

Harmony Power Plate Polgármesteri tréning Mátyasföldön

A Mátyas hotel első emeletén, két összenyitott lakosztályban kapott helyet egy újonnan létesült testedző és szépészeti szalon...

A Power Plate gyorsulási tréning egy teljes testet átmozgató módszer, amely nyújtást, egyensúlyfejlesztést, erősítést és masszázst foglal magában...

A gyakorlatban ez a nagy tudású berendezés egy felkészült személyi edzővel párosulva maximális hatékonysággal fejti ki hatását...

Itt részestli majd kezésben a Voice énekesnője, Veress Niká (nál a látható súlyproblémák várnak megoldásra)...

A Mátyas hotel a Veres Péter út 105. szám alatt található, további információ kérhető a 06-20-280-1825 telefonszámon.



TRIANON EMLÉKMŰ ÉPÜL a XVI. kerületben, a Budapesti út és a József utca találkozásánál lévő háromszögletű földterületen...

Bolhapiacok a kerületben



Bolhapiacok olyan jó a termés a XVI. kerületben, hogy az embernek szinte vakarózdhatnékia támad – mennyi bolha, és mind a miénk!



Az ingatlanvásárlás buktatói

Az emberek életében viszonylag ritkán kerül sor olyan nagy és örömteli, ám veszélyeket rejtő és ezért rendkívüli körültekintést igénylő eseményre, hogy ingatlant vásárolnak.

A jogalkotó tisztában van azzal, hogy az ingatlanok generációk felhalmozott vagyonát képezik, ezért a jogbiztonság megeremése érdekében kiemelten kezeli az ingatlanokra vonatkozó ügyleteket.

Kellő előrelátással elkerülhetjük pl. az olyan esetet, mint a következő: Valaki nyáron megvásárolt egy jó fekvésű lakást igen kedvező áron...

Szerződésalkötés előtt érdemes meggyőződni az ingatlan műszaki állapotáról, információkat szerezni a fenntartási költségeiről...

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

Advertisement for Fehér DENTAL dental services, including teeth whitening and orthodontics.

FÖLDI JAVAK ÉS BIZTONSÁG Asztrológiai útmutató a Bika jegyében

A Nap csillag április 19-én éjjel teszi át székhelyét a Kosjegyből a Bika-jegyébe. Míg a Kosban kifejezetten jól éreztük magat, a Bika „országában” idegenül toporog. Nézzük át, mit nyújthat számunkra a Bika jegye.



Az egyik szimbóluma a földanya, terebélyes keblekkel, hosszú, fűszelű lenül lóbogó hajjal, napisüti borból, barna szemekkel.

ELSŐ LÉPÉSKÉNT érdemes felkelteni önmagunkban a hála érzését. Sajnos maga a hála érzése is elszeptelt fogalomná vált.

Gyere el hozzánk! Hatha jóga gyakorló óráinkra várunk szeretettel, ahol megismerheted és megszeretheted ezt a harmónikus mozgásformát.

Ha az előző hónap, a Kos-havát meghozta Önnek a várva várt szerelmet, fontos, hogy ne erőtlenessz azonnal az összeköltözés gondolatát.

Másik boldogenergiánk, a Vénusz energiája, vagyis a szeretet, szerelem energiája, mely segítségünk lehet a jövőfelépítésben.

Harmadik bolygónk a Merkúr, aki május elején már a Bikában, áll meg az energiák között.

Hikrek (V. 21. - VI. 21.) Egy fontos projekt az életben a vége felé közeledik. Lassabban halad, mint szeretne.

Rák (VI. 22. - VII. 22.) Sokat alszik, szinte állandóan álmos. Ez egyrészt lehet a kimerültség jele.

Gyerekek egy percére újra én. örökzöld időből kipislogok, a létezés halhatatlan ívén a teremtséig visszacsusszanok.

Advertisement for Corner's Pub & Pizzeria, offering various food and drink options.

Advertisement for SALIX KERTÉSZETI ÁRUDA, providing services for garden maintenance and landscaping.

en a hibákat látja mindenben. Ezzel azonban csak újra és újra generálja a rossz érzést önmagában, vagyis a Bika-havában az örök elégedetlen szerepkört teljesíti be, éli meg.

Roszlán (VII. 23. - VIII. 23.) Egyedül is van és mégse. Egyedül érzi magát, mert nem igazán talál közös kommunikatív utat a barátaihoz.

Bika (IV. 21. - V. 20.) Kellemes hangulattal, mely beszélgetések, meghitt baráti találkozók, valódi érzelmekek fűszerrel ídészak várható.

Szűz (VIII. 24. - IX. 23.) Jelen időszakban számat vez anyagi javairól, ezáltal számat ved arról, hogy hol áll most a társadalmi ranglétrán.

