

NÉPSZÁMLÁLÁS 2011-BEN

Tisztelt XVI. kerületi Lakosok!

Tájékoztatom Önöket, hogy a Központi Statisztikai Hivatal 2011-ben népszámlálást végez, melynek célja friss, aktuális adatok biztosítása.



A Központi Statisztikai Hivatal folyamatosan végzi a 2011. évi népszámlálást előkészítőket. Az előkészítési feladatok között szerepel a népszámlálás induló címállományának kialakítása. A KSH Címregiszterében szereplő lakadatok s a KEKKH személyi adat- és lakcímnyilvántartásában szereplő lakadatok összesítését elvégzték.

A pontos címek meghatározása és véglegesítése a címek helyszíni ellenőrzése nélkül nem lehetséges, ezért 2010. március 25. napja és 2010. szeptember 27. napja között Budapest minden kerületében címbejárást hajtanak végre. A címeket ellenőrző KSH munkatársak csak a közterületek nevét, ház- és ajtószámokat ellenőrzik, az adott címen lakók számát és nevét nem!

A címbejárást végzőket a KSH fényképes igazolvánnyal és megbízólevéllel látja el.

Budapest, 2010. március 30.

Tisztelettel:

Ancsin László sk.
jegyző

Egy hónap egészség

Stressz, migrén, frontérzékenység kezelése

Az agyi keringési zavar (szerui deformáción kívül) jellemzően az agyi artériák alacsony tápanyag-szállítási kapacitása és érfal rugalmatlanság által alakul ki. Alapvetően összefüggésben van a szervezet általános vérkeringésének és vízkörforgásának állapotával. Az alacsony folyadékbevitel hatására a vese nem képes megfelelő vérnyomást létrehozni, így a szív fokozott szíveréssel próbálja a keringést fenntartani, lehetőségeihez képest a szükséges keringési értékeket kialakítani. Hasonló a helyzet, mint amikor a radiátorokban kevés a víz, és a szivattyúnak nagyobb kapacitással kell dolgoznia. Ha a szükséges vízmennyiség megvan, úgy a nyomás és a keringés is normalizálódik, tehermentesen

javul a hatékonyság, javul a közérzet. Az agyi tevékenységhez szükséges tápanyagokon túl, a gázok mennyisége a véráramban azáltal is csökkenhet, hogy orrlégzés helyett száján át történik a belégzés, így a hasznos gázokat az Orr nyálkahártyáján lévő receptorok nem érzékelik, így a tüdő alveusai alacsony hatékonysággal hasznosítják és jutattják a vérbe.

Ha ezeket a tényezőket szorongás, stressz is terheli, a kapillárisok rugalmassága is csökken, a hajszálereken a hemoglobin nem képes átjutni, így nem minden (agyi) terület jut tápanyaghoz. Jellemzően ezek a tényezők befolyásolják leginkább e panaszok kialakulását.

A BioLabor-módszer elsőként a belső feszültség oldásával gyakorol hatást a folyamatokra, a keringésre, a folyadékbevitel és a légzési szokások már az alanyon múlnak! Komplex programjaink egyik legismeretesebbje az e témára összpontosított program sorozat. A kezeléseket követően jellemzően arról számolnak be a személyek, hogy érzékesebbek javul, kapacitásuk nő, a migrén, frontérzékenység lassan a múlté... Javasoljuk, jelentkezzen be akár már ma és tegyen EGY DIJMENTES, KÖTELEZETTESÉGMENTES „STRESSZOLDÓ KEZELÉS” PRÓBÁT, és saját tapasztalására hagyatkozva döntson a továbbiakról.

Természetesen ezen kívül továbbra is várjuk mindazokat, akiknek aranyér, kedélyzavar, gyomorsav (reflux), izület, prosz-

tatagyulladás, gyomorfekély, reuma, depresszió, bélműködés, ekcéma, stb. panaszai vannak – nagyszámú tapasztalatokkal bírnak ezeken a területeken is!

