

KŐBÁNYA.INFO

INGYENES KÖZÖSSÉGI MAGAZIN

X. KERÜLETI HÍRMONDÓ

E-mail: szerk@kobanya.info
Telefon: 06/30/350-0860

Ingyenes számítógépes tanfolyam indult Kőbányán élő nyugdíjasok részére



Kovács Róbert polgármester kezdeményezésére és támogatásával október 4-én ingyenes számítógépes tanfolyam indult Kőbányán élő nyugdíjasok részére. A képzésen résztvevő első csoport tagjai a Szent László Általános Iskolában, 30 órás program keretében sajátítják el a számítógép-kezelés és internet használat alapjait. Kovács Róbert polgármester a helyszínen köszöntötte a lelkes résztvevőket.

Brad Pitt zombikat hoz Kőbányára!

Brad Pitt ősszel Kőbányára jön, mivel új, „World War Z” címet viselő zombis filmjének akciódús fináléját kerületünkben, egy régi konzervgyári épületben fogják forgatni. Marc Foster rendezésében és Brad Pitt főszereplésével készülő thriller Max Brooks „A zombi világháború története” című könyvének adaptációja.



Adam Goodman, a film producere elmondta, azért esett Kőbányára a választásuk, mert itt megtalálták a forgatáshoz szükséges két legfontosabb tényezőt: az ideális helyszínt és a megfelelő fogadókészséget. Több ország számos városában voltak, amíg eljutottak Budapestre, ahol szintén hosszas keresgélés során fedezték fel a tökéletes kőbányai épületet. Szerinte a kerület fogadókészsége legalább olyan fontos, ha nem fontosabb, mint a helyszín. Nem filmbarát környezetben ugyanis nem tudnának dolgozni. Adam Goodman kijelentette, hogy az eddigi tapasztalatai alapján másoknak is ajánlani fogja forgatási helyszínnek Kőbányát. Véleménye szerint a forgatás hatalmas reklám a kerületnek, hiszen annak ideje alatt a film- és sztárvilág Kőbányára fókuszál majd. A filmnek köszönhetően a kerület felkerül a filmipar térképére.

cikk folytatása a 2. oldalon

Sakk Európa-bajnokságot nyert a KSC versenyzője!

Szerző: Ónody Csilla



Krstulovic Alex, a Kőbánya SC és az MTK versenyzője szeptember 20-án nagy bravúrral, 8 ponttal (8 győzelem, 1 vereség) lett Európa-bajnok a bulgáriai Albenában rendezett Korcsoportos Sakk Európa-bajnokság 8 év alatti fiúk korcsoportjában. Hihetetlenül hősiesen küzdött, hiszen az utolsó mérkőzése előtt néhány órával ételmérgezéssel kórházba került. Alex szerette volna lejátsszani a partit, ezért az utolsó pillanatban, félórával a meccs előtt döntöttek úgy szülei és edzője, hogy vállalják az utolsó játszmát. Krizsány László nemzetközi mesterrel, Alex edzőjével beszélgettünk: *Gratulálunk Alexnek és természetesen neked is az Európa-bajnoki címhez. Hihetetlen teljesítmény végigküzdeni, ráadásul megnyerni egy döntő partit egy beteg gyereknek.*

Alex a mérkőzés előtti éjjel lett rosszul, hajnalban került kórházba ételmérgezéssel. Antibiotikumos kezelést kapott a tünetek enyhítésére. Fél 11-kor döntöttünk úgy, hogy elvihetik a versenyre. Lejátsszotta a partit (3 órás játszma volt - a szerk.), nyert, utána újra rosszul lett.

Hogyan értékeled Alex fantasztikus teljesítményét?

Ez egy csoda. Egyedülálló, példa nélküli teljesítmény, nagyon kevesen képesek erre. Az idén két országos bajnokságon is indult: a hagyományos és a rapid versenyen, és mindkettőt megnyerte, és most kiemelkedve a mezőnyből, egy pontos fölényrel az Európa-bajnokságot is. Hosszú távú terv pedig majd egyszer a világbajnoki cím lesz. Ehhez persze sok segítség kell.

Milyen háttere van Alexnek a versenyzéshez?

Kőbányán mostanában pozitív dolgok történtek a sakkéletben, ez reménykeltő. Ugyanakkor hiába indult Alex magyar színekben, hiába magyar versenyző, a Magyar Sakkszövetség nem támogatja a felkészülését, utazását, a szülők saját erejükből utaztatták Alexet Bulgáriába. De az idén megrendezésre kerülő világbajnokságra már nem tud elutazni. Megpróbáljuk megoldani, amit lehet, hogy minél több versenyre eljuthasson. Sok támogatásra van szükség. Nagyon sokan szurkoltak neki - Budapestén három egyesületben oktatók, ők is drukoltak -, sok SMS, telefon érkezett. Ez nagy erőt, nagy lökést ad neki.

És bizonyára a vele együtt sakkozónak is.

Igen, az edzésen is beszéltek róla - sejtjük, milyen élmény az úszóknak együtt úszni Cseh Lacival. Kőbánya, remélem, egyre szélesedő mag, és a sakkozni járók megérzik, hogy van benne lehetőség, van értelme sakkozni.

A kőbányai sakkozó gyerekek nevében, kérlek, add át Alexnek, hogy gratulálunk neki, és mihamarabbi gyógyulást kívánunk. Köszönöm.

