft-tõl