ÁRPÁDFÖLD · CINKOTA · MÁTYÁSFÖLD · RÁKOSSZENTMIHÁLY · SASHALOM

XVI. KERÜLETI ÚJSÁG

A XVI. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA • XXI. évfolyam 22. szám • november 22.

4 Nem feledjük a hősök emlékét

5 Színes világ

7 Telitalálat a Kertváros

A jól végzett munka jutalma

Orvosnak, ápolónak, gondozónőnek, szociális munkásnak lenni olyan hivatás, amely szolgálatot jelent. Meggyógyítani a beteget, támogatni a rászorulót, segíteni az elesettet: mindez sokszor napi kapcsolatot és gyakran emberfeletti munkát jelent. Ezt az áldozatkészséget igyekszik megköszönni a kerületi Önkormányzat 2003 óta az országos Szociális Munka Napjához kapcsolódva. Idén november 9-én rendeztek ünnepséget a szociális és egészségügyi dolgozók tiszteletére az Erzsébetligeti Színházban, ahol *Kovács Péter* polgármester és *dr. Csomor Ervin* alpolgármester második alkalommal adták át Az Év Orvosa, Az Év Egészségügyi Szakdolgozója és Az Év Szociális Munkása elismerő címeket.

Folytatás a 2. oldalon

Gyalog galopp

Hatodik alkalommal rendezték meg a Polgár Nemzetközi Sakkfesztivált a Syma Csarnokban november 17-én. Amíg *Polgár Judit* a 27 európai uniós tagországból érkezett gyerekekkel játszott szimultánt, addig a Polgár nagymesterek, *Zsuzsa és Zsófia* az ország különböző részeiről érkezett polgármesterekkel mérték össze tudásukat. A versenybe természetesen *Kovács Péter,* a XVI. kerület vezetője is benevezett. Aki még nem tudott volna sakkozni, az magyar és angol nyelvű oktatáson is részt vehetett. Arról pedig, hogy mindez hogy működik iskolai keretek között, a kertvárosi Lemhényi Dezső Általános Iskola bemutatóján kaphattak bővebb információt az érdeklődők.

Folytatás a 3. oldalon

www.budapest16.hu

A jól végzett munka jutalma

Kovács Péter szerint a szociális területen dolgozók munkája az egyik legszebb, ugyanakkor legnehezebb feladat is a világon. A polgármester elmondta: csodálja az orvosokat, nővéreket, gondozókat, szociális munkásokat, mert az ő tevékenységüket nagyfokú empátia, tapasztalat és segítőkészség nélkül nem lehetne ellátni. A gondozottakkal, a betegekkel, a bölcsődébe és a Családsegítőbe járókkal ugyanis csak így lehet bizalmi kapcsolatot kialakítani. Kovács Péter hangsúlyozta: a világon a legszebb dolog segíteni, és irigylésre méltók azok az emberek, akik ezt nap mint nap megtehetik. Ráadásul a legtöbb polgárral kiszolgáltatott helyzetben találkoznak, hiszen ha betegek, akkor elmennek a Szakrendelőbe, ha rászorulók, akkor a Területi Szociális Szolgálathoz vagy a Családsegítőhöz fordulnak segítségért.

A kerület vezetője felhívta a figyelmet azokra az átalakulásokra, amelyek az egészségügyben folyamatban vannak: elindult a szociális területen dolgozók bérrendezése, amit az alapellátásban tevékenykedőkre is kiterjesztenek. Ugyanakkor fontos az, hogy az országos változások nem érintik a kerületi szociális intézményeket. Kovács Péter emellett megköszönte minden jelenlévő áldozatos tevékenységét.

Az Év Orvosa kitüntető címet idén Dr. Lajos Veronika háziorvos érdemelte ki. Több hivatás közül végül az orvosi pályát választotta. Munkáját mindig magas fokú szakmai felkészültséggel és alapossággal végezte, a hozzá fordulók testi és lelki bajaikban egyaránt számíthattak rá. Folyamatosan képezte magát és részt vett a közösségi életben is. 1998 óta praktizált a Délceg utcai háziorvosi rendelőben, november 1-jétől azonban nyugdíjba vonul, de betegei továbbra is számíthatnak rá.

– Miért éppen az orvosi pálya mellett döntött?

– Volt egy öcsém, aki 2 éves korában meghalt. Szüleim elmondása szerint sokszor ott álltam a betegágya mellett, és azt mondtam, ha majd nagy leszek, én meggyógyítom. Ez többször szóba került később is, szüleim sokszor emlékeztettek erre, és talán ez is közrejátszott abban, hogy már általános iskolás koromban gyerekorvos akartam lenni. Ebből azonban nem lett semmi, mert ha egy síró gyereket láttam, én is elsírtam magam. Így végül belgyógyász lettem.

– Milyen tulajdonságok kellenek ahhoz, hogy valaki jó háziorvos legyen?

– A szakértelem az első, de fontos az empátia is. Az, hogy át tudjam érezni mások problémáját, mert a jó háziorvos nemcsak egészségügyi panaszokon segít, hanem egyéb családi problémák megoldásában is.

– Egy orvosnak nincs munkaideje. Hogyan viszonyulnak ehhez a szerettei?

– A két gyermekem már felnőtt. A lányomtól van egy 15 éves unokám, a fiam külföldön él, így már csak ketten vagyunk a férjemmel. Korábban elsősorban ő segített a gyerekek körül, de sokszor anyukám vidékről utazott fel, ha vigyázni kellett rájuk. Családi segítség nélkül ez nem megy.

Az Év Egészségügyi Szakdolgozójának Varga Tünde Emesét, a Szakrendelő intézményvezető főnővérét választották, aki ugyan csak néhány éve látja el a posztot, munkabírása, alapossága, precizitása, a betegek és kollégái iránti nagyfokú empátiája, segítőkészsége mindenki számára példaértékű. Munkatársai bármikor számíthatnak rá, még sohasem mondta azt, hogy „Nem tudom". Olyan vezető, aki nem az irodából irányít, hanem folyamatosan személyes kapcsolatban van a betegekkel és a kollégáival annak érdekében, hogy a kerület lakói a legmagasabb fokú egészségügyi ellátásban részesülhessenek.

– Mikor döntötte el, hogy az egészségügy lesz az a terület, ahol tevékenykedni szeretne?

– Korai döntés volt, már 14 évesen azért választottam egészségügyi szakközépiskolát, mert vonzott ez a pálya.

– Családjában volt ennek előzménye?

– Igen, a nővérem előttem járt ezen a téren, őt követtem. Szüleim nem voltak egészségügyesek.

– Ha valaki megkérdezné, mi a jó az Ön foglalkozásában, mit válaszolna?

– A sürgősségi betegellátásban kezdtem a pályafutásomat, majd néhány év kórházi szolgálat után, 15 éve a járóbeteg-ellátásban dolgozom. Minden területnek megvan a szépsége, de van egy közös bennük: segíteni a rászorulókon. Egyértelműen a segítő szándék az, ami motivált.

– Családja hogyan viszonyul ahhoz, hogy a napi munkája nem mindig fér bele nyolc órába?

– Tizenhét és húszéves fiaim ma már kevésbé igénylik a jelenlétemet. Régebben ez nehezebb volt.

– Mit érzett, amikor megkapta a kitüntetést?

– Nagyon boldog vagyok, és nagyon köszönöm a polgármester úrnak, az alpolgármester úrnak, az igazgató asszonynak és mindenkinek, aki javasolt erre az elismerésre. Számomra ez nagy megtiszteltetés.

Az Év Szociális Munkását mindenki csak a kerület „biciklis gondozónőjeként" ismeri. Máriássy Györgyi több mint 20 éve a Területi Szociális Szolgálat munkatársa. Az idős, mozgássérült és fogyatékos betegek ápolását lelkiismeretesen, odaadással és nagy teherbírással látja el, szaktudásának köszönhetően több ember életét mentette már meg.

– Hogyan került az egészségügyi pályára?

– Nálunk a családban ennek hagyománya van. A családom egyik fele pedagógus, a másik fele egészségügyis. Édesanyám főnővér volt. Természetesen volt személyes indíttatás is: szeretek jót tenni, segíteni. Eredetileg ápolónőnek és csecsemős nővérnek készültem.

– Most azonban szociális munkásként dolgozik. Ez sokszor lehet megterhelő lelkileg. Volt már olyan pillanat, amikor azt mondta: elég volt?

– Nem tagadom, volt ilyen az életemben. Akkor, amikor pszichiátriai problémákkal küszködő, kényszerképzetekkel harcoló betegem volt, és erre nem voltam lelkileg felkészülve. Másfél év alatt azonban, keservesen ugyan, de megtanultam bánni vele. Biztos vagyok abban, hogy nagyon megbántam volna, ha akkor abbahagyom.

– Miért szép az Ön szakmája?

– Ehhez komoly hivatástudat is kell, de nagyon sok örömet okoz, ahogyan a gondozottaim fogadnak. Nekik én vagyok a kapocs a külvilággal, minden problémájuk megoldását tőlem remélik.

– Önt is bizonyára sokszor nélkülözi a családja.

– Hozzá kellett szokniuk, hogy nem mindig vagyok otthon, amikor szükségük lenne rám. Két felnőtt gyermekem van, a harmadik pedig most fog érettségizni.

– Közülük választotta valaki az egészségügyi pályát?

– Igen, éppen a legkisebb készül szociális munkásnak. Talán az én példám indította erre, de őt épp a pszichológia érdekli.

PÁLYÁZAT
FŰTÉSI TÁMOGATÁSRA

Budapest Főváros XVI. Kerületi Önkormányzat polgármestere pályázatot hirdet nagycsaládosok és nyugdíjasok fűtési támogatására.

A pályázati kiírás megtekinthető az Önkormányzat hirdetőtábláján, valamint a www.budapest16.hu honlapon. A pályázattal kapcsolatban információk a 4011-424, 4011-429, 4011-568, 4011-571, 4011-682 telefonszámokon kérhetők.

Gyalog galopp

Sz. R. Zs.

Folytatás a címlapról

Az Európai Parlament elfogadta a Sakk az iskolában elnevezésű programot, így 2013 szeptemberétől a magyar általános iskolákban választható tantárgy lesz a sakk. Ez egy olyan komplex képességfejlesztő eszköz, amelynek segítségével szórakoztatóbban lehet tanulni és tanítani is. A hozzá tartozó játékokat és kézikönyvet az az új kerettanterv és tanmenet tartalmazza, amelyet Polgár Judit dolgozott ki.

Persze ahogy olyan sok mindenben, a XVI. kerület ebben is élen jár, hiszen *Őryné Gombás Csilla* tanítónőnek köszönhetően egy hasonló módszert már évek óta alkalmaznak a Lemhényiben.

– Miért pont a kertvárosi intézmény lett a referenciaiskolájuk?

– Amikor hozzáláttunk a tehetségfejlesztő sakk iskolai projektjéhez, sok intézményt megnéztünk, sokakkal egyeztettünk, az elitiskolákon át a legnehezebb körülmények között dolgozó intézményekig. Szinte mindenhol nyitottak voltak az együttműködésre, de a Lemhényiben már eleve létezett egy olyan tanítási szemlélet, amely figyelembe veszi a mai korban élő gyerekek igényeit, és *Dienes Anna* igazgatónő is rendkívül nyitottnak bizonyult arra, hogy náluk indítsuk el a pilot-projektünket – mondta Polgár Judit.

– Mi az, amiben Őryné Gombás Csillával együtt tudnak működni, hogy tudják a két módszert összehangolni?

– Nem két módszerről van szó, hanem egyről, amelyhez két különböző irányból érkeztünk el. Csilla sokévnyi pedagógiai munka során, én pedig a sakkozással eltöltött sokévnyi tapasztalattal. A legfontosabb feladat az, hogy mindezt könnyen átlátható, rendszerezett formában tudjuk megjeleníteni, és a pedagógusok rendelkezésére bocsátani – hangsúlyozta minden idők legeredményesebb női sakkozója.

A sakk oktatásban elfoglalt szerepének lényege az összetett, logikus, előre és együtt gondolkodás, a szabályok tisztelete, az egyéni és a csoportmunka egyaránt. Fejleszti a kreativitást és a problémamegoldó készséget. A sakktábla pedig sokkal izgalmasabb játszótér lehet a gyerekek számára, mint a számítógép és az egyéb technikai eszközök, amelyek sok mindenre tanítanak, csak gondolkodni nem.

Egyértelmű, hogy a sakkot egy nő találta fel. Egyébként miért pont a királynő lenne a legerősebb figura?

A. A. Milne

A 64 négyzet és a 32 bábu számtalan lehetőséget kínál arra, hogy a gyerekek képességei és gondolkodása fejlődjön. A sakktábla ugyanis segíti a diákokat a számok és a betűk elsajátításában, megtanítja őket síkban és térben is tájékozódni. Mivel minden egyes bábuhoz társítható valamilyen társadalmi figura, ezért a sakk nem csak a matematikában, az írás és olvasás elsajátításában segítheti a gyerekeket, de a történelem, a rajz, a technika és a testnevelés területén is.

A lemhényisek nagyon szeretnek sakkozni, még a tanórák szünetében is lejátszanak egy-két partit. Sakktábláikat azonban nemcsak a hagyományos módon képzeljük el, hiszen van nekik sakkváruk és

lepedő alakú táblájuk babzsák és hatalmas műanyag bábukkal egyaránt. Amikor ezeken épp nem ádáz összecsapást vívnak a fekete és a fehér seregek, akkor szorzótáblaként, koordinátarendszerként vagy ábécéként használják őket a gyerekek.

A sakkalapú oktatásban nemcsak Magyarországon, de a világon is élen jár a Lemhényi, hiszen Szlovákiában, Hollandiában és az Amerikai Egyesült Államokban ugyan már voltak kísérletek, de a tananyagba még sehol nem építették be. Ahhoz pedig, hogy a tanárok minél színvonalasabban tudjanak oktatni, akkreditált képzéseket is indítanak számukra hazánkban, amelyek keretében még hatásosabban sajátíthatják el a sakkalapú oktatás módszereit.

Kedves Olvasó!

A minap döbbentem rá, milyen gyorsan elszaladt a november, nem sokára itt a karácsony. Habár az idő még enyhe, a fák lassan utolsó leveleiktől is megválnak, és hamarosan megérkezik az első hótakaró is. Kesergésre még sincs okunk, hiszen csak rajtunk múlik, milyen hangulatot teremtünk magunk körül. Tanuljuk meg értékelni azokat a dolgokat, amelytől szeretetteljessé válnak a hétköznapok is: kedvesünk keze felmelegít a hidegben, a fahéj és szegfűszeg illatú levegőtől úgy érezzük, hogy az élet is édesebb, egy pohár forralt bor pedig vidám pírt lehel az arcunkra. Noha advent a csendesség időszaka, Isten nem azt várja tőlünk, hogy szomorúak legyünk, hanem hogy a legapróbb dolgokban is megleljük a csodát. Hiszen „Minden advent kegyelem: vétkem jóvátehetem(...) Minden advent alkalom: győzhetsz saját magadon! Minden advent ítélet: így kellene – s így élek!(...) Minden advent ima is: Uram, fogadj be ma is!”

XVI. KERÜLETI ÚJSÁG

A Budapest Főváros XVI. Kerületi Önkormányzat kétheti lapja

Megjelenik 32 500 példányban
Felelős kiadó, főszerkesztő: Szabó Réka Zsuzsanna
Tördelőszerkesztő: Szűcs Angéla, Korrektor: Tordai Éva
Levélcím: 1163 Havashalom u. 43.
e-mail: foszerkeszto@bp16.hu
A szerkesztőségi fogadóóra szerdánként 14–16 óráig a polgármesteri hivatalban:
1163 Havashalom u. 43., Tel./fax: 4011-586
Nyomtatás: Ringier Kiadó Kft. - Nyomda
Felelős vezető: Bertalan László nyomdaigazgató
www.ringier.hu
Terjeszti: Magyar Posta Zrt.
1138 Budapest, Dunavirág u. 2-6.
Hirdetésfelvétel:
06-20-982-5352 vagy hirdet16@gmail.com
A szerkesztőségünkbe beküldött kéziratokat szerkesztve jelentetjük meg, illetve fenntartjuk a jogot kihagyásukra. Kéziratokat, fotókat nem tartunk meg, és nem küldünk vissza. Ingyenes apróhirdetéseket csak a hely függvényében jelentetünk meg. Fenntartjuk a jogot az apróhirdetések szerkesztésére vagy – hely hiányában – kihagyására.

Nem feledjük a hősök emlékét

Kevés olyan nemzet van, amelynek annyi forradalma volt, mint nekünk. A magyar szabadságért küzdő hősök emlékét pedig kötelességünk megőrizni. Noha 1956 időben közelebb áll hozzánk, mint az 1848-as márciusi ifjak hőstettei, a fiatalabb generáció tagjai mégis egyre kevesebbet tudnak arról a korról, amikor a magyar fiatalok puszta kézzel küzdöttek a szovjet tankokkal a szabadságukért. Emlékük ápolásában tevékenyen részt vesz *Tóth András*, a Szent-Györgyi Albert Általános Iskola igazgatója és történelem szakos kollégái is, ezért november 14-én ismét történelmi vetélkedőt rendeztek az 1956-os forradalom és szabadságharc évfordulója alkalmából. A kerületi általános iskolák felső tagozatosainak tudását olyan zsűri értékelte, amelynek tagjai között három „pesti srác” is helyet foglalt. A rendezvényt *Kovács Péter* polgármester nyitotta meg.

