Egy sashalmi sportoló kálváriája

Bevallom őszintén, addig nem igazán tudtam, mi fán terem a psoriartica arthritis (pikkelysömör által okozott sokízületi gyulladás), amíg nem találkoztam Bencze János sashalmi sportolóval. A 2012-ben az Év Parakenusa címmel kitüntetett sportember egy 1994-es vízisíbaleset – és egy korábbi pikkelysömör – következményeként lett beteg, amely addigi pályafutását, sőt az egész életét derékba törte.

– Nehéz visszagondolni arra az időszakra, mert nagyon magam alatt voltam – mesélte Bencze János. – Korábban aktív sportolóként kajakoztam, majd fekvenyomásban és szkanderben jeleskedtem, gondolhatja, mit jelentett számomra az a tény, hogy gyakorlatilag lebénultam. A baleset következtében nagyon súlyosan megsérült a bal lábam, a bal térdem, a jobb könyököm és a 4-es nyaki csigolyám is. Megműtöttek, de nemhogy javult volna, hanem inkább rosszabbodott az állapotom.

Bencze János számára az elkövetkezendő évek az útkereséssel teltek. Megpróbált abból a kátyúból kiemelkedni, melybe a sérülés révén került. És ebben pedig csak a családja segítségére támaszkodhatott. Műtét műtétet követett, miközben sorra járta a kórházakat a SOTE-tól kezdve az Uzsokin és a Sportkórházon keresztül egészen a Budai Irgalmasrendi kórházig. Ez utóbbi helyen találkozott dr. Koó Éva reumatológussal, aki diagnosztizálta nála a psoriartica arthritist. Mint kiderült, egy korábbi pikkelysömör eredményeképpen alakult ki nála ez az ízületi betegség.

– Az orvosok elmondták, hogy a betegség nem halálos kimenetelű, ugyanakkor számítanom kell arra, hogy az összes ízületemre átterjed majd, mely legvégül egy valódi bénuláshoz vezethet. Ezt a folyamatot pedig csak gyorsítja, ha tovább sportolok.

Bencze János sokáig viaskodott azzal a problémával, hogy betegként élje-e az életét, vagy próbáljon meg harcolni ellene. Először 1997 nyarán ült be egy kajakba, s bár az ízületi problémák miatt az evezőt is csak nehezen tudta megfogni, azért szép lassan visszaszokott a lapátoláshoz. Ebben az öt évben azonban egy másik sportág is megjelent az életében: az asztalitenisz, mely új dimenziókat nyitott meg előtte.

– 2003-ban a magyar bajnokságon a döntőben 2-0-s vezetésről, illetve a döntő játszmában 10-8-as előnyről kaptam ki. Ezzel gyakorlatilag elveszítettem annak a lehetőségét, hogy részt vehessek az athéni paralimpián, pedig én már gyerekkorom óta olimpiai bajnoknak készültem. Ez olyannyira elkeserített, hogy fogtam, bevágtam a táskámba az ütőmet, amit azóta sem vettem ki onnan. Igaz, ez a táska mindig ott van velem az autómba, mintha csak arra várna, hogy bármikor kéznél legyen.

Bencze János addig inkább hobbiszinten kajakozott, 2003-tól azonban már komolyan is versenyezni kezdett. Elindult az épek és a mastersek között is. Felnőtt országos bajnokságon néhány számban döntőbe is jutott, sőt 2007-ben a felnőtt Budapest-bajnokságon egy négyes tagjaként a dobogó legmagasabb fokára is felállhatott. Ebben az időben azonban a betegsége miatt olyan erős fájdalmai voltak, hogy ismét kénytelen volt abbahagyni a sportolást. Ekkor alapította saját klubját, a Delta Szabadidő és Versenysport Egyesületet, melyben az első tanítványai a fiatalabb kajakos társai voltak. Ma már ez az egyesület a kajak-kenun kívül szkander, asztalitenisz, erőemelő, díjlovagló és ökölvívó szakosztállyal is rendelkezik. Körülbelül 20 főre tehető a versenyzők, és 30-ra a szabadidős sportolók száma. Ennek az egyesületnek az égisze alatt működteti immár nyolcadik éve a Delta Fitnesst a Béla utcai régi gyárépületben, ahol időnként neves sportolók, mint Nagy Csonttörő János vagy Karacs Attila is megfordulnak.

Bencze János álmai megvalósításához 2011-ben egy újabb, vélhetően utolsó lökést kapott. Ekkor ugyanis megtudta, hogy kajak bekerült a paralimpia programjába. A sportág 2016-ban Rióban fog debütálni. Ennek hatására ismét evezőt ragadott, és hajóba ült. A tavalyi évben újoncként 3. lett a zágrábi Európa-bajnokságon és a poznani világbajnokságon is. Mivel a magyar parakenusok közül egyedül ő tudott érmet szerezni világversenyen, a tavalyi évben rögtön el is nyerte az Év Parakenusa címet.

– Az 1-10-ig tartó skálán én a 6-os kategóriában versenyzek. Ez az állók közül a legrosszabb (az 5-ös már tolókocsiban ül), de ebben is nagyok az eltérések. A két legnagyobb riválisom, egy osztrák és egy lengyel versenyző ugyanis nem rendelkezik felső végtagi problémával. Ennek ellenére a lengyel belátható távolságban van, ezért az a célom, hogy őt minél előbb beérjem.

Erre a közelmúltban megrendezett zágrábi kajak-kenu Európa-bajnokságon nyílt lehetősége, ám az előzés ezúttal még nem sikerült. János tehát ismét a harmadik helyen végzett, de ezúttal már neki is egyéni csúcsot kellett ahhoz mennie, hogy újból dobogóra állhasson.

A sashalmi sportember számára nagyon hosszú, és rögös út vezet majd Rióig. Egyrészt, mert nem tudni, hogy a betegsége miként reagál majd az újabb kihívásra. Másrészt, mert az a hír, hogy kajak paralimpiai sportág lett, felrázta a mezőnyt. Az elkövetkezendő években megnő majd a versenyeken való résztvevők száma, így Jánosnak is egyre nagyobb konkurenciával kell majd megküzdenie. Ő azonban annak ellenére, hogy 2016-ban már 49 éves lesz, tartani akarja magát ahhoz az instrukcióhoz, melyet gyerekkorában mindig a bérletébe csúsztatva hordott: „Olimpiai bajnok akarok lenni!” **(R.T.)**

Olimpiai délelőtt a napközis táborban

A Varjú Vilmos Baráti Kör a hagyományaihoz híven idén is meglátogatta a János utcai napközis táborban nyaraló gyerekeket. Borovitz Tamás és csapata a nyár folyamán összesen három alkalommal szervez majd olimpiai délelőttöt a táborozóknak. Az első eseményre július 4-én került sor, amikor a baráti kör meghívásának eleget téve dr. Konrád Ferenc olimpiai bajnok vízilabdázó és Vámos Tibor egykori játékvezető-aszszisztens – aki a pekingi olimpia döntőjében is közreműködött – tartott élménybeszámolót a gyerekeknek. Az ötkarikás délelőttök hagyományai közé tartozik, hogy a szervezők az olimpikonokkal történő beszélgetés után egy játékos totót töltetnek ki a gyerekekkel, akik a tábor ebédlőjében elhelyezett olimpiai tablók segítségével előzetesen készülni is tudtak a kérdésekre. A délelőtti programot egy ügyességi vetélkedővel zárták, a legjobban teljesítő diákok pedig a baráti kör által felajánlott nyereményekkel gazdagodtak. **(R.T.)**

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

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

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 Reptéri HÉV-megálló mögött, jó parkolással)

Több sikert is elkönyvelhet magának a csömöri bringafesztivál

Első alkalommal rendeztek mountain bike versenyt és két napos bringafesztivált június 29–30-án Csömörön. A rendezvény szervezői - Csömör Nagyközség Önkormányzata és a Csömöri Kerékpáros Szakosztály - a település egyik legszebb helyét, a Kálvária erdőt, Bulgárkertet és patakpartot választották az esemény helyszínéül.

A rendezvénysorozatot a verseny mellett azért hozták létre, hogy felhívják a figyelmet a települések közötti kerékpáros közlekedés fejlesztésének fontosságára. A fesztiválra elsősorban a Gödöllői kistérség és Pest megye településeiről, valamint Budapest közeli kerületeiből érkeztek érdeklődők, de volt, aki a XII. kerületből, vagy éppen Salgótarjánból kerekezett el Csömörre.

A június 29-én megrendezett magyar mountain bike kupán

különlegesen érdekesnek, változatosnak és nehéznek ítélték meg a versenypályát a szakemberek és a versenyzők. A Kálvária erdőben és a Csömöri patak partján kialakított szakaszok egyes pontjain látványosságra áhítozó érdeklődők csoportjai lesték a többek szerint nemzetközi színvonalúnak tartott új hazai versenypályán kerekezőket. Az amatőrök mellett az elit és utánpótlás kategóriában, U9 és 60 éves kör között indultak a versenyzők, akik között ott volt *Parti András* londoni olimpikon és *Juhász Zsolt*, a londoni olimpia tartalék versenyzője is, s nem volt meglepetés, hogy az elit verseny élén ők végeztek. A 4,3 km hosszúságú, 163 m szintkülönbségű és 139 kanyart tartalmazó pályát a legjobb versenyzők körülbelül 15 perc alatt tekerik le. A mountain bike kupára közel kétszázan neveztek, de - megismerve a pálya nehézségét - többen visszaléptek, így végül 179 versenyző állt rajthoz.

Az 1. Csömöri Nagydíj - Magyar Kupa Mountain Bike Verseny ünnepélyes eredményhirdetésén *Katona Kálmán*, a Magyar Kerékpáros Szövetség elnöke adta át a díjakat az érmeseknek. Ellátogatott a fesztiválra *Nagy Balázs*, a Magyar Mountain Bike Szakági Szövetség főtitkára. Jelen volt a *Paul-Lange* Hungary Kft. és a Velobike Kft. (Shimano és a Cube márkák) vezetője, *Bogdán Csaba* is, aki egyben a Velencei tó és Balaton körüli kerékpáros versenyeket szervező Tósport Kft. ügyvezetője.

A fesztiválra megépített pumpapálya - melynek érdekessége, hogy földből mesterséges dombokat és lejtőket építenek - is nagy siker aratott. Használatához nem szükséges profi kerékpáros-tudás, hiszen már négy-öt éves kortól biciklizhetnek rajta a gyerekek. A pumpapályát az önkormányzat a rendezvényt követően sem bontja el, így a csömöri fiatalok vagy az ide látogatók az év minden napján használhatják. A rendezvényen BMX és triál bemutatókat is tartottak, melyekkel hatalmas közönségsikert arattak.

A fesztiválra kerékpárral érkezett Angyalföldről *László János*, a Magyar Kerékpáros Klub elnöke, továbbá Rákosszentmihályról *Varga Gábor*, az egyesület Észak-Pesti Szervezetének vezetője, aki a szervező csapat tagja volt. A legjelentősebb hazai kerékpáros érdekképviselet saját standja mellett szintén önálló sátra volt a legmeghatározóbb hazai környezetvédelmi szervezetnek, a Levegő Munkacsoportnak, akit munkatársai mellett *Lukács Gábor* elnök képviselt.

A fesztivál szerves részét jelentette a közeli templomkertben zajló első hazai evangélikus bringás istentisztelet, melynek befejeződése után kerékpárral érkezett a fesztivál bulgárkerti helyszínére *dr. Fabiny Tamás*, a Magyarországi Evangélikus Egyház Északi Egyházkerületének püspöke. Szintén kerékpárral demonstrált a Csömörről induló egyházi „mozgalom” ügye mellett *dr. Fábri György* egyházkerületi felügyelő, aki egyben az ELTE rektor helyettese is. Az istentiszteleten a Pilisről Csömörre kerékpározó *KrámerGyörgy* megyei esperes hirdetett igét.

A fesztiválon a pályák mellett nagy sikert aratott a régi, békebeli biciklik bemutatója is, közönségszavazat alapján a legszebb biciklinek egy csömöri gyűjtő egyik II. világháborús bringája bizonyult. Kora este 2141 Dance Crew, NRG hip-hop látványtánc bemutató, valamint a Swagga Step Band koncertje szórakoztatta a közönséget, a fesztivál első napja a Sub Bass Monster nagysikerű koncertjével, illetve DJ Hori discojával zárult.

A rendezvényhez több országos szervezet, a Levegő Munkacsoport, a Magyar Mountain Bike Szakági Szövetség, a Magyar Kerékpáros Szövetség és a Magyar Kerékpáros Klub Észak- és Kelet-Pesti Szervezete, a Magyarországi Evangélikus Egyház Északi Egyházkerülete, illetve a Cube Shimano magyarországi hálózata is csatlakozott.

A fesztivál második napján csömöri és térségi körtúrákat szerveztek, melyen hobby kerékpárosok, profi versenyzők, polgármesterek együtt demonstráltak a települések közötti kerékpáros közlekedés fejlesztéséért, közel 100 kilométeren. A települési vezetők – akiknek a jelentős része maga is nyeregbe pattant – a túra találkozási pontjain személyesen írták alá az erre vonatkozó közös nyilatkozatot.