A producer arról is tájékoztatást adott, hogy a gyártási terv még alakulóban van, de úgy néz ki, október 10-től november 10-ig tart majd a jelenetek felvétele. A rendező és az operatőr maximalista, a tökéletességre töreksenek minden jelenet, így a kőbányai akciójelenetek felvétele során is. Ez pedig azt jelenti, hogy forgatási időben, azaz sötétédestől hajnalig, a terület egyes részein valóság-hű fegyverroppogás és robbanások zaja lesz majd hallható. Adam Goodman ígéretet tett arra, hogy mindent el fognak követni a hanghatások jelentette kellemetlenségek csökkentése érdekében. Már fel is vették a környéken lakókkal a kapcsolatot, hogy tájékoztassák őket a forgatás esetleges következményeiről, valamint megbeszéljék velük az okozott problémák elhárításának módját. A producer számára fontos, hogy máskor is szívesen lássák őket a területben. Az amerikai stáb éppen ezért két millió forint támogatást ad a Szent László Gimnázium média tagozatának filmes eszközparkjának felújítására, sőt, a kommunikáció tagozatos diákok egy napot kinn tölthetnek a forgatáson is.

A forgatás ideje alatt Brad Pitt családja, így Angelina Jolie is Budapestén fog tartózkodni.

Neves sportolók a kőbányai diákolimpia díjátadóján

Szerző: Ónody Csilla

Szeptember 16-án került sor a 2010/2011-es tanév kőbányai diákolimpiájának díjátadójára a Magyar Gyula Kertészeti Szakiskola és Szakiskola aulájában. A Himnusz elhangzása után Nagy István, a Kőbányai Sportközpont megbízott vezetője köszöntötte a megjelenteket, a tornászlanysok rövid műsora után pedig felemelő pillanatok következtek: a díjakat Kőbányán működő sportegyesületek neves sportolói és a kőbányai önkormányzat munkatársai adták át a kiemelkedő sportteljesítményt nyújtó kőbányai diákoknak.



A KSC úszószakosztályának képviselőiben jelen volt és nagy ovációt kapott Cseh László, olimpiai ezüstérmes, világ- és Európa-bajnok úszó, Bernek Péter, ifjúsági olimpiai és Európa-bajnok hátúszó, és György Réka,

ifjúsági Európa-bajnoki bronzérmes, többszörös magyar bajnok vegyesúszó. A Törekvés vívószakosztályából Mohamed Aida, világbajnoki ezüstérmes és Európa-bajnok vívó, valamint Beliczay Sándor mesteredző adott át díjakat. A kőbányai önkormányzatot képviselve dr. Szabó Krisztián jegyző és Révész Máriusz országgyűlési és önkormányzati képviselő, a Kulturális, Oktatási és Sport Bizottság elnöke nyújtotta át a serlegeket.

Az iskola méltó helyszíne volt a rendezvénynek: a meghívott diákok a gyönyörű, szökőkúttal díszített belső kertből vonultak át az aulába, amelynek egyik oldalán az iskola kertészetére lehetett rálátni, a termet és az emelvényt pedig az iskola diákjai által gondozott növények tették ünnepélyessé.



Műemlék lett az Északi Járműjavító épülete

Szeptember elején lépett életbe a Nemzeti Erőforrás Minisztérium (Nefmi) rendelete, amely újabb 173 épületet nyilvánított védetté az országban, köztük a MÁV 10. kerületi Északi Járműjavító épületét.

A Wikipédia szerint az Északi Főműhely nemcsak a MÁV, hanem egész Magyarország egyik legnagyobb legfontosabb vasúti műhelye, járműjavítója volt, ahol 1872-ben kezdődött meg a járműgyártás. Az üzem 1890-ben kapta az Északi Főműhely elnevezést, ami arra utalt, hogy elsősorban az ország északi területéről hozták ide javítani a járműveket. A századfordulóra a főműhely Budapest egyik legnagyobb üzemévé vált. A közelben vasutaslakótelep és négyosztályos elemi iskola is létesült. A két világháború között folytatódott az Északi Főműhely fejlesztése. 1930-tól a villamos mozdonyok- és motorkocsik javítása is az Északi Főműhely feladata lett. A főműhely létszáma 1944-re 2 467 fő fizikai és 189 fő igazgatási dolgozó volt. A II. világháború harci cselekményei, köztük a bombatámadások miatt az üzem épületeinek nagy része megsemmisült vagy megsérült. Ennek ellenére a háború után szinte azonnal újraindult a javítási tevékenység és megkezdődött az üzem újjáépítése is. 1949-ben az üzemet önálló vállalatként alakították át, neve MÁV Északi Járműjavító Nemzeti Vállalat lett. Az 1960-as évek végére az üzem létszáma megközelítette a 3400 főt. A MÁV Északi Járműjavító 1992. végén 100%-os MÁV-tulajdonú kft.-vé alakult át. A vasúti javítási tevékenység csökkenése miatt már hosszú évek óta a legtöbb járműjavító alacsony kapacitás-kihasználással működött. 2009. év végével az Északi telephelyen végleg megszűnt a vasútijármű-javítás. Gépeinek és dolgozóinak legnagyobb részét Szolnokra helyezték át.

