

XIV. kerület

Műszaki mentések

Az Egressy úti Postás telephelyen kigyulladt egy VW Transporter motortere és műszerfala január 15-én. A tüzet az ott dolgozók eloltották, a tűzoltók áramtalanították és visszahűtötték az izzó részeket.

A Nagy Lajos király útja 79-nél egy 3-as jelzésű villamos ütközött egy Renault személyautóval január 25-én délben. Személyi sérülés nem történt.

Február 2-án 13 óra előtt fának csapódott egy személyautó a Kacsóh Pongrác út elején. A raj mentők segítségével emelte ki a sérült sofört.

Február 10-én 14 órakor Opel személygépkocsi karambolozott egy Audi-val a Kacsóh Pongrác út 147. szám előtt. A tűzoltók áramtalanították a járműveket, majd megszüntették a forgalmi akadályt.

Február 10-én este 10 órakor ismeretlen személyt gázolt el a villamos a Hungária körút 97. előtt. A súlyos sérültet a mentők kórházba szállították.

Füstszagot éreztek

Egy Dorozsmai utcai családi házban füstszagot éreztek január 19-én este, de az eredetét nem találták. A raj kikerzése előtt a szag megszűnt. A házat átvizsgálták, a riadalmat talán a villanyóra biztosítéka okozta.

Lakásfelnyitások

Egy Pillangó parki, második emeleti lakás idős lakóját több napja nem látták szomszédjai, ezért értesítették az illetékeseket. A tűzoltók január 21-én 14 órakor hatoltak be a nyitott ablakon át, a mentőket a rendőrség hívta ki.

Január 28-án délelőtt egy Szervia utcai, első emeleti lakáshoz hívták a rajt, mivel a lakót több napja nem látták. Az ablakot betörve hatoltak be, az illetőt holtan találták.

A rendőrség hívására mentek ki a tűzoltók egy Laky Adolf utcai, első emeleti lakás feltörésére január 31-én. Benn egy elhunyt személyt találtak.

Halálos CO-mérgezés

Január 26-án éjjel egy Bazsaróza utcai, kilenclakásos társasház földszinti lakásában egy felnőtt és egy gyermek szenvedett halálos szénmonoxid-mérgezést. A tűzoltók méréseket végeztek, az épületet kiürítették, a lakókat biztonságba helyezték.

Füst a konyhában

Február 1-én este egy Vezér utcai, tetőtéri lakás konyhatűzhelyén felejtett ételmaradék füstjétől egy személy füstmérgezést szenvedett. A raj erőszakosan hatolt be a zárt lakásba, majd géppel szellőztetett ki. A sérültet a mentők a helyszínen látták el.

Szeméttűzek

A Körvasútsori felüljáró alatt a tíz négyzetméteren összehordott, égő szemetet oltották el február 2-án délben.

Február 8-án éjjel előtt egy fém hulladékgyűjtő tartalma égött a Fogarasi út 28-54. alatti, kilencemeletes lakóépület földszintjén. A lépcsőházak füsttel

Tűzoltósági hírek



FELROBBANT A LAKÁS. Február 12-én délelőtt nagy erejű gázrobbanás történt Kőbányán. Az Ónodi utca régi építésű földszintes társasházának egyik lakása robbant fel, a benne tartózkodó 25 éves fiatalembert a mentők súlyos sérülésekkel vitték kórházba. A robbanás a szoba válaszfalát szétvetette, a másik fal megrogyott, és lakhatatlanná vált a szomszédos lakás is. A robbanás nyomán tűz keletkezett, melynek oltása során az épület fa fődém szerkezetét is meg kellett bontani. A két érintett lakásban a gázt elzárták, a robbanás okát a katasztrófavédelem szakemberei vizsgálják.



ÉGŐ TRAFÓHÁZ. A péntek délutáni csúcsforgalomban gyulladt ki a trafóház február 15-én a Fogarasi út és a Róna utca kereszteződésében. A trafóház használaton kívüli helyiségekben összehordott hulladékok, palackok, ruhadarabok kaptak lángot, ám az oltás idejére áramtalanítani kellett a trafóházat, és így nem működött az innen ellátott közlekedési lámpa sem – a forgalmat a kivezényelt rendőrök irányították.

telítődtek. Az oltást követően a tűzoltók ventilátorokkal szel- lőztették.

Akkutöltés

Egy Balázs utcai ház garázsában Kia típusú gépkocsi akkumulátorát töltötték hálózatról február 3-án. A töltő kigyulladt, megolvadt, a falak bekormozódtak. A rajt 10 óra 4 perckor riasztották, személyi sérülés nem történt.

Égett húsok

Február 3-án egy Vezér úti húsüzemben kigyulladt egy kuka. A körülötte tárolt húsok, a fali vízmelegítő megégett, a falak kormozódtak. Senki nem sérült meg.

Fakár

Február 7-én 12 óra után ment ki a raj a Paskál-malom utca 1-be, ahol egy 12 méter

mentek be, a sérült kórházba került.

Szintén január 27-én reggel egy Újszász utcai, emeleti lakást törtek fel, mivel az idős lakó nem mutatkozott, de az alsó lakás szobája fentről beázott.

Február 8-án egy Állás utcai ház felső szintjéről gerincsérült beteget hoztak le a tűzoltók a mentők kérésére.

Háztűz

Február 2-án reggel egy Veres Péter úti, négylakásos, földszintes társasház egyik szobája teljes terjedelmében égett, a tűz átterjedt a 160 négyzetméternyi tetőszerkezetre is. Az égő lakásból a raj kihozott egy 11,5 kg-os PB-palackot. Mind a négy lakás lakhatatlanná vált, két személynek az önkormányzat biztosított ideiglenes szálláshelyet. Egy ember az arcán elsőfokú égési sérüléseket szenvedett.

Égő bódé

A Kerepesi út 115-ben fából készült melléképület műanyag oldalborítása gyulladt meg február 5-én este.

Február 7-én délután a Veres Péter út 1-nél, a kiserdőben leégett egy hajléktalan-bódé, sérülés nem történt.

Szeméttűz

Február 8-án délután 10 négyzetméteren felhalmozott égő szemetet-hulladékot oltottak el a Cziráki utca 2-nél.

Pincébe omlott

Február 9-én este hívták a rajt egy József utcai házhoz, melyben a konyha, kamra, padlásfeljáró padozata a pincébe omlott. Az épület életveszélyessé vált, a közműveket az illetékesek kikötötték. Személyi sérülés nem történt.

Faág

A Vulkán utca 38-nál egy faág kerítésre, járdára zuhant február 9-én, amit a lakók a raj kiérkezése előtt eltávolítottak.

Nem a szénmonoxid volt...

Február 9-én 16 órakor gázszivárgás gyanúja miatt riasztották a tűzoltók egy Sasvár utcai családi házhoz. Benn két személy feküdt a földön, a mentők nem tapasztaltak náruk CO-mérgezést, a Gázművek sem talált gázszivárgásra utaló jeleket.

XVI. kerület

Meleg hűtő

Egy Nádor utcai házban kigyulladt az előszobában álló hűtőgép, a lángok átterjedtek a környező berendezési tárgyakra is. A tűzoltókat január 15-én este hívták ki. A falak erősen kormozódtak, személyi sérülés nem történt.

Elakadás a hóban

A Budapesti úton, a Szilaspatak mellett elakadt a nagy hóban egy kisteherautó január 21-én délelőtt. Egy másik teherautósnak sikerült csörlővel kivontatnia, a raj megvárta, amíg biztonságos területre érnek.

Betegmentések

Lándzsa utcai, első emeleti lakásában elesett egy idős személy január 27-én reggel, és nem tudott ajtót nyitni a mentőknek. A tűzoltók a dupla üvegezésű szobaablakot betörve

Rablások Árpádföldön?

Pletykaszinten terjed Árpádföldön annak a híre, hogy rajtakapott besurranók megkötözték, megverték és kiraboltak egy családot, máshol pedig szintén nagyon durva erőszakhoz folyamodtak a betörők, hogy megszerezzék a család értékeit. Többen önvédelmi sportokat tanulnak, hogy ha összeakadnak a betörőkkel, akkor felül tudjanak rajtuk kerekedni.

Dr. Tóth Sándor rendőrkapitányt kérdeztük arról, hogy van-e tudomása ilyesféle esetekről. Mint a rendőrkapitány elmondta, az utóbbi években semmilyen erőszakba torkolló besurranásról, betöréssről nem kaptak értesítést, korábban a főváros más kerületeiben voltak ilyen esetek (ahol megkötözték, bántalmazták, néhol meg is ölték a sértetteket), de ezek az azóta elfogott bűnözők szerencsére elkerülték a XVI. kerületet. A pletykaszinten terjedő bűncselekményekről nincs tudomásuk, és az aligha valószínű, hogy a sértettek félelmükben ne tettek volna bejelentés ezekről az esetekről. (Ha netán mégis, akkor azt feltétlenül tegyék meg utólag is.) Az önvédelmi készülődésnek nincs semmilyen értelme, senki ne próbáljon testi kontaktba kerülni egy rajtakapott betörővel!

KERTVÁROSI KÉPÚJSÁG
hirdetés és információ: 405-6655

GYÓGYSZERTÁR HÁRSFA PATIKA HÁLÓZAT TAGJA
XIV. Fogarasi út 143. • Tel: 220-8116, 223-5051
(Fogarasi út – Fischer I. u. sarok • 80, 80A, 81, 82-es troli, 31, 130, 131, 144, 231-es busz)

Továbbra is készségesen állunk szíves rendelkezésére!
FORDULJON HOZZÁNK BIZALOMMAL!

- Térítéses és térítésmentes vényre felírt gyógyszerek, gyógyászati segédeszközök
- Recept nélküli gyógyszerek
- Kötszerek
- Homeopátiás készítmények
- Gyógynövények, gyógytermékek
- Gyógykozmetikumok
- Készítendő gyógyszerek, szemcseppek
- Állatgyógyászati termékek

www.harsfapatika.hu Törzsvásárlói kártya kedvezmény Nyitva tartás:
Bankkártya és egészségkártya elfogadó hely H-P: 8-20, Sz: 8-14

Rendőrkapitány az iskolában



Harsány nevetés verte fel többször a Jókai iskola csendjét február 11-én délelőtt, ahol a hatodikos tanulóknak Dr. Tóth Sándor XVI. kerületi rendőrkapitány tartott előadást. A srácoknak nagyon tetszett például, mikor a kerületi rendőrfőnök azt mondta: na menjünk le a lakótelepre, és verjük be vagy tíz kocsi ablakát. Természetes volt a gyerekek válasza, hogy ezt nem szabad, de a kapitány inkább azt tanácsolta: ha ilyenre próbálnak rávenni benneteket, akkor azt inkább beszéljétek meg apátokkal.

Márpedig apukával-anyukával beszélgetni nem is olyan egyszerű dolog egy gyereknek. Egy friss európai felmérés szerint a kontinensen a szülők a gyerekeikkel napi átlagban hét percet beszélgetnek, ami talán kicsit kevesebb a szükségesnél. A Napraforgó Családsegítő Központ Rólad van szó programsorozatának keretében ezért a gyerekekkel képzett szakemberek, valamint rendőrök is beszélgetnek, részben így pótolva a család nem elégséges szerepét. Dr. Tóth Sándor rendőrkapitány előadása hallatlanul oldott stílusban hangzott el, s ezzel talán olyan mély nyomokat hagyott az ifjú hallgatóságban, amely kétséges helyzetben valamelyiküket talán megóvjá attól, hogy meggondolatlanul bajba keveredjenek. De akárhány kezdeményezés, akárhány előadás sem tudja pótolni a szülők figyelmét – kicsit talán meg kellene fejteni azt a beszélgetésre szánt hét percet...

Keresik a késes rablót

A Zuglói Rendőrkapitányság rablás büntetettének gyanúja miatt ismeretlen tettes ellen nyomozást folytat. A gyanú szerint az elkövető február 5-én 19 óra körüli időben az Őrs Vezér téren, a HÉV megálló melletti taxis droszton parkoló gépjárműbe beült, az autó sofőrjétől az értékeit követelte, majd amikor az megtagadta az átadását, a nála lévő konyhakéssel nyomatékositva a követelését egy alkalommal jó mélyen megszurta a sértett jobb combját. A sértett elmerő átadta a nála lévő 17 000 Ft készpénzt, majd az elkövető elmenekült.

A térfelügyelő kamera felvételei alapján az elkövető körülbelül 25-30 év körüli, 185-190 cm magas, vékony testalkatú, fehér bőrű férfi, aki a bűncselekmény idején sötét nadrágot és sötét kapucnis pulóvert viselt.

A rendőrség kéri, hogy, aki a bűncselekményről, illetve a fényképen látható személyről, tartózkodási helyéről érdemleges adattal, információval rendelkezik, az hívja a 061/461-8150-es vagy a 112-es telefonszámot vagy tegyen bejelentést a telefona-nú 06-08-555-111 ingyenesen hívható telefonszámon.

