

Csontritkulás vizsgálat a Jókai úti Szakrendelőben

Új szolgáltatással bővül a kerületi szakrendelő diagnosztikai palettája. 2012 októbertől már kerületünk lakosai is könnyen hozzáférhetnek a csontsűrűség vizsgálatához, így a mozgásszervi betegségek szenvedőinek sem kell soha esetben a város távoli pontjára utazni a vizsgálat elvégzéséhez.

A vizsgálatot Hologic QDR Discovery Ci típusú csontdenzimetriás berendezéssel végzik, mely egy modern, utolsó generációs digitális készülék. A berendezés alkalmas a gerinc, a csípő, és az alkar csontsűrűségének és ásványi anyag tartalmának mérésére, illetve töréskockázat számítására. A DEXA-vizsgálat már akkor figyelmeztet a csontritkulás veszélyére, mielőtt az komoly panaszokat okozna, így a megfelelő orvosi kezelés időben, a súlyosabb problémák kialakulása előtt megkezdhető! Ez a vizsgálat a legelterjedtebb, szakmailag javasolt standard eljárás nemcsak a csontritkulás megállapítására, hanem a gondozásba vétel után a kezelés eredményességének, vagy a betegség súlyosbodásának megítélésében is.

A vizsgálatot elérhető áron térítés ellenében végzik, szakorvos beutalóval még kedvezőbb árú a szolgáltatás. **Előjegyzés kérhető** személyesen a szakrendelő betegirányító pultjánál, telefonon a +36 1 401 1300, vagy mobilon: +36 20 6692123, +36 20 6692124. **A vizsgálat helyszíne:** 1165. Budapest, Tekla u. 2/C. II. emelet, ODM laboratórium.



Kertvárosi bolhapiac lesz minden vasárnap délelőtt a Sashalmi piacon, ahol a lakosok eladhatják mindazon holmijukat, ami otthon már felesleges. Az első alkalommal a helypénzt csak 500 forint, egyébként a szokásos 1500 forintért lehet árulni. Az első alkalom október 14-én volt, és legalább húsz árus kínálta portékáját a viszonylag kis számú vevőnek, de ez is változik majd, ahogy közelednek az ünnepek.

RÁDIÓ A PIACON. Szeptember végétől minden szombat szombat a rádió a Sashalmi piacon. A műsorban egész és fél órákor helyi hírek hallhatók, közben kelleme zene szól, és a piaci kínálatot az óránként kétszer ismertetők reklámokból is.



CSILLING RETRÓ PARTY lesz október 20-án este 8 órai kezdettel a Sashalmi piacon, a közösségi terebben. Fellép a Dance Style táncstúdió, a zenét a Török-Kranyik duó szolgáltatja. Ha előssz, ne hagyj otthon a jókedvedet, a hangulat frenetikus lesz, erről gondoskodik Csilling Zsolt, a party-specialista. A belépő 1000 forint.

HELYI TIPPEK

Sashalmi piac és környéke
KENYÉRBOLT Kenyér, pékáru, cukrászsütemények, édességek 1163 Margit u. 1. Nyitva K-P: 5-16, Szó: 5-13 óráig
SZÁZSZORSZÉP AJÁNDÉKBOLT Országos, kerámiai, gyertyák, játékok, plussock 1163 Margit u. 1. (a piacértellet) K-P: 8-17 Szó: 8-13
Lelkes Fotó Analóg és digitális képfeldolgozás 1163 Margit u. 1. • Tel: 442-4617 • H-P: 8-17 Szó: 8-12

Skuner Bt. Vegyesbolt

JÓ MINŐSÉG – KEDVEZŐ ÁRON! Mécsesek, mécses-betétek 15 Ft-tól, művirágcsokrok. Konyhafelteszerelési cikkek, tepsi, serpenyők, teafőzők és -kifőzők. Takarítószerek és -eszközök. Háztartási főzők, tasakok, zsákok. Fonott kosarak. Sok-sok apróság.

MARGARÉTA Virág-ajándék A halas mellett. Halottak napjára egyedi koszorúk készítése, gyertyák, mécsesek! MINDEN NAP NYITVA! Kertvárosi Kártya elfogadóhely. Tel: 06-20-5846-953

Szőkendi Házi tej Háztáji tehéntej, tojás, más, szilvalekvár. Házi sonka, kolbász, csülök! SOMA SAJT termékek teljeskörű kóstolója és bemutatója. KERTVÁROS KÁRTYA elfogadóhely

Kincses Kamra a Dél-Alföld és Békés megye kézműves izel. Tartósítószer-mentes, hagyományos receptek alapján készült házi termékek: eredeti békei kolbász, szalonna füstölt húсок, palinák, mézes fűszerpaprika, házi tésták, lekvárok, befőttök, rizsek, lisztek, szörpök, 100%-os gyümölcslevek. Cukorbetegnek alkalmas termékek.