Kábellopás a Kertvárosban

Szerző: Agócs Zsolt önkormányzati képviselő

Szeptember végén az egyik éjjel ismeretlen tettesek 200 méter telefon kábelt loptak el a Kertvárosban, a Hárslevelű utcai kábelcsatornából. Egy idős néni vette észre, hogy az egyik csatornafedél félre van tolva, és kilóg egy láthatóan elvágott kábelvég. A rendőrséget akarta értesíteni, de nem volt vonal, így személyesen engem keresett meg, hogy segítsek. A körzeti megbízottunkat Kiss Pál főrm urat hívtam, aki habár szolgálaton kívül volt, készségesen segített intézkedni. Megvártam a kiérkező helyszínelő-

ÖNKORMÁNYZATI HÍRMONDÓ

Üdüléssel kapcsolatos költségek fedezése

Kovács Róbert polgármester kezdeményezésére idén először utazhattak Balatonlellére a kőbányai nyugdíjasok, korábban csak a balatonalmádi üdülő várta őket. Ennek köszönhetően minden eddigénél többen üdülhettek a Balatonnál. A programban azok a nyugdíjasok vehettek részt, akiket az Üdülési Szabályzatnak megfelelően kiírt pályázaton a Népjelölti Bizottság kiválasztott. Számukra tavasszal egy, míg ősszel négy turnusban biztosították az üdülést. Az ellátás a résztvevőknek mindössze 1000 Ft-ba, illetve az idegenforgalmi adó megfizetésébe került, a többi költséget az önkormányzat biztosította. A képviselő-testület a nyugdíjasok üdülésével kapcsolatos költségek fedezetére legutóbbi ülésén pénzeszközt biztosított a Kőbányai Szívárvány Nonprofit Kft. részére.

Elismerés Kőbányáért végzett munkáért



Polgármesterek Arany Pecsétgyűrű-díjjal ismerték el dr. György István főpolgármester-helyettes Kőbánya polgármestereként végzett munkáját a Helyi Önkormányzatok Napja alkalmából. A díjat Gémesi György, a díjat odaitéllő Magyar Önkormányzatok Szövetségének elnöke, Gödöllő polgármestere adta át dr. György Istvánnak, aki Kőbánya országgyűlési

képviselője is egyben.

Útfelújítási helyszínének Kőbányán

Dr. György István főpolgármester-helyettes, Kőbánya országgyűlési képviselőjének honlapján olvasható cikk szerint jövő év tavaszán három kőbányai helyszínen indulnak útfelújítási munkálatok a BKK Közút Zrt. megbízásából: A Gergely utca felújítására a Martinovics tér és a Kada utca közötti szakaszon kerül sor, mintegy 1100 méteres szakaszon. A korábbi tervben eredetileg nem szerepelt a Martinovics tér felújítása, de annak érdekében, hogy a térség teljes rekonstrukciója végre megtörténjen, a Martinovics tér is bekerült a felújítandó szakaszok közé. Előretolt kerékpáros felállóhely létesül a Kada utcai jelzőlámpás csomópontban. Az Ihász utca – Bolgár utca (Martinovics tér) közötti egyirányú szakaszon „kivéve kerékpáros” jelzés és burkolatjelek biztosítják majd a kétirányú kerékpározás lehetőségét.

Az Újhegyi útnak a Gyömrői út és a Kozma utca közötti részét érintik a munkálatok, mintegy 1600 méteres szakaszon. Az Újhegyi út felújítása két réteg aszfaltszőnyegszel valósul meg, melyet összehangoltan végeznek a Sírkert utca és az Új köztemető bejárata előtt 2012. évben megvalósítani tervezett körforgalom beruházással.

Ellenszavazat nélkül, 25 igen szavazattal, öt tartózkodás mellett fogadta el a fővárosi közgyűlés a közúti közlekedésben fontos szerepet játszó, Kőbánya-Kispest vasútállomás fölötti átvítelő Sibrik Miklós úti felüljáró felújítását. A felújítását az év végén kezdenek el.

Két évet kapott a volt kőbányai alpolgármester

Szeptember közepén jogerősen két év börtönbüntetésre ítélte csalásért Kaszab Csaba volt kőbányai szocialista alpolgármestert a Fővárosi Ítéltábla. Az ítélet ellen további fellebbezésnek nincs helye. Az ügy a 2000-es évek elejéig nyúlik vissza, amikor Kaszab Csaba kenőpénzt fogadott el egy építési vállalkozótól. A terhére rótt korrupciós bűncselekmények elkövetésének idején igazgatósági tag volt az önkormányzat vagyonkezelő cégében.

Megalkották az épített és természeti környezet védelméről szóló rendeletet

Az Önkormányzat a helyi épített és természeti környezet kerületi védelme érdekében rendeletet alkotott, amelyet a képviselő-testület elfogadott. A döntés azért fontos, mert Kőbányán eddig nem volt olyan rendelet, amely meghatározta volna az építészeti örökség értékeinek számbavételét, védetté nyilvánítását és fenntartását. Az új rendelettel megvalósult a védetté nyilvánítással kapcsolatos eljárás szabályozása, valamint a védettséggel összefüggő korlátozások és kötelezettségek körének meghatározása. A rendelet-

ben tételesen felsorolásra kerültek a védett kerületi épületek is. Ez a lista – amely egy évek óta folyó gyűjtőmunka eredménye – természetesen korántsem végleges, a jövőben folyamatosan bővül majd. Az Önkormányzat a rendelet értelmében minden évben forrást fog biztosítani arra, hogy az utókornak megőrizhetőek legyenek a védetté nyilvánított épületek.