Vízöntő (I. 21. - II. 19.) Sajnos a Bika hónap sem tartogat túl sok jót és örömet a Vízöntők számára.

Mérleg (IX. 24. - X. 23.) Az életből csak az örömek érdekelnek. Ez kissé szélsőséges viselkedésre ad okot.

Rák (VI. 22. - VII. 22.) Sokat alszik, szinte állandóan álmos. Ez egyrészt lehet a kimerültség jele.

Skorpió (X. 24. - XI. 22.) Nyugalmat és kényelmet szeretne, de pont ezt a kétőt nem tudja élvezni.

Advertisement for Reflexológus-masször, offering relaxation and massage services.

KERTVÁROSI KÉPÚJSÁG hirdetés és információ: 405-6655

Real estate advertisement for SASHALOM, showing a property map and listing building plots for sale.

Real estate advertisement for SASHALOM központjában, offering property development opportunities.

Advertisement for Napfény Mozgásstúdió, promoting yoga and fitness classes.

Advertisement for Csukás István, a tarot reader, offering readings and advice.

Advertisement for Losánszki Kati, a natural therapist, offering various health services.

Újabb Guinness-rekordkísérlet a Mórában

Két év után újabb Guinness-rekordot kívántak megdönteni a szentmihályi Móra Ferenc Iskolában – április 6-án közös összefogással elkészítették a világ leghosszabb papírbaba-láncát.

Vukman Andrea, a rákos-szentmihályi Móra Ferenc Általános Iskola tanítója először 2011-ben álmodott egy nagyot. „Mi lenne, ha a gyerekekkel és a szülőkkel közösen Guinness-rekordot döntenének?” Az ötletet aztán megosztotta az iskola vezetésével, a kollégákkal, a diákokkal és a szülőkkel is. Az eredmény pedig már ismert: a szentmihályi tanító az osztályával közösen két évvel ezelőtt PET palackokból a világ leghosszabb és legnagyobb vonatát építette meg. A tornateremben felállított monstrumot aztán hivatalosan is – Guinness-rekord-dá nyilvánították.

– A diákjaim azóta is rendszeresen kérdezték, hogy „Andrea néni, mikor csinálunk már valami hasonlót?” – mesélte Vukman Andrea. – Mivel ez az utolsó közös évünk, jövőre ugyanis már felső tagozatosak lesznek, gondoltam, hogy még egy közös kalandban részt vehetnek.

– Éppen a tanévnyitó ünnepséget beszéltek meg Andreával – tette hozzá dr. Jeszenszkyne Gallai Gabriella igazgató –, amikor váratlanul felvetette, hogy lenne egy ötlete. Én pedig már tudtam, hogy megint valami nagy dolgon tör a fejét.

Az említett nagy dolog látszólag semmiségnek tűnt. Csinálnak papírbaba-láncot, lehetőleg hosszabbat, mint az érvényes világrekord, és azt próbálják meg hitelesíteni.

– A papírbaba-láncot azért választottam, mert nem kerül költségbe, viszonylag könnyű előállítani, és közel áll a gyerekek lelkületéhez. Alaposan utánanéztam a dolognak, és úgy láttam, hogy az érvényes világrekord egy 1360 méter hosszú lánc. Úgy terveztem, hogy ezt egy 2500 méteres láncal fogjuk majd túlszárnyalni, aztán az utolsó pillanatban jött az infó, hogy már 2683,21 méter hosszú 28580 babából álló lánc az érvényes rekord. A tervet tehát még időben 2500 méterről 3000-re kellett változtatnunk.

Április 6-án reggel tehát ismét benépesült az iskola tornaterme. A résztvevők első csoportját az önkormányzat részéről Szász József, az Oktatási-, Ifjúsági- és Gyermekvédelmi Bizottság elnöke köszöntötte, aki nem csak jó munkát



Ilyen papírbabából készült el 40 ezer darab

kívánt nekik, hanem ígéretet tett rá, hogy a nap folyamán a gyerekeivel visszatér, és maga is kiveszi a részét a Guinness-rekord kísérletből.

– Este 7.30 körül érkezünk az iskolába, és úgy terveztük, hogy a gyerekekkel egy-egy méter papírbaba-láncot készítünk majd. Aztán azt vettük észre, hogy már majdnem éjfél van, és mi még mindig dolgozunk. Fáradtan, de elégedetten mentünk haza, de nem tagadom, hogy alvás előtt lecsukott szemmel is papírbabát láttam.

