

Eredeti lakodalom Nagytarcsán

Nagytarcsa Önkormányzata és a Nagytarcsai Nemzetiségi Hagyományőrző Egyesület, 2012. szeptember 22.-én, a falunap alkalmából megrendezte az 1930-1960-es éveket idéző „Nagytarcsai lakodalmat”.

A lakodalom híven tükrözte a régmúlt idők nagy eseményét, felvonultatta a hagyományos népviseleti ruhákat, és mondánivalója sem maradt el a korabeli évektől. A polgári esküvőben is és az egyházi esküvőben is hangsúlyt kapott a házassági fogadalom komolysága és fontossága, kiemelten a család, a családok egyesítése, a település egybe kovácslása, a rokoni kapcsolatok megbecsülése. De komoly hangsúlyt kapott a tágabb környezet is, mind például a szomszéd települések testvéri összetartozása.

Mindezeket a fogalmakat, illetve ezek fontosságát mondta el a megrendezett polgári esküvőn az anyakönyvvezető, Németh Katalin, és mindezt erősítette egy nagyon szép és tartalmas esküvői istentiszteleten Nobik Erzsébet, szarvasi evangélikus lelkész. A lelkész az istentiszteletet magyar és szlovák nyelven tartotta, amely mélyebb betekintést adott a hagyományok eredetébe.



A nagytarcsai újságban megjelent összefoglaló szerint a lakodalom sikere is az összefogásban rejlett, rengetegen támogatták ezt a rendezvényt. Az önkormányzat nem csu-

pán a meghívott vendégeket, hanem az idelátogató érdeklődőket is megvendégelte. Anyagilag is nagyon sokan támogatták a rendezvényt, közöttük olyan vállalkozások, amelyek itt működnek az ipari parkokban. A lakóparkok új lakói is olyan lelkesen vették részt a rendezvényen, mintha tősgyökeres nagytarcsaiak lennének.



A rendezvényen aktívan közreműködtek a csömöri, a kistarcsai, a kerepesi, az isaszegi, a péceli, az ecseri, a cinkotai és a nagytarcsai hagyományőrzők. Az ifjú pár szerepét Varga Alexandra és Turányi Péter vállalta.

Hatalmas fejlődés az ipari övezetben

Az M0-s autópálya körgyűrű valamint a 31-es útnak nevezett Gödöllői átkötés stratégiailag kivételesen kedvező helyzetbe hozta Nagytarcsát, és ezt az előnyt az ügyes önkormányzati vezetés maximálisan ki is használja. Nagytarcsa két helyen is csatlakozik a körgyűrűhöz, s mindkét területen igen jelentős ipari beruházások történtek eddig, és várhatóak még a közeli és távolabbi jövőben.

Mint Rimóczi Sándor Vilmos polgármestertől megtudtuk, az önkormányzat minden támogatást megad azoknak a cégeknek, akik szeretnének alacsonyabb iparüzési adót fizetni, a fővárosban szokásosnál kedvezőbb telek- és építményadó mellett, s mindezt úgy, hogy alig pár száz méterre vannak a M0-s autópálya valamelyik le-
hajtójától.



Motellel kombinált benzinkutat épít az AVIA a nagytarcsai ipari parkba, közel az M0-s körgyűrű cinkotai le-
hajtójához

Korábbi számunkban már hírt adtunk arról, hogy a nagytarcsai ipari parkba költözött a belga kötődésű csokoládé akadémia, de gyártnak itt ipari üvegszál-optikákat, s

itt épített logisztikai központot például a Foltin Globe. Néhány csarnokon tucatnyi kisebb cég osztozik, de nem bérleményben vannak, hanem saját tulajdonot szereznek a létesítményben.



Csömöri csatangoló

Október 7-én kétszáznegyvennégy túrázó érkezett Csömörré, hogy a 10 és 25 km-es körsétán végigjárassák a falu különleges helyeit. Mert látnivaló akad bőven Csömörön. A túra a sportsarnoktól indult, s a több mint négyhektáros horgászó mellett elhaladva a Tártdombra kapaszkodtak fel a kirándulók. A részben mesterseges dombot még a tatár csapatok építették a török korban. Ez a terület a Gödöllői-domb-ság első látványos, 155 méter magas pontja. A dombról a Bócsi kastély után a tó melletti ősláp, legelő és kis természetvédelmi terület mellett haladt el a túraútvonal. Ez a terület Csömör rendkívül értékes, közel 30 hektáros lápos területe 1977 óta áll védelem alatt különleges növény- és állatfajának köszönhetően, melyek közül a leglátványosabbak a késő tavasszal nyíló orchideák.

Akik a hosszabb sétára vállalkoztak, megtekinthették a Haranglábát, amely valamikor a napszámosok „órájaként” is működött, s harangja most is megszólal minden vasárnap délben, az ottani lelkes lakóknak köszönhetően. Csömör felső részébe érve a túrázók a teljes budapesti panorámában gyönyörködhetnek, majd Mogyoródra, a Szent László kilátóba látogattak el.

Visszatérve Csömörré a forrás völgyet és patakmedret elhagyva, kanyargós, vadregényes ösvényen haladtak tovább a régi csömöri strandig. Ez a rész egykor a falu legromantikusabb helyének számított, táncmulatságok, sakk- és kártyapartik színtere volt egészen 1963-ig, amikor egy áradás elvitte a gátat. Egy tisztást elhagyva az ófalu „grundja”, az árnyas fáival, rejtettségével ma is a csömöriek egyik kedvenc pihenőhelye, a Bulgárkert kö-

Vannak illatok, fények és érzések, amelyeket az ember magával hoz a gyerekkorából, s melyek meghatározzák egy helyhez kötődő emlékeit. Nekem ilyen Csömör. Még egészen kicsi voltam, amikor dédnagymamámmal jöttünk hétvégenként látogatni. Emlékszem az „Ulicskára”, Csömör jellegzetes, semmi máshoz nem hasonlítható kanyargós kis sétálóútjára, amely a HÉV állomáson keresztül egészen a domboldalig vezet, vagy a Bulgárkertre, ahol sokat sétáltam, vagy csak úgy feküdtem a fűben, és néztem a kék égen sétáló bárányfelhőket. Még ma is érzem a bodza édes illatát, a bársonyos fű érintését, halom a patak sutogó csobogását... Szerencsére ezek a helyek ma is „élnek”, megvannak még, dédszüleink megőrizték nekünk.



vetkezett, majd a Kálvária hegy, amely sűrű akácerdővel, változatos formáival, a község leglátványosabb tája. Ide települt az Árpád-kori Csömör, s jelenleg is zarándokhely. A túraszakasz vége felé a kelet-budapesti agglomeráció leghosszabb, mintegy 300 méteres szánkópályáját elhagyva Csömör „sikátor” szerű utcáin haladva az Ulicska nevű gyalogos utcán sétáltak vissza a csömöri tó irányába a túrázók.

A tónál a szervezők zsíros kenyérral és gyümölcssel várták a beérkezőket.

A túrát a Teljesítménytúrázók Társasága hirdette meg, a túrázókról pedig a Csömöri Önkormányzat, a Csömöri Sport- és Szabadidő Szervező Non-

profit Kft, valamint a csömöri nordic walking csapat gondoskodott.

A programon résztvevő kétszáznegyvennégy túrázó közül alig több mint százan voltak csömöriek, a többiek az ország különböző pontjairól, a közeli településekről, illetve távolabbi helyekről, például Százhalombattáról, Budaörsről, vagy éppen Győrből jöttek. A túrázók között a legfiatalabb öt éves, a legidősebb hetvenkét éves volt.

Ha valaki még nem járt Csömörön, vagy csak nem ismeri a fenti helyeket, érdemes ellátogatnia a faluba, kellemes kirándulás és családi program lehet egy szép őszi napon.

Miklós Daniella – Biró Attila

Vidám szalmabábuk köszöntik a Csömörré érkezőket



Csömörré jó megérkezni! A helyiek délután, estefelől sietve jönnek haza a munkából, és jóleső – itthon vagyunk – érzés fogja el őket, ha meglátják az otthon. Csömör dombos tájait. Őket is, és a Csömörré érkező vendégeket is vidám szalmabábuk köszöntik a település határában, a két főt mellett. A két-két bábut szalmabálából készítették az önkormányzat, egyrészt településképvédelmi szándékkal, másrészt ezek a kedves teremtmények hirdetik ezentúl a főbb községi eseményeket. Mondhatnánk azt is, hogy reklámtáblák hagyományőrző köntösben, de ezzel jócskán leegyszerűsítetnénk létüket. A fő cél, amiért „életre keltek”, hogy vidáman köszöntsék a községbe érkezőket és hirdessék a helyiek életérzését: Csömörön élni jó!

A szalmabálából a Csömöri Község gondnokság „varázsolt bábut”, azaz daruval egymásra emelték a több száz kilós bálákat. Öltözték a Szlovák Háznak köszönhető, ők készítették a takaros ruhákat, festették a szemeket és öltöztették fel a két párt, azaz Mária és Jankót, Annuskát és Pistyukát.

Félegyházy-Sütő Eszter

Programajánló

Csömöri lovas-és sporttábor az őszi szünetben

Az idei őszi szünetre napközis sporttábort szerveznek a Csömöri Sportsarnokban november 29. és október 2. között, ahol a gyerekek az aikido, dzsúdó, foci, asztalitenisz, kézilabda mellett lovagolhatnak is. A gyerekek a táborban napi háromszori étkezést kapnak, az egy hetes turnus mellett lehetőség van egy-egy napra is beiratkozni. Az egy hetes turnus ára 20 000 Ft, míg a napi részvételért 5 000 Ft-ot

kell fizetni. A foglalkozásokat reggel 8 és délután 5 óra között tartják a Csömöri Sportsarnokban, melynek címe: Csömör, Major út 7-9.