Jó hangulat, lelkes kerékpárosok, érdekes események jellemezték az egész napos felvonulást.

(A vasárnapi körtúráról szóló részletes beszámoló a 12. oldalon olvasható.)

Brüsszelben jártak a „Mutasd meg településed Európának!” nyertesei

Indulás előtti csoportkép

Európai Parlament, Parlamentárium, Mini Európa Park, Atomium – csak néhány helyszín, ahol a „Mutasd meg településed Európának!” pályázat résztvevői jártak Brüsszelben. A Magyar Nemzeti Ödülési Alapítvány felhívására a leghátrányosabb helyzetű kistérségekben élő 9-10. évfolyamos diákok jelentkezhettek településük értékeit bemutató pályamunkával. A legjobbak 4 napos kirándulást nyertek Belgium fővárosába. Élményeiket az Alapítvány kísérőként velük utazó munkatársa írta meg.

Különleges izgalommal teltek az indulás előtti percek a brüsszeli utazás résztvevői számára, hiszen maguk is alig hitték, hogy az áprilisban-májusban készített alkotásuk június derekára újabb élményekkel teszi gazdagabbá őket. A négynapos utazás sűrű programja során megmutatták magukat és az Erzsébet-programot Brüsszelnek, megismerték az Európai Unió működését, és az uniós szervezeteknek otthont adó város nevezetességeit.

A buszos utazás során számukra eddig ismeretlen tájakat és városokat láthattak. Különös hangsúlyt kaptak a magyar vonatkozású helyek, így a melki bencés apátság, Passau városa Gizella királyné sírjával vagy Albrecht Dürer emlékei Nürnbergben.

Az odautazást egy rövid kitérő szakította meg Németországban. A diákok látogatást tettek Marburg városában, ahol megtekintették a Szent Erzsébet-templomot és megkoszorúzták a Program névadójának, Árpádházi Szent Erzsébetnek a sírját. A sír fölé emelt monumentális gótikus építmény látványa mindenkit meghatódással töltött el. A délutáni órákban érkezett meg a csoport Belgium fővárosába, majd a szállás elfoglalását követően bőséges ebédben volt részük.

Az utazás fáradalmait a gyerekek aktív pihenéssel töltötték, ugyanis délután egy gyalogos idegenvezetés részesei voltak. A helyi idegenvezetők bemutatták a város főbb nevezetességeit, köztük olyan, idehaza kevésbé ismert látványosságokat is, mint a házfalakra festett képregény-figurák sokasága. A diákok nyitott szemmel járták a város utcáit, miközben alig győzték befogadni a sok-sok újdonságot. A séta végcélja egy belvárosban található csokoládémúzeum volt, és az itt található csokoládé manufaktúra. Egy látványos előadás keretében ismerkedhettek meg a csokoládégyártás apró lépéseivel, melyet ők maguk is kipróbálhattak. Nem tudhatjuk, hogy ennek az aktív részvételnek, vagy az előadás közben kapott kóstolóknak köszönhető-e, de a diákok utólag ezt a programot nevezték az utazás egyik legemlékezetesebb pontjának.

A következő napon a csoport hivatalos látogatást tett az Európai Parlamentben, ahol a látogatóközpontban fogadták őket, és megismerkedhettek a Parlament működésével. Az Európai Unió üvegpalotái, az elegáns környezet és a hallott információk ugyancsak megmozgatták a diákok fantáziáját, rengeteg kérdéssel halmozták el a házigazdákat. A kérdések többsége arra vonatkozott, miként kerülhet ide valaki Magyarországról, hogy az Európai Unió központjában dolgozzon.

Az Európai Parlamentben tett látogatást egy interaktív kiállítás megtekintése követte. A Parlamentáriumban mindent ki lehetett próbálni, miközben a gyerekek tovább ismerkedtek az Európai Unió és az Európai Parlament működésével. A fesztes programot követően egy kis pihenés várt a csoportra. Egy parkban kóstolták meg a híres belga sült krumplit, miközben kipihenték magukat, felkészülve a további látnivalókra.

Délután újabb séta következett ismét a belvárosban. A történelmi városközpontban szabad program várt a csoportra, a diákok már nagyon vágytak arra, hogy maguk is felfedezhessék érdeklődésüknek megfelelően a várost. Estig mesélték egymásnak a zegzugos utcákon tett sétáik során szerzett tapasztalataikat, élményeiket a látnivalókról, az üzletek kínálatáról és az emberekről.

A hosszúra nyúlt napot egy kötetlen esti beszélgetés zárta Dajka Bélával. A csoport vendége kommunikációs szakemberként hosszú évek óta dolgozik Brüsszelben, az Európai Unió munkatársaként. Késő estébe nyúlóan, fáradhatatlanul válaszolta meg a diákok kérdéseit, amelyek az EU működéséről, a munkakörülményekről és a mindennapi életről szóltak. A vendég végül meglepte a diákokat, ő is kérdezett tőlük. Arra volt kíváncsi, milyen benyomások érték a csoportot az utazás során. A résztvevők éltek is a lehetőséggel, és bátran osztották meg tapasztalataikat, véleményüket a szakemberrel.

Másnap a helyi tömegközlekedést használva jutottak el a külvárosba, a Heysel-parkba. A látogatás első pontja a Mini Európa Park volt, ahol az Európai Unió tagállamai legnevezetesebb vagy leginkább jellegzetes épületeinek, építményeinek a kicsinyített mása tekinthető meg. A diákok tágra nyílt szemekkel csodálták meg a részletgazdag alkotásokat, amelyek legfeljebb embermagasságúak voltak. Lelkesen fotózták egymást a térdig érő németalföldi házak között, a fejmagasságú Diadalív előtt, vagy a napozó vendégekkel teli budapesti Széchenyi-fürdő mellett. Az Atomium meglátogatása előtt megint kis pihenés következett. Újabb brüsszeli jellegzetességet kóstolhattak meg a résztvevők: a tejszínhabos gofrit. A csemegézés után csak nehezen keltek át a ritka brüsszeli napsütésben is részük volt. A szállodába visszatérve már csak egy vacsora maradt hátra a brüsszeli programból, majd a csoport este elindult hazafelé. A külső szemlélő hiába gondolhatta azt, hogy a résztvevők már igencsak fáradtak az elmúlt napok tartalmas programjai következtében, a diákok az esti órákban még a buszon is bizonyították, hogy ez nem így van. Az iskolánként négyfős csoportok tagjai az utazás végére összebarátkoztak, így a hazautazás hosszú órái is vidám beszélgetésekkel teltek.

Fotók: www.erzsebetprogram.hu

Út on az Európai Parlament felé

Mini Európa Park és az Atomium

Már javában zajlik az Erzsébet-tábor!

Június 17-én kezdetét vette az Erzsébet-tábor, ahol 10 héten át több mint 40 ezer gyermek tölti nyári szünidejének egy részét színes és változatos programokkal.

Az Erzsébet-program idén is kétféle tábort hirdetett: az általános táborokat, amelyekre iskolák, intézmények jelentkezhettek 10 fős csoportokkal, valamint tematikus táborokat, amelyeket neves sportolók és művészek vezetnek, mint például Kovács „Kokó” István, Kovács Ágnes, Nagy Tímea, Komáromi Tibor, Hadfi Dániel, Borza Teréz és Parais István.

Nyolc helyszínen több mint 50 Erzsébet-táborban nyaralhatnak az általános- és középiskolások, főleg balatoni és más vízparti üdülőhelyeken. Az Erzsébet-táborról minden héten kétszer beszámol majd a Magyar Televízió Balatoni nyár című műsora.

Cselgáncccsal és kosárlabdával indult a Balatoni nyár

Hadfi Dániel Európa-bajnok dzsúdós tapasztalt táborvezető, hiszen szakmai irányításával már tavaly is volt cselgáncstábor Balatonberényben. Idén 170 fiatal sportoló leshette el tőle a fortélyokat. A gyerekek 10 fős csoportokban edzettek, de fürdésre is jutott idő. – Az a célunk, hogy mindenki maradandó élménnyel térjen haza – mondta Hadfi Dániel a Magyar Televízió Balatoni nyár című műsorában, hozzátéve, hogy a táborozók mindegyike nagyon ügyes, szorgalmas, és egyáltalán nem kell őket noszogatni, ha „munkáról” van szó. – Pár méterre van a Balaton, edzés után szaladnak a vízbe, de előtte a tatamin mindenki meg akarja mutatni, hogy ő a legjobb.

Báder Márton magyar válogatott kosaras sem panaszkodhat, hiszen az általa vezetett, idén először meghirdetett zánkai kosárlabda táborban egyfolytában pattogott a labda, ment a játék. – A gyerekek az ország minden pontjáról érkeztek, vannak köztük teljesen kezdők, és olyanok is, akik már profibbak, de a kosárlabdát mindenki egyformán szereti – mesélte a sportoló a Balatoni nyár adásában.

Pástra léptek az Erzsébet-táborban

Nagy Tímea kétszeres olimpiai és ötszörös világbajnok párbajtőrvívó vezetésével, idén először vívótáborba is pályázhattak a gyerekek.

Remélem, hogy minél több barátot tudok szerezni – mondta Morvai Ákos a balatonberényi vívótábor egyik fiatal sportolója a Balatoni nyár műsorában, hozzátéve, hogy nagy megtiszteltetést jelent számára, hogy egy olimpiai bajnokkal edzhet.

Tavaly vágyakozva néztem, hogy de jó lenne, ha az Erzsébet-táborban vívótábor is lehetne, és idén megvan ez a lehetőség. Nagy örömmel vállaltam a felkérést a vezetésére – nyilatkozta Nagy Tímea. Elmondta, a táborban mindhárom fegyvernem, párbajtőr, tőr és kard is van. Megjegyezte, sok edzést tartanak, a legfontosabb mégis az, hogy jól érezzék magukat a gyerekek.

Élvezzük a nyarat!

Balatonberényben több mint 250 gyermek vett részt az Erzsébet-tábor boksztáborában, ahol Kovács „Kokó” István olimpiai, világ- és Európa-bajnok, illetve Erdei „Madár” Zsolt többszörös világbajnok edzett a fiatal sportolókkal.

A Balatoni nyár adásában Kovács István elmondta, az egy hét alatt nemcsak ökölvívást tanulnak a gyerekek, hanem egymás tiszteletéről, a sport szeretetéről is szól a tábor. – Rengeteget edzünk, van kesztyűzés, iskolázás, de játszunk, vetélkedőket szervezünk a gyerekek részére, úgyhogy élvezzük a nyarat – tette hozzá Kokó.

Fonyódligeten Kovács Ágnes az úszás különböző technikai elemeivel ismertette meg az Erzsébet-tábor úszótáborának résztvevőit. – Úgy gondolom egy hét alatt sokat fognak fejlődni, és sokat tanulnak a gyerekek – nyilatkozta az olimpiai bajnok a Balatoni nyár műsorában, ahol mint kiderült, a gyerekek többsége csupán 7-8 éves, és nemcsak jó eredményeik, de komoly terveik vannak.

Segítők az Erzsébet-táborban

Az Erzsébet-táborba nyári segítő munkára felsőoktatásban részt vevő – elsősorban pedagógusképzésben, a testnevelés és sporttudományok, az orvostudomány területén, vagy a gyermek-, ifjúság- és családvédelem területén tanulmányokat folytató – hallgatók, valamint közoktatási intézményben dolgozó pedagógusok jelentkezhettek. A Balatoni nyár a segítők munkáját is bemutatta. Holl Réka, a fonyódligeti Erzsébet-tábor egyik segítője elmondta, egyebek között a programok szervezésében, a játékok irányításában vesznek részt, és természetesen vigyáznak a táborozókra.

Csoportkép az Erzsébet-táborból

Kovács Ágnes olimpiai bajnok úszó és az Erzsébet-tábor úszótáborának résztvevői

Budapest Open – világsztárok a kerületben

Amióta megújult az Ikarus BSE Bátony utcai létesítménye – ennek immár másfél éve –, egyre rangosabb versenyeknek ad otthont a sporttelep. A tavalyi esztendőben a Budapesti- és a Magyar Atlétikai Szövetség már komoly utánpótlásversenyeket hozott Mátyásföldre, s mivel mind a helyszín, mind a rendezés kiállta a próbát, idén már rangos felnőtt versenyeknek is otthont adhat a létesítmény.

Az első ilyen kiemelkedő sporteseményt, a Budapest Open elnevezésű nemzetközi nyílt budapesti atlétikai versenyt június 15-16-án rendezték. Ahogy azt Sátor Lászlótól, a versenyt rendező Budapesti Atlétikai Szövetség főtitkárától megtudtuk, ezt a sporteseményt hiánypótlásként tették be a versenynaptárba. A fővárosban ugyanis a Gyulai István Memorialon kívül nem rendeznek nemzetközi atlétikai versenyt. A hangzatos Budapest Open hírére körülbelül 200 külföldi versenyző jelezte a részvételi szándékát. Ennyit a szűkös költségvetés miatt nem tudtak fogadni a szervezők (a verseny ugyanis pénzdíjas volt), de a mezőnyben így is közel hatvan külföldi sportoló volt. Rajtuk kívül a hazai mezőnyből is több neves sportoló rajthoz állt, például a londoni olimpikonok közül a gátfutó Kiss Dániel és a súlylökő Kürthy Lajos. Az I. Budapest Open egy új hagyomány kezdete volt, a szervezők, és a védnökök – dr. Szentes Tamás főpolgármester-helyettes és Kovács Péter kertvárosi polgármester – ugyanis a jövőben mindenképpen folytatni szeretnék ezt a sportprogramot.