MÉSZÁROS TIBOR

A kerület vezetője kiemelte: a mostani diákok szerencsére már a hivatalos tananyag keretében ismerkedhetnek meg történelmünk eme kiemelkedő eseményével, míg az ő korosztálya még nem tanulhatott, és nem is beszélhetett az ’56-os forradalomról. Reményei szerint az ilyen rendezvények is segítenek a magyar történelem egyik legfontosabb, ugyanakkor legtragikusabb mozzanatának helyes megítélésében és tényszerű megismerésében.

A vetélkedőn a vendéglátó Szent-Györgyi mellett a Kölcsey és a Táncsics két csapatának diákjai arról adtak számot, mennyire ismerik a forradalom fontosabb szereplőit és eseményeit. A versenyzőknek riportot kellett készíteniük egy képzelt vagy akkor valóban élt személylyel, majd egy forradalmi totó kitöltése után egy puzzle-t kellett kirakniuk, amelyhez ismerniük kellett október 23-a főszereplőinek arcképét. Ezt követte a harcok helyszíneiről készült korabeli és mostani fotók összepárosítása, végül pedig a diákoknak a XVI. kerület 1956-os emlékhelyeit kellett felismerniük és bemutatniuk.

A közel háromórás verseny végén a házigazdák örülhettek a legjobban, hiszen nekik sikerült a legtöbb pontot összegyűjteniük. A Kölcsey lett a második, míg a zsűri úgy döntött, hogy a harmadik helyet megosztva ítéli oda a Táncsics első és második csapatának. A résztvevők oklevelet és értékes történelmi könyveket vehettek át.

A jelen lévő iskolások nemcsak a feladatokra való felkészülés során bővíthették a forradalommal kapcsolatos ismereteiket, hanem a zsűri tagjainak élménybeszámolójából is. *Vitéz Máriási György*, a Kossuth Nemzetőrség Corvin tagozatának parancsnoka, *Marosvári Imre*, a Vitézi Rend tagja és *K. Horváth András* történész ugyanis részesei voltak a Corvin közi eseményeknek. *Lovag vitéz Palla László*, a Politikai Foglyok Országos Szövetségének kerületi elnöke Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében volt akkor. Ő arra hívta fel a figyelmet, hogy nemcsak a fővárosban történtek sorsfordító események, hanem az egész ország megmozdult a szovjet hatalom és a kommunista önkényuralom ellen. A zsűri tagja volt még vitéz *Baráth József*, a Kossuth Nemzetőrség budapesti parancsnoka is, aki elmondta: a szervezet egyik fő feladatának tekinti ’56 emlékének ápolását, ezért az iskolákban előadást szeretnének tartani a forradalomról.

K. Horváth András történészt az ’56-os vetélkedő jelentőségéről kérdeztük.

– *Ötvenhat évvel ötvenhat után van már olyan rálátásunk a forradalomra, hogy objektív és hiteles tájékoztatást kapjanak a gyerekek az akkor történtekről. A tények rendelkezésünkre állnak, ma már nem szabad semmit letagadni, meghamisítani vagy elkendőzni. Ebben még fél évszázaddal ’56 után is van tennivalónk nekünk, történészeknek is. Ha az anyagot szakértelemmel állítják össze, a mostanihoz hasonló vetélkedők is erősíthetik a hiteles képet a forradalomról. Én jutalomként szeretném meghívni a résztvevőket a XI. kerület Bánk bán utca 7. szám alatti Magyar Katonai Múzeumba, ahol állandó kiállítás mutatja be az októberi forradalom harcászati eseményeit.*

A vetélkedő végén Szatmáry László önkormányzati képviselő, a zsűri elnöke köszönetet mondott a rendezőknek, gratulált a résztvevőknek, és arra biztatta a diákokat, hogy ne hagyják feledésbe merülni az 1956-os forradalom emlékét.

Nagyok voltak a szent-györgyisek

A rákosszentmihályi diákok méltán lehetnek büszkék iskolájuk névadójára. Míg azonban a paprikában található C-vitamin felfedezője a tudományokban, addig az intézmény tanulói az élet más területein is jeleskednek. A közelmúlt történéseiről *Tóth András* igazgató mesélt.

MÉSZÁROS TIBOR

Szent-Györgyi Albert hetvenöt éve kapta meg a Nobel-díjat. Ebből az alkalomból Szent-Györgyi-hetet tartottunk. Megemlékeztünk a világhírű tudósról és munkásságáról. Az általa vizsgált égési folyamatokról, és persze a C-vitaminról *Dr. Bánhegyi Gábor*, a Semmelweis Egyetem oktatója tartott előadást.

Jelentős sportsikereket is elkönyvelhettünk októberben. Az olimpiai iskolák egri úszóversenyén két számban is ezüstérmet szereztek tanulóink. *Szaka Dávid* 100 méteres mellúszásban, *Himer Krisztofer* pedig 100 méteres gyorsúszásban ért el országos második helyezést. A pontversenyben ötödikek lettünk. *Hajas Nóra* 6. osztályos tanulónk elnyerte az Élen a sportban, élen a tanulásban címet. Kicsit korábban ugyan, de *Bíró Roland* szumóbirkózásban lett Európa-bajnok. A legemlékezetesebb esemény azonban mégis az egyik kereskedelmi csatorna műsorában való részvételünk volt. A Nagy vagy! című sport és szellemi vetélkedőhöz általános iskolai csapatatokat toboroztak. Jelentkeztünk, és 36 hazai iskola társaságában részt vettünk a kecskeméti fordulón. A helyszín a város uszodája volt, ahol vízi vetélkedőt rendeztek. Huszonnégy óra alatt hat műsor felvételében vettünk részt, és bejutottunk a hatos döntőbe. Az adásokat a következő hat vasárnapon lehet megtekinteni.

Minden iskola csapatában öt gyerek és négy felnőtt kapott helyet, ugyanakkor minden együtteshez csatlakozott egy ismert ember is. Hozzánk *Ungvári Miklós*, londoni ezüstérmes dzsúdós került. Miki nagy nyereség volt a csapatunknak, mindent elkövetett a győzelemért. Vezérszurkolónk *Decsi Tamás* kardvívó világbajnok volt, és a mi kemény magunkat erősítette *Majsai Károly* paralimpikon pingpongozó is. De nem feledkezhetünk meg a kísérő szülőkről és az olyan lelkes szurkolókról sem, mint amilyen iskolánk egyik konyhai alkalmazottja volt. A vetélkedő szárazföldi részében, a tej élettani szerepéről és az egészséges táplálkozásról szóló kérdésekre kellett válaszolni. A vízi feladatok komoly állóképességet és ügyességet igényeltek, viszont szellemesek és szórakoztatóak voltak. Egy úszó matracról műanyag rekeszekből épített toronyra kellett felmászni, miközben a matracot kötélen húzták. De nem volt könnyebb a hatalmas úszógumikba ültetett óriáslabdákon való lovaglás sem. A legérdekesebb viszont az volt, amikor egy 22 méteres sárkányhajóban ülve egymással ellenkező irányba evezett ugyanannak a hajónak a két részre osztott legénysége.

A rendezők nagyon jó minőségű játékszereket bocsátottak a versenyzők rendelkezésére, így a résztvevők a nagy megterhelés ellenére is nagyon élvezték a versenyt, amely hajnalban ért véget. A maradandó élmények mellett pedig az első hat közé jutásért a csapat meghívást kapott egy hosszú hétvégére egy, a Velencei-tó partján lévő szállodába, illetve átvehettünk egy százezer forint értékű iskolaszercsomagot is.

Itt szeretnék köszönetet mondani *Simon Edina* testnevelő tanárnak, aki csapatunk felkészítője és vezetője volt, a szülőknek, akiknek a fáradság mellett pénzbe is került a verseny, valamint csapatunk minden tagjának a remek helytállásért.

Színes világ

A közelmúltban a Kertváros nyerte el a legtöbb uniós támogatást Budapesten. A kerületi oktatási intézmények közül viszont csak kevesen nyertek több mint 18 millió forintot. A Cinkotai Huncutka Óvoda azonban az Új Széchenyi Terv keretében a migráns gyermekek beilleszkedésének elősegítésére, a családok interkulturális gondolkodásmódjának kialakítására és pedagógusai továbbképzésére kapott támogatást. Minderről ünnepélyes keretek között számolt be *Váradi Marianna,* az intézmény vezetője és a pályázat írója november 15-én, a cinkotai Kultúrházban. Az eseményen részt vett *Szász József* önkormányzati képviselő és *Bucella Gézáné,* a Művelődési ügyosztály vezetője is.

VÁRADI ANDRÁS

Cinkotán az óvoda közelében több új lakópark is épült. A fiatal, kisgyermekes családok között több külföldi – kínai, orosz és vietnámi – is van. A nekik szóló programok és szakkörök hozzásegítik a kicsiket ahhoz, hogy könnyebben sajátítsák el a magyar nyelvet, és egyszerűbb legyen beilleszkedésük a társadalomba. A program ugyanakkor hozzájárul annak a szemléletmódnak a kialakításához is, hogy a gyermekeket olyannak fogadjuk el, amilyenek, ezáltal bátran beszéljenek saját kultúrájukról és népszokásaikról.

A „Színes világ! A hazánkban élő idegen ajkú gyermekek és családjaik integrációjának elősegítése. Interkulturális gondolkodásmód kialakítása" elnevezésű, 13 pedagógus munkáját támogató pályázat megnyitó rendezvényén Siklódi Melinda vezetőhelyettes elmondta: az óvoda pedagógiai programjának kiemelt része a néphagyomány őrzése. Az ezzel foglalkozó szakkörök a szókincs bővítésén és az ismeretek megszerzésén túl a magyar nyelv ritmusának, hangsúlyainak begyakorlásával segítik elő a magyar mint idegen nyelv készségszintű elsajátítását.

– *Minden ember számára nehéz elfogadni a változást és hozzászokni az új körülményekhez. Különösen igaz ez a gyerekekre* – mondta Váradi Marianna intézményvezető.

A megnyitón az eddigi pályázatokon tanultakat mutatták be népdalokkal és versekkel a Jövendő utcai óvoda Katica és Napraforgó csoportosai, és *Simon Kinga* vezetésével az Ostoros úti óvoda Nefelejcs csoportjának néptáncosai. A rendezvény zárásaként az interkurturális gondolkodásmód jegyében tartott szülői fórumot *dr. Pfendtner Ágnes*, szakpszichológus Mindenki másképp értékes címmel.

Gondozóbácsi a bölcsiben

Napjainkban már megszoktuk, hogy a katonai vagy a rendőri egyenruhát nem mindig férfiak viselik. Egyre gyakrabban halljuk, hogy az édesapa megy gyesre, ha a család úgy jár jobban anyagilag. A hagyományos férfi és női szakmák és szerepek közötti éles határ egyre inkább elmosódik. Ennek bizonyítéka az is, hogy a Napsugár Bölcsődében a kisgyermekek egyik gondozója nem néni, hanem bácsi. Kerületünkben számtalan érdekes foglalkozást űző ember él, akiket igyekszünk bemutatni olvasóinknak. Bölcsődei gondozónak lenni nem számít ugyan kuriózumnak, kivéve, ha az illető történetesen egy férfi. *Rónay Gábort* arról kérdeztük, miért választotta ezt a nőies foglalkozást.

MÉSZÁROS TIBOR

– A középiskola elvégzése után tanítóképzőbe jelentkeztem. Néhány évig úgy is gondoltam, hogy tanító leszek. Az utolsó évben azonban találtam egy hirdetést, amelyben egy oktatási intézmény csecsemőgondozói szakra keresett jelentkezőket. Mivel az órarendembe belefért, elkezdtem látogatni az előadásokat, és egyre inkább úgy gondoltam, itt jobb szakmai munka folyik, mint a tanítóképzőben. Sokkal részletesebben foglalkoztak a neveléssel, amiről addig, mint leendő tanító, keveset hallottam. Fontos szerep jutott a pszichológiának is, és sokat lehetett tanulni az anya-gyerek kapcsolatról, illetve a gyerekek lelkivilágáról. Egyszóval számomra sokkal alaposabbnak, tudományosabbnak, komolyabbnak tűnt ez az oktatás, mint a tanítóképzőben. Így az érdeklődésem egyre inkább a kisgyerekek nevelése felé fordult.

– *Van a családjában gyerekekkel foglalkozó szakember?*

– Nem, sem óvónő, sem csecsemőgondozó nem volt a rokonaim között. Igaz, nagymamám szülésznő volt, de nem hinném, hogy ez motivált volna a döntésemben.

– *Mikor született meg az a bizonyos döntés?*

– Húszéves koromban már biztosan tudtam, hogy gyerekekkel akarok foglalkozni. Tanító, vagy óvó – ez az óvónő férfi megfelelője – szerettem volna lenni. De attól kezdve, hogy az utolsó évben megismerkedtem a három év alatti gyerekekkel, végleg eldőlt, merre is menjek tovább.

– *Szakmai szempontból mire kell ilyenkor figyelni?*

– Ilyenkor kell a szülőnek eldöntenie, hogy egy megengedő, gyerekére mindent ráhagyó, szétszórt, nehezen koncentráló csemetét szeretne nevelni, vagy következetesen, a gyerek korának megfelelő követelmények mentén haladó fejlődés lehetőségét teremti meg utódjának. Mi ez utóbbit tartjuk szakmailag megalapozottnak, és ebben tudunk segítséget nyújtani.

– *Hogyan tudnak a szülőkkel együttműködni?*

– Mi csak azt kérjük a szülőktől, hogy bízzanak a szakértelmünkben. Próbálunk velük egyeztetni, mert az nem jó, ha az otthoni és a bölcsődei nevelés egymás ellen hat. Természetesen nem mindenki hajlik az együttműködésre, de mi nem hallgatjuk el, ha azt látjuk, hogy otthon rossz irányban haladnak a dolgok.

– *Mivel és hogyan próbálják meggyőzni a szülőket arról, hogy változtatniuk kellene?*

– Ez kényes kérdés. Természetesen nem minősítünk, nem mondjuk, hogy valaki nem jó szülő, hanem inkább a rávezetés módszerével próbálkozunk. Van, aki maga jön oda tanácsot kérni, de természetesen az ellenkezőjére is van példa, szerencsére sokkal ritkábban.

– *Mi az Ön feladata a bölcsődében?*

– Ugyanaz, mint kolléganőimé. Reggel átveszem a szülőktől a gyerekeket, majd a reggeliztetés következik, utána a többségnek 10 óráig játék, kicsit énekelünk, mondókákat tanulunk, de akinek szüksége van rá, azt átvisszük a sószobába vagy valamelyik fejlesztő foglalkozásra. Tízórai után tisztába tevés, öltöztetés, és jöhet az udvari játék. Ebéd után alvás. Ez azonban nem minden gyereknek egyszerű. Van, aki igényli, hogy odaüljünk mellé. A beszoktatás ideje alatt gyakran kell vigasztalni, átsegíteni a krízisen egy-egy kis „újoncot". A pihenő fél háromig tart. Ekkor újból tisztába tevés következik, majd uzsonna és játék, amíg a szülők elviszik a gyerekeket.

Rónay Gábor tehát harminckét évesen megtalálta első olyan munkahelyét, ahol azzal foglalkozik, amit szeret, és amihez ért. Amikor pályájára készült, évfolyamtársai mind lányok voltak. Az állásinterjúkon azonban azt mondták, nem ő az első férfi, aki ebben a munkakörben akar elhelyezkedni. Így a jövőben valószínűleg egyre kevésbé lesz meglepő, ha azt halljuk, gyermekünkre, unokánkra a bölcsődében egész nap egy férfi fog vigyázni.

Rónay Gábor nagyon szereti a munkáját. Mi pedig megkérdeztük munkatársait és a szülőket is, milyennek látják a kerület „bölcsibácsiját"?

Kolléganője, *Nyári Gyuláné* a gondozó nyugalmát és türelmét emelte ki.

– *A szülőkkel ugyanolyan jó viszonyban van, mint a gyerekekkel. A munkáját jól végzi, teljesen beilleszkedett közénk. Csendes, visszafogott, problémamentes kolléga.*

Riesz-Rókusfalvy Zsófia először meglepődött, hogy kislányára egész nap egy férfi gondozó fog vigyázni, de semmilyen ellenérzése nem volt.

– *Úgy gondoltuk, hogy Rékának jót tesz, ha nem csak női viselkedésmintával ismerkedik meg. Az idő minket igazolt, kislányom nagyon ragaszkodik hozzá. Egy férfi talán még következetesebb is tud lenni, mint egy nő. A gondozónők olykor engedékenyebbek. Különben pedig nagyobbik lányunk óvodájában is volt egy óvó bácsi, így nekünk nem volt annyira szokatlan egy férfi gondozó. Úgy tudjuk, a közeljövőben átmenetileg más csoportban kellene helyettesítenie, de mi nem adjuk.*

Rotarides Noémi nem titkolta, hogy ameddig meg nem ismerték Rónay Gábort, voltak kétségeik.

– *A mi esetünkben az átlagosnál fontosabb a gondozó személye, mert kisfiunk Down-szindrómás, sajátos nevelési igényű gyerek, több türelmet igényel, mint kortársai. Szerencsére azonban már az első néhány nap után látszott, hogy nem lesz probléma Norbi és Gábor bácsi között.*

Szabó Farkas Edit szintén nem tartja rossznak, hogy Eszter nevű lányára a bölcsődében egy férfi vigyáz.

– *Úgy látom, Gábor bácsi nagyon komolyan veszi a munkáját és a gyerekeket. Szülői szemmel úgy tűnik, a kicsik ugyanúgy elfogadták, mint a kollégái, egyenrangú félként vesz részt a nevelésben.*

KERÜLETI KÉK KRÓNIKA

Forduljon hozzá bizalommal!