Szász József tehát már nem lehetett ott, amikor Andrea néni karikás szemmel kimondta bűvös szót, hogy „Elkészültünk!” Ez ugyanis már hajnali negyed kettőkor volt, és ekkor már a babakészítők második csoportja is kidőlni készült. Az álmos szülők alig tudták megszámolni a negyvenezer papírbabát, amely 101 és 3/4 sorban terítették be a több mint harminc méter hosszúságú tornatermet. A Guinness-rekord feltétele volt, hogy a lánc színezve legyen, illetve, hogy mind a negyvenezer baba összefüggő sort alkosson.

A hivatalos mérés időpontja másnap (pontosabban már aznap), április 7-én délután háromkor volt, amikor is két mérnöki végzettséggel rendelkező személy egy hitelesített mérőszalaggal egyenként végigmért a 101 és 3/4 sort. A mérés nem volt egyszerű, sokáig úgy tűnt, hogy hosszabb ideig is eltarthat majd, mint a lánc elkészítése. Szerencsére a szülők és a diákok ebből is kivették a részüket, így röpké három óra alatt sikerült megállapítani, hogy a Móra pedagógus- diák- és szülői közössége Szász Józseffel és gyerekeivel kiegészülve 16 óra alatt 3065,25 méter hosszúságú 40 ezer papírbabából álló láncot készített, amely valószínűleg megkapja majd a Guinness-rekordminősítést. Ehhez a mérésnél jelen kellett lennie az írott és elektronikus sajtónak is, így a lánc dokumentálva lett. Erre



A rekordkísérlet kitalálója, Vukman Andrea, mellette Dr. Jeszenszkyne Gallai Gabriella iskolaigazgató és Szász József, az Oktatási bizottság elnöke, aki gyerekeivel maga is részt vett a papírbaba-gyártásban



A kész mű félig beborította a hatalmas tornatermet

pedig szükség is volt, hisz az alkotóknak még aznap gondoskodniuk kellett a rekordhosszúságú papírbaba-lánc eltüntetéséről, másnap ugyanis már ismét testnevelés órák helyszíne volt a tornaterem.

Két év alatt tehát két Guinness-rekord a szentmihályi iskola mérlege, de Vukman Andrea szerint ennél fontosabb eredménye is volt a fenti programoknak.



A rekordkísérlet hitelesítése

– A legfőbb célom az volt, hogy összehozzam a pedagógusokat, a szülőket és a gyerekeket, és egy olyan napot szervezzek nekik, amit jó hangulatban tölthetnek el úgy, hogy közben közösen csinálnak is valamit. Ahogy két évvel ezelőtt, úgy idén is rengeteg segítséget kaptam a szülőktől, akik rengeteg újrahasznosított papírral láttak el bennünket (minden baba ilyen papírból készült), részt vettek a sablonok készítésében is, az említett hétvégén pedig nagyon aktívak voltak. Ugyancsak sokat köszönhetek a kollégáimnak is, akik a szabadidejüket feláldozva hétvégén is bejöttek, hogy kivegyék a részüket a közös munkából.

Vukman Andrea tehát túl van már két rekordon, de bortság lenne azt feltételezni, hogy ennyivel beéri. Jövőre első osztályt kap majd, és az új közösséggel biztos, hogy új rekordok megdöntésére készül majd. (R.T.)

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

SZÍNHÁZI PROGRAMOK:

• 2013. április 28. vasárnap 18:00 – Kell egy színház – Körüti Színház előadása. Az előadás a színpalack 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 színpalack mögött. Belépő: 2500 Ft

• 2013. május 9. csütörtök 19:00 – GÖMBÖLYŰKOCKA avagy A gyengébb nem szívát – lakhatási komédia zenével. A legjobb vígjátéki hagyományokat követő darab a helyzet- és jellemkomikumra építve ábrázolja két jóbarát párválasztási és célkeresési bukdácsolását egy húsz négyzetméteres alberleti szobában. Írta és rendezte: Gerner Csaba. Belépő: 1900 Ft

ZENEI PROGRAMOK:

• 2013. április 19. péntek 19:30 – Jazz Liget! Jász András (Kultúrfunk) lemezbemutató koncert – Lulu a moziban címmel jelent meg februárban a zenekar első önálló albuma! Az ősbemutató után ismét hallhatjuk a különleges számokat, és a rendkívül igényes kiállítású lemez is megvásárolható. Belépő: 1000 Ft

• 2013. május 3. péntek 20:00 – Gemini házibuli – Hamisítatlan házibuli 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!