KERTVÁROSI BISZTRÓ

ÚJ ÖNKISZIGÁLÓ ÉTTEREM-ÉTKÉZDE a Sashalmi piacon! Étéláraink közöttel 1000 Ft alatt! Hagyományos ételek, házi készítésű HAMBURGER, GYROS, TORTILLA. Rendezvények 300 főig. Napi menü 750 Ft. Elvitelre is! Ételtalványt elfogadunk! Tel: 631-42-51

CBA Élelmiszer FOLYAMATOS AKCIÓ! Sashalmi piacért – NYITVA H-P 6-19, Szó-V: 7-13-ig MARTON BAROMFIBOLT Háztáji csirke, kacsa, liba, tojás, tésták és Társsa szemben a Savanyúsággal. • 403-0908

VECSÉSI HÁZI SAVANYÚSÁGOK Nagy választékban a piacon, a Baromfibolttal szemben

ÜVEGES TÁNCISKOLA ÁTKÖLTÖZT a 1163 Thököly út 12. sz. alá! Tel: 06-30-325-9102 • Nyitva: H-P 8-16, Szó: 8-12-ig

CIPŐ-, RUHA-, TÁSKAJAVÍTÁS ruhatárszítás, cipőzárócsere, szárfelhatás 1163 Thököly u. 10. Tel: 20/206-3635

ÚJ!!! Virág-ajándék Alkalmi és exkluzív csokrok, díszítések, koszorúk 1163 Thököly u. 10. • Minden nap nyitva • 403-9054 Sashalmi Csemege • Élelmiszer • Thököly út 11. Minőség – Kedvező áron! • Nyitva H-V 9-17-ig • 22-ig

GÖRÖG DELIKATESZ Mitrágyak, permelozok, vetőmagok szeszszámok, főlök, tömök 1163 Lipse u. 11. (a piactól felező utca) Tel: 404-1438

SASHALOM központjában

új parcellázású területen
ÉPÍTÉSI TELKEK
versenyképes áron, kedvező
fizetési feltételekkel
ELADÓK.

Érdeklődni a **vagyoni@bp16.hu** email címen,

illetve a **06 1/4011-480**-as telefonszámom lehet.

Nagy rendrakás folyik az országban, és hasonlóképpen itt a kerületben is. A rendeztetés része, hogy a jogszabályok a megfelelő helyükre kerülnek. Egy csomó dolog, ami korábban szabálysértésnek minősült, kikerült a szabálysértések hatálya alól, amire a kormányhivatal megfelelő hatósága szabja ki a bírságot.

Az önkormányzat ezzel szemben lehetőséget kapott arra, hogy saját hatáskörben szabályozza azokat a tevékenységeket, amelyek közösségellenesnek minősülnek, s ennek megsértőit jegyzői hatáskörben szankcionálja. A képviselő-testület májusban már megalkotott egy rendeletet, főleg a közterületi dohányzás szabályozva, majd most októberben újra napirendre került a

Nem tiltották be a zajos éjszakai szeretkezést **Tiltalmas közösségellenes magatartások** kérdése, és alaposan átszabták az eredeti rendeletet. Kovács Péter polgármester lapunknak elmondta, hogy folyamatosan gyűjtötték az észrevételeket, melyek azok a tevékenységek, amelyek különösen irritálják a lakosságot. A lakosok elmondhatták mind az elkövetőkkel szemben, megírták leírhatták az e-mail útján, illetve jelezheték a Facebookon. Így derült ki például, hogy szentmihályon vannak olyan lakosok, akik reggeltől napestig flexelnék, néha egész hétvégén is. A Jókai lakótelepen és a Lándza utcái lakótelepen a mértéktelen galamb-etetés okoz hatalmas problémát, másból a kőör macskákat csalogatják seregostől, s ezek azután min-

