



Színes zebrák a gyalogátkelőhelyeknél

Pokorni Zoltán polgármester elindította a hegyvidéki ZebraFest kampányt

Iskolások által színesre festett műanyag zebrák posztolnak az elkövetkező hetekben az oktatási intézmények előtti gyalogátkelőhelyeknél. A különös négylábúak utcai jelenlétének célja a figyelemfelkeltés: lassítsanak az autósok a zebránál, és engedjék át a várakozó gyalogosokat!

Az elmúlt hónapokban történt, lapunkban is megírt szomorú balesetek világosan bizonyítják, hogy az autósok egy jelentős része nem figyel eléggé a zebrákon áthaladó gyalogosokra, nem lassít, vagy meg sem áll. Holott a KRESZ szerint fokozott óvatossággal és mérsékelt sebességgel kell megközelíteni a gyalogátkelőhelyeket, illetve ha már valaki lelépett a zebrára, kötelező megállni. A problémára reagálva új, átfogó program indult a kerületben: Pokorni Zoltán polgármester kezdeményezésére a hegyvidéki önkormányzat és a XII. kerületben működő három nagy

reklámügynökség, az ACG Hey, a Well és a Young and Rubicam – amelyek társadalmi munkában álltak az ügy mellé – közös kreatív közlekedézbiztonsági kampányt dolgoztak ki, amelynek a ZebraFest nevet adták.

A kampány március elején a gyermekek számára meghirdetett iskolai rajzpályázattal indult. A programban részt vevő közel húsz intézményben több száz pályamunka született, melyek közül az iskolai zsűri választotta ki a nyertes rajzot, az Iskola Zebráját. Ezt követően a győztes pályaművet alkotó osztály vagy közösség diákjai a rajztanár vagy osztályfőnök segítségével megfestették a műanyag jószágot.

Az „életre keltett” zebrákat közel egy hónapig (május 15-ig) láthatjuk az iskolákhoz legközelebb



FOTÓ: KALINÁK

eső, kiemelt forgalmú gyalogátkelőhely mellett. A programban a szervezők járműreklámmal, poszterekkel, dekorált parkolórákkal, újsághirdetésekkkel, matricákkal, lufikkal és egy önálló

weboldallal (www.zebrafest.hu) hívják fel az autósok figyelmét: a hegyvidéki zebránál mindig lassítani kell!

Pokorni Zoltán polgármester a kampányt elindító sajtótájéko-

tatón szolt arról, hogy ez az akció az önkormányzat részéről nem az első lépés a gyalogátkelőhelyek biztonságosabbá tétele érdekében – a szeptemberi iskolakezdés idején a gyerekek közlekedését segítő „zebraórság” megszervezése, a figyelemfelkeltő táblák és védőkorlátok kihelyezése, a gyalogátkelőhelyek piros festéssel és fényvisszaverő prizákkal történő kiemelése, az autósok szórólappal tájékoztatása és a gyerekek oktatása mind-mind a közlekedés biztonságát szolgálja. A polgármester elmondta, szeretné, ha a mostani kampány hozzájárulna a toleráns és gyalogosbarát közlekedés kialakulásához, s elterjedne a Hegyvidéken az a nyugatabbra már általánossá vált gyakorlat, hogy akkor is átengedik az autósok a gyalogost a zebránál, ha még csak a járda szélén áll.

A ZebraFest kampány bemutatóján részt vettek a megvalósításban közreműködő reklámügynökségek vezetői, valamint Schell Judit színésznő, aki szintén aktív résztvevője a szervező munkának. Rajtuk kívül meg-

jelent az a kisfiú is, akit tavaly év végén az Alkotás utcában, a MOM Park előtti zebrán gázolt el autójával egy közlekedő személy. Az életveszélyes állapotból szerencsésen felgyógyuló fiú édesanyja elmondta: bár az eddigi tapasztalatai lesújtóak, bízik abban, hogy megváltoztatható az autóvezetőknek a gyalogosokhoz való hozzáállása.

Z.

A kiállított zebrákra szavazni lehet a www.zebrafest.hu weboldalon és szórólapon. A kitöltött szavazólapon a részt vevő iskolákban, közintézményekben (gyermekorvosi rendelők, polgármesteri hivatal) és bevásárlóközpontokban elhelyezett gyűjtőládákba lehet bedobni. A három legnépszerűbb zebra alkotói májusban sajtótájékoztató keretében vehetik át jutalmukat. A szavazás első helyezettje osztálykirándulást nyer az ausztriai Gansendorf Safari Parkba, a második és harmadik helyezett pedig egy különleges állatkerti túrát a veszprémi állatkertbe.

Elkezdődött a lépcsők felújítása

Új burkolat a Böszörményi úton

Térfőcserélték az aszfaltburkolatot a Böszörményi úton, a 102-es busz Királyhágó téri megállója környékén. A Veréb lépcső átépítésével elindult a kerületi lépcsőfelújítási program is.

Bár a terület fővárosi kezelésben áll, az önkormányzat úgy döntött, véget vet az áldatlan állapotoknak, és rendezi a Böszörményi út és Királyhágó tér sarkánál található buszmegálló környékét. A mintegy harminc méter hosszú járdaszakasz a feltöredezett aszfalt miatt állandó balesetforrást jelentett, az úthibák különösen a megállóhoz igyekvő idősök közlekedését nehezítették.

Budai Mihály, az utak, járdák és lépcsők karbantartási, fenntartási munkáira kiírt közbeszerzési pályázaton győztes Vianova Zrt. építészvezetője lapunknak elmondta: a munkálatok négy napig tartottak, az útemezésről egyeztettek a környék üzleteivel. A tömegközlekedés biztosí-



A Veréb lépcsőt hozták rendbe először

tása érdekében először áthelyezték a buszmegálló utasváróját, majd feltörték az elhasznált aszfaltburkolatot. A járdaalap újraépítését követően mintegy 175 négyzetméternyi, a Királyhágó térről ismert 20x20-as térfőcserével burkolták a járdát. Ezzel a Királyhágó tér és a polgármeste-

ri hivatal között befejeződött a Böszörményi út járdájának térfőcserése.

A Veréb lépcső rekonstrukciójával kezdetét vette az utóbbi évek legnagyobb lépcsőfelújítási programja, amelynek keretében két éven belül Hegyvidék valamennyi lépcsője megújul.

Az elsőként sorra kerülő, közel ötven méter hosszú Veréb lépcsőt teljesen elbontották, majd újjáépítették. Vasbeton erősítést kapott az alapozás, felújították a korlátot, a tésza érdekében először áthelyezték a lépcső környezetét, a felépítményt pedig a hegyvidéki környezethez illő természetes anyagokból alakították ki. A kiskockakő lépcsőfokokat hasított kövekkel zárták le, az öt pihenő nagykockakőből készült.

