



Fitparádével nyitott a hegyvidéki Sportmax

Jó hangulatú Fitparádével nyitotta meg kapuit a Csörsz utcai sport-, szabadidő- és rendezvényközpont. A kétnapos kavalkád során fitness- és testépítő-programok, úszóversenyek és vízi bemutatók, egészségügyi szűrések és állapotfelmérések várták az érdeklődőket, akik zsúfolásig megtöltötték a Sportmaxot. A parádé egyik sztárrendezője Timea Majorova fitnessvilágbajnok volt.

– Miközben országszerte tucatjával zárják be a sportlétesítményeket, mi megépítettük ezt a komplexumot, amely Budán a legnagyobb, a fővárosban pedig a harmadik legnagyobb sportközpont – érzékeltette a Sportmax jelentőségét Pokorni Zoltán. A csarnok átadása alkalmából tartott sajtótájékoztatót a polgármester hangsúlyozta: egy fillér állami támogatást nem kaptak a mintegy négy milliárd forintos beruházáshoz. Mint mondta, eddig is sok kiváló sportolási lehetőség várta a Hegyvidéken élőket – a futáshoz, kerékpározáshoz például kellemes környezetet nyújt a Normafa és környéke –,



Majdnem húszezren látogattak ki a két nap alatt Fitparádé programjaira

ám az új Csörsz utcai központ ideális terepet biztosít azok számára, akik úszással, avagy éppen fitnesszedzéseken szeretnék megmozgatni izmaikat. A polgármes-

ter kiemelte, büszke arra, hogy a hegyvidéki Sportmax már megnyitásának napján olyan neves esemény házigazdája lehet, mint a Fitparádé.

Buda legnagyobb sport- és szabadidő-létesítményének fő eleme az 1800 négyzetméter alapterületű, a rendezvény jellegétől függően 2000-2500 fős befogadóképességű sportcsarnok, valamint a 250 fős lelátóval ellátott 25 méteres fedett uszoda. Található itt egy tanmedence és egy wellnessközpont is. Jövő év elején megnyithat a 33 méteres úszómedence, amely télen fedett lesz, nyáron pedig nyitott strandként üzemel. A labdarúgás szerelmeseit télen fedett műfüves focipályára várja a külső medence mellett.

A Fitparádé fővédnöke, Deutsch Tamás a sajtóbemutatót arra emlékeztetett, hogy központi támogatással 2002 óta mindössze egy sportközpont épült (a leégett Budapest Sportcsarnok helyén a Papp László Budapest Sportaréna). Úgy vélte: lehet beszélni arról, mennyire fontos a sportolás és az egészségmegőrzés, ám ha nem létezik megfelelő infrastruktúra, akkor az elhangzottak pusztán szép szavak maradnak. Az egykori sportminiszter szerint a mozgás, a sporttevékenység életünk részét képezi, s nemcsak az egészségmegőrzést, közérzetünk javítását segítik elő, hanem a közösségek tartozás érzését is erősítik.

Az idei Fitparádé – amelyre ingyen juthattak be a gyerekek, a nyugdíjasok, valamint a lakcímkártyával érkező XII. kerületi polgárok – sportprogramok sokaságával várta a látogatókat. Nagy érdeklődés kísérte a Happy Dance Táncverseny és a Timea Majorova Fit Modell World résztvevőinek produkcióit, valamint az akrobatikus tánc-showt, a karatésok fellépését és a testépítő-bemutatókat is. Igazi erődemónstrációnak bizonyult a szkanderezők összecsapása, a fekvenyomó-bajnokság, illetve az „erős ember-verseny”. A

totta (a viadalokról részletesebben a 16. oldalon olvashatnak). Az aktív sportolásra vágyók aerobikfoglalkozásokon mozgathatták át izmaikat, míg egyszerre a mozgásigényt és a tudásszomjat a Hegyvidéki Olimpiai Barangoló volt hivatott kielégíteni. A sportközpontból induló és oda visszaérkező túra tíz kötelező, valamint öt szabadon választott állomást érintett, ahol helytörténeti, illetve olimpiai ismereteket szerezhetek a barangolók (további részletek keretes írásunkban).

Az már az évente megrendezett Hegyvidéki Ősz programjain is bebizonyosodott, hogy az ingyenes egészségügyi szűrések legalább akkora népszerűségnek örvendenek, mint a különböző sport- vagy kulturális rendezvények. Ezúttal is hosszan kígyóztak az emberek az önkormányzat egészségügyi dolgozói által végzett vizsgálatok helyszíne előtt. Aki türelmesen végigvárta a sorát, megtudhatta, milyen a vérnyomása, hogyan áll a vércukor- és a koleszterinszintje, van-e valamilyen allergiája. A szűréseket végző szakemberek a mérések adatai alapján életmódtanácsot

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT HIRDETI A FITNESSVILÁGBAJNOK



Timea Majorova, a fitnessvilág egyik legismertebb képviselője harmadik alkalommal adja nevét és arcát a hazai Fitparádé népszerűsítéséhez. A dél-szlovákiai, magyarok lakta Zseliz faluban született, s az Egyesült Államokban világhírnevet szerző sportoló ma Los Angelesben működött társtulajdonosként egy fitnessklubot, ahová olyan hírességek járnak, mint Angelina Jolie, David Duchovny, Alec Baldwin, Ben Affleck és Harrison Ford.

A sportolóból lett edző a Fitparádén lapunknak elmesélte: kiskora óta foglalkozik a fitnessszel, 1997-ben vált belőle profi sportoló, ekkor nyerte Európa- és világbajnoki címét. Négy évig versenyzett; az utolsó bajnokság, amelyen részt vett, a 2001-es budapesti Európa-kupa volt, amelyen szintén első helyezést ért el.

Timea Majorova szerint a fitnessben sem az a fontos, hogy mindenki profiként sportoljon – a cél, hogy megőrizzük egészségünket. Ő azóta is aktív, mióta 2001-ben abbahagyta a versenyzést. Úgy véli: mindenkinek kellene valamennyi időt szánnia sportolásra, „hiszen az egészség nagyon fontos, és csak egyszer élünk”.

Mint mondta, úgy látja, Magyarországon a sport egyre inkább megéri a fiatalokat. A mozgáshiány a negyven év felettiekre jellemző, akik hajlamosabbak a „lustaságra”, s ezáltal jobban kiteszik magukat a különböző megbetegedések veszélyeinek. Szerinte öröndetes, hogy egy olyan új sportközpont nyitotta meg kapuit hazánkban, ahol gyakorlatilag mindenki megtalálhatja az általa leginkább kedvelt mozgásformát.



Az egészségügyi szűréseken csaknem négyszázan vettek részt

Körbejárták a Hegyvidéket

A hegyvidéki önkormányzat azokra is gondolt, akik nem az új sportcsarnok falai között kívánták eltölteni a hétvégéjüket. A Fitparádé részeként szervezett Hegyvidéki Olimpiai Barangoló résztvevői a Sportmax elöl indulva egy kellemes sétán ismerkedhettek meg a kerület érdekességeivel. A családi túra a XII. kerületi művelődési központ–Testnevelési Egyetem–Bajor Gizi Színház–Múzeum–fogaskerekű-végállomás–Városmajori Gimnázium–Szent János Kórház–Barabás-villa–Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény–Testnevelési Egyetem–XII. kerületi Szabadidősport Központ útvonalon haladt végig. Minden teljesített állomás után egy pont járt a csapatoknak. Azok, akik a szabadon választható Apor Vilmos-szoborhoz, Sváb-forráshoz, '56-os Emlékparkhoz, valamint a Szollás László-emléktáblához és a Postapalotához is ellátogattak, pluszpontokhoz jutottak. A megjelenést a versenybírók pecséttel és aláírásukkal igazolták.

Hogy még izgalmasabb legyen a játék, a kötelező állomások egy részén a kerületi olimpiai bajnokokra vonatkozó rövid ismertetőt helyezték el a szervezők. A kapott információk alapján a barangolás végén olimpiai totót kellett kitölteniük a versenyzőknek. A többi helyszínen írásos feladatokat kaptak a csapatok.

Valamennyi résztvevő – a Tízezer Lépés Magyarország program keretében – egy lépésszámlálóval lett gazdagabb, a legügyesebbeknek érem és oklevél járt, a legtöbb pontot gyűjtő csapat pedig az alkalomra készített kupát is hazavihette.

mm.

Strongman tehetségkutató viadalon döbbenetes súlyokat mozgattak meg: két 116 kilós koffer harminc, illetve negyvenöt méteres cipeléséhez mindenesetre elég jó kondiban kell lenni...



Flex Wheeler (jobbra) body builder, négyszeres Arnold Schwarzenegger Classic-győztes egy rajongóval

kat adtak, ha pedig bármilyen betegségre utaló jelet fedeztek fel, természetesen a háziorvoshoz irányították az érintetteket.

