

XVI.

KERÜLETI ÚJSÁG

A XVI. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA · XXII. évfolyam 1. szám · január 17.



www.budapest16.hu

4

Jól jártak az autogramgyűjtők



5

Szunyi bácsi, az örökifjú



11

Vérprofilk vizsgálják a kertvárosiak vérért



Corvin Művelődési Ház
ERZSÉBETI KERÜLETI SZÍNHÁZ

2013. január 26. szombat

II. Kertvárosi Iskolaválasztó

Meghívott vendégek:
Kovács Péter polgármester és Marekné dr. Pintér Aranka a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ elnöke

9:30 - 11:00
Oktatási körkép szülőknek
Kerekasztal beszélgetés a Budapest Főváros XVI. kerületi iskolák sajátosságairól, specialitásairól, gazdag pedagógiai és módszertani kínálatáról a sikeres iskolaválasztás érdekében.

11:00 - 14:00
A résztvevő kerületi általános iskolák egyéni bemutatkozása csoportos, játékos gyerekfoglalkozások keretében.

Arany János Általános Iskola
Batthyány Ilona Általános Iskola
Centenárium Általános Iskola és Szakiskola
Hermann Ottó Általános Iskola
Jókai Mór Általános Iskola
Kölcsey Ferenc Általános Iskola
Lemhényi Dezső Általános Iskola
Móra Ferenc Általános Iskola
Sashalmi Tanoda Általános Iskola
Szent-Györgyi Albert Általános Iskola
Táncsics Mihály Általános Iskola és Gimnázium
Göllesz Viktor Intézmény Szent Imre utcai Beszédjavító Általános Iskolai Intézményegysége

Corvin Művelődési Ház – Erzsébeti Kerületi Színház 1165 Budapest, Hunyadvár utca 43/b
Telefon: (+36 1) 401 3060 fax: (+36 1) 401 3068 web: www.kulturigeti.hu e-mail: info@kulturigeti.hu
www.facebook.com/kulturigeti

Egy helyen minden, ami iskola

A 2013. január 1-jétől átalakított köznevelési rendszerben az iskolák szakmai feladatait tankerületekbe szervezve, a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ irányítja. A XVI. kerületi tankerület vezetője Kovács Katalin lett, aki korábban a Polgármesteri Hivatal művelődési ügyosztályának vezetője volt. Az épületek viszont továbbra is az Önkormányzat tulajdonában maradnak, ezért a vezetés bízik abban, hogy az átalakításból a gyerekek és a szülők nem fognak érezni semmit. A kicsik szellemi és képességfejlődése szempontjából leginkább testhezálló oktatási intézmény kiválasztása mindezek ellenére fejtorést okozhat a nagycsoportos óvodások szüleinek, ezért az Önkormányzat idén is megrendezi a Kertvárosi Iskolaválasztót január 26-án, amelyen részt vesz Kovács Péter polgármester, dr. Csomor Ervin alpolgármester és minden kerületi általános iskola igazgatója.

Dr. Csomor Ervin alpolgármester hangsúlyozta: az esemény célja most is az, hogy a szülők első kézből kapják meg a szükséges információkat. Ha valaki nehezen igazodik ki a jogszabályok útvesztőjében, akkor Marekné Pintér Aranka, a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ megbízott elnökének előadása is segítséget nyújthat számára. Az érdeklődők emellett feltehetik kérdéseiket a kerület vezetőinek és az oktatásért felelős szakembereknek, majd az iskolák által rendezett játékos foglalkozások alkalmával személyesen is meggyőződhetnek arról, hogy gyermekük számára melyik a legmegfelelőbb intézmény.

Az alpolgármester kiemelte: a tavalnyi nagysikerű iskolaválasztón sok hasznos tapasztalatot szereztek. A szülők kérésének megfelelően idén egy hónappal korábban tartják a rendezvényt azért, hogy az áprilisi beiratkozás előtt legyen elegendő idő a tájékozódásra. Az esemény most csak egynapos lesz, így minden iskola egyszerre mutatkozhat be.

A II. Kertvárosi Iskolaválasztón az Erzsébeti Kerületi Színházban tehát mindenkit szeretettel várnak, akinek fontos, hogy gyermeke hol és milyen pedagógusoktól tanul, de a munka mellett nincs elég ideje arra, hogy több intézményt is végiglátogasson.

A feladat új, a szakértelem a régi

A közigazgatás átalakításának keretében 2013. január 1-jén megnyíltak a járási hivatalok, amelyekből Budapesten minden kerületben kialakítottak egyet. A kormány célja ezzel egy ügyfélközpontúbb közigazgatás létrehozása annak érdekében, hogy az eljárások menetét leegyszerűsítsék. Éppen ezért a Kerületi Hivatal elhelyezésénél arra is ügyeltek, hogy a polgárok hivatalos ügyeiket ezentúl is az eddig megszokott helyeken intézhessék. A kertvárosi járási hivatal irányítását Horváthné dr. Kovács Angelikára bízta Navracsics Tibor miniszterelnök-helyettes.



XVI. KERÜLETI JÁRÁSI HIVATAL

A név ismerősen csenghet a kerület lakóinak, hiszen az új vezető korábban 12 évig vezette az Okmányirodát, azelőtt pedig anyakönyvezetőként is dolgozott és népszámlálási feladatokat is ellátott. A szakmailag kiválóan felkészült, a közigazgatásban jártas szakember 1990 óta lakik a kerületben, azóta itt is dolgozik. Elvégezte az Államigazgatási Főiskolát, és a Károli Gáspár Református Egyetemen jogi diplomát is szerzett. Új feladatkörében azt a folyamatot irányítja, amelynek során a járási hivatal átvesz bizonyos állami feladatokat az Önkormányzattól, amelyek nem tartoztak szorosan a tevékenységi köréhez.

Folytatás a 3. oldalon

FELHÍVÁS

a kerület gyarapodását, továbbfejlődését, értékeinek megőrzését és annak tiszteletben tartását csak az együttműködő polgárokkal tudja és kívánja megvalósítani.

Az Önkormányzat nagyra becsüli a kerület fejlődésének elősegítésében, szellemi gyarapításában kifejtett kiemelkedő tevékenységet.

Felkérem a kerületi polgárokat, civil szervezeteket és intézményeket, hogy tegyenek javaslatot - életrajzzal, rövid indokolással ellátva - a 2013. március 15-i nemzeti ünnep alkalmából adományozandó kitüntetésre, címre.

BUDAPEST FŐVÁROS XVI. KERÜLET DÍSZPOLGÁRA

cím a kerület fejlődése, gyarapodása és hírnevének öregbítése érdekében kifejtett kiemelkedő tevékenység, avagy példamutató életmű elismerésére adományozható. Díszpolgári cím adható protokolláris okból, elsősorban hasonló jellegű kitüntetés viszonzására, nem a XVI. kerületben szerzett érdemekért, illetve posztumusz, amennyiben a fent felsorolt érdemeket a kitüntetésre jelölt személy életében nem lehetett megjutalmazni.

BUDAPEST FŐVÁROS XVI. KERÜLETÉÉRT

kitüntetés kulturális, művészeti, közművelődési, pedagógiai, sport, közbiztonsági, karitatív, egészségügyi, környezetvédelmi, településfejlesztési vagy más közérdekű tevékenység terén kitűnt és jelentős eredményeket elért személy vagy közösség tevékenységének vagy életművének elismerésére adományozható.

A javaslatokat zárt borítékban **2013. FEBRUÁR 15-IG** lehet beküldeni postai úton vagy személyesen benyújtani a Polgármesteri Hivatal Polgármesteri Kabinetjébe (1163 Budapest, Havashalom utca 43.), a Kulturális és Sport Bizottságnak címezve.

A borítékon kérem feltüntetni a

„Budapest Főváros XVI. Kerület Díszpolgára” vagy

„Budapest Főváros XVI. Kerületéért” szöveget.

Budapest Főváros XVI. Kerületi Önkormányzat Képviselő-testülete a szellemi és tudományos élet területén kimagasló eredményt elért ifjú tehetségek elismerésére a „Budapest Főváros XVI. Kerület Ifjú Tehetsége” címet alapította.

A cím adható a **Magyar kultúra és irodalom, a Magyar zeneművészet és a Magyar tudomány** kategóriákban kimagasló eredményt elért, a Budapest Főváros XVI. kerületben bejelentett lakóhellyel rendelkező 12. életévét betöltött, de 35. életévét még be nem töltött ifjú tehetségek anyagi és erkölcsi ösztönzésére, munkájuk elismerésére, kategóriánként évente 1 fő részére. A címmel oklevél, emléklapok és 12 hónapon keresztül 50 000,-Ft/hó ösztöndíj jár.

Az adományozás rendje:

A „BUDAPEST FŐVÁROS XVI. KERÜLET IFJÚ TEHETSÉGE”

kitüntető cím a 2013. évben a március 15-i ünnepi képviselő-testületi ülésen kerül átadásra. A kitüntető cím elnyerésére javaslatot tehetnek az önkormányzat bizottságai, a XVI. kerületben működő intézmények, valamint XVI. kerületi lakos magánszemélyek.

Felkérem a kerületi polgárokat, intézményeket és az önkormányzat bizottságait, hogy tegyenek javaslatot - életrajzzal, indokolással ellátva - a kitüntető cím adományozására.

A javaslatokat zárt borítékban **2013. FEBRUÁR 15-IG** lehet beküldeni postai úton, vagy személyesen benyújtani a Polgármesteri Hivatal Polgármesteri Kabinetjébe (1163 Budapest, Havashalom utca 43.) a Kulturális és Sport Bizottságnak címezve.

A borítékra kérem ráírni: „Budapest Főváros XVI. Kerület Ifjú Tehetsége”

A felhívással kapcsolatban további információ kérhető

a 401-15-27-s telefonszámon, vagy személyesen

a Polgármesteri Kabinetben, a 111. sz. szobában.

KÖTELEZŐ A MIKROCSIP

Felhívjuk a tisztelt kerületi polgárok figyelmét, hogy 2013. január 1-jétől kötelező a 4 hónapnál idősebb ebek mikrocsippel való ellátása, vagyis kizárólag ezzel megjelölt kutyát lehet tartani. A fájdalommentes eljárás keretében – amelynek ára az állatvédelmi törvényben meghatározott 3500 forint – a rizsszem nagyságú eszközt az állat nyakbőre alá helyezik. A veszélyesség elleni védőoltást csak olyan eb kaphatja meg, amelynek van csipje, ezt az állatorvos köteles kontrollálni. Ezután a jegyző szűrőpróbaszerűen ellenőrizheti a kutyákat, és a csip hiánya esetén minimum 45 ezer forint bírsággal sújthatja a tulajdonost. Az Önkormányzat ezért kéri a kertvárosi kutyatulajdonosokat, hogy gondoskodjanak kedvencük mikrocsippel való ellátásáról, amit bármelyik állatorvos elvégezhet.

**KÖZÖSSÉGI SZOLGÁLAT A KATASZTRÓFAVÉDELMEKNÉL**

Szeptember elsejével hatályba lépett a nemzeti köznevelésről szóló törvény nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló miniszteri rendelet, amelynek egyik újítása, hogy azoknak a középiskolásoknak, akik 2016. január 1-je után érettségiznek, ötvenórányi közösségi szolgálatot kell teljesíteniük.

A diákok a közösségi szolgálatot a katasztrófavédelemnél is teljesíthetik.

A katasztrófavédelem kiemelt célja a fiatalok katasztrófavédelmi felkészítése, amelynek érdekében a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság Észak-pesti Katasztrófavédelmi Kirendeltsége is lehetőséget biztosít a középiskolás

diákok számára, hogy közösségi szolgálati kötelezettségüket a kirendeltségen, illetve az alárendelt IV.-XIII.-XIV. kerületi tűzoltóságokon teljesítsék.

Azok a középiskolások, akik a közösségi szolgálat egészét, tehát mind az ötven órát a katasztrófavédelemnél kívánják teljesíteni, mindhárom szakterület munkájába betekintést nyernek.

A közösségi szolgálatra jelentkező fiatalokat bevonják a szervezet mindennapi tevékenységébe, részt vehetnek a napi működésben, így maguk is átélhetik, mi áll a katasztrófa elleni védekezés. Közreműködhetnek a megelőzési, felkészülési feladatokban, például iskolai tűzriadók megszervezésében, felvilágosító tevékenységben, de kiterjedt káresemények során részt vehetnek a tanulók a beavatkozások háttértámogatásában is.

A katasztrófavédelmi közösségi szolgálat keretében a diákok bekapcsolódhatnak a tűzmelegítés és a tűzvédelem, a polgári védelem, illetve az iparbiztonság szakterületének munkájába.

A tűzmelegítés és a tűzvédelem

területén közreműködhetnek például iskolájuk tűz-riadótervének kidolgozásában, a terv gyakorlatásának előkészítésében és végrehajtásában, az intézmény tűzvédelmi rendszerének ellenőrzésében, tűzoltóversenyek előkészítésében, szervezésében és lebonyolításában, de akár az őket fogadó tűzoltólaktanya karbantartási tevékenységeiben is.

Aki a polgári védelem területével kíván alaposabban megismerkedni, az részt vehet katasztrófa-kockázati helyszínek bejárásában, polgári védelmi gyakorlatok előkészítésében és végrehajtásában, ifjúsági versenyek előkészítésében és lebonyolításában, vagy éppen a polgári védelmi tervezéshez szükséges adatbázisok készítésében, vagy a lakosságfelkészítésben.

Az iparbiztonság iránt érdeklődő diák a veszélyesáru-szállítást nyomon követő rendszerek karbantartásában és alkalmazásában, illetve veszélyes üzemek bejárásán vehet részt, de tevékeny szerepet kaphat a katasztrófavédelmi művelti labor járműveinek napi karbantartásában, üzemszerű működtetésében is.

A feladat új, a szakértelem a régi

Folytatás a címlapról

SZIGETHY MARGIT

Horváthné dr. Kovács Angelika kiemelte: az átalakítás során a járási hivatalokhoz kerültek az olyan gyermekvédelmi és gyámhivatali feladatok, mint például a gyermektartási díj megelőlegezése, a gondnoksági ügyek, a családi jogállás rendezése, a kiskorú örökbefogadásának engedélyezése vagy védelembevétele. A Kerületi Hivatal átvett az Önkormányzattól bizonyos szociális feladatokat is, mint például a közgyógyellátás, az ápolási díj megállapítása, az otthonteremtési támogatás vagy az időskorúak járadékának megállapítása. Néhány hatósági ügyet is a Kerületi Hivatalnál intéznek ezentúl, ilyen a szabálysértési eljárás lefolytatása, az üzletszerű társasház-kezelői tevékenység nyilvántartása és a víziközmű-szolgáltatás hatósági feladata. Habár az okmányokkal kapcsolatos ügyintézés is átkerült a járáshoz, a helyszíne nem változott, a lakcímek fiktíválása, illetve az állampolgárok lakóhelyének igazolása azonban ezentúl nem a Polgármesteri Hivatalban, hanem az Okmányiroda épületében történik.

