

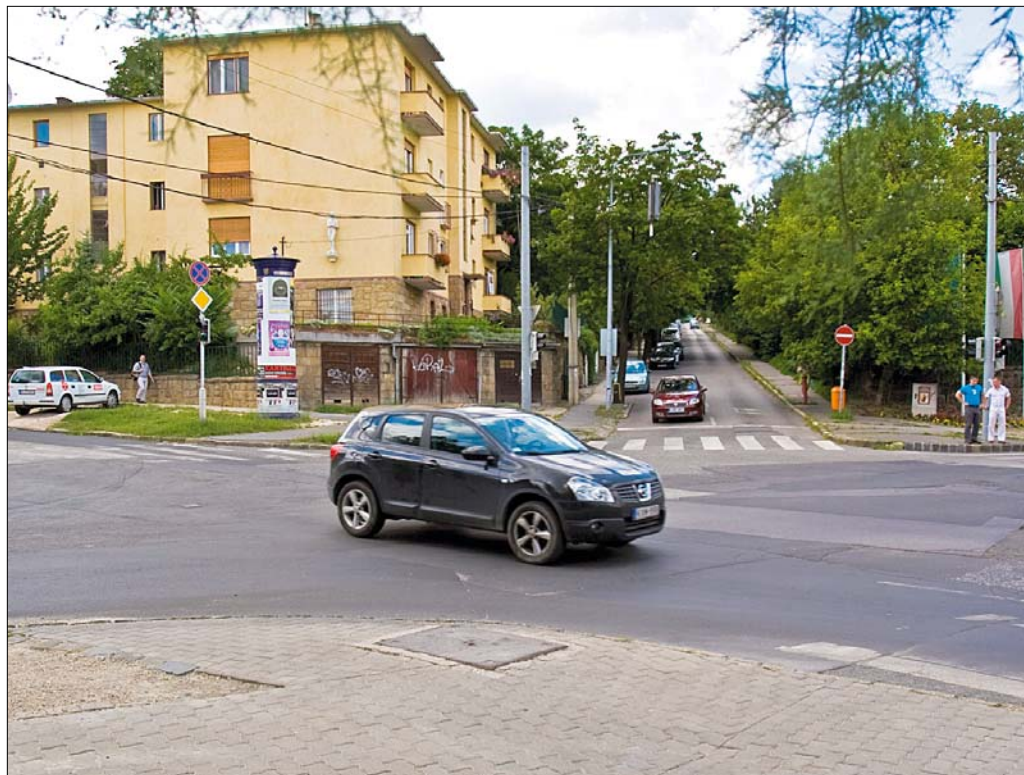


BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÜTVÖLGY  
MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYIHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

## Egymilliárd forint az utak rendbetételére

Alig három év alatt több mint egymilliárd forintot költ kátyúzásra, az utak, járdák és lépcsők felújítására, valamint karbantartási feladatokra Hegyvidék önkormányzata. A tavaly ősszel meghirdetett közterület-rekonstrukciós programot a pályázati támogatások igénybevétele mellett a kerület a saját forrásaiból és a kommunálisadó-bevételekből finanszírozta. A felújításokat hozzáigazítják a közműállalatok és a főváros fejlesztéseire.

Márciusban folytatódott a tavaly év végén megkezdett kátyúzási program. Sajnos az idei tél a korábbiaknál jobban megviselte az úthálózatot, ezért a vészhelyzet elhárítása érdekében több, egyébként teljes felújításra kijelölt szakaszon is kátyúzni kellett. Ezeket a munkálatokat a fenntartási feladatok ellátását pályázaton elnyerő kivitelező, a Vianova Zrt. a garanciális kötelezettség terhére térítésmentesen végezte el – tájékoztatta a Hegyvidéket Lovas Pál.



Körforgalmat alakítanak ki a Németvölgyi út–Stromfeld Aurél út kereszteződésében

Az alpolgármester hangsúlyozta, hogy a kerületi fenntartású utakról május végéig sikerült eltüntetni az összes balesetveszélyes és a forgalmat különösen zavaró úthibát, míg a teljes kátyúmentesítés november környékére várható. Az év első hat hónap-

jában kétezernél is több kátyút javítottak ki, amihez ötszázötvenöt köbméternyi hideg, illetve meleg tömítőanyagot használtak.

A többi között elkészült a Béla király, a Karthauzi, a Magas, a Mártonvölgyi, a Németvölgyi, az Ügyész, a Pethényi, a Szarvas Gábor, a Virányos és a Zalai út, illetve a Szamóca lejtő, valamint az Irhás és Diós árok kijelölt szakaszainak kátyúmentesítése.

A többi között elkészült a Béla király, a Karthauzi, a Magas, a Mártonvölgyi, a Németvölgyi, az Ügyész, a Pethényi, a Szarvas Gábor, a Virányos és a Zalai út, illetve a Szamóca lejtő, valamint az Irhás és Diós árok kijelölt szakaszainak kátyúmentesítése.

### JÖVŐ ÉV VÉGÉRE

#### MINDEN LÉPCSŐ MEGÚJUL

Szintén tavasszal indult meg a kerületi lépcsők felújítása. Az önkormányzat azt szeretné elérni, hogy 2010 végére ne maradjon egyetlen rossz állapotú lépcsősor sem a kerületben.

Lovas Pál elmondta, hogy a nyolcvanhét hegyvidéki lépcső közül tavasszal megújult a Diana, a Zólyomi, az Anjou, a Ribizli, a Galgóczy és a Szent János kórház előtti lépcsősor. Átépítették a János Zsigmond utcát a Kázmér úttal összekötő Hegyhát lépcsőt, ahol a korábbinál nagyobb felületű pihenőket alakítottak ki, teljesen elbontották, majd újjáépítették a Veréb és a Vas Gereben lépcsőt. Valamennyi helyen elvégezték a környezet rendezését is.