Az egészségügyi szűréseken részt vevők közül jó néhányan elmentek a Sportkórház munkatársai által szervezett felmérésre is, ahol légzésfunkció-vizsgálattal és testzsír-százalék-méréssel ismerhették meg testük állapotát. Az adatok elemzéséből egyebek mellett az is kiderült, hogy a test mely izomzatát lenne érdemes fejleszteniük, s ehhez milyen sporttevékenység a legideálisabb.

Megnyitott tehát a hegyvidéki Sportmax a kerület szívében. A rendkívül nagy érdeklődés remélhetőleg nem csak a látványos programoknak szól, és a későbbiekben is sokan érzik majd úgy, hogy legalább egy órát áldoznak idejükből egészségük megőrzése érdekében.

Együtt a kilenc egyházközösség

Beszélgetés Lovas Pál alpolgármesterrel a Biblia Napjáról

A Hegyvidéken működő egyházi gyülekezetek tagjai, illetve hívő és nem hívő emberek egyaránt közelebb kerülhetnek egymáshoz a Biblia Napján, november 29-én. A művelődési központban létrejövő találkozó ötletgazdája Lovas Pál alpolgármester.

■ *Alpolgármesterként ön kezdeményezte, hogy legyen egy olyan nap a kerületben, ami a Bibliáról, illetve annak tanításáról szól. Miért érezte fontosnak, hogy létrehozzon egy ilyen közösségi eseményt?*

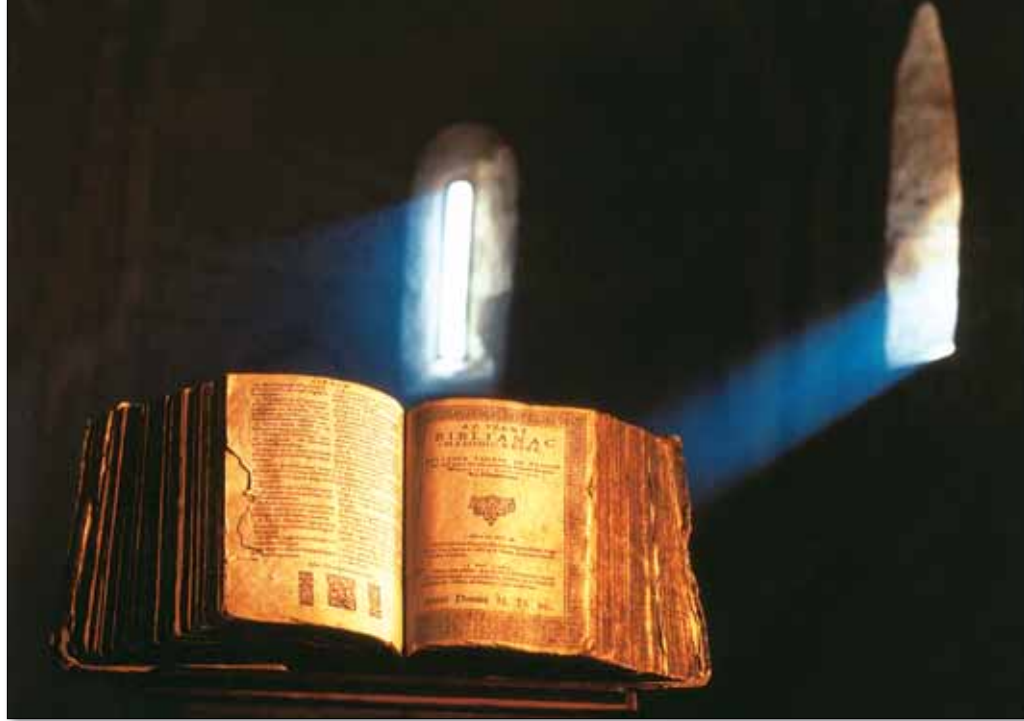
– Azok után, hogy három történelmi egyház, a katolikus, a református és az evangélikus meghirdette a Biblia Évét, úgy éreztem, a tizenkettedik kerületben is szükség van egy eseményre, ami ráirányítja a figyelmet a szentírásban foglaltakra. Mivel azt is szerettem volna elérni, hogy a Hegyvidék keresztény gyülekezetei jobban megismerjék egymást, jó ötletnek tűnt, hogy kezdeményezzem a kerületi egyházközösségeknél: szervezzék meg közösen a Biblia Napját.

■ *Mit gondol, mi a jelentősége ma a Biblia iránymutatásainak?*

– Ha ezek szerint élnénk, viszsztatérnénk gyökereinkhez, olyan fontos emberi érzések kerülhetnek ismét előtérbe, mint a szeretet és a segítőkészség. Úgy vélem, a világ jelenlegi bajaira ellenszert kínálhat a Biblia tanítása.

■ *Milyen szerepet vállal az önkormányzat a Biblia Napja megvalósításában?*

– A napot a kerületi gyülekezetek szervezik, a hegyvidéki



önkormányzat – a Barankovics Alapítvánnyal közösen – támogatást nyújt a megvalósításhoz. A szerény mértékű anyagi hozzájárulást a szervezők egyebek között a vendégszínészek, a kézműves-foglalkozások, illetve a rajzpályázat-díjazás költségeihez kívánják felhasználni.

■ *Milyen programokkal találkozhatunk a művelődési központban november utolsó szombatján?*

– November huszonkilencedikén tíz órától a színházteremben bemutatkozik a kilenc hegyvidéki egyházközösség. A programot zenés produkciók színesítik majd, a műsorvezető Csere Ágnes színművésznő lesz. A gyülekezetek a műsort követően egy kiállítást nyitnak meg a földszinti

előcsarnokban, amellyel szintén saját tevékenységüket kívánják ismertté tenni a közönség előtt. A tárlat részeként – kapcsolódva a központi témához – muzeális értékű családi Bibliákat is közszemlére tesznek. A délelőtti folyamán kézműves-foglalkozások várják a gyerekeket, akik például Noé bárkájába rajzolhatnak saját fantáziájuk szerint különböző állatokat, de gyurmázással, papírvágással is elfoglalhatják magukat. Ekkor kerül sor a korábban meghirdetett rajz- és fotópályázat eredményhirdetésére is. Délután teaház, „bibliai büfé”, imádkozó-szoba, gospel- és kamarazenei előadás, valamint filmvetítés szerepel a kínálatban. A Legyetek jók, ha tudtok, az Árnyékszág, a Tűzszekerek, valamint a Karol:

az ember, aki pápa lett című filmekből választhatnak az érdeklődők. Délután öt órától három püspök, dr. Udvardy György, dr. Szabó István és dr. Fabiny Tamás beszélget a Bibliáról, illetve cserkészek teszik ugyanezt meg-
lepetésvendégeikkel. Vetélkedő is lesz: az egyházközösségek három-három fős csapatai mérhetik össze tudásukat egy-egy bibliai témában. Este Tóth-Máté Miklós A zsoltáros és a zsoldos című egyfelvonásos történelmi játékát mutatják be, amely Szenczi Molnár Albert zsoltárváltó és műfordító életének egy részletét dolgozza fel. A nap zárásaként a szervezésben részt vevő három egyház püspöke meggyújtja az adventi koszorú első gyertyáját.

Luther 95 tézise ismét közzé tétetett

A reformáció hónapja alkalmából Fabiny László püspök kifüggesztette Luther Márton 95 tételét a Magyarországi Evangélikus Egyház északi egyházkerülete székházának kapujára. A hitújító tézisei így mindenki számára szabadon elérhetők.

Luther Márton tanai, amelyek az egyház megreformálását célozták, először 1517-ben kerültek a nyilvánosság elé. Természetesen a római katolikus egyház nem vette jó néven a „forradalmát”, ezért kiátkozta őt. Luther válaszul Wittenberg főterén 1520-ban nyilvánosan elégette az őt kiközösítő pápai bullát.

A hitújító buzgón és odaadóan munkálkodott azon, hogy minél több ember megismerhesse nézeteit, sőt egy alkalommal

nyomtatásban is kiadta Philippe Melanchtonnal folytatott levelezését, így használva fel a nyilvánosság erejét saját védelme érdekében. Hasonló a célja az evangélikus egyház megújult honlapjának is: a modern kor médiáját felhasználva minél többeket megismertetni az üzenetekkel. Az internet lehetőséget kínál arra, hogy azok a templomok falai közül kilépve eljussanak az emberek otthonába. A fórumoknak köszönhetően pedig mindenkinek alkalma nyílik arra, hogy gondolatait, ötleteit megossza a többiekkel.

Az érdeklődők a naponta frissülő www.evangelikus.hu öko-
menikus hírportált keressék. A Szilágyi Erzsébet fasor 24. előtt elsétálók pedig a közel ötszáz éves dokumentumba beleolvassva gondolkodhatnak el azon, mit üzen Luther a ma embere számára.

(em.)