(m.)

Oktatás a Hegyvidéken

Hamarosan újabb kiadvány érkezik a kerületi polgárok postaládájába, Oktatás a Hegyvidéken címmel. A környezetvédelmi és a sportkötet után az önkormányzati tájékoztató sorozat harmadik tagja a neveléssel-oktatással kapcsolatos legfontosabb XII. kerületi információkat, szolgáltatásokat, lehetőségeket gyűjtötte egybe.

Minden kezdet nehéz – szoktuk mondani. Ez alól ennek a kötetnek a szerkesztése sem volt kivétel, hiszen a témakörrel számos különböző helyről kellett összegyűjteni, egyeztetni, leellenőrizni. Bár a szolgáltatások folyamatosan változnak, mégis elmondható, hogy most végre egy helyen megtalálható minden e témában fontos információ, így nyugodtan nevezhetjük hiánypótlónak a kiadványt.

A kötet a bölcsődéktől kezdve részletezi az egyes intézményi szinteket, eljutva egészen a felsőoktatáshoz és azok kapcsolataikhoz. A nevelés-oktatás azonban még nem fejeződik be az első diploma kézhezvételével, éppen ezért az élethosszig tartó tanulás fontosságára is kitér a szinte könyv vastagságú füzet, amely a felnőttképzési lehetőségek felsorolásának köszönhetően az iskolapadból már kikerülő számára is jó eligazodást nyújthat. Lényeges szempont volt, hogy ebben a fontos témában olyan kiadvány készüljön, amely úgy szól minden korosztályhoz, hogy az érintett időszak örökzöld kérdéseire próbál választ adni.

Neveléstörténeti különlegességek, helyi történelmi sajátosságok is helyet kaptak az oldalon. A kis történelmi utazások el-

vezetik az olvasót egészen a Kr. e. IV. évezredig, betekintést nyerhetnek az első óvodák világába és a kerületi helytörténet kuriózumaiba is. A kötet kitér a gyermekrajzok üzenetére, az iskolai érettség legfontosabb szempontjaira és a korosztályok étkezési szokásaira is. Nem kerül meg az egyre elterjedtebbé váló veszélyeztető szerekről szóló témát sem.

A rengeteg adat hasznos, ám természeténél fogva némileg száraz olvasható lenne. Ezért a kiadvány készítői megszólaltattak

több hírességet, akiknek óvodai-iskolai visszaemlékezései arra csábíthatják az olvasót, hogy sokszor leemlje a polcra a könyvet, és egy kényelmes fotelban lapozgassa azt.

A kiadvány elolvasása után, az információk birtokában remélhetőleg mindenki könnyebben tájékozódik majd, és pontosan el tudja dönteni, hogy a változatos, színes szolgáltatások közül melyiket szeretné választani magának vagy gyermekének.

G. Z.



Újabb járdaszakasz újult meg

TÁJÉKOZTATÓ

A 2009-ES TÁRSASHÁZI PÁLYÁZATOKRÓL

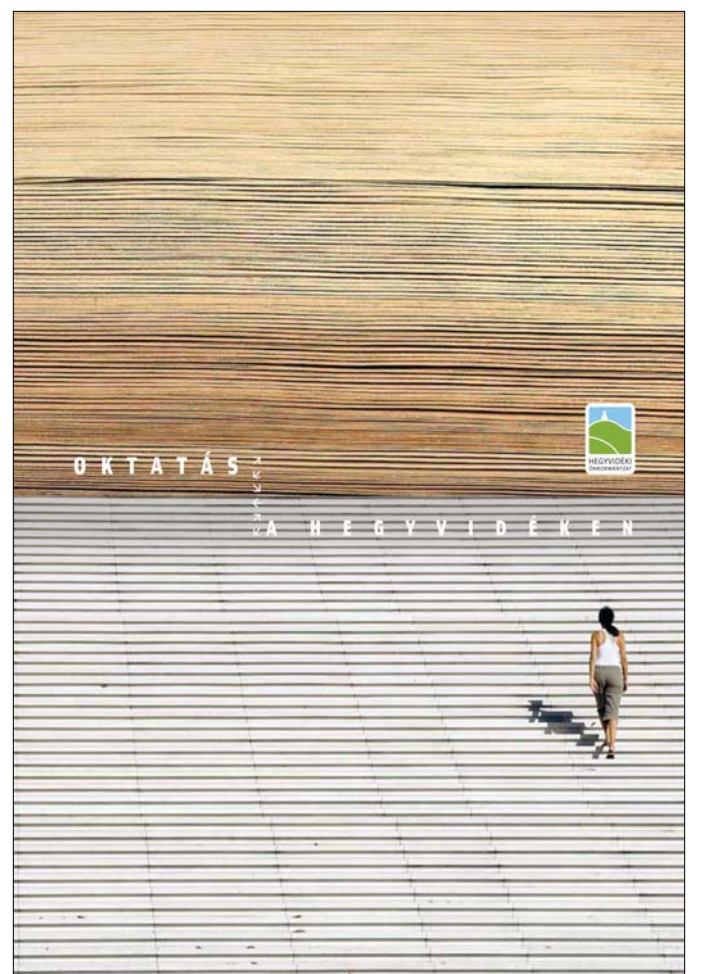
A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2009-ben is pályázatot ír ki a XII. kerületi társasházak (épületek) felújításának támogatására az alábbi részterületekre: • társasház-felújítás, biztonságtechnikai fejlesztés, előkertek és kertek kialakítása, • kerületi (helyi) értékvédelem, • graffititávolítás és -védelem.

A tájékoztatóra minden, a pályázat részletei után érdeklődő személyt szívesen várunk!

Helye: polgármesteri hivatal, alagsori 1-2. tárgyaló.
Ideje: 2009. április 27. 17.00.

Kovács Lajos alpolgármester

Az önkormányzat tulajdonosi és városfejlesztési bizottsága április 8-i ülésén elfogadta a társasházak által igényelhető vissza nem térítendő támogatások pályázati felhívását és tájékoztatóját, amelyek átvehetők az ügyfélszolgálati irodán, illetve megtekinthetők és letölthetők a www.hegyvidek.eu honlapon.



Az új kiadvány címlapja

Verséneklők az Arany iskolában

Rendhagyó irodalomórát tartott a Radványi Balázs-Balog Péter-Borzák Kamilla trió az Arany János Gimnáziumban. A tanórákon megismert költeményeket ezúttal énekelve, zenei kísérettel hallgathatták meg a fiatalok.

