

XVI.

KERÜLETI ÚJSÁG

A XVI. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA · XXII. évfolyam 6. szám · március 28.



www.budapest16.hu

3

Bölcsődei
Felvételi
Tájékoztató



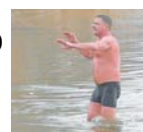
6-7

Ünnepi
beszámoló



14

Születésnap
Schirilla
Györggyel



*Áldott húsvéti
ünnepeket kíván
a Kertváros minden
kedves polgárának
Kovács Péter polgármester
és a XVI. Kerületi Önkormányzat!*

Tisztelt Kerületi Lakosok!

A XVI. Kerületi Önkormányzat
és a XVI. Kerület Kertvárosi
Egészségügyi Szolgálat

**április 27-én, szombaton
10.00 - 16.00 óra között**

„50 ÉVE ÖNÖKÉRT”

címmel VÉRADÁSSAL és
ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS-
OKTATÁSSAL egybekötött

EGÉSZSÉGNAPOT

rendez a

Szakrendelőben

Az esemény ideje alatt az intézmény
nyitva tart, és különböző ingyenes
szűrővizsgálatokkal, mérésekkel, ta-
nácsadással, kiállításokkal várja a ke-
rület minden polgárát. A gyermekek a
parkolóban kiállított MENTŐAUTÓVAL
ismerkedhetnek.



Munkatársunkat is kitüntették

A Képviselő-testület 2013-ban *dr. Horváth Attilát* vá-
lasztotta meg a Kertváros díszpolgárává. Az egyetemi
docenssel következő számunkban olvashatnak interjút.

A Budapest Főváros XVI. Kerületéért kitüntetés-
ben idén 5 kertvárosi polgár részesült: *Szakács Gábor*
és *Friedrich Klára*, *Paor Lilla*, *Balázs Gyula* és lapunk
munkatársa, *Mészáros Tibor*. A fotográfusként és újság-
íróként is tevékenykedő kollégánk születése óta a Kert-
városban, Mátyásföldön él. A XVI. Kerületi Újságnál
10 éve dolgozik, kitüntetését pedig főként a lap egyik
korábbi főszerkesztőjének, a 2007-ben elhunyt Szabó
Viktóriának köszöni, akivel éveken keresztül egy párt
alkottak. Mészáros Tibor tagja a Magyar Újságírók
Országos Szövetségének, cikkeiben főleg kulturális
témákról ír, az Erzsébeti Színház legtöbb eseményén

jelen van. Számtalan tárlatról tudósított, de több saját
kiállítása is volt már.

A „kerület száguldó riporterének” szakmai tevékeny-
ségét magas színvonal, naprakészség, precizitás, pon-
tosság, rátermettség, önmagával szemben támasztott
maximalizmus jellemzi. Kollégánkat *Teszák Sándor*
csak a Szabadság utca Tímár Mihályának nevezi. Tibi
valóban ilyen: mindig segítőkész, szerény és csendes
ember, akinek kitűnő humora és hatalmas szíve van.
Egyedi stílusú, sokszor megmosolyogtató, olykor fa-
nyar, máskor lélekemelő írásaiért szeretik az olvasók.
Büszkéek vagyunk rá, hogy a munkatársunknak és ba-
rátunknak mondhatjuk őt, kitüntetéséhez pedig sok
szeretettel gratulálunk!

Folytatás a 7. oldalon

Az én gyerekeim soha!



Energiaitalok, számítógépes játékok, társ- és drogfüggőség. Ezekről a témáról tartott rétegtanácskozást a XVI. kerületi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF) a kertvárosi szülőknek március 13-án. A rendezvényen részt vett Kovács Péter polgármester, dr. Csomor Ervin, a KEF elnöke, Szász József, az Oktatási-, Ifjúság- és Gyermekvédelmi Bizottság elnöke, a KEF társelnöke valamint Abonyi János önkormányzati képviselő és Pap Mátýásné egészségügyi referens, KEF-koordinátor is. A jelenlévők mindegyike átvehette a szervezet ingyenes, prevenciós kiadványát, amelynek címe: Az én gyerekeim soha!



Sz. R. Zs.
Kovács Péter megnyitóbeszédében elmondta: jó esetben a szülők meg tudják győzni gyermekeiket arról, hogy a drogokat ne próbálják ki. Ezekon kívül azonban számtalan olyan függőség van, amelyről nem esik elég szó, vagy nem is tudjuk, hogy az: ilyen a számítógéptől való függés, illetve a társfüggőség. A polgármester arra biztatta a szülőket, hogy merjenek beszélni saját vagy gyermekeik problémáikról, hogy közös erővel meg tudják oldani azokat.



Dr. Kiss Marianna kardiológus főorvos, a XVI. Kerület Kertvárosi Egészségügyi Szolgálatának vezetője az energiaitalokról szóló előadásában kijelentette: a gyerekek a szülők mintáját másolják, ezért egyre kevesebbet mozognak, egészségtelen ételeket esznek, valamint egyre korábban kezdenek el dohányozni és alkoholt fogyasztani. A 2000 óta kapható energiaitalok azonban még ennél is nagyobb veszélyt jelentenek a fiatalokra, hiszen azokat szomjoltásra használják, és üdítő helyett isszák, azt azonban nem tudják, hogy ezek súlyos koffeinfüggőséget okozhatnak, mellékhatásaik a gyógyszerekkel ellentétben nincsenek feltüntetve a palackokon, rendszeresen, alkohollal együtt fogyasztva pedig halált is okozhatnak.

A szakember kiemelte: az energiaitalok nagy mennyiségben tartalmaznak koffeint, amely kis adagban nem káros, sőt jótékony hatása is van: csökkenti a fáradtságot, stimulálja az izmokat, és vizelethajtó hatása is van. Éppen ezért iszunk naponta egy-két csésze kávé vagy teát, az ezekben található koffein mennyisége azonban jóval kevesebb, mint egy üveg energiaitalé, amelyben taurin is található. Ez egy aminosav, amely serkentő hatású, fokozza a szellemi teljesítőképességet, antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik, és növeli a víz, valamint az ásványi sók arányát a vérben. Megtalálható a húsból, a halból és az anyatejben is. A vegyület azonban hosszabb idő alatt ürül csak ki a szervezetből, alkohollal együtt fogyasztva pedig mérgező hatása is lehet, növelheti a vérnyomást, alvászavart, idegességet, ingerlékenységet okozhat. Az energiaitalok ezeken kívül nagy mennyiségű gyorsan felszívódó cukrot, illetve guaránát is tartalmaznak, amely egy Dél-Amerikában honos gyógynövény, de nagy koffeintartalma miatt súlyos túladagolás alakulhat ki. Összehasonlításként: 100 ml energiaital akár 600 mg koffeint is tartalmazhat, míg egy csésze kávéban csak 50-100 mg található.

Dr. Kiss Marianna hangsúlyozta: a fiatalok azért isznak energiaitalokat, mert szerintük ettől energikusabbá válnak, felpörgeti őket és különösen a bulikban, alkohollal együtt fogyasztva felszabadítja a gátlásaikat. Valódi hatásait azonban nem veszik figyelembe. A folyamatos felfokozott állapottól könnyen deviáncsá válhatnak: dohányoznak, drogokat szednek, kockázatos szexuális aktusokba vagy verekezésbe bonyolódnak, bravúroskodnak. Ettől már nincs messze, hogy pszichopatakká váljanak. Amikor pedig nem jutnak hozzá a napi energiaitalukhoz, akkor hasonló elvonási tünetek jelentkeznek a használóknál, mint a drogosoknál: fejfájás, émelygés, hányinger, hányás, alvászavar, pánikroham, mellkasi fájdalom, gyorsuló pulzus,

nyugtalanlás, ingerlékenység, depresszió, majd szívbetegség is kialakulhat.

A főorvos kijelentette: ezeket a fiatalokat gyakran pszichiátriára küldik, ahol megbélyegzik őket, pedig a megoldás nagyon egyszerű: nem kellene élniük ezekkel az üdítőital-köntösbe csomagolt mérgekkel, és a tüneteik megszűnnének. A legnagyobb problémát azonban az jelenti, hogy a tinédzserek az energiaital-fogyasztást társas tevékenységként élik meg, amely összeköti őket a barátokkal.

Tóth Dániel pszichológus a számítógépes játékok káros hatásairól tartott előadásában kitért azokra a veszélyekre, amelyeket ezek jelentenek, hiszen a fiatalok egy idő után elkezdnek kettős életet élni: nappal iskolába járnak, éjjel pedig különféle szörnyek vagy szuperhősök bőrébe bújnak, akiket példaképnek is tekintenek. Ha mindezt nagyon fiatal korban kezdik el, akkor egy idő után elvesztik a realitásérzéküket és a virtuális játékok világa, valamint a valóság közötti különbséget már nem fogják érzékelni. Ettől pedig befelé fordul és magányos, vagy éppen agresszív emberré válhatnak.

Kály-Kullai Károly a társfüggőségről – amely már gyerekkorban is jelentkezhet – osztotta meg gondolatait a jelenlévőkkel. A mentálhigiénés szakember szerint a társfüggő ember mások rabja, aki ugyan ki akar törni a helyzetből, de úgy érzi, csapdába esett. Ezeket az embereket gyakran bántalmazzák a kapcsolataikban, alacsony önértékeléssel rendelkeznek és senkinek érzik magukat. A társfüggőknek abban lehet segíteni, hogy újra fel tudják fedezni önmagukat, és kesergés helyett inkább önironiával szemléljék saját helyzetüket. Puy Tamás a fővárosban működő tucseroprogramról tájékoztatta a jelenlévőket.

A rendezvény pályázati forrásból valósult meg, amit az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet támogatott.

PÁLYÁZAT INTÉZMÉNYI REFERENS munkakör betöltésére

A munkavégzés helye: Budapest XVI. kerületi Polgármesteri Hivatal, Humán Ügyosztály, Intézményi Iroda 1163 Budapest, Havashalom utca 43.

A munkakör betöltője által ellátandó feladatkörök:

Elsősorban: köznevelési igazgatási feladatok – óvodákkal kapcsolatos fenntartói feladatok

Másodsorban: szociális és gyermekvédelmi igazgatási feladatok – szociális és gyermekvédelmi ellátórendszerrel kapcsolatos feladatok

Főbb tevékenységi körök:

- az Önkormányzat, a polgármester és a jegyző köznevelési feladataiban való közreműködés: bizottsági és képviselő-testületi döntések előkészítése, előterjesztés készítése, döntések végrehajtása,
- részvétel az óvodák szakmai, törvényességi ellenőrzésében,
- közreműködés az Önkormányzat óvodai nevelést érintő döntéseinek kidolgozásában,
- másodfokú döntés meghozatala az óvodai felvétellel kapcsolatban,

• óvodakötelesek nyilvántartása és az ezzel kapcsolatos teendők végrehajtása,

- az Önkormányzat önként vállalt, közneveléshez kapcsolódó feladatainak végrehajtásában való közreműködés,
- a Képviselő-testület bizottságának működésével kapcsolatos koordinatív és adminisztratív feladatainak ellátása,
- részvétel a szociális és gyermekvédelmi ellátórendszerrel kapcsolatos fenntartói feladatok végrehajtásában.

A munkakör betöltésének feltételei:

- a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 3. mellékletének és a közszolgálati tisztviselők képesítési előírásairól szóló 29/2012. (II.7.) korm. rend. I. melléklet 15. pontjának is megfelelő felsőfokú szakirányú képesítés
- óvodaműködtetéssel, vagy óvodafenntartói irányításával összefüggő szakmai tapasztalat
- számítógépes felhasználói ismeretek (Word, Excel, Internet használat)
- büntetlen előélet
- magyar állampolgárság

Határozott előnyt jelent:

- a feltételt jelentő végzettség megléte mellett szociális szakirányú végzettség,

• jó kommunikációs készség.

A jelentkezéshez benyújtandó iratok:

- önéletrajz, elsősorban a 45/2012. (III.20.) Korm. rendelet 1. sz. melléklete szerint,
- az iskolai végzettséget igazoló okirat másolata.

A munkakör betölthetőségének időpontja:

A munkakör legkorábban a kiválasztást követően azonnal betölthető.

Illetmény és juttatások:

A közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény és a Budapest XVI. kerületi Polgármesteri Hivatal közszolgálati szabályzata szerint.

A jelentkezés határideje: 2013. április 10.

Elbírálás határideje: 2013. április 20.

A munkakörrel, meghirdetett állással kapcsolatosan további információt Müller Kinga, az Intézményi Iroda vezetője nyújt, a 4011-733-as telefonszámon vagy a mullerkinga@bp16.hu e-mail címen.

A döntésről a pályázókat e-mailben értesítjük.

A jelentkezés módja: elektronikusan, a mullerkinga@bp16.hu címen



Bölcsődei Felvételi Tájékoztató

Tisztelt Szülők!

A XVI. Kerületi Önkormányzat sikeres pályázatának köszönhetően jelentős bölcsődei férőhely bővítés történt, így szeretettel várunk minden érdeklődőt.

Célunk a Kertváros lakosainak igényeihez igazodó magas színvonalú napközbeni kisgyermek-ellátás biztosítása. Családbarát, támogató intézményként biztosítani szeretnénk a gyerekek életkorának, fejlettségének, egyéni szükségleteinek megfelelő érzelmi, értelmi és mozgásfejlődést, illetve biztonságos környezetet, lehetőséget adni új tapasztalatok gyűjtésére, kísérletezésére, felfedezésére, más gyerekekkel való kapcsolatteremtésre, örömteli játéokra.



hellyel rendelkezik, illetve életvitelszerűen a kerületben lakik.

A Kertvárosban a szülő a bölcsődét szabadon választhatja meg, így a döntés előtt természetesen lehetőséget adunk, hogy megtekintse intézményeinket, és megismerhesse az ott folyó szakmai munkát.

A bölcsődei felvételtől bizottság dönt (bölcsődevezető, egyesített bölcsődevezető, szaktanácsadó), kikérjük a körzeti védőnő véleményét, a döntésnél pedig figyelembe vesszük a családi körülményeket, tehát a felvétel sorrendje nem egyezik meg a jelentkezés sorrendjével. A gyerek felvételéről a szülő a jelentkezés időpontjának lezárását követő 30 napon belül, írásban értesül, amelyben tájékoztatjuk az összevont szülői értekezlet időpontjáról is.

Abban az esetben, ha a kicsi nem nyert felvételt, automatikusan várorlistára kerül. Ha a bölcsődében férőhely-üresedés következik be, minden esetben figyelembe vesszük a várorlistán lévők családi körülményeit és az azokban történő változásokat. Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Tamás Jánosné intézményvezető

A 2013/2014-es gondozási-nevelési évre a bölcsődei jelentkezés időpontja **április 29-től május 10-ig tart.**

A szülőnek az általa választott bölcsődében **jelentkezési lapot** kell kitöltenie. A várorlistán szereplő gyerekek jelentkezését is ebben az időpontban kell megerősíteni.

A **bölcsődébe felvehető** minden olyan kisgyerekek, akinek szülei dolgoznak, illetve valamilyen ok miatt nem tudják biztosítani csemetéjük napközbeni gondozását-nevelését, és XVI. kerületi állandó lakcímmel, ennek hiányában tartózkodási

BÖLCSŐDÉINK

- **Napsugár Bölcsőde** (1164 Budapest, Felsőmalom u. 5–7.)
- **Centi Bölcsőde** (1165 Budapest, Centenárumi sétány 5/a.)
- **Szivárvány Bölcsőde** (1163 Budapest, Cziráki u. 22.)
- **Árpádföldi Borostyán Bölcsőde** (1162 Budapest, Monoki u. 67.)
- **Bóbita Bölcsőde** (1163 Budapest, Kolozs u. 36.)

Rácz Aladár Zeneiskola

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

Április 3. szerda, 18.00 óra

A götéborgi Clóhs Orkester fúvószenekar és a Mátyásföldi Fúvószenekar közös hangversenye.