A tettes forró nyomon történő elfogását nehezítette, hogy mielőtt kiszállt volna az autóból, megrongálta a taxis rádióját. A sérült ennek ellenére megpróbálta felhívni a 112-t, ám az folyamatosan foglaltat jelzett neki. Ekkor a diszpécserszolgálatának jelezte az esetet, ahonnan szintén a 112-t értesítették. Az ügyeletes azonban azt javasolta, hogy a diszpécserszolgálat maga próbálja meg utolérni a mentőket, mondván, „neki sem veszik fel előbb a telefont.” A belső rádiós vonalon keresztül a többi taxis is értesült az esetről, akik kollégáikkal szolidaritást vállalva azonnal a helyszínre siettek. A sérültet ők látták el úgy, hogy a mentők kiérkezéséig a férfi lábán nyomokötést alkalmaztak. A budapesti rendőr-főkapitány az ügyben fegyelmi vizsgálatot rendelt el. A tettesről az Őrs vezér téri térfelügyelő kamerák felvételt készítettek, ez alapján keresi őt a rendőrség.

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

- GIPSKARTON RENDSZEREK (válaszfal, tetőtér, álmennyezet, előtétfal, akusztikai szigetelések)
- HOMLOKZATI SZIGETELÉSEK utólagos hőszigetelés (polisztirol illetve ásványgyapot)
- BELTÉRI AJTÓK (fém és fa tokkal)
- KAZETTÁS ÁLMENNYEZETEK

www.gipstone.hu • e-mail: gipstone@gipstone.hu

BIZTOS PONTOK KFT.
RADIÁTOR, KAZÁN, RÉZCSŐ AKCIÓ!
Geberit Kombifix Basic WC-tartály 27.900,-

120 l Hajdú villanybojler	47.200,-	MOFÉM csaptelepek	6.540 Ft-tól
ø15 mm RÉZCSŐ	1.160,-	CERSANIT 50 CM MOSDÓ	6.410,-
ø22 mm RÉZCSŐ	1.820,-	WILO RS 25/4 szivattyú	22.200,-
ø16X2 mm ötrétegű cső (magyar)	170,-/fm	RADIANT ELITE RBC 24 kém. kombi	126.170,-
ø20X2 mm ötrétegű cső (magyar)	295,-/fm	ø110/2 mm PVC CSŐ	960,-
STAR LAPRADIÁTOR DK 600/1000	16.030,-	PVC, KG CSŐVEK, IDOMOK	-20%

Az árak az áfát tartalmazzák! • Ingyenes házhozszállítás!
Bp. XVI. Szlovák út 134.
a pavilonsorral szemben
Tel/Fax: 405-3566, Mobil: 06-20-934-9-934
www.biztospontok.hu

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 szervíz

Javítás, vizsgáztatás, klímátöltés
GUMISZERELÉS - MŰSZERES FUTÓMŰ BEÁLLÍTÁS
BARUM - CONTINENTAL - TOYO értékesítés
Autóvillamosság • Generátor, önindító javítás
sebességváltó-zár beszerelés

INGYENES OLAJCSERE SHELL olajjal a nálunk vásárolt olajokból!
www.palyaautojavito.hu • E-mail: palya@enternet.hu
A hirdetés felmutatójának a fenti munkadíjából 10% kedvezmény!

Napokon belül megkezdte az áramtermelést Budapest első, családi házas ingatlanon álló, a közcélú hálózatra kötött szélgenerátora Ilona-telepen, a Begónia utcában.

Az ELMŰ hálózatára való csatlakozással egy négyéves, három elemű programjuk utolsó mozzanatához érkeztek a Begónia utcai ház tulajdonosai. Egyikük sem építész vagy energetikus: a beruházást bonyolító Csikesz Csaba egy magyar ásványvízgyártó cég kereskedelmi igazgatója, míg az operatív napi szervezést párja, Szabó Szilvia övönöböl lett háztartásbeli látta el.

– Az ötlet családjunk passzív házak építésében és a zöld energia hasznosításában jártas egyik barátjára. Rajta keresztül jutottunk el négy éve a napkollektorokkal foglalkozó kecskeméti mérnökhöz, Péter Zoltánhoz – elevenítette fel a négy év történetét Szabó Szilvia. – 2,5 millió forintba került a 16 négyzetméternyi kollektorból álló rendszer, ami márciustól októberig, sőt a fagyos, de napos téli időben is kiváltja a tetőtér-beépítéses, 170 négyzetméternyi hasznos alapterületű háznak gázfűtésének egy részét. A nyári időszakok többlet energiát a kerti medencékben hasznosítjuk, amiben így késő ősszel is lehet fürödni. Kollektorok nélkül évi 4500 köbméter volt a gázfogyasztásunk, ami 2011-ben 3300 köbméterre csökkent.

– Pályázati vagy saját forrásból fedezték az első ütemet?

– A pályázat túl sok kötöttséggel járt volna. Ezért az egyik kisbank lakás takarékpénztárral kombinált zöld hitelt vettük fel. Öt évig csak kamatot fizetünk, a tőkét a megtakarításból

Zöld energia családi házban, panelben

Szélerőmű Ilona-telepen



A jó szigetelés; a napkollektor + a kiserőmű egymásra épülő rendszerként 65%-os megtakarítást, valamint bevételt hoznak a Begónia utcai ház lakóinak.

és az LTP-ből egy összegben törleszteni tudjuk.

Egymásra épülő rendszer

– Hogyan „jött” a szélenergia?

– A napkollektorokhoz adott volt az ezer literes puffer tartálya, ami télen fűtőszállal fel tudja használni a szélgenerátor által termelt, a ház működéséhez szükséges áramigény feletti áramot, nyáron pedig a közhálózatra termelhetjük a többletet. Ez volt a tervezési kiindulópont, mivel ki akartuk kerülni az ún. energiaszigetes szélkerékkel járó akkumulátoros áramtárolást. A következő lépés egy öt hónapos szélmérés volt, amit fővállalkozónk, a balatonalmádi Új-Optienerg Kft. végzett. Emlékszem, egy éve 1100 kWh-t tudtunk volna termelni,

ami kétszerese a saját fogyasztásunknak. Így alátámasztva láttuk a szélmérleget, miszerint egy 8 kW-os névleges teljesítményű generátor napi hat óráig átlagos üzemével, legrosszabb esetben is 30 kWh-t nyertünk. Gáspár Tamás tervező vállalta, addig finomít a rendszeren, amíg ezen paramétereket el nem éri.

– Milyen buktatói voltak a hatósági engedélyezésnek?

– A közhatalra is termelő kiserőmű engedélyezője a Magyar Energia Hivatal. Ezt a fővállalkozónk intézte. Az inverter a névleges hálózati feszültségen (240 V egy fázison, 400 V három fázison) táplálhat csak a hálózatra. A mi szélkerékünk 450 voltnál kifordul a szélirányból, majd miután lassult, újra irányba áll. Nem

is ezen feltétel miatt pörög üresen 2012 októberétől a 12 méteres oszlopra szerelt kerünk. Csúszást okozott, hogy a tervezés és a kivitelezés lezárása között kikerült a szabványból a korábban hatályos listában szereplő inverterünk, most pedig mérőóra cserére várunk. Persze tudom, az „út-törőseget” az ELMŰ-nek is tanulnia kell, ami számunkra a döntések halogatásában jelentkezett. Időközben az Új-Optienerg Kft. Gáspár Tamással közösen továbbfejlesztette a rendszert. A 8 kW-os generátort vastosabb lapáttal egy 10 kW-osra cserélik.

65%-os megtakarítás

– Mennyibe került a rendszerük és milyen megtérüléssel számolnak?

– Öt millió forintba. A megtérülésre pontos választ még nem tudok, mert a harmadik ütemként a múlt nyáron 10 centis pótszigetelést is kapott a házunk. A szélkerékkel nyaranta kb. a saját felhasználásunknak megfelelő áramot fogunk eladni, amiért az ELMŰ-kétféle módon fizethet. Ha a szaldó elszámolást választjuk, amikor a megtermelt zöldenergia összességében kevesebb, mint az elfogyasztott; akkor a mindenkori vásárlási árat, kb. 45 Ft-ot kapunk. Ha az aktív termelést választjuk egyéni vállalkozói igazolvánnyal, akkor a szolgáltatónak a hálózat használat nélküli, úgynevezett „vételezési áron”, 18-20 forintért kell átvennie az energiát.

Panelben is lehet

– Négy éve volt némi hezitálás a tulajdonosok részéről, mennyire éri meg, végül a többséget meggyőzték a pályázatirónk számai, aki már eleve napkollektorral kalkulálva javasolta indulásunkat a panel-programban – mondta Farkas Imréné, a Csertő utca 6-8-as ház lakásfenntartó szövetkezetének elnöke. – A 2012 júniusában átadott, számítógéppel felügyelt rendszerhez 120, összességében 303 négyzetméternyi kollektort kapott a tetőnk. Az itt felfogott napenergia a pincében elhelyezett 25 darab, egyenként 1000 literes puffer tartályon keresztül hasznosul.

– A számlákban már érezzük a kollektorok létét, de ez még csak a kezdet, mivel a ház cirkulációs rendszerét még a FŐTÁV fűti. Folyamatban van az átépítése, aminek révén tizedére tudjuk csökkenteni a melegvíz számlánkat.

Kép és szöveg: -izs-or



Napcsapdák a 41 éves panelház tetején: a 262 tulajdonosból csak eggyel pereskednek, aki nem akar hozzájárulni a felújítás önrészehez.

Önkormányzati brikettálás

Brikettológépet vásárolt a XVI. kerületi önkormányzat, amelynek segítségével aprítás után fabriketté préselhető a közterületekről összegyűlt fahulladék, ág, meggyéb, és ezt a brikettet szociálisan rászorult kerületi lakosok kapják, hogy legyen mivel tüzelniük a télen.

Az önkormányzat a közterületeken keletkezett zöldhulladék elszállításáért korábban jelentős összegeket fizetett, t o n n á n k é n t több ezer forint a lerakói díj. Ezen próbálták változtatni azzal, hogy a kerületgazda szolgáltató szervezet számára vásároltak egy olyan berendezést, amely a fahulladékból a kályhákban elégethető tüzelőanyagot képes előállítani. A berendezést László Péter, a kerületgazda szolgáltató szervezet vezető-helyettese mutatta be lapunknak.

A hatmillió forintba kerülő berendezés egészen finom faörleményből készíti a brikettet, ezért a telepre bekerülő, durván aprított fahulladékot még egyszer fel kell aprítani a brikettálóhoz tartozó aprítóberendezéssel. Az innen kikerülő finomaprítékot a szolgáltató szervezet két dolgozója lapátolja a brikettáló tetején lévő, henger alakú nagy tárolóba. Ebben lapátok forognak, adagolják az aprítékot a brikettáló csigájának, amely a présbe juttatja az anyagot. A brikettálás magas hőmérséklet és nyomás mellett történik, s nem szükséges hozzá semmilyen kötőanyag, hanem a fából kiváló cellulóz hozza létre a kötést. A késztermék térfogata a beérkező anyag tizedére csök-



ken, fűtőértéke vetekszik a barnaszénével.

A kerületgazdák a Családsegítő Szolgáltatótól kaptak egy listát a rászorulókról, s amint elkészül egy adag brikett, azt nekik zsákokba gyűjtve kiszállítják. Felvételünkön Szőke Kati, lapunk szerkesztője látható (kezében egy szociális brikettel) László Péter társaságában, mellettük pedig brikettáló berendezés nyomja ki magából a megújuló tüzelőanyagot. (F)

Mihály és Fia kárpitos mesterek
KÁRPITOS BÚTORKÉSZÍTŐ és Lakberendező Bt.
• Stíl- és modern bútorok egyedi tervezése, felújítása
• Antik és bőr bútorok restaurálása asztalos munkával, bútorszövettel
• Ajtó- és falikárpit készítése
Díszítő függönyök, védőhuzatok készítése
1165 Bp. Zsélyi Aladár u. 6.
Tel/Fax: 321-0383
Mobil: 06-30-954-1272

Emma néni napkollektora

A 81 éves nyugdíjas hölgy három éve úgy döntött, hogy a sashalmi családi ház fűtését, melegvíz-ellátását a zöldenergiára bízta – a rendszer azóta is kiválóan üzemel, s már jórészt megtérült a milliós beruházás.

Az öreg sashalmi családi házban első látásra meglátszik a tulajdonos találékonysága – a tetőn megcsúszott palák helyét egy nagy kék esernyő fedi, hogy ne hulljon be annyira az esővíz, míg a tetőfedő kijavítja a hibát. A törekeny idős hölgy fémnyelű, pengeéles svéd fejszéssel maga aprítja a tűzifát, mivel a ház legtöbb helyiségében kiegészítő fűtőként egy-egy fatüzelésű kályha is megtalálható.