A karbantartási feladatok részeként térköre cserélték az aszfaltburkolatot a Bösözörményi út–Királyhágó tér sarkánál található buszmegálló környékén, valamint feltörték az aszfaltburkolatot és befűvesítették az Acsádi Ignác utca városmajori parkban futó szakaszát. A gyalogosforgalomnak visszaadott területen térkövel burkolt járdát és vízelvezetőt alakítottak ki. Az alpolgármester kiemelte, hogy a parkot magasított járdaszegéllyel és más tereptárgyakkal óvják a szabálytalanul álló autóktól.

Elkészült az Ignótus utca rekonstrukciója is, a munkálatok során feltűnő, piros térkövel kirakott forgalomcsillapító bordákat építettek ki a teljes hosszában újraaszfaltozott útszakaszon. A járda felújítása mellett a városmajori park felőli oldalon megtörtént a fele részben fővárosi tulajdonú parkolósáv rendezése is. A felület tömörítését és szintbehozását követően murvával szórták fel a parkolóhelyeket. Átépítették a Városmajori Gimnázium melletti elgödörösödött parkolókat, és a szegélykövek megemelését mellett újraaszfaltozták az intézményhez vezető bekötőutat.

(Folytatás a 3. oldalon)

## Szeptembertől a gyerekeké az új tornacsarnok

Az utóbbi évtized legnagyobb hegyvidéki oktatási beruházásának eredménye már látható a Mártonhegyen: elkészült a Tamási Áron iskola új tornacsarnoka, valamint egy kapcsolódó épületszárny, amelyben könyvtár és három tanterem is helyet kapott. Az épületek kialakításánál kiemelt szempont volt a környezettudatosság.

Új tornacsarnokkal és egy kapcsolódó épületszárnyal bővült a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium, amely a budapesti iskolák közül egyedülként nyert el 2008-ban uniós támogatást. A Közép-magyarországi Operatív Program keretében kapott 247 millió forint mellé a hegyvidéki önkormányzat további 273 millió forint összegű támogatást adott a beruházáshoz.

A tavaly szeptemberben indult építkezés az ütemterveknek megfelelően halad, július 10-én került sor a műszaki átadás-átvételre. Ez év szeptemberétől már használhatják a gyerekek az új, közel ötszáz négyzetméteres – igény szerint két részre osztható – tornacsarnokot, amely kosár-, kézi- és röplabdapályaként egyaránt funkcionálhat, valamint a csarnokhoz kapcsolódó épületszárnyat, benne három új tanteremmel és egy korszerű, médiatárral ellátott könyvtárhelyiséggel. A mozgássérültek minden szinten akadálymentesített illemhelyet használhatnak, illetve az egyes szintek között lifttel közlekedhetnek.

Az épületek kialakítása során fontos szerepet játszott a környezettudatosság. A tornacsarnok tetején zöldtetőt alakítottak ki, ahol a növények vízellátását csepegtetéses öntözőrendszer biztosítja. Az öntözéshez csapadékvíz-gyűjtő épült, míg a szükséges meleg víz előállításához napkollektorokat helyeztek a kazánház tetejére.

Az épületek környezetében a kert is megújul. A felső részt oktatási célú ökokertté formálják, míg a jelenlegi, nagy focipálya mellett egy új, gumiborítású, 24x11 méteres kispályát építenek, körülötte futókörrel. A Táncoló lányok című szobor, amely eddig a főbejárat mellett állt, a zöld udvar egyik megszépült szegletében kapott helyet.

Az új épületszárny bejárásán a kerület polgármestere, Pokorni Zoltán lapunknak elmondta: igencsak ráfér már a fejlesztés az ötvéves iskolára, amely infrastruktúrában elavult, szakmailag azonban Hajnal Gabriella igazgató irányítása alatt kiemelkedő színvonalú, igencsak keresett intézménnyé fejlődött.

A polgármester emlékeztetett arra, hogy minden évben szinte mindegyik kerületi óvodában



A tornacsarnok tetején környezetbarát zöldtetőt alakítottak ki

és iskolában zajlanak kisebb felújítások, illetve egy-egy intézményben nagyobb beruházásokat is igyekeznek végrehajtani. Ilyen volt az elmúlt években az Arany János iskola és a Normafa úti óvoda teljes homlokzat-rekonstrukciója, vagy idén a János kórházi és az Arany János iskola melletti óvoda kialakítása. Ezeket egészíti ki a Tamásiban zajló, az előbbieknél is jóval nagyobb volumenű beruházás.

Itt egyébként az új épületszárny elkészülte után is vár még egy újabb, jelentős költségigényű feladat az önkormányzatra: meg kell oldani a hetvenes években betonelemekből felhúzott „B” épület szigetelését és az ablakok cseréjét. Ehhez szintén pályázati támogatást remélnek; a polgármester bízik abban, hogy ezek a munkák már jövő nyáron elindulhatnak.

## Sétálóutca és forgalomcsillapítás a kerület központjában

A hegyvidéki városközpont-fejlesztéssel összefüggésben, a Márvány utca sétálóövezetéte alakítása miatt az önkormányzat kétirányúvá tenné a jelenleg egyirányú Királyhágó utcát, ezzel egyidejűleg azonban csillapítanák a környék forgalmát. A csillapítás módjáról a Királyhágó utcaiakat tömörítő civil szervezet kérésére a lakók képviselői a napokban egyeztetést folytattak Pokorni Zoltán polgármesterrel.

A Hegyvidék városközpontjának megújítása a Gesztenyés kert és a Királyhágó tér közötti tengely mentén zajlik. A nagyszabású

városfejlesztési program egyik lényeges eleme a Márvány utca sétálóövezetéte alakítása. Ennek érdekében, hogy a Márvány utcában megszüntethessék az átmenő autóforgalmat, elkerülhetetlen a Királyhágó utca kétirányúvá tétele. Ugyanígy ahhoz, hogy a Királyhágó tér napos oldalán az úttestből pihenőterület válhasson, a másik oldalon megmaradó útfelületen lehetővé kell tenni a kétirányú közlekedést. A kétirányúvá alakítás az említett szakaszon értelemszerűen nagyobb forgalommal jár, de ezt ellensúlyozandó az önkormányzat olyan forgalomtechnikai változtatásokat tervez a környéken, amellyel más irányba leterelhető az átmenő forgalom jelentős része.