Helyszín: hangversenyterem

Április 8. hétfő, 12. péntek, 18.00 óra

Tavaszi növendékhangverseny I-II.
A Rácz Aladár Zeneiskola házi versenyén kiemelt legjobb produkciók bemutatkozása.

Helyszín: nagyerem

Relaxációs csoport indul a Napraforgó Szolgálatban. A csoportot 12 héten keresztül, heti rendszerességgel tartjuk, az alkalmak 60 percesek. A jelentkezőkkel a felvétel előtt interjúra kerül sor.

A relaxáció szó szerint ellazulást jelent. A csoportban az autogén tréning módszerét tanuljuk meg, aminek segítségével a résztvevő megtanulja ellazítani izmait, kontrollálni élettani folyamatait, így szereve kontrollt saját teste felett. A módszer segíthet azoknak, akiknek alvászavarai, szorongásos állapotai, pániktünetei vannak. Valamint használható fájdalomcsillapításra, pihenésre is. Várjuk mindazok jelentkezését, akik szeretnének többet tenni egészségükért, és akik szeretnének többet megtanulni saját magukról a testi jelzéseiken keresztül.

Jelentkezni a Napraforgó Szolgálatnál lehet Tarr Andrea szakmai koordinátornál, valamint Gódey Anna pszichológusnál, a 403-2122, 403-0001 telefonszámokon. A részvétel ingyenes.



Kedves Olvasó!



Folyamatos változás. Valószínűleg ezekkel a szavakkal lehetne a XXI. századi ember életét a leginkább jellemezni. Sokan vannak, akik gyakran váltanak munkahelyet, partnert, identitást és sajnos még hazát is. Van azonban valami, ami az elmúlt 2000 év során sem változott: ez pedig Jézus szeretete az emberek iránt, amellyel megváltott bennünket bűneinktől. „Egy régi húsvét fényénél borongott / S vigasztalódott sok tűnt nemzedék, / Én dalt jövőendő húsvétjára zsongok, / És neki szánok lombot és zenét. / E zene túlzang majd minden haragot, / S betölt e Húsvét majd minden reményt. / Addig zöld ágban és piros virágban / Hirdesd világ, hogy új föltámadás van!” Aki egyszer már rátalált az Úrra, annak nincs mitől félnie, felesleges a múlton merengenie és csak előre kell néznie, mert biztos lehet abban, hogy jó úton jár. Ferenc pápa szavaival élve pedig Krisztussal a szív sosem öregszik meg! Munkatársaim nevében áldott húsvétot kívánok Önnek!

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

Nyomatás: Ringier Kiadó Kft. - Nyomda

Felelős vezető: Bertalan László nyomdaigazgató

www.ringier.hu

Terjeszti: Magyar Posta Zrt.

1138 Budapest, Dunavirág u. 2-6.

Hirdetésfelvétel:

06-20-982-5352 vagy hirdet16@gmail.com

A szerkesztőségünkbe beküldött kéziratokat szerkesztve jelentetjük meg, illetve fenntartjuk a jogot kihagyásukra. Kéziratokat, fotókat nem tartunk meg, és nem küldünk vissza. Ingyenes apróhirdetéseket csak a hely függvényében jelentetünk meg. Fenntartjuk a jogot az apróhirdetések szerkesztésére vagy – hely hiányában – kihagyására.

Hogyan neveljük a migráns gyerekeket?

Új lakóhelyre költözni felnőttek számára is embert próbáló feladat, különösen akkor, ha valaki elhagyja hazáját, hogy idegen nyelvi és kulturális környezetben próbáljon szerencsét. Aki gyermekeit is magával viszi, hajlamos megfélekedni arról, hogy a kicsiknek talán még nehezebb a beilleszkedés.

MÉSZÁROS TIBOR

Az ENSZ becslése alapján a világon 214 millió ember tartozik a migránsok táborába, ami az emberiség 3 százaléka. Magyarországon a bevándorlók száma a KSH 2008-as felmérése alapján közel 180 ezer fő. A 2012-es adatok szerint több mint 10 ezer idegen ajkú gyerek él ma hazánkban, ami a tanulók összlétszámának 1 százaléka.

Nagy feladat hárul tehát az óvodapedagógusokra, hiszen az intézményekben egyre több a migráns gyerek. A velük kapcsolatos helyes pedagógiai módszereket mutatták be a Cinkotai Huncutka Óvodában, egy március 11-én rendezett konferencián. Az ese-



mény annak a pályázatnak a része volt, amelynek keretében a *Váradi Marianna* vezette óvoda tavaly több mint 18 millió forint uniós támogatást nyert. A cél a hazánkban élő idegen ajkú gyerekek és családjaik integrációjának és az interkulturális gondolkodásmód kialakításának elősegítése.

Az első előadó *Medjesi Anna*, a Menedék – Migránsokat Segítő Egyesület szakembere volt. A Vajdaságból származó pedagógus – aki az 1990-es évek végén települt át Magyarországra – elmondta: a rendszerváltás megnyitotta az utat a migráció előtt. Ezért a nevelési-oktatási intézményekben feltétlenül szükség van olyan képzett szakemberekre, akik a

migráció lelki terheitől szenvedő gyerekeknek segítséget tudnak nyújtani, hogy a kiszolgáltatottságot, kapcsolatrendszerük, saját kulturális környezetük és a nyelvtudás hiányát fel tudják dolgozni. Emellett ismertette a bevándorlóakra vonatkozó legfontosabb jogszabályokat.

Gyakorlati tanácsokkal *Morvai Mariann*, a Pápai Városi Óvodák egyik lakótelepi tagóvodájának vezetője szolgált. Ott a beilleszkedést segítő programot a napi tapasztalatok hasznosításával alakították ki. Pápa ugyanis különleges helyzetben van, hiszen a város mellett üzemelő NATO-támaszpont miatt az óvodások 30 százaléka migráns. Azért elengedhetetlen az interkulturális gondolkodás meghonosítása, mivel román, litván, amerikai, norvég és magyar gyerekek problémamentes együttélését kell biztosítaniuk, amit csoportmunkával és a gyerekek szintjének megfelelő kulturális ismeretekkel igyekeznek elérni. További szakmai tapasztalatokat osztottak meg a jelenlévőkkel a rendező óvoda két tagintézményének pedagógusai *Siklódi Melinda* és *Sebály Zsuzsanna*.

A bevándorló gyerekek segítésének módszertana egyelőre a mindennapokra kénytelen hagyatkozni, hiszen a témával foglalkozó tankönyv sajnos még nem született meg. Annál nagyobb a jelentősége a Váradi Marianna és kollégái által kezdeményezett előadásorozatnak, amely így egyelőre a magyarországi migráns gyerekek segítésének egyetlen szakmai forrása.

Sokszínű Arany-napok

Arany János születésének évfordulója alkalmából minden évben megrendezik az Arany-napokat a róla elnevezett árpádföldi általános iskolában. A kulturális programsorozat keretében a diákok idén Gárdonyi Gézáról is megemlékeztek, aki 150 éve született. Ez alkalmából történelmi játékot rendeztek, amely az Egri csillagok történetét dolgozta fel modern formában.

MÉSZÁROS TIBOR

Két mai gyerek, egy kislány és egy kislány – éppen olyan korúak, mint a regényben Vicuska és Gergő – beszélgetett a török megszállás koráról és Eger ostromáról. Amiről pedig szó esett, az hús-vér szereplőkkel azonnal meg is elevenedett. Így életre kelt a török szultán udvartartása díszes, korabeli ruhákba bújtatott szereplőkkel. A művészek egymás után járultak az uralkodó színe elé, hogy különböző produkciókkal szórakoztassák őt. Nem hiányoztak a sejtelmes túllruhába öltözött háremhölgyek sem, akik légiés táncsal próbálták elbűvölni a szultánt. A vígadalomnak az egri vár ostroma vetett véget. Dobó István maga köré rendelte a várvédőket, és elhangzott a híres eskü is. A harcosok egymásnak estek, a várvédők pedig fáradtságos küzdelemben fényes győzelmet arattak a törökök felett.

A történelmi játékot *Olasz Ágnes* és *Sasvári Zsuzsa* tanárnők rendezték, de az egész tantestületet részt vett az előkészületekben. A szereplők többsége a nyolcadikosok közül került ki, bár a harmadikosoknak és a negyedikeseeknek is jutott szerep a csatajelenetekben.

Az Arany-napokon látszólag háttérbe szorul a tanulás az órarendtől eltérő programok miatt. Ez azonban csak a látszat, hiszen aki akár szereplője, akár csak nézője volt az elő-

adásnak, az nagy valószínűséggel legalább annyira fog emlékezni az egri ostrom eseményeire, mintha elolvasta volna a regényt vagy fellapozta volna a történelemtankönyvet. Dobó István intelmét pedig mindenképpen megjegyzi: „a haza nem eladó semmi pénzén!”.



KÖNYVBEMUTATÓ

**Április 11-én csütörtökön,
18 órakor**

A KÖLTÉSZET NAPJÁN Szalki Bernáth Attila műfordító mutatja be Napraforgók és Esti dal címmel két legújabb kötetét a **Sashalmi Könyvtárban** (1163 Veres Péter út 53).

Szalki Bernáth Attila versfordításával a német irodalom megismertetésének hazai követe, aki kevésbé ismert költők verseit is hozzáférhetővé teszi a magyar olvasók számára. Köteteiben emellett helyet kapnak a nagy német klasszikusok közismert verseinek újrafordításai is.

Közreműködik:
Dobi Noel gitárművész.
A belépés ingyenes.

Sashalmi Kulturális Polgári Kör

Mihala Tibor 403-21-98

Április 4. szerda

Találkozás 9:30 Örs vezér tér, metróbejárat – Buda – Séta az öreg utcákon, ódon kövek közt, tavaszt ígérő hangulatban. Látogatás „Mackó úrnál” és a „Napba öltözött asszonynál”. Vezet: Mihala Tibor.

Április 18. szerda

Találkozás 6:40 Örs vezér tér, metróbejárat. Úti cél: Győr. Vonat indulása: 07:21, érkezés: 09:23. A program: karmelita templom, püspöki vár, székesegyház, Xantus János Múzeum, barátok temploma és séta a Liszt Ferenc utcán. Emellett: szobrok, emlékművek és az olaszlépcső. Vezet: Mihala Tibor

Árpádföldi Közösségi Egyesület

**XVI. ker. Cibakháza u. 45-47.,
Tel.: 06 20/377 0330**

- Április 8., 15., 22., 29. Menő Manó. Kezds 9.30 és 10.30
- Április 2., 9., 16., 23., 30. Felnőtt-torna 18.30-19.30-ig
- Április 2., 9., 16., 23., 30. Marcipánbaba gyermekfoglalkozás 9.30-11.30-ig. Minden alkalommal 10 órakor játékos dallamok, zenés foglalkozás.
- Április 2., 9., 16., 23., 30. Gyermektánc 16-16.45-ig
- Április 4., 11., 18., 25. Szabás-varrás, angol, számítógép-

- kezelés 10-12-ig
 - Április 5. Le-Be Kft. Vegyesáru-vásár helyi piaccal egybekötve 9-13-ig
 - Április 19., 26. Vegyesáru-vásár helyi piaccal egybekötve 9-15-ig
- KIRÁNDULÁSOK**
- Információk: 06 20 389 2829
- Április 6. – Séta a Budai hegyekben túracipőben! Találkozás 9 órakor a Széll Kálmán téri metrókijáratnál.
 - Április 19., 20., 21. Zemplén és Bodrogköz



Húsvétoló

Virágvasárnapal megkezdődött a nagyhét, amely megelőzi a keresztények legnagyobb ünnepét, a húsvétot. A Biblia szerint Jézus ezen a napon számárháton vonult be Jeruzsálembe, az emberek pedig akkor még olaj- és pálmaágakkal üdvözölték, majd néhány nappal később már a keresztre feszítését követelték. Nálunk az olajágot barkával helyettesítik, amit meg is szentelnek. A növény bolyhos virágainak ugyanis gyógyerőt tulajdonítottak a régiek, lenyelve elmulasztotta a torokfájást. Azért pedig, hogy a háziakat megvédje a bajtól, a tűzhelybe dobták, vagy az ajtó felett lévő kereszt mellé tették. Krisztus szenvedését és halálát megelőzte az utolsó vacsora, amelynek keretében megmosta tanítványai lábát és megalapította az eukharisztia, vagyis az úrvacsora szentségét, amit minden keresztény egyház elismer. Erről nagycsütörtökön emlékeznek meg, amikor délelőtt megszentelik a krizmát és a szertartásokhoz használt olajokat. A katolikus templomokban misét csak egyszer tartanak ezen a napon. Ilyenkor az oltárfosztás keretében minden dísz, terítőt és feszületet eltávolítanak az oltárról, amely arra emlékeztet, hogy Jézust megfosztották ruháitól. A harangok „elmennek Rómába”, és a feltámadásig nem szólalnak meg az orgonák sem, a liturgiában pedig kereplő helyettesíti a csen-

gőszót. Nagypéntek Krisztus keresztre feszítésének napja.



A katolikusok szigorú böjtöt tartanak, csak háromszor esznek, a hústelt pedig megtagadják maguktól. Délután keresztutat végeznek Jézus szenvedésének emlékére, misét ilyenkor nem tartanak, csak igeliturgiát és áldoztatást végeznek, közben pedig leróják kegyeletüket a kereszt elé. Ezután a templomban virrasztanak. Nagyszombaton este a tűz- és vízszentelés után többnyire felnőtteket keresztelnek meg, majd folytatódik a liturgia, amelynek végén a hívők égő gyertyákkal a kezükben, énekelve járnak körül, a templomot. Ezzel hirdetik, hogy Krisztus feltámadt. Vasárnap az ünnepi szentmise keretében áldják meg a húsvéti ételleket, a bárányt, a sonkát és a tojást, a kalácsot és a bort. A bárány a feltámadt Krisztus, míg az egyben főtt tojás a családi egységet szimbolizálja.

Mivel a húsvét a tavaszvárás és az újjászületés ünnepe is, ezért alakult ki hazánkban a locsolkodás szokása. A víz életet erejét ma már ugyan kölnivel helyettesítik, de pirosra festett hímes tojást a mai napig ajándékoznak egymásnak az emberek, hiszen a piros szín Krisztus vérére, vagyis védelmező erőt jelent. A néphagyomány szerint a húsvét a termékenység ünnepe is: a tojás egy új élet kezdete, a nyúl egy szapora állat, a locsolás pedig bő termést hoz.



Tojásgyűjtő versenyt rendezett az ovisoknak a Kertvárosi Ifjúsági Önkormányzat március 23-án a Havashalom parkban.

A húsvétnak megfelelő, időben korábban kialakult ünnep a zsidó pészah (elkerülés, kikérvülés) volt, amely az egyiptomi fogságból való kiszabadulásnak állít emléket. Az Ótestamentum megfogalmazása szerint a halál angyala végigvonult a városon, de azokat a zsidó házakat elkerülte, amelyeknek ajtófélfáját megjelölték egy frissen leölt bárány vérével. A 325-ben megtartott első niceai zsinaton döntöttek úgy, hogy a keresztény húsvétot mindig ugyanazon a napon, vagyis a tavaszi napéjegyenlőség utáni első holdtöltét követő vasárnapon ünnepeljék. Ezután a katolikus egyház a XVI. század végén kánonban rögzítette a dátum kiszámításának módját. A két ünnep ritkán esik egybe.



Kovács Raymund alpolgármester köszöntötte **Mészáros Benedek Lászlót** 90. születésnapja alkalmából. Benci bácsi Lajosmizsén született, majd 30 évig mechanikai műszerészként dolgozott a csepeli Weiss Manfréd Acél- és Fémműveknél. 1944-ben civilként került hadifogságba, mert két besúgó elterjesztette róla, hogy partizán volt. 5 évig raboskodott Maglódon, a Pilisben, majd Gödöllőn, miközben még Jány Gusztávval is találkozott. Ezután Romániába, végül Moszkva mellé került, ahol szakácsként és pékként dolgozott. Az egyik helyi gyárban személyesen találkozott Sztálin sógorával, Kaganovichcsal is. Benci bácsit egy betegség következtében 50 éves korában leszálalékkolták, de 10 évig még így is tevékenyen részt vett a polgárorség munkájában. Az ünnepelt büszke arra, hogy már 38 éve XVI. kerületi lakos. Mindennapi teendőinek elvégzésében barátai és szomszédai segítik. Isten éltesse még nagyon sokáig!