Ha valaki viszont a szervezete állapotára kíváncsi, ajánljuk ÁLLAPOTFELMÉRÉSÜNKET: A BioLabor helyszínt biztosít egy ún. E.I.S. állapotfelmérésnek. Ez egy korszerű, hatékony, különleges orvosi vizsgálóeszköz, melyet a Magyar Háziorvosok Országos Szakkollégiuma magyarországi bevezetésre és a háziorvosi gyakorlatban való elterjesztésre alkalmasnak talál. Néhány perc alatt hatalmas mennyiségű információt gyűjt a szervezetről, melytől mért értékekkel, szöveges és 3 dimenziós illusztrációval jelenít meg. Következten tud a szervek eltérő működésére, pl. gyulladáspontokra, 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.

Az állapotfelmérés díja 15.000 Ft. Most mindenki, aki április 30-ig bejelentkezik, BioLabor@ Utalványt kap, mely felhasználható egy DIJMENTES Happy Cocktail® szellemi frissítő vagy egy Maxi Vitál® fizikai frissítő kezelésre – értéke ÖTEZER Forint!

www.biolabor.hu • Botka Zsolt, 30/9-664-741
1165 Bp., Jókai M. u. 6. I/100. (SZTK-val szemben – Lottóadó épülete)

A CORVIN MÜVELŐDÉSI HÁZ – ERZSÉBET-LIGETI SZÍNHÁZ PROGRAMJAI
1165 Hunyadvár u. 43/B. • Telefon: 401-3060

PROGRAMJAINKBÓL:

- **Április 10.** szombat 11 óra – **A Futrinka utca lakói – zenés mesejáték** élőszereplőkkel és bábokkal a Fogi Színház előadásában;
- **Április 10.** 19 óra – **A gyönyörben NINCS középút** – Eszenyi Enikő Kossuth díjas színésznő különleges atmoszférájú előadástestje – híres tangók, szononok, operettek – rabulejtő, szenvedélyes, forradalmi, professzionális stílusban egy szakmailag elhivatott művésznő tolmácsolásában. A zongoránál: Darvas Ferenc, jegyár: 2500, 2900 Ft/fő;
- **Április 11., 25.** vasárnap – **Gyermekmultság** – 10.30-kor Kolompós táncház, 11.30-12.30-ig Varázsműhely kézműves játszóház;
- **Április 12.** hétfő 18 óra – **Költészet Napja** – Más – Kép: Tanár úr kérem... A rendhagyó, kicsit retro hangulatú műsorban másképp, más-hogy szólnak meg Karinthy Frigyes feledhetetlen sorai;
- **Április 14.** szerda 18 órától – **KULTÚR KASZINÓ** – **Téma: NEM-ZET-CSALÁD-SPORT.** Házigazda: dr. Jeszenszkyne Galai Gabriella a Móra Ferenc Általános Iskola igazgatója. Vendégei: **KAMUTI JENŐ** Nemzetközi Fair Play Bizottság Elnöke, Európai Vívószövetség tiszteletbeli elnöke, **DECSI TAMÁS** Európa és Világbajnok kardvívó, többszörös Világkupa győztes, Pekingsi Olimpikon. A belépés díjtalan;
- **Április 15.** 10 óra – **Jancsi és Juliska** – a VSG Kamara balett táncos mesejátéka. Az eredeti Grimm történet alapján ezúttal a tánc eszközeivel kelnek életre az ismert mese szereplői; (jegyár 600 Ft)
- **Április 16.** 18 óra: **Varga Ferenc: A XVI. kerületi sport története II.** (Cinkota, Mátásföld, Sashalom) c. könyv bemutatója. A könyvet bemutatja Kovács Péter polgármester, köszöntőt mond Lantos Antal, a Corvin Helytörténeti Klub elnöke.
- **Április 18.** 19 óra – **Képzelt riport egy amerika popfesztiválról** – musical – A veszprémi PANNON VÁRSZÍNHÁZ előadása **Déry Tibor** legendás regényéből, **Presser Gábor** zenéjével; (2500, 2800 Ft)
- **Április 20-án** kedden 18-kor lesz a csőtörés miatt elmaradt **Űr-klub** Schuminszky Nándorral – **Balesetek égen és földön** címmel;

