

XIV. kerület

Lakásfelnyitások

Nagy Lajos király úti lakásában egy mozgássérült személy tolokocsijából a bejárati ajtó mögé esve nem tudta beengedni a mentőket. A tűzoltók február 12-én reggel az ablak betörésével hatoltak be.

Rendőrségi kérésre egy Thököly úti, alagsori lakást törtek fel február 19-én 13 óra körül.

Február 21-én délután Öv utcai lakásában egy súlyos, fej- és mellkasi sérült várta a segítséget, a raj feltörte az ajtózárat. Este 7 óra után a Nezsider parkban az erkélyajtón behatolva jutottak be egy combnyaktöréssel sérült második emeleti lakásába.

Március 2-án reggel egy Cházár András utcai, ötödik emeleti lakást törtek fel az erkélyajtón keresztül, rendőrségi hívásra.

Hatósági és tulajdonosi kérésre dugólétra segítségével nyitottak fel egy első emeleti lakást március 7-én délután a Kalapács utcában.

Szeméttűzek

Az Olaf Palme sétány 3-ban a fém hulladékgyűjtő tartályban égő papírneműt oltotta el a raj egy D-sugárral február 18-án délután.

Március 1-én délelőtt szemétdomb és a mellette álló 20 négyzetméteres hajléktalan-bódé égett a Hungária körút 161-nél.

Március 6-án délelőtt a Hungária körút 179-187. mögötti égő szemétdombot egy gyorsbeavatkozával oltották el, 9-én a 175-ös szám mögött szintén.

Buszmegálló kukája égett március 11-én délután a Thököly út 29-nél, amit a járőrelők oltottak el.

Szorult helyzet a WC-ben

Ittas egyén a WC-csésze és a fal közé beesve úgy beszorult, hogy a tűzoltóknak kellett kiszabadítani február 12-én éjjel egy Hungária körúti lakásban.

Tűz a konyhában

Egy Padlizsán utcai, harmadik emeleti lakásban kigyulladt a konyha február 17-én este. A tüzet a raj kiérkezése előtt eloltották. Megégett a gáztűzhely, konyhabútor, szagelszívó, ablakkeret, függöny, csillár, a vezetőek. Egy személy könnyű füstmérgezését szenvedett.

Műszaki mentések

Elakadt a sárban egy mentőautó az Egressy út elején február 13-án este. A tűzoltók kézi erővel segítettek ki.

Az 52-es villamossal ütközött össze egy Suzuki március 1-én este a Nagy Lajos király út 61. előtt. Sérült az autó eleje, a futómű, szélvédő, a villamos bal elejének lemeze. A sofőrt megfigyelésre kórházba vitték.

Március 3-án reggel 7 óra után Volvo személyautó ütközött össze egy trolival a Fogarasi út 165-nél. Egy súlyos fejsérülést szenvedett férfit a mentők a Baleseti Intézetbe szállították. A tűzoltók áramtalanították a járműveket, majd a rendőrségi helyszínelés után megszüntették a forgalmi akadályt.

A női kerékpár buktatta le őket

Két kistarcsai férfi március 2-án a kerítésen beugorva egy Furmint utcai családi ház udvaráról egy női kerékpárt tulajdonított el. A tolvajokat azonban sikerült elfogniuk a rendőröknek, akik számára viszont a bűncselekmény elkövetési módja is gyanússá vált. A Furmint utcából és környékéről ugyanis az elmúlt időszakban több hasonló módon elkövetett bűncselekményről kaptak már jelentést. Az elkövetők minden esetben figyelték a sértetteket, majd egy óvatlan pillanatban beugrottak a kerítésen, és az udvarról, vagy nyitva felejtett garázsból kisebb-nagyobb értékű tárgyakat tulajdonítottak el. A rendőröknek a március 2-i lopást követően a női kerékpár miatt vált gyanússá a két férfi, akiket előállítottak a kapitányságon, és akikre eddig már öt rendbeli lopást sikerült rábizonyítaniuk.

Tűzoltósági hírek



AUTÓTŰZ A MÉLYGARÁZSBAN. A Sugár mélygarázsában kigyulladt egy ott parkoló autó motortere március 19-én délután. A tűzoltók kiérkezése előtt az áruházzal szembe fordított több porral oltó készülékkel megfékezte a lángokat, a tűzoltók pedig visszahűtötték az autó motorteret. A gyors beavatkozás miatt az áruházat nem kellett kiüríteni, de a tűzoltók biztonsági okból ventilátorral átszellőztették a mélygarázst.



ÁTMENT A HÉV ELŐTT. Kerékpárral látogatott el a Sashalmi piacra a Lándzsa lakótelep egyik lakója, majd bevásárolván még át akart menni kerékpárjával a közeledő HÉV előtt. Neki sikerült is átjutnia, a HÉV csak a kerékpárját kapta el, majd megperdítette a vezetővel együtt – a figyelmetlen bringást súlyos sérülésekkel szállították kórházba.

Csőtörés volt az Állatkerti körút 11-nél lévő 80 köbméteres vízaknában március 8-án reggel. A raj dugólétra használatával lezárta az elzáró szerelvényt.

Március 11-én 14 órakor a Kacsóh Pongrác úti felüljárónál füstölt egy 1-es villamos fűtőberendezése, amit a vezető megszüntetett. A raj a helyszínt átadta a BKV szakembereknek.

Lógó ablakkeret

A Füredi utca 9-ben egy negyedik emeleti ablakkeret leszakadva véstesen lógott a járda fölé, amit a tűzoltók március 2-án délután eltávolítottak.

Szénmonoxid

Március 10-én 22 órakor riasztották a tűzoltókat a Kalapács utca 14. alatti háromemeletes lakóépülethez. Mindhárom szinten káros CO-szintet mértek, ezért az épületet kiürítették, az összes gázóra elzárása után ventilátorokkal kiszellőztették. A Gázművek ellenőrizte

a lakásokban a gázkészülékeket, három földszinti lakásban tapasztaltak CO visszaráramlást. A lakókat tájékoztatták, hogy a szakszerű javítás, illetve a kémények végleges szakszerveleményének elkészültéig a készülékeket nem lehet üzembe helyezni. Közben a mentők átvizsgálták az összes lakót, négy felnőttet, két gyermeket (köztük egy csecsemőt) mérgezés gyanújával az Erzsébet kórházba vitték.

Záratok

Egy Sárrét parki toronyház negyedik emeleti lakásában kigyulladt a mellékhelyiségben lévő szagelszívó március 10-én délután. A tüzet a háziaknak sikerült eloltani, a raj átvizsgálta a helyszínt.

Március 11-én reggel egy Kerékgyártó utcai családi házban

füstlőgött az előszobában álló villanyóra kismegszakítója. Ezt a tulajdonos áramtalanítással megszüntette és értesítette az Elműt. A fal kb. 1 négyzetméteren bekormozódott.

XVI. kerület

Rendőrségi kérésre

Egy Futórozsza utcai lakásban a megsérült lakó várta a mentők segítségét, akik nem tudtak bejutni hozzá. A raj február 24-én délután törte fel a zárat.

Március 8-án délután az ajtó betörésével hatolt be a raj egy Újszász utcai lakásba, ahol egy elhunyt személyt találtak.

CO-gyanú

András utcai családi házában egy idős személy rosszul lett február 22-én este, szénmonoxidra gyanakodtak. A tűzoltók a Gázművekkel együtt méréseket végeztek, de CO-ra utaló nyomot nem találtak. A beteget megfigyelésre az Erzsébet kórházba vitték.

Halálos gázolás

A sashalmi HÉV-megállóban egy szerelvény halálra gázolt egy férfit február 22-én 13 óra után. A tűzoltók kézi erővel emelték ki, a mentőorvos állapította meg a halál beálltát.

Lakástűz

Március 2-án éjjel kigyulladt egy 20 négyzetméteres földszinti lakás az Újszász utcában. A háromemeletes társasház füsttel, korommal telítődött, kilenc személy sérülést szenvedett.

Szemét

A Sárgarózsa utca elején összekupacolt, égő szemetet oltott el a raj március 8-án délelőtt.

Füstmérgezés

Március 9-én délből holtan találtak egy férfit egy Margit utcai családi ház szobájában. A padozaton papírhulladék izzott, amit a raj puttonyfecskendővel oltott el.

Égő villanyórak

Egy Pál utcai családi ház 60 négyzetméteres pincéjében égett az elektromos szekrény a benne lévő villanyórákkal együtt március 10-én. A rajt 13 óra 35 perckor riasztották, egy ablakot betörve hatoltak be ottani. A hő miatt megolvadt egy szennyvízcső, személyi sérülés nem történt.

Nem volt füst

Március 11-én este egy Mérsáros utcai lakóépület földszinti lakásából füstöt jeleztek, de a kivonuló raj a helyszínt átvizsgálva erre utaló jeleket nem talált.

Veszélyeztetett járművek

Az autók még a zárt ingatlanudvarokon sincsenek biztonságban. Pontosabban nem árt az óvatosság, mert ma már a kerítés nem akadály az elkövetők számára. Február 27-én, nem sokkal éjjel után két férfi bemászott az egyik Baross utcai ingatlan udvarára, ahol az ott tárolt nyitott állapotú gépkocsiból több műszaki eszközt (magnót, GPS-t) is elloptak. A tolvajok később gyanússá váltak a rendőrök számára, akik előbb megállították őket, majd az autójuk átvizsgálása során a lopott holmit is megtalálták náluk. A két férfit előállították a kerületi rendőrkapitányságon, s mivel az egyikük már többszörösen büntetett előéletű személy volt, a bíróság elrendelte az előzetes letartóztatását.

Hamar elkapták a táskatolvajt

Március 4-én dél körül egy ismeretlen személyazonosságú férfi az egyik Guzsaly utcában várakozó autóból ellopott egy autótáskát. Az elkövető dolgát megkönnyítette, hogy a sértett egy rövid időre nyitva felejtette a kocsiját, így a tolvajnak csak egy óvatlan pillanatra volt szüksége ahhoz, hogy az első két ülés közötti konzolból a táskát kikapja. A sértett a bűncselekmény észlelését követően azonnal értesítette a rendőrséget, s a helyszínen kiérkező járőrök a tanúkijhallgatás során néhány használható nyomot is begyűjtöttek. Ennek köszönhetően nem sokkal később a kapott személyleírás alapján sikerült is egy férfit igazoltatniuk, akinél aztán megtalálták a bűncselekményből származó tárgyakat.

Riasztó hatású kamerák

A Kertvárosban három ütemben történt a térfigyelő-kamerarendszer kiépítése. Először két évvel ezelőtt a Jókai lakótelepen és környékén, különösképpen a Veres Péter úton létesítettek 12 kamerát, amelyet néhány hónap múlva újabb négy eszközzel, a Sashalmi Piacon hárommal, míg a Havashalom parkban egygyel egészítették ki. A harmadik ütemben pedig, 2012 tavaszán a Centenáriumi lakótelep bekamerázása történt meg. Dr. Tóth Sándor alezredest, kerületi rendőrkapitányt az elmúlt két esztendő tapasztalatairól kérdeztük.

– Nagyon kedvezőek az eredmények, hisz ahol kamerák működnek, ott gyakorlatilag megszünt vagy elenyészővé vált a bűnözés. Ez azt bizonyítja, hogy ezeknek az eszközöknek nem annyira a bűnüldözésben, mint inkább a bűnmegelőzésben van fontos szerepük. A Jókai lakótelepen 2011-ben a kamerák megjelenésétől kezdve drasztikusan visszaesett a bűncselekmények száma, és ez a tendencia azóta is tart. Ugyanez a helyzet a Centin is, ahol nem csak a lakótelepen, hanem annak közel egy kilométeres körzetében is lecsökkent a bűnözés. Kirívó esetre alig emlékszem, mindössze a Sashalmi Piac közelében, egy buszmegeállásban rögzített a kamera egy rablást, melynek a tettesét a felvételek alapján sikerült beazonosítaniuk és elfognunk.