A kétnapos rendezvényen természetesen a hazai Ikarus BSE is nagy létszámban képviseltette magát. A már említett Kiss Dániel például ez alkalommal versenyzett először az Ikarus Atlétikai Centrumban. A világbajnokságra készülő sportoló pedig jól érezhette magát, mert rögtön idei legjobbját futotta, és a korábbi 13.94 mp-es eredményét 13.73-ra javította.

– Még mindig fényévnyire vagyok a legjobbamtól, de remélem, ez a javuló eredmény egy tendencia része lesz, azaz a közeljövőben majd sikerül még továbbjavulnom – nyilatkozta az augusztusi moszkvai világbajnokságra készülő Európa-bajnoki bronzérmesünk közvetlenül a futását követően.

De rajta kívül akadt még néhány kiemelkedő ikarusos eredmény. Például Ludwig Benjamin 800 méteres futása, amely nemcsak bronzérmet ért, hanem az 1.57.48 mp-es új egyéni csúcs azt is jelentette, hogy a fiatal kertvárosi atléta (bőven) megfutotta a június 29-30-i nyíregyházi U23-as és Junior Európa-bajnokság kvalifikációs szintjét. Figyelemre méltó volt az ifjúsági korú magasugró, Barcsay Ákos Csanád eredménye is, aki (420-ról 450-re) 30 cm-t javított az egyéni csúcsán.

Mellette említhetnénk még a 400 gáton bronzérmes Kővári Tamás vagy a magasugrásban szintén bronzérmes Miller Ákos teljesítményét is.

A június 15-16-i Budapest Open az első jelentős nemzetközi verseny volt a Bátony utcai sportlétesítményben, amely verseny kiváló főpróbája volt a július 26-28-i felnőtt országos bajnokságnak is, melyet első ízben rendeznek majd a kerületben. S mely versenyre természetesen minden érdeklődőt nagy szeretettel várnak, hisz ezen az eseményen három napon keresztül a sportág legjobbjait láthatja majd a közönség.**(R.T.)**

Kiss Dani idei legjobb idejét futotta

Atlétikai Felnőtt Magyar Bajnokság
július 26-27-28-án a XVI. kerületben, az Ikarus BSE pályán. Ez az első felnőtt országos bajnokság a kerületben, olimpiai bajnokok és VB döntős versenyzők részvételével. Minden érdeklődőt szeretettel várnak!

indiso
EGÉSZSÉGÜGYI SZÁRAZ SÓTERÁPIA
az Uzsoki utcai kórházban
ALLERGIA, ASZTMA, COPD, LÉGÚTI PROBLÉMÁK, BŐRBETEGSÉGEK, IMMUNERŐSÍTÉS
100%-ban mellékhatásmentes, teljesen természetes gyógymód szakorvosi háttérrel, klinikai tapasztalatok által igazolva, ÁNTSZ engedéllyel, ISO minősítéssel, a Tüdőgyógyász Szakmai Kollégium és Magyar Fül-Orr-Gégészeti Szakmai Kollégium ajánlásával, Felnőtt és gyerekkezelő • SZÉP kártya és Magán Egészségpénztár elfogadó hely
Uzsoki utcai Kórház, 1145 Bp. Róna u. 192-216. „C” ép. I. em.
+36-30-493-5500, +36-1-467-3700/1373 mellék
indiso.keletpest@gmail.com • www.lelegezzenfel.hu
Sószobás foglalkozások:
Zenebölcsi és zeneovi, Jóga órák minden korosztály számára, Kriston intim torna, gyógymasszázs
Létezik gyógyszermentes, természetes megoldás!

Összefogás a kerékpáros közlekedés fejlesztéséért

Igazi kistérségi rendezvényként aposztrofálhatjuk a június végén megrendezett csömöri bringafesztivált, hiszen a Csömör közeli kerületek és települések vezető is részt vettek a rendezvényen. A fesztivált a csömöri önkormányzat és kerékpáros szakosztály szervezte azzal a céllal, hogy felhívják a figyelmet a települések közötti kerékpáros közlekedés fejlesztésének fontosságára.

Egy kerékpáros rendezvényen minden kerékpár és minden kerékpáros egy-egy demonstrálást jelent a kétkerekezés ügye mellett. Itt valóban igaz a mondás: mindenki számít, mindenki ugyanolyan fontos!

Az „ügy” szempontjából ugyanakkor nagy jelentősége van annak is, hogy személyes jelenlétükkel ismert személyiségek hangsúlyt adjanak a megfogalmazott céloknak, növeljék a közvélemény, a média figyelmét.

A szombati magyar mountain bike versenyt és egész napos fesztivált követően vasárnap két túra közül választhattak a bringázók. A rövidebb távból álló csömöri körtúrán *Biró Attila* Csömör alpolgármestere kerékpáros idegenvezetése mellett ismerhették meg a település természeti és kulturális értékeit a lelkes érdeklődők.

A Gödöllői kistérségi körtúra csapatát a kétnapos fesztivál ötletgazdái és fő szervezői, *Fábri István* Csömör polgármestere és *Valter Tibor* mountain bike szövetségi kapitány vezette. A csapatot a térség számos önkormányzati vezetője fogadta. Cinkotán *Kovács Péter*, XVI. kerületi polgármester csatlakozott a Csömörről induló kerékpárosokhoz *Szász József* körzeti önkormányzati képviselő és helyi kerékpárosok társaságában. Nagytarcsán a község alpolgármestere, *Molnár László* (maga is rendszeresen tesz mountain bike túrákat), illetve a körtúrához szintén itt csatlakozó *Solymosi Sándor*, Kistarcsa város polgármestere is kerékpárra pattant – miután a négy önkormányzati vezető a nagytarcsai templomtéren közösen aláírta a települések közötti kerékpáros közlekedés fejlesztésének fontosságát hangsúlyozó nyilatkozatot.

Rákoscsabán *Horváth Tamás* XVII. kerületi alpolgármester írta alá *Riz Levente* polgármester megbízásából a nyilatkozatot, majd a fogadó küldöttség tagjaként *Virág Mihály* körzeti önkormányzati képviselő szállt nyeregbe, hogy a többiekkel üdvözölhesse Pécel város főterén *Szöllősi Ferenc* polgármestert és az itt csatlakozó *Oláh János* kerepesi jegyzőt. A bringafesztivál szombati napjára is kilátogató és ott rövid üdvözlő szöveget mondó péceli vezető szintén kerékpárra ült, majd a többiekkel hajtott Isaszeg városáig. Ott *Mészáros Gusztávné* önkormányzati képviselő írta alá *Hatvani Miklós* polgármester megbízásából a nyilatkozatot. Az isaszegi BMX-eseket vezető képviselő asszony egyébként szintén ellátogatott a szombati fesztiválnapra.

Dányban *Alekosz Iliász* alpolgármester, miután *Gódor Lajosné* megbízásából aláírta a közös önkormányzati nyilatkozatot, a helyi kerékpárosokkal együtt tekert tovább Zsámbokig. Ott *Holló Ilona* polgármester több helybelivel együtt ült nyeregbe és kerékpározott el Vácszentlászlóig. Az érkezőket *Horváth László* helyi polgármester köszöntötte, mint ahogy a közeli Valkón is a település vezetője, *Sziráki Szilárd* polgármester írta alá a hivatal előtt az akkor már sokak által aláírt kerékpáros dokumentumot.

A valkói emelkedő előtt csatlakozott a kitartó csapathoz *Rimóczi Sándor*, Nagytarcsa polgármestere is. A túra legmagasabb pontján rövid záport is átvészelő társaságot ezután Gödöllőn, a Művészetek Háza előtt fogadta *dr. Gémesi György*, a város polgármestere, aki maga is gyakran tesz hosszabb-rövidebb kerékpáros túrákat a térségben. A rövid aláírási ceremónia után Szadára hajtott a gödöllői mountain bike csapattal kiegészült csoport, ahonnan az őket fogadó helyi aktivisták frissítőjét örömmel elfogadva Mogyoródra kerékpároztak, hogy a főtéren *Babicz László* polgármester köszönthesse őket. *Vécsey László* szadai polgármester, a körzet országgyűlési képviselője szintén aláírta a dokumentumot. Az utolsó előtti aláírási aktus után Kerepes, azon belül is a Szilasligeti Közösségi Ház volt a célpont, ahol *Kiss Károly* alpolgármester fogadta az összesen 100 kilométeres túrát teljesítő kerékpáros csapatot.

A *Franka Tibor* polgármester megbízásából aláírt közös nyilatkozat így mind a 15 önkormányzati vezető kézjegyét tartalmazza. A legkitartóbbak Kistarcsán keresztül a reggeli indulási pontra, a csömöri Bulgárkertbe tekertek, ahol örömmel tapasztalták az előző napi kerékpáros fesztivál első eredményét: a szombatra elkészült ún. kerékpáros pumpa pályát már lelkes helyi gyerekek vették birtokukba…

(A fesztivál szombati összefoglalóját a 9. oldalon olvashatják.)

Kovács Péter XVI. kerület, Fábri István Csömör, Solymosi Sándor Kistarcsa polgármestere, illetve Szász József XVI. kerületi képviselő, valamint Molnár László Nagytarcsa alpolgármestere a körtúra Cinkotai állomásán.

Az előtérben Dr. Gémesi György, Gödöllő és Rimóczi Sándor, Nagytarcsa polgármestere a gödöllői megállónál

Bringásélet – szakmai szemmel

Szűcs Ferenc rovata

Nyár közepén járunk, és tombol a bringaszezon. Sokan a szabadságukat a kerékpározással kötik össze, így a bringa elengedhetetlen kelléke a nyaralásnak. Nem győzzük hangoztatni a kötelező felszereltség fontosságát, ezért e havi cikkünkben erre is kitérünk, megemlítve néhány lehetőséget, amivel biztonságban indulhatunk túrázni vagy akár kerékpárunkból egy high-tech csodát varázsolhatunk.

Bringánkon kötelezően rajta kell lennie egy csengőnek, egy borostyán sárga küllőprizmának legalább az első keréken, hátsó prizma vagy prizmás hátsó lámpa és első-hátsó világításnak. Bármelyik hiányában 5-8 ezer forintos büntetésre számíthatunk. Kerékpárunkra biztonsági szempontból tehetünk még kiegészítő fényvisszaverőket, de erre inkább az esti bringázás ad okot. Ha a kerékpártúra az estébe is belenyúlhat, akkor érdemes nagyobb fényerejű első lámpát választani a láthatóság érdekében, de főleg azért, hogy a bringás lásson. Egy jó minőségű első lámpa képes már 8 méter átmérőjű körben bevilágítani az utat magunk előtt, de léteznek ennél lényegesen nagyobb fényerejű Li-Ion akkumulátorral rendelkező, USB portról tölthető első lámpák, például a BBB Strike 500 lumen fényerejű lámpája, amely hihetetlen fényerőre képes.

Hátsó lámpák tekintetében is hatalmas a választék, de ide is érdemesebb élesebb fényű darabot választani. Mindenképp rendelkezzen villogó funkcióval a lámpánk, mert közúton figyelemfelhívóbb egy villogó éles fény, mint egy folyamatosan világító – az autóvezetők szemszögéből.

Csengő tekintetében nincs nagy elvárás, legyen a bringán és használjuk, ha szükséges, de az igazsághoz hozzá tartozik, hogy aki a bringaúton sétál, az általában későn hallja meg a csengőt, legyen az bármilyen.

Küllőprizmából érdemes a fémbetéteset választani, mert nagy sebességnél az nem törik el, és nem repül le. Ha esetleg a bringa „dizájnja” nem engedi a sárga küllőprizma használatát, akkor kiváltható színes prizmafóliával, de ebben az esetben a rendőrt nekünk kell meggyőznünk a használhatóságról…

A túrák alkalmával egy jól felkészített, átvizsgált bringán már csak a defekt foghat ki. Megelőzésképpen gondoskodhatunk a kerekek defektmentesítéséről, akár defektvédő folyadékkal, akár defektmentes külső gumival.

A csomagok, ruhák szállítására a megfelelő túratáska elengedhetetlen kellék. A gyártók igyekeznek minden igény kielégíteni, ennek érdekében innovatív termékeket hoznak létre, alkalmazkodva a bringás igényeknek. A magas szintű használhatóság érdekében érdemes a minőségibb terméket választani, mert hosszú távon biztos, hogy az az olcsóbb, és nem mellékesen több örömet is okoz praktikusságával.

A kerékpáros túramarkolatok hossz útávon éreztetik magas komfortfokozatukat. A puha gumiból levő tenyértámasz megtámasztja a tenyérdombot, ezzel csökkenti a kéz zsibbadását és a csukló elfáradását.