A táborra október 24-éig várják a jelentkezéseket, illetve további információ kérhető: Gyercán Ferenc től a 06-30/424-0575, gyercan.ferenc@gmail.com, vagy Váló Flóriántól a 06-30/922-1422, ugyvezeto@csomorsport.hu elérhetőségeken.



ERZSÉBET UTALVÁNY

Az étkezési utalvány



- Kérje mint munkavállaló
- Adja mint munkáltató
- Legyen része a sikerben

Számítanak a mindennapok!
Kattintson weboldalunkra!

www.erszebetutalvany.hu

Üvegbe zárta a nagy dobást

Pánczél Gábornak még mindig gondot jelent a Londonban történt felidézése. A Sashalmon élő cselgáncsedzőről ma is az a kép jut az eszünkbe, amint ott áll a tatami mellett, és tanítványa sérülését látva a fejét a szőnyegre fektető karjaiba temeti.

– Egy barátom mondta, hogy „jól megnéztem magának, mi van a Föld felszíne alatt”. Kétségtelenül nagyon megviselt Joó Abigél sérülése. Mivel az évek során minden mozdulatát, minden rezdülését megismerem, azonnal tudtam, hogy nagy a baj. Egy olimpia egy edző életében is ugyanolyan jelentőséggel bír, mint a sportolók számára. En akkor úgy éreztem, hogy egy rossz mozdulat miatt hiszvényvi munka veszett kárba.

Pánczél Gábor abban a reményben utazott ki a londoni olimpiára, hogy onnan egy érmes versenyző trénerként térhet majd haza. Joó Abigél tehetsége és formája adott okot erre a bizakodásra. A KSI SE cselgáncsozója világranglista ötödikjeként kvalifikálta magát az olimpiára, ráadásul tavasszal első lett az Európa-bajnokságon is. Edzője azt szerette volna, ha Abigél cselgáncsra éhesen érkezik az olimpiára, ezért az utolsó két hónapban alig versenyztetett, az edzéseket, edzőtáborokat pedig kikapcsolódásokkal, nyaralásokkal egészítette ki.

– Pontosan tudtam, hogy ha Abigél jó formában van, akkor bárkit képes megverni, ugyanakkor egy gyengébb napon bárkitől ki is kaphat. A súlycsoportjában (+78 kg) 7-8 azonos képességű cselgáncsozó található, akik között általában a pillanatnyi forma dönt. Abigél már a verseny előtti edzésén látszódtott, hogy kiróbbanó erőben van, és aznap reggel is úgy lépett a tatamira, hogy neki kell nyernie a versenyt.

A KSI SE cselgáncsozója első fordulóban egy afrikai judós ellen gyorsan bemelegített, a négy közé jutásért azonban egy amerikai világbajnok várt rá. A nagynevű ellenfél aztán a meccsen végig kétségbeesetten próbált szabadulni Abigél bivalyerős szorításából, aki egyszer így is eldobta őt. A vazarival vezető magyar lány uralta a mérkőzést, ám egy ártatlan szituációban az amerikai a földre zuhanás közben szabálytalanul ráfogott a lábára, melynek következtében Abigélnek egy nagy darab porc letört a térdéből. A rendkívül nagy fájdalommal küszködő versenyző a televízió képernyőjén keresztül is döbbenetes látványt nyújtott, nem csoda, hogy Pánczél Gábor magába roskadt a tatami mellett.

– A hátralevő pillanatokra már alig emlékszem. Az amerikai kétszer a földre vitte az egy lábán álló versenyzőmet, majd úgy ünnepelte magát, mintha valami csodát tett volna. Az élet ilyen, ő később olimpiai bajnok lett, mi pedig bicegthünk az orvosi szobába. Az amerikai második dobását követően Abigél úgy esett



A képen Pánczél Gábor Joó Abigéllal (fehériben) és XVI. kerületi versenyzőjével, Maros Barbarával (kékben) látható. Az üvegbe zárt letört csontdarab végül a Joó családnál kötött ki...

el, hogy a letört porc visszacsúszott a helyére. Ennek köszönhetően a saját lábán tudta elhagyni a küzdőteret. Ahogy az edző és tanítványa a bemelegítő terem felé ballagtak, Abigél azt mondta, hogy úgy érzi, bírni fogja a következő meccset. Aztán jött két lépcsőfok, és porcát vesztett cselgáncsozó majdnem összeszett. Szerencsére mellette volt az edzője, aki a karjánál fogva betámogatta őt.

– Az edzőteremből egy kollégám a hátán vitte át az orvosi szobába, ahol adtak neki három tablettát fájdalomcsillapítót. En ekkor kint járkáltam, mert úgysem tudtam volna segíteni neki. Később megkérdeztem Abigélt, hogy mire lenne szüksége, mire ő vodkát kért. Nos, a szigorú szabályokat kijátszva negyedórán belül sikerült vodkát szerezniünk, amiből egy kupicával felhajtott. A verseny folytatásáról pedig kizárólag ő döntött.

Joó Abigélre vigaszgón egy lengyel versenyző várt, aki ellen általában győzni szokott, de a lengyel ezen az olimpián nagyon komoly skalpokat gyűjtött. Pánczél Gábor tudta, hogy a versenyzője sérülten is jó erőben van, de azt is tudta, hogy ez a láb maximum egy akciót bír majd el. Így is volt, a technikai ponttal vezető lengyel a végére elfáradt, és ekkor Abigél minden erejét összeszedve 29 mp-cel a vége előtt egy fantasztikus, sportág-népszerűsítő dobással elhajította őt. Az ipponnal győztes magyar lány tehát a bronzéremért is tatomira léphetett. Itt azonban egy másik világbajnok, egy francia versenyző várt rá, akit ugyan az Európa-bajnokság döntőjében megvert, de most, sérülten nem ő számított esélyesnek.

– A gond az volt, hogy a fájdalomcsillapítók ekkorra kezdtek el hatni, ezért Abigél meglehetősen tompa volt a szőnyegen, és nem is tudott változni, hanem csak gyömoszolta az ellenfelet. A vereségét jelentő

akciót is normál esetben könnyedén megkontrázzhatta volna, de a tompasága miatt inkább ő esett el.

Joó Abigélt egy héttel az olimpia után megoperálták. Az orvos egy negyvenötös porcát vett ki a térdéből. Pánczél Gábor ezt a porcot elkérte a sebesítől, mondván, a csontdarab örök emlék lesz a számára. A porca azonban Abigél édesapja is igényt tartott, így az végül a Joó családnál kötött ki. Pánczél Gábor sem maradt emléke nélkül, igaz, ezt az emléket leginkább magának köszönhet.

– Minden jól sikerült verseny után meg szoktam ajándékozni a versenyzőmet. Az olimpia után is így tettem, hisz ez az ötödik hely igazi hőstett volt Abigéltől. A lengyel lány elleni fantasztikus dobását 3D-ben egy üvegüvegbe rakattam, ám annyira megtetszett az alkotás, hogy végül magamnak is megcsináltattam.

Joó Abigél szép lassan felépült. A fizikai gyógyulását a szakszerű orvosi beavatkozásoknak, a lelkit pedig az ország ugyanis az olimpiai bajnokokkal együtt ünnepli őt is. Sorra kapja az elismeréseket, az emberek megszólítják az utcán, a vállát veregetik, és gratulálnak neki. Pánczél Gábor viszont kerületi rivaldafényben. Ő inkább a munkába temetkezett. Most csak arra gondol, hogy november 16-án U23-as Európa-bajnokságot rendeznek, jövőre pedig Budapesten lesz a felnőtt Európa-bajnokság.

– Abigél mellett egy másik nagy tehetség – Tóth Krisztián – is nálam edz. Ha ez a kvalifikációs rendszer marad, akkor mindketten garantáltan olimpiai szereplők lesznek. En mindenestre minden érdelemmel azért fogok dolgozni. A Londonban történeteket pedig, ha elfeledni nem is, egy jó riói szerepléssel talán orvosolni lehet.

R. T.



A képen a Kinizsi TTK (NB-2) junior lánycsapat látható. A csapatba 1993-1996 születésű, kézilabdás lányokat várunk. Az edzés helye a XV-XVI. kerületben. Jelentkezni lehet a 06-30-301-2401 telefonon, vagy személyesen a Centenárium iskolában (1165 Sasvár u. 101.) hétfőn, szerdán, pénteken 16-18 óráig.

GUMISZERVIZ Bp., XVI. Templom u. 36.
Személy, robogók, motorszereles, centrozás
www.gumiszerviz16.hu
Tel: 405-1461, 06-70-241-9493

ÖREG KAPUK JAVÍTÁSA
Ház körüli lakatosmunkák
XVI. Mátyás király út 112.
Telefon: 405-2408
06-30-940-6532

Bringásrélet - szakmai szemmel

Ahogy hűvösödik az idő, a bringásoknak is egyre jobban fel kell öltözniük. Reggelente és már késő délután szükség lehet a melegebb öltözetre.

A megfelelő ruházat hiányában az izzadság következtében a ruha rátapad a testre, és az az alacsony külső hőmérséklet miatt túlságosan lehülhet, ami bizony elég kellemetlen lehet, és akár súlyos következményekhez vezethet. A minőségi téli ruhák arra lettek tervezve, hogy kellemesen és melegen tartsák a testünket mozgás közben, ezzel egyidőben pedig az izzadságot elvezetik a külső rétegekbe, így távol tartva a nedvséget a bőrtünk felületétől. A modern technikai ruházatoknak köszönhetően a hidegebb téli napokon sem kell letenni a szendélyünkön, a kerékpározásról!