Az új vezető hangsúlyozta: a járási hivatalokon belül alakítják ki az ügynevezett kormányablakokat, amelyeknek célja az, hogy az ügyfelek a jövőben egy helyen tudják ügyeiket intézni, és a legrövidebb várakozási idő mellett, a legnagyobb hatékonyságot érik el. Ezért az itt dolgozók folyamatos továbbképzéseken fognak részt venni, a nyitvatartási időt pedig módosítják, az átalakítás befejezését követően várhatóan reggel 8 és este 20 óra között várják majd a polgárokat.

Horváthné dr. Kovács Angelika elmondta: a XVI.

kerületi járási hivatal létszáma összesen 77 fő. Ide tartozik a munkaügyi kirendeltség mint szakigazgatási szerv, amely a Vívó utcában található és január 1-jétől a Kerületi Hivatalhoz került. Az okmányokkal kapcsolatos ügyeket továbbra is a Baross Gábor utcában lehet intézni, a Karát utcai épületben pedig a többi között a gyámhivatal és a szociális ügyek, valamint a társasházakkal és az állattenhelyekkel kapcsolatos ügyek kaptak helyet.

A XVI. kerületi járási hivatal vezetője hangsúlyozta: a kialakításhoz és a zökkenőmentes induláshoz a Fővárosi Kormányhivatal jelentős segítséget nyújtott, az Önkormányzat és Kovács Péter polgármester pedig az átadott eszközökkel járult hozzá.



Tőlünk tanulnak a vietnamiak



A vietnami belügyminisztérium delegációja Magyarországon tanulmányozta az országos és a helyi közigazgatás rendszerét, december 18-án pedig Kö-

vács Péter polgármester is fogadta a küldöttséget a XVI. Kerületi Polgármesteri Hivatalban, ahol előadást tartott a jelenlévőknek a hazai sajátosságokról.

A kerület vezetőjéhez számos kérdés érkezett. Kovács Péter részletesen beszámolt a közigazgatás átalakításáról, amellyel egyszerűsödött a rendszer, hiszen az önkormányzatoknak nem kell olyan állami feladatokat ellátniuk, mint az állami okmányok kiállítása, a népszámlálás, a gyámhivatali, illetve a helyi információkat nem igénylő szociális ügyek intézése. A polgármester a vietnami delegáció tagjainak a többi között arról is beszámolt, hogy az állam a normatív finanszírozásról ezentúl feladatfinanszírozásra tér át.

HIRDETMÉNY

Az Egészségügyi és Szociális Bizottság a Budapest Főváros XVI. kerületi Önkormányzat 32/2012. (XI. 26.) rendelet 14. § alapján PÁLYÁZATOT HIRDET a 1165 Budapest, Újszász u. 88. szám alatt lévő **Szobabérlők Házában üres és megüresedő 21 m²-es, komfortos lakóegységekre.** A lakóegység bérleti díja 3255 Ft/hó + 16 602 Ft/hó szolgáltatási díj. A kaució mértéke 10 000 Ft/m² azaz 210 000 Ft.

A pályázat benyújtásának határideje: 2013. január 1-től január 31-ig

A pályázati adatlapok és a pályázati feltételek a Budapest XVI. ker. Önkormányzat Polgármesteri Hivatala Ügyfélszolgálati Irodáján (1163 Budapest, Jenőhalom u. 1-3. sz.) 2013. január 1-től vehetők át.

A pályázat elbírálásának határideje: 2013. március 1.

A pályázat eredményéről minden pályázó írásban értesítést kap a lezárást követő 60 napon belül. **A lakóegységre kaució fizetendő! A kaució a lakbértartozás és a közüzemi díj tartozás csökkentésére, illetve a bérleti jogviszony megszűnéskor a lakás rendeltetésszerű használatra történő alkalmasság tetelére használható fel, amennyiben kötelezettségeit a bérlő nem teljesíti vagy azt a bérbeadó nem fogadja el. A kaució felhasználása esetén az Önkormányzat a bérlő felé elszámolásra köteles.**

Kedves Olvasó!



Munkatársaim nevében az új évre kívánok Önnek dolgozó hétköznapiakat, pihentető és élménydús hétvégéket, megvalósult célokat, beteljesült álmokat, sportos erőnlétet és mindehhez nagyon jó egészséget. Mi idén is töretlen lelkesedéssel vetettük bele magunkat a munkába, hogy a kerület minden polgára értesülhessen a Kertvárosban zajló eseményekről. Amikor azonban nem dolgozunk, a kultúra oltárán áldozunk vagy báli ruhát és maszkot öltünk, hiszen elkezdődött a farsang. Kedvcsinálóként álljon itt egy idézet Csokonai Dorottyájából: „Adjon Isten sok pénzt, bort, bűzát, pecsenyét(...) Éljen a barátság közöttünk s a szerelem; Aki engem szeret, igyék egyet velem! A vendégek erre éljent kiáltanak, A muzsikák pedig örömtust rántanak; Tajtékzó poharát Carnevál kiissza, S az urak prositot kiáltanak vissza.”

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.

Hirdetéselevétel:

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.

Jól jártak az autogramgyűjtők

Hatvanegy sportoló, tizenhét sportág, egy kerület. Mindez Londontól Londonig. *Teszák Sándor, Varga Ferenc és Borovitz Tamás* legújabb sporttörténeti könyvét számos kertvárosi olimpiikon és élsportoló jelenlétében mutatták be az Erzsébetligeti Színházban január 7-én. A rendezvényen részt vett *Kovács Péter* polgármester, aki a mű megjelenését anyagilag is támogatta, *Ancsin László* jegyző, *dr. Jakabházy Mező Mária*, a Magyar Olimpiai Akadémia főttkára, és *dr. Hencsey Pál*, az Olimpiai Történelemszaki Nemzetközi Társaságának tagja is.

MÉSZÁROS TIBOR

Teszák Sándor grafikusművész, lapunk munkatársa és Varga Ferenc, a XVI. kerületi sporttörténet „professzora” tíz évvel ezelőtt már megörvendeztette az érdeklődőket egy olyan könyvvel, amelyben a kerület legjobb sportolóinak állítottak emléket. Most Borovitz Tamásnak, az olimpiai mozgalom élharcosának is köszönhetően az újabb kötetbe olyan kerü-

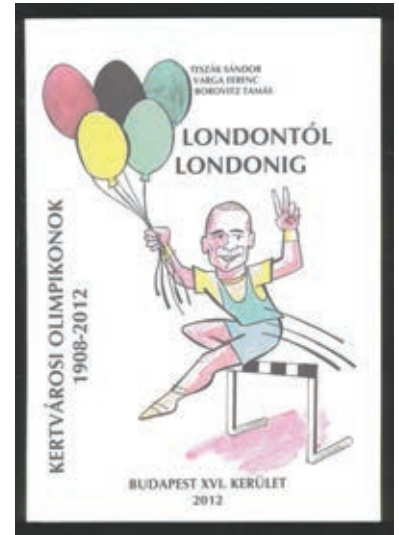
büszke arra, hogy olyan kerületnek lehet a vezetője, amelyben ennyi nemzetközi hírnő sportoló talált otthonra. Ez azért is fontos, mert az ő példájuk azt bizonyítja, hogy erős akarat, kitartással és persze sok munkával mindent elérhet az ember. A Varjú Vilmos Baráti Kör eddig nyolcvan olimpiikont látott vendégül. Az ő pályafutásuk fényes bizonyítéka annak, hogyan lehet sikereket elérni. Kovács Péter kijelentette: a sportolók nem percemberek, mint a tévéműsorok celebjei, akik zömmel érdemtelenül robbannak be a köztudatba, és amilyen gyorsan ismertté válnak, olyan gyorsan el is felejtjük őket. Az olimpiikonok valódi példaképek lehetnek értékviseléssel küzdő világunkban.

Dr. Hencsey Pál kiemelte: a Londontól Londonig című könyv az első olyan kötet, amely egy kerület olimpiikonjait gyűjtötte össze. A szerzők úttörő munkát végeztek, ezért más kerületeknek is javasolni fogja hasonló kiadvány összeállítását.

Varga Ferenc – akinél valószínűleg kevesen ismerik jobban a Kertváros sporttörténetét – hangsúlyozta: alkotótársaival együtt szem előtt tartották, hogy a négyévenként ismétlődő világraszóló sportnap teljes neve olimpiai játékok. Ők egy kicsit a „játékokra” helyezték a hangsúlyt, ezért nem fotók, hanem Teszák Sándor remek karikatúrái jelenítik

„Teljesítőképességünk határa sokkal messzebb van annál, mint amit gondolunk magunkról.”

(Kemény Dénes)



leti sportolók kerültek, akik az 1908-as és az 2012-es londoni olimpiák közötti időszakban rendezett ötkarikás játékok résztvevői voltak és kötődtek, kötődnek a XVI. kerülethez. Az adatgyűjtésben *Tóth Attila*, a szerkesztésben pedig *Dorogi Ferenc Miklós* volt a szerzők segítségére.

A polgármester beszédében elmondta: nagyon

meg azt a hatvanegy sportolót, akiknek névsorát Borovitz Tamás állította össze.

Ami ezután következett, azt nevezhetnénk a hírességek felvonulásának is, hiszen a rendezvényen megjelent *Tóth-Harsányi Borbála, Angyal Éva, Füri Csilla, Gécsi István, Hajós Gyula, Karácsony István, Laufer Béla, Majsai Károly, Mohácsi Ferenc, Novák Dezső, Paulányi Magdolna, Petterman József, Sudár Tamás és Viczián Vera* is, hogy személyesen vegyenek át egy-egy tiszteletpléddányt Kovács Péter polgármestertől abból a műből, amely valamennyiük pályafutásának emléket állít.

Az ifjabb *Tomhauser Istvánnak* és *Kiss Dánielnek* szánt kötetet idősebb *Tomhauser István, Pásztor István* ajándékat pedig *Szabó Lajos*, többszörös bajnok kerékpáros vette át.

A rendezvény végén *Németh „Nyiba” Sándor*, egykori válogatott szabadfogású birkózó szavalta, illetve énekelte el saját verseit.

Új kihívás



December közepén ismét új elnököt választottak a Magyar Sumo Szakszövetség élére. Az új vezető *Ancsin László*, a kerület jegyzője lett, aki elmondta: korábban *Bárdos Sándor* olimpiai ezüst birkózó kérésére vállalta az alelnöki posztot, most pedig az elnökséget. A feladatot társadalmi munkában látja el, célja az egység megeremtése és a szabályok betartatása, illetve az, hogy a 2014-es kolumbiai világbajnokságon minél több magyar versenyző szerepelhessen. Míg ő a jogi részért felelős, addig a szakmai feladatokat *Tar Mihály* látja el.

Megbirkóztak a feladattal

A Budapesti Súlyemelő Szövetség tehetségkutató versenyét a közelmúltban Iregszemcsén rendezték meg, ahol öt egyesület 38 sportolója mérte össze erejét, köztük a Kertvárosi SE ifjú tehetségei. A kerületi gyerekeket *Szűcs Endre* edző, a szövetség elnöke készítette fel. A Sport XXI programnak köszönhetően a sportolók edzőtáborozáson vettek részt. A felkészülés kiválóan sikerült, hiszen mindenki erőn felül teljesített és érmet szerzett. A Kertvárosi SE versenyzőinek eredményei: a fiúk 8 és 10 év közötti korcsoportjában a 30 kg-os súlycsoportban *Báder Gábor* III., a 35 kg-osoknál *Lakatos Benjámin* III., az 50 kg-osoknál *Verba Roland* I. helyezést ért el. A 11 és 12 év közöttieknek a 40 kg-os súlycsoportban *Lakatos Roland* III. lett.





Szunyi bácsi, az örökifjú

A Magyar Diáksport Szövetség 25 éves jubileumi ünnepségét a Parlament Vadász termében tartotta decemberben. A rendezvényen jelen volt Kövér László, az Országgyűlés elnöke és dr. Simicskó István államtitkár is. Balogh Gábor, a Magyar Diáksport Szövetség elnöke beszédében először Keszthelyi Rudolf több évtizedes kiváló munkásságát emelte ki. A diáksport érdekében kifejtett folyamatos, magas szintű testnevelői és sportszervezői tevékenységéért a XVI. kerületiek Szunyi bácsija, a Corvin Mátyás Gimnázium egykori tanári karának élő legendája kitüntetésben részesült.

MÉSZÁROS TIBOR

Keszthelyi Rudolf neve évtizedeken keresztül fogalom volt a kerület sportkedvelő diákjai, de még a tanártársak számára is. Azok is ismerték, akik nem a Corvinba jártak. Híres tornaversenyeire a Kertváros minden részéből érkeztek a kíváncsiskodók, és számtalan középiskolából a résztvevők. A mátyásföldi intézményben ugyanis komoly testnevelő munka folyt. Minderről a főszereplő, mindenki Szunyi bácsija mesélt nekünk, aki azonban arra már nem emlékszik, hogy is ragadt rá ez a név.

– Pécsi családban születtem, édesapám a Pécsi Tudományegyetem hivatalsegédjeként dolgozott. Egyszer 1948-ban azzal a hírrel érkezett haza a munkahelyéről, hogy a tornasport számára éppen olyan korú gyerekeket toboroznak, mint amilyenek mi voltunk két fiútestvéremmel. Elsőre egyikünket sem hozta lázba a hír. Aztán egy „közös unatkozás” alkalmával egyikünk javaslatára mégis benéztünk a tornaterembe. Hármunk közül ketten ott is ragadtunk, és én azóta egyetlen percre sem szakadtam el a tornától.

– Ezek szerint ez szerelem volt első látásra?

– Igen, olyan szoros barátságot kötöttem a tornával, hogy a továbbtanulásomat is ez határozta meg: testnevelési gimnáziumba mentem. Ez csak egy néhány évig létező iskolatípus volt. Olyasmi, mint ma a sportiskolák, talán csak annyi volt több, hogy a szokásos gimnáziumi tárgyakon és a kiemelt számú tornaórákon kívül még volt az órarendünkben testnevelés-elmélet és sportszervezés is. Aki itt leérettségizett, elmehetett alsó tagozatos testnevelő tanárnak. Megjegyzem, az iskola sorsa, és vele a miénk is kicsit kalandosan alakult, mert az első év után Pécsről áthelyezték Tatára. Ott összevonták egy hasonló esztergomi intézménnyel, majd a következő évben már Kiskunfélegyházán találtuk magunkat. Mi diákok pedig kollégistaként hűségesen követtük iskolánk országjárását. Így én Kiskunfélegyházán érettségiztem.

– Ekkor ismét döntenie kellett, merre tovább?

– Ez továbbra sem volt kérdés, magától értetődően jelentkeztem a Testnevelési Egyetem elődjére, a Testnevelési Főiskolára, ahova fel is vettek.

– Eközben hogy alakult saját sportpályafutása?

– Tornásként többször nyertem országos és főiskolai bajnokságokat, számtalanszor voltam országos 2. és 3. helyezett minden szeren és talajon is, 1960-ban pedig a tornászválogatott tagjaként ott voltam Rómában, a magyar olimpiai csapatban, ahol tizenkettedik helyen végeztünk. Közben edzősködtem is a Budapesti Honvéd női csapatánál. Felnőtt és ifjúsági első osztályú versenyzőim is

voltak. Azért női részleget vezettem, mert ebben a munkában a feleségem volt a társam.