Új helyen a Könyvhalom Antikvárium

A Könyvhalom Antikvárium ötlete még 2008 szeptemberében indult el a megvalósítás útján, majd a hivatal ültözöttében bolyongott jónéhány hónapig, mire végre 2009. január utolsó napjaira megnyithatót a sashalmi piac melletti kis üzlethelyiségben. Kezdték megismerni az emberek, egyre többen jártak oda, és Kondor Tímea, a vállalkozás tulajdonosa akkor elmesélte nekünk, hogy jutott eszébe ez az ötlet. „Kerületi lakos vagyok, itt élem a mindennapjaimat, sokszor hosszú idő eltelik, és még az Őrs vezér tereig sem jutok el. És amióta az eszemet tudom, nagyon szeretem a könyveket.” Ezen gondolatok mentén építgette a kis üzlet kínálatát összehangolva az egyre bővülő vásárlói kör igényeivel.

Am az élet néha közbeszól: a hamarosan sorra kerülő piacfelújítás érzékenyen érintené a zsege vállalkozást, ennek rizikója túl nagy a kicsi üzletnek. Az Antikvárium átköltöztetése mellett döntött, és talált is egy nagyon alkalmas helyet Mátásföldön, a Repülőtér HÉV-megállónál, a Veres Péter út 120. szám alatt (a Nándi bácsi konyhája mellett).



Itt megtalálja minden régi és új vásárló, akár HÉV-vel, akár busszal, akár gyalogosan közlekedik a kerületben. Csak a hely új, minden más a régi: a kínálat, a szemlélet...

A kis boltban minden témában található könyveket, a gyermekkönyvtől a szakkönyvekig, a szépirodalomtól a kötelező olvasmányokig, egyre népszerűbbek a pszichológiai tárgyú könyvek, valamint a vallásos témájúak. Az árak zömében 400-1000 Ft között vannak, ami drágább, az vagy ritkaság, vagy szintet...

te az új kategóriájába sorolható. Érdemes benézni, igazán színvonalas a választék! Az antikvárium előnye az is, hogy a régebben kiadott, jelenleg nem kapható könyvek is fellelhetők itt.

Kondor Tímea, a kétfgyerekes családjánya – mellesleg pedagógus – a gyerekekre külön gondot fordít. „Mániája”, hogy megszerettesse a gyerekekkel az olvasást. Mert ha megszeretik, meg is tanulják! Saját tapasztalatait is beépíti az üzletbe, és olyan könyveket kutat fel, amelyeken keresztül ez a cél minél jobban megvalósulhat. A könyv szeretetét sugallja itt minden és mindenki, és azt, hogy becsúljuk meg őket, ez az újrahazszoított könyvek egyik legfőbb üzenete, s ez mindenkinek hasznára válik. Tímea csak segít ebben: megkeresi az utat a könyv és az olvasni szerető ember között – elérhető áron.

Könyvhalom Antikvárium • XVI. Veres Péter út 120. (Mátásföld, Repülőtér HÉV-megálló) • Tel: 401-0912 • Nyitva: H-P 10-18, Sz: 9-13 óráig • www.konyvhalom.hu

Korosztályos fedeles bajnok: Horváth Béla Bence (Csömöri LTKE)

Beírta magát Csömör sporttörténetébe Horváth Béla Bence, a Csömöri LTKE díjugratója, aki a 2009-2010. évi Magyar Lovas Szövetség által a Nemzeti Lovardában március 19-e és 21-e között megrendezett Fedettpályás Országos Bajnokság döntőjében a 10 - 15 éves gyermek kategóriában a 42 minősült lovasból országos bajnoki címet szerezett.

Az elsőséghez Bence Lepquito nevű lovával a kvalifikációs versenyekkel együtt tíz alkalommal verőhíba nélkül fejezte be a pályát. Az országos döntő harmadik napján csak három teljesített hibátlanul a 110 centiméter magas akadályokból épített alap-pályát, és az összetevés pályája csak Bencének sikerült. Lenardt a dobogóról a Magyar Póni Klub Szövetség 2009. évi országos bajnoka, Farkas Virginia, valamint a 2009. év gyermek Euró-



pa Bajnoka, Burucs Barna is, aki most egy fiatal loval indult.