Budapesti Rendőr-főkapitányság
XVI. Kerületi Rendőrkapitányság
4-ES KÖRZETI MEGBÍZOTTI KÖRZET

Veres Péter út – Szilaspatak utca – Simongát utca – Cinkotai út – Rákosligeti határút – Pesti határút – Újszász utca – Bökényföldi út – Hunyadvár utca – Diósy Lajos utca által határolt terület

Zsebi Norbert r. főtörzszászlós

40 éves, nős, családos. 19 éve teljesít hivatásos rendőri szolgálatot, ebből 12 éve a XVI. Kerületi Rendőrkapitányság állományában, ahol 10 éve dolgozik körzeti megbízottként.
Zsebi Norbert a Táncsics Mihály Általános Iskola és Gimnázium „iskolarendőre”. Mind a pedagógusok, mind a szülők bizalommal fordulhatnak hozzá az iskolát vagy gyermeküket érintő problémák és kérdések esetén.

Elérhetősége: 407-8455 / 56-153 mellék

Az alosztály minden hónap 3. szerdáján 17.00 és 19.00 óra között tart fogadóórát, amelynek keretében a kerületi lakosok találkozhatnak a körzetükben szolgálatot teljesítő körzeti megbízottal, bejelentésekkel, lakossági panaszokkal fordulhatnak hozzá, illetve információkat kérhetnek.

TISZTELT ÁRPÁDFÖLDI POLGÁROK!

A XVI. Kerületi Rendőrkapitányság **LAKOSSÁGI FÓRUMOT** szervez, ahol *dr. Tóth Sándor* rendőrkapitány tájékoztatja a lakókat Árpádföld közbiztonsági helyzetéről, majd válaszol az érdeklődők kérdéseire.

IDŐPONT: DECEMBER 7-ÉN 17.00

Meghívott vendégek:
Kovács Péter polgármester, *Varga János* önkormányzati képviselő, *Keller Éva* r. őrnagy, bűnügyi osztályvezető és *Kovács Attila* r. alezredes, rendészeti osztályvezető
Helyszín: Arany János Általános Iskola (1161 Bekecs utca 78.)

Zsákban a zsákmány

November 1-jén a reggeli órákban a Menyhért utca egyik ingatlanából a megbontott kerítésen keresztül két férfi egy fekete zsákot vitt el. A tulajdonos a tolvajokat megzavarta, ezért azok távoztak. A bejelentő gépkocsival üldözőbe vette és még a Menyhért utcában utolérte a két férfit, majd felszólította őket, hogy a zsákot vigyék vissza, aminek eleget is tettek. A két férfi a helyszínről ismét távozott, a bejelentő azonban továbbra is követte őket és értesítette a rendőrséget, akik elfogták az elkövetőket. Az eljárás során megállapították, hogy a bűnözők több alkalommal lopási szándékkal hatoltak be a fenti ingatlanba és onnan különféle tárgyakat tulajdonítottak el közel 2 millió forint értékben.

Marihuánatövek a határban

Az egyik kerületi mezőőr október 9-én tett bejelentést azzal kapcsolatban, hogy az Ostoros út mellett lévő kiserdőben marihuánaültetvényt talált. A helyszínen a kapitányság szaknyomozója megállapította, hogy ott valóban 17 tő marihuána található, amit a bűnügyi technikai osztály munkatársai le is foglaltak. A kábítószert feltehetőleg termesztették, hiszen a töveket fakarókkal támasztották ki és zsinórral kötötték körbe, valamint a közelükben ásó és egy kétliteres permetező ballon is volt. A nyomozás mindkét ügyben folyamatban van.

„Az a gyanús, aki nem gyanús”

A bűncselekmények leggyakoribb formája a trükkös lopás, amelyből szerencsére kevés van a Kertvárosban és főleg Cinkotán. Ez feltehetően a jó lakóközösségnek is köszönhető. Habár nálunk követik el a legkevesebb bűncselekményt, mégsem árt vigyázni a tolvajokkal. Hogy még kevesebb legyen a lopások, rablások és betörések száma – amelyek sértettjei főként nyugdíjasok –, ezért a XVI. kerületi rendőrkapitány időről időre felkeresi a nyugdíjasklubokat és előadást tart az időseknek az esetleges veszélyekről. *Dr. Tóth Sándort* lapunk munkatársa is elkísérte Cinkotára november 12-én.

Sz. R. Zs.

A Kertvárosban 56 autót törtek fel idén és 200 lakást fosztottak ki azok a betörők, akik főként Kistarcsa, Nagytarcsa, Csömör, Valkó, Kőbánya és Zugló térségéből érkeznek ide. A kapitány felhívta a nyugdíjasok figyelmét arra, hogy a tolvajok mindenáron be akarnak jutni a lakásba, ezért az Elmű vagy a Gázművek alkalmazottjának adják ki magunkat, illetve azt állítják, hogy az Önkormányzattól hoztak segélyt. A bűnözők, hogy hitelességüket alátámasszák, még valamilyen egyenruhának tűnő munkásruhát is felvesznek, néha kitűzőjük is van, sőt talán hamis igazolvánnyal is rendelkeznek. A gázórát leolvasni azonban mindig ugyanaz a személy jön, akit már ismernek a lakók, az Önkormányzat pedig kizárólag abban az esetben küld segélyt, ha azt valaki igényelte, akkor is átutalással, illetve postán. A betörők legújabb trükkje az, hogy megpróbálják elhitetni a gyanútlan áldozattal, hogy valamelyik rokona fát vagy krumplit küldött neki.

Dr. Tóth Sándor hangsúlyozta: ha az egyedül élő, idős ember számára valami miatt gyanús az, aki szeretne hozzá bejutni, akkor azonnal hívja a 107-et vagy a kerületi kapitányságot a 407-0767-es telefonszámon. A Kertvárosban dolgozó rendőrök száma elég ahhoz, hogy néhány perc alatt a helyszínre érjenek. Abból pedig senkinek sem származik kára, ha egy tisztességes embert ellenőriznek, hiszen inkább vizsgáljanak meg több ilyet, mint hogy akár egy bűnöző is szabadlábon maradjon.

A rendőrkapitány elmondta: volt olyan eset, amikor a betörők arra hivatkozva mentek be egy nyugdíjashoz, hogy a szomszédban riasztót szerelnek fel, a kamerák helyét pedig ellenőrizni szeretnék. Mielőtt bárki beengedné a munkásokat, mindenképpen hívja fel a szomszédot, hogy a történet igaz-e.

Az idős emberektől leggyakrabban pénzt tulajdonítanak el, hiszen a bűnözők kifigyelik, hogy mikor hozza a postás a nyugdíjat. Dr. Tóth Sándor egy meglepő esetet osztott meg a hallgatósággal: egy bácsihoz azzal csengettek be az elkövetők, hogy a nyugdíjába hamis pénz keveredett, és nekik azt ki kell cserélni. A férfi 3 millió forintot adott át a bűnözőknek. Miután gyanús lett neki az eset, bejelentette, az igazi rendőröket azonban már nem engedte be, mert azt hitte, hogy azok csak álruhások. Két hét múlva a tolvajok visszamentek hozzá azzal az ürüggyel, hogy az elvitt pénz között valóban voltak hamis bankók, ezért, ha van még nála pénz, azt mindenképpen adja oda, így a bűnözők megszabadították még másfél millió forintjától.

A kapitány kiemelte: a rendőrség ilyen módon nem foglal le pénzt, ha esetleg mégis, akkor hosszadalmas kihallgatás keretében mindenről leltárt készítenek, nem a kapun keresztül veszik át az összeget. Emellett a rendőrök bemutatják az igazolványukat és a jelvényüket. Ha mindezek ellenére gyanúsak, akkor is be kell telefonálni a kapitányságra, ahol maximum megerősítik, hogy valóban a rendőrség munkatársaival áll szemben az illető.

- A trükkös tolvajok nem járnak egyenruhában, hiszen a valódi rendőrök felismernék őket.
- Ha valaki gyanús alakot lát, semmiképpen se engedje be a lakásba, és azonnal hívja a XVI. kerületi kapitányságot vagy a 107-et.
- Otthon ne tartson senki nagyobb mennyiségű készpénzt.
- A kapura és a bejárati ajtóra ne csak egyszerű zárat szereltessenek, a földszinti ajtót és az ablakokat pedig semmiképpen se hagyják nyitva.

Telitalálat a Kertváros

Kalandos és izgalmas utat járt be eddigi élete során *Vánky Sebastian Szabolcs*, a Magyar Íjász Szövetség elnöke. 15 éve lakik a Kertvárosban, elmondása szerint nem is költözne a belvárosba. Kedvenc sportjának művelői számára is ideális a kerület, hiszen az íjászat a természethez kötődik. Munkájával szeretné elérni, hogy a honfoglalás kori fohász hangja újra bejárja Európát: „A magyarok nyilaitól ments meg, Uram, minket!”

Takács T. László

Vánky Sebastian Szabolcs 1967-ben született Erdélyben. Gyerekként került Svédországba. Stockholmban az elemi iskola és a gimnázium után a közgazdasági egyetemen szerzett diplomát. Ahhoz, hogy tanulmányait finanszírozza a tanulmányi kölcsön mellett 16 éves kora óta dolgozott, hétvégeken és nyáron is. Volt takarító, bolti eladó, zöldséges és csoportvezető is egy nagyáruházban. Svédországban kiváló sorozási eredményei miatt egy évre a hadsereg elit alakulatához került, hegyivadász csoportvezető volt, amire a mai napig nagyon büszke.

1996-ban jött haza Magyarországra, egy nemzetközi cég képviselőjeként, hogy felügyelje és segítse az első magyar kereskedelmi televízió elindítását. 1991-ben nősült meg, felesége *Sára.* Fiuk, *Leo,* 2000-ben már itt született.

– Milyen szerepet játszott, játszik az életében a sport?

– A sport mindig jelentős szerepet töltött be az életemben. 12 éven keresztül tékvandóztam Stockholmban. Fekete övig, vagyis 1. dan fokozatig jutottam. Sajnos, a térdsérülésem hátráltatott, így abbahagytam, hogy elkerüljem a további műtéteket. 15 év kihagyás után azonban ismét felvettem az edzőruhát, annyira hiányzott ez a mozgásforma. Most a XVI. kerületben járok edzésekre. Egészségem megőrzése érdekében pedig futni kezdtem, eddig 3 maratont, illetve 4 félmaratont teljesítettem.

– Miben segít a sport?

– Gyakorlatilag mindenben. Így 45 évesen már ki tudom értékelni az eddigi életemet. Úgy gondolom, hogy a mozgás rendkívül fontos. A siker, a teljesítmény csak akkor jön, ha az ember minden téren fitt. Soha nem napi 6-8 órát dolgoztam, mindig jóval többet, ahhoz pedig elengedhetetlen a kondíció, hogy bírjam a tempót. Az ember genetikailag arra van programozva, hogy mozogjon. Őseink előbb elmentek vadászni, nagyon sokat küzdöttek, mozogtak az étel megszerzéséért, ha ez sikerült, utána táplálkoztak. A mai tár-

sadalom embere eszik, majd utólag megpróbálja valahogy ledolgozni, ha egyáltalán megpróbálja. Nem arra vagyunk kitalálva, hogy csak üljünk a számítógép előtt. Aki nem mozog, az mindenféle egészségügyi problémával szembesül 40 éves kora fölött, a teljesítménye pedig törvényszerűen visszaesik. Ha egy darabig nem mozgok, már érzem magamon, hogy valami hiányzik.

– Kinek ajánlaná az íjászatot? Miért szeretett bele ebbe a sportágba?

– Gyerekkori vágyam volt. Sajnos akkoriban nem engedhettem meg magamnak, hogy rendes felszerelést vegyek, ezért saját készítésű íjakkal próbálkoztam. A sérülésem után lépett be az íjászat az életembe. Tagja lettem egy svéd egyesületnek, másfél év intenzív edzéssel és edzői segítséggel viszonylag magas szintet sikerült elérnem. Magyarországra költözve a vadászíjászat vonzott a legjobban, és ott is értem el a legjobb eredményeimet: 1999-ben Filzmoose-ban második lettem az Európa-bajnokságon. Végül a Magyar Íjász Szövetség elnöke lettem. Azért jó ez a sport, mert az egész család számára programot kínál, bárki elkezdheti. Nincs korhatár, sem súlycsoport. Lehet valaki magas vagy alacsony, vékony vagy testesebb, a lényeg az, hogy kilője a vesszőt, és az célba találjon. A téli hónapok kivételével – amikor teremben tudunk gyakorolni – az egész a szabadban, erdőben, terepen, jó levegőn zajlik. Nem mondom, hogy eleinte nem lesz izomláza annak, aki elkezdi, de sok olyan ember is gyakorolhatja, aki nem űzhetne más sportágat az egészségi állapota miatt. A pályaíjászaton például kerekes székesek is részt vehetnek.

– 2005-ben lett a Magyar Íjász Szövetség elnöke. Mit értek el azóta, mire a legbüszkébb? Mik a további céljai?

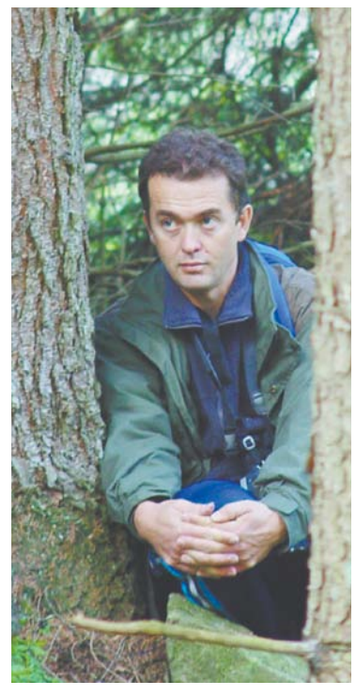
– A számok magukért beszélnek. A versenyzőink és a klubok száma nőtt, eredményeket értünk el. A versenysportban minőségi átalakulás zajlott le, szövetségi kapitányunk van, beindult az edzőképzés. Megteremtettük annak az alapját, hogy az íjászat ismét nemzeti sport legyen. A magyarok őseinek számára a lovaglás, az íjjal lövés természetes elfoglaltság volt, már gyerekkoruk óta gyakorolták. Azt hiszem, jó úton haladunk, persze a céljaink elérése nem 1-2 év munkája lesz. Nem könnyű az anyagi helyzetünk, hiszen nem vagyunk a kiemelt sportágak között, így a pénz szab határt annak, mikor érhetjük el a kívánt célt.

– Egy komoly sportdiplomáciai sikerről mégis beszámolhatunk.

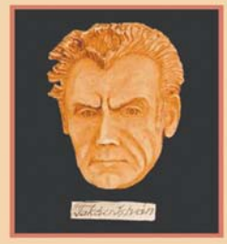
– Igen, Argentínában volt a világszövetség kongresszusa, ott sikerült a 2015-ös vadászíjász világbajnokság rendezési jogát elnyernünk. Ez nyílt nevezésű verseny lesz, Gödöllőn rendezzük, mintegy 1500 résztvevőre számítunk. Erre kezdünk felkészülni. Azért esett Gödöllőre a választás, mert kevés olyan hely van, ahol a versenyzőket, kísérőket el tudnánk szállásolni, ráadásul gyönyörű a környezet, erdők, mezők, dombok várják a nevezőket.

– Miért szeret a XVI. kerületben élni?

– 1997-ben költöztünk ide, szeretem ezt a kertvárosias hangulatot. Gyakran járok futni a parkba, amit nagyon szeretek, vagy a Sashalmi sétányon kiépített futópályára, az Önkormányzattal szemben. A gyerekek is kimehetnek az utcára úgy, hogy ne rögtön egy forgalmas út mellett találják magukat, ahol az autók rohannak mellettük. Ez számomra nagyon fontos.



Három világ találkozása



Dorogi Ferenc Miklós idén ünnepelte 70. születésnapját. Ám szerény ember lévén nem akart önálló jubileumi kiállítást rendezni, ezért saját terrakotta művei mellett még *Teszák Sándor* rajzait és *Magyar Krisztina* fotóit is megtekinthetik azok az érdeklődők, akik ellátogatnak az Erzsébetligeti Színház Harmónia termébe. A Három világ című kiállítás november 15-i megnyitóján Dorogi Ferenc Miklós verseiből *Bálinth Szabolcs* előadóművész szavalt el néhányat.

Mészáros Tibor

A rendezvényen *Gedeon Péter,* a Corvin Művészklub elnöke köszöntötte a résztvevőket, majd Szász József önkormányzati képviselő megnyitó beszédében elmondta: az Önkormányzat számára fontosak az ehhez hasonló kiállítások, és felhívta a figyelmet arra, hogy néhány hét múlva jelenik meg a Londontól Londonig című könyv, amelynek szerzője *Varga Ferenc*, a rajzokat Teszák Sándor készítette, szerkesztője pedig Dorogi Ferenc Miklós. A kiadvány hatvankét olyan olimpikont mutat be, akik kertvárosiként értek el kiváló sportteljesítményt.

Ezután *Bognár Nándor* újságíró, az Érdi Újság főszerkesztője készített alkalmi riportot a kiállító művészekkel. A beszélgetés folyamán az érdeklődők megtudhatták, hogy Teszák Sándor egész életében grafikus volt. Az Ikarus gyár fődekoratőreként számtalan Lenin-fejet, sarlót és kalapácsot festett, de szerencsére mindemellett olyan munkák is jutottak neki, mint *Galambos Szilveszter*, a népszerű humorista és kabarészerző könyvének illusztrálása. Kevesen tudják róla, hogy ő vezette azt a brigádot is, amely augusztus 20-ára „felcicomázta" a dunai vízi parádé hajóit, pedig sosem volt párttag, de ahhoz érteni kellett. Karikatúráit nemcsak itthon, hanem a világ számos országában ismerik, hiszen jó néhány külföldi díjat is kapott már.

