

Allergiaellenes hadjáratot hirdetett a bölcsőde

Zuglóban, mint a főváros többi kerületében 130 százalékos a bölcsődék telítettsége. Hála, annak, hogy a 90-es években számos intézményt bezártak, illetve, hogy a kevésbé családcentrikus politikának köszönhetően ma már egy-két éven belül visszaki-vánkozniak a kismamák a munkahelyeikre. A bölcsődebővítés, illetve új bölcsődék építése minden városrészben napirenden van. Többek között Zuglóban is, ahol az önkormányzat saját beruházásából januárban 20 helyet bővítette az egyik bölcsőde befogadóképességét.

Az Ilosvay téri 24. számú bölcsőde még a nevében őrzi, hogy valamikor milyen gazdag volt a bölcsődéhálózat a XIV. kerületben. Ma azonban ebből a gazdag hálózatból már csak 11 bölcsőde működik. Az Ilosvai téri intézmény, mely az elképzelések szerint a Pataktéri Bölcsőde nevet fogja majd viselni, eddig 60 férőhellyel rendelkezett. A fokozott igény miatt azonban a 3 csoportba már eddig is 83 gyereket voltak kénytelenek felvenni. A zuglói önkormányzat tavaly döntött a bölcsődebővítésről. A 24 millió forintos beruházás október elején kezdődött, és a kivitelező január 8-án már be is fejezte a munkát. A munkálatokat követően egy új szárnyal bővült az intézmény, mely egy negyedik csoport indítására nyújt lehetőséget a fenntartónak. A telítettség aránya azonban nem fog megváltozni: a január 11-től 80 férőhelyesre bővült bölcsődébe ugyanis már eddig 113 gyereket irattak be.

Az intézmény vezetője, Fesler Józsefné 1991. óta dolgozik ezen a területen. Mikor a 24. számú bölcsődébe került, tapasztalta, hogy a régi elkülönítő helyiséget már csak eszközök raktározására használják. Akkor fogalmazódott meg benne az a gondolat, hogy



jó lenne ezt a pluszhelyiségből adódó előnyt minél jobban kamatoztatni. Az allergiás betegségek terjedésének időszakában a legjobb megoldásnak egy sószooba kialakítása tűnt. Amikor az intézményvezető meghallotta, hogy a bölcsődét bővíteni kívánja a fenntartó, azonnal jelezte a szándékát az önkormányzat felé. Az ötletét Kissné Kaló Györgyi, az Egyesített Bölcsődék vezetője is támogatta, és legnagyobb örömeikre az önkormányzat is beépítette a sószooba kialakítását a tervekre. A január 15-i átadáson értelemszerűen a sószooba volt a legnagyobb sláger. A helység falát úgynevezett Himalája-tég-lákból alakították ki. Ezek nem olcsók, a téglák darabonként 2250 Ft-ba kerültek, s mivel a pici helyiség fala 350 téglából áll, könnyű kiszámolni, hogy a sószooba kialakítása megközelítette az egymillió forintot. A speciális helyiség használatát azonban a gyerekek lesznek, akik minden áldott nap 9 és 11 óra között húszperces váltásokkal látogatják majd a helyiséget. Az első hét tapasztalatait megismerve mind a gondozónők, mind pedig a



gyerekek körében nagy népszerűségnek örvendenek ezek a 20 perces sószooba-látogatások. Innentől kezdve pedig nem nehéz megjósolni, hogy amennyiben a szülők körében is elterjed az új szolgáltatás híre, akkor a jelenlegi 130 százaléknál is nagyobb lesz az igény a bölcsődei elhelyezés iránt. (M)

Mi menyi a piacon? (január harmadik hetében)