S hogy miért döntött Emma néni a napkollektor mellett? Hosszú és mozgalmas élete során egy ízben három hónapot töltött Dániában, s igen megtetszett neki az ottani józan, tisztességes és humorral is rendelkező nép. Lapunk korábbi hirdetéséből kiderült számára, hogy a XVI. kerületi Csömöri úton eredeti dán technológiával gyártják és forgalmazzák a napkollektorokat, ráadásul Dennis, a cég vezetője Dániában született – ez aztán végleg eldöntötte a kérdést.

Nos, nem is csalódott a kiépített rendszerben, s így tavasz előtt már alig várja a



márciusi hónapot, amikor a napsütés már neki dolgozik. A 300 literes víztartályt a téli hónapokban éjszakai áramra kötött fűtőpatron segít felmelegíteni, de aztán egész október végéig, november elejéig szinte nem is fogyaszt semmilyen külső energiát, a melegvíz és a fűtés is ingyen van.

Emma néni búcsúzóul megmutatja a tudósítónak féltett kincseit: egy közel száz éves, samottbélésű folytonéög kétaknás kályhát. Ez olyan darab, amilyennel manapság már nem lehet találkozni – ősszel begyűjtöttak benne, s ha gondosan raktak rá, tavaszig égett benne a tűz. Nagy érték egy ilyen, ha netán valami gond adódik a villanynyal, gázzal... (Ferencsi)

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

SZAUNA ÉST
keddenként
20-24 óráig
Info: 06-30-999-3838
KÜLÖNBŐZŐ FELÖNTÉSEK
1163 Máté u. 55.

Fűtés napraforgóhéjjal

Egész télen napraforgóhéjjal fűtenek egy jókora családi házat egy aprítéküzemű kazán segítségével. Tudósítónk rövid cikkben foglalja össze egy Somogy megyei faluban szerzett tapasztalatait.

Vidéken találkoztunk először előben egy igazi aprítéküzemű kazánal. A tulajdonos már profi volt ebben a műfajban, mert korábbi kazánját cserélte a képen látható darabra, amelyet kiállítási tárgyként használt áron vásárolt meg egy lengyel cégtől. (A régebbi kazán nem igazán váltotta be a hozzá fűzött reményeket, azért kellett megszábadulnia tőle.)

Az új kazán igen professzionális felépítésű, műszakilag kiforrott darab. Az oldalsó tartályba kell az apró szemű tüzelőanyagot beönteni, ebben karok kavarognak, melyek az aprítékot a tartály alján futó csiga garatjába seprik. A csigát egy szabályozható villanymotor hajtja meg, s általa az apríték egyenesen a tüztérbe jut.

Az apríték eltüzelése egy meglepően apró helyen történik, az egész tán akkora, mint egy nagydarab ember egymás mellé tartott két lapát keze. Ez már bent van a tüztérben, ide hordja a csiga az aprítékot, s kisebb nyílásokon ide áramlik a ventilátor által befűvött levegő. Az égési folyamatot egy számítógép vezérli, mely figyeli a kazánvíz és az égéstermék hőmérsékletét, és leszabályozza az égést, ha az túlzottan hevessé válik. A tartályt elég 2-3 naponta feltöl-



teni, a kazán vezérlése éppoly egyszerű, mint egy gázkazáné.

Nos, a kazán tulajdonosa – hogy a befektetése minél hamarabb megtérüljön – a közeli szárítóüzemből ingyen megszerzett négy IFA-rakomány napraforgóhéjat. Ezt leborították neki az udvaron egy nagyobbacska fekete fóliára, lefedte egy mássikkal, s ezzel az anyaggal töltötte fel az aprítéküzemű kazánját. Februárban jártunk ott, akkor még megvolt a napraforgóhéjnak legalább a fele, pedig a kazán egy igencsak méretes családi ház fűtéséről gondoskodott. Meg kell hagyni, hogy ez a fűtési megoldás igencsak takarékosnak mondható – az Agromashexpón kiállított (jóval kisebb tudású) aprítéküzemű kazánra akkora volt az érdeklődés, hogy szállítást már csak a nyárra vállalt a gyártó. (F)

Még tart az influenza elleni hadakozás, ezt figyelembe véve is érdemes szétneézni a sashalmi piacon. Bevált népi „gyógyszer” a sok hagyma (120 Ft), a fokhagyma fogyasztása minden formában, de fontosak a citrusfélék is (citrom 400-420 Ft, narancs 220-298 Ft, mandarin 420-600 Ft). Ezek közül is kiemelkedik a grapefruit (450 Ft), melyből naponta egy darab fedezi egy felnőtt ember teljes C-vitamin szükségletét. Nemcsak a gyümölcs lédús húsát, hanem a gerezdeket elválasztó hártját és a héj fehér belső részét is érdemes elfogyasztani, mert ezek tartalmazzák a vér koleszterinszintjét csökkentő rostanyagot, a pektint. A rózsaszín és vörös grapefruitban valamivel több a vitamin, mint a sárgában.

Igy február közepén tavaszt ígér a melegházi eper (1600 Ft), az alma kilója 198-298 Ft, a körte 400-580 Ft, a kivi 598 Ft. Itt vannak még a téli csemegék: sütőtök (200-300 Ft), gesztenye (1200-1800 Ft).

Árak a piacon

A tyúkhúslevesbe (tyúk 700 Ft) való zöldségek árai: sárgarépa 150-200 Ft, gyökér 400-600 Ft, zeller 248-300 Ft, hozzá esetleg egy cikk káposzta (a fejes 120 Ft, a kel 190-200 Ft). A karalábé 248 Ft, karfiol 398 Ft, paradicsom 598 Ft, a krumpli 128-150 Ft-ba kerül. A csirkecomb 850-1090 Ft, a mell 1020-1190 Ft, kacsacomb 1980 Ft, pulykamell 1690 Ft, a tojás 32-48 Ft.

Aki nem böjtöl, készíthet mangalicából töltött dagadót (1600 Ft), süthet oldalast (1600 Ft), combot (2600 Ft). Aki betartja a böjtöt, olvassa el receptünket (savanyú káposzta 390 Ft).

A sertéshúsok árai: karaj 1390-1420 Ft, oldalas 1240 Ft, lapocka 1320-1350 Ft, comb 1340-1350 Ft, a tarja 1320-1350 Ft. A marhafelső 2250-2400 Ft-ba, a rostélyos 1550-1790 Ft-ba kerül.

Mielőtt szétneézünk a tejeseknél, elkortyinthatunk egy-két pohár forralt bort (120 Ft/dl). A házi tej 200-220 Ft, a tejföl 1000 Ft/kg, kecskesajt 3600 Ft, juhtúró 2300 Ft. Jó vásárlást kívánunk! **Tóth**

Farsangi focitorna a sashalmi közösségi teremben

A RAFC kihasználva a lehetőségeket, a sashalmi sportsarokban immár második alkalommal rendezte meg a Farsangi Focikupáját. A rendezvény iránt ismét nagy volt az érdeklődés, a kétnapos eseményen ugyanis öt korosztályban összesen 40 csapatban több mint háromszáz gyerek vett részt.

– *Elég volt csak felrakni a torna időpontját az internetre, s máris égtek a telefonok* – mondta Ocskó József, a szentmihályi klub vezetője. – *Szinte pillanatokon belül elkelték a helyek. Ezen kívül több szervezettől is segítséget kaptunk, a kerületi önkormányzat a terembérletben segített, a Budapesti Labdarúgó Szövetség az érmeiket és*



a kupákat biztosította, a Cigány Nemzetiségi Önkormányzat pedig 20 ezer forinttal, pontosab-

ban az abból vásárolt különdíjakkal támogatott bennünket.

A II. Farsangi Focikupán a legidősebb korosztály a 12 éveseké volt, a legfiatalabbak pedig a 2007-ben született gyerekek voltak. Kovács Péter polgármester és Kovács Raymund alpolgármester a 2005-ös korosztály döntőjét tekintette meg (ezt követően az érmeiket is ők adták át). Azét a korosztályt, melyben két egykori válogatott labdarúgónak is szerepe volt. Orosz Ferenc a harmadik helyen végzett Grund FC edzőjeként, Lisztes Krisztián pedig a tornagyőztes Dalnoki Labdarúgó Akadémia csatárának, ifjabb Lisztes Krisztiánnak az édesapjaként fogadhatta a polgármester és alpolgármester gratulációját. (R.T.)



Kedvenceink védelmében

A tél bár már lassan utat enged a tavasznak, azért még tör borsot az orrunk alá, de védekezhetünk. A legfontosabb, hogy óvjuk testünket a hővesztéstől és ruhánkat az átázástól. Kedvenc állatkáink védelme legalább ilyen fontos. Kerti madarainknak energia dús táplálékkal kedveskedhetünk, amit a nyáron módszeres rovarirtással hálálhatnak meg. Kutya-sunknak is fontos, hogy télen több, vagy magasabb energia-

tartalmú tápot kapjon. Ez különösen érvényes a kertben tartott társunkra. Télen ugyanis több energiát használ fel a szervezete hő tartására, olykor 25-30%-kal is többet, mint általában. Hagyományos etetés esetén kedvencünk kórosan lesoványodhat, immunrendszere legyengülhet és fogékonyabbá válik a megbetegedésekre. Ezt könnyedén elkerülhetjük megfelelő táplálással. Kedvenceivel kapcsolatos kérdéseit itt feltehe-



ti, segítük: info@almodozoo.hu Üzlet: 1163 Bp. Jókai M. út 3/a. (a zöldséges mellett), telefon: 06-30-648-2144 • ÁlmodoZoo

Őrizd meg emlékeid...

A Sashalmi Piac tőzsomszedságában, a gyógyszerértár mellett üzletsoron a Lelkes Fotóüzletben kiváló Fuji minőségben készítik el a fényképeket hagyományos vegyszeres eljárással, egyesével beállítva, javítva a képeket. „Mi nem vágjuk le a fejeket” – mondja mosolyogva Lelkes Szilvi, az üzlet tulajdonosa, aki gyakorlott fotósként érzékeny szemmel tekint a kidolgozandó képekre. Szívügye, hogy a lehető legjobbat hozza ki a képből, amely aztán a legkiválóbb még 50 év múlva is fénykép! Az ár-értékarány is meglepően kedvező: levelezőlap méretben 100 kép felett 10% kedvezménnyel 45 Ft/db áron, 200 kép felett pedig 20% kedvezménnyel, 40 Ft/db áron készítik a képeket. Lelkes Szilvi immáron 17 éve készít **esküvői képeket**, egészen különleges, egyedi munkái közül a legszebbek az üzletben megtekinthetők. **De vállal tablófotózást, óvodai, iskolai fotózást kedvezményes áron, garantált Fuji minőségben.** A képekhez illő szép keretet is lehet rendelni. **Az elektronikusán tárolt fényképek nincsenek biztonságban.** Jó, ha leg-



alább a legkedvesebbekről készül egy papírkép, amelyet még az unokáink is látni fognak... És nem utolsósorban kaphatók az üzletben mindenféle ajándéktárgyak, ékszer-ek (Swarovski), és egyéb fotó-kiegészítők, mint album, keretek, stb. Ötletes és mutatós fényképes ajándékokat is készítenek, de kedves ajándék lehet egy fotókönyv is, mely különleges formában őrzi meg emlékeid... (x)

Lelkes Fotó, 1163 Bp. Sashalmi piac • www.lelkesfoto.extra.hu • Tel: 442-4617, 06-20-3369-438 • Ny: H-P 8-17-ig, Szo: 8-12-ig

Aktuális receptünk

Böjti káposzta

Hozzávalók: 50 dkg savanyú káposzta, 1 kg-os savanyú káposztafej, 25 dkg rizs, 4 db kemény tojás, 1 fej hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 csokor zöldkapor, 1 alma, 2 dl tejjől, 1 kiskanál pirospaprika, 2 kiskanál Vegeta, 1 kiskanál törött bors, 2 evőkanál liszt, 2 evőkanál olaj

Olajban megpirítjuk az apróra vágott hagymát, pár percig süjtük rajta a rizst, sóval, borssal, pirospaprikával, zúzott fokhagymával ízesítjük és kevés vízzel 5 percig pároljuk. Kihűtjük, összekeverjük a kis kockákra vágott kemény tojásokkal, és ezzel töltjük meg a káposztafej leveleit. Az edény aljára rakjuk az átmosott szálas káposztát, bele a finomra vágott kaporot, almaszeleteket, és egymás mellé fektetjük a töltelékeket. Annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje, megszórjuk kis Vegetával, majd kis lángon puhára főzzük. Végül a liszttel elkevert tejfőllel behabarjuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Tavaszi bolhapiac



Túlélte a telet a Sashalmi piacon vasárnaponként működő sashalmi bolhapiac, ahol bárki áruba bocsáthatja használt holmijait kedvezményes, 500 forintos áron. Az idő enyhültevel egyre több a vevő és az eladó, s javul a kínálat is. E sorok írója a múlt vasárnapon itt vett egy teljesen jól működő (noname) csavarozógépet háromezer forintért, valamint egy Black & Decker körfűrészt (távartó nélkül, kiváló állapotban) 2800 forintért. Sok minden van itt, érdemes körülnézni a vasárnapi ebéd előtt.