Dorogi Ferenc Miklós autodidakta szobrász. Ő valójában műszaki ember, mérnök. Unokájával kezdett agyagozni, ami később a szenvedélyévé vált. Az utóbbi években szinte kizárólag portrékat készít, amelyek többnyire domborművek vagy körplasztikák. Megmintázta már többek között *Janikovszky Éva, Tersánszky Józsi Jenő, Takács István és Csurka István* arcképét is. A Dorogi és a Teszák név nem ismeretlen a kerület művészetkedvelő polgárai előtt. Magyar Krisztina alkotásait szemlélve azonban az ő nevét is hamarosan megtanulja majd a közönség. Magyar Krisztina Dorogi Ferenc Miklós lánya. Munkája során sokat utazik, és mindig magával viszi a fényképezőgépét is. Egy idő után azonban már nem csak turistafotókat szeretett volna készíteni, ezért több tanfolyamot is elvégzett. Elsősorban természetfotókat készít és a madarak iránt érdeklődik. Egy jó kép kedvéért sokszor órákig ül egy-egy lesen. A tárlat december 11-ig várja az érdeklődőket.

Minőség a minőségben

Az Erzsébetligeti Színház kiemelt figyelmet fordít arra, hogy széles körű, de minőségben is kiváló kulturális programokat kínáljon a kertvárosi polgároknak. Éppen ezért ismét gyönyörű fotók sorakoznak kerületünk kulturális központjában a Napfény Galéria falán, ugyanis november 8-án megnyílt a kerületi Fotó Art Fotóiskola végzőseinek kiállítása.

Egyre többen vannak olyanok, akik a fotókban a látvány megőrzésén túl a művészet eszközét látják. Ehhez azonban egy jó fényképezőgépen túl fotográfiai ismeretekre is szükség van, amelyeket a Kertvárosban 11 éve működő fotóiskolában is elsajátíthatnak fiatalabbak és idősebbek egyaránt. A mostani végzősök tárlatát *Jamrik Vilmos,* az iskola vezetője nyitotta meg, néhány szóban összefoglalva az általa vezetett intézményben folyó munkát, majd értékelte a tanítványok által készített alkotásokat.

A kiállított, rendkívül gondos kivitelű fotók valódi „KÉPességekről" tanúskodnak. A nyomtatás a fotók színvonalának megfelelő, a munkák egységes megjelenést tükröznek. Aki szereti a szép természet- és művészfotókat, vagy csak egy kis feltöltődésre vágyik a szürke őszi napokon, az most ne a ligetben sétáljon, hanem a Színház folyosóján, hiszen az ott látható színkavalkád biztosan jobb kedvre deríti. A kiállítás december 5-éig tekinthető meg.

Horváth László mérnök-festő kiállítása november 12-én nyílt meg a Kovács Attila Galériában.

Az alkotó Szegeden született, de Hódmezővásárhelyen nőtt fel, így utóbbit tekinti szülővárosának. A művészi vénát családja anyai ágáról örökölte. Első tanítómestere is édesanyja volt, de a nagypapa is ügyes kézzel rajzolt és festett.

Horváth László művészi pályájára nagy hatással volt a hódmezővásárhelyi művésztelep. Csikós Miklós és Füstös Zoltán festők tanítványaként ismerkedett meg a képi ábrázolás titkaival. Egyetemi évei alatt is képezte magát, a festő- és szobrászművészek tanácsait igyekezett felhasználni alkotásainál. Elsősorban tájképeket és csendéleteket fest. Kitűnő rajzkészsége és képeinek hibátlan perspektívája arról tanúskodik, hogy a mérnöki ismeretek a művészi ábrázolás javára válnak.

Az alkotó 1979 óta Budapesten él, itt alapított családot, amelynek fenntartása azonban sokáig háttérbe szorította művészi vágyait. A Corvin Művészklub tagjaként viszont több csoportos kiállítás után most második önálló tárlata látható az önkormányzati galériában.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt a MACONKAI OROSZ LÁSZLÓ GALÉRIÁBA
november 28-án 18.00 órakor
A MAT *(Mohácsi Regös Ferenc Asztaltársaság)* **művészeinek kiállítására.**

Ismét különleges műsorral várjuk a közönséget. A kiállítást megnyitja: *Kovács Péter* polgármester. Rendező: *Takár Emőke* a MAT vezetője.
A megnyitó után tombolát rendezünk, ahol értékes festményeket lehet nyerni, ezután meghívjuk Önöket egy koccintásra.
Cím: 1163 Batsányi J. út 28-32.

EMG
Nyugdíjas Klub
Veres Péter út 27.

A 15 éve alakult
EMG NYUGDÍJAS KLUB
november 28-án 13 órától
tartja következő összejövetelét.
Decemberben szünetet tartunk.
Klubunk következő időpontja:
2013. január 30., 14 óra.
Szeretettel várom minden volt EMG-s munkatársamat 2013-ban is minden hónap utolsó szerdáján.
Varga István klubvezető (403-3091)

Most már magának is szeretne dalt írni Dés László

Valahol Európában az Erzsébetligetben

Egy legendás filmből készült musicallel várja a látogatókat december 2-án az Erzsébetligeti Színház. A Valahol Európában című előadást a Pannon Várszínház társulata hozza el a Kertvárosba. Az örökbecsű klasszikus filmből *Dés László* Kossuth-díjas zeneszerző készített zenés változatot. Bár nagy kihívás volt, élete egyik legszebb munkájának tartja.

TAKÁCS T. LÁSZLÓ

– Veszélyes vállalkozás lehetett hozzányúlni egy ilyen klasszikussá vált történethez. Nem tartott attól, hogy automatikusan összehasonlítják majd a musicalt a filmmel?

– Annak idején, 1995-ben, amikor megírtam a zenét, többen óvtak ettől. Érdekes módon én mégsem éreztem, hogy nyomasztana a felelősség, sokkal inkább kihívásként értékeltem. Az 1946-os film egy legenda, nem tudom, a mai fiatalok mennyire ismerik, de az én generációm és az idősebbek nagyon jól. Egyszerűen ellenállhatatlanul vonzott ez az igazán fontos dolgokról szóló, plasztikus, ugyanakkor kedves történet a sok gyerekkel és izgalmas karakterekkel. A zene nagyon erősen, intenzíven tud kifejezni hangulatokat, érzéseket, alkalmas arra, hogy játsszunk az idővel, utazzunk általa. Példaként említeném a Vándorlás dalát. Miközben énekelik a színpadon, elfogadjuk, hogy ezalatt összeáll a két gyerekcsapat, a két korábbi ellenséges banda. Egy dal meg tudja oldani az időben és térben való hosszabb-rövidebb utazásokat. Ebben bíztam, és azt gondolom, hogy meg is valósult.

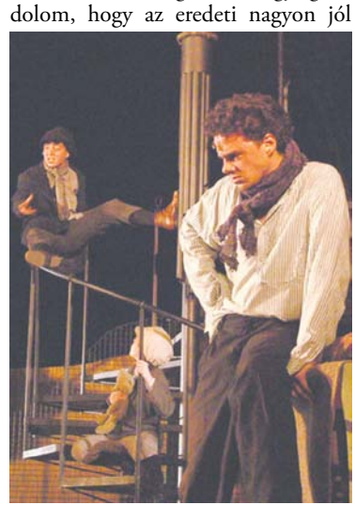
– Mennyire ragaszkodott a film eredeti hangulatához, mondanivalójához, újított-e valamin?

– Alapvetően megőriztük a film forgatókönyvét, minden lényeges történés benne van a darabban. Bizonyos dolgokat persze nehézkes színpadon megvalósítani, amelyeket filmes eszközökkel könnyebben lehet. Ezért is

lett musical, nem pedig prózai darab. A zene varázslatos eszközei, kifejezésmódja létre tudott hozni egy működőképes dramaturgiát. Nem hiszem – és nem is emlékszem ilyen véleményre –, hogy bárkinek hiányérzete támadt volna az előadás láttán, illetve számon kérte volna rajtunk a filmet.

– Ön is teljesen elégedett a kész produkcióval?

– Az eredeti darabot láttam Veszprémben. A mostani már egy felújított előadás, ilyen formájában még nem tudtam megnézni. Úgy gondolom, hogy az eredeti nagyon jól



sikerült. Miután sok-sok gyerekszínész lép fel, időnként változtatni kell a szereposztáson, hiszen egyszerűen kinövik a karakterüket. Kivéve talán Simon Pétert és a többi felnőtt szereplőt. Úgy gondolom, hogy ez egy színvonalas előadás.

– Mire készül mostanában?

– Az elmúlt években nagyon sok időmet vette el, hogy dolgoztam egy nagy, kétfelvonásos balettdrámán, amit az Operaház rendelt meg tőlem. Tennessee Williams A vágy villamosa című művéből készült, életem talán eddigi legnagyobb munkája volt. A zene maga a történet, mindent ezzel kell kifejezni. Időközben változások történtek a színháznál is, minden új igazgatónak más elképzelései voltak. Nem tudom, mikor fogják bemutatni, de bízom benne, hogy láthatja a közönség, ha nem Magyarországon, akkor külföldön, mert azt gondolom, megérdemelné a darab is, és a közönség is. Közben persze koncertezem, az Örkény Színháznak írok egy darabot Parti Nagy Lajossal, és dolgozom egy filmen is Almási Tamással.

– Mi az, amit még feltétlenül szeretne megzenésíteni?

– Mindig várok a jó témára. A zenés darab írásakor a legszűkebb keresztmetszet pont az ötlet. Ritkán találkozik az ember olyan alapanyaggal, mint például a Valahol Európában vagy A dzsungel könyve. Utóbbinak most lesz az ezredik előadása a Pesti Színházban, ami történelmi szám. Több témába komolyan belekezdtünk, de valahogy nem állt össze. A legnehezebb megtalálni azt, ami egyetemes, érdekes, kellően mély tud lenni, ráadásul alkalmas arra, hogy zenés darabbá alakítsuk.

Amit most leginkább szeretnék: magamnak írni dalokat és azokat előadni. Erre mostanában nem volt időm, lehetőségem. A Férfi és Nő koncerteken mindenestre énekelem a dalaimat. Szeretnék egy olyan lemezt készíteni, amelyen csak saját magamnak írt dalokat adok elő, ez a titkos vágyam.

A Női furcsa pár

November 11-én mutatta be a Száguldó Orfeum társulata az Erzsébetligeti Színházban a Női furcsa pár című darabot Ivancsics Ilona és Hűvösvölgyi Ildikó főszereplésével. Ha valakinek a cím ismerősnek tűnik, az természetesen nem véletlen, hiszen Neil Simon a szerzője a Furcsa pár eredeti, férfiakra írt változatának is. A filmen és színpadon is bemutatott klasszikus komédia világsikert hozott. Az alaphelyzet most is ugyanaz: két homlokegyenest ellentétes karakterű nő, Florence, az elhagyott feleség és Olive, az újságíró sok humorral megtűzdelt szócsatái, a barátnők világmegváltó tanácsai és tüskés intrikái, valamint két spanyol férfi felbukkanása teremt kitűnő lehetőséget a közönség szórakoztatására.

Ha még emlékszünk Jack Lemmon és Walter Matthau fergeteges filmbeli alakítására, mindig fennáll az összehasonlítgatás veszélye, ám úgy tűnik, a szerző a női lelket is éppen olyan remekül ismeri, mint a férfiakét.

Mondja meg Ön, mi legyen a címe!

A Körúti Színház híres egyedi megoldásairól és újító szellemiségéről. Most arra kérik a nézőket, válasszanak ők címet legújabb darabjuknak, amelynek premierje november 18-án volt az Erzsébetligeti Színházban A jelenleg A piros bugyelláris címet viselő előadásról Galambos Zoltán, a Körúti Színház igazgatója elmondta: úgy gondolják, egy jó darabnak jó cím kell, amely becsalogatja a nézőt a színházba. Ki is mondhatná meg jobban, hogy mi legyen az, mint maga a közönség?

A: A piros bugyelláris

B: Itt a piros, hol a piros?

C: Fizet, nem fizet?

D: Fehérvári huszárok

Szavazni e-mailben, a korutiszinhaz@gmail.com címen lehet. Az eredményről mindenkit e-mailben értesítenek. A nyertesek között 2 jegyet sorsolnak ki a Meseautó januári előadására.

Keserédes jubileum

A Roll' Skate Boogie együttes a táncoslábúak legnagyobb örömére havi rendszerességgel lép fel az Erzsébetligeti Színházban. A rock and roll jeles hazai képviselői húsz éve szolgálják a műfajt, amelyről sokan azt gondolják, soha nem megy ki a divatból. November 10-i jubileumi koncertjüket a különleges alkalomhoz illő produkcióval szerették volna emlékezetessé tenni: sztárvendégként számítottak Komár Lászlóra. A magyar Elvis azonban már nem jöhetett el.

MÉSZÁROS TIBOR

A koncerten a Fifty's Heaven, a Peck Up, Csipesz, Franklin, Rudi, Sipos Tamás és Sipi, a DJ is fellépett. Mivel mindannyian jó ismerősei voltak az október 17-én elhunyt Komár Lászlónak, ezért produkciójuk előtt mindegyikük felidézett egy-egy közös fellépést, koncert utáni kalandot, vagy épp egy sörözést. A szomorkás évforduló alkalmából a zenekar alapítójával, *Kurucz Tiborral,* alias Tibuval beszélgettünk.

– *Meglepett benneteket a szomorú hír?*

– Tudtuk, hogy beteg, de ez azért még nem volt benne a levegőben. Gondolkodás nélkül mondott igent a felkérésünkre, hiszen nem először álltunk volna egy színpadon. Ő is úgy érezte, ezt a fellépést bátran elvállalhatja. Nehéz szavakat találni, mert utoljára mi játszottunk vele élőben. Márciusban itt Mátyásföldön, augusztusban, az Elvis-évfordulón pedig a Bárka Színházban. Az első „ütésből" felocsúdva természetesen az villant át az agyunkon, mi lesz a jubileumi műsorral. Azt viszont már az első pillanatban tudtuk, hogy a buli nem marad el, és nem búcsúkoncert lesz. Nem akartunk gyászos hangulatot, ez azonban nem zárja ki az emlékezést. Fölhívtam néhány közös barátunkat, akik örömmel vállalták a közreműködést. Ezáltal annyi volt a változás, hogy ugyanazok a dalok hangzottak el, amelyeket egyébként is terveztünk, csak sajnos már nem Komár Laci előadásában. Amíg pedig a pályatársak a Táncoló fekete lakkcipőt, a Mondd, kis kócost vagy a Pesti gigolót énekelték, a háttérben Laci pályafutásának képeit vetítettük.

– *A szomorú esemény ellenére ne menjünk el szó nélkül az est valódi aktualitása, a húszéves jubileum mellett.*

– A zenekart 1992-ben alapítottam azzal a céllal, hogy rock and rollt játsszunk, habár akkor éppen nem ez volt a legnépszerűbb zenei irányzat. A Hungária-korszak után voltunk, és bár Fenyő Miklós, az Old Boys és Komár Laci még szerepeltek, de a szórakozóhelyeken már nem az ő dalaikra táncoltak, utánpótlás pedig nem volt. Mi azonban nagyon szerettük a rockyt, és belevágtunk. Kissé meglepetten tapasztaltuk, hogy addigra ismét felnőtt egy korosztály, amelynek ez új volt, így sok helyen léptünk fel. Aztán valahogy eltelt a húsz év, zenei divatok és irányzatok vágtattak el mellettünk, ám mi még mindig itt vagyunk.

– *Meg lehet élni manapság a rockyból?*

– Mi anyagi szempontból amatőrök vagyunk. Mindnyájan munka mellett játszunk a zenekarban, nem ebből élünk. Ennek nagy előnye, hogy nem a piac diktálja, mit játsszunk. Így maradhatott örök szerelmünk a rock and roll. Zeneileg viszont a profizmusra törekszünk, hiszen ha nem így lenne, aligha lépett volna fel velünk rendszeresen Dolly, Fenyő Miklós és Komár Laci.

– *Mennyire népszerű a rocky napjainkban?*

– Úgy tűnik, megvan az állandó közönsége, hiszen mi is itt vagyunk, és rendszeresen játszunk a ligetben. A közönség pedig a válság ellenére mégiscsak eljön a koncertjeinkre. Elvis-frizurával, pötytyös szoknyában és egyéb rockabilly kellékek kíséretében. A mai koncertre például az egyik résztvevő talpig USA-zászlóba öltözve érkezett.

– *Hogy látod a jövőt?*

– Éppen Komár Lacitól tanultam meg, hogy soha nem szabad feladni. Ő sem tért le soha az általa választott útról, és talán ennek is köszönhető, hogy személyében most a műfaj egyik királyát búcsúztattuk el. Mi sem változtatunk. Amíg van közönsége a rock and rollnak, addig mi is itt leszünk.

MÉSZÁROS TIBOR

„Aki Márton-napon libát nem eszik, egész éven át éhezik."

Márton-napi lampionok

A legenda szerint Szent Márton a Római Birodalomban, Pannonia tartomány Savaria nevű városában született. Pannonia területét azóta már felosztották, Savaria neve Szombathely lett, a Római Birodalom pedig felbomlott. Márton püspök legendája mégis elevenen él Európa-szerte. A Kertvárosban a Német Kisebbségi Önkormányzat ápolja a Márton-napi hagyományokat, ezért idén hat kerületi iskola részvételével tartottak lampionos felvonulást az önzetlen püspök emlékére november 9-én.

