

# Helyi Hírek

Az első kerületi laphálózat

INGYENESEN TERJESZTVE a XVI. és a XIV. kerületben,  
Csömörön, Kerepesen, Kistarcsán, Nagytarcsán, Szilasligeten

Független folyóirat

**ZUGLÓ RESTAURANT ÉTTEREM**  
**TROFEA GRILL**

**MOSTANTÓL MINDEN NAP**  
**Sushi**  
Már 3900 forinttól!

KORLÁTLAN ÉTEL- ÉS ITALFOGYASZTÁS

**Trófea Grill Étterem**  
1145 Budapest, Erzsébet királyné útja 5-7.  
Telefon: (1) 251 6377  
www.trofeagrill.com

**ÁLLANDÓ ÜGYELET!**

**NAGYICCE PATIKA**

1163 Budapest,  
Veres Péter út 11.  
Tel: 401-0078

Használja  
KEDVEZMÉNYES  
KÁRTYÁJÁT!

Zalka - Bolyai  
Szellem-Táncegyüttes

50 ÉVES JUBILEUMI MŰSOR

2016. június 24. péntek 18 óra  
2016. június 11. szombat 21:00

**Liget MOZI**

Szeleburdi család

2016. június 17. péntek 19:30

**Borliget**

Borrest

Új programunkban a Jazz és a Blues ad farsangot egymásnak. Borrestkorán hangulatos zene mellett ismerhetjük meg a helyi borvilágot, és szórakoztató felhívásokat egy fiatal, dinamikus jazzband kíséretében.

## A katasztrófavédelem jelenti

Sárlavina a szomszéd kerületben, halálos és életveszélyes sérüléssel járó szörnyű vonatbalesetek, tehát zuhan egy kútba – összefoglaló az 5. oldalon

## 4 milliós nyeresemény a tombolán

5. oldal

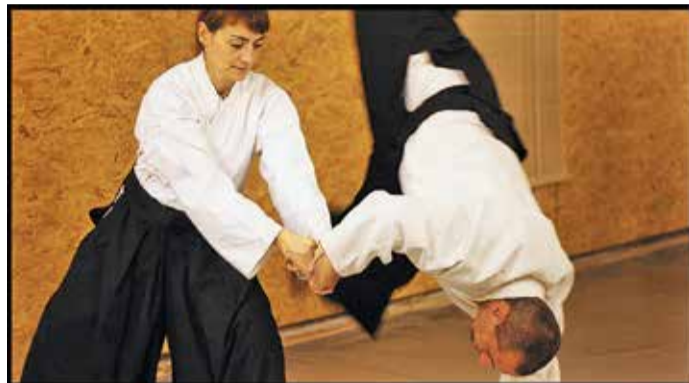
## Műfü az új játszóudvaron



Az iskolások hatalmas rohammal vették birtokba június 6-án a Móra iskola vadonatúj műfüves játszóudvarát. A polgármester arra kérte a gyerekeket, hogy a lehető legdurvább dolgokat csinálják a pályával, mert így kiderül, hogy mennyire tartós – ebben aztán nem is volt hiba. Kép és szöveg a 4. oldalon.

## Önvédelmi képzés - nőknek

12. oldal



## Házépítés - bejelentéssel

3. oldal



## Begurultak a postások

4. oldal

Kicszerűd az ablakot? Relaxát vagy szúnyoghálót szerelnél fel? Íme egy akciós lehetőség!

5. oldal

## Álláslehetőség!

Higiéniai termékek gyártásával foglalkozó partnerünk csömöri telephelyére munkatársakat keresünk az alábbi pozícióba:

### Csomagoló/Minőségellenőr

#### Feladatok:

- higiéniai termékek csomagolása
- becsomagolt dobozok palettára helyezése
- gyártott termékek minőségi ellenőrzése

#### Elvárások:

- minimum 8 általános iskolai végzettség
- 18. életév betöltése
- monotónia tűrés
- álló munkabírás
- több műszak vállalása, napi 8 órában

#### Amit kínálunk:

- azonnali munkakezdés
- alaphízen felüli juttatások: étkezési utalvány, műszakpótlék, munkába járás költségterítés

Pályakezdeők, nyugdíjasok és megváltozott munkaképességűek jelentkezését is várjuk

#### Elérhetőség:

Hétfő-Péntek 8:00-15:00  
Tel.: +36 20 291 3301

Munkaerő-kölcsönzői ny.sz.:  
37961/2001-0100

trenkwalder

Nyerjen **Auchan** ajándékcsomagot

11. oldal

JÚNIUS HAVI OH-LÁ-LÁ AJÁNLATAINK!

2016. JÚNIUS HÓNAPBAN TARTÓSAN ALACSONY ÁRON A CSÖMÖRI AUCHANBAN!

KORPÁS ZSEMLE 1 db, 50g 175 Ft/kg	GRILLKOLBÁSZ 1000 Net, 300g 1063 Ft/kg	FASZÉN BIKKETT FASZÉNŐR 2 kg 200g/kg
9 Ft	499 Ft	999 Ft

NYITVA TARTÁS:  
Hétfő-Szombat: 6.00-22.00  
Vasárnap: 8.00-20.00

**FOGTECHNIKA**  
GAVALDENT  
alapítva 1979-ben

**Gavalda Zoltán**  
fogtechnikus mester

kivehető fogsorok készítése,  
javítása – fogorvosi háttérrel  
(Dr. Iványi Judit fogszakorvos)

1163 Bp. Datolya u. 20.  
**BEJELENTKEZÉS: 403-0801**

**CSEMPE ÉS PADLÓLAP ÜZLET**

1161 BUDAPEST, CSÖMÖRI ÚT 38.  
NYITVA: H-P: 08-17. SZ: 09-12-ig.  
www.gres-massimo.hu  
TEL: 061-4010-140

**Gres Massimo**

**Panasonic**

**CS 80 Kft.**  
A PANASONIC klímaberendezések magyarországi hivatalos márkaképviselete

**Klíma értékesítés, szerelés, tervezés és szaktanácsadás!**

Vállaljuk:  
- Lakossági komfort klímák,  
- Ipari és Technológiai berendezések,  
- Levegő-víz hőszivattyús rendszerek,  
- Panasonic HIT napelemes rendszerek tervezését, kivitelezését

A Panasonic klíma berendezésekre 5 év garanciát is vállalunk!