• 2013. május 24. péntek 19.30 – Jazz Liget! VÖRÖS NIKI QUARTET – A Liszt Ferenc Zeneakadémia jazz tanszakán diplomázott énekesnő autentikus jazz dalokat, modern hangzású kortárs jazz standard-eket, és saját dalokat játszik. A quartet tagjai: Vörös László (gitár), Péterfy Attila (basszus gitár), Jeszenszky György (dob). Belépő: 1000 Ft

GYERMEKPROGRAM:

• 2013. április 28. vasárnap 10:30-12:00 – Kolompos táncház – Belépő: 900 Ft, családi jegy (2 felnőtt + 2 gyermek) 3000 Ft; Ajánlott korosztály: 2-8 éveseknek;

• 2013. május 4. szombat 10:00 – Manómozi – Interaktív diafilmvetítés és Kerekítő Tippető foglalkozás szombatonként délelőtt 10-től a legkisebbeknek. A foglalkozást vezeti: Benedek Krisztina (Kerekítő Tippető foglalkozásvezető, népdalénekes, néptánc pedagógus). Közreműködik: Dezső Piroska (zenetanár, kamarazenesz); Ajánlott korosztály: 1-4 éves korig; Belépő: 1200 Ft (egy felnőtt + egy gyerek), családi jegy 2000 Ft (2 felnőtt, 2 gyermek);

2013. május 6-10. Születés Hete – Családra hangolva – Vendégünk lesz: Kádár Annamária; További részletes program a www.kulturliget.hu oldalon! A belépés előzetes regisztrációt követően ingyenes!

• 2013. május 26. vasárnap – GYERMEKNAP – Egész nap mozgalmal programokkal várjuk a családokat az Erzsébetligetben! 17:00 Bojtorján együttes gyerekkoncertje;

• 2013. május 22. szerda: Ligeti Baba Klub – Életmódtanácsok várandósság előtt – alatt – után; (Dénes Éva, életmód és életvezetési tanácsadó)

KIÁLLÍTÁSOK:

• 2013- április 14-től május 8-ig – Újrarendelt hagyomány – Derkovits ösztöndíjas fiatal képzőművészek kiállítása a Harmónia teremben;

• 2013. május 12-től június 23-ig – ArtFeszt 2013 – a díjazott alkotások kiállítása a Harmónia teremben;

EGYÉB PROGRAMOK:

• 2013. április 24. szerda 17:00 – Mátyásföldi Irodalmi Kávézó – Élet és költészet áthallásai, kölcsönhatásai az irodalomban, küldetés-tudat és arc poetica.

• 2013. május 8. szerda 18:00 – Női vonalak – Kitaláltunk egy női klubot, csak Önnek. Valódi női témák, igazi Nőknek! Hogy legyen hol ki- és megbeszélni, megkérdezni és megtudni...

• 2013. május 12. vasárnap 18:00 – Müller Péter: Az Öröm – könyvbemutató és dedikálás. „Légy derűs! És önfeléd. És éld át, hogy életed nemcsak feladat, de játék is. Játssz vidáman, ha néha fájdalmas és nehéz is.” Jegyárak: 2100 és 2400 Ft

• 2013. május 17. péntek 17:00 – Szeretet és Hűség napja – A Szeretet és Hűség napján a Corvin Művelődési Ház és a XVI. Kerületi Önkormányzat hagyományosan azokat a házaspárokat köszönti, akik ez évben ünneplik 25., 30., 35., 40., 45., 50. és 50. év feletti házassági évfordulójukat. Jelentkezési határidő: 2013. május 10.

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

Ezüstös Csipikék



Igen erős nemzetközi mezőnyben került sor március 26-án a Művészetek Palotájában a XIV. Nemzetközi Kórustalálkozóra. A sors változatossága Vikol Kálmánt, az erdélyi születésű kerületi zeneművészt énektanárként a Lemhényi Dezső Általános Iskolába sodorta, s míg máshol leépülni látszik a kórusművészet, addig a Lemhényiben felpezsdült: a csepp Csipikék olyan parádés műsort rittyentettek a Művészetek Palotájának színpadán, hogy a vastaps miatt akár ismételtetnek is volna, de ezt sajnos a szoros műsorrend nem engedte meg. Az ezüst diplomájukat viszont méltán kiérdemelték! (F)

SÓDER, HOMOK, TERMŐFÖLD,
TÖRMELEK SZÁLLÍTÁS
lenyitható 5-6-7-8 m²-es
KONTÉNER
TELEFON
06/30-9483-754
405-4231
Király Sándor
1161 Bp. Milán u. 16.

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

**Vásárolj pelenkát,
törlőkendőt, babaholmikat
a profiPelenka.hu-tól!**
Klikkelj a profipelenka.hu oldalra, és válogass
kedvedre kedvező árú, kiváló minőségű
pelenkáink között!
Mi hához visszük a pelenkát, törlőkendőt!
Pelenkáink nem csak gazdaságos
kiszerelesűek, pénztárcakímélő
árainkkal is meg leszel elégedve!
Írj, hívj, válogass!
**profi
pelenka**
www.profiPelenka.hu
info@profiPelenka.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