	Bosnyák tér	Sashalom
Burgonya	80-120 Ft	69-198 Ft
Hagyma	120-140 Ft	98-198 Ft
Sárgarépa	120-168 Ft	198-298 Ft
Fehérrépa	298-560 Ft	698 Ft
Fejes káposzta	78-100 Ft	98-128 Ft
Kelkáposzta	98-220 Ft	198-298 Ft
Savanyú káposzta	400 Ft	300 Ft
Zeller	498 Ft	398 Ft
Karfiol	298-380 Ft	398-498 Ft
Karalábé	150-180 Ft	90-200 Ft
Paradicsom	198-1200 Ft	398-998 Ft
Paprika	398-880 Ft	798-998 Ft
Gomba	298-468 Ft	498-550 Ft
Sütitök	150-198 Ft	198-298 Ft
Padlizsán	580-648 Ft	698 Ft
Dióbél	1600 Ft	1598 Ft
Mák	800-880 Ft	800 Ft
Cékla	160 Ft	198 Ft
Gesztenye	880-1000 Ft	498-1200 Ft
Alma	120-168 Ft	98-198 Ft
Körte	128-450 Ft	498-698 Ft
Szőlő	348-1100 Ft	700-1500 Ft
Narancs	198-260 Ft	260-398 Ft
Mandarin	248-298 Ft	348 Ft
Citrom	398-450 Ft	498-598 Ft
Grapefruit	150-298 Ft	498 Ft
Banán	280-398 Ft	298-328 Ft
Kivi	198-598 Ft	298-498 Ft
Tyúk	498-568 Ft	650 Ft
Tojás	28-32 Ft	29-40 Ft
Csirkemell	899-968 Ft	998-1150 Ft
Csirkecomb	668-728 Ft	690-1050 Ft
Pulykamell	1198-1298 Ft	1680 Ft
Sertés darálthús	890-1300 Ft	1090 Ft
Karaj	1300 Ft	1250 Ft
Sertés darálthús	890-990 Ft	890 Ft
Rostélyos	1380-1500 Ft	1290 Ft
Felsál	1750 Ft	1950 Ft
Hurka	880-950 Ft	860 Ft
Házi tej	200 Ft	180 Ft

Fa-Ház – Rákosszentmihály új közösségi helye

Álmodtunk egy helyet...

...ami az egészségről szól, testi és lelki értelemben egyaránt, ami tele van mozgással és étellel, ami olyan otthonos és meleg, mint egy családi fészek, ahol szabadon kiteljesedhet az alkotókedvünk, és ahol mindezt másokkal is megoszthatjuk! Ez álomnak is gyönyörű, valóságnak pedig még szebb lesz!

Március 1-jén a Ferenc u. 59. alatt nyitja meg kapuit a Fa-Ház, négy kerületi fiatal kezdeményezésére. A ház főső színtjén kap helyet a **Napfény Mozgásstúdió**, ahol a család apraját-nagyját megmozgató Fodor Tamás és Fodorné Ferenci Eszter.

A másik, szintén a főső szinten található helyiség a **Madárfészek Alkotóhelynek** ad otthont, ahol Konta Noémi várja az alkotó kedvű kicsiket és nagyokat, zenei és kézműves foglalkozásokkal.

Készülöben van tehát egy különleges hangulatú közösségi hely, amelynek megálmodói különös hangsúlyt fektetnek arra, hogy a mozgás és a művészeti nevelés által az embereket egészségesebb életvitelhez segítsék, és arra, hogy a helyi közösségeket erősítsék.

A hely lehetőségei és alkotók fantáziája ezzel pedig még korántsem merültek ki!

Ahhoz viszont, hogy ez a kezdeményezés sikeres legyen, az Önök közreműködése is kell! Kérjük, hogy a www.fa-haz.hu weboldalon elérhető rövid kérdőívet kitöltve segítsék munkánkat – hogy ez a hely valóban a közösséget szolgálhassa!

NAPFÉNY MOZGÁSSTÚDIÓ

– Tánc, mozgás, egészség és jó hangulat... Óratípusaink között kicsiktől a nagyokig, menyaszszonyoktól az anyukákig, fiataloktól az idősebb korosztályig mindenki megtalálja a neki való mozgásformát.

Fitness órák – Alakformáló, Baba-Mama torna, Jóga, Zumba fitness (latin táncos zsírégető óra), Bride fitness (6 hetes edzésprogram menyasszonyoknak)

Gyerekeknek tánc- és mozgásórák – balett, szinpadí tánc, labdás fejlesztő óra, ritmikus kiscsiktól a nagyokig, menyaszszonyoktól az anyukákig, fiataloktól az idősebb korosztályig mindenki megtalálja a neki való mozgásformát.

Kubai Salsa tanfolyam Salsa és latin táncestek Magánórák, esküvőre felkészítés kedvező áron. Bővebb információ: Fodorné Ferenci Eszter: 06-70-612-9516, E-mail: napfeny.mozgasstudio@gmail.com

MADÁRFÉSZEK ALKOTÓHELY

– ahol szárnyakat kapsz. Programjainkkal a művészeti nevelés fontosságát hangsúlyozzuk, és a hozzánk látogatóknak az alkotásra való képesség főltszabadjító élményét kínáljuk. Szeretettel várunk a következő foglalkozásainkra:

Babusgató – ölbeli játékok, énekek és mondókák a legkisebbeknek és szüleiknek
Zenezugoly – zenei alapozó program 5-8 éves gyermekeknek

Zöld Kézműves – környezetudatos kézműves foglalkozás iskolásoknak
Házi tűzhely – kézműves alkotom anyukáknak, kismamáknak, nagymamáknak

Ezekon kívül sok egyéb tanfolyammal és ingyenes családi programmal várunk! Érdeklődni és jelentkezni a 70/612-9447-es telefonszámon, vagy a nojka@freemail.hu e-mail címen lehet.