A verséneklésben valamennyi zenei műfaj békében megfér egymás mellett. Ezt bizonyította az Arany János Gimnáziumban felépülő együttes műsora is, amelyben a saját szerzeményű, lírai hangulatú dallamok mellett a latin ritmusok is helyet kaptak.

Radványi Balázs, a Kalácsa együttes egyik alapítója a Hegyvidéknek elmondta: a verséneklés célja, hogy közelebb hozza az irodalmat a fiatalokhoz. A gyerekek ugyanis rendszerint szolgáiban bémagolják a szövegeket, a zenei kíséret, az ének és a megszokottól eltérő előadásmód azonban segít megérteni, egyúttal memorizálni a költeményeket. A trió arra törekszik, hogy bizonyítsa, verset tanulni örömmel is lehet.



A zenei trió könnyen énekelhető dallamokkal segíti a verstanulást

A Kossuth-díjas művész kiemelte, hogy a zenekar tolmácsolásában elsősorban az iskolában kötelező klasszikus, illetve modern magyar költők művei hangzanak el, a hangulat oldása érdekében pedig közös nyelvtörőre hívják a gyerekeket. A szép-irodalmi szövegekhez maguk írják a zenét, a hangzásban a gitár mellett a fúvós hangszerek is szerepet kapnak. Fülbem-

szó, könnyen énekelhető dallamokban gondolkodnak, hogy a versszövegek már az előadás alatt rögzüljenek a hallgatóságban. Ezúttal az idei esztendő évfordulóhoz, illetve a nemzeti ünnepekhez kapcsolódva Arany János, József Attila, Petőfi Sándor és Tóth Krisztina legszebb verseiből nyújtottak át összeállítás.

Patkó Lajos iskolaigazgató arra

hívta fel a figyelmet, hogy a jeles évfordulókhoz kapcsolódó rendhagyó tanórákon zenészek, írók, történészek segítségével elevenítik fel, teszik élővé az adott korszak szellemi örökségét. A Pesthidegkúti Dalnok Klub házigazdája immár másodszor látogattak el az iskolába, korábban az alsósoknak tartottak zenés-verses előadást.

(mm.)

Virányosi családi nap, kerttakarítással

Április első szombatján kertészkedéssel egybekötött családi napot tartott a Virányos Általános Iskola. A rendezvényen részt vevő diákok és szüleik az iskola kertjében növényeket ültettek, és eltakarították az avart.

Egy híres japán közmondás szerint „jobb egyszer látni, mint százszor hallani”. Így gondolták ezt a Virányos Általános Iskola tanuló is, akik szüleikkel együtt április elején, családi nap keretében, a gyakorlatban valósították meg a távol-keleti bölcsességet.

A rendezvény a korábban megrendezett takarítási nap, az „Örökbefogadott kiserdő” folytatásaként főként a kertszépítés és a dekorálás jegyében telt. Kicsik és nagyok az iskola környékén közösen gyűjtötték össze a lehullott leveleket, fát metszettek, virágágyásokat készítettek, vala-

mint cserjéket ültettek és kerítést festettek.

A nap végén a kerti munkában megehezett nebulók, szülők

és pedagógusok egy nagy tányér gulyásleves mellett szurkolhattak a diák-felnőtt focimeccsen. Tekintettel a remek hangulatra, a

részvevők egybehangzó kérésére hamarosan ismét családi programot szervez az iskola.

m.



FOTÓ: MARCOS VPHÁLY

Nyelvtanból jeles

Jól vizsgáltak a hegyvidéki gyerekek helyesírásból

Kiváló eredmények születtek a harmadik és negyedik osztályos gyerekek számára meghirdetett kerületi komplex alsó tagozatos helyesírásversenyen a Jókai Mór iskolában. A győztes bejutott a budapesti döntőbe.

A versenyre a kerületi iskolák legjobb alsó tagozatos nyelvtanosaik kaptak meghívást. Mindkét korosztály hasonló típusú, de nehézségében eltérő feladatlapot kapott, a kisebbeknek így valamivel könnyebb kérdések jutottak.

A tollbamondás, betűpótlás, az igeragozás, a „ly” és a „j”, illetve a rövid és hosszú magánhangzók alkalmazása jól ment a harmadikosoknak, azonban a szótagolás és az elválasztás sokak számára nehézséget okozott. Szintén többeknek meggyűlt a baja a hiányosan megadott szólások kiegészítésével. Az elválasztás és az összekévert közmondások rendbetétele a negyedikeseket is próbára tette, helyenként a tulajdonnevek helyesírása is akadózott, azonban a többi feladatot szinte mindenki



A negyedik osztályos Néyei Lujza a legjobbak közül is kiemelkedett

hiba nélkül, vagy csupán egy-két apróbb hibával oldotta meg – tájékoztatta lapunkat Gilicze Zoltán.

EREDMÉNYEK

Harmadik osztály: 1. Molnár Szabolcs (Virányos), 2. Osvay Róza (Pannonia Sacra), 3. Horchler Zsófia (Tamási Áron). Negyedik osztály: 1. Néyei Lujza (Pannonia Sacra), 2. Tevesz Judit (Simmelweis), 3. Nagy Bálint (Zugligeti).

(mm.)

Ketten írják az idén is

Pályázatok az Ugocsa könyvtárban

Meseíró és diafilmrajzoló pályázatot hirdetett az Ugocsa utcai könyvtár. A vállalkozó kedű gyerekek ebben az esztendőben Békés Pál meséjét írhatják tovább.

A hatodik alkalommal meghirdetett „Ketten írtuk” pályázaton egy ismert szerző befejezetlen meséjét kell továbbírniuk a gyerekeknek. A korábbi években az Ugocsa könyvtár szervezésében Lázár Ervin, Varró Dániel, Boldizsár Ildikó, Darvasi László, valamint Tóth Krisztina kezdte el a történetet. Az idén Békés Pál Lockkocs című meséje vár az írópálántákra. A jelentkezők ezút-

tárban. A pályázatokat 2009. június 30-ig lehet leadni az Ugocsa utca 10.-ben vagy az iskolai könyvtárakban.

Szintén az Ugocsa könyvtárban lehet jelentkezni a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár budai könyvtárai és a Diafilmgyártó Kft. „Van nekem egy csodálampám, gyerekek” címmel kiírt diafilmrajzoló pályázatára is. Míg tavaly a fiatalok Mátyás királyról szóló mesékből készíthettek diafilmet, ezúttal Benedek Elek születésének 150. évfordulója alkalmából a nagy mesemondó legszebb történeteiből válogathatnak. A feladat nem változott, a pályázóknak 20x20-as méretű, minimum nyolc, maxi-



Tavaly Tóth Krisztina (jobbra) meséjét írták tovább a gyerekek

tal is az első oldalait kapják meg a mesének, amelyet hasonló terjedelemben kell folytatniuk, s ha kedvük tartja, illusztrálhatják is a cselekményt.