1161 Budapest, Csömöri út 80. Nyitva: H-P 8.30 - 17.30  
Telefon: 401-3090, 401-3098, +36-20-263-3399  
www.cs80.hu www.panasonics80.hu

**tzteam.hu**

**Pizza 16**  
Gyorsan finomat!  
Minden nap 11-22-ig  
nyitva:  
Rendelés: 1-416-16-16  
06-30-416-16-16  
www.pizza16.hu  
Kiszállítás a környéken INGYENES!

Nézd nálunk a foci EB-t közvetítőn és TV-n!

**Étkezési utalvány SZÉP kártya**

**Étterem**  
Esküvők, rendezvények  
10 féle libamáj étel  
15 féle bélszín étel  
napi menü 1290 Ft  
ételkiszállítás

1161 Csömöri út 80. 405-3768  
www.submarinestation.hu  
SubmarineStation

**VERDA VIZSGA**

Műszaki vizsgáztatás + ajándék = 19 990 Ft

www.verdavizsga.hu

**TJOGSIT** Tanfolyam indul:  
**SZERETNÉL?** Június 18. szo. 08 óra  
Július 4. hétfő 17 óra

XVI. Veres Péter út 85-ben

Jelentkezés: H-P: 8-12-ig, és  
Információ: K és CS: 16-19

+36-30-950-2993

www.nyugisuli.hu

**Sashalom Patika** SZERETETTEL VÁRJUK!

ÚJ HELYEN!

Cím: XVI. Veres Péter út 32-34.  
Nyitva tartás: H-P: 9.00-19.00 óráig

Havonta akciós termékek 20-30% kedvezménnyel!  
Akciós újságunkat keresse a postaládájában és a Sashalom Patikában!  
Hasonlítsa össze patikánk árait más gyógyszertárak áraival!

**A HÉV ÁLLOMÁS MÖGÖTT**

Telefon: (1) 403 5894





Makk ABC – vasárnap is nyitva



Finom görög ételkülönlegességek is kaphatók a Makk ABC-ben. Fétával töltött paprika, olivabogyó, olivailag, eredeti görög joghurt, nagyon finom baklava, különleges italok, üdítők a piac szomszédságában, a Thököly út sarkán, a Makk ABC-ben, amely vasárnap is várja vásárlóit friss pékáruval, tejtermékekkel és felvágottakkal reggel 7-től este 10-ig.

Advertisement for Horváth Húsbolt, A SASHALMI PIACON, featuring products like Marha- és sertéshús, vadhús, csirke, kacska, liba, and various meats.

Advertisement for KERTVÁROSI KÉPÚJSÁG, hirdetés és információ: 06-20-9392-658

Advertisement for Sashalmi piac és környéke, featuring Kenyérbolt, Százasorszép Ajándékbold, and Leikes Fotó.

Advertisement for Lottó, újság, hűtött italok a Nemzeti Dohányboltban, featuring a photo of the shop.

Advertisement for MARGARÉTA Virág-ajándék, featuring various gift items.

Advertisement for TOJÁSVÁSÁR: 34 Ft/db, featuring various types of eggs.

Advertisement for Skuner Bt. extra vegyes, featuring various food products.

Advertisement for Ruházati bolt, featuring clothing and accessories.

Advertisement for Magyar íz a kedvemre, mind ki szomjas, térjen be!, featuring various drinks.

Advertisement for Üveges, képkerepező, featuring glassware and picture frames.

Advertisement for CBA Élelmiszer, featuring various food products.

Aktuális receptünk Töltött saláta

Hozzávalók: 1 fej fejes saláta, 20 dkg csirkemáj, 20 dkg darált hús, 1 kis fej hagyma, só, bors, majoranna, tejföl, olaj, ketchup, pirospaprika. Az apróra vágott hagymát olajon üvegesre sütjük, beleadjuk a darált húst, pirospaprikát, a végén az elkaptart májat, egy mokkáskanal majorannát, sózzuk, borsozzuk, mikor kész a pörkölt, hűlni hagyjuk. A salátaleveleket forró, sózás vízre mártjuk, majd szűrőn lecsepegtetjük. A leveleket megtöltjük a pörkölttel vékonyabb rudakba, kikent jénaiba rakjuk, tejfölöt öntünk rá és közepes lángon sütőben átsütjük. Petrezselymes rizst adunk mellé. Jó étvágyat kívánunk!

Advertisement for Gyógynövény üzlet a Sashalmi Piacon!, featuring various herbs and teas.

Advertisement for HERBA abc, featuring various herbs and medicinal plants.

Advertisement for Akciók a Kiss Varázsbán, featuring various deals and products.

Kiss Varázs üzlet a sashalmi piac szomszédságában, a Görög Delikat mellett, a Thököly út 11. szám alatt. A Kiss Varázs nyári akciót hirdet abroszkra, 60féle viaszosvásznonra, műanyag csipketerítőkre, valamint fürdőszobai és medencék körüli csúszásgátló szőnyegekre.

Advertisement for Tom ÓRABOLT, featuring various household items and gifts.

Essküví fotózás, fotókönyv készítés a Leikes Fotónál!

