



Új buszjárat indul Rákoskerten

A 197-es a vonathoz viszi az utasokat

HORVÁTH TIBOR

Kétéves előkészület után augusztus 23-án elindul Rákoskerten a vasútállomást elérő buszjárat. A vonat menetrendjéhez igazított 197-es busz hétköznap a kora reggeli óráktól este negyed tízig fog közlekedni. Az új járat jelentősen csökkenhet az utazási idő Rákoskert és a belváros között.

Idén nyáron készült el a Rákosmente Önkormányzata és a Parking Kft. beruházásá-



ban, uniós társfinanszírozással a rákoskerti P+R parkoló, a bicikli-

tároló, illetve a buszforduló. Ezután nyílt lehetőség a korábban

ígért buszjárat elindítására.

Folytatás a 4. oldalon >

Rongálók a köztereken

KILI TAMÁS

Még el sem készült, de a rongálók már „dolgoznak” a szélpülő városközpontban és a Szent Kereszt téren. Az új buszmegállók, az olasz márványburkolat a graffitisok áldozatává váltak. A megújult Szent Kereszt teret megszállták a hajléktalanok, valakik rendszeresen letörlik az öntözőrendszer szórófejeit, tövestül szedik ki a növényeket, kikapossák a frissen telepített gypet, de még a templom hirdetőabláját is betörték.

Folytatás a 2. oldalon >

Székelyföldön találkoztak

KILI TAMÁS

A Keresztúr Nevű Települések XI. Nemzetközi Találkozójának a Hargita megyei Székelykeresztúr adott otthont. A Kárpát-me-

dencei keresztúriak rendezvénysorozatán 22 település vett részt. Rákosmente delegációját Riz Levente polgármester és Fohsz Tivadar alpolgármester vezette.

Folytatás az 5. oldalon >

Épül a kerékpárút a Rákos-patak partján

VARGA ORSOLYA

Épül a kerékpárút és a gyalogossétány a Rákos-patak partján. Az önkormányzat tavaly októberben nyert 125,5 millió forint uniós támogatást a projekt megvalósítására. A fejlesztés részeként közvilágítást, pihenőpadokat és kerékpártárolókat is telepítenek.

Folytatás a 6. oldalon >



INDUL AZ AJÁNLÓSZELVÉNYEK GYŰJTÉSE

Részletek a 6. oldalon

A J Á N L J U K * A J Á N L J U K * A J Á N L J U K

Beindul a felnőttképzés Rákosmentén	2	Rákosmente a Fejlesztési Tanácsban	6	Kosárfesztivál az 525. téren	18
Felújítják a Diadalt és az Újlakot	3	Drága tanévkezdés	8	A Grund FC újabb sikere	20
Felülvizsgálják a reptéri szerződést	4	Jazz a kávézóban	9	Beszakadt a Pesti út burkolata	21

Új buszjárat indul Rákoskerten

Csuklós busz lesz a 276E

Folytatás az 1. oldalról >

A XVII. kerület és a BKV megállapodása alapján a járat az alábbi útvonalon fogja Rákoskertet körbejárni: Rákoskert vasútállomás - Rákoskert sugárút - Sáránd utca - Pesti út - Kucorgó tér - Zrínyi utca - Rákoskert sugárút.

A 197-es minden érintett megállóban megáll.

A busz menetrendje a vonatcsatlakozást biztosítja: a reggel 4.45-ös, Keleti pályaudvar felé közlekedő vonatot már el lehet érni az első busszal, a belvárosi irányú csatlakozási lehetőség egészen a 12.45-ös vonatig lesz lehetséges. A busz hétköznap a reggeli csúcsidőben 20 percenként, egyébként félórás követési idővel

közlekedik. Délutántól az este negyed tíz körüli tüzemzárásig a Keletiből félóránként közlekedő vonatok érkezéséhez igazodik a busz.

A rákoskerti végállomás kialakítása lehetővé teszi, hogy a buszvezető lássa a vonattól a buszhoz érkező utasokat, így biztosítva, hogy minden átszálló utas elérhesse a buszt. A vonatok esetleges késéséről a BKV diszpécser értesíti a busz vezetőjét, 15 perces késéséig a vonathoz alkalmazkodva biztosítja a csatlakozást a busz. Negyed óránál nagyobb késés esetén egy plusz indulást iktatnak be az elérés érdekében. A menetrend tehát elsősorban a reggel munkába, iskolába járók, illetve délután, este

hazatartók igényeit veszi figyelembe.