– A sport mellett hogy jutott idő a magánéletre?

– Magánéletem sem teljesen független a sporttól. A TF egy későbbi boldog házasság lehetőségét is megadta számomra, hiszen ott ismertem meg a feleségemet, akivel azóta is jóban-rosszban tartottunk egymás mellett. Lányunk tornásként szintén eljutott a tornasport élvonalába, és ma már két unokám és egy dédunokám fotója is ott lapul a tárcámban.

– Mikor hagyta abba az aktív sportolást?

– 1963-ban, 28 évesen, de természetesen nem szakadt meg a kapcsolatom a tornával. Bírói vizsgát tettem, attól kezdve bírászkodtam, és edzői munkám is volt.



– Hogyan alakult a pályafutása a TF elvégzése után?

– Két évig tanítottam a IX. kerületben egy Mester utcai általános iskolában, majd jött a Corvin. Ez egy hosszú menetelés kezdete volt, mert kereken negyven évig oktattam ott. Nyugdíjasként még három évig jártam vissza teljes óraszámban. Ma is mindent tudok róluk, hiszen a lányom, Blanka ott tanít kémiát és fizikát.



– Milyen kiemelkedő dolgok történtek Önnel ez idő alatt?

– A Corvinba már tapasztalt testnevelőként érkeztem. Elkezdtem a csapatépítést, és közös igyekezettel csakhamar valóban magasra jutottunk. Tehetséges tanítványaimnak is köszönhetően a középiskolás diákolimpia torna szakágában megszokás nélkül 17 évig a Corvin csapata volt az első. Ezt nevezhetnénk a corvinos tornasport aranykorának is. Kezdetben persze csak dobogósok voltunk, aztán amikor egyszer feljutottunk a csúcsra, utána jó ideig nem találtunk legyőzőre.

– Ennek a híre természetesen eljutott a tornaszövetség vezetéséhez is.

– Gondolom, ez is közrejátszhatott abban, hogy 1983-ban meghívtak a Budapesti Tornász Világ-bajnokság versenyrendező bizottságának vezetői posztjára. Utána még nagyon sok megmérettetés rendezését bízták rám. Többek között a debreceni világbajnokságon belül a szertornaversenyeke lebonyolítását, az aerobik-világbajnokságot, és számítottak a segítségemre az aerobik Európa-bajnokságon is.

– Milyen a kapcsolata ma a kedvenc sportágával?

– A Diáksport Szövetségben a torna szakág vezetője vagyok már 15 éve. Éppen most fejeztem be a diákolimpia új versenyszabályzatának átdolgozását, amit minden olimpia után hozzá kell igazítani a felnőtt versenyek szabályzatához. Bírói tanfolyamokat tartok a diákolimpiákon részt vevő edzők számára. Rendezek versenyeket is, és aktívan bírászkodom.

Keszthelyi Rudolf tehát 78 évesen is fiatalos lendülettel dolgozik, együtt él a tornasporttal. Tevékeny életmódjával és a mozgás iránti szeretetével nem csak a corvinos diákok számára lehet követendő példa. Kitüntetéséhez gratulálunk és további jó egészségben eltöltött éveket kívánunk Szunyi bácsinak!

Egy újabb este a poétával

A dr. Onyestyák György vezette Déli Harangszó Baráti Kör megalakulása óta sokat tesz azért, hogy a hazaszeretet és a nemzettudat ne csak üres fogalmak legyenek. Gondozzák azoknak a kiváló honfitársainknak az emlékét, akiknek neve egyet jelent Magyarországgal, a haladással, a magyar érdekek képviselésével és a szabadsággal. Közülük is kiemelt figyelmet szentelnek Petőfi Sándornak, akinek tiszteletére tizenegyedszer rendeztek emlékestet december 30-án. A forradalmár költő 190 éve született.



MÉSZÁROS TIBOR

Ahogy a Kormorán együttes éneklie, a Költő visszatér, de most nem a Cinkotai Kultúrházba, hanem egy sashalmi hotel dísztermébe. A rendezvény minden évben egyre több nézőt és fellépőt vonz, amelynek köszönhetően idén először újabb két taggal, *Boleradszky Lajosnéval* és *Szabóné Köder Valériával* bővült az előadók sora. Az viszont már szinte természetes, hogy az idősebb nemzedék irodalomrajongói, *Bán Imre* nyugdíjas pedagógus, *Szalki Bernáth Attila* mű-



fordító, *Molnár János* vagy *Vásárhelyi János* – utóbbi kettő saját versekkel – megjelent az eseményen. Emellett az is nagy öröm, hogy *Gúth Ádám*, *Czine Eszter*, *Bobok Eszter* vagy *Farkas János* megjelennek a fiatal nemzedék képviselőiként, és a hazafias neveltetésnek köszönhetően emlékeztek Petőfire. *Dobi Noel*, a kerület ifjú gitárművésze ugyanakkor nem csak szavallatával, hanem klasszikus spanyol dallamok előadásával is hozzájárult ahhoz, hogy a jelenlévők igazi kulturális élményben részesülhessenek.

A megemlékezést vezető Onyestyák György a versek közötti összekötő szövegében megemlékezett azt is, hogy a Déli Harangszó Baráti Kör Kárpát-medencei kirándulásainak gyakori célpontjai azok a helyek, amelyek kötődnek hazánk neves történelmi személyeihez. Ilyen például Koltó, ahol Petőfi hathetes nászútját töltötte Szendrey Júliával, amelynek a világirodalom egyik legszebb szerelmes verse, az 1847-ben írt Szeptember végén állít emléket.

Petőfi Sándor 190 éve született. Külföldön, és talán a Kárpát-medencében is ő a legismertebb magyar költő. A hosszú életen kívül a sors mindent megadott neki, ami egy nagy életműhöz szükséges: tehetséget, érzékenységet, eseménydús történelmi kort, forradalmat, szerelmet, lángolást, és Petőfi élt is ezekkel. Életműve korai halála ellenére is teljes, és közel kétszáz év után is elevenen él.

Érdekességek Petőfi életéről

A költő születésének pontos napját máig nem tudták kideríteni a kutatók. Ami biztos, hogy 1822 és 1823 fordulóján született, az év utolsó vagy az újév első napján. Annak viszont írásos nyoma van, hogy január 1-jén keresztelték meg.

Régebben úgy tudtuk, hogy édesapja, Petrovics István szerb nemzeti-szerű volt. Családfája azonban, amely egészen 1685-ig vezethető vissza, azt igazolja, hogy szlovák felmenőktől származik, akik a Nyitra megyei Vagyócon éltek. Ő azonban szlovák származása ellenére is mindig magyarnak vallotta magát.

Petőfi édesanyja is szlovák származású volt, őt Turóc vármegye Necpál nevű községében anyakönyveztek. Hrúz Mária csak felnőtt korában tanult meg magyarul, így nem csoda, hogy szlovákul szólalt meg, amikor fiával vajúdott.

A költő szülei mindketten egy évben, egy hónapban, 1791 augusztusában születtek. Petrovics István mindössze 11 nappal volt idősebb feleségénél. Ugyanakkor mindketten fiukkal egy évben, 1849-ben hunytak el.

Petőfi Sándor az iskola legjobb tanulójaként fejezte be az aszódi algimnáziumot. Már ekkor jól tudott latinul és németül, valamint feltűnően jól fogalmazott. Versírói tehetsége is megmutatkozott már, hiszen feljegyezték, hogy a tanévzáró búcsúvers megírását, amit addig mindig az iskola egyik nagytekintélyű tanára vállalt magára, abban az évben rábízták. A Búcsúzás 1838-ik évben című költeménye a legregébbi verse, amely fennmaradt az utókor számára. A kis Petőfit tanárai eleven, okos, makacs, de jószívű gyerekek ismerték. Mégsem volt mindig éltanuló. Apja olykor kivette az iskolából, és másikká járatta gyenge tanulmányi eredményei miatt. Ez azonban nem azt jelentette, hogy a gyereket nem érdekelték a tanulmányai, csak akkor éppen nem az érdekelte, amit tanítottak neki. Összesen kilenc intézménybe járt, és már ötévesen az iskolapadot koptatta. Mindig szeretett olvasni. A katonaságnál – ahova önként állt be 16 évesen – egy jelentés szerint őrszolgálat közben Horatiust olvasott, ráadásul ülve.

Felnőtt korára a német mellett franciául is kitűnően megtanult, és ezekről a nyelvekről irodalmi szinten fordított. Jól ismerte az akkori világirodalmat, a neves szerzőket és azok életművét. Közülük sokat eredeti nyelven olvasott.



Hrúz Ádám családja

Petőfinek természete-sen XVI. kerületi kötődései is voltak, hiszen sokat vendégeskedett Cinkotán nagybátyjának, Hrúz Ádámnak házában, amely a mai Georgina utcában található. Itt írta meg 1845-ben a Felhő és csillag című költeményét, amelynek emlékét tábla őrzi az épület falán.

Hivatásuk volt a haza védelme

70 éve, 1943. január 12-én a Vörös Hadsereg nagy erejű támadást indított a Don-kanyarban állomásozó 2. magyar hadsereg ellen, amely gyakorlatilag napok alatt szétmorzsolódott. Az áldozatokról idén is megemlékeztek a cinkotai temetőben található hősi emlékműnél. Az eseményen – amelyen részt vett Kovács Péter polgármester is – Palla László, a POFOSZ XVI. kerületi szervezetének elnöke mondott beszédet.



*Hol nyugszunk, nem tudja barát, feleség, gyerek.
Elszört
Testünk nyomtalanul nyelte magába a föld.
Szívetek őrizzen: milliók eleven milliókat.
Áldozatunk nem a gaz jogcíme. Jóra parancs.
(Keresztury Dezső: Sírvers)*

SZIGETHY MARGIT Magyarország 1941. június 26-án lépett be a II. világháborúba a Szovjetunióval szemben. A német hadsereg ezután bekövetkezett veszteségei – amit elsősorban a Barbarossa-terv sikertelenségének köszönhetek – azonban arra ösztönözték Hitlert, hogy egyre inkább bevonja az ütközetekbe szövetségeseit. Az Antonescu által diktatúra alatt tartott Románia azonban csak akkor volt hajlandó hadosztályainak számát megnövelni, ha Magyarország is nagyobb szerepet vállal a keleti frontvonalon annak ellenére, hogy a Magyar Királyi Hadsereg felszereltsége alkatlan volt erre, hiszen a hadianyag minősége és a használt eszközök fejlettsége is messze elmaradt a korabeli nemzetközi színvonaltól. A II. magyar hadsereg 1942. április 17-én indult el a keleti frontra, és a nyár folyamán több csatát is vívtak. A katonák azonban észre legyengültek, a létszám- és felsze-

reléhiányt nem pótolták, a németek nem segítettek, a Vörös Hadsereg ellátását viszont fokozták, így a vereség tulajdonképpen megjósolható volt.

A Don-kanyarnál 1943 januárja és márciusa között zajlott ütközetekben a 200 ezer fős hadseregből összesen 42 ezer személy vesztette életét vagy tűnt el, 28 ezer sebesültet szállítottak haza és 25 ezer katona került szovjet hadifogságba. De mivel a területen a felváltás és az elesettek pótlása következtében mintegy 250-260 ezer honvéd is megfordult, így az összes veszteség 120-130 ezer főre tehető.

A vezetők természetesen nem meghalni, hanem a győzelem reményében küldték oda a magyar katonákat elsősorban azért, hogy az észak-erdélyi, illetve a felvidéki és délvidéki területek visszacsatolásának sikerét megpróbálják megerősíteni. A magyar hadsereg ugyanis nem megszálló feladatokat kapott, hanem a hadműveletekben

kellett aktívan részt vennie. A kutatások alkalmával előkerült, a frontról küldött levelekből az is kiderül, hogy a katonák nem lelkesedésből mentek a doni hadszíntérre, hanem azért, mert küldetésüknek tartották a katonai szolgálatot és a haza védelmét. Időközben az is bebizonyosodott, hogy Jány Gusztáv nem adott ki olyan parancsokat, amelyek következtében az áldozatok száma nőtt volna, és az sem igaz, hogy katonáit tette volna erkölcsileg felelőssé a történelemért. „Az eddig beérkezett harcjelentésekből és egyéb adatokból megállapítom, hogy a 2. magyar hadsereg a téli hadműveletek folyamán becsületét nem vesztette el, hanem sokáig a Don-parton keményen állta a harcot, sőt a hadsereg egyes csapattestei és ennél magasabb kötelékei olyan ragyogó fegyvertényekkel tűntek ki, melyek a régi magyar katonai hírnévhez mindenben méltóak, és felveszik a versenyt bármely hadsereg kimagasló fegyvertényeivel.”

Déli Harangszó Baráti Kör

Dr. Onyestyák György
Tel.: 06-20/395-3537

KALANDOZÁSAINK

Emlékek és tervek

Szeretettel vendégül látjuk némi forralt bor mellett mindazon utitársainkat egy kötetlen, Fergeteg havi szombat délutáni baráti beszélgetésre, akik már részt vettek valamelyik általunk szervezett kiránduláson. Szeretnénk együtt felidézni a legemlékezetesebb közös élményeket, megismerni az utasként résztvevők szemszögéből a szervezéssel kapcsolatos tapasztalatokat, az esetleges változtatásra ösztönző véleményüket és javaslatokat. Együttal segítségüket szeretnénk kérni a 2013-as évad előkészítéséhez is.

Időpont:

január 26. szombat 15 óra

Helyszín:

Veres Péter út 27. emeleti terem.

POFOSZ XVI. kerületi szervezete

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

KEDVES BAJTÁRSNŐK ÉS BAJTÁRSAK!
Értesítünk mindenkit, hogy következő összejövetelünket
február 4-én hétfőn, 15 órakor tartjuk.

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

Helyszín: 1163 Sashalom, Veres Péter út 27. I. em. tanácsterem.

Napirenden:

Farsangi vigasságok, Egyesületi ügyek megbeszélése, Terveink az új évre.

Összejöveteleinket rendszeresen, minden hónap első hétfőjén,

délután 15 órai kezdettel tartjuk a Veres Péter út 27. szám alatti

közösségi ház I. emeleti tanácstermében.

SASHALMI POLGÁRI KÖR

Mihala Tibor
403-2198, 06-30/533-6533

Januári programjaink:

január 23., szerda – Látogatás a Magyar Nemzeti Múzeumban

Találkozó 9:30, Örs vezér tér. A reformkortól a rendszerváltozásig. A forradalmak kora, Rákóczy Ferenc – Kossuth Lajos – Nagy Imre és egy ideiglenes kiállítás megtekintése.

január 30., szerda – Látogatás a Magyar Nemzeti Múzeumban

Találkozó: 9:30, Örs vezér tér. Régi korok köbévésett emlékei (Lapidárium – Római kőtár) és a még kihagyott kiállítások megtekintése.

Szentmihályi Esték

Rákosszentmihályi Plébánia
(1161, Templom tér 3.)