VÉRADÁS A XVI. KERÜLETBEN. A Magyar Vöröskereszt Budapesti Szervezete véradást szervez XVI. kerületi épületében (1163 Bp. Veres P. út 27.) 2010 január 27-én, szerdán 14-18 óráig, egészséges, 18-60 év közöttiek részére (igazolványt, TAJ kártyát, laccimkártyát vigyenek magukkal).

Aktuális receptünk

Rakott hurka

Hozzávalók: 1-1 szál véres, májas hurka, 1 kg burgonya, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 dl tejjől, szerezcsendió, őrölt bors, 1 evőkanál olaj, só. A hurkát lefagyaszttjuk, bórét lehúvza felkarikázzuk. Mély, tűzálló tálat olajjal kikenünk, aljára egy sor főtt, karikákra vágott krumplit terítünk. Megszojújuk az apróra vágott hagyma egy részével, sóval, borssal, szerezcsendióval. Hurkakarikákat teszünk rá, tejjőllel meglocsoljuk, ismét krumplikarikákat teszünk rá és az előbbieket szerint fűszerezzük. A legfetejére krumplit fektetünk, meglocsoljuk tejjőllel. Lefedve, forró sütőben 40 percig sütjük.

Jó étvágyat kívánunk!

BioLabor® pontgyűjtő akció



Egy hónap egészség

Orvosi állapotfelmérés és gyógyszermentes kezelés

Már bizonyított, hogy a tartós stressz, a tudatalatti aggodalom jelentősen rontja a biológiai folyamatokat. A pszichoszomatikus betegségek száma is azért nő, mert egyre jobban meghatározható egy-egy állapotnál az idegrendszeri túlerheltség befolyása. Nyugalmi állapotban a szervezet képes regenerálni magát – az alvás is ilyen, hiszen fáradtság esetén alvással a frissesség állapotába kerülünk. Az idegrendszeri tehermentesítés ma fontosabb, mint korábban, hogy a sejt szintű és szervi folyamatok is ismét tehermentesek lehessenek!

A BIOLABORBAN egy olyan egyedülálló, saját fejlesztésű, biofizikai- biokommunikációs biofeedback rendszerrel van, amely erre az állapotra képes hatást gyakorolni, gyógyszermentesen, behatolásmentesen, mellékhatásmentesen, kizáró okok nélkül, azaz képes céloztan befolyásolni az emberi szervezet ön-gyógyulását az egészségvédelem érdekében.

Több mint 60 féle egyedi, öngyógyítást segítő programunk van, köztük pl. Happy-Coctail stresszoldó, szorongásoldó, hangulatjavító, Maxi-Vital erőnléti, illetve jó pár emésztési (pl. reflux, puffadás), alvászavari, keringési, vizelettartási, allergiás, reumatikus, frontérzékenységre és gyakori migrénre irányuló.

Orvosi kezelésekkal való kombinálhatósága, és mellékhatás-mentessége miatt kiemelkedő tulajdonságú, használható igen legyengült, avitális állapotban, implantáltak számára is, valamint a várandósság (terhes-ség) időszakában is, a természetes öngyógyulás serkentésére.

A kezelés igen komfortos, egy kezelőszékben kényelme-



alkalmasnak talált. Néhány perc alatt hatalmas mennyiségű információ gyűjt a szervezetről, melyet mért értékekkel, szövegesen és 3 dimenziós illusztrációval jelenít meg. Következtetni tud a szervek eltérő működésére, pl. gyulladásoakra, emésztési, keringési zavarokra. Tájékoztatót ad pl. a szív, a vesék, a tüdő az emésztőszervek vagy akár az idegrendszer funkcionális állapotáról, így hajlamokra, megelőzésre, vagy precíz klinikai vizsgálatok szükségességére hívja fel a figyelmet. Azáltal, hogy átfogóan vizsgálja a szervezetet, összefüggéseket is könnyebben tudnak felismerni a partnerorvosaink.