HELYTIPPEK Sashalmi piac és környéke

KENYÉRBOLT Kenyér, pékáru, cukrászsütemények, édességek 1163 Margit u. 1. Nyitva K-P: 5-16, Szo: 5-13 óráig

SZÁZSZORSZÉP AJÁNDÉKBOLT Órajavítás, kerámia, gyertyák, játékok, plüssök 1163 Margit u. 1. (a piactér mellett) K-P: 8-17 Szo: 8-13

Lelkes Fotó Analóg és digitális képkidolgozás 1163 Margit u. 1. • Tel: 442-4617 • H-P: 8-17 Szo: 8-12

MARGARÉTA Virág-ajándék

A halas mellett. Eseményekre virág- és koszorú-előrendelést felvesszünk! MINDEN NAP NYITVA! Kertvárosi Kártya elfogadóhely. T: 06-20-5846-953 **Márc. 8 Nőnap!**

Szökendi Házi tej

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

Skuner Bt. Vegyesbolt

Kerámia, zománc, teflon edények, tepsi, serpenyők. Tea és kávéfőzők, kiöntők. Üveg, kerámia és műanyag konyhafelszerelési cikkek. Papír és vegyiáru, takarítószeresek és eszközök. Fonott kosaráru. CSEMEGE KOSARAK folyamatosan. **JÓ MINŐSÉG – KEDVEZŐ ÁRON!**

Ruházati bolt a piac területén

a Halassal szemben. **Akció ameddig a készlet tart!** Bordás thermo, bolyhos nadrágok: 2400,- 1.850,- Női pulóverek: 3500,- 2.750,- Flitteres pulcsik: 3950,- 2900,- Férfi garbók: 4200,- 3.600,- Női frottír térdzokni: 530,- 450,- 50 den. színes, mintás harinyanadrág: 1250,- 950,- 3 pár pamut frottír zokni 550,- Leggings: 800 Ft-tól. **Várjuk kedves vásárlóinkat!**

Kincses Kamra a Dél-Alföld és Békés megye kézműves

ízei. Tartósítószer-mentes, hagyományos receptek alapján készült házi termékek: eredeti békési kolbász, szalonna, füstölt húskok, pálinkák, mézek, fűszerpaprika, házi tészta, lekvárok, befőttek, rizsek, lisztek, szörpök, 100%-os gyümölcslevek. Cukorbetegeknek illő termékek.

Magyar íz a kedvemre, mind ki szomjas, térjen be!

Magyar kézműves sörözők termékeivel, különleges pezsgőválasztékkal várjuk vásárlóinkat a **Ser-kentő italboltban**, ugyanitt palackozott borok és finom szörpök nagy választékban kaphatók. (Kis sarki üzlet a Horváth Húsbolt szomszedságában.)

KERTVÁROSBI BISZTRÓ

ÚJ ÖNKISZOLGÁLÓ ÉTTEREM-ÉTKEZDE a Sashalmi piacon! **Ételáraink körettel 1000 Ft alatt!** Hagyományos ételek, házi készítésű Hamburger, hurka, kolbász, sült hekk. **Rendezvények 300 főig. Napi menü 790 Ft.** Házhöz szállítás – érdeklődjön telefonon! Ételtalványt elfogadunk! Tel: 631-42-51

Italok kereskedése

Palackozott italok boltja az Ökopiacon. Magyar borkülönlegességek ELÉRHETŐ ÁRON! Üdítőitalok, ásványvizek, energiatalok, palackozott dobozos sörök kedvező áron. NYITÁSI AKCIÓ helyett áraink a legjobbak a környéken!

CBA Élelmiszer FOLYAMATOS AKCIÓK!

Sashalmi piactér – NYITVA H-P 6-19, Szo-V: 7-13-ig

MARTON és Társa BAROMFIBOLT Háztáji csirke, kacs, liba, tojás, tészta szemben a Savanyúsággal. • 403-0908

VECSÉSI HÁZI SAVANYÚSÁGOK Nagy választékban a piacon, a Baromfibtól szemben

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

TÁNCISKOLA Társas-, Esküvői-, Fitness tánc 1163 Thököly u. 12. Tel: 70/774-0024

CIPŐ-, RUHA-, TÁSKAJAVÍTÁS ruhatisztítás, cippzártsere, szárfelhajtás 1163 Thököly u. 10. Tel: 20/206-3535

ÚJ!!! Virág-ajándék Alkalmi és exkluzív csokrok, díszítések, koszorúk 1163 Thököly u. 10. • Minden nap nyitva • 403-9054

GÖRÖG DELIKÁTÉSZ Sashalmi Csemege – Élelmiszer – Thököly út 11 Minőség – Kedvező áron! • Nyitva H-V-ig 7-22-ig

SASHALMI GAZDABOLT Műtrágyák, permetezők, vetőmagok, szerszámok, fűlák, tömlők 1163 Lípce u. 11. (a piactér felező utca) Tel: 404-1438

Horváth Húsbolt A SASHALMI PIACON

Marha- és sertéshús, vadhús birka, borjú, bőrös malac Baromfi: csirke, kacs, liba pulyka, tyúk, kakas, gyöngytyúk

Hagyományos füstölésű termékek, kolbászok, felvágottak, töltelékárúk

Fagyaszott áru Savanyúság, szárazáru, tojás, zsír, olaj, tészta, fűszerek

Nyitva tartás: K-P 6-17-ig • Sz 6-13-ig • V-H zárva



Új családi hentesüzlet a Sashalmi Piac Ökopiac oldalán DARA-HÚSBUTIK

Nyitva: K-Sz: 07-15 Cs-P: 07-16 Szo: 07-13 Hétfő: ZÁRVA

Szolíd árak, KIVÁLÓ MAGYAR árukészlet

Kínálatunkból: – Sertés és marhahúsok – Füstölt húskok – Szárnyasok – Szárazkolbászok – Zsemlelis disznótoros

Térjen be hozzánk, és nem marad éhes a család!

Mi áll a rezsicsökkentés háttérében?

Mint az már megszokott, országos jelentőségű ügyekben a XVI. kerület parlamenti képviselőjét, Szatmáry Kristófot kérdezzük, aki a Nemzetgazdasági Minisztérium államtitkáráként alapos rálátással bír az országos folyamatokra. Témánk a rezsicsökkentés, ami minden családnál jelentős megtakarításokat eredményez a háztartási költségvetésben.

– A hazánkban működő köz-műcégek az utóbbi években egyre jelentősebb haszonnal dolgoztak, s így nálunk fajlagosan drágább lett a villany és a gáz ára, mint Európa számos más országában – kezdte tájékoztatását az államtitkár. Szatmáry Kristóf szerint ez annak a következménye, hogy a szolgáltatók extraprofitot értek el, s ennek egy része el is ment az országból. A kormány úgy döntött, hogy véget kell vetni ennek a folyamatnak, és így januártól 10 százalékkal csökkent a lakossági gáz, a távhő és a villamos energia ára.

A rezsicsökkentésre az adott lehetőséget, hogy a távfűtés, a gáz és villamos energia úgynevezett hatósági áras termék, s az árszabályozás kormány-

szinten történik. A szolgáltatók természetesen nem lettek túlzottan lelkesek attól, hogy a nyereségük egy részéről le kell mondaniuk, s így most szabályos ütközet zajlik a kormány és a szolgáltató cégek között. A fogyasztók arra panaszkodnak, hogy a számlákon jóideje nem lehet eligazodni, s a rezsicsökkentés nyomán kialakuló olcsóbb díjak sem láthatóak, és nem is ellenőrizhetőek.

A kormány ezt észrevéve módosította a számlaképekre vonatkozó előírásokat. Az egyik legfontosabb változás az eddigiekhez képest, hogy a számlák első oldalán a kibocsátónak színes háttérrel kiemelve fel kell tüntetni azt is, hogy a rezsidijs csökkentésre vonatkozó kormányhatározat eredménye-



Szatmáry Kristóf államtitkár, parlamenti képviselő

képpen mennyi az energiafogyasztó megtakarítása az adott elszámolási időszakban, továbbá 2013. január 1. óta. Ennek bevezetését mindenképpen indokolta, hogy a 10 százalékos árcsökkentést az eddigi gyakorlatnak megfelelő havi összesítőkben nem lehetett megfelelően nyomon követni. Ezek után azonban minden fogyasztó a számla kézhezvételkor nyomokban láthatja, hogy számára a rezsicsökkentés mennyi megtakarítást is eredményezett az elszámolási időszakban, illetve összességében 2013. január 1-től kezdődően.

A mostani időszakban megkapott számlákon tehát még nem feltétlenül látszik a tényleges rezsicsökkentés, de pár hónap múlva már a számlákon is jól nyomon követhetőek lesznek a folyamatok. Júliustól pedig újabb rezsicsökkentés következik, ami a tervek szerint egyéb szolgáltatásokra is kiterjed – így várható például a víz- és csatornadíj, vagy a kéményseprés díjának csökkenése. A kormány célja az, hogy a magyar embereket sikerüljön az Európában is kiemelkedően magas rezsiköltségektől megszabadítani.

Beköszöntött a Kígyó éve



XVI. kerületben él a fővárosi oldalon a legtöbb vietnámi, s miután ők nem csak az üzlettel, hanem a közélettel is foglalkoznak, egyre jobb a kapcsolat a kerület és a rohamos iramban fejlődő Vietnám között. Polgármesterünk az elnöke a Interparlamentáris Unió vietnámi-magyar tagozatának, s a XVI. kerületnek testvérkerülete is van Vietnám fővárosában. Mindezt tetézi, hogy vietnámi lakótársaink immár ötödik éve Mátyásföldön rendezik meg a holdújévi ünnepségüket – náluk ugyanis kicsit máskor indul az újév –, amire idén február 8-án került sor, amelyen mind a kerület, mind a vietnámi közösség magas szinten képviseltette magát.

A vietnámi vendégek között üdvözölhettük Ngo Duy Ngo-t, Vietnám magyarországi nagykövétét és munkatársait, számos ismert vietnámi üzletembert, a kerületet Kovács Péter polgármester, Szatmáry

Kristóf államtitkár, parlamenti képviselő, Szász József, az oktatási bizottság elnöke képviselte, s hagyományosan jelen volt az ünnepségen Ughy Attila, a XVIII. kerület polgármestere.

Az ünnepség előtti fogadáson a nagykövét és Szatmáry Kristóf államtitkár folytatott hosszas beszélgetést – az államtitkár nemrég jött vissza Vietnamból, ahová rövidesen

állami delegáció is utazik, majd a vietnámi elnöki szinten viszonzozzák a látogatást. Kovács Péter polgármester a Sárkány Center tulajdonosával, valamint Nagy Józseffel, a vietnámi-magyar kapcsolatok egyik szorgos menedzserével merült el a gazdasági kapcsolatok fejlesztésének témájában.

Midőn a vendégek kellő számban megérkeztek, pezsgős koccintással köszöntötték a rövidesen (február 10-én) beköszönő Kígyó évét, amely a hagyományok szerint nagy feladatokat ígér. Ezután a szokásos tűzijáték forgatta fel a környékbeli ebek lelkivilágát, majd a hivatalos köszöntések után kulturális műsorra került sor a színház nagytermében. Vietnámi lakótársainknak ezúton is kívánunk sok sikert a Kígyó évében, s reméljük, hogy nekünk is jut bőven a nagy feladatokról és az ehhez társuló eredményekről. (F)



A KORMÁNY REZSICSÖKKENTÉSI MEGBÍZOTTJA

Németh Szilárd csepeli polgármester lett, s az általa vezetett szervezetnek kell ellenőriznie, hogy a szolgáltató cégek valóban a rendeletnek megfelelően hajtották-e végre a rezsicsökkentést. Az egyszerű fogyasztóknak természetesen eléggé nehéz lehet egyéni panaszával eljutni a várhatóan túlterhelt ellenőrző szervezethez, ezért Kovács Péter, a XVI. kerület polgármestere fontos bejelentést tett az egyik legutóbbi polgármesteri interjúban (amely megtalálható a www.helyihirek.hu honlapon). Ezek szerint a XVI. kerület lakosainak rezsicsökkentéssel kapcsolatos panaszait a XVI. kerület Polgármesteri Hivatalban fogadják, s a polgármester gondoskodik arról, hogy ezek az ügyek eljussanak a kormány rezsicsökkentési megbízottjához.

További információ, hogy a kormány előírásainak és az energiahivatal megkövetéseinek megfelelő számlák legkorábban március-áprilisra készülhetnek el, ugyanis a szolgáltatóknak nem csupán a számla szerkezetét, hanem a formáját és módját is meg kell változtatni, és ehhez idő kell. A dolog lényege, hogy a számlán a fogyasztóknak színessel kiemelve látnia kell, hogy mennyivel kevesebbet kell az adott hónapban fizetnie, és 2013. januártól összesítve mennyi megtakarítást hozott számára a kormány rezsicsökkentési intézkedése.