Essküví fényképezésre most érdemes időpontot foglalni. Profi minőség, kedvező ár, igény szerint exclusive fotókönyvvel. Részletes csomagajánlatunk a weboldalunkon. • Műtermünk is van a XVII. kerületben ahol várjuk szeretettel időpont egyeztetés után. Vállalunk még családi események, születésnapok keresztelő stb. fényképezését is. • Új szolgáltatásaink a kézi gravírozás (hozott vagy itt vásárolt ajándéktárgyra is) és a laminálás. Digitális és analóg fotókidolgozás a fő profilunk amit egy órán belül is teljesíteni tudunk. Ne hagyja elveszni értékeit, a papírkép 50-100 évig is megőri tartósságát ha minőségi fotólaborban készített el. • Ajándéktárgyak között megtalálhatók nálunk a swarovski ékszerek, fém és fa fekéretek minden színben és méretben, fotóalbumok, magyar porcelánok, családák, filmek, képeslapok, ajándéktasakok és persze minden fényképes ajándéktárgy folyamatos akciókkal. Vászonfotó, sminkes tülör, bögre, póló, hátizsák, kulcstartó, hűtőmágnés, kirakó, tomaszák, szatén kispárna, fényképes kristály csak néhány a sok közül. Várjuk szeretettel!



Leikes Fotó, 1163 Bp. Sashalmi piac • www.leikesfoto.hu • Tel: 442-4617, 06-20-3369-438 • Ny: H-P 8-17-ig, Sz: 8-12-ig

Advertisement for Sashalmi piac, featuring various products and prices like Vajlik be, 10-15 féle étel, Sertéscomb, Marhafelsál, Gyümölcsök, Zöldség, and Halak.

Advertisement for Sashalmi piac JÚNIUS 18. featuring Freddie, Gesarol, and various events.

Egy valóban értékes ajándék a Siculus Bútoráruházról!

Előző cikkünkben bemutatkozt a Siculus Bútoráruház. Megtutudtuk, hogy a XVII. kerület határában, Kistarcсан található, és azt, hogy az teljes lakás berendezhető kínálatukból, az előszobától kezdve, a nappalin, étkezőn és fürdőszobában át a hálóig, beleértve a matracokat is.

– Konyhabútorokat is forgalmaznak? – Konyhasztúdiókat az igények széles skáláján kínálnak termékeket: a nyaralóba szánt kis (és gazdaságos) konyhától a magasabb igényeket is kielégítő, klasszikus és modern „nagy konyhákig”. Szakértő tervezéssel és tanácsokkal segítjük vásárlóinkat. Fontosnak tartom megemlíteni nyár végéig tartó akcióinkat, amelyben egy valóban értékes ajándékot, ingyenes szerelést adunk a komplett konyhához. (A részletekről üzletünkben vagy elérhetőségeinken keresztül pontos tájékoztatást adunk.) Nagy büszkeségünk egy új magyar szabadalom forgalmazása: a különleges technológiával készített konyhafrontok és üvegáttálatok látványban és érzésben is a maximumot nyújtják. A színek alatt megbúvó strukturált motívumok a bútorfrontokon teljesen egyediek. – Úgy értsük, hogy a konyha frontján megjelenik valami új minta? – Pontosan így van, de nem csak konyhafrontok alkalmazható, hanem nappali vagy garázsajtókban, zuhanyfal üvegén (stb) is. A minta nem csak a színekben, hanem felületben is érzékelhető, tapintható. Választhatnak már megtervezett felületekből, de egyedi ötlet, saját fotó is felkerülhet a bútor előlapjára – akár osztottan is úgy, hogy az ajtók és fiókok együtt adják ki a teljes képet. – Ez nagyon különlegesnek hangzik. Megfizethető? – Igen. Három árkatégoriában mozognak a négyzetméterárak. Ha arra gondolunk, hogy a régi konyha- vagy nappali bútor a frontok újjászülésével teljesen más karaktert kap, már igen gazdaságos megoldás. Tehát leszereli a régi bútor ajtóit, behozza hozzánk, és rövid időn belül úgy kapja vissza, hogy a frontján ott van például a kedvenc kutyája képe. – Meglepően sok előszobát látunk az áruházukban. – Mások büszkeségünk az előszobabútor kínálatunk. 150-féle variációban, matt és fényes frontokkal, változatos színekben, emeles összerakításokat kínálunk. A vevők személyesen válogathatják össze a lakásukba legjobban illeszkedő kompozíciókat. – Hogyan lehet Önökhöz eljutni? – A pontos címünk: Kistarcsa, Bellus József u. 2-4. Nyitva tartás: H-P: 10-18, Sz-V: 9-16 óráig. Elérhetőségeink: www.siculusf.hu, tel: 20-4600585, 28-473188



Advertisement for JÓTÉKONYSÁGI SZTÁRPARADÉ TARNAI KISS LÁSZLÓ featuring a list of participants and a photo of László Kiss.

Csömör továbbra is visszakéri az iskoláit

A csömöri önkormányzat május végi, rendkívüli képviselő-testületi ülésén egyhangú döntéssel megerősítette, hogy továbbra is visszakéri fenntartásba a helyi általános iskolát és zeneiskolát. Ebben már a szülői munkaközösség vezetői is támogatják a képviselőket, sőt, a legfrissebb lakossági közvélemény-kutatás eredményei is megerősítik: a nagyközségben élők döntő többsége sokkal jobban bízik az önkormányzati, mint az állami fenntartásban, működésben. Mindez persze nem véletlen, hiszen az elmúlt évek tapasztalatai azt mutatják, hogy az épületek működtetésén túl az önkormányzat adott támogatást ahhoz, hogy – jöjjelhet 2013 óta ez már az állam feladata lenne – a korábbi oktatási-nevelési színvonal megmaradjon, megfelelő számú szakember dolgozhasson az intézményben. Eppen ezért Fábr István polgármester javaslatára a testület létrehozott egy bizottságot, amelynek az lesz a feladata, hogy ha mégsem kapják vissza az iskolákat, akkor olyan támogatási rendszert dolgozzanak ki, amely közvetlenül a csömöri iskolásokat segíti, kikerülve a milliárdos adósságot felhalmozó Klebelsberg Intézményfenntartó Központot.