denféle bosszúságot okoznak a szomszédoknak. Az október 8-i ülésen tehát komoly alkotótévkényeséget felhozott a képviselő-testület, s szépen kimunkálták a közösségellenes magatartások definícióját. „Tiltott, közösségellenes magatartásnak az a magatartás minősül, amely a társadalomra nem veszélyes, ezért szabálysértésnek vagy bünteselemkénynek nem minősül, de a közösségi együttélés szabályaival ellentétes, és azt Budapest Főváros XVI. kerületi Önkormányzat Képviselő-testülete rendeletben tiltott, közösségellenes magatartásnak minősít.” A szabályozás kiterjed minden természetes és jogi személyre és jogi sze-

minden önkormányzati támogatásból kizárásra került, és a be nem fizetett bírságot köztartozás módjára hajthat be rajta. A vita során felmerült, hogy alkotmányos-e megtiltani például az építőanyag felhalmozását, de a testület úgy döntött, hogy igen. Képviselői javaslat érkezett arra nézve, hogy ha már ilyen alaposan szabályozzuk az élet minden területét, akkor foglalkozni kellene a rossz hangszigetelésű paneellakások problémáival is. Itt például a környék összes lakója felébred, ha október éjszaka lehúzza a vécét, vagy partnerével zajosan szeretkezik. A javaslat szerint ezeket is meg kellene tiltani a rendeletben. A képviselőtestület végül úgy döntött, hogy az éjszakai vécéhasználatra és a zajos szexre egyelőre nem vezet be korlátozó szabályozást. A 20/2012-es önkormányzati rendelet október 15-től életben.

A vita során felmerült, hogy alkotmányos-e megtiltani például az építőanyag felhalmozását, de a testület úgy döntött, hogy igen. Képviselői javaslat érkezett arra nézve, hogy ha már ilyen alaposan szabályozzuk az élet minden területét, akkor foglalkozni kellene a rossz hangszigetelésű paneellakások problémáival is. Itt például a környék összes lakója felébred, ha október éjszaka lehúzza a vécét, vagy partnerével zajosan szeretkezik. A javaslat szerint ezeket is meg kellene tiltani a rendeletben. A képviselőtestület végül úgy döntött, hogy az éjszakai vécéhasználatra és a zajos szexre egyelőre nem vezet be korlátozó szabályozást. A 20/2012-es önkormányzati rendelet október 15-től életben.

Hová tegyünk kamerát?

Takács Zoltán, a T2team kft. vezetője a cég kamerarendszereit mutatja be, mire jó egy ilyen rendszer: utcai reklámtáblájukat a kamera szemé látára rúgta rommá egy részeg sztúrto október 11-én éjfélok. Aki felmegy a laptopl6-u weboldalra, a biztonságtechnika címszó alatt talál kamerás megfigyelőrendszereket, amelyből a négy kamerás, teljesen önálló biztonsági rendszer már 189 ezer forintért megvehető, felszereléssel együtt. Ez egy nagyobb ház vagy egy kisebb cég állandó megfigyelésére alkalmas, sőt akár okostelefonhoz is hozzákapcsolható. Létezik nyolc kamerás rendszer is, de akár egyetlen kamerával is telepíthető a videómegfigyelés.

Létezik különleges kívánságok is. A T2team egy ügyfele azt kérte, hogy kamerázzák be a postaldáját. Ennek az volt az oka, hogy meg akarta tudni, ki lopja ki rendszeresen a postaldájából az általa megrendelt mérégdrága magzinokat. A kérés teljesítették, a tolvaj rövidesen megkerült. Hasonló kéréssel fordul hozzájuk egy cég: ott egy italkiódó automatát kellett bekamerázni, mert abból valaki rendszeresen kilopta a pénzt. Ott a kamera bereszerésen túl beraktak egy berendezést, amely sms-t küldött a főnöknek, amikor az automatát kinyitották. A tolvaj ott is nagyon hamar megkerült, el is bocsátották. Volt, hogy a kamera léte védte meg a házat: a felvételen látszik, ahogy a betörő beugrik, belebambol a kamerába, majd azzal a lendülettel kiugrik és el is menekül. Szóval ilyen érdekeségeket lehet megtudni a kamerákért a T2team-nél.