NAGY SIKERREL ZÁRULT A II. KERTVÁROSI ISKOLAVÁLASZTÓ,

amelyre január 26-án került sor az Erzsébet-ligeti Színházban. Az általános tájékoztatóra a Harmónia teremben került sor, ahol Kovács Péter polgármester köszöntője után Kovács Katalin tankerületi igazgató (képünkön) tájékoztatta a szülőket a változásokról, majd ezután a XVI. kerület 12 iskolájának igazgatója mutatta be az intézményét. A szülők ezután a művelődési házban rendezett termekben ismerkedhettek meg közvetlenül az iskolákkal.



Népes Fidesz-disznóvágás



Immár 16 éve annak, hogy Glattfelder Béla kezdeményezésére egy maroknyi csapat disznóvágásra gyülekezett a Fidesz Petőfi-kerti székházában egy fagyos februári reggelen. Mostanra a hagyományossá vált disznóvágás szinte népünnepélyé nőtte ki magát, ahol több százán falatoznak, és féltucatnyi bográcsban kell az ételt elkészíteni, hogy mindenkinek jusson elegendő.

A belépőket immár karszalagozzák, hogy kiszűrjék a betolakodó hajléktalanokat, a bejáratnál Kovács Péter polgármester és Szatmáry Kristóf államtitkár mérte a köszöntő italt az érkezőknek. A talpalávalót Vikol Kálmán és a Vadrózsa zenekar szolgáltatta, a jöfőle-falatok elkészítésében több főzőszervezet is serénykedett.

Pontban délben ünnepélyes zászlófelvonás adta meg a rendezvény nemzeti jellegét, amit

a nagytarcsai népitáncosok műsora még csak tovább erősített.

Az ünnepi szónokokat Szász József képviselő szólitotta a színpadra. Kovács Péter polgármester arról beszélt, hogy mindenki lakjon jól, szükség az energiára, mivel a következő esztendőben három választás is következik (EU, parlamenti és önkormányzati), és az lenne kívánatos, ha a Fidesz mindegyikén jól szerepelne.

Ezután Glattfelder Béla, a disznóvágás egykori kitalálója állt a mikrofonhoz. Felemlítette, hogy lám, annak idején az a kis csapat az első ilyen bulin nem is sejtette, hogy milyen távlatokat nyitott meg a kerületi disznóvágások sorában, s külön köszönte Lengyel László hienes segítségét, aki nélkül annak idején bizonyosan nem vágott volna bele ebbe a dologba.



Rimóczi Sándor, Nagytarcsa polgármester arról beszélt, hogy náluk 2002-ben alakult meg a Fidesz szervezet, amely azóta minden választást megnyert.

Szatmáry Kristóf, mint választókerületi elnök kapott szót, s arról beszélt, hogy milyen fontos a kerület és az ország számára a következő választásokon a Fidesz győzelme. Az elmúlt években a Fideszre az a feladat hárult, hogy a fejről a talpára állítsa az országot, s ez nem ment áldozatok nélkül, de hosszabb távon csak így működhet Magyarország. Most már látszanak az eredmények is, és ez bizonyára segíteni fog a választási győzelemben.

Ezt követően a békemenet ide látogató aktivistáit köszöntötték, majd a Vadrózsa zenéjére mulattak az egybegyűltek. Közben valaki zenész-módrá azt mondta: Na, szavazz csak a Gordonkára, aztán majd az eget is nagybögőnek nézed...!

NEDA BAU

Építőanyag

- Falazóelemek és Zsalukövek, Támfaelemek
- Építési anyagok, csemperagasztók
- Velux tetőtéri ablakok
- Beton- és agyagcserepek
- Komplet kéményrendszerek
- ÚJ! Baumit Life színvakolatok (888 féle színben)
- Hő-, hang- és vízszigetelő anyagok
- Térburkoló kövek nagy választékban

HÁZHOZ szállítással is – gyorsan – kedvező áron!

CÍMEINK: 1164 Budapest, Vidámvásár u. 76.

Tel/Fax: 06/1-400-1268, 06/1-402-4127

Nyári: H-P: 07-17, Szo: 07-12 óráig

Téli: H-P: 07-16, Szo: 07-12 óráig

1165 Budapest, Újszász u. 47/d

Tel/F: 06/1-407-4389 F: 06/1-402-1346

H-P: 07-17, Szo: 07-12 óráig

2143 Kistarcsa, Nagytarcsai út 2.

Tel/Fax: 06/28-506-115

H-P: 07-16, Szo: 07-12 óráig

nedabaukft@gmail.com

www.nedabau.hu

SALIX
KERTÉSZETI ÁRUDA
1164 Bp. Magtár u. 40.
T/F: 400-3059, 06-30-9448-394

• Gyümölcsfaoltványok, disznóvénnyek

• Cserjék, rózsák, lombosfák

• Sziklakerti örökzöldek, évelők

• Talajjavító anyagok, virágföldek

• sziklák, vízínóvények, tavihalak

• Kert-, sziklakert és kertítő építés

Tuják, fenyők, örökzöldek

Öntözőrendszerek

tervezése, felépítése

Kül- és beltéri kerámiák

Ny: H-P 8-18, Szo: 8-17, V: 8-13

Fehér Dental
szívvel és szakértelemmel...
fogászat
AZ ÖRS VEZÉR TÉREN
az Árkád mellett, Gyakorló u. 2.
Üdülési Csúszka elfogadóhely

Barátságos környezet, fájdalommentes kezelések,
ingyenes állapotfelmérés, kedvező árak
Hívjon bátran!
VÁRJUK SZERETETTEL!
Bejelentkezés: 216 4301
0630 26 28 100
www.feherdental.hu

Házi Állatorvosi Szolgálat
Dr. Lukács Zoltán
vezető állatorvos
Telefon: 06-30-94-15-033
– Háznál történő betegellátás, kis műtétek
– Veszettség elleni és egyéb védőoltások
Mikrochip beültetés, útlevelkiállítás

Kertvárosi lett az idei év első babája

Négyes ikrek már születtek a kerületben, de olyan még nem volt, hogy az év első babája is a miénk lett volna. Egészen 2013-ig, mert január 1-én éjjel után 2 perccel világra jött Üveges Anna Léna, Mátyásföld egyik legifjabb lakója, akiről kiderült, hogy nem csak a kerületben, hanem az országban is a leggyorsabb volt.

Izgalmas és várakozással teli szilveszter elé nézett a mátyásföldi Üveges család. Az édesanya ugyan csak január 4-re volt kiírva, de tapasztalt szülők lévén pontosan tudták, hogy a terhesség ezen szakaszában már bármikor megindulhat a szülés. A család ennek megfelelően megtette a szükséges óvintézkedéseket, ha mégis menniük kellene, akkor majd a nagymama átjön a XVII. kerületből, hogy vigyázzon a két nagyobbik testvére, a 11 esztendő Dalmára és a 3 éves Dórára. Az est nagy részében nem volt semmi probléma, ám 11 óra körül az édesanya erős fájásokat érzett.

– Rögön tudtam, hogy nem jósló fájásokról van szó, hisz a görcsök szabályosan 15, majd később 7 percnél ismétlődtek – idézte fel az idei szilveszterest Malicsek Katalin, az édesanya. – Rögön szólunk a nagmamának, majd a mentőt meg sem várva, gyalog lebotorkáltam a negyedik emeletről, beültünk az autóba, és a párommal a Semmelweis Egyetem I. számú Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikájára siettünk.

Szükség is volt a nagy sietésre, mert a fiatalasszony alig több mint egyórás vajúdat követően világra hozta harmadik gyermekét. A kis Anna 54 cm-rel és 3100 grammal született meg.



Üveges Anna Léna mamájával mátyásföldi otthonukban

– Azt már nem sokkal a szülés után jelezték nekünk, hogy a kórházban biztosan, de ebben a régióban is nagy valószínűséggel Anna volt 2013. első babája. Arról azonban, hogy országos szinten is ő volt az első, csak reggel értesültem.

A hírről dr. Rigó János, az I. számú Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika igazgatója személyesen tájékoztatta a kismamát, akitől azt kérte, hogy a fáradság ellenére állja a média rohamát. Mint minden esztendőben a sajtó ezúttal is kíváncsian várta, hogy mely városban és kórházban születik majd az év első babája. Dél előtt aztán a különböző orgánumok egymásnak adták a kilincset a Baross utcai kórteremben, ahova Ókovács Szilveszter, az Operaház nemrégiben kinevezett igazgatója is ellátogatott. Az ország legpatinásabb zenei intézményének a vezetője ugyanis szeretné közelebb hozni az operát a magyar

családokhoz, ennek érdekében 2013-tól minden esztendőben egy operaválogatást tartalmazó CD-vel kívánják megajándékozni az első újszülöttet is. Anna tehát születését követően nem sokkal Erkel Ferenc Hunyadi László és Bánk Bán című operájának, Kodály Zoltán Hány Jánosának és a Székelyfónójának, valamint Liszt Ferenc II. Magyar Rapszódiajának egy-egy részével gazdagodott. A család azóta már többször is meghallgatta a CD-t, és azt mondták, hogy elégedettek a válogatással.

Az év első babáját (a vidéken és a fővárosban) évtizedeken át az Állami Biztosító is támogatta. Az úgynevezett ÁB bébiknek ennek megfelelően akkoriban nagy híreirke volt. 2000-ben aztán a biztosító jogutódja, az ÁB-Aegon úgy döntött, szakít a hagyományokkal. Utoljára még egy jelentős összegű kötvénnyel megajándékozták az új évezred első gyermekeit, azóta azonban már csak a kereskedelmi és közszolgálati média számol be az év első újszülötteiről. Mi azért legyünk mátyásföldi kislánynak volt a legsietősebb, akit majd nagyobb korában a barátai valószínűleg minden születésnapján zrikálni fognak emiatt, de, akitől már sosem lehet majd elvenni, hogy már élete első pillanataiban magára tudta irányítani a közfigyelmet. (R.T.)

Borzasztóan túlhajszolt, leterhelt?

Már régóta feszültségben vagy rosszkedvben él?

Új orvosi gyógymód a hatékony kezelésére!

Gondolta volna, hogy a rosszkedv fokozza a betegségek kialakulásának kockázatát, és gátolja a gyógyulást is? A rosszkedv és egyéb hangulatangadozással járó betegségek kialakulásának kockázata a városi lakosság igen nagy részét érinti. A hangulati zavarok széles spektruma ismert, látszólag ok nélküli teljes önfeledt boldogság állapotától hirtelen az abszolút boldogtalanságig terjedhetnek, illetve a mániától a depresszióig.

A gyakori rosszkedv, a tartós levertség, a stressz, a szorongás kiválthatja a betegségek kialakulását, és háttérben húzódo betegségek esetén is megjelenik jelzéseként.

Öt jel, ami arra utal, hogy Önt is érintheti ez a probléma:

1. Túlhajszolt életet él
2. Állandó teljesítménykényszer nyomása nehezíti Önre
3. Nem alszik jól, reggel nehezen, fáradtan ébred
4. Állandóan „jár az agya”, nem tud kikapcsolni, munkaidőn kívül is dolgozik
5. Folyamatos, megoldandó problémáktól szenved

Legyen nyugodt! Van megoldás! A BioLaborban végzett ún. EMOST kezelések képesek a rosszkedv, a hangulati ingadozás, a stressz tüneteinek csökkentésére!

Amikor kezeléseinkkel oldjuk ezt a feszült állapotot, megszűnik a körforgás, más



hormonok (érzelmek) fogják a felfogást irányítani, tehát a bezártsággal szemben felszabadultan fogja látni a világot. Ahogy a belső félelmek oldódnak, megszűnnek a görcsös érzések. Tágulnak az erek, a vérkeringés is jobb lesz, így az idegrendszer is megváltozik. A betegségek is jobban gyógyulnak.

Gyakori rosszkedv, állandó levertség, stressz és tartós szorongás ellen alakítottunk ki egy speciális kezelés sorozatot, amely segít az idegrendszeri túlterheltséget oldani, segít hormonális módon a holtpontra átbillenni, lépésről lépésre egyre jobban feszültségmentes állapotba kerülni.

A kezeléseket heti egy alkalommal történnek, a pozitív változások akár már az első kezelés után jelentkezhetnek. A rosszkedv elleni kezeléseket segítenek a panaszok csökkentésében, és az önbizalom, életkedv fokozásában.

Botka Zsolt, 06-30-966-4741 • 1165 Bp., Jókai Mór u. 6. fszt/7. (SZTK-val szemben – Lottózó épülete) www.biolabor.hu

A BioLabor orvosi gyógymódja. Az ún. „EMOST” Saját Jel Kezelések új fejezetet nyitottak a gyógyulás területén! Módszerünk a szervezet működési folyamatainak önmagán végrehajtott helyreigazítása. Bírja rá a szervezeted, hogy gyógyítsa meg magát! Az EMOST orvosi készülék ebben nyújt segítséget. Panaszokként 5-6 kezelés jellemzően elégséges a holtpontra átbillenni.