(Folytatás a 2. oldalon)



A tornaterem két részre osztható



A 105-ös Pest felé mégsem a Királyhágó utcán közlekedne

■ A témával a Hegyvidék Televízió is bővebben foglalkozik.

















## Húzóágazat lehetne a hazai filmipar

A Kaméleon rendezőjével és producerével találkozott a kerület polgármestere abból az alkalomból, hogy a honi szakma ezt a filmet jelölte a 2010-es Oscar-díj versenyre az idegen nyelvű film kategóriájában. A találkozón Pokorni Zoltán elmondta, kezdeményezi, hogy tegyék egyszerűbbé a fővárosban a közterületi forgatások engedélyeztetését, ami jelenleg átláthatatlan és nehézkes.

A Kaméleon című játékfilm képviseli Magyarországot a legjobb idegen nyelvű filmek között a 2010-es Oscaron – így határozott a napokban a jelölésről döntő hazai filmes bizottság, Pokorni Zoltán polgármester személyesen gratulált Goda Krisztina

elismerést nem kapott, „csak” a közönségsdíjat vitte el.

Goda Krisztina szerint minden segítséget meg kellene adni ahhoz, hogy nagy nemzetközi produkciókat forgassanak nálunk, ezek ugyanis nemcsak jól fizető bémunkát, hanem szakmai továbbképzést is nyújtanak a magyar filmeseknek, ráadásul az országnak is több milliárd forintos bevételt hozhat egy-egy szuperprodukció. Kálomista Gábor mindehhez hozzáfűzte, Prágában, Pozsonyban szívesen fogadják a filmeseket, Budapestben azonban – függetlenül attól, hogy magyar vagy nemzetközi csapatról van szó – kerültenként eltérő feltételekkel és díjakkal találkoznak a közterületen forgatni kívánó stábok, ami rendkívül megnehezíti az előkészítést.

A polgármester elmondta, a Hegyvidéken segíteni kívánják



Pokorni Zoltán, Goda Krisztina és Kálomista Gábor

na rendezőnek és Kálomista Gábor producernek a nevezéshez, akikkel a találkozón a magyar filmipar helyzetéről is beszélgetett.

Kálomista Gábor a beszélgetésen elmondta: ahhoz, hogy a magyar filmipar nemzetközi rangot vívjon ki magának, komoly reformra lenne szükség. Az állam ma úgy támogat sok filmet, hogy azokat érdeklődés hiányában moziban egyáltalán nem mutatják be, kizárólag a Filmszemlén vetítik, amelynek azonban – valódi verseny híján – semmi téje nincs. Talán nem véletlen, hogy a Kaméleon a legutóbbi Filmszemlén semmilyen szakmai

a filmezést, a kerület azonban önmagában kicsi ahhoz, hogy anyagilag is támogatást nyújtson az alkotóknak – a filmek sikeréhez véleménye szerint elsősorban a kormányoknak kellene forrásokat biztosítani. Pokorni Zoltán kiemelte: Budapest jó hírét, turisztikai vonzerjét növelik az itt forgatott filmek, ennek ellenére csak elriasztja a stábokat a kerületlek széttagoltságából adódó, sokszor átláthatatlan és nehézkes engedélyeztetési procedúra – ezért kezdeményezi majd, hogy a filmek számára biztosítsák az „egyablakos”, egyszerű és gyors ügyintézés lehetőségét.

z.

## Útmutató a tantárgyfelosztáshoz

A tantárgyfelosztás az iskolák egyik legfontosabb szakmai, pénzügyi és munkaszervezési dokumentuma. Ennek helyes összeállításához ad útmutatót Bak Ferenc, az önkormányzat oktatási és közművelődési irodájának vezetője a napokban megjelent könyvében.

Egy adott tanévről szóló órátömeg felosztásakor az iskolaigazgatók igyekeznek szakmai szempontokat előtérbe helyezni, a fenntartók pedig megpróbálják mindehhez a pénzügyi forrásokat előteremteni. A szakmaiság és a finanszírozhatóság azonban nem mindig találkozik egymással. Am ha a két fél együtt gondolkodik, bízik egymásban, az iskola belső működése átláthatóvá válik a fenntartó számára, akkor sokkal jobb eredményeket tudnak közösen, a gyerekek érdekében elérni.

Ezt vallja Bak Ferenc is, akinek a Tantárgyfelosztás című,

jogszabályokat, kommentárokat, jogeseteket, tervezési mintákat egyaránt tartalmazó szakmai kiadványa a napokban jelent meg a Complex kiadó gondozásában. A kézikönyv bemutatóján az önkormányzat oktatási és közművelődési irodájának vezetője elmondta: fontos, hogy a tantárgyfelosztást korrektil állítsák össze az iskolák, mert a fenntartó csak így tud korrekt költségvetést készíteni hozzá. Egy-egy hibából az iskola vagy a fenntartó kárára akár milliós különbségek is adódhatnak.

A kerület oktatási intézményei már jó tíz éve egységes követelmények szerint dolgozzák ki munkaszervezési dokumentumukat, ami átláthatóvá teszi működésüket. Az országban azonban sok helyütt egyéni logikával, jelzésekkel, megoldásokkal, a törvények eltérő értelmezésével dolgoznak az iskolák, amivel nemcsak fenntartójuk dolgát, hanem saját életüket is megnehezítik.

z.

## Történelem két percben

rázataival segített megérteni a történelmi háttérét.