De kezdjük a megfelelő alöltözettel. Ez a „meleg érzet” legfontosabb kelléke. A megfelelő méretet választva az alöltözött a testünkre tapad és a speciális anyagösszetételnek köszönhetően az izzadságot elvezeti. Mindez érvényes felső és alsó ruházat esetén is.

A felsőruházat a szél és az arcméreg ellen kell, hogy megfelelő védelmet nyújtson, amellyel melegen tartja a testünket. Erre csak megfelelő anyagból készült ruházatok alkalmasak. Kerékpározás, de igazából minden sport közben fontos a megfelelő mozgékonyabb biztosítása. Ezt csak megfelelő



elő anyagból készült ruházattal oldható meg. Senki sem szeret vastag télikabátban bringázni, miközben szakad róla a víz, nem igaz?

A kezek vannak kivételeg jobban a hidegebb téli napokon sem kell letenni a szendélyünkön, a kerékpározásról!

De kezdjük a megfelelő alöltözettel. Ez a „meleg érzet” legfontosabb kelléke. A megfelelő méretet választva az alöltözött a testünkre tapad és a speciális anyagösszetételnek köszönhetően az izzadságot elvezeti. Mindez érvényes felső és alsó ruházat esetén is.

A felsőruházat a szél és az arcméreg ellen kell, hogy megfelelő védelmet nyújtson, amellyel melegen tartja a testünket. Erre csak megfelelő anyagból készült ruházatok alkalmasak. Kerékpározás, de igazából minden sport közben fontos a megfelelő mozgékonyabb biztosítása. Ezt csak megfelelő

Bike King Kerékpárszaküzlet és Szerviz, XVI. Veres Péter u. 91. • 06-70-279-7177

Kerékpársáv is lesz az Újszász úton

Novemberig tart az Újszász út felújítása. A forgalmas út a Fővárosi Önkormányzat kezelésében áll, de a kerület régóta készült arra, hogy előbb-utóbb elkezdődik a felújítás, és így a szükséges változásokat a kerület és a főváros közösen hajtja végre, mintegy közös útfelújítás keretében. A leglátványosabb változást az út kiszélesítése jelenti, ami azért szükséges, hogy végre itt is kerékpárút létesülhessen. A kerékpáros szakmai szervezetek véleményének figyelembe vételével a kerékpárút önálló forgalmi sávként jelenik meg a kiszélesített úton, s a főváros ennek szükségességét elismerve az útpadkán belüli beruházási költségeket teljes egészében magára vállalta. A kerületi költségvetést azok a munkálatok terhelik, amelyek a padkán kívül esnek – de ez szinte pénzügyi csapdának bizonyult, mivel a szélesítés miatt sok mindent kellett padkán kívül megoldani. Ilyen volt például a világítási oszlopok, a jelzőlámpák, a telefonoszlopok áthelyezési költsége, de a kerület költségvetését terhelte a jelzőlámpáknak forgalmi információkat adó rejtett hurkok át-kötésének költsége is. A cél az lett volna, hogy a közös beruházást olyan színvonalon valósítsák meg, mint az a Csömöri úton látható, de a magas járulékos költség miatt erre jelenleg nem jut pénz. Ez az oka annak, hogy a kapubejáratokat csak másfél méteres hosszban látják el díszburkolattal – a lakóknak



BAZALT BETON. A buszmegállók esetében visszatérő probléma, hogy bármivel is burkolják a megálló-öblöket, a burkolat idővel megadja magát a tömött buszok hatalmas súlya alatt, és folyamatosan javítgatni kell azokat. Az Újszász úton egy egészen speciális anyaggal próbálják a buszöblök aljátát időtállóvá tenni. Legalulra ipari textília-borítás kerül, erre pedig egy speciális betont, úgynevezett bazaltbetont öntenek. Ebben a betonban nem hagyományos kavicsot köt meg a cement, hanem válogatott szemcseméretű bazaltot – ez a vulkáni kőzet sokkal erősebb szerkezetű a kavicsnál –, és a tapasztalatok szerint ezt a 30 cm-es betonréteget már nem tudják a buszok összetörni. Na, majd meglátjuk...

vizsont adott a lehetőség, hogy ezt saját költségén folytassa. A járdák kiépítése sem történik meg olyan mélységben, mint lehetett volna, de ezeket a hiányszakmákat később pótolják.

Ahová lehetett, új autóbussz-öblöket építettek, hogy a megálló minél kevésbé zavarják az autóforgalmat. Változások lesznek a zebra esetében is – egy balesetveszélyes gyalogátkelőhelyet megszüntetnek (itt nem lehetett látni a forgalmat), több új zebra is létesül, valamint át-

Mindenki számára található megoldás ruházati kiegészítők tekintetében. Léteznek korszerű kar és lábmelegítők, melyek az érzékeny izületi részeknek nyújthat megfelelő hővédelmet.

A mai korszerű technika lehetővé teszi a kényelmes kerékpározást télen is, ami egyre több bringást sarkall a tekerésre a hidegebb napokon is. A gyártók igyekeznek kielégíteni a bringások igényeit, és széles termékpalettát nyújtanak a vásárlóknak. Mivel nálunk továbbra is a minőség a fontos, nagy gonddal választjuk meg termékeinket. A BBB márka ruházatai minden igényt kielégítenek, és széles méretválasztékkal rendelkeznek.

Remélem sikerült segítségünkkel kicsit eligazodni a ruházatok között. Üzletünkben személynél szabottan tudunk segíteni vásárlóinknak, és az igényeiknek megfelelő kiegészítőket tudunk ajánlani.

Bármilyen kérdésre szívesen válaszolunk üzletünkben személyesen, a kerekpar@bikeking.hu e-mail címen vagy a BikeKing Kerékpárszaküzlet Facebook oldalán.

Gyomorsavtúltengés? Emésztőrendszeri problémák? Új orvosi gyógymód a hatékony kezelésükre!

Reflux tünetei okai



A kellemetlen emésztési panaszok között a világon a leggyakrabban előforduló betegség a gyomorsav túltengés, a reflux. A betegség előrehaladott állapot az, ha rendszeresen előfordul. A gyomor erősen savas, a már tápanyagot is tartalmazó gyomornedvek egy része visszaáramlik a nyelőcsőbe, súlyosabb esetben a garatba, és ott is kifejezi az igen maró hatását.

A reflux esetében már nem pusztán gyomorégéséről és emésztési panaszokról beszélünk, hanem összetett káros folyamatok egymásra épülő negatív hatásairól. Összességében olyan koros folyamatok keletkeznek a szervezetben, amik visszafordításához fel kell ismerni, hogy az életviteli sajátosságaink mennyiben járultak hozzá az emésztési rendellenesség kialakulásához. A betegség elleni küzdelem mindig a felismeréssel kezdődik, ne hagyja, és ne bagatelizálja el a tüneteket, próbálja meg objektíven megfigyelni magát, és az esetleges panaszait. Korántsem biztos, hogy másnál hasonló életviteli körülmények között kialakul a betegség, mert a reflux-gyomorsav túltengés betegség is lehet egyéni sajátosság.

ni a panaszok ellen. De vajon hosszútávon mennyire tesz jót az emésztőrendszerünknek, hogy a természetes folyamatokat külső anyagokkal befolyásoljuk és a bélrendszerben történő természetes felszívódást befolyásoljuk?

A gyomorsav túltengésnél, reflux betegségre irányuló kezelés megkezdésénél jó tisztába lenni a betegség kialakulásának, és esetleges folyamatos fennállásának okáival, és hogy a tünetek időtartama alatt milyen mértékű károsodást idézett elő a betegség az emésztő szervekben? Jellemző velejárója a betegségnek az aranyér betegség is, e halmozott esetben átfogóan kell kezelni a folyamatokat.

A BioLabor kezelésünk ajánlotta a ritka gyakoriságú, vagy a már kialakult, krónikus betegségnek tekinthető állapotban. Ezen esetekben a kialakított 5-6 kezeléssel álló sorozatunk hamar megnyugvást jelenthet a gyomor és emésztésben résztvevő szervek számára. Az alany étkezési szokásának megváltoztatásával együtt igen hamar tünetmentes étkezés történhet. Amennyiben az étkezés minőségét neurovegetatív zavarok (is) terhelik, ez irányú kezelési programok is rendelkezésre állnak.

A reflux legjellegzetesebb tünetei: Étkezés után puffadás és teltségérzés; kellemetlen savas íz a szájban; étel darabkák felbőgöngy; émlégyés; hányinger; megváltozott íz érzékelés; kellemetlen szájszag; hang orgánum változás; gyakorta okatlan száraz köhögés; égő fájdalom gyomor, vagy a nyelőcső, esetleg a szegycsont mögött.

Ezen tünetek megjelenését követően azonnal keresse fel szakorvosát állapotának az igazolása érdekében.

Reflux kezelésének lehetőségei

A gyomorsav közömbösítése savlekötő anyagokkal, így igen elterjedt módszer, hiszen gyorsan és hatékonyan képes fellép-

ni a panaszok ellen. De vajon hosszútávon mennyire tesz jót az emésztőrendszerünknek, hogy a természetes folyamatokat külső anyagokkal befolyásoljuk és a bélrendszerben történő természetes felszívódást befolyásoljuk?

