



Új

XXIII/12. 2013. december

Kőbányai

A X. kerület közérdekű magazinja

Hírek



Nálunk a labda!

KŐBÁNYA A LEGSPORTOSABB KERÜLET. AZ ANGOLOK FÖLÖTT 60 ESZTENDEJE ARATOTT 6:3-AS GYŐZELEM ÜNNEPÉNEK KÖZPONTJÁVÁ A GRUNDOT VÁLASZTotta BUZÁNSZKY JENŐ. 18.



BÉKÉS ÜNNEPEKET KÍVÁNUNK

Boldog karácsonyt és sikeres új esztendőt kíván minden olvasónak a Kőbányai Önkormányzat!

TISZTA UDVAR, RENