



Az anyatej világnapja

Az anyatej világnapja alkalmából a Csekovszky Árpád Művelődési Házban várták a szervezők az áldott állapotban lévő és gyakorló kismamákat. A rendezvény résztvevőit Fohsz Tivadar alpolgármester köszöntötte. A kamarateremben Testvér érkezik címmel Prém Ildikó pszichológus, Kompetens magzat címmel pedig Novák Julianna mentálhigiénés tanácsadó tartott előadást. Az oktatóteremben berendezett Ringatóban Hazai Annamária fejlesztőpedagógus várta gyönyörű gyerekdalokkal, mondókákkal az apróságokat és szüleiket, a jóga jótekonny hatásaira pedig Nagy Zsuzsanna jógaoktató hívta fel a látogatók figyelmét. Ezen kívül ingyenes jódhány-teszten, szoptatási, fogápolási, baba- és bőrápolási tanácsadáson vehettek részt az érdeklődők.

A 19. alkalommal megrendezett anyatej világnapja szervezője, Kovács Judit, a Naplás úti gyermekrendelő védőnője az anyatej előnyeivel kapcsolatban elmondta, az anyatej megvédi az újszülöttet azokról a vírusoktól, amelyekkel az anya valaha találkozott életében. Már a méhen belül átjutnak az ellenanyagok a magzatba, így az újszülött élete első néhány hetében nem lesz például bányahimlős, rózsahimlős, holott a védőoltást még nem kapta meg. A szoptatás a gyermekek későbbi életére is hatással van. Azok közül, akiket életük első fél éve alatt csak anyatejjel tápláltak, kevesebben kerülnek orvoshoz asztmás tünetekkel, és egy felmérés szerint az intelligenciahányadosuk is magasabb.

Kili Tamás ✍

Tizenöt éves a rákoskerti baba-mama klub

A Rákoskerti Művelődési Ház tizenöt éve fogadja a Baba-Mama Klub tagjait. Az évforduló alkalmából Borbély Krisztina, Kovácsné Helmezi Katalin és Vidané Válczi Éva klubvezető védőnők ünnepélyes összejövetelre hívták az érintetteket, ahol **Hatvani Zoltán**, Rákoskert képviselője köszöntötte a családokat. Tizenöt éve, hogy Rákoskerten létrejött Baba-mama klub, hogy az anyukák megosszák egymással problémáikat, örömeiket. Kerületünkben Rákosligeten, a Csekovszky Árpád Művelődési Házban, a Családsegítő Központ hozta létre az első baba-mama klubot 1995-ben. A védőnők is nagy örömmel fogadták, hisz segítséget nyújtott nekik a megelő-

ző munkában. Sok édesanya itt hallott először a bababaráttól kórházakról, a rooming-in rendszerről, a környezettudatos nevelés lehetőségeiről, a homeopátiáról, a szoptatás érzelmi tényezőiről, babamasszázsról, az egészséges táplálkozásról, alvási problémákról, szobatisztaságra nevelésről és a fogak fejlődéséről. A klub játékparkja Fohsz Tivadar alpolgármester és Hatvani Zoltán helyi képviselők jóvoltából folyamatosan bővül. Vidané Válczi Éva klubvezető az ünnepélyes összejövetelen adta tovább az immár tizenöt éve őrzött „stafétabotot” Borbély Krisztinának, aki két éve végzett a főiskolán és a rákoskerti gyermekrendelőben dolgozik.

Szakács Zsuzsa ✍

A cukorbetegség érkárosodással is jár

Előzze meg a komoly bajt

Az inzulin nevű hormon szabályozza a szőlőcukor sejtekbe való felvételét és raktározását. A cukorbetegség akkor alakul ki, ha a hasnyálmirigy nem termel elegendő inzulint. Ha a betegség évek óta fennáll, több betegség okozója lehet. Ilyen a végtagok érzékelésének megváltozása, az érelmeszesedés, a nehezen gyógyuló seb, mely akár fekélyhez, amputációhoz vezethet. Fontos a rendszeres vércukor ellenőrzése, valamint a súlyos károsodás megelőzése.

