

# Városházi Napló

Rákospalota, Pestújhely és Újpalota polgárainak lapja



## TÁRSASHÁZ TÁMOGATÁS, JÁRDAÉPÍTÉS, SZABADIDŐSPORT

A február 16-i testületi ülés előtt László Tamás polgármester Kulcsár Győző négyszeres olimpiai bajnok párbajtőrívót köszöntötte (képünkön) abból az alkalomból, hogy a kiváló sportember és mesteredző 2010. október 23-án a Magyar Köztársasági Érdemrend Középkeresztjét vehette át.

Kulcsár Győző köszöntésére novemberben azért nem kerülhetett sor, mert a szakember a magyar párbajtőr-válogatott szövetségi ka-

pitányaként a párizsi világbajnokságon vett részt.

### A hivatal átszervezése

2011. január 3. óta új jegyzője van a Polgármesteri Hivatalnak. Juhászné dr. Baráth Márta az elmúlt időszakot a hivatal működésének és szervezeti felépítésének átvilágításával töltötte. Ennek a vizsgálatnak eredményeképpen a hivatal szervezeti felépítésének folytatás a 2. oldalon

### FÜST MILÁN Szózat a sírból

Ne sírj értünk anyánk,  
E föld oly porhanyó,  
E föld most is hazánk  
És benn nyugodni jó.  
Ölelj, ölelj hát húszívű hant,  
Mind jó fiad, kit itt ölelsz alant.

Ne sírj értünk apánk,  
Így elpihenni béke,  
A szív mosolyog reánk,  
Mert megküzdöttünk érte.  
Ölelj, ölelj hát húszívű hant,  
Mind jó fiad, kit itt ölelsz alant.

Nem kis dolog volt, nem kenyér,  
Nem haltunk meg az életér',  
Több volt ez annál: bús hazánk  
Könyörgő szemmel néze ránk.  
Ölelj, ölelj hát húszívű hant,  
Mind jó fiad, kit itt ölelsz alant.

Napfény deríti hát szemünk,  
E túlvilági fény nekünk  
Egy lázas honnak árva népe  
Borítá koporsónk fölébe.  
Ölelj, ölelj hát húszívű hant,  
Mind jó fiad, kit itt ölelsz alant.

S ellenfelünk, gondold meg ezt.  
Mi nem holtak vagyunk, de fény,  
Mi láng vagyunk e földtekén  
S öröktűz lesz e sírkereszt.  
Ölelj, ölelj hát húszívű hant,  
Mind jó fiad, kit itt ölelsz alant.

1956

De ha a katona elfelejtette levenni a vattasapkáját, kicsoda öröm volt, mert mire ő azt kikutatta volna, addigra én megfáztam volna. Észre kell venni az élet apró örömeit. Tehát a második szabály az, hogy észre kell venni az élet apró örömeit és meg kell örömezni.

Most jön a *harmadik szabály*: Ha nem értek egyet azzal, hogy én hangya vagyok velük szemben, akkor nekem ebben a szituációban kell megmutatnom, hogy igenis többet érek, igenis értékesebb vagyok, igenis nemesebb vagyok, igenis emberibb vagyok, **különb vagyok, mint az a géppisztolyos**. Ez mozgósítja az energiákat. Akibe belerúgott tíz esztendeig, aki akart, akit meggyalázt az, aki akart, most megmutattuk, hogy különbek tudunk lenni. Számunkra rengeteget jelentett, hogy emberek vagyunk, hogy igenis különbek vagyunk, mint ők. A lényeg az volt, hogy saját önbecsülésünkbe egy kicsit erősödjünk.

A *negyedik szabály* így szól: **Akinek van hová kapaszkodnia, annak könnyebb elviselnie a szenvedést**. Nekünk hívó embereknek volt hová kapaszkodniuk: a Jóistenbe, és ezért nekünk könnyebb elviselni a szenvedést. Hozzáfűztük még azt is, hogy Ő, a hatalmas Isten, Ő is akarja, hogy túléljük, és ez valami nagyon nagy dolog volt.