Tóth Sándor alezredest elmondta, hogy 2010 óta nem emelkedett a közterületi bűncselekmények száma a kerületben. Néhány bűncselekménytípusban, mint például a gépkocsi-feltörések és a betörésses lopások terén pedig drasztikus csökkenés figyelhető meg.

– A kerületben a legjellemzőbb bűncselekménytípus a betörésses lopás, ám ez nem annyira a lakótelepekre, mint inkább a kertvárosi részekre jellemző, mely területek nem kamerázhatók be. Mi ezt azzal tudjuk



Dr. Tóth Sándor, a XVI. kerület rendőrkapitánya

kompenzálni, hogy megpróbáljuk a személyi erőinket ezekre a területekre koncentrálni, ugyanakkor csak akkor tudunk a betörőkkel szemben eredményesek lenni, ha a lakosság is segít nekünk.

A szakember szerint a felelőtlen ingatlanulajdonosok sokszor megkönnyítik az elkövetők dolgát. A tárva-nyitva hagyott nyílászárók, a lakásban elől hagyott értékek néha tálcán kínálják az elkövetőknek a lehetőségeket.

– Az elkövetők mindig a kisebb ellenállás felé mennek, ha egy ajtóval, zárral bibelődni kell, akkor inkább továbbállnak, és keresnek egy másik ingatlant. Ugyanígy vannak a besurranással is, ha az ajtón belépve azonnal nem találnak valamit, inkább új helyet keresnek maguknak. Akadt olyan besurranó tolvaj, aki egymást követően öt ingatlanba is bement, de csak az utolsó helyről tudott ellopni valamit.

Tóth Sándor szerint a térfigyelő-kameráknak is nagy szerepe van abban, hogy a Kertváros mind a mai napig a főváros egyik legbiztonságosabb kerületének számít. A statisztikai adatok ugyanis azt bizonyítják, hogy a riasztó tekintetű kameráknak is köszönhetően a legkevésbé bűncselekményt a XVI. kerületben követik el. (R.T.)

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

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

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

ÚJ TELEPÜNK:
nedabaukft@gmail.com
www.nedabau.hu

Mi történik itt?!

A március 15-i ünnepségek szünetében kértük beszélgetésre Szatmáry Kristóf államtitkárt, parlamenti képviselőt, hogy szembesítsük azokkal a kérdésekkel, melyek az egyszerű állampolgárok számára megválaszolhatatlanok.

– Nagyon sok nemzetársunk nem érti, mi folyik ebben az országban: folyamatosan konfliktusba kerülünk Európával, száguldoznak ide-oda az árfolyamok, tiltakozó akcióktól hangos a sajtó – mitől van ez a nagy felbolydulás?

– A márciusi ünnephez kapcsolódva hogy idézzem az 1848-as forradalom 12 pontjának egyikét: közös teherviselést követel a kiáltvány hatodik pontja. Széchenyi szavaival élve: mindenki képességei és lehetőségei szerint vállaljon részt a közös terhekből. Ma Magyarországon a mindennapi életet terhelő havi kiadások a legmagasabbak egész Európában. Ebben a nehéz helyzetben, amikor egész Európa a jövőjéért küzd, egyáltalán nem mellékes, hogy az emberek hogyan tudnak kijönni a havi jövedelmükből.

– Hogyan emelkedhetek ilyen magas szintre a rezsiköltségek Magyarországon?

– A kilencvenes évek közepén az akkori kormányzatnak jó ötletnek tűnt a közműszolgáltató vállalatok privatizációja. Gyors bevételt jelentett akkoriban ez, viszont úgy adták el ezeket az ágazatokat, hogy garantálták – bármi történjék is – a külföldi cégek által befektetett összeg viszonylag magas hozamát. Húsz éves távlatból ez azt jelenti, hogy az akkor befektetett pénzükből többszörösét megkeresték.

– Hogyan lehet ezen változtatni?

– Az elmúlt három év arról szólt, hogy a magyar kormány megpróbálja eltérni azokat a béklyókat, amelyek az elmúlt két évtizedben ránk raktak. Ezek közül első volt az állami eladósodottság csökkentése, majd a lakosság devizában történő adósságának csökkentése, és most jutottunk el az önkormányzati adósságok átvállalásához.

– Ez tiszta adósrabszolgaság, ami itt kialakult, hiszen akinek ilyen mértékű adóssága van, az nem ura önmagának.

– Pontosan erről van szó: ilyen adósságok mellett nem beszélhetünk független magyar gazdaságpolitikáról, és



Szatmáry Kristóf államtitkár, parlamenti képviselő

az emberek is elsősorban azzal foglalkoznak, hogyan tudják kifizetni a rezsiköltségeket és a havi törlesztéseket. Ezeket a terheket rakták ránk az elmúlt húsz évben. Hogy Magyarországon a saját erejéből, a saját tudásából és munkájából tudjon megélni, ezeket a béklyókat le kellett vetni. Ez természetesen nem történhetett egyik napról a másikra, mert annak beláthatatlan következményei lettek volna, de lépésről lépésre, határozottan, a külső és belső ellenállással szemben haladt a függőségek felszámolásával a magyar kormány. Most jutottunk el a rezsicsökkentéshez – azt mondjuk, hogy viseljük közösen a terheket. Azok a közműszolgáltató cégek, akiknek nyeresége jelentősen meghalad egy tisztességes mértéket, osszák meg a haszon egy részét a lakossággal, magyarul szólva: csökkentsék a rezsiköltségeket.

Ferenci Zoltán

Aláírásgyűjtés a rezsicsökkentésért



A rezsicsökkentés a mostani időszak slágertémája, s mint a képen is látható, a kerületi lakosoknak is módjukban áll támogatni az alábbi álláspontot: **KÖVETELJÜK, HOGY A MAGYAR PARLAMENT MINDEN KÜLFÖLDI ÉS BELFÖLDI NYOMÁS ELLENÉRE TARTSON KI A REZSICSÖKKENTÉS MELLETT.** Az aláírásgyűjtés március 16-án indult, az aktivistákkal (képpünkön Szatmáry Kristóf államtitkárral és Kovács Péter polgármesterrel) a Sashalmi piac melletti CBA üzlet előtt találkoztunk. Miután frissen indult az akció, szinte minden érdeklődőnek egyesével kellett elmagyarázni, mi is itt a tét. Ennek ellenére rekordmagas számú, mintegy 700 aláírás gyűlt össze csak ezen az egy helyszínen. Ugyanilyen aláírásgyűjtés folyt a Jókai úti ABC előtt, valamint az Örs vezér terei aluljáróban, az ott begyűjtött aláírások számáról nincs információnk. Az aláírásgyűjtés (a Húsvéti hétvége kivételével) folyamatos, péntek délután és szombat délelőtt a Jókain és a piacon lehet megtalálni az aktivistákat, az Örs vezér téren, az aluljáróban pedig hétköznapokon gyűjtik az aláírásokat azoktól, akik a célokkal egyetértenek.

– Am az európai szintéren nem azt hallani, hogy elveszik a külföldi cégek nyereségének egy részét, hanem azt, hogy a kormány diktatúrát vezet be, eltörli a demokratikus alapértékeket, megszegik az EU szerződéses kötelezettségeket, és hasonlók.

– A rezsicsökkentésben érintett közszolgáltatóknak eszük ágában sincs lemondani a hasznuk egy részéről, és fondorlatos módon a kormány elleni támadásokat politikai köntösbe csomagolják, és ehhez meg is vannak a megfelelő kapcsolataik külföldön és (sajnos) Magyarországon is. Politikailag próbálják gyengíteni a kormányt, hogy elálljon a rezsicsökkentés szándékától, és hagyja békén az ő, egyébként erkölcsstelen mértékű profitjukat. Ez a harc zajlik most. 1848-ban egyszerűbb volt a csata: felálltak a csapatok, és győzött a jobb. Most ennél sokkal kifinomultabb módon zajlik a gazdasági hadviselés, a gazdasági érdekeket demokráciaföltésbe, politikai ellenállásba és egyéb tényezőkre csomagolják.

– Hol kapcsolódik ehhez a most, a rezsicsökkentés eredményeinek megvédése érdekében elindított aláírásgyűjtési akció?

– A politikai szintéren a magyar kormány demokratikus legitimitációját vitatják, azt, hogy a rezsicsökkentésre nincs is meg a társadalmi felhatalmazása. Az eredményes aláírásgyűjtéssel azt tudjuk bizonyítani, hogy a kormány törekvései mögött ott áll százezer, kétszázezer vagy akár 1-2 millió magyar választópolgár, aki támogatja a magyar kormány rezsicsökkentéssel kapcsolatos küzdelmét.

XVI. kerületi kitüntetések



Dr. Horváth Attila lett a XVI. kerület díszpolgára

adása alkalmával hatalmas ováció köszöntötte Mészáros Tibor fotós-újságírót. Kitüntetett lett Paor Lilla tévés újságíró, Balázs Gyula, Árpádföldi Kulturális Egyesület vezetője, valamint

Friedrich Klára és Szakács Gábor, akik élenjáró kutatói a székegy-magyar rovásírásnak. Az ünnepség díszelőadással ért véget. Minden díjazottnak olvasóink nevében is gratulálunk!

Ők voltak a legjobbak 2012-ben

2002-ben, a helyhatósági választásokat követően Rátónyi Gábor frissen megválasztott polgármester, illetve Rozgonyi Zoltán alpolgármester néhány lelkes, lokálpatrióta kerületi lakossal létrehozott egy alapítványt Polgári Összefogás Kerületünkért, és egy egyesületet, Szeretjük Zuglót néven. Az alapítók egy közös cél vezérelte: legyen egy olyan szervezet vagy közösség Zuglóban, amelyik erősíteni tudja a lokálpatriotizmust, s amely értékelné és elismerné tudja azokat a kerületi lakosokat, akik a kultúra vagy a sport területén kiemelkedően teljesítenek. Ettől a céltól vezérelve 2003-ban létrehozták az „Év Embere”-díjat, melynek odaítéléséről a lakosság javaslatainak figyelembe vételével az alapítvány kuratóriuma hivatott dönteni. Első évben két személyt is elismertek: Szécsi Zoltánt, az olimpiai bajnok vízilabda kapust és Záborszky Kálmánt, a Szent István Király Zeneiskola és Zeneművészeti Szakközépiskola igazgatóját, az ismert zeneszerzőt és karnagyot. Őket 2004-ben Mericske Zoltán, a zuglói zeneiskola ütőzenekarának vezetője követte. Majd Talmácsi Gábor motoros világbajnok (ő kétszer is díjazott volt), Zsivóczy Attila tízpróbázó, Bélafy Szilárd vak futó, Kardos Pál, a Zuglói Polgárorség vezetője, Dr. Kelemen Gyula gyermekszakorvos, Kapás Boglárka ifjúsági olimpiai bajnok és felnőtt Európa-bajnok



Mágá Zoltán koncertje igazi meglepetés volt

úszó, dr. Mayer Árpád radiológus, Devich Gergely tehetséges gordonkaművész és Szócs Bertalan vívó mesterredző részesült ebben az elismerésben.

A díjat tehát 2012-ben már tizedik alkalommal ítélte oda az alapítvány kuratóriuma, és az elmúlt három esztendőhöz hasonlóan ezen a jubileumi eseményen életműdíjak átadására is sor került.

– Az alapítvány és az egyesület egy fontos hiányosságát szeretne pótolni – mondta Rátónyi Gábor, az egyesület elnöke –, az önkormányzati rendeletekben a kerület lélekszámahoz képest kevés díj ad lehetőséget a kiemelkedő tevékenységek elismerésére. Pedig fontos elismerni azokat az embereket, akik munkájukkal, tevékenységükkel sokat tesznek Zuglóért.

