



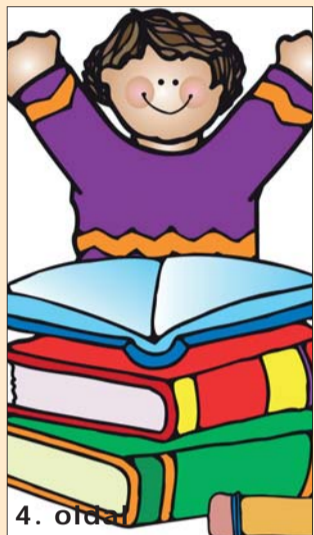
HELYI HÍREK

INGYENESEN TERJESZTVE a XVII. kerületben

Független folyóirat

20 éves a
BEREI OPTIKA
Iskolakezdési akció
október 15-ig!
A 20 éves Berei Optika most minden 20 év alatti gyerekeknek 20% kedvezményt ad **MINDEN TERMÉKBŐL!**
Nyitva: H-P: 9.45-17.45-ig
szemvizsgálat: 15-17-ig
Telefon: 257-3089
XVII. Pesti út 170/B.

A TARTALOMBÓL:



4. oldal

Itt van az ősz, indul az új tanév

Küzdelem a méhnyakrák ellen
2. oldal

RKSK a 32 legjobb magyar csapat között!
10. oldal

Összetartozás — határon innen és túl

Keresztúrok találkozója Rákosmentén

Több mint egy évtizedes hagyomány a Keresztúr Nevű Települések Nemzeti Találkozója, melynek harmadik alkalommal adott otthont Rákoskeresztúr. A rendezvényen 25 Keresztúr nevű település képviseltette magát. Az évenkénti találkozók célja az, hogy egybekövacsolja a Kárpát-medencében a szövetség valamennyi tagját. A nyitóünnepségen dr. Wetzels Tamás, honosításért felelős miniszteri biztos és dr. Vizi E. Szilveszter, a Magyar Tudományos Akadémia korábbi elnöke, a Bethlen Gábor Alap Kollégiumának elnöke is részt vett.



Folytatás a 3. oldalon...

Több ezren látogattak ki az Autómentes Napra

Ötödik alkalommal rendezték meg Rákosmentén a nagyszerű Autómentes Napot, amelynek fő célja, hogy egészséges és környezetbarát közlekedési alternatívákat mutasson az embereknek. Ahogy az már megszokott, idén is a Ferihegyi utat zárták le. A forgalmas út egy napra színes

tér- és sportprogramoknak adott helyet. A posta előtt felállított színpadon olyan sztárok léptek fel, mint Varga Miklós, a United és Tóth Gabi. Az újdonsült énekesükkel, Abaházi Csabával kiegészült Riz Levente és barátai zenekar koncertjére több ezren voltak kíváncsiak.

Folytatás a 3. oldalon...



Startra készen – Népszámlálás a világhálón is!



2011. október 1-31. között tartják a 15. magyarországi népszámlálást. Teljes készütségekben a

Központi Statisztikai Hivatal, néhány nap és kezdődik az évtizedenként egyszer lebonyolított népszámlálás.

Folytatás a 2. oldalon...

Tetőt épít, vagy felújít?



Anyagkiírása szerint egyedi ajánlatot készítünk Önnek!

- fenyő fűrészáru
- építő és zsalu deszka 2-6m hosszakban

- lambéria, hajópadló
- OSB-3 lemezek

- tetőzsindely és kiegészítői
- szigetelők
- vasalatok

- kalodás tűzifa, bio brikett, gyújtós

Cím: 2141 Csömör, Major út - M0 csömöri kihajtótól 4km
Tel./Fax.: 06-28-445-276 Email: csomor@hobler.hu www.hobler.hu

Képvetítés DVD-re!

A család legszebb pillanatai DVD-re írása
Képvetítés zenei aláfestéssel

Ön csak a képet hozza, a többi a mi dolgunk!

Papírképek digitalizálása

Családi videók DVD-re írása

06-70-612-9452

Startra készen – Népszámlálás a világhálón is!

Folytatás az 1. oldalról. A felmérés – amelyen a részvétel kötelező – eszmei időpontja 2011. október 1. 0. óra. Az összeírás október 31-ig tart, de november 8-ig folyhatnak a póttözeírások. A népszámlálást lebonyolító hivatal reméli, hogy az idén újdonságnak számító internetes adatgyűjtés lehetőségével minél többen élnek majd. A kérdőív egy felhasználóbarát rendszer segítségével mindenki számára elérhető a www.enepszamlalas.hu honlapon. Ezt a lehetőséget október 1. és 16. között vehetik igénybe, a kitöltés bármikor

megszakítható, és egy másik alkalommal folytatható. A közel 40 ezer számlalóbiztos szeptember 27-től járja az országot, akik az önkormányzatokkal állnak szerződéses kapcsolatban. Minden megyei önkormányzatban lesz egy megbízott kormányhivatalnok a népszámlálás támogatására. A népszámlálás a hajléktalanokat is összeírja, mindent megtesznek a szociális munkások bevonásával, hogy ez sikerüljön. Az adatvédelemre a korábbiaknál is nagyobb hangsúlyt helyezett a KSH: a hivatalból egyedi

adat soha nem kerülhet ki, csak összesített formában, s a népszámlálási kérdőíveken nem szerepel név. A szenzitív kérdések megválaszolása önkéntes, ilyenek a nemzetiség, a vallási hovatartozás vagy az egészségügyi helyzetre vonatkozó sorok. A számlálásban részt vevőkkel titoktartási nyilatkozatot íratnak alá. A népszámlálás végeredménye jövő év végére várható, a KSH azonban várhatóan 2012. márciusban kiad egy előzetes eredményeket tartalmazó tájékoztatót.

A.A.

HPV oltással a méhnyakrák ellen

Rákosmente Önkormányzatának Képviselő-testülete idén nyáron döntött, arról, hogy a humán papillomavírus (HPV) elleni védőoltás költségeihez támogatást nyújt. Dr. Bényi Zsolt és Dr. Fenke Ferenc képviselők kezdeményezését a testület egyhangú döntésével támogatta. A HPV elleni védőoltásra mind 2011-ben, mind 2012-ben évi 2.500.000,- Ft-ot biztosít az önkormányzat.

Rákosmente városvezetése ebben az évben is kiemelt figyelmet fordít egészségügyi programjára; ennek eredményeként széleskörű méhnyakrák megelőző programot indított a kerület lakosai számára. A méhnyakrák Európában a 2. leggyakoribb rosszindulatú daganatos betegség a 45 év alatti nők körében. Kiemelt jelentőségű, hogy ez a daganatos betegség ma már védőoltással és rendszeres szűréssel megelőzhető. A védőoltás sok családnak komoly anyagi terhet jelentene, ezért döntött Rákosmente Önkormányzata a védőoltás támogatása mellett. A program az 1999-ben született, XVII. kerületben állandó lakóhellyel rendelkező, életvitelszerűen a kerületben élő 2011. szeptember 1-jei nyilvántartás szerint a Rendszeres Gyermekevédelmi Kedvezményben részesülő leánygyermek méhnyakrák elleni védőoltását támogatja. Az oltásban résztvevő leánygyermek 3 adagos oltásának költségét teljes egészében az Önkormányzat finanszírozza. A Polgármesteri Hivatal 2011. szeptember 1-jei nyilvántartása alapján 2011. évben 56 kislány és előreláthatóan 2012. évben 69 gyermek részesülhet védőoltásban. A háziorvosok vállalták az érintett leánygyermek ingyenes oltását. A méhnyakrák megelőző védőoltási program kapcsán

az Egészségügyi és Szociális Iroda szülői tájékoztató fórumot szervezett, melyen Dr. Stummer János szülész-nőgyógyász szakorvos előadást tartott a betegségről, annak megelőzéséről. Az ingyenes vakcinára vonatkozó

igénylőlapokat az önkormányzat Ügyfélszolgálati Irodáján 2011. szeptember 30-ig kell benyújtani. Az önkormányzati lehetőséget biztosít egyben arra, hogy a kerületben élő leányok és nők kedvezményes áron jussanak a védőoltáshoz: az eredeti közel 30.000 Ft/db-os fogyasztói ár helyett most egy adag védőoltás ára 15.900 Ft. A kérelemhez szükséges adatlap letölthető a www.rakosmente.hu honlapról.

A.A.

NAPPÉNY KÖZPONT
NAPPÉNY MOZGÁSTÚDIO
 1162 Rsztm. Hermina út 16/A.
 06-70-612-9516 www.napfenymozgasstudio.hu

ZUMBA fitness,
Jóga,
Zsírégető Step,
Alakformáló
és különböző
mozgástípusok

ZUMBA fitness

Aktuális órarendünket a honlapon megtalálod!

Szeptember 14-től szerdán és pénteken 16-tól a Kommunikációs Főiskola tornatermében indul Zumba! XIV. Egressy út 178/G. (a patak mellett!)

Táncitanítás esküvőre, szalagavatóra!
 Keress minket a Facebookon is!

Levegőszűrők **Féketétek**
Olajszűrők **Gyertyák**
Üzemanyagszűrők **Szíjak**
Pollenszűrők **Olajok**

Minden típushoz, BARÁTI ÁRON !

xvii. PESTI út 191. (Csabai u. sarok)

Tel.: 256 - 33 - 26;
www.filtercenter.hu

Zenei világnap a Bartók Zeneházban

Immár tradíció, hogy október 1-jén a Bartók Zeneházban, a Budapesti Filharmoniai Társaság művészeinek közreműködésével ünnepli Rákosmente a Zene Világnapját.

mai igazgatónövének, Bokor Juttának kezdeményezésére az együttműködés. 2011. október 1-én 18.00 órakor Danyílova Galina, a Társaság koncertmestere, Bartos Csaba gordonkaművész, Pfeiffer



A Társaság és a városrész kapcsolata történelminek mondható, hiszen Bartók Béla neve mindkettővel összeforrt. Ennek jegyében jött létre 2009-ben, a Bartók Zeneház megálmodójának és

Gyula zongoraművész ingyenes hangversenyt adnak a Bartók Béla Zeneházban. A rendezvény támogatója Rákosmente Önkormányzata, a koncertre mindenkit szeretettel várnak.

HH



TAKACS TEAM AUTÓJAVÍTÓ

1171 Budapest, Lemberg u. 22.
takacsteamkft@enternet.hu

VIZSGÁZTATÁS SAJÁT TELEPHELYEN
 Hétfőtől péntekig 0800 - 1600-ig
 Telefon: 06-30-996-5779

KARAMBOLOS AUTÓK JAVÍTÁSA
TELJES KÖRŰ ÜGYINTÉZÉSSSEL
 Telefon: 06-30-350-2480

HÓKAMRÁS FÉNYEZÉS
EREDETVIZSGA
ZÖLDKÁRTYA
 Telefon/fax: 258-1781, mobil: 06-30-992-4577

Összetartozás – határon innen és túl

Keresztúrok találkozója Rákosmentén

Folytatás az első oldalról.