A csömöri Kramer Teréz Zeneiskola fúvószenekara a falunapokon. Az önkormányzat közvetlenül segíti az iskolásokat.

300 éves programsorozat – „Benne vagyunk az újságban”

A helyi média rendszerváltás utáni története. Folytatódott Csömör újrateremtésének 300. évfordulója alkalmából elindított helyortörténeti programsorozat, melynek során következő előadását május 27-én tartották a Petőfi Sándor Művelődési Házban. A közel negyed évszázadot felölelő időszak sokszínűségét igyekezett bemutatni az esemény két előadója, Csányi István és Lassan Péter, akik hosszas kutatómunka eredményét tarták közönségük elé. A rendszerváltás utáni helyi sajtó rendkívüli információdús, átfogó bemutatása mellett több tucat kiállított címlapot és cikket is megtekinthettek az érdeklődők. A kiállítás továbbra is látogatható a művelődési házban!



Advertisement for 2016. július 16-17. 4. Csömöri Bringafesztivál.

Advertisement for Bringafesztivál, featuring various cycling events and a photo of a cyclist.

Szeretettel várunk 2016. július 17-én a Csömöri Bringafesztiválon, ahol lehet, hogy te, vagy iskolád nyeri meg a Decathlon „Bringával jöttünk!” pályázat értékes egyéni és csoportos nyereményeit! Gyere el iskolatársaiddal, pedagógusaiddal, hogy Ti is a nyertesek között lehessetek! A pályázatról bővebben: www.bringafeszt.hu

## NÉPSZAVAZÁS 2016 a kényszerbetelepítés ellen

# Üzenjünk Brüsszelnak, hogy ők is megértsek!

Készült Magyarország Kormánya megbízásából

### Az asztrológus gondolatai

## Asztrológiai útmutató a Rák jegyében

„A fény mindig utat mutat,  
Annak, ki a mélyben kutat.”

Az idén június 21-től július 22-ig tartózkodik a Nap a Rák jegyében. Megkezdődik a nyár, mely legfőképpen a diákok számára örömetli. A leg hosszabb iskolai szünet talán azért is tesz a legmelegebb hónapokra, mert a gondolkodásra nem hat serkentően a hőség. Aki nem hiszi, nézzzen utána és állítsa össze az afrikai Nobel díjas tudósok listáját!

A vakáció XXI. századi problémája: hogyan oldjuk meg a gyerekek felügyeletét?

Itt természetesen azokra a családokra gondolunk, ahol a szülők dolgoznak. Amikor a szerző még gyermek volt, akkor a tradicionális család nyomokban létezett, de már akkor is az első adandó alkalommal a „fiatalok” elköltöztek otthonról. A nagymamák azért többnyire nem vállaltak aktív szerepet a munkaerő piacon, mint napjainkban, és nevelhették az unokákat. A kényeztetés közben megtanítottak néhány életbölcsest, melyre manapság is szükség lenne. Gyermekkorunk valódi volt, a virtuális világ még embriónális stádiumában csak titkos katonai laboratóriumokban fejlődött. Ha tyúkhusleves készített nagymamám, az első lépés az volt, hogy hátrament a baromfiudvarba kiválasztani azt a tyúkot, aminek pár perc múlva elvágta a nyakát. Megnézném, hogy hány mai háziasszony lenne képes ilyen „ijesztő” módon nekiállni az ebéd főzésnek. És a forrázról, kopasztásról, a kibelezésről, darabolásról még nem is ejtettem szót. Mielőtt még valaki félreértene a gondolatmenetemet, nem kegyetlen séget és anatómiát tanultunk, hanem azt, hogy a halál az élet velejárója. De úgy is fogalmazhatunk, hogy az intellektuális inyeneket is kielégítettük, hogy a halál az élethez esztoolt fájl.

A Rák szülőt érzelmes. A lelki síkon gyakran elidőző emberek sok esetben a hangulataik rabságában vergődnek. A külső szemlélő számára úgy tűnik, hogy döntéseik átlépik a józan-ság határát. Az érzelem és értelem útjai többnyire más irányba haladnak.

A megérzés, intuíció a Rák jegyűek legkiválóbb segítője, mely akkor működhet tökéletesen, ha valamilyen módon kívül maradnak az eseményből. Ha ez nem így történik, hajlamosak lesznek azt is „megérzeni”, amire vágyanak, ami nem más, mint önbecsapás. Egy megérzés alapján hozott döntéshez bátorság kell, mert a külvilág számára ez irracionális, nem elfogadott. Az ilyen embert boldondnak tartják. Az, hogy valaki bölcs, vagy bolond, mindig a végeredményen múlik. A mai világban nem elég bölcsnek lenni, hanem annak is kell látszani. E kijelentés oly messze áll az igazságtól, mint Makó és

Jeruzsálem, mert aki valaminek látszik, arra mérget vehetünk, hogy nem az. A tökéletesen becsomagolt giccsnek nincs művészi értéke.

A Rák ember egy teremben többnyire a hátsó sorban ül. Innen figyelni és igyekszik kontrollálni az eseményeket. Tudja, hogy mit akar, és azt is, hogy ki kell várni a megfelelő pillanatot, amikor előtérbe kerülhet. Kivárára járja. Az is előfordulhat, hogy addig húzza-ha-lasztja a döntést, míg lemarad valamiről. A töprengés, az alkalom gyilkosa. A sorsban nem működik a határidőn túli befizetés.