Kovács Raymund alpolgármester köszöntötte **Sári Andrásné** 90. születésnapja alkalmából. Teri néni 1952 óta lakik a kerületben, ugyanabban a házban. Két lánya közül Zsuzsával él együtt, de gyakran meglátogatja két unokája és három dédunokája is. Ő a kerület egyik első vál-



lalkozója, egész életét a szabómesterségnek szentelte. Megkapta az Ipar Kiváló Mestere címet, és tanítványai országsszerte rendszeresen nyertek szakmai versenyeket. Amíg dolgozott, a belvárosból és Budáról is kijártak hozzá a törzsvevők, de

voltak visszatérő kuncsaftjai külföldről is. Divatbemutatókat és prezentációkat is tartott, arra pedig külön büszke, hogy a színvonalas munkát látva hosszú időre elszegődött hozzá Rotschild Klára egyik alkalmazottja is. Az ünnepeltnek a munkája volt a szenvedélye: ruhákat tervezni,

varrni és bemutatni. Húsz évvel ezelőtt vastagbélbetegséget diagnosztizáltak nála, négy év túlélést jósolt neki az orvos, aki már nem él. Ezután agyvérzést kapott, majd a kórházban közölték vele, hogy meghalt a férje. Végül egy kisebb rosszullét miatt elvégzett szívvizsgálat megállapította, hogy néhány évvel korábban valószínűleg lábon kihordott egy szívinfarktust.

Jelenleg dédunokái, Eszter és Márton aranyozzák be napjait. Amikor a kisfiú neve után érdeklődtünk, nemes egyszerűséggel Trükkös Tomként mutatkozott be. Teri néni szerint a hosszú élet titka a munka, a tevékeny élet és a szerető család. Isten éltesse még nagyon sokáig!

Az Önkormányzat Kovács Attila Galériájában már március 11-én láthatóak voltak a XVI. kerületi művészek alkotásai, amelyek 1848-49 hőseit idézték. A kerületi POFOSZ által szervezett megemlékezést dr. Csomor Ervin alpolgármester nyitotta meg, aki kiemelte: a 48-as és az 56-os események sok hasonló vonást mutatnak. Mindkét esetben egy nálunk nagyobb és erősebb állam érdekeinek szolgálatába kényszerítették a magyarságot, de Árpád szabadságszerető népe csak egy darabig tűrte az elnyomást, majd mindkét esetben azt mondta: elég volt. A forradalmak győzelmét az tette lehetővé,



hogyan az emberek összefogtak a közös cél érdekében. De nemcsak a magyar emberek, hanem még szomszédaink közül is sokan a mi oldalunkra álltak. Sajnos az is közös a két sorsfordító esemény történetében, hogy mindkettőnek az orosz túlerő vetett véget. Az önfeláldozás azonban nem volt hiábavaló, hiszen a forradalom előtti állapotot az elnyomók egyik esetben sem tudták tartósan helyreállítani. Az alpolgármester arra is figyelmeztetett, hogy Magyarországon jelenleg is forradalom van, csak nem ágyúkkal és puskákkal kell harcolni, hanem adóssággal és külföldi pénzintézetekkel. Az összefogás azonban most is eredményre fog vezetni.

Az ünnepségen megjelent Szécsi István, a POFOSZ hagyományörző tagozatának elnöke, beszédet mondott vezér lovag Palla László, a szervezet kerületi elnöke, és elhangzott a többi között Sorki Dala Andor Ragyogjon föl nemzetiszínű áhítat című költeménye is.

Az Árpádföldi Közösségi Egyesület és az Árpádföldi Polgárok Érdekvédelmi Közossége a Katymár utcai emlékhelynél március 14-én tartott megemlékezést. A tervek szerint óvodás és iskolás szereplői is lettek volna a rendezvénynek.



A barátságosan időjárás a kicsiket távolmárádásra, az emlékműnél megjelenteket pedig arra kényszerítette, hogy a koszorúk elhelyezése után

elfogadják Jávor Annamária, az Arany János Általános Iskola igazgatójának meghívását, és az iskolában tartásuk meg az ünnepséget.

Az intézményvezető beszédében az 1848-as események résztvevőinek példamutató magatartásából az önfeláldozást, a haza érdekeinek feltétel nélküli szolgálatát emelte ki. A mai korra érvényes tanulságként pedig arra hívta fel a figyelmet, hogy harcainkat már nem fegyverrel,

A' magyar név megint szép lesz, Mélto régi nagy híréhez,

emberek ellen, hanem az értelem, a szellem eszközeivel, eszmék és célok érdekében kell megvívunk. Ezután az iskola diákjainak műsorát tekinthették meg a jelenlévők.

A szakadó hóesés ellenére szép számmal vettek részt a megemlézők – fiatalok és idősök egyaránt – a tizennegyedik alkalommal, az 1848-49-es forradalom és szabadságharc tiszteletére tartott cinkotai hagyományörző történelmi sétán március 14-én. A Cinkotáért Közhasznú Egyesület által szervezett menet minden évben négy fontos helyszínt érint. Dernovics Mihály elnök vezetésével a résztvevők idén is felkeresték a cinkotai öreg temető történelmi sírjait, az evangélikus parókiát, a Petőfi-házat, majd a 48-as emlékművet, vagyis az Országzászlót, ahol



koszorúzással emlékeztek a hősiökre. A szervező felesége, Tanács Anna minden helyszínen elszavalt egy-egy Petőfi költeményt, majd Kovács Péter polgármester köszöntőjét követően Dorogi Károly klarinétkísérete mellett a résztvevők közösen énekeltek el a Himnuszt. Ezután Szatmáry Kristóf gazdaságsszabályozásért felelős államtitkár mondott ünnepi beszédet, amelyben méltatta a hősiöket és a korabeli magyarság kivételes bátorságára emlékeztette a jelenlévőket.

– 1848 a népek tavasza volt, de nem csak Budapesten és Magyarországon. Mitől volt több vagy más ez nekünk, magyaroknak? Erre a válasz az, hogy nálunk tartott a legtovább, hiszen itt nemcsak forradalom volt 1848, hanem szabadságharc is. Ez az oka annak, hogy olyan mélyen a szívünkbe égett ez a dicső történelmi esemény, mint semelyik más európai népnek. A magyar nemzet volt az egyetlen a korabeli Európában, amely azt mondta, hogy neki többet jelent, többet ér a saját szabadsága. Ilyenkor minden magyar embernek köszönetet kell mondania azoknak a forradalmároknak, akik életüket vagy szabadságukat áldozták a hazáért. Hálaával kell visszagondolni a

hősiökre, akik meggyújtották a szabadság lángját, nekünk, az utókornak pedig tovább kell táplálnunk ezt a lángot, a független magyar államba vetett hitet.

Március 15-én vízszintesen esett a hó akkor is, amikor Rákosszentmihály és Árpádföld Polgári Körének tagjai ellátogattak a Pálffy téri emlékműhöz. Az erős szél és a hóesés miatt Kovács Péter polgármester nem mondott beszédet. Miután Nagy László elszavalta Szentmihályi Szabó Péter Térdre, magyar! című költeményét, és a megjelentek elhelyezték a ko-



szorúkat az emlékművön, mindenki igyekezett védett helyre húzódni. Mire a hazafelé igyekvők a tér szélére értek, a koszorúk színes virágait és nemzetiszínű szalagjait már beleperte a hó.

A márciusi tél leginkább a Prodám utcai hősi emlékműnél írta át a műsor forgatókönyvét március 15-én, hiszen ott a hagyományos történelmi játékhoz már a színpadot sem tudták felépíteni a szervezők. A tájékoztatás ellenére mégis közel száz honfitársunk jelent meg a központi ünnepségen, ahol a pártok, a civil szervezetek és a magánemberek is elhelyezték virágaikat a hősi emlékműnél. Kovács Péter polgármester elismeréssel szólt azokról az általa „kemény magnak” nevezett jelenlévőkről, akik ebben az időben is megemlékeztek az 1848-49-es forradalom és szabadságharc évfordulójáról.

Mivel a szakadó hóesés miatt délelőtt elmaradt a tervezett előadás, ezért a „Márciusi mesét” este, az Erzsébetligeti Színházban tekinthették meg az érdeklődők. A műsorban szerepeltek a Liget Táncakadémia és a Forगतag Művészeti Társaság táncosai is.





Az Erzsébetligeti Színházban március 15-én, este megtartott ünnepi képviselő-testületi ülésen Kovács Péter polgármester beszédében elmondta: egyesek azt mondják, hogy vannak forradalmak, mások meg azt, hogy permanens forradalom van. Vannak véres és vér nélkül megvívott forradalmak is. Egy biztos: 165 évvel ezelőtt forradalmi idők voltak, hiszen nemcsak Magyarországon, hanem egész Európában fellázadt a nép. A szabadságharcok sem egyformák, hiszen egyeseket fegyverrel vívunk, másokat meg szavakkal. Némelyek politikai függetlenségről szólnak, és vannak olyanok, amelyet a magyar kormány is vív, és a gazdasági függetlenségről szól. Sokan állítják: ma is forradalmi időket élünk, hiszen most is küzdeni kell a szabadságért, például az sajtó, az alkotmánybíróság vagy a rezsikérek meghatározásának szabadságáért.

– *Én egyetlen dologban értek egyet velük, mégpedig abban, hogy forradalomra van szükség, az erkölcs forradalmára. Itt az ideje annak, hogy olyan, több ezer éves értékek, mint amilyen a tisztesség, az igazmondás vagy a becsület, újra értékek legyenek. Szükség lenne arra is, hogy egy forradalom elsöpörje azokat, akik hazugsággal, ügyeskedéssel, ámitással vagy csalással akarnak előrejutni. Itt lenne az ideje annak is, hogy az boldoguljon ebben az országban, aki tiszt-*

Folytatás a címlapról

A Képviselő-testület 2013-ban dr. Horváth Attilának ítélte a díszpolgári címet. A Pázmány Péter Katolikus és az Eötvös Lóránt Tudomány Egye-



temen egyetemes és magyar jogtörténetet, valamint magyar alkotmány- és közigazgatástörténetet oktató docens feleségével és két gyermekével Sashalmon él. Órái rendkívül népszerűek, magas szintű tárgyi tudással rendelkezik. A kertvárosi megemlékezéseken rendszeresen részt vesz előadóként. Aktív társadalmi életet él kerületi és országos szinten is. A Hittel a Nemzetért Alapítvány kuratóriumának elnöke. Tevékenyen részt vett a Mindszenty József bíboros érsek és hercegprímás első magyarországi köztéri szobrának felállításában, valamint közreműködött a Wass Albert Bizottság munkájában. Mindezek elismeréseként a Mindszenty Bizottság emlékérmét és kitüntetését vehette át a Parlamentben 2012 őszén.

A Budapest Főváros XVI. Kerületéért kitüntetés tulajdonosai:

Balázs Gyula (kitüntetését hozzátartozója vette át) 1978 óta él a kerületben. Aktívan kivette részét a hívek, különösen az idősebbek segítségével és támogatásával. 1998-ban megalapította a XVI. Kerületi Görög Katolikusok Kulturális Egyesületét. 1999-ben segítségével jöhetett létre az Árpádföldi Közösségi Egyesület, amelynek 2006 óta elnöki tisztét is betölti.

Mindig szem előtt tartotta a helyi közösség érde-

tességgel dolgozik és befizeti az adóját, a többség pedig kivesse maga közül a külföldi érdekeknek megfelelően kívánó hazug és becstelen egyedeket, és összefogjon az ország ügyéért, ahogy 165 évvel ezelőtt, a szabadságharc idején a külső ellenséggel szemben.

A kerület vezetője szerint, ha megvalósul az erkölcsi összefogás forradalma, akkor a magyar emberek tudása, tehetsége és tenni akarása megint Európa vezető nemzetévé emeli ezt az országot és a nemzetet.

Ezután Kovács Péter polgármester, dr. Csomor Ervin és Kovács Raymund alpolgármester először a Budapest Főváros XVI. Kerület Ifjú Tehetsége címeket adták át. A magyar kultúra és irodalom

kategóriában Balla Zsuzsanna Eszter író, a magyar zeneművészet kategóriában Kuti Róbert hegedűművész, a magyar tudomány kategóriában pedig Dálya Gergely csillagász vehette át az elismerést.

A Budapest Főváros XVI. Kerület Sporttehetsége



kitüntetési címet, amelyhez 12 hónapon keresztül pénzügyi támogatás is jár, a következő sportolók kapták: Berta-Donnert Attila vívó, Dömötör Róbert jégkorongozó, Gyürkés Viktória atléta, Heller Dániel jégkorongozó, Kecskés Levente Zsolt atléta, Kővá-

ri Tamás atléta, Ludwig Benjamin atléta, Magát Gábor súlyemelő, Magát Krisztina súlyemelő, Paulovics Péter gyorskorcsolyázó, Sebestyén Dávid jégkorongozó, Sedlmayer Tamás vízilabdázó, Zahorecz Réka moderntáncos és Somogyi Vivien jégkorongozó.

A különféle elismerések átadása után a jelenlévők megtekinthették a Prima Primissa-díjas Bihari János Táncgyűttes Ünnepe című díszelőadását.

Hol sirjaink domborúlnak, Unokáink leborúlnak, És áldó imádság mellett Mondják el szent neveinket.

keinek érvényesítését. Kezdeményezte, hogy Árpádföldön is hozzanak létre 1956-os emlékhelyet. Az ő tevékenységének is köszönhető, hogy Tóth Ilona köztéri szobrát 2003-ban a kerületben avatták fel.



Paor Lilla születése óta a kerületben él. A Szent István Gimnázium Szimfonikus Zenekarában kezdte zenei és művészi pályafutását mint nagybőgős, majd szólóénekesként lett ismert.

Több éven át tanított, általános iskolai igazgatóhelyettes is volt, emellett ország-szerte voltak fellépései.

A magyar sanzonok világát különleges mély hangjával külföldön is megszerette.

1988 óta dolgozik mint televíziós műsorvezető, szerkesztő és producer. Több csatorna számára készített tudományos, ismeretterjesztő, kulturális, sport-, képzőművészeti és irodalmi műsorokat, valamint közéleti, egészségügyi és életmódmagazinokat. Vendégei között számos kerületi művész, író és sportoló szerepelt, de több fiatal tehetségről is készített már felvételeket. Mindezt saját maga finanszírozza. Több mint száz kiállításon, könyvbemutatóon, fórumon, civil szervezetek összejövetelein működött közre előadóként, műsorvezetőként és énekesként. Közszolgálati és televíziós tevékenysége elismeréseként 2011-ben megkapta a Magyar Köztársaság Arany Érdemkeresztjét.

Shakács Gábor és Friedrich Klára mindketten a XVI. kerületben születtek, általános és középiskolai tanulmányaikat is itt végezték. Már megismerked-

sük előtt ugyanabba a Sasvár utcai katolikus templomba jártak, ahol évekkel később esküvőjüket is tartották. Klára itt tanított, de Gábor is sokáig dolgozott a kerületben, majd újságírói tevékenysége az ország és a világ más területeire is elszórtotta.



A házaspár közös érdeklődési területe a székely-magyarok is nevezett ősi rovásírás, amit 1980-ban sajátítottak el dr. Zakar Andrásról, Mindszenty József bíboros tudós papírtkárától.

1998-ban a kerületi iskolások számára, majd 2000-ben már Kárpát-medencei rovásírásversenyt szerveztek, amelynek döntőit 2010-ig a helyi Móra Ferenc Általános Iskolában tartották. Klára könyvet is írt Új rovásírás tankönyv nem csak gyerekeknek címmel.