Habár Magyarország Mária országa, és nemzeti dinasztiánk, az Árpád-ház tagjai közül is többeket szentté avattak, védőszentjeink sorában mégis előkelő helyet foglal el Szent Márton püspök. Arcképe már államalapító Szent István király seregének zászlaján is feltűnt. A katonából lett pap az önzetlenség és a segítőkészség példaképeként vált a katolikus Egyház legendás alakjává. Már életében

számtalan történet terjedt el jótetteiről, térítéseiről és a neki köszönhető csodálatos gyógyulásokról. Minden bizonnyal ezért akarták püspökké szentelni, de ő nem vágyott a magas pozícióra, ezért egy libaólba bújt azt remélve, hogy nem találják meg. A szárnyasok azonban hangos gágogásukkal elárulták Mártont, akit ezután Tours város püspökének neveztek ki. November 11-hez számos néphagyomány is kapcsolódik: az aznap elfogyasztott liba csontjából jósolták meg a téli időjárást, és akkor kóstolták meg az újbort is.

A Sashalmi Tanoda által szervezett rendezvényen részt vettek a Jókai, a Kölcsey, a Batthyány, a Táncsis és a Herman iskola diákjai, tanárai és a gyerekek szülei. A népes csapat a saját készítésű lampionok fénye mellett, a Cinkotai Lovas Udvar tagjának vezetésével a Havashalom parkból indult a Sasvár utcai katolikus templom felé. A menetet *Nagy Zoltán* plébános fogadta, akinek köszöntője után a Német Nemzetiségi Kórus, majd az iskolások német nyelven adták elő dalaikat, verseiket, jeleneteiket, a legendás püspök életéről szóló történeteiket.

A műsor végén minden Mártont és Marcit felköszöntöttek, majd *Péteri Ildikó* főszervező, a Német Kisebbségi Önkormányzat kerületi elnöke és segítői különféle süteményekkel és édességekkel vendégelték meg a gyerekeket.

Szent Márton legendája több mint másfél évezreddel a püspök halála után is él. Remélhetőleg azok a gyerekek, akik alakjának felidézésében évről évre részt vesznek, nemcsak a mesés részekre fognak emlékezni, hanem arra az adakozó és követendő példára is, amellyel Szent Márton megajándékozta a világot. Talán éppen ez vezette a Cinkotai Lovas Udvart, a Csokoládémúzeumot és *Széles Zoltán* pékmestert is, akik önzetlenül támogatták a rendezvényt.

Néhány gondolat a gyógynövényekről

A gyógynövények felhasználása és alkalmazása egyidős az emberiséggel. Napjainkban is fontos ezek alkalmazása, a kezelés megkezdése előtt azonban tisztában kell lenni azzal, hogy hatásuk nem olyan gyors, mint a már megszokott mesterséges szereké. A gyógyfüvek erejüket lassabban fejtik ki, viszont nem okoznak mellékhatásokat.

Dr. Varga János

A gyógynövényekkel való gyógyítás alapja az, hogy a teakeverékek alkotórészeit egyenként kell megismerni. Alkalmazásuknál tekintettel kell lenni a páciens korára, nemére és alkatára, valamint arra, hogy a gyermekeknek kisebb és gyengébb főzet is elegendő, mint a felnőtteknek.

Reggelente sokan isznak gyógyteákat. Ezek gyakran keserűek, de egy kevés tejjel, citrommal vagy gyümölcslével élvezetesebbé tehetjük az ízüket. Vásárláskor ügyeljünk arra, hogy a teák frissek legyenek, mert a gyógyfüvek egy idő után veszítenek hatásukból. A teákat kúraszerűen ajánlott fogyasztani naponta, majd egy hónap elteltével kétnaponta.

Reggel éhgyomorra vagy étkezések után néhány órával nagy kortyokban igyunk meg egy bögrével, hogy egyenletesebben szívódjanak fel. Érdemes minden alkalommal új keveréket készíteni, hiszen ha egész nap állni hagyjuk, minden gyógyhatását elveszíti.

Közeledik a tél, egyre többen megfáznak, náthásak lesznek, sok a lázas, köhögő beteg. Ilyenkor egy jó tea sokat segít a közérzeten. A csipkebogyó, a bodza, a hársfa, a kamilla, a borsmenta és a citromfű mind fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatással bírnak, és még az ízük is kellemes. Ha lehet, használjuk inkább ezeket, mielőtt mindenféle gyógyszerekkel kísérletezünk.

ELKÉSZÍTÉSI MÓD:

A gyógyfüveket öntsük le forró vízzel és fedjük le. Hagyjuk állni néhány percig, majd szűrjük le. Ha olyan keveréket használunk, amelyben gyökér, kéreg vagy fás jellegű összetevők is vannak, akkor áztassuk 1-2 órát, és legalább 10-15 percig főzzük a leszűrésig.

RAJZVERSENY „Legszebb biciklis élményem”

Együtt Európáért Alapítvány
Together for Europe Foundation

ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nagysikerű, „Bringázz a suliba” címmel a tavasz végén zajlott biciklis kampányába vonta be az óvodás korosztályt az Együtt Európáért Alapítvány: október közepén rajzpályázatot hirdetett a 4-6 évesek számára. A kerületi óvodákban plakátokkal hívták fel a gyerekek és szüleik figyelmét az eseményre.

A kicsiknek papíron kellett megörökíteniük egy korábbi kedves biciklis élményüket a családdal, vagy lerajzolniuk álmaik kerékpártúráját. A rajzok önmagukban is értéket képviselnek, de az Alapítvány óvodánként a legszebb alkotást egy, a legtöbb képet küldő óvodákban két kerékpáros bukósisakkal külön megjutalmazza.

November 23-ig várja az Alapítvány a gyermekrajzokat, a visszajelzéseket látva ezernél is többet. A sorsolásra pedig - amelynek eredményéről az óvodák külön értesítést kapnak - december elején kerül sor.

A „Legszebb biciklis élményem” rajzverseny az Együtt Európáért Alapítvány Együtt a fenntartható életmódért című projektje keretében, az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

További részleteket, egyéb hasznos információt és érdekességeket a http://www.facebook.com/EgyuttEuropaertAlapitvany oldalon találhat.

Együtt Európáért Alapítvány
1078 Budapest, Marek József utca 5. 3./33.
Telefon: +36-1-769-0803, Fax.: +36-1-784-25-74

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Ligeti Baba Klub

Erzsébetligeti Színház

december 5. 10:00-12:30
MIKULÁS A BABA KLUBBAN

december 19. 10:00-12:30
Egészséges életmód gyermekvárás előtt, közben és után (Mádai Andrea, természetgyógyász, reflexológus)

Hordozási tanácsadás a hordozo.hu jóvoltából.
Belépési díj: családonként 300 Ft,
Tovább információk: *http://www.facebook.com/ligetibabaklub*

ÖKO kaland és művészet

Mészáros Tibor

Az ökológia, vagyis a környezetbiológia az a tudomány, amelyre egyre nagyobb szükségünk lesz, ha Földünket olyan állapotban szeretnénk megőrizni, hogy még utódaink is emberhez méltó életet élhessenek rajta. Mivel a kerületi intézmények, és köztük az Erzsébetligeti Színház is nagy hangsúlyt fektet a környezettudatos életmódra, november 7-e és 8-a között immár harmadik alkalommal rendezték meg a Művészeti ÖKO kalandot, amely az óvodákban és az iskolákban is egyre fontosabbá váló környezettudatos neveléshez kínál interaktív részvételi lehetőséget a gyerekek számára. Az eseményt a Nemzeti Kulturális Alap is támogatta.

A szervezők idén fő témaként a szelektív hulladékgyűjtést választották, a programokat pedig *Koltay Eszter* környezetkutató, valamint az ELTE környezettudomány szakának tanárai és hallgatói dolgozták ki. Az anyagot elküldték a résztvevő óvodákba és iskolákba, hogy a gyerekek és a pedagógusok fel tudjanak készülni belőle.

Az óvodások először a környezet megóvására tanító meséket hallgattak, amelyeket *Giovannini Kornél* bábművész adott elő az általa tervezett és műanyaghulladékból készült óriásbábok segítségével. Ezek a szelektív szemétgyűjtésről és a hulladékok újrahasznosításáról beszéltek a gyerekeknek. A sorversenyek közben a kicsik csupa olyan feladatot kaptak, amelyekből számtalan hasznos információt tudhattak meg a környezettudatos viselkedésről. A művészetet pedig azok a rajzok képviselték, amelyeket az Én és a hulladékgyűjtés című pályázatra készítettek a gyerekek.

Az iskolások a kicsikhez hasonlóan, szintén hat csapatra osztva, hat állomást felkeresve versenyeztek egymással, csak őket nehezebb próbatételek várták. Az ő házi feladatuk az volt, hogy a vetélkedő napjára PET-palackok felhasználásával táskát, szatyrot, kosarat, bőröndöt kellett készíteniük, valamint olyan tablókat, amelyek bemutatják a megújuló energiák, valamint a víz és a szél energiájának hasznosítását. A feladatok között volt kirakós, környezetszennyező tárgyak kiválogatása pecabottal, lövés óriásparittyával egy szelektív gyűjtőtartályra, memóriajáték a természetvédelemről és ügyességi játékok is. A gyerekek által készített alkotásokból pedig kiállítást rendeztek a Színház aulájában.

A pozsonyi zászló története

A zászlók, ünnepeink, harcaink kísérői, végiglobognak egész történelmünkön. Jelképezhetnek családot, törzset, államiságot, hazát. Alattuk vonult a forradalom és ellenforradalom is, alattuk meneteltek a halálba szabadságharcosaink, de nevükben pusztítottak el évszázados kultúrákat is. Emberek sokasága csupán zászlók láttán is érezhette a pusztulástól való rettegést, de vannak olyan zászlók, aminek kicsiny mását a szívük felett hordják az emlékező emberek. Hol fényes szelek fújták, hol csak lengette őket szél és volt, hogy kifeszítették őket, hogy ne lobogjanak. A történelem áldása, terhe rajtuk minden jelkép, szín, forma.

Következő rovatainkban elődtelepüléseink néhány zászlójának történetét mutatjuk be korabeli írások felidézésével. Gondolatban lehámozva róluk az adott kor retorikáját, érdekes adalékokat kapunk elődeink ünnepeiről, harcairól, gondolkodásáról.

Lantos Antal kutatásaiból lejegyezte:
Széman Richárd

A Rákosi Szántó 1930. évi első számában jelentek meg az alábbi részletek, jelen cikk címét ezen írástól kölcsönöztem. A lapszám másolata sajnos igen rossz minőségű, a nehezen olvasható, általam nem azonosítható neveket (…) jellel jelöltem

„Bő tudósításokban számoltunk be arról a valóban impozáns ünnepélyről, ami a múlt év december 6-án folyt le a cinkotai állami tanítónőképző-intézetben abból az alkalomból, hogy bujdosásából megkerült az a harctereket megjárt zászló, amelyet annak idejében az intézet tanári testülete adott a pozsonyi 72. gyalogezred harcba induló 9. menetszázadának.

Ennek a zászlónak történetére vonatkozó adatokat rendelkezésre bocsájtotta az akkori menetszázad parancsnoka, Bertl Emil, most ny. ezredes úr és ez adatok felhasználásával ismertetjük meg olvasóinkat a zászló hiteles történetével…

Az ezredes úr beszéde így szólt: Méltóságos Igazgató Úrnő! Mélyen tisztelt Tanári Kar! Igen tisztelt ünneplő Közönség! Kedves Növendékek!

Mikor 1914. szeptember 15-én büszkeséggel és idealizmussal telt szívvel e felszentelt zászlót a pozsonyi Ferencrendiek templomában e nemes intézet képviselőitől átvettem, nem hittem volna, hogy az isteni gondviselés megengedi élnem a mai napot, amikor Önöknek újra bemutathatom e most már sok véres vihart látott zászlót és beszámolhatok néhány szóval annak harctéri történetéről.

Menetszázadom 1914. szeptember 21-én indult el Pozsony várából az Erdős-Kárpátokba határszéli őrszolgálatra és csak november elején érkezett az akkor Oroszországban harcoló ezredhez. Itt menetszázadom feloszlatott az ezred tábori századaira. 60 ember és Frankl Alajos tart. hadapród, most már

A pozsonyi zászló Cinkotán

tartalékos főhadnagy, akkori és mostani derék, vitéz zászlótisztem a 3. tábori századhoz kerültek, mely parancsnokságom alá helyeztetett. E század kötelékében 1914. november 16-ánfelderítő szolgálat alkalmával Zadrozse községnél átestünk a tűzkeresztségen. E naptól kezdve egészen 1915. december 19-ig részt vettünk a nagy krakoi csatában a (…), Nida menti, a (…) és a (…) ütközetekben Oroszországban, részt vettünk APrzemysl várának felszabadítására megindított igen nehéz téli kárpáti harcokban Radziejewonál (?); részt vettünk a Gorlice-i áttörés után a további kárpáti harcokban Jablonkinál és végül a Brody csatában, a (…)-i ütközetben. E reánk nézve sokszor igen véres, veszteség teljes, de mindig dicsőséges, győzelmes harcokban e felszentelt zászló állandóan nálunk volt a tűzvonalban. A zászlószalagot állandóan térképtáskámban magamnál hordtam, a zászlót pedig tisztiszolgám és lovászom őrizték. Századomnak ki volt adva napiparancsban, hogyha el találnék esni, holttestem a zászlószalaggal a mellen hantolandó el, a zászló pedig az ezredparancsnokság útján azonnal visszaküldendő Pozsonyba ama utolsó üzenetemmel, hogy miután akire a zászlót bízták, már nem él, a zászló e nemes intézetnek visszaküldtetik. A sors másképpen határozott! 1915. december 15-én kineveztek egy cseh zászlóalj parancsnokává a déli, későbbi albán harctérre. Miután ezen időpontban a századomban rajtam és két szolgámon kívül nem teljesített olyan ember szolgálatot, ki e zászló alatt a harctérre indult – hiszen 16-an (?) hősi halált haltak, a többi pedig vagy sebesülten, vagy betegen elkerült a századtól – kötelességemnek tartottam a zászlót magammal vinni. Így történt azután, hogy mikor 1915 karácsonykor Pozsonyon átutaztam, a zászlót ott biztos baráti kezekre bíztam. Pozsonyt azóta sem láttam, de a zászló itt van! Elhoztam a közelmúltban viszontagságos körülmények között, melynek elmondására azonban fölmentésüket kérem. Ez volna a zászló rövid története…

Most arra kérem méltóságodat, méltóztassék utólag hozzájárulni, hogy én e zászlót a volt 72. közös gyalogezred részére, melynek hivatalos zászlóját tudvalevőleg Pozsonyba betolakodott csehek eltulajdonították, ama jövőbeli rendeltetéssel adhassam át megőrzés végett a Hadtörténeti Múzeumnak, hogy e zászló legyen majd, ha üt Pozsony felszabadulási órája, a leendő pozsonyi háziezred hivatalos zászlója!…”

A Máriás-zászló további sorsával folytatjuk írásunkat a következő számban.

A Kertvárosi Helytörténeti Gyűjtemény karácsonyi akciója!

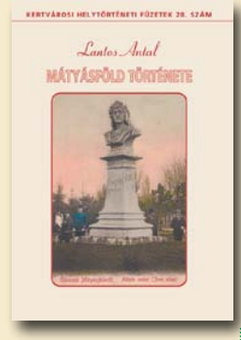
Idén a 28. helytörténeti füzetünket is útjára engedtük. Karácsonyhoz közelítve arra gondoltunk, örömet szerzünk a helytörténet kedvelőinek, karácsonyi akcióinkon átlag húsz százalékos engedménnyel áruljuk 500 forinton felüli könyveinket!
(pl.: a Kerület épített világa 6300 helyett 5000 Ft-ért lesz kapható!)

Az akciók ideje és helye:

December 5. szerda, 9.00-14.00
XVI. kerületi Önkormányzat, Kovács Attila Galéria (Bp. Havashalom u. 43.)

December 9. vasárnap, 17.00-19.30
Erzsébetligeti Színház, aula (Bp. Hunyadvár u. 43/b)

a Minket nem lehet elfelejteni előadás megkezdése előtt és szünetében.



Dr. Csomor Ervin alpolgármester köszöntötte 90. születésnapja alkalmából *Kövesdi Istvánnét*. Magdi néni Budapesten született, és 1964 óta ugyanabban a kertvárosi házban lakik. Könyvelőként és revizorként dolgozott több akkori tanácsnál. Magdi néni férje már meghalt, gyerekük nem született, de van egy pótunokája, aki rendszeresen meglátogatja. A szépkorú ünnepelt szeret sokáig aludni, napközben főz és takarít, vásárolni megy, szabad idejében pedig sorozatokat néz, könyvet olvas és keresztrejtvényt fejt. Rendszeresen jár a Baross Gábor utcai református templomba, a közösséggel pedig évente többször megy kirándulni. Magdi néni szerint a hosszú élet titka a józanság, a mértékletesség és a kiegyensúlyozottság. Isten éltesse még nagyon sokáig!

Rákosszentmihályi és Árpádföldi Polgárok Köre

1161 Bpudapest, Rákosi út 71.

Advent első vasárnapján,
DECEMBER 2-ÁN 17 ÓRAKOR
adventi gyertyagyújtást rendezünk
a rákosszentmihályi Hősök terén.
Az ünnepségen a környékbeli iskolák
énekkarai adnak műsort.
Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt.

Cinkotai Tájház

Batthyány Ilona utca 16.

ADVENTI SÜRGÉS-FORGÁS

A Batthyány Ilona Általános és Közösségi Iskola szervezésében szeretettel várjuk az érdeklődő gyermekeket és szüleiket az alábbi adventi foglalkozásokra:

DECEMBER 1. (SZOMBAT) 14-16 ÓRÁIG
adventi koszorú és ajtódísz készítése
DECEMBER 8. (SZOMBAT) 14-16 ÓRÁIG
mézeskalács díszítése, kemencében való kisütése

Kérjük részvételi szándékukat előre jelezzék a foglalkozást megelőző héten szombatig a következő telefonszámon
06/30/691-6078 Melegh Juditnál.