Kinevezték Kőbánya rendőrkapitányát

A rendőrségről szóló törvény értelmében a rendőrkapitányság vezetőjének kinevezését megelőzően a budapesti rendőrfőkapitánynak ki kell kérni a kőbányai önkormányzat képviselő-testületének véleményét. Dr. Tóth Tamás rendőrfőkapitány ezért előterjesztésben jelezte, hogy a megbízott kapitányságvezetőt, dr. Gyetvai Tibor alezredest kívánja a X. kerületi Rendőrkapitányság vezetőjévé kinevezni. A Képviselő-testület egyetértett a kinevezéssel, és támogatta az előterjesztést.

Elfogadták az Önkormányzat Szervezeti és Működési Szabályzatát

A képviselő-testület egyhangúan fogadta el az új Szervezeti és Működési Szabályzatot (SZMSZ). A változtatásra azért volt szükség, mert a korábbi SZMSZ-ről szóló rendelet megalkotása óta eltelt időszakban nyilvánvalóvá vált, hogy az mind tartalmi, mind formai szempontból felülvizsgálatra szorul. Az új SZMSZ fő irányvonala az átlátható és hatékonyabb szervezeti és működési rend biztosítása. Kiemelendő az új szabályozási elemek közül az előterjesztés fogalmának pontos meghatározása, illetve az előterjesztésre vonatkozó átfogó szabályrendszer.

Le kell bontani a Liget utca 13. szám alatti épületet

A képviselő-testület döntése értelmében le kell bontani a Liget utca 13. szám alatti épületet, ami az Önkormányzat legjobb szándéka ellenére sem menthető meg, annyira leromlott az állapota. A bontás veszteség a kerületnek, mert az épület az egyik legszebb a környéken. Döntés született arról is, hogy az épület helyén sportpályát létesítenek.

Nem fogadták el a közterület-felügyelet beszámolóját

A képviselő-testületi ülésen adott számot a Kőbányai Közterület-felügyelet évi első féléves tevékenységéről. A beszámolót több képviselő felszólalásában kritizálta. Köztük volt Marksteinné Molnár Julianna, aki elmondta, hogy a zöldterületi intézkedésekben jelzett kis számú figyelmeztetésnél és bírságnál – tapasztalva a kerületi állapotokat – jóval több fellépés lenne indokolt. Révész Máriusz bírálatában a tilosban parkoló autókkal szembeni következetlenséget emelte ki. Az elhangzott kritikák után a képviselő-testület nem fogadta el a közterület-felügyelet első féléves tevékenységéről szóló beszámolóját.

Stabil az Önkormányzat likviditása

A képviselő-testület tájékoztatást kapott az Önkormányzat első félévi gazdálkodásáról, amelyről megtudhatták, hogy a tárgyi időszak során nem merültek fel likviditási gondok, a működési stabilitás mindvégig biztosított volt. A költségvetési valamint a likviditási egyensúly biztosításához nem volt szükség hitel igénybevételére sem. A kerületnek 1,7 milliárd Forint likvid pénzállománya van, ami tovább fog növekedni, mivel most várhatóak az őszi adóbevételek.

A kerület rendezi a távhő-díjhátralékok

Az önkormányzati lakások bérlői által ki nem fizetett távhő szolgáltatási díjak összegéért a tulajdonos, azaz Önkormányzat köteles helyt állni. A kerület így kénytelen megfizetni 40 millió Forint díjhátralékot a Főtávnak. Ez a tetemes tartozás 160 lakás bérlőinek köszönhető. A felhalmozott hátralékok összege széles skálán, a 45 000 Forintos tételtől a milliós tartozásig mozog. A kialakult helyzet oka az, hogy a Főtáv Zrt. nem jelzi a tulajdonos Önkormányzatnak, ha egy lakás bérlője elmarad a közműdíj megfizetésével. Az Önkormányzat és a Főtáv ezért olyan jelzőrendszer kiépítéséhez látott hozzá, amely a jövőben képes lesz a hátralék keletkezésére időben felhívni a figyelmet.

ket, akik megerősítették, hogy bűncselekmény történt. Másnap kerékpározni mentem a közeli nagyerdőbe, és hazafelé jövet észrevettem, hogy a Vadszőlő utca és a Magyarfalva utca sarkán, egy másik kábelcsatorna fedél ugyan úgy félre van tolvaj, mint a másik helyszínen. Kérdeztem a szomszédokat, láttak-e, hallottak-e valami szokatlant, egyáltalán van-e telefonvonaluk, de vonal volt, és nem láttak, nem hallottak semmit. Azért, biztos ami biztos, felhívtam újból a Kiss urat, nézze meg helyszínt. Később visszahívott, már a T-com szakembereivel volt a helyszínen, és elmondta, hogy ott is elvágta a kábeleket, de ellopní nem tudták. Valószínűleg megzavarták őket. A szerelők szerint szakszerűen lett elvágva a kábel, biztos jól informált a tolvaj, mert láthatóan tudja, melyik kábel mire való. Ez is tanulság arra, hogy figyeljünk a környezetünkben szokatlan eseményekre, ne menjünk el szó nélkül mellettük. Bátran hívjuk a körzeti megbízottunkat, akár engem is értesíthetnek, hogy időben tudjunk intézkedni, megakadályozni további bűncselekményeket.