Az asztrológia bulvárosított változata – amit *Hanvas Béla horoszkópiának* nevez – egyszerűségében elhibázott és hamis. A Kosok harcoljanak, a Bikák gyarapodjanak, az Ikrek kereskedjenek, az Oroszlánok uralkodjanak, a Szűzek dolgozzanak, a Mérlegek békéltessenek, a Skorpiók gyógyítsanak, a Nyilasok politizáljanak, a Bakok legyenek karrieristák, a Vízöntők különködjenek, a Halak szenvedjenek. A Rákok pedig legyenek nagycsaládok. Félretéve a tréfát, leszögezhetjük, hogy a XXI. század civilizáltan mondott embere radikálisan megváltoztatta ezeket az örökérvényűnek hitt jelmondatokat. A családcentrikus-ságban manapság a Rákok sem különbek a Deák né vásznánál. Lelki alkatuknál fogva az a legfontosabb, hogy érezzék: szükség van rájuk. És ehhez nem kell család. Bár jobb lehetőséget még nem igazán találtunk ki. A gyerekvállalás elsősorban felelősség, és ez a probléma kulcsa, mert a Vízöntő koron elhatalmasodó globális materializmus az egoizmus irányába tereli a civilizáltan mondott világot. A gyerek pedig egy pozitív előjelű egóról való lemondást feltételez, aminek a fontossága el-sikkad abban a társadalomban, ahol a hamis értékek kerültek a középpontba. Szomorú tény, hogy a legfejlettebb, leggazdagabb európai országokban a legalacsonyabb a népszaporulat. Az úgynevezett szegényebb országokban ennek az ellenkezője igaz. Ebből kiindulva, az olvasó képzeletére bízom a jövőnkre vetülő sötét árny meg-féjtését, mely kezdi elsötétíteni az elpuhult, vén Európát. Meddig lehet várni, kivárni és hátrálni? Ugye kezdik már érteni a Rák analógiákat, melyek egy jó ideje az életünk részét képezik?

Véleményeiket, gondolataikat, kérdéseiket elküldhetik az asztros@yahoo.com címre.

Vigyázzanak magukra és egymásra!  
Tóth Sándor

**KONTÉNERES**  
sitt, föld, sóder,  
homok szállítása:  
4, 5, 6, 7, 8 m<sup>3</sup>  
LENYITHATÓ KONTÉNEREKSEL  
Tel: 400-1178, 06-30-949-3551

## Ősi gyógyítás

Szabó Zsófia és Pálfi Gábor született gyógyítók  
A cukorbetegséget, asztmát, tejérzékenységet, emésztési, izületi, nőgyógyászati, férfit potenciális rendellenességet az ősi gyógyítással teljesen meg tudják gyógyítani, és garanciát vállalnak a gyógyításért! A meggyógyult betegek referenciái a honlapon megtekinthetők:

angelzsg.blogspot.hu

Forduljanak hozzánk bizalommal! Zsófi és Gábor  
Tel: 06-30-865-7572, 06-20-942-1479 (hétvégén is hívható)

## Nőgyógyászat és Gerincegér a Baross Egészségközpontban

**NŐGYÓGYÁSZAT:** Modern és barátságos körülmények között várunk minden kedves hölgy vendégünket a Június közepén induló a nőgyógyászati rendelésünkre, keddenként Dr. Reszler Beáttával.

**ELÉRHETŐ SPINAL MOUSE (GERINCEGÉR) A BAROSS KÖZPONTBAN.** A gerincegér egy olyan speciálisan gerinere kialakított biomechanikai mérőeszköz, ami az elektromágneses impulzusváltozásokon alapul. Az Országos Gerincegérnyászati Központban közel 7 éve történnek kutatások, részutatások a „Gerincegérrel” azaz a SpinalMouse-zal.

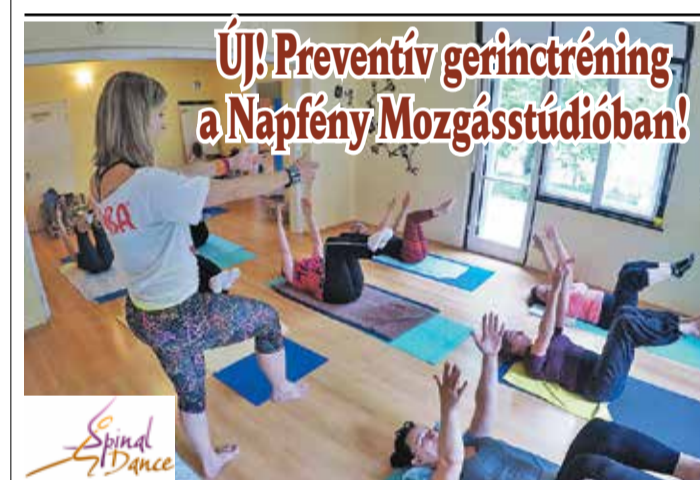
A mérés lényege, hogy a mérő személy (*intézetünkben az OGG-ban erre betanított gyógytornász*) a kézbe fogható (*PC-hez tartozó egérrre hasonlító*) mérőműszer kilógó görgőjét a páciens hátán a nyak aljától elkezdve végiggurítja (*húzza*) a gerinc bórón is látható, tapintható tövisnyúlványain egészen a keresztcsont aljáig. A görgő a tövisnyúlványokon dőccen, a műszer ezt érzékeli. A mért jeleket a műszer Bluetooth-on keresztül továbbítja a számítógépre, ahol egy szoftver értékeli az eredményeket. A mérési eredményeket egy átlag populációhoz viszonyítja nem, kor, testsúly és testmagasság figyelembe vételével.

**MIT MÉR?** A készülék méri a háti és ágyéki gerincgörbületeket, két eszigiya közti szegmentális szögeket és a változásokat (*ROM – Range of Motion*), méri még a törzsdőlést és a keresztcsont vagy medencebillenést is. A mérések lényegi része, hogy nemcsak statikus, álló pozícióban végezhető el, de funkcionális (*előre-, hátrradóllés*) és terhelhet helyzetben (*Mathias teszt súlykötéssel*) is. Fejlesztettek szoftvert még gerincefördülés, bordapúp, nyaki görbületek mérésére is.