A gyomorsav túltengésnél, reflux betegségre irányuló kezelés megkezdésénél jó tisztába lenni a betegség kialakulásának, és esetleges folyamatos fennállásának okáival, és hogy a tünetek időtartama alatt milyen mértékű károsodást idézett elő a betegség az emésztő szervekben? Jellemző velejárója a betegségnek az aranyér betegség is, e halmozott esetben átfogóan kell kezelni a folyamatokat.

A BioLaborban végzett ún. EMOST kezelések képesek a

Botka Zsolt, 06-30-9664741 • 1165 Bp., Jókai u. 6. fszt/7. (SZTK-val szemben – Lottózó épülete) • www.biolabor.hu

reflux tünetek csökkentésére, az étkezés örömeinek visszaadására, és az emésztőszervek regenerálására.

A BioLabor orvosi gyógymódja

Az ún. „EMOST” Saját Jel Kezelések új fejezetet nyitottak a gyógyulás területén! Módszerünk a szervezet működési folyamatainak önállóan végrehajtott helyreigazítása. Birja rá a szervezetét, hogy gyógyítsa meg magát! Az EMOST orvosi készületek ebben nyújt segítséget! Panaszoként 5-6 kezeléssel jellemzően elegendő a holtpontra állítani.

A kezeléssorozat során a készülék interaktív kapcsolatban van a szervezettel, és lépésről lépésre segíti a szervezetet az elmaradt regenerációk pótlására, így a későbbiekben kevésbé függ külső beavatkozástól.

Mindenképpen kérjen időpontot tőlünk, amennyiben szeretné szakemberekkel átbeszélni kérdéseit és közben kipróbálni a BioLabor új orvosi gyógymódját, mely hatékonyan segíti, hogy a szervezet helyesen működjön, és betegség esetén önerőből álljon helyre. Mindez gyógyszermentesen!

November 5-ig várjuk Önt egy konzultációra és próbára – díjmentesen és kötelezettségmentesen!

Botka Zsolt, 06-30-9664741 • 1165 Bp., Jókai u. 6. fszt/7. (SZTK-val szemben – Lottózó épülete) • www.biolabor.hu

TÓPART LAKÓKERT PÉCELEN



Idilli környezet a tó partján • A+ energetikai minősítés Geotermikus fűtés/hűtés • 34 – 63 m²-es lakások Készre bitorozva már 9,6 millió Ft-tól

Igényes környezetben új építésű ingatlanfejlesztés valósult meg Pécel város közepén környezetbarát megújuló energia felhasználásával, geotermikus fűtés-hűtés rendszerrel. Pécel az M0 autótúlról kiválóan megközelíthető.

A nyolczer négyzetméteres lakókertben négy db kétszintes épület épül a díszto partjára (ebből három már elkészült). A kiváló hőszigetelésű lakások fűtését, melegvíz-készítést megújuló energiaforrás biztosítja, lakásként megoldott külön energiamérettel és elszámolással, ami igen alacsony lakhatási költséget biztosít. A korszerű gépészet a központi gépésztházban található (a hőszivattyú és a nagy hőszigetelt tartályok), ez külön áramellátással rendelkezik, és elő lett készítve a napkollektor fogadására is.

A zárt lakókert díszítással, vízeséssel, parkosítással, fűvel, egyedi megoldásokkal készült el. A közös területeken levő növények csöpögtető rendszerrel, a fű locsoló rendszerrel automatikusan működtetett a telken elhelyezett 2 db fűrt kútból. A park mellett helyezkedik el a lakásokhoz tartozó 1-1 db autó beálló.

További információ: 06-20-381-8942 www.toptarialakokert.hu

Corner's Pub & Pizzeria
1161 Rákosi út 112-114. József utcánál
Házhozszállítás: 405-48 19

Kellemes, légkondicionált környezetben esküvőt 80 főig vállalunk: 405-0034

LORAX 3D

színes, magyarul beszélő, amerikai animációs film, 86 perc, 2012

A Lorax Dr. Seuss klasszikus meséjének animációs adaptációja, melyben új fiú keresi azt az egyetlen dolgot, amivel belophatja magát álmai hölgyének szívébe. Ehhez azonban meg kell fejtenie a Lorax történetét. A Lorax egy zsémbes, mégis elbűvölő lény, aki azért harcol, hogy megvédje világot.

Bemutató dátuma: 2012. október 18. (Forgalmazó: UIP-Duna Film)

MAGIC BOYS színes, magyar-angol-kanadai vígjáték, 90 perc, 2012

Szereplő(k): Pindroch Csaba (David), Szabó Győző (Zoli), Vinnie Jones (Jack Varga), Michael Madsen (Terence). A vagány, kissé kinstári optimista Dávid és a pszichizista, bátorlantal, befelé forduló Zoli pezsgőgyári munkásként dol-



goznak vidéken. Ám egyszer mindenkiem eljön az ideje. Nekik is. Egyetlen nap alatt omlik össze minden, ami addig fontos volt a számukra, sőt, az életük is komoly veszélybe kerül.

Mikor rejtélyes meghívót találunk, ami egy fél óra múlva induló magángépre szól, és homályosan beszél még valami fellépőszóratról, valamint egy álom-gázsírról, nem látványos profikra számít. Bemutató dátuma: 2012. október 18. (Forgalmazó: Focus-Fox)

PÓLUS MOZI
a filmszínház

Maszmók Afrikában
a Maszmók, a nagy utazó című mesejáték első előadása
a Párcé Társulat előadásában

2012. 10. 21. 11:00
Jegyár: 1.400 Ft

SZEREPLŐK

Maszmók	Almosdi Phaedra
Kakoré, a kis krokodil	Vertig Tímea
Krokodil papa, Bulembó	Urmal Gábor
Pilangó, Flamingó	Fekete Réka-Thálla
Dasádszusz, Bambadabedó Zambadingsa	Deák Tamás

díszlet, jelmez rendező: Vertig Tímea

1152 Budapest, Szentmihályi út 131. | Jegyrendezés: 06 20 553 2234 | www.polusfilmshaz.hu

PÓLUS MOZI
bemutatója

AZ ALMA EGYÜTTES KONCERTJÉT

Koncert időpontja: 2012.11.10. 11:00.
Jegyár: 1.500 Ft

Családi jegy: 2 felnőtt + 2 gyerek, vagy 1 felnőtt + 3 gyerek: 5.000 Ft

1152 Budapest, Szentmihályi út 131. | Jegyrendezés: 06 20 553 2234 | www.polusfilmshaz.hu

PÓLUS MOZI
1152 Bp., Szentmihályi út 131.

PÓLUS CENTER
(Az M3-asról 2 percrel)

a filmszínház

ALKONYAT - HAJNALHASADÁS II. RÉSZ
(The Twilight Saga: Breaking Dawn - Part 2) szereplő(k): Robert Pattinson (Edward Cullen) Kristen Stewart (Bella Swan) Taylor Lautner (Jacob Black)
Bemutató: 2012. november 15.

ÚJ!

MOZI ÉS SZÍNHÁZ EGY HELYEN!

A KÉTPÓLUSÚ SZÓRÁKOZÁS

a filmszínház

1152 Budapest, Szentmihályi út 131.
www.polusfilmshaz.hu

Oktatás

GITÁROKTATÁS. TEL: 06-20-922-0086
SEGÍTSÉGRE van szükség a gyermekének a tanulásában? Hívjon bizalommal, szakképzett fejlesztő pedagógus. Tel: 252-2195, 06-30-854-9456

KISGYERMEKGONDOZÓ, DAJKA, győgyópedagógiai, pedagógiai asszisztens képzés. Kasza Szakképzés (ny.sz. 01-0064-04), tel: 276-5918

DAJKA ÉS KISGYERMEK-GONDOZÓ tanfolyamok Budapestre szerke részfelkészítés, rugalmas időbeosztással. Tel: 06-30-637-4083, 06-30-311-2035, 06-70-396-6280

HUSZÉVES szakmai gyakorlati rendelkező tanárnő MATEMATIKA oktatást, TANULÁS módszertant, KÉSSÉGFELJESZTŐ foglalkozásokat, korrepetálást vállal általános iskolásoknak frissen nyugdíjas pedagógus Rákosszentmihályi. Tel: 06-20-204-9213

MATEMATIKA, fizika és természetismeret korrepetálást vállal általános iskolásoknak frissen nyugdíjas pedagógus Rákosszentmihályi. Tel: 06-20-204-9213

MATEMATIKA, fizika tanítás középiskolásoknak közép- és emelt szinten, érettségire felkészítés szaktanárnál. Tel: 223-1370, 06-20-462-8398

MATEMATIKA, fizika vizsgára, felvételire felkészítés, hiánypótlás gyakorlati Árpádföldön. Tel: 06-20-344-5556

MATEMATIKA és fizika oktatás, korrepetálás, érettségire, felvételire felkészítés. Házhoz megyek. Tel: 06-30-311-0603

ANGOL nyelv oktatása kedves, gyakorlott nyelvtanárnővel. Korrepetálás, nyelvtani rendszerezés, beszédközpontú órák. Tel: 06-30-951-1615

ANGOL OKTATÁS Csömörön minden szinten, általános és szakmai nyelvviszsgára felkészítés, üzleti angol, egyéni igények szerint, egész nap. Tel: 06-70-673-1896

EGYETEMI diplomás tanárnő angol nyelvből bármely típusú és szintű vizsgára, érettségire vállal felkészítést Mátysföldön központjában, egész nap. Tel: +36-30-735-5115

ANGOL OKTATÁS bármilyen szinten. Korrepetálás, KÖZÉPFOKU nyelvviszsgára.