TZteam, 1161 Bp. Rákóczi út 48. • Tel/fax: 406-4444, 30/989-2093 E-mail: sales@tzteam.hu • Web: www.tzteam.hu • H-P 9-18, Szó 9-13-ig

Lenyitható konténer

INGYENES RAKODÁSSAL! 06-30-944-7987

PB-gáz-cseretelep

MÁTÉ PÁLNÉ építőanyag kereskedésében

– Építőanyagok, samottáru, agyag – Villany szerelési anyagok Kályhacsompe, kandallók megrendelhetők

Tűzifa, fabrikelt és német brikett is kapható

NYITVA: H-P 7-16, Szó: 7-12-ig
1161 Baross u. 130. (János u. sarok)
Tel: 405-4987

Falmászó vándorkupa

Oktoberre egyes tanerok már legszivesebben falra mászhatnak a diákoktól, ám most a diákoknak is lehet segítségük van falra mászni, mégpedig szervezett keretk között. A képen látható vándorkupa és a mobil falmászó fal a földje annak a versenynek, ami második alkalommal zajlik egész októberben a XVI. kerületi iskolák között. A RAFC-Gi falmászó klub most második alkalommal „ugraszta össze” a kerületi iskolák tanulóit, hogy falmászásban mérjék össze ügyességüket és erejüket. A legeredményesebb iskola elnyeri a vándorkupát, és egy alkalomra a Gi Klub mobil mászófalát. A verseny egész október folyamán zajlik, és a pillanatnyi állás az interneten nyomon követhető, a Gi klub honlapján keresztül, ahol az érdeklődők megtalálják az összes szükséges információ is. www.giklub.hu

KONTÉNÉRES sít, föld, sódor, homok szállítása: 4, 5, 6, 7, 8 m³ LENYITHATÓ KONTÉNEREKkel
Tel: 400-1178, 06-30-949-3551

INTIM TORNA Kriston Andrea módszerével! A gáztimok és az alhási szervek egészségének és fiatalságának megőrzéséért és helyreállításáért! Nőknek és férfiaknak is! www.intimtorna.co.hu
Kínéle ajándék: Menstruációs szakmunka Szülés felkészítésem Válogatás korbán, aranyérem problémákra, inkontinenciára Alhási szervek süllyedésekor Az egészséges szexuális életéért Női csoport (indul 4x3 óra) Nov. 7, 14, 21, 28. szombat 17.30-20.30-ig a Reguluson a Pólya utcán!
Info: Kardos Zsófia tréner 06-20-557-5612 e-mail: intimtorna@pmi.com

SZTÁROK A GERŐ OPTIKÁBAN. Miután az X-faktor sztárjai a Gerő Optikában készítetik divatos nap szemüvegeiket, így időnként a rajongók rendelkezőikére állnak ugyanígy. Október elején több tucatsz fiatal várockozott a Gerő Optika előtt, hogy a sztárokkal találkozhasson. Előbb Vastag Tamás és Vastag Csaba volt az optika vendége, majd a következő héten Muri Enikő állta a rajongók rohamát, utána az Apolló 23 következett.

TISZTÍTÓ XVI. Rákosi út 100. Mindenféle felsőruházat, függöny, kárpit, plédék SZAKSZERŰ VEGYTISZTÍTÁSA Bőr, szőrme, gyapjú ágytémű SPECIÁLIS TISZTÍTÁSA SZŐNYEGTISZTÍTÁS MOSÁS EXPRESSZ VEGYTISZTÍTÁS Zöld Vegytisztító Kft.
Tel: +36-1-405-4310

Megújultak a Rákosi út közterei

Oktober 17-én egy kellemes őszi sétálás keretében került átadásra az a beruházás, amit a köznyelv egyszerűen csak Rákosi úti parkolóépítésnek nevezett. Pedig ennél lényegesen többről volt szó: az Ilona utcától egészen a Gelléri utcáig megújultak a Rákosi út közterei. Ennek természetesen része az, hogy megépült több mint 50 új parkoló, s ennek nyomán az üzletekkel sűrűn szegélyezett Rákosi úti szakaszon a parkolóhelyek száma száz fölé emelkedett. De az sem elhanyagolható, hogy elkészült több mint 2000 négyzetméter disztribuktoros járdák, és a zöldfelületek is megújultak. A beruházás összköl-



sége közel 40 millió forint volt. Felvételnéző Szávity Miklós, a kivitelezést végző Stoneland Kft. vezetője (középen), mel-

KÜLÖNLEGES TRIANON EMLÉKMŰ ÉS ORSZÁGÁSZLÓ lesz a kerületben. A képviselő-testület korábban döntött arról, hogy a József utca és Budapesti út közötti háromszög alakú teret recsén Trianon emlékművet állít. A meghívások pályázatra megérkeztek a pályaművek, s október elején eldől, hogy a Budapest Galéria szakvéleményének figyelemba vételével melyik alkotás kerül majd közterületre. A képen látható alkotás egy kettőhadsadt fa alakjával jelképezi a Hungaros nemzetseggek szétszakítottagsát. A lehajló fá-részei ember léptékben áll, tehát akár rá is lehet lépeldni annak, aki az emlékművet meglátogatja. Nagy-Magyarország



jét bázalkockából rakják ki, azon belül kiskocka (népszerű nevén mackakő) rajzolják majd ki a csonka Magyarország körvonalát. Az átadásra 2013 júniusában kerül sor. A terv képei megtekinthetők Kovács Péter polgármester kezéssel videóinterjúban, a Helyi Hírek honlapján (www.helyihirek.hu).