Kiss Pál ftorm. telefonszáma: 0670 3989 282
Agócs Zsolt telefonszáma: 0630 5799 803

A Kőkert Kft. közleménye

A Kőkert kft. lakosságot érintő feladatai 2011-ben jelentősen bővültek, így az ezekkel kapcsolatos bejelentések száma is megnőtt. A bejelentések fogadására, a szükséges intézkedések gyors és hatékony megtételére, nyomon követésére és visszajelzésére egy egységes kezelő rendszert alakítottunk ki.

- 1.) Elektronikus levélcím: bejelentés@kokertkft.hu
- 2.) Ingyenesen hívható zöld telefonszám (munkaidőn túl üzenet-rögzítéssel):

- szám szerint tárcsázva: 06-80-565-378

BETONFÉSZÉK KFT.
 Budapest, X. kerület

**Minőségi garancia
 gyorsaság
 megbízhatóság**

C 12-24 KK 8000 Ft
 C 12-24 KK 9000 Ft
 C 20-24 KK 9800 Ft

Pumix 10.000 Ft/óra
 Szállítás 1.800 Ft/m²-től
 *Az árak az ÁFÁT nem tartalmazzák!

**Telefon: +36 20 322 0102
 +36 20 253 9757**

- szám és betű szerint tárcsázva: 06-80-KŐKERT

3.) A játszótérrel kapcsolatos bejelentések megtételére www.kokertkft.hu honlapunk főoldalán külön is biztosítottunk közvetlen ablakos lehetőséget.

A Törekvés Táncgyűttesnél a legapróbbakra is gondolnak

Szerző: Vizi Tibor



A Törekvés Táncgyűttes – ahol eddig is már 3 éves kortól lehetett táncolni – újabb „célközönség”, az 1-3 évesek igényeit is próbálja kielégíteni. A nagy sikerű kézműves foglalkozások mellett játszóházat hoztak létre saját forrásból. Így, amíg a testvér táncol, addig a kint várakozó anyuka is nyugodt lehet, hiszen gyermeke vagy a játszóházban, vagy a kézműves foglalkozáson vehet részt. Ráadásul – ami a mai világban nagy szó –, mind ezt ingyen kapják az idelátogatók. A kezdeményezésnek már most is igen pozitív a visszhangja.

Önkénteseket vár a Senior Mentor Program Kőbányán

A Kőbányai Pedagógiai Szolgáltató Központ olyan 55 év feletti önkéntesek jelentkezését várja, akik vállallják, hogy élettapasztalataikkal segítik az olvasás, szövegértés elsajátításában a kerületi általános iskolás gyermekeket (2-4. osztály) a délutáni órákban. Érdeklődni és jelentkezni lehet a Pedagógiai Szolgáltató Központ munkatársnál: Sári Éva /06-1-262-87-39, 06-1-262-91-46

FOGÁSZAT
 Teljeskörű gyermek- és felnőtt fogászati ellátás Kőbánya centrumában.
 1102 Budapest, Hölg utca 16.

06 30/221-9241 és 06 30/382-3471
WWW.FOGORVOS.CO.HU

- Esztétikai fogászat
- Fogsorkészítés
- Fémmentes pótlások
- Fogbeültetés
- Fogfehérítés
- Szájsebészet
- Gyermekfogászat
- Digitális röntgen
- Garancia
- Rövid határidő

Akció! 2011. október 19–22.

929
Ft/kg



Sertéscomb

899
Ft/kg



Sertésoldalas, -dagadó

799
Ft/kg



Erdélyi szalonna

599
Ft/kg



Sütőkolbász

699
Ft/kg



Májas és véres hurka

419
Ft/db



Nescafe 3in1
10 x 17,5 g
2394 Ft/kg

199
Ft/db



Magyar tejföl 20%
330 g, 603 Ft/kg

369
Ft/db



Harmony Classic
toalettpapír
10 tekercses, 37 Ft/tekercs

149
Ft/db



Bomba energital
dobozos és üveges
250 ml, 596 Ft/l

Vásároljon a gazdaságos, családi MAGYAR üzletekben!

Hogyan csillapítsuk a lázat, mikor forduljunk orvoshoz?

A házi patika olyan elsősegélyként alkalmazható gyógyszereket tartalmaz, melyeket minden családtag jól ismer, tudja mikor és mennyit vegyen be belőlük, ismeri a hatásukat, a bevehető legnagyobb mennyiséget, a bevétel feltételeit. Ezek jól bevált gyógyszerek, mellékhatásaik, esetleg más, rendszeresen szedett gyógyszerekkel együtt szedve az esetleges kölcsönhatásaik ritkák és veszélytelenek. Ezzel együtt használatuk előtt mindig tanácsos elolvasni a betegájékoztatót, hogy a kezelés problémamentes és sikeres legyen.

A házi patikákról általában a családanycák, nagymamák gondoskodnak. Az ide tartozó készítmények közül talán legfontosabbak a láz- és fájdalomcsillapítók.