A díjátadó ünnepségre február 27-én, a zuglói Szent Ist-

ván Király Zeneiskola és Zeneművészeti Szakközépiskola Columbus utcai épületében került sor. Az eseményre nagyon sokan kíváncsiak voltak. A nézőtérben több jeles személyiség, például Müller Péter író, Baranyi László színművész, Varga János, Ambrus Miklós és Ihász Kálmán olimpiai bajnokok is helyet foglaltak. A rendezvény házigazdái, Rátónyi Gábor és Barabás Ferenc mellett a meghívottakat Rozgonyi Zoltán alpolgármester (egyébként maga is egyesületi és alapítványi tag) is köszöntötte. A kurátorok szerint 2012-ben az életműdíjat két idős pedagógus, a 101 éves Vass Gyuláné és a 95 esztendő Záborszky József érdemelték ki. Az Év Embere elismerést pedig a londoni olimpián aranyérmes szerző két zuglói sportoló, Szabó Gabriella és Kókény Roland kapta, akik ezért a teljesítményükért az elmúlt évben már a Zugló Díszpolgára címet is átvehették.

A február 27-i rendezvény egy meglepetéssel zárult: a programot Mágá Zoltán hegedűművész rögtönzött koncertje zárta. A művész a Papp László Sportarénában rendezett újravetett koncertjére ötszáz zuglói nyugdíjast ingyenesen meghívott, ezzel kiérdemelte a zuglói közösség elismerését, amit Rátónyi Gábor egy Zuglói Emlékplakett formájában az Év Embere díjátadó ünnepségen adott át neki. (teg)



A CSÖMÖRÉRT EMLÉKÉREM idei díjazottja, Hegyesiné Nagy Ibolya, a Csömöri Szociális Alapszolgáltató Központ vezetője és családja a díjátadó után

Földi (Mindig TV-hez) és Műholdas Digitális HD vételhez
Fix többfejes vagy motoros forgatható **ANTENNA SZERELÉS JAVÍTÁS**
Rác András elektrotechnikus
1163 Bp. Metró u. 6.
Tel: 403-1535, 06-70-248-8485
http://antennaszereles.tvn.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
Autóvillamoság • Generátor, önindító 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 munkadíjából 10% kedvezmény!

Fehér Dental **FOGÁSZAT**
AZ ÖRS VEZÉR TÉREN az Árkád mellett, Gyakorló u. 2.
szívvel és szakértelemmel...
Barátságos környezet, fájdalommentes kezelések, ingyenes állapotfelmérés, kedvező árak
Hívjon bátran!
VÁRJUK SZERETETTEL!
Bejelentkezés: 216 4301
0630 26 28 100
www.feherdental.hu

NOVO FÉM Kft. SZINESFÉM SZAKARUHÁZ és VASUDVAR
2141 Csömör, Major u. 25. (Bp., XVI. Timur u. vége)
Vágja meg fűtésszámláját! Nyitva: H-P: 7.30-16, Szo: 8-13-ig
www.novofem.hu
• Hormlokzati hőszigetelés, Revco vakolattal
• gipszkarton, profil, RIMANO vakolattal
• ÚRSA kőzetgyapot, nikell szigetelők
• csemperagasztók
Telefonáljon, megegyezünk!
Ingyenes szállítás!
• Betonvas, térháló, zártszelvény cső, kőrcél, vaslemez
• Alu/réz/bronz/KO lemez és rúd
• TERAMID, festék, sziloplaszt
• BÁDOGOS TERMÉK, vágókorong csavar, szög, SZERSZÁM
Ugyanitt: Szinesfém és vashulladék vásárlása kiemelt áron, szállítással is!
Tel: (28)551-500, (70)218-7619

Március közepén vagyunk, a tél búcsúzóul cserdít egyet rajtunk, de remélhetőleg Sándor, József, Benedek teszi a dolgát.

Jön Húsvét, Krisztus feltámadásának ünnepe, a negyvennapos böjt, a „tisztító kúra” után vételezhetünk húsokat.

A Sashalmi piacon már illatozik a kötött sonka (1380-1980 Ft), a parasztonka (1450 Ft), lesz bárány is (eleje kb. 2600 Ft, hátulja 3100 Ft). Nemcsak az inyenceknek való a rántott báránycomb szelet, a tűzdelt gerinc, vagy a tojásos bárány (lásd receptünket) sok salátával. Ez utóbbihoz főzzünk puliszkát, és máris tettünk egy lépést a megbékélés felé: ez nemcsak Erdélyben, a románoknál is nemzeti eledel mamaliga néven.

Egyéb húsok árai: tarja 1250 Ft, oldalas 1230-1250 Ft, dagadó 1240 Ft, lapocka 1320 Ft, comb 1320 Ft, karaj 1350-1390 Ft.

Marhacomb 2300-2400 Ft, lábszár 1900-1980 Ft, rostélyos 1550 Ft, felsál 2250-2400 Ft. Csirkecomb 850-890 Ft, mell 1020-1190 Ft, tyúkcumb 680 Ft, nyúlgerinc 2980 Ft, pulykamell 1690 Ft.

Árak a piacon

A hústelek mellé szokásos krumpli (128-140 Ft), rizs mellett fogyasszunk párolt, grillezett zöldségeket is: hagyma 128-198 Ft, paprika 990-1200 Ft, fejes káposzta 120-150 Ft, kelkáposzta 190-200 Ft, karfiol 350 Ft, padlizsán 680-998 Ft, zeller 300 Ft, gyökér 400 Ft, sárgarépa 150 Ft, gomba 500 Ft, paradicsom 600-750 Ft.

Mindig legyen asztalunkon gyümölcs, pl. a napi egy alma (190-200 Ft) megőrzi egészségünket. A körte ára 550-698 Ft, mandarin 298-598 Ft, citrom 300-598 Ft, grapefruit 390-450 Ft, narancs 280 Ft, banán 350-450 Ft, kivi 698 Ft, eper 1280 Ft.

Már megvehetjük az ünnepre a tojásokat (32-40 Ft), amiket, ha a hegyes végével lefelé tárolunk (így a sárgája nem érintkezik a belső légbuborékkal), a hűtőben 3-4 hétig is eláll. A locsolókódok ajándékba kaphatnak céklalével pirostított tojást, amit pl. karcolással díszíthetünk (cékla 150-298 Ft).

Jó vásárlást kívánunk a Sashalmi piacon! Tóth

Tavasza készül a piac



Következő szombaton, március 23-án a Kertvárosi Bolhapiacot (amely eddig csak Mátyásföldön volt megtartva) a Sashalmi

piacra, amint az a recept alatti hírből olvasható.

Igazi nagy rendezvény lesz az **Első sashalmi hal sütőfőző fesztivál** április 20-án, szombaton. Minden résztvevő csapatnak a piac és sashalmi halszaküzlet 3 kg pontyot és egy garnitúra sörpadot biztosít. Egyéb felszerelésről, bográcsról, főző-sütő alkalmatosságról, valamint hozzávalókról és egyéb halakról minden csapat maga gondoskodik.

A nevezési díj 2000 forint, jelentkezés érkezési sorrendben április 18-ig, nevezni lehet a Sashalmi piac irodáján, érdeklődni lehet a 950-1785 telefonon.

Kedvenceink védelmében

Hosszú hagyománya van annak, hogy húsvétkor sokan élő állatot vásárolnak. Mivel átmeneti vendégnek tekintik őket, sokan még a tartással sincsenek tisztában. Fontos tudni, hogy lakásban kicsibét csak nagyon rövid ideig lehet tartani, tekintve, hogy kitollasodva már korántsem az az édes kis kedvenc, mint aminek beszereztük.

A nyusziknál rosszabb a helyzet... sokan rosszul táplálják kedvencüket. A káposzta, karalábé, karfiol nem tesz neki jót, ugyanis felfújja, és szegény kis társunk fájdalmas halált halhat; a salátától hasmenésük le-

het, és ha erősen vegyszerezett helyről van, akkor is elhullás lehet a vége. Szeretik viszont a sárgarépa, uborkát, retket, stb. A tyúkhúrt, pityangot is, bár ezeket fogyasztás előtt egy kicsit fonnyasztani kell. Ezt még egészítsük ki szénával, és szaküzletekben kapható nyuszi táppal, ami ásványi anyagokat, vitaminokat is tartalmaz, sőt még a fogát is koptatja kedvencünknek. Ha további kérdései lennének, írjon, segítek: info@almodozoo.hu Üzlet: 1163 Bp. Jókai M. út 3/a. (a zöldséges mellett), telefon: 06-30-648-2144 • AlmodoZoo

Őrizd meg emlékeid...

A Sashalmi Piac tőzsomszedságában, a gyógy-szertár melletti 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. Szívélye, hogy a lehető legjobbat hozza ki a képből, amely aztán a legkiválóbb minőségben elkészítve 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 vállaltablófotózást, óvodai, iskolai fotózást kedvezményes áron, garantált Fuji minőségben.** A képekhez illő szép kereteket is lehet rendelni. **Az elektronikusan tárolt fényképek nincsenek biztonságban.**



Akciók, Esküvői fotók, Iskolai fotózás Egyedi képkidolgozás

Jó, ha legalább a legkedvesebbekről készül egy papírkép, amelyet még az unokáink is látni fognak... És nem utolsósorban kaphatók az üzletben mindenféle ajándéktárgyak, ékszerek (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, Sz: 8-12-ig

Aktuális receptünk Tojásos bárány puliszkával

Hozzávalók: 2 kg bárány eleje, 2 fej hagyma, 8 tojás, 1 nagy csokor petrezselyem, 1 evőkanál zsír, só, bors, fodormenta

A húst megmossuk és féltenyérnyi darabokra vágjuk. A hagymát apróra vágva a zsíron megfonnyasztjuk, beletesszük a húst és 1-1 kanál víz adagolásával párolgatjuk. Ha a hús megpuhult, zsírjára sütjük úgy, hogy bő zsírja maradjon. Belekeverjük a felaprózott petrezselymet és megborsozzuk. A felvert tojásokhoz keverjük a finomra vágott fodormentát (íz- és szerint), ráöntjük a húsrá, és folytonos keveréssel híg rántottaszerepre sütjük, sózzuk.

Puliszkát adunk mellé: két bögrényi kukoricalisztet (negyede lehet dara) annyi forró sós vízbe kupacolunk, hogy „szigetként” ússzon benne. Középet fakanál nyelével áttűkasztyuk, és 20 percig főzzük. A víz javát leöntjük, félretesszük, és fakanállal simára keverjük, szükség szerint visszaadagolva a léből, hogy közepes keménységű legyen. Visszatéve a tűzre még egyet rotytantunk rajta, majd deszkára, tálra borítjuk, tortaszerepre, fehér cérnával vágjuk szeletekre.

Jó étvágyat kívánunk!

NINCSEN HÚSVÉTI SÜTI NÉLKÜL – HÚSVÉTI SÜTIPARADÉ A KERTVÁROSI BOLHASÁGOKON

Dicséri főztödet a család, a barátok, a munkatársak? Mit teszel az asztalra húsvétkor? Kalács, mézes, muffin, krémes, torta, rétes? Jöhét mind, mutasd meg a KERTVÁROSI BOLHASÁGOKON, mit sütsz! Ne habozz, jelentkezz! A becsületkasszából még bevétele is lehet és ha vállalod, megrendelést is vehetsz fel! Helyszín: SASHALMI PIAC, időpont: 2013. március 23. szombat 7-14 óráig

Regisztráció és helyfoglalás: kertvarosibolhasagok@t-online.hu, 30/419-9214 Részletek: www.facebook.com/kertvarosibolhasagok

HELYTIPPEK Sashalmi piac és környéke

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

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

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

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

Skuner Bt. Vegyesbolt

Húsvéti minőségi tejszokoládé nyuszik, tojások, plüssfigurák, dekorációk, akasztós tojások, szalvéták, tojásfestékek, matricák, locsolókölnök. Konyhafelszerelési cikkek üvegből, kerámiából, műanyagból. Edények, tepsik, serpenyők teflon, kerámi vagy zománcozott. Papír- és vegyi áru, takarítószeresek és -eszközök. Fonott kosárúru. CSEMEGE KOSARAK folyamatosan. **JÓ MINŐSÉG – KEDVEZŐ ÁRON!**

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

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

Haldelikát üzlet

Újra működik a halszaküzlet a piacon, bővebb áruválasztékkal. Különleges halsaláták, ízletes füstölthalak, friss hazai folyami halak várják az inycen vásárlókat a Haldelikát boltban a Sashalmi piacon. **Az egészség a konyhában kezdődik, fogyasszon sok halat!**

Kincses Kamra a Dél-Alföld és Békés megye kézműves

ízei. Tartósítószer-mentes, hagyományos receptek alapján készült házi termékek: eredeti békési kolbász, szalonna, füstölt húsook, pálinkák, mézes, fűszerpaprika, házi tészták, lekvárok, befőttek, rizsek, lisztek, szörpök, 100%-os gyümölcslevek. Cukorbetegnek illő termékek.