Roadshow a tudományért

Elindult a THE program

THE – Tudományos, Hasznos, Emberi. E néven indult roadshow, amelynek első állomása az Arany János Gimnázium volt. A THE program célja, hogy népszerűsítse a fiatalok körében a műszaki és természettudományi pályákat. A rendezvényeken a középiskolások tudományos előadásokat hallgathatnak, látványos természettudományos kísérletekbe kapcsolódhatnak be és megismerhetik a saját korosztályukhoz tartozó kutatók, mérnökök sikertörténetét.

A sikeres és versenyképes Magyarország jövőjének kulcsa a fiatalok kezében van. Hazánk rengeteg tehetséges mérnököt, tudóst, kutatót adott a világnak, ám az utóbbi években egyre csökken az érdeklődés a tudományok és a tudományos hivatás iránt. Ezt a tendenciát szeretnék megfordítani a THE program szervezői.

Pakucs János, a Magyar Innovációs Szövetség tiszteletbeli elnöke szerint a tudomány célja a hasznosság, ehhez pedig emberi erőforrásokra van szükség. A mai fiatalok számára azonban már nem vonzó a tudományos pálya, ami különösen a természettudományok területén egyre szembetű-

nóbb. Kevés a mérnök, hűján vagyunk feltalálónak, a kedvezőtlen folyamatoknak pedig a gazdaság látja kárát. Az elnök ugyanakkor, mint mondta, bízik abban, hogy a THE képes lesz áthidalni a középiskolai diákok és a tudomány között ma még meglévő, meglehetősen széles szakadékot. Ezt hivatott elősegíteni az országjáró roadshow, a THE program internetes honlapja, valamint az iskoláknak ingyenesen eljuttatott ismeretterjesztő kiadvány.

Bartók Marcell programfelelős elmondta: az idén még csak négy alkalommal, de 2009-től már havonta megjelenő THE magazint országsszerte nyolcvanezer példányban terjesztik a programhoz csatlakozó több mint ötven közép- és felsőoktatási intézményben. Gondolnak azokra a diákokra is, akikhez nem jut el, a nyomtatásban megjelenő hírek ugyanis felkerülnek a www.the-online.hu portálra.

A program honlapján hamarosan megkezdődik egy adatbázis kiépítése, amelybe a természettudományi és műszaki területen valamilyen eredményt felmutató diákok adatai kerülnek. Őket tanáraikon keresztül vagy személyesen kéri fel együttműködésre. Az iwiw tudományos megfigyelőjének szánt közösségi felület célja, hogy találkozási pontot teremtsen a hasonló érdeklődési körű középiskolások és egyetemisták számára. A tagok közösen kapcsolatot építhetnek ki a tudományterületek szaktankönyveivel, tanárokkal és kutatókkal, valamint első kézből értesülhetnek az aktuális pályázatokról, ösztöndíjakról, állásajánlatokról.

mm



A látványos kísérletek segíthetik a tudomány népszerűsítését



Nézze Ön is
a Hegyvidék Televízió adását!

A Hegyvidék Tv a hét minden napján új, friss műsorokkal várja nézőit. Műsorainkkal tájékoztatást és segítséget igyekezünk nyújtani a hegyvidéki élet mindennapi örömeivel és problémáival kapcsolatban. Hírműsoraink tudósításai mellett rendszeresen egyedi műsorokat is készítünk a kerületben történő minden fontos és különleges eseményről, rendezvényről.

Ha van olyan hírük, értesülésük, ami közérdeklődésre tarthat számot, akkor lehetőségeinkhez mérten igyekezünk foglalkozni a nézőink által hozott témákkal is. Kérjük, írják meg, vagy mondják el, mik azok a témák, amelyek a leginkább foglalkoztatják önöket.

Továbbra is várjuk a versszerető és verset szívesen mondó kerületi lakosok jelentkezését. Nagy örömünkre már eddig is szép számmal jelentkeztek az érdeklődők, így feltehetően már nemcsak egy-egy versmondót mutathatunk be, de az év végén már akár egy DVD-t is készíthetünk az irodalom iránt így elkötelezettekről.

A Hegyvidék Televízió Hegyvidéki Híreinek adásait a kerület önkormányzatának honlapján továbbra is nyomon követhetik az érdeklődők: a www.hegyvidek.eu oldalra kattintva megnyílnak azok a kapcsolódó internetes oldalak, amelyeken műsorunk videoanyagai megnézhetők.

A Hegyvidék Televízió adása jelenleg a Fibernet Zrt. és a UPC kábelszolgáltatók XII. kerületi kábelhálózatain fogható. Azok a kerületi lakosok, akik valamilyen műholdas televíziós előfizetési csomagon keresztül televízióznak, egyelőre nem tudják fogni adásunkat, mivel az országos sugárzási körű műholdas adáscsomagokba a szolgáltatás a médiatörvényre hivatkozva – nem adnak csatornát az olyan helyi közszolgálati médiumoknak, mint amilyen a Hegyvidék Tv is.

Szeressze velünk műsorunkat! Várjuk észrevételeiket, ötleteiket, videoanyagait! Küldjék el érdekesnek, értékesnek tartott fényképeiket vagy mozgóképes, videós anyagait – mi bemutatjuk azokat!

„Hegyvidék Tv – a helyi érték”
Telefon/fax: 06-1/201-2204
E-mail: hvt@hegyvidektv.hu

Felkészítés a veszélyhelyzetekre

Rendőrautó, tűzoltó szerkocsói, vegyi felderítő jármű sorakozott fel a napokban az Arany János Általános Iskola és Gimnázium udvarán. Szerencsére nem éles bevetés, csak szemléltetés céljából vonultak fel a járműveket a rendvédelmi szervek munkatársai, akik látványos munkaeszközökkel saját tevékenységüket igyekeztek bemutatni. Egyrészt a rendvédelmi szakmák iránt próbálták felkelteni a fiatalok érdeklődését, másrészt olyan fontos alapinformációkat kívántak eljuttatni az iskolásoknak, amelyek életüket menthetik különböző veszélyhelyzetekben.



A Fővárosi Tűzoltó-parancsnokság, a Magyar Honvédség, a XII. kerületi rendőrkapitányság, a kerületi polgári védelem, a Közép-budai Önkéntes Polgári Védelmi Egyesület, valamint a Fővárosi Polgári Védelmi Igazgatóság veszélyhelyzet-felderítő csoportja által felállított állomásokon más-más témában sajtóíthatók el hasznos ismereteket a diákok. A rendvédelmi szervek az Arany János iskolában rendezett programmal már harmadszor tartottak közös bemutatót, s szeretnének további kerületi intézmények tanulóival is találkozni még ebben a tanévben.



FOTÓK: PÉREGZSÓLT

z.

Elkezdődött az építkezés a Tamásiban

Egyelőre még bontanak, de hamarosan az építkezés is megindul a Tamási Áron iskolában. Az utóbbi évtized legnagyobb hegyvidéki oktatási beruházásának keretében új ökozsarnokot kap az intézmény. A munkálatok idejére az alsós osztályok a nemrégiben felújított Dobsinai utcai iskolaépületbe költöztek.

Mintegy 480 milliós fejlesztéssel a Tamási Áron Budapest egyik legmodernebb iskolája lesz. A részben föld alá süllyesztett, 1369 négyzetméter összterületű, teljesen akadálymentesített, új ökoépületszárnyban egy 628 négyzetméteres tornacsarnok, négy tanterem, könyvtár és kiegészítő létesítmények kapnak helyet.

A kivitelezés és az üzemeltetés során a környezetbarát megoldá-



Az utóbbi évtized legnagyobb oktatási beruházása indult el

sokat részesítik előnyben. Ennek megfelelően a tornacsarnok zöld tetején pihenőparkot alakítanak ki, a melegvízellátásról napelemek gondoskodnak – tájéko-

tatta lapunkat Kovács Lajos alpolgármester. Jövőre a külső sportpályák burkolatának cseréjével folytatódik a fejlesztés, megújul az intézmény kertjének eddig kihasználatlan felső része, ahol az egyetemi campusokhoz hasonló, igaz, léptékében kisebb közösségi felületet alakítanak ki. A tanösvényeket, pihenőpadokat magában foglaló sétálóudvar a remények szerint egyfajta modern agóráként funkcionál majd. Nem csupán új épületszárny létesítéséről van szó, hanem egy olyan átfogó fejlesztésről, ami egységes arculatot kölcsönöz az intézménynek.

A munkálatok idejére az alsós osztályok egy része a közeli Dobsinai utcai, volt képzőművészeti alapítványi iskolába költözik. Az önkormányzat augusztus 18-án vehette birtokba az épületet, azóta a kicsik igényeinek

megfelelően három tantermet és egy tornaszobát alakítottak ki. Már befejeződött a tető rendbetétel, felújították a fűtési rendszert és a burkolatok egy részét. Az udvaron gyepszőnyeg, a kertben új játszófelület várja majd a gyerekeket, az őszi szünetben pedig befejeződött a csatornarendszer cseréje, illetve a nyílászárók felújítása. A teljes rekonstrukción áteső épületet az önkormányzat a Tamási Áron iskolában folyó építkezés befejezését követően is oktatási célokra kívánja hasznosítani, ennek érdekében további fejlesztéseket tervez.