Néhány szó a lázról

Az emberi test belső hőmérséklete 37 Celsius fok. A 37 és 38 fok közötti testhőmérsékletet hőemelkedésnek, a 38 fok feletti pedig láznak nevezzük.

A láz oka általában gyulladás, melyet leggyakrabban egy vírusos vagy bakteriális fertőzés vált ki. A leggyakoribb lázzal, fejfájással, izom- és ízületi fájdalommal járó megbetegedés a megfázás. Megfázásos tüneteket kb. 200 féle vírus fertőzése okoz, közöttük a súlyosabb tünetek és a gyakori szövődmények (elsősorban hörghurut, tüdőgyulladás) miatt kitüntetett jelentősége van az influenza vírusnak. Lázat természetesen egyéb fertőző betegségek is okoznak.

Ugyancsak lázat vált ki, ha nagyon magas a külső hőmérséklet és a szervezet nem tudja leadni a működése közben keletkezett hőt.

A lázas állapot nagyon rossz közérzettel, magas pulzusszámmal, a hőérzet megváltozásával jár. Terheli a keringést, fokozottan igénybe veszi a szívet, jelentősen növeli az oxigénigényt, központi idegrendszeri izgalmat okozhat (kódós tudatállapot, akár lázgörcs, delírium formájában) ezért csillapítása azonnali, nagyon fontos feladat.

A lázcsillapítás

Lázat lehet csillapítani a lázas beteg testének **hűtésével**. Ennek legkellemesebb módja a **hűtőfürdő**, egy kád langyos (nem hideg!) vízbe a beteget beültetjük és egy negyed órát pihen a vízben anélkül, hogy hideg vagy meleg vizet folytánánk a kádba, így a vízzel együtt az ő lázas teste is hűl, hőmérséklete csökken. Ha nincs otthon fürdőkád, egy 5 perces kellemes langyos **zuhany** is hűtő hatású. Ha a lázas beteg olyan gyenge, hogy a fürdőszobáig sem tud kimenni, vagy nincs fürdőszoba (pl. sátorozás közben is belázasodhat valaki!), akkor egy benedvesített nagy törölközőbe a beteg egész testét belegöngyöljük, így hűtjük, ez a nagyon hatékony **priznic** (a közhiedelemmel ellentétben nem elég csak a csuklókra, bokákra tenni egy-egy nedves zsebkendőt!).

A lázcsillapítás másik lehetősége a **gyógyszeres, kémiai lázcsillapítás**. A lázcsillapítók az agy hőközpontjára hatva csökkentik az emelkedett testhőmérsékletet. A bevett követően 15-20 perccel kezdenek hatni, a lázas beteg megizzad, hőmérséklete csökkenni kezd, közérzete javul.

A lázcsillapító gyógyszer és a fizikai lázcsillapítás (hűtőfürdő, zuhany vagy priznic) együttes alkalmazása a leggyorsabb és a leghatékonyabb lázcsillapító módszer!

A lázas beteg ápolása

A lázat kiváltó betegségtől függetlenül, a lázas beteg otthoni ápolása a beteg mielőbbi gyógyulása szempontjából, igen fontos feladat. Az ápoló feladata a láz csillapítása, a beteg pihenésének, folyadékpótlásának, etetésének biztosítása, a beteg testi-lelki támogatása.

Lázcsillapító és hűtőfürdő vagy zuhany, illetve az egész testet vizes ruhába burkoló priznic segítségével csillapítsuk a beteg lázát. Miután a testhőmérséklet normalizálódott, nap közben többször mérjük lázat. 37,5 fok felett a lázcsillapító adását annyszor ismételjük meg, ahányszor szükséges. A lázas beteget ne takarjuk be több rétegben, hagyjuk testét szellőzni, hűlni a szobalevegőn.

Folyadékpótlás

A lázas beteg fogyasszon elegendő mennyiségű, naponta legalább 2-3 liternyi folyadékot. Egyszerre ne itassunk vele többet néhány kortynál, de 10 percenként kínáljuk meg valamilyen itallal. A kiszáradás veszélye csecsemők és nagyon idős, gyenge általános állapotú emberek esetében fokozott, de itatással megelőzhető!

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

A lázas beteg életrendje és étrendje

Amíg a láz ismételtelen jelentkezik, a lázas beteg pihenjen, feküdjön, kerülje a testileg és lelkileg megerőltető élethelyzeteket.

A lázas beteg étrendje legyen nagyon könnyű. Fogyasszon könnyen emészthető, nagy folyadéktartalmú ételeket. Kapjon joghurtot, leveseket, kompótokat, pudingokat, tejbegrízt, nyers gyümölcsöt (elsősorban almát, banánt, őszibarackot), főzelékeket. Párolt, főtt húst, lágytojást, bármilyen tejterméket bátran ehet. Ne adjunk zsírban vagy olajban sült ételeket, káposztaféléket, hüvelyeseket (bab, lencse, borsó), nagy rosttartalmú nyers zöldségeket, gyümölcsöket (pl. a karalábét, körtét, aszalt gyümölcsöket). Egyszerre a beteg egyen keveset, de kínáljuk étellel naponta 5-6 alkalommal. Az étrend összeállításánál a beteg elképzeléseit messzemenően vegyük figyelembe. Ha nincs étvágya, ne erőltessük az étkezést. Egy felnőtt embernek semmi baja sem lesz, ha 2-3 napig koplal, vagy alig eszik, ha közben bőven iszik folyadékot.