21 + 16 m²-es IRODA KIADÓ
továbbá 40 és 32 m² irodának vagy műhelynek

XVI. Cziráky u. 26. (volt EMIG)
Tel: 06-20-9441-723
Honlap: www.ilda.hu

ÉRETTSÉGIRE, FELVÉTELIRE gyors, hatékony felkészítés dinamikus nyelvtanártól, délelőtti is. Tel: 403-7949, 06-20-432-4728

OKLEVELES nyelvtanáról vállal angol nyelvtanári Társalgási gyakorlati, túléző angol utalmozó, nyelvtani rendszeresítés, érettségire, nyelvviszga-felkészítés, korrepetálást Ne Késlekedjenek. Tel: 06-70-941-4960

NÉMET nyelvtanítást, korrepetálást, érettségire, felvételire és nyelvviszga-ira (Külkerre is) felkészítést minden szinten vállalok (18 évől 2 év anyanyelvi gyakorlati) egész nap és hétvégén is. Tel: 409-0046, 06-20-438-7638

NÉMET nyelv oktatása diplomás, anyanyelvi tapasztalattal is rendelkező, fiatal nyelvtanárnőktől. Vizsgafelkészítés, korrepetálás minden szinten. Tel: 06-30-951-1615

FRANCIA nyelv tanítása, korrepetálása, érettségire, nyelvviszga-ira felkészítés. Gyakorlott nyelvtanártól, beszédközpontú órák. Tel: 06-20-563-3806

OROSZ nyelvtanítás kezdőtől az üzleti nyelvi szintig, egyéni és csoportos formában, cégeknek is. Általános és szaknyelvi (gazdasági) nyelvviszga-felkészítés alap-, közép- és felsőfokú C típusú nyelvviszga-ira. Tel: 06-30-405-2330 • XVII. Pesti út 146-148. Az Elgától 2 percrel

KOTTAIÁRST, HANGSZERELÉST, szolféz, zeneelmélet oktatást, zeneismereti szakközépiskolai illetve főiskolai előkészítést vállalok. Ferenci Zoltán László, tel: 06-70-612-9476 (este, illetve hétvégén)

Ingatlan, lakás

XVI. ker. Mátysföldön, nagy csoporthoz való helyen, csendes utcában különálló, 4 lakásos, 2 szintes, össz. 220 nm-es családi ház 150 n-ől szép terekkel, felújítva, bérbeadási lehetőséggel is eladó. Komoly érdeklődővel megegyezünk! Irányár: 50 millió Ft. Tel: 06-20-322-1602

EGYETEMI diplomás tanárnő angol nyelvből bármely típusú és szintű vizsgára, érettségire vállal felkészítést Mátysföldön központjában, egész nap. Tel: +36-30-735-5115

ANGOL OKTATÁS bármilyen szinten. Korrepetálás, KÖZÉPFOKU nyelvviszsgára.

MŰHELYEK, RAKTÁRAK, IRODÁK KIADÓK
az Ikarus Ipari Parkban
MÁR 500 Ft/hó/m²-től
Tel: 696-0964
www.ikaruspark.hu

HH 16-14 APRÓ

ELADÓ XVI. ker. Sashalom csendes részén 3 szobás, 86 nm-es családi ház 100 n-őlelekkel, 36 nm-es garázzsal. A ház a 90-es években épült, konzervatív elrendezés. Komoly érdeklődővel megegyezünk! Irányár: 23,8 millió Ft. Tel: 06-20-338-1082

ELADNÁM egy elcserelelém III. emeleti, 2 szobás, étkezős (58 nm) lakásomat, kicsit nagyobbob, vagy illyenre, földszinti vagy I. emeletre. A különbözben meg egyezünk, és előnyben a Centenárium lakótelep. Irányár: 11,9 millió Ft. Tel: 403-0749

CENTENÁRIUM lakótelepen nem panel, 1+2 fősobás, 54 nm-es, III. emeleti, erkélyes lakás eladó. Ár: 11,5 millió Ft. Tel: 06-30-2830-694

CORVINUS parkban (Újszász u.) 1,5 szobás, felújított lakás eladó. Egyedi fűtés, alacsony rezsi. Gyerekeknek játszótér. Irányár: 13,2 millió Ft. Tel: 631-3686

KEREPESEN, HÉV-megállóhoz közel, jászúrtársasházban eladó egy I. emeleti, 1,5 szobás, 42 nm-es + erkélyes, igényesen felszerelt lakás saját, zárt udvari kocsibeállóval. Irányár: 11,5 millió Ft. Tel: 06-20-414-6104

TULAJDONOSTÓL Kerepesen 138 nm-es, duplakomfortos családi ház eladó kiadó helyen. Irányár: 14,9 millió Ft. Tel: 06-20-999-0577

GYÖMRŐ KÖZPONTJÁTÓL 5 PERCRE ELADÓ (vagy hosszú távra kiadó) kétszintes, 5 szobás, 180 nm-es (+100 nm pinca, garázs), 2 nagy lakóelőtér, 2 fürdőszoba, padlófűtés, összkomfortos családi ház. Tel: 06-30-301-0410

CSÖMÖRÖN 200 n-őles úres telek eladó. Megyörvölő út végénél a Vízműsor utcából nyílik, irányár: 2,9 millió Ft. Tel: 06-30-639-3037

ÜLLŐN 200 n-őles, összközműves építési telek 6 millió Ft-ért eladó, esetleg gépkocsit beszámítunk. Tel: 06-30-468-8320

ELADÓ KISTARCÁSÁN kiemelten jó fekvésű

ELADÓ KISTARCÁSÁN
kiemelten jó fekvésű

kereskedelmi ingatlan

Eladási ár: nettó 45 millió Ft

Információ: 06-30-2030-894 • e-mail: drs@merkantil.hu

ELADÓ 918 négyzetgölg gyümölcs művelésű terület – képtelnt öntözrendszerrel – 30 négyzetméter alapterületű fa vikend-házzal, szigetesenmárton külterületen, Duna-part mellett, a ráckevei HÉV megállótól 10 percre, a ráckevei gyógyfürdőtől 2 km-re. Tel: 06-20-553-7118

NYÁRTARCSÁN 98 nm-es családi ház szögletes eladó. Irányár: 16,8 millió Ft. Tel: 06-20-441-4019

GYÖMRŐ központjában felújított, 120 nm-es családi ház műhelyel eladó, kis lakás beszámítható. Ár: 22 millió Ft. Tel: 06-30-468-8320

BUDAPESTTŐL 45 km-re, Kóknál összkomfortos családi ház eladó 300 n-ől telekkel, 5 percre a buszmegállótól. A ház össz. lakó alapterülete 140 nm, egyszintes + tetőtér-beépítés. Irányár: 14,8 millió Ft. Budapesti lakáscsere is érdekel a XIV, XV, XVI. kerületben. Tel: 06-30-503-1392

KERESKE kis házát vagy házrészét a XVI. vagy a XVII. kerületben 15 millió Ft-ig. Tel: 06-30-301-0410

AZONNAL beköltözhetően kiadó téglalapú épületben 1+2 fősobás, erkélyes, ebédülő, egyedi fűtésű örökalkas a Centenárium lakótelepen, Mátysföldön. Tel: 06-30-5471

GYÖMRŐN eladó-kiadó családi ház. Tel: 06-70-567-6076

KIADÓ Kőbányán különálló családi házrész kocsibeállási lehetőséggel, szoba, konyha, fürdőszoba, kamra. Egy fő részére 70 ezer Ft/óra rezsivel, két fő részére 80

ezer Ft/óra rezsiel. Egyhávi kaució szükséges, szeptember 1-től beköltözhető. Tel: 06-30-7357-226, 06-30-3237-262

IRODARÉSZ KIADÓ egy személy részére Rákosszentmihályi és Mátysföld határán (a Centi közlelben) lévő mindennel korszerűen felszerelt irodában, jó közlekedési és parkolási lehetőséggel, kedvező áron. Tel: 06-20-9392-658

ÚJSZÁSZ INGATLANIRODA kínálatából Mobil: 06-20-538-2952

ELADÓ-KIADÓ lakásokat, házakat, házrészeket keresünk-kínálunk! Családi házak széles kínálat a irodában Keresse irodánkban az alkalmi vételeket, befektetési lehetőségeit!

XVI. kerület, Cziráki utcai ipari parkban 4,20 m belmagassággal, fűthető, különböző méretű helyiségek raktár, műhely, iroda céljára bérbeadó.

Érdeklődni: Noga Kft. Tel: 06-30-931-9219

tén tetőtérben 8,2 millió Ft-ért; • SASHALMON, csendes, rendezett utcában 3 szobás családi ház + szoba-konyha, garázssal, ásott kúttal, 200 n-ől telekkel eladó, irányár: 28 millió Ft.

ERZSÉBET-LIGETI uszodánál 300 n-ől telken egyszintes, 3 szobás családi ház garázssal, szterennel eladó, irányár: 79 millió Ft.

PETŐFI kertben 150 n-ől telken felújított, 2 szobás családi ház rendezett kerttel eladó, irányár: 29,5 millió Ft.

CORVINUS parkban 47 nm-es, kétszobás, erkélyes, egyedi fűtéses, I. emeleti lakás eladó, irányár: 13,2 millió Ft.

CENTENÁRIUM lakótelepen II. emeleti, 1+2 fősobás, egyedi fűtéses (konvektoros), 57 nm-es, étkezős lakás 12,999.999 Ft-ért eladó; • CINKOTÁN 280 n-ől telken 15 millió Ft, mellett 1080 nm-es telek kétfalakos, felújításra szoruló családi házzal eladó, irányár: 23,5 millió Ft.