**MIRE JÓ?** A mérés egyik legfontosabb előnye, hogy a betegnek nem jelent sugárterhelést, ellentétben a hasonló mérési adatokkal szolgáló röntgennel szemben. A másik nagy előnye, hogy funkcionális és terheléses vizsgálatokra is képes, így több adatot nyerve, és közelebb kerülve a gerinc egységes és teljes megértéséhez.

A gerincebésznek nagy segítséget adhat a műtői tervezésben, illetve a betegek utánkötésében a műtét, vagy konzervatív terápia után. Továbbá segíti az új szemléletű komprehenzív gerincegyógyászat kutatását és fejlődését.

Baross Egészségközpont • 1165 Bp. Baross Gábor utca 40.  
Telefon: (06-1) 283-1354, illetve a 06-20-267-6183  
www.barosskozpont.hu • info@barosskozpont.hu



Lágy mozdulatok, jazzballeres elemek, dinamikus, könnyen követhető, mégsem unalmas, ugyanakkor jól megoldozható, kiváló alakformáló hatású, és szuper jó a gerincnek! A SpinalDance áramló gyakorlataival nem csak a testedet, de a lelkedet is felfrissíti.  
Nézd meg az órarendet, és jelentkezz be első alkalommal!  
www.napfenymozgasstudio.hu 06-70-612-9516

## Velünk a sport is lehet szórakozás!



## Napfény Mozgásstúdió

1162 Bp. Hermina út 16. (A Centi ltp. mellett)  
Tel: 06-70-612-9516 • www.napfenymozgasstudio.hu

## Ki mit tud rosszul?



A fotón a gyerekek az iránt érdeklődnek egy felnőtől, vajon milyen célból épült eredetileg az Erzsébetligeti Színház. Ez volt az egyik feladat a mátyásföldi városportyán, a megkérdezettek döntő többsége pedig rossz választ adott. A művelődési ház tornateremnek épült az 1950-es években, a szomszédos II. Rákóczi Ferenc katonai középiskola diákjai sportoltak itt. A középiskolába aztán 1956-ban beköltözött a szovjet katonai főparancsnokság, közel két évtizede pedig külkereskedelmi főiskolaként funkcionál. A műtávház külső falain térdmagasságban sporthoz kapcsolódó doborműveket láthatunk, már csak ez emlékeztet a múltira.

Ehhez hasonló érdekességeket ismerhetett meg 11 iskola 60 diákja a Kertvárosi Helytörténeti Gyűjtemény és Benedek Ágnes helytörténetész által immár 17. éve szervezett vetélkedőn. A csapatok a játékos városismereti során egy feladatlaplappal és térképpel a kézben Ómátyásföldön barangoltak, és a „falakról leolvastva”, egy-egy helybéliit megkérdezve vagy a kreativitásukra támaszkodva válaszoltak a kérdésekre. Amíg Székely Istváné javította a feladatlapokat, addig Lantos Antal helytörténetész mesélt érdekfeszítően a városrészt múltjáról. A Móra, a Jókai és a Szent-Györgyi iskola 5-6. osztályos csapatai végeztek az élen a szórakoztató versengésben.

## Családi nap a Gölleszben

Ötödik alkalommal rendezték meg június 4-én a Göllesz Viktor Óvoda, Általános Iskola, Előkészítő Szakiskola és EGYMI Érsekújvári utcai tagintézményében immár hagyományosan a családi napot. Ezen a déli-élőttön az intézménybe járó gyerekek szüleikkel, nagyszüleikkel, testvéreikkel együtt vidám, játékos programokon vehettek részt, amelyeket a tagintézmény dolgozói szerveztek számukra. Kiállítás rendeztek a gyerekek munkáiból, kézműves foglalkozásokat, ügyességi játékokat tartottak kicsik, nagyok számára, a kirakodóvásárra a pedagógusok maguk készítettek dísztagyakat. A bogracsban főtt paprikás krumpli annyira ízlett mindenkinek, hogy többen repetáztak belőle. Nagy tetszést aratott a tanév eseményeiből összeállított „Mesék az Érsekről” film. A képeken mosolygós, boldog arccal látták a szülők, akik ily módon is meggyőződhetek arról, gyermekeik igazán jól érzik magukat az intézményben. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint az, hogy „rég” tanítványok is szép számmal jöttek el szüleikkel, testvéreikkel erre a programra, hiszen az Érsek igazi nagy család.

**NOVO FEM Kft. SZINESFÉM SZAKÁRUHÁZ és VASUDVAR**  
2141 Caomór, Major út 25. (Bp., XVI. Timur u. vége)  
**GIPSZKARTON AKCIÓ!** Nyitva: H-P: 7-16, Sz: 7-12-ig  
12,5 m X 2,5 m<sup>2</sup>-es, 1.290,-/tábla  
Közelgyapot, Nikecell  
www.novofem.hu  
• Betonvas, térháló, zártszelvény cső, körcsél, vaslemez  
• Alumínium/bronz/KO lemez és rúd  
• TERAMID, festék, szigetelést  
• BADOGOS TERMÉK, vágókorong  
Tel: (28) 551-500, (70) 218-7619  
csavar, szög, SZERSZÁM  
Ingyenes szállítás!  
**Szinesfém, vashulladék és akkumulátor vásárlása!**  
a hirdetés felmutatója 5% felárat kap az átvételi árra!