Komputeres szem és kontaktlencse vizsgálatot végez!
GERŐ RUDOLF
Jénai oklevéles látászász mester és optometriász
Telefon: 403-0702
SZTK vények beváltása Kontaktlencse és tároló árusításá Országos kerévalászák – veres lencsék is
Bp. XVI. M.föld, Veres P. út 110. a Reguluson HÉV megállánál!
Nyitva: 9-18, szombat: 9-13-ig
SAKORVOSI RENDELÉS: K-SzCe: 15-18-ig, Szó: 9-12-30-ig

Hétfőnként 10-12 óra között (időpont kérésre javasolt)
várom Önöket az alábbi problémákkal:
• mozgásszervi panaszok – segédeszköz kiírás lehetőséggel;
• belgyógyászati panaszok – fátadékonyság; gyengesség; szédülés; fejfájás; panaszmenteseknek szűrővizsgálat, hogy idejében megelőzhető legyen a nagyobb baj;
• akupunktúra – fagyókúra; dohányszász leszkotató; fátjaldom csillapítás...
• GUNA kezelés – forradalmian új; mozgásszervi fátjaldomokra
dr. Kozma Zsuzsa • XVI. Veres Péter út 23/B.
GYÖGYCENTRUM
Tel: 407-2026, 06-30-9909-830
email: drkozma@gyogycentrum16.hu

Olimpiai bajnokok a Kertvárosban

A Londonban olimpiai érmet nyert magyar sportolók rendkívül kaposakká váltak az egész országban. Gyakorlatilag a nyári játékok óta másról sem szól az életük, mint hogy különböző helyeken, iskolákban, művelődési házakban, civil szervezetek, önkormányzatok vendégeként élménybeszámolókat tartanak. Némelyiküknek talán már a könyökén jön ki, annyszor mesélt arról, hogy mit értett verseny közben, illetve éremmel nyakában a dobogón állva. A sportolók többsége azonban ugyanolyan kitartó türelemmel viseli ezeket a megpróbáltatásokat, mint amilyen kitartó türelemmel az olimpiára is felkészültek. Két olimpiai bajnokunk, a kajakos Szabó Gabriella és Kókény Roland is számtalan alkalommal mesélte már el a londoni élményeit, ennek ellenére örömmel fogadták el a kertvárosi Varjú Vilmos Olimpiai Baráti Kör meghívását, így október 11-én az Erzsébetligeti Színházban személyesen is találkozhattak velük a nagyközönség.

A két sportoló a több mint egyóráns anketon a pályafutása kezdetéről az első sikerekről és kudarcokról is mesélt, szóba kerültek a legnehezebb pil-



Riersch Tamás újságíró beszélget az olimpiai bajnokokkal

lanatok, mint például Kolonics György 2008-as tragikus halála, meséltek a csapatjahók összetételéről, a csapatban történő vezetés lélektanáról, és öszintén beszéltek a sportágon belüli nehézségekről, a rendkívül erős konkurencia-harcokról, a barátságokról, az edzőváltásokról, a magyar válogatók erősségéről, illetve arról is, hogy miként képzelték el a jövőjüket.

A londoni bajnokokkal való találkozás ezúttal nem csak az idősebb sportbarátokat érdekelte, hanem a fiatalabb kor-

osztályt is sokan képviselték az Erzsébetligeti Színházban. A diákok pedig nem csak autogramot, hanem a terveik megvalósításához mindjárt biztatást és bátorítást is kaptak a Londonban csúcsra jutott sportolóktól.

A Varjú Vilmos Olimpiai Baráti Kör a jövőben is folytatni kívánja az olimpiai sorozatát. A legközelebbi rendezvényükre november 8-án kerül majd sor, amikor is az olimpiai érmet szerzett birkezők, Lőrincz Tamás és Módos Péter lesznek a Kertváros vendégei.