Azt hiszem, a túlélés négy szabálya miránk is vonatkozik. A szenvedést nem szabad dramatizálni, az élet apró örömeit észre kell venni és meg kell örömezni, nem szabad azt mondani, hogy én vagyok a világ legkiválóbb embere, mert a másik is lehet kiváló, de az adott helyzetben kell nemesebbnek lennem, mint a környezetem. És a negyedik: tudnom kell azt, hogy az Úristen is akarja, hogy túléljem a mostani nehézségemet, a mostani szenvedésemet. Ha belékapaszkodok, akkor jobban, könnyebben megy."

(Részlet Dr. Olofsson Károly Placid bencés szerzetes atya 2002. október 9-én a Nemzeti Történelmi Szalonban tartott előadásából.)

### Tisztelt Kerületi Polgárok!

A XV. kerületi Önkormányzat nevében tisztelettel hívom Önöket, hogy kerületi rendezvényeinken együtt ünnepeljünk az 1848/49-es forradalom és szabadságharc kezdetének, valamint a modern parlamentáris Magyarország születésének napját.



**Időpont: 2011. március 15. (kedd)**

**Program:**

#### PESTÚJHELY

**10.00 óra – '48-as Emlékmű** (Pestújhelyi tér)

Pestújhelyi Pátria Egyesület megemlékezése

#### RÁKOSPALOTA

Találkozó a Rákospalota - Óvárosi Református Templomnál 9.45 órakor, ahonnan közösen sétálunk a Kossuth-szoborhoz.

**10.30 óra – Kossuth-szobor**

Gazdakör és a Szilas Néptáncgyűttes műsora

Ünnepi beszédet mond: Dr. Pintér Gábor képviselő

#### ÚJPALOTA

**17.00 óra – Újpalotai Boldog Salkaházi Sára templom udvara**

(rossz idő esetén közösségi terme; Pattogós u. 1.)

**Ünnepi beszédet mond: László Tamás polgármester, országgyűlési képviselő**

Szeretettel várunk minden ünnepelni vágyó érdeklődőt!

László Tamás polgármester, országgyűlési képviselő

## EMLÉKEZZÜNK

Február 25. – egy 2000. júniusi országgyűlési határozat értelmében – a **Kommunizmus Áldozatainak Emléknapja**. Kovács Bélát, a Független Kisgazdapárt főtákarát 1947-ben ezen a napon jogellenesen letartóztatták és a Szovjetunióba hurcolták. Az ártatlanul kivégzettek, bebörtönzöttek, a kettőtört, megnyomorított életetekre, és a szétszakított családokra emlékezve idézzük Olofsson Placid atya gondolatait.

Dr. Olofsson Károly, Placid 1916-ban született, 1933-ban lépett be Szent Benedek Rendjébe. Doktorátusa megszerzésének évében 1939-ben szentelték pappá. A Pannonhalmi Apátság tábori lelkésze, gimnáziumi tanára 1946-ig. Itt tartóztatják le. A szovjet katonai bíróság a Szovjetunió munkatáborai letöltendő szabadságvesztésre ítélte, a Gulágra internálták 1946-ban. Tíz év után szabadult. Ezt követően sem papként, sem tanárként nem szolgálhatott. Fizikai munkásként helyezkedett el a pesterzsébeti ládagyárban, majd az ORFI-ban lett betegszállító, mosodai munkás, mosodavezető. Nyugdíjazása óta kiegészítő lelkész a Budai Ciszterci Szent Imre plébánián. A hit pajzsa kitüntetés (2003), Pro Ecclesia Hungariae-díj (2006), a Magyar Köztársasági Érdemrend középkeresztje (2010)



„A túlélésnek négy szabályát állítottuk föl a tíz esztendő alatt, azt minden fogolytársunktól meg lehet kérdezni, mert ez a négy szabály tartott minket életben. A poklot túl akartam élni. Nem voltam hős, nem voltam vértanú, egy egyszerű emberke voltam. Túl akartam élni, túl kellett élni azt a poklot, és ennek a négy szabályát hadd szabadjon elmondanom, mert ez azért a mostani életünkre is biztos, hogy áll.