A gyerekek biztonságos közlekedése érdekében a Dobsinai utca egyirányúvá válik; a főváros már kiadta az engedélyt, az FKF Zrt. pedig hamarosan kihelyezi a szükséges közlekedési táblákat.

m.



Az alsósok átmenetileg a Dobsinai utcai épületben tanulnak

FOTÓK: MÁRCSONYI

Megújult az Anna-réti játszótér



Két multinacionális cég, a HP és az EDS magyarországi leányvállalatának munkatársai arra áldoztak szabadidejükből néhány órát, hogy rendbe tegyék a Normafához közeli Anna-rét játszótérét, illetve annak környezetét. A fából készült, megkopott játszóeszközöket lefestették, valamint felállították öt új padot, három pad-asztal garnitúrát, valamint öt szemétyűjtőt. A mintegy száz önkéntes közül jó páran a szemétszedésben segítettek, illetve a környező sétatúvonakról gereblyézték el a lehullott avart.

A közösségi munkából a cég vezetői is kivették részüket: közöttük volt dr. Czinege László, a HP vezérigazgató-helyettese is, aki 2002 óta képviselő a hegyvidéki önkormányzatban. Az Anna-réti pihenőterület rendbetételére a HP és az RDS összesen másfél millió forintot fordított. A munkát az erdőt kezelő Pilisi Parker-

dógazdaság, valamint a Hulladék Munkaszövetség közreműködésével végezték el az önkéntesek.

z.



Czinege László képviselő, a HP vezérigazgató-helyettese együtt festette munkatársaival a kopott játszóeszközöket

FOTÓK: PÉREGZSÓLT

Nem ajánlott az avarégetés Budapesten

Bár az utóbbi napokban több alkalommal elérte a tájékoztatási küszöbértéket a levegő szállópor-koncentrációja, egyelőre nem kellett elrendelni szmogriadót Budapesten. A levegő tisztaságának javítása érdekében a főváros vezetése a kétütemű és dízel járművek közlekedésének önkéntes visszafogására, valamint a szén- és olajtűzelésű fűtőberendezések használatának korlátozására szólította fel a polgárokat. Nem javasolják az avarégetést sem ezekben a hetekben.

Az október 25-én érvénybe lépett rendelet minden eddiginél alacsonyabb határértékeket állapított meg a szálló porra, ami a legszigorúbb az Európai Unióban. E szerint a por koncentrációja először az egészségügyi határértéket, majd a tájékoztatási küszöbérté-

ket, végül a riasztási értéket érheti el. November első hetében a szálló por (PM10) mértéke a Teleki téren, majd az Erzsébet téren két egymást követő napon meghaladta a tájékoztatási küszöbértéket. Szmogriadót akkor kötelező elrendelni, ha a szálló por mértéke két egymást követő napon meghaladja a riasztási küszöbértéket, és a meteorológiai helyzet a következő napon sem javul.

A szmogért elsősorban a közlekedés a felelős, az autóforgalom ugrásszerű emelkedésével az utóbbi években jelentősen nőtt a levegőbe jutó káros anyagok mennyisége. Elsősorban az asz-

Budapesten évente legalább kétezer ember hal meg idő előtt, és százezren betegednek meg a levegő porszennyezettsége miatt. Az asztmások száma az utóbbi huszonöt évben megtízszereződött, a tüdőrákosoké a háromszorosára nőtt.

Hegyvidék nagyobb része – kedvező földrajzi elhelyezkedésének köszönhetően – a budapesti átlagnál jobb helyzetben van. Az önkormányzat ennek ellenére is szigorúan szabályozza, illetve környezetvédelmi programokkal igyekszik visszaszorítani a kerti égetést. A szükséges eszközök biztosításával segíti az avar és más kerti hulladékot komposztálással hasznosítani akaró ingatlan tulajdonosokat. A forgalom csillapítására a lakók kérésére Tempo30 övezeteket alakítanak ki. A várostervezési koncepció keretében új sétálóutakat és az átmenő forgalomtól elzárt területek jönnek létre.

falt, a gumik és a fékek kopásából, illetve a katalizátorból származó porterhelés jelent veszélyt, amit csak tetéz a közetekből és a talajból természetes úton kiválasztódó finom por, valamint a növényi eredetű pollen. Budapesten mindez kétezer-ötszáz tonna láthatatlan, ám annál ártalmasabb káros anyagot jelent.

A magasabban fekvő területeken jobb a helyzet, a Normafánál például szinte mindig tiszta a levegő. Budán a terepviszonyoknak megfelelő, irracionálisan tekergető utcaszerkezet nem kedvez a természetes tisztulásnak. A szmog

a közlekedés szabályozásával már rövid távon látványosan csökkenthető lenne, az átmenő forgalom drasztikus visszaszorítása, a parkolási díjak jelentős megemlése, további buszútvonalok kialakítása, a zöldfelületek, forgalomcsillapított övezetek kiterjesztése, a villamoshalózati fejlesztése mindmind tisztább levegőhöz juttatná a várost és lakóit.

Emlékeztetőül: az év első két hónapjában a szállópor-koncentráció negyvenegy alkalommal lépte túl az akkor érvényes egészségügyi határértéket.

m.

Ismét munkában a Fakopp

Ahogy arról már beszámoltunk, júniusban kidőlt egy kívülről teljesen egészségesnek tűnő, középkorú, negyven év körüli csörgőfa a polgármesteri hivatal épülete mögötti Margaréta parkban. Bár a földre zuhanó mázsás növény nem okozott személyi sérülést, Pokorni Zoltán polgármester a hasonló esetek megelőzése érdekében elrendelte a kerületi parkok, játszótérek fáiinak ellenőrzését.

Legutóbb a kerületi művelődési központ kertjének növényzetét vizsgálták át a szakemberek. Az állapotfelméréshez használt Fakopp nevű műszer a mesterségesen előidézett hanghullámok növényen belüli terjedésének sebességét méri, ebből lehet kö-

vetkeztetni az üregesedés vagy korhadás mértékére és elhelyezkedésére, valamint a fa szerkezeti állékonyására.

A művelődési központ kertjében tizenkét nyírfá bizonyult életveszélyesnek, ezeket haladéktalanul kivágták, helyükre a városi levegőt jobban elviselő, egyúttal kevésbé allergén tölgy, gyertyán és hárs kerül. A megmaradó fákat ifjították, rossz állapotú lombkoronájukat, néhány vastagabb elágazástól eltérítve, a törzsük visszavágták. A jelenleg még szomorú látványt nyújtó, lecsupaszított fákon tavasszal kihajtanak az új ágak, néhány éven belül pedig régi lombdíszüket is visszanyerik.

(m)



A fák az ifjtás után nemsokára visszanyerik régi lombdíszüket

FOTÓ: MÁRCSONYI

Budapesti Német Iskola Alapítvány

1121 Budapest, Cinege út 8/c.

Adószám: 18034587-1-43 -- Bírósági végzés száma: 9 Pk. 68.338/1992

Kuratórium elnöke: dr. Stefan Okruch

A kuratórium elnöke és tagjai 2007. év folyamán sem részesültek jövedelemben.

Mérleg és eredmény kimutatás 2007. január 1. – 2007. december 31. időszakra vonatkozik.

Mérleg

1 8 0 3 4 5 8 7 1 9 9 5 6 9 0 1
Statistikai számjel

Budapesti Német Iskola Alapítvány

2007. december 31.

Egyszerűsített éves beszámoló
MÉRLEGE

Tételszám a	A tétel megnevezése b	adatok E Ft-ban	
		Előző év c	Tárgyév d
1	A. Befektetett eszközök (2.-5. sorok)	2 857 084	2 827 468
2	I. IMMATERIÁLIS JAVAK	295	59
3	II. TÁRGYI ESZKÖZÖK	2 835 694	2 806 404
4	III. BEFEKTETETT PÉNZÜGYI ESZKÖZÖK	21 095	21 005
5	B. Forgóeszközök (7.-10. sorok)	262 521	291 667
7	I. KÉSZLETEK	0	0
8	II. KÖVETELÉSEK	44 676	46 304
9	III. ÉRTÉKPAPÍROK	0	0
10	IV. PÉNZESZKÖZÖK	217 845	245 363
11	C. Aktív időbeli elhatárolások	4 927	3 970
12	ESZKÖZÖK (AKTÍVAK) ÖSSZESEN (1.+6.+11. sor)	3 124 532	3 123 105
13	D. Saját tőke (14.-19. sorok)	651 842	672 671
14	I. INDULÓ TŐKE	256 825	256 825
15	II. TŐKEVÁLTOZÁS / EREDMÉNY	349 786	395 017
16	III. LEKÖTÖTT TARTALÉK	0	0
17	IV. ÉRTÉKELÉSI TARTALÉK	0	0
18	V. TÁRGYÉVI EREDMÉNY ALAPTEVÉKENYSÉGBŐL	45 231	20 564
19	VI. TÁRGYÉVI EREDMÉNY VÁLLALKOZÁSI TEVÉKENYSÉGBŐL	0	265
20	E. Céltartalék	0	0
21	F. Kötelezettségek (22.-24. sorok)	17 344	21 532
22	I. HÁTRASOROLT KÖTELEZETTSÉGEK	0	0
23	II. HOSSZÚ LEJÁRATÚ KÖTELEZETTSÉGEK	0	0
24	III. RÖVID LEJÁRATÚ KÖTELEZETTSÉGEK	17 344	21 532
25	G. Passzív időbeli elhatárolások	2 455 346	2 428 902
26	FORRÁSOK (PASSZÍVAK) ÖSSZESEN (13.+20.+21.+25. sor)	3 124 532	3 123 105

Keltetés: 2008. május 25.

az alapítvány vezetője (képviselője)

Eredmény kimutatás

1 8 0 3 4 5 8 7 1 9 9 5 6 9 0 1
Statistikai számjel

Budapesti Német Iskola Alapítvány

2007. december 31.