Gábor elnökletével létrehozták a Forrai Sándor Rovásíró Kör, amely kizárólag a hiteles és bizonyítható emlékek bemutatását, tanítását tűzte ki célul. Tevékenységüket több szervezet is elismerte. Tiszteletbeli tagjai a Magyar Hagyományör Világszövetségnek, a Történelmi Vitézi Rendnek és a Székely Nemzeti Tanácsnak. Ez utóbbi Gábor Áron-díjjal tüntette ki mindkettőjüket.

Shakács Gábor kezdeményezésére 2007 óta Magyarországon is számtalan rovásfeliratos településtablát avattak már fel, és székely zászlót is átadtak. A hivatalos, címeres, közigazgatási táblákat 2010-ben helyezték el a XVI. kerületben.

II. Kertvárosi Vasútmodell-kiállítás

Megtelt a mozdonyok füstjével az Erzsébetligeti Színház nézőtere március 8-a és 10-e között. Persze csak képletesen, hiszen három napra számúzták a széksorokat, és helyükre 240 négyzetméternyi terepasztalt költöztetett a 424-es Vasútmodellező Klub.

MÉSZÁROS TIBOR

A valóság kicsinyített mása, a makett mindig érdekes látvány. Különösen élethűvé akkor válik, amikor a sín-párokon kis, világító szemű mozdonyok hosszú szerelvényeket vontatva róják a köröket. Mire egy szerelvény visszaérkezik a kiindulási pontra, számtalan vidéket és tájat bebarangol, akár csak a valódi vasúti szerelvények. A kiállítóknak köszönhetően a terepasztalokon volt fűtőház, kocsirendező, ipartelep, havas hegyoldal, legelő gulya és birkanyáj, közúti baleset, égő ház, repülőtér, a kávéház teraszán villogott a vaku, a kereszteződésekben váltogatták színüket a közlekedési lámpák, természetesen a sorompók sem álltak mozdulatlanul, a markológép is fáradhatatlanul pakolta a farönköket a mellé álló tehervagonra, és az alagutak száma is meghaladta a tízet. Azt a tény pedig, hogy a terepasztalok mennyire nem csak a gyerekek számára készülnek, semmi nem bizonyíthatná jobban, mint hogy a sok alpesi ház mögött még egy igazi piros lámpás negyed is helyet kapott, vörös fényekkel és az előtte sétáló „vevőcsalagot” miniatűr alkalmazottakkal.

Kovács Endre, a kiállító klub vezetője elmondta: többféle méretarányban hoztak terepasztalokat. A leg-

látványosabb a 65 méter sínpályát tartalmazó „N”-es méretű rendszer, amely a valóságnak százhatvanad részére kicsinyített mása. Az asztalok modulrendszerűek, szabványos csatlakozókkal lehet őket egymáshoz illeszteni. Ezek legtöbbször német tájakat mutatnak be, hiszen



a vasútmodellezés őshazája Németország. Volt azonban egy hatméteres szintisza magyar szakasz is, amely egyik klubtársuk, Iván István saját kezű alkotása. Ő a székesfehérvári fűtőház mozdonyvezetőjeként megörököltette volt munkahelyét, a fűtőházat, és mivel magyar mozdonytípusokat nem lehetett kapni, elkészítette a legismertebb hazai gőzmozdonyok méretarányos, működő modelljeit is. Ugyancsak hazai vonatkozású része volt a kiállításnak az úttörővasút.



A 424-es Vasútmodellező Klub tizennygy éve működik, tagjai között van fogorvos, banktisztviselő, mérnök és nyugdíjas mozdonyvezető is, hiszen nem ebből élnek, csak a szenvedélyük közös. A számtalan látnivaló között bemutatott például a híres Märklin cégtől egy nosztalgiblokkot, amely felett leginkább a mai dédnagypapák korosztálya emlékezhet a háborús évek vasútjaira, amelyek ágyúkat, harckocsikat és katonákat szállítottak. A klubnak azonban nemcsak hagyományos, hanem digitális terepasztala is van, amit laptopról vezérelt a kezelője, és a Színház aulájában tekinthették meg az érdeklődők. Ugyanilyen népszerű volt a kamarateremben berendezett favonat-tologató, ahol több tíz méter hosszúságban fából készült síneken kedvükre tologathatták a gyerekek a szemet gyönyörködtető, színes favonatokat.

A kiállítás eszmei értéke felbecsülhetetlen, de pénzben kifejezhető értéke is meghaladja a húszmillió forintot. Akik nem jutottak el a vasútmodell-kiállításra, azok meglekintethetik az eseményről készült fotókat az indafoto.hu/tibifoto2/vasutmodellkiallitas_2013_ersz internetes oldalon.



PROGRAMAJÁNLÓ

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



SZÍNHÁZ

Április 10. szerda 18:00

MEDDIG VAGYOK!? - Esztergályos Cecília önálló estje. A népszerű művésznő kedves dalaival és történeteivel varázsolja el a nézőket. Belépő: 1500 Ft



GYERMEKPROGRAM

Április 6. szombat 10:00

MANÓMOZI - Interaktív diafilmvetítés és Kerekítő Tippentő foglalkozás a legkisebbeknek. A foglalkozást vezeti: Benedek Krisztina népdalénekes, néptánc-pedagógus. A következő filmeket vetítjük: Zengő ABC, Kutyatár, Makk Marci kirándul. 1-4 éves korig. Belépő: 1200 Ft (egy felnőtt + egy gyerek) + családi jegy 2000 Ft (két felnőtt + két gyerek)



ZENE

Április 5. péntek 20:00

GEMINI HÁZIBULI - Hamisítatlan házibuli-hangulat, remek slágerekkel és rengeteg talpalávaló muzsikával. Jegyek 1500 Ft-os áron kizárólag a helyszínen válthatóak. Elővételre nincs lehetőség. Asztalfoglalás a 401-3060-as telefonszámon vagy a repcio@kulturliget.hu email címen.

Április 19. péntek 19:30

JAZZ LIGET - Jász András Kulturfunk - lemezbe-
mutató koncert. *Lulu a moziban címmel jelent meg idén februárban a zenekar első önálló albuma. Az ősbemutató után ismét hallhatjuk a különleges számokat, és a rendkívül igényes kiállítású lemez is megvásárolható.* Vendég: Csemer Boglárka. Belépő: 1000 Ft.



EZ + AZ

Április 6. szombat 9:30-12:00

LIGET TÁNCAKADÉMIA KURZUSA - Modern tánckurzus Lamboni Anna vezetésével. Belépő: 900 Ft

Április 11. péntek 18:00

MAGYAR KÖLTÉSZET NAPJA - Megzenésített képversek. *Különleges zenei és irodalmi esttel készülünk. Április 10-ig várjuk a Corvin Galériában látható fotókiállításához kapcsolódó versek-képverseket, melyeket színészek olvasnak majd fel zenei aláfestéssel. A program a Bethlen Galériával és a Közép-Európa Táncszínházzal együttműködésben valósul meg.*



KIÁLLÍTÁSOK

Április 7-ig

A RÉGMŰLT AGYAGBAN - Spanics Katalin keramikusművész kiállítása

Megtekinthető a Harmónia Teremben.

Április 14-ig

VÁLOGATÁS A KÖZÉP-EURÓPA TÁNC-SZÍNHÁZ ELŐADÁSAIBÓL. Neves fotóművészek alkotásai láthatóak, együttműködésben a Bethlen Galériával. Megtekinthető a Corvin Galériában.

Április 14. - május 12.

ÚJRAGONDOLT HAGYOMÁNY

A Derkovits Gyula alkotói ösztöndíjasok 2011-es munkáiból láthatunk válogatást.

A program az NKA támogatásával valósul meg.

Április 16. kedd 16:00

A HUMÁNUM LOVAGJA - A HOLOKAUSZT ÁLDOZATAINAK EMLÉKNAPJA

A kiállítás Raoul Wallenberg magyarországi embermentő tevékenységét és életét mutatja be, és a Raoul Wallenberg Alapítvány és Egyesülettel együttműködésben valósul meg.

Megtekinthető: április 28-ig a Corvin Galériában.

FELHÍVÁS!

ArtFeszt VI.

Április 29-ig várjuk a nevezéseket képzőművészeti pályázatunkra - kizárólag elektronikus formában! Minden információt megtalálnak a www.kulturliget.hu oldalon.



A Világ összes kincse

Nyughatatlan Micó, aki az Üveghegy tetején lakik, kinyit egy ládát, amelyről azt gondolja, hogy a papája kincseit rejt. Nagy zűrzavar támad, mert a kincsek elszöknek. Micó a Rézcsőrű madár társaságában ered a kincsek nyomába, és szinte az egész Földet körbejárja, mire a dolgok végre elrendeződnek. A történetet dzsesszmuzsika teszi még izgalmasabbá. A szokatlan párosításról Sárík Péter zeneszerzővel beszélgettünk, akinek előadását április 11-én, 11 órakor láthatják az érdeklődők az Erzsébetligeti Színházban.

MÉSZÁROS TIBOR

– *A Világ összes kincse című darab műfaja dzsesszmesejáték. Írtak már mások is hasonló?*

– Úgy tudom, mi vagyunk az elsők, se Magyarországon, se külföldön nem hallottam még ilyen kezdeményezésről.

– *A dzsessz nem slágerzene. Hogyan teszük érthetővé a gyerekek számára?*

Az első pillanattól kezdve az volt a koncepciónk, hogy nem „butítjuk le” a zenét. Természetesen az előadáson nem vad dzsesszmuzsika szól, de nem is gyerekdalok. Úgy muzsikálunk, mintha felnőtteknek játszanánk. A zenét a mese szövegére és hangulatára írtuk, így végig együtt mozog a történettel. Elhangzik hét dal is, amelyek lassan már slágerekké válnak. Tapasztalataink azt mutatják, hogy a kicsik nagyon szeretik a zenénket, egyáltalán nem érdekli őket, hogy mi ezt dzsessznek hívjuk. Fontos, hogy mi a gyerekeket picit felnőtteknek tekintjük, bugyuta gügyögés helyett értelmesen szeretnénk velük beszélni, de a saját szintjükön.

– *Amikor gyerekeknek ír zenét, saját gyerekkorának érzelmvilágából merít?*

– Szerintem minden felnőttben élénken él a gyermeki énje, amihez hozzátartozik a mesemondás, -hallgatás és -olvasás. Felnőttkorunkban regényeket olvasunk, fil-

meket nézünk, és hiába hívjuk ezeket másképp, ezek is mesék. A komponálás is így történik, elolvasom a mesét, kicsit beköltözöm a történetbe, és hamarosan megszületik a zene.

– *A vérbeli dzsessz szerves része az improvizáció. Lehet-e szerepe egy gyermekelőadásban a rögtönzésnek?*

– Vannak pontok, ahol zenében és szövegben is improvizálunk. A gyerekek gyakran produkálnak váratlan helyzeteket, és ezeket mesélünk, Szabó Balázs, és énekesnőnk, Vörös Niki rugalmasan kezeli. Egy ideig hagyjuk, hogy a gyerekek irányítsanak bennünket, ettől lesz minden előadás kicsit más, ettől lesz örökké friss és izgalmas.

– *A gyerekközönség sokszor nem teljesen fegyelmezett. Olykor hangoskodnak, szaladgálnak a nézőtérre. Hogyan kezelik az ilyen helyzeteket?*

– Hát persze, hogy hangoskodnak, ez a dolguk! Nem lep meg minket, hiszen mindkét főszereplőnek gazdag tapasztalatai vannak a gyerekekkel kapcsolatban. Balázs

saját rockzenekarának vezetése mellett régóta bábszínész, Niki pedig a dzsesszénekesi karrierjével párhuzamosan hosszú évek óta tart zenés foglalkozásokat bölcsiseknek, ovisoknak. Szóval mi csak örülünk, ha a picik jól érzik magukat, és ennek teli torokból hangot is adnak.

– *A mese elsősorban a kicsiknek szól. Am ők szülői, nagy- szülői kísérettel érkeznek. Rájuk gondoltak-e, amikor a*

zenét összeállították?

– Nem kellett külön gondolni rájuk, hiszen felnőttzenét játszottunk mesébe csomagolva. A szülők és a nagyszülők részéről is nagyon pozitív a visszajelzés, ráadásul ezt a zenét nehéz megenni. Ha egyszer bekerül a lemezünk a lejátszóba, a hozzánk visszaérkező információk szerint egy jó ideig nem kerül ki onnan.

– *Miért fordul egy befutott, nemzetközi pádiúmokat is megírt művész a gyerekek felé?*

– Nagyon egyszerű a történet: Bátky András meseíró több fellépésünket megnézte, megtetszett neki a zenénk, és megfogalmazódott az ötlet: csináljunk valamit közösen. Ez lett belőle. Azaz egy mesekönyv, abból a színpadi változat, annak zenéjéből pedig egy CD-lemez. Később aztán rájöttem, hogy sokkal előremutatóbb az ötlet, mint amilyenek kezdetben látszott, hiszen lassan egy misszió körvonalai rajzolódnak ki, amelyben számtalan gyerekkel és szülővel szeretnénk meg a dzsesszt, ezt a csodálatos zenei stílust.

– *Miért nézzék meg kicsik és nagyok a Világ összes kincse című előadást?*

– Azok az ismerőseink, akik egyszer elhozták a gyerekeiket, újra és újra jönnek, a fiatal rajongóink pedig velünk éneklnek a dalokat. Azért ajánlom az előadást, mert a gyerekeknek sokrétű, interaktív élményben lesz részük: hallani fognak egy lebilincselő és felnőttek számára is tanulságos mesét, amelyet Szabó Balázs bábjátéka elevenít meg, a kicsik pedig végig részei az előadásnak. Aki akar, be is szállhat. Balázs folyamatosan toborozza ifjú színészpartnereit, különféle feladatokkal látja el őket. Varázskönyvege megannyi vicces jelmezt és kelléket rejt, amelyek a gyerekeket a mese részeseivé teszik. Közben pedig egy könnyű dzsesszkoncert is zajlik a színpadon.

Vörös Niki világszínvonalon adja elő a dalokat, a két főszereplő mellett az ország élvonalába tartozó dzsesszzenészek játszanak. A történetet Takács Vera alkalmazta színpadra, aki olyan legendás mesék megszületésében segédkezett, mint a Süsü, a sárkány vagy a Vitéz László. A bábokat és a díszleteket Fekete Dóra készítette, a mesekönyv illusztrátora, Rofusz Kinga munkája alapján, aki maga is jelen lesz, dedikálni is fog, és a mesejátékhoz kapcsolódóan kézműves-foglalkozást is vezet majd. Az illusztrációkból nyílt kiállítás április 21-ig látható az Erzsébetligeti Színház Napfény Galériájában..



Egy igazi bohóccal találkozhattak a gyerekek március 12-én az Erzsébetligeti Színházban. Szerepe is jelmeze szerint ugyan kikiáltó volt, de vörös krumpliorr és méteres bohóccipő nélkül is eljátszott mindent,

Zene fazékra, fedőre, fakanálra

amivel nevetetni lehet. A színházterembe például négykézláb érkezett a főszereplő. Novák Péter, a közismert színész, énekes, szövegíró, műsorvezető ezúttal Ritmusországba csalogatta a gyerekeket az édesanyja, Foltin Jolán Kossuth-díjas koreográfus ötlete alapján született interaktív gyermekprodukció segítségével.