**Első szabály: A szenvedést nem szabad dramatizálni.** Attól csak gyengébb leszek, márpedig a szenvedés elviselésére minden energiámra szükségem van. Mi ezt úgy csináltuk, hogy nem engedjük, hogy valaki is elkezdjen panaszkodni. Ha valaki elkezdett panaszkodni, akkor az első fél mondat után leállítottuk, és azt kértük, hogy beszéljen a szakmájáról. A tíz év alatt annyi szakmát tanultam, hogy borzasztó. A méhézetet, a pulykatenyésztést, a szőlészetet, a bányászatot, a könyvkötészetet, mert

mindig a szakmájáról beszélgettünk azt, aki elkezdett panaszkodni. Az már egy fogalom volt, hogy nem szabad panaszkodni. Tehát az első szabály, hogy a szenvedést nem szabad dramatizálni, nem szabad panaszkodni.

**A második szabály: Keresni kell az élet apró örömeit,** mert az is van, csak azt nem vesszük észre. Nem volt könnyű megtanulnunk ott abban a nyomorúságban, hogy az életnek vannak apró örömei. Észre kell venni, és meg kell örömezni, mert ez az életnek a művészet. Csak egy példát mondok, mert mindig a szemembe vágják, kicsoda örömök lehetnek ott. Minusz húsz fokban erdőirtás volt. Kimentünk az erdőre dolgozni, de bennünket örökké motoztak, mert a kék parolis belső örök átadtak a piros parolis külső öröknek, és akkor megmozogtak. Ilyenkor a puffajkánkat szét kellett tárti, megtapogattak, hogy sugárhajtású repülő, vagy atombomba nincs-e a hónunk alatt.



## KOKÁRDÁVAL IS KORIZHATUNK

Az önkormányzat karácsony előtt egy jégpályával lepte meg a kerület lakosságát a Pattogós utcai iskola udvarán. Az eredeti tervek szerint a nagy népszerűségnek örvendő jégpálya február 28-ig biztosított volna ingyenes korcsolyázási lehetőséget. Az ügyben örömteli fejleményekről számolhatunk be.

Nagy öröm számunkra, hogy az önkormányzat a mi iskolánk udvarán alakította ki a jégpályát – mondta Zádoryné Leiner Erika elnök-igazgató. – Hozzánk *sérült* gyerekek járnak, akiknek a *koordinációjára* nagyon *kedvezően hatott* ez a sportolási lehetőség. Délelőtt az iskolák, elsősorban a Hartyán, a László Gyula, a Czabán, a Kolozsvár és természetesen a mi diákjaink használják a pályát, de máshonnan is jönnek gyerekek. Délután pedig a kerület lakossága használja a pályát. Ilyenkor már zene is szól, de ez már nem zavarja a tanítást. Február vége felé közeledve diákjaink egyre többször mondogatják: „De kár, hogy ilyen hamar bezár a pálya!”

– Amikor az önkormányzat felhívását meghallottuk, elsőként jelentkeztünk – mondta Varga László, a Czabán Általános Iskola igazgatója. – Egy ilyen lehetőséget vétek lett volna kihagyni. A gyerekek viszonylag könnyen, mindössze egy busszal eljutnak az újpalotai pályához. Január elején elsősorban az alsósok jártak korizni, de a hónap közepétől már a felső tagozatos diákok is bekapcsolódtak. A korcsolyázásnak nagyon kedvező a visszhangja. *Több szülő emiatt vett korcsolyát a gyerekeinek*, és sokan mondták, hogy délután vagy hétfvégén is használják a pályát. Akik nem tudtak korcsolyázni, azokat is megtanították, akinek meg nem volt korcsolyája, annak az iskola diákportkőre kölcsönzött. Mi is sajnáltuk, hogy február végén megszűnik ez a lehetőség, ám, mikor értesültünk róla, hogy az önkormányzat a nyitva tartás meghosszabbítását tervezi, nagyon megörültünk.