Harmadik alkalommal adott otthont Rákoskeresztúr a Keresztúr Nevű Települések Nemzetközi Találkozójának, amely a sorban már a 12. volt. A három napos rendezvény nyitóünnepségén elsőként Riz Levente, Rákosmente polgármestere és országgyűlési képviselője köszöntötte házigazdaként a vendégeket. „Egy olyan forrongó, változó világban, amelyben most élünk, támogatni kell minden olyan kezdeményezést, amely közösségeket tart össze” – emelte ki a városvezető. Minden település egy cserépnny hazai földet hozott magával. Ezt egy nagy közös cserépbe öntötték,



amelybe a magyar nemzet összetartozásának jelképeként egy fát ültettek. A megnyitón beszédet mondott dr. Wetzel Tamás, a Közigazgatási és Igazságügyi Minisztérium miniszteri biztosa és dr. Vizi E. Szilveszter, a Magyar Tudományos Akadémia korábbi elnöke, a Bethlen Gábor Alap Kollégiumának elnöke is. Az ünnepség keretein belül 92

külhoni magyar tett magyar állampolgársági esküt. A kettős állampolgárságot 2011. január 1-je óta igényelhetik gyorsított eljárással a határon túli magyarok. Az eskü szövegét Riz Levente olvasta fel, amelyet az eskütevők megismételtek. Ezt követően a 12. találkozót Kovács József Balatonkeresztúr polgármestere, a Keresztúr Nevű Települések

Szövetségének elnöke nyitotta meg. Az ünnepség második felében átadták a 2011-es Rákoskeresztúri Díjat, amelyet Hartmann Hubertné Zsuzsanna nyugalmazott tanügyi előadó, a Gyámhivatal munkatársa kapta meg.

A találkozóra 24 településről érkeztek vendégek, fellépők. Táncozók, énekesek, kórusok, zenekarok mutatták be lakóhelyük hagyományait és jellegzetességeit. Emellett szakmai programokat is szerveztek. A szövetség megtartotta évenkénti ülését is. Itt döntöttek az új tag, az erdélyi Ördögkeresztúr felvételéről. A rendezvényt nagyrészt európai uniós forrásból finanszírozták, így egy EU-kvízt is meghirdettek. Itt a gyermekek

ismereteire voltak kíváncsiak. A nívós vetélkedőt Székelykeresztúr nyerte. Második Rákoskeresztúr, harmadik pedig a szövetségben elnöki szerepet betöltő Balatonkeresztúr lett. A kulturális bemutatók mellett tűzijátékkal és szuper-koncertekkel várták az érdeklődőket. Fellépett Wolf Kati, Palcsó Tamás, a Vegas Showband, valamint Szikora Robi és az R-GO. A rendezvényt ökömenikus istentisztelet zárta.

shiny



Több ezren látogattak ki az Autómentes Napra

Folytatás az első oldalról.

Egy nap autók nélkül... Népszerű volt az 5. Autómentes Nap is. Rákosmente Önkormányzata ezúttal is számos programot szervezett a kerületieknek, sőt a rákoshegyi MÁV-állomás és a Ferihegyi út között városnéző kisvonat, a kerületrészek között pedig Ikarus-nosztalgibusz segítette a közlekedést térítésmentesen.



A sátraknál bemutatkoztak helyi kulturális intézmények, egyházak és civil szervezetek. Veterán autó- és motorgyűjteményével felvonult a Rákosmenti Oldtimer Egyesület.

Kutyás bemutatóval készült a Magyar Ebtartók Országos Egyesülete. Sportolásra is bőven nyílt lehetőség: futóverseny, jóga, mászófal, ugrálóasztal, pingpong, foci, kosár- és tollaslabda várta a XVII.kerület lakóit.

Az Autómentes Nap elmaradhatatlan része a **kerékpáros felvonulás**, amit a Rákosmente KerekSE és az RTK Túrakerékpáros Szakosztály szervez. A biciklisek ezúttal



Rákosligeten gyülekeztek, a városrész ugyanis szeptember 18-án ünnepelte 112. születésnapját. Úgy tervezték, hogy 112-en

startolnak, ám olyan nagy volt a lelkesedés, hogy végül 120-an érkeztek a Ferihegyi út és a Pesti út sarkához, ahol megduplázódott a kerékpárosok száma. A biciklisek, köztük a polgármesterrel körbekerítették Rákosmentét. A legidősebb induló 82 éves, a legfiatalabb alig fél éves volt. Közben a színpadon javában folyt a műsor. A nap a **Piccolino** zenekar ébresztőjével kezdődött. Ezt követte a **Forgórózsa** néptáncegyüttes, a Magyar Harcos Sport Egyesület és a VonZART Tánctudió produkciója. A gyermeket ökomese és a **Bojtorján** együttes szórakoztatta. A folytatásban pedig a **Papa Jazz Seven** dixieland zenekar és **Varga Miklós** is fellépett. Ezt követően, az akkor már több ezres tömeg előtt fergeteges rockkoncertet adott az **RLB együttes**, amelynek billentyűse - mint ismeretes - **Riz Levente**, Rákosmente polgármestere és országgyűlési képviselője. A csapat új énekese **Abaházi Csaba**, a Sing-Sing egykori frontembere, aki egyik legemlékezetesebb slágerét a „Halál a májra” című dalt is elénekelte.

Az est a **United** együttes megakoncertjével zárult, sztárfellépőként egy fantasztikus hang, **Tóth Gabi** közreműködött.

shiny



VÉGVÁRI
CUKRÁSZDÁK

Alapítva 1992.

Sós és édes sütemény választékunk mellett már fagylalt is kapható!

Esküvői torták kedvező áron!

A hét minden napján várjuk szeretettel!

| | |
|----------------------|---------------|
| Üzleteink: | Nyitva tartás |
| Baross utca 49. | 10:00 – 19:00 |
| Ferihegyi út 64. | 9:30 – 20:00 |
| Pesti út 40. | 10:00 – 20:30 |
| Kvassz András u. 36. | 10:00 – 21:00 |

www.vegvaricukraszda.hu



SCH OZON recycle

PAPÍR- ÉS MŰANYAGHULLADÉK KERESKEDELEM

Értéket adunk az értéktelenért!

PAPÍRHULLADÉK ÉS FÓLIAHULLADÉK FELVÁSÁRLÁSA!

Magas áron vásárolunk újság-, karton- és vegyes papírhulladékot, valamint színes és fehér fóliahulladékot maglói telephelyünkön.

Várjuk magánszemélyek, iskolák, óvodák, intézmények, cégek és nyomdák jelentkezését.




2234 Maglód, Wodiáner Ipari Park 2.
(31-es főút mellett)

Tel.: (30) 641-6628, (30) 912-2461, (30) 695-5368

Nyitva: H-P 7-16

www.papirhulladek.hu

Itt van az ősz, indul az új tanév

Rákosmente, Budapest egyetlen olyan kerülete, ahol évek óta szüntelenül gyarapszik a lélekszám. Most szeptemberben az 5510 általános iskolából egy osztálynival több kisdíák – 762 gyermek – kezdte meg az első évfolyamon általános iskolai tanulmányait. A kerületi középiskolások száma 615, a kerületi felnőtt oktatásban 101 fő vesz részt, a kerületi óvodások létszáma 2734 – mondta Rákosmente városvezetője a kerület tanévnyitó ünnepségén.

A rendezvényen Pokorni Zoltán, az Országgyűlés Oktatási, Tudományos és Kutatási Bizottságának elnöke előadást tartott a kerületi intézményvezetőknek a 2011/2012-es tanév aktuális kérdéseiről, a készülő új közoktatási törvény koncepciójáról. Budapest Főváros

XVII. kerületének polgármestere, Riz Levente a formálódó közoktatási törvénytervezettel kapcsolatban kifejtette, Rákosmente – tekintettel az oktatás minőségében és a fenntartói munkában elért eredményekre – az iskolák fenntartói jogát az önkormányzatnál tartaná, szemben azzal a kormányzati koncepcióval, amely ezt a

jogot az államhoz telepítené. A kérdésre a választ az őszi törvényalkotási időszak hozza majd meg. A városvezető beszámolt az intézményrendszer fejlesztéséért tett lépésekről. A közelmúltban Rákosmentén a kerületben átadtak három új óvodát, két új bölcsődét, 700 millió forint értékben megújult két iskola – Diadal úti és az Újlak utcai Általános Iskola – épülete, amihez 500 millió forint európai uniós támogatást nyert az önkormányzat. Idén nyáron további 46 millió forintot költöttek az oktatási intézmények tervszerű karbantartására.

A.A.



De nehéz az iskolatáska... Hát még az ára!

Tankönyvek, füzetek, tornaruha és -cipő, iskolatáska, különórák, szakkörök – A szülők csak a fejüket kapkodják, hogy mi minden kell az iskolakezdéshez. A Rákosmente TV arra volt kíváncsi, hogy mennyire terheli meg a rákosmentieket az iskolakezdés.



Nagyon megterhelő anyagilag az iskolakezdés. Az első osztályos könyvek 9 ezer, a füzetek 7 ezer forint voltak, és akkor a többiről nem is beszélünk.



Az unokám egyetemista. Nagyon sokat kell költenie könyvekre, jegyzetekre, de a legköltségesebb az utazás. Régen is megviselte a családok kasszáját az iskolakezdés, ez sajnos manapság sincs másképp. Spórolni kell. Mi az élelmen és ruhákon szoktunk.



A nővérem kislánya most kezdi az iskolát, és úgy tudom legalább 40-50 ezer forintot kellett költeniük a legszükségesebbekre. Vettek íróasztalt és széket is.



40 ezer forint alatt nem lehet megúszni a tanévkezdést. És ezt nálunk még tetőzi, hogy fiúnk fizetős iskolába jár. Minden egyre drágább sajnos. Mi a saját ruháinkon és ha lehet az étkezésen spórolunk.



Anyagilag és idegileg is kimerítő az iskolakezdés. A nagy tömegben, a három gyerekekkel, a sok listával nagyon kell koncentrálni, hogy minden időben meglegyen. Mi fejenként legalább 20 ezer forintot költöttünk idén a legszükségesebbekre.



A gyerekünknek még két év van hátra az iskoláig, de szerintem már jövőre el fogunk kezdeni félre tenni, hogy minden rendben legyen.

Sajtóértesülések szerint a tanévkezdés számos önkormányzatnál okozott fennakadást a tankönyvszámlákkal kapcsolatos tartozások, fizetési problémák miatt. „Rákosmente Önkormányzata esetében ilyesmi nem merülhet fel, mint minden évben, idén is időben rendeztük a tankönyvek költségeit.” nyilatkozta lapunknak Rákosmente városvezetője.

KAZÁNOK, RADIÁTOROK, VÍZ-GÁZ-FŰTÉS-KLÍMA SZERELÉSI ANYAGOK
AKÁR 20% KEDVEZMÉNNYEL!
 Minden 100.000 Ft feletti vásárláskor most ajándékot is adunk!
 Részletek weblapunkon!
-20% **Akció!**
Cu-Technik Kft.
 1106 Budapest, Tarkarét u. 2/b.
 Webáruház: www.cutechnik.hu – email: info@cutechnik.hu
 Tel/Fax: 339-5007

www.hulladeklerakas.hu

Konténer Akció
8 m³ vegyesen is
24.000,- + Áfa
 (bruttó 30.000 Ft)

+36 20/562-7445

NEDA-BAU
ÉPÍTŐANYAG

POROTHERM
 LEIER
 YTONG
 BRAMAC, CREATON
 SCHIEDEL
 BAUMIT, TERRANOVA
 MUREXIN, AUSTROTHERM
 ISOVER

1165 Budapest, Újszász u. 47/d
 Tel: 06/1-407-4389, Fax: 06/1-402-1346
 H-P: 07.00-16.00, Sz: 07.00-12.00

DUNA HUNGÁRIA Zrt. TAGJA

1164 Budapest, Vidámvásár u. 76.
 Tel/Fax: 06/1-400-1268, 06/1-402-4127
 H-P: 07.00-17.00, Sz: 07.00-12.00
www.nedabau.hu

PROGRAMOK RÁKOSMENTÉN

SZEPTEMBER-OKTÓBER

Erdős Renée Ház

(1174 Budapest, Báthory u. 31.
Tel: +36-1-256-6062, 258-4693,
e-mail: erh@internet.hu)
Augusztus 25-szeptember 25-ig
Rákoskeresztúr régi képeslapokon

Renée Café:

Szept. 30- október 30-ig
A Bárony István digitális fotóklub
kiállítása

Csaba Ház - Rákoscsabai Közösségi Ház

(1171 Budapest, Péceli út 222.
Tel: 256-9526, e-mail:
csabahaz.szervezo@gmail.com)

Kakaó Party -
Minden hónapban kézműves
játsszóházzal, interaktív mesejáték-
kal, bábjátékkal, gyermekkoncert-
tel, majd a végén a Mokányos
együttműködésével.
A „Kakaó Bárban”, vendégünk
egy pohár kakaóra és egy szelet
kalácsra!