Január 26. szombat, 16 óra
AZ IDŐK JELEI

Harmadik évadát kezdi meg a Mária Rádióban Az idők jelei című műsor, amelyet P. Bátor Botond pálos szerzetes, tartományfőnök atya és dr. Hock Gyula ügyvéd készít. A műsor célja, hogy ne az események emberi okoskodástól eltorzított felszínét nézzük, hanem „a színpalak mögé bepillantva” örömteli vagy fájdalmas eseményeink mögött felfedezzük az isteni üzenetet. A Szentmihályi Esték keretében a műsor készítőivel találkozhatnak. Az élő rádióadásához hasonlóan itt is mód nyílik kérdések feltevésére, a tapasztalatok megosztására.

Ez az év is jól kezdődik! – hirdeti az Erzsébetligeti Színházban a Meseautó című előadás plakátja. Valóban, ugyanis a zenés vígjátékot január 24-én 19 órától láthatja a közönség a Körúti Színház előadásában. A szórakozás garantált azok számára is, akik jól ismerik a klasszikus filmet, és azoknak is, akik most találkoznak először a történettel.

TAKÁCS T. LÁSZLÓ

– Tulajdonképpen visszatér az előadás, mert másfél éve itt mutattuk be nagy sikerrel, telt ház előtt. Színházjáró emberek azt mondják, hogy nem érdemes egy darabot a 20. előadás előtt megnézni, mert addigra érik össze, akkor a legél-



vezhetőbb, jönnek új poénok, letisztul minden. Nos, a Meseautóval már több mint 50 előadáson vagyunk túl, úgy gondolom, most éli a fénykorát – mondta *Galambos Zoltán* rendező, a Körúti Színház igazgatója.

– Volt-e olyan este, amelyre a legszívesebben emlékeznek?

– Számomra nincs olyan, amely fontosabb lenne a többinél. Minden alkalommal a maxi-

Meseautó érkezik az Erzsébetligetbe



mumot kell nyújtani, akkor is, ha öt ember ül a nézőtéren. Szerencsére ez nálunk nem szokott előfordulni. Azért hoztam létre a színházat, hogy embereket szórakoztassak.

– A közönség határozott elvárással ül be egy olyan darabra, ami a Meseautó címet viseli, hiszen az eredeti film magasra tette a lécet. Nem feszélyezte ez az alkotás során?

– Nem ijedek meg a kihívásoktól. Azt hiszem, alapvetően nem emlékeznek az emberek a filmre. A darabot szinte teljesen megváltoztattam, csak a fő vonal maradt meg. Van egy drága autó, amit ajándékba adnak, és a végén a szerelmesek egymásra találhatnak. Meghagytam néhány szállóigévé vált mondatot, mint például az „egy lehet, egy a párna”, vagy a „kössön csomót a nyakkendőjére!”. Ezekre emlékeznek az emberek, és hiányoznának belőle. Kihúztam a szülőket is a szereposz-

tásból, helyettük hoztam új figurákat.

– Modern Meseautót láthatunk, vagy az eredeti korban játszódik a cselekmény?

– Meghagytam a történetet a maga korában, sőt a hozzáírt jelenetek sem mozdítják ki onnan. Annyiban szól a mai kor emberének, hogy nem baj, ha nem felejt el, honnan jött, és azt sem, ha marad a jóság mezején. A bankigazgató a darab végére abszolút megváltozik, számító, lelketlen emberből jóvá válik. Jó ezt látni, és játszani is. Az emberek alapvetően szeretnek szórakozni, 2-3 órára elfelejteni a sok rosszat, ami körülveszi őket. Erre pedig tökéletesen alkalmas ez a darab.

– Akik látták tavaly év végén *A piros bugyiláris* bemutatóját, azok számára sok ismerős arc lesz a színpadon. Mit tudhatunk a szereposztásról?

– Úgy igyekeztem kialakítani a színházat, hogy legyen egy kiváló, mindenre alkalmas alapgárda,



akik kiegészülnek nagy nevekkel egy-egy előadásra. Most *Tahi Tóth László* játssza Halmost, akiről elmondhatom, hogy igazi jutalomjátéknak tekinti a szerepét, amely Kabos Gyuláé volt a filmben. Jó pár éve ismerem, ennyire boldogan szerepelni rég nem láttam. Az ő partnere *Vándor Éva*, akit a korosztálya legjobbjának tartok. Nem is keresek rá szavakat, ebben az előadásban is szenzációsan szerepel.



PROGRAMAJÁNLÓ

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



SZÍNHÁZ

február 6. szerda 19:00

MIZANTRÓP - Spirit Színház előadása. Gyakran nem vesszük észre azt a szűk mezsgyét, amikor a kompromisszumaink megalkuvásba csapnak át, vagy azt, hogy sok ember között is lehetünk magányosak. A *QUIMBY* dalainak és *Kiss Tibor* szerzeményeinek felhasználásával.

Főszerepben: Szinetár Dóra, Makranczi Zalán, Jászberényi Gábor, Perjés János. Belépő: 2500 Ft



ZENE

január 27. vasárnap 17:00

SZABÓ ÁDÁM LEMEZBEMUTATÓ KONCERT

A Csillag születik fiatal sztárjának megjelent első nagylemeze. A koncerten a Spirit Színház *Mizantrop* című előadásból láthatnak majd meglepetésvendégeket! Jegyár: 1800 Ft.



GYEREKEKNEK

január 19. szombat 10:00 és 11:00

KEZESLÁBAS – babaszínházi előadás
A belépés ingyenes (cserébe egy-egy játékot vagy gyerekkönyvet kérünk a Liget Café játszószarkának gyarapítására). Előzetes regisztráció az info@kulturliget.hu email címen!
Ajánlott korosztály: 0-4 éves korig

január 27. vasárnap 10:30-12:00
KOLOMPOS TÁNCCHÁZ

A Kolompós együttes koncertjein a népi hangszereken megszólaltatott élő muzsika erejével tanítja és szeretteti meg a népzenet a gyermekekkel.

Belépő: 900 Ft, családi jegy (2 felnőtt + 2 gyermek) 3000 Ft. Ajánlott korosztály: 2-8 éveseknek.

január 30. 10:00 - 12:30
LIGETI BABA KLUB

Téma: Szükségszerű-e a testvérfeltékenység?
(Fehér Andrea pszichológus, tréner)

Rovásírás-kiállítás

Kerületünk lakói számára nem ismeretlen a rovásírás, hiszen tíz éven keresztül itt zajlottak a *Szakács Gábor és Friedrich Klára* által szervezett Kárpát-medencei rovásírásversenyek döntői, amelyeknek a Móra Ferenc Általános Iskola adott otthont. A rendezvényre Erdélyből, Délvidékről, Kárpátaljáról, a Baranya-háromszögből, Szlovéniából és a Felvidékről érkező tanulók elszállásolását az Önkormányzat anyagilag támogatta. Kovács Péter polgármester a fővárosban itt avatott először rovásbetűkkel is írott, hivatalos, közigazgatási településtáblákat 2010. június 17-én.



Mivel a Kertvárosban komoly hagyományai vannak a rovásírásnak, ezért a Forrai Sándor tanár, írástörténész, rovásírás-kutató születésének 100. évfordulója alkalmából szervezett rendezvénysorozat nyitó eseményére az Erzsébetligeti Színház Kamara termében kerül sor január 22-én 18 órakor.



Forrai Sándor ösenk írását igyekezett minél szélesebb körben ismertté tenni, ezért létrehozott egy 125 képből és magyarázó táblából álló rovásírás-vándorkiállítást. Ezek többségével most találkozhatnak az érdeklődők.

A tárlat megnyitóján ismertetőt tart a képek felújítását végző *Hódos László* rovásírás-oktató, *Mandics György* temesvári író, írástörténész, kerületünk lakosa és *Tarics Péter* felvidéki író, újságíró. A kiállítás február 17-ig látogatható.



Magyar Kultúra Napja

KULTÚRPIKNIK

2013. január 18-22.

Ajándék programokkal várjuk vendégeinket!
Annyit kérünk: hozzanak könyvet, mesekönyvet vagy játékot,
mellyel a Ligeti Könyves Kuckó gyűjteményét gyarapíthatjuk!

Indul a KULTÚR PONT akció: ha jegyet vásárol az Erzsébetligeti Színház bármely előadására, pontgyűjtő kártyával ajándékozzunk meg!
Minden hetedik jegy felét mi fizetjük!

Jazz Liget 2013 JANUÁR 18. péntek 19:30 Urbán Orsi és zenekara Belépő: 1000 Ft JANUÁR 19. szombat 10:00 és 11:00 Kezslábas – babaszínházi előadás  11:00-21:00 Társasjáték bemutató! 14:00-15:00, 16:00-17:00 Erzsébetligeti zenei tehetségek bemutatkozása 15:30 Hamlettek 2.0 Mándy Ildikó Társulat rendhagyó színházi előadása 17:00 Duális-Banális-Ideális Páll Zoltán és Páll Tibor Krisztián közös kiállítása Tárlatzáró tárlatvezetés Barki Gergely művészettörténésszel 18:00 Rendhagyó történelem óra Előadó: Novák Ferenc „Tata”, Kossuth-díjas és PrimaPrimissima-díjas koreográfus-rendező, néprajzkutató Közreműködik: a PrimaPrimissima-díjas Bihari Együttes 19:00 I. Ligeti Táncház – magyar táncok	JANUÁR 20. vasárnap 11:00-12:00 „kicsi, NAGY, közÉpső” Palinta Társulat Megzenésített gyermekversek Müller Péter Sziámi és Veres Andi előadásában. 11:30 Duális-Banális-Ideális Páll Zoltán és Páll Tibor Krisztián közös kiállítása Tárlatzáró tárlatvezetés Barki Gergely művészettörténésszel 12:30 1 éves a Ligeti Könyves Kuckó Köszöntőt mond: Kovács Péter polgármester  14:00-16:00 Ferenczi György nyitott zenés kurzusa 17:00 WANTED – A Nyolcak elveszett képei Kiállítás a Nyolcak festőcsoport elveszett, lappangó műveinek reprodukcióiból. Beszélgetés Rockenbauer Zoltán és Barki Gergely kurátorokkal. JANUÁR 22. Kedd 18:00 100 éve született Forrai Sándor rovásírás kiállítás 18:30 Kanovits Gábor fotóelőadása
---	---

Corvin Művelődési Ház – Erzsébetligeti Színház 1165 Budapest, Hunyadvár utca 43/b
Telefon: (+36 1) 401 3060 **fax:** (+36 1) 401 3068 **web:** www.kulturliget.hu **e-mail:** info@kulturliget.hu
www.facebook.com/kulturliget

A nagy négyes



Stílszerűen azt mondhatnánk, „négy hangra” írta Ronald Harwood A nagy négyes című zenés színpadi játékát. A történet szerint régi idők híres énekesei közül hárman egy színészotthonban tengetik minden napjaikat, vég nélkül idézgetve a múlt idő által kissé megszépített régi nagy színpadi sikereiket és a pályafutásukat kísérő tapsot. Egy basszista, a Herceg (*Szacsavay László*), egy tenorista, Rigoletto (*Benedek Miklós*), és egy alt, Maddalena (*Molnár Piroska*). Szürke hétköznapiakat kíméletlen csipkelődéssel teszik szórakoztatóbbá, ám egyszer csak felborul a nyugalomuk. Beköltözik az otthonba a soprán, Gilda (*Vári Éva*) és alaposan felkavarja az állóvizet. Részben, mert valaha a Herceg felesége volt, részben,

mert megjelenésével minden szíval együtt van Verdi Rigolettójának híres kvartettjéhez. Akár elő is adhatnák. Még a felkérés is megérkezik, ám hangjuk már nem alkalmas erre. Végül egy véletlen felismerés folytán a technika segítségével mégis csak régi fényében szólal meg a híres kvartett. Az ide vezető út azonban tele van konfliktusokkal, öniróniával, illúzióval, ám a poénok mögött végig ott bujkál az öregedés visszafordíthatatlan drámája.

A nagy négyesnek január 6-án tapsolhattott az Erzsébetligeti Színház közönsége. Aki nem lehetett ott az előadáson, a következő linken tekintheti meg az ott készült fotókat: http://indafoto.hu/tibifoto2/a_nagy_negyес.

A háziállatok is terjeszthetnek betegségeket

DR. VARGA JÁNOS

Mindig volt kutyám, macskám, vannak papagájaim, szeretem az állatokat. Ők mindig velünk, mellettünk vannak, sohasem ellenünk, de betegségeket okozhatnak. Mindez viszont kizárólag a gazda felelőssége, vagy inkább felelőtlensége miatt következik be.

A kedvenceinktől elkapható megbetegedések száma megközelíti a százat. A kutyák és a macskák leginkább belférgeket terjeszthetnek, amelyeket szájon át lehet elkapni. Ez főleg azoknál az állatoknál veszélyes, amelyeket nem kezel rendszeresen állatorvos. Mivel az éves vesztesség elleni oltással féregirtót is kapnak kedvenceink, ezért erre fokozottan figyeljünk. A simogatásra és a szeretetre nekik is szükségük van, de ezután mindig alaposan mossunk kezet, és semmiképpen se pusztogassuk őket. Még saját kutyánk harapásától is óvakodjunk, mert foga fertőző lehet. A terhes nők fokozottan figyeljenek, mert a macskák ürülékükkel terjesztik a toxoplazmózis-fertőzést, ami magzati károsodást okozhat. A szülők ügyeljenek a játszótéren homokozó csemetéikre is, hiszen ha a ho-

mok macskaürülékkel fertőzött, és a gyerek szemébe kerül, meg is vakulhat tőle. Mindig figyelni kell arra is, hogy macskáink ne legyenek bolhásak, mert azok is baktériumokat terjesztenek. A macska nyála által terjed a macskakarmolás nevű betegség. Ilyenkor a baktérium a macska nyálával kerül a karmára, és a karmolás után az embernél magas lázat, nyirokcsomó-duzzadásos megbetegedést okoz.

A kullancsok is komoly megbetegedéseket okozhatnak, ezért a séta után mindig vizsgáljuk át kutyáinkat, és távolítsuk el belőlük az ízeltlábúakat. Az emberre a Lyme-kór, a vírusos agyvelőgyulladás, a tularémia, vagyis a nyúlpestis jelenthet veszélyt. A macskákat sem árt minden nap átvizsgálni, hiszen ők hasonló utakon járnak, mint a sündisznók, amelyek a legnagyobb kullancsterjesztők.

Talán nem is gondolnánk, de a papagájok pusztogatása is

okozhat súlyos tüdőgyulladást.

Az egerek ugyan nem klasszikus értelemben vett háziállatok, mégis sok helyen előfordulnak. A rágszálók a leptospirosis nevű betegséget terjeszthetik, amely magas lázzal, és akár halálos veseelégtelenséggel, idült máj-, valamint súlyos agyhártyagyulladással is járhat.

Az akvárium tisztításánál mindig viseljünk gumikesztyűt, mert a mycobaktérium súlyos bőrmegbetegedést okozhat.

Nem háziállatok a rókák, a denevérek vagy a patkányok, de ezek és bármilyen kóbor állat harapásával és karmolásával vesztséget terjeszthet. Ilyen baleset után azonnal keressük fel a háziórvost, hogy megkaphassuk a szükséges védőoltást.