élményeit szívesen megosztotta a gyerekekkel is. Ugyancsak hasonló izgalmas élményekben részesülhettek a Sashalmi Tanoda diákjai is, akik a szeptember végi diákonkormányzati napon olimpikekonok, olimpiai bajnokot láthattak vendégül a Metró utcai iskolában. Pontosabban két helyszínen, az iskola tornatermében, illetve a Polgármesteri Hivatal Házasságkötő termében. Az előbbi helyen dr. Hencsei Pál olimpiakutató és főszurkoló tartott előadást a londoni olimpia magyar eredményeiről, a hivatalban pedig Kiss Dániel átfutóval, Hóbor Béla röplabda-játékvezetővel és Gedó Györggyel, az 1972-es müncheni olimpián aranyérmet nyert ökölvívóval találkozhattak és beszélgethettek a diákok. **R. T.**

Új órátípusok a Napfény Mozgásstúdióban!

HORDOZÓS ZUMBA® – kisgyermekes, babás anyukáknak! **ELSŐ ALKALOM INGYENES!** A hordozós Zumba egy olyan – ugrálósktól és hirtelen mozdulatoktól mentes – Zumba óra nekünk, édesanyúknak, ahol a kisbabákat, kisgyermekeket hordozószerűen magunkra kötik (csatoljuk), így együtt táncolhatunk, mozoghatunk gyermekünkkel, miközben formáljuk az alakunkat. A zene és a ritmus tánc pedig jótékony hatással van a gyermekök ritmusérzékére, egyensúlyérzékére, és idegrendszerének fejlődésére. Ha tetszik, gyere és próbáld ki babáddal együtt keddenként és péntekenként 10 órától a Napfény Mozgásstúdióban! **Az órárt tartja:** Fodor Tamás – hivatalos Zumba oktató és képzett hordozási tanácsadó

ALAKFORMÁLÓ – Egész testet átmozgató, izomtónusfokozó, feszesítő, alakformáló óra, főleg hölgyek számára. Az órárt tartja: Fodor Tamás – fitness edző, Hot Iron oktató

KEZDŐ ZUMBA® Szebetnél Zumbázni, de még nem mertél elmenni egy órára sem? Gyere el hozzánk a Napfény Mozgásstúdióba, kezdő Zumba órát indítottunk Zumba® Basic néven, minden hétfőn és pénteken 18.00 órától! Egyszerű alaplépések, könnyen követhető mozdulatok, fülbemészó latin dallamok! Erre már nem mondhatnánk nemet! :) Folyamatosan lehet becsatlakozni! **Az órárt tartja:** Fodor Tamás – hivatalos Zumba oktató, szakértő táncos és táncoktató

ŐSZI AKCIÓ! Új Vendégeink számára az első Fitness óra csak 500,- Ft, az első Joga óra csak 800,- Ft! Örarendünköt, órátípusainkat megtaláljátok a weboldalon: www.napfenymozgasstudio.hu

Zumba® Toning – keddenként 19 órától, szerdánként 18 órától! Óra közben a rumbatörszerű, zizegős súlyzókkal kevert hangulatos zene, nevetve erősítjük, formáljuk és tonizáljuk az izomzatunkat. :) A Zumba® Toning ötvözi a kardiotréninget a súlyzó edzéssel.

Az órákra bejelentkezés szükséges! Napfény Mozgásstúdió, 1162 Bp. Hermina út 16. • 06-70-612-9516 • napfeny.mozgasstudio@gmail.com • www.napfenymozgasstudio.hu

Kopp & Kopp Bt.
Szélvédőjavítás
Autóüvegezés
T/F: 400-3178 • T: 400-0760
06-30-941-5124
Bp. XVI. Múky u. 9.



Egyszerű, de dinamikus mozdulatok jellemzik, a tánc és az erősítés váltakozik egyik zenén belül is. **Az órát tartja:** Fodor Tamás – hivatalos Zumba® Toning oktató

Body Steel – CSAK NÁLUNK! Kökémény óra a kökémény izmokért, karcsú alakért! A férfiak is imádják! A Body Steel egy könnyen követhető óra, melyen kézi súlyzókkal dolgozunk, az egész testet átmozgatjuk. Lényege, hogy az órán megpróbálunk határterhelést elérni, tehát akkora súllyal dolgozunk, amivel a gyakorlatort meg éppen végig tudjuk csinálni, ennek köszönhető az utólagos intenzív zsírégető hatás is. A hölgyeknek nem kell aggódniuk, hogy esetleg nagy izmokat építenek, mivel ez genetikailag és hormonálisan sem lehetséges, ám a test feszebb, tónusosabb és formásabb lesz.