Első alkalom: október 1-jén,
szombaton 14 órakor

Október 8-án, szombaton, 17
órákor

Álarc nélkül: Siménfalvy Ágota

Csekovszky Árpád Művelődési Ház

(1172 Bp., Budapest, Hősök tere
9., Tel: 253-6914, e-mail: info@
csekohaz.hu)

Szeptember 23-án, pénteken 19
órákor

Szeretettel -
Irodalmi est a szerelemről

Szeptember 24-én, szombaton
19-13 óráig

Shadows Klub
Október 14-én, pénteken
19 órákor

Magyarok menni Bamako
stand-up mozi Badár Sándorral

Október 15-én, szombaton
15-18 óráig

Ligeti családi szüreti mulatság

Gózon Gyula Kamaraszínház

(1172 Budapest XV. utca 23.,
Tel: 253-0380, www.gozon.hu)

Szeptember 21.
10:00 Csupaháj, Nyakigláb,
Málészaj

Szeptember 29.
10:00 Csecsemőszínház

Október 4.
14:00 Csillagmese

Október 10.
10:00 Zúrzavar a játszótéren

Október 13.
10:00 Csecsemőszínház

Október 15.
19:00 A muzsika hangja

BEMUTATÓ
Október 17.
19:00 Az angyalok nem sírnak

Október 18.
19:00 Az angyalok nem sírnak

Rákoshegyi Bartók Zeneház

(1174 Budapest, Hunyadi utca 50.
Tel: 257-6041,
www.bartokzenehaz.hu)

Szeptember 25.
16:45 Ünnepi megemlékezés

Bartók Béla halálának
61. évfordulója alkalmából

Ünnepi beszédet mond
Fohsz Tivadar alpolgármester

16:45 Koszorúzás
utána:

Eckhardt Gábor zongoraművész
és tanítványai ünnepi Liszt-Bartók

ünnepi hangversenye

„Szemetek Bartókra vessétek IV.”
koncertsorozat

Október 1.
„A zene világnapja”

A Budapesti Filharmóniai Társaság
Művészeinek maratonja

Október 2.
17:00 Dr Ábrahám Mariann

zongoraművész koncertje

Október 15.
17:00 „Szemeteket Bartókra

vessétek IV.” koncertsorozat

„Zene-költő fejedelmek”

Október 7,8,9
naponta 11-18 óráig

Három nap
„Bartók szellemiségével

segítünk az esélyegyenlőség
jegyében”

Gyermekgyógyító élmény- és

művészterápiás program
Koncertjeinket terápia-,
pszichoterápia kedvelőknek,
pedagógusoknak,
szaktanároknak, szeretettel
ajánljuk!

Részvétel előzetes bejelentke-
zéssel!

Rákoshegyi Közösségi Ház

(1174 Budapest, Podmaniczky
Zsuzsa u. 3.
Tel: 258-3394,
e-mail: rh-kh@freemail.hu)

Szeptember 30- október 2.
Rákoshegyi Napok

Szeptember 30-án:
a Rákoshegyért Díj átadása,
majd ünnepi műsor.

Október 1-jén: gyermekprogramok
(kézműveskedés, bábéledés, stb.)

fakanálviadal, Rázene koncert,
kiállítás-megnyitó, közösségi est

táncos.

Október 2-án: Rákoshegyi Búcsú.

Színpadai bemutatók, a Rezedák

dalkör műsora, tánc, fúvós
koncert, ünnepi hangverseny a
templomban.

Rákoskerti Művelődési Ház

(1171 Budapest, Rákoskerti
sugárút 66., Tel: 257-4498,
e-mail: info@kertiklub.hu)

Kerti Kölyökkuckó

Minden hónapban egy vasárnap

várjuk a gyerekeket,
bábjátékokkal, mesejátékkal,
interaktív, izgalmas játszóházzal,
kézművesedéssel.

Első alkalom:
szeptember 18-án, 10-kor

Következő alkalom:
Október 9-én, 10 órákor

Szeptember 24-én, 17 óra

Álarc nélkül: Malek Andrea

Ascher Oszkár Színház

(Rákoskerti Műv. Ház
1171 Budapest, Rákoskerti
Sugárút 66.)

Szeptember 24-én, 11 órákor

Mesék a Királylányok könyvéből

Mesejáték 5-10 éveseknek

Október 1-jén, 18 órákor

Tasnádi István:
DON QUIJOTE REPRÍZ
avagy Világjobbítók

Október 15-én, 19 órákor

Egressy Zoltán: Sóska, sültkrumpli

Október 29-én, 16 órákor

Az Ascher Oszkár Színház

Felvételi meghallgatást tart.

Információ és jelentkezés:
www.aschersinhaz.hu

Vigyázó Sándor Művelődési Ház és telephelyei

(1173 Budapest, Pesti út 113.
Tel: 256-4626,
e-mail: vigyazomh@gmail.com)

Szeptember 16-30.

A Rákosmenti Népművészeti Klub

tárlata

Megnyitó: Szeptember 16-án,
pénteken 16 órákor

Szeptember 16-án és

október 21-én,
pénteken 18 -21 óráig

Nosztalgia klub a Syconor
zenekarral

Szeptember 17-én, 10-22 óráig

Európai Autómentes Nap

2011. szeptember 24. 19.00 óra

Három testőr és a Jeti vagy mi

a pék

A L'art pour l'art Társulat leg-
újabb előadása

Szeptember 25-én, 20 órákor

Jazzpresszó -

OLÁH ZOLTÁN-OLÁH PÉTER-
LAKATOS PECEK ANDRÁS TRIÓ

Október 6-8-ig

A Cimbalom Világszövetség

11. Nemzetközi Kongresszusa

Október 9-én, 20 órákor

Jazzpresszó - Neumann Balázs-
trío

Október 14-16.
VI. Rákoskeresztúri

Vasútmodell-kiállítás és Játszóház
-az 1-es Villamos Klub
szervezésében

2011. október 16. 17.00 óra

József és a színes, szélesvásznú

álomkabát

- Musical a Sziget Színház

előadásában

Rendező: Pintér Tibor

Rákoshegy madártávlatból – Második alkalommal tartottak Helikopter-napot

A Helikopter-lakóparkban
élők nagy öröme,
idén is megrendezték
a Helikopter-napot.
A rendezvényre
több százan látogattak ki. A
kiszervek családokat kézműves
foglalkozások, ügyességi játékok,
bábjáték és ugrólóvár várta. Am a

nagyobbak is megtalálták a nekik
való programokat; felvonult a
Rákosmenti Oldtimer Egyesület,
de népszerű volt a gokart is. A
rendezvényt Szabó Tiborné Katalin
és Dr. Bényi Zsolt támogatta.
A rendezvényt a rákoshegyi
képviselők célja az, hogy
összehozzák a lakópark, és persze

az öreg Rákoshegy lakosságát. Idén
sem maradhatott el ezért a közös
főzés. Ezúttal Csokonai gulyásleves
készítettek. A nap fénypontja a
hőlégballonnal való függeszkedés
volt. A bátrabbak madártávlatból
gyönyörködhetnek a lakópark és
Rákoshegy szépségében.

shiny

Aranykút -

A legrockosabb fesztivál

Megérte egy évet várni
az idei Aranykút
Fesztiválra.
Rákoscsaba-
Újtelep legnagyobb
szabadtéri rendezvényére a nap
folyamán több ezren látogattak
ki. A fesztivált Horváth Tamás
alpolgármester és Dr. Piláth Károly
újtelepi képviselő támogatta. A
fizikatanár szerint, a rock már



a fesztivál védjegyévé vált, ám
ezúttal arra is figyeltek, hogy
a fellépők valamilyen kerületi

kötődéssel rendelkezzenek. Így
játszott a Retroad, a DeSurremun
és a Georock. A sztárcsapat
a Sugarloaf volt. Dér Heni, a
zenekar énekesnője elárulta, a
csapat basszusgitárosa rákosmenti
lakos, szólógitárosuk évekig itt
lakott, sőt a zenekar a kerületben
próbál. A nap a Gesarol együttes
fergeteges élő koncertjével zárult.

shiny

112 éves Rákosliget – dr. Dombóvári Csaba kapta a Rákosligetért Díjat

Pontosan 112 évvel
ezelőtt alapították
Rákosligetet. Idén majd
egy héten át ünnepeltek
a városrészes lakói. A
programsorozat a szintén jubiláló,
10. születésnapját ünneplő Miez
Gomez koncertjével kezdődött.
Az ünnepsorozat másnapján,
a Hősök terén harmadik
alkalommal tartották meg a Ligeti
Ökumenikus Fesztivált. Este a
Maros Moziban a kerületi média-
és filmszociológus, Szilágyi

Erzsébet tartott előadást.
Szeptember 15-én a
Maros Moziban Liget
történelmét ismerhették
meg régi képeslapokról
és Dr. Dombóvári
Antal helytörténész
előadásából. Másnap
a Liszt Ferenc utcában
szabadtéri koncertet
adott a Liszt Ferenc
Vegyeskár a RÁZENE
Fúvószenekar és Bolyosné Pető
Ildikó orgonista kíséretével.



Liget, Rákosmente egyetlen
olyan városrésze, amelynek
megalapítása egy adott naphoz
kötődik. Ez a dátum szeptember
18-a. Így, már reggeltől a
XV. utcai pályán különböző
sportprogramokkal várták
az érdeklődőket. Délután az
emlékkőnél megemlékeztek a 112
éves jubileumról. A folytatásban
a Csekóban Gágogó-koncertet,
a Mozi előtt pedig bolhapiacot
tartottak. Átadták a Rákosligetért
Díjat is, amelyet Rákosmente
Önkormányzata dr. Dombóvári
Csaba aljegyzőnek, Rákosliget
korábbi önkormányzati
képviselőjének adományozta.

shiny

OLÁH FATELEP

A 31-es út 29-es szelvényében Maglód és Mende között.
Mobil: 06-20-330-8426, Fax: +06 20 932 7788

Tűzifa

Akác és tölgy, rönkben, fűrészelve, hasítva, kalodázva is.
Füstöléshez akác-fűrészpor zsákolva.
Bográcsozáshoz zsákos aprított fa mindig kapható.

Akácfából

Rusztikus kerítésdeszkák, kéregzett és fűrészelt
oszlopok, karók, kertépítő- és játékkészítő-alap-
anyagok. Bértűrészelést is vállalunk.

HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS MEGOLDHATÓ!

A hang is a lélek tükre – Léle, „k” zettel az életért

A lélegzés a testnek fontosabb, mint a táplálék. Táplálék nélkül 60-70, folyadék nélkül 3-4 napig, levegő nélkül viszont csak néhány percig tudunk életben maradni. A belélegzett levegőben megtalálható a 4 legfontosabb elem (oxigén, hidrogén, nitrogén, szén), melyekre létezésünkhöz szükségünk van.

Szervezetünk méregtelenítésének 70 %-át helyes technikával történő lélegzés segítségével hajtjuk végre.

A lélegzés több az élethez szükséges oxigén felvételénél. Ha szabályozzuk, a levegő beszívása és kifújása átmosza és tisztítja az egyént, továbbá megnyugtathatja a háborgó elmét vagy feltöltheti a háborgó testet. A lélegzésünk figyelése, uralása feltétele az önismeretnek, a tudatalatti területek feltárásának.