Ugyancsak az önkormányzat kérésének megfelelően sikerült elérni, hogy a BKV biztosítani fogja a vonalon alacsonypadlós, környezetkímélő busz közlekedését. Az IK-412-es típus károsanyag-kibocsátása lényegesen kisebb, mint a régi Ikarus 260-as buszoké.

Miután Rákoscsabán is elkészült a P+R parkoló és a buszforduló, az önálló rákoscsabai vasútbusz is hamarosan elindul. Egyelőre az infrastruktúrális akadályok elhárításán dolgoznak a szakemberek.

Csuklós busz lesz a 276E

Ugyancsak augusztus 23-tól lép érvénybe egy

másik, a kerület által rég szorgalmazott változás: csuklós buszok fognak közlekedni a 276E járaton. Az elmúlt években nagyon sok panasza érkezett a szülő buszok zsúfoltságára, különösen a reggeli csúcsidőben. Riz Levente fővárosi képviselő javaslatára a fővárosi Városüzemeltetési Bizottság június 24-én úgy döntött, hogy a BKV-nak augusztus 23-tól csuklós buszokat kell közlekedtetni a fontos autóbuszvonalon.

A vonalon részben már megjelennek a Volvo buszok is a régi Ikarusok mellett. A reggeli csúcsidei követés szinte változatlan lesz, azaz a 6 percenként közlekedő csuklós buszok a mai-nál jóval nagyobb férő-

helyet fognak biztosítani. A járat délelőtt 10, a délutáni csúcsban 7,5, illetve este 10 percenként fog közlekedni. Este nyolc után, illetve hétfvégén szülő buszok járnak a vonalon, jelenlegi követési idejük nem változik.

Riz Levente lapunknak elmondta: az elmúlt két évben végbement hálózatátalakítással a kerületrészek közösségi közlekedése teljesen megújult. A korábban fenyegető járatritkítások helyett jelentős kapacitásbővülést sikerült kihozni. Remélhetőleg a következő években új, korszerű buszok beállításával lehet folytatni a kerületi tömegközlekedés színvonalának fejlesztését – hangsúlyozta a polgármester.

Felújítják a Diadal úti és az Újlak utcai iskolákat

HORVÁTH TIBOR

Elindult a kerület két meghatározó oktatási intézményének régóta várt korszerűsítése. Az önkormányzat két ütemben újítja fel az általános iskolákat. Az első ütem a nyílászárók cseréjével és a külső homlokzat hőszigetelésével, néhol újraépítésével vette kezdetét. A két

beruházás értéke ebben a szakaszban közel 400 millió forint, amelyet az önkormányzat áll. Az önköltség csökkentésére uniós pályázatot is benyújtott a városvezetés, de az elbírálás még nem történt meg. „A második ütem megvalósításához pályázati pénzt kell nyernünk” – tájékoztatta lapunkat Horváth Tamás alpolgármester. A teljes beruházáshoz még hozzátartozik a fűtési rendszer korszerűsítése és a tetőszigetelés is, amely jövőre valósulna meg. Így az összköltség meghaladja a 800 milliót.

Augusztus 16-án átadták a munkaterületet mindkét intézményben. Az idei évre tervezett munkák szeptember 30-ig megvalósulnak.



FOGADÓÓRÁK * FOGADÓÓRÁK * FOGADÓÓRÁK

A képviselő-testület tagjai

Barna Andor – SZDSZ 5. evk., ISB-elnök – minden hó 1. szerdáján 17-18-ig a Kaszáló utcai Csicsergő óvodában.

Dr. Benkő Péter – független, EUB-elnök – megbeszélés szerint a Polgármesteri Hivatalban (06-20-9509-381).

Dr. Bényi Zsolt – Fidesz 9. evk., EB-elnök – a hónap utolsó csütörtökén 17-18 óra, Rákoshgyi Közösségi Ház.

Csorba Béla – KDNP, VFB-elnök – előzetes telefonos egyeztetés után (253-3328) a KDNP Péceli út 220. szám alatti székházában.

Derczbach Istvánné – MSZP – minden hónap 1. keddjén 17-18-ig az Újlak utcai iskolában.

Dunai Mónika – Fidesz, 14. evk. – minden hónap 2. csütörtökén 18-19 között a Rákoscsabai Közösségi Házban.

Dr. Fachet Gergő – Itthon Rákosmentén Egyesület,

ÜEB-elnök – egyeztetés alapján, tel.: 253-3330, (képviselő-testületi iroda).

Fejér Gyula – Fidesz, 8. evk. – minden hónap utolsó csütörtökén 17-18 óra között a Rákoshgyi Közösségi Házban.

Dr. Fenke Ferenc – KDNP, 12. evk., SZLB-elnök – minden hónap 2. csütörtökén 18-19 között a Rákoscsabai Közösségi Házban.