ÚJSZÁSZ utcában új, 3 lakos sorházi lakások kedvező áron eladók;

NAGYINCSEN, 200 n-ől telken egyszintes családi ház (2 szobás, felújításra szoruló) csendes utcában, kiváló helyen, közel mindenhez eladó, ár: 18 millió Ft;

MÁTYSFÖLDÖN fél villa épület 300 n-ől telken (5 szoba + szuterén) 42 millió Ft-ért eladó;

MÁTYSFÖLDI villaépületek eladók 50-250 millió Ft-ért, 300-800 n-ől telekkel;

XVII. ker. Rákoshegyben 3x42 nm-es családi ház alapínozóve, vegyes tüzelésű kazennál,

ésőt kúttal, vezetékes vízzel, villannyal, gondozott 100 n-ől telken 11,9 millió Ft-ért sürgősen eladó. Lehetőség van hozzá vásárolni még 1000 nm telket, ami állattartásra, termesztésre alkalmas, alkalmi ár.

TOVÁBBI SZÁMOS XV. KERÜLETINGATLAN – kínálatunk után érdeklődjön irodánkban!

Lakások, építési telkek, házrészek, családi házak széles kínálatban az irodában megtekinthetők.

Újszász Ingatlaniroda, telefonos időpont-egyeztetéssel az ügyfélfogadás helye: 1165 Bp. Zsélyi Aladár u. 10., Mobil 06-20-538-2952 • www.uszjaszingatlan.com

ésőt kúttal, vezetékes vízzel, villannyal, gondozott 100 n-ől telken 11,9 millió Ft-ért sürgősen eladó. Lehetőség van hozzá vásárolni még 1000 nm telket, ami állattartásra, termesztésre alkalmas, alkalmi ár.

TOVÁBBI SZÁMOS XV. KERÜLETINGATLAN – kínálatunk után érdeklődjön irodánkban!

Lakások, építési telkek, házrészek, családi házak széles kínálatban az irodában megtekinthetők.

Újszász

ÚJDONSÁGOK A SASHALMI KÖNYVTÁRBAN

(1163 Bp., Veres Péter út 53. • Telefon: 403-0813)
A könyvtár 2012. július 9-27. között zárva tart.

• **Könyvek gyerekeknek:** Schneider, Liane: Bori síel; Schneider, Liane: Bori zenél; Donaldson, Julia: A graffaló; Víg Balázs: A rettegő fogorvos; Masanek, Joachim: Az elfelejtett nép; Masanek, Joachim: Az ígért földje; Nordquist, Sven: Findusz elköltözik; Ford, Michael: Rázós kalandok az ókori olimpián

• **Könyvek felnőtteknek:** Börcsök Mária: Szakadozó mítoszok; Gilstrap, John: Tüleiés; Hannah, Sophie: Bántó távolság; Csikszentmihályi Mihály: Kamasznak lenni; Grandé, Jean-Christophe: Költöző gölyák; Meltzer, Brad: A tizedik bíró; Kast, Verena: Vátozás és megújulás; Byrne, Rhonda: A varázslat; Benedek Szabolcs: A végfrónó; Sándor Anikó: Pillangó a vállamon; Gluhovskij, Dmitrij: Metró 2033; Wickham, Madeleine: A pöttöm boltkörös

• **DVD-k:** Mocsokváros utcáin; Szerencsecsillag; Bosszúállók; Éjsötét árnyék; Kálózi! A kétfalás banda; Ezer szó

GYEREKPROGRAMOK A KÖNYVTÁRBAN: Okt. 26. 17 óra: Vigyél magaddal egy mesét – mesefoglakozás; Nov. 9. 17 óra: Régi idők mozija – diáfilmvetítés; Nov. 15. 12 11: Sünit és barátait – babamama klub. A programok ingyenesek, mindenkit szeretettel várunk!

Szerdánként 1/2 5-1/2 7-gig színházjegy árusítás lesz a könyvtárban.

ÚJDONSÁGOK A RÁKÓSI ÚTI KÖNYVTÁRBAN

1161 Bp., Rákosi út 119. • Telefon: 405-5244

• **Könyvek fiataloknak:** Dami, Elisabeta: Rejtély Párizsban; Köthe, Rainer: Vulfánok; Wolf, Tony: Az ardő meséi; Merida a bátor; Kérem szépen!; Mesés illemtan kis hercegnőknék; Stewart, David: Rázós kalandok a Titanic fedélzetén; Brezina, Thomas C.: Rumis pizzamart; Charles, Nathalie: Etső pizzamart; Bálint Ágnes: Iskola a faliszekrényben; Marék Veronika: Boriban a játkrackók; Masanek, Joachim: Az ígért földje; Masanek, Joachim: Az elfelejtett nép; Droop, Constanza: Mi no ott?; Steghaus-Kovac, Sabine: Hörszögök, hódok és más rágcsálók;Frühsoerge, Lars: Maják, inkák, aztékok

• **Könyvek felnőtteknek:** Berman, Sabina: Én, én, én; Flynn, Vince: Gyilkos lövés; Pilkington, Karl: Egy időtá földülődön; Savage, Michael: Sötét játszma; Pease, Allan: Testbeszéd a szerelmben; Fejős Éva: Szeretlek, Bangkok; Volo, Fabio: Rádásnap; Meltzer, Brad: A tizedik bíró; Card, Orson Scott:A kegyelem ár; Moriarty, Liane: Add vissza az ételtem; Hannah, Sophie: Bántó távolság; Nichol, Katie: Vilmos és Harry, a jövő hercegei; Grandé, Jean-Christophe: költöző gölyák; Pizza : A legjobb receptek; Gilstrap, John: Tüleiés

• **DVD-k:** Az ajtó; Éjsötét árnyék

Szlaukó György
TEHERFUVAROZÓ
Sóder, homok szállítása
Konténeres siltszállítás
Gépi földmunka
400-0083
06-20/9629-328
Bp. XVI. Vidámversen y u. 10.

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.

festve eladó. Ár: 6500 Ft. Tel: 06-20-517-0307

ELADÓ külső-belső burkoló lapok 500 Ft/m², Radal alumínium radiátorok5-10 ezer Ft, lábas mosdó 5 ezer, hajópadló 2x14x40 cm 200 Ft/folyóméter. Tel: 06-30-463-7916

ELADÓ Tomson színes TV 25 ezer, kombi hűtő 200 l-es 30 ezer, magnós rádió 5 ezer, 2x1,6 méteres 5 lapos üvegpolc 25 ezer, pénzártyógép 20 ezer. Tel: 06-30-463-7916

ELADÓ szekrényos, étkezőasztal 6 db kárpított székkel, tállószekrény, mobil klíma (hűt-fűt), mindegyik 100 ezer Ft. Tel: 06-30-463-7916

KÜLÖNFÉLE kaktuszok ingyen elvihetők. Tel: 405-1870

ELADÓ vadonati irhabunda, nem darabokból készült, világosabb mogyorbarna, galéros, 44-46-cs méretű. Tel: 407-2598, 06-20-345-7988

ELADÓ 35 db BARBIE baba, Barbie ház, autó, motor, konyhaszekrény, ruhák és tartozékok. (Egyben eladó) Tel: 06-20-231-6879

ELADÓ Pierre Cardin babaköcs, 6 keréknű, lábiléshető, 25 ezer Ft, Baby One elektromos mellszívó új, 10 ezer Ft. Tel: 06-70-627-6373

KEVERŐTÁRCÁS mosógép olcsón eladó. Tel: 06-1-258-6455

LOMBOSVÍV-FÚJÓ és porszívó, 3 funkciós, jó állapotú gép 6.500 Ft-ért, új DAF olaj, levegő-és gázajlások 1.000 Ft/db, valamint kiskaktuszok egészen 2 méteresig házili eladók 1-2000 Ft-ig közötti áron. Érdeklődés esetén képet is tudok küldeni. szultana@windovsllive.coms

SOLISUN E20 márkájú, 20 csövös, arcbarbitos, kézi időkapcsolással ellátott szolárium eladó. 600 óras csőből kb. 300 óra van még, jó állapotban van, mérete: 185x80

cm. Ár: 80 ezer Ft. E-mail: szilva222@freemail.hu

150 literes használt bojler, faira szerelhető, álló 5 ezer Ft-ért eladó. Tel: 06-70-268-5002

ELADÓ gyerekkerékpár pöttyekkel, 2-3 éves kortól ajánlott, 5 ezer Ft, felöltő képkárpá gyerekülés 4 ezer Ft, gyerek WC ülése 500 Ft-ért. Tel: 06-20-9952-952

220 literes, 6 fókós Gorenje mélyhűtőszekrény eladó! Irányár: 11 ezer Ft. Tel: +36-70-269-4556

GYERMEKNEK ágnemű: újszerű állapotban lévő, 100%-os tiszta Merinó-gyapjú derékaljú 70 x 140 cm-es, és hozzá való takaró eladó! Irányár: 17 ezer Ft. Tel: +36-70-269-4556

MINDENFÉLE régi könyvek olcsón, egyben eladók. (Krimi, szépirodalom, pöttös, csikos könyvek, stb.). Tel: 06-20-315-9626

Jármű

KÉSZPÉNZERT BÁRMILYEN autóját megvásárolnám. Tel: 06-20-213-5022

ELADÓ egy Toyota Corolla (évi, 2000.12.31), benzines, 1398 cm, 98 LE, központi záras, elektronos ablakemelő az első ajtóknál, szervokormány, 124.500 km-rel, ezüstmetál, Sony CD-s magnórádióval. Irányár: 779.000 Ft. Tel: 06-30-586-0994

ELADÓ 2107-es piros, 1500-as LADA, 1994 évi, garázsban tartott, 5 sebességű, friss vizsgával, 220 ezer Ft-ért a XVI. kerület Arany János utcában. Tel: 06-30-249-0277

ELADÓ Chevrolet Aveo 1.4 2006-os évjárátú, 1400 köbméteres, ezüstmetál színű, központi zár, elektronos ablakok elöl, légzsák, első tulajdonosnál, keveset futott, klíma (manuális), sötétlített üvegek + 4 db téli gumival felvér. Irányár: 1,35 millió Ft. Tel: 06-70-312-5919

ÚJDONSÁGOK A KASSÁGI KÖNYVTÁRBAN

1145 Bp., Uzsocki u. 57. • Telefon: 251-36-69
Augusztus 31-ig NYÁRI NYITVA TARTÁSI!

• **Könyvek:** Margaret Atwood: Guvat és Gazella ; Ingmar Bergman: Vasárnapi gyerekek; Matt Bondurant: Fekézhetetlen; Börcsök Mária: Szakadozó mítoszok; Fejős Éva: Szeretlek, Bangkok

• **Könyvek gyerekeknek:** Bálint Ágnes: Kukori és Kolkoda: a nyirkogó daráló és más történetek; Bodó Béla: Brumi a Balatonon; Jégkorszak 4.: Vándorló kontinens: Mesekönyv a mozifilm alapján; Joachim Masannek: Az ígért földje; Thomas a gőz-mozdony nagykönyve 7.