A felhívásra minden olyan fiatal várnak, aki a kerületben él, valamelyik hegyvidéki iskola tanulója, vagy tagja az Ugocsa könyvtárnak, és még nem töltötte be tizennyolcadik életévét. A beérkező pályaműveket összefűzik, és a nagyközönség számára is elérhetővé teszik a könyvtárban. Az Anonimus kiadó jóvoltából valamennyi meseíró ajándékot kap, a legjobbak értékes könyvjuttatásban részesülnek, a győztes pedig Békés Pállal együtt olvashatja fel saját meséjét. Az ünnepélyes eredményhirdetést az októberi Fővárosi Könyvtári Napokon rendezik az Ugocsa könyv-

mum tizenöt kocka terjedelmű dián kell megőrizni kedvenc meséjüket. Az eredményhirdetéssel egybekötött vetítést szeptember 31-én, a magyar népmese napján tartják.

Kétfordulós vetélkedő indul áprilisban a könyvtárban. A Haydn-, Händel-, Mendelssohn-emlékéhez kapcsolódva olyan zeneszerető családokat várnak, amelyekben legalább egy gyermek játszik valamilyen hangszeren. Az első fordulóban szellemi fejtörő szerepel, a másodikban a tervek szerint már közös zenélésre is sor kerül. A végső sorrend a könyvtári napok keretében megtartott döntőben alakul ki.

Valamennyi pályázat részletes kiírása az Ugocsa könyvtárban olvasható.

mm

Tanulmányi versenyek eredményei

Az alábbiakban a kerületi általános iskolák diákjai részére szervezett tanulmányi versenyek eredményeit közöljük.

Tanuló neve	Osztály	Iskola neve	Helyezés	Felkészítő tanár
KERÜLETI VERS- ÉS PRÓZAMONDÓ VERSENY (A HUMÁN MŰHELY VERSENYE)				
Szurdi Panna	5.	Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola	I.	Gábor Judit
Keszthelyi Erzsébet	6.	Virányos Általános Iskola	II.	Fülöp Ágnes
Mátyus Loránd	6.	Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola	III.	Gere Edit
Kozéki Zsófia	6.	Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola	I.	Oláhné Németh Ildikó
Gyenes Aliz	5.	Virányos Általános Iskola	II.	Dr. Tátrai Rigó Judit
Hámori Eszter	5.	ELTE Gyakorló Általános és Középiskola	III.	Hubai Klára
Kecskeméti Balázs	7.	Virányos Általános Iskola	I.	Ballner Károlyné
Seidl Anita	7.	Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola	II.	Vukovári Nóra
Kolossváry Nóra	8.	Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola	III.	Nyenyestán Rita
Mersits István	7.	Virányos Általános Iskola	I.	Ballner Károlyné
Bakcsi Kristóf	7.	Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola	II.	Borbély Judit
Firnigel Zora	8.	Zugligeti Általános Iskola	III.	Komorócki Krisztina

SENT LÁSZLÓ KOMPLEX TÖRTÉNELMI VETÉLKEDŐ

Bardi Csaba, Juhász Imre, Rési Zoltán	6.	Virányos Általános Iskola	I.	Fülöp Ágnes
Andai Livia, Kardos Ilona, Varga Zsanna	6.	Zugligeti Általános Iskola	II.	Árvay Péter
Beneda Pirokska, Kosik András, Zilahy Ulisses	6.	Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola	III.	Mező Rita

Mária-zarándokút Csíksomlyóig

Megkezdődött a Mariazell és Csíksomlyó közé tervezett Mária-zarándokút kialakítása. Az első, teljesen elkészült kilométer a Normafától a Szent Anna-kápolnáig vezet.

A Mária-zarándokút a megalakítók szándéka szerint népeket, vallásokat, hagyományokat köt majd össze, „felfűz” számos Szűz Mária-kegyhelyet, szakrális, természeti és kulturális értéket. A Közép-Európán átívelő zarándok- és turistaút-hálózat kelet-nyugati tengelye az ausztriai Mariazellől az erdélyi Csíksomlyóig vezet.



A nyugat-keleti főút 1400 kilométeres szakaszát gyalogosan hatvan nap alatt lehet majd bejárni, egybefüggően és szakaszonként is teljesíthető lesz. Ajánlott szálláshelyek várják majd a zarándokokat, és részletes útikalauz is segíti őket. Úgy alakítják ki az utat, hogy az kapcsolódjon az európai gyalogos zarándokútvonalakhoz. Budapestet Máriaremeténél éri el, majd a Hűvösvölgy-Budaszentlőrinc (Szépjuhászúti)–Budakeszi–Makkosmária–Szent

Anna-kápolna–Normafa–Kút-völgyi-kápolna–Városmajor–budai Vár–Lánchíd–Szent István Bazilika–Városliget–Zugló–Rákosszentmihály–Árpádföld útvonalon vezet tovább Máriabesnyő irányába.

A zarándokút megvalósítása céljából jött létre 2006-ban a Mária Út Egyesület. Azóta számos magánszemély és szervezett csatlakozott a kezdeményezéshez, köztük megyei és települési önkormányzatok, erdőgazdaságok, egyházi és civil közösségek. Az egyesület közép-magyarországi csoportjának önkéntesei a Pílisí Parkerdő Zrt. hozzájárulásával, a Budapesti Természetbarát Sport-szövetséggel együttműködve, dr. Molnár András koordinátor vezetésével kezdték meg a munkát a Normafánál március végén.

Makkosmáriától a Normafán át a Gereben utcáig felkerültek a fehér alapok, a Jánoshegyi út és a Normafa-sípálya közti kilométernyi szakaszon pedig megjelentek a lila színű, „m” betűhöz hasonló Mária-úti jelek. Ezzel együtt megújultak a csatlakozó turistajelzések is. A következő hetekben folytatódik a munka, melynek során a budai szakaszok mielőbbi egybefüggő felfestése a cél.

Épp lapunk megjelenése napján, április 21-én indul a Mária Út Egyesület negyvennapos gyalogos zarándoklata a leendő Mária-úton a Normafától a csíksomlyói búcsúra. A zarándokok első lépéseiket már a kijelölt szakaszon teszik meg a Városmajor felé.