Régen a magyar nyelv a lélegzet szavunkat léle”k”zettel írta és olvasta. **A léle”k”zet milyensége mutatja a lélek fejlettségi állapotát, a gondolkodásunkat, érzelmi életünket.** Gondolkodásunk olyan, amilyen a lélegzésünk. Ezt tudták már réges-rég a nagyok: Zarathusztra, Buddha, Jézus és tudatosan gyakorolták a lélegzést. A hindu nyelv azt az embert, aki elérte a tökéletességet, „Mahatma”-nak nevezi, ami szó szerint „emelkedett lelket”, vagy „nagy lélegzetet” jelent. Indiai hagyományból tudjuk, hogyan tudják a jógi speciális lélegzés-technika (a „pranayama”) segítségével a sejtpusztulást lelassítani, sőt teljesen megszüntetni. Patanjali, egy indiai bölcs azt tanította, hogy lélegzésünk ellenőrzése egyet jelent gondolataink és érzelmeink ellenőrzésével. Arisztotelész szerint a levegő lelket és öntudatot ad.

A globalizált világban az emberek nagy része helytelenül, felületesen lélegzik, tüdeje kapacitásának csupán egy részét használja ki, hajlamos nem folyamatosan lélegezni – elfelejti bevenni/kifújni a levegőt, melyek következtében megjelennek a testi – lelki betegségek.

Sajnos még mindig nincs elég a köztudatban, hogy a helyes lélegzésnek sejtregeneráló, gyógyító ereje van. A szívverés üteme, a szív működés a lélegzés által szabályozható. A daganatos betegségek kialakulása összefügg a rossz lélegzéssel. A rákos sejtek ott tudnak elszaporodni, ahol oxigénhiányos állapotot találnak.

A helyes lélegzéssel, légzőgyakorlatok végzésével **szellemi, fizikai teljesítőképességünket (sportolók teljesítményfokozása) tudjuk növelni.** Az állandó energiahányos állapot, a fáradékonyosság a légzőgyakorlatok végzésével megszüntethető.

A lélegzés és az emésztés kapcsolatban van egymással. Az emésztéshez, mint égési folyamathoz oxigénre van szükségünk, amit a helyes lélegzéssel juttatunk be a szervezetünkbe. A helytelen lélegzés az oxigénhiány miatt rossz emésztést eredményez, a rossz emésztés következtében pedig számtalan méreg-



anyag képződik a szervezetben, mely elsavasodáshoz vezet. A helyzet azonban fordítva is igaz: a helytelen étkezés, a túlevés akadályozza a lélegzésfunkciót.

Gondolkodásunk olyan, amilyen a lélegzésünk. A lélegzés két fázisa (a ki- és a belélegzés) összefügg az érintkezéssel, a világgal való kapcsolatunkat szimbolizálja. A belélegzés az, amikor elfogadom, ami a külvilágból felém árad, a kilégzésnél pedig saját belső világot árasztom ki a külvilágba. A lélegzés segítségével öntudatunk kiszélesedik, újra megteremtődik a test, a szellem és a lélek egysége és harmóniája.

Helyes lélegzéssel, légzőgyakorlatok végzésével **megváltoztathatjuk a nem kívánt érzelmi állapotainkat.** A pszichés zavarok: félelmek, szorongások a lélegzés tudatos szabályozásával megszüntethetők.

Időtlen idők óta folyik a vita arról, hogy **miként kell lélegeznünk ahhoz, hogy egészségesekek maradjunk?** A „mellkasi”, vagy az úgynevezett „hasi” lélegzésnek kell-e dominálnia a lélegzés folyamatában?

E kérdésre a választ egy német hegedűművész, Erich Wilk találta meg. A magnetizmusban való hosszas kutakodása következtében rájött arra, hogy a születésünk pillanatát meghatározó Nap és a Hold mágneses hatása következtében máshogyan lélegeznek az emberek (a be- és

kilégzést eltérő módon végzik egyesek, mint mások), sőt még az állatok is (**Hold-típus, Nap-típus**). Ezután egy újfajta, a lélegzésen alapuló gyógyítás vette kezdetét.

A HANG IS A LÉLEK TÜKRE. A légzészavar egyik legszembetűnőbb bizonyítéka a hang állapotának romlása (funkcionális zavar, majd fiziológiai elváltozás). Napjaink jelentős hányadát beszéddel töltjük. Ha mindezt folyamatosan helytelen lélegzéstechnikával végezzük, nemcsak a hangszalagok károsodnak, hanem az egész szervezet is. A rekedtség, a hang „elerőtlenedése” hátterében a rossz lélegzéstechnika áll. A típusunknak megfelelő lélegzéstechnikán alapuló hangképzéssel énekhangunk is szebbé, csengőbbé válik.

Légző-típusunkon való élés hatására egészségesebbek, kiegyensúlyozottabbak leszünk (maradunk), s könnyebben találjuk meg a szó szerinti, és az átvitt értelemben vett hangunkat. Feszültséget így a hangunkkal sem keltve magunkkal és másokkal is jobban szót (hangot) értünk. Javíthatunk vele életünk minőségén, könnyebben fedezhetjük fel a makro/mikrokozmosz közötti összefüggéseket.

Sok szeretettel várom Önöket az előadásomra, illetve az óráimra, ahol a légző-típusunknak (Nap-típus, Hold-típus) megfelelő légző-, illetve hangképző-gyakorlatokat sajátíthatják el. Horváth Zsófia

„A hang is a lélek tükre avagy trükkje” című előadás időpontja: október 22-én, szombaton 18-20 óráig Belépő: 1.000.- Ft/fő. Helyszín: Rákosmenti Áfész (1173 Bp., Pesti út 8-12)

A tanfolyam ez év novemberében kerül megrendezésre, díja: 1.500.- Ft/fő/alkalom. Jelentkezni lehet a 258-2745 telefonszámon, vagy az edenkozpont@edenkozpont.hu e-mail címen.



1171 Bp. Szigetcsép u. 95.
Telefon: 258-2745,
Szolgáltatás: 06-70-773-1822
Képzés: 06-70-948-4032
www.edenkozpont.hu.

EZO PROGRAMBÖRZE: SZEPTEMBER

- **Szeptember 20, 27, október 4, 11, 25, november 8.** kedd 18 óra, és október 19. szerda – **Tibeti hangfürdő** – Tartja: Muszli Valéria Ría. Helyszín: 1173 Pesti út 8-12., Rákosmenti Ráfész épület; 1500 Ft; (Polifoamot kell hozni!)
- **Szeptember 30. és november 4. péntek 16-tól** – **Hellinger féle családállítás** – tartja: Sztelek Emese. Helyszín: 1173 Pesti út 8-12., Rákosmenti Ráfész épület;
- **Szeptember 30. péntek 18-20 óráig** – **A végtelenség vándora: Saint-Germain, azaz Rákóczi gróf** – AVATARA. Helyszín: 1173 Pesti út 8-12. Rákosmenti Ráfész épület;
- **Október 2. vasárnap 9-17-ig** – **Angyal II. tanfolyam** – Tarja: Pető Katalin. Helyszín: 1171 Szigetcsép u. 95.
- **Október 8. szombat 9-17 óráig** – **Reiki I. tanfolyam** – tartja: Pető Katalin. Helyszín: 1173 Pesti út 8-12., Rákosmenti Ráfész épület;
- **Október 10. 14-től** – **Mikrokamerás hajvizsgálat** – Helyszín: 1171 Szigetcsép u. 95.
- **Október 13, 20, 27. csütörtök 17-20 óráig** – **Schüssler só tanfolyam** – tartja: Dr. Bíró Hilda. Helyszín: 1173 Pesti út 8-12., Rákosmenti Ráfész épület;
- **Október 21. péntek 18-20 óráig** – **A túlvilág ösvényei** – AVATARA. Helyszín: 1173 Pesti út 8-12. Rákosmenti Ráfész épület;
- **Október 22-23. szombat-vasárnap 9-17-ig** – **Akupresszúra tanfolyam** – Tartja: Dr. Bittó Gyula. Helyszín: 1173 Pesti út 8-12. Rákosmenti Ráfész épület;
- **Október 29-30. szombat-vasárnap 9-17-ig** – **Kineziológia III. tanfolyam** – Tarja: Pető Katalin. Helyszín: 1171 Szigetcsép u. 95.

Nagy sikere miatt megismételjük!

SCHÜSSLER SÓKKAL AZ EGÉSSZSÉGÉRT

Dr. Schüssler német orvos 1873-ban kifejlesztett egy zseniális, igen egyszerű gyógymodort, a szervezetben is előforduló 12 sóval végzett terápiát.

Ezek az ásványi sók harmonizálják a sejtek és az idegrendszer működését. A Schüssler féle sók fontos alkotó elemei és energiaforrása az emberi testnek. Alapvetően befolyásolják, szabályozzák a hormonrendszer és anyagcsere-folyamataink működését, a lelki és pszichés funkciókat.

A sóhiány kialakulása: Minden heveny vagy idült idegi, lelki vagy testi megerőltetés, stressz megterheli szervezetünket és felborítja annak elektrolit-egyensúlyát, ami előbb-utóbb bizonyos ásványi sók hiányát okozza.

Hasonló hatása van a helytelen életmódnak az egészségtelen táplálkozási szokásoknak is. **A leggyakoribb kockázati tényezők az alábbiak:** egyoldalú táplálkozás, dohányzás, alkoholfogyasztás, mozgásszegény életmód, oxigénhiány, geopatikus sugárzás (vízerek stb.), tartós pszichés stressz és szorongás.

Ásványi anyag hiánya esetén sokszor nem az a baj, hogy az egyén nem visz be a tápcsatornájába elegendő ásványi sót, hanem hogy a szervezet nem képes azt a sejtekbe beépíteni. Ilyenkor nem az a megoldás, hogy még nagyobb adagban tömjük az emberekbe pl. a magnéziumot vagy a vasat, hanem a szervezetet kell képessé tenni ar-

ra, hogy be tudja építeni az adott anyagot sejtszintre.

A Schüssler-féle szerek -sók a sejtek fiziológiai-biokémiai folyamataira hatnak, mégpedig a biológiai inger (ingerterápia), biológiai információ szintjén és formájában. A Schüssler-só a sejtek ásványianyag háztartását billenti helyre.

Az ásványi anyagok életfontos szerepet játszanak, hiányuk esetén számos betegség kialakulhat, mint például csontritkulás, érmeleszesedés, depresszió, vérszegénység. Hiányukban hajhullás sőt pattanások is kialakulhatnak.

A tanfolyamot laikusoknak és gyógyító ambíciókkal rendelkezőknek is ajánlom. Egyszerű alapelvei miatt mindenki számára megtanulható, és jól alkalmazható akut és krónikus betegségekben.

A tanfolyam 6 részből áll (október 13., 20., 27., november 3., 10., 17. 17-20 óráig), ahol a hallgatók ismereteket kapnak a 12 fajta Schüssler-só hatásáról és használatáról! **Előadó:** Dr. Bíró Hilda (orvos, természetgyógyász, homeopata). Helyszín: 1173 Budapest Pesti út 8-12. (Rákosmenti RÁFÉSZ – ÉDEN oktatóterem). **A tanfolyam díja:** 2.500.- Ft/fő/alkalom

Az előadásokon külön-külön is részt lehet venni. Szeretettel várunk minden kedves apukát, anyukát, érdeklődőt! Részvételi szándékukat a 06/1-258-27-45 telefonon, vagy az info@edenkozpont.hu e-mail címen szíveskedjenek jelezni!





EURO-QUATTRO

BIZTOSÍTÁST KÖZVETÍTŐ BRÓKERHÁZ-ALKUSZ KFT.