A gumik megfelelő nyomáson tartása is befolyásolja a komfortérzetünket, ezért érdemes egy kézi pumpát magunkkal vinnünk, és nagy melegben naponta ellenőrizni a guminyomást – melyet új külső esetében tarthatunk a gyári maximum közelében, de egy régi repedezett külsőnél inkább 1 bar nyomással a megengedett érték alatt. A mai kis kézi bringapumpák már méretüket meghazudtolva termelik a levegőt a kerékbe, ezért érdemesebb egy kis kompakt pumpát választani. A kapható pumpák zöme csatlakoztatható mindhárom szeleptípushoz, ezzel is megkönnyítve a használhatóságot

Üzletünkben megtalálhatóak a POLAROID akció-kamerái, melyekkel a bringatúra felejthetetlenné válik. Akár Full HD minőségben képesek felvételt rögzíteni és számtalan helyre felszerelhetők. Emellett vízállóak, magas minőségűek és kimagasló ár-érték aránnyal rendelkeznek.

Ezek mellett rengeteg apró túra-kiegészítő megtalálható üzletünkben, vízálló telefontartó tasakok, napelemes töltők, stb.

Remélem sikerült egy kis áttekintést nyújtani és némi ízelítőt bemutatni újdonságainkból. Szép nyarat kívánunk mindenkinek, és legyen sok örömötök a bringázásban. Ha bármilyen kérdés felmerülne a kerékpárválasztással vagy a kiegészítőkkel kapcsolatban, szívesen válaszolunk üzletünkben személyesen, a kerekpar@bikeking.hu e-mail címen vagy a BikeKing Kerékpárszaküzlet Facebook oldalán.

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

S+S AKKU www.ssakku.hu
AKKUMULÁTOR SZAKÜZLET 06-70/269-08-09
1163 Veres Péter út 17/b
06-70-269-0809
Indító és meghajtó akkumulátorok
robogótól a teherautókig többféle típus – KORREKT ÁR!
H-P: 8-18, Szo: 9-13 óráig

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

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

120 l Hajdú villanybojler	50.900,-	MOFÉM csaptelepek	6.540 Ft-tól
ø15 mm RÉZCSŐ	1.060-,	CERSANIT 50 CM MOSDÓ	6.410-,
ø18 mm RÉZCSŐ	1.300-,	WILO RS 25/4 szivattyú	22.200-,
ø16X2 mm ötrétegű cső (magyar)	170,-/fm	RADIANT ELITE RBS 24 Turbo kombi	129.900,-
ø20X2 mm ötrétegű cső (magyar)	295,-/fm	ø110/2 m PVC CSŐ	960,-
STAR LAPRADIÁTOR DK 600/1000	16.030,-	PVC, KG CSÖVEK, IDOMOK	-20%

Az árak az áfát tartalmazzák! • Ingyenes házhozszállítás!
Bp. XVI. Szlovák út 134.
a pavilonsorral szemben
Tel/Fax: 405-3566, Mobil: 06-30-324-3035
www.biztospontok.hu

INTER-HALLER KFT.
Személy- és tehergépkocsik
teljes körű javítása és
HELYSZÍNI VIZSGÁZTATÁS
Robogók forgalmazása és javítása
KÖRNYEZETVÉDELMI ZÖLDKÁRTYA
MOTORDIAGNOSZTIKA
OLAJCSERE DÍJMENTESEN
KAROSSZÉRIA JAVÍTÁS
GUMISZERELÉS, CENTRÍROZÁS
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

Faültetési akció 2013

Az Önkormányzat 2013-ban is meghirdeti a lakossági faültetési akciót, melynek keretében ingyenesen igényelhetőek díszfák a lakóház előtti zöldsávba, közterületre. A fa ültetéséhez karó és komposzt is jár.

A jelentkezés feltételei: a jelentkezőnek vállalnia kell az ültetést és a gondozást, ami valójában a locsolást jelenti, mert a komolyabb kertészeti kezelést az Önkormányzat végzi; az utca aszfaltozott, csatornázott és kerületi kezelésben legyen; van elég üres zöldsáv az ültetésre a kerítés és az úttest között – a tervezett helyen ne legyen olyan föld alatti vagy földfeletti kábel, vezeték, amely akadályozná a fát a növekedésben. A vezetékek alá csak alacsony fát érdemes igényelni.

A választható fák között szerepel: hárs, juhar és kőris, melyek nagyobbra nőnek, ezért légvezeték alá nem ajánlottak, valamint berkenye, májusfa és vérszilva, melyek kisebb növésűek, ezért légvezeték alá is ültethetők.

Jelentkezési határidő: 2013. augusztus 31.

Jelentkezni lehet írásban: a Budapest Főváros XVI. Kerületi Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Környezetvédelmi Irodájánál a 1163 Budapest, Havashalom utca 43. címen vagy e-mailben: kornyezet@bp16.hu.

További információ megtalálható: www.budapest16.hu

Kedves gimnazisták!

Tudom, itt a nyár, és senki sem akar suliról vagy érettségiről hallani, de előbb utóbb mindenkinek eljön az utolsó év. Én a Felvételi Előkészítő Bizottság tagja vagyok, és azért írok, mert minden év szeptemberében egy éves történelem és irodalom kurzust indítunk. Ez egy diákszervezet az ELTE Állam- és Jogtudományi Karán, egyetemisták tanítanak, garantált a közvetlenség, az interaktivitás és a segítőkészség. Miért írok most nyáron erről?

Azért mert én is voltam gimnazista, és tudom, hogy nem könnyű otthon leülni egy történelemkönyv fölé, és valami távoli cél érdekében évszámokat tanulni egyéb szabadidős tevékenységek kárára. Ma már azonban egy tudás alapú társadalomban élünk, ahol hatalmas tudásmennyiséget kell összegyűjtenetek tanulmányaitok során, hogy sikeresek lehessetek. Az, amit felszedtek középiskolai és egyetemi tanulmányaitok során, és ahogy elvégzitek azokat, az egész életetek minőségét fogja meghatározni. A középiskola utolsó éve az az időszak, amikor el kell lőni az összes puskaport, és ehhez szeretnénk nektek segítséget nyújtani. Miért ajánlom nektek a FEB-et?

Több okom is van rá. Az egyik az, hogy mivel korban közelebb vagyunk hozzátok, így a híd szerepét tudjuk betölteni a középiskola és az egyetem között. Közvetlenek vagyunk, és talán ti is bátrabban kérdeztek tőlünk olyan dolgokat, amiket esetleg az suliban nem mertek, akár a tananyaggal, akár az egyetemekkel kapcsolatban. A FEB nem csak egy előkészítő, hanem egy közösség is. Megismerkedhettek mind kortársaitokkal, mind velünk, gyakran születnek tanfolyamainkon hosszú távú barátságok. Az órák interaktívak és órán kívül is mindig számíthattok a segítségünkre. A tananyagot a legelejéről kezdjük, és szigorúan a legvégéig letanítjuk, így amire esetleg a gimnáziumi órákon már nincs idő, mi azt is „letanítjuk” nektek. Minden alkalommal íratunk teszteket is, hogy frissen megszerzett tudásotokat rögtön leellenőrizhessétek. Mindezek mellett tavasszal egy táborral koronázzuk meg a tanévet, ahol az érettségi előtt még egy nagyon intenzív tanításban lehet részetek. Szóval mindenkit nagyon sok szeretettel vár a FEB szeptemberben, és további jó nyarat!

További információkat találhattok honlapunkon: http://feb.hu vagy bármilyen kérdéssel írjatok ránk facebookon.

Klubtagság a TZteam-nél

A jelentős érdeklődés miatt az ősszel megdrágul a klubtagság ára a TZteam-nél. Mit arról korábban beszámoltunk, magánszemélyek havi 900 forint tagsági díj ellenében egy sor ingyenes és kedvezményes szolgáltatásra jogosultak. A teljesség igénye nélkül ilyen szolgáltatás az ingyenes kiszállás, a gépek bevizsgálása, hibafeltárása, évi kétszeri ingyenes számítógép-karbantartás illetve a soron kívüli ügyintézés. A klubtagoknak kedvezmény jár az informatikai beszerzések során, és alacsony összegért online-támogatást is igénybe vehetnek. **A TZteam klub tagjai** fél áron kapják (szintén soron kívül) az értékes rendszergazdai szolgáltatásokat, mint például az üzembe helyezés, a programtelepítés, szervertelepítés, a hálózatépítés, a wifi és router konfigurálás. Bizonyos karbantartási szolgáltatások szintén féláron járnak a tagoknak. Nem véletlen tehát, hogy nagy az érdeklődés a klubtagság iránt, de aki a nyári időszakban egy évre előre megveszi azt a szolgáltatást, az a klub örökös tagja marad, és éveken át akkor is ezen az áron hosszabbíthatja meg a tagságát, ha az új belépőknek ez már sokkal drágább lesz.

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

Nem csukódik egy ajtó? Zárat kell cserélni?
Pántot kéne cserélni a leszállt bútorajtón?
Hegesztésre vár a kertkapu, vagy más?
Festésre szorul a kerítés vagy egy helyiség?
Gond van a redőnnyel, gurtnit kell cserélni?
Fúrásra, vágásra van szüksége, de nincs, aki megcsinálná?
Nincs kedve mindenhez külön embert hívni?
Hasonló problémák megoldásával kapcsolatban várom hívását! Nyugdíjasoknak kedvezmény!
!!! 06-70-502-5514 !!!

Képzésen a Kertvárosi Ifjúsági Önkormányzat

Július 7-én, egy vidám, napsütéses délután gyülekezett a Kertvárosi Ifjúsági Önkormányzat csapata az Örs vezér terén, hogy megkezdje az utazást Balatonszárszóra, az önkormányzat üdülőjébe, ahol a tábor megrendezésre került. Az érkezés, és a „terepszemle” után rögtön megkezdtük a munkát, amely idén a KIÖK külső és belső kommunikációja címet kapta. A tábor szakmai hátterét Dr. Majár János, a VE-GA Gyermek és Ifjúsági Szövetség tagja, valamint segítői biztosították. A szervezésben nagy szerepe volt Lukácsné Kincses Csillának, aki januárban vette át az ifjúsági ügyeket az önkormányzatnál. A tábor alatt a rengeteg játék, mesetréning, drámajáték mellett, kidolgoztuk saját kommunikációs stratégiánkat, kisfilmeket készítettünk, valamint egészségmegőrzéssel és környezettudatossággal is foglalkoztunk. A lelkes csapat már alig várja, hogy az új tanévben megvalósítsa a ma még csak elméletben létező koncepciót. Összességében a tábor eredményesen zárult, sőt a testületnek sikerült a tervezetet túlteljesítenie, ezért innen is gratulálok nekik az eredményes munkáért. Végül, de nem utolsósorban, köszönjük a XVI. kerületi Önkormányzatnak, hogy a helyszín biztosításával és anyagi hozzájárulással segített, hogy a tábor létrejöhessen.

Hajrá fiatalok, hajrá Kertváros! **Lukács Márton képviselő**

Akkumulátoros tanácsok – nyaralóknak

Indulás előtt nyáron is érdemes odafigyelni az akkumulátorra, különösen akkor, ha hosszabb útra indul az autós – tanácsolja olvasóinknak Sinkó Csaba. Az S+S Akkumulátor üzlet munkatársa elmondta, hogy a nyaralni indulóknak ingyenesen, egy perc alatt elvégzik azt a műszeres vizsgálatot, ami alapján eldönthető, hogy szabad-e útnak indulni az akkumulátorral. Az akkumulátor belsejében az ólom-massza használat közben folyamatosan pereg le a cellákból, és ha a cella alján elér egy bizonyos magasságot, akkor rövidre zárja az akkumulátor-lemezeket. Ilyenkor a sav forrni kezd, és ezt még elő is segítheti a nyári forróság. Az autós, különösen menet közben ebből semmit nem vesz észre, a legközelebbi indulásnál viszont már nem forog az önindító. **Az S+S Akkumulátor üzletnél elvégzett műszeres vizsgálat** ezt a zárlathoz vezető folyamatot még a kezdetén kimutatja, és megóvja az autóst attól, hogy külföldön kelljen (feltehetőleg a hazainál sokkal drágábban) akkumulátort vásárolni. XVI. Veres P. u. 17/B.