ÁLLAPOTFELMÉRÉS:

A BioLabor helyszínt biztosít egy ún. E.I.S. állapotfelmérésnek. Ez egy korszerű, hatékony, különleges orvosi vizsgáloeszköz, melyet a Magyar Háziorvosok Országos Szakkollégiuma magyarországi egy bevezetésre és a háziorvosi gyakorlatban való elterjesztésre

www.biolabor.hu • Botka Zsolt, 30/9-664-741

1165 Bp., Jókai M. u. 6. 1/100. (SZTK-val szemben – Lottózó épülete)

Biolabor® pontgyűjtő helyek

BIO-HÁZ Bio- és reform élelmiszerek, zöldségek, teák, kozmetikumok
1163 Sashalmi stny. 26. • Nyitva H-P: 8-18, Szó: 8-13 óráig
06-70-633-1256 • Filagopunkúra (lézer- vagy elektroakupunktúra is)
Természetgyógyászat Kozmetika (természetes anyagokkal) Sashalmon és Mátýásföldön!
Bach-virágterápia egyszerű, mellékhatás-mentes gyógymód lelki eredetű problémákra
Félelmek, élethelyzetek, pszichoszomatikus betegségek, stb. • 06-20-412-6353

INTIM TORNA
Kriston Andrea módszerével!
A gátizmok és az alhasi szervek egészségének és fiataloságának megőrzéséért és helyreállításáért!
Nézzek és térhárak is! KRISTON
www.intimtorna.co.hu intim torna®
e-mail: intimtorna@yymail.com

Kisrészlet
Ménstruációs panaszokra Szülés felkészítéseként Változó korban, aranyeres problémákra, inkontinenciára Alhasi szervek súlyfűedésekor Az egészséges szexualitásért
Legközelebbi csoport indul (4x3 óra) 2010. febr. 2-9-16-23. keddenként de. 9-12-ig • XVI. Biztató u. 11.
Info: Kardos Zsófia tréner 06-20-557-5612

CAR-TOUR

Előfoglalási kedvezmények!

Málta, Mallorca	52.900-tól
Korfu, Zakynthos	44.900-tól
Csopak	15.990-tól
Hévíz	12.990-tól
Egyiptom, Tunézia	49.900-tól

XVI. Jókai u. 6.
Tel: 407-1730
(az orvosi rendelővel szemben)

TÉLI VÁSÁR

a PEPI GYERMEK használt ruha üzletben
1164 Bp. Felső malom u. 3/B.
Nyitva: H-P 7-16, Szó: 7-12-ig
1161 Baross u. 130.
(János u. sarok)
Tel: 405-4987

SOS terápia allergiásoknak

A gyógyulni vágyók egymás kezébe adják a kilincset a XVI. kerületben (Mátýásföldön) megnyitott speciális sóbarlangban. A csodálatos helyiségben 13 tonna só 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 cseppkóbarlangba csöppent. Már az első benyomás is feledhetetlen, mert a só kőzudottan gyógyító hatású, de a kristályai mesészek is. Só, só, só és so mindenütt. A falakban sótéglák sorakoznak, a padlót só borítja és a mennyezetet só-cseppkővek alkotják.

A folytatás pedig méltó a belépőt köszöntő látványhoz. Lepihelve tökéletes relaxácót nyújtó székekben figyelhetjük a sókristályokn váltakozó 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 jól kedvűen játszanak, illetve „somokoznak”.

A 45 perces terápia észrevétel nélkül illan, nem úgy a sóbarlang hatása. A só jótékony hatásának köszönhetően az asztmásoknál csökken a krízisek száma és intenzitása, megszűnik a gyulladás, 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 kezeléseknak igénybevétele 10-20 alkalom javasolt, ennek következtében erősödik az immunrendszer, csökkennek és megszűnnek az alsó és felső légúti problémák. A 20-22 fokos és 45-60 százalékos páratartalmú barlang teljes légterében 0,2-0,5 mikronnyi sókristályok lebegnek, ami megfelel a legkisebb hörgőcskék átmérőjének. Semmi más nem kell tennünk, csak lélegezni.

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

A Fortuna Sóbarlang elérhetőségei: 1165 Bp. (Mátýásföld) Centenárium sétány 22-24. (orvosi rendelő mellett., parkolás a Gizella téren az iskola mellett); BKV: Örs vezér térről 44, 244 autóbusz (Sasvár utca-Futóráza utca sarok), XVII., XV. kerületből 46-os autóbusz (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

MEGNYITOTTUNK!

Akció! Burkolatok, szaniterak szerelvények

kifutó készleteinek kiárusítása!

10-50% kedvezménnyel!

Várjuk kedves vevőinket: •ÉPÍTŐANYAGOK •BURKOLÓANYAGOK •SZANITEREK széles kínálatával!

Választékunkból: TÉGLÁK • FAÁRUK

Gipszkarton és tartozékai • Szigetelőanyagok
Építkezési és burkolási segédanyagok • Kemikáliák
Üveg téglák több színben • Fürdőszoba kiegészítők, stb.

Régi Magyar Építő Kft. • T/F: 407-0509
1165 Bp. Veres P. út 205. A cinkotai HEV-átjárótól kb. 300 m-re a város felé
H-P: 8-18, Szó: 8-13 • email: regimagyar@rme1-online.hu