Egyszerűsített éves beszámoló
EREDMÉNYKIMUTATÁSA

Tételszám a	A tétel megnevezése b	Vállalkozási tevékenység		Tevékenységük célja szerint		Összesen	
		Előző év c	Tárgyév d	Előző év e	Tárgyév f	Előző év g	Tárgyév h
1	Értékesítés nettó árbevétele	0	265	294 523	295 041	294 523	295 306
2	Aktívált saját teljesítmények értéke			0	0		
3	Egyéb bevételek	0	0	147 893	139 205	147 893	139 205
	ebből támogatások:						
	- alapítói			0	0	0	0
	- központi költségvetési			118 405	120 586	118 405	120 586
	- helyi önkormányzati			0	0		
	- egyéb			24 902	16 145	24 902	16 145
4	Pénzügyi műveletek bevételei	0	0	12 928	9 053	12 928	9 053
5	Rendkívüli bevételek	0	0	40 447	40 535	40 447	40 535
	ebből támogatások:						
	- alapítói			0	0	0	0
	- központi költségvetési			0	0	0	0
	- helyi önkormányzati			0	0	0	0
	- egyéb			0	0	0	0
6	Tárgyjak	0	0	0	0	0	0
A	Összes bevétel	0	265	495 791	483 834	495 791	484 099
7	Anyagjellegű ráfordítások			116 047	115 015	116 047	115 015
8	Személyi jellegű ráfordítások			276 053	293 379	276 053	293 379
9	Értékcsökkenési leírás			52 501	52 314	52 501	52 314
10	Egyéb ráfordítás			393	1 056	393	1 056
11	Pénzügyi műveletek ráfordításai			5 566	1 503	5 566	1 503
12	Rendkívüli ráfordítások			0	0	0	0
B	Összes ráfordítás	0	0	450 560	463 270	450 560	463 270
C	Adózás előtti eredmény	0	265	45 231	20 564	45 231	20 829
I.	Adófizetési kötelezettség			0	0	0	0
D	Jóváhagyott osztalék			0	0	0	0
E	Tárgyévi eredmény	0	265	45 231	20 564	45 231	20 829

Keltetés: 2008. május 25.

az alapítvány vezetője (képviselője)

www.erstebank.hu Erste Vonal: 06 40 555 444

Akciós kamat
az első
periódusban
évi **13,5%**
EBKM: **14,41%***

ERSTE BANK
Nálunk Ön az első.

ERSTE BANK
Nálunk Ön az első.

Ludas Matyi szeretné, ha a pénze jól fialna... És Ön?

Erste KamatBiztos Betét. Válasszon feltételek nélküli biztos megoldást pénzének!

További információért kérjük, érdeklődjön 12. kerületi bankfiókjainkban: Maros u. 19-21. • Bösörményi út 24. • Alkotás út 15.

* Az Erste KamatBiztos Betét egy három havi ismétlődő forint lekötött betét, minimum 100 000 forint lekötése esetén. A betételekötési akció 2008. október 13-tól visszavonásig tart. A Bank az itt feltüntetett kamatok megváltásának jogát az akció ideje alatt is fenntartja. A betét elhelyezésének feltétele, hogy az elhelyezni kívánt összeg Erste Bankon és Erste Befektetési Zrt-n kívüli új forrásból származzon, azaz 2008. 08. 31. előtt nem volt sem az ERSTE BANK HUNGARY NYRT., sem az ERSTE BEFEKTETÉSI ZRT. kezelésében, sem látra szóló számlán, sem lekötésben, sem befektetésekben. A fenti betéti kamat kizárólag az első lekötési kamatperiódusra vonatkozik, a következő kamatperiódusokban a lekötött betét az elhelyezett összegtől függően a mindenkor hatályos Lakossági bankszámla és betéti kamat Hirdetmény 3 havi ismétlődő betételekötésre megállapított kamatával és EBKM mértéke szerint kamatozik tovább (EBKM értéke a jelenlegi nem akciós kamattal: 10,53–11,14%). Az ajánlatban foglalt standard betéti kamatok a 2008. 11. 03-i Hirdetmény alapján kerültek feltüntetésre. Az egy Betétes által Erste KamatBiztos Betétben elhelyezett állomány összértéke – bármely időpontban vizsgálva – nem haladhatja meg a 25 000 000 forintot. Az Erste KamatBiztos Betét szerződési feltételeit a vonatkozó betételekötési megbízás, a Lakossági bankszámla és lekötött betét Általános Szerződési Feltételek, aktuális kondíciót a mindenkor hatályos Hirdetmény tartalmazza. Ezen dokumentumokat megtalálja a bankfiókokban és a www.erstebank.hu honlapon. A tájékoztatás nem teljes körű.

Márkakereskedéseink X.ker Budapest, Kerepesi út 105. tel: 260-5050
 XIX.ker Budapest, Üllői út 309. tel: 281-8000
 XI.ker Budapest, Budaörsi út 179. tel: 881-0000



Feel the difference



Új FordFiesta.
 Stílus. Most.

Leleplezés: 2008. november 22., 11 óra

Új FordFiesta
 NYÍLT NAPOK
 2008. nov. 22-23.

Pillantsd meg az első között az új Fiestát! Gyere el!
 Most minden részletre fény derül.

A tesztesztetők között izgalmas ajándékot sorsolunk ki.

Ha a Nyílt Napokon vásárol új Fiestát egy téli gumi garnitúrát adunk ajándékba!



Petrányi az Ön márkakereskedője!

www.fordpetranyi.hu

A képen látható autó illusztráció.

Az új Ford Fiesta személygépjárművek vegyes átlagfogyasztása: 4,2-5,9 l/100 km, CO₂-kibocsátása: 110-139 g/km.

Gyógyulhat és fiatalodhat az Alfa-Med Klinikán

Családi hangulat, exkluzív környezet és tapasztalt szakorvosi gárda várja betegeit, vendégeit novembertől.

tozások helyben történő műtéti megoldásaira is. Allergológiai és hagyományos fül-orr-gégészeti ellátást, valamint az **ormelléküregek-problémák** endoszkópos kivizsgálását, **horkolás** és „bor-

fiatalodni, szépülni vágyó hölgyek és férfiak számára: lézeres és kémiai hámlasztás, ráncfeltöltés, mikrodermabrázió, tús és túlnélküli mezoterápia. A tetoválás és a pigmentfoltok eltávolítását Q-YAG lézerrel és IPL-lel végzik.

Az **aranyér** és a végbéltájék betegségeink diagnosztikája mellett a hagyományos és a legkorszerűbb lézeres kezelésre is lehetőség van.

A **gyermekortopédiai** szűrés mellett az **ízületi** rendszer fájdalmas elváltozásainak kezeléséig számos problémával fordulhatnak a klinika szakorvosaihoz.

Az Alfa-Med orvoscsapatának egyediségét jellemzi, hogy a műszeres és a gyógyszeres kezelések mellett a **homeopátiás** megoldásokat sem vetik el a sikeres gyógyítás érdekében.

Az Alfa-Med szakorvosai garantálják a kezelési protokollok egyénre szabását és a kapott információk diszkrét kezelését.

(x)



Az Alfa-Med Klinikán a széles körű tevékenységi körével (**bőrgyógyászat-kozmetológia, gyermek- és felnőtt ortopédia, proctológia, fül-orr-gégészeti és allergológia**) arra törekszik, hogy a régió magas színvonalú egészségügyi ellátásának aktív szereplője legyen.

Korszerű lézer- és orvosi műszerparkja biztosítja a legmodernebb diagnosztikai és kezelési eljárások alkalmazását. **Anyajegy és bőrdaganat videó-dektált komputeres szűrés** mellett lehetőség van az elv-

virágos orr (rhinophyma) lézeres gyógyítását vehetik igénybe. Az érproblémák kezelésében a **tágult visszerek** injekciós kezelésére és az **érkapillárisok** lézeres eltávolítására van lehetőség a klinikán.