■ *A pályázatot két fő kategóriában hirdették: Magyarország, valamint a XII. kerület szerepe. Miért az utóbbit választottad?*

– Kiskorom óta itt lakom, testhezállobbnak érzem, több kutatási lehetőséget kínál, és nem utolsósorban érdekelték a közvetlen környezetemben történtek. Mindenki, akihez fordultam, nagyon készséges volt, sok segítséget kaptam. Nagyon jó érzés, hogy mindez itt történt, éppen az én kerülemem fogott össze másokért.

■ *Könnymegtálatad a „forrásaidat”?*

– A kutatás eleinte nehezen indult, kevés volt a rendelkezésre álló dokumentum, de hamarosan beindult a gépezet, és váratlanabbnál váratlanabb információkra bukkantam. Több meglepő, sőt megható dolgot tapasztaltam. Az első interjúalanyom Henn Péterné, a Máltai Szeretetszolgálat munkatársa volt, aki részt vett a menekültek elszállásolásában, s bizony könnyes szemmel emlékezett vissza, mennyire esetlenek voltak az újonnan érkezettek, és milyen megható volt a határnyitás bejelentését követő döbbség, néma csend, majd a hirtelen kitörő üdvözlés – nekem is könnybe lábadt a szemem a hallottakra.

■ *Érezted, hogy nyerni fogsz?*

– Dehogyan, nem is álmodtam róla! A hírt a német lektorunktól hallottam, először el sem hittem. Még most is kicsit hihetetlen az egész, hiszen rögtön a díjátadást követően utaztam Németországba, s a megnyert lapot csak kibontani volt időm.



Lakatos Carmen (jobbra) a német nagykövettől vette át a díjat

■ *Amikor a díjátadón a műsorvezető kérdezte, milyen további terveid vannak a témával, egy röpké pillanatra elakadtál a válasszal.*

– Igen, kicsit szégyenkezve valótlan be, hogy nekem ez ennyi volt. Számomra ez már történelem, és úgy is foglalkoztam vele, mint egy történelmi eseménnyel, amit szeretnék jobban megismerni. Hogy a továbbiakban mivel foglalkozom, még nem tudom, érdekel a jog, a törvénytörés, de a kommunikáció, az újságírás is.

■ *Hogy fogadták otthon a győzelmedet?*

– Amikor édesanyám megtudta, hogy nyertem, alig hitte el, azonnal körbetelefonálta az ismerősöket, nagypapámát és mindenkit, aki hajlandó volt

meghallgatni. Még ha kicsit kínos is volt, hogy így dicsekszik velem, nagyon jólesett, hogy büszke rám.

■ *Mit jelent számodra a Hegyvidék?*

– Szeretek itt lakni, a XII. kerület szerintem az egyik legbiztonságosabb és legnyugodtabb része a városnak. Budapestet imádom, minden nyüzsgésével, az állandó rohanással együtt – de a pörgés után jó hazajönni a csendes zöldövezetbe. Nekem az a szó, hogy Hegyvidék, egyet jelent az otthonnal, a barátokkal, az egész gyermekkorommal. Itt születtem, ismerem, mint a tenyeremet. Bármilyen hangulatban legyen az ember, itt megtalálja a neki való helyet.

Antal Ildikó

## Olasz luxuskupét terveznek a Jókai Klubban

hetség, sikerülhet – véli Magyar Gábor és Tárnok Zsolt, a Virtual Design két tulajdonos-formatervezője.

Ők mégsem erre vágnak: Gábor a Renault formatervezőközpontjából jött haza, Zsolt olaszországi tanulmányai során ismerte meg az autódizájnerek a közhiedelemmel ellentétben mégsem annyira vonzó világát. Raymond Loewy említi példaként, aki Shell-logót és Coca-Cola palackot éppúgy tervezett, mint mozdonyt vagy autót.

– Sokkal jobb lenne, ha egy arculatot, ergonomikus, használható tárgyakat kötnének a nevünkhöz – mondják.

Pedig Tárnok Zsoltra egy autó kapcsán figyeltek fel a legnagyobb dizájnerek. A Faralli & Mazzanti Autórol biztosan nem sokan hallottak itthon; az olasz manufaktúra egyedi autókat épít a leggazdagabbak számára. Az Antas nevű modelljükbe a vevő ízlése szerinti Ferrari, Aston Martin, BMW, Mercedes-Benz, Corvette vagy más motor kerül, a drótvázra hajlított lemezekből álló karosszéria miatt azonban nem lehetséges a sorozatgyártás.

Ők pedig szériagyártású típus akartak – a szériát itt manufaktúramérccével kell érteni, tíz Vulcát építenek majd, darabját nagyjából nyolcvan-százmillió forintnyi euróért.

Sorozatgyártáshoz pontos tervek kellenek, így került kapcsolatba az olasz céggel Tárnok Zsolt, aki skóciai diplomamunkájával, egy versenyautóval keltette fel a megrendelők érdeklődését. Néhány hónap alatt elkészültek a

ki a fiúk munkáját. A kiállításon többek között Chris Bangle-lel, Fabrizio Giugiaróval és Henrik Fiskerrel is találkoztak – a Vulca mindnyájuk számára ismerős volt.

A tengerentúli utazás elvitte a fiúk összes pénzét, a csillagos után visszahúzódtak a Hollós útra, ahol több projekten, épületek, belső terek látványtervein, autók egyedi átépítésén dolgoznak a Jókai Klub tetőterében bérelt irodá-



Magyar Gábor



Tárnok Zsolt

tervek, a részletek kidolgozásával együtt egy év alatt vált valósággá a káprázatos vonalvezetésű F&M Vulca. Az olasz családi vállalkozásnak annyira megtetszettek a magyar fiatalember munkái, hogy szerződést kötött vele a további együttműködésre; a cég terveiről azonban Zsolt egyelőre nem beszélhet.