Az alábbi hirdetés azoknak az ügyfeleknek szól, akiknek nem mindegy, hogy mennyit fizetnek biztosításaik után!

Minden, ami biztosítás, minden egy helyen!

Casco-kötelező (egyedi és flotta), lakás – társasház – nyaraló műtárgy, építés-szerelés, vállalkozói vagyon, szállítmány szakmai felelősség, befektetési és folyamatos díjfizetésű élet csoportos élet és baleset, betegség-baleset-poggyász (utas), nyugdíjpénztár, egészségpénztár, exkluzív betegségbiztosítás...

Ön választja ki a legmegfelelőbbet a biztosítók termékeiből!

Szolgáltatásaink költségmentesek!

Központ: XVII. 1172 Bp, Cinkotai út 2.
Tel: 257-7214; Fax: 257-7214, 257-7206

Vezető: **Schusztér Valéria**: 20/366-3183, **Erdős Péter**: 20/955-4188
Nyitvatartás: H-Cs: 8-16-ig; P: 8-13.30 óráig
Ügyelet: Jókuthy Beáta: 06-20-9774-655; Jókuthy Rita: 06-20-9389-957

XVII. Bp. 1171 Bp. Péceli út 108. • Tel/Fax: 258-2552
Nyitvatartás: H-Cs: 9-16-ig; P: időpont egyeztetés alapján

XVIII. Bp. 1183 Üllői út 458. • Tel: 296-0256; Fax: 296-0257
Nyitvatartás: H-Cs: 9-16-ig; P: 8-14 óráig
Ügyelet: Jókuthy Éva: 06-20-3506-407

Irodánk biztosítási gyakorlattal rendelkező üzletkötőket keres!

Értékelni a szépet...

Asztrológiai útmutató a Mérleg jegyében

A Mérleg havának előrejelzéséhez felállított képlet legmagasabb pontján a Hold és a Mars bolygója áll együtt az Oroszlán jegyében. Ez a két bolygó hangulatingadozást, vagy a hangulatingadozásból adódó feszültséget, elégedetlenséget okozhat bennünk. A belső feszültséget főként három fontos életterületen történő változás generálhatja, mely életterületek közül egy a frusztráló változások gyújtópontja lehet (természetesen ez egyénenként változó). A három érintett életterület közül az első az általunk kitűzött célok eléréséhez szükséges hitünk, tudásunk – lehet szó szakmai tudásról is – megkérdőjelezése magunk, vagy mások által. A második érintett életterület a munkánkért járó fizetés, tehát az anyagiak életterülete, mely predestinálja, előre jelzi a kevesebb pénz, több munka „lehetőségét”. A harmadik érintett terület az otthonunk – legyen szó akár saját ingatlanról, akár albérletről –, mely területen költözésre, vagy az otthonunkkal kapcsolatos dolgok változására kerül sor. Ez a három dolog természetesen szorosan összefügg egymással, hiszen közös nevezőként az önmagunkba vetett bizalmat méri, vagyis azt, hogy mennyire vagyunk képesek nehéz időkben is bízni abban, hogy képesek vagyunk megoldani, feloldani, megváltoztatni helyzetünket, vagy bízni magunkban akkor is, ha megváltoznak a szilárd és időtállóknak hitt biztonsági hálónk (ingatlan, munkahely).

Nézzük át, hogy ezt az időszakot miként élhetjük át a Mérleg-jegyének energiái között, vagyis mire tanít minket a bennünk rejlő Mérleg szerepszemélyiség.

A Mérleg-jegyű emberek szépségre, vagy a szépség és művészetek értékelésére született emberek. Alapvető kvalitásként képesek meglátni egy aprócska részlet stílusosságát, kifinomult értékeit. Ez tehát tanításként szolgál a mindennapjainkban fellelhető értékek észlelésére és érzékelésére. Képessé válhatunk a rutinmunka, a kötelességtudat örül malmából kitekintve csodát látni akár egyetlen fűszálban, az őszi hulló levelek szín pompás táncában, vagy bármilyen másban, ami a „szépség örömét okozza”. Ez az örömeztetés a teremtés folyamatában és a teremtést követő „termék”-ben való gyönyörködés különleges érzése.

A Mérleg-jegy a hetedik jegyünk, az ősz hírnöke, mely időszakban a Nap a horizonthoz közelebb kerül, vagyis esésben van a

nyári, magasan tündöklő mivoltához képest. Ez az „esés” azt jelenti, hogy az ÉN-tudattal már kevesebbet foglalkozunk, képbe kerül a TE-tudata, vagyis a közösség fontossága, a másik, vagy mások fontossága. Egyre kell itt vigyázni – mely hibába a Mérleg napjegyük gyakran belesnek –, hogy a másik fontosságával ne veszítsük el saját önvalójukat. Mivel a Mérleg jegyének uralkodója a Vénusz és ez a bolygó a hölgyek alapvető bolygója is, gyakran látni olyan párkapcsolatokat, melyekben a nő (vagy a dominánsan feminin vonásokkal rendelkező férfiak) elvesztve önmagukat belesimulnak a másik akaratába. Ezt az energiát azonban a Vízöntő (szabadság, függetlenség) uralkodója, az Uránusz (felforgató) – mely jelenleg a Kos jegyében áll – azonnal szétszakítja. Jelenleg tehát ezért bomlik fel számtalan, nem túlzottan jó talajra épített kapcsolat. Meg kell tanulnunk kiengedni és visszafogni oly mértékben, hogy saját sorsunk beteljesítésének lehetősége is megmaradjon és ezzel együtt a másik segítségére, vagy megértésére hivatott energiamínőségünk is meg tudja élni sajátosságait. Természetesen az arányok egyénenként változnak. Vannak, akik alapvetően önmegvalósító személyiségek, szeretnek sokszor egyedül lenni és csak kevéssé veszik ki részüket a társasági életből; természetesen mindez fordítva is igaz. A lényeg és a konklúzió ebben az esetben is az, hogy hűek maradjunk saját szívünk kívánságaihoz, tehát amiről úgy érezzük legbelül és őszintén, hogy helyes, akkor tegyük meg.

A Mérleg havában meg kell említenünk a döntés nehézségét is. Ebben az időszakban felmerülhetnek kétségek egy-egy döntéshelyzettel kapcsolatban. A Mérleg jegyűeknek nehézséget okoz a döntés meghozatala és így a Mérleg havában általánosságban véve is meggyűlölt a bajunk ezzel kapcsolatban. A döntésképtelenség helyzetének valódi motivációja a mérleg „megalomániája”, vagyis az a belső félelem, hogyha az egyik oldalt választja, lemarad a másik oldal adta kiváltságokról. Ez így igaz, mivel itt a hetedik jegyben kezdünk ismerkedni a dolgok következményeinek súlyával. Dönteni meg kell tanulni, és ez a tanulási fázis következik be jelen időszakban.

Jó döntéseket, helyes mérlegelést és az élet szépségének meglátását kívánom az Olvasóknak!

Laki Beáta

H O R O S Z Z K O I


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

Apróságokon is megsértődhetnek a Mérleg havában, így érdemes minél kevesebb emberrel találkozni, mert nem biztos, hogy Önt valóban meg akarták sérteni. Az önfejlesztéshez azonban kiváló lehet, ha önmagába néz és kiértékeli, hol vannak a gyenge pontjai, hol tudják kikezdeni jókedvét és önbecsülését. Férfiak esetében a nőekkel, a nőiséggel kapcsolatos élelmérésekkel is érdemes foglalkozni. Feltehetjük a kérdést, hogy képesek vagyunk-e elfogadni magamban a nőies vonásokat, vagy gyengéségné élelem meg azokat?


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

A Bika-jegyűek segítő szándékúak lehetnek a Mérleg havában. Pártfogoltakat kereshetnek, akik életének jobbá tételén dolgozhatnak. A Bika-jegyűek életében fontossá válhat az esztétikus megjelenés, a szépség kifejezése. Előtérbe kerül a túlsúly kérdése és a megfelelő diéták felkutatása. A fogyókúra kezdése azonban még várat magára, egyelőre körvonalazódik a „szép akarok lenni” gondolat. Ez kimozdítja – legalább gondolatban – a hónapok óta kényelemben és kényelmesen élő Bikaikat a holtpontról. Egyelőre írja össze, min változtatna önmagával kapcsolatban, és keresse meg a megfelelő szakembereket leendő céljai eléréséhez.


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

„Tanulós” időszaknak néz elébe. Igazán jó ingatlanügynök válhatna Önből. Ha ehhez nincs kedve, érdemes más, rövidebb lefolyású iskolát, tanfolyamot választani, mely kézzelfogható szakmát ad – belátható időn belül – a kezébe. A Mérleg időszakában jól vág az esze, képes aprócska részletességgel elvégezni feladatait. Érdemes lenne otthonában rendszerezni dolgait, például a papírok rendezéséhez kifejezetten jó időszak mutatkozik. Segítségére lehet akár másoknak is, akik nehezen szedik rendbe intézményeiket.


Rák (VI. 22.- VII. 22.)

Nem túl kedvező időszak. Érzelmek nagy hullámokat vetnek. Egyik pillanatban rendkívül boldog és hátra venné a világot, a másik pillanatban pedig fáradt és elkeseredett. Ez az ingadozó belső állapot kikezdeheti egészségét is, az őszi időben így könnyen kaphat el egy kószánáthat. Próbáljon meg alapvető rendszerességet vinni életébe, vagyis határozzon meg olyan biztonsági pontokat, melyekbe

mindennap kapaszkodhat. Például pontban este nyolc órakor illóolajos fürdő, vagy hetente kétszer uszodával indíthatna a napját.


Oroszlán (VII. 23.- VIII. 23.)

Tegyem, vagy ne tegyem? – ez a kérdés foglalkoztatja ebben a hónapban, vagyis a cselekvés kényelmetlensége és a nem cselekvés kényelme közötti dilemma. Két életterület érintett a döntésképtelenségben, az egyik az otthonával kapcsolatos életterület, mely lehet egy felújítással kapcsolatos akadályoztatás, vagy elköltözés gondolata, illetve a karrier területén várakozó feladatok megoldásának akadályoztatása. Nagy valószínűséggel a döntést – azzal kapcsolatban, hogy mit érdemes tennie a megoldandókkal kapcsolatban – nem ebben a hónapban fogja meghozni.


Szűz (VIII. 24.- IX. 23.)

Ez a hónap a hétköznapokról szól. Nincsenek túlzottan fent, sem túlzottan lent lévő súlypontok. Amolyan ügyintézős, gyorsaságot és precizitást kívánó, „szokásos” feladatvégzéssel telik a Mérleg hava. Az ősz önmagában is befelé fordítja az emberi lelkeket, Ön pedig ezt a befelé fordulást csendben, a jól elvégzett munka energiájával éri el. Ne számíton túl sok kapcsolatra, kommunikációra a külvilággal. Ha kérdések merülnek fel Önben, a válaszokat is önmagán belül találja majd meg.


Mérleg (IX. 24.- X. 23.)

Kényelmessége – mondhatni lustasága – folytán könnyen lemond társadalmi eseményekről, őszi mulatságra kapott meghívásokat. Emiatt nem is tudja igazán, hogy mi jó Önnek. Lélemben részt venne ezeken az eseményeken, de frusztrálhatja az a gondolat, hogy viselkednie kell, hogy esetleg fázhat az őszi hűvösebb esteken, emiatt érzi, hogy elvesztegeti az idejét. A Mérleg számára ez az állapot azért kifejezetten kellemetlen, mert alapvetően nehezen döntik el, hogy mit is akarnak valójában. Egyik részük úgy érzi, hogy eleget kéne tennie a meghívásoknak, másik részük pedig úgy, hogy az otthon kényelmes lustálkodása a helyes út a pihenéshez.