Megnyílt az OTI pékség

Új albán pékség a Sashalmi piac mögött, a Thököly út sarkán. Helyben sült friss pékáru, akciós árakon. Különleges ízek, különleges formák, kóstolja meg az albán pékmesterek munkáját. Vaillás, kakaós, mákos, diós kalács, lángos pizza, sokféle kenyér, kifli, zsömlé, leveles tészták sokféle ízben az OTI pékségben, a Kertvárosi bisztró mögött, a Thököly út túloldalán, reggel 5-től este 9-ig minden nap nyitva.

Italok kereskedése

Palackozott italok boltja az Ökopiacon. Magyar borkülönlegességek ELÉRHETŐ ÁRON! Üdítőitalok, ásványvizetek, 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, Sz: V- 7-13-ig **MARTON BAROMFIBOLT** Háztáji csirke, kacska, liba, tojás, tészták szemben a Savanyúsággal. • 403-0908

VECSÉSI HÁZI SAVANYÚSÁGOK Nagy választékban a piacon, a Baromfibtól szemben

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

CIPŐ-, RUHA-, TÁSKAJAVÍTÁS ruhatisztítás, cippzárscere, 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, főlák, tömlők 1163 Lípce u. 11. (a piactér felező utca) Tel: 404-1438

Horváth Húsbolt A SASHALMI PIACON

Marha- és sertéshús, vadhús birka, borjú, bőrs malac
Baromfi: csirke, kacska, 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



Szolid árak, KIVÁLÓ MAGYAR árukészlet

Kínálatunkból:

– Sertés és marhahúsok
– Füstölt húsook
– Szárnyasok
– Szárazkolbászok
– Zsemle és disznótörök

Térjen be hozzánk, és nem marad éhes a család!

Együtt könnyebb – migráns gyerekek az óvodákban

Az Erzsébetligeti Színház Harmónia termében tartotta a kerületi óvodáknak ismeretterjesztő konferenciáját a Cinkotai Huncutka Óvoda Migránsok közöttünk címmel március 11-én. A rendezvény célja, hogy mint az egyik legtöbb vietnámi és más migráns lakosságot számon tartó kerület, pedagógiai intézményeink nagyobb figyelmet fordítsanak az ilyen gyermekek a magyar társadalomba történő integrálására, és mellette a magyar óvodások interkulturális nevelésére.

A konferencia a Huncutka Óvoda által megnyert több mint 18 millió forintos pályázat és program sorozat szervezője, hogy a megszerzett tudást és ismereteket megoszthassák egymás között a kerület iskolái és óvodái. (A pályázat pontos megnevezése: TAMOP „Színes világ. A hazánkban élő idegen ajkú gyermekek és családjaik integrációjának elősegítése. Interkulturális gondolkodásmód kialakítása.”)

A konferencia első előadását Medjesi Anna, a Menedék Migránsokat Segítő Egyesület tagja tartotta, Migránsok Közöttünk címmel. A szerbiai magyar tanárnő ismertette a hazai migránshelyzetet és jogszabályi rendszerét. Habár még nem szenvedünk azokkal a migránsproblémákkal, mint a nagyobb nyugat-európai országok, az egyéb uniós tagországokból és más 3. országból érkező családok létszáma napról napra növekszik. Így az óvodák és iskolák dolga, hogy támogatást és lelki támaszt nyújtsanak, mind a már európai kultúrához szokott, mind az ettől teljesen eltérő



A cinkotai óvónők bemutatták, hogy a XVI. kerületben ők hogyan foglalkoznak a migráns gyerekekkel

rő országokból érkező migránsok számára.

A kollektív helyzetismertetés után, egy konkrét példa került terítékre. Morvai Mariann, a Pápai Városi Óvodák, Fáy András Lakótelepi Óvoda tagóvoda vezetője mutatta be programjukat. Az ő helyzetük azért is különleges, mert a közelben található NATO Bázis miatt szerinte Európából érkeznek hozzájuk gyerekek. Számokban kifejezve 30% migráns számára kell biztosítaniuk a gördülékeny beilleszkedést. A román, norvég, litván, amerikai és magyar gyerekek közös csoportmunkával fejlesztik interkulturális gondolkodásukat. A tagóvoda vezetője többek között bemutatta, milyen programokkal, és kultúra ismertetőikkel nevelik az óvodásokat.

Egyelőre a migránskérdés még nem kapja meg azt a megfelelő figyelmet Magyarországon, amit érdemelne, így szakirodalom híján, csak a tapasztalatátadás maradt. Ennek

jegyében tartotta meg előadását Együtt könnyebb címmel a Huncutka Óvoda két pedagógusa, Siklódi Melinda az Ostoros úti, és Sebály Zsuzsanna a Jövendő utcai tagóvodából. A cinkotai óvónők bemutatták, hogy a XVI. kerületben ők hogyan foglalkoznak a migráns gyerekekkel, ezzel mutatva utat a kerület többi pedagógusának.

Zárásul pedig a foglalkozásokról készült videóval zárták a rendezvényt, ami alatt egy szlovák népmese fémjelezte a konferencia fő gondolatát. A rendezvényen résztvevő pedagógusok az interkulturális oktatás jegyében ajándékba kapták az Add a kezed, együtt könnyebb kiskönyvet, ami különböző országok rövid meséit tartalmazza. Siklódi Melinda, a projekt szakmai vezetője szerint a konferencia beváltotta a hozzá fűzött reményeket, a kerület pedagógusai nagy érdeklődéssel fogadták a migráns gyerekekkel kapcsolatos tapasztalataikat. VA

Szülői kérdőívek az iskolákban

Cselekvési tervnek tekintik az önkormányzat azokat a véleményeket, javaslatokat, amelyeket az iskolákon keresztül eljuttatott és visszaküldött érdeklődők jeleztek a kerületi iskolások szülei. A feldolgozott kérdőívek tapasztalatairól beszélt lapunknak Kovács Raymund alpolgármester.

Januártól jelentős változások léptek életbe a kerületi iskolákban, ugyanis a pedagógusok foglalkoztatása, és a szakmai munka biztosítása az állam feladata lett, az iskolaépületek fenntartása, és az étkeztetés megszervezése viszont az önkormányzat dolga. A XVI. kerület vezetése úgy döntött, hogy ez utóbbival kapcsolatban kérdőíven keresi meg a kerület mintegy 4600 általános iskolás gyermekének a szüleit, és így tájékozódik a szülők véleményéről az iskolákban tapasztalható állapotokról. A kérdőív mellett volt egy rövid polgármesteri tájékoztató is a januártól bekövetkező változásokról, ami azt a célt szolgálta, hogy a szülők (a rosszindulatú híresztelésekkel szemben) hiteles forrásból tájékozódhassanak a tényleges helyzetről. Kétségtelen, hogy eddig is az önkormányzat feladata volt az iskolák fenntartása, ám ez eddig az iskolaigazgatók feladata volt, és ez a januári változás következtében közvetlenül az önkormányzathoz került.

A szülők által visszaküldött kérdőívek feldolgozásának tapasztalatairól adott lapunknak tájékoztatást Kovács Raymund alpolgármester. Elsőként ki-



Kovács Raymund alpolgármester az iskolákból visszakapott szülői kérdőívek társaságában

emelte, hogy meglepően nagy számban, több mint 50 százalékos arányban küldték vissza a szülők a kérdőíveket, amelyen egy ügynevezett nyitott kérdés is szerepelt: ebben bármilyen iskolai problémát lehetett jelezni. Ennek volt valószínűleg a legnagyobb sikere, és ha a jelzett kisebb problémák számát nézzük, akkor az önkormányzatnak több évtizedre való megoldandó feladata adódik...

Általános tapasztalat, hogy az étkezéssel a szülők (illetve a gyerekek) a legtöbb helyen elégedetlenek, mind a mennyiséget, mind a minőséget, mind az étel típusát illetően. Szinte minden iskolát érint az a probléma, hogy a mellékhelyiségek leromlottak, nincs WC-papír, szappan a gyerekeknek. Ezen túlmenően jeleztek a szülők az egyes iskolákra vonatkozó problémákat, ami értékes tapasztalatokat jelent az önkormányzat számára. Az alpolgármester kiemelte, hogy igen aktív volt a Batthyány iskola és a Sashalmi tanoda

szülői közössége, ugyanis innen kapták vissza legnagyobb arányban a kérdőíveket.

Több helyről érkezett visszajelzés az iskolaudvarok állapotát illetően, a szülők nem igazán örülnek annak, ha a gyerekeik ott futkároznak a betonon, általában több zöldfelületet szeretnének. A szülők többségében elégedettek voltak az iskolák felújításával, általános állapotával, ez 4-es átlagot kapott az ötfokozatú skálán – leszámítva a mellékhelyiségek állapotát. Érdekes módon sok iskolában azt hiányolták, hogy a lányvéccék nem lehet zárnai – ezt például az önkormányzat, mint iskola-fenntartó igen egyszerűen meg tudja oldani.

Több szülőben visszatetszést keltett, hogy a tanárok az igazgatóval az élen az iskola kapujában dohányoznak – sőt köztük volt a tornatanár is, ezt külön kiemelte az egyik szülő. Ez valóban nem ad jó példát a gyerekeknek, ezen majd megpróbálnak változtatni. A Jókai iskolából sokan reklamáltak a közelben lévő, állandóan szemetes szelektív hulladékgyűjtőt, ezt rövid időn belül áthelyeztetni az önkormányzat.

A kérdőívekből szerzett tapasztalatok nyomán az önkormányzat vezetői megbeszélést folytatnak minden iskola vezetőjével, hogy a felvetett problémákat hogyan lehet megoldani. Ezt a kérdőívet nem egyszerű közvélemény kutatásnak tekintik, hanem egy cselekvési tervnek, és neki is látnak a végrehajtásának. A szülők mintegy 40 százaléka szavazott arra, hogy az ebédbevitelt az étkezővel is meg lehessen oldani, erre várhatólag ez év őszén teremt meg a lehetőséget az önkormányzat.

Az étkeztetéssel kapcsolatos problémák tárgyalása akár egy önálló cikk témája is lehetne, egyes iskolákban a gyerekek arról panaszkodtak, hogy levágott körmöt, hajat találtak az iskolai menzákasztalban. Kovács Raymund alpolgármester megerősítette, hogy valóban beindítják a kaja-kommandót, és rendszeresen ellenőrizni fogják a köztisztaság minőségét. Jelenleg a kerületi iskolák különféle konyhákról kapják az ételt, hiszen a közbeszerzések kiírása korábban az iskolaigazgatók hatásköre volt. Várható, hogy az önkormányzat még az idén egy közös közbeszerzést ír ki valamennyi kerületi iskola étkeztetésére, kérdés viszont, hogy a szigorú, elsősorban az árat figyelő törvényi szabályozás változást hozna-e a gyermekétkeztetés minőségében.

Az önkormányzat nagyon köszöni a szülők és a gyerekek aktív hozzáállását a kérdőívek kitöltésében és visszajuttatásában – fejezte be tájékoztatását az alpolgármester, és mint a fentiekben is olvasható, igyekeznek mindent megtenni a felvetett problémák orvoslására.