Az előadást létrehozó csapat azonban sokkal fontosabb célokat tűzött maga elé, mint az egyszerű szórakoztatás. Megismertették a gyerekeket a ritmus fogalmával, bevonták őket a játékba: kiabálhattak, suttoghattak, tapsolhattak és drukkolhattak Titi és Tá (Póta Kata és Lengyel Szabolcs táncművészek) tréfás vetélkedésének. Miközben a zene, a vers, az ének és a tánc segítségével bebarangolták Ritmusországot, még olyan ismeretekre is szert tehettek, hogyan lehet pillepalackból fúvós hangszert készíteni. Megtudták, hogy nemcsak a gitár, a zongora vagy a hegedű számít

hangszernek, hanem a fazék, a fedő meg a fakanál is. A műsorba még olyan gondolatok is belefértek, mint az, hogy miért fontos a hulladékok újrahasznosítása, vagy éppen a barátság, a szeretet és a család. Az előadás alapját Tamkó Sírátó Károly versei adták. A gyerekek mellett azonban gondoltak az őket kísérő óvodapedagógusokra, tanárookra és szülőkre is. A kintűnő és némi bohóckodásra is kapható zenésztársaknak – Küttel Dávid, Babos Károly és Szokolay Dongó Balázs – köszönhetően hol humoros, hol nagyon is komoly formában még mintát is szolgáltatott ahhoz, hogyan lehet a gyerekekkel megszerettetni a zenét és a művészetet.

Ezen a napon kétszer is megtelt a színházterem Ritmusország vándoraival. Mindkét előadás a 4 és 10 év közötti korosztályt célozta meg, de a jelek szerint a felnőttek is remekül szórakoztak.

A Rákosszentmihályi Nagykaszinó 1. rész

Idei évfolyamunk második számában márt megemlégtünk Balázsovich Zoltánt (1876. március 22. – 1946. március), a Rákos Vidéke főszerkesztőjét, aki lapjával, írásaival lett a század első évtizedeinek helyi krónikása. Jó tudni azonban, hogy újságírónk lapja, a Rákos Vidéke 1938. évi megszűntével sem pihent meg, 1940-ben a Rákosi Hírlap rovatvezetőjeként és tárcaírójaként dolgozott tovább. A mátyásföldi szerkesztőségbe küldött írásaiban a szíve továbbra is Rákosszentmihályhoz húzott, tárcáit főleg a település régi életéről, nevezetes személyiségeiről írta, megemlékezett a Wayand-Drumár tanítóházaspárról, Szacsavay Imre színészről, egy-egy könnyedebb írásban elmesélte a Rákosszentmihályi Sporttelep Egyesület kapatos ifjúságának csínytevő meszelését és elszenvedett büntetésüket vagy a rákosszentmihályi baráti társaság „tatárjárását” mátyásföldi nyaralótulajdonos barátjuknál és anyósánál. Most egy komolyabb, hosszabb írásából idézünk részleteket, a Rákosszentmihályi Nagykaszinó fennállásának 25 éves évfordulójára írt történeti visszaemlékezésből. A szövegből előbukkanó ősi telepés büszkeséget, néha gőgöt bocsássuk meg neki, Rákosszentmihály társadalmáért, egységéért küzdeni akarása felülírja azt.



LANTOS ANTAL KUTATÁSIBÓL LEJEGYZTE:
SZÉMAN RICHÁRD

„(...) Köztudomású dolog, hogy Rákosszentmihály községe telepekből alakult és azok a telepek nem úgy keletkeztek, mint az külföldön már ötven évvel ezelőtt is szokásos volt, hogy a parcellázók teljesen felszerelt, közművekkel, közlekedéssel ellátott, templommal, iskolaépülettel rendelkező házhelyeket bocsátottak a vevők rendelkezésére, hanem itt a pusztá legelő vagy kukoricás felosztásával adták el a telkeket, szerény és kispenzű embereknek, akik itt családi fészket akartak szerezni és a főváros kötömegeből a jó levegőre menekültek ki. Következésképpen itt mindent társadalmi úton kellett a telepéseknek saját erejükből megteremtteni, ami természetesen csak lassan és fokozatosan történhetett meg. Ez a tisztas és jóakarátú polgárság eleinte a szombati asztaltársaságban és a Rákosszentmihályi Sporttelepben tömörült. Az asztaltársaságból lett a Rákosszentmihályi Kör, ebből a Rákosszentmihályi Községi Kaszinó. Ez a társadalom, az Almásy Pál telep egyesület keretében is teremtett meg mindent: templomot, lóvasutat, községet és minden egyebet.

A lóvasút megoldotta az akkori igényeknek megfelelő közlekedés kérdését és megsokszorozta a lakosságot. Idegen, új lakosok özönlöttek be, de nagy részük nem tudott vagy nem akart a régi keretekbe beleilleszkedni. Követelésekkel lépett fel, elégedetlenkedett, így keletkezett az ellen-társadalmi egyesület, a Rákosszentmihályi Kaszinó és egész sereg, mindkettőn kívül álló asztaltársaság. Az ellentétben nem kis szerepe volt a világnézetek különbözőségének is, de főként annak, hogy az új lakos a régi tekintélyt nem szokta elismerni, vezető helyre tör, irigy

vagy közömbös, a múltat nem ismeri és nem is akarja megismerni (...)

Sokan átláttuk akkoriban a társadalmunk szétforgácsolódásában rejlő veszedelmet és több, erélyes kísérlettel akartuk társadalmunkat egyesíteni. A kaszinók bizottságot küldtek ki az egyesülés előkészítésére, de eredménytelenül. A kölcsönös tagul belépés se vezetett sikerre, sőt

felelő berendezésére, méltányosságból mégis a Községi Kaszinó berendezését vettük át és újítottuk fel. November 6-án nagy estély keretében ünnepeltük meg a kaszinó megnyitását. a műsorban – a verses prologuson, a Polner-zenekar művészi muzsikáján és sok szép magánszámokon kívül színre került a „Viharban született” című kis alkalmi színpadi mű, amely a Nagykaszinó

egész vezetőségét a színpadra állította, komoly és humoros jelenetekben a kaszinó keletkezésével foglalkozott és programját adta e néhány szóban: „Viharban született és békére teremtett!”

A Nagykaszinó első tisztikarában csak egyetlen olyan tagot találunk, aki azóta, tehát máig is tagja a tisztikarnak. Ez az én csekélységem, aki sok éven át, mint a kaszinó titkára működtem. (Kezdetektől fogva tiszteletbeli elnök Pálfi János, akit hál' Istennek ma is örömmel láthatunk magunk között). A tizennégy tagú vezető testületből egyébként négyen vagyunk még életben. Meghalt: Farkas Géza Elnök, Csizmadia Gyula és Király László alelnök, Kredits Sándor igazgató, dr. Csillag szilárd ügyész, Havas Gyula jegyző, Horváth Károly

pénztáros, Gönczl Gotta Gyula könyvtáros, Bauer Ottó és Horti Rudolf számvizsgáló. A negyven tagú választmány két tagja: Prokopp Endre és Szigethy György ma is tagja a választmánynak huszonnégy pedig elhunyt. A tíz póttag közül hat halt meg.”

Folytatjuk!



Bál a nagykaszinóban.

Balról Pornói János, mellette Nagy Géza esperes áll, az ülő sorban közepén Kredits Sándorné, jobb oldalon elől Kredits Sándor főjegyző ül.

újabb meghasonlás forrása lett. A megértés szel-leme azonban mind több lélekben tanyát ütött, és biztatásunkra, kérésünkre ekkor lépett fel erélyes kezdeményezésével, a népszerűsége tel-jében levő főjegyzőnk, Kredits Sándor, akivel már előzetesen gondoskodtunk arról, hogy az épülő községháza földszintjén a közös, nagy társadalmi egyesület, a kaszinó számára megfelelő helyiségek létesüljenek. Az ő kezdeményezése végre sikert aratott és 1915. július 25-én megalakult a Rákosszentmihályi Nagykaszinó, most 25 éves fennállását ünneplő egyesületünk. 155 tag vett részt az alapításában a két régi kaszinó megszűnt.

Bár igen fényes és kedvező ajánlatot kaptunk kaszinónknak a felfokozott igényeknek meg-

Ha Kiss István 1956-os mártír testvérenek a kezébe kerül ez az oldal (vagy, ha valaki ismeri, kérjük, adja át neki), hívja fel a gyűjteményünket a következő számokon: 401 0866 vagy 06 30/484 5264. Adatokat szeretnénk kérni testvéréről.



Az ízületi problémák nem csak az időseket fenyegetik

Hűséges a kerülethez dr. Pusztai Ildikó reumatológus főorvos. Már 1979 óta a Kertvárosban él, 30 éve dolgozik a Szakrendelőben. Szeretné eloszlatni azt a tévhitet, hogy a reumás betegségek csak az időseket fenyegetik.



TAKÁCS T. LÁSZLÓ

– Orvoscsaládból származom, apám, nagybátyám, unokatestvérem is orvos volt. Eredetileg építésszmérnök szerettem volna lenni, de végül a gyógyítás irányába indultam én is – mondta Pusztai Ildikó.

– Könnyen vette az akadályokat az egyetemen?

– Igen, rögtön felvettek. Középiskolában biológiából tanulmányi versenyt is nyertem. Debrecenben kezdtem az egyetemet, majd Budapestre kerültem. 1980-ban végeztem, 1985-ben szakvizsgáztam reumatológiai fizioterápiából. Ezt megelőzően két évet dolgoztam az Országos Reuma és Fizioterápiás Intézetben.

– Miért pont ezt a szakterületet választotta?

– A nők számára nagyon nehéz műtéti területet választani az ügyeletek, a kiszámíthatatlanság miatt. Akkor már házas voltam, a férjem szülész-nőgyógyász. Persze a szakvizsgálóhoz kellett gyakorlat, ő is ügyelt, én is, ebben az időszakban leginkább leveleztünk egymással. Azért választottam ezt a területet, mert ezt rendelésben is lehet művelni.

– Mi a szépség, a kihívás a reumatológiában?

– Széles körű ismeretekre van szükség. Fiataltól időséig sok emberrel foglalkozunk. Sok szakmát átölel, határterülete a neurológia, az ortopédia, a belgyógyászat. A kezdetektől fogva foglalkoztam az osteoporosis (csonttritkulás) vizsgálatával. 1995-ben hozták létre a csonttritkulásos centrumhálózatot, amelybe a XVI. kerületi Szakrendelő is belépett. Rendszeresen részt vettünk továbbképzéseken. Kezdetben egy ultrahang készülékünk volt, most már egy nagyon modern, világszínvonalú gépünk van, amivel csodálatosan tudunk mérni.

– Vannak sikerélményei ezen a területen?

– Igen, sok ilyen van. Látja az ember, hogy a beteg szinte négykézláb jön be, majd bizonyos idő elteltével gyógyultan távozik. Az idősebbeket meg tudjuk óvni attól, hogy a csonttritkulás miatt esetleg töréseket szenvedjenek.

– Kiknek javasolja a csonttritkulás mérését?

– Elsősorban nőknek, a klimax után, de férfiak számára is ajánlott. Nagyon sok veszélyeztetett csoport van. Aki szteroidot szed, bélbetegséggel küzd, vagy pajzsmirigy-rendellenessége van, annak érdemes mihamarabb megmérnie.

– Csak az időseket fenyegetik a reumatológiai betegségek?

– Sajnos nem. Sok fiatal elkezdi sportolni, és azonnal eredményt akar. Gyakran szembesülünk vele, hogy

ha nincs mellette egy felkészült személyi edző, és nem fokozatosan terheli magát, akkor előfordul, hogy túlterheli az ízületeit, a térdét, a könyökét, a derekát. Sok olyan reumás kórkép van, ami fejlődési rendellenességgel is összefügg, ilyen például a gerincferdeség, a rendellenes testtartás, ami rögzül. Vannak fiatalokiban elkezdődő betegségek. Sokan nem is veszik észre időben, hogy baj van, pedig lényeges, hogy időben elkezdjük a kezelést.

– A Szakrendelő milyen lehetőséget, ellátást biztosít a terápiára?

– Azt gondolom, hogy a többi kerülettel összehasonlítva is nagyon jó lehetőségeink vannak, gyakorlatilag minden a rendelkezésünkre áll. Kiváló a fizioterápiánk, az ultrahang, különböző elektromos kezelések. Kiváló a viszonyunk a budapesti gyógyfürdőkkel is. Olyan nappali kórházi beutalót is tudunk adni, ahol a beteg egy nap alatt megkap minden szükséges gyógykezelést a fürdőtől a pakolásokon át a gyógytornáig, masszázsig. Felújított, modern gyógytornatermünk van.

– Ön mióta lakik és dolgozik itt?

– 1979-től lakom itt, ide mentem férjhez. A rendelésben 1983 óta dolgozom, éppen 30 éve. Azért szeretem, mert kellemes, családias környék, ennek megfelelően nagyon jók az emberi kapcsolatok is. Sok beteggel a hosszú évek, évtizedek alatt kialakultak a személyes kapcsolatok, megbeszéljük a családi ügyeket is.

– Miért jobb az Ön szakterülete szempontjából a Kertvárosban élni, mint a belső kerületekben?

– Sok a családi ház, amelyeknél mindig van valamilyen teendő, az emberek többet dolgoznak a kertben, aktívan mozognak. Nyáron a napsütés jóvoltából a D-vitamin-szükséglet egy részét is megkapják eközben.

– Mit tanácsol az itt lakóknak, hogyan vigyázzanak a csontjaik, ízületeik egészségére?

– A sportról már beszéltünk, fontos a mozgás, de

ésszerű módon. Nagyon rossz, hogy sokan végeznek ülőmunkát, sok esetben 8–12 órát egy irodában a számítógép előtt. Sajnos, így jönnek a nyaki fájdalmak, a rossz testtartás. Tudom, hogy a legtöbb embernek nem áll módjában megválogatni a munkája jellegét, de akkor a szabadidőben kellene intenzívebben mozogni. A kerület ilyen szempontból jó helyzetben van, hiszen két uszoda is épült, és köztudott, hogy az úszás az egyik legjobb módja a reumatikus panaszok megelőzésének. Sokat lehet sétálni, hiszen szép a környezet, és számtalan egyéb sportolási lehetőség is várja azokat, akik mozogni szeretnének.

– Mikor forduljon szakorvoshoz az, akinek fáj valamije? Lehet, hogy csak egy húzódása van, amit egy recept nélkül kapható kenőccsel is lehet csillapítani.

– Ha a probléma nem múlik el gyorsan, hanem esetleg hetekig tart, akkor érdemes elmenni orvoshoz, megvizsgáljuk, és előbb-utóbb kiderül, milyen problémával állunk szemben. A reumatológiai

rendelés beutalóköteles, először tehát háziorvoshoz kell fordulni, aki el tudja dönteni, szükség van-e a szakorvosi vizsgálatra, vagy elmúlik a panasz a tüneti kezelés után. Ilyen szempontból tehát senki sem lehet túl óvatos.

– Mi a legfontosabb, amit a megelőzésről tudni kell?

– A csonttritkulás veszélyeire szeretném felhívni a figyelmet. Ez ugyanis néma kór, csak akkor kerül a beteg orvoshoz, amikor már bekövetkezett egy combnyaktörés, vagy összeroppant egy csigolya. Lehetnek örökletes, genetikai okai, amelyek befolyásolják, kinél mikor alakul ki. Ezenkívül vannak életmóddal kapcsolatos problémák. A fiatalok például egyáltalán nem fogyasztanak tejterméket, így nem jut elég kalcium a szervezetükbe. 20–25 éves korra alakul ki a csúcscsonttömeg, ha ez nem éri el az optimális szintet, akkor ebből később problémák származhatnak. Lényeges a D-vitamin pótlása is, amire felnőtt korban alig figyelnek az emberek.



Kalot „Jövőnkért” Népfőiskola Közhasznú Egyesület

Nemesszeghy György
elnök, 06-30/897-7764

Április 2. 18 óra

Ingyenes foglalkozásunk szokás szerint a Bp. XVI. Veres Péter utca 27. számú épület emeleti nagytermében lesz megtartva.

TÉMÁINK:

1. Szétosztjuk az általunk összeállított gyógynövényfűszerek táblázatát.
 2. A hónap gyógynövénye az izsóp és az izsópfű.
 3. Vita a biorezonanciáról. Wikipédia – Kugler Róbert – Nemesszeghy György.
 4. Ismerkedés, beszélgetés, együttgondolkodás, gondolatfelvetés, jövőépítés.
- Vendégünk lesz az informatikával, számítógépek-

kel foglalkozó Club Netcet Egyesület vezetősége, akikkel megbeszéljük számítástechnikai fejlődésünk lehetőségeit is.