Tárnok Zsolt és Magyar Gábor legutóbb a Detroit Motor Show-n mutatkozhatott be egy-egy modellel. Egy dizájn pályázatra neveztek egy izomautó és egy kamion koncepciójával, az autópár legnevesebb formatervezőiből álló zsűri egymástól függetlenül választotta

jukban. Gábor a közvetlen közelből jár dolgozni – így percek alatt haza tud szaladni, ha két kisgyermek miatt ez szükséges –, Zsolt a Moszkva térről megy fel a hegyre naponta. Nagy szerencsének tartják, hogy madárcsicsérgésben alkothatnak, el sem tudják képzelni az életüket egy olyan belvárosi irodaházban, ahol még az ablakot sem lehet kinyitni.

A svábhegyi fogaskerekű-álmomás épületbe szívesen költöznének, ha növekszik a cégük, és azt is tudják, kiket vennének fel a frissen végzett magyar formatervezők közül.

Készülnek a világpiacon.

FZs

## Vakáció a vidám táborban

Nem mindennapi környezetbe csöppen az a gyerek, akit a szülei mindössze napi 452 forintért befizetnek a Fülemile úti napközi táborba. Az önkormányzat által támogatott létesítményben rengeteg programmal várják az általános iskolásokat. A táborba kilátogatva nem lehet nem észrevenni, hogy a kicsik mennyire élvezik a vakációt itt eltöltött napjait.

Mosolygós, futkározó gyerekek, barátságos környezet. Ezek a képek fogadják a látogatót, amikor belép a Fülemile úti napközi tábor kapuján. A hatalmas területen körbejárva az ember eltűnődhet, vajon számára miért nem adatott meg, hogy a nyarait ilyen kellemes helyen töltsse. Nem minősítve más kerületek napközi táborait mindenképpen meg kell jegyezni: a hegyvidéki gyerekek ebből a szempontból nagyon szerencsések.

Pakányi Pálné, a tábor vezetője nagyon segítőkész, kérdés nélkül mesélni kezdi, hogyan zajlik náluk az élet.

– Minden hétfőn új csoportokat alakítunk, attól függően, hogy melyik iskolából hányan érkeznek, végül ezeket a csoportokat tanárokhoz osztjuk be – mondja. – Pénteken pedig, a heti programok végeztével, kisebb ajándékokkal lepjük meg a gyerekeket. A két időpont között mindenféleképpen igyekezzünk színesebbé tenni a kicsik vakációját.

Az amúgy a Semmelweis gyakorlatiskolában igazgatóhelyettesi pozíciót betöltő tanárnő az erdős részen vezet körbe, miközben sorolja, hogy az általános iskolások elsősorban a játékokat és a sportokat kedvelik. De sen-

kit nem köteleznek semmire, teszi hozzá, hiszen szünidő van, a gyerekeknek nem kell mindenhol ott lenniük, ha épp nincs hozzá kedvük.

– Természetesen vannak olyan programok, amelyek elől „nincs menekvés”, ilyenek például az étkezések, vagy a pénteki záróünnepség. De említhetem azt is, amikor mindenki elhagyja a tábort, mint most nemsokára, mivel cirkuszba megyünk. Ha esik az eső, a kicsik nem maradhatnak kint, ilyenkor a faházban videóznak. Igyekezzünk figyelmet fordítani arra is, hogy a fiatalok megismerjék a kerület nevezetességeit.

Pakányi Pálné hozzátéveszi, nemcsak a gyerekek, de az oktatók is nagyon szívesen jönnek a Fülemile úti „paradicsomba”, kéthárom hetente váltják egymást, de van olyan pedagógus, aki mind a kilenc hetet itt tölti.

Szekeres Katalin testnevelő tanár is azok közé tartozik, akik egész nyáron a gyerekekkel vakációznak. Szemmel láthatóan nagyon sokan szeretik is a sportfoglalkozások első számú szervezőjét.

Peti, egy másodikos kisfiú például olyan nyíra várja már a délutáni programot, hogy egészen addig kérdegeti, mikor kezdődik már, amíg „Kati néni” megengedi neki, hogy felrajzolja a pályát. A második osztályos srác hanyatt-homlok rohan is a krétáért, és rögtön hoz vagy háromat.

– A játékoknál nem számít,

hogyan esetleg girbegurba lesz a vonal, az a fontos, hogy önállóan és aktívan bekapcsolódjanak a gyerekek a tábor életébe. Peti például él-hal a sportért, ugyanakkor az előbb egy kézműves szakkörön vett részt. Négy éve dolgozom itt, és örömmel látom, hogy sokan rengeteget fejlődtek ez idő alatt. Mind ügyességben, mind pedig emberileg.

Ahogy a sportokról beszélgetünk, Katalin népszerűsége továbbra sem csökken. Egy

kezve – a csoport egyik része a Várban járt délelőtt – egy papírból „kovácsolt” sisakot mutogat büszkén.

A vidám gyerekkocok látva elgondolkodtat, miért nem választja több szülő ezt a tábort ahelyett, hogy hagyja, a gyermeke otthon üljön a számítógép előtt, vagy a zenecsatornákat váltogassa a televízió. Ezen a héten nyolcvan-kilencven lurkót hoztak ide, és van még hely bőven. Ráadásul a pedagógusok sem bánnák, ha az



A számháborúzásra soha nem kell toborozni a gyerekeket

kislány éppen az előbb említett kézműves szakkörön egy karkötőt készített, és amint végzett, szaladt is vele a testnevelőhöz, hogy ajándékként odaadja neki, egy másik „fiatal hölgy” a Hadtörténeli Múzeumból megér-

eddiginél is nagyobb lenne körülöttük a zsvaj, hiszen – Pakányi Pálné táborvezető szavaival – „az ilyen táboroknak akkor van hangulata, ha minél több gyerekkel foglalkozhatunk.”

CSNM

## Védekezés a napsugarak ellen

A veszélyessé váló napsugárzás és a társadalmi rugalmasság címmel az éghajlatváltozásról és az ezzel kapcsolatos társadalmi, illetve egészségügyi kihívásokról hangzott el ismeretterjesztő előadás a Hegyvidéki Klímaklub legutóbbi összejövetelén.