Oktatás

GITÁROKTATÁS. TEL: 06-20-922-0086

OKJ DAJKA, pedagógiai, gyógypedagógiai asszisztens, kisgyermekgondozó, gyermekfelügyelő képzés. (ny.sz. 01-0064-04) Tel: 06-30-269-1061 • www.kaszaszakkepzes.hu

FEJLESZTŐPEDAGÓGUS VÁLLALJA alsó és felső tagozatos, tanulási nehézségekkel küzdő (olvasás, írás, nyelvtan, matematika) tanulók szakszerű korrepetálását. Tel: 06-30-900-2562

KORREPETÁLÁST, vizsgára felkészítést vállal diplomás tanárnő magyar nyelv és irodalomból. Kérésre házhoz is megyek. Tel: 06-70-614-5010

MATEMATIKA és magyar korrepetálás általános iskolásoknak az Örs vezér teréhez közel. Egyéni bánásmód, szemléletes módszer. Tel: 06-70-550-0090

PÓTVIZSGÁRA felkészítést vállal **matematika, fizika és természetismeret** tárgyakból általános iskolásoknak frissnyugdíjas pedagógus Rákosszentmihályon. Tel: 06-20-204-9213

HÚSZÉVES szakmai gyakorlattal rendelkező tanárnő MATEMATIKA oktatást, TANULÁS módszertant, KÉSZSÉGFEJLESZTŐ foglalkozást, korrepetálást vállal általános iskolások részére. Tel: 06-30-329-6316

MATEMATIKÁBÓL, fizikából pótvizsgára, pótérettségire, különbözeti vizsgára eredményes felkészítés szaktanárnál. Tel: 223-1370, 06-20-462-8398

NÉMET nyelv tanítása, korrepetálás, érettségire, nyelvvizsgára felkészítés, minden szinten, hétvégén is, szaktanárnőnél. Tel: 407-2047, 06-20-368-7284

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

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

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

ANGOL OKTATÁS bármilyen szinten. Korrepetálás, KÖZÉPFOKÚ nyelvvizsgára, ÉRETTSÉGIRE, FELVÉTELIRE gyors, hatékony felkészítés dinamikus nyelvtanártól, délelőtt is. Tel: 403-7949, 06-20-432-4728

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

BKF SZKI
BKF SZAKKÖZÉPISKOLA 1148 Budapest, Egressy út 178/G.
Gazdaság
Idegenforgalom
Kereskedelem és vendéglátás
Művészet és kreativitás
Sport
Érettségi utáni INGYENES OKJ képzésekkel várunk NAPPALI ÉS ESTI TAGOZATON, gyere hozzánk tanulni!
Bővebb információ és jelentkezés
www.bkfszki.hu
Jelentkezz most!

XVI. kerületben az Ikarus Ipari Parkban
RAKTÁRAK, IRODÁK, MŰHELYEK
www.ikaruspark.hu AKCIÓSAN KIADÓK! www.ikaruspark.hu
Iroda bérlet 13 m²-től 6 euro összköltségi áron kulturált irodaházunkban.
Raktár bérleti lehetőségek 60, 86, 98, 120 m²: 1,2 euro/m²
295 m² raktár 0,7 euro/m²
Tel: 696-0964, 06-30-557-8159
Gépkocsi tárolás szabad területen (busz, szgk, munkagép: 5.000 Ft/hó)

HH 16-14 APRÓ

KORREPETÁLÁS BIOLÓGIÁBÓL, felkészítés pótvizsgára minden szinten, Rákosszentmihályon. Tel: 06-70-612-9452

Ingatlan, lakás

Ó-MÁTYÁSFÖLDÖN eladó 677 nm nyeles telken 152 nm-es beköltözhető családi ház. Irányár: 63 millió Ft. Tel: 06-20-383-0371, 06-30-414-6001, 06-20-575-3260

SASHALMON, csendes környéken 3 szobás családi ház eladó (90-es években épült). Telek 100 n-öl rengeteg fával, garázs, kút is van. Itt lakni csak szeretni lehet. Jöjjön el, nézze meg! Ha megfogja a hangulat, megegyezünk! Irányár: 23,5 millió Ft. Tel: 06-20-338-1082

ELADÓ ikerház XVI. ker. Cinkotán, a Műkő utcában: 36 nm-es, téglaépítésű, 1 szoba, összkomfort, teljesen különálló közművel, lekerített, 2 utcára néző nagy telekkel. Bővíthető. Irányár: 13,8 millió Ft. Tel: 06-20-339-1320

RÁKOSKERESZTÚRON, a Kaszáló utcában kiadó vagy eladó, illetve balatoni, Velencei-tavi ingatlanra cserélhető egy 57 nm-es, 2 szobás, erkélyes, első emeleti öröklakás. Tel: 06-30-582-5471

ELADÓ 3 szobás, 100 nm-es családi ház 170 n-öles telken az Imre utcai HÉV megállónál, 37 millió Ft irányáron. Tel: 06-30-412-0751

SZILASLIGETEN családi ház eladó: 3 szobás, 2 konyhás, 2 fürdőszobás, 270 n-öl telekkel, lakható melléképülettel; pesti 1,5 szobás lakást beszámítok. Tel: 06-30-9927-214

GYÖMRŐ KÖZPONTJÁTÓL 5 PERCRE ELADÓ **(vagy hosszú távra kiadó)** kétszintes, 5 szobás, 180 nm-es (+100 nm pince, garázs), 2 nagy lakóelőtér, 2 fürdőszoba, padlófűtés, összkomfortos családi ház termékő lábazattal 700 nm-es telken. Tel: 06-70-944-6678, este: 06-29-330-531

MAGLÓDON 130 nm-es, kétszintes családi ház (amerikai konyha, 3 szoba, nappali, 2 fürdő, WC) 40 nm-es terasszal, 400 n-öl telekkel eladó. Irányár: 21 millió Ft. Tel: 06-20-211-7306

CSENDES, békés környezetben, Mezőkövesden összkomfortos, kertes, 3 szobás családi ház eladó. Gyógyfürdő 3 km-re. Irányár: 150 ezer Ft/nm. Tel: 06-20-281-7285

TULAJDONOSTÓL eladó frekventált helyen, vállalkozásra is alkalmas családi ház, két összkombortos, külön bejáratú 2x70 nm-es lakás, 150 nm műhely, 380V, ásott kút, 740 nm telek, garázs, stb. Kisebb családi házat beszámítok Sashalom-Mátyásföldön. Tel: 403-1246

Telek

ELADÓ 918 négyszögöl gyümölcs művelésági terület – kiépített öntözőrendszerrel – 30 négyzetméter alapterületű fa víkendházzal, Szigetszentmárton külterületén, Duna-part mellett, a ráckevei HÉV megállótól 10 percre, a ráckevei gyógyfürdőtől 2 km-re. Tel: 06-20-553-7118

GÖDÖLLŐ külterületén (Ökörtelek) kárpótlási földek első tulajdonostól sürgősen eladók. Tel: 06-30-9426-428

FÓTON SÜRGŐSEN ELADÓ 1 ha kárpótlási szántóföld, betonúton megközelíthető. Villany bekötés előtt. Tel: 06-30-316-7089

Kiadó

XVI. ker. Sashalmon, családi házban 1 szoba (bútorozott) kiadó konyha-, fürdőszoba-, kerthasználattal nyugdíjas hölgynek, 45 ezer Ft-ért rezsivel együtt. Tel: 06-30-289-7532

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

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

KIADÓ ALBÉRLET társasház jellegű családi házban: 38 nm-es lakás külön bejárattal. Jó közlekedés az Örstől 244-144-31-130-as busszal a Szent Korona utcában. (Gyerek nélkül). Ár: 40 ezer + rezsi, 1 havi kaucióval. Tel: 06-30-313-2831

Állás, munka

A NYUGI AUTÓSISKOLA keres érettségivel és számítógépes ismeretekkel rendelkező adminisztrátort 4 órában. Tel: 06-20-443-4048

ÜZLETI VEZETŐKET csoporttal, illetve üzletkötőket felvesz, pályakezdőket betanít az Euro-Quattro Biztosítást Közvetítő Brókerház-Alkusz Kft. Tel: 06-20-366-3183

ÁRUFUVAROZÓ, BUSZOS vállalkozói tanfolyamok – Belföldi és nemzetközi GKI vizsgák – Targoncavezető, emelőgépkezelő OKJ képzések – Részletfizetés! • Fuvinfo Iroda Kft. Tel: 06-1-261-0078, 06-20-424-4843, 06-20-248-4700

XVI. KERÜLETI irodába új üzleti munkatársakat keresünk. Végzettség minimum érettségi. Jelentkezés önéletrajzzal: zsuzsanna.szentmiklosine@groupamagarancia.hu

GYAKORLOTT üzletasszony (nyugdíjas státuszban) könyvelői-pénzügyes feladatokat, irodavezetést vállal. T: 06-30-8355-410

VÍZ-FŰTÉSSZERELŐ mellett betanított munkát vállalok, takarítást, kertészkedést, egyéb segédmunkát is, azonnali kezdéssel. Megbízható fiatalember, referenciával. Tel: 06-70-220-7762

FŰNYÍRÁST, fűkaszálást vállalok nagy területen is. Tel: 06-70-605-2008

3 gyerekes anyuka nagy gyakorlattal gyermekek vagy idősek mellé felügyeletet vállal hétköznap 8-16 h-ig. Tel: 06-30-281-7964

FIATAL megbízható hölgy kisebb és nagyobb takarítást, ablaktisztítást vállal, gyakorlattal. Tel: 06-30-294-2227

MEGBÍZHATÓ, lelkiismeretes 39 éves nő idősgondozást vállal többéves gyakorlattal. Tel: 06-30-251-7607

RUHAJAVÍTÁST (nadrágfelhajtás, zippzár-csere, függönyvarrás) vállal varrónő! Gyorsan, a legkedvezőbb áron. Tel: 06-30-439-9195

PÁLYÁZATOKHOZ üzleti-pénzügyi tervet készítek, nagy gyakorlattal. Tel: 06-30-8355-410

HA egy korrekt áron dolgozó, megbízható embert keres, aki vállal: fűvágást, sövényvágást, kertásást,bozótirtást, udvar és padlás lomtalanítást, stb. akkor megtalálta! Hívjon bizalommal a 06(30)-328-2458 tel. számon.

KERTI MUNKA. Alkalmi kertgondozásra keresünk hozzáértő, lehetőleg nyugdíjas, megbízható személyt. Szilas patakhoz közel. Telefon: +36-70-389-9283

21+16 m²-es IRODA KIADÓ
továbbá 40 és 32 m² irodának vagy műhelynek
XVI. Cziráky u. 26. (volt EMG)
Tel: 06-20-9441-723
Honlap:www.ilda.hu

XVI. kerület, Cziráki utcai ipari parkban
4,20 m belmagassággal, fűthető, különböző méretű helyiségek
raktár, műhely, iroda céljára bérbeadók.
Érdeklődni: Noga Kft.
Tel: 06-30-931-9219

Budapest Főváros XVI. kerületi Polgármesteri Hivatal PÁLYÁZATOT HIRDET közterület-felügyelői munkakör betöltésére

A közterületen, egyenruhában gyalogos és gépjárműves szolgálat keretében hivatalos személyként jogszabályokban meghatározott hatósági ellenőrzés végzése, esetenként rendészeti feladatok ellátása a közterület-felügyeletről szóló 1999. évi LXIII. törvény alapján

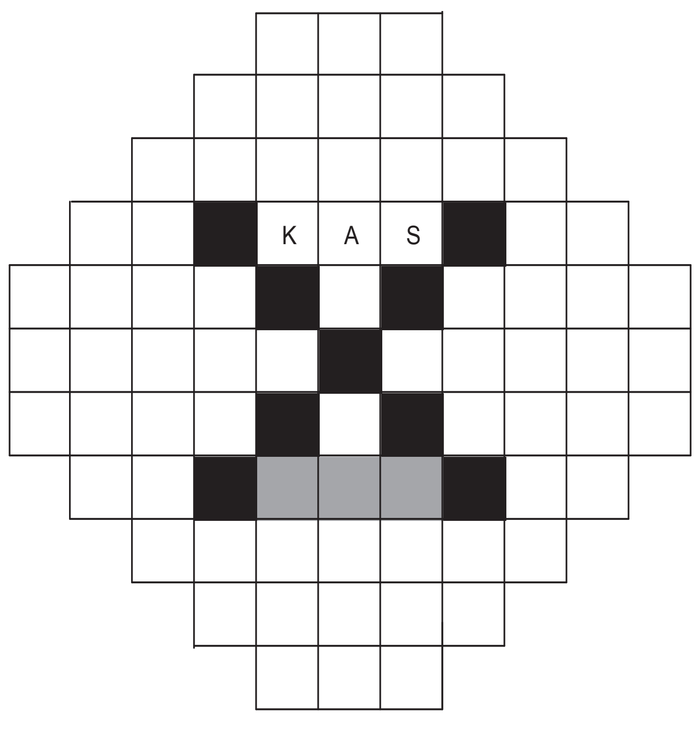
A pályázat benyújtásának határideje: 2013. augusztus 9.

Határozatlan idejű közszolgálati jogviszony.

A munkakörrel kapcsolatos információt Szabó Tamás Polgármesteri Kabinetvezető nyújt, a 4011-347 telefonszámon.

A pályázattal kapcsolatban további információ a www.budapest16.hu honlapon található.

Strandoljon ingyen!