XVI. ker. Vöröskereszt

Veres Péter út 27.

AZ EGÉSZSÉGNAP DECEMBER HÓNAPBAN ELMARAD!

Ingyenes jogi tanácsadás
december 12-én (szerda) 10-12 óráig
Előzetesen időpont egyeztetés szükséges, amit hétköznap délelőttönként személyesen, a 403-5562 telefonszámon vagy a
16.ker@voroskeresztbp.hu
mailcímen lehet megbeszélni.

A Magyar Vöröskereszt Kelet-Pesti régiója **szociális akciót szervez december 4-én (kedden) 10-17 óráig.** Kínálatunk: új és használt, jó minőségű férfi, női és gyermekruha, cipő, játék. Helye: 1163 Budapest Veres Péter út 27.
Sok szeretettel várjuk vásárlóinkat!

Sashalom, Thököly út 13., 405-3377

ADVENTI BAZÁR

NOVEMBER 25-ÉN 10.00-17.00 ÓRÁIG
A kínálat: ízek, illatok, kézműves tárgyak kavalkádja, tombola, kézműveskedések, adventi koszorú-, karácsonyfadísz készítés, pólószitázás.

A MŰSOR:
10-11 Pettson karácsonya – mesejáték
11.15-12.15 Lackfi János költő és a Sajtkukacz zenekar műsora,
12.45-13.15 Rácz Aladár Zeneiskola fellépése
14-14.45 Kékvölgyi Zenei Műhely bemutatója
15-16 Bábszínház, 16-tól Táncház élő zenével
Az előadások ingyenesek!

KARÁCSONYI BOLHAPIAC ÉS VÁSÁR

DECEMBER 8-ÁN 9.00-13.00 ÓRÁIG
A padláson eddig megbújt kincsek, ruha, cipő, táska, könyv, játék, karácsonyfadísz. Ha olcsón szeretnél vásárolni, vagy szívesen árusítanád feleslegessé vált tárgyaidat, akkor itt a helyed!
További információ:
Venczel Viki (06 30 907 34 64)
vagy venczelviki@citromail.hu

A helyszín mindkét rendezvény esetében:
Thököly út 13. (Sashalmi piacnál)
405-3377
www.waldorfsuli.hu

SZERETETTEL VÁRUNK MINDENKIT!

Idén is segít a Segítő Vásár

Hamarosan elérkezik advent, a várakozás, az ünnepi készülődés időszaka. Ilyenkor mindenki elgondolkodik azon, hogyan tudna kedveskedni szeretteinek, mivel lephetné meg őket igazán. Hiszen oly sokféle ajándék létezik: nagy és kicsi, luxus és egyszerű, modern és hagyományos. Nehéz dönteni. Mindenki a legfontosabbat keresi: szívből jövő és egyedi meglepetést szeretne átadni azoknak, akik számára a legfontosabbak.

Néhány éve egy kicsit könnyebb a döntés mindazoknak, akik már hallottak egy új kezdeményezésről, a Segítő Vásárlásról. Miről is van szó? A „Segítő Vásárlás" egyfajta mozgalom, amelyet hagyományteremtő szándékkal hívott életre az Emberi Erőforrások Minisztériumának Szociális Államtitkársága. Elsődleges célja, hogy bemutassa és minél szélesebb körben megismertesse azokat a többségében kézzel gyártott magyar termékeket, amelyeket olyan megváltozott munkaképességű és fogyatékossággal élő dolgozók készítenek, akik évek óta kiváló minőségű, külföldön is kelendő termékeket állítanak elő.

Az ehhez kapcsolódó, először 2010 decemberében megrendezett esemény, a Segítő Vásár tehát idén is megnyitja kapuit. Egy egész hétvégén keresztül, december 8-án és 9-én, délelőtt 10.30-tól (vasárnap 10-től) este fél hatig lehet nézelődni, és ha valami megtetszik, vásárolni is. Szinte felsorolni is nehéz, mi minden kapható a standoknál: díszpárnák, díszdobozok, táskák, pénztárcák, cipők, ruhák, fából készült játékok, fonott kosarak, konyhai kesztyűk.

Aki a nagy választék ellenére sem talál kedvére való portékát, az sem bánja meg, ha kilátogat a Vásárnak otthont adó budapesti rendezvényközpontba, a Millenárisra, ugyanis számtalan színvonalas és érdekes kísérőprogramban lehet része. Néhány név ízelítőül, akikkel a két nap alatt találkozni lehet: fellép a zenei tehetségkutató műsorok két fiatal sztárja, Muri Enikő és Krizbai Teca, de láthatjuk a színpadon Kocsis Tibort, a tavalyi X-Faktor győztesét, valamint a gyerekek és felnőttek nagy kedvencét, a Kaláka együttest is. Aki még többet szeretne tudni, annak érdemes felkeresnie a www.segitovasarlas.hu honlapot, ahol hamarosan olvasható lesz a teljes, részletes program.

Aki ellátogat a Millenárisra megnézni a Vásár kínálatát, megtapasztalhatja azt a semmihez sem hasonlítható hangulatot, amint fogyatékkal élő emberek őszinte lelkesedéssel és mosollyal kínálják kezük munkáját.

Az Ön vásárlása segítséget jelent nekik, hogy máskor is alkothassanak és adhassanak.

Neked, nekem, mindenkinek.

Corvin Művelődési Ház
ERZSÉBETLIGETI SZÍNHÁZ

PROGRAMAJÁNLÓ

1165 BUDAPEST, HUNYADVÁR UTCA 43/B. TELEFON: 401-3060.

GYERMEKPROGRAM

december 8. szombat 10:00 és 11:30
KRAMPUSZ CSOKI IGAZ TÖRTÉNETE
Élő zenés interaktív Mikulás-műsor! Minden gyereknek ajándékot is hoz a Mikulás! Felnőtt belépő: 800 Ft. Gyerekjegy (ajándékkal): 1200 Ft

december 9. vasárnap 10:30-12:00
KOLOMPOS TÁNCHÁZ
Belépő: 900 Ft, családi jegy (2 felnőtt +2 gyermek) 3000 Ft. Ajánlott korosztály: 2-8 éveseknek.

december 16. vasárnap 11:00
GRYLLUS VILMOS TÉLI DALOSKÖNYVE - mesekoncert. *Dalok a Karácsonyról, és minden másról, ami éppen télen történik!* Jegyár: gyerek 1000 Ft, felnőtt 1400 Ft, családi jegy 4500 Ft

EZ+AZ

december 5-6. 15:00 - 20:00
ADVENTI KÉZMŰVES VÁSÁR az Erzsébetligeti Színházban!

december 8. szombat 18:00
KETTŐS ÜNNEP - 55 éves a Duna Művészegyüttes - 40 éves a Magyar Táncházmozgalom
A jubileum alkalmával indul útjára a Kertvárosi Táncház programsorozat. Elsőként Farkas László „Berci" vezetésével, tánctanítással egybekötve.
Jegyár: 1500 Ft (mely a táncházba is érvényes!)

december 10. hétfő 17:00
MÁTYÁSFÖLD 125 ÉVES - JUBILEUMI ÜNNEPSÉG, valamint Lantos Antal MÁTYÁSFÖLD TÖRTÉNETE című könyvének bemutatója. *A XVI. kerületi Önkormányzat, a Corvin Művelődési Ház, és a Corvin Helytörténeti Klub rendezésében. Ünnepi köszöntőt mond, és a könyvet bemutatja dr. Csomor Ervin alpolgármester. Történelmi megemlékezést tart Lantos Antal a Corvin Helytörténeti Klub elnöke. Közreműködnek a Táncsics Mihály Általános Iskola tanulói.* A belépés ingyenes!

december 2. vasárnap 14:00, december 16. vasárnap 14:00
TANULJUNK EGYÜTT ZENEKART CSINÁLNI! *Zenész kurzus Ferenczi Györggyel és a Rackajammel. Beszélgessünk, muzsikáljunk együtt, építsünk virtuális bandát! A december 16-i alkalommal közös zenélés Gryllus Vilmossal!*
Díjmentesen látogatható program, előzetesen a regisztrálni Vaszta Pálnál lehet a vaszta@kulturliget.hu címen vagy a 401-3060-as telefonszámon!

KIÁLLÍTÁSOK

november 29. 18:00
TÉLI TÁRLAT - Megtekinthető: december 31-ig a Corvin Galériában.

december 3. 18:00
GEDEON PÉTER FESTŐMŰVÉSZ KIÁLLÍTÁSA - Megtekinthető: december 31-ig a Kovács Attila Galériában.

december 4. 18:00
H. KÁLMÁN EDIT FESTŐMŰVÉSZ KIÁLLÍTÁSA - Megtekinthető: december 31-ig a Napfény Galériában.

december 6. csütörtök 18:00
DUÁLIS – BANÁLIS – IDEÁLIS
Páll Tibor Krisztián festőművész és M. Páll Zoltán szobrászművész közös kiállítása. Megtekinthető: december 31-ig a Kamara Teremben.

december 13. csütörtök 18:00
N. KISZELY MELINDA MACKÓGYŰJTEMÉNYÉNEK KIÁLLÍTÁSA
Megtekinthető 2013. január 13-ig.

SZÍNHÁZ

november 28. szerda 19:00
SIKERKÖNYVEK SZÍNPADON
Müller Péter – Szeretetkönyv - Spirit Színház
Müller Péter azt írja: „A szeretetről beszélni egyedül nem lehet. Csak együtt. A szeretet a legnagyobb szavunk. Minden örömünk és gondunk mögött ez az egyetlen szó rejlik."
Szereplők: Papadimitru Athina, Kutik Rezső. Jegyek 1800 Ft-os áron elővételben kaphatók.

december 2. vasárnap 11:00 és 16:00
VALAHOL EURÓPÁBAN – MUSICAL - Pannon Várszínház. *A világhírű film alapján készült színpadi játék hűen követi az eredeti mű cselekményét, a II. világháború után utcára került, árván maradt gyerekek kálvárióját.* Jegyek 1600 és 2100 Ft-os áron elővételben kaphatók.

december 9. vasárnap 18:00
MINKET NEM LEHET ELFELEJTENI!
Bodrogi Gyula és Voith Ági élő zenés műsora Jegyek 2200 és 2500 Ft-os áron elővételben válthatók.

ZENE

november 30. péntek 19:30
JAZZ LIGET - GEREBEN ZITA QUINTET
Jegyek 1000 Ft-os áron elővételben kaphatók!

december 7. péntek 19.30
GEMINI HÁZIBULI
Jegyek 1500 Ft-os áron a helyszínen válthatók!

JÖN-JÖN-JÖN !!!

AJÁNDÉKOZZON VARÁZSLATOS ÉLMÉNYT KARÁCSONYRA!

január 6. vasárnap 15:00
A NAGY NÉGYES
Jegyár: 2700 Ft, 3500 Ft

január 13. vasárnap 19:00
SZULÁK ANDREA ÉS A BUDAPEST JAZZ ORCHESTRA ÚJÉVI KONCERTJE
Jegyár: elővételben 1800 Ft, a koncert napján 2200 Ft

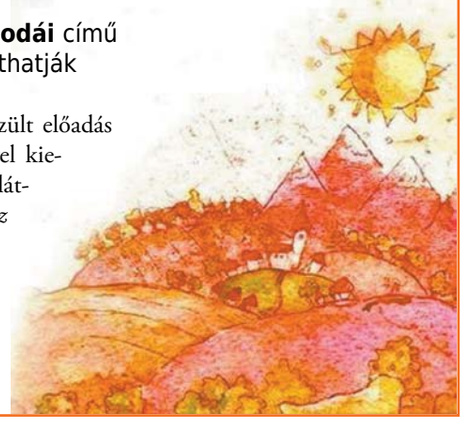
HONVÉD EGYÜTTES

EuroPAS-díj 1994 · Bartók Béla-Pásztory Ditta-díj 1998 · Magyar Örökség Díj 1999 · Prima Primissima Díj 2011

Vargánya apó zenében, dalban, táncban mesél

A Honvéd Táncszínház színészkara **Vargánya apó csodái** című színpadi meséjét **december 11-én, 10.30 órától** láthatják a kicsik az Erzsébetligeti Színházban.

A sok tánccal tarkított, óvodásoknak és kisiskolásoknak készült előadás zenéjét *Szántó Dániel* komponálta. A Táncszínház művészeivel kiegészült színészek *Appelshoffer János* koreográfiáját adják elő. A látványtervező *Mészáros Gábor*. Címszerepben a Jászai-díjas *Kertész Péter.* A produkció szövegönyvét és dalszövegeit *Szántó Csaba* meséiből írta és a produkciót rendezte *Solténszky Tibor,* akit korábban elsősorban rádiószínházi munkájáról ismerhetett a közönség, idén azonban ez már a második mesedarabja.



Mindenkit szeretettel várnak!

Rácz Aladár Zeneiskola

1165 Bp., Táncsics u. 7.
Tel.: 403-2093, 407-2407.

A Zenével a Holnapért Alapítvány kuratóriuma ezúton mond köszönetet mindazoknak, akik adójuk 1 %-át az alapítvány rendelkezésére bocsátották. Az így kapott 288 792 forintot, az arra rászoruló diákok tanulásának támogatására, zenei táborozásra és hangszervásárlásra kívánja fordítani. Köszönve segítségüket, kérve további támogatásukat az Alapítványi Kuratórium és a Zeneiskola nevében: Dr. Raffay Gézáné a kuratórium elnöke, Eisenbacher Zoltán a Zeneiskola igazgatója.

Szöcske és Csonti: szerénység és profizmus

Az idei nyári olimpiai láznak sosem szabadna véget érnie. Sportolóink ugyanis olyan példát mutattak küzdeni tudásból, lélekjelenlétből és emberi nagyságból, amely az egész nemzet számára követendő példa lehet. Közülük ketten, *Lőrincz Tamás (Szöcske)*, ezüst- és *Módos Péter (Csonti)*, bronzérmes birkózó, valamint *Takács Ferenc*, a kötöttfogású birkózás válogatott edzője volt a Varjú Vilmos Olimpiai Baráti Kör vendége november 8-án az Erzsébetligeti Színházban. A Corvin Mátyás Műszaki Szakközépiskola és Gimnázium diákjain, illetve a kerületi birkózóreménységeken kívül pedig három olimpiai bajnok is helyet foglalt a közönség soraiban: *Varga János*, az 1968-as mexikói olimpia szabadfogású birkózóbajnoka, *Gedó György*, az 1972-es müncheni olimpián papírsúlyban aranyérmes bokszoló és *Novák Dezső*, a Fradi örökös bajnoka, az 1964-es tokiói és az 1968-as olimpia aranyérmes labdarúgója.

Piros Cecil

Takács Ferenc elmondta: miután befejezte sportolói pályafutását, id. Bacsa Ferenc mellett kezdett edzősködni 2000-ben, ekkor indult a Héraklész program is. A következő évben dr. Hegedűs Csaba egy sportiskolát alapított, ahova az elsők között kerültek be Lőrincz Tamás Ceglédről, Módos Péter pedig Szigetvárról. A kamaszkorú fiúknak nagyon nehéz volt elszakadni a családjuktól és megszokott környezetüktől. Tamást az első évben az édesanyja biztatta minden hétvégén arra, hogy menjen vissza Budapestre, mert ha valamit elkezdett, akkor azt végig is kell csinálnia. Ebből is látszik, hogy ma komoly sporteredményt nem lehet elérni támogató családi háttér nélkül.

– Mindkét versenyző kezdettől fogva alacsony súlycsoportban birkózott. Módos Péter kadet korosztályban számtalan nemzetközi versenyt nyert, és Európa-bajnoki bronzérmes is lett. Lőrincz Tamás ugyan nem szerzett érmet sem kadet, sem junior korosztályban, viszont junior korúként a felnőtt Eb-n aranyérmes lett. Ilyen nem volt még Magyarországon.

Módos Péter első éve versenyzett a felnőtt kategóriában, amikor 2008-ban megszerezte az olimpiai kvótát. Majoros István – az athéni olimpia aranyérmes birkózója – pedig mint egy jó szellem segítette a sportoló felkészülését, edzett vele, sőt a meccsei alatt még lelkileg is támogatta.

– A pekingi ötkarikás játékok előtt két héttel kaptam egy vérmérgezést, amely annyira ráhúzódott a vállamra és az egész testemre, hogy 2 hónapig feküdtem kórházban. Ezután meg kellett műteni a vállamat, majd a térdemet is, így közel egy évet kellett kihagynom. Felépülésem után pedig éppen azzal a dán versenyzővel kerültem össze, akit az olimpián most megvertem, akkor viszont még kikaptam tőle. Tavaly ismét meg kellett műteni a vállamat, amely után kihagytam egy fél évet, majd eltört a bordám, úgyhogy versenyen nem is tudtam indulni, csak a világbajnokságon, ahol 5. helyen végeztem, ennek köszönhetően jutottam ki Londonba.

Lőrincz Tamásnak a pekingi olimpia után néhány hónappal leszakadt a bicepsze, amit meg kellett műteni, de ettől eltekintve sérülésmentesen tudott készülni az idei olimpiára. Ő a világbajnokságon még nem szerzett kvótát, mert éppen attól a grúz sportolótól kapott ki, akit az angol fővárosban a döntőbe jutásért megvert. A legnagyobb problémát azonban az jelentette, hogy a versenyeket – amelyekre egy birkózónak 6-8 kilót is kell fogynia – egymást követő hétvégéken rendezték meg. Tamás azonban fejben és fizikailag is kiválóan felkészült, megszerezte a kvótát, majd az olimpián is remekelni tudott.