Mesedélután a könyvtárban! Várnak minden óvodáskorú gyerekek egy kis mesehallgatásra, játékra október 29-én, hétfőn 17 órakor a könyvtárba!
Állományból kivont könyveinkből válogathat 100 Ft/db egységáron!

ÚJDONSÁGOK A FÜREDI KÖNYVTÁRBAN

1144 Bp. Rákosfalva park 1-3. • Telefon: 223-0890

• **Könyvek:** Fejős: Szeretlek, Bangkok; Flynn: Gyilkos lövés; Fluke: Zöldcitromos pite és gyilkosság; Grippando: Félelem a sötétlő; Hawkins: Határtalan szerelm; Joyce: Az álarcsobál; Klarlund: Az utolsó igaz ember; Lorentz: A szajha lánya; Martin: Végül a szeretet győz; Simenon: Maigret és az éjszaka örömei

• **Könyvek gyermekeknek:** Csingiling: Disney tündérek; Fauna: Disney tündérek; Jégkorszak 4. ; Legszebb tündérmesém kincsesára; Nordqvist: Findusz elköltözik

PROGRAMOK A KÖNYVTÁRBAN (az előadások ingyenesek)

JelenLét Klub várja mindazokat, akik keresik Önmagukat! Nem kell-e utánk indulni, mint a régi bölcsék tanították, és addig nem nyugodni, amíg az ember önmagát megtalálja? (Hamas Béla) Legközelebb: november 6. kedd 17.30. A foglalkozást Sipos György reiki mester vezeti

Ezoterikus Klub – november 13., kedd, 17 óra: Egészség – betegség – elme – agy. A lélek nyelve a betegség. Előadó: Bujdosó László.

Életmód Klub –október 30. kedd 17 óra: Agyszív és a vesztéségek feldolgozása. Előadó: Bálint Csilla.
KIALLITÁS A KÖNYVTÁRBAN: Thier Liza festménykiállítása megtekinthető december 28-ig a könyvtár nyitvatartási idejében!

Autójavítás A-Z-ig
Pálya Autójavító
Bp., XVI. Pálya u. 24. • Ny: H-P: 8-18-ig • Tel: 406-4721, Tel/Fax: 405-1646
Suzuki - OPEL - Ford - VW - Seat - Skoda - Lada szerviz
Javítás, vizsgáztatás, klímátöltés GUMISZERELÉS - MŰSZERES FUTÓMŰ BEÁLLÍTÁS BARUM - CONTINENTAL - TOYO értékesítés Autóvillamosság • Generátor, önnindító javítás sebességváltó-zár beszerelés
INGYENES OLAJCSERE SHELL olajokkal a nálunk vásárolt olajokból!
www.palyaautojavito.hu • E-mail: palya@enternet.hu
A hirdetés felmutatójának a fenti munkadíjakból 10% kedvezmény!

HH 16-14 APRÓ

4 db használt és 1 db új téli autógumi felével együtt eladó (155/70R13). Plusz 1 db új nyári gumit felvevő elvő (115/70R14). Ár: 50 ezer Ft. Tel: 06-1-258-6455

BÁRMILYEN típusú autót vásárolok, törzskönyvest, azonnali készpénzért, kevés műszakkalvis. 1970-2005-évjárat között. Tel: 06-20-805-9813

LANCIA Y aranyárga, 1998-as, kis fogyasztású, jó állapotban levő autós családi okok miatt 380 ezer Ft-ért tulajdonostól, a XVI. kerületben, sürgősen eladó (40 KW, 3 ajtós, 5 személyes, benzines, 2014/3-ig érvényes forgalmi, 164 ezer km-t futott, és 5 literes fogyasztású). Tel: 06-20-366-4496

HASZNÁLT, jó állapotú téli és nyári gumik eladók, kérsre képet küldök. Tel: 06-30-817-2174

Társkereső

58 éves, 160/64, rendezetlen, káros szenvedély nélkül, Budapestben élő, független hölgy keres társat. Optimista, fiatalos úr jelentkezzék várom! Tel: 06-20-520-2870

ÖNMAGÁRA is igényes, nem dohányzó társam keresem szabadidő eltöltéséhez magas szellemi szintű 62 éves korig. Tel: 06-20-217-6764

156/65/60 éves független, dohányzó nő társat keres 65 éves korig. T: 20/427-5152

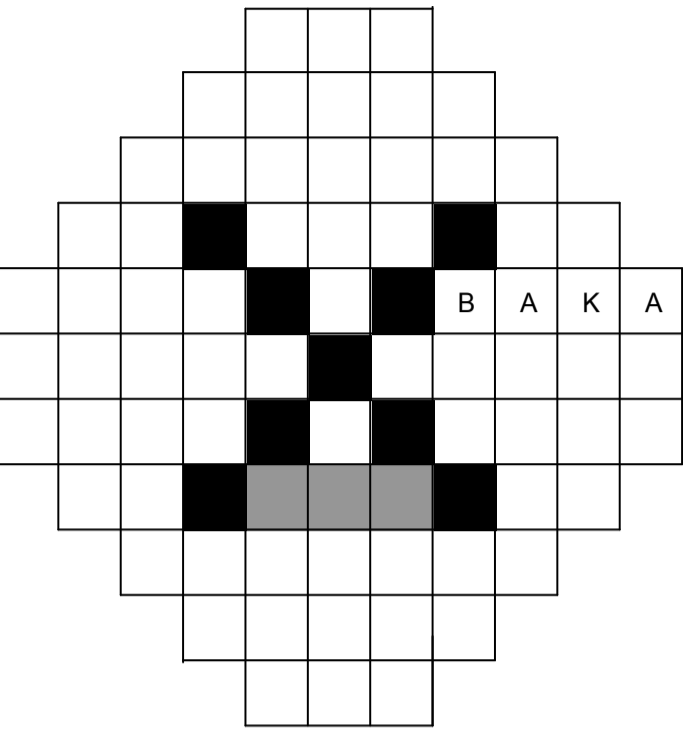
158/70/62 éves rendezetlen élő nő vagyok, társam keresem 80-70 éves korig, szeretőre, megbecsülésre vágyó férfira kérek. Tel: 06-70-512-2100

CRONOS TÁRSKERESŐ KLUB, Kistarscai iroda – a komoly kapcsolatra vágyók diszkrét társkövetője. Új lehetősége a társkeresésben! Személyiségközpontú

Ingyenes TÉLI átvizsgálás
Minden típusú személy- és tehergépkocsira vonatkozik, amennyiben felkeresi szervizünkét! Olajcserre akciónk 5 l olajmennyiségig értendő! További információért kérjük keresse meg szervizünköt:
30/9210-594
olaj-olajszűrő+munkadíj = 10.000 Ft + ÁFA

KONCZ Kereskedelmi és Autójavító Kft.
1161 Bp., Bathányi u. 65. • Tel/fax: 405-4000, 405-4800

Nyerjen mozijegyet!



Rejtveynünk a Pólus mozi legújabb bemutatójához, egy 3D-ben vetített színes, magyarul beszélő, amerikai animációs filmhez kapcsolódik. A Lorax Dr. Seuss klasszikus meséjének animációs adaptációja, melyben egy fiú keresi azt az egyetlen dolgot, amivel belophatja magát álmai hőlyének szívébe. Ehhez azonban meg kell fejtenie a Lorax történetét. A Lorax egy zsémbes, mégis elbűvölő lény, aki azért harcol, hogy megvédje világát. Hogy hívják a főhőst? Kiderül a rejtveynőből!
A rejtveyn megfejtői között 4x2 darab mozijegyet sorsolunk ki, amellyel egy tetszőlegesen kiválasztott filmet nézhetnek meg a Pólus Filmszínházban.

Helyezze el a felsorolt szavakat az ábrában! Segítségül egy szót előre beirtunk. Helyes kitöltés esetén a színnel jelölt sorban alakul ki a végső megfejtés, amit a szerkesztőség címére várunk: **HH 1162 Bp. Hermina út 16., illetve a rejtveeny.hh@gmail.com e-mail címen.** A megfejtésekhez nevet, címet és telefonszámot is kérünk a kapcsolattartás érdekében.