A kezeléssorozat során a készülék interaktív kapcsolatban van a szervezettel, és lépésről lépésre segíti a szervezetet az elmaradt regenerációk pótlására.



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

Március 8-ig várjuk Önt egy konzultációra és próbára – DÍJMENTESEN és kötelezettségmentesen!

Szavanna Szépségszalon és Egészségcentrum



A cikk felmutatójának 10% kedvezmény bármely szolgáltatásból



A régi név új külsőt és belsőt takar: a Szavanna Szalon megújulva várja kedves vendégeit az Erzsébet-ligetben, a színház mögötti játszótér mellett. A kellemes környezetben álló mintegy 200 négyzetméteres épületben a modern natúr szépségápolás mellett helyet kaptak az alternatív gyógyászati kezelésekre is, mivel az új vezetés különös hangsúlyt fektet a szép külsőben rejlő egészséges test és lélek harmóniájára. Jól képzett, több éves gyakorlattal rendelkező szakemberek várják a kedves vendégeket, akik folyamatosan fejlesztik tudásukat, eszköztárukat, keresik az újdonságokat, és minden kreativitásukkal a vendégek elégedettségéért dolgoznak.

Ép testben ép lélek! A szép külsőben rejlő egészséges test és lélek harmóniája érdekében alternatív gyógyászati kezelésekre is helyet kaptak a szalonban. Ezen kezelésekre az orvosi kezelésekként, azok támogatásával segítik az egészség visszaállítását oly módon, hogy beindítják a szervezet öngyógyító képességét. Ezek a szelíd módszerek hosszabb távon, de tartósan hatnak, és kiválóan alkalmazhatók a betegség megelőzésében.

A fülakupunktúra során a mikrorendszereken keresztül az egész szervezetre hathatunk, előnyei a gyors reakció, rögzíthető tapasz, más módszerekkel egyidejűleg alkalmazható. A pulzáló mágnessterápia során az orvostechnikai készülék a mágnessterápia és a biorezonancia kombinációjával hat az Ön szervezetére. Főbb alkalmazási területei: agyvérzés, stroke, bénulás, allergia, immunbetegségek, cukorbetegség, magas vérnyomás, érszűkület, érlemezés, gerincserv, stb.

A Soft Laser Therapy (SLT) kezelés gyors eredményt, fájdalommentes kezelést nyújt mellékhatások nélkül az alábbi területeken: lábszárfelek, felfekvés, herpesz, különböző fájdalmak és gyulladások, kopaszodás, sportsérülések, nátha és szénanátha. A nyirokmasszázs során a nyirokrendszert a bőr és a kötőszövet masszírozásával aktiváljuk. Lehetőséget adunk a testnek a felhalmozott mérgek és salakanyagok gyorsabb kiválasztására. Elvezeti a nyirok folyadékot. Csökkenti a szöveti ödémákat. Mérséklődik a nyomás miatti fájdalom, feszülés. Élénkül a nyirokrendszer működése és a vérkeringés. Aktiválja az immunrendszert és a sejt- anyagcsere folyamatokat. Fokozódik a salakanyagok felvétele a véráramba. Hat a vénákra is. Által-

nosan közérzetjavító. Relaxál testi, idegi, agyi szinten. Felgyorsítja a gyógyulási folyamatokat, mérsékli a cellulitot.

Reflexológiával, fitoterápiával és természetes gyógymódot tanácsadással is segítjük a vendégek egészségének megőrzését és közérzetük javítását. Szükség esetén Schüssler sókat és Bach virág cseppeket is ajánlunk, ezzel is segítve az esetleges életmódváltást. Testünk teljes felületén megtalálhatók a reflexzónák, így pld. a lábon, kézen, fülön, skalpon, arcon, nyelven stb. A legelterjedtebb ezen területek kezelése közül a talpmasszírozás, mely az egyik legrégebbi és leghatékonyabban alkalmazható zónaterápia. A talpon és lábfejen megtalálható a test összes szervének, szervrendszerének megfelelő pont illetve zóna, melyen keresztül hatást gyakorolhatunk a vele kapcsolatban álló testrészeire, beindíthatjuk az öngyógyító mechanizmust, ezzel visszaállítva a terület egészségét.

Dr. Eric Pearl amerikai orvos módszere a kapcsolatteremtő gyógyítás (Reconnective healing-The reconnection) mely magas szintű, energiaalapú gyógyulás lehetőségét adja kezünkbe. Elsődleges hatása a stresszoldás és a fizikai közérzet javítása, energiaszintünk emelése. A szervezet egyensúlyát hivatott visszaállítani, kiható érzelmi életünkre és gondolkodásunkra is, vagyis test, lélek, szellem szinten hat. „Ha szerencsés vagy, gyógyulásozod az elvárt formában fog történni. Ha igazán szerencsés vagy, gyógyulásozod olyan formában jön majd, melyről nem is álmodtál – olyanban, melyet az Univerzum kifejezetten neked tartogat.” (Dr. Eric Pearl) Most bevezető áron Szála Gabriellánál (t.: 30/510-8588, 70/523-6844) 10.000 Ft helyett 6.000 Ft

A családalállítás módszere megértést, elfogadást, másfajta gondolkodást eredményez, ezáltal hat szervezetünkre és környezetünkre egyaránt. A családon belül felbomlott hierarchia visszaállításával nagy lépést tehetünk gyógyulásunk felé. Javulást hozhat: stressz esetén, párkapcsolati problémák, viselkedési, tanulási zavarok,

Elérhetőségünk: Szavanna Szépségszalon és Egészségcentrum 1165 Bp. Hunyadvár u. 43/E (az Erzsébet-ligeti színház mögött) Tel.: 403-1191, 70/77-77-457 • www.szavannaszalon.hu Nyitva tartás: H-P 8-20-ig, szombat: bejelentkezésre

DANA TURI
XVI. HUNYADVÁR U. 56.
Kedd, szerda, csütörtök:
2200 FT/KG
Péntek, szombat:
1700 FT/KG
www.danaturi.hu

Corner's Pub & Pizzeria
1161 Rákosi út 112-114. József utcánál
Házhozszállítás: 405-4819
Kellemes, légkondicionált környezetben esküvőt 80 főig vállalunk: 405-0034

Gergely Tibor CSONTKOVÁCS
gyógymasszőr, gerinctréner, tape szakember
REFLUX kezelése
fájdalommentes manuális technikával
Fejfájás, izom- és ízületi fájdalmak gyógyítása
70-536-3601 • izomgyogyasz.hu

KONDI TEREM
Fitness Szauna Szolárium
Nyitva: H-P: 6-22 Sz: 8-18 V: 8-14
Havibérlet: 7000 Ft
10 alkalmas: 6200 Ft
Napjegy: 1000 Ft
Első edzés ingyenes!
1162 Csömöri út 158.
Tel: 405-1871
Metró Sportpálya emeleti részén

www.delfinuszoda.hu
DELFIN USZODA
Barviczné Csilla uszodavezető
Petőfi Sándor utca 29.
2141 Csömör
Az uszoda mindkét medencéje és a barlang (jacuzzi, szauna) bérelhető rendezvényekre az oktatáson kívüli időben.
Angol anyanyelvű dolgozókkal, mindennapi sportfoglalkozás az óvodában
Telefonszám: +36-30 539-0883
E-mail: csilla@delfinuszoda.hu
Az MO-ás autópálya Csömöri lehatárolójától 4-5 percre

VARÁZSKERT

Asztrológiai útmutató a Halak jegyében

A Halak-jegy, mint kettős jegy, az asztrológiai jegyek, zodiákus jegyek közül az utolsó a sorban, a befejező, lezáró rész. Egy korszak, egy év utolsó tanulási fázisának szimbóluma. A második kettős jegyünk (az első az Ikrek-jegy), mivel jelenben két hal ellentétes irányba úszik, a Halak-jegyű emberben is gyakran ez a homlokegyenest ellentétes irány mutatkozik meg. Kettős életet él, lényének egyik része a földi létforma szabályai között próbál lavírozni, míg másik, túlvilági része teljes mértékben a tudatfeletti, rációtól mentes világban tünő lélek. Uralkodója a Neptunusz és a Jupiter. E jegy minősége változó, ami alapvetően bizonytalanságot jelez.

A HALAK-JEGYŰ EMBER sokszor nem ismeri jelen életének szabályait, lelke a más világ égi törvényei szerint működik, szárnyal, így a földi életben gyakran láthatunk hóborstos, szétszórt, feledékeny és kissé zavarodottnak tűnő lelkeket kószálni, embernek öltözve. A legnagyobb szellemi értékekkel bíró művészet kifejeződése, mely

sosem a megmutatást kívánja hangsúlyozni. Gyakran a Halak képviselője nem is igazán tudja, ki ő valójában, mik a céljai az életben, hová tart, mit és hogyan szeretne megvalósítani, vagyis sok esetben felismerhetetlen. Ez azért van így, mert egyrészt bizonytalansága miatt hajlamos az erős akarátú jegyek közül megválasztani barátait, párkapcsolatát, munkatársait, akik határozottságát próbálja elsajátítani, vagy legalábbis e határozottság védőszárnya alá kerülni.

Gyakran lesz ezáltal e jegy szülőtte *áldozati bárány, méghozzá úgy*, hogy önmaga nyakára, önkézzel teszi rá a bitófa kötelét. A helyesen megélt energiával gyakran látunk Halak érdekeltsgű, vagy Halak napjegyű egészségügyi dolgozókat, haldoklók mellett ténykedő segítőköt, a rázorulóknak ételt osztó és karitatív tevékenységet végzőket, valamint *olyan művészeket*, akik legtöbbször csak haláluk után válnak szerethetővé és értékelhetővé. A túlvilági lét, az álmok birodalma, a megmagyarázhatatlan látomások szimbóluma, a színek, irányzatok közül például az imprészionizmus tartozik e jelhez, jegyhez.

A JELENLEGI KÉPLET-BEN érdekes állás körvonalazódik. A Halak egyik uralkodója, Neptunusz (a magasabb szférákból való) tökéletes pozícióban, vagyis saját jegyében áll. A másik uralkodó, az úgynevezett tradicionális, „földibb” uralkodó, a Jupiter viszont az Ikrek jegyében száműzetésben tartózkodik, vagyis nem igazán érzi jól magát itt.

Míg az első nagylelkűséget, szeretet energiát közvetít, a második a kicsinyességet, a reményvesztett állapotot testesíti meg. Jelen esetben ez a kettős mérce érződik mindennapjainkban. Kissé ambivalens érzelmeink közepette, megborult egyensúllyal egyik nap a teljes boldogság létében leledzünk, míg a másik nap szó szerint elásnánk magunkat, az életünket a föld alá, ha lehetne.

HOGYAN TUDNÁNK ezt a mérhetetlen kettőséget egyensúlyozni? Az Ikrek-jegyében álló Jupiter magas oktávja,

vagyis pozitív felismerési lehetősége a tanulási szándék, az eddigi betanult dogmatikus szabályok lebontása és helyükre új szabályrendszer építése. Az Ikrek, vagyis a ráció országában a nagyvonalú Jupiter szűk korlátok között mozog. Ezt a nagyvonalúságot azonban oda is be kell vinni, ott is be kell teremteni, ahol eddig erre nem volt lehetőség, vagyis az Ikrek országban. Amit ez számunkra jelent: szembe kerülhetünk az életünk azon részeivel, melyekben az elkeseredettség, a reményvesztettség állapota már régóta fennáll. Talán épp eddig menekültünk ezen élmények elől.

Most lehetőség nyílik hitet vinni oda, ahol nem volt, lehetőség van nagyvonalúan elengedni a sziszifuszi problémákat. Nincs más dolgunk, mint feloldozni az elkeseredett állapotot erősítő gondolatainkat, vagyis őszintén egyetlen pillanat alatt búcsút inteni azoknak. A hónap másik üzenete a hallgatás, a csend szavának megértése. A hallgatás, a befelé hallgatás mély és hosszú távra szóló, nagyszerű üzeneteket hordoz számunkra, így érdemes ezt gyakorolni. Hallgatni úgy is lehet, ha közben tevékenyen elfoglaljuk magunkat valamilyen kreatív, művészi tevékenységgel. Nem kell ügyesnek lennünk benne, csak az öröm és az alkotás kedvéért érdemes belefedelkednünk valamibe, amit szívesen csinálunk, vagy amit már régóta szeretnénk, de nem mertünk kipróbálni. Fessünk vízfestékekkel, alkossunk a kezünkkel, agyagozzunk, bármit, ami megteremt az áramlás élményét, vagyis önfeleltdé tesz minket.

A Halak-havának verséül egy *Szabó Lőrinc verset* választottam, csodálatos tavaszkezdő hónapot kívánva!