– A nagy sikerre való tekintettel, illetve a lakosság igényeit figyelembe véve meghosszabbítottuk a *pálya nyitva tartását március 15-ig* – mondta Bitvai Nándor alpolgármester, a jégpálya ötletének kezdeményezője. – Az idei nemzeti ünnep négynapos lesz, így a lakosságnak lehetősége lesz egy utolsó nagy korcsolyázásra is. Remélhetőleg az időjárás is kedvezően alakul, mert a jó minőségű jég egy 0 fok körüli éjszakai, és maximum 8-10 fokos nappali hőmérsékletet igényel.

Nos, ilyen időjárást természetesen nem tudunk garantálni, de azt azért elmondhatjuk, hogy aki március idusán korcsolyázni akar, az a XV. kerületben kokárdában is megetheti majd.

Riersch Tamás











**V & V**

**FOGTECHNIKAI LABOR**

Precíziós kivehető, rögzített fogpótlások készítése - mérsékelt árakon.

Nyugdíjasoknak kedvezmény!

**Bp. XV. Madách u. 35.**  
Tel.: 417-1276

**RIASZTÓRENDSZER SZINTE INGYEN!**

Amennyiben vállalja, hogy 3 évig ügyfeleink lesz, rendkívül kedvezményes áron választhat akciós csomagjaink közül.

**ALAP CSOMAG**  
Egy bejáratú rendelkező, 1-2 szobás panelakás, családi ház, vagy 1 helyiséggel rendelkező, kis alapterületű üzlet-helyiség, nyaraló esetén ajánljuk.  
Anyagköltség + telepítés + kiszállítás = OFI, Havidíj: 6.000 Ft

**NORMÁL CSOMAG**  
Egy bejáratú rendelkező, 2-3 szobás panelakás, családi ház, vagy 2-3 helyiséggel rendelkező, kis alapterületű üzlet-helyiség, nyaraló esetén ajánljuk.  
Anyagköltség + telepítés + kiszállítás = OFI, Havidíj: 7.000 Ft

**PLUSZ CSOMAG**  
Egy, vagy két bejáratú rendelkező, 2-4 szobás panelakás, családi ház, vagy 2-4 helyiséggel rendelkező, közepes alapterületű üzlet-helyiség, nyaraló esetén ajánljuk.  
Anyagköltség + telepítés + kiszállítás = OFI, Havidíj: 8.000 Ft

Részletekért keressen minket elérhetőségeinken:  
PALOTA SECURITY Kft.  
1154 Budapest, Tompa Mihály u. 45.  
306-0170, palsec@t-online.hu, www.palsec.hu

Dajka,  
gyógypedagógiai asszisztens,  
gyermekfelügyelő képzés.

**KASZA SZAKKÉPZÉS**

Tel.: 276-5918  
/Ny.sz.: 01-0064-04/

**FOGÁSZATI**  
kis és panoráma  
**RÖNTGEN**

**BEUTALÓ NÉLKÜL IS!**

1152 Bp. Szilaspark 5. sz. fsz. (Pólus mellett)  
Rendelési idő: H-P: 8-20 h  
Tel.: 414-0146 és 306-5571

**ÉRSZŰKÜLET ÉRELMESZESÉDÉS**  
gyógyítása.

Érfalak tisztítása kardiológus vezetésével.

**SONOTHERÁPIA**

Bp. XIV. Örs vezér tér 16.  
Tel.: 220-4641, w 06-20/349-4277

**GENERALI**  
Biztosító

GENERALI-Providencia Biztosító Zrt. szerződött partnerirodája nyílt a kerületben!  
Cím: 1152 Budapest, Szilas park 31.  
T: +36-1-410-1398; +36-20-3676501  
e-mail: peter.kiss@tanacsado.general.hu

**Teljeskörű biztosítási szolgáltatás! Mindenkit szeretettel várunk!**

**AUTÓJAVÍTÁS**  
XV. Neptun u. 40. sz.

A nálunk vásárolt motorolajat ingyen kicseréljük.