Kertész István

■ **További információk:** www.mariaut.hu vagy *Marosi Csilla*, 06-30-908-5071.

Új óvodák a kerületben

Átvészi a János kórház használaton kívüli óvodájának üzemeltetését az önkormányzat. Az épület teljes felújítását követően az intézmény mintegy 225 gyermeket tud majd fogadni. Új óvoda kezd meg működését a Meredek utcában is, az Arany János iskola melléképületében szeptembertől ötven gyermek elhelyezésére nyílik lehetőség.

A János kórház Diós árok felőli részén található, korábban bölcsődét és óvodát magában foglaló épületben kilenc csoportos óvodát indít az önkormányzat. Szeptembertől várhatóan hat csoportba lehet jelentkezni, az igények ismeretében azonban lehetőség van a csoportszám emelésére. Lesz játszótér is, a tervek szerint a két csoportban negyven gyermeket helyeznek el. Megszűnik ugyanakkor a Zugligeti Óvoda játszótér, a helyiségben új bölcsődés csoport kap helyet. A János kórházbeli épület teljes felújítása mellett átépí-

tik a játszódvart, ahová új játszószerkeket telepítenek. A fejlesztéseknek köszönhetően egy minden igényt kielégítő, modern óvoda létesül. Várhatóan a kerületi óvodákban határozott jogviszonnyal dolgozó, megbízható hely- és gyermekismerttel rendelkező óvónők kerülnek az új intézménybe. Mivel az ideális korösszetétel érdekében három kiscsoport, illetve két-két középső- és nagycsoport indulna, a harmadik életévüket szeptember elseje előtt betöltötték mellett nagyobb gyerekek jelentkezését is várják a május 4. és 8. között esedékes beiratkozáskor. Azok a szülők, akik közép- és nagycsoportos korú gyermeküket szeretnék beírni, szándékukat az önkormányzat oktatási irodájában je-



FOTÓK: KALMARILÁROS

leznek, mivel a nagyobbakat kizárólag a János kórház óvodájába tudják elhelyezni. Akik kiscsoportos gyermeküket szeretnék a János kórház óvodájába járni, jelentkezésüket május 4–8. között bármelyik óviban leadhatják. A felvételtől előnyt élveznek azok a kiscsoportosok, akiknek nagyobb testvérét is ebbe az óvodába íratják be.

Szeptemberben nyitja meg kapuit a Meredek utcai óvoda is, az Arany János iskola kis épületében négy csoportnak alakítanak ki helyet. Az elképzelések szerint az idén két csoportot szerveznek, az igények ismeretében azonban itt is lehetőség van a létszámbővítésre. Mivel ez a Táltos Óvoda tagintézménye lesz, a jelentkezéseket ott fogadják.

Ebben az esztendőben előreláthatólag minden jelentkezőt fel tudnak venni valamelyik önkormányzati óvodába. Ugyanakkor nem lehet tudni, hogy a gyed és gyev idejének tervezett csökkentése, valamint az egyre nehezebb gazdasági helyzet miatt mennyien adják majd gyermeküket kényszerből óvodába. A január elsejei adatok szerint ugyanis a kerületben lakó 1265 óvodáskorú gyermekre az új óvodákkal együtt 1201 önkormányzati férőhely jut. A közel hétszáz hároméves, tehát legóvodába beíráható gyermek közül 359 elhelyezésére van lehetőség, ebből 73 helyet a tavaly előjegyzésbe vett kicsikkel töltenek fel.

(mm.)



Nézze Ön is a Hegyvidék Televízió adását!

UPC: 210.25 MHz, **Fibernet:** 196.25 MHz
Telefonszám: 201-22-04
Szerkesztőség címe: 1122 Budapest, Maros utca 10.

Folyamatosan megújuló arculattal és új műsorokkal a hét minden napján.

A Hegyvidék Televízió a hegyvidéki embereket, eseményeket mutatja be. Műsoraink a hiteles tájékoztatás mellett a Hegyvidék polgárait érintő kérdéseket, örömeiket mutatja meg, és olykor a felmerülő problémákat oldja meg. Kövesse műsorainkat figyelemmel, várjuk hasznos észrevételeiket! Telefon: 201-22-04.

Kiemelt műsoraink:

NAPONTA: 18.00 Hegyvidéki Hírek.

HÉTFŐ: 19.00 Harmónia, Életmódmagazin.

KEDD: 19.00 Gyógyuljon a természet erejével: Békly László, természetgyógyász és vendége várja a nézők kérdéseit. Az ÉLŐ adás telefonszáma: 201-22-04. Tegye fel Ön is kérdéseit, és a szakemberek azonnal válaszolnak!

SZERDA: 18.30 No comment (képes hírek a Hegyvidék életéből). 19.30 Konyhashow.

CSÜTÖRTÖK: 18.30 No comment (képes hírek a Hegyvidék életéből). 19.00 Motortér – autós magazin.

PÉNTEK: 18.30 No comment (képes hírek a Hegyvidék életéből). 19.00 Állati – állatbarát magazine.

SZOMBAT: 18.30. No comment (képes hírek a Hegyvidék életéből). 19.00 Kultúrpoint – a Hegyvidéken történt kulturális eseménnyel legyünk képben! Ha lemaradt, ha nem tudott elmenni, akkor itt, a Hegyvidék Tv-n megnézheti!

VASÁRNAP: 19.00 Duett – Krassó László vendége: prof. Ángyán József. 19.30 Domus Dei – vallási műsor.

Műsorainkat napközben folyamatosan ismétljük, és minden este 7 órától új műsorral, hírekkel, információkkal jelentkezünk a XII. kerületben történekről, illetve a várható eseményekről.

Tartsanak velünk, hogy képbe legyünk itt, a Hegyvidéken!

Kövesse és szerkessze velünk a Hegyvidék Tv műsorait!

Várjuk észrevételeiket, mozgóképes anyagaikat, ötleteiket, és mi bemutatjuk, feldolgozzuk, meghívjuk, megkérdézzük azokat!

Hegyvidéki Esték

KÖZÉLETI BESZÉLGETÉS

2009. május 6., szerda 19.00
MOM Művelődési Központ Színházterem (Hegyvidék, Csórsz utca 18.)

Az est vendégei:
NAVRACSICS TIBOR és KOVÁCS „KOKO” ISTVÁN
Zenél: Frenk

Szeretettel várják Önöket az est házigazdái: Váczi János és Rákay Philip

A BELÉPÉS DÍJTALAN!