Varázskert

Szemeim fáradtak, de tiszták, ragyogva nézik: lelkem erejét egy egész kert virágai hogy isszák. Én vagyok az a kert: virágok, ágak nőnek körém és fölém lombosodnak élő lugasnak, gyümölcskoronának. Örök kertemben, napfényes lugasban, álmodó kertész, nézek szanaszét: kint ősz és tél, itt bent mégis tavasz van! Ellenségeim, irigy viharok vad rohamai, rázzátok fáimat: hulljon a ferges, kell a rovaroknak! Hulljon friss rügy is, hulljon dús virág-raj: a sebekből új hajítás tör ki, és ki baltás küzd meg ennyi izmos ággal? Szemeim fáradtak, de tiszták, ragyogva nézik: növekvő csodáim már az egész láthatárt beborítják.

Laki Beáta

HOROSZKÓP



Kos (III. 21. - IV. 20.)

Február közepén időszerű lenne egy hosszú hétvéges pihenést tartania, vegye ki a hétvégehez szabadságként a pénteket, vagy a hétfőt, így kényelmesen fel tud majd tölteni. Ha nem így tesz, kényszerpihenőt „rendelhet el a sors”, így mindenképp érdemes előbb megtennie az Ön számára kedvező lépéseket. Természetesen számíthat a munkatársak, vagy az alkalmazottak körében némi rosszalló tekintetre – egy hölgy személye látszódik a képzetben –, aki fejcsóválva nem örül az Ön távollétének. Átmatlanság gyötörheti, illetve alapvetően felszínesebben alszik a megszokottnál. A bolygók azt üzenik, hogy semmi más dolga nincs, csak az álmaira való odafigyelés.



Bika (IV. 21. - V. 20.)

A Bikák számára az élet, az emberi kapcsolatok területén hozhat nagy felismeréseket. Rádobbenhetnek arra, hogy talán a kapcsolataik során túlzottan nagyra lövik fel az igényeket, vagyis annyira idealisztikus és olykor naiv elképzeléseik lehetnek bizonyos emberekről, hogy ezzel természetes módon a jövőbeli csalódás felé veszik az irányt. A csalódások pedig mély sebeket ejthetnek. Ez a hónap a hibák elfogadásáról szól, méghozzá úgy, hogy át kell gondolniuk egy-egy személy az Ön életében miért viselkedett úgy, ahogy. Miből táplálkozott az esetleges haragja, neheztelése stb.



Ikrek (V. 21. - VI. 21.)

A szótlanság hava lesz az Ikrek számára a Halak-hava. Ez egy Ikrek-jegyű személynek nem is olyan könnyű feladat. Többféle módon jelentkezhet be az életébe a szavak hiányának időszaka. Lehet, hogy egyszerűen annyi papírmunkája, vagy idegzendő feladata lesz, hogy ideje sem jut a cseverészésre. Az is lehet, hogy egy enyhébb megfázás miatt inkább kíméli, mint használja majd a hangszálait. Bárhogy is történjék, jelen esetben a hallgatás tud a legtöbbet adni az Ön boldogulásához. Tanuljon meg csendben maradni!



Rák (VI. 22. - VII. 22.)

A Halak-havának képlete az Ön számára mély üzenettel bír. Azt mondják a bolygók, hogy szükséges most átgondolnia, kiket vesztett már el (akár haláleset, akár szakítás) kapcsán, mert a fel nem oldozott kötelékek

terhe által sajnos túl sok energiát köt le a fájó dolgok elzárására. Az égi segítség most segíteni tud és megkönnyíti a feloldozást a cipelt terhek alól, ha Ön képes szembenézni az elvesztés tényével. Lehet, hogy itt az ideje keresnie egy lélekgyógyászt, vagy egy csoportot, ahol gyakorlati segítséget kaphat. Egy jóbarát segítőt beszélgetése is nagyszerű eredményeket hozhat!



Oroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)

Kissé hitehagyott állapotban van. Ez azt jelenti, hogy vannak bizonyos részei az életének, melyeket szívesen elfelejtene, ugyanakkor megoldani nem tudja, mert úgy érzi képtelenség feloldani ezeket a szövevényes kapcsolatokat, helyzeteket. Beszéljen is igazán tud ezekről a nehézségekről, mert vagy a hallgatóság nincs meg hozzá, vagy alapvetően túlzottan szégyelli az adott dolog megvitatását. Mindenesetre jót tenne Önnek, ha csak és kizárólag magában elő merne rukkolni az igazsággal és képes lenne hang nélkül (csak belül) kimondani, hogy vannak nehézségek, melyekkel nem tud mit kezdeni. A tehetetlenség érzésének elismerése képes megoldást hozni!



Szűz (VIII. 24. - IX. 23.)

A „Ne szólj szám, nem fáj fejem” közmondás rendkívüli módon igaz az Ön helyzetére. Amit most nem mond ki, abból nem lesz hosszadalmas, szubjektív igazságokat feszegető procedúra. Alapvetően vigyáznia kell minden egyes kimondott szóval, mert jogi következményekre is számíthat, ha nem jó helyen adja el az Ön által vélt, vagy valós „igazságot”. Az őszinteség jelen esetben kerüljön ki abban, hogy ha valami nem tetsző az Ön számára, akkor inkább otthagyja az adott helyzetet és nem reflektál rá.



Mérleg (IX. 24. - X. 23.)

Ideákat kerget és valljuk be őszintén, ezeknek a tökéletes képeknek, melyek a fejében olyan jól mutatnak, nincs helye a valóságban. Meg kell most tanulnia megszeretni azt, ami van, vagyis a valóságot. El kell kezdenie az elmúlt nehezebb időszak után újra célokat kitűzni és tervezgetni, de csak a realitás keretein belül. A tökéletességet hagyja meg csupán az álmodozásnak és tegyen különbséget az álmovilág és a földi lét valósága között. Higgye el, hogy az élet szép és azzá is fog válni az Ön számára is!



Skorpió (X. 24. - XI. 22.)

A párkapcsolat és a karrier jelen esetben egymásnak ellentétes oldalán állnak. Ha otthon van a családjával, a szerelmével, szeretettel, akkor azon gondolkodik, hogy mennyi mindent kellene még elrendeznie és megoldania a munkahelyén.

Ha pedig a feladatok sokaságát próbálja rendezni a munka területén, a családja hiányolja. Nem nagyon tudja, hogy mi lenne az aranyközepűt, hiszen Ön bármi-be is kezd, bármit is csinál, azt maximálisan tökéletesen kívánja megoldani. Jelen esetben talán épp ezt az aranyközeget kéne mégis megkeresnie és néha-néha félbe kellene hagynia a dolgokat!



Nyilas (XI. 23. - XII. 21.)

A Halak-havának képlete a szoros kapcsolatban álló férfi és nő haragosságát mutatja, pontosabban inkább Ön neheztel erre a két emberre. Lehet, hogy ideje lenne tisztázni a nézeteltéréseket, sőt az is lehet, hogy csak Önben feszülnek ellentétek velük kapcsolatban és nem is tudják, hogy „problémát” okoznak. A helyzet tisztázása, az érzelmeik feltárása és megoldására van most szükség, megfelelően megválasztott hangszóval és szavakkal. Az érzelmeinek kommunikálásában segítse a józan esze, így hozhat nyugalmat és békét az életébe.



Bak (XII. 22. - I. 20.)

Segítő jobbot nyújt munkatársainak, méghozzá úgy, hogy nem is tudja, mekkora segítséget tudott adni. A háttérben tehát Ön felé lekötözött lehet az a pár ember, akiknek segített. Ez a „jó pont” később a hasznára is válhat, ha majd Önnek kell segítséget kérnie. Úgyes és kreatív találmányosságával rendkívüli megoldásokat adhat a felmerülő problémákra, ha valamit nem tud megoldani, nem adja fel, hanem addig-addig keresi és kutatja a helyes utat, míg megoldásra lel. Dolgos hónapra számíthat sikerekkel és eredményekkel, elégedett lehet a Halak-havában.



Vízöntő (I. 21. - II. 19.)

Ön dönt, hogy kellemessé vagy kellemetlenné teszi a Halak-havát saját maga számára. A nehezebb út az, ha a félig üres poharat nézve újra és újra energetizálja a „rosszat”, vagyis csak és kizárólag a nehézségekre, a hiányokra koncentrál. A másik út a tudatos teremtés útja, ami azt jelenti, hogy képes átgondolni, egy döntés milyen következményekkel jár. Átnézni az eddigi döntéseinek helyességét – vagyis mélyre ás – és ha valamely út jelen esetben már idejét múlt, akkor képes más választani, vagyis változtatni. Jelen esetben nagyszerű dolgok teremtésére képes, használja ki ez utóbbi verziót saját sorsának alakításánál.



Halak (II. 20. - III. 20.)

Kettősség jellemzi az Ön számára a Halak-havát. Egyik nap így, másik nap úgy érzi magát. Billeg a hajója az élet tengerén. Ha az eszével értékeli az eredményeket, ne keseredjen el, hogy csak keveset tud felmutatni. Mint azt már írtam, nagy dolgokat hoz Önnek a jövő, sőt a Neptunusz a Halakban már elkezdte megalapozni az Ön sikereit. Egyelőre nincs más dolga, mint minden egyes racionális történést az életében átnézni és átgondolni, mi mire jó, mi miért történt. Simogassa meg a saját fejecskéjét, mert nagyszerű teremtképessége most működik! Laki Beáta

3 évesek lettünk!



1162 Rsztm. Hermina út 16/A.

www.napfenymozgasstudio.hu

06-70-612-9516

Tavaszköszöntő

SZÜLINAPI NYÍLTNAP: március 2. szombat

Próbáld ki óráinkat kötelezettségek nélkül!

Egészséges welcome drinkkel, apró ajándékcsoomaggal, ingyenes testanalízissel és bérletakcióval várunk Benneteket!

Bejelentkezés elérhetőségeinken!

Fogyj velünk vidáman és könnyedén!



Teodóra és Viki Zumbával fogyni le



Zoli Zumbával és Body Steellel, Miké Body Steellel alakult át!

Jó hangulatú fitness órákkal, kis létszámú csoportokkal, kedves és képzett oktatókkal VÁRUNK BENNETEKET!

Új vendégeinknek: az első fitness óra csak 500 Ft az első jóga óra csak 800 Ft

ÉRÉRÉRÉRÉR

ÉRSZÜKÜLET

Egy szint után az érszükület életveszélyes.

Ön elérte már ezt a szintet?

Jöjjön el érszükület szűrővizsgálatunkra február 26-án és 28-án 2000 Ft helyett csak 3000 Ft! van fájdalommentes segítség!

Bejelentkezés: H-P 8-17-ig XVI. ker. János u. 18. Tel: 405-1718



Komputeres szem és kontaktlencse vizsgálatot végez!

GERŐ RUDOLF



Jéni okleveles látáserész mester és optometrista

Telefon: 403-0702

SZTK vények beváltása Kontaktlencse és tároló árusítása Óriási keretválaszték - extra lencsék is

Bp. XVI. M.föld, Veres P. út 110. (a Repülőtéri HÉV megállónál) Nyitva: 9-18, szombat: 9-13,30-ig SZAKORVOSI RENDELÉS: K-Sze-Cs: 15-18-ig, Szo: 9-12,30-ig

LÁBÁPOLÁS OTTHONÁBAN

KÉZI-GÉPI PEDIKÚR Hívjon bizalommal: 20/538-6192, 30/617-7784

A Szerb Antal lett a 48. legjobb gimnázium

Az elmúlt esztendő végén második alkalommal adták ki a „100 legjobb középiskolát” tartalmazó kiadványt. A kötet szerkesztői ismét alapos munkát végeztek annak érdekében, hogy a legobjektívabb szempontok alapján rangsorolják a középfokú oktatási intézményeket. A kiadvány szerint a XVI. kerület reprezentáns iskolája, a Szerb Antal Gimnázium a tavalyi fantasztikus eredményét is túlszárnyalva az előkelő rangsorban a 48. helyet foglalja el.

– A 2011. és a 2012. évi helyezésünk azt is bizonyítja, hogy az iskolánkban folyamatosan magas szintű munka folyik – mondta Inotai István igazgató. – Ezt nem csak a 48. helyünk, hanem az egyéb eredményeink is bizonyítják.

A középiskolákat sokan sokféle szempont alapján rangsorolják. Ennek ellenére a köztudatban már régen kialakultak az erőviszonyok, amit jól bizonyít, hogy az úgynevezett „jobb” gimnáziumokban igencsak nagy a túljelentkezés. Abban azonban lassan már a szakemberek is megegyeznek, hogy a „100 legjobb középiskola” összehasonlító módszere a legkomplexebb, mert a lehető legtöbb szempont alapján vizsgálja a középiskolákat.