- Ha hidegek, elszíneződtek a végtagjai.
- Ha zibbadás, görcs kínozza.
- Nehezen gyógyulnak a sebek
- Ha zúg a füle

- Ha feledékeny
- Szédül

Előfordulhat, hogy érelmeszesedésben, érszűkületben szenved. Ellenőriztesse állapotát egy gyors és fájdalommentes műszeres vizsgálattal. Hisz a betegséget kezelni leghatásosabban korai szakaszban lehet. Erre igen alkalmas a Nashwan-Parasound eljárás, mely infra-, ultra és hallható hang alapján az ér falát rugalmasabbá teszi, a beszűkült vagy elzáródott ér mellett mellékerek képzésére serkenti a szervezetet. A kezelés teljes mértékben mellékhatásoktól mentes. A több éve, egyre több helyen, így Budapest több kerületében

is alkalmazott készülékkel mindössze 20 kezelés szükséges a panaszok enyhüléséhez vagy megszűnéséhez. Számos beteg számolt be tüneteinek pozitív változásáról. Tudományosan is igazolták hatékonyságát!

Ne hagyja, hogy a betegségek határozzák meg életét! Fontos tudni, hogy az érelmeszesedés, érszűkület kialakulásában fontos szerepet játszik a mozgásszegény életmód, a dohányzás, a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint is a cukorbetegség mellett.

Jó hír! A nyári akció folytatódik. Mindazoknak, akik elkezdik a kezelést az e havi kezelendő csoporttal 20ezer



Figyeljen az intő jelekre! Ne hagyja, hogy a betegség határozza meg az életét

forint kedvezményt biztosítunk a kúra árából. Az akció keretén belül a vizsgálat 3000 forint. További felvilágosítás: www.medhungary.com, 06-72/551-714, 06-20/621-0789, 06-30/353-8935, 06-70/620-4121

(X)



2012. augusztus 20., hétfő

SZENT ISTVÁN-NAP

Rákosmentén

Ünnepi műsor a Rákoskerti Művelődési Házban

(Budapest XVII., Rákoskert sugárút 66.)

10.00 Köszöntő, kenyérszentelés, terménykiállítás

Közreműködik: Kiss László előadóművész

A terménykiállítás 10–18 óráig tekinthető meg.

11.30 Az Ilex-Kert Kft. ajándékműsora:

Fülöp Zsuzsanna operaénekes operett- és musical-összeállítása

12.25 Az Ilex-Kert Kft. és a Corvinus Complex Kft.

„Szebb, virágosabb Rákosmentéért 2012” című pályázatának eredményhirdetése

13.40 Fúvószenekari díszfelvonulás mazsorettekkel a Vida-dombra

A Vida-dombon

(Budapest XVII., Pásztorfalva utca)

14.00 A Piccolino fúvószenekar és mazsorettcsoport műsora

14.30 Zumbabemutató, breakshow és a Mazotti Fitness bemutatója

16.00 A Kaláka együttes gyermekkoncertje

17.30 A Soundcircus együttes koncertje

Vendég: Tóth Vera

19.00 A Mieze Gomez latin zenekar koncertje

20.30 Az Ismerős Arcok rockzenekar élő koncertje

22.00 Tűzijáték

Műsorvezető: Abaházi Csaba

Térprogramok 14 órától: gólyalábas produkció, népi játékok, szőlőpréselés, arcfestés, mesterségbemutatók, lovaglás, solymászbemutató

Egész nap: vendéglátás, kirakodóvásár, ugrálóvár!

Szervezők:

Vigyázó Sándor Művelődési Ház
Rákosmente Önkormányzata

Támogatók:

Rákosmente Önkormányzata
(Riz Levente polgármester,
Fohsz Tivadar alpolgármester,
Hatvani Zoltán képviselő)

Ilex-Kert Kft.

Corvinus Complex Kft.

A rendezvény ideje alatt a Pásztorfalva utca a Zrínyi utcától az Erzsébet körútig teljes hosszában, valamint a Tiszanána utca és az Erzsébet körút bizonyos szakaszai csak gyalogos közlekedésre használhatók! Kérjük, autóikkal kerüljék el a lezárt területeket!

**A belépés díjtalan!
Mindenkit szeretettel várunk!**

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!



RÁKOSMENTE
MODERN KERTVÁROS





Zarándokút Bécsbe

A Kaszap István Alapítvány támogatásával és a Pál Apostol Katolikus Általános Iskola és Gimnázium szervezésében mintegy félszáz zarándok kelt útra Rákoskeresztúrról Ausztria fővárosába. Tompa Attiláné, az alapítvány kuratóriumi elnöke, Horváthné Vincze Judit iskolaigazgató, Ács Béláné igazgatóhelyettes, kurátorok, az alapítvány önkéntesei, valamint több szülő kíséretében tizenhárom Pál apostolos diák a bécsi Szent István-székesegyházba utazott, ahol a pócsi Madonna szentképe mellett Szent László király és Árpád-házi Szent Erzsébet ereklyéjét, valamint a pócsi Madonna könnyeit felfogó kendő egy darabkáját is őrzik.