Úttörőnek számító tevékenység, hogy a klinika felvállalja a különböző **körömbetegségek** kezelését is, úgymint a benőtt köröm lézeres műtétjét, a gombás köröm gyógyítását és a deformált köröm orvosi szabályozását.

Az **esztétikai bőrgyógyászat** számos megoldással szolgál a



PARTNERE A GYÓGYULÁSBAN

1026 Budapest,
 Páfrány u. 11.
www.alfa-med.hu
 Bejelentkezés:
 200-1181
 és 06-30-472-2340

Asztma, allergia, influenza, légúti betegségek – klinikai kezelés szakorvosi háttérrel



naponta, éveken, évtizedeken keresztül! Mi lesz velem?

Kutatni kezdtem az interneten, hogy találjak alternatívát. Mindezt kipróbáltam, tanultam a jógalgást, jártam akupunktúrára, szedtem a homeopátiás szereket, s bérletet vettem egy sószobába. Ez utóbbi a magas, 90-95%-os páratartalma miatt csaknem végzetessé vált számomra. Még nem ismertem eléggé a mechanizmust, s mert szakértelem hiánya miatt nem tájékoztatott senki, egy órán át ültem egy szobában, ahol a párolgatott sódat még erőteljesebb köhögést, fulladást okozott. Hiába kaptam gyorsan az ún. belélegző por után, a szorítás még erőteljesebbé vált. Hogy mindezt leírhatom, csupán a lányomnak köszönhetem, aki mellettem volt, amikor az utcán rosszul lettem.

Ismét az internet, most már alaposabban. Szerencsém volt. **Rátaláltam egy interjúra egy fül-orr-gégész főorvossal**, aki egy tradicionális gyógyódmódról beszélt, mely az évszázados tapasztalatokon alapuló sóbánya-klimaterápiára épül. A többit már **dr. Tóth László** főorvostól kérdeztem, aki több orvossal a **Sportkórházban és egyéb megyei központokban**, az „INDISOSÓBÁNYÁBAN” az asztmás, allergiás gyerekek és felnőttek gyógyulását segíti.

■ **Mi a különbség a sóbarlang és a sóbánya között?**
 – A sóbarlangokban és a sószobákban a páratartalom 90-95%-os, a sóbányákban csupán 35-40%-os, vagyis a levegő száraz.

■ **Hogyan működik az INDISO-aeroszol generátor, vagyis az eredeti sóbánya hatása azonos-e a szobában előidézett mikroklímával?**

– Ugyanazt a mikroklímát képes megteremteni, mint ami egy természetes sóbányában van. Gyógyhatás tekintetében nincs különbség, viszont **itt sokkal kellemesebb a környezet**. A só Aknaszlatináról származik, kezeletlen állapotban kerül az **INDISO-gépbe**, amely **rendkívül finom (0,2-0,7 mikron) méretben** szórja szét a légtérbe azt. A száraz terápia és ionizáció jelentősége abban nyilvánul meg, hogy a sót nem párolgatjuk, nem kötik vízhez, így légsz-



közben nem tapad a nyálkahártyára, a részecske méretének köszönhetően biztosítva van a hatóanyag szabad útja egészen a legkisebb hörgőcskéig.

■ **Kedves doktor úr, kifejtene néhány szóban, hogy mely megbetegedések esetén javallott a kúra alkalmazása? Van-e ellenjavallat?**

– **Összességében:** olyan légúti betegeknek, akik rehabilitáció formájában szeretnének megszabadulni a kínzó tünetektől, és olyan egészségesebbé válni, akik szeretnék megelőzni a gyulladá-

szos légúti panaszokat, és ellenállóbb immunrendszerre vágnak. **Részleteiben:** asztmásoknak, allergiásoknak szénanátha, Krupp, légcsőhurut, hörghurut, arcüreggyulladás, légúti gyulladásos betegségek esetén, dohányosoknak, teljesen egészséges városiakoknak preventív immunerősítésnek, teherbíróképesség-fokozónak. Abszolút ellenjavallatot csak az akut fertőzések, a kezeletlen magas vérnyomás, valamint az egyéb cardiovascularis dekompenzációs állapotok jelentenek.

amelyeket a beteg később felköhög, illetve a véráram metabolikus folyamatai során a szennyeződés elhagyja a szervezetet. A mesterséges aeroszol tartalmú gyógyközeg működési mechanizmusának legfontosabb tényezője a légszűrő nyálkahártyájára és a hörgők simaizom-szerkezetére kifejtett pozitív hatás.

■ **Miben nyilvánul meg a beteg egészségügyi állapotának a javulása?**
 – **A kezelés a légúti gyulladásos betegségek (alsó és felső légúti, asztmatikus, bronchiális, hurutos vagy allergiás) alapját, a gyulladást szünteti meg, elpusztítja a baktériumokat, vagyis visszaállítja az egészséges állapotot!** A terápia eredményeképp általánosan helyreáll a bronchusok tónusa, javul a légzés, légzésfunkció, ami a szervezet egyéb szisztémáinak normalizációjához vezet. A kifejezetten **asztmás, kruppos problémákkal** küzdők esetében megszűnik a görcsöt, köhögést kiváltó gyulladás, megszűnnek a rohamok. **Allergiás panaszok** esetén normalizálódik a vérben az egyébként allergiás tüneteket kiváltó IgE- és Hisztaminszint. **Allergiás rhinitisnél** lényegesen javul az orrlégzés, megszűnik az orrnyálkaduzzanat. **Hurutos problémáknál** a mucosolvenaliális köpetoldó hatás révén a gyökereinél elimináljuk a problémát. **A beteg klinikai állapota javul!**

■ **Hogyan néz ki a terápiás hatásmechanizmus?**

– A páciens belélegzi a száraz hatóanyagot, amely azonnal eljut a legkisebb hörgőcskébe és légjáratokba. Ott feloldódik, és magához vonzza a szennyeződéseket,

eset egyedi, a páciens állapota, életkörülményei, környezete jelentős befolyást gyakorolnak a betegségre és a gyógyulásra. Krónikus esetben ajánlott a terápia ismétlése. **A terápia eredményeképpen általánosan 90%-ban elérhető a teljes tünetmentes gyógyulás!**

■ **Konkrétan miből áll egy kúra?**

– A kúra megkezdése előtt mindenkinek részt kell vennie egy orvosi vizsgálaton. Ezt követően egy teljes kúra 10 vagy 20 kezelési alkalomból áll, függően a betegség krónikusságától, illetve a kezelés céljától. A kúra hatékonysága szempontjából célterápiás rendszeresen megjeleneni. Gyermekeknek az alkalmazás ideje alatt a kúra megkezdése előtt 45, felnőtteknek 60 percet jelent. A kezelések csoportos módon történnek. A gyerekek terápias helyisége játszótérként funkcionál, a felnőttek esetében a relaxáció a fontos szempont.

■ **Én nemrégiben fejeztem be a kúrát. Azóta gyógyszer nélkül élek, éjszakáinként alszom, nem ébreszt fel a köhögés, a fulladás. Örülök, hogy a neten való keresgélesem között rájuk letem! Megérte a napi utazgatást, az ott töltött alkalomkénti egy órát. Megnyugtató, hogy a terápia szigorú orvosi vizsgálat előzi meg, illetve az eredményt is szakorvos felügyeli.**

(x)

Információ, időpont: INDISO Kft.
Rendelő: Országos Sportegészségügyi Intézet, 1123 Budapest, Alkotás utca 48.
Telefon/fax: +36/1/789-8270
Mobil: 06-70-317-6959
www.indiso.eu, info@indiso.eu

NYÍLT NAP A FOGORVOSNÁL

A legtöbben nem szeretünk fogorvoshoz menni. Vannak, akik korábbi kellemetlen tapasztalataik miatt kifejezetten tartanak a beavatkozásoktól. Ezen a helyzeten szeretne könnyíteni a DENTUS Fogorvosi rendelő, ahol már tavaly is nagy sikerrel zajlott a fogászati nyílt nap. Ezt a hagyományt folytatva meghívunk minden kedves érdeklődőt, hogy jöjjön el, és szerezzen egy kellemes élményt a fogorvossal kapcsolatban!

2008. december 5-én, pénteken NYÍLT NAPOT tartunk, melyre Önt és családját is szeretettel várjuk.

Alapelvünk a minimálisan szükséges beavatkozás végrehajtása, amelynek egyik fontos eleme a megelőzés.

Ennek jegyében a nyílt napon az alábbi szolgáltatásokkal várjuk:

- ingyenes, teljes körű állapotfelmérés,
- szájüregi rákszűrés,
- kezelési terv készítése, szükség esetén digitális röntgendiagnosztikával,
- ultrahangos fogkő-eltávolítás és teljes polírozás 50% kedvezményrel,
- fogfehérités kalciumtartalmú hatóanyaggal 20% kedvezményrel,
- 15% kedvezmény a nyílt napon megrendelt összes fogorvosi beavatkozás árából.

A nyílt napon való részvételhez nem szükséges bejelentkezni. További információkért, kérjük, látogasson el a honlapunkra, vagy kérdezze recepciónkat.