Lényeges tehát, hogy a higiénés szabályokat mindig tartsuk be: az állatokkal való érintkezés után rendszeresen mossunk kezet, gondoskodjunk a megfelelő bolha- és kullancsirtásról. Idegen állatokat ne simogassunk, sajátjainkat oltassuk be, kerüljük a harapásokat és a karmolásokat.



VALAHOVITS SZILVIA

„Namaszté” azt jelenti, meghajolok a benned lévő fény előtt. Mai rohanó világunkban az európai emberek sajnos egyre ritkábban figyelnek oda saját érzéseikre. A jóga nemcsak a jó fizikumunk megőrzésére szolgál, hanem segít megtalálni önmagunkat is. Nap mint nap számtalan impulzus ér bennünket, így könnyen felborulhat testünk és lelkünk harmóniája, amelynek negatív következményei lehetnek. A megfelelni akarás a külvilág felé irányítja a figyelmünket, és ez megnehezíti a befelé figyelést. Azért egyre népszerűbb manapság a jóga, mert kortól, nemtől, egészségi állapottól függetlenül bárki gyakorolhatja. Az ászának, vagyis a jóga gyakorlatsorainak rendszeres ismétlése után úgy érezzük, hogy át tudjuk lépni teljesítőképességünk határát. Ezzel azonban nem szabad sietni, meg kell várunk, amíg a testünk jelez, hogy a gyakorlásban magasabb szintre léphessünk. Kedvcsinálóként Nadas Linda Bikram-jógaoktatót kérjük meg, hogy ismertesse ezt a nem mindennapi mozgásformát.

– Honnan ered a Bikram-jóga?

– A Bikram-jóga a világon az egyik legdinamikusabban fejlődő jogairányzat, amit egy alig 20 éves indiai jogabajnok fejlesztett ki. Bikram Choudhury 3 évesen kezdett el jógazni, és 11 évesen már megnyerte India legrangosabb jogaversenyét. 20 éves korában azonban egy tragikus baleset következtében megbénult. Hogy megtalálja testi-lelki egyensúlyát, a klasszikus hatha jóga ászanaiból kifejlesztett egy 26 gyakorlatból álló jóga-programot, amelynek segítségével nem csak saját egészségén, de másokén is segített. A hatha jóga a több ezer éves jogának az a formája, amely legfőképpen az emberi testtel és annak egészségével foglalkozik. A Bikram-jóga pedig olyan népszerűvé vált, hogy most már Európában, sőt hazánkban is egyre többen gyakorolják.

– Miben más ez, mint a többi jogamódszer?

– A Bikram-jóga jellegzetessége, hogy a gyakorlatokat 38-40°C-ra felfűtött teremben 40 százalékos páratartalom mellett végezzük és

Mozgás a testnek, elmélyülés a léleknek -

ez a Bikram-jóga

mindig ugyanazt a 26 gyakorlatot hajtjuk végre, ugyanabban a sorrendben. Ennél a hőmérsékletnél az izmok, szalagok lazábbak, könnyebben nyújthatók, így a sérülésveszély kockázata lényegesen lecsökken. A meleg hatására az izzadás fokozottabb, így a méreganyagok kiválasztása jóval hatékonyabb. Egy 90 perces óra alatt, a gyakorlatok segítségével átmozgatjuk teljes testünket, izomzatunkat és az összes belső szervünk friss, oxigéndús vérhez jut.

– Hogy néz ki egy óra?

– Aki először jön el Bikram-jógára, annak szüksége van két darab nagy törölközőre, kényelmes sportruházatra, 1,5 liter vízre, kitartásra és akaraterőre. A sorozatot egy légzőgyakorlattal kezdjük, majd csaknem egy órán keresztül álló ászánákat gyakorlunk. Az óra második felében már a talajon dolgozunk. A 90 perces egy légző gyakorlat, rövid lazítás és relaxáció zárja.

– Óra előtt, alatt és után mire figyeljünk?

– Az egyik legfontosabb, hogy az óra kezdése előtt 3 órával már ne együnk nehezen emészthető ételeket és figyeljünk nap a megfelelő folyadékbevitelre, hiszen az órán sokat izzadunk. Az óra alatt figyelni kell magunkra és az oktatóra, ugyanakkor mindenkinek saját határain belül kell gyakorolnia az ászának helyes végrehajtását. Az első óra után bárkinek bármilyen furcsa érzése van, nyugodtan kérje ki az oktató véleményét, segíteni fog.

– Mire van hatással a Bikram-jóga?

– A Bikram-jóga a hatha jóga

minden pozitív hatását magába foglalja és a meleg környezet miatt felerősíti. A hatha jóga rendszeres gyakorlásával erősítjük és nyújtjuk az izmokat, ezáltal fokozzuk a rugalmasságukat és növeljük az ízületi hajlékonyságot is. Egyes ászanákkal nyomást gyakorlunk a belső szervekre, ezzel átmasszírozva azokat. Más gyakorlatok segítségével kipróbáljuk a vért akár az izmokból, akár az ízületekből, vagy a belső szervekből, majd miután felengedjük a gyakorlatot, az addig visszatartott vér gyors erővel zubog át az ereken, megtisztítva ezzel azokat a lerakódásoktól, és új erővel töltjük fel az adott testrészeket. Ez csak néhány példa arra, hogy hogyan segíti a hatha jóga az egészség megőrzését.

– Kiknek érdemes kipróbálni?

– A Bikram-jógát 14 éves kor felett bárki kipróbálhatja, aki szeret mozogni és szeretne tenni valamit a saját egészsége érdekében.

– Minek köszönhető, hogy jógaoktató lett?

– Mindig is vonzott a tanítás, oktatás, és amikor elkezdtem Bikram-jógazni és megtapasztaltam hihetetlen jótékony hatásait, akkor már tudtam, hogy ez az, amit én is szeretnék továbbadni az embereknek. Gyakorlóként szeretem, hogy minden óra komoly fizikai igénybevételt jelent. Tanárként pedig csodálattal nézem, ahogyan a tanítványaim legyőzik saját határait, túllépve önmagukon sosem várt fejlődéseket élnek meg mind testileg, mind lelkileg, és fantasztikus érzés, hogy ebből én is kivehetem a részem.

A Bikram-jóganak tehát számos jótékony egészségügyi hatása van: segít a betegségek megelőzésében, de a fiatalság és fittség megőrzésében is. A résztvevők minden egyes órán ötvözik az önuralmat, a kitartást és az elszántságot, hogy legyőzzék saját gyengeségeiket és egy-egy újabb szintre lépjenek. Egyben növelik akaraterőjüket és koncentrációs képességüket, és ezzel sokat tesznek elméjük fiatalosságának megőrzéséért. De nem csak lelkileg töltődnek fel. Mivel az órák során folyamatosan izzadnak, folyamatosan méregtelenítenek is. Minden egyes gyakorlat specifikusan nyújtja és edzi azokat az izmokat és inzalagokat, amelyek a következő gyakorlathoz szükségesek, így a túlerőltetésre nincs lehetőség. A nagy meleg segít elviselni a nyári kánikulát is, hiszen a test valamelyest hozzászokik a magas hőmérsékletre. Összegezve tehát a Bikram-jóga erősíti az immunrendszert, fiatalítja a bőrt, javítja az emésztést, növeli a szövetek vérellátását, és lassítja a test öregedési folyamatait.



Vérprofik vizsgálják a kertvárosiak vérét

Egy kis szúrás és csak néhány perc, amíg megtelnek vérrel a kémcsövek a XVI. kerületi Szakrendelőben. A páciens, illetve a vizsgálatot kérő orvos ezután kis idővel értesítést kap az eredményről. A XVI. Kerületi Újság munkatársa viszont beleshetett a kulisszák mögé is: megtudtuk, hogy zajlik a vizsgálat, illetve mi történik az elemzésre szánt mintákkal a levételtől a lelet kiadásáig egy európai szinten is szupermodernnek nevezhető laboratóriumban.

TAKÁCS T. LÁSZLÓ

A vér elemzése számos információt tartogat a kezelőorvos számára. Gyakorlatilag folyamatosan zajlik a mintavétel, azt azonban kevesen tudják, hogy mi történik a felcímkezett kémcsövekkel. A mintavételi állomást, valamint az egész hálózatot a Synlab Hungary Kft. üzemelteti. Több regionális laboratóriumot működtetnek, a Kertváros lakóinak mintái részben a Pest Megyei Flór Ferenc Kórházban található regionális laborba kerülnek, más részük azonban a csepeli központi egységbe. Ott járhattunk utána, mi is történik a vérünkkel, hogyan, mennyi idő alatt születik meg a lelet, ami nagyban segíti a gyógyító munkát.



– Nem szükséges valamilyen maszk, köpeny vagy steril papucs? – kérdeztük, amikor beléptünk a csepeli laboratóriumba.

– Ha nem nyúl semmihez, akkor nem – válaszolta dr. Konderák Judit főorvos.

A munkatársak természetesen kesztyűben és köpenyben dolgoznak. Amikor a minták megérkeznek a felvételi helyre, a számítógépes adat rögzítést követően, a csöveken található kód alapján elindítják azokat a megfelelő gépekbe, amelyek a feltüntetett paraméterekhez igazodva elvégzik az elemzést. Szorgos robotkarok, sebesen forgó centrifugák találhatók itt, és persze számos monitor, amelyeken megjelennek az eredmények. Amikor például a Szakrendelőben leveszik a vért, speciális kóddal látják el a kémcsöveket. Az asszisztenseknek színekódok is segítenek abban, hogy milyen típusú vizsgálatokhoz melyiket használják.

A csövekre vonalkód kerül, amelyből kiderül, milyen jellemzők alapján kéri a vizsgálatot. Ez a tizjegyű szám kíséri végig a mintákat, tulajdonképpen kizárt, hogy összekeveredjenek, és más eredményt kapja meg valaki. Az adatok kezelése is zárt, erősen védett informatikai rendszerben történik.

– Egy ilyen laborhálózat üzemeltetése során – ha már az anyagiak rendelkezésre állnak, és a gépek beszerzése megtörtént – az egyik legkomolyabb kihívás a logisztika. A vérvételi pontokról a mintákat rendszeresen gyűjtik a speciálisan erre a célra átalakított autók, amelyek pontos menetrend szerint közlekednek az állomások között. Ezekben a járművekben, ha az előírások megkövetelik, akár szárazjéggel hűtve szállítjuk a vért, hogy a környezeti hatások ne módosíthassák a vizsgálandó paramétereket. Egy-egy ilyen kocsit havonta több tízezer kilométert tesz meg. A mintákat vihetik a mintegy harminc vizsgálóállomásunk valamelyikébe vagy a központi laborba. „A minőség mindenképp” – ez a cég jelszava. A nemzetközi szinten is kiemelkedő szolgáltatás biztosítása természetesen nem olcsó, de egy ilyen szegmensben nagyon lényeges, hogy a vizsgálati pontosság tekintetében a 100 százalékot tekintjük egyedül megfelelő eredménynek – mondta dr. habil. Kalocsai Renátó, a Synlab Kft. ügyvezetője.

A vizsgálatok megfelelőségét ellenőrzik. A betegek és orvosok számára lényeges jellemző az úgynevezett lelet-átfordulási idő. Ez azt az időtartamot jelöli, ami a minta beérkezésétől az eredmény kiadásáig eltelik. Rutinvizsgálatoknál ez még aznap megtörténik, összetett elemzések esetében is legfeljebb egy hét, majd azonnal továbbítják annak, aki megrendelte.

– Az eredmény nem csak a korszerű gépeken múlik. Bár a vizsgálati rendszer teljesen automatizált, fontos az érvényesítés, az úgynevezett validálás. Ez azt jelenti, hogy minden eredményt elemeznek és jóváhagynak a szakemberek. Ha például egy mintában a vércukorszint nulla, az nyilván lehetetlen, mert mindenkinek van valamilyen cukor a vérében. Vagy ha ismétlődő vizsgálatokról van szó, és valamelyik paraméter olyan mértékben változik két mérés között, ami szakmai szempontból megkérdőjelezhető, akkor például megbeszéljük a kezelőorvossal, hogy előfordulhat-e ilyen változás, vagy esetleg hiba történt a mintavétel vagy a vizsgálat során. Végül esetben kérjük a vérvétel megismétlését – hangsúlyozta dr. Konderák Judit főorvos.

A kft. az ISO 9001-es minőségirányítási rendszerszabványnak megfelelően működik. Hogy ez a tanúsítvány mit jelent a betegek szempontjából, arról Bálint Gyöngyi minőségbiztosítási és környezetvédelmi vezető beszélt.

– Fontos, hogy a páciensek kulturált körülmények között várakozzanak, továbbá hogy rövid időn belül megkapják az eredményt. Erre szolgál az előjegyzési rendszer. Igyekszünk biztosítani a komfortérzetet, mert nem mindegy, hogy mennyit és milyen környezetben vár valaki, mire sor kerül rá. A legfontosabb, hogy hiteles, megbízható eredményt kapjon az, aki hozzánk fordul. A Synlab Kft. a környezetvédelem iránt is elkötelezett, nagyon fontosnak tartjuk, hogy a laboratóriumokban keletkező veszélyes hulladékot a jogszabályi előírásoknak megfelelően kezeljük.



A Rákosszentmihályi Sporttelep zászlója

Barangoljunk tovább az időben, felidézve településeink felszentelt zászlóinak történeteit. 1902 nyarának közepén járunk, Rákosszentmihályon. Az önállósodás küszöbén álló település az új idők lázában ég. Épül a templom, június 8-án lerakták az alapkövét, bérelt új tantermeket kapott a kinőtt iskola. Szaporodnak a kávéházak, vendégfogadók, lóvasút szállítja ki a fővárosból a nyaralni igyekvő hölgyeket, urakat, több éve nyitva áll Újváry Ignác fürdője is. Új egyesületek alakultak, közöttük négy éve működik a Rákosszentmihályi Sporttelep. A település egy éve saját hetilapot mondhat magáénak, a Rákos Vidékét, ami harmincnyolc éven át adja ki majd vasárnaponként a környék híreit, megörvendeztetve ezzel a későbbi korok helytörténészeit is. Megosztjuk hát eme örömről önökkel, és idézünk a lap 1902. július 13-i számából, mégpedig az említett sporttelep zászlóavatásáról készült tudósítás néhány fontos részletét.



voltak csaknem összes sportkörünk képviselői.

Egy óra felé járt az idő, a mikorra a szögek beverésére már senki sem jelentkezett és a társaság széteszlott, hogy az ebédnél újból találkozzék.

A zászló.

Az újonnan felszentelt zászló nehéz fehér selyem,

LANTOS ANTAL KUTATÁSAIBÓL LEJEGYEZTE: SZÉMAN RICHÁRD

Az évfolyam 27. száma attól is különleges, hogy az alig több, mint egy tucat, fényképpel illusztrált Rákos Vidéke közé sorolható, a címlapon közli az esemény két fő személyének, a Fischer házaspárnak a portréját és a tudósítás szövege közt megmutatja az eredeti zászló fényképét is. Jelen írásunk illusztrációi is innen származnak.