Fohsz Tivadar – Fidesz, 10. evk. – a hónap 1. csütör-

Rákosmentét építjük!



**Riz
Levente**

Polgármester-jelölt

Önkormányzati képviselőjelöltjeink:



**Koszorusné
Tóth
Katalin**

1. számú választókerület



**Várbíró
Anita**

2. számú választókerület



**Petrőczy
Dániel**

3. számú választókerület



**Dr.
Fenke
Ferenc**

4. számú választókerület



**Szabó
Tiborné**

5. számú választókerület



**Dr. Bényi
Zsolt**

6. számú választókerület



**Nagy
Anikó**

7. számú választókerület



**Fohsz
Tivadar**

8. számú választókerület



**Hatvani
Zoltán**

9. számú választókerület



**Virág
Mihály**

10. számú választókerület



**Dunai
Mónika**

11. számú választókerület



**Horváth
Tamás**

12. számú választókerület



**Dr. Piláth
Károly**

13. számú választókerület



**Rózsahegy
Péter**

14. számú választókerület

Kedves Rákosmentiek!

Önök a héten kézhez kapják a választási értesítőt. Kérjük, hogy ajánlószevényeikkel támogassák jelöltjeinket! Az elkövetkező napokban igyekszünk minél több családot személyesen felkeresni.

Telefon: (06-1)-259-1314, 06-20-242-9382;

E-mail: rakosmente@fidesz.hu; Honlap: www.rakosmente.fidesz.hu

Köszönjük!



2010. augusztus 20. péntek

SZENT ISTVÁN NAP RÁKOSMENTÉN



10⁰⁰ óra: **TERMÉNYKIÁLLÍTÁS MEGNYITÓJA**

(Rákoscsaba-Újtelepi Kertbarát Kör,

Rákoshegyi Kertbarát Kör, Rákoskerti Kertbarát Kör, Rákosligeti Kertbarát Kör)

Köszöntőt mond: **ANDRÁS KÁROLY** klubvezető

10¹⁵ óra: **DÍJTALAN SALÁTAMUSTRA ÉS SALÁTAKÓSTOLÓ**

11⁰⁰ óra: **PÁNDY PIROSKA OPERAÉNEKESNŐ ÜNNEPI KONCERTJE**

Zongorán közreműködik: **Hegedűs Valér**

Az Ilex- Kert Kft. ajándékműsora

11⁴⁵ óra: **Az Ilex- Kert Kft. és a Corvinus Complex Kft. által**

XI. alkalommal meghirdetett „**SZEBB, VIRÁGOSABB RÁKOSMENTÉÉRT 2010**” pályázat eredményhirdetése

Köszöntőt mond: **András Károly és Holló Szilárd**

10-17 óra: **TERMÉNYKIÁLLÍTÁS**

13¹⁵ óra: **ÜNNEPI TÁROGATÓZENE MINDENKINEK**

Közreműködik: **Szijaártó József**

13³⁰ óra: **ÖKUMENIKUS KENYÉRÁLDÁS ÉS AZ ÚJ KENYÉR MEGSZEGÉSE**

Dr. Mosolygó Marcell görög katolikus parochus

Az ökumenikus kenyéráldásra bárki elhozhatja az általa megsütött vagy vásárolt „új” kenyeret!

A 10-14 óráig tartó programok helyszíne: Rákoskerti Művelődési Ház

14⁰⁰ óra: **XVII. KERÜLETI NEMZETISÉGEK (GÖRÖG, LENGYEL, ÖRMÉNY, SZLOVÁK)**

NÉPVISELETBEN TÖRTÉNŐ, ZENÉS, TÁNCOS FELVONULÁSA a

VIDA-DOMBRA az érdeklődőkkel együtt a Művelődési Ház melletti parkolóból indulva, majd közös éneklés a Vida-dombon.

A rendezvény helyszínei:

1. Rákoskerti Művelődési Ház (1171 Bp., Rákoskert sugárút. 66., Tel.: 257-4498)

2. Vida-domb (Bp. XVII. ker. Rákoskert, a Pásztorfalva utca mellett)

A helyszínek megközelíthetősége:

A Rákoskerti Művelődési Ház megközelíthető:

Az Őrs vezér teréről a 97E autóbusszal az Erzsébet körúti megállóig, vagy Kőbánya-Kispestről a 98-as autóbusszal a rákoskeresztúri Elágazásig, majd onnan a 97E busszal az Erzsébet körúti megállóig.