Az autóbusz Győrtől 20 kilométerre, a 800 éves lébenyi Szent Jakab apostol plébániatemplomnál állt meg pihenőre, hogy a zarándokok a templomban gyűjtsenek erőt a további utazáshoz.



A rövid szentmisét Újházi Lóránt rákoskeresztúri káplán celebrálta, koncebrálta Mandula József, Rákoscsaba-Újtelep egykori esperesplébánosa. A zarándokokat Kovács Irma, a helyi Caritas tagja várta Bécsben meleg ebéddel. Az ízletes ebéd elfogyasztása után jeles látogató érkezett Franz Scharl, bécsi felszentelő püspök személyében, aki baráti beszélgetésen elmondta, világegyházban élünk, és nagyon sokféle katolikus létezik, természetesen eltérő szokásokkal és rítusokkal, de egy

mindenképpen közös mindenütt: Jézus Krisztus és az ő megváltó szerepe. A mostani zarándoklat létjogosultságát is pontosan az bizonyítja, hogy a katolikus vallás a határokon átfelülő hidakat épít a különböző nemzetek hívei között. Jézus maga is hídépítő, aki hidakat épít az emberek és Isten között.

A zarándokok ismét útra keltek, hogy elmondhassanak egy imát pócsi Mária képe előtt. A Stephanskirche egyik melléktárában lévő kegyképet 1676-ban Csigri László, máriapócsi bíró ké-

szíttette hálából, a török fogságból történt szabadulásának emlékére. 1696. november 4-én, liturgia alatt a hívők arra lettek figyelmesek, hogy Mária mindkét szeméből bőséges könny áradozott, és a könnyezés megállás nélkül két héten át tartott.

Délután a csapat kettőfelé vált, az egyik csoport Bécsben maradt, és a város nevezetességeivel ismerkedett, a többség pedig buszra szállt, hogy elkísérjék Ernstbrunnba azt a 13 gyermeket, akik aznap kezdték meg egyhetes német nyelvi táborozásukat. Az első sorban bécsi gyerekeket fogadó Janue Vitae nyaralót a Jézus Szíve Nővérek rend tartja fenn. A rend és a Kaszap István Alapítvány kapcsolatának eredményeként minden évben 10-20 XVII. kerületi diák nyaralhat itt anyanyelvi környezetben, ahol kötetlen, játékos formában gyakorolhatják a német nyelvet.

Kili Tamás ✍



ELVESZTEM!!!

Egészséges, szép, felnőtt HAVANESE kutyus vagyok és VASÁRNAP (2012. július 15-én) délután VESZTEM EL RAKOSHEGYEN! (Pont, mikor a LOMTALANÍTÁS zajlott.)

Azt szeretném kérni, ha megtalálisz, feltétlenül hívd a gazdimat a +36 70 455 0507-es számon! Már nagyon vár, de én egyedül nem találok haza, úgyhogy kérek, segíts!

Megismeresz arról, hogy egyáltalán nincs pigmentem, így az orrom sem fekete, hanem rózsaszín, a szemem pedig kékes-zöld. Általában szedek gyógyszert, ezért is lenne fontos mihamarabb hazajutnom. Köszí, ha segítesz!

Megújult a Százszorszép üvegfolysója

Megújult a Százszorszép Óvoda két épületét összekötő üvegfolysója. A régi kopolit üvegeket szép, új műanyag falra és hőszigetelt üvegekre cserélte a Rákosmente Kft.

A munkálatokat pontosan, az óvodavezetés kérésnek megfelelően végezték. Az összesen 3.200.000 Ft-ba kerülő felújítást Fohsz Tivadar és **Hatvani Zoltán** rákoskerti képviselők, valamint az óvoda Boldogabb

Gyermekeikéért Alapítványa támogatta. A beruházással nemcsak megszépült, de energiatakarékossá is vált az elavult folyosó.

Munkatársunktól ✍





Robur-expedíció az olimpiára

Riz Levente polgármester Rákosmente zászlajával indította útnak július 11-én a Robur-expedíció képviselőit – Balázs Ottót, Jármí Zsoltot és Bujdosó Attilát –, akik piros-fehér-zöld színűre festett, huszonnégy éves Robur teherautójukon utaznak a július 27-én kezdődő londoni nyári olimpiai játékokra.