„Nagyszabású, fényes ünneppé nőtte ki magát a szentmihályi Sporttelep zászlószentelése. ...

Az éjjeli esőtől lehűlt időben, meglehetősen szélben folyt le a zászlószentelés ünnepe a szentmihályi régi iskola udvarán felállított lombosított elhelyezett oltár előtt.

A hölgyközönség már tíz óra után gyülekezett világos nyári ruhában és mindig sűrűbb sorokban lepte el az oltár elé elhelyezett székeket. Pontban 11 órakor érkezett meg a zászlóanya, Fischer Gyözőné úrnő, fogaton, Farkas Ignácnak, az egyik díszelnöknek a társaságában.

A zászlóanyán ez alkalommal kék virágokkal díszített nehéz fehér selyemruha volt; derékon a ruhát félhold alakú briliáns agraf (kapocs) fűzte össze. A lapos formájú kalap valódi selyemcipke díszrel volt ellátva. A ruha fölött a zászlóanya vörös belépőt viselt selyemfodrokkal.

Alig foglaltak helyet az érkezettek, megjelent az iskola tornácán Kratochwill József szeretett plébánosunk és a ministráns kíséretében az oltárhoz indult. Őt követték új zászlójuk alatt a Sporttelep tagjai.

A mise megtartása után – a melyet az összegyűlt, igazán szép közönség áhítatos figyelemmel hallgatott végig – felkötötték a zászlóra a szalagot, megtörtént a zászló megszentelése és ekkor a szentelést végzett plébános úr beszédet intézett az egybegyűltekhöz, a mely a figyelmet végig lekötötte és mély hatást tett a hallgatóságra. (...)

A beszédet követő éljenzés elhangzása után Fischer Gyöző, a Sporttelep elnöke emelt szót és a követke-

zőket mondta: Mélyen tisztelt ünneplő közönség! Midőn a Sporttelep részéről szívből üdvözlöm Önöket, első szavam a hála és köszönet legyen azon bájos szentmihályi hölgyek iránt, akik nem ismerve a fáradságot, és munkát – e szép és díszes zászlót egyesületünk részére készítették, s azt hiszem, nem követek el indiscretiát, mikor Klimkó Gitta, Hrabál Hedvig és Orsay Hermin úri hölgyeket emelem ki azon hölgyek

komolyabb részét. Ha igyekezetüket és erejüket erre fogják áldozni és teljes erővel és kitartással működnek, úgy egyesületi zászlónkat győzelemre is vezetnek, amint azt zászlónk szalagjára hímzett jelígenk is mondja. (...)

A Sporttelep együttlévő tagjai zúgó éljenzéssel fogadták szeretett elnökük szavait. A tetszészaj lecsillapodása után következett a zászlószögek beverése. (...)

A sportegyesületek megbízásából Bockelberg Ede (M. T. K. Sportvilág B. T. C. Budapesti Ramblerek), a ki a Magyar Testgyakorlók körének korszorúját hozta, így szólt: Sportkörünknek tizenöt év óta viharezett színeit tűzöm föl új zászlójukra és kívánom, hogy sokszor találkozzunk mint ellenfelek a küzdőterén és mint jó barátok azon kívül. A Ferencvárosi Tornaklubot Schneider dr. képviselte a Magyar Úszó Egyesületet Penninger Gusztáv, de jelen voltak csaknem összes sportkörünk képviselői. (...)

Az újonnan felszentelt zászló nehéz fehér selyem, átlószerűen áthúzódo zöld és sárga színű sávval. A közepén kék körben pajzs van, ugyanolyan formán húzódo csikokkal, a melyek szintén a labdarúgó csapat színeit

mutatják, míg a kék magának a sportegyletnek a színe. A pajzs körül arany hímzéssel a következő felírás készült: R.-Szt.-Mihályi Sporttelep 1901.

A zászlót aranyzsinór szegi be és sarkán aranybojtok vannak. A zászlórúd aranyozott lándzsahegyben végződik, a lándzsa aranyozása, a rúdra illesztése Bayer Józsefnek és nejének ajándéka, a zászlón végzett kézimunkák pedig Hrabál Hedvignek, Klimkó Gittának és Orsay Herminnek, a szentmihályi társaság szép és kedves hölgytagjainak az ügyességét dicsérik. Az ugyancsak nehéz selyemből készült szalag – mely Fischer Gyözőné ajándéka – valódi arany bouillon-rojtokkal és aranyhímzéssel van ellátva. Felirata: Rákosszentmihályi Sporttelep, 1902. július 6. Fischer Gyözőné – Erő, kitartás és győzelem.



sorából, kik zászlónk drága hímzésében és elkészítésében a munka és fáradozás nagyobb részét végezték.

Nem kevesebb hálával és köszönettel fordulok mind azon mélyen tisztelt hölgyekhez és urakhoz, s kiváló szíves bajtársi érülettel mindazon sportegyesületek képviselőihez, kik a mai ünnepélyünkön megjelenésükkel is dokumentálni kívánták ifjú sport-egyesületünk iránt való barátságunkat; S kiki azt hiszem, szívük egész melegével kívánják és ohajtják egyesületünk felvirágzását.

Még a nagyreményű ifjúsághoz s annak is különösen ahhoz a részéhez kívánok szólani, kik a sportnak különféle ágait vannak hivatva művelni s ápolni, a kiktől elvárjuk s azt hiszem, teljes joggal el is várhatjuk, hogy az igazi sportot fogják gyakorolni a szó szoros értelmében vett



Érsekújvár utca



Kovács Péter polgármester, dr. Csomor Ervin alpolgármester és Szász József önkormányzati képviselő ezúttal is részt vettek a kerületi nyugdíjas klubokban rendezett karácsonyi ünnepségeken, ahol mindig szeretettel fogadják őket az idősek. Közülük – miután meghallgatták a gyerekek műsorát – többen szavaltak verset vagy énekeltek, majd átvehették az Önkormányzat által összeállított ajándécsomagokat.



János utca



Cinkota



Veres Péter út



Mindenki karácsonyfája

A Corvini Domini Egyesület két évtizede gondolt először azokra, akiknek nem lehet részük a karácsonyi meghittségben, mert nem tudják családi körben tölteni az ünnepeket. Azóta minden évben megtartják a Mindenki karácsonyfája elnevezésű rendezvényt, ahol a mátyásföldi Szent Cecília Kórus ad műsort Mihály Etelka vezetésével. A tagok most sem csak karácsonyi dalokat énekeltek, hanem Jézus születésének történetét is felidéztek.

Kovács Péter polgármester beszédében köszönetet mondott Kázmér Józsefnek és segítőknek azért, hogy szeretettel és odaadással figyelnek a rászorulóakra, ami nem kis munkával jár. A polgármester mellett Szatmáry Kristóf is jelentős anyagi támogatást nyújtott ahhoz, hogy a rászorulóknak idén is szebb legyen a karácsony. Az államtitkár azonban államigazgatási teendői miatt nem tudott részt venni az eseményen, ezért Szász József önkormányzati képviselő segítette Kovács Péternek az ajándékosztásban. A háromszáz csomag mind-egyike jó helyre került, hiszen volt olyan, akinek ez volt az egyetlen karácsonyi ajándéka.

Az adományok mellett szépen terített asztalon ízetes ünnepi vacsora várta a vendégeket, amit ezúttal Lukács Gábor mesterszakács készített, a hozzávalókat pedig a hagyományoknak megfelelően a Magyar-házaspár, az Imre utcai közért tulajdonosai biztosították. Az étel tálalásához az Életvidám Szenior Táncklub tagjai nyújtottak önzetlen segítséget.



Beni is ünnepelt

A Villó utca leghíresebb lakójáról, a kerület ceIBéről Beniről már többször írtunk lapunk hasábjain. Tavaly tavasszal a XVI. Kerületi Önkormányzat vezetői örökre fogadták, fizetik az oltását és a gyógyszerait. Beni továbbra is az utcán él, de ha nagyon hideg van, Leib Zsókanál, az ottani lakóközösség egyik legaktívabb tagjánál meghúzhatja magát. Beni szinte már családtag, ezért a lakók zöld papírból készült karácsonyfát erősítettek arra a fára, amely alatt a környék kedvence a legszívesebben tölti az idejét, és fölélirták: „Beni fája”. Ahogy pedig az embereknél lenni szokott, a fa alatt gyűlni kezdtek a különböző ajándékok, csak most nem pulóvert és játékmackót, hanem kutyaeledelt és különféle állati csemegéket rejtett a csomagolás.

Az ötletgazda Kiss Edit óvodapedagógus volt, aki szerette volna felhívni a figyelmet arra, hogy ha az állatokkal emberségesen bánunk, attól mi is gazdagabbak leszünk:

– Az óvodában a csoportomba tartozó gyerekek és szülei ismerik Beni sorsát. Az ünnep közeledtével sokat beszélünk a szeretetről és a gondoskodásról, amit az állatok is igényelnek. Ezért a kicsikkel közösen elkészítettük azt a



papír karácsonyfát, amit kivittünk a Villó utcába. A gyerekek szülein kívül idegen kutyatulajdonosok vagy kutyát nem tartó, de jó érzésű emberek rakták le a fa alá Beninek szánt ajándékait. Volt olyan is, aki saját tacsokójával járt arra, és látta, hogy mivel foglalkozkodunk. Visszafordult, majd néhány perc múlva egy kutyakonzervvel tért vissza. Éppen befejeztük az alkalmi karácsonyfá körüli munkákat, amikor előkerült Beni. Hihetetlen örömmel ugrálta körül kedvenc fáját, majd hozzállott az egyik ajándék megköstö-léséhez. Közben többször odaszaladt hozzánk, és hálásan nyalogatta a kezünket. Érezte, hogy ott, akkor minden érte történik.



TAKÁCS T. LÁSZLÓ

Vámos Tibor harminc éve, 1983-ban székesfehérvári középiskolásként kezdte pályafutását. Először az ifik között fújta a sípot, majd NB III-as meccseken szerepelt. 1998-ban döntött úgy, hogy a partbírói hivatást választja, 1999-ben lett a nemzetközi asszisztensi keret tagja, és 2012. december 2-án fejezte be aktív játékvezetői pályafutását.



Fotó: Takács József

– *Legendák keringenek arról, hogy egyes vidéki meccseken, a bírók olykor veszélybe is kerülnek a felbőszült szurkolók miatt, hiszen nincs olyan biztonsági személyzet, mint az élvonalban vagy nemzetközi szinten. Önnel előfordult ilyesmi?*

– Egy alkalommal egy NB III-as mérkőzésen volt arra példa, hogy csak rendőri segítséggel tudtuk elhagyni a pályát, mert a majálisi hangulatban a kapatos szurkolók nem vették tudomásul, hogy a csapatuk nem nyert, csak döntetlent ért el.

– *Melyik rangadó volt a legemlékezetesebb az Ön*

Letette a zászlót

Nem lenget többé a magyar élvonalban, vagy nemzetközi futballmeccseken Vámos Tibor. A partbíró – mostani kifejezéssel élve asszisztens – ugyanis betöltötte 45. életévét, ami a felső korhatár a FIFA előírásai szerint. Barátai és kollégái egy kis összejövetelen búcsúztatták. A Tánicsics Mihály Általános Iskola és Gimnázium igazgatója pedig szívesen emlékszik a 280 NB I-es meccsre, világbajnoki, olimpiai és Bajnokok Ligája mérkőzésekre.

számára?

– Egyértelműen a 2010-es vében a spanyol-német elődöntő. Az egész pályafutásom csúcsa a világbajnokság, talán nem kell egy sportot szerető embernek elmagyarázni, hogy ez mit jelent.

– *Mennyire igaz az a hiedelem, hogy a partbírók kevesebbet futnak, mint egy játékvezető?*

– Természetesen, ha a kilométereket számolnánk, akkor kevesebbet, de nálunk sok a speciális, oldalazó mozgás, illetve amikor sprintelünk, akkor gyorsabban tesszük, mint a játékvezetők. Talán meglepő, de a FIFA fizikai tesztjein a partjelzők számára a sprintekre előírt követelmény keményebb, mint amit a bírónak kell teljesíteniük.

– *A modern fociban a legnehezebb a leshelyzetek megítélése. Egy pillanat alatt kell dönteni, majd a tévéközvetítésben lassítva, szinte centire pontosan megmutatják, hogy jogos volt-e az ítélet. Gyakorlatilag képtelenség egy-egy felpályás átadásnál egyszerre látni a rúgás pillanatát és az elől lévő csatárt.*

– Valóban, a legnehezebb és legfontosabb feladat a partjelző számára a lesek megítélése. Külön fel kellett arra készülni, hogy ilyen erős kontroll alatt vagyunk, 20-30 kamera rögzíti az eseményeket, semmi nem maradhat titokban. Sokat segít a tapasztalat. Most, hogy visszavonultam, elárulhatok egy-két kulisszatitkot. Ha csak nincs óriási hangorkán a stadionban, akkor halljuk a puffanást, vagyis amikor elrúgják a labdát. Elég lehet az elől lévő játékosra nézni, és a hangból tudjuk, melyik volt az elrúgás pillanata. Az UEFA és a FIFA gyakorlati tanácsa szerint azokban az esetekben, amikor nem tudja a partbíró adott pillanatban egyértelműen eldönteni, hogy les volt-e, inkább engedje tovább a játékot. A lassítások, kikockázások alapján 10-ből 9 alkalommal ez bizonyul jó döntésnek.

– *A focihoz mindenki ért, mint tudjuk. Hogyan magyarázná el a les szabályát egy laikusnak?*

– Játékvezetőként nagyon nem szerettem magyaráztatni a szabályokat, mert abból csak félreértés származik. A les a 11. szabály, pontosan leírja a könyv, hogyan kell értelmezni. Persze

a gyakorlatban azért sokkal nehezebb. A dél-afrikai világbajnokságon az újságírók számára rendeztek egy nyílt napot, ahol kipróbálhatták a partbírói képességeiket. Kamerák rögzítették a jeleneteket, utána visszanézhatték, mit ítélték. Hogy finoman fogalmazzak, azért lényeges különbség volt aközött, ahogy ők „bíráskodtak”, és a mi eredményeink között.

– *Ha jól tudjuk, azért nem távolodik el teljesen a gyeptől, hanem szakértőként segíti a Budapesti Labdarúgó Szövetség munkáját.*

– Ha valaki befejezi az aktív pályafutását, akkor jellemzően játékvezető-ellenőrként dolgozhat tovább. Úgy gondolom, hogy én is ezen a téren folytatom. Mivel a Budapesti Labdarúgó Szövetségtől (BLSZ) kerültem az országos keretbe, ezért a fővárosban kezdem, minden valószínűség szerint NB III-as mérkőzéseken, aztán természetesen szeretnék magasabb osztályokban is dolgozni. Ezenkívül még aktív koromban kaptam egy nagyon szép feladatot, mentorként segítem egy fiatal játékvezető, Nyerges Zsolt pályafutását. Ráadásul a Magyar Labdarúgó



Fotó: Takács József

Szövetségnek azzal is tudok segíteni, hogy a civil „szakmám” angol-országi-történelem szakos tanár. Nyelvismeretem révén fordítói, tolmácsolási, szervezési feladatokat is végzek.