A Vida-domb megközelíthetősége:

A Rákoskerti Művelődési Háztól kb. 5 perc séta a Pásztorfalva utca irányába.

F.k.: **Lipcseyné Horváth Ágnes** igazgató

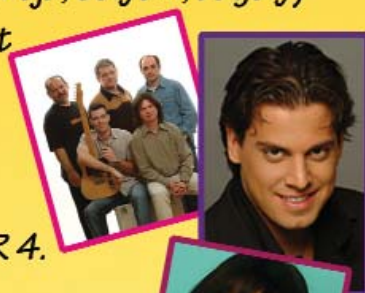
2010. augusztus 20. péntek 14³⁰-23 óráig:

SZENT ISTVÁN NAP

RÁKOSMENTÉN, A RÁKOSKERTI VIDA-DOMBON

Nagyszínpadi program

- 14³⁰-16 óra: **BOJTORJÁN** családi koncert kicsiknek és nagyoknak – élő koncert
- 16-17 óra: **REGÉLŐK ÉNEKEGYÜTTES** - ünnepi élő koncert
- 17-17³⁰ óra: *Solymászbemutató közkívánatra (ölyv, héja, sólyom, bagoly)*
- 17³⁰-18²⁰ óra: **LGT Emlékenekar** - élő koncert
- 18³⁰-19 óra: **NAGY SÁNDOR** - musicalrészletek
- 19-19³⁰ óra: **GALLUSZ NIKOLETT** énekel - élő!
- 20-21³⁰ óra: **KIRÁLY VIKTOR**
MEGA élő koncert-show a MEGASZTÁR 4. győztesével
- 21³⁰ óra: **TÚZIJÁTÉK**
- 21⁴⁵-23 óra: „KIS ÉJI ZENE” mindenkinek (Magyar és délszláv zene) a PREKOVAC és a KALÁSZI TAMBURAZENEKAR együttesekkel - élő koncert



Egyéb programok

- 14³⁰ órától: **A SZENT KORONA KÖZÖS KIFESTÉSE**
- 14³⁰-20³⁰ óra: Népi jellegű játékok gyermekeknek és felnőtteknek (14 féle)
- 14³⁰-23 óra: Kirakodóvásár
- 14³⁰-23 óra: Meglepetések
- 14³⁰-23 óra: Tokaji borok kóstolója és vására
- 14³⁰ órától: A Kincsesműhely Kézműves Kuckó foglalkozása
- 14³⁰-16³⁰ óra: Arcfestés
- 14³⁰-16 óra: Feng shui
- 15-17 óra: Kézműves játszóház a „környezettudatos nevelés” jegyében
- 15-19 óra: Játéksarok (kártya- és táblás játékok kipróbálása; Kids Club angol játékkuckó)
- 16-17 óra: Aszfaltrajzverseny gyerekeknek
- 16³⁰-18 óra: Csillámtetoválás
- 17³⁰-19 óra: Fényképezkedési lehetőség a solymászbemutató madaraival
- 18-19³⁰ óra: Hennafestés



Támogatók: Budapest Főváros XVII. ker. Rákosmente Önkormányzata,
Riz Levente polgármester, Fohsz Tivadar alpolgármester,
Hatvani Zoltán rákoskerti önkormányzati képviselő, Dr. Fenke Ferenc önkormányzati képviselő,
XVII. kerületi Görög, Lengyel, Örmény, Szlovák Kisebbségi Önkormányzatok,
Piro-Fox '93. Kft. (info@pyrofox.hu), Skorpió Bűnmegelőző Polgárőr Önkéntes Tűzoltó Egyesület

Fitneszvilágbajnok Rákosmentéről

Benkő Regina indulhat jövőre is Mexikóban

SAKÁCS ZSUZSA

Regina sportpályafutása négy évvel ezelőtt, közös családi edzéssel kezdődött. Az ifjú világbajnok a rákoskerti Kossuth Lajos Általános Iskola tanulója, akiről köztudott, nem csak a tornaterembe nyújt kiválót, a második tanévet is osztályelsőként végezte. Regina négyéves korában nővérét, Fruzsínát követve az edzőterembe ismerkedett meg a fitnesszel, de a világbajnoki cím eléréséig hosszú utat járt be, hetente ötször, versenyidőszakban hatszor tette próbára erejét, ügyességét és kitartását az edzőteremben, aminek most világbajnoki cím lett az eredménye.

A világbajnoki dobogó legfelső fokára állhatott fel Szlovákiában a kilencéves Benkő Regina - többszörös magyar bajnok - a júliusban megrendezett háromnapos első gyermek fitnesz világbajnokságon, ahol tizenhárom országból nyolcvan sportoló, három korcsoportban versenyzett a világbajnoki címért. Regina huszonnégy lány közül bizonyult a legjobbnak, ezzel kvalifikálta magát a jövő évi, mexikói világbajnokságra. A magyar csapat teljesítményét ezüstéremmel jutalmazták.