**FÉKJAVÍTÁS, SZÁMÍTÓGÉPES FÉKHATÁSMÉRÉS**

VIZSGÁRA FELKÉSZÍTÉS, VIZSGÁZTATÁS  
TEL.: 416-3163 és +36-20-946-9467  
www.viraghautoszerviz.hu

**EMÉSZTŐSZERVI, NŐGYÓGYÁSZATI, ÍZÜLETI** betegségek kezelése Újpalotán. Állapot felmérés. Talpmasszározás. Méregtelenítés. Hegedűs Hella Reflexológus, Életmód- tanácsadó és terapeuta  
Bejelentkezés: 06 30 6071137

**KÁRPITOS MESTER**

Kárpitos bútor javítása, áthúzóasztalosmunkával, olcsó szövetváltással.  
Ingyenes felmérés, szállítás.

Hívjon: 416-7412, +36-20-957-4391 Garbacz

**AUTÓSZERVÍZ**

Karosszéria javítás biztosítási ügyintézésel.  
Kipufogó és kisebb javítások is.  
Autóelektronika.  
VIZSGÁZTATÁS 1 nap alatt.

Cím: XV. Obsitos u. 30.  
Tel.: 306-9596, +36-70/392-4843  
H-P: 8-17h

**TÖRT ARANY-EZÜST**  
felvásárlás a napi legmagasabb áron készpénzért.

Üzleteink: ZSAZSA GALÉRIA  
XIII. Hollán Ernő u. 4., Tel.: 350-4308  
1077 Wesselényi u. 19. (Régiségbolt)  
Tel.: 317 9938

**BÉRELHETŐ ÉS ELADÓ**  
ipari telephelyek, raktárak, műhelyek, irodák közvetítése a IV. és XV. kerületben.

☎: 06 30 949 1835,  
06 70 317 0777  
www.medaille.hu

Fa, műanyag, alumínium  
**REDÓNY**  
szünyogháló, napellenző gyártása és szerelése  
Szántai Sárközi Ambrus  
1152 Arany János u. 44.  
**306-01-09**  
**+36-30/438-4272**

**HÁZTARTÁSI-GÉP SZERVIZ**

Hűtő-, mosógép, tűzhely, TV, DVD, mikró, porszívó javítása.

1152 Rákos út 76-78.  
Tel.: 418-2676  
Nyitva: 9-17-ig

**Kiadó**

Különböző alapterületű helyiségek

- irodák
- műhelyek
- raktárak

céljára a XV. kerületben az M3-as autópályához közel kiadók.

Tel.: +36-30-311-0690

**INGATLANIRODA**

**ELADÁS VÉTEL**  
KERESÜNK ELADÓ HÁZAKAT, LAKÁSOKAT!

**306-66-88**  
Tulajdoni lap kiadása, házhozzállítása is!

**0670-369-6897**  
www.nexusteam.hu

ERTÉK-BECSLÉS, HITELEK  
Nexus Team - A XV. kerületi ingatlanközvetítő.

**TERMELŐI MÉZEK**  
Akác, vegyes, hárs, selyemfűmész, lépes, propoliszos méz.  
3 KG FELETT  
INGYENES HÁZHOSZÁLLÍTÁS!  
Árpádföldi Méhészet  
Tel.: 06-30-424-9329  
www.arpadfoldi.hu

KONYHABŰTOR,  
**ELŐSZOBABŰTOR,**  
GARDRÓB  
készítés, felújítás, szállítás, szerelés, ingyenes felmérés és árajánlat

**UNIVER SZERVIZ KFT.**  
1157 Budapest, Zsókovár u. 47.  
Tel.: 410-9798, +36-30-343-3512

**WWW.KIWADENTAL.HU**

**Fogorvosi rendelő és fogtechnikai laboratórium 8-20-ig**

**Fogpótlások 48 óra alatt is!**

Cím: 1142 Budapest, Erzsébet királyné útja 97/B-C  
Tel.: 252-1421

**PÓLUS**  
**KEDD** kedvezmény  
*Nőnapon is!*



A PÓLUS Center nőnap alkalmából 20 %-kal alacsonyabb árakkal kedveskedik a hölgyeknek. És persze ezen a napon az urak is szabadon élhetnek a kedvezményekkel, hogy meglepjék a nőket.