Apárosjelenleg a nyitottpályás versenyekre készül, legfőképpen a nyáron megrendezésre kerülő Korosztályos Championátusra.

1. Horváth Béla Bence – Lepquito (Csömöri LTKE);
2. Stetzl Matthias – Roncalli (Hurbertus LK Győr);
3. Vándor Zsófia – Hestor (Varga Ménes LE).

-izs-or



EGY KISEBB MÉNESRE VALÓ LOVAT TARTOTT teljesen nomád körülmények között egy férfi a Magtár utca fölötti félig zárt kerületen. A lovak szabadon párosodtak, a csikók nevelkedtek, általában volt mit enniük, is, bár néha télen belefagytak a saját trágyájukba. Ennek az idilli állapotnak vetett véget március 23-án a kerületi hatósági intézkedés, melynek során a lovakat egy ló-menhelyre szállították. A vadóc lovakkal a szállítóknak igencsak meggyűlt a bajuk, délutánig bírókzat velük, végül nyugtatóval injekciózva sikerült az elszállítás.

Real-Sansz Kft.

Alapítva: 1993

KÖNYVELŐIRODA

- Könyvelés
- Bérszámfejtés
- Adótanácsadás
- Könyvvizsgálat

Széles ügyfélkör, teljeskörű ügyintézés, szakértelem, megbízhatóság, reális árak.

**1162 Bp. Hermina út 9.
Tel: 405-9103, 405-1760**

Lenyitható konténer



**INGYENES RAKODÁSSAL!
06-30-944-7987**

KOMPLETT OPTIKA
szemüveggyártás, komplexitással

Áprilisi ajánlat:
Szemüvegkeret cseré AKCIÓ április 30-ig!
Üjdonság: szemvizsgálat!
Egészségkártya és bankkártya FIZETÉSI LEHETŐSÉG!

**1165 Budapest,
Mészáros József u. 1.
az SZTK-nál
Tel: 407-0105**

ÁPRILIS 11.

CSAK A FIDESZ!

2010. április 6.

Helyi Hírek

Nyugdíjas számítógépes tanfolyam

Korábbi lapszámaimban részletesen beszámoltunk arról a tanfolyamról, amelyet kimondottan nyugdíjasok részére szerveznek a TZteam Kft-nél. **Az oktatás során** a résztvevőknek bemutatják azokat a lehetőségeket, amelyeket az is ki tud használni, akinek gőze sincs a számítástechnikához. Az oktatóteremben egyetlen számítógép lesz kiállítva, amelyiknek akkora kijelzője van, mint egy íróasztal (hogy mindenki jól láthassa). Ezzel a géppel mutatja be az oktató a hallgatóságának, hogy hogyan lehet felkapcsolódní az internetre, hová szabad elkalandozni, és melyek azok a területek, amelyeket célszerűbb inkább elkerülni (különben vírus telepedhet a gépbe). Szó esik majd az internetes telefonálásról (Skype), egy általános kommunikációs eszközlől (Messenger), és természetesen a levelezésről. Bemutatja a fényképekkel kapcsolatos műveleteket is: a képek áttöltését a digitális fényképezőgépről a számítógépre, az esetleges átalakítást, a képek levélhez történő csatolását, esetleg feltöltését egy internetes fotóalbumba. A bemutató valóságos lesz, mert a kapcsolatot ténylegesen felépítik a TZteam szervizében lévő másik számítógéppel, s az oktatás résztvevői a valóságban láthatják a kapcsolat létrejöttét, és ki is próbálhatják a kommunikációs lehetőségeket. Minden hallgató begyakorolhatja a megismert lehetőségeket a saját tanuló-számítógépen is. **Egy tanfolyamra korlátozott számú jelentkezőt tudnak fogadni**, a résztvételi díj 5 ezer forint (amelyet jelentkezéskor előre kell fizetni), az oktatás szombatoként 14 órától kezdődik, jelentkezni lehet a lenti címen illetve telefonszámon.