## BIZTOS PONTOK KFT.

Újdonság: szénacél csövek, idomok  
PI.: 015 szénacél cső 410,-/fm

80 l Hajdú villanybojler	46.700,-	ARISTON CARES PREMIUM 24 cond. kombi 233.000,-
015 mm RÉZCSŐ	980,-	MOFEM csaptelepek
018 mm RÉZCSŐ	1.220,-	CERSANT 50 CM MOSDÓ
016X2 mm átrétegű cső (magyar)	170,-/fm	025 KPE vízcső PN 12,5
020X2 mm átrétegű cső (magyar)	295,-/fm	01102 m PVC CSŐ
STAR LAPRADIÁTOR DK 600/1000	16.830,-	PVC, KG CSÖVEK, IDOMOK

Az árak az áfát tartalmazzák! • Ingyenes házhozszállítás!  
Bp. XVI. Szlovák út 134.  
a pavilonsorral szemben  
Tel/Fax: 405-3566, Mobil: 06-20-250-4434  
www.biztospontok.hu



# Önvédelmi képzés – nőknek

A küzdősportok egy speciális formáját, a támadások kivédésére épülő aikido-t oktatják nők részére a szentmihályi iskolában, az edzéseket egy 5 danos mester vezeti. A program szervezői abban bíznak, hogy sokan fognak élni a lehetőséggel.

Mostantól nőknek tartanak önvédelmi képzéseket a Szent-Györgyi Albert Általános Iskola tornatermében. A hiánypótló oktatás ötletgazdája Tóth András igazgató volt.

– Úgy vélem, nem kell okkal alátámasztanom a képzést – mondta –, a mai világban ugyanis a gyerekek és az idősek mellett a nők is egyre védtelenebbek. Ezzel a képzéssel pont ezen a helyzeten szeretnénk változtatni. Reméljük, sokan részt vesznek majd rajta.

A női önvédelmi képzéseket keddenként 17 órától tartják a Csömöri út 20. szám alatti iskola tornatermében. Az oktatások a nyári szünetben is folyamatosak lesznek, és amennyiben igény mutatkozik rá, akkor az órák számát is növelni tudják. A képzést Arany Zsolt 5 danos aikidomester vezeti, aki immár ötödik éve tart aikidoedzéseket a Szent-Györgyiben.

– Az aikido az a küzdősport, amely nem a támadásokra, hanem azok kivédésére épít. Nem

kell mást tenni, mint elhagyni a tradíciókat, és máris önvédelmi képzésről beszélünk. S hogy kinek ajánljuk ezt a programot? Természetesen minden nőnek, kortól függetlenül, de különösen azoknak, akik mozogni szeretnének, akik erősíteni kívánnak a kondíciójukon, és akik önvédelmi tudásra, s az ezzel járó magabiztosságra vágyanak.

A szakember szerint egy férfi nem tudná hitelesen megmutatni egy nőnek, hogy szorult helyzetben miként viselkedjen. Éppen ezért az önvédelmi képzéseket az aikidomester szakmai útmutatása alapján az egyik hölgytanítványa az egy danos Karikó Andrea tartja majd. A résztvevő nőknek azonban férfi harcművészek is besegítenek majd, akik a hölgyek kellőképpen begyakorolhatják a tanult fogásokat.

– Az emberek nagy része – szerencsére – nem találkozik olyan fizikai erőszakkal, amely önvédelmi ismereteket igényel-



ne, ennek ellenére is hasznos részt venni egy ilyen képzésen, mert a tanult mozgásanyag javítja a koncentrációt, illetve erős fizikai és mentális alapokat ad.

A Szent-Györgyiben tehát keddenként várják szeretettel

a lányokat és a hölgyeket, akik végre megtanulhatják, hogy miként védhetik meg magukat. A program szervezői pedig azt remélik, hogy a kerületből sokan fognak élni ezzel a lehetőséggel.

Riersch Tamás

## Zenei és egyéb programok a Legenda Söröző Centerben



**MEGKÖZELÍTHETŐSÉG:** Gépkocsival a Veres Péter útról a Sárgarózsa utca és onnét kell befordulni a Kövirózsa utcába. Az iparterületen, balra kell fordulni és az út végén vagyunk. A Bem apó utca felől is megközelíthető az épület, az utca végén hatalmas parkoló található. Gyalog, vagy kerékpárral a Lándzsa utca felől az első lakótelepi háznál jobbra kell fordulni és a játszótéren keresztül kell jönni.

Június 10., péntek 20 óra:

Tom Cat Band koncert Jegyár: 1000 Ft

Június 11., szombat 20 óra:

Smith and Friends koncert Jegyár: 1000 Ft

Június 16., csütörtök, 20 óra:

All you ready!?! Guitár weekend! koncert Jegyár: 1000 Ft

Június 17., péntek, 20 óra

Tom Kondor Band koncert Jegyár: 1000 Ft

Június 24., Szombat, 20 óra:

Rocktones Band koncert Jegyár: 1000 Ft

Június 25., szombat 20 óra:

Treff&RetRock Cartel&Anonymus 60 koncert Jegyár: 1000 Ft

Június 27., hétfő, 20 óra:

László napi Bajnok Rock Team koncert Jegyár: 1500 Ft

Június 30., csütörtök, 20 óra: Fáraó koncert, Jegyár: 1500 Ft

Július 1., péntek, 20 óra:

Blues Company&Jamboree koncert Jegyár: 1000 Ft

Július 2., szombat, 20 óra:

Meglepetés zenekar koncertje Jegyár: 1000 Ft

Július 8., péntek, 20 óra:

Tompox koncert Jegyár: 1000 Ft

Július 9., szombat, 20 óra:

Partyface Band koncert, Jegyár: 1000 Ft

Jegyek kaphatók a helyszínen (1163 Budapest, Kövirózsa u. 8/C) vagy előrendelhetők a +36-30-527-1268 telefonszámon.