Példaértékű, hogy a kerületi önkormányzat ingyen tájékoztatja a lakosságot az UV-B sugárzás mértékéről – emelte ki Antal Z. László egészségpszichológus a Hegyvidéki Klímaklubban. Bár az ózonréteg csökkenése az éghajlatváltozás vejejárója, a káros következmények közül az UV-B sugárzás megemelkedése mégsem kap elegendő figyelmet.

Annak ellenére, hogy úgy tűnik, az ózonszűrő kibocsátást fokozatosan sikerül visszaszorítani, az ózonréteg regenerálódása legalább ötven évet vesz igénybe. Addig azonban szembe kell nézni az egyre fokozódó egészségügyi és társadalmi következményekkel, amit a rákos betegek számának hirtelen megugrása okozhat. Az UV-B sugárzás miatt kialakuló bőrelváltozások ráadásul hosszú ideig lappanganak, általában 20-25 év kell ahhoz, hogy a betegség tünetei jelentkezzenek.

Antal Z. László elmondta, hogy Magyarországon a déli vidékek mellett a jómódú régiókban a legnagyobb a megbetegedések száma. A jóléti élők ugyanis gyakrabban utaznak olyan országokba, ahol az itthoninál jóval magasabb az UV-B sugárzás. Ebből a szempontból a statisztikák szerint a XII. kerület lakossága különösen veszélyeztetettnek számít.

Bár az Országos Meteorológiai Szolgálat (OMSZ) évek óta végez UV-mérést, az adatok sokáig nem voltak nyilvánosak. Az OMSZ és a www.napsugaras.hu honlapon 2006 óta újra elérhető az ország UV-térképe, s a tervek között szerepel az óránkénti adatközlés beindítása.

Sikeresnek bizonyult a „Klíma barát települések” program, amelynek keretében 2007-ben elsőként Tatabányán készült városi hőség- és UV-riadó cselekvési terv. A szakember szerint minden településnek érdeke lenne olyan tervet készítenie, amelyben meghatározza a napsugárzás elleni védelem legfontosabb ismérveit. Az UV- és hőségriadó lebonyolítása mellett ilyen az iskolaudvarok átalakítása, a nyári táborok biztonságosabbá tétele. Elgondolkodtató ugyan-

is, hogy egy-egy ünnepély vagy sportesemény alkalmából a gyerekek órákat töltenek a tűző napon. Fontos az üvegházhatásért felelős gázok kibocsátásának további mérséklése. A természet elnyelő képessége évente körülbelül két tonna/fő, miközben Magyarországon a kibocsátás hét tonna, az USA-ban húsz, Nyugat-Európában pedig meghaladja a tízet. A két tonna elérése jelen körülmények között lehetetlen vállalkozás, ezért paradigmaváltásra van szükség: a társadalom törvényeit sürgősen a természet törvényeihez kell igazítani.

mm.

■ Akit bővebben is érdekel a klímaváltozás, klímavédelem témaköre, és rendszeresen szeretne tájékoztatást kapni az önkormányzat által szervezett hasonló rendezvényekről, a peter.mihaly@bp12ker.hu e-mail címen jelezheti.

## Kötelező tüdőszűrés

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok! Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény 59. §-a, valamint a fertőző betegségek és járványok megelőzése érdekében szükséges intézkedésekről szóló 18/1998. (VI. 3.) NM rendelet 19. §-ában foglaltak alapján az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat Közép-magyarországi Regionális Intézete több településen, köztük Budapest egész területén is kötelező tüdőszűrés vizsgálat elvégzését rendelte el, amely a XII. kerületben bejelentett lakcímmel (lakóhellyel, tartózkodási hellyel) rendelkező 30 év feletti lakosságot érinti.

A szűrővizsgálaton nem kell

részt venni azoknak a személyeknek, akik egy éven belül ilyen vizsgálaton részt vettek és igazolják, illetőleg azoknak, akik tüdőgondozó intézetben gyógykezelés alatt állnak.

A tüdőszűrés vizsgálat helye: Fővárosi Önkormányzat Szent János Kórház és Rendelőintézet, Tüdőgondozó (1125 Budapest, Pethényi köz 2., telefonszám: 355-8322).

2010. június 30-ig a tüdőgondozó postai értesítőn rendelni be az érintetteket az értesítőben jelzett időpontra.

Amennyiben a második értesítést követően sem történik meg a szűrővizsgálat vagy annak igazolása, akkor erről a tüdőgondozó tájékoztatja az

Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat Budapest I–II–XII. kerületi Intézetét, és az megteszi a szükséges intézkedést. Amennyiben a kerületi ÁNTSZ szerint a tüdőszűrés elmaradása felróható a kötelezettnek, a közigazgatási hatósági eljárás és szolgáltatás általános szabályairól szóló 2004. évi CXL. tv. 61. §-a, a 140. § (1) bekezdés d) pontja, valamint a 141. § szerint eljárási bírság kiszabására van lehetőség.

Köszönöm a kötelező szűrővizsgálat zavartalan lebonyolításához szükséges együttműködésüket!

Dr. Gaál Szabolcs Barna jegyző



Dr. Yu

## Jó hír!

### Gyógyulás mellékhatások nélkül!

A professzor és munkatársai akupunktúrával, akupresszúrával, masszázssal, 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

# Az utazás veszélyei

A higiéniai feltételek betartásával megelőzhető a betegségek

A nyaralókra leselkedő veszélyekről esett szó a Hegyvidéki Egészségklub nyári szünet előtti utolsó összejövetelén. Mint kiderült, nem kell messzire utazni ahhoz, hogy egy ritka betegség rémálommá tegye a pihenésre szánt időt.