A népfőiskola közösségi kertészete a Zsemlekes utcában olyan jól működik, hogy újabb területek között válogathatunk az Önkormányzat jóvoltából. Az új telken 50 m² terület évi használati díja 2000 forint. Kérem az érdeklődőket, hogy szándékukat minél előbb írják meg e-mailen a funkcional@t-online.hu e-mail címre. Kérem, ha tudnak, jöjjenek el az ingyenes foglalkozásunkra, amelynek végén fél nyolc óra körül teljes körű információval fogunk szolgálni.

II. Mazotti-kupa

Nagyszabású fitneszverseny helyszíne volt március 9-én a Sashalmi Községi Terem. A II. Mazotti-kupa alkalmából zsúfolásig megtelt a csarnok, ahol a csepeli, a kispesti és a XV. kerületi fitneszcsapatok tagjai mérték össze tudásukat a Teszák Mariann által vezetett Mazotti Fitness Sportegyesület tanítványaival. A rendezvény célja, hogy versenyzési lehetőséget biztosítsanak a nemzetközi világversenyekre, Európa-bajnokságra készülő sportolóknak, hiszen a felkészülés fontos része, hogy a gyerekek és edzőik össze tudják hasonlítani teljesítményüket a társegyesületekével.



MÉSZÁROS TIBOR

A fellépők a fitneszversenyek hagyományai szerint a legkülönbözőbb jelmezekben mutatták be gyakorlatukat. A seprénylén lovagló boszorkányoktól az apácákig, a macskától a rókáig, valamint az elegáns, flitteres fellépőruháktól a nemzetiszínű népviseletig terjedt a választék.

A zsűri az igazságosság jegyében úgy állt össze, hogy minden csapatnak legyen képviselője a döntéshozók között.

A II. Mazotti-kupa ezúttal azonban nem csak a sportról szólt. A háttérben 2012 januárja óta zajlott egy másik küzdelem is. A Mazotti egyik versenyzője ugyanis egy orvosi vizsgálatot követően nagyon rossz leleteket kapott. Attól a naptól kezdve sportról szó sem lehetett, és azonnal megkezdődött az ilyenkor szokásos versenyfutás. Egy olyan versenyfutás, amelynek semmi köze nem volt a sportpályákhoz, az út pedig a Tűzoltó utcai kórházba vezetett.

Amikor Teszák Mariann elkezdte látogatni kis sportolóját, szomorúan tapasztalta, hogy minden gyerek mozog, jön-megy, egyedül az ő tanítványa fekszik mozdulatlanul az ágyban. Látszott, hogy nem a képesség hiányzik, hanem a szándék. Megpróbálta hát rávenni, hogy ott, fekvő helyzetben csináljon egy-két olyan mozdulatot, ami emlékeztet a fitneszre. A kicsinek mindene az edzés, így szobatársai csakhamar csodálkozva láthatták, hogy mentora biztatására infúzióval a karjában is képes nyújtott lábbal a homlokához emelni



a térdét. Majd amikor ezt már többször is meg tudta tenni, hosszú idő után először megjelent az arcán az első mosoly is. Az út nehéz volt, de a sashalmi sportcsarnokban már ő is ott állt a dobogó legfelső fokán, és magasra emelhette a Mazotti-kupát. Habár még nem a sportban aratott győzelem jutalmaként, hiszen ki kellett hagynia egy évet, de egy sokkal nagyobb küzdelem eredményeként: a leletek ugyanis arról tanúskodnak, hogy a gyerek meggyógyult. Társai álltak elő azzal az ötlettel, hogy ezúttal ne szavazás döntse el, kié legyen a vándorkupa, amit mások az vehet át, akit egyesületen belül az év sportolójának választanak. Egyértelmű volt számukra, hogy ez az elismerés annak jár, aki minden sportgyőzelemnél fontosabb csatát nyert meg.

Egy-egy ilyen versenyen a résztvevők magas száma és a különböző korosztályok miatt számtalan díjat adnak át. Kovács Péter polgármesternek Szász József önkormányzati képviselő volt segítségére a kupák és oklevelek kiosztásában. Mindenki nagy tapsal és ovációval ünnepelte saját csapata és versenyzője győzelmét. Reméljük, hogy a következő Mazotti-kupa már csak a sportról és az egészségről szól majd.

Európa-bajnokságra készül a kertvárosi tehetség

KELLNER GERGELY

A kerületi sportoló tíz éve kezdett el a sportággal foglalkozni. Kezdetől fogva édesapja, Váradi György tanítja, aki a Magyar Tradicionális Kungfu és Wushu Szakszövetség alelnöke, illetve a Hung Kung Fu School Hungary vezetőedzője. Az egész Váradi család számára hagyományosan fontos a sport: nagyapja népköztársasági kupagyőztes futballista és magyar bajnok tornász. Ilyen családi háttérrel csak idő kérdése volt a hozzá illő sportág kiválasztása.

– Gyuri már kicsi kora óta járt velem az edzőtáborokba, így valójában a kungfus közösségben nőtt fel. Sosem erőltettük, nem is kellett. Még 2003-ban az egyik edzőtáborban odaosont az éppen gyakorló nővére mögé, és mindenféle előképzettség nélkül nagyon szépen leutánozta ugyanazokat a mozdulatokat, amelyeket ő akkor végzett. Ott számomra egyértelműen kiderült, hogy van adottsága, és ami talán még fontosabb, kedve is ehhez a sporthoz. Ekkor csupán három és fél éves volt – mondta a versenybíróként is dolgozó édesapja.

Gyuri jeles tanuló, és egy zuglói általános iskola hatodik évfolyamába jár, ahol két éve a köztársasági elnök jelenlétében vehetett át kitüntetést kiváló sporttevékenységéért. Első versenyét, a 2006-os országos bajnokságot rögtön meg is nyerte pusztakezes formagyakorlatban. A korosztályos magyar válogatott tagjaként most éppen a romániai Európa-bajnokságra készül. Az általa gya-



Április 7-e és 14-e között Bukarestben rendezik az EWUF Tradicionális Európa-bajnokságot, ahol Váradi György Tamás személyében egy kertvárosi kungfus is képviseli majd a magyar színeket.

korolt stílusban a gyerekeknél elérhető hét fokozat közül már a hatodiknál jár.

– Minden napom közös mozgással kezdődik édesapámmal, majd iskola után bemegyek hozzá az edzőterembe, ahol megírom a leckémet, és csak ezután kezdjük el a felkészülést. Azért kell rendszeresen, nap mint nap edzenem, mert a megfelelő technika elsajátítása mellett fontos az állóképesség fejlesztése is. A romániai kontinensviadalon a célom, hogy az első tízbe kerüljek – mesélte Gyuri.

Az ifjú kungfus már többször megmutatta tehetségét, hiszen a korosztályos versenyeken eddig több országos bajnoki címet is szerzett. Nemrégiben ismét megnyerte a Nemzetközi Tradicionális Kungfu Világkupát, míg 2009-ben fegyveres formagyakorlatban, addig tavaly pusztakezes formagyakorlatban bizonyult a legjobbnak a megmérettetésen.

Gyuri sikereit elsősorban hihetetlen kitarásának és jó adottságainak köszönheti. Édesapja véleménye szerint nagyon fontos a sport a gyerekek életében, de az elsőrendű szempont a mai világban, hogy a fiatalok tanuljanak, és a mindennapi életben is versenyképes tudásra tegyenek szert. A kertvárosi tehetséget ezért most a kungfu mellett a Szerb Antal Gimnáziumba való felvételi foglalkoztatja.

– A célom a sportban, hogy apukámat követve mester legyek. A kungfut egy kitűnő küzdősportnak tartom, ami fizikailag, lelkileg és szellemileg is fejleszt. Ezenkívül egészséges, és még önkontrollra is tanít. A sport mellett pedig a villamosmérnöki pályára szeretnék koncentrálni – hangsúlyozta a sportoló.

A Kertvárosi SE röplabdacsapatának hazai mérkőzései áprilisban



Valamennyi meccs a Sashalmi Községi Teremben lesz.

Női mérkőzések:

04.12. 20.10
Kertvárosi SE - Berzsenyi Dániel Gimnázium
04.19. 20.10
Kertvárosi SE - Ráckeve
04.26. 20.10
Kertvárosi SE - Emericus KSE

Férfi mérkőzések:

04.04. 20.30
Kertvárosi SE „A” - Közgáz
04.11. 20.30
Kertvárosi SE „B” - Pénzügyőr
04.11. 20.30
Kertvárosi SE „A” - Kispeszt
04.18. 20.30
Kertvárosi SE „B” - TFSE
04.25. 20.30
Kertvárosi SE „A” - Csepel



Terepfutásban is nyerő a kerület



KELLNER GERGELY

Igazi fesztiválhangulat volt március második szombatján a Naplás-tónál: a hatvanas évek rockslágereire vidáman ugrabugráló gyerekeket lehetett látni mindenütt, a levegő megtelt a helyben készült ételek illatával, és a tombola mellett még vattacukrot is lehetett kapni. Az esemény Gajdos Tamás rövid köszöntőjével indult, majd Kovács Péter polgármester és Kiss Dániel olimpikon, 110 m-es Európa-bajnoki bronzérmes gátfutó jelére vette kezdetét az óvodások első futama. A legifjabbaknak 300 métert kellett teljesíteniük.

A versenytér kialakítása ugyanolyan volt, mint tavaly, így se sár, se kavics nem akadályozta a sportolni vágyókat. Mindent összevetve a rendezőknek sikerült egy elég technikus pályát kialakítaniuk, amivel kicsik és nagyok, profik és amatőrök egyaránt meg voltak elégedve. Meglepetés azonban idén is akadt, hiszen a rendezvény előtti napon a közterület-fenntartók (javítási céllal) hatalmas lyukakat vágtak a Nógrádverőce utca aszfaltjába, amivel komolyan megnehezítették a helyszín megközelítését. Ha pedig mindez nem lett volna elég, a verseny napján az áramellátásért felelős aggregátor is felmondta a szolgáltatást. Azonban a szervezők összehangolt erőfeszítései révén a közönség ebből semmit sem érzelt.

– Egy ilyen rendezvény elsődleges célja, hogy a sportolni vágyók megismerjék és megszeressék a terepfutást, az itt szerzett pozitív tapasztalatok hatására pedig a beton és a különböző mesterséges környezet helyett inkább a természetet válasszák a jövőben a testmozgáshoz – mondta Talabér Attila, a Magyar Hegyi- és Terepfutó Szövetség elnökségi

tagja, a rendezvény főszervezője.

A III. Tavaszcseréi Terepfutóversenyen az óvodásoktól a felnőttekig, összesen 925-en indultak. Ez a rekordszámú nevező csaknem duplája a tavalyinak. A résztvevők 10 futamban mérhették össze tudásukat.

A legsportosabb osztály különdíját a XVI. kerületi Centenárium Általános Iskola és Szakiskola 5.b osztálya nyerte, míg a második a XVII. kerületi Diadal Úti Általános Iskola 3.a osztálya lett. A harmadik legsportosabb osztály szintén a Centibe jár, ők a 6.b diákjai. A díjak átadásában Kiss Dániel segédkezett. A dobogósok nyere-

ménye egy-egy torta volt.
– A legsportosabb iskola díjával az a célunk, hogy a kevesebbet mozgó gyerekeket is kicsábítsuk a számítógépek elől a levegőre, és ezzel őket is a sportos életmód követésére ösztönözzük – jelentette ki Talabér Attila.

A Sport XXI régiós váltójában – amelyen az egyesületek 8 fős csapatokkal vettek részt – az Ikarus BSE indította a legtöbb csapatot, összesen

7-et két korosztályban.

A legfiatalabbak váltóversenyére, az U11-es korcsoportban 13 egyesület nevezett, és a leggyorsabb az Ikarus BSE „C” válogatottja volt, amely 4 másodperccel előzte meg az „A” csapat tagjait. Az eredményhirdetés során a dobogó harmadik fokára a Vasas-Mifin sportolói állhattak fel. Az U13-as korosztályban összesen 12 csapat futói álltak rajthoz, de itt is ikarusos siker született. Első helyen 2 perces előnnyel a kerületiek „A” csapata végzett, míg mögöttük a Vasas-Mifin ért be másodiknak, harmadik az Ikarus BSE „B” csapata lett.

A legnagyobb érdeklődés természetesen idén is a

Óvodások, iskolások, szülők és profi atléták vették birtokba a Naplás-tó környékét március 9-én, ugyanis a Magyar Hegyi- és Terepfutó Szövetség (Mahfusz), illetve az X2S Team már harmadik alkalommal rendezte meg a Tavaszcseréi Terepfutóversenyt a közeli erdőben. A főszervezők Berendi Antal és Talabér Attila voltak. Az eseményt az Önkormányzat is támogatta. Az időjárásra nem lehetett panasz, hiszen kellemes tavaszi napsütés, igazi futóidő várta a résztvevőket. Idén a versenysorozat a MOB Sport XXI Alapprogram mezei futóversenyének U11-es és U13-as korosztályokban rendezett közép-magyarországi régiós váltójával is kibővült.

SuperSprint nevet viselő futamot övezte, hiszen ebben a versenyszámban az Ikarus kitűnő atlétáinak a legjobb fővárosi futókkal kellett megküzdeniük. A 2 kilométeres résztávból álló versenyen futóknak 13 percenkénti újraindítással kellett az öt kört teljesíteniük. Mindenki annyit pihenhetett, amennyivel előbb ért be az adott körön, mint a rendelkezésre álló 13 perc. A profi szervezés ebben a versenyszámban is megmutatkozott, ugyanis a pontos és hiteles időmérés biztosítására a futók cipőjére elektronikus időmérő csipszalagokat erősítettek a szervezők.

A női mezőnyben – a tavalyi évhez hasonlóan – Gyürkés Viktória, az Ikarus BSE többszörös magyar bajnoka és válogatott atlétája lett az abszolút győztes, aki a rutinos és kiváló hosszútávfutót, Juhász-Staicu Simonát, a Mogyoródi Sportkör futóját, és Poór Brigittát, az X2S Team kiválóságát is megelőzte.

A férfiaknál szintén címvédés volt, hiszen Dani Áron, a BEAC sportolója magabiztosan utasította maga mögé a teljes mezőnyt. Második a szintén a BEAC színeiben induló Csere Gáspár, míg harmadik a VEDAC versenyzője, Takács Dávid lett.

Az abszolút dobogósok pénzdíjjal, továbbá profi futócipőkkel is gazdagodtak, éppen úgy, mint ahogy azok a szerencsések, akiket a szervezők a tombolán sorsoltak ki.

– Csodálatos élmény természetes környezetben, az erdőben vagy más terepen futni és mozogni. A terepfutás pedig egy kifejezetten izgalmas sportág, ahol olykor derékig a patakban kell a sportolóknak megbirkózniuk az elemekkel. Ráadásul a sok aszfalton való futástól megfájdulhat a láb. Ezzel szemben a terepfutás a többoldalú terhelés révén jobban és egyszerűen több izomcsoportot megmozgató tevékenység, amely során kevésbé kopnak az ízületek. Így pedig később jelentkeznek a test fokozott igénybevételének káros következményei – mondta Tóth Viktor, az X2S Team szervezője.

A szervezők köszönik a támogatók és az önkéntesek segítségét, valamint a versenybírók munkáját.