– *A jelmondata szerint minden területen csak a becsülettel elvégzett munka hozhat eredményt. Az Ön életében ez mennyire működik?*

– Teljes mértékben. Mind pedagógusként, mind intézményvezetőként is igaznak érzem ezt. Talán még a foci pályáról hoztam magammal azt a mentalitást, hogy mindig, minden helyzetben korrektnek kell lenni. Csak akkor lehetek eredményes, ha sok munkát fektetek bele, és azt tisztességgel elvégzem. Előbb-utóbb ez megtérül az élet minden területén.

– *Volt-e olyan visszajelzése a gyerekektől, hogy szeretnének a nyomdokaiba lépni?*

– Konkrétan nem hallottam ilyet, de tudom, hogy több jelenlegi vagy volt táncscisós diák is jelentkezett a BLSZ-nél játékvezetői képzésre. Van aktív játékvezető, akiről tudom, hogy nálunk érettségizett. Azt gondolom, hogy az iskolai igazgató közéleti szereplő, nagyon figyeltem arra, hogy jó példát mutassak. Sosem szegyeitem átöltözni sportfelszerelésbe az irodában, és rövidnadrágban elmentem az Ikarus- vagy az MLTC-pályára mozogni. Ha az ember a sportot, az egészséges életmódot tudja önmagával reklámozni, akkor már pedagógiai célokat is teljesített.

Dohogok

-SZÁK

2012. december 22-e reggel van. Pitymallatkor leltározok.

Az eredmény több mint biztató, megvagyok. Átaludtam a világvégét!

Nem vagyok egy ijedős fajta, egy mezei nyúl, de az alfelemen azért úgy éreztem, hogy a zabszemnek esélye sem lenne. Most viszont úgy gondolom, elég nagy dőreség volt ez a majáktól.

Dohogva megemlítem, egyáltalán nem volt vicces. Nem elég, hogy hideg, borongós a tél, ráadásul a napsugár hiánya lehagolttá tesz minket? Erre itt van, pontosabban volt ez a bugyuta vicc a maja nap-tárral. Nem elég nekünk a mindennapi küzdelem az apokalipszis négy modern hétköznapi lovasával, úgy, mint villanyszámlás, gázsámlás, bevásárlás, hó vége, még egy világvége is rontja a hangulatom?

Talán ezért is jutottak erre a következtetésre némely tudományos kutatók:

„Ötvenéves korunk felett elveszítjük a humor-érzékünk javát, és egyre mogorvábbak leszünk. Míg csecsemőként akár háromszázszor is nevetünk naponta, ötven felett már legfeljebb csak két-háromszor találunk mulatságosnak dolgokat. Ráadásul ebben a korban egyre többet

szorongunk, átlagosan napi százegy percünket emésztheti fel az aggodás.”

Nekem ebből több jutott. Képzeli el ezt a bizonytalan karácsonyi, szilveszteri készülődést. Emberek! Négy szép unokám van, csúnya egy sincs. Ajándékvásárlás, sorban állás, miegyéb,



azt sem tudja az ember, hogy hol a feje ebben az időszakban. Ehhez még hozzájön ez a feltűpírozott világvége miatti hercehurca, ennek az elviselése nem megy dohogás nélkül.

No mindegy, túl vagyunk rajta. Ennek is megvan a jó, illetve a rossz oldala, mint mindennek. Kezdem a jóval: megmaradtam, megmarad-

tunk. Kár lett volna értünk.

A másik oldala: a sajtó szerint az idei karácsony 30 százalékkal drágábbra sikerült az előzőnél. Ez van.

Ám ezzel még nincs vége a megpróbáltatásoknak. Karácsony után szilveszter, koleszterindító féktelen trakta, maligán torna, mi magyarok megadjuk a módját a gasztronómiának, eszünk végtelenül és féktelenül.

Még Kádár elvtársnak is megvolt az ínyesmesteri szakvéleménye, ugye: „Minden legyen az, ami. A krumplileves legyen krumplileves, elvtársak!”

Hja, kérem, neki könnyű volt gurnannak lenni. Ő megfőzte, velünk megetette.

A végére előveszem a jól ismert szlogent:

Jónak lenni jó!

ÉN, köszönöm, jól vagyok. Kíváncsi vagyok nektek is ezt az állapotot, most, december 21. után különösen. Hiszen ismét lett jövő, mivel az aktuális világvége érdeklődés hiányában újfent elmaradt. Visszatérhetünk megszokott életünkhöz, és a világvége megmutatta, milyen jó is a megszokott, kispolgári létünk. Továbbra is élvezhetjük a vasárnapi töltött káposztát, a barátokkal elfogyasztott nagyfröccsöket, párnunk emiatti zsörtölődését, egyszerűen: élhetünk, mint a világvége előtt.

A jövő Júliája?

A kerületi ünnepségeken szereplők között rendszeresen feltűnik egy törekeny, barna hajú, barna szemű ifjú hölgy, aki olyan átéléssel és tűzzel mond verset, hogy olyankor lehetetlen másra figyelni. Rokona Czine Mihály irodalomtörténésznek, aki egykor a Magyar Rádió irodalmi műsorainak közismert hangja volt. Ő Czine Eszter, a Szerb Antal Gimnázium végzős diákja, akivel az iskoláról, az irodalomról és a színpadról beszélgettünk.

MÉSZÁROS TIBOR

– Csömörön lakom ugyan, de a cinkotai Batthyány Ilona Általános iskolába jártam hat évig. Onnan is, és ismerős pedagógusoktól is sok információ volt a Szerb Antal Gimnáziumról, ezért a hetedik osztályt már itt kezdtem. Úgy érzem, minden szempontból jól választottam. Jó tanárok, jó közösség várt, és az sem mellékes, hogy közel van a lakóhelyemhez, nem kellett naponta a belvárosba utaznom. Azt hiszem, életem eddigi legjobb döntése volt.

– Aki olyan átéléssel szaval, mint te, nyilván szereti az irodalmat.

– Igen, humán beállítottságú vagyok. A tantárgyak közül első az irodalom, de mellette rögtön ott a történelem is. Nem vagyok egy éltanuló típus, de azért szégyenkezni sem kell.

– Honnan ered a versek szeretete?

– Édesanyám esti meseként legtöbbször szépiro-

dalmat olvasott, így már elég korán találkozhattam olyan művekkel, amelyekről ma már tudom, hogy értékes irodalom volt. Ő alsós tanítónő, de nem áll távol tőle az irodalom.

– A fellépések előtt ő segít a költemények kiválasztásában?

– Nem, a verseket mindig én választom. Elég speciális módszerem van erre. Először is fontos a címe. Ez az első benyomás. Fontos az első sora is, de a legfontosabb, hogy a befejezése hatásos, ütős legyen, mert az marad meg a hallgatóságban.

– A középiskola után mik a terveid?

– Nagy vágyam, hogy bejussak a Színművészeti Egyetemre. Ott elsősorban az operett-musical szak érdekelne. Nyolc évig tanultam zongorázni, és nemrég elkezdtem magánénekórákra járni. A zenei alapok tehát megvannak. Egy-két évig biztosan nem mondok le az előadóművészetről, valószínűleg megpróbálnám még néhányszor, ha nem vennének fel elsőre. Viszont azt gondolom, hogy



ha semmiképpen nem megy, annak oka van. Édesanyám kilenc évig üzemeltetett egy magánóvodát. Innen is van inspirációm, így a színművészeti mellett másodikként megjelölöm valamelyik tanító- és óvóképzőt. Ha azt elvégezném, valószínűleg valami olyasmibe kezdenék, ahol gyerekekkel, vagy akár felnőttekkel foglalkozhatnék.

Eszter többször szerepelt nemzeti ünnepeken, állandó fellépője a Déli Harangszó Baráti Kör rendezvényeinek és szólóéneke a Szerb Antal Gimnázium Primavera kamarakórusának. Ott van a színpadon. Bízunk benne, hogy a világot jelentő deszkákon is tárt karokkal fogadják majd.

Mackóvilág a színházban

N. Kiszeley Melinda esetében könnyebb azokat a tevékenységeket felsorolni, amelyekkel nem foglalkozik. A Radnóti Színház tárvezetője tervezett már babát kőből, fából, kerámiából, textilből, némelyik elfért egy gyerek tenyerébe, némelyik 2,5 méter magas volt. Történelmi korok jellemző viseleteiből 70 figurára adott korhű ruhát, de készített bábfigurákat és óriásbábokat is. A bábkészítés tudományát tanította is, első-

sorban gyerekeknek, újrahasznosítható hulladékok felhasználásával. A Duna Televízióban az általa megálmodott bábok, díszletek és jelmezek állandó szereplői voltak a gyermekműsoroknak. Kisfia szívbetegségének diagnosztizálása óta művészterápiával próbál segíteni más beteg gyerekeken.

Szintén a kicsikre gondolt elsősorban akkor, amikor beköltöztette közel 300 mackóból álló gyűjteményét az Erzsébetligeti Színház Harmónia termébe. Volt köztük jólfésült, kócos, kicsi, óriási, angyalszárnyú, teve hátán ügöző, síró, nevető és ki tudja még hányféle, amelyekben az egyetlen közös vonás a mackóság volt.



Ingatlan

A centenáriumi lakótelepen, nem panel, 1+2 fészobás, 57 nm-es, III. emeleti, erkélyes lakás eladó. Irányár: 11,5 M Ft. 30-283-0694

S.O.S. Mátyásföldön kertés ház eladó, ár alatt. 20-596-3394

XVI. Lándza utcai lakótelepen 43 nm-es, üres, egyedi fűtésű lakás eladó. 30-292-3820

Olcsón kiadó, részben bútorozott, 1 vagy 2 szobás házrész. 40 E Ft + rezszi, mérőórák alapján. Kaució szükséges. 409-1121, 30-602-8617

Keresünk XVI-XIV kerületben bérelhető házat-irodát, lakás céljára. 30-231-2667

Eladó Összközműves telek Major Szigeten 1129 nm-es, 2 ház építésére is alkalmas. 36,5 M Ft. 30-231-2667

Szoba konyha WC/szeparált/35 E Ft + rezszi kiadó egy személynek. 70-382-5731

Sashalmon másfél szobás cirkófűtéses ház kocsival beállóval kiadó. 60 E Ft/hó. 30-971-5125

Kiadó két személynek ebédlő, nappali, fürdőszoba lakrész 50 E Ft + rezszi. 70-382-5731

Sashalmon felújított 2 szobás, nappali, garázsos, 120 nm-es családi ház azonnal költözhetően eladó. 22,8 M Ft. 30-358-3321

Rákosszentmihályon a pálya utcai lakótelepen felújított, 67 nm-es lakás eladó. 30-954-4593

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

Szentmihályon csendes, panorámás, szeparált ikerház fél eladó. azonnal költözhető! Irányár: 20,5 M Ft. 20-487-1192

Mátyásföldön eladó 100 nm-es ház 250 n-öles telken. 28 M Ft. 70-452-6920

Jó ízlésű, 50-es hölgy tartós árucikkbe vásárlását vállalja. Leinformálható! 20-802-4610

Egy szobás garzon hosszútávra kiadó 40 E Ft/hó + alacsony rezsivel, Bagolyvár utcában. 30-977-1993

Sashalmon 7,5 M Ft irányáron eladó 32 nm-es garzonlakás, III emeletes ház, II. emeletén. 20-367-9826

Kiadó az Erzsébet ligetben 1,5 szobás, I. emeleti lakás, egyedi fűtéssel 60 E Ft/hó + rezszi + 2 hó kaució. 20-559-6792

Rákosszentmihályon csendes környezetben jó állapotú, ötszobás, dupla komfortos ház eladó. Alkalmas két család részére is. Irányár: 33,5 M Ft. 405-0799, 30-477-6975

Egyenes utcai lakótelepen eladó 52 nm-es, felújított, világos, II. emeleti lakás tulajdonostól 12,3 M Ft-ért. 20-263-6697

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

XVI. kerület mellett újszerű, 111 nm-es sorház 20,9 M Ft irányáron eladó. 20-462-8579

Tulajdonostól eladó kétlakásos, kétgenerációs, külön bejáratú ház. 20-529-2981

Elcserélném 67 nm-es lakásomat a Jókairól a környékre, külön bejáratú házrészre. 20-994-6844

XVI. kerület Erzsébetligetben kétszobás, 62 nm-es, földszinti lakás eladó, vagy bérelhető. Irány ár: 13,9 M Ft. 20-927-8929

Balatszárszón 120 nm-es, jó állapotú iker nyaraló szabad strandhoz közel eladó. 9,9 M Ft. 30-366-1211

Közép gödi állomással szemben kertés, családi ház eladó áron alul. 70-580-3850

Garázs eladó Vácon, az Avar utcában. 70-580-3850

Nagytrcsa határában / XVII.kerülethez tartozó / 10.312 nm szántó reális áron eladó. 30-319-9417 délután

Vegyes

Eltartási szerződést kötnék a XIV., XVI. kerületben, ott lakás nem szükséges. 30-654-0899

Eltartási, életjáradéki szerződéssel akár kertés házában is lakhat. 30-358-3321

Eladó 56 cm-es új, Alföldi mosdókagyló (4191 típusú) és kis és nagyméretű pucon, bontott téglá. 30-383-7640

Vásárolnék használt játékokat: társasjátékot, LEGO-t, diavetítőt, filmeket három kisfiám számára. Elmegyek érte. 407-2852, 70-938-8806

ZEPTER légtisztító berendezés (új, használt) jutányos áron eladó. 20-929-0035

Elegáns női, fekete retikül újonnan 6 E Ft-ért eladó. 384-3618

Eladó ZC:18 cirkó, női, férfi kerékpár, fotelágy, pikó vasút, gyapjú ágynemű. 70-546-8331

Kristálycsillár 20 E Ft, hozzá falikar 2 db 6 E Ft, 220 V utcai izzók eladók. 20-242-0576

Hilti 24 ütve fúrógép tartozékokkal, Hilti szögbelövő patron + szög, Kolonál dohányszósztal eladó. 407-3447

Villanykapcsolók olcsón 50 Ft/db eladók. 30-541-6383

Fűnyírók olcsón eladók. 20-913-4783

Eladó Elektrolux hűtő/mélyhűtő szekrény, álló kivitelben, kifogástalan állapotban. 35 E Ft. 70-452-6926

Eladó Zanussi mélyhűtő álló kivitelben 30 E Ft-ért. 70-452-6926

Gyűjtő fémpénz hagyatékot, gyűjteményt, vagy több darabos tételt keres megvételre. 20-433-2401

Konyhai zöldség szemetelő - Nicer Dicer bontatlan csomagolásban eladó. 30-568-8477

180-as vídiabetéses körfűrésztárcsa 25-ös furattal, 20-22 betéttel (sarokkőszűrőre is) eladó. 1,2 E Ft-ért. 404-0268

Kolonál fésűlködő asztal kitűnő állapotban 20 E Ft-ért, keringő ruha 10 E Ft-ért eladók. 405-6484, 20-918-7317

Eladó 38 db-os hőálló, kékszínű étkezéslet és elektromos konyhai gépek. 30-346-1604

Plüss játékok, bundák, kabátok, táskák, bizsuk, pulóverek akciósan eladók. 30-346-1604

Bébi Confort gyerekülés, babakocsi, ELIN mosógép eladó. 30-915-5938

Vadonatúj 7 literes permetező készülék eladó. 20-499-5650

L-es méretű kapucnis, bélelt női bőrkabát eladó. 20-449-5650

Eladó 2 db 2 ajtós, polcos és akasztós ruhásszekrény 15 E Ft, számítógép asztal 5 E Ft, gurulós szék 3 E Ft. 30-559-7457

Petrof pianínó olcsón eladó. 70-580-3850

16 részes edény készlet, 120 l-es Lehel fagyasztó, 20 l-es marmon kannák eladók. 403-1208

Lakossági ingyenes apróhirdetési szelvény

az önkormányzat lapjába, a XVI. Kerületi Újságba

A magyar nyelv helyesírása szerint kitöltött tiszta szelvény (a névelők /a/az/ nem számítanak szóknak) 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.