2 betűs szavak: ÉL, IM, KE, ÓK, ÓL, RÓ, TÓ, ZI.
3 betűs szavak: ARI, BIT, EKE, HÉT, IMI, LET, OKA.
4 betűs szavak: ADAT, BAKA, DALI, ELIT, EMEL, OLÁH, TAMI, TÖRI.
5 betűs szavak: EMELŐ, ÉLEDŐ, IMELŐ, KEREK, KEVÉS, MIKOR, TEREM, ÓKORI.
7 betűs szavak: AKARATI, ALVALÓ, AMERIKA, ÓRAKOZI.

Közlemény

MOZGÁS- ÉS hallássérült gyermekek és felnőttek jelentkezését várjuk, akik szeretnének meg tanulni pingpongozni. Érdeklődni: 407-3731

NINCS HOL? Nincs kivétel? Nincs mivel? Mi megtanuljuk pingpongozni a Tánccsis Gimnáziumban esténként! Érdeklődni: 407-3731

Szépség és egészség

PEDIKŰR-MANIKŰR, JAPÁN manikűr, talpmasszázs, testmasszázs (nyirok, cellulit, orosz zírbotnó és mézes), 3D szempilla felrakása az Ön otthonában, nagy gyakorlattal. Tel: 06-70-328-9060 (Fejcs Ica)

AGUSZTUS 26-án a Rákospataknál, a X. kerületi oldalon kiugrott az utazótáskából egy fekete cska, him, hosszú, sovány, frissen ivartalanított, kb. 2 éves, NYAKÁN FEHÉR FOLTJAL, kis sziv alakú arca volt. Aki tud róla bármit, kérem, jelezzé. Ismer-tetőjele, hogy sok folyadékot iszik. Köszö-nöm. Tel: 06-20-369-1386

Vállalkozók ajánlatai

MIHÁLY ÉS TÁRSAI KÁRPITOS. Bútor- készítő és Lakberendező Bt. Stíl- és mo-dem bútorok egyedi tervezése, felújítása, antik és bútorok restaurálása asztalos-munkával, bútorzsvetvel, ajtó- és falikárpít, ill. díszítő függönyök és védőhuzatok készítése. 1165 Bp. Zsélyi A. u. 6. Tel/fax: 321-0383, 06-30-954-1727

CÉGÜNK VÁLLALJA kárpitos bútorok felújítását, áthúzását. Szállítás, szállítás, ingyenes helyszíni felmérés T: 70/243-5277

AZ IGAZOLVÁNYKÉPEKET és portrékat digitálisan, retusálva, utánrendelhetően készítjük – pár perc alatt kész! Régi kopott, törött képeiről kivajított újat készítünk. Személyek kivételre csoportképből, vagy összedolgozása több képről szintén lehetséges. Esküvői, családi és gyermekfotózást is vállalunk album-mal, vagy fotókönyvvel. TARJÁN FOTO, 1145 Bp. Thököly út 150. Nyitva: hétköznap 10-17 óráig, szombaton csak bejelentkezésre. Tel: 363-1170 • www.tarjanfoto.hu • e-mail: tarjanfoto@t-online.hu

ZAKOPANE központonban luxus apartman kiadó egész évben. Étekes weboldala, fizetés a helyszínen. Tel: 06-30-2053-606, www.jawor.zakopane.pl

SZÉPIRODALMI, ifjúsági és mese-könyveket kérek a csángó gyerekeknek. Kérem, segítsenek! Köszönöm! Tel: 384-4073

FRISS TERMELŐI HÁZI tehéntej mind nap kapható a Sashalmi Páczon 200 Ft/ltiter. ár. Tel: 06-30-2053-606

FRISS TERMELŐI HÁZI tehéntej mind nap kapható a Sashalmi Páczon 200 Ft/ltiter. ár. Tel: 06-30-2053-606

FRISS TERMELŐI HÁZI tehéntej mind nap kapható a Sashalmi Páczon 200 Ft/ltiter. ár. Tel: 06-30-2053-606

FRISS TERMELŐI HÁZI tehéntej mind nap kapható a Sashalmi Páczon 200 Ft/ltiter. ár. Tel: 06-30-2053-606

FRISS TERMELŐI HÁZI tehéntej mind nap kapható a Sashalmi Páczon 200 Ft/ltiter. ár. Tel: 06-30-2053-606

FRISS TERMELŐI HÁZI tehéntej mind nap kapható a Sashalmi Páczon 200 Ft/ltiter. ár. Tel: 06-30-2053-606

HH Aprók az interneten

APRÓHIRDÉTESEK FELADÁSA AZ INTERNETRE ÉS A NYOMTATOTT ÚJSÁGBA. Apróhirdetési portálunk a következő címen található meg: <http://apro.helyihirek.hu>. Itt az olvasók önállóan feladhatják apróhirdéseiket, illetve ingyenesen felteveszük, ha szöveget postai levélben vagy e-mail útján eljuttatják a szerkesztőségbe (HH, 1162 Bp. Hermina út 16.; ferenci@tzeam.hu).

A nyomtatott újságba az apróhirdetéseket egymás utáni lapszámba **3.000 Ft**, feladható a szerkesztőségben, és a következő helyeken:

- **Aranyrív könyvesbolt,** X. Fehér út 3. • H-P: 10-19, Szo: 9-13 (Cédrus Piac az Őrs vezér tere közelében, az első emeleten)
- **Tom Órabolt,** 1161 Rákosi út 116. (a József utcánál)
- **Óra-Ajándék üzlet a Sashalmi piacon,** 1163 Margit u. 1.
- **Nyomatvány-Ajándék üzlet,** 1165 Jókai u. 1-3. (az OTP mellett)
- **Fródraszt,** XVI. Rutafa u. 19. (Centi, az Olga u-nál), tel: 403-2498

Feladási határidő a következő számba: **2012. november 8.**

INGYENES apróhirdetés CSAK INTERNETES megjelenés!
Az újságban történő megjelenés nem ingyenes, a fenti felvevőhelyeken, illetve a szerkesztőségben személyesen intézhető.

INGYENES LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS A HELYI HÍREK INTERNETES OLDALÁN: <http://apro.helyihirek.hu>

Hirdetés szövege: (Nyomatottul besikell olvasgatni)

Hirdetést feladó neve:

Hirdetés címe:

Telefonszáma: aláírása:

e-mail cím:

A szerkesztőség fenntartja a jogot, hogy az érdekeit sértő vagy az etikai normákba ütköző hirdetések megjelenésétől elzárkózzon!

A kitöltött szelvényt kérjük levélben eljuttatni a szerkesztőség postacímére: Helyi Hírek, 1162 Bp. Hermina út 16.

kolatok, önállórendszerek telepítése garanciaival. Teljeskörű anyagbeszerzés, ingyenes tervekészítés, szaktanácsadás. Tel: 06-30-516-8086

GYÜMÖLCSFÁK APOLÁSÁT, perme-tézést, metszést, fakivágást, kerpértést, tereprendezést, parkosítást, fűvelést, gyomirtást, rotakapálást, gépi kaszálást, fűlevegőztelést, fű- és sövényirtást vállalok: 06-20-347-4078

VÁLLALOK fakivágást (alpinechnikával is), kert- és tereprendezést is. Tel: 258-7266, 06-20-981-6225

SZAKSZERŰ METSZÉS, VÉDŐPER-METEZÉS! Tel: 06-30-516-8086

VIACOLOR, térburkolat fektetés, kerpé-építést, öntözőrendszer javítás-telepítést, Bobcat munkagéppel földmunkát vállal kertépítő mémök. www.orientgarden.hu • Tel: 06-30-944-9767

LAKÁSFELJÚTÁS, ÉPÍTÉKEZÉS, MINDEN munka egy kézben! Ács, kőműves, burkoló, festő, víz-, gáz-, villany-szerelés, továbbá kerítésépítés, térkővezetés, valamint faipari munkák. Tel: 06-30-479-2776

VILLANYSZERELÉS, hálózat-kiépítés, felújítás, bővítés, hibaelhárítás, régi biztosítékátlakás-cseréje. Tel: 400-2193, 06-20-958-6184

VILLANYSZERELÉST, ÉPÜLETVIL-LAMOSSÁGI munkákat, gyenge- és erősáramú szereléseket vállalunk, ELMŰ ügyintéssel is. Új és karbantartási munkák referenciával. Megbízható vállalkozó, Jola-Vil Kft. Tel: 06-30-9440-722

LAKÁSFELJÚTÁS, festés, mázolás, kőművesmunkák, burkolás, nyílászárók cseréje és szerelése. Vízszelvéssel vállalkozunk, takarítással, nyugdíjasoknak kedvezmény. Tel: 06-70-633-3664

KULCSRAKÉSZ KIVITELEZÉSEKET, illetve külön szakipari munkákat vállalunk mindenki számára elérhető áron. Ingyenes árajánlat-készítés, tanácsadás. Tel: 06-30-214-1406

TAPÉTAZÁS, FESTÉS, MÁZOLÁS – minőségi munka két év garanciával. Tel: 403-6962, 06-20-214-5079

FESTÉS, TAPÉTAZÁS, kis munkák is, szolid áron, kerítéske mázolása, kisebb kőművesmunkák, javítások. Becsületesség garantiált! Tel: 06-28-450-776, 06-20-482-6869

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, tapéta-zás garanciával! Lépéshőszigetelés, takarítás is! Őszi árengedmény 10%! Megbízható szakembertől. Tel: 256-6322, 06-30-417-2435

CSEMPEZÉST, LAKÁSFELJÚTÁST, fűtőd, konyhák, napok, kályhák, kisebb teraszok hidegburkolással, kőművesmunkákat, gipszkartonozást, g