Riz Levente a sajtótájékoztatón elmondta, örömmel nyújtja át az utazóknak kerületünk lobogóját, így a szurkolók között biztosan lesz, aki Rákosmente

zászlaját lengetve bíztatja a magyar olimpiikonokat Londonban. A polgármester ezzel Bujdosó Attilára is utalt, aki Rákoscsaba-Újtelepről csatlakozott az expedícióhoz.

Balázs Ottó, az expedíció kapitánya beszámolt lapunknak a 2004-es athéni és a 2008-as pekingi olimpiai útjukról, aminek szintén azzal a céllal vágtak neki az öreg Roburral, hogy buzdítsák a magyar színekben induló sportolókat, erősítsék nemzeti öntudatukat és népszerűsítsék az olimpiai eszmét.

Az NDK-ban gyártott, egykor kenyeres autóként szolgált Roburral a csapat az elmúlt nyolc évben járt Kárpátalján, Mongóliában, Erdélyben, Szibériában és a Don-kanyarban is, ahol külhoni magyar közösségeket, magyarsághoz kötődő történelmi helyszíneket kerestek fel. Elmondták, összesen kilenc Robur busz elemeiből lett összeállítva a speciális igényeket kiszolgáló startra kész jármű. A Robur-expedíció július 21-én, a Közlekedési Múzeum elől indult el a nyári olim-

piai játékok helyszínére, a brit fővárosba, több mint tíz országot érintve, s várhatóan közel 10 ezer kilométer megtétele után érkeznek meg Londonba a megnyitó ünnepségre, hogy két héten keresztül együtt szurkoljanak a magyar sportolóknak.

A túra résztvevői – Waszlavik Gazember László, Balázs Ottó, Bánlaki Tasnád, Bujdosó Attila, Jármí Zsolt – meggyőződéssel vallják, hogy a sporton keresztül közösen építhetünk egy jobb világot.

Szakács Zsuzsa ✍

Kerületi táncsiker a vb-n



Veszprém adott otthont a Modern Táncsportok Világ-bajnokságának, ahol kilenc ország 1600 táncosa mérte össze tudását. A világversenyen a rákosmenti **Hatvani Csenge** párjával, Borovics Szonjával óriási fölényrel védte meg tavalyi világ-bajnoki címét a Free Show duó/youth kategóriában.

A tehetséges páros hibátlan kivitelezésű, látványelemekkel tűzdelt produkcióval győzte meg a zsűrit, hogy nincs náluk jobb, amit a pontszámok is egyértelműen alátámasztottak, hisz mind a hat bíró őket jelölte a világ-bajnoki címre.

Csenge és Szonja az aranyérem átvétele után megfogalmazták a következő év célkitűzését: harmadszorra is övék legyen az első hely. Hatvani Csenge édesanyja elmondta, leánya két éve jár az edzésekre, heti három-négy alkalommal, de sokszor foglalt a hétvégéjük is, hisz ilyenkor zajlanak a versenyek. Csenge a tanulásban is az élen jár, jeles bizonyítvánnyal zárta a Kossuth Lajos Általános Iskola negyedik osztályát, s tagja az iskola sikeres szertorna csapatának.

Szakács Zsuzsa ✍

Angol foci a kerületben



A nyári szünet ellenére sem kihalt az egykori rákoshegyi sóderbánya helyén létesült, mára a kerület egyik legnevesebb utánpótlás egyesületének számító Grund 1986 FC sporttelepe, hisz hetes turnusokban folyt az ifjú tehetségek táboroztatása, július végén pedig tizenéves angol futballisták látogatták meg a grundosokat. A Plymouthból érkező U16-os csapat ifj. Buzsáky Ákos – legutóbb a Queens Park Rangers játékosa – meghívására érkezett Bu-

dapestre. A válogatott focista egykori egyesületének fiókcsapata, a Railway Beacon Plymouth tizenhét éves játékosai négy napot tartózkodtak Magyarországon. Az ifjú angol focisták városnézésen, fürdőlátogatáson vettek részt, majd július 22-én a rákoshegyi sporttelepen barátságos mérkőzést vívtak a Grund FC hasonló korosztályú csapatával, akiktől 1-0-s félidő után 3-0-s vereséget szenvedtek.

Szakács Zsuzsa ✍



Képfeltöltés: WWW.EZFOTO.HU Internetes képelőhívás

Igazolványkép azonnal 890 Ft.

Cím: 1171 Bp. Pesti út 34. Tel: 061/256-4857 ; 0670/334-3869; www.ezfoto.hu