– Három hónap telt el az olimpia óta, és legalább háromezer kérdést tettek fel nekem azzal kapcsolatban, hogy mit kellett volna másként csinálni. Azt már sosem fogjuk megtudni, hogy mi lett volna, ha másként alakul. Én akkor is ugyanazt éreztem, hogy ugyanaz a lendület, ugyanaz a motiváció volt bennem, mint a többi meccs előtt. A koreai egy nagyon jó birkózó, aki azt birkózta ellenem, amit én birkóztam volna saját magam ellen egy ilyen szituációban. Elfogadom, hogy ezüstérmes vagyok, de nem elégszem meg vele.

A hangulattal kapcsolatban a birkózók is ugyanazt mondták, mint a korábban meghívott olimpikonok: a csarnokban úgy érezték magukat, mintha hazai mérkőzésen lettek volna. A szurkolók szeretete pedig szó szerint hazáig kísérte őket, hiszen Lőrincz Tamást Cegléden, Módost Pétert pedig Szigetváron fogadta az őket szerető szurkolók tömege. A két sportoló az ötkarikás játékok óta számtalan meghívást kapott, ahol az élményeikről és a felkészülésükről meséltek. Abban azonban mindketten egyetértettek, hogy az idei kiváló eredményük csak egy állomása pályafutásuknak, a jövőben pedig azon fognak dolgozni, hogy még ennél is csillogóbb érmeket nyerjenek, riói szereplésüket pedig bearanyozzák.

A közelmúltban kaptuk a jó hírt: a szabadfogás 74 kilogrammos csoportjában versenyző Hatos Gábor birkózó eredetileg ötödik lett a londoni ötkarikás játékokon, üzbég ellenfelének doppingtesztje azonban pozitív lett, így a Nemzetközi Olimpiai Bizottság a magyar sportolónak ítélte oda a bronzérmet.

Második alkalommal rendezte meg a Táncsics Mihály Általános Iskola és Gimnázium az Eleven Kupát november 9-én. Az eseménynek – amelyen a legtöbb kerületi iskola részt vett – ezúttal az Ikarus sporttelepen található új, nagyméretű műfüves pálya adott otthon. A versenyen jelen volt még *Rozsáli Oszkár* ötletgazda, a XV. kerületi Kontyfa Középiskola, Szakiskola és Általános Iskola igazgatója és csapata is. A kezdő 11-es rúgást *Kovács Raymund* alpolgármester, a torna fővédnöke végezte el. A résztvevők egyénileg és csapatban is rúgtak bűntetőket. A nyerteseknek gratulálunk.

I. korcsoport csapat: 1. Táncsics , 2. Kölcsey, 3. Herman. **Egyéni:** 1. Lendvai Soma (Táncsics), 2. Kiss Péter (Kontyfa), 3. Kovács Bertalan (Táncsics).

II. korcsoport csapat: 1. Kontyfa, 2. Herman, 3. Kölcsey. **Egyéni** 1. Vida Norbert (Kontyfa), 2. Tóth Zsolt (Kölcsey), 3. Szakács Márk (Herman).

III. korcsoport csapat: 1. Táncsics, 2. Szerb Antal, 3. Sashalmi Tanoda. **Egyéni:** 1. Kiss Bence (Szerb Antal), 2. Lipcsei Krisztián (Táncsics), 3. Kovács Ádám (Kontyfa).

IV. korcsoport csapat: 1. Táncsics, 2. Szerb Antal, 3. Kontyfa. **Egyéni:** 1. Falusi Bálint (Szerb Antal), 2. Jarabik Marcell (Táncsics), 3. Hőnis István (Táncsics).

V. korcsoport csapat: 1. Táncsics, 2. Szerb Antal. **Egyéni:** 1. Havanecz Krisztián, 2. Voina Erik, 3. Tóth Ferenc (mindhárom Táncsics).

Szuper döntő: 1. Falusi Bálint (Szerb Antal), 2. Havanecz Krisztián (Táncsics), 3. Kiss Bence (Szerb Antal).

Amitől a gyerekek mászna falra

Idén második alkalommal tartotta meg a kerületi diákok bajnokságát a GI Falmászó Klub. Az általános iskolásoktól a felsőoktatásban tanulókig mindenki ingyenesen kipróbálhatta magát a magasban.

A jelentkezők létszáma a tavalyihoz képest a duplájára emelkedett, hiszen kilenc iskola 375 tanulója vett részt a rendezvényen, amelynek vándorkupáját a Csonka János Műszaki Szakközépiskola diákjai vihették haza, és jutalmul egy teljes napra mobil mászófalat kaptak a klubtól.

A GI magasra tette a mércét, minden indulónak 5 különböző útvonalat kellett teljesítenie korosztály szerinti csoportokban. A tanulók közül 13-an teljesítettek 100 százalékot, akik között a klub díjat sorolt ki. A megmérettetés által pedig remélhetőleg egyre többen próbálják ki és szeretik meg ezt a kevésbé ismert sportágat.

POFOSZ XVI. kerületi szervezete

Veres Péter út 27. , Tel.: 06-70/239-5264
Lovag, vitéz Palla László elnök

MEGHÍVÓ

Kedves Bajtársnők és Bajtársak!

Értesítünk mindenkit, hogy következő összejövetelünket **december 3-án, hétfőn 15 órakor tartjuk.**

A rendezvény nyilvános, amelyre meghívjuk tagtársainkat, támogató és hagyományőrző tagjainkat, illetve minden nem POFOSZ tagot is, akit a diktatúra alatt politikai meggyőződése, vagy származása miatt üldöztek, bebörtönöztek, kényszermunkára elhurcoltak, kitelepítettek, megaláztak, vagy hátrányos helyzetbe kényszerítettek.

Helyszín: Veres Péter út 27. I. em. tanácsterem.

Napirenden a 2012-es év értékelése, a 2013-as év programjának megbeszélése, majd Szatmáry László önkormányzati képviselő filmvetítéssel egybekötött előadása a sepsiszentgyörgyi '56-os emlékmű avatásáról.

December 28-án 16 órától
ELŐSZILVESZTERT tartunk.

Mindenki hozzon magával egy kis enni- és innivalót.

A XVI. kerületi POFOSZ és a Német Nemzetiségi Önkormányzat közös felhívása

Az Országgyűlés a közelmúltban a Szovjetunióba hurcolt magyar politikai foglyok és kényszermunkások emléknapjává nyilvánította november 25-ét. Sashalomról 131 embernek kellett elhagynia otthonát, és embertelen körülmények között kényszermunkát végeznie a Szovjetunióban. Az ő közel hároméves szenvedésük emlékére a POFOSZ és a Német Nemzetiségi Önkormányzat **november 24-én szombaton, 14 órakor megemlékezést tart a Rákosmenti Waldorf Iskola falán elhelyezett emléktáblánál.** Ünnepi beszédet mond Wiedermann Piroska, a kényszermunka egyik túlélője. A rendezők szeretettel várják mindazokat, akik túlélőként, rokonként vagy akár magyar állampolgárként érintetteknek érzik magukat, és jelenlétükkel, illetve egy szál virág elhelyezésével együttérzésüket kívánják kifejezni. **Cím:** 1163. Thököly út 13. (a sashalmi piac mellett)

MEGHÍVÓ

Kedves Kertvárosi Barátaink és Kedves Bajtársak!

NOVEMBER 23-ÁN, PÉNTEKEN 15 ÓRAKOR a Gazdasági Főiskola bejáratánál (Mátyásföld, Diósy Lajos u. 22-24.) **az 1956 Magyar Nemzetőrség és a SITE ünnepi megemlékezést tart**. 1956. november 23-án a szovjetek Mátyásföldre hozták Nagy Imre miniszterelnököt és társait, akiket innen - elveszítve szabadságukat - Romániába vittek.

Ünnepi beszédet mond: Kovács Péter, polgármester, Helmeczi György, katonai szakértő, **Verset mond:** Andrásfay Ödön költő, nemzetőr alezredes. **Imádság:** Galang-Pető Viktória, református lelkész. **Zárszó:** Vitéz Dömötör Zoltán, nemzetőr vezérezredes.

SZERETETTEL VÁRUNK MINDEN ÉRDEKLŐDŐT!

Kalot „Jövőnkért" Népfőiskola Közhasznú Egyesület

Nemesszeghy György elnök, 06-30/897-7764

A Népfőiskola következő ingyenes foglalkozása **december 4-én, kedden 18 órakor lesz** a Veres Péter út 27. szám alatti épület emeleti nagytermében.

TÉMA: agyunk homloklebenyének evolúciós folyamatai és az ezeket támogató gyógynövények. Tudatunk jó irányú fejlődésének fázisai.

***

November 13-i összejövetelünkön Földművelés, növénytermesztés és az egészség címmel Hochné Nagy Ilona a Kertészek és Kertbarátok Országos Szövetségének főtitkára tartott előadást. Saját kertészeti gyakorlatának ismertetése és a kérdésekre adott válaszai mellett a rendezvény egyik legfontosabb eredménye a földművelés, a kertészet és az egészség területén elterjedt általtudományos babonák megvitatása volt. Külön köszönet ezért az előadónak. Vitánk témái: igazságok és tévhitek az élővilág rendjéről, a vegetarianizmusról, az ökogazdaságról, az egészségről és az enzimekről. Aki a vita folytatását szeretné, kérem, jelezze e-mailen. Megfelelő számú jelentkező esetén megszervezzük.

Vegyes

Eladó olasz sarokkanapé, 3+2 Bőr, felújításra szorul (olcsó). 403-4376

Oxigén hegesztőkészülék garnitúra 40 E Ft-ért eladó. 403-0098

Igen jó állapotú, használt csecsemő és kisgyermek ruhák, kiegészítők olcsón eladók. Érdeklődni: 0630-9-511-615

Eladó 3 db (alumínium) Romantik radiátor óarany színű, 60 x 120m 60 x 140, 60 x 190-es. 70-433-1653

Eladó 2 db fénycsöves lámpatest (armatúra) 120 cm hosszú, 2 x 36 W-os tükörreflexes. 70-433-1653

Gyorsdaraboló gép 380 V-os, 3,2 Kw-os, 300 ATM 45 E Ft, Ütve fúró gép Strauz 26-41, 20 E Ft-ért eladó. 20-594-5038

Betonkeverő gép 150 Lt, 30 E Ft, Asztali fafűrész gép 220 V, 300 ATM 35 E Ft-ért eladó. 20-594-5038

Tetőcserép 40 Ft/db, mosogató 5 E , 5 l-es, fonott és fonatlan üveg 1,5 E Ft és 800 Ft ért, Szagelszívó ventillátor1 E Ft, mosogatógép motor 2 E Ft, marmonkanna 500 Ft. 409-2240

Jó állapotú rinocet mintás franciaágy (160 x 200) eladó. 4003-0897

Eladó FÉG gázcirkó olcsón parapeten VC18. 70-433-1653

Eladó 210 x 100-as bejárati ajtó, 210 x 80-as belső ajtó, jó állapotban. 12 E Ft és 5 E Ft. 400-1059

HIFI torony, lemezekkel, kazettákkal, polarizációs gyógy lámpa, fényszűrőkkel-kézikönyvvel, hintaszékeladók. 20-468-0030

Eladó! Hajópalló 4 m x 14 cm x 2 cm, 2 E Ft/ folyóméter, Radal alumínium radiátorok 5-10 E Ft/ db, mosdó 5 E Ft, keramit padlóburkoló 15 x 15 cm-es, 500 Ft/nm. 30-463-7916

Szekrénysor 100 E, heverő 3 E, étkező asztal 6 kárpitozott székel 100 E, tálaló szekrény 100 E, mobilklíma 100 E Ft-ért eladó. 30-463-7916

Eladó fenyő franciaágy keret, ágyráccsal, kitűnő állapotban. 30-937-4615

4 db 95 %-os Braum téli gumi 185/65 R15-ös eladó. 30-844-3744

Ezüstfenyő 4 m-es eladó. 409-1017

Új tapétázó asztal (3m-es) eladó. 30-731-1169

Eladó: babakocsi, PB palack, gyermekheverő, 16-os bicikli. 20-461-9811

Eladó ággyá nyitható ágyneműtartós sarokkanapé új állapotban kedvező áron. 407-0355

2 lapos gáztűzhely + 1 teli + 1 üres palack eladó. 10 E Ft. 405-3316

Lakossági ingyenes apróhirdetési szelvény

az önkormányzat lapjába, a XVI. Kerületi Újságba

A magyar nyelv helyesírása szerint kitöltött tízszavas szelvény (a névelők /a/az/ nem számítanak szónak) földadható postán: XVI. KERÜLETI ÚJSÁG HIRDETÉS, 1163 Budapest, Havashalom u. 43. címre, vagy bedobható az ugyanitt elhelyezett HIRDETÉSEK A XVI. KERÜLETI ÚJSÁGBA feliratú postaládába. Várjuk hirdetéseiket a hirdet16@gmail.com e-mailen is, üzleti hirdetés: Afonyi Zsuzsa 06-20/982-5352.

ERZSÉBETLIGETI USZODA
1165 Budapest, Újszász u. 106-108
Tel.: 402-2148

SZENTMIHÁLYI USZODA
1162 Segesvár u. 26.
Tel.: 402-2175

Uszodáinkban mindig jó idő van!

Ha esik, ha fúj, irány az uszoda!
Rossz időben is jókedvre derítjük.
Várja Önt mindkét uszodánk!
Vegye igénybe szolgáltatásainkat!
Úszóiskola, baba-mama úszásmasszázs, fitnesz, aquafitnesz, jóga, kozmetika, fodrászat, sportbolt és büfé várja kedves Vendégeinket.

Reklámlehetőségek az uszodákban!
Reklámfelületek molinók, táblák számára.
Új lehetőség: üveges tárló az előtérben!
(csak 6 000 Ft+áfa/hó!)

Családokhoz ajánlunk megbízható, munkájukra igényes, idős gondozókat, gyermekfelügyelőket, takarítónőket, igény szerint, akár bentlakással is. EMPATIA SZOLGÁLTATÓ IRODA. 20-465-8485, 70-380-5522, www.empatiabalatin.net

Segíthetek? Bölcsödében dolgozom, hétvégén gyermek felügyeletet vállalok. Számlaképes vagyok. 30-473-8151

Cserépkályha, kandalló tervezés, átépítés, tisztítás.10% kedvezménnyel, garanciával 06-30/868-0021

LAKÁSFELÚJÍTÁS, ÉPÍTKEZÉS. MINDEN MUNKA EGY KÉZBEN! –ács,- kőműves,- festő,- burkoló,- vízszerelő,- stb. 30-479-2776

KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROLUNK! Aranyat, ezüstöt, briliáns ékszereket, festményeket, órákat. Arany 6 800-10 000 Ft, ezüst 150-300 Ft. VII., Wesselényi u. 19, 317-9938, II. Margit krt. 51-53, 316-3651. Tekintse meg interneten a Louis Galériát.

Legyen Önnek is egy rendes, műtermi fényképe!
Ne ilyen! Legalább egy ilyen!

Álláshoz, társkereséshez, vagy bármihez, ahol nem mindegy, hogyan néz ki.
Bejelentkezés: 06-30/260-05-07
Portfólió modelleknek elérhető áron.
Információ havonta más kedvezményekről:
www.rendeskep.blogspot.hu

KÖNYVEKET, (régit és újabbat) KÖNYVTÁRAKAT, 1945 előtti képeslapokat, fényképeket ANTIKVÁRIUMUNKNAK vásárolok. Díjtalanul házhoz megyek. Tel.: 20/425-6437

40. Házassági évfordulóra Mednyánszky László, Scheiber Hugó festményt vásárolnék. 30-303-6940

KŐMŰVES MUNKÁK, BURKOLÁS, festés, szigetelés, kémény, kerítésépítés, kicsitől a teljes felújításig. Díjtalan kiszállás. 10 % kedvezmény. 405-5769, 20-955-4079

DUGULÁS ELHÁRÍTÁS FALBONTÁS NÉLKÜL. VÍZ, GÁZ, FŰTÉSSZERELÉS. 402-4330, 20-491-5089

Víz-gáz-fűtés-vízóraszerelés ügyintézéssel, fürdőszobák felújítása, javítások garanciával. 30-251-4931

Közgazdász mérlegképes könyvelő könyvelést vállal reális áron. 30-303-2463

Megunt, kidobásra szánt könyveit boldogan elszállítom. Nem vagyok kereskedő. 20-956-4084

ASZTALOSMUNKÁK vállaljuk konyhák, beépített bútorok, galériák, bejárati ajtók, előtetők és kocsi beállók készítését. Régi bútorok restaurálását, kópiák készítését, illetve fafaragást. 30-401-1633, szeteyzoltan@freemail.hu

Mátyásföldön 12,7 M Ft-os irányáron eladó 69 nm-es lakás 4 emeletes ház I. emeletén. 20-367-9826

Sashalmon 7,9 M Ft, irányáron eladó 32 nm-es garzon lakás 3 emeletes ház II. emeletén. 20-367-9826

Pöttyös felüljárónál ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS-VEGYES kereskedés 27 nm-es, SÜRGŐSEN KIADÓ. 30-224-9954, 407-0715

ÜZLETNEK -, IRODÁNAK -, OKTATÁSRA alkalmas helyiségek kiadók Rákosszentmihályon a Szent Korona utcában. 30-921-1311

Építkezéshez vascsiga (fel-le húzható) eladó. 405-7787

Eladó 3 db Thonet szék. 405-7787

XVI. Sashalmon kutyus keresi új gazdáját. Fél éves szuka fekete, fehér mellényű, találtuk. 30-250-1054, 403-2278

Eladó 2 db új (150 x 80 cm) elektromos melegítő ágybetét. 70-374-0916

24 colos fiú montainbike kerékpár-erősített kerekű, első teleszkópos, 3x7-es Schimano váltós eladó 24 E Ft-ért. 407-2613, 30-241-7270