Így írt a helyi lap, a Rákosi Szántó 1938-ban az Erzsébet-liget közkedvelt strandfürdőjéről: *„Üdvözöllek, mátyásföldi strand: néhány napig nem láttalak. Az időjárás irigykedett rád, hidegre fordult és esett, majd szél kerekedett, hogy elűzze tőled szerelmeseidet. Most örömmel lubickolok ismét kristálytiszta vizedben. Hogy miért szeretünk téged? Nos, szeretünk, mert szép vagy, szeretünk, mert meghitten összehozod a jó barátokat, szeretünk, mert otthon érezzük magunkat nálad és szeretünk, mert te is szeretsz minket: …… habod, árnyékos fáid, bársonyos fövenyed érezteti a felénk áramló szeretetet."*

Néhány évtized szünet után tavaly vadonatúj strand nyílt az egykori helyén. **A rejtvény megfejtői között** négy darab teljes árú, 2100 forintos felnőtt, egész napos strandbelépőt sorsolunk ki, mellyel az uszoda is használható. Helyezze el a felsorolt szavakat az ábrában! Segítségül egy szót előre beírtunk. **Helyes kitöltés esetén a színnel jelölt sorban alakul ki a végső megfejtés, a kipontozott helyre illő szó, amit a szerkesztőség címére várunk: HH 1162 Bp. Hermina út 16., illetve a rejtveny.hh@gmail.com e-mail címen.** A megfejtésekhez nevet, címet és telefonszámot is kérünk a kapcsolattartás érdekében.

2 betűs szavak: AL, EL, IL, LK, ÓM, RE, SA, SE
3 betűs szavak: ARA, ISE, ITE, KAS, OKA, PER, VIT
4 betűs szavak: ADAT, ALAK, APUS, HÁRI, OLAV, PALI, REVE, SETE
5 betűs szavak: ALAPI, ELADÓ, ELEVE, HŰTÉS, KABIN, KRÉTA, MENET, RAKAT
7 betűs szavak: ALABAMA, ALAKULÓ, ALÁTESZ, ÓRANESZ

Felújítás alatt a Sashalmi könyvtár

Felújítás miatt november végéig zárva tart a Sashalmi könyvtár (1163 Veres Péter út 53.) A zárva tartás időtartamára késedelmi díjat nem számítanak fel. A könyvtár olvasói a felújítás időtartamában (olvasójegyük érvényességéig) a következő könyvtárakat használhatják: XVI. Rákosi út 119. Nyitva tartás: H, Sze, Pé: 14-19, K: 9-13, Cs: 10-15. vagy XIV. Rákosfalva park 1-3. Nyitva tartás: H, Sze, P: 14-19, K: 10-14, Cs: 9-14. (VII.22-VIII.25-ig zárva) Bővebb információ: www.fszek.hu

ÚJDONSÁGOK A KASSÁK KÖNYVTÁRBAN

1145 Bp., Uzsoki u. 57. • Telefon: 251-36-69

Nyári nyitva tartás június 17-től augusztus 4-ig:
Hétfő, Szerda: 14-19h; Kedd, Péntek: 10-15h; Csütörtök: 10-14h
Augusztus 5-25-ig ZÁRVA!

• **Könyvek:** Bruck András: Elárult szavak; Csányi Vilmos: A tökéletesség illata; Carin Gerdhardsen: A mézeskalács ház; Erdős Virág: Ezt is el; Esterházy Péter: Egyszerű történet vessző száz oldal: a kardozós változat ; Murakami Haruki: Tánc, tánc, tánc; Szepesi Nikolett: Én, a szexmániás

• **Könyvek gyerekeknek:** Zdenek Miller: A vakond és a halacska; Nicholas Oldland: A hebrencs hód; Richard Scarry: Volt egyszer egy Tesz-vesz város; Liane Schneider: Bori és a piros bringa

• **DVD:** Gengszeterosztag

BOTOS AUTÓSZERVIZ 1163 Máté u 38.
Tel: 403-0366, 06-70-9498-300
Gumiszerelés • Futóműbeállítás
Autószerelés • Hibakódleolvasás
Karosszériamunkák fényezéssel

ÚJDONSÁGOK A FÜREDI KÖNYVTÁRBAN

1144 Bp. Rákosfalva park 1-3. • Telefon: 223-0890
Július 22-től augusztus 23-ig zárva!

• **Könyvek:** Baldacci: A hatodik; Borszéki: A halálzóna felé. Az igazi Everest-story; Brown: Füstfüggöny; Bushnell: Ötödik sugárút 1.; Capella: A jégkirálynő; Esterházy: Egyszerű történet vessző száz oldal; Fiorato: A mandulaliget madonnája; Gerlóczy: Létra; Grisham: A csaló; Havas: Én vagyok; Lőrincz: Nyomasztó örökség; Martin: A tücskök éneke; Murakami: Kafka a tengerparton; Murphy: Benned a kozmikus erő!; Steel: Anyák vétkei; Tóth: Akvárium; Vincenzi: A döntés

PROGRAMOK A KÖNYVTÁRBAN (az előadások ingyenesek)

JelenLét Klub várja mindazokat, akik keresik Önmagukat! Nem kell-e útnak indulni, mint a régi bölcsek tanították, és addig nem nyugodni, amíg az ember önmagát megtalálja? (Hamvas Béla) Minden páratlan kedden 17:30-19:30-ig. **Legközelebb: július 23. (a foglalkozást a zárás ellenére, a leltározási időszakban megtartják), augusztus 27.** A foglalkozást Sipos György reiki mester vezeti. Minden útkeresőt szeretettel várnak!

Kiállítás: Herpay Gábor fotóművész kiállítása megtekinthető a könyvtár nyitva tartási idejében.

ÚJDONSÁGOK A RÁKOSI ÚTI KÖNYVTÁRBAN

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

• **Könyvek fiataloknak:** Nieländer, Peter: Hogyan közlekedj a városban; Scarry, Richard: Cicó és a színek; Scarry, Richard: Egon és a számok; Scarry, Richard: Volt egyszer egy Tesz-Vesz város; Aknay Tibor: Tündéranna; József Attila: Csoszogi az öreg suszter; Steinhorst, Stefanie: Teherautók, markolók, traktorok; Marti, Tatjana: A vasút; Stauber, Sabine: Földünk; Stauber, Sabine: Dinoszauruszok; Parvela, Timo: Ella Lapföldön; Müller Péter Sziámi: Kicsi, nagy, középső; Farkas Gyöngyi: Barkóca világgá megy; Nógrádi Gábor: A hó fogságában; Török Sándor: Falatka királysága; Tatay Sándor: Bujdosásunk története; Webb, Holly: Bukfenc bajba jut; Kinney, Jeff: Egy ropi naplója: az utolsó szalmaszál

• **Könyvek felnőtteknek:** Nyírő József: Az elszántak; Smythe, James: A felfedező; Sloan, Robin: Penemubra úr nonstop könyvesboltja; Baldacci, David: A hatodik; Moldova György: Az utolsó töltény 11.; Worth, Jennifer: Hívják a bábát; Brown, Sandra: Füstfüggöny; Murakami Haruki: Kafka a tengerparton; Capella, Anthony: A kávék költője; Capella, Anthony: A jégkirálynő; Preston, Douglas: Két sír; Vincenzi, Penny: A döntés; Charles, Martin: A tücskök éneke; Adams, Richard: Gazdátlanok; Wells, Hubert Géza: Az állatidomár is ember; Macintyre, Ben Dupla csavar : A normandiai partraszállás kémtörténete; Grisham, John: A csaló; Horvath-Takács Róbert: Hófehér Afrika; Havas Henrik: Én vagyok; Royer, Clara: Csillag

KERTI MUNKA. Pár sor szőlőhöz keresünk hozzáértő személyt, aki megművelné (kötözés, kaccsolás, stb.) a szőlőt időközönként Cinkotán és Mátyásföldön. Nyugdíjas bácsira gondoltam. 500,- Ft/óra. Kérem, az esti órákban hívjon, este 9-ig. Tel: +36-1-4037-397

KÖZGAZDASÁGI érettségivel, középfokú munkaügyi tanfolyammal munkahelyet keresek. Tel: +36-30-454-1310

Adásvétel

MATRÓZBLÚZ ELADÓ (vadonatúj, 34, 42 és 46 méretben), 3000 Ft/db. Tel: 06-20-531-7593

LUXUSKIVITELŰ étkezőgarnitúra eladó. Tel: 06-30-412-0751

GARÁZSVÁSÁR Évek alatt felgyülemlett ruhák, cipők, öltönyök, lámpák, táskák, csipkék, fonalak, ágyneműk, konyhai eszközök, tányérok, kávés készletek, asztal, ajtó,ablak, könyvek, és még sok más tárgy eladó. Előzetes bejelentkezés után hétköznap is: +36-30-948-7738

KB. 40 nm alapterületű vasszerkezetű raktárépület jelképes összegért és bontásért eladó Rákosszentmihályon. Tel: +36-30-540-1644

KÉZI horgolású, és hímzett terítők, különböző méretben és formában eladók. Tel: +36-70-562-8203

BŐR ülőgarnitúra 3+2+1 üléses, sötét barnásvörös színű, eladó. Kicsit kopott, de nagyon kényelmes. Irányár: 70000,- Ft. Tel: +36-30-272-9161

ELEKTROMOS fűgyűjtős fűnyíró 28 méteres kábellel 12 ezer forintért; iratmegsemmisítő gép 6 ezer forintért eladó. Tel: +36-20-517-0307

MINI konyha eladó. (Sütő 2db főzőlappal). Tel: +36-70-271-6041; +36-70-281-0105

Teljeskörű
ROVAR
és RÁGCSÁLÓ
(poloska, bolha csótány, darázs, stb.) irtás
a HACCP
előírásoknak megfelelően is!
Tel: 06-30-9543-563
Ügyintéző: Fodor András

ELADÓ vasalódeszka, hősugárzó (1.000) férfi téli dzseki (4.000,-). Tel: 403-3435

22 db 6 m-es műanyag cső fóliasátorhoz eladó. Tel: +36-30-727-7435

2 szobai szekrénysor, ágyak, heverők, Textima ipari, Kaev varrógép eladó. Tel: +36-30-965-5872

KÖLTÖZÉS miatt gardróbszekrény, Tv, automata mosógép, kisbútorok, függönyök eladók! Tel: +36-20-526-8866

ELADÓ FŰNYÍRÓ Alig használt „Al-Ko Classic 46 B" 168 FLA típusú 118 köbcentis. léghűtéses, négyütemű, egyhengeres motorral eladó. A gép osztrák gyártmány. Irányár: 45.000,- Ft. Tel: +36-30-273-7520

130 ÉVES fekete utazó láda 5000,- Ft, Pataki tál, szőnyegek olcsón eladó. Tel: +36-1-403-2941

ELADÓ egy Bonell rugós, 140x200 cm-es,17 cm vastag, új Cardo matrac 70000,- Ft-ért. Szükség esetén hozzá való új franciaágyat adok +10000.- Ft-ért. Tel: +36-20-267-0399

AMERIKAI eredetiségű piros NŐI klasszikus versenykerékpár teljesen felújítva ajándék áron eladó! 2x5 sebességes. Tel: +36-30-367-2997

ELADÓ 2 db malterkeverő gép, 12 db 4-5 m-es kőműves állvány, új elektromos bicikli, Honda háromkerekű, benzines, kompresszorok, válaszfalnak háromszárnyas tölgyfa ajtók üvegbetéttel, fürge motoralkatrészek. Tel: +36-1-403-1799

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

BUDAI ANTIKVITÁS
Készpénzért legmagasabb áron vásárolunk:
festményeket, bútorokat, órákat, porcelánt, csillárt, bronz és ezüst tárgyakat,
a napi legmagasabb áron ARANYAT!
Értékbecslés és kiszállás DÍJTALAN!!!
Tel: 06-20-563-1491

HH 16-14 APRÓ

Jármű

AUTÓSZERVIZ ÉS karosszériajavítás, fényezés, biztosítási ügyintézés, vizsgáztatás, teljes körű alkatrész-ellátás! 1162 Bp. Csömöri út 201. Tel: 415-0844, 06-20-251-1513

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

KIA Pride kombi alkatrészek (összes ajtó, ülések, hátsó lökhárító) eladó. Tel: 06-20-412-6353

SUZUKI SWIFT SEDAN 1.3 Suzuki Swift Sedan 1.3, 1995-ös évjáratú, tulajdonostól eladó 180 000 Ft-ért. Tel: +36-1-402-0148; +36 70 268 8975

FÉRFI KERÉKPÁR 7 ezer forintért eladó. Tel: +36-30-869-8801

Társkereső

KERESEK egy magas, jól szituált urat, aki társam és barátom lenne a szabadidő kellemes eltöltésére. Én középkorú, magas testalkatú, hosszú szőke hajú, vidám természetű nő vagyok. Tel: 06-28-783-588 (este 6 után)

MEGISMERKEDNÉK mindentől független teljesen egyedül élő hölggyel! (60 éves korig) Eltartani nem kell, van biztos jövedelmem! Csak olyan hölgy hívását várom, aki nem iskolai és vagyoni helyzet alapján keres társat. Zugló és környékéről, csak Budapestiek! Tel: +36-30-457-4588

Állati apró

LONCSOS, BOZONTOS 4 LÁBÚAK szakszerű kozmetikai ellátása több, mint 10 éves gyakorlattal. Felkészítésük kiállításra is. Tel: 06-30-9314-419