Minden hónap második keddjén 20% kedvezménnyel vásárolhat a PÓLUS Center megjelölt üzleteiben!  
PÓLUS Center – kedden kedvezőbb!



## A LEÁNYOK IS EREDMÉNYESEK

2010-ben nem csak a rákospatolai fiúk, hanem a leányok is rendkívül eredményeseknek bizonyultak az Edöcs István Ökölvívói Klubban. A Budapest Bajnokságon, a Bizalom Kupán, a Pofon Partikon, a Magyar Bajnokságon és a válogatott mérkőzéseken is *sikert - sikerre halmoztak a bunyós leányok*. A juniorok közül kiemelkedett Papp Alexandra és Szalai Larissza, a felnőttek közül Böde Anita, Lami Éva és Juhász Szimonetta.

Még tavaly novemberben Vecsésen került sor a Junior és Elit Női Ökölvívó Magyar Bajnokságra. Az Edöcs István Ökölvívó Egyesület 3 indulóval vett részt. A junior Papp Alexandra +81 kg-ban első helyezett lett. Az elit női versenyzőink közül Lami Éva negyedik helyen végzett. Böde Anita súlycsoportot váltott, 51 kg-ból fogyasztott 48 kg-ba. A verseny előtt Anita közel egy évet kihagyott a térsérülése miatt.

Szeptemberben kezdte az alapozást és a terem munkát. Anita szorgalma és kitartása meghozta a gyümölcsöt. A magyar bajnokság első napján előnyerő volt. Második nap Vida Rékával a Halasi Bokszt Klub versenyzőjével bunyózott. Vidára a mérkőzésvezető kétszer is rászámolt, Anita végül is pontozással nyert. Az elődöntőben egy érdi versenyzővel Dobrádi Csillával mérkőzött a döntőbe jutásért. Anita az erejét kiválóan beosztva, menetről – menetre örölte fel ellenfelét és fölényesen nyert. A döntőt Ancsin Katalinnal a KSI kiválóságával vívták. Anita színvonalas mérkőzésen, rendkívül kiegyenlített küzdelemben maradt alul, végül is ezüstérmét nyert és ismét visszakerült a válogatottba. Az olaszországi Udinében tavaly decemberben rendezték a női elit Olaszország – Magyarország csapattalálkozót, ahol versenyzőnk Böde Anita 48 kg-ban képviselte hazánkat. A Vaina Capelletóval vívott mérkőzésén Anita fölényesen nyert, úgy hogy az olasz hölgyre rászámoltak. A vasárnapi visszavágón az olasz kislány már nem vállalta a mérkőzést.

Sikeresen kezdte az új évet is az *Edöcs István Ökölvívó Egyesület*. Az Egerben rendezett Pofon Partin az újoncok jól szerepeltek. Öt indulóból *négy aranyérmét és egy ezüstérmét* szereztek.

A február közepén Budapesten rendezett Bizalom Kupán a serdülők újra le-tették névjegyüket. Dencsi Armand, Molnár Levente, Kozák László, Turu Zsolt győzelemmel kezdtek. A juniorok közül kiválóságunk Urbanek Richard a KSI versenyzője ellen az első menetben fölényesen nyert. Versenyzőnk a szintén junior Horváth Olivér (Kubai Pedro) a Vasasos Sinkóval a nap mérkőzését vívta. Sinkóra kétszer is rászámoltak, ennek ellenére – a nézők és a szakma nagy felháborodására – őt hozták ki győztesnek.