Ferenci Zoltán

MUZSIKÁS A TANODÁBAN. A Muzsikás együttes tartott élőzenével fűszerezett zenei órát a Sashalmi tanoda iskolásainak február 22-én. A világhírű hazai együttes (a MOL támogatásával) a népzenei motívumok és hangszerek kialakulásáról beszélt az értő és érdeklődő iskolás közönségnek, akik az ismertebb népzenei dallamok felhangzásakor együtt énekeltek és mozogtak a zenekarral



Tájékoztató a bölcsődei felvételekről

A 2013/2014-es gondozási-nevelési évre a bölcsődei jelentkezés időpontja 2013. április 29-től május 10-ig tart. A XVI. kerületben a szülő a bölcsődét szabadon választhatja, így a döntés előtt lehetőséget adunk, hogy megtekintse intézményeinket, és eldönthesse, megfelelünk-e az elvárásainak.

Célunk: a XVI. kerületi kertváros lakosainak igényeire igazodó magas színvonalú napközbeni kisgyermekellátás biztosítása; az alapellátás és szolgáltatások nyújtásával. Családbarát, támogató intézményként biztosítani szeretnénk a gyermekek életkorának, fejlettségének, egyéni szükségleteinek megfelelő érzelmi, értelmi, mozgásfejlesztést, és biztonságos környezetet, lehetőséget adni új tapasztalatok gyűjtésére, kísérletezésére, felfedezésére, más gyerekekkel való kapcsolatteremtésre, örömteli játékra.

A bölcsődében folyó gondozási-nevelési munka magas szinten történő végzésére törekszünk, figyelembe véve, hogy a gyermek első és legfontosabb életközössége a család, amely az elsődleges szocializáció színtere, itt alakul ki az első személyi kötődés az anyára és gyermeke között, mely egy életre meghatározó, célunk a szülők megerősítése a szülői szerepükben.

Nagy hangsúlyt fordítunk az egyéni bánásmódra, az önállóság elősegítésére, a gyermek kreativitásának kibontakoztatására. Célunk, hogy kiegyensúlyozott, a társadalomba beilleszkedni tudó, kreatív felnőtté váljanak a ma gyermekei.

Bölcsődebe felvehető:

- Minden olyan kisgyermek, akinek szülei dolgoznak, illetve valamilyen ok miatt nem tudják biztosítani a gyermekük napközbeni gondozását-nevelését.

- XVI. kerületi állandó lakcímmel, ennek hiányában tartózkodási hellyel rendelkezik és életvitelszerűen a kerületben lakik.

- Az 1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról kiemeli olyan kisgyermek felvételét, akinek szociális vagy egyéb ok miatt egészséges fejlődése érdekében szükséges a bölcsődei gondozás, nevelés. Tehát a törvény kiemeli a krízishelyzetben lévő családokat; a veszélyeztetett, védelembe vett gyermekeket; akit egyedülálló vagy időskorú személy nevel, vagy akivel együtt a családban három vagy több gyermeket nevelnek; akinek a testi, illetve szellemi fejlődése érdekében állandó napközbeni ellátásra van szüksége.

A bölcsődei felvételtől bizottság dönt, (bölcsődevezető, Egyesített Bölcsődevezető, Szaktanácsadó) kikérjük a körzeti védőnő véleményét, döntésnél figyelembe veszik a család élethelyzetét. A felvétel sorrendje nem minden esetben egyezik meg a beiratkozás sorrendjével, figyelembe kell venni a fent felsorolt kritériumokat.

Abban az esetben, ha a gyermek nem nyert felvételt, automatikusan várolistára kerül, ha a bölcsődebe férőhely üresedés következik be, minden esetben figyelembe vesszük a várolistán lévő családok élethelyzetét, s a családban történő változásokat. Jogorvoslati lehetőséggel értesítés kézhezvételétől számított 15 napon belül élhet a szülő az Egyesített Bölcsőde vezetőjénél, aki a Humánügyi osztály vezetőjével a kérelmet megvizsgálja.

Várjuk jelentkezésüket.

Tisztelettel: Tamás Jánosné intézményvezető

KERTVÁROSI KÉPÚJSÁG

hirdetés és információ: 405-6655

BOB DENT 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. Művezető u. 7. • Rendelés: H-P 8-20 • www.bobdent.hu

Mihály és Fia kárpitos mesterek
KÁRPITOS BÚTORKÉSZÍTŐ és Lakberendező Bt.

- Stílus- és modern bútorok egyedi tervezése, felújítása
- Antik és bőr bútorok restaurálása asztalos munkával, bútorszövetvel
- Ajtó- és falikárpit készítése

Díszítő függönyök, védőhuzatok készítése
1165 Bp. Zsélyi Aladár u. 6.
Tel/Fax: 321-0383
Mobil: 06-30-954-1727

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

120 l Hajdú villanybojler	47.200,-	MÓFÉM 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 m 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

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

- Gyümölcsfaoltványok, dísznövények
- Cserjék, rózsák, lombosfák
- Sziklakerti örökzöldek, évelők
- Talajjavító anyagok, virágföldek
- sziklák, vízinövények, tavihalak

Kert-, sziklakert és kertítő építés
Tuják, fenyők, örökzöldek
Öntözőrendszerek
tervezése, felépítése
Kül- és beltéri kerámia
Ny: H-P 8-18, Sz: 8-17, V: 8-13

Indul a kátyúvadászat

Tél végére borzalmas állapotok alakultak ki a kerületi utakon. A különösen hideg időjárásról nyilván nem a polgármester és a főpolgármester tehet (e finom distinkció azért szükséges, mert mást kell szidnunk, ha fővárosi vagy kerületi útszakaszon szaladunk bele egy méretes kátyúba), de most, hogy újra elmúltak a hidegek, hát igencsak időszerű lenne már az utak gyors rendbetétele.

Történeke azután különösen tréfás dolgok is. A kerületi kátyúzást, mint minden közpénzes megrendelést, közbeszerzés útján rendelik meg, és ezeken általában nem az lesz a nyertes, aki a leggyorsabban, leginkább közmegelegedésre végzi el a munkát, hanem aki a legolcsóbb ajánlatot teszi. Az önkormányzatnál is csak néztek, mint a közmban, mikor a kátyúzást végző cég külön munkafázisban vágta fel a kátyúk körül az aszfaltot, majd (a hatékony munkavégzés érdekében) napokkal később látott neki a hiányzó aszfalt pótlásának. Nyilván így volt olcsó és hatékony a munkavégzés. Határozott rábeszélés után sikerült a kátyúzó céget rávenni arra, hogy máskor ne csináljanak ilyen hülyeséget.

Szóval látható, hogy elkél a segítség az önkormányzatnál, legyen szó akár a kerületről, akár a fővárosról. Létesítettünk egy sokatmondó e-mail címet: lyukasutak@gmail.com, és erre várjuk kedves olvasóink jelentéseit a kerületben található kátyúkról. Jó, ha a leírásához egy képet is csatolnak, s ha leírják, hogy a kátyún áthaladva milyen hűsvéti fohász hagyta el ajkukat, akkor ezt mind továbbítani fogjuk az intézkedésre illetékeseknek. Tehát indul a kátyúvadászat, várjuk a bejelentéseket: lyukasutak@gmail.com • lyukasutak@gmail.com • lyukasutak@gmail.com

Gyomorsavtúltengés? Reflux? Emésztőrendszeri problémák?

Új orvosi gyógymód a hatékony kezelésükre!

A kellemetlen emésztési panaszok között a világon a leggyakrabban előforduló betegség a gyomorsav túltengés, a reflux. A betegség előrehaladott állapota az, ha rendszeresen előfordul. A gyomor erősen savas, a már tápanyagot is tartalmazó gyomornedvének egy része visszaáramlik a nyelőcsőbe, súlyosabb esetben a garatba, és ott is kifejti 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 kóros folyamatok keletkeznek a szervezetben, amik visszafordításához fel kell azt ismerni, hogy az életviteli sajátosságaink mennyiben járultak hozzá az emésztési rendellenesség kialakulásához. A betegséggel elleni küzdelem mindig a felismeréssel kezdődik, ne nagyítsa, 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.

Reflux tünetei, okai. A reflux betegség okaként azonosították a nyelőcső végén található gyomorszáj záróizom elgyengülését-ellazulását. Voltaképpen nem zár meg megfelelően, és így megtörténhet a kellemetlen gyomortartalom visszaráramlás. A visszaáramlás döntően éjszaka „pihenési fázisban” fordul elő, ahol a szervezet regenerálódását végzi, így sajnos ezek a tünetek hozzájárulhatnak a kieláthatatlansághoz is. Emésztési betegségek egyik fő okaiként feltétlenül meg kell említenünk az életmód-életviteli sajátosságok kiemelkedő szerepét, amik szép lassan hozzájárulhatnak a betegség megjelenéséhez. Az anatómiai adottságok is fogékonyabbá tehetik a reflux kialakulására bizonyos embertársainkat.



A reflux legjellegzetesebb tünetei: Étkezés után puffadás és teltségérzés; kellemetlen savas íz a szájon; étel darabkák felbőfögése; émelygés, hányinger; megváltozott íz érzékelés, kellemetlen szájszag; hang orgánium változás; gyakorta oktalan 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 egy igen elterjedt módszer, hiszen gyorsan és hatékonyan képes fellépni 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 tisztában lenni a betegség kialakulásának, és esetleges folyamatos fennállásának okával, és hogy a tünetek időtartama alatt milyen mértékű károsodást idézett elő a betegség az emésztőszervekben? Jellemző velejárója a

Beváltak a „lantás” Ikarusok



Mint arról három éve lapunkban beszámoltunk, a Széles Gábor tulajdonában álló Ikarusbus a Lanta Kft. közreműködésével próbálta újra indítani Mátyásföldön az autóbuszgyártást.

Az első sorozat Ikarus 127E, azaz elővárosi típusból 9, a 134E változatból egy jármű 2010 őszén a Hajdú Volánhoz került. Mint azt Madarasi Zoltán, a Hajdú Volán műszaki igazgatója kérdéssünkre elmondta, a tíz busz azóta átlagosan 210 000 km-t futott. Járatkimaradást okozó hibája egynek sem volt. A járműveket olyan fődarabokkal szerelték, melyek élettartama, a másfajta járműveknél megszokott csereperiódusa az előírt teljesítményszintű kenőanyagok alkalmazásával jelentősen megnövelhető. Más részekenél a karbantartási előírásokat betartva az újfajta Ikarusok javítási igénye a téli körülmények mellett is minimális.

betegségnek az aranyér betegség is, e halmozott esetben átfogóan kell kezelni a folyamatokat.

Legyen nyugodt! VAN GYÓGYSZERMENTES MEGOLDÁS is! A BioLaborban végzett ún. EMOST kezelések képesek a reflux tünetek csökkentésére, az étkezés örömeinek visszaadására, és az emésztőszervek regenerálására.

A BioLabor kezelésünk ajánlott a ritka gyakoriságú, vagy a már kialakult, krónikus betegségnek tekinthető állapotoknak is. Ezen esetekben a kialakított 5-6 kezeléssel áll 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 BioLabor orvosi gyógymódja. Az ún. „EMOST” Saját Jel Kezelések új fejezetét nyitottak a gyógyulás területén! Módszerünk a szervezet működési folyamatainak önmagán végrehajtott helyreigazítása. Bírja rá a szervezetét, hogy gyógyítsa meg magát! Az EMOST orvosi készületek ebben nyújt segítséget! Panaszokként 5-6 kezelés jellemzően elégséges a holtpontra átbillenni.

A kezeléssorozat során a készületek 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 szervezete helyesen működjön, és betegség esetén önerőből álljon helyre. Mindez gyógyszermentesen!

Április 10-ig várjuk Önt egy konzultációra és próbára – **DÍJMENTESEN ÉS KÖTELEZETTSÉGMENTESEN!**

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

Az üzemanyag fogyasztásuk a hasonló kapacitású kocsikhoz mérten átlagosak. Az utasok is megbarátkoztak velük, amit az is mutat, hogy ritkábban firkálják, karcolják össze a belsejüket.