KISKUTYA ELADÓ Törzskönyvezett, hat és fél hetes Golden Retriewer fajtiszta kan kiskutya féregtelenítve, beoltva sürgősen eladó 25.000,- Ft, plusz ajándék kutya holmik. Tel: +36-70-361-6354

Vegyes

MEGBÍZHATÓ JÓSNŐ SEGÍT megoldani élete problémáit. Tel: 06-30-9842-906

GYÜMÖLCSSZEDÉST vállalok fele-fele arányban, a 16-ik kerületben. Hívjon bizalommal. Tel: +36-70-234-7222

KERTI PARTYN, esküvőn, házassági évfordulón felépést vállal XVI. kerületi nóta- és dalénekes zenei alappal, zongoristával, cigányzenekarral vagy tánczenekarral. Tel: 403-0720, 06-20-317-5237

MUNKANÉLKÜLI anyuka továbbtanuláshoz gimnáziumi 9-10. évfolyamos tankönyveket kér. Tel: +36-20-291-5462

ÜZLETBEZÁRÁS miatt női divatáru eladó, egyben vagy darabonként is. Tel: +36-30-296-8189

MEGUNT iskolai táskára és ruhára lenne szükségünk. Szívességüket előre is köszönjük. Tel: +36-20-271-9325

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi leveleket, képeslapokat vásárolok (gyűjtő). T: 06-30-966-4338

FRISS TERMELŐI HÁZI tehéntej minden nap kapható a Sashalmi Piacon 200 Ft/liter áron. Tel: 06-30-2053-606

ZAKOPANE központban luxus apartman kiadó egész évben. Étkezés megoldható, fizetés a helyszínen. Tel: 06-30-2053-606, www.jawor.zol.pl

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

Közlemény

MOZGÁS- ÉS hallássérült gyermekek és felnőttek jelentkezését várjuk, akik szeretnének megtanulni pingpongozni: 407-3731

NINCS HOL? Nincs kivel? Nincs mivel? Mi megtanítjuk pingpongozni a Táncsics Gimnáziumban esténként! Érdeklődni: 407-3731

Szépség és egészség

FOGSORKÉSZÍTÉS, JAVÍTÁS. Kunze, XVI. Mátyásföld, Ólom u. 8. Tel: 403-7385, 06-20-4827-872

FOGÁSZATI RÖNTGEN CENTRUM! Panoráma röntgen, tele röntgen, intraorális röntgen elkészítését vállaljuk! Kistarcsa, Semmelweis tér 1. • Tel: 06-30-954-9313 www.panoramarontgen.com

GYÓGYTORNA OTTHONÁBAN: szakember vezetésével végzett gyógytorna foglalkozások. Tel: 06-30-746-2728, további információk: www.otthonigyogytorna.hu

A MÚLT és a jelen problémáinak feltárása, feldolgozása, tarot tanácsadás, energiagyógyászat (reiki), angyalkommunikáció (írómédiumi segítséggel). T: 06-20-364-9249

Vállalkozók ajánlatai

MIHÁLY ÉS TÁRSAI KÁRPITOS, Bútorkészítő és Lakberendező Bt. Stíl- és modern bútorok egyedi tervezése, felújítása, antik és bőrbútorok restaurálása asztalosmunkával, bútorszövettel, ajtó- és falikárpit, ill. díszítő függönyök és védőhuzatok készítése. 1165 Bp. Zsélyi A. u. 6. Tel/fax: 321-0383, 06-30-954-1727

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

AZ IGAZOLVÁNYKÉPEK és portrék retusáltak, utánrendelhetőek. Betegeknek helyszínen is. Régi törött, halvány képek kijavítása, átalakítása. Gyerek-, családi és esküvői fotózás. Albumok, képkeretezés, fényképes ajándéktárgyak. Digitális és hagyományos filmelőhívás. TARJÁN FOTÓ, 1145 Bp. Thököly út 150. Nyitva: hétköznap 10-17 óráig, szombaton csak bejelentkezésre. Tel: 363-1170 • www.tarjanfoto.hu • e-mail: tarjanfoto@t-online.hu

SZALAGOS VIDEÓK, HANGLEMEZEK, hangkazetták és -szalagok, celluloid filmek digitalizálása, átírása CD-re, DVD-re, régi képek, diaképek, színes negatívok digitalizálása, javítása, átírás CD-re vagy papírkép készítése. Ferenci Videó, XVI. Hermina út 16. (H-P: 10-14-ig), tel: 405-5919, mobil: 06-20-9392-658

REGISZTRÁLT DIPLOMÁS mérlegképes KÖNYVELŐ vállalja cégek könyvelését, TB és APEH ügyintézést, bérszámfejtést, bevallások készítését, vállalkozások indítását, valamint adótanácsadást. Bokrosné Furulyás Andrea, tel: 405-5827, 06-30-325-8327, e-mail: mozaika2010@gmail.hu

KÖNYVELÉS: magánszemélyek személyi jövedelemadó-bevallását teljes körű ügyintézéssel vállalom. Tel: 06-30-859-7341

* * *

CSALÁDI HÁZAK TERVEZÉSÉT, teljes körű hatósági ügyintézést, költségvetéskészítést, felelős műszaki vezetést reális áron, határidőre vállalok. Tel: 06-30-210-6477

ASZTALOSMUNKÁT vállalunk: lépcsők, teraszok, galériák, tetőtér-beépítések, gipszkartonozás, konyhák, bútorok, egyedi beépítések. Korrekt, megbízható kivitelezés! Török és fia, tel: 06-20-988-7546

AJTÓ-ABLAKJAVÍTÁST VÁLLAL asztalos. Műanyag és fa nyílászárók passzítása, szigetelése, berakása, zárcseréje. Díjtalan felmérés! Kiss Ernő, tel: 06-30-447-4853

HA TUD OLYAN KIS MUNKÁT, amit más nem vállalna el, mi elvégezzük. Kőműves, burkoló, festő szakemberek állnak rendelkezésre. Gyors, pontos, tiszta munka. Kis munkák előnyben – de komplett lakásfelújítást is vállalunk. Kéményrakás, boltívépítés. Tel: 06-30-457-2666, 06-20-514-7876

TEHERFUVAROZÁST, ÉPÍTŐANYAGOK beszerzését, kőművesmunkát, gipszkartonozást, festést, hideg-meleg burkolást és mindennemű gépi földmunkát, épületbontást vállaloks a hétvégén is. Gyors, pontos, megbízható. Ugyanitt TV, hűtő, mosógép javítás Tel: 06-20-503-4300

FUVAROZÁS, KÖLTÖZTETÉS 2-4 t-ig, ponyvás teherautókkal, rakodással, vidékre is. Munkáinkra garanciát vállalunk. Kerületieknek kedvezmény! Olcsó ár, korrekt lebonyolítás! Tel: 405-5889, 06-30-996-4538

MEGBÍZHATÓ szakember vállal teherfuvarozást 1,8 t-ig, bútorszállítást nagy gyakorlattal, költöztetést is. Ár megegyezés szerint. Tel: 06-20-996-5540

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, fuvarozás vidékre is, 1-8 t-ig, csomagolás, bútorszerelés, zongora és páncélszekrénymozgatás, belső irodai átrendezés. Ingyenes felmérés! „Mindent és mindenkor!" Molnár József, tel: 06-30-95-93-804

GYÜMÖLCSFÁK ÁPOLÁSÁT, permetezést, metszést, fakivágást, kertépítést, tereprendezést, parkosítást, füvesítést, gyomírtást, rotakapálást, gépi kaszálást, fűlevegőztetést, fű- és sövénynyírást vállalok: 06-20-347-4078

SZAKKÉPZETT KERTÉSZEK vállal FAKIVÁGÁST elszállítással is, anyagi felelősséggel. TÉRKÖVEZÉS, kertrendezés/építés, sövénynyírás, fűkaszálás, kerti hulladékok elszállítása. Kedvező áron, profi gépekkel, fiatalosan, lélekkel. INGYENES FELMÉRÉS! Tel: 06-30-287-4348

HA egy korrekt áron dolgozó, megbízható embert keres, aki vállal: fűnyírást, sövényvágást, kertásást, bozótirtást, udvar takarítást, lomtalanítást, stb. akkor megtalálta! Hívjon bizalommal: 06-30-328-2458

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

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

VILLANYSZERELÉST, ÉPÜLETVILLAMOSSÁGI munkákat, gyenge- és erősáramú szereléseket vállalunk, ELMŰ ügyintézéssel is. Új és karbantartási munkák referenciával. Megbízható vállalkozó. Jola-Vill Kft. Tel: 06-30-9440-722

LAKÁSFELÚJÍTÁS, festés, mázolás, kőművesmunkák, burkolás, nyílászárók cseréje és szerelése. Vízszerelés vállalunk, takarítással, nyugdíjasoknak kedvezmény. Tel: 06-30-422-1739

HELYI HÍREK
(Kistarcsa és környéke)
25. évf. 7. szám
2013. július 18.
Felelős szerkesztő: Szőke Katalin
A szerkesztőség postacíme: 1162 Bp. XVI. Hermina út 16.
Tel/Fax: 405-5919
e-mail: ferenci@tzteam.hu

A lap tartalmát a szerzői jog védi. Másolásra, sokszorosításra minden jog fenntartva!

Kiadja a Ferenci Kiadó Bt. 1162 Bp. Hermina út 16.
Felelős kiadó: Ferenci Zoltán
Nyomtatás: Ringier Kiadói Kft Nyomda 1222 Bp. Campona u. 1.
Felelős vezető: Bertalan László nyomdaigazgató

GIPSZKARTONOZÁS, tetőtérbeépítés, hőszigetelés, válaszfalak, mennyezetek, előtétfalak, dobozolások, egyedi designek, villanyszerelési munkák. Tel: 06-70-773-9173

TAPÉTÁZÁS, FESTÉS, MÁZOLÁS – minőségi munka két év garanciával. Tel: 403-6962, 06-30-214-5079

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, tapétázás garanciával! Lépcsőház-festés, takarítás is! Nyári árengedmény 10%! Megbízható szakembertől. Tel: 256-6322, 06-30-417-2435

CSEMPÉZÉST, LAKÁSFELÚJÍTÁST, fürdők, konyhák, nappalik, külső teraszok hidegburkolását, kőművesmunkákat, gipszkartonszerelést kedvező áron vállalunk (családi vállalkozás). Hívjon bizalommal! Tel: 409-5185, 06-30-233-2259

KŐMŰVES-, burkolómunkát, festést, mázolást vállalok, kiszállás, felmérés díjtalan, nagyobb munkáknál árengedmény! Gyors, pontos, tiszta munka! Tel: 06-30-486-7472

BURKOLÁS, kőművesmunkák, festés, kisebb-nagyobb munkálatok! Teljes lakásfelújítást vállalok! 10% kedvezmény! Tel: 405-5769, 06-20-955-4079

BURKOLÁS! Vállalom hideg- és melegburkolatok készítését, azonnali kezdéssel. Pontos, igényes munkavégzés, korrekt áron! Hívjon bizalommal! Tel: 06-20-500-9909

KŐMŰVES külső-belső átalakításokat, kerítésépítést, betonjárda készítést, kisebb javításokat, kéményépítést, meglévő tetőszerkezet felújítását és javítását vállalja. Tel: 258-7266, 06-20-981-6225

KŐMŰVES és burkolómunkát vállalok. Kisebb javításokat is. Megbízható. Tel: 409-0650, 06-30-430-3347

KŐMŰVESMESTER vállal építést, felújítást, burkolást, egyéb építési munkákat. Gyors, igényes munkavégzés referenciákkal, ingyenes árajánlat-készítés. Felelős műszaki vezetést is vállalok. Tel: 06-30-203-4643 ignacz.erno@freemail.hu

KŐMŰVESMUNKÁKAT, kerítés, járda készítést, külső dryvitolást, színezést, gépi vakolást, teljes lakásfelújítást, csempézést, tetőfelújítást kedvező áron vállalok magánszemélyeknek. Tel: 06-70-413-1206

HH Aprók az interneten

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

A nyomtatott újságba egy apróhirdetés két egymás utáni lapszámba **3.000 Ft,** feladható **a szerkesztőségben,** és a következő helyeken:

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

Feladási határidő a következő számba: 2013. augusztus 15.

INGYENES apróhirdetés CSAK INTERNETES megjelenés!

Az újságban történő megjelenés nem ingyenes, a fenti felvevőhelyeken, illetve a szerkesztőségben személyesen intézhető.

INGYENES LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS a HELYI HÍREK INTERNETES OLDALÁN: http://apro.helyihirek.hu

Hirdetés szövege: ....
(Nyomtatott betűkkel, olvashatóan!)
....
....
....
....
EDDIG TART A HIRDETÉS

HH16-14

Hirdetést feladó neve: ....
címe: ....
telefonszáma: .... aláírása: ....
e-mail cím: ....

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

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

Forradalmian új zsírbontás: zsírfagyasztás!