A nyaralni indulók, különösképpen a külföldre utazók figyelmét hívta fel a leggyakrabban előforduló fertőző betegségekre dr. Szolnoki Lajos háziorvos a Hegyvidéki Egészségklubban. Ezek ráadásul nem csak a nyaralókra jelentenek veszélyt, hiszen sajnálatos módon a kórokozók gyakran nem kívánt „szuvenirként” az itthon maradt családtagok, barátok is megkaphatják. A beteggel az elsők között érintkező orvosok és az egészségügyi személyzet a leginkább veszélyeztetettek, ezért ha panaszainkkal szakemberhez fordulunk, azonnal tájékoztassuk őket arról, hogy mikor és merre járunk.

Szolnoki kiemelte, hogy egyes fertőzések védőoltással elkerülhetők, és ezek az oltások bizonyos országok esetében kifejezetten előfeltételei a beutazásnak. A nyaralás idején elkaptott betegségek sok esetben megelőzhetőek az egyszerű higiéniai feltételek kissé szigorúbb betartásával. Sok kór terjed víz útján, így ha olyan országba utazunk, ahol ezek (például: szalmonella, kolera) szokványosnak számítanak, nem elég a csapvíz közvetlen mellőzése. Az éttermekben kínált salátát, gyümölcsöt ugyanis szintén vezetékessé vízzel mossák meg, így ami tiszta, nem biztos, hogy egyben kórokozómentes.

Sokan nem gondolják, de még egy koktélnál vagy üdítőbe tett jégkocka is nemegyszer kellemtelen, sőt akár súlyos fertőzést okozhat!

Attól se bátorodjunk fel, ha idegen országba utazva nem látunk magunk körül beteg embereket. A helyiek szervezete rendszerint „hozzászokik” az őshonos kórokozók jelenlétéhez, így ami a számukra természetes állapot, az utazót több napra ágyának döntheti. Különösen nagy figyelmet kell fordítani a megfelelő tisztasági rendszabályok betartására, hogy elkerüljük a legelterjedtebb utazási betegséget, a hasmenést. Több odafigyeléssel a nyaralási betegségek tekinthető leégés és rovarcsípés, míg megfelelő védőöltözettel a kígyó- és skorpiómáris is megelőzhető.

Ritkább, de sok kellemetlenséggel jár a *jet lag*, amelyet az idő-

**A Hegyvidéki Egészségklub legközelebbi előadásának témája szeptember 24-én a szív- és érrendszeri betegségek megelőzése lesz. A Csörsz utcai művelődési központ felújítása miatt az ősszel más helyszínen várják az érdeklődőket.**

eltolódás okoz, és a magassági betegség, amely magas hegyi (2400 méter feletti) tartózkodás során a levegő alacsony oxigéntartalma és az alacsony hőmérséklet miatt alakul ki. Mindkét betegségre léteznek tüneteket enyhítő készítmények, de a panaszok csak a szervezet akklimatizációjával szűnnek meg végleg. Feltétlenül hasznos, ha az utazásra a legalapvetőbb gyógyszerekből, eszközökből összeállított csomagot viszünk magunkkal.

(m.)

Nézzük át a leggyakoribb fertőzéseket, előfordulási területüket és ajánlott kezeléseiket!

**Hastífusz:** Ázsia, Afrika, Latin-Amerika. Védekezés védőoltással.

**Malária:** Ázsia, Afrika, Közép- és Dél-Amerika, Óceánia és a Karib-térség bizonyos területei. Malária ellen hatékony gyógyszerrel rendelkezünk.

**Járványos agyhártyagyulladás:** elsősorban a Szaharától délre, az úgynevezett járványövezetben fordul elő. Ázsiában és egyéb fejlődő országokban is gyakori. Megfelelő vakcina áll rendelkezésre, amelyet célszerű beadatni, ha valaki olyan országba utazik, ahol a betegség gyakran előfordul, vagy várhatóan zsúfolt körülmények között (tömegben) tartózkodik majd (például mekkai zarándoklat).

**Sárgaláz:** Afrika és Dél-Amerika. A védőoltás tízéves védeltséget nyújt.

**Kolera:** Európa, számos afrikai, ázsiai és latin-amerikai ország. Védőoltás rendelkezésre áll, de hatékonysága még nem megfelelő.

**Kullancs-enkefalitisz:** Európa. Védekezés védőoltással.

**Tetanusz:** gyakori az afrikai és ázsiai, illetve más, úgynevezett fejlődő országokban. A gyermekek megfelelő védőoltásban részesülnek, továbbá minden sérülést követően kötelező a tetanusz elleni védőoltás felvétele.

**Tbc:** A betegség igen elterjedt az úgynevezett „fejlett” országokban, de az újonnan diagnosztizált tuberkulózis-esetek száma a „fejlett” országokban is emelkedik. Védekezés védőoltással.

## VILÁGÚJDONSÁG A KERÜLETBEN!

Végleges zsíreltávolítás sebészeti beavatkozás nélkül!



Az alakformálás legkorszerűbb módszerét kipróbálhatja a MOM Park bevásárlóközpontban lévő **MIRROR Szalonban**, ahol elegáns környezetben várjuk vendégeinket. A tudomány fejlődésével a szépségkezelések állandóan korszerűsödnek. Szalonunkban naprakészen alkalmazzuk az új technológiákat, mindig a leghatékonyabb módszerekkel dolgozunk.

Legújabb kezelésünk a **fókuszált ultrahangos zsírbon-tás**, amellyel megszabadulhatunk a makacs zsírrakódásoktól, csökkenthetjük a cellulitot, eltüntethetjük a narancsbőrt. A módszer olyannyira hatásos, hogy az alakformáló kúra után a kezelt testrészt körmérete átlagosan 4-8 cm-t csökken. A forradalmian új módszer lényege, hogy nem műtéti úton távolítjuk el a zsírszöveteket, hanem a gyógyászatban már sikeresen használt technológiával, azaz fókuszált ultrahanggal

elérni. Mégsem kell kés alá feküdni, nincs fájdalom, egy kezelés csak 45 perc.

Számos – manapság már nélkülözhetetlen – terápiával várják Önöket szakértő kozmetikusaink. A **tú nélkül végzett mezoterápiás arckezelés** során a bőr mély rétegeibe juttatjuk be az amino, a kollagén, a karnitin és a hyaluron koncentrátumból álló koktélt megfelelő kombinációját. A terápia eredményeként ráncaink kisimulnak, a bőr megfiatalodik.