A sorozatgyártás előtt egykoron minden prototípust a Fővárosi Autóbusz Üzemenél, majd a BKV-nál próbálták ki. Most az új Ikarus egyetlen csuklós példánya a kelenföldi garázsban szolgál. A sofőrök szeretik. Vonal, utasait cserbenhagyó hibája nem volt. A gázolaj étvágyatlansági versenyben a BKV-nál üzemeltetett csuklósokhoz viszonyítva összességében az élen áll. **-zs-or**

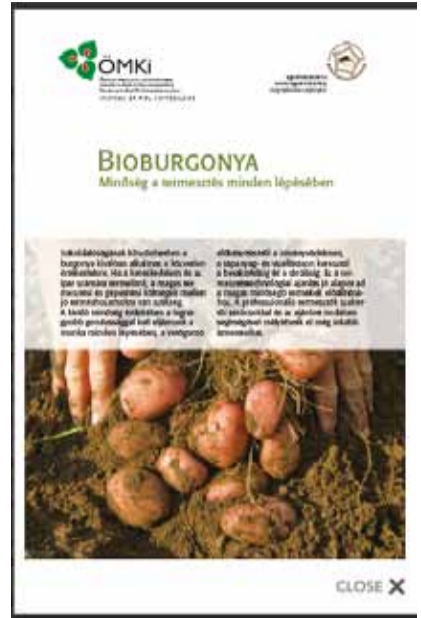
Bioburgonya – Minőség a termesztés minden lépésében

Megjelent az Ökológiai Mezőgazdasági Kutatóintézet (ÖMKI) öko termesztéstechnológiai füzetsorozatának első tagja, amely az öko burgonyatermesztés lépéseiről szól, s egyben felhívja a figyelmet a minőséget befolyásoló tényezőkre.

Ízelítő a tartalom-ból: fajtaválasztás; vetésforgó; megfelelő elő- és utóvetemények részletes bemutatása; vetőgumók előkészítése; a tápanyagellátás kritikus pontjai, különböző módjai; ültetési variációk; szabadszíri (takarás nélküli) korai újburgonya technológiája; fátlyofólia-takarásos korai újburgonya termesztéstechnológiája; betakarítási, tárolási tanácsok; a gumókon megfigyelhető károsodások színes képekkel illusztrálva, elkerülésük lehetőségei; üzemgazdasági elemzés; burgonya ABC, minőségi követelmények; érzékszervi jellemzők

A kiadvány alapjául szolgáló mű a Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) szerkesztésében készült el, a magyar fordítást hazai, kutatókból álló szakértőgárda igazította a hazai viszonyokhoz. *(Ami ebben a könyvben nincs benne a burgonyáról, azt valószínűleg nem is érdemes tudni. A szerk.)*

A teljes kiadvány díjmentesen letölthető a honlapról, de a nyomtatott példány is megrendelhető az info@biokutatas.hu címen 900 Ft önköltségi áron.



„Védelem – figyelmeztető lövés nélkül!”

Kiskorúak képviselőitől az ingatlanügyletekben. Napjainkban „slágertéma” az ingatlanok családon belüli ajándékozása, vagy a tulajdonjog ellenérték fejében történő átruházása, melyet nagy mértékben elősegít az a tény, hogy az illetéktörvény illetékmentességet nyújt az egyes ágú rokonok közötti ügyletekhez. Ez a kedvezmény korábban csak az ajándékozási szerződésekre vonatkozott, azonban 2013. január 1. napja óta már a visszerthes ügyletekre is kiterjed.

Ezeknek az ügyleteknek sok esetben jogszerző szereplői kiskorú gyermekek. Tudni kell azonban, hogy ha a kiskorú gyermek tulajdonosa lesz az ingatlanok, akkor a nagykorúságáig gyámhivatali hozzájárulás nélkül azt értékesíteni nem lehet.

Fontos információ az is, hogy amennyiben a közös szülői felügyelet gyakorló szülők valamelyike, vagy akár együttesen szerződő félként szerepelnek a jogügyletben, úgy a szülők nem képviselhetik a gyermeket

a szerződés során, ez esetben a gyermek lakhelye szerint illetékes gyámhivatalhoz kell fordulni eseti gondnok kirendelése érdekében.

A haszonélvezeti joggal kapcsolatos legújabb földhivatali anomáliákról. Az ilyen jellegű szerződésekben sok esetben rendelkeznek úgy a Felek, hogy a haszonélvezeti jogukat fenntartják. A haszonélvezet (használat és hasznosítás joga) az ún. tulajdonosi triász (a tulajdon birtoklása, használata és hasznosítása) fontos tartalmi eleme. A „haszonélvezeti jog fenntartása” évtizedeken keresztül jogdogmatikailag és eddig jogtechnikailag is helyes és működőképes, a célt betölteni hivatott fordulat volt.

A fővárosi földhivatalok azonban az elmúlt hetekben, ahogy az Ügyvédi Kamarai hírlével fogalmaz: „figyelmeztető lövés nélkül”, egyszerűen bevezette azt a gyakorlatot, hogy az állagtulajdont elidegenítő személy fenti nyilatkozatán túl az állagtulajdon jogszerzője-

nek hozzájáruló nyilatkozatára is szükség van a haszonélvezeti jog bejegyzéséhez.

Ez a logika álláspontom szerint helytelen, mivel ha valaki a saját tulajdonából korlátozott mértékű részt idegenít el, miközben a másik részét fenntartja magának, és a jogszerző ennek tudomásulvételével szerzi meg az ingatlant, úgy véleményem szerint ehhez további jognyilatkozatára nincs szükség. Sajnálatos, hogy a fővárosi földhivatalok, mely hivatalok egyébként a szerződéses rendelkezések regisztrálására szolgáló hatóságok – hirtelen, minden előzmény nélkül mostanság – másként látják ezt. **Az Ügyvédi Kamara már lépéseket tett** a Földhivatal által gerjesztett új problémák tisztázása érdekében.

Az aktuális kérdéseket megosztotta Önökkel: **Dr. Herman Edit, ügyvéd** (Iroda: 1163 Budapest, Thököly út 88. Tel/Fax/üzenetrögzítő: 404-1790)



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

INTER-HALLER KFT.
Személy- és tehergépkocsik
teljes körű javítása és
HELYSZINI VIZSGÁZTATÁS
Robogók
forgalmazása és javítása

KÖRNYEZETVÉDELMI ZÖLDKÁRTYA
MOTORDIAGNOSZTIKA
OLAJCSERE DÍJMENTESEN
KAROSSZÉRIA JAVÍTÁS
GUMISZERELÉS, CENTRIROZÁS
ÚJ ÉS HASZNÁLT GUMIKÖPENY ÁRUSÍTÁS
LÉZERES FUTÓMŰÁLLÍTÁS
SORON KÍVÜLI SZERELÉS

1161 Bp. József u. 107.
T/F: 405-4191, 06-20-927-4283
Nyitva: H-P 7-17
Szombaton 8-14-ig:
ZÖLDKÁRTYA ÜGYELET

Megjelent Magyarország első levendulás szakácskönyve!

Halmos Monika, arany diplomás gasztronómus, számos szakácskönyv szerzője, a höní ehető virágok szakértője egy igazi kis kulináris csemegével jelentkezik, a levendula-rajongók kedvére: a könyv csupa-csupa levendulás receptet és ínycsiklandó fotókat tartalmaz a levestől a süteményekig, italt, hústelt, desszerteket.

Innovatív, elegáns, nem mindennapi kiadvány, angol, német és orosz nyelven is!

Megrendelhető:
www.rozsakunyhó.hu • info@ehetovirag.hu
+36-30-9647144

MOZGÁS, ÉLET, CSÍRÁZÁS

Asztrológiai útmutató a Kos jegyében

A Kos-hava kitesz magáért és rendkívüli erőbedobással hirdeti, hogy itt a tavasz. Igazán izgalmas bolygó-találkozások történnek meg az asztrológiai új ciklus kezdetén.

Ismét elérte tehát a tizenkét jegy első fejlődési, tanulási fázisához, azaz az elemén-táris, ösztön erők világába, ahol

tuális, ezoterikus élet egyik nagy csapdájá pedig pontosan ez, hogy túl sokat gondolkodunk, túl sokat rágó-dunk a dolgokon anélkül, hogy tennénk is

a valóságban azért, hogy megváltozzanak a betokosodott helyzetek. Hányan vagyunk, akik húznak egy jóskártyát egy adott napra, aztán elolvassa annak jelentését, nem teszik meg a kártya által javasolt lépéseket.

Az itt és most, a jelen pillanat megélésének nagyszerűsége a helyes hozzáállás, válasszuk azt, ami mozgásban tart majd minket.

Beszéljünk egy kicsit a mozgás háttéréről. A kisgyermek szívesen ugrándozik, futkózik, használja a testét úgy, ahogy tudja anélkül, hogy másokhoz mérné magát, egyszerűen fut, mert érzi, futnia kell. Aztán eléri az iskoláskor és testnevelés órák. Itt bizony különválnak a társasági ügyesek és ügyetlenebbek. Az ügyesek sikereket érnek el, meg tudják oldani a feladatokat, így számukra konfirmálva, megerősítve van/lesz a mozgás öröme. Az ügyetlenebbek viszont – legrosszabb esetben – köszönik szépen, egy életre elzárkóznak a felszabadult mozgás, torna, miegymás elől. Ez később az élet más területein is rugalmatlanságot, elhízást, becsontosodást, fájó hátat, derekat, lábakat hoz magával.

Újra kell tanulnunk örömet lenni a mozgásban, mert ez az egészséges. Sokféle út létezik, a

versenyző típusoknak érdemes nagy célokat kitűzniük, hogy azokat elérhessék. A természet kedvelőinek az erdei séta, vagy a tájfutás lehet a megfelelő kulcs. A szegénylősebbeknek egy kiscsoportos jóga óra, vagy egy torna DVD hozhat eredményt. A lényeg a próbálkozáson van.

Találd meg, neked mi okoz örömet! A takarítás, a kertészkedés, a kutyasétáltatás mind-mind nagyszerű élmény lehet. A hónap tanácsa tehát, hogy mozogjunk, és ezáltal mozduljunk ki a komfortzónánkból, mert sokszor annyira a szokásaink rabjai vagyunk, hogy észre sem vesszük az évek óta fennálló, bekövesedett élethelyzeteinket. A mozgás kitekintést nyújt a szorult állapotból.

Tegyünk egy próbát, kös-sünk alkut a sorssal, ha már ilyen nagyszerű energikus bolygóállások adódtak, hogy megpróbálunk egy hónapon át, vagyis 30 napig mást választani, mint amit általában választanánk. A tévész helyett egy torna DVD-t szerezhethetünk és mozoghatunk, vagy minden este teszünk a párunkkal egy közös sétát a környéken.

A hónap vers gyöngyszemeként egy Csukás István verssel kívánnék boldog szaladgálást minden olvasónak, amúgy önfeledten!

Az ablakhoz nyomul az orgona, az ablakívegen át rám nevet, amit nem tudok megenni soha, a kékszemű tavaszi üzenet.

Gyerek leszek egy percre újra én, örökzöld időből kipislogok, a létezés halhatatlan ivén a teremtség visszacsusszanok.

Boldog részecske, együtt lüktetek, s kinyitok mohón, mint tavaszi ág, ledobjuk, unt kabátot, a telet, s szívemmel ver a születő világ.

Mert jó élni, e gyermeki hittel így fordulok én is a fény felé, s tudom, hogy majd a többi szelíddel lekem földi jutalmát megelé!

Laki Beáta

HOROSZKÓP



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

A Kos jegyűek számára új szerelemet, kapcsolatot hozhat a Kos-hava. Várhatóan érkezhet az a bizonyos társ, talán ezt nevezik első látásra szerelemnek? Az Ön számára nagy lelki erő, teherbírás, mozgékony és tenni akarás jellemzi majd a hónapot. A meggzadagolásra ugyan még várnia kell, de az új szerelem kárpótolja majd az anyagi hiányosságokat. Hagynia kell magát vezetni az események által, rengeteg lehetőségre, sokféle feladatra és megkeresésre számíthat, Önnek ez a mozgalmas út pedig igazán a sajátja.