Skorpió (X. 24.- XI. 22.)

Vigyázzon az elektromos berendezésekkel, valamint főzés közben a forró sütővel

és lábasokkal. Testi egészségét esetleges hirtelen mozdulatok által okozott háztartási balesetek gyengíthetik. Valamilyen mozgásra (torna, esti futás, úszás) lenne szüksége ahhoz, hogy elkerülje ezeket. A hirtelenkedésből adódó sérülések abból adódnak általában, hogy nincs jól levelezve a test sejtjeiben felgyűlt feszültség, illetve a lélemben feltorlódtott feszültség. Ki kell tehát sütnie magát úgy, hogy mindenképpen ne sérüljön meg.


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

Még mindig tart kissé kilátástalan, vagy szebben szólva előre be nem látható sorsú kanyargós része. Ez a beláthatatlanság pedig kellemetlen egy Nyilas-jegyű ember számára, hiszen ők azok, akik magásra lött nyilakkal által folyamatosan célokat tűznek ki maguk elé és ebből merítik energiájukat az esetleges megvalósításhoz. Jelenleg a kényszeredett helyzetben leül, és nem csinál semmit, így viszont elmulasztja megtanulni az előreláthatatlanság valódi tanítását, a spontaneitásra való képesség előcsalogatását önmagából. Igen, ez a spontaneitás is Önben van legbelül, használja!


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

A Mérleg havának kezdetére felállított képletben az Ön uralkodó bolygója, a Szaturnusz csak áll, bekötetlenül a rendszerben. Egyrészt Önben van egy mély felsőbbrendűségi érzés, mely kifejezetten jó vezetővé teszi és kiemeli Önt a tömegből, ugyanakkor el is szeparálja másoktól, így magányosnak és meg nem értettnek érzi saját valóját. Mivel a Szaturnusz a Mérleg jegyében áll, gyakorolnia szükséges az empátia képességét, mely mások megfigyelése által teszi Önt bölcsebbé.


Vízöntő (I. 21.- II. 19.)

Ön még mindig mozgásban van. A mozgást beindító, vagyis hajtó energia jelenleg a düh, vagyis abból nyer energiát, amit nem szeret, amiben kellemetlenül érzi magát. Ez a kellemetlen érzés pedig arra sarkallja, hogy változtasson, és ezt Ön meg is teszi. Sőt még környezetbe befolyásolni azzal, hogy frusztrálóan hat másokra, akik nem tudnak elindulni, vagy beteljesíteni saját sorsuk „megtevő” cselekvő oldalát. Pezsgő aurája mindenképp hatással van a világra.


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

Egy Mérleg-jegyű ember, vagy egy nő segítő jótékony tanácsaira figyeljen oda, ez kihúzhatja Önt az állóvíz poshadt mocsarából. Ha az utóbbi időben súlyfelesleget szedett magára, keressen fel szelíd terápiaikat a helyes életmód elsajátításához, tartsa szem előtt a szépséget (jelenleg tehát nem az egészség az elsőbbségű motiváció). Legyen szép, foglalkozzon önmagával. Sokszor sajnos a Halak jegyűek körében előfordul, hogy a cselekvést (saját cselekvési képességeiket) akadályoztatják azzal, hogy nagyobb hangsúlyt fektetnek a lelkek szepítésére. Fordítsa most meg a helyzetet.

Laki Beáta

Érszűkület? Van segítség!

SONOTERÁPIA már Maglódon is! Új gyógymód az érszűkületes betegek gyógyításában!

- Bármilyen érelmeszesedéses megbetegedésben
- Általános érszűkületben
- Alsóvégtagi-nyaki-agyi-szívkoszorú érszűkületben
- Szédülés, feledékenység, fülzúgás esetén
- Cukorbeteg érszűkítődményeiben
- Rossz keringés miatt kialakuló fekélyes láb gyógyításában
- Éresebbszeti műtétet követő rehabilitációban
- Megelőzőképpen, akiknél a családban már előfordult érszűkület vagy infarktus

A SONOTERÁPIA fájdalommentes eljárás, mellékhatások nélkül!

A Sonoterápiás kúra megkezdése előtt orvosi vizsgálat történik. A kezelést pulzáló, alacsony frekvenciájú és energiájú hanghullámokkal végezzük. Érdeklődni és bejelentkezni telefonon vagy személyesen lehet.

2234 Maglód, Katona J. u. 25. (az Anna Gyógyszertár épületében) T: 06-20-9111-049

Fehér Dental
szívvel és szakértelemmel...

FOGÁSZAT
AZ ÖRS VEZÉR TÉREN
a volt BKV-Ház II. emeletén (X. Fehér út 1.)

Üdülési Csekk elfogadóhely

Barátságos környezet, fájdalommentes kezelések, ingyenes állapotfelmérés, részletfizetési lehetőség

Hívjon bátran!
VÁRJUK SZERETETTEL!

Bejelentkezés: 216 4301
0630 26 28 100

www.feherdental.hu

OKTATÁS

KISGYERMEKGONDOZÓ, dajka, gyógypedagógiai, pedagógiai asszisztens képzés. Kasza Szakképzés (ny.sz. 01-0064-04), tel: 276-5918

TANULÁSI nehézségekkel küzdő gyerekek fejlesztését, felzárkóztatását, pótvizsgára felkészítését vállalja nagy gyakorlattal rendelkező fejlesztő pedagógus. Tel: 252-2195, 06-30-854-9456

MATEMATIKA, fizika tanítás általános és középiskolások részére nagy hatékonysággal, szaktanártól! Házhoz megyek! Tel: 06-20-959-0134

ANGOL A SZÍNESHÁZAKBAN! Nyelvvoktatás, korrepetálás. Egészségügyi szaknyelv is! Házhoz is megyek! 2000 Ft/60 perc. Tel: 06-20-321-7226

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

ANGOL nyelvvoktatás kezdőtől – felsőfokig! Nagy gyakorlattal és ingyenes próbaórával! Tel: 06-70-545-8215 (XVII. kerület)

ANGOL ÉS NÉMET nyelvvoktatás kezdőtől a haladó szintig, rugalmas órabesztással. Gyermekmegőrzés! Tel: 06-20-993-9045

NÉMET nyelvvoktatást, érettségi és nyelvvizsga felkészítést vállal tapasztalt német nyelvtanár-nő, Rákoshegyén. Tel: 06-70-523-3687

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

Ingatlan, lakás

RÁKOSHEGY VILLANEGYEDÉBEN válalkozóknak, telephelynek is ideális, 100+100 nm félszuterénes, tehermentes, szép családi ház + 100 nm telephely-engedélyes, lakásszintű műhellyel + garázzsal, 1023 nm telekkel eladó. Irányár: 49,9 millió Ft. Tel: 06-20-920-4050

2005-BEN épült társasházi lakás, belső kétszintes, 45 nm erkélyes, egyedi fűtésű, gépkocsi-beállással, alacsony rezszivel, a Kucorgónál eladó. Tel: 256-23-09

ÁRPÁDFÖLD csendes utcájában, közel a központhoz (üzletek, 31-es busz) eladó egy 55 nm-es családi ház 752 nm-es telekkel. Tel: 06-20-225-6783

ELADÓ A Centenárium lakótelep egyik legszebb részén, az iskola, orvosi rendelő, ABC (CBA), óvoda és bölcsőde közelében egy 64 nm-es, 1+2 félszobás lakás. Felújított (konyha, fürdő, nyílászárók), étkező-konyha, külön WC-s, napfényes kis otthon. Irányár: 14,3 millió Ft. Tel: 06-20-371-9335

ÓHEGYEN 131 nm-es, 2,5 szobás, cirkófűtéses, teraszos, magasföldszinti építésű, teljesen felújított és hőszigetelt, azonnal költözhető családi ház garázzsal eladó. A kert rendezett, viacolorozott. Irányár: 43 millió Ft. Tel: 06-30-949-9434

ELADÓ XVIII. ker. Haladás utcában, 540 nm-es telken felújítandó családi ház. Irányár: 15 millió Ft. Tel: 06-70-320-5944

ÓBUDA centrumában (III. Szél u.) 34 nm-es, földszinti, 1 szoba-félkomfort, felújítandó, téglá, egyedi fűtéses (gáz), tehermentes lakás eladó. Irányár: 9,5 millió Ft. Tel: 06-1-359-1269

GYÖMRŐ KÖZPONTJÁTÓL 5 PERCRE ELADÓ kétszintes, 5 szobás, 180 nm-es (+100 nm pince, garázs), 2 nagy lakóelőtér, 2 fürdőszoba, padlófűtés, összkomfortos családi ház természetű lábazattal 700 nm-es telken. Irányár: 28 millió forint. T: 06-20-423-2661, 06-30-375-5449, este: 06-29-330-531

NAGYKÁTÁN szoba-konyha-pince 980 n-öl bekerített telekkel, szőlőssel, 50 db gyümölcsfával jutányos áron eladó. Lakáscsere is érdekel a XVII. kerületbe. Hívjon, megegyezünk! Tel: 06-30-896-0829, 06-20-503-4300

BUDAPESTTŐL 45 km-re, Kókán összkomfortos családi ház eladó 300 n-öl telekkel, 5 percre a buszmegállótól. A ház össz. lakó alapterülete 140 nm, egyszintes + tetőtér-beépítés. Irányár: 17 millió Ft. Budapesti lakáscsere is érdekel a XIV, XV, XVI. kerületben. Tel: 06-30-503-1392

Telek, tanya

GAZDÁLKODÓKNAK, BEFEKTETŐK-NEK. Bekőlécen (Szilvásvárad közelében) eladó 46.000 nm-es tanya egyszobás házzal, nagy istállókkal, sok gyümölcsfával, kis horgásztóval. Az ingatlan alatt szénmező található. Befektetésnek kiváló, érdeklődjön telefonon, most kedvezményes áron! Tel: 06-36-354-817, 06-70-311-2692

PÉCELEN eladó a központban (busz, vasút 5 perc) összközműves építési telek. Tel: 258-4548, 06-70-567-6076

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

Keres

KERESEK házrészét ill. 1,5-2 szobás lakást a XVI-XVII. kerületben 7,9 millió Ft-ig. KP-ben fizetek. Tel: 06-30-301-0410

Kiadó

KIADÓ! Akadémia-telepen (1173 Bp. 534. u. 27.) különbejáratú szoba, rezszivel együtt 40 ezer Ft/hó áron. Tel: 06-30-999-4024

KIADÓ 300 m² raktár + 100 m² előtér, Kistarcsa központjában, a régi fonalgár területén, belmagasság 3,5 m. Tel: 06-30-9610-412, 06-28-5070-70

KIADÓ! XVII. kerületben szoba, fürdőszoba használattal, szellemi foglalkozású férfi részére, zárt parkoló van. Tel: 06-30-356-2578

280 m² műhely + 45 m² mellékhelység kiadó ipari árammal, 3,7 m belmagassággal, a régi fonalgár területén a Terebess Centerben. További raktárak is bérelhetőek. Tel: 06-30-9610-412, 06-28-5070-70

ZUGLÓBAN EGY-KÉT személy részére családi házban garzon lakás (rezszivel együtt) 65 ezer Ft-ért kiadó. Kerti munkát beszámítok. Tel: 06-20-2322-993, 222-5511

KISTARCSA központjában, HÉV megállónál, a régi fonalgár területén 2 szobás iroda mellékhelységekkel kiadó a Terebess Centerben. Együttélő bérelhető különböző területű raktárak is. Tel: 06-30-9610-412, 06-28-5070-70

RODARÉSZ KIADÓ egy személy részére Irákoszentmihály és Mátyásföld határán (a Centi közelében) lévő mindennel korszerűen felszerelt irodában, jó közlekedési és parkolási lehetőséggel, kedvező áron. Tel: 06-20-412-6353

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

INGATLANKÖZVETÍTŐK AJÁNLATAI

SÁGI INGATLANKÖZVETÍTŐ ajánlataiból: Ingyenes szolgáltatásaink:
– Helyszíni ingatlanfelvétel
– Digitális fotókészítés

06-30-547-1455, sagiingatlan@gmail.com

ELADÓ ÉS KIADÓ INGATLANOKAT KERESÜNK.