Férfiaknak és nőknek egyaránt ajánlott! **Az órát tartja:** Fodor Tamás – testépítés-fitness edző, Hot Iron oktató

Hatha jóga – részletes leírás található az előző (7.) oldalon.

Az órákra bejelentkezés szükséges! Napfény Mozgásstúdió, 1162 Bp. Hermina út 16. • 06-70-612-9516 • napfeny.mozgasstudio@gmail.com • www.napfenymozgasstudio.hu

Fehér Új helyem! **FOGÁSZAT** **az ÖRS VEZÉR TÉREN** az Árkád mellett, Gyakorló u. 2. **elfogadóhely**

Barátságos környezet, fájdalommentes kezeléseik, ingyenes állapotfelmérés, kedvező árak

Hívjunk bátran!
VÁRJUK SZERETTEL!
Bejelentkezés: 216 4301
0630 26 28 100
www.feherdental.hu

Kitüntetések Zuglói ünnepén

Zugló életében minden esztendőben október 1. – illetve az akórtüli napok – jelentik az év legfontosabb eseményét. 1935-ben pontosan ezen a napon alakult meg a főváros legújabb helyhatósága. Zuglói rendszerváltás óta ünnepli önállóságának megalakulását, és idén már a 77. évfordulóra került sor. Az elmúlt esztendőben a Zuglói Napok már egy komoly ünnepségsorozattá fejlődött. Az egyhetesre duzzadt programsorozatot kiállítások, konferenciák, könyvbemutatók teszik színessé. A kerület vezetői minden esztendőben meghívják a testvérvárosok küldöttségeit is.

Tavaly óta azonban két változás is megfigyelhető a programban: egyrészt már hivatalosan is díszpolgári címmel jutalmazták azokat a kerületi polgárokat, akik a közösség szerint erre leginkább rászolgáltak, másrészt a tavalyi ünnepség óta hagyományá vált, hogy Zugló egy partnertelepteliséssel testvérvárosi együttműködést ír alá ezen az ünnepségen. Tavaly Csíkcsicsó, idén pedig a bolgár Veliko Tarnovo volt a Zuglói Napok díszvendége. Ez utóbi településsel a testvérvárosi együttműködés aláírását Zugló bolgárkertész hagyományai indokolták. A témával kapcsolatban egyébként egy kiállítást is rendeztek a Lipták Villában.

A Zuglói Napok legjelentősebb eseményére, a díjátadó ünnepségre október 3-án került sor a Columbus utcai Zeneházában. A rendezvényen dr. Pápcsik Ferenc polgármester, Rozgonyi Zoltán és dr. Ferdinandy István alpolgármes-



terekkel közösen elismeréseket, jutalmakat adott át. Elsőként az idén évfordulójukat ünneplő intézmények számára adták át a Jubileumi Emlékérmet. Ilyen elismerést kapott a 125 esztendőes a Rákosfalvi Szent István Király Plébánia, a 140 esztendőes Álmos Vezér Gimnázium és Általános Iskola, a 30 éves Tündérkert Óvoda, a 60 éves Ringató Bölcsöde, a 110 éves Szent István Gimnázium, a 25 éves Németh Imre Általános Iskola és a 40 éves Móra Ferenc Általános Iskola.

Zugló Sportjáért Emlékserleget Jóó Abigél cselgáncsozó, Szongoth Gábor jégkorongedző, Martinek János, a Zuglói Sportközpont igazgatója, a BVSC vízilabdacsapatának olimpikon tagjai (Csabai Dóra, Tóth Ildikó és Kisteleki Hanna) és a Szent István Gimnázium testnevelő munkaközössége vehették át.

Zugló Hőbiztonságért Díjjal jutalmazták dr. Farkas László rendőrt főhadnagyot, Sütő

terekkel közösen elismeréseket, jutalmakat adott át. Elsőként az idén évfordulójukat ünneplő intézmények számára adták át a Jubileumi Emlékérmet. Ilyen elismerést kapott a 125 esztendőes a Rákosfalvi Szent István Király Plébánia, a 140 esztendőes Álmos Vezér Gimnázium és Általános Iskola, a 30 éves Tündérkert Óvoda, a 60 éves Ringató Bölcsöde, a 110 éves Szent István Gimnázium, a 25 éves Németh Imre Általános Iskola és a 40 éves Móra Ferenc Általános Iskola.