Cím: 1161 Bp. Rákóczi út 48.
Tel/fax: 406-4444, 30/989-2093
E-mail: sales@tzteam.hu
Web.: www.tzteam.hu
Nyitva: H-P 9-18-ig



GIPSZKARTON SZAKÜZLET
1144 Fűredi út 74-76. **Tel: 220-6217**
Nyitva: hétfőtől péntekig 7-16-ig, szombaton 8-12-ig

- GIPSZKARTON RENDSZEREK (válaszfal, tetőtér, almenyезet, előtérfal, akusztikai szigetelések)
- HOMLOKZATI SZIGETELÉSEK (utólagos hőszigetelés (polisztról illetve ásványgyapot)
- BELTÉRI AJTÓK (fém és fa tokkal)
- KAZETTÁS ÁLMENNYEZETEK

CORATREND THERMO MASTER ISOMASTER MASTERSPLAST
www.gipstone.hu • e-mail: gipstone@gipstone.hu

Újdonság a járművezetők képzésében

Az utóbbi időben egyre több helyen foglalkoznak azzal, hogy nem megfelelő a gépjárművezetők képzése. Megjelentek különböző cikkel arról, hogy az oktatók (tisztelőt a kivételnek) milyen módon „trükköznek” annak érdekében, hogy költségeiket csökkentse. Ennek egyik módja az, hogy a tanulók a vezetési időnek csak egy részét vezetile, aminek egyenes következménye a sikertelen forgalmi vizsga. A sikeres vizsga esélye javítható azzal, ha a vezetéssel töltött idő a vizsgaut-vonalon való körözéssel telik – ezért a siker érdekében elsősorban az útvonalak betanítása történik.

A járművezetők képzés célja és értelme az, hogy a leendő vezetőket megtanítsuk a biztonságos közlekedés alapjaira. Ismerjük meg és tartsák be a közlekedési szabályokat. Képesek legyenek önállóan – kezdő szinten – biztonságosan közlekedni. Ennek érdekében szükség van jelentős változásra a járművezetők képzésben.

A NYUGI Autósiskola felismerte eme változásnak a szükségességét és a módját is. Az autósiskola oktató autóbübe – BUDAPESTEN ELSŐKÉNT – beszerelésre került egy úgynevezett OKTAMÉTER. Ez a készülék méri és rögzíti a vezetéssel eltöltött időt, valamint a megtett távolságot. Ez a XXI. századi technológia kiváló a kézzel írt (manipulálható) vezetési kartont egy elektronikus vezetési kartonnal.

Miért jó ez a tanulók számára?

- Percer pontosan mutatja a vezetéssel töltött időt.
- Méterre pontosan meghatározza a megtett útvonalat.
- Hozzáférési lehetőséget biztosít (interneten) a tanuló, vagy szülei illetve hozzátartozói számára az aznapáni útvonal megtekintésére, hogy az oktatás mikor és merre történt.
- Naprakész egyenleget ad a befizetett és a felhasznált tandíjról. Amennyit vezet, annyit fizet!
- A tanuló vagy akár annak a hozzátartozói számára is megismerhető a vizsgaterület. (Akár vizsga előtt saját járművel is bejáráható)
- Átláthatóbbá és hatékonyabbá teszi az oktatást, kiszűri a visszaélések jelentős részét.
- A készülék segítségével megjeleníthető különböző forgalmi helyzetek megoldása a gépkocsiban.
- Miután a készülék rendelkezik GPS funkcióval is, így az oktatás könnyen megtanulható a navigáció használatára is.
- Az iskola vezetőjének rálátása van arra, hogy melyik oktató mikor, merre és mivel vezetett.

Összegezve: Ez egy tanuló barát készülék. Segíti a leendő járművezetőket abban, hogy megtanulják a biztonságos közlekedés alapjait. **Ha Ön vagy hozzátartozója korszerű, ellenőrzött, leköveshető módon szeretne tanulni vezetni, akkor válassza a NYUGI Autósiskolát.**

**NYUGI Autósiskola • www.nyugisuli.hu
Túzkó József iskolavezető • Tel: 06/30-9-50-29-93**

8. oldal

Helyi Hírek

2010. április 6.

9. oldal