• XVII. ker. Rákosliget, csendes aszfaltos mellékutca, jó közlekedés mellett, két család részére is alkalmas, földszintes, önálló családi ház (3+2 félszoba, 2 konyha, 2 fürdőszoba, WC, tároló, gépkocsi-beálló), 720 nm-es telekkel, családi okok miatt nagyon sürgősen eladó. Irányár: 21,8 millió Ft;

• XVII. ker. Rákoskert, csendes, aszfaltos mellékutca (busz 3 perc) 98 nm-es, önálló családi ház sürgősen eladó. 2,5 külön bejáratú szoba, konyha, kamra, fürdőszoba, WC külön, a tetőtér beépítése elkezdődött (egy szoba kialakított, fűtés van), befejezés az új tulajdonosra vár + zárt üveges veranda, 30 nm-es melléképület (fűtés, villany van, kis átalakítással lakható), fűrt kút, fedett gépkocsi-beálló, 646 nm-es rendezett telek, sok gyümölcsfával. Irányár: 17,9 millió Ft.

További eladó, kiadó ingatlanok a honlapon, vagy telefonon.

Sági Ingatlanközvetítő • Tel: 06-30-547-1455
E-mail: sagiingatlan@gmail.com
www.sagiingatlan.com

HH 17 APRÓ

Állás, munka

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

MUNKAERŐT keresek. Elvárások: állóképesség, kézügyesség, önálló munkavégzési képesség. Tudnivalók: betanított fizikai munka a XVI. ker-ben, mellék- vagy főállás, munkaidő megbeszélés szerint, részben teljesítménytől függő bérezés, nem dohányzó munkahely. Tel: 06-30-954-9365

XVI. KERÜLETBE, kötöttáru készítő műhelybe gyakorlott varrónőt és keltizőt keresek műhelymunkára. T: 06-20-310-1878

MEGBÍZHATÓ, egyedülálló, lakással rendelkező 50 éves szakács hölgy vagyok. Mindenféle háztartási munkát, gyermekfelügyeletet, idős ember

gondozását vállalom. Referenciákkal rendelkezem. Tel: 06-30-896-0829, 06-20-503-4300

IDŐSGONDOZÁST, gyermekfelügyeletet, takarítást vállal frissnyugdíjas, megbízható nő EU-okleveles szakirányú végzettséggel, referenciákkal. Tel: 06-20-621-0248

GÉPKOCSIVEZETŐI vagy éjjeliőr állást keresek. Hivatásos jogosítvánnyal, belföldi árufuvarozóival, 20 év gyakorlattal, 1,5 tonnás kisteherautóval rendelkezem. Gyors, pontos, megbízható. Tel: 06-20-503-4300

Adásvétel

EGY, AKI mindent visz! Megtalálta? Megvenné, de nem tudja hazavinni? Zárt doboz teherautóval (18 m3) segítők, kisebb költözését megoldom! Tel: 405-6259, 06-70-210-0364

BABAKOCSI, újszerű, alig használt állapotú, könnyűűvázas (Bergon), lapra csukható, nagy kerekű és nagy csomagartóval, még garanciás, továbbá egy nagyobb bébikomp, babakocsira testvérfelépő, két játékfűnyíró és egy járássegítő jutányos áron eladó. Tel: 20/482-4879

MINDENFÉLE: King Gym Pro hasizomerősítő kondigép (8500 Ft), montírasztalra való 78x103 cm-es, 5 mm vastag erős mattüveg mm-rácsos filmfedéssel (1500 Ft), Billerbeck-rendszerű, 90x200x15 cm-es, rugós ágycbetű-matrac, világoskék színű cipzáras steppelt huzatban (5000 Ft), fekete-fehér lézernyomató (Lexmark E250D), pár száz nyomtatással, új festékkazettával (20.000 Ft), gyűjtőknek Zenit TTL filmes fényképezőgép objektívvel (zárhívával 3000 Ft), retró táskairógép tokjával (3000 Ft), üveges beltéri ajtó tokkal (2 db, 1000 Ft/db), kétszárnyas tele- és félig üvegezett ajtószárm

MUNKAVÁLLALÁS? VÁLLALKOZÁS?
Folyamatosan induló szaktanfolyamok
TARGONCA, EMELŐGÉP, FÖLDMUNKAGÉPKEZELŐI OKJ-s bizonyítvánnyal és gépkezelői jogosítvánnyal
Tel: 06-20-424-4843
GÉPJÁRMŰVEZETŐ KÉPESÍTŐ IGAZOLVÁNY
Munkavállaláshoz előírt képzés
tehergépkocsivezetőknek és autóbusszvezetőknek
Tel: 06-20-248-4700
SZAKTANFOLYAMOK
Árufuvarozó, Autóbusszos és Taxis Vállalkozói, Gépjármű ügyintézői, Veszélyes áru szállító (ADR), Hulladékgyűjtő és szállító, Túlméretes szakkísérő
Tel: 06-20-938-4663
Kapcsolj rá!
www.fuvinfoiroda.hu
1106 Budapest, Jászberényi út 24-36.
Tel/fax: 06-1-261-0078, 06-1-261-9836

Apróhirdetések feladása a Helyi Hírek újságba

Az alábbiakban az apróhirdetés feladásával kapcsolatos tudnivalókat közöljük, ezért kérjük, olvassa el figyelmesen! A Helyi Hírek (XVII.) újságunkban apróhirdetést (15 szó+telefonszám) lakosság számára 2400 Ft+áfa áron, azaz 3000 Ft-ért tudunk felvenni, amely kétszeri (egymást követő) megjelenést tartalmaz.

Amennyiben vállalkozói hirdetést szeretne feladni, azt egyszer jelentetjük meg ezért az összegért. A szerkesztőség fenntartja a jogot a hirdetés tartalma szerinti felülbírálatra! Ha a hirdetés egyértelműen vállalkozói jellegű, azt annak megfelelően kezeljük, abban az esetben is, ha lakosságiként adták fel.

A vállalkozói hirdetőnek számlát küldünk postai úton a megadott névre, címre. A csekken ebben az esetben mindenképp a cégnév szerepeljen!

A hirdetési szelvényen a hirdetés szövegét olvashatóan, nyomtatott betűvel kérjük kitölteni, a hirdető adatainál kötelező kitölteni a nevet, címet, telefonszámot, lehetőség szerint vonalas telefonszámot is, a kapcsolatfelvétel miatt, ha erre szükség lenne. Az e-mail címet akkor írja be, ha használt internetet rendszeresen.

FIZETÉS A HIRDETÉSFELVEVŐ HELYEKEN LÉVŐ SÁRGA ÁTUTALÁSI POSTAUTALVÁNYON. Az utalványon lévő azonosító számot FELTÉTLENÜL RÁ KELL VEZETNI A SZELVÉNYRE az erre kijelölt keretbe, mert ezzel azonosítjuk, hogy beérkezett a hirdetés összege.

A hirdetést az összeg beérkezése utáni következő számban tudjuk megjelentetni (az a hirdetés, amelynek ellenértéke lapzártá után érkezik, értelemszerűen csak a következő számban tud megjelenni).

A szerkesztőség fenntartja a jogot, hogy az érdekeit sértő, vagy etikai, erkölcsi normákba ütköző hirdetések közlésétől elzárkózzon. A hirdetésfelvevő helyen nem kötelesek ellenőrizni az Ön által feladott szöveget, ezért a hirdetés tartalma kizárólag a hirdető felelőssége!

HIRDETÉSFELVEVŐ HELYEK:

Rákosmente TV Kft., 1173 Bp., XVII. Kis u. 5-7.

Tel: 253-0053

Vitéz Bútorstúdió, Bp. XVII. Péceli út 137.

Tel: 258-1784

Aranyvár könyvesbolt, X. Fehér út 3. • H-P: 10-19, Szo: 9-13. (Cédrus Piac, az Örs vezér tere közelében, az első emeleten) Tel: 431-6874

(500 Ft/db) eladó Rákosszentmihályon. Tel: 405-5919, 06-20-9392-658

Társkereső

TÁRSÍTÓ A TÁRSRA VÁGYÓKÉRT! Közvetítői díjat csak az első közvetítés után kell fizetni. Tel: 06-20-329-9192

CSINOS, fiatalos, 63 éves özvegyasszony keres budapesti, kizárólag 60-70 év közötti, kulturált gondolkodású és megjelenésű urat szabadidős programok eltöltéséhez. Tel: 06-30--542-0608

Állati apró

CSERÉLJÜNK! Adok egy keveset használt Hewlett Packard nyomtatót, kérek énekes papagájt, vagy hullámos papagájt, vagy háziynulat. A nyomtató jó, de én nem használom, csak a helyet foglalja. Csere 3.000.- forint értékben. Tel: 06-70-620-3994

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

A HÍRES MICI-ALOMBÓL utolsóinak megmaradt tüneményes, intelligens kislánycica csak jó helyre elvihető. Tel: 06-20-9392658

Jármű

AZONNALI KÉSPÉNZFIZETÉSEL bármilyen típusú-állapotú autóját megvásárolnám. Tel: 06-20-213-5022

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

SKODA Pick Up 184.000 km-rel, 1999-es, friss műszakkal cégtől eladó. Tel: 06-20-9392-658

Vegyes

TESTI, lelki bajban szenvedő, vagy abból gyógyulni akaró önszorgító csoport (beszélgetés, zene, torna)! Ingyenes! XVI. kerület! Hívjon bizalommal! Tel: 06-20-227-5074

Apróhirdetési szelvény Csekk sorszáma:

(Az Ön által feladott hirdetés jellegéhez tegyen egy X-et!)

Lakossági apróhirdetés 3.000 Ft/2 db • Vállalkozói apróhirdetés 3.000 Ft/1 db

(NYOMTATOTT OLVASHATÓ BETŰKKEL)
Hirdetés szövege:

A hirdetés szövegébe zárt telefonszám(ok):

Cégnév: Hirdető neve:

Címe: e-mail:

Tel: Aláírás:

Dátum:

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

Rekord számú jelentkező volt a XIII. Rákosvidék Nemzetközi Judo Kupán

Immáron 13. alkalommal tartottak nemzetközi judo versenyt kerületünkben. Az Újlak Utcai Általános Iskola sportsarnokában, több mint 300 fiatal mérte össze erejét és ügyességét. Juhász Mihály főszervező, a Judo SZ. K. XVII. vezető edzője elárulta, a kupa olyannyira népszerű, hogy idén a jelentkezéseket már csak előjegyzéssel tudták elfogadni. A 20 magyar és 8 külföldi csapat négy országból; hazánkból, Erdélyből, a Vajdaságból és Szlovéniából érkezett. Rákosmentét az olimpiai bajnok, Hajtos Bertalan növendékei, valamint a XVII. kerületi Judo SZ. K. képviselte.

shiny



Grund FC születésnap

Szeptember első hétvégén ünnepelte a kerületben 25. éve utánpótlás-neveléssel foglalkozó Grund FC jubileumi születésnapját. A rendezvény alkalmával Riz Levente, Rákosmente polgármestere és Paulo Sousa a Videoton FC vezetőedzője, a Juventus és a Dortmund csapatával Bajnokok Ligáját nyert, egykori portugál válogatott labdarúgó ünnepélyes keretek között átadták az egyesület felújított klubházát. A nyitó eseményen ifj. Buzsáky Ákos és barátai – köztük magyar válogatott kerettagok – barátságos mérkőzést játszottak a Grund FC felnőtt csapatával.