Zugló Sportjáért Emlékserleget Jóó Abigél cselgáncsozó, Szongoth Gábor jégkorongedző, Martinek János, a Zuglói Sportközpont igazgatója, a BVSC vízilabdacsapatának olimpikon tagjai (Csabai Dóra, Tóth Ildikó és Kisteleki Hanna) és a Szent István Gimnázium testnevelő munkaközössége vehették át.

Zugló Hőbiztonságért Díjjal jutalmazták dr. Farkas László rendőrt főhadnagyot, Sütő

A tanév rendjéről szóló miniszteri rendelet szerint az Oktatási Hivatal által kijelölt közepiskolákban október 12-én a nemzeti nyelv és irodalom tantárgyokból megkezdődtek az őszi érettségi írásbeli vizsgák. A sorozat október 29-én az emelt és középszintű fizikával, illetve a középszintű művészeti tárgyakkal, ének-zenével zárul. Az emelt szintű szóbelik november 7-ével, a középszintűek november 22-ével kezdődnek.

Az őszi érettségiket egykoron a „rendes” időszakból

A szorgos diák egy tárgyat előre letudhat vele...

Sorban állás az őszi érettségiért

kimaradók vagy az ott megbukók részére szervezték. Funkciója átalakult, napjainkban egy tárgyat letudhat vele a diák, amiből nem kell órára járnia és a felszabaduló időben a számára fontosabb anyaggal foglalkozhat. Ez magyarázza, hogy az őszi érettségizetésre Zuglóban egyedülként kijelölt Egressy Gábor Kéttannyelvű Műszaki Szakközépiskolában már a tanév második napján

betelt az Oktatási Hivatal által engedélyezett 120 fős keretszám és szeptember 4-én sok zuglói már hiába állt náluk sorba jelentkezni. Így jőpáran a Budakalászi Gimnázium XVI. kerület, Georgina utcai tagintézményében, a kőbányai Szent László Gimnáziumban vagy a XVII. kerületi Békésy György Szakközépiskolában teszik le az „előrehozott” vizsgájukat. **-isz-or**

Viharos igazgatóválasztás a Centiben

A Centenáriumi lakótelep iskolájában a helyzet akkor kezdett fokozódní, amikor az igazgató, Kaszás Zoltán ellen előbb vizsgálat, majd fegyelmi indult bizonyos gazdasági szabálytalanságok miatt. A fegyelmi eredményeként az igazgatót a képviselőtestület megfosztotta igazgatói állásától, de ott maradhatott tanítani. Azok az iskolai dolgozók, akik nem kapták meg a nekik járó fizetést, utólag megkapták, akik pedig többet kaptak, mint amennyi nekik járt, azoknak a többletet vissza kellett fizetni. Fegyelmit kapott még az igazgatóhelyettes, a gazdasági vezető és egy dolgozó is. Az igazgató a döntést munkaügyi bíróságon támadta meg, a per novemberben kezdődik.

Az önkormányzat a szabályok szerint pályázatot írt ki az igazgatói állásra, amelyre egyetlen személy pályázott, Hováthné Sabali Éva, kerületi lakos. Férje 14 évvel ezelőttig a Centiben tanított, de a legendák szerint egyszer kicsit ittasan széthagyott egy osztályt a kiránduláson, és emiatt fegyelmi úton elbocsátották állásából. A pályázó a Centiben igazi



darázfészekre lelt, de ez egyáltalán nem vette el a kedvét a pályázattól. A tanstestület a pályázattal 33 ellenszavazattal, és 10 támogató szavazattal fogadta, s a többi megmértetésen is hasonlóan ellenségesen fogadták. Talán az lehetett a háttérben, hogy sokan szerették volna vissza Kaszás Zoltánt, az iskola megszokott igazgatóját.

A tanstestület komoly harcot indított a pályázó ellen, és bizony ebben előfordultak olyan elemek is, hogy diákokkal hordattak szőrölapokat, facebook bejegyzéseken Dunába lövéssel fenyegették a képviselőtestület

tagjait, meg hasonló elkeseredett akciókkal próbálták a pályázót és támogatóit lehetetlené tenni.

A képviselőtestület október 17-én délután 4-től este 8-ig tanácskozott a kinevezésről, s az ülésen ott ült a fél/háromnegyed tanstestület. Horváthné nagyjából elhárította magáról a vádak, miszerint plagizálta a pályázattát, durván bánt a gyerekekkel, stb, azt viszont elismerte, hogy megosztó személyiség, akit akár nagyon lehet szeretni is... A képviselőtestület végül 12 igen szavazattal kinevezte az iskola igazgatójának. **(F)**