– Az intézmények értékelésében 80%-ban a mérhető eredményeket, úgymint az érettségi-, a kompetenciamérések-, a nyelvvizsgák eredményeit és az Országos Középiskolai Tanulmányi Versenyeken elért helyezéseket veszik alapul. A maradék 20% pedig az intézmények szolgáltatásainak sokszínűségét és színvonalát jelöli. Ez alatt értendő az iskolaépület állapota és hangulata, az intézmény technikai, informatikai felszereltsége, az étkező és egyéb kiszolgáló helyiségek léte és állapota, az étkeztetés színvonala, a szakköri lehetőségek, külön



Inotai István igazgató

kiemelve az ingyenes foglalkozásokat, a választható idegen nyelvek mennyisége, a sportolási lehetőségek és hasonló dolgok.

A kiadvány elkészítői előzetesen minden igazgatótól egy, az ő iskolájukra vonatkozó értékelő lap kitöltését kérték. Az elmúlt két esztendőben érezhetővé vált, hogy az intézményvezetők körében is fontossá vált ennek az értékelőnek a minél alaposabb kitöltése.

– Nagyon büszkék vagyunk arra, hogy az épületünk patinája és varázslatos környezete egyre inkább egy minőségi munkával párosul. Úgy vélem, hogy egy jól működő intézmény esetében nem baj, ha nem csak jól, hanem jó színvonalon is működik. Az iskolánk iránt folyamatosan nagy az érdeklődés, most is többszörös a túljelentkezés. Jelenleg 21 osztályban 640 diákunk tanul, 12 osztály hat, 9 osztály pedig négy és öt évfolyamon. A tanulók az angol és a német nyelv mellett, a franciát, a latint, és ha erre igény van, akkor az orosz is tanulhatják. Ebben a tanévben három diákunk is a második fordulóba jutott az OKTV-n, a félévi osztályátlagunk pedig példátlanul magas, 4,2 volt. Ilyen eredmény eddig még év végén sem született, ami biztatónak tűnik erre a tanévre.

A Szerb Antal Gimnázium ugyanis ebben az esztendőben sem szeretne engedni a 48-ból. Pontosabban meg szeretne maradni az 50. hely környékén. Ennél sokkal előrébb a peremkerületi elhelyezkedés miatt nem is igazán kerülhetne, a belvárosi, illetve a vidéki városok középiskoláival ebből a szempontból nehéz lenne felvenni a versenyt.

A cinkotai gimnáziummal kapcsolatos a hír, hogy az intézmény öregdiákjai szeretnék két egykori legendás tanár tiszteletére egy-egy emléktáblát avatni. Az egyaránt a közelmúltban elhunyt Wolf Györgyné Ani néni évtizedeken át kémiát és fizikát, dr. Fenyvesi Margit néni pedig németet, magyart és latint tanított a diákoknak. Ez a fajta lokálpatrio-

tizmus egyébként sem áll távol az intézménytől, hisz az iskola vezetése rendszeres kapcsolatot ápol az öregdiákokkal, és minden hagyományörzésre irányuló kezdeményezést támogatni szoktak.

Legvégül csak érdekességképpen a „100 legjobb középiskola” kiadványban az iskola egyik legismertebb diákját, a jégkorongozó Huszák Alexandrát név szerint is megemlíti. Hogy milyen jól tették, azt Szandra azóta is bizonyította: a közelmúltban ugyanis a magyar női U18-as válogatottal egy sporttörténelmi diadal részese volt. A csapat éppen az ő németek ellen ütött góljával vívta ki, hogy jövőre is a világ legjobb nyolc együttese között, az úgynevezett A csoportban szerepelhessen. **R. T.**

Báloztak a pedagógusok



Tortás tűzijátékkal ünnepelték, hogy immár tizenötödik alkalommal tartották meg hagyományos báljukat a XVI. kerületi pedagógusok. A február 15-én az Erzsébet-ligeti Színház nagytermében megtartott eseményen annyian voltak, hogy alig fértek a terembe. Kovács Péter polgármester, Csomor Ervin alpolgármester köszöntötte az idei kitüntetett pedagógusokat: Józsa Andreát (Móra iskola), Sebők Jánosné (Baross u. óvoda) és Ambrusné Varga Évát (Sashalmi Manoda), majd meglepően kevés, mindössze négy intézmény pedagógusai adták elő műsorukat (mely rövidesen megtekinthető lesz a www.helyihirek.hu honlapon). A vacsora után a Tom Cat Band zenéjére mulatott a bál jókedvű közönsége.

Telt ház előtt adott vidám farsangi koncertet február 8-án az Octopus együttes, a vidám Nagy Négyes a Rácz Aladár Zeneiskola koncerttermében. Do Nhu Phuong Hong, Duliskovich Dorottya, Gárdos Éva és Miczinger Ilona zongoratanárok hazánkban egyedülálló módon nyolcekes zongoradarabokat szólaltattak meg, jelentős sikerrel.



Octopus, a Nagy Négyes – 4 nő, 8 kéz

Termelői Magyar Méz

Marci bácsi méhészete

Akácmez 1700 Ft/kg
Vegyesméz 1300 Ft/kg
interneten rendelve

Rendeljen mézet a termelőtől!
www.termeloimagyarmez.hu

Telefon: 1/409-1481 Ingyenes házhozszállítás*

*Budapesten és néhány környező településen 4000 Ft feletti megrendelésnél. Részletek a honlapon!

BOBDENT FOGÁSZAT ÉS IMPLANTOLÓGIA

Teljeskörű, fájdalommentes fogászati ellátás

- ✓ Díjmentes állapotfelmérés
- ✓ Esztétikus fogpótlások
- ✓ Szájsebészet
- ✓ Fogászati implantáció
- ✓ Fogszabályozás és
- ✓ Gyermekfogászat

Garanciális szakellátással, időszakos akciókkal várjuk Önt és kedves családját! • Tel: 06-1-400-1167

BOB dent

1164 Bp. Múvezető u. 7. • Rendelés: H-P 8-20 • www.bobdent.hu

Dr. Csernus Imre előadása
„Szerelmem démonai”

2013. 03. 05. 18.00 h

Corvin Művelődési Ház - Erzsébetligeti Színház
MÁTYÁSFÖLD 1165 Bp. Hunyadvár u. 43/B

Jegyek kaphatók: a helyszínen és az Interticketben

A Corvin Művelődési Ház - Erzsébetligeti Színház programjai
1165 Hunyadvár u. 43/b. • Tel: 401-3060
www.kulturliget.hu

SZÍNHÁZI PROGRAMOK:

- 2013. március 17. vasárnap 18:00 – **Edith Piaf – Vári Éva estje**; Orlai Produkciós Iroda; Vári Éva hosszú időn át sikerrel játszotta Pam Gems Piaf című darabjának főszerepét. Most önálló esttel lép színpadra, meglepő átéléssel és hittel idézve fel Edith Piaf sorsát, szörnyű, ugyanakkor csodálatos életét, és a világhírű szononokat. Belépő: 2200 és 2500 Ft
- 2013. március 21. csütörtök 19:00 – **Én és a kisöcsém – Körüti Színház**; A komédiából kiderül, hogy „holdvilágos éjszakán miről álmodik a lány?”, miért utazik Velencébe fiúruhában egy szerelmes kisasszony és ki az a „dr. Sas és dr. Vas, a borzasztó furcsa két pasas”. Főszerepben: **Koltai Róbert** (képünkön). Belépő: 2500 Ft

GYERMEKPROGRAM:

- 2013. február 27. szerda 10:00-12:30 – **Ligeti Baba Klub** – Milyen is a baba-mama jóga? (6 hetes kortól 1,5 éves korig, Farkas Zsuzsi, jógaoktató, Alory Stúdió)
- 2013. március 3. vasárnap 11:00, 16:00 – **Egri csillagok – Pannon Várszínház** előadása; Egy igazi klasszikus a színpadon! Belépő: 1600 Ft, 2100 Ft; Ajánlott korosztály: 8 éves kortól;
- 2013. március 9. szombat 10:00 – **Manómozi ÚJ!!!!!!** – Interaktív diafilmetítés és Kerekítő Tippentő foglalkozás szombatonként délelőtt 10-től a legkisebbeknek. Ajánlott korosztály: 1-4 éves korig. Belépő: 1200 Ft (egy felnőtt + egy gyerek) + 400 Ft (gyermekbelépő)
- 2013. március 12. kedd 9:30, 11:30 – **Foltin Jolán – Novák Péter: Tititá** – zenés, táncos interaktív gyerekelőadás. „Kalandra fel Ritmusországba, hol taktusra jár a gyerekek keze, feje, lába!” – így szól a kikiáltó, aki nem más, mint Novák Péter, az előadás főszereplője, mozgatója, ceremóniamestere. Belépő: 750 Ft
- 2013. március 13. szerda 10:00-12:30 – **Ligeti Baba Klub: Mit kezdjek vele?** – Beszélgetés a testvérféltékenységről, hisztiről, kötődésről, elszakadásról, a „jó” és „rossz” gyerekekről (Dénes Éva életmód és életvezetési tanácsadó; Szappanyos Orsolya kapcsolatterapeuta, Alory Stúdió)
- 2013. március 17. vasárnap 11:00 – **Halász Judit koncert** – A művésznő ismét visszatér az Erzsébetligeti Színházba, hogy együtt énekelhessen a gyerekekkel és szüleikkel. Régi és új dalait kortól függetlenül mindenki ismeri és szereti, így kellemes hangulatú matiné-koncert ígérkezik! Belépő: gyerek 1200 Ft, felnőtt 1600 Ft, családi 5200 Ft; Ajánlott korosztály: 4-10 éves korig;
- 2013. március 24. vasárnap 10:30-12:00 – **Kolompos táncház** – Belépő: 900 Ft, családi egy (2 felnőtt + 2 gyermek) 3000 Ft; Ajánlott korosztály: 2-8 éveseknek;

ZENEI PROGRAMOK:

- 2013. március 1. péntek 20:00 – **Gemini házibuli** – Hamisítatlan házibuli hangulat, remek slágerekkel és rengeteg talpalávaló muzsikával! Jegyek 1500 Ft-os áron kizárólag a helyszínen válthatóak! Elővetelre nincs lehetőség! Asztalfoglalás a 401-3060-as telefonszámon vagy a recepicio@kulturliget.hu email címen! Következő időpontok: április 5., május 3.
- 2013. március 10. vasárnap 17:00 – **Jazz Mania Big Band** – Az együttest a Rácz Aladár Zeneiskola egykori növendékei és lelkes budapesti amatőr és profi muzikusok hozták létre Kollmann Gábor szaxofonművész vezetésével. Belépő: 800 Ft
- 2013. március 22. péntek 19:30 – **JAZZ LIGET: Spring Island** – A smooth-jazz hazai legkiválóbb képviselői ismét a színházban! A kertvárosi Jazz Klub történetének egyik legszínvonalasabb estéje, igazi világsztárral, Csepregi Gyulával, aki remek muzikusokkal lép fel. A Rácz Aladár Zeneiskola tanárai, valamint a hazai jazz életben ismert zenészek (Galgóczy Balázs, Kátai István, Takáts Donát) alkotják a zenekart. Belépő: 1200 Ft

KIÁLLÍTÁSOK:

- 2013. február 21. csütörtök 18:00 – **Tótágas ünnep** – Fuchs G. Tamás kiállításának megnyitóját. Megtekinthető: március 17-ig a Harmónia Teremben.
- 2013. február 19-től március 17-ig – **Női lélek** – Arnold Petra festőművész kiállítása a Kamara Teremben.

EGYÉB PROGRAMOK:

- 2013. március 2. szombat 9:30-12:00 – **Liget Táncakadémia** kurzusa – Modern tánckurzus Lamboni Anna vezetésével. Belépő: 900 Ft
- 2013. március 5. kedd 18:00 – **Szerelmem démonai – Dr. Csernus Imre interaktív előadása**. Dr. Csernus Imre pszichiáter a maga szokásos provokatív, de őszinte módján beszél a szerelemről. Az előadás nagy sikert aratott már számos helyszínen, most végre az Erzsébetligeti Színházban is láthatjuk! Jegyár: 2200 Ft
- 2013. március 8. péntek – **Nőnap alkalmából** különleges programmal várjuk az érdeklődőket!
- 2013. március 15. péntek 10:00 – **Megemlékezés és koszorúzás** – (XVI. kerület Prodám-Pilóta utca) Közreműködik: a Forgatag Művészeti Társaság, a Liget Táncakadémia gyerektáncosai, a Rácz Aladár zeneiskola növendékei.
- 2013. március 15. péntek 19:00 **Ünnepi díszelőadás** az Erzsébetligeti Színházban

Részletes programok a honlapunkon: www.kulturliget.hu
<http://www.facebook.com/kulturliget>; e-mail: info@kulturliget.hu

Horváth Húsbolt

XVI. Rákosi út 117. (a József utcánál)

Marha- és sertéshús,
birka, borjú, bőrs malac
Baromfi: csirke, kacs,
liba, pulyka, tyúk, kakas
Hagyományos füstölésű termékek,
kolbászok, töltelékárak.
Fagyaszott árú
Savanyúság, zsarázaru,
tojás, zsír, olaj, tészta, fűszerek

Nyitva tartás: K-P 6-17-ig • Sz 6-13-ig • V-H zárva