Az elmúlt év tapasztalatai alapján, nagyszámú érdeklődő esetén, az egy páciensre jutó konzultációs időt fél órában maximáljuk, és a kezelési terv összeállítását, illetve az esetleges kezeléseket egy későbbi időpontban végezzük. A kedvezményeket csak a nyílt napon történő kifizetés illetve előleg fizetése esetén tudjuk biztosítani. A tájékoztatás nem teljes körű.



1124 Budapest, Kiss János altb. u. 52.
(XII. ker. önkormányzat mögött)
Tel.: 395 9000, (30) 2222 777
www.afogorvos.hu
Nyitva tartás: H-P 08-20 h

Közösen a rák ellen

Ha lehet szerencséről beszélni korunk egyik legfenyegetőbb kórja, a rák esetében, akkor nekünk, kerületieknek ebből egy kicsivel több van. Túl azon, hogy a Kékgyöly utcában található hazánk egyik legfelkészültebb rákkórháza, az Országos Onkológiai Intézet, közvetlen közelében, a Ráth György utcában működik a Magyar Rákellenes Liga.

Albert Schweitzer mondta: „Az életünk célja, hogy szolgáljunk, együttérzést és segítőkészséget tanúsítsunk mások iránt. A Magyar Rákellenes Liga tevékenységét tulajdonképpen összefoglalja ez a gondolat. A társaság 1990 óta civil szervezetként vesz részt a rák elleni küzdelemben, nemcsak országos, hanem nemzetközi szinten is, az UICC (Nemzetközi Rákellenes Unió) és az ECL (Európai Rákligák Szövetsége) tagjaként.

Az elnök, dr. Vasváry Artúr a szervezet hírlevelében foglalta össze eddigi legfőbb eredményeiket, tevékenységüket. Kiemelkedő szolgáltatásuk az egy éve működő, minden beteg és érdeklődő számára elérhető Rákellenes Általános Szolgálat (RákÁsz), amely szem-

tanak. Telefonos lelki szolgálatot működtetnek, itt a betegek támogatást, információs segítséget kaphatnak. Vidékre mozgóbuszos szűrőállomásokat szerveznek. Büszkék rá, hogy most már évente két nap is a kórral foglalkozik: a Nemzeti Rákellenes Nap április 10-én és a Rákellenes Világnap február 4-én.

A rendezvények, klubok megannyi segítségnyújtási lehetőséget biztosítanak a szemléltetvélváltáshoz, a félelem, valamint az önmagunkat károsító struccpolitika leküzdéséhez. Mindannyian hallottuk már a „jobb, ha nem tudok róla” mondatot, pedig a rák gyógyításában az idő az egyik legfontosabb tényező!

Már-már közhely, hogy az idejében felismert betegség eredményesen gyógyítható, és hogy életmódunk jelentősen befolyásolja a rák kialakulásának kockázatát. Éppen ezért rovatunkban ezentúl rendszeresen foglalkozunk a rákbetegség megelőzését és kialakulásának megakadályozását segítő tényezőkkel. Ahogy a kérdésvetéstől szakértője, dr. Cornides



FOTÓKAZDAR/LAOS

ELŐZZÜK MEG A BAJT!

A rák legyőzése nemcsak az orvos feladata, hanem mindnyájunké. Kellő odafigyeléssel sok probléma megelőzhető – a prevenció a legbiztosabb gyógymód. Testünk jelzései döntő fontosságúak; nem minden elváltozás rosszindulatú, ám a korai felismerés a gyógyulás feltétele.

Bőrünk jelei

✓ Szemmel látható változás a szemölcsön vagy anyajegyen, például aszimmetria: az egyik fele nem hasonlít a másikhoz.

✓ Az anyajegy, szemölcs nem egyenletes, különböző színárnyalatok fordulnak elő rajtuk.

✓ Megnagyobbodott az átmérőjük, nagyobb körülbelül 6 milliméternél.

✓ Ha nem gyógyul sebek, fekélyek jelentkeznek a bőrön, akkor fennállhat a melanoma gyanúja. Haladéktalanul keresse fel a legközelebbi onkológiai centrumot!

Emlőrák

✓ Az emlőrák a nők leggyakoribb daganatos betegsége. Becslések szerint tíz nőből egynél nagy valószínűséggel kifejlődik, a legveszélyeztetettebbek a 33 és 55 év közöttiek. Életkortól függetlenül is az emlődaganat a nők halálozásának második leggyakoribb oka.

✓ Az észlelt csomók zöme tapintáskor fájdalom, de az érintetteknek csak kisebb hányada tapasztal spon-tán fájdalmat.

✓ Egyéb figyelmeztető jelek: az emlő váladékozása, az emlő lokális duzzadása (ödéma), az emlőbimbó behú-zódása.

A MAGYAR RÁKELLENES LIGA ELÉRHETŐSÉGEI

✓ **Központi iroda:** 1123 Budapest, Ráth György utca 6. fszt. Levélcím: 1507 Budapest, Pf.: 7. Telefon: 225-1621, 225-1622. Fax: 225-1623. E-mail: info@rakliga.hu

✓ **Betegszolgálat és könyvtár:** Országos Onkológiai Intézet, 6-os épület, I. emelet, 1123 Budapest, Ráth György utca 7-9. Telefon: 202-4017.

✓ **„Együtt a Rák Ellen!":** ingyenesen hívható telefonos lelkiség-szolgálat. Telefon: 06-800-505-675 (hétfőtől péntekig 9-19, szombaton 9-15 óráig). E-mail: lelkisegely@rakliga.hu

✓ **RákÁsz – Rákellenes Általános Szolgálat:** 1123 Budapest, Greguss utca 2. mellett. Telefon/fax: 324-7445.

lyes segítséget nyújt a betegeknek. A szervezet betegklubokat hozott létre ráktípusonként, ahol orvosi előadások, beteglátalkozók, tapasztalatcserék segítik a gyógyulásként küzdőket. A gyógyult betegeknek, érdeklődőknek – hozzátartozóknak, a betegség iránt félelmet érzőknek – úgynevezett egészségmegőrző klubokat tar-

Ágnes tömören megfogalmazta, azzal, „ami rajtunk múlik”.

Bajor Beától, a RákÁsz vezetőjétől megtudtuk: egy kampány részeként november 22-én dohányszállaló napot szerveznek a VAM Design Centerben (VII., Király utca), ahová a dohányzókat és nemdohányzókat egyaránt várják. JM

Abbahagyni sosem késő

Elretentésül jó, ha tudjuk: a tüdőrákos megbetegedések kilencven százalékáért a dohányzás a felelős. Csupán a cigaretta füstje hatvan igazoltan rákkeltő anyagot tartalmaz, s még a passzív dohányosok sem menekülhetnek tőle, hiszen kénytelen-kelletlen belelelegzik.

Bárki megállapíthatja magáról, milyen mértékben rabja a szenvedélynek. Meghatározó a naponta elszívott cigaretták száma – napi harminc már súlyos függőséget jelent –, s az, hogy mennyi idő telik el reggel az első cigarettá elszívásáig. Ha az ébredés után öt percnél kevesebb, ugyancsak súlyos nikotin-függőségről beszélhetünk.

Íme, a leszokni vágyók tízparancsolata! * Egyedül leszokni nehéz, keveseknek sikerült, de az egyénhez igazított, legjobb szakmai segítség sem ér semmit, ha nincs erős elszántság és akarat a leszokni vágyóban.

* Bizonyos értelemben egy új élet kezdete a leszokás napjának kijelölése; legyen az stresszmentes nap, akár néhány nap szabadság árán.

* Az autós dohányos a leszokás előtt alaposan takarítsa ki gépkocsiját, használjon kellemes légfrissítőt, hogy még a szag-

se emlékeztesse a dohányzás illanataira.

* A leszokás első heteiben kerülje a dohányos helyeket, kocsikat, régi dohányzó társaságokat!

* A lakásban és a munkahelyen tegye el szeme elől a hamutartókat, szivarosdobozokat, pipákat, gyufát!

* A leszokás módja lehet gyógyszermentes és gyógyszeres, de bármelyik módszer mellett is dönt a beteg és háziorvosa, legyen folyamatosan elérhető a szakember.

* A nikotinpótlásra kifejlesztett készítmények közül hazánkban csak a rágógumi, a tapasz és a szopogató tablettát van forgalomban. Többnyire a tapasz a leghatékonyabb, ehhez a tüdő-gondozókban lehet hozzájutni, programszerű támogatás keretében.

* A nikotinpótló rágógumiból eleinte akár napi nyolc-tizenket-tőt is elrághat a szenvedélybeteg, majd három hónap alatt egyre kevesebb lesz igénye. A legjobb, ha a rágyújtási kényszer pillanataiban kapja be a rágógumit.

* A nikotintartalmú szopogató tablettát nem szabad szétrágni, mert a kívántnál nagyobb mennyiségű felszívódáshoz vezethet. Attól függően, hogy hány milligrammos a tablettát, annyit lehet naponta elszopogatni belőle.