AGYKONTROLL gyerekeknek
a XVI. kerületben
január 26-27.

- Jó lenne, ha javulna a memóriád?
 - Felelésnél, dolgozatírásnál szeretnél nyugodt maradni?
 - Gyorsabban és eredményesebben akarsz tanulni?
 - Szeretnéd, ha képes lennél jobban koncentrálni?
 - Jó lenne az önbizalmad fejleszteni, hogy magabiztosabbá válj?
- Szeretnél sikeresebb lenni a sportban, versenyeken, tanulásban?
- ITT A HELYED!**
Tel.: 06-30-598-64-68
www.egyrejobban.mlap.hu

**Kiemelt áron felvásároljuk
használt SUZUKIJÁT**
T.: 0630/541-93-22
Suzuki Gusztáv
Használt telep
1157 Bp. Késmárk - 37.

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

Tetőfedő-bádogos-ács-tetőszigetelő
munkákat vállalkozó garanciával, közü-
leteknek is. 405-5184

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

Háznál vállalkozó lazító- frissítő masz-
százt este 8 h-ig. 20-931-3584

Magyarból, történelemből, németből
korrepetálást, történelemből érettsé-
gire felkészítést is vállalkozó nagy haté-
konysággal. 30-691-6097

Gyógy pedikűr/manikűr, gyógy masz-
százs, talpmasszázs AKCIÓS áron.
Házhoz is megyek! 30-346-1604

AJTÓ-ABLAK JAVÍTÁS!
Fa-műanyag nyílászárók szerelését,
szigetelését, zárcseréjét, átalakítását
vállalja asztalos. Ingyen kiszállítás!
Kiss Ernő, 30-447-4853

Pszichológiai tanácsadás, relaxációs
tréning: a magányt, szorongást, rossz
közérzetet oldjuk meg együtt. 30-
346-1604

Favágást, fűnyírást, mindenféle kerti
munkát vállalkozó. 70-208-7591

**Pallasz
Patika**

1161 Budapest,
Rákosi út 90.
Tel.: 405-60-97

Nyitva:
H-P: 7.30-19.30-ig,
Szo.: 8-12-ig



**BANKKÁRTYA ÉS
EGÉSZSÉGGÁRTYA ELFOGADÓ HELY**

Előnyeink: Vevőink számára INGYENESEN
biztosított általános egészségi állapot felmérő
gépeink használata.
A gép a mért értékeket kinyomtatja
(BMI index, testzsír százalék, vérnyomás, stb.)
és munkatársaink segítenek a kiértékelésben.

**ERZSÉBETLIGETI
USZODA**

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

2013.
január
26-án



éves az
Erzsébetligeti
Uszoda!

**Az évforduló tiszteletére ezen a szombaton
50 %-os kedvezménnyel
lehet úszni az Erzsébetligeti Uszodában.
A tanmedencét vendégeink
11 óra 15 perctől vehetik igénybe.**

Az Erzsébetligeti Uszoda előterében 13 m²-es helyiség
bérelhető ajándék, játék, sportszer és egészségmegőrző
termékek árusítására. Tel.: 402-21-42

Március 31-ig 10-50%-os akció az uszodák
hirdetési felületein. Most reklámozzon, megéri!
Tel.: 06-20/2-888-433

Frissítő test és talpmasszírozás január-
februári AKCIÓ, 1500 Ft/ alkalom.
Házhoz is megyek! 20-955-0819

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

MATEMATIKA, FIZIKA, KÉMIA
felkészítés, felzárkóztatás, konzultáció
40 éves gyakorlattal a Centin. 403-
6783, 30-598-3432

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS. FAL-
BONTÁS NÉLKÜLI, SZAKSZE-
RŰ, GÉPI TISZTÍTÁS. FÁBIÁN
ISTVÁN 20-317-0843**

**Drog- és alkoholproblémával küzdőknek és hozzátartozóik-
nak nyújt segítséget a Válaszút Misszió Budapesten!**
Tel.: 061/2240122, cím: 1122 Bp., Csaba u. 3.
Honlap: www.valaszutiroda.hu,
e-mail: valaszutiroda@freemail.hu

**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

**MÉTISZ
Nyelvstúdió
és nyelvizsgahely**

**Tanulj és
nyelvizsgázz nálunk!**

Állami nyelvizsgák
1039 Bp., Hősök tere 6.
Tel.: 1/408-3502
www.metisz.hu

Megbízható, precíz, fiatal hölgy keres
bejelentett, 4 órás állást hosszú távra.
70-560-9698

Víz-gáz-fűtés vízóraszereléssel, fürdő-
szobák felújítása, javítások garanciá-
val. 30-251-4931

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

**DUGULÁS ELHÁRÍTÁS FAL-
BONTÁS NÉLKÜL. VÍZ, GÁZ,
FÜTÉSSZERELÉS. 402-4330, 20-
491-5089**

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

GYÓGYPEDIKŰR, SVÉDMASZ-
SZÁZS CINKOTÁN, KÉNYELME-
SEN AZ ÖN OTTHONÁBAN. 30-
382-5377 MEZEI MÁRIA

KINEZIOLÓGIA
Az ingyenes kineziológiai foglalkozá-
sok a Centenáriumi iskolában 2013-
ban is minden hétfőn rendelkezésre
állnak azoknak a gyerekeknek, akik-
nek tanulási, családi, beilleszkedési,
vagy bármilyen lelki problémá-
juk van. Bejelentkezés szükséges:
Vankóné Márti +36-20/935-3109

**Az Ön egészsége
mennyit**

ÉR?

Centrumunkban akciós érszűkület és
érfalrugalmasság vizsgálat!

Január 22-én és 24-én ~~7000 Ft~~ helyett csak 3000 Ft!

**Jelentkezzen be H-P 8-17-ig,
a Sonoterápia centrumba,
ezzel a kuponnal!**



XVI., János u. 18. Tel: 405 1718



Dr. Simonffy Márta

neurológus főorvos magánrendelése

1161 Budapest, Hősök tere 7.

Információ, bejelentkezés: 06-30/8-777-592

<http://simonffy.extralink.hu>

A nyirokmasszázs mint méregtelenítő kezelés

A nyirokmasszázs fizioterápiás eljárás, mely során az emberi kötőszövetre gyakorolt, nagyon lágy fogástechnikával történő masszázst, fokozza a nyirokfolyadék visszaráramlását.

A kisartériákból kiperéselődő folyadék a nyiroknedv, mely ha pang, vagy drasztikusan felhalmozódik a test egy bizonyos területén, és elfolyása gátolt, helyi fájdalomként, vagy káros hatású duzzanatot okozó jelenséggé mutatkozik (Ödémák).

A nyirokmasszázs gyengéd, körkörös, nyomó-simító mozdulataival gyorsítja a nyirok elfolyását, megszünteti az anyagcsere zavarait, és a helyi fájdalmakat. Ezzel megszűnik a szöveti nyirokpangás, az anyagcsere „hulladék” – és salakanyagai pedig hamarabb kiürülnek.

A nyirokkeringés serkentése segítségével a méreganyagok ugyanis a fő nyirokközpontok területére áramlanak (pl. hónalj, lábfej,), onnan a kiválasztó szervekhez, majd a vér útján a májhoz



illetve a vesékhez kerülnek, ahol egyrészt átalakulnak, másrészt kiválasztódnak.

A nyirokmasszázs aktiválja az immunrendszert és az anyagcsere-folyamatokat, kiüríti a szöveti ödémákat – csökkentve ezáltal az érintett szervek fájdalmát –, valamint indirekt módon javítja a vérkeringést, sőt a sejtek táplálék és oxigén ellátását is.

Rendszeresen érdemes alkalmazni, nincs káros mellékhatása. Már az első kezelés határozottan jobb közérzetet eredményez, de néhány kezelés múlva mutatható ki az egyértelműen látható és tapintható eredmény.

Egy erősen elsalagosodott testet nem lehet egy

kezelés alatt kitisztítani, viszont néhány kezeléssel, a tisztulás elérhető.

A kezelés a testrészek felületén, gyógynövényes olajokkal, előre megbeszélt időpontban, csendes nyugodt helyen, masszázsságon történik.

Információ és bejelentkezés:

Szentmihályi Egészségközpont

Bp. XVI.Csömöri út 206.

Tel: 06 1 405 0900

Mobil: 06 30 360 2289

06 20 430 9999



GYÓGYULJON KOCKÁZATOK ÉS MELLÉKHATÁSOK NÉLKÜL!

TÉLI HALLÁSHETEK

HALLÁSSZŰRÉSEL ÉS HALLÓKÉSZÜLÉK-PRÓBAHORDÁSSAL!

**Hozza be hirdetésünket, és
megajándékozunk Önt!**

Az akció 2013. január 2-től a készlet erejéig tart.

A részletekért érdeklődjön audiológusánál.

1163 BUDAPEST, TEKLA U. 2/C

III. EMELET - AUDIOLÓGIA

06-1/401-1344



A kép csak illusztráció.
Az ajándék készpénzre nem váltható!

Victofon
A HALLÁS SZAKÉRTŐJE

a facebook-on is
www.victofon.hu

8%

törzsvásárlói kedvezmény

a Sas Gyógyszertárban!*



PRÍMA PATIKÁK
KEDVEZMÉNY KÁRTYA
ÉRTÉKELŐ KÁRTYA

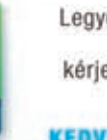
Legyen a törzsvásárlónk,
kérjen **PRÍMA PATIKÁK**

KEDVEZMÉNY KÁRTYÁT
és vásároljon **8% kedvezménnyel!**

Aki felmutatja a Kertváros Kártyát, vagy használja Kedvezmény Kártyáját 8% kedvezményt kap minden olyan termékre, amelyekre a 2006. évi XCVIII. törvény szerint gyógyszertárban kedvezmény adható!

A két kedvezmény nem összevonható. A részletekről érdeklődjön a gyógyszertárban.

Az akció 2012. 12. 01-jétől 2013. 01.31-ig, vagy visszavonásig tart.



8%
KERTVÁROS
KÁRTYA

Sas Gyógyszertár – 1913 óta az Önök szolgálatában
 1163 Budapest, Margit utca 1. **A sashalmi piacnál**
 Nyitva: H-P 8:00-19, Sz 8:00-12:00 Tel.: 403 7303
www.gyogyszerborze.hu

VITALITÁS FOGÁSZATI KÖZPONT

Professionális Implantátum és Kozmetikai Fogászat

INGYENES fogászati szűréssel és konzultációval várjuk Önt!

www.vitalitasfogaszat.hu



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

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



www.bagolylak.hu

T: 401-0157, 06 (20) 3319-130

JÁTSZÓHÁZ

ÉS FEJLESZTŐKÖZPONT

**RSG-Művészeti torna,
mozgásfejlesztések,
TSMIT**

**születésnapok és
egyéb gyerekektől**

**LUST AUF DEUTSCH
NÉMET GYEREKEKNEK**

**Adventure
KIDS CLUB**

**Hangmasszázs
felnőtteknek**

**TURNDRACHE LOTTI
NÉMET-TORNÁ**

**angol
gyerekeknek**

Hangfürdő gyerekeknek

1162 Bp. Rákosi út 185.

Februárban induló csoportok

„Fogadom..., hogy idén megtalálod az igazit!”

Akár 800 ezer Ft árelőny bármilyen autó cseréje esetén





Új Splash 2 013 000 Ft-tól

SUZUKI
Way of Life

Az ajánlat a 2013. január 1. és január 31. között leadott és visszaigazolt megrendelésekre vonatkozik, kizárólag az akcióban résztvevő új Suzuki modellek megvásárlására, bármilyen használt autó lecserélése esetén, az akciós készlet erejéig. A vásárlás regisztrációhoz kötött. A kép illusztráció.
Üzemanyag-fogyasztás (kombinált): 4,2-7,2 l/100 km. CO₂- kibocsátás: 109-165 g/km. A tájékoztatás nem teljeskörű, részletek szalonunkban, vagy a www.suzuki.hu oldalon.

SUZUKI GUSZTÁV

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!

SZOMBATONKÉNT

15%

KEDVEZMÉNY

PALLASZ ATHÉNÉ

PATIKA (A POSTÁNÁL)

XVI. RÁKOSI ÚT 90.

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 gyógyszerárban kedvezmény adható.

A részletekről érdeklődjön a gyógyszerárakban. Az akció 2013. február 28-ig tart.

1STCLUB sikertörténetek 3. rész



Harmadik sikertörténetünk szereplője **dr. Stehlich Gábor**.

– Miben változott meg az életed amióta a 1STCLUB -ba jársz?

Első alkalommal súlyzós edzéssel kezdtem el pályafutásomat a 1STCLUB -ban. Az edző ajánlására egyszer bementem csoportos órára, annyira megtetszett a csoportos edzésforma, hogy ott ragadtam. Többféle edzésre járok: hot iron, dinamikus jóga, pilates, gerinc torna, Y-training, alakformáló köredzés. Heti 5-6 órát edzek. Nagyon jónak találom, hogy a kombinált edzésekkel más és más izomcsoportot mozgatok meg, így nem válik unalmassá a tréning, edzés után jól érzem magam, szinte szárnyalok. Azon a napon, amikor nem megyek, már kívánja a szervezetem az edzést. Nagyon jól érzem magam a bőrömben.

– Milyen szolgáltatásokat használasz az edzésen kívül?

Az edzések után nem tudom kihagyni a wellness-t. El tudok lazulni a hang- és fényterápiás szaunában és a gyógynövényekkel illatosított aromaterápiás gőzkabinban. Rendszeresen igénybe veszem a masszázst. Néha egy-egy frissítő, vagy sportmasszázs csodát művel az emberrel.

– Kiknek ajánlod a klubot?

18 és 120 év között mindenkinek. Ki-kinek saját erőnlétének megfelelő edzéstervet kap, az edző figyelembe veszi az esetleges betegségeket és így alakítja ki személyre szabottan az edzésprogramot. Nagyon tetszik a fokozatosság, az edzések utáni nyújtás és a személyes törődés.



...és Te? Téged mikor látunk? 1STCLUB health&balance

www.1stclub.hu

info@1stclub.hu

facebook.com/1stCLUB

1162 Budapest, Csömöri út 227.