Mikor hívjunk orvost?

Ha a lázas beteg állapota 48 órán belül nem javul, láza nem csökken tartósan vagy ismételtelen visszatér, feltétlenül hívjunk orvost. Ha a beteget már látta orvos, de változatlanul lázas, értesítsük az orvost újra és kérjük betegünk ismételt vizsgálatát. Lázas állapotot leggyakrabban egyszerű vírusfertőzések okoznak, de rajtuk kívül egyéb, súlyosabb, baktériumok által okozott fertőzés, ill. a vírusbetegség szövődménye is lázzal jár. A nehezen múló láz oka lényegesen ritkábban valamilyen rendszerbetegség, esetleg daganatos betegség is lehet. Az elhúzódó lázas állapot okának tisztázása és kezelése az orvos feladata.

Fokozottan kell figyelni a csecsemőkre, a kisgyerekekre, az idősekre. Amennyiben általános állapotuk gyenge, nagyon megviseli őket a láz, ne várjunk az orvosi vizsgálattal 48 órát, hívjuk, ahogy a beteg állapota megkívánja. Fokozottan elővigyázatosságra van szükség valamilyen súlyos alapbetegségben szenvedő esetén, ha hirtelen még be is lázasodik. Ilyenkor is ajánlatos minél előbb orvosi segítséget kérni

Több évtizedes orvosi tapasztalatom szerint abból sosem lesz baj, ha valakit megvizsgál az orvos. A baj mindig a vizsgálat elmulasztásából ered!

Összefoglalás helyett a lázas betegeknek gyors gyógyulást, ápolóiknak kitartást, szerető türelmet, gondos odafigyelést és sok sikert, fáradozásukért hálás mosolyt kívánok!

Dr Török Katalin
Belgyógyász, háziorvos
Budapest

Hogy Önnek is megérje!
Skystone Kft.



A tervezéstől, a kulcsátadásig.
Egyénre szabott külső
és belső kialakítás.
160 ezer Ft / nm áron!









Ezt a házat a
Skystone Kft. építi!

Tel.: 06-20-253-97-57

Nem lesz Újhegyen részönkormányzat

Tokody Marcell képviselő részönkormányzat létrehozását kezdeményezte Újhegyen, mivel meglátása szerint a nagy népsűrűségű városrészben ezáltal lenne eredményesebben ellátható a lakosok érdekképviselete. A képviselők többsége nem támogatta a javaslatot, mert – az új önkormányzati törvény elfogadása előtt – nem látták azt időszerűnek, mint ahogy indokolatlannak tartották a működtetésével szükséges többletkiadásokat is.

EZ NEM INTERNET EZ A VALÓSÁG!
DISZKRÉT, FÉNYKÉPES TÁRSKÖZVETÍTŐ IRODA
SZEMÉLYRE SZABOTT SEGÍTSÉGGEL!

06-30-217-5151

StudioNagy - Társközvetítő Hálózat
Honlap: www.studionagy.hu

IMPRESSZUM
ISSN 2062-8331
KIADJA: INFOGO KFT.
1134 BUDAPEST, KASSÁK LAJOS U. 10.
A KIADÁSÉRT FELELŐS: DANKÓ JÓZSEF, ZSELLÉR GÁBOR
SZERKESZTI: SZERKESZTŐBIZOTTSÁG
+36-30-350-0860
SZERK@KOBANYA.INFO
WWW.KOBANYA.INFO
NYOMDAI ELŐÁLLÍTÁS: KÖLCSEY NYOMDA KFT.
MEGJELENIK HAVONTA 10 000 PÉLDÁNYBAN

A Fabory megnyitotta kőbányai üzletét



A vezető kötőelem-forgalmazó Fabory harmadik budapesti üzletét szeptember 7-én ünnepélyes keretek között nyitottak meg Kőbányán. A kerület ideális hely egy kötőelem-forgalmazó cég számára, hiszen Kőbánya a főváros egyik folyamatosan fejlődő ipari központja. Az esemény

egyik díszvendége Kovács Róbert polgármester volt, aki a szalag ünnepélyes átvágásával nyitotta meg az új üzletet. A Fabory Kötőelem Kereskedelmi Kft. – a Kőbányai Önkormányzat javaslatára – a kerületben működő Pataky István Fővárosi Gyakorló Híradásipari és Informatikai Szakközépiskola számára 300.000 forint értékű vásárlási utalványt ajánlott fel támogatásként.

Kőbányai polgárőrök is futottak a rákkutatásért

Szeptember 10-én tizenkilencedik alkalommal került megrendezésre a „Fuss a Rákkutatásért” jótékonyági futás a Puskás Ferenc Stadionban. A futás segítségével 1997 óta több mint 150 millió forint értékben adományoztak a szervezők nagy értékű, világszínvonalú berendezéseket a magyarországi rákkutatással foglalkozó orvosok és rákkutatók részére. Magyarországon a 90-es évek eleje óta rendeznek „Fuss a Rákkutatásért!” jótékonyági futást. Az idén az Országos Polgárőr Szövetség a „Fuss a Rákkutatásért Alapítvány” támogatására gyűjtést szervezett, a befolyt összeget Dr. Türos András, az OPSZ elnöke adta át ünnepélyesen. A Kőbányai Wolf polgárőrség 26 fővel vett részt a megmozdulásban. A X. kerületi polgárőrök közül többen vért adtak a kihelyezett véradó állomáson.