* Ha már végképp elhagyná az akaraterje, állandó segítséget kérhet a helyi tarifával hívható kékszámon: 06-40-200-493.

* A leszokást személyes beszélgetéssel, illetve nagy sikerű leszoktató csoport működésével is segíti az Országos Dohányfüstmentes Egyesület. Telefon: 321-7445, 06-20-337-4637.

-járny-



Prof. **Dr. Yu Funian PhD.**

Jó Hír!

Gyógyulás mellékhatások nélkül!

Prof. Dr. Yu Funian kínai orvosprofesszor megnyitotta hagyományos kínai orvosi rendelőjét Budán, a II. kerületben!

A professzor és munkatársai akupunktúrával, akupresszúrás gyógymasszázsval, köpöly- és moxaterápiával gyógyítanak. Belgyógyászati-, idegrendszeri-, légzőszervi betegségek, nőgyógyászati panaszok, hangulatzavarok, gyermekbetegségek, immunrendszeri problémák, mozgásszervi problémák, reumatológiai betegségek, fájdalomcsillapítás, fogyókúra.

Cím: 1025 Bp., Pasaréti út. 1. I. em. 1. (a Körszálló mellett)

Telefon: 201-1116, 06/30-933-7858

Takarítónőt keresünk!

NOVEMBER.29 Szombat - 20 óra
KATALIN NAPI

OLD BOYS

PARTY + RETRO DISCO

Svédasztalos vacsora

DECEMBER.5 Péntek - 20 óra

SVÁB – BÁL

Zenél: BENTA PARTY
Műsor: VIDÁM FAVÁGÓK csapata
+ Svédasztalos Vacsora

BUDAI SPORT HOTEL
Bp. XII. ker., Jánoshegyi ut
Jánoshegyi Kilátó alatt
ASZTALFOGLALÁS:
06-1/395-4018 ; 06-30/537-8575

DUNA HOUSE®

A legrangosabbnak számító, „Az Év Ingatlanosa” szakmai díjjal és Superbrands minősítéssel 2007-ben és 2008-ban is kitüntetett Duna House, Magyarország immár piacvezető ingatlan-, hitel- és biztosítás-közvetítéssel foglalkozó franchise-hálózata.

A budai oldal egyik legsikeresebb irodájába keresünk, értékesítési tapasztalattal rendelkező, 25 év feletti, kommunikatív, határozott, megbízható munkatársat,

INGATLANÉRTÉKESÍTŐ
munkakörbe!

Amennyiben hirdetésünk felkeltette érdeklődését, kérjük, küldje fényképpel ellátott önéletrajzát az alábbi email- vagy postacímre:
XII. kerület, Márvány utca 42.
E-mail: marvany@dh.hu
Leelőssy Tamás: +36-30/295-8288
www.dh.hu

ELEKTROLIPOLÍZIS
SZAKORVOSSAL

Benyovszky Orvosi Központ

Sokszor próbálkozott lefogyni?
Eddig sikertelenül?



Irányított fogyás
Műtéti beavatkozás nélkül
Helyi és tartós

1089 Budapest,
Benyovszky Mór u. 10.
www.orvosikozpont.hu

Kérjen időpontot telefonon!
Tel.: 06-1 / 786-3045
(ingyenes parkolás)

ZÁRKIRÁLY® BT.
ZÁR, LAKAT, VASALAT
1027 Bp., Margit krt. 54. T./F.: 201-3928
1117 Bp., Fehérvári út 24. T./F.: 466-5654
Nyitva: H-P: 9-18 Sz: 9-14

SZOLGÁLTATÁSAINK:

- KULCSMÁSOLÁS: lakás-, autó-, speciális és mágneskulcs
- ZÁRBETÉTEK ÁTKÓDOLÁSA
- EGYFORMA ZÁRLATU,
- FŐ- ÉS VEZÉRKULCSOS RENDSZEREK
- HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: Mo. teljes kínálata egyedi méretekben is
- FÉNYMÁSOLÁS

SZOMBATONKÉNT -10%!

REZ. ÉS HIRDETMÉNYEK
POSTAI ÁRÁK
SZÉTELKÉNT

Idén is
LIBAKAVALKÁD
a Márton-hegyen, a
SZT. MÁRTON
ÉTTEREMBEN.
ÚJ NYITVA TARTÁS:
12.00-23.00-ig.



Egy évtizede a hegyvidékiek szolgálatában

Idén ünnepli 10 éves születésnapját a Budapest Bank Királyhágó téri fiókja

Novemberben lesz tíz éve, hogy megnyitotta kapuit a Budapest Bank XII. kerületi fiókja a Királyhágó tér 18. alatt. Az évforduló alkalmából Képes Ildikóval, a bankfiók közelmúltban kinevezett vezetőjével beszélgettünk.

■ *Hogyan ünneplik a fiók tizedik születésnapját?*
– Nem szeretném előre elárulni a részleteket, de annyit elmondhatok, hogy meglepetéssel készülünk a kerek évfordulóra. Mind meglévő, mind a hozzánk betérő új ügyfelek számára szeretnénk egy apró ajándékkal kedveskedni.

■ *A közelmúltban kapott megbízást a fiók irányítására. A fiók új vezetőjeként milyen tervei vannak?*

– Természetesen azt szeretném, ha a fiók évtizedes munkája során elért sikereket folytatva munkatársaimmal együtt tovább bővítenénk ügyfélkörünket. Legfontosabb célunk, hogy az ügyfelek bizalommal jöjjenek be hozzánk, akár akkor is, ha pénzügyeikkel kapcsolatban tanácsot szeretnének kérni. A bank stratégiájának fontos eleme, hogy az értékesítési csatornák között egyensúlyt teremtsen. Fontos, hogy több módon is szolgálhassuk ügyfeleinket, ezért a direkt és a partnereken keresztüli értékesítés, az elektronikus, online szolgáltatások erőteljes fejlesztése mellett kiemelt figyelmet fordítunk a bankfiókban végzett munkára is. Az a tapasztalatunk, hogy az ügyfelek igénylik a személyes kapcsolattartást.

■ *A bank mely szolgáltatásait keresik az ügyfelek?*

– Ma már általános, hogy számlanyitáskor bankkártyát is igénylünk. Kártyáink között egyre népszerűbb a Budapest Befektetési Kártya, amely a hagyományos bankkártyákkal szemben egy olyan dombornyomott prémium bankkártya, amely a rugalmas

GO! kártyát, 6 hónapig minden hazai vagy külföldi benzinkútnál történt vásárlás után 6 százalékos jóváírást, egyéb hazai vagy külföldi vásárlások után pedig 2 százalékos jóváírást kap.

■ *Milyen további előnyöket élvezhetünk ezzel a kártyával?*

– Rugalmassága mellett a Budapest Befektetési Kártya



pénzkezelést befektetési hozammal párosítja. Segítségével befektetéseinket és napi pénzforgalmunkat egyetlen számlán bonyolíthatjuk le. Bármikor bármekkora összeget befektethetünk, ugyanakkor tetszőleges időpontban hozamvesztés nélkül hozzáférhetünk a pénzünkhöz. Ráadásul a kártyához ingyenes európai utazási biztosítás is tartozik. A Budapest Bank GO! kártyája azonban különleges kedvezményeket nyújt az ügyfeleknek. Nyár végén akciót indítottunk: aki 2008. augusztus 1. és december 31. között igényel

kényelmes és biztonságos is, hiszen készpénzt és befektetést is egy helyen tudhatja az ügyfél. A kártyán elhelyezett összeg pedig mobilbank szolgáltatásunknak köszönhetően mindig biztonságban van. Az akció időszak lejártá után 3 százalékos jóváírást adunk minden hazai vagy külföldi benzinkútnál történt vásárlás után, az egyéb vásárlások után pedig 1 százalékos fizetünk az ügyfélnek. A szolgáltatást egyébként 2007-ben vezettük be, és azóta is töretlen népszerűségnek örvend.

(x)

Megújult külsővel, könnyebb megközelíthetőséggel,
és igazán kedvező árakkal várjuk!
...sőt Astra H, most renkívüli árkedvezménnyel!



Opel Astra H
már 3 099 000 Ft-tól



Ajánlatunk legkésőbb 2008.11.30-ig megrendelt autókra érvényes. Konkrét ajánlatokért és részletekért forduljon értékesítő munkatársainkhoz. A feltüntetett modellek átlagfogyasztása: (vegyes) 6,1-9,6 l / 100 km; CO₂ kibocsátása: (vegyes) 146-278 g/km. Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk. A tájékoztatás nem teljeskörű. A képen látható autók illusztrációk. A GMSE és az Opel Maxabo fenntartja a jogot, hogy a kampányt leállítsa vagy módosítsa.

Maxabo autó

www.maxabo.hu

III. Bécsi út 254. tel.: (1) 250 7373, (20) 250 7373
II. Hűvösvölgyi út 32. tel.: (1) 200 7200, (20) 200 7200