Az előző évet értékelve Szakos József a Magyar Ökölvívó Szövetség szakmai igazgatója az alábbiakat mondta:

– A 2010. évi ökölvívó szakosztályi rangsort vizsgálva nyomon követhetjük az Edöcs István Ökölvívó Egyesület töretlen fejlődését. Egy év alatt 30 helyezést ugrottak előre az országos ranglistán. Ez szinte példátlan előrelépést jelentett, igazolva a klubban folyó kiemelkedő szakmai munkát.

## ÉRSZŰKÜLET KEZELÉSÉNEK LEHETŐSÉGE

A keringési rendellenességek gyakoriságuknál fogva a fejlett államokban népbetegségnek számítanak. A halálozás ötvenegy százaléka érbetegségre vezethető vissza, az alsó végtagi érszűkület pedig a felnőtt lakosság közel 10-15 százalékát érinti. A szervezetünk működéséhez szükséges oxigén és tápanyag a verőérhálózaton, azaz az artériákon keresztül jutnak el szerveinkhez. Ha az artériás rendszer bármely szakaszán valamilyen okból szűkület alakul ki, akkor arra a területre nem jut elegendő tápanyag

és oxigén, melynek következtében többek közt fájdalom jelentkezik. Ha a beszűkült ér teljesen elzáródik, az artéria által ellátott szövet, szervrész elhal. Amennyiben ez végtagon alakul ki, akkor a szűkület helyétől függően üszkösödés lesz a következménye, amely indokolhatja a végtag teljes vagy részleges amputálását. Évente Magyarországon ötezer végtagot, nemzetközi szinten azonban közel egy milliárd végtagot amputálnak. **Az alsó végtagi érszűkület jellemző tünetei:** járástávolság csökkenése, mással nem magyarázható végtagi

fájdalom, nehezen gyógyuló seb, sápadt, hideg végtag, a végtag(ok) zsibbadása és az éjszakai végtagi görcsök. **Az érszűkület kialakulásában szerepet játszó kockázati tényezők:** a magas vérnyomás, a dohányzás, családi halmozódás (örökletes), a cukorbetegség, a magas koleszterinszint, a megnövekedett vérsírszint, a túlsúly, a stressz, az életkor, a mozgásszegény életmód és az állati zsírból dús ételek fogyasztása.

Ez az új eljárás a tudományos tényeken alapuló gyógy mód, mely a fizioterápia kategóriájába tartozik. A készülék az infra-, hallható- és az ultrahang hullámok alkalmazásával kezeli az érszűkületben szenvedő betegeket. Serkenti a kolletarális (mellékerek) keringésképzést, ezáltal a keringésromlás okozta tüneteket csökkenti vagy megszünteti. A kívánatos hatás eléréséhez csupán 20 kezelésre van szükség. A kezeléseket orvosi vizsgálat előzi meg, melyet szakorvos végez. A vizsgálat és a kezelés is fájdalommentes. A kezelőcentrumok Magyarországon számos nagyvárosban, Budapesten többek között a XV. kerületben is az érszűkületes betegek rendelkezésére áll.



Dr. Khaled Nashwan eljárása számos nagydíjat nyert

További felvilágosítás:

[www.medhungary.com](http://www.medhungary.com) vagy

06-30/339-6963

06-20/541-1466

06-70/290-3216

06-72/551-714 (x)

**VÖRÖS AUTÓRUGÓ®**  
ALAPÍTVÁ 1947  
**AUTÓRUGÓ JAVÍTÁS SZERELÉSSEL**  
1 nap alatt  
**SPIRÁL RUGÓK, LAPRUGÓK**  
1151 Budapest, XV. ker. Taksony sor 3.  
Tel.: 329-0279, 06-70/371-9927  
**VÖRÖS AUTÓRUGÓ KFT.**  
[www.autorugojavitas.hu](http://www.autorugojavitas.hu)

**Non-stop DUGULÁSELHÁRÍTÁS**  
WC, fürdőszoba stb.  
Az év minden napján.  
Speciális gépekkel,  
kedvezményes árakkal!  
Hívjon bizalommal.  
06-30-393-7138