WWW.HEGYVIDEK.EU/HEGYVIDEKIESTEK

Elkezdődött a pollenszezon

Márciusban megkezdődött a mogyoró-, éger- és nyírfá virágzása, ezzel egy időben megjelentek az első pollenek a levegőben. A pollenszezon márciustól október közepéig tart, így sokan már most allergiás tünetekkel küzdenek az allergia kialakulásáról, kezeléséről dr. Balogh Katalint, a Budai Allergiaközpont allergológusát kérdeztük.

Az allergiás betegek száma évről évre emelkedik hazánkban – tájékoztat dr. Balogh Katalin –, jelenleg a magyar lakosság harmada szenved valamilyen allergiás betegségben. A leggyakoribb a pollenek okozta allergiás reakció, a szénanátha. A szezonális szénanátha akkor jelentkezik, amikor virágoznak a növények, s szórják a pollenjüket – tavasszal a korán virágzó fák, nyáron a

- ✓ **Allergén:** olyan anyag, amit az allergiás szervezet tévesen veszélyesnek ismer fel, és ellene allergiás reakcióval válaszol
- ✓ **Pollen:** finom, púderes anyag, amely növényekről, fákra származik
- ✓ **Szénanátha:** allergiás reakció, amit a fűvek, fák, bokrok virágainak pollenje okoz

fűvek, gabonák, gyomok. Szénanáthát okozhatnak még gombák is, mivel kora márciustól késő novemberig spóráik a levegőbe kerülnek.

Az allergiás ember szervezetében az allergén (az allergia kiváltója) speciális reakciót indít el. A folyamatok együttes eredményeként megjelennek a legismertebb tünetek: szemviszke-

tés, könnyezés, tüsszentés, orrfolyás, orrdugulás, köhögés. Ezek az időjárás változásával javulhatnak, illetve rosszabbodhatnak is. A pollenkoncentráció száraz, meleg, szeles időben általában magasabb, míg reggel, illetve esőben alacsonyabb.

TÚL TISZTÁK VAGYUNK

Az allergiás betegek számának emelkedésében fontos szerepet játszanak örökletes tényezők és bizonyos környezeti hatások. Amennyiben az egyik szülő allergiás, 30-35 százalék az esélye an-

pen az immunrendszer érésehez szükséges mikrofertőzések számát, így a korai életszakaszban a „túl tiszta” környezetben, csökkent mennyiségű mikrobával (vírus, baktérium) találkozással, könnyebben alakul ki allergiás betegség.

Allergiás tünetek korra és nemre való tekintet nélkül bármely életszakaszban előfordulhatnak. A tavaszi-nyári időszakban, szezonálisan jelentkező tünetek pollenallergiára utalhatnak. Az allergiás betegség megállapításához bőrtesztet vagy vérviz-

tegségeknél az allergén kimutatása vérből is elvégezhető.

A tüneteket kiváltó anyag azonosítása után megkezdődhet a személyre szabott terápia. Az allergia kezelése nemcsak az életminőség javításának szempontjából fontos, de segít megelőzni további allergiák kialakulását, illetve olyan súlyosabb szövődéseket, mint az asztma.

TARTÓSAN ENYHÍTHETŐ

A gyógyszeres kezelés kiegészítésére, vagy bizonyos esetekben, amikor gyógyszerek szedése nem javasolt (például várandósság, szoptatás idejében) akár önállóan is alkalmazható a Rhinolight-kezelés, más néven fényterápia. Ez az orrnyalkahártya speciális összetételű fényrel történő megvilágítást jelenti. Igénybevétele szakorvosi felügyelet mellett, kizárólag az allergiás szénanátha szakorvosi diagnózisa esetén történhet. Segítségével tartósan enyhíthető a szénanátha legtöbb tünete.

Az allergia gyógyszerek nélküli, végleges kezelésére kínál lehetőséget az immunterápia, amely a gyökereinél képes megszüntetni a tüneteket. A terápia során a beteg azt az anyagot kapja hígított formában, szigorúan ellenőrzött adagban, amire érzékeny, ami a tüneteket kiváltja, így szervezetét a 3-5 éven át tartó terápiát követően hozzászokik, s végül megtanulja panaszok nélkül elviselni azt. A terápia után 10-12 éves tünetmentes időszak érhető el.

Tóth-Tokaji Éva



Az allergiás betegség megállapításához bőrtesztet vagy vérvizsgálat szükséges

nak, hogy gyermekénél is megjelenjenek a tünetek. Mindkét szülő esetében ez az érték jóval magasabb, az öröklődés esélye 80 százalék körüli. Az allergia terjedésére az ún. higiéné hipotézis is magyarázatul szolgál. E szerint a napjainkban jellemző „túlzott tisztasággal”, a tisztító- és tisztálkodó szerek túlzásba vitt használatával nem biztosítjuk kellőkép-

gálat szükséges. A bőrteszt során allergének kivonatát viszik fel az alkar bőrére, majd finoman megkarcolva az így keletkező helyi reakciókból (bőrpír, duzzanat) leolvasható, hogy a beteg mely anyagokkal szemben allergiás. A vizsgálat fájdalommentes, és 3 éves kortól elvégezhető. Fiatalabb életkorban, illetve speciális esetekben, például bizonyos bőrb-

gálat szükséges. A bőrteszt során allergének kivonatát viszik fel az alkar bőrére, majd finoman megkarcolva az így keletkező helyi reakciókból (bőrpír, duzzanat) leolvasható, hogy a beteg mely anyagokkal szemben allergiás. A vizsgálat fájdalommentes, és 3 éves kortól elvégezhető. Fiatalabb életkorban, illetve speciális esetekben, például bizonyos bőrb-

Emlőrák 65 év felett

Az utóbbi években fokozatosan nő az emlőrákos megbetegedések száma, ezért időszerű, hogy egészségügyi oldalunkon is foglalkozzunk a témával. Felvilágosító cikkünk utolsó része a 65 év feletti hölgyeknek szól.

Az emlőrák a nők leggyakoribb rosszindulatú daganata. Az időben felfedezett emlőrák nagyon jó eredménnyel gyógyítható, a 10-15 milliméter alatti rákok műtété és szükség szerinti kezelése után 95%-os a túlélési esély.

A korai felfedezésre a rendszeres mammográfiás vizsgálat a legalkalmasabb módszer. De hiszen Magyarországon csak 65 éves korig küldenek „behívólevelet”? Ez azt jelenti, hogy utána már nincs emlőrák? Vagy ha mégis van, akkor az idősebbekről már lemondtak? – kérdezik sokan.

Szó sincs erről! Az emlőrák is kifejlődhet, illetve tapinthatóvá, diagnosztizálhatóvá válhat nemcsak 65, de akár 90 év fölött is. A mi centrumunkban sem ritka, sőt havonta többször is előfordul, hogy 80-85 év feletti asszonynál találunk rosszindulatú daganatot. Mit tegyünk hát idősebb korban?