Gyökeres, 1 m-es fenyő 1 E Ft/ db áron eladó. 30-568-8477

Eladó friss vizsgával 2107-es piros, garázsban tartott, 1994-es 1500-as, 5 személyes Lada szgk. 220 E Ft-ért. 30-249-0277

92 cm-es átmérőjű gyerektrambulin 4 E Ft-ért eladó. 30-419-3745

Eladó jó állapotban lévő „pillangós" franciaágy. Irányár: 17,9 E Ft. 30-410-7125

Eladó jó állapotban lévő, bontott 60 x 120-as, szúnyoghálós, és egy 120 x 120-as hőszigetelt ablak. 20-542-2011

Polgári és katonai kitüntetést vásárol magas áron gyűjtő. 30-477-4363

Bébé Comfort gyerekülés, babakocsi, ELIN mosógép eladó. 30-15-9538

Szép állapotú férfi irha kabát, fiatalos, női, fehér toll kabát 5 E Ft-ért, régi festmények 10 E Ft-ért eladók. 405-6484, 20-918-7317

Idős, egyedülállóról gondoskodna megbízható hölgy Budapesten. Két kislányom van. 30-915-9538

Ingatlan

Eladó a Pálya utcában kettő családi házrész 583 nm-es telekrésszel. Irányár: 18,5 M Ft. 20-344-4188

Sürgősen eladó! XVI. Jókai utca melletti utcában, háromszintes családi ház 780 nm-es telekkel, 35 M Ft. 30-463-7916

Eladó XVI. Újszász u 45/B J1 épületben 1+ félszoba összkomfortos, galériázható, felújított, saját mérőórás lakóparki lakás, zárt parkolóval 13 M Ft. 30-463-7916

Székelyszabarban parasztház eladó! 1,3 M Ft. 30-652-1741

Pálya utcai lakótelepen eladó 80 nm-es lakás. 15,9 M Ft. 30-921-9584

Nagytarcsán eladó három generációs családi ház. A telek 3500 nm-es, Irányár: 50 M Ft. 20-824-7603

Centenáriumi lakótelepen 1+2 félszobás, nem panel, 54 nm-es III. emeleti, erkélyes lakás eladó. 11,5 M Ft. 30-283-0694

Eladó két és félszobás összkomfortos ház, garázzsal, műhellyel, 300 n-öles gyümölcsössel. 403-7932

Szentmihályon eladó csendes utcába 319 n-öles telken 131 nm-es, egyszintes, összkomfortos családi ház + garázs + melléképület. 39,9 M Ft-os irányáron.405-1193, 30-554-6464

Szeged belvárosában egyedi fűtésű, tégla garzon kis rezsivel eladó. Irányár: 6,2 M Ft. 30-342-5079

Eladó ikerház fél 60 nm-es, 2 szoba, összkomfort, 537 nm-es telekkel Rákosszentmihályon, 20,5 M Ft-ért. 30-402-9347

Zalakaroson 1,5 szobás apartman örökölhető, 4x1 hetes üdülési jog betegség miatt áron alul eladó. 30-369-3950

1 szobás, 35 nm-es garzon 40 E Ft/hó + rezsivel kiadó. Bagolyvár utcában. 30-977-1993

Eladó Rákosszentmihályi 120 nm-es, felújított házunk 360 nm-es telken 29,9 M Ft-ért. 20-962-5545

Sashalmon felújított, 2 szobás, nappalis, garázsos, 120 nm-es családi ház azonnal beköltözhetően eladó, 26 M Ft-ért. 30-358-3321

Szentmihályon csendes, panorámás, szeparált ikerházfél eladó. Azonnal költözhető, 20,5 M Ft. 20-487-1192

Divatszalon M.A.
Nyílhegy utca 8.

TŰ NÉLKÜLI MEZO-TERÁPIA ÚJ

PEDIKŰR
+ AJÁNDÉK
KÉZPARAFFIN

Tel: 061-407-26-96 www.anikoszepsegszalon.hu

www.enyedikontener.hu

gyorsan, olcsón!

Sitt, homok, sóder, murva, termőföld, töltőföld, zöld hulladék szállítás, gépi földmunkák, konténer, bobcat!

Tel.: 407-03-93
06 30 9914 835
06 20 4473 359
1165 Bp. Nyílhegy utca 8.

AGYKONTROLL
gyerekeknek december 8-9-én az Erzsébetligeti Színházban
Itt a helyed, ha szeretnéd:
• memóriád fejleszteni
• megszüntetni a feleléssel, dolgozatírással kapcsolatos izgalmaidat,
• hogy gyorsabban és eredményesebben tanulj
• hogy képes legyél jobban koncentrálni, önbizalmad fejleszteni
•hogy magabiztosabb legyél,
• sikeresebbé válj a tanulásban, sportban
Tel.: 06-30/598-64-68
www.egyrejobban.mlap.hu

Ölveczky HÚS, HENTESÁRU, PECSENYE
1163 Budapest, Veres Péter út 29. Tel.: 403-1360

Rendelje meg nálunk karácsonyi menüjét!
Halászlé és töltött káposzta előrendelést felveszünk.
A Pecsenyésben keddtől szombatig 8-21 óráig, vasárnap 11-18 óráig várjuk kedves vendégeinket.

BIS KIPUFOGÓ KLINIKA
Kipufogó dobok, sportdobok készítése, szerelése javítása
KIPUFOGÓK
katalizátorok garanciával.
MŰSZAKIVIZSGA ÁLLOMÁS
1039 Bp., Árpád utca 23.
Telefon: 240-5603
1141 Bp., Fogarasi út 189.
Telefon: 383-8055
http://www.kipufogo.hu
Nyitva: H-P: 8-17 óráig

KITEKÖ
Segítségre van szükségük, de nem tudják, kihez forduljanak?
A KITELJESÜLÉST ELŐSEGÍTŐ KÖZPONTBAN (1161. Bp. Rákóczi u. 51.) magasan képzett, professzionális szakemberek várják jelentkezésüket, ahol személyre szabott, széleskörű fejlesztő oktatást, valamint segítségnyújtást biztosítanak a nevelési és pszichés problémák leküzdésére egyéni és/vagy kiscsoportos foglalkozások keretében.
Szolgáltatásaink:
- **Logopédia** (vizsgálat-felmérés, artikuláció, beszéd és részképesség fejlesztő terápiák, iskola előkészítés)
- **TSMT torna, Alapozó terápia** (Terápiás mozgásfejlesztés)
- **Tanulásmódszertan, tanulástechnika** (Stratégiák a hatékony tanuláshoz)
- **Meseterápia** (Szorongásoldás, önismereti tréning gyerekeknek)
- **Pszichológusi szaktanácsadás, terápia**
- **Családterápia**
- **Pályaválasztási tanácsadás**

Bejelentkezni a **06 70 267 5358**-as telefonszámon, vagy a kiteko.alapitvany@gmail.com e-mail címen lehet!

Redőnyök, szúnyogháló-rendszerekkel, napellenzők szerelése, javítása. Bemutatótermünk: Csömöri u. – Szlovák u. sarok. 409-2229, 20-523-3801, 30-209-5987

Magas áron vásárolok mindennemű régiséget – varrógépet, írógépet, hanglemezeket, könyveket, bútorokat, csillárokat, festményeket, porcelánokat, réz-bronz kerámia tárgyakat, ezüst neműket,órákat. Hagyatékot is! Díjtalan kiszállás értékbecsléssel! Náray Erika 20-365-1042

Bádogos-tetőfedő-tetőszigetelő, új munkát és felújítást is vállal. 409-2069, 20-510-0013

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTÁZÁS garanciával, kedvezményekkel, ingyenes felméréssel. TISZTASÁG, PONTOSSÁG! 20-994-7726, 256-4425

Tetőfedő-bádogos-ács-tetőszigetelő munkákat vállalok garanciával, közületeknek is. 405-5184, 30-931-3927

NYÁRFA, TŰZIFA, XVI. ker.-ben kályha készen eladó, 8,7 E Ft/m³. Kiszállítás megoldható! 70-428-3910

XVI. kerületi ASZTALOS ajtók, ablakok javítását, szigetelését, zárcserét , egyedi bútorok készítését vállalja. Ingyen kiszállás! HÉTVÉGÉN IS! Kiss Ernő 30-447-4853

Burkolás! Azonnali kezdéssel. Igényes munka, kedvező ár. Hívjon bizalommal! 20-500-9909

Megbízható NŐI-FÉRFI-GYERMEK FODRÁSZ a XVI. kerületben házhoz megy. 30-580-6005

ZÁRCSERE, AJTÓ-ABLAK JAVÍTÁS, SZIGETELÉS, BÚTOROK JAVÍTÁSA, ASZTALOSMUNKÁK. 30-755-2209

REDŐNYÖK, mindenféle árnyékoló szerelése, javítása,GURTNI cserék. NYUGDÍJAS kedvezmény (10 %) INGYENES ajánlat. 405-0405, 30-934-6836

ANGOL nyelvoktatás, vizsgafelkészítés, SKYPE óraadás okleveles nyelvtanártól Sashalmon kedvezményes havidíj! Braun Klára, 70-941-4960

DUGULÁSELHÁRÍTÁS. FALBONTÁS NÉLKÜLI, SZAKSZERŰ, GÉPI TISZTÍTÁS. FÁBIÁN ISTVÁN 20-317-0843

Villanyszerelési gyorsszolgálat, ELMŰ által regisztrált vállalkozás, érintésvédelmi, tűzvédelmi mérések. 20-912-2078

8% törzsvásárlói kedvezmény a Sas Gyógyszertárban!*

Legyen a törzsvásárlónk,

kérjen **PRÍMA PATIKÁK KEDVEZMÉNY KÁRTYÁT**

és vásároljon **8% kedvezménnyel!**

A kedvezménykártya mellett további akciók is várják Budapest egyik legrégebbi gyógyszertárában.

A kártya használója 8% kedvezményt kap minden olyan termékre, amelyre a 2006. évi XCVIII. törvény szerint gyógyszertárban kedvezmény adható! A részletekről érdeklődjön a gyógyszertárban. Az akció 2012. 11. 01-jétől 2012. 12. 31-ig, vagy visszavonásig tart.

Sas Gyógyszertár - 1913 óta az Önök szolgálatában

1163 Budapest, Margit utca 1. · **A sashalmi piacnál**

Nyitva: H - P 8:00-19:00, Sz 8:00-12:00 · Tel.: 403 7303

www.gyogyszerborze.hu

VITALITÁS FOGÁSZATI KÖZPONT

Professzionális Implant és Kozmetikai Fogászat

100% mosolygarancia

Vitalitás FOGÁSZATI KÖZPONT

INGYENES fogászati szűréssel és konzultációval várjuk Önt!

- **Fájdalommentes, kellemes hangulatú kezelések**
- **Fizetési módok**: készpénz, bankkártya, egészségkártya
- Szakorvosok nemzetközi diplomával
- **Fogpótlás akció 99.990 Ft**
- **HITELRE!** Hitelügyintézés helyben

www.vitalitasfogaszat.hu

Cofidis Egészség ! itel

1162 Bp., Attila utca 68. Tel: 402-1195

Az ajánlat 0%-os konstrukcióra, visszavonásig érvényes. Cofidis 0% THM konstrukciók: Hitelösszeg: 100.001 – 500.000 Ft, Futamidő: 12 hónap. Díszítő megnevezése: 0 %. Reprezentatív példa: Hitelösszeg: 500.000 Ft. Referencia THM: 0%. Díszítő: 150.000 Ft. Futamidő: 12 hónap. Törlesztő részlet: 29.167 Ft. Kezelési költség: 0 Ft. Fizetendő teljes összeg: 350.000 Ft. Hitel teljes díja: 0 Ft. A referencia THM az itt megadott hitelösszeg és futamidő figyelembevételével került meghatározásra, a teljes hitelt igénybe vevő esetén. A hitelkamat rögzített (amelyet a COFIDIS Magyarországi Fióktelepe jogosult az ÁSZF-ben meghatározott esetekben egyoldalúan módosítani). a THM mértékével megegyezik.

A feltételeket és a részleteket a COFIDIS Magyarországi Fióktelepe weboldalán (cofidis.hu) a mindenkor hatályos COFIDIS Általános szerződési feltételekben megtalálja. A fióktelep nem minősül ajánlattevőnek, a hitelfelvétel joglát a COFIDIS Magyarországi Fióktelepe minden esetben fenntartja. A BHMS Kft., a COFIDIS Magyarországi Fióktelepe képviselőjeként jár el.

A COFIDIS Magyarországi Fióktelepe és a BHMS Kft. alávetette magát a lakosság részére hitelt nyújtó pénzügyi szervezetek ügyfélkkel szembeni tisztességes magatartásáról szóló Magatartási Kódexnek.

festékÜzlet Cinkotán

1164 Bpudapest, Szabadföld út 51.
Tel.: 06-1/400-05-08
Nyitva tartás:
Hétfőtől péntekig: 6-17 óráig
Szombaton: 6-12 óráig

ÖKOFLEX C1T fagyálló csemperagasztó **890 Ft/25 kg**

Soudal festhető acryl **380 Ft**

POLI-FARBE
PLATINUM EGYRÉTEGŰ BELTÉRI FALFESTÉK

5 liter, minden szín

5990 Ft

POLI-FARBE
DISZPERZIÓS BELSŐ FAL- ÉS MENNYEZET-FESTÉK

14 liter

2990 Ft

Képeink csak illusztrációk. Akció a készlet erejéig!

Suzuki Gusztáv

DÖNTSÖN OKOSAN, VÁSÁROLJON MOST AUTÓT, VÁLASSZA A SUZUKI GUSZTÁVOT!

Splash GC A/C KARÁCSONYI SZUPERAKCIÓ!

2 013 000 Ft

Akciós ajánlatunkat kizárólag használt autó beszámítása esetén tudjuk tartani.

Ízelítő a felszereltségből:
- Szervókormány
- Manuális légkondicionáló
- Központi ajtózár
- Elektromos ablakok
- 2 légzsák
- ABS

Meglepetés-ajándékcsomaggal

Mi lehet benne?

A kép illusztráció, részletekért érdeklődjön márkakereskedésünkben!

Ajánlatunk **2012. december 31- ig**, illetve az akciós készlet erejéig érvényes.

Üzemanyag fogyasztás (kombinált): 4,7 l/100 km Co_2 kibocsátás: 109 g/km

SUZUKI

1161 Budapest, Gusztáv u. 37. 405-0674, 406-0674
E-mail: auto@suzukigusztav. hu * www.suzukigusztav.hu
Nyitva: H-P: 8-17, Sz: 9-13 V: zárva

HA SZOMBAT, AKKOR PATIKA!

PATIKASZOMBAT!

MINDEN SZOMBATON 15% KEDVEZMÉNY!

PALLASZ ATHÉNÉ PATIKA

XVI. RÁKOSI ÚT 90. (A POSTÁNÁL)
TEL: (1) 405-6097

ÉS

NAGYICCE PATIKA

XVI. VERES PÉTER ÚT 11.
TEL: (1) 401-0078
A XVI. kerület állandó ügyeletes patikája.
Szombaton este 8-ig nyitott ajtóval várjuk kedves vevőinket!

KÖZÖS AKCIÓJA

Az akció érvényes minden olyan termékre, amelyre a 2006. évi XCVIII. törvény szerint gyógyszertárban kedvezmény adható.

A részletekről érdeklődjön a gyógyszertárakban. Az akció 2012. december 31-ig tart.

1ST CLUB sikertörténetek 1. rész

– A klubunkat látógató vendégeinket arról kérdeztük, miért a 1ST CLUB -ot választották, és miben különbözik a többi klubtól? Közülük az egyik visszatérő vendégünk, Dabi Lajos osztotta meg klubunkkal kapcsolatos élményeit:

Olyan helyet kerestem, ami nem tömeg klub, és "kellemes" nyugodt körülmények között tudok edzeni. Fontos szempont volt, hogy közel legyen a lakhelyemhez, így bármikor le tudok menni edzeni. Nagyon megtetszett már az első alkalommal, ahogy fogadtak és körbevezettek a klubban, ezért már szinte az első percben tudtam, hogy ezt a helyet biztosan ki szeretném próbálni. Azóta eltelt 4 hónap és nem bántam meg a döntésemet. Személyre szabott edzésprogramot kap mindenki, és táplálkozási tanácsokat is, hogy teljes és sikeres lehessen az edzésre fordított idő. Nekem maximálisan bevált a 1ST CLUB. Mióta ide járok a heti négy edzésből a négy hónap alatt talán egyet ha kihagytam.

– Milyen eredményeket értél el, és mennyi idő alatt?

Mint említettem négy hónapja vagyok itt, ennyi idő alatt 8 kiló tiszta zsírt adtam le, és 3 kg izmot szedtem fel, de ami számomra nagyon meglepő volt, hogy a testem mennyit változott. A közérzetem is sokkal jobb lett, a kondíciómról már nem is beszélve. És semmi mást nem tettem ezért, csak lejöttem heti 4 alkalommal, és betartottam néhány étkezési alapszabályt. Nem csak én, hanem nagyon sokan már most nagyon sokat köszönhetünk Ancsának a Club személyi edzőjének, aki mindenkire egyaránt figyel, és ellát mindenkit a tanácsaival.

– Kiknek ajánlod a klubot?

Ajánlom minden olyan embernek a 1ST CLUB -ot, aki alakot szeretne formálni, kondícióján, a közérzetén javítani szeretne. Csupa olyan ember jár ide akiknek ez a célja. Ide azért járnak le az emberek, mert sportolni szeretnének, ezzel céljuk van, és még jól is érzik magukat.

...és Te? Téged mikor látunk? 1ST CLUB health&balance

www.1stclub.hu info@1stclub.hu facebook.com/1stCLU 1162 Budapest, Csömöri út 277.