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

Előfordulhat, hogy sokkal több információt árul el lényének rejtegetett részéről, mint amennyit józan ésszel alapvetően szeretne. Azt is mondhatnánk, hogy előbb beszél, azután gondolkodik. Ez lehet egy jó terápia arra nézve, hogy nyitottabb legyen a külvilág felé, de előfordulhat az is, hogy önmagát teszi védtelenné, főként akkor, ha nem a megfelelő emberek számára beszéli ki önmagát. Mivel ez a hónap a mozgékony-ságról szól, az egyetlen dolog, ami igazán fel tudja bosszantani, hogyha akadályozzák a pörgésben. Helyre is teszi keresetlen szavakkal azokat, akik ezt teszik.



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

A tanulás, tudásnak kelle-ne szentelnie ezt a hónapot. A hallgatás és szűkülés hava ez, nem pedig a kiáradásé. Ezt azt jelenti, hogy keresnie kell egy eldugott zugot, ahol kedvére olvashat, medíthálhat, tanulhat. A Kos-havában alapvetően nem az Ön kezében van az irányítás, így gyakran éri frusztráció amatt, hogy a feladatok kifolynak a kezei közül, az élet úgy halad el Ön mellett, hogy mások döntöttek a dolgok alakulásáról. A legjobb, ha engedi magát sodortatni az árral és a legjobb lenne, ha több időt tudna egyedül tölteni. Szavai most úgysem érnek célt a külvilágban, szinte meg sem értik, miről beszél.



Rák (VI. 22. - VII. 22.)

A régmúlt lezáratlan ügyei bolygathatják fel az Ön életét, előkerülhetnek és feltépdőlhetnek a múlt sebei, a múltban megélt fájdalmas találkozások. Bizonytalanság és kissé lehangolt állapot lesz jellemző a Kos-

havára. Tudnia kell azonban, hogy ez az állapot tökéletes arra nézve, hogy itt és most elvárja a lezáratlan szálakat, hogy kitakarítsa lelkéből az Ön számára terhes és felesleges csomagokat. A tavaszi nagytakarítás szükségszerű lenne, mind a lelkében, mind az otthonában, e kettő pedig összefügg, ha magától áll neki, az égi segítség sem marad el.



Oroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)

Új szerelem, kapcsolat van kilátásban, illetve a meglévő párkapcsolatok pozitív érzelmei erősödhetnek. Új élményeket, közös programokat kellene szervezni, melyek építhetik és tölthetik a meglévő kapcsolatot. Sikeres hónapot zárhat, ha képes a lustaságán felülemelkedni és spontán módon be tudja engedni a jó dolgokat, a mozgalmas programokat a hétköznapjaiba. Ne legyen rest igent mondani egy találkozóra, egy partira, összejevetelre. Ne feledje, a Napja most már emelkedő állapotban van, azaz itt a jó idő, a tavasz, mely időszak az Ön számára a legtöbb esetben nyereséggel és örömmel jár!



Szűz (VIII. 24. - IX. 23.)

Ha költözni, vagy utazni szeretne, azt érdemes lenne március végére, április elejére időzítenie, mivel később belassulnak a dolgok (például nem éri el a költöztető céget, vagy lerobban a kocsija, amivel az utat tenné meg). Az április közepe kiválóan alkalmas lenne egy vizes tisztító kúra véghezvitelére. Mindennemű vizes, aktív mozgásforma, például úszás, vízi torna jót tehet az egészségének. A munka területén kiegyensúlyozott időszak várható, minden megy a maga kerékvágásában.



Mérleg (IX. 24. - X. 23.)

Az Ön anyagi helyzete, ha nem is túlzottan, de némi javulást mutat majd. Talán több lesz a lehetőség, amit képes megragadni, bár sajnos a reményvesztettség még mindig tartósan mutatkozik. Tudatosan kellene nap mint nap feltöltenie magát olyan dolgokkal, amiket szeret csinálni, mert a reményvesztett állapot alapvetően abból adódik, hogy folyamatosan a külvilágot szemléli, az elvárásoknak próbál megfelelni, miközben belül a lelkében van a megoldás kulcsa, nem pedig kívül. Meg kell tanulnia önmagát az első helyre tenni.



Skorpió (X. 24. - XI. 22.)

Megértő támasza lehet másoknak. Még Ön is meglepődik azon, hogy ismerősei mennyi titkot bíznak Önre. Partnerével sok időt tölt majd együtt, élményekben gazdag kalandok várják, melyek jót tesznek szerelmi életének. A páratlan Skorpiók párra is találhatnak! Lehetősége nyílik a munkahelyváltásra, il-

letve felkelheti az érdeklődését egy új tudás megszerzésének vágya, vagyis a közeli jövőben beiratkozhat egy tanfolyamra, iskolába. Alapvető hangulatát az erőnlét, a kiegyensúlyozottság jellemzi majd.



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

Nem érzi túl jól magát otthon. Legszívesebben elmenekülne a családja elől, ezt pedig meg is teszi, meghozza úgy, hogy minden esetben keres magának annyi apró-cseprő feladatot, munkát, hogy biztosan ne kelljen foglalkoznia a családi gondokkal. Almaiban egy nagy utazás szerepel, melyet jó lenne meg is valósítani, így javasolt – természetesen pénztárcájához mérten – legalább egy hosszú hétvégét eltöltenie távol az otthonától, akár egyedül, akár a párjával. Nem igazán akar felelősséget vállalni az életében felgyűlt terhek miatt, nem igazán akarja elismerni, hogy Ön is részese minden esetben a kialakult helyzeteknek!



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

Nem sok jót mondanak a bolygók azon kívül, hogy hosszú távon a rengeteg befektetett munka majd meghozza a gyümölcsöt. Sok a nehéz állás a képzetben. Neheztől ténylező, hogy az élet fénytelen oldalát látja általában, így a sötétség még depressziósabbá teheti. Párkapcsolatában sem mennek jól a dolgok, könnyen torkolthat vitába egy-egy apró félreértés. Nincs olyan hely most, ahol nyugodtan kipihenhetné magát, minden irányban megoldandó, nehézkes, akadályoztatott feladatok tűnnek fel, amikhez úgy érzi nincs ereje. Túl bonyolultnak látja az életet.



Vízöntő (I. 21. - II. 19.)

Úgy néz ki az anyagi nehézségekből a pár, a társ segíti majd ki, ez pedig egy általában független lelkű Vízöntőnek is nagy érzelmi elkötelezettséggel jár, vagyis értékelni tudja majd, hogy nem kell mindent egyedül megoldania. Kalandra, élményekre vágyik, amit társától szintén meg is fog kapni. Ha hitel terheli a vállát, akkor ezt a súlyt most még nehezebben viseli el, hiszen ez egy olyan teher, ami korlátozza a szabadságérzetét. Érdemes lenne valamilyen megoldást keresnie a hitel rövidebb távú felszámolására.



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

Sok munka, rengeteg lehetőség. Már csak ki kéne tudni választani a lehetőségek közül, hogy melyik lenne nyereséges és hosszú távon jó. A nehézség abból adódik – ami általában véve a Halak-jegyűeknek nehézséget okoz –, hogy nem meri vállalni a szívbeli vezetést, vagyis megpróbál ésszel és racionális érvek alapján dönteni. Ez azért nem túl jó ötlet, mert Önt a szívbeli döntések teszik majd sikeressé, hiába diktál más a világ általános szemlélete. Önnek szinte meg kell állmodnia, merre menjen és ehhez mindig kérjen időt, ne a félelmei vezessék!

Laki Beáta

Gyere jógázni hozzánk!
Hatha jóga gyakorló óráinkra várunk szeretettel, ahol megismerheted és megszeretheted ezt a harmónikus mozgásformát. Kis létszámú csoportjainkban külön figyelünk mindenki személyes fejlődésére!
Hétfő és szerda 9-10.30-ig, csüt. 18.15-20-ig
Napfény Mozgásstúdió • 1162 Hermina út 16.

Férfi fodrászat
90 éve minden korosztálynak
Alap hajvágás 1300 Ft
Vendégfogadás:
H-P: 07.00-18.30
Szo: 08.00-13.00
Várjuk kedves vendégeinket!
XVI. Veres P. út 114. • 403-6757
(A Repülőtér HÉV-megálló mögött, jó parkolással)

Gyógy- és általános
PEDIKÚR
masszázs 15 éves gyakorlattal
Kedvezmények, házhoz megyek!
Tel: 06-30-3200-811

Itt a tavasz!
Hozd formába magad!
NAPFÉNY MOZGÁSTÚDIÓ
1162 Rsztm. Hermina út 16/A.
www.napfenymozgasstudio.hu
06-70-612-9516
Sportolj hetente 3 x 1 órát!
12 alkalmas bérletünk CSAK 7.800 Ft (650 Ft/alkalom)
(Az akciós bérlet 4 hétig érvényes, a lejárt alkalmak +300 Ft/alkalom ráfizetéssel felhasználhatóak)
MINI ZUMBA SHOP
A Napfény Mozgásstúdióban április 3-9-ig!
Most 10% kedvezménnyel, postaköltség és szákbamacska nélkül vásárolhatsz EREDETI ZUMBAWEAR® ruhákat, kiegészítőket, akár a legújabb kollekcióból!
Gyere, próbáld fel, és ha tetszik, már viheted is!
Időpont egyeztetésért keress minket:
06-70-612-9516 • napfeny.mozgasstudio@gmail.com
(Előrendelés leadására is van lehetőség március 30-ig!)

Az Ön egészsége mennyit ÉR?
Centrumunkban akciós érszűkület és érrugalmasság vizsgálat!
Március 26-án és 28-án
9000 Ft helyett csak 3000 Ft!
van fájdalommentes segítség!
Bejelentkezés: H-P 8-16-ig
XVI. János u. 18. Tel: 405-1718

Komputeres szem és kontaktlencse vizsgálatot végez!
GERŐ RUDOLF
Jéni okleveles
látászert 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 megállóánál)
Nyitva: 9-18, szombat: 9-13,30-ig
SZAKORVOSI RENDELÉS:
K-Sze-Cs: 15-18-ig, Szo: 9-12.30-ig

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

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

Schirilla lubickolt egyet a Naplás tóban

Egy évvel ezelőtt, egészen pontosan március 18-án ragyogó napsütésben és langyos tavaszi melegben adták át azt a tanösvényt, melyet a Rákosmenti Mezei Őrszolgálat munkatársai alakítottak ki a Naplás-tó körül, s mely a maga több mint 5 kilométeres hosszúságával a főváros jelenlegi leghosszabb tanösvényének számít. Oláh Csaba, a mezőőrök vezetője szerint az elmúlt egy esztendőben a tanösvény nyomvonalát követve sokan járták körbe a tavat, és ismerkedtek meg ezzel a kiemelten természetvédelmi területtel.

Az egy esztendővel ezelőtti megnyitót az Eleven Íjász Sportegyesület által rendezett első 3 D-s íjászverseny is színesítette, melyet a szervezők nem titkoltan hagyományteremtő céllal szerveztek meg. Ebből következően idén, március 16-án, a tanösvény egyéves évfordulóján ismét íjászok népesítették be a tópartot.

– Ez a verseny, melyet immár második alkalommal rendeztünk meg a Naplás-tó partján, a Pest megyei régió versenysorozatának első állmása – tudtuk meg Pap Mihálytól, az Eleven Íjász SE egyik alapítójától, a magyar válogatott edzőjétől. – Ez egy 3 D-s íjászverseny, mely a legnépszerűbb szakág a szövetségben belül. A versenyzők ugyanis nem lólapokra, hanem élethű műanyag állatokra lőnek. Úgy, mintha vadásznának. A Naplás-tavi verseny egyelőre még csak bemelegítés a szezonra, emiatt nem számít hivatalos szezonnyitónak, pedig ez az év első versenye. A versenyzőknek 24 állatra kellett egy-egy lövést leadniuk, és ez alapján dönt el, hogy ki hányadik helyen végzett. A lövések távolságát egyrészt a versenyzők életkorára, másrészt a lövéshez használt

fegyver fajtája határozta meg. Mivel a résztvevők nem csak olimpiai irányzékos reflexiját, hanem más fegyvereket is használhattak, elmondhatjuk, hogy a verseny igazi sztárparádé volt, hisz a mezőnyben több világ- és Európa-bajnok magyar íjász is kipróbálta magát.