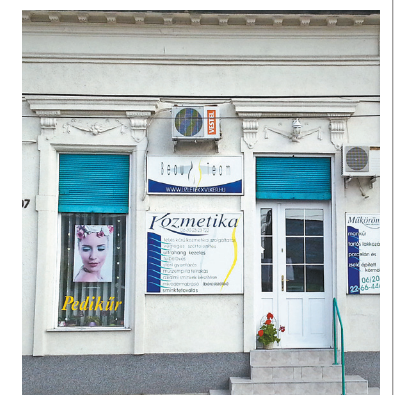
A zsírpárnáktól megszabadulni az egyik legnehezebb dolog. Van azonban egy új eljárás – a cryolipolyzis –, melyet a zsírleszívás alternatívájaként ismernek el.

A zsírfagyasztás alapvetően más és új megközelítés mint az eddigi, hagyományos alakformáló módszerek. A technológia alapja az, hogy a zsírsejtek alacsony hőmérséklet hatására kikristályosodnak. **A megfagyott zsírsejteket a szervezet elbontja, miközben a többi szövet érintetlenül marad** (szelektív sejthalál). A bőr védelme érdekében fagyásgátló membránt alkalmaznak, ami megvédi a bőrt, és lehetővé teszi a zsírsejtek optimális hőmérsékletre hűtését. Az eredmény a kiindulási zsírszövet vastagságától függ.

A 25 perces kezelés alatt a cryotechnológia lehűti a kezelt területet -5 és -10 fok közötti hőmérsékletre az adott zsírréteg vastagságától függően. Egy kezelés két tenyérnyi területen lehetséges (2x25 perc). A zsírszövet vastagságától függően 1-3 kezelésre van szükség. Egy adott területen a kezelés megismétléséhez 30 napnak kell eltelnie. A lefagyasztott zsírsejtek teljes kiürülési ideje a szervezetből 90 nap. Egy kezelés átlagosan 26% zsírt tud eltávolítani az adott területről. **Az eljárás előnyei:**

- Biztonságos és természetes
- Nincs szükség diétára és sportra
- Klinikailag bizonyított
- Nincsenek mellékhatások
- 26%-os zsírszövetcsökkenés 1 alkalom után
- Csak pár kezelés szükséges
- Látványos a karokon is
- A kezelt páciensek 100%-ánál működik

Ezzel az új módszerrel dolgozik a kerületben Czeglédiné Zelenák Andrea, aki még az egészségügyi főiskolán alapozta meg ismereteit, majd később – 15 évvel ezelőtt – lépett a kozmetikusi pályára, ahol bőven kamatoztathatja szaktudását. Ha a fenti eljárás felkeltette az érdeklődését, telefonon **bejelentkezhet egy személyes konzultációra: 06-30-232-3722**



KORREKT áron dolgozó, megbízható szakember vállal kőműves, burkolómunkát, szigetelést, térburkolást, külső hőszigetelést, festőmunkákat, hagyományos kéményépítést, kéménytisztítást, kúpcserépátrakást, kisebb háztartási szereléseket. Gyors, pontos és tiszta munka! Hívjon: 06-70-266-3622

BÁDOGOS, tetőfedő mester új és felújítási munkákat vállal. Tel: 405-5249, 06-30-992-0979

ÁCS, BÁDOGOS, tetőfedő, tetőtér-beépítési munkát vállalok 30 éves vállalkozói gyakorlattal, garanciával, referenciamunkákkal, stabil, megbízható emberekkel, új és felújítási munkákat határidőre. Tel: 405-5184, 06-30-931-3927

KOMPLETT ÁCSMUNKÁK kivitelezése, régi tetők javítása, tetőszigetelés, bádogosmunkák szakkivitelezése (lemezfedés), intézményeknek tetőkarbantartás, szakmai hozzáértéssel, garanciával. • Tel: 405-0179, 06-30-911-8720 • www.rarabadogos.megoldja.hu

ÁCSMESTER vállal tetőépítést, javítást, tetőfedést, bádogozást. ROTO tetősíkablak beépítő. Tel: +36-20-989-1216 • www.desit.x3.hu

TETŐFEDÉS, BÁDOGOZÁS, festés, mázolás, kőművesmunkák, szigetelés, kisebb-nagyobb javítások garanciával! Tel: 06-30-546-8410, 06-30-282-7404

PARKETTÁZÁST, CSISZOLÁST, lakkozást, PVC-, szőnyegpadló ragasztást vállalok garanciával, közületek részére is! Telefon: 403-3070, 06-209-753-702

PARKETTAFEKTETÉS, átrakás, csiszolás, lakkozás, laminált parketta és szőnyeg lerakás. Tel: 384-2750, 06-70-312-8131

KULCSEMBER – NON STOP ZÁRSZERVIZ! Zárszerelés, ajtónyitás, autónyitás, betörés utáni helyreállítás, biztonsági ajtók, rácsok, rácsos-ajtók szerelése. Nagy Richárd, tel: 06-70-253-6107

OLCSÓ KONTÉNERES SITT, FÖLD, HOMOK, SÓDER szállítás rakodással is. Telefon: 06-30-9493-551

OLCSÓ KONTÉNERES SZÁLLÍTÁS, sitt, lom, homok, sóder. Tel: 06-30-309-3954

ERDEI KONTÉNER: 4-5-6-7-8 m^3-es konténerek (lenyitható is). Termőföld, homok. Tel: 409-0933, 06-30-9441-106

OLCSÓ konténeres sitt- és lomszállítás! Termőföld, sóder, homok és gépi földmunka. Tel: 06-30-9440-308, 400-9500, Krekács

SÓDER, HOMOK, TERMŐFÖLD, törmelék szállítása lenyitható 5-6-7-8 köbméteres konténerekkel. XVI. kerületieknek 10% kedvezmény! Király Sándor, 1161 Milán u. 16. Tel: 06-30-9483-754, 405-4231

REDŐNYÖK! A legjobb hőszigetelés! Napellenzők, szúnyoghálók, szalagfüggönyök, reluxák készítése és javítása. ÁLLANDÓ AKCIÓK! Bp. XVI. ker. Rózsa u. 37. illetve XVI. ker. Csömöri út - Szlovák út sarok. • www.hoffmannredony.hu • Tel: 409-2229, 262-4724, 06-20-523-3801

DUGULÁSELHÁRÍTÁS BONTÁS nélkül, garanciával. Szennyvízcsatorna tervezése, kivitelezése, javítása. Tel: 06-70-267-5015

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Ázások, csőtörések megszüntetése, egyéb vízszerelési munkák. VÍZ-GÁZ-KÖZPONTIFŰTÉS SZERELÉS! WC-k, mosdók, tartályok, szifonok cseréje. Sürgős esetben AZONNAL IS! Tel/fax: 402-4330, 06-20-491-5089

VÍZSZERELÉS, KŐMŰVESMUNKÁK, LAKÁSFELÚJÍTÁS. Tel: 06-30-9429-509

VÍZ-GÁZ-FŰTÉS, LAKÁSSZERVIZ, teljes fürdőszoba felújítás, radiátor csere, vazórák szerelése, gyorsszerviz hétvégén is ingyenes kiszállással. Tel: 06-30-9737-991

GÁZKÉSZÜLÉKEK, VÍZMELEGÍTŐK, bojlerek szakszerű szerelése, javítása, cseréje. Nagy Pál, tel: 06-70-263-6601

HŰTŐGÉP, FAGYASZTÓ, MOSÓGÉP, villanyboyler javítása garanciával. Papp Pál, 1161 Bp. Sashalom u. 19. Telefon: 06-20-9516-547, 404-9082

VÁLLALOM MOSÓGÉPEK javítását típustól függetlenül. Ingyenes kiszállással! Hívjanak bizalommal! Érd: 06-30-993-5669

TELEVÍZIÓJAVÍTÁS GARANCIÁVAL, a hét minden napján, ingyenes kiszállással. Telefon: 405-3553, 06-20-9344-874

Delfin magyar-angol kétnyelvű óvoda a Delfin uszodában

Ki ne ismerné a csömöri Delfin uszodát, amely immáron 16 éve ad helyet az úszásoktatásnak már két hónapos kortól gyereknek, felnőttnek, vagyis bárkinek, aki biztonságban szeretné magát érezni a vízben, vagy akár fejleszteni, finomítani szeretné már meglévő úszástechnikáját.

Ám azt nem olyan sokan tudják, hogy az uszoda mögötti épületben egy két anyanyelvű – angol-magyar – óvoda is működik már több éve. Erről beszélgetünk Barvicz Csillával, a Delfin uszoda és óvoda vezetőjével és megálmodójával. A gyermekekkel két – csak angol nyelven beszélő – pedagógus és egy angolul is beszélő magyar óvónéni foglalkozik. A rendszeres óvodai foglalkozások is angol-magyar nyelven folynak – az iskolaelőkészítő foglalkozások magyar nyelven –, valamint a mindennapi tevékenységekben is folyamatosan „ragad" rájuk az angol nyelv. Természetesen nem hiányozhatnak ilyen környezetben a sportfoglalkozások sem: a heti háromszori úszás, valamint lovaglás, télen a sí és a korcsolya. A testi edzés mellett az agy tornája a sakk, itt erre is kapnak a gyermekek rendszeresen lehetőséget. Már mini csoport is indul, ahova 2,5 éves kortól várják a gyermekeket. Ők egy nyugodtabb, külső programok nélküli, bensőséges légkörben fejlődhetnek a kétnyelvű környezetben. Náluk nagy jelentősége van a passzív szókincsnek is, amely mélyen beépülve alapozza meg a nyelvi tudást a játékon és a napi tevékenységeken keresztül. Természetesen az úszás nekik sem maradhat ki az életükből, hiszen az óvoda célja az idegen nyelv mellett a sport beépítése a gyermek mindennapjaiba, és nem utolsó sorban a rendszeres mozgás megszerettetése, életminőségének javítása.

Az óvoda hangulatos udvarán hatalmas homokozóban egy bonyolult fa-mászórendszer biztosítja a gyermekek mozgásfejlődését – többek között –, de az épületen belül is találunk egy aprócska csúszdát, amelyen lecsúszva műanyag golyók közé huppanva tapasztalhatják meg a gravitációt… A hangulatos falfestmények pedig – amelyek az épület szinte minden belső falát borítják – nemcsak mesevilágot varázsol a gyermekek köré, hanem restaurátorok művészi alkotásaként nem mindennapi esztétikai élményt is nyújt.

Az Amerikából, Kanadából érkező, magyarul egyáltalán nem beszélő pedagógusok jelenléte pótolhatatlan az angol nyelv anyanyelvi szintű elsajátításában. Bizonyíték erre, hogy legutóbb az egyik sokszoros túljelentkezésű kéttannyelvű iskolába két gyermekük is felvételt nyert.

Csilla a gyermekek számára egy olyan intézményt álmodott meg, ahol életkori sajátosságaiknak megfelelően bontakoztathatják ki képességeiket, felesleges kudarcok nélkül, eredményre törekedve – játszva, mozogva, jókedvűen.

– *Számunkra rendkívül fontos, hogy a gyerekek biztonságos környezetben, önfeledten játszhassanak* – meséli. – *A nálunk felhasznált és általunk forgalmazott csúszásmentes, puzzle módjára összerakható szőnyeg puha anyaga tompítja az esetleges eséseket. A különböző formájú és színű elemekből nem csak torna-, vagy birkózószőnyeg, hanem gyerekjátékok, babaház, játékvár, asztal, szék is összerakható, az építőkockákból számos forma, akár labirintus is kialakítható. A különböző vastagságban, puhaságban, és felületi érdességben elérhető elemek káros anyagot nem tartalmazó, könnyen tisztán tartható, lemosható anyagból készülnek. Az egyszerűen szállítható, szétszedhető és újra összerakható tatamik minden igényt kielégítenek.*

Várják szeretettel az érdeklődőket, további információ:

Delfin Magyar-Angol Kétnyelvű Óvoda – Delfin uszoda • Csömör, Petőfi S. u. 29. Tel: 06-30-539-0883 • www.delfinuszoda.hu

SZÁMÍTÓGÉP JAVÍTÁS, vírusirtás, hardware, software tanácsadás a helyszínen, hétvégén is (Internet, Word, Excell, Access, stb.) Demeter Attila, tel: 256-8680, 06-30-970-4870

CIPŐ, BŐRDÍSZMŰ, sátor, hálózsák, ISKOLATÁSKA javítás, zippzár csere. Bőrruházat javítás. Varga Korzó Kft. 1161 Szent Korona u. 2-4. Tel: 405-1367, 06-30-658-0317

SZÁMÍTÓGÉP helyszíni javítása, karbantartása, bővítése, alkatrészek cseréje, új gép összerakása, operációs rendszerek, programok telepítése, helyreállítása, internet, vírusirtás a hét minden napján. T: 06-20-319-8554

VÁLLALKOZÓI APRÓHIRDETÉSEK FELVÉTELE: 06-20-412-6353, vagy 405-5919 (10-15 óráig)

Következő lapszámunk augusztus 22-én, csütörtökön jelenik meg.

XVI. kerületi postaládás terjesztését a Real-Fabric kft. végzi, terjesztési reklamációk leadhatók a 06-30-478-8806 telefonszámon. Ingyenes kiosztás az Örs vezér terén: augusztus 26-án reggel 6-tól 8-ig