A szlovákiai megmérettetésen másfél percen, szabadon választott talajgyakorlatot mutattak be a verseny-

zők, ami hasonló az aerobikhoz, akrobatikus, erő-, lazasági és tánclemekből épül fel. A legkisebbek is pózol-

nak a verseny második részében, így mutatva meg izmaikat a szakértő zsűrinek - tudom meg Benkő Reginától, a Biofit Johnny Fitness SE világbajnokától, aki Koós Katalin tanítványa.

„Természetesen nyáron is van edzés, de azért voltam egy hetet a nagymamámnál és a dédinél Kistarcsán, a szüleimmel és a testvéremmel biciklitúrátunk a Tisza-tónál, ahol rengeteg madarat látunk, majd két hét balatoni nyaralás után a nyár végén edzőtábor-



ba megyek” - meséli a vakáció programját Regine.

A Benkő szülők elmondják, örülnek lányuk sikerének, de azt gondolják, első a tanulás. A sport hobbi szinten van jelen az életükben, de mégis kötelező jelleggel, mert általa válnak kitartó, küzdeni tudó, idejét beosztó, egészséges és boldog felnőtté gyerekeik.

Időben elkezdett kezeléssel elkerülhető a tragédia

Az elmúlt időben sokat hallhattunk a jemeni sebész feltalálóról, Dr. Khaled Nashwanról, őt és találmányát hazai és nemzetközi szintű érdeklődés kíséri. Nem véletlenül, hiszen találmánya egy olyan kórt kezel, amely ma már népbetegségnek számít, vagyis az érszűkületről van szó.

Az érszűkület sok esetben tragédiához vezethet, konkrétan az amputációhoz, ha a súlyos végső stádiumig eljut. Hazánkban évente ötezer lábat amputálnak, nemzetközi szinten pedig közel egymillió végtagot távolítanak el. Rengetegen esnek áldozatul az érszűkületről adódó szövődményeknek, tudniillik sokan izületi vagy egyéb be-

tegségnek tulajdonítják az érszűkület tüneteit, így évek múlnak el úgy, hogy a betegség észrevétlenül egyre rosszabb lesz, egyesek azonban csak akkor kezdenek el vele foglalkozni, amikor már késő, és csak keveset lehet tenni ellene.

Nagy örömet jelentett az érszűkületet kezelő N a s h w a n - P a r a - soundPlus eljárás beve-

zetése minden megyeszékhelyen, Budapesten 5 helyen vált elérhetővé, többek között a XVII. kerületben is. Azóta egyre többen újra élvezhetik állapotuk javulásának örömét. Ezzel a találmánnyal egy új és igen hatékony lehetőség kínálkozott az érszűkület konzervatív (azaz nem műtéti eljárású) terápiájában és megelőzé-

sében - fájdalommentesen. Az infrahang és ultrahang, valamint bizonyos frekvenciájú hallható hang segítségével a szervezetet a mellékerek keringésképzésére serkentik. Az ennek köszönhetően kialakuló érpályák átveszik a beszűkült főér funkcióját, amelyhez mindössze 20 kezelés szükséges.

Elengedhetetlenül fontos időben felfedezni az érszűkület tüneteit, és minél hamarabb szakemberhez fordulni, de még fontosabb a megelőzés. Figyelmeztető jelek lehetnek, ha nyugalomban vagy terhelésre mással nem magyarázható végtagi fájdalom jelentkezik, ha olyan tünetek jelentkeznek, mint pl. a járástávolság csökkenése, sá-

padt-hideg végtag, a végtag(ok) zsibbadtsága, férfiaknál szexuális zavarok, fejfájás, fülzúgás, szédülés és fáradékonyság. Az érszűkület kialakulásában kockázati tényezőt jelent a dohányzás, a cukorbetegség, a magas vérzsír- és koleszterinszint, a magas vérnyomás és a családi halmozódás (örökletes). Emellett szerepet játszik még az idős életkor, az elhízás, a mozgásszegény életmód és a stressz. A kezelőcentrumok minden önkéntes egészségpénztárral kapcsolatban állnak. (X) **Kezelésekkel kapcsolatos felvilágosítás:** *interneten: www.medhungary.com vagy telefonon 06-70-210-1513, 06-30-265-9360, 06-20-327-6835, 06-72-551-714.*



Fontos a betegség időben történő felfedezése