A.A.



RKSK a 32 legjobb magyar csapat között!

Történelmi bravúrt hajtott végre Rákosmente NB III-as labdarúgó csapata: az RKSK a Magyar Kupa küzdelmeiben a legjobb 32 csapat közé jutott. Szeptember 21-én hazai pályán magabiztosan 4-1 arányban győzték le az NB II-ben szereplő

Újpest B csapatát. A rákosmenti gólokat Less Tamás (2), a fiatal dél-amerikai játékos, Fritz Ruenes Alejandro Arnoldo és Grezsák Zsolt szereztek. A következő körben már nagy az esélye, hogy NB I-es csapat látogathat el az Edző téri sportpályára.

A.A.



POWER
Bp., XVII. ker.
Péceli út 156.
N47.48557; E19.28078
TEL.: 256-66-65
BODY - SZOLÁRIUM
CARDIO - MASSZÁZS
GYEREKFITNESS
www.pwg.hu

KUPON

Minden új vendégünk első regisztrálás utáni bérlet vásárlásakor
10% kedvezményre jogosít!

Videofelvételek készítése

Videokazetták DVD-re írása

Fényképek, dia-filmek, negatívak digitalizálása, javítása, CD-re írása

Nyers CD-k, CD-borítók színes nyomtatása, kis példányszámban

Könyvkészítés kis példányszámban

Ferenci Kiadó, XVI. Hermina út 16.
Tel: 06-20-9392-658, 405-5919

Rákosmente FC



Foci Toborzó

Utánpótlás csapataink szeretettel várják a focizni vágyó fiúk, lányok jelentkezését minden korosztályban.

További információ: **Haigl Béla** szakág. vezető **0620/9962-593**

ÉPÍTÉSZ iroda
www.tomcsik.hu
257-5042

Kopp & Kopp Bt.
Szélvédőjavítás
Autóüvegezés
 T/F: 400-3178 • T: 400-0760
 06-30-941-5124
 Bp. XVI. Műkő u. 9.

KONTÉNERES
 sít, szemét, lom
SZÁLLÍTÁS
06-30-596-3188

Szlauskó György
TEHERFUVAROZÓ
 Sóder, homok szállítása
 Konténeres síttszállítás
 Gépi földmunka

 400-0083
 06-20/9629-328
 Bp. XVI. Vidámverseny u. 10.



HELYI HÍREK
 (Rákosmente és környéke)
 10. évf. 9. szám
 2011. szeptember

Kiadó:
 Rákosmente TV Kft.
 1173 Bp. Kis u. 5-7.
 e-mail: info@rakosmentetv.hu

Nyomatás:
 Magyar Közlöny Lap- és
 könyvkiadó Kft., Lajosmizse
 Felelős vezető: Majláth Zsolt
 ügyvezető igazgató

Lapalapító:
 Ferenci Kiadó Bt.
 1162 Bp. Hermina út 16.

Vásároljon papír-írószer kényelmesen, olcsón a karosszékéből!



Unja már a sorban állást?
 Szeretne kényelmesen,
 gyorsan vásárolni?

**Amennyiben igen, akkor a Vectra-Line web áruháza
 Önnek való:**

- Mert minden **web** áruház vásárlásból **-1% kedvezményt** adunk!
- Mert 13.000 féle papír-írószer, tisztítószer és irodakellék közül választhat
- Mert **15 000,-** forint nettó megrendelés esetén rendelését 24 órán belül díjmentesen házhoz szállítjuk Budapestre és 30 km-es vonzáskörzetébe.

Próbálja ki Ön is!

www.vectraline.hu

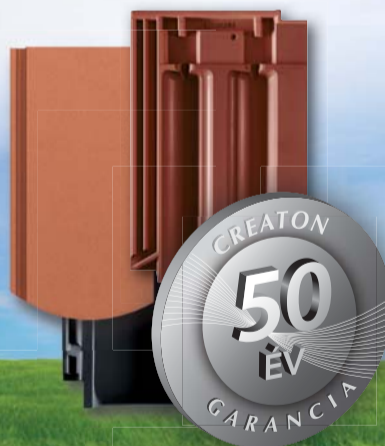
**MEGÉRKEZETT
 AZ ŐSZI ÁRU A
 PINCE TURKÁLÓ
 ÜZLETEIBE**
 ÓRIÁSI VÁLASZTÉK HOLLAND
 HASZNÁLT RUHÁBÓL
 FÉRFI, NŐI, GYEREKRUHA,
 LAKÁSTEXTÍL, CIPŐ, ZOKNI

XVII. ALMÁSHÁZA U. 102.
 Nyitva: H-P: 13-20
 Szo: 9-13

XVII. Baross u. 7
 Nyitva: H-CS.: 10-17,30
 P.: 10-15.00
 Szo.: 9-12

**VIHAR LEGYEN
 A TALPÁN,**
 ami összetöri, feltépi vagy beáztatja
 a Creaton viharálló tetőcserepeit.

CREATON
 A TETŐCSERÉP



AZ 50 ÉV GARANCIA NEM CSAK SZLOGEN - 50 év múlva még mindig eredeti a szépség és változatlan a minőség, de a hasznos élettartam évszázadnyi.
A 100 % SZÍNTARTÓSSÁG NEM AKCIÓ KÉRDÉSE - a természet adta színek nem tűnnek el.

AZ ELSŐ 1000 VÁSÁRLÓNAK AJÁNDÉKUTALVÁNY JÁR!
 A viharálló Creaton kerámia tető építését pihenje ki a Klub Karos SPA-ban!
 200 000 Ft értékű vásárlás után 20 000 Ft értékű, a Klub Karos SPA-ban beváltható utalványt adunk ajándékba. Az akció időtartama: 2011. szeptember 1-30.
 Részletek: www.creatonakcio.hg.hu

Creaton kerámia tetőcserep. Természetesen.

www.creaton.hu

**"VIHARÁLLÓ" AKCIÓNKAT
 ÉS ZAVARBA EJTŐ VÁLASZTÉKUNKAT
 KERESSE PARTNERÜNKNÉL**

NEDA-BAU
ÉPÍTŐANYAG

NEDA-BAU Kft.
 1164 Budapest,
 Vidámvásár u. 76.
 Tel./Fax:
 06/1-400-12-68

...

1165 Budapest,
 Újszász u. 47/d.
 Tel.: 06/1-407-43-89

e-mail:

toth.erszebet@nedabau.hu
 web: www.nedabau.hu

Szennyvízszippantás
 csatornatisztítás, duguláselhárítás
 nagynyomású WOMÁVAL
SZÍVÓ Kft.
 Baumholczler Tamás
Precízen – pontosan 20 éve
 ISO 9002 minősítéssel
 Tel: 400-1116, 06-20-9349-972

FOGÁSZATI
 kis és panoráma
RÖNTGEN
 1152 Bp., Szilaspark 5. fsz. (Pólus mellett)
BEUTALÓ NÉLKÜL IS!
 Rendelési idő: H-P 8-20 h
 Tel: 414-0146, 306-5571

Fatline music
HANGSZER
 www.fatline-music.hu
Hangszerbolt a XVII. kerületben!
A Kucorgónál a Zöld üzletházban
 H-P: 10-19 Szo:9-14
 06-30-3418693
 zaga@interware.hu

KÜLÖNLEGES AJÁNDÉK
 – bármely alkalomra
 Személyre szóló ajándék bármilyen alkalomra a családi DVD: kedvenc képeiből személyre szóló DVD-t készítünk – képvetítés zenei aláfestéssel, feliratozással. VHS videokazettáiról az Önnek fontos felvételeit DVD-re írjuk. Hi8-ra, Digital8-ra, mini DV-re rögzített anyagokat DVD-re írjuk. Igény szerint a bedigitálizált anyagokat megvágjuk, zenei aláfestéssel, felirattal látjuk el. Magnó kazettáról a hanganyagokat CD-re írjuk a kívánt formátumban. Régi, kedvenc, pótolhatatlan papírképeit számítógépre digitalizáljuk, minőségét megjavítjuk, DVD-re írjuk. Megbízható minőség, reális áron. **Ferenci Videó** Tel: 06-70-612-9516

HELYI HÍREK
Kipróbálási AKCIÓ!!!
Kedvezményes HIRDETÉSI LEHETŐSÉG
 Tel./fax: 259-0511;
 Mobil: 06-20-3113748;
 06-20-9341257
 E-mail: helyihirek@t-online.hu

IRODÁK BÉRBEADÓK!
 Ugyanitt MŰHELYNEK IS alkalmas RAKTÁRAK
KIADÓK (700 Ft/m²) VAGY ELADÓK
 Kellemes zöldövezetben, ipari park háttérrel, irodaházi szolgáltatásokkal, jó parkolási lehetőségekkel a XVI kerület, Cziráki utcában lévő
EMG IRODAHÁZBAN
 különböző méretű irodák és irodaegységek (18-135 m²-ig) kedvező áron bérbeadók
Tárgyaló-oktató helyiség már 1 órára is bérelhető!
Érdeklődni lehet: 06-20-333-4987, 403-5556, 06-20-9343-512 telefonszámon

FÓKUSZBAN A BIZTONSÁG!



PROFESSZIONÁLIS VAGYONVÉDELMI MEGOLDÁSOK:

- Objektumvédelem
- Rendezvénybiztosítás
- Személyvédelem
- Nemzetközi és belföldi szállítmány kísérés
- Biztonságtechnika
- Biztonsági auditok készítése
- Biztonságpolitika kidolgozása
- Válságkezelés
- Továbbképzés
- Takarítás
- Távfelügyelet és kivonuló szolgálat

ATALIAN GLOBAL SERVICES & SECURITY KFT.
 1158 BUDAPEST, KÉSMÁRK U. 16. TEL: +36(1) 887 3890, FAX: +36(1) 887 1029
 WWW.ATALIANSECURITY.HU

rakosmenteTV
KÉPÚJSÁG HIRDETÉSI AKCIÓ
 1 HÉT 3000.-Ft. + áfa
 2 HÉT 6000.-Ft. + áfa
 3 HÉT 9000.-Ft. + áfa
4 HÉT 10000.-Ft.+ áfa
VÁRJUK KEDVES HIRDETŐINKET
 1173 BP., KIS UTCA 5-7.
 Tel: +36 1 253 0053, +36 20 400 7681

RÁKOSMENTE KFT.
TÁRSASHÁZAK
FIGYELEM!
 Ha elégedetlen jelenlegi közös képviselőjével, a Rákosmente Kft. ajánlja figyelmébe teljes körű szolgáltatását! Sok éves tapasztalat, pontosság, megbízhatóság, alacsony kezelési díj!
 Hívjon minket, ha felkeltettük érdeklődését a 06-20-935-7926-os mobiltelefonon.
www.rakosmentekft.hu

SALI-DARU
 KOSARAS GÉPKOCSI KÖLCSÖNZŐ KFT.

Szolgáltatásaink:

- FAVÁGÁS
- APRÍTÉKOLÁS
- TUSKÓMARÁS
- GÉPJÁRMŰ JAVÍTÁS
- KOSARAS GK. BÉRBEADÁSA



TEL.: 06-1-281-6391
06-30-986-2971
WWW.SALIDARU.HU

rakosmenteTV
RÓLUNK SZÓL
 A XVII KERÜLETIEKRŐL, A XVII KERÜLETIEKNEK.

Rákosmente TV:
 a modern kertváros televíziója.

XVII.kerületi hírek, háttérműsorok, tematikus magazinok minden hétköznap 19 és 21 óra között.

A Rákosmente TV adása a T-HOME kábelen, az S9 csatornán, a 161,25 frekvencián fogható.

www.rakosmentetv.hu