Bármikor kialakulhat nemcsak emlő-, hanem méh- vagy petefészek-daganat, ezért nőgyógyászati vizsgálat időskorban is javasolt, különösen akkor, ha valamilyen panasz van (leggyakoribb a véres vagy egyéb váladékozás a hüvelyből). A szakorvos megtapintja a melleket is, és ha gyanús elváltozást tapasztal, radiológushoz küldi a beteget. Ha az idős asszony tapint vagy lát valamilyen eltérést a mellében, forduljon orvoshoz, aki szintén hozzánk küldi a beteget. Ha semmilyen eltérés nincs, akkor is változatlanul szükséges a mam-

mográfiás szűrővizsgálat (kétévente, nagyon idős korban, panaszmentesség esetén ritkábban).

Nem ritkán találunk, főleg nagyon idős asszonyokon, hatalmas, kifehélyesedő, váladékozó, áttéteket adó emlőrákot. Sajnos az idősebbek sokszor inkább elhallgatják a bajt, nem akarnak gondot okozni családjuknak, azt hiszik, hogy már nem lehet, vagy nem érdemes öt megoperálni. Ezt az állapotot feltétlenül meg kell előzni: akárhány éves is valaki, akár mennyire is szegény, vagy nem akar senkit terhelni betegségével, forduljon orvoshoz! A daganatot időskorban is el lehet távolítani, meg kezelni is lehet, de a fentebb leírt, előrehaladott esetekben már nem mindig van segítség.

Attól sem kell félni, hogy a többi szerv állapota miatt az idős nő már nem operálható, mert a szakorvosok minden szükséges vizsgálatot elvégeztenek, ha kell, műtét előtt megfelelő gyógyszerrel kezelik, és így, képzett altatóorvosok segítségével, a nem túl hosszú műtét elvégezhető. A szervezetet ráadásul nem terheli meg annyira, hogy utána hosszan fekiüdni kellene. Jó, ha a hölgy családja el tudja őt látni néhány héttig, amíg lábadozik, de általában az idős beteg is hamar visszanyeri testi-lelki jó állapotát.

Ha nincs ilyen támasz – mert sajnos ez sem ritka –, akkor segítségért lehet fordulni a házi orvos mellett dolgozó ápolónővért, az egészségügyi szociális nővérekhez, vagy a segítő szervezetekhez, például a Magyar Rákellenes Ligához, a Rákbetegség Országos Szövetségéhez, vagy a Budapesti és az ország számos helyén működő önszolgáltató betegklubokhoz.

Dr. Demeter Jolán
a Szent János Kórház Emlőszűrő Centrumának vezető főorvosa

A parlagfű európai elterjedése.

alacsony magas
Pollenkoncentráció

1% lélegzetvételyi segítség a parlagfű-allergiától szenvedőknek

Van egy betegség, amely csaknem minden családot érint hazánkban. A 3 millió allergiás beteg közül minden második a parlagfűtől szenved. Európa parlagfű-fertőzöttségének epicentruma Magyarország. Az időzített pollenbomba itt ketyeg térségünkben. Hatástalanításához közös erőfeszítésre van szükség. Adója 1 százalékával most Ön is segíthet az allergiától szenvedő betegeknek. Tegyük együtt a parlagfű ellen!

Tekintse meg internetes oldalunkat, tájékozódjon a veszélyekről és a védekezés lehetőségeiről: www.tegyaparlafguellen.hu

Kérjük, támogassa alapítványunkat adója 1%-ával! Ne feledje: május 20-ig teheti meg ezt!
Adószám: 18125153-1-41

Egy rendelő, ahol minden vizsgálat elvégezhető

... és Önhöz alkalmazkodnak

Ahol tudjuk, hogy az egészség megfizethetetlen, mégis megfizethető: áraink kialakításánál arra figyeltünk, hogy minél több ember számára elérhető legyen az egészség és a valódi egészségügyi szolgáltatás.

Női szakellátások
Nőgyógyászat • Terhesgondozás, szüléset, szülésfelkészítés, genetikai tanácsadás • Oszteoporózis (csontirakulás) központ, klímaterápia • Endokrinológia, pajzsmirigy, túlsúly ambulancia

Gyermekgyógyászat
Gyermek kardiológia • Gyermek neurológia • Gyermek nőgyógyászat • Gyermek gasztró-enterológia

Ahol a keleti és nyugati orvoslás jótékony hatásait egyszerre kínáljuk: mindkét szemlélet szakemberei rendelkezésre állnak, a páciensek érdekében használva és kiegészítve egymás tudását.

Egészségmegőrző szűrések
Komplex szűrések nem és korosztály szerint • Baba- és gyermekszűrések • Allergia szűrés Gyomor-, vastag- és végbélrák szűrés

Alternatív gyógyászat
Homeopátia • Kineziológia • Természetgyógyászat és fitoterápia • Vitális terápia

A legkorszerűbb diagnosztikai lehetőségeket helyben biztosítjuk:
Saját laboratórium/röntgen/ultrahang/mammográfia/tejljestest-csontsűrűség mérés. Soron kívül, de más helyszínen elérhető: CT, MR, PET/CT teljes test vizsgálatok.

Budai Szakorvosi Centrum
1121 Budapest, Budakeszi út 36/C • (10 percre a Moszkva tértől) • Hétköznap 8-20 óráig

TELKI KÓRHÁZ
Egészség Centrum
Fogalom a gyógyításban
www.telkihospital.hu • 06 (40) 372-300

Bajai Halászcserda

BUDAPEST

Találkozott már olyan étteremmel, amelyben egyszerre megtalálta mindazt, ami Magyarországot képviseli?

Szeretettel várjuk régi és új vendégeinket megújult csapatunkkal, szolidabb árainkkal egy igazi, magyar ebédre, vacsorára. Kiváló lehetőség céges, esküvői és bármely nemű rendezvények igényes lebonyolítására is.

Cím: 1121 BUDAPEST, HOLLÓS U. 2.
 Tel.: (1) 275-5245
 Web: WWW.BAJAIHALASZCSARDA.COM
 E-mail: BAJAI@BAJAIHALASZCSARDA.COM
 Nyitva: HÉTFŐ-SZOMBAT: 11⁰⁰-23⁰⁰
 VASÁRNAP: 11⁰⁰-22⁰⁰

Jó hír!

Gyógyulás mellékhatások nélkül!