Beszámoló a kerületi szemétszedési akcióról

Szeptember 17-én - az Európai Mobilitas Hét keretében - takarítási akcióra került sor kerületünkben. Az akcióról két beszámoló született:

Szemétszüret Újhegyen: Tóth Balázs önkormányzati képviselő személyes hangvételű beszámolóban foglalta össze újhegyi tapasztalatait a szemétszüretről. A képviselő szerint bő



egy évszázaddal ezelőtt ez idő tájt még a szőlőszüretelésnek kezdtek neki eleink Kőbányán, sajnos mai utódaiknak csak a szemétszüretelelés jut. Tóth Balázs csak megkésve értesült a szemétszedésről, de így is megpróbálta összetrombitálni a csapatát. A felhívásra egy öt fős társaság jelentkezett, akik az újhegyi Mélytő melletti helyszín mellett döntöttek. Az akció kezdetekor a csapatán és a felszerelést osztogató KDNP-s képviselőn kívül sajnos más nem jelent meg. A szép időben a gyerekekkel együtt fogtak neki a szemétygyűjtésnek a tó körül. A képviselő szerint a gyerekek részvétele nagyon fontos, mert így példát lehet mutatni nekik. A tó környéke nem volt különösebben szemetes, a munka meghatározó részét így az eldobált cigarettacsikkek felszedése jelentette. A képviselő sajnálatosnak tartja, hogy a tó körül nincs nyilvános WC, így sokan arra kényszerülnek, hogy az aljnövényzetet használják illemhelyül. Tóth Balázst jó érzéssel töltötte el, hogy többen megköszönték nekik a szemétszedést.

Nagytakarítás a Kiserdőben: A Gyakorló utca - Hatház utca sarkán fekvő Kiserdőben a Gyermekjóléti Központ munkatársai, a Kőbányai Wolf polgárőrség és a helyi lakóközösség tagjai, valamint a kerület fiataljait képviselő CIKK Egyesület, a KÖD és a RADAR Ifjúsági Iroda csapata vette ki részét a munkából. Rajtuk kívül itt takarított még Marksteinné Molnár Julianna, a Kerületfejlesztési és Környezetvédelmi Bizottság elnöke is. Az akció eredményeként több köbméter szemét került zsákba, a Kiserdő megszabadult szennyeződől.

Liget téri piac
Minden héten más termékekből 5-20%-os akció!

- húsök (friss baromfi, sertés, birka, marha húsök, élőhal, és füstölt áru)
- sajtok (kecske és tehén), tehén és kecske tej
- zöldségek és gyümölcsök
- frissen sült, kemencés, fokhagymás és sajtos tejfölös lángos
- szerencsi csoki, termelői méz
- friss gomba

Nagycsaládoknak az igazolvány felmutatásakor
5% kedvezmény.
(még az akciós termékek árából is!)

Nyitvatartás:
hétfőtől - szombatig 6:00-17:00 óra
vasárnap 6:00-14:00

BEJÁRAT
KEDVES VÁSÁRLÓINKAT!

A Magyar Polgárőr Szövetség

KONTIKI> Kontiki-Szakképző ZRt.

A Kontiki-Szakképző ZRt. szervezésében a Comenius Szakiskola és Gazdasági Szakközépiskolában Budapest, X. Üllői út 132. (bejárat a Szárnyas u. 3. felől)

Miért válasszon minket?
Mert mi azért dolgozunk, hogy a képzéseink a lehető legmagasabb színvonalon elégtessék ki a résztvevők igényeit, elvárásait.

KÉPZÉSEINK 2011. OKTÓBER 15-i KEZDÉSSSEL INDULNAK

Távoktatási keretek között
(gyakorlati képzőhelyen történő képzéssel, konzultációkkal, jegyzet- és vizsgadíjjal együtt, valamint elhelyezkedési tanácsadással, segítségével)

Óvodai Dajka (5 hét)	80 e Ft
Szociális Gondozó, ápoló (2 félév)	245 e Ft

Információ, jelentkezés:
Radányi Lászlóné, Kutai Annamária (06-20)-458-4732

Egyéni felkészüléssel elvégezhető képzések (konzultációval, jegyzet- és vizsgadíjjal együtt)

Élelmiszer és Vegyi áru eladó	60 e Ft
Ruházati eladó	60 e Ft
Műszakiképző eladó	60 e Ft
Kereskedő Boltvezető	65 e Ft
Eladó + Ker. boltvezető	120 e Ft
Vendéglátó eladó	75 e Ft

Információ, jelentkezés:
Lakatos Tibor (06-20) 286-7128

Személyesen: hétfőtől-péntekig: 9,00 és 15,00 óra között
Budapest, X. Üllői út 132. (bejárat a Szárnyas u. 3. felől)
E-mail: info@kontikizrt.hu
FELNÖTTKÉPZÉSI NYILVÁNTARTÁSI SZÁM: 01015-2010

DOLGOZNA VAGY ELŐRELÉPNE? DE NINCS MEGFELELŐ KÉPESÍTÉSE? OKU-S KÉPZÉSEK RÉSZLETFIZETÉSELI