A délelőtt tehát az íjászkörül szólt, akiket még a váratlanul téliesre fordult időjárás sem retentett el a versenytől. A hideg idő nekik kevésbé, ám a délután nagy attrakciójának, Schirilla György fellépésének annál jobban kedvezett. A Nemzet Rozmárja ugyanis először vállalkozott arra, hogy a XVI. kerületben is vízbe ugrik, és úszik egyet. Az 52 esztendő sportemberről köztudott, hogy csak a jeges vízben szeret úszni, mely vonzalmát édesapjától, idősebb Schirilla Györgytől örökölte. A kisebbik Schirilla ott folytatta, ahol az apja 1999-ben abbahagyta, járja az országot, és hirdeti az egészséges életmódot, illetve azt, hogy az edzett szervezet mindent kibír. A Naplás-tó 0,9 celsius fokos hőmérséklete ideális közeg volt a számára, ő ugyanis éppen az ilyen hideg vizekhez szokott hozzá. Ezt bizonyítva nem sokat teketóriázott, hanem néhány üdvözlő gondolatot követően kibújt a ruhájából, és belecsozott a hideg tóba, majd komótosan, mintha a 25 fokos Balatonban tenné, úszni kezdett. A tó közepéről aztán mosolyogva integetett ki a parton összegyűlt tömegnek, majd, miután kiúszott, az első dolga volt, hogy belefeküdjön a gát oldalát ellepő hóba. A gyerekek pedig boldogan szórták a havat, hanem Nemzet Rozmárjára, aki látszólag ezt is élvezte.

– Ez az úszás tavaszkiöszöntő eseményként lett meghirdetve, de valójában egy télbúcsúztató úszásról volt szó – mondta



Krémes várta a Naplás-tó partján a Nemzet Rozmárját, aki vizesen, tavi moszattal a könyökén kezdett lakmározni, miközben a nézők hosszas tapssal üdvözlötték

Schirilla. – Számomra ebben a szezonban ez, a kilencedik úszás volt az utolsó. Nem mondom, a 0,9 fokos víz egy kicsit lehűtött, de én nagyon élveztem, hogy itt úszhattam, és tervezem, hogy a jövőben is megmártózom majd a Naplás vizében – mondta a Nemzet Rozmárja, majd felajánlotta Kovács Péternek, hogy ússzanak együtt a következő alkalommal. Polgármesterünk köszönte a megtisztelő invitálást, amit el is fogad, feltéve, ha a Naplás tó vize az úszás alkalmával legalább 18 fokos lesz – az alatt ugyanis ő nem megy vízbe...!

Szóval így fejlődik egy kezdeményezés egy gazdag programsorozattá. Ahogy Kovács Péter polgármester mondani szokta, elég csak egy kavicsot dobni az állóvízbe, az így keletkezett hullámok azok, amelyek messzire eljutnak majd.

A Rákosmenti Mezei Őrszolgálat épített egy tanösvényt, amit a kerületi íjászok egy versennyel egészítettek ki, s, ha a Nemzet Rozmárjának hinni lehet, egy év múlva már Schirilla György is visszatérő fellépője lesz a soron következő tóparti születésnapnak. (R.T.)

SVÉDMASSZÁZS tanfolyamot tart Schirilla György

A svédmasszázs a masszázsek egyik – Európában legerjedtebb – fajtája. Alapja az orvosi, a fürdő, a sport és a frissítőmasszázsoknak. Tökéletesen alkalmazható a gyógyításban (a test harmonizálására, az izmok lazítására), a szauna és fürdőültetésben, sportban és családi életünkben egyaránt.

A tanfolyam során a hallgatók megismerik az emberi test anatómiáját, elsajátítják a svédmasszázs elméletét és gyakorlatát (testtájak szerinti masszázskézelések, ízületek passzív kímogatása, stb.), testi-lelki hatásait. A képesítéssel vállalkozói igazolvány váltható ki.

Az oktatás időpontjai (alkalmanként 9-től 14.30 óráig): Hétközi csoport részére: ápr. 18., 25., máj. 2., 9., 16., 23. Hétfégi csoport részére: ápr.14., 28., máj.11., 18., jún.2., 9.

A tanfolyam díja 50 ezer Ft + 6 ezer Ft vizsgadíj (részletfizetés igényelhető), az oktatás az ÉDEN oktatótermében történik (1173 Bp., Szigetcsép u. 95.). További információ: 258-2745, www.edenokozpont.hu

Ugyancsak az ÉDEN Felnőttképző Központban indul áprilisban BACH-virágterápia tanácsadó képzés, amely szelíd gyógyóddal segít megszüntetni a testi-lelki problémákat. A Spirituális Pszichológiai Tanácsadó képzés hallgatói a Numerológus, Asztrológus, Önismereti személyiségfejlesztő, Kronobiológiai pszichogenetikus és a Tarot elemző szakirányt választhatják.

www.edenokozpont.hu



Schirilla jó tíz perc úszás után jött ki a 0,9 fokos tóból

www.delfinuszoda.hu

DELFIN USZODA

Magyar-Angol

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 lehatárájától 4-5 percre

Termelői Magyar Méz

Marci bácsi méhészte

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

Rendeljen mézet a termelőtől!
www.termeloimagyarmez.hu

Telefon: 1/409-1481 Ingyenes házhozszállítás*

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

H&C Szépség Stúdió

KÁVÉS ÉBREDÉS OXIGÉNNEL
alakformálás és kényeztetés
most 40% kedvezménnyel!

Egy egyedülálló élmény és alakformáló kezelés kompressziós testkezeléssel. A kezelés során a koffeinben gazdag arabica kávé felgyorsítja az anyagcserét. Az alga energizálja a bőrsejteket, és a növényi komplexek semlegesítik a mérgeanyagok káros hatásait. Az oxigén feszíti a bőrt.

Próbálja ki április 13-ig ezt a kezelést
40% kedvezménnyel,
és vásároljon bérletet
25% kedvezménnyel!

Ne hagyja ki! Szépüljön velünk tavasszal! Jelentkezzen be már most!
OTP Szép kártyát is elfogadunk.

Bejelentkezés: 1161 Rákóczi út 60.
Tel.: 405-55-97

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

SZÍNHÁZI PROGRAMOK:

- **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
- **2013. április 10.** szerda 18:00 – **Meddig vagyok!? – Esztergályos Cecília önálló estje.** A népszerű művésznő kedves dalaival és történeteivel varázsolja el a nézőket. Belépő: 1500 Ft
- **2013. április 28.** vasárnap 18:00 – **Kell egy színház – Körüti Színház előadása.** Az előadás a színpadok mögötti színházba viszi el a nézőt, ahol végzetes szerelmek, pusztító féltékenységi jelenetek és véget nem érő nevetés közepette egy fiatalokból álló csapat küzd az elismerésért: a színház vezetőinek megbecsüléséért és a nézők szeretetért. A színház a színpadok mögött. Belépő: 2500 Ft

GYERMEKPROGRAM:

- **2013. március 24.** vasárnap 10:30-12:00 – **Kolompos táncház** – Belépő: 900 Ft, családi jegy (2 felnőtt + 2 gyermek) 3000 Ft; Ajánlott korosztály: 2-8 éveseknek;
- **2013. április 14.** vasárnap 11:00 – **Nyughatatlan Micó avagy a világ összes kincse** – jazz mesejáték. A történetben Nyughatatlan Micó igazi mesei környezetben él az Üveghegy tetején. Nevéhez méltóan nem bír nyugton várni, és kinyitja a ládát, amiről úgy gondolja, hogy a papája kincseit rejti. A hirtelen támadt zúrvárban a kislány azt hiszi, elszöktek a kincsek. Rézcsőrű madárral a kincsek nyomába ered... Mesélő: Szabó Balázs; Zene: Sárkány Péter; Belépő: gyerek 900 Ft, felnőtt 1200 Ft, családi 3200Ft

ZENEI PROGRAMOK:

- **2013. március 22.** péntek 19.30 – **JAZZ LIGET – Jász András és a Spring Island** A Budapesti Tavasz Fesztivál keretében! A smooth-jazz legkiválóbb hazai képviselői ismét a színházban! Jubileumi koncertjükön Jász András szaxofonossal kiegészülve lépnek fel. Vendég: Pély Barna. Belépő: 1200 Ft
- **2013. március 24.** vasárnap 19:00 – **Budapest Jazz Orchestra & Malek Andrea & Rajnai Csaba** – klasszikus és jazz koncert a Budapesti Tavasz Fesztivál keretében! A Big Band Szakmai Napot záró nagyszabású gálakoncert. Vendégünk a soprán származású, de jelenleg Finnországban élő Rajnai Csaba klarinét művész lesz, aki 1999 óta dolgozik szólamvezetőként a Kymi Sinfonietta zenekarban, szóló- és kamarazenei muzsikusként Európa számos országában lépett fel. Malek Andrea Gershwin és Leonard Bernstein népszerű dalaiból énekel. Belépő: a kurzuson résztvevőknek 1000 Ft, elővételben 1800 Ft, a helyszínen 2200 Ft
- **2013. április 5.** péntek 20:00 – **Gemini házbüli** – Hamisítatlan házbüli hangulat, remek slágerekkel és rengeteg talpalávaló muzsikával! Jegyek 1500 Ft-os áron kizárólag a helyszínen válthatóak! Elővételre nincs lehetőség! Asztalfoglalás a 401-3060-as telefonszámon vagy a repcio@kulturliget.hu email címen!

KIÁLLÍTÁSOK:

- **Március 23.** szombat 16:00 – **A régmúlt agyagban** – Spanics Katalin keramikumművész kiállítása. Megnyitja: Kovács Péter polgármester. Közreműködik: Dévai Nagy Kamilla. Megtekinthető: április 7-ig a Harmónia Teremben.
- **Március 26.** kedd 16:00 – **Nyughatatlan Micó avagy a világ összes kincse – Rofusz Kinga kiállítása.** A tárlatnő Bátky András A világ összes kincse című mesekönyvéhez (és jazz-mesejátékhoz) készült illusztrációk láthatóak eredetiben. A kiállításhoz kapcsolódóan április 14-én nézheti meg az Erzsébetligeti közönség a kötet alapján a Sárkány Péter által szerzett jazz-mesejátékot. Megtekinthető: április 21-ig a Napfény Galériában.
- **Április 16.** kedd 16:00 – **A humánium lovagja – A holokauszttal áldozatainak emléknepje.** A kiállítás Raoul Wallenberg magyarországi embermentő tevékenységét és életét mutatja be és a Raoul Wallenberg Alapítvány és Egyesülettel együttműködésben valósul meg. Megtekinthető: április 28-ig a Corvin Galériában.

EGYÉB PROGRAMOK:

- **2013. március 23.** szombat 17:00 – **Ligeti Táncház** – Erdélyi, magyarországi és moldvai táncok Farkas László Berci vezetésével. Muzsikál: Fix Stimm zenekar. Belépő: 900 Ft
- **2013. április 6.** szombat 9:30-12:00 – **Liget Táncakadémia kurzusa** – Modern tánckurzus Lamboni Anna vezetésével. Belépő: 900 Ft
- **2013. április 24.** szerda 17:00 – **Mátyásföldi Irodalmi Kávézó** – Élet és költészet áthallásai, kölcsönhatásai az irodalomban, küldetés-tudat és arc poetica.

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

Magas az üzemanyagok ára!

Csökkentse gépkocsija fogyasztását

HHO generátorral

Lehet akár benzin, akár Diesel, akár gáz-üzemű, lehet kicsi, lehet kamion, a fogyasztása min. 20-30%-al kevesebb lesz és beruházása néhány hónap alatt megtérül.
tel.: + 36 30 591 1451, + 36 20 365 1616
hho.subrika@gmail.com