**Tisztelt Olvasóink!**  
Ha nem érkezik meg Önökhöz időben a **Városházi Napló** (Bájospatota, Pestújhegy és Újpatota postárainak lapja) **kérjük jelezzék szerkesztőségünk számán: 305-3109**



## A CSAPAT KEZD MÁR BEÉRNI!

Az 1. FC Femina idén sokkal jobban szerepel, mint az elmúlt két évben. Sokan azt mondják, ez el-

várható egy olyan patinás klubtól, mely már annyiszor végzett a hazai pontvadászat élén, mint a XV. kerü-

leti labdarúgó hölgyek. Azt azonban a szkeptikusok is elfelejtik, hogy a női futballban időről időre előfordul, hogy

a játékosok férjhez mennek, gyereket szünek, és ilyenkor a versenysportot vagy ideiglenesen, vagy véglegesen abbahagyják. Valami ilyesmi történt az 1. FC Feminánál is. Kiss László vezetőedző tanítványai a 2007/2008-as pontvadászatban még a legerősebbnek bizonyultak, ám a bajnokságot követően a csapat 80%-a abbahagyta a sportolást.

– Egy teljesen új csapatot kellett építenem, az utánpótlásból felhozott lányok pedig még túl fiatalok voltak az NB I-hez – mondta a vezetőedző. – A tapasztalat azt mutatja, hogy azok a női futballcsapatok tudnak eredményesek lenni, ahol a hölgyek már jó pár éve együttjátszanak. A mostani bajnokságból *kiemelkedik az MTK és a Viktória*, melynek a tagjai rutinban és tapasztalatban is kiemelkednek a mezőnyből.

Nos, lassan elmondható, hogy az 1. FC Femina is *fel nő* hozzájuk. A csapat tagjai két nehéz év után idén már megráncigálták az oroszán bajuszát. Az élvonalas MTK-tól ugyan még oda-vissza kaptak, de a szombathegyi Viktóriát már hazai pályán sikerült legyőzniük, és idegenben is csak egy 94. percben kapott góllal szenvedtek 2-1-es vereséget.

– Az őszi fordulókat követően a tabella 3. helyén állunk. Az első két helyen álló csapattól 8 és 7 ponttal vagyunk leszakadva, ám a középmezőny nagyon sűrű. A mögöttünk álló három csapat egyaránt három ponton belül van. Nagyon sűrű a mezőny, *tavasszal nehéz mérkőzések várnak ránk*.

Kiss László szerint a téli időszak sem volt eseménymentes. Az egyik legnagyobb történés az volt, hogy az őszi csapatból senki sem távozott.

– A csapatot sikerült egybetartanunk, sőt néhány poszton erősíteni is tudtunk. Az egyik riválisunktól, a Tak-



sonytól két volt U17-es válogatottat, egy támadó középpályást (Hegyi Szilviát) és egy védőt (Jakab Katát) igazoltunk le, illetve egy csatárt (Papp Tamarát) is sikerült leigazolnunk. Velük remélhetőleg erősödött a keretünk, és nőttek a variációs lehetőségeink is.

A vezetőedző szerint az elmúlt két év elegendő volt ahhoz, hogy a csapat összeérjen. Az átlag életkor így is csak 21-22 év, de a csapatban olyan játékosok is helyet kapnak, mint a válogatottnak is oszlopos tagja, az immár 11 éve gólkirály Pádár Ancsa (30).

– A célkitűzésünk nem változott, szeretnénk a tavalyinál jobban szerepelni, de, ha tavasszal is úgy játszunk, mint a legtöbb őszi meccsen, akkor talán a *dobogó sem elérhető* len a számunkra.

A bajnokság március első hétvégéjén kezdődik – amennyiben az időjárás is így akarja –, és az 1. FC Femina a mindössze 2 ponttal az utolsó (10.) helyen szerénykedő UTE csapatát fogadja. A három pont megszerzése tehát kötelező a XV. kerületi csapat számára, de biztos, hogy Kiss László tanítványai nehéz mérkőzésre számíthatnak majd. *Riersch*