## Kanazawa mester Mátýásföldön



Kancho Nobuaki Kanazawa hét danos japán mester, a Shotokan Karate International világszövetség vezetője, az egykori világbajnok, többszörös japán bajnok nyitotta meg Mátýásföldön, a Nógrádverőce utcában az újonnan épített karatetermet, és egyúttal egy nagyon kemény és igen látványos edzést tartott a tiszteletére összegyűlt karatésoknak. A színvonalas edzésen az alaptechnikákon kívül páros gyakorlatokra is sor került. A japán mester egy hetet tartózkodott Magyarországon, mátyásföldi látogatására május 13-án került sor.



**MOLNÁR AUTÓS-MOTOROS ISKOLA**  
TANFOLYAMOT INDÍT  
Június 20. hétfő 18-kor  
a mátyásföldi Táncsics u-i iskolában.  
Elméleti vizsgagarancia  
JELENTKEZÉS a helyszínen  
www.autosiskola.xls.hu  
407-2126, 06-20-9213-690

**KONTÉNER**  
lenyitható  
4-6-8 m<sup>3</sup>  
sitt, lomtalánítás  
409-0933, 06/30-9441-106

Fáj a háta, dereka, válla?  
Jöjjön el egy testmasszázsra!  
Holisztikus, svédalapú  
**MASSZÁZS**  
kísérleti kedvezménnyel  
csak 4000 Ft – teljes test  
Rákosszentmihályon  
vagy hához  
megyek!  
Ferenczi András:  
20/472-1223

**Emlékmentés**  
Videokazetták  
VHS, VHS-C, Hi8  
hanglemezek, hangkazetták,  
régiképek, filmek  
DIGITALIZÁLÁSA  
CD, DVD készítés  
Ferenczi Videó  
405-6655, 06-20-9392-658  
XVI. Hermina út 16.

**Vállalkozói**  
apróhirdetések  
és keretes hirdetések  
a Helyi Hírekben:  
06-20-412-6353  
www.hh16.hu

**Szennyvízszippantás**  
csatornatisztítás, duguláselhárítás  
nagy nyomású WOMÁVAL • kamerázás  
**SZÍVÓ Kft.**  
Baumholcz Tamás  
Precízen – pontosan 30 éve  
ISO 9002 minősítéssel  
Tel: 400-1116, 06-20-9349-972

**Mentse meg**  
rég felvételeit, képeit!  
• Videó és hang digitalizálása  
• Fénykép és diafilm szkennelése  
• Képvetítés készítése zenei aláfestéssel  
Időpont egyeztetés:  
Fodor Tamás  
06-70-612-9452  
XVI. Rákosszentmihály

**PROFIGÉP.hu**  
A szavak embere  
a tettek mezején  
1161 Bp. Csömöri út 5. • Tel: 402-0747  
hartmann@profigep.hu  
STIHL VIKING  
59 900 Ft 49 900 Ft  
www.hartmannkft.hu

**Vasárnapi pecsenyének?**  
**Kirándulásra? Hidegtápra?**  
Júniusi AKCIÓ a Csücsök utca és a Szakoly utca sarkán működő  
**Cinkotai Húszüzem Kft. kisüzemében:**  
Cinkotai töltött karaj (konyhakészen) 1190 Ft/kg  
Házi tepertő – csak csütörtöki napokon 1690 Ft/kg  
Tarja csont nélkül 1150 Ft/kg  
Oldalas – például lesütéshez 1090 Ft/kg  
Továbbá filézett sertéshúsok, hagyományosan füstölt termékek széles választéka!  
Árúkiadás: minden kedden és csütörtökön 6-tól 17 óráig.  
A 400-0115-ös telefonszámon leadott rendelését érkezésére előkészítjük!  
Az üzem 25 éves gyakorlata szerint karbantartás miatt júliusban zárva tart.  
Július 1-augusztus 1-ig ZÁRVA, nyitás: augusztus 2-án kedden

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

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

**NYILÁSZÁRÓSZERVIZ**  
Nyílászáró felújítások  
Ablak és ajtócsere  
Ajtó, ablak felújítása, újragyártása  
Tetőtéri Ablakok Velux, Shindler, Peta  
Hőszigetelésének Növelése Akár 2-3 fokkal  
Meglévő ablak elé új ablakot gyártunk  
Pára 70-95%-a megszüntül!  
Pára, penész megszüntetése résszellőző beépítésével  
**USA TOLÓABLAKOK**  
Praktikus, helytakarékos  
TEL/FAX: 409-13-78 nyilaszaroszerviz.hu  
06/20-934-60-71, 06/20-977-60-96  
Bemutatóterem: Bp., XVI. Csömöri út 269.

**RÁCZÓ 2001 Kft.**  
**FŰTÉS VÍZ – GÁZ**  
1162 Bp. Szlovák út 106. Tel: 402-1691, 402-1692

**Szuper AKCIÓ!**  
Ø15 „SANCO” félkemény rézcső 980,-/fm  
Ø18 „SANCO” félkemény rézcső 1.220,-/fm  
Ø22 „SANCO” félkemény rézcső 1.550,-/fm  
Beretta CIAO 24 KW turbós kombi 143.000,-  
Immergas Nike – Mythos 24 KW kéményes kombi 180.000,-  
Vailant VUW 242 24 KW turbós kombi 228.000,-  
Remeha Tzerra 24 KW kombi kond. készülék 299.000,-  
BOSH Condens ZWB-28 kondenzációs kombi 309.000,-  
Ø15 Steel press (szénacél) cső 450,-/fm  
Ø16x2 „HAKA” (svájci) alubetétes cső 195,-/fm  
Alföldi WC, mosdó, szaniter – 10%  
A fenti árak az áfát tartalmazzák!  
Vállaljuk fűtési rendszerek tisztítását,  
átmosását kedvező áron!  
KIVITELEZŐKNEK KEDVEZMÉNY! • Ingyenes házhozszállítás  
Nyitva: H-P: 7-17, Szo: 7-12 óráig