FC Budapest Mini Cup 2013 U12
2013.03.30. Szombat 13:00 - 18:00
Cím: Budapest 1165 Bányai utca 1-33 FC Budapest rendezésében
Részvevő csapatok: Slovia Praha, Videoton FC, Slovan Bratislava, FC Budapest, SK Sturm Graz

Támogatóink:
Joma

Déli Harangszó Baráti Kör

Április 20. Az építészet (Makovecz Imre) és a költészet (József Attila) a célkeresztben Makón és környékén - Kiszombor, Ófölddeák stb. Útiköltség: 4000 Ft/fő
Május 1. Zoborvidék: Nyitra és környéke, Gimes, Felsőelefánt, stb. Útiköltség: 4000 Ft/fő
Május 11. Kám: Ambrózy-Migazzi kertje havasszépe virágzás idején, Somló-hegy nedűje. Útiköltség: 3500 Ft/fő
Május 23-26. Hősök napján az I. világháborús hősök nyomában Galiciában: dunajeci tutajozás, krakkói városnézés, Gorlice,

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

przemisli erődrendszer stb.
Félpanziós szállásköltség 250 ZL előre (kb. 20 000 Ft) Útiköltség: 15 500 Ft/fő
Augusztus 18-20. Az Őrség és a Vendvidék nevezetességei. Félpanziós szállás- és útiköltség: 20 000 Ft/fő (5000 forint előleg május közepéig!)

Jelentkezés telefonon Szuhaj Péternél a 403 2622 vagy a 06-30/582 7600 telefonszámokon. Befizetések a Veres Péter 27. alatt hétfőként 17 - 18 között.



Születésnap Schirilla Györggyel

Változatosabbnál változatosabb íjak, tegezok, műállatok és mindenhol terepszínbe öltözött versenyzők, gyönyörű napsütés és 10 centis hó fogadta a Naplás-tóhoz érkezőket március 16-án szombaton, ahol az Önkormányzat és az Eleven Világ Íjász Egyesület második alkalommal rendezte meg az Eleven Kupát, ami a Magyar Íjász Szövetség Budapesti és Pest Megyei Régiós 3D bajnokságának első fordulós íjászversenye volt. A rendezvényen ünnepelték a tanösvény egyéves születésnapját, Schirilla György pedig „A nagy zajlás” elnevezésű országos turné keretében megmártóztott a tó nulla fokos vízében.

KELLNER GERGELY

A sportesemény az országsszerte tapasztalható fennakadások és a szélsőséges időjárás miatt kisebb csúszással indult, hiszen akadtak olyan késve érkező nevezők, akik számára még az utolsó pillanatban is lehetőséget biztosítottak a szervezők a regisztrációra.

A rendezvényt Kovács Péter polgármester nyitotta meg, aki megköszönte Oláh Csabának, a Rákosmenti Mezei Őrszolgálat vezetőjének, illetve mindazoknak a fáradságos munkáját, akik a tanösvény felépítésében segítettek. Egyúttal mindenkit arra buzdított, hogy olvassák el a táblákat és nézzék meg az ábrákat, végül jó versenyzést kívánt a résztvevőknek.

Ezután Szabó Tamás, a Polgármesteri Hivatal kabinetvezetője – aki egyúttal

a számszeríj kategória résztvevője is volt –, ismertette a verseny sajátosságait. Elmondta, hogy a nehezebb terepbejárás miatt a tavalyihoz képest rövidítettek a pályán, majd arra kérte a versenyzőket, hogy rendeltetésének megfelelően használják a területet, amely Budapest második legnagyobb kiterjedésű tájvédelmi körzete, állat- és növényvilága pedig védelem alatt áll.

Gondán György, az Eleven Világ Íjász Egyesület elnöke kiemelte: a verseny célja az íjászat népszerűsítése volt. A kellemetlen időjárásnak köszönhetően idén azonban „csak” 60 versenyző nevezett, akik 24 valóságghú, háromdimenziós állatfigurára lőhettek. A nyomvonal kialakításával pedig a tanösvény vonalát próbálták követni, így hangsúlyozva a helyi sajátosságokat, a tó élővilágát és szépségét. Az érdeklődőket egy profi oktatóíjakkal



tal a számszeríj kategória résztvevője is volt –, ismertette a verseny sajátosságait. Elmondta, hogy a nehezebb terepbejárás miatt a tavalyihoz képest rövidítettek a pályán, majd arra kérte a versenyzőket, hogy rendeltetésének megfelelően használják a területet, amely Budapest második legnagyobb kiterjedésű tájvédelmi körzete, állat- és növényvilága pedig védelem alatt áll.

felszerelt pálya is várta, ahol a felnőttek és a gyerekek egy műoroszlánon próbálhatták ki célzókéességüket.

– Az íjászat 90 százalékban szellemi, és csupán 10 százalékban fizikai tevékenység, így kiválóan kiegészíti azokat a sportokat, ahol inkább az erőnlét dominál. Itt kevésbé az adottság, inkább a szorgalom, illetve a tenni akarás az, ami igazán számít. Ez az oka annak, hogy viszonylag rövid idő alatt mindenki megtudja tanulni a helyes mozgást és testtartást – hangsúlyozta Gondán György.

A versenyzőket és az érdeklődőket speciális vadételekkel látták vendégül a szervezők. A főszakács dr. Lukács Titanilla, az Önkormányzat Vagyonhasznosítási Irodájának vezetője volt, aki barátnőivel a következő menüvel kedveskedett az éhes szájaknak: barnasörös, babos vaddisznópörkölt

hagymás kenyérral, valamint tavasi őzragu diós kenyérral.

Délután következett a rendezvény legnagyobb attrakciója: Schirilla

György úszása a 0,9°C-os tóban, amelynek jegén néhány héttel ezelőtt még korcsolyáztak. A kivételes sportember a Napfény a jégen és a Balatoni láz című dalokra érkezett meg és vetkőzött neki az úszáshoz. Ekkor már a gátörház előtti terület is megtelt emberekkel, akik mind a nagy csobbanásra vártak. Sokan kisgyerekekkel vagy kutyával jöttek, sőt voltak, akik szánkót is hoztak. Schirilla György édesapja 37 éven keresztül kápráztatta el az ország lakosságát azzal, hogy minden évben átúszta a jeges Dunát. Ezt a hagyományt viszi tovább fia, aki ráadásul a nulla fokos vízben eltöltött 26 perces idejével még az európai Guinness-rekord csúcstartója is. Szabadidejében kerékpározik, szeret gombászni, „civilben” jógaoktató és négy gyermekével is sok időt tölt. Elmondása szerint a jóga mind fizikálisan, mind mentálisan sokat segít számára a jég hideg víz leküzdésében.

– Három dolog miatt tartom fontosnak a második Eleven Kupát. A természetvédelem és a természet szeretetének a népszerűsítése miatt, az egészséges életmód, a sport terjesztése miatt, illetve a hasonló rendezvényeket jellemző hatalmas közösségformáló erő miatt. Ma, az internet és a „szobahősök” világában kifejezetten fontos, hogy néha kimozduljunk a négy fal közül, és íjászokdjunk, fussunk vagy kerékpározzunk egy jót a friss levegőn. Szükség van arra, hogy az emberek rájöjjenek, kizárólag a testmozgással és az egészséges életmód követésével tudnak visszatérni valamikori önmagunkhoz, lehetnek kiegyensúlyozottak és igazán



boldogok. Ez a tó Budapest legszebb tava! Lenyűgözök tartom még ilyenkor is, de tavasszal különösen szép élmény itt sétálni. Külön öröm számomra, hogy ilyen tiszta a víz, úgy tudom, Budapest legtisztább tava – mondta Schirilla György.

A jelenlévők megtudhatták, hogy a kiemelkedő sportember 25 évig vegetáriánus volt, azonban az egykori XVI. Benedek pápánál tett látogatása óta már újra eszik húst. Még „zöldegeevő” korszakából hozott egy szép emléket, és a Vegetáriánus dal című versével csalt mosolyt minden jelenlévő arcára. Ezután megmártóztott a nulla fokos vízben, majd miután kimászott, belefeküdt a hóba, és mint aki épp a Balaton partján napozik, elnyújtózott benne. Zárásként a polgármesternek intézett egy kérdést, azt tudakolva tőle, hogy mi lenne, ha jövőre már együtt úsznának.

– Ha 18°C-os lenne, akkor nem lenne gond – felelte Kovács Péter.

Jön a tavasz, jön már... Tavaszi nótaparádé

Április 14-én vasárnap 15 órai kezdettel

a Mátyásfüldi Sztárzenekar valamint a magyar nóta és az operett élvonálahoz tartozó sztárvendégek szórakoztatják a közönséget az Erzsébetligeti Színházban. Nem marad el Nova Brigitta és tánckara fergeteges Cigány Show-ja sem, és a műsor külön érdekessége lesz Farkas Gergő, a 8 éves hegedűvirtuóz. Szólisták: Ökrös Oszkár, a cimbalom, és Oláh Dezső, a klarinét nagymestere.

Énekesek: Bokor János, a nóták császára, valamint Kátai Zsuzsa, Csáki Tibor, Fazekas József, Gáspár Anni, Farkas Zsolt, Borbás Cecília, Kovács Bözske. Humorista: Lukács Gábor. Műsorvezető Kázmér József (Öcsi bácsi) Művészeti vezető: Horváth Zoltán. Jegyár: 1400 Ft.

POFOSZ XVI. kerületi szervezete

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

Kedves Bajtársnők és Bajtársak!
Következő összejövetelünket
április 8-án hétfőn, 15 órakor tartjuk.

Napirenden:

aktuális szervezeti problémák, tagdíjbefizetés.

A rendezvény nyilvános, amelyre várjuk 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: I. em. tanácsterem.



Celebek és kolbászosok

Március 9-én kaptuk a hírt, hogy a XVI. kerület egyik pecsenyesütő tanyáján kolbásztöltő versenyt rendeztek országos hírű résztvevőkkel. Újságunk száguldó riportere azonnal a helyszínre sietett némi potyaennivaló reményében. Pocakját ugyan nem sikerült megtöltenie, viszont „mély filozófiai gondolatokat” tartalmazó interjúkat készített Badár Sándorral, Szőke András-sal, Harsányi Leventével és Árpá Attilával.

MÉSZÁROS TIBOR

– Nekem ez csak afféle bemelegítés, mert minden évben részt veszek négy-öt disznóvágáson, hol Szentesen, hol Taljándörögdon. Viszont különös érzés, hogy negyvenéves ismeretség után először töltök kolbászt Badár Sándor barátommal – mondta Szőke András filmrendező, forgatókönyvíró, színész, operatőr és az underground filmkészítés hazai apostola.

– *Milyen eredményre számít?*

– Maga rendes riportert, vagy csak nem volt kéznél más? Mi győzni jöttünk. Szívünk-lelkünk benne van a kolbászban, a kötényem tiszta paprika, könyékgi zsíros vagyok, felrobbantottunk egy kolbásztöltőt, tartalékot kellett hozatni, és csak magának mondom – bár nem érdemli meg – a mi kolbászbunkban van két deci szilvapálinka is. És ezek után ilyeneket kérdez? Elvette a kedvemet az egésztől.

– *A szilvapálinka is a recept része?*

– Nem, csak levertem a könyökömmel az asztal széléről. Beleesett a keverőládába, de kivenni már csak a poharat tudtuk belőle.

Ezek után természetesen Badár Sándorhoz fordultunk.

– Engem úgy tartanak számon, hogy sem főzni, sem sütni nem tudok, így természetesen tartottam, hogy részt veszek egy ilyen versenyen. Bízom a zsűri elfogultságában, és persze nem riadunk vissza egy kis megfélemlítéstől sem. Így Szőke Sándor barátommal egykedvűen várjuk a győzelmet.

Ekkor ért oda Harsányi Levente, rádiós-tévés műsorvezető, aki elkapott egy-két szófoszlányt az előtte nyilatkozók mondataiból, és azonnal megnyugtatót:

– A kollégák információhiány áldozatai lettek. Mi Árpá Attilával azért jöttünk, hogy a dobogó legfelső fokáról érdeklődéssel tekintsünk le azokra, akik kénytelenek lesznek beérni a második, illetve harmadik helyre.

– *Fel sem merült, hogy nem Önök győznek?*

– Nem – majd kis latolgatás után sokatmondó mosoly kíséretében kibökte –, nekem azt mondták, mi fogunk győzni.

Végül már csak Árpá Attila színészt és producere

kellett megkérdeznünk, mi szél fújta a pecsenyeta-nyára.

– Harsányi Levente csábítására érkeztem a kolbásztöltő versenyre. Nem kellett nagyon unszólnia, mert nagy kedvencem a kolbász, mint minden más húsetel. Én csak 99 százalékig vagyok biztos a győzelmünkben, mert úgy érzem, egy kicsit sok paprikát tettünk az általunk készített masszába. De azért a többiekéből jóllakhatunk – mondta a pesti nők kedvence.

Mire az interjúk végére értünk, éppen elkezdődött az eredményhirdetés. Harsányi Leventét és Árpá Attilát súlyos csapás érte: utolsók lettek. A győzelmet a másik páros szerezte meg, és ettől Szőke András önbizalma az égig szökött. Az összes vesztes azonnal óvást jelentett be, és bánatukban minden kolbászt végigkóstoltak, ami a kezük ügyébe került. Így tett a közönség is. Ennek az lett a következménye, hogy a versenyzők, a zsűritagok és az egyszerű drukkerok egyaránt mosolygó arccal távoztak a télbúcsúztató kolbásztöltő verseny helyszínéről, ahol csak egy dollog volt komoly: maga a kolbász.



II. KERTVÁROSI TEHETSÉGGUTATÓ



Egyéni és csoportos jelentkezket várunk a következő kategóriákban:

- ÉNEK • ZENE • TÁNC
- ELŐADÓMŰVÉSZET (vers, próza, dramatikus játék)
- EGYÉB (cirkuszművészeti produkciók)

Korcsoportok:

- 3-6 éves korig • 7-9 éves korig
- 10-14 éves korig • 15-20 éves korig

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ:

2013. ÁPRILIS 3. SZERDA

ELŐDÖNTŐ: 2013. ÁPRILIS 12. PÉNTEK

Bővebb információ és jelentkezési lap letölthető a www.kulturliget.hu honlapunkon.

Nevezési díj nincs.

Jelentkezni a fenti honlapokról letölthető jelentkezési lapon lehet.

Jelentkezési lapokat a következő címre kérjük: info@kulturliget.hu, vagy személyesen leadhatják az Erzsébetligeti Színház titkárságán is.

A színház részéről kapcsolattartó: Vaszta Pál – vaszta@kulturliget.hu, T.: 401-3060

A produkciókat szakmai zsűri értékeli.

A fődíj: nemzetközi fesztiválon való részvétel.

Nótakör Kossuth Eszter 06-20/805-8857

A nótakör legközelebbi összejövele április 10-én szerdán, 17 órakor lesz a szokott helyen: Rákosszentmihály, Civilek Háza, Rákosi út 71. (volt posta). Kossuth Eszter, a nótakör vezetője várja a nótázni szerető állandó és új tagokat.

SZAKSZERŰ PEDIKŪR AZ ÖN OTTHONÁBAN! BENŐTT KÖRÖM, TYÚKSZEM KEZELÉSE, ESZTÉTIKAI LÁBÁPOLÁS, NYUGDÍJASOKNAK GYÓGYPEDIKŪR. A KERÜLETBEN 2,5 E Ft-ért. ANDREA 70-773-3576

Masszázsoktatások, - elméleti, gyakorlati képzések. Szentmihályi Egészségközpont. 1162. Bp. Csömöri út 20612

Irodák, intézmények, társasházak, magánlakások teljes körű napi nagytakarítása. Szőnyeg-, kárpit-, ablaktisztítás. 781-4021, 70-547-2584, 70-391-8976

Természetgyógyászokat, okleveles masszöröket keresünk. Jelentkezni lehet önéletrajzzal. 405-0900, 30-360-2289

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTA-ZÁS-PVC lerakás, kedvezményekkel, ingyenes felméréssel. Tisztaság, pontosság! Antialkoholista szakember 20-994-7726, 256-4425.