Dr. Yu

A professzor és munkatársai akupunktúrával, akupresszúrával, gyógymasszázzsal, 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)
 Tel.: 201-1116, (06 30) 933-7858
 www.akupunktura-prof.hu

Hirdetésfelvétel: hétfőn, szerdán, csütörtökön 9-16 óráig, pénteken 9-12 óráig, Kedd szünnap.

Diametrus

Kutató, Fejlesztő, Szolgáltató Kft.

Kéménybélése

FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélése is a legalkalmasabb. Turbós készülékek kéménye is! Ingyenes helyszíni felmérés.

www.diametrus.hu
 tel: 464 5881
 464 5812
 fax: 464 5882

Aurident

Fogászati Központ

Abszolút fogászat

Változtassa meg elképzelését a fogászati kezelésekről.

Nincs félelem,
 - fájdalom,
 - injekció,
 - várakozás.

1125 Budapest
 Nógrádi utca 4.
 Tel.: 392-0450
 e-mail: info@aurident.hu
 www.aurident.hu

Strand nyílik a Hegyvidéken

Május elsején nyitja meg kapuit a kerület első nyilvános strandja. A Sportmax Hegyvidék harminchárom méteres külső medencéje és a hozzá tartozó, újonnan kialakított, nagyméretű, fűves napozókert a hét minden napján, az uszoda nyitva tartásához igazodva, este kilencig várja a fürdőzőket.



Már befejeződött a strandpihenő részének kiépítése, hamarosan pedig a „téli ruha” is lekerül a kültéri medencéről. A Sportmax Hegyvidék vadonatúj, akár napi ezer vendég fogadására is alkalmas strandján frissen telepített, vastag gyepszőnyeg, padok, napozóágyak és saját büfé várják a vendégeket, akik az uszoda valamennyi szolgáltatását igénybe vehetik. A harminchárom méteres medence látványos kivilágítást, a környezete csúszásgátló burkolatot kapott, a napfürdő után egy kis árnyékra vágyók, illetve a kisgyermekesek kedvéért a kertbe ötven új fát ültettek.

A tervek szerint egész napos, illetve időszakos belépőt is lehet váltani, és a jeggyel az uszoda élmeny-medencéjét is igénybe lehet venni. Július 15. és augusztus 28. között, az iskolai szünet ideje alatt nyári gyermektáborokat indítanak. Az úszó-, vízlabda-, foci-, sport- és szinkronúszó-táborokról további információ a www.sportmax.hu honlapon olvasható. (m)

Adomány a szájsebészetnek

A Gyermekrák Alapítvány egy nagy értékű szájsebészeti kezelőegységet vásárolt a Szent János Kórháznak. A berendezés segítségével az ajak- és szájüregdaganatok szűrése is elvégezhető.

Egy hatmillió forint értékű szájsebészeti kezelőegységet kapott a Szent János Kórház szájsebészeti részlege a Gyermekrák Alapítványtól. Az eszközt Balogh István, a szervezet elnöke dr. Kátóna Józsefnek, a szájsebészet vezető főorvosának adta át ünnepélyes keretek között. Az új kezelőegységre nagy szükség volt a kórházban, eddig ugyanis egy el-

ben. A korábban csak az idősebb generációkat érintő megbetegedés mára elérte a húsz-harminc éves korosztályt is.

A most átadott kezelőegység a daganatos betegséggel diagnosztizált gyerekek és felnőttek fogorvosi kezelésében szintén fontos szerepet tölt be, hiszen náluk – a komplikációk elkerülése érdekében – a fogászati beavatkozásokat még a kemo- vagy sugárterápia megkezdése előtt javasolt elvégezni. A János kórház vállalta, hogy minden, a Gyermekrák Alapítvány által hozzájuk irányított gyermeknél elvégzi a szükséges fogászati szűrővizsgálatot.

A Szent János Kórház a fővá-



Új szájsebészeti kezelőegységet kapott a János kórház

avult, közel harmincéves készülékkel kellett dolgozniuk az orvosoknak.

Az új készülék segítségével rákszűrések is elvégezhetők, amire egyre nagyobb szükség van, az onkológiai statisztikai adatok szerint ugyanis az ajak- és szájüregdaganatok miatti halálozás a tízennegyszeresére nőtt Magyarországon az elmúlt harminc év-

rosi önkormányzattól mint fenntartótól szintén kapott többletforrást eszközvásárlásra – tájékoztatta lapunkat az intézmény főigazgatója. Dr. Pinté né dr. Gönczi Ágnes elmondta: 14,7 millió forint soron kívüli támogatást biztosít a főváros a rákgógyításhoz szükséges új műszerek beszerzésére.

ZÁRKIRÁLY® BT.

ZÁR, KILINC, 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 ÁTKÖDOLÉSE
- EGYFORMA ZÁRLATÚ
- FŐ- ÉS VEZÉRKULCSOS RENDSZEREK
- HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: egyedi méret is
- ZÁRAK, ZÁRBETÉTEK, HEVEDERZÁRBETÉTEK CSERÉJE

SZOMBATONKÉNT **-10%!!!!** **ÚJ!!!**

Hirdessen a

HEGYVIDÉK

újságban!

Fogorvosi rendelő

Ahol a tapasztalat találkozik az innovációval

5% kedvezmény március 1-től május 31-ig a XII. kerületből érkezőknek

Biokerámia korona és bioimplantátum beültetési lehetőség

INGYENES állapotfelmérés, konzultációs lehetőség

MEDICINA DENTARIA

Cím: 1126 Budapest, Dolgos u. 2. a MOM Lakóparkban – Térkép a honlapon
 Telefon: +36 1 788 64 48 +36 20 401 30 20
 www.medicinadentaria.hu
 info@pasqualetti.hu

Budai Látkép

A HetiVálasz havi melléklete

Keresse az **április 23-i** számban!

HetiVálasz

Az összefogás lapja Óbudától Nagytétényig, ...mert Buda csak egy van.

Örömmel értesítünk minden érdeklődőt, hogy a Sasad Liget lakóparktól mindössze néhány lépésnyire megnyitottuk szépség és wellness központunkat, ahol a következő szolgáltatásokkal várjuk kedves vendégeinket:

SASAD WELLNESS
 1118. Budapest, Sasadi út 26.

- Kozmetika (Oxy, Sothys, Phytomer kezelése)
- Fodrászat (Wella)
- Manikűr, pedikűr, műköröm (tipp-, épített zselé)
- Paraffinos kézápolás
- Cellulit kezelés LPG géppel
- Bioptron kezelés
- Dietetikai tanácsadás
- Infraszauna
- Sókammera
- Szolárium

Bejelentkezés és részletes információ: 786 3432, www.sasadwellness.hu