Az orvostudomány egyre több betegség okaként a szervezet elsavasodását jelöli meg. Erre is kínálunk megoldást az **egyedülálló dermio-kezeléssel, amely a savasodás megszüntetésének innovatív eljárása**. High Care kozmetikánkban különböző módszereket alkalmazunk **visszértágulat, seprűvénák kezelésére, vérkeringés javítására**.

L'Oréal fodrászatunkban **kímélő hajfestési technikákkal** dolgozunk. Fodrászaink személyre szabott, divatos frizurákat készítenek. A Hairdreams technológiájával **végzett hajdúsítással és hajhosszabbítással** néhány óra alatt megváltoztatjuk a haj hosszát és sűrűségét. Ha ellátogat hozzánk, tetőtől talpig megszépülhet egy helyen. Manikűr, pedikűr, műköröm és masszázs szolgáltatásunkkal is várjuk az érdeklődőket a hét minden napján.

Hol veheti igénybe a szépítő kezeléseket?

**MIRROR Szalon  
MOM Park földszint  
Telefon:  
(06-1) 487-5610  
Nyitva tartás:  
h-szo.: 8.00–21.00,  
v.: 9.00–19.00  
www.mirrorszalon.hu**

végzünk zsírbon-tást. A kezelést két fő részből áll, az elsőben a zsírréteg cseppfolyóssá válik. A második szakaszban történik a zsír kiürítése a szervezetből. A kezelés kúraszerűen ajánlott, 6 héten át 2 alkalommal hetente. A technológia egyedülálló, mivel a zsírpárna véglegesen eltűnik, a kezelés nem a zsírraktárak átmeneti kiürítésével fejeje ki hatását. Ennek következtében a zsírszövetekhez hasonló eredményt tudunk



## Nagy segítség kicsiknek

Jó hír a budai gyerekeknek és főleg jó hír a budai szülőknek. Az állami gyermek-szakrendelések bezárása és centralizálása után végre egy olyan egészségügyi intézmény létrehozásáról számolhatunk be, mely országos szinten is egyedül a maga nemében.

Valószínűleg kevesen vannak, akik ne hallottak volna a Telki Kórházról. Az intézmény neve gyakorlatilag a minőség fogalmává vált az elmúlt 10 évben. – „Az Egészség Centrum életre hívását” – mondja Lászlóné Kecskés Kitti, az intézmény igazgatója – „részben épp az előzőekben említett intézkedések tették indokolttá. Egyre nagyobb igény mutatkozott egy jól megközelíthető helyen lévő rendelőkompexumra.” A Budakeszi úton található villaépület ideálisnak bizonyult a célra. Kellemes, szép környezet, ultramodern rendelők és tágas parkoló várja a vendéget. Az Egészség Centrum kialakításakor külön figyelmet fordítottak a gyermekekre.

– „A gyermek-szakrendelések kérdése Budán kiemelten fontos. Nálunk országos hírű gyermekorvosok állnak a csemeték és a szülők rendelkezésére. Intézményünk felszereltsége országosan is egyedülálló, a korszerű diagnosztika, az ultrahang, röntgen is házon

belül elérhető, emellett saját laborral is rendelkezünk, így gyakorlatilag minden problémával kapcsolatban felkészültek vagyunk. A csecsemők ortopédiai, neurológiai problémáitól a későbbi beszédképtelenség-fejlesztésig, a fejfájós panaszok felderítésétől az alvászavarok kivizsgálásáig, a légúti panaszok kezelésétől az allergiás megbetegedésekig minden szakterületen minden korszerűtálynak tapasztalt szakember áll rendelkezésére. Speciális területeink közé tartozik a gyermekpszichiátria, a gyermeknőgyógyászat, a gyermekortopédia, de segítséget nyújtunk az iskolaérettség, vagy az idegnyelv tanulás optimális elkezdésének megállapításában is. Orvosaink minden hétköznap reggel 8 és este 8 között előre megbeszélte időpontban várják pácienseinket.” – teszi hozzá.

„A gyógyítás mellett hangsúlyt fordítottunk a holisztikus megközelítésre. Az intézmény a keleti és nyugati orvoslás összefonódásának helyszíne, ahol mindkét szemlélet szakemberei rendelkezésre állnak, a betegek érdekében használva és kiegészítve egymás tudását.

A Telki Kórház Egészség Centrum azoknak készült, akik szeretik, ha az egészségügy terén is valódi szolgáltatást kapnak.”

**TELKI KÓRHÁZ**

Egészség Centrum  
Fogalom a gyógyításban

www.telkihospital.hu  
06 (40) 372-300  
1121 Budapest,  
Budakeszi út 36/C

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

## MIRROR SZALON A SZÉPSÉGÉRT SZÁMOS VILÁGÚJDONSÁG EGY HELYEN!

- A L'Oréal fodrászatban kímélő hajfestés
- A High Care kozmetikában tú nélküli, mezoterápiás és mikrodermabrazíós arckezelés
- Savasodás megszüntetésének innovatív eljárása, méregtelenítés
- Hatékony cellulit kezelés, bőrfeszítés, egyedülálló alakformáló technológiák
- Zsírbontás fókuszált ultrahanggal, kavitáció
- Vérkeringés javítás, visszértágulat és seprűvénák kezelése
- Hairdreams hajhosszabbítás hajdúsítás
- Manikűr, pedikűr, műköröm
- Masszázs

MOM Park földszint,  
Bp. Alkotás u. 53.  
Tel.: (06-1) 487-5610  
www.mirrorszalon.hu

MINŐSÉG ÉS SZOLGÁLTATÁS

2000 Ft-os ajándék kupon bármilyen 10.000 Ft feletti szolgáltatás igénybevétele esetén. Beváltható 2009. nov. 30-ig.