Külső hőszigetelés 2200 Ft, festés 800 Ft, tapétázás 1000 Ft. Gipszkartonozás 2000 Ft. Minőségi garancia! 70-250-9132, festoguru@weebly.com

Angol, német korrepetálás, fordítást, levelezést vállalok. 403-9198

Ingatlanok teljes körű felújítása, javítása: festés, burkolás, gipszkartonozás, kőműves munkák, hőszigetelések. Kerítések építése, javítása. 781-4021, 70-547-2584, 70-391-8976

KERTÉSZETI MUNKÁKAT VÁLLALOK! Tavaszi kertrendezés, sövényvágás, gepezellőztetés, fakivágás, fűnyírás, ásás. Hívjon bizalommal! 30-401-1633

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

SZÉPÜLJÖN – GYÓGYULJON! KOZMETIKA természetes anyagokkal, AKUPUNKTURA a fülön, AKUPRESSZURÁS kezelése, ARCREFLXOLOGIA. www.szeplulvegogyulva.hu, 70-633-1256

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

GYÓGYPEDIKŪR, SVÉDMASZSZÁKS CINKOTÁN, KÉNYELMESEN AZ ÖN OTTHONÁBAN. ÁPRILIS VÉGÉIG ÚJ JELENTKEZŐKNEK 500 Ft KEDVEZMÉNY! 30-382-5377, MEZEI MÁRIA

Anikó SZÉPSÉGSZALON

Kihagyhatatlan!!! **Korlátlan havi**
szolárium bérlet 4990 Ft-ért.



www.anikoszepsegszalon.hu
1165 Budapest, Nyílhegy utca 8.
06-30/458-8246, 407-2696

www.enyedikontener.hu

gyorsan, olcsón!

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

Tel.: **407-03-93**
06 30 9914 835
06 20 4473 359

1165 Bp. Nyílhegy utca 8.



Gellért Katalin kiemelt áron vásárol mindenmü régiséget, varrógépet, írógépet, hanglemezeket, bútorokat, festményeket, könyveket, porcelánokat, ezüst-réz-bronz és kerámia tárgyakat, teljes hagyatékot is. Díjtalan kiszállítás! Értékbecslés. 20-262-8116



MÉTISZ Nyelvtudó és nyelvizsgahely

Tanulj és nyelvizsgázz nálunk!

Állami nyelvizsgáink 1161 Bp. Hűsöktető G. Tel.: 06-30-3542 www.metisz.hu

VÍZSZERELÉST VÁLLALUNK MEGFIZETHETŐ ÁRON!

Kerületi szerelő vállal: csapok, mosdók, WC tartályok, bojlerok, gázkészülékek javítását, szerelését, vízóracsereket ügyintézésel, stb. (Akár az esti órákban is) Fürdőszoba, konyha, lakóter felújítás, anyagbeszerzéssel, garanciával! Nyugdíjasoknak 10 % kedvezmény! 06-30-432-3312

AGYKONTROLL

Április 6-án és 7-én Zuglóban 7-10 éveseknek, április 20-án és 21-én a XVI. kerületben 10-14 éveseknek



*Memóriafejlesztés
*Jobb tanulás *Koncentráció
*Rossz szokások megszüntetése
*Lazítás *Önbizalom
ITT A HELYED!
Tel.: 06-30-598-64-68
www.egyrejobban.mlap.hu

Tengeralattjáró **Submarine Station** Allomás

Étterem
www.submarinestation.hu
Napi menü 990.-
Háromfogásos ebéd-vaesora 1990 Ft
Sportközvetítés kivételön!
Ételkiszállítás!

Péntekenként: **KARAOKE** vagy **RETRO DISCO**

1161 Csömöri út 80. 405-3768
Ételkiszállítás, SZEPHártyával elfogadunk

Kiemelt áron felvásároljuk használt **Suzukiját!** Tel.: 06-30/541-9322
Suzuki Gusztáv Használt Telep 1157 Bp. Késmárk u. 37.



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

Családokhoz ajánlunk megbízható, munkájukra igényes, idős gondozókat, gyermekfelügyelőket, takarítónőket, igény szerint, akár bentlakással is.
EMPATIA SZOLGÁLTATÓ IRODA.
20-465-8485, 336-1094, 407-1199
www.empatiabalatin.net

B.S. 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

MATEMATIKA, MAGYAR korrepetálás a közelben általános iskolásoknak. Egyéni bánásmód. 70-550-0090

KŐMŰVESMUNKÁK, BURKOLÁS, festés, szigetelés, kémény, kerítésépítés, kicsitől a teljes felújításig. Díjtalan kiszállítás. 10 % kedvezmény! 405-5769, 30-734-0411

Víz-gáz-fűtés-vízóracszereléssel, dugulás elhárítás, fürdőszobák felújítása, javítások garanciával. 30-251-4931

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

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

Metszés, permetezés, favágás, gypesítés, bozótirtás, kerítésépítés, javítása. Térkövezés-betonozási munkák. 781-4021, 70-547-2584, 70-391-8976

Cserépkályhák építése, átrakása, kandallók, kemencék építése precízen. 70-333-3452, www.komfort-cserépkalyhak.eoldal.hu

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

FELVÁSÁRLÁS! Régi bútorokat, festményeket, órákat, porcelánokat, kerámiát, bronz- ezüst- fa tárgyakat, kiegészítőket, képeslapokat, könyveket, stb, teljes hagyatékot vennék. Díjtalan kiszállítás. 20-914-0150

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

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



MANUÁL- ÉS MÁGNESTERÁPIÁK – AKUPUNKTÚRA – MASSZÁZSOK

A tavaszi megújulás jegyében szabaduljon meg méreganyagaitól, fájdalmaitól, diszkomfort érzésektől, felesleges kilóitól, szakszerű, 3000 éves hagyományokon alapuló és tapasztalatokra épülő természetgyógyászati módszerekkel!



A kezeléseknek nincs kockázata és mellékhatása! Érdemes konzultációra bejelentkezni, amely most ingyenes!



Tájékozódjon fájdalmának és betegségeinek okairól Egészségközpontunkban, hogy egyéni, és a legmegfelelőbb kezelési programot állítsunk össze az Ön számára!

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!

ÉPÍTSEN BIZTOS ALAPRA!



**Várjuk
megújult
beton-
üzemünkben**

1165 Budapest, Sarjú út 42-44.
Telefon: 06-1/403-4365

tintcolor AKCIÓ!
FESTÉKÜZLET



Polifarbe belléri falfesték (Poli kutya) 3290 Ft/14L
Gipszkarton 2,4 m² 1 tábla: 1290 Ft/db
Öko-flex standard fagyálló ragasztó 25 kg: 890 Ft
Öko-flex flexibilis ragasztó 25 kg: 1890 Ft
Mapei keracolor ff színes fugázó 5kg: 2 690 Ft
Áraink tartalmazzák az Áfát!
A képek illusztrációk, az árak a mindenkori készlet erejéig érvényesek!

1164 Budapest, Szabadföld út 51. • Tel.: 06-1/400-05-08
Nyitvatartás: hétfőtől-péntekig: 6-17 óráig, szombaton: 6-12 óráig.



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

1162 Budapest, Segesvár u. 26.
Tel.: 402-2175

Húsvéti ünnepi nyitva tartás:
március 30-án és 31-én **8-tól 20 óráig** nyitva,
április 1-jén, azaz húsvét hétfőn
mindkét uszoda, és az Ikarus pálya is
ZÁRVA tart.



Ünnepeljen nálunk:

gyermek-születésnap rendezése: 402 21 73



Szolgáltatásaink: úszó- és tanmedence, pezsgőfürdő, szaunák (finn és infra), solárium, gyermek és felnőtt úszásoktatás, babaúszás, aquafitness, fitness, jóga, masszázs, fodrászat, kozmetika, műköröm.

Újdonság!

Az Erzsébetligeti Uszodában március 1-jén **megnyílt** az új és használt ruhákat árusító **baba-gyermek ruházati bolt!**



GYERE TE IS A TÓPART LAKÓKERTBE LAKNI!



- Idilli környezet a tó partján
- A lakások energetikai minősítése **A+**
- Geotermikus fűtés / hűtés rendszer
- Lakás méretek 48-tól 58 m²-ig
- Lakások készre bútorozva is

Tavaszi akció!
Nézz meg weboldalunkat!

www.topartlakokert.hu
Tel: 06 20 381 8942

Ingyenes társasjátékos klub az Okosjáték támogatásával



Az Okosjáték Játékbolt és a Társasjátékos Klub is arra törekszik, hogy a gyerekeket, fiatalokat elcsábítsa a TV és a számítógép mellől, vissza a társasjátékok világába. Sokan nem is tudják, hogy ingyenes Társasjáték Klub működik az Erzsébetligeti Színházban Hegedűs Csaba (a Társasjátékos Klub létrehozója) és az Okosjáték

Játékbolt jóvoltából. Minden második szombaton délután várják a gyerekeket, fiatalokat és a felnőtteket is játszani. Ha szeretsz társasjátékozni, de nincs kivel, vagy kipróbálnátok új társasjátékokat, gyertek el legközelebb április 6-án, majd 20-án az Erzsébetligeti Színházba!

Ha van valamilyen játék, amit ki szeretnél próbálni, akkor előre szólhatsz, és elhozzák Neked, mivel több száz játékból lehet választani! (tarsasjatekosklub@gmail.com)

A Klub játékkínálatát a <http://tarsasjatekos.freblog.hu> blogoldalon a JÁTÉKOK menüpont alatt lehet megtekinteni. Ha megtetszett egy játék, és meg is szeretnéd vásárolni, ezt megteheted az Okosjáték Boltban, melynek címe XVI. ker. Veres Péter út 99. Tel. 20-433-7841, és a weboldalon is válogathatsz: www.okosjatek.hu

További időpontok: május 4, 18, június 1, 15, 29. Mindenkit szeretettel várunk korhatártól függetlenül!



TAVASZI HALLÁSHETEK

INGYENES HALLÁSSZŰRÉSSEL ÉS
HALLÓKÉSZÜLÉK-PRÓBAHORDÁSSAL!



Hozza be hirdetésünket, és megajándékozunk Önt egy nagyítóval és egy kocsziérmével!



1163 BUDAPEST,
TEKLA U. 2/C III. EM.
AUDIOLÓGIA
06-1/401-1344

Victofon
A HALLÁS SZAKÉRTŐJE

a facebook-on is
www.victofon.hu

Az akció a készlet erejéig tart. A részletekért érdeklődjön audiológusánál. A kép csak illusztráció. Az ajándék készpénzre nem váltható.



8% törzsvásárlói kedvezmény a Sas Gyógyszertárban!*



Legyen a törzsvásárlónk, kérjen **PRIMA PATIKÁK**

KEDVEZMÉNY KÁRTYÁT

és vásároljon **8% kedvezménnyel!**

Aki felmutatja a Kertváros Kártyát, vagy használja Kedvezmény Kártyáját 8% kedvezményt kap minden olyan termékre, amelyre 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. 04. 30-ig, vagy visszavonásig tart.



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

VITALITÁS FOGÁSZATI KÖZPONT

Professzionális Implant és Kosmetikai Fogászat



INGYENES fogászati szűréssel és konzultációval várjuk Önt!
www.vitalitasfogaszat.hu

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

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



Az ajánlat 0%-os konstrukcióra, visszavonásig érvényes. Cofidis 0% THM konstrukció: Hitelösszeg: 100.001 - 500.000 Ft; Futamidő: 12 hónapi; Összes költség: 0%. Reprezentatív példa: Hitelösszeg: 500.000 Ft; Befizetés: 1000 Ft; Összes: 100.000 Ft; Futamidő: 12 hónap; Visszatérő részlet: 20.347 Ft; Kamatösszeg: 0 Ft; Előzetes költség: 0 Ft; A referencia THM az 18 hónapig tartó hitelösszeg és futamidő figyelembevételével került meghatározásra, a teljes hitelösszeget tartalmazó, szemléltető és közzétételre szánt 83/2010. (III.25.) Korm.rend. 9. § (1) d) és (3) alapján. A feltételekkel rendelkező ajánlatot vagy csoportos beszerzési megállapodás felkötéséig visszavonásig érvényesek. A hitelkamat rögzített leányvált a Cofidis Magyarországi Fióktelepe jogviszony az ÁSZF-ben részletezett esetekben egyenlően módosított, a THM értékeléssel megegyező. A feltételeket és a részleteket a Cofidis Magyarországi Fióktelepe weboldalán (cofidis.hu) a mindenkori hatályos Cofidis Árbírói utasítás szerinti feltételekben megtalálja. A hirdetés nem minősül ajánlattevőnek, a hirdetésért jogok a Cofidis Magyarországi Fióktelepe minden esetben fenntartja. A BHS Rt. a Cofidis Magyarországi Fióktelepe képviseletében, a Cofidis Magyarországi Fióktelepe felkötésfelhatalmazottjaként jár el. A Cofidis Magyarországi Fióktelepe és a BHS Rt. zártkörűen működő pénzügyi szervezetek ügyfeleikkel szembeni tisztességes magatartásáról szóló Magyarországi Közelítés.

ALORY INGYENES NYÍLT NAP

2013. április 6. szombat

- 14.00 Párkapcsolati előadás:
Álmom a párom, élelem az álmom
- 15.30 Kriston Intim Torna bemutató
- 16.30 GyerekJóga bemutató óra
- 17.30 Gerincjóga bemutató óra
- 18.30 Örömjóga bemutató óra
- 19.30 Hangfürdő



„Szépség és egészség kívül-belül”

SWIFT CSEREAKCIÓ AUTÓJUK MOST TÖBBET ÉR!

SWIFT 1.2 GLX A/C ESP 5 ajtós

Használt Swift Wagon R+ és Ignis lecserélése esetén az akciós ár:

2.550.000 Ft

2013. 02. 01-től 04. 15-ig, kizárólag az akciós készlet erejéig
A tájékoztatás nem teljeskörű, részletekért kérjük, érdeklődjön márkakereskedésünkben!



ÍZELÍTŐ A FELSZERELTSÉGBŐL:

- állítható magasságú bőr szervókormány • távirányítós központi ajtózárs
- elektromos ablakok • kormányról vezérelhető cd-s rádió • manuális klíma
- 7 légzsák • ESP • ABS • EURÓ 5 MOTOR • 5 CSILLAGOS TÖRÉSTESZT

Ne szalassza el a lehetőséget!
Most minimális árkülönbséggel cserélheti **használt SUZUKIJÁT ÚJRA!**
Próbálja ki, számoljunk együtt!



A kép illusztráció

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.
T: (1) 405 6097

ÉS

NAGYICCE PATIKA

XVI. Veres Péter út 11.
A XVI. kerület állandó ügyeletes patikája
Szombaton este 8-ig nyitott ajtóval
várjuk kedves vevőinket!
T: (1) 401-0078

KÖZÖS AKCIÓJA

Az akció érvényes minden olyan termékre, amelyre a 2006. évi XCVIII. törvény szerint gyógyszerárban kedvezmény adható.
A részletekről érdeklődjön a gyógyszertárakban. Az akció 2013. április 30-ig tart.

TORONY OPTIKA
06 20 - 357 91 88
06 1 - 401 06 64
FOLYAMATOS AKCIÓK
HAGYOMÁNYOS, MULTIFOKÁLIS ÉS SZÍNEZETT KONTAKTLENCSEK SZÉLES VÁLASZTÉKBAN

SZEMÜVEGKERETEK ÓRIÁSI VÁLASZTÉKA

INGYENES SZEMVIZSGÁLAT

1161 Budapest, Csömöri út 117.



1ST CLUB TAVASZI MEGÚJULÁS!

Kimagasló színvonalú szolgáltatásainkkal:

FITNESS – AEROBIC – WELLNESS – SPA - MASSAGE

Szeretettel várjuk jelenlegi és csatlakozni kívánó kedves vendégeinket!



Fitness kombinált bérlet:

fitness – csoportos óra – wellness

6500.- Ft

Csoportos óra bérlet:

csoportos óra – wellness

3900.- Ft

Új klubtagjainknak az első hónapban!

Új tagság díja 10 000 Ft, amit csak az első belépéskor kell fizetni.

1162 Budapest, Csömöri út 227.

www.1stclub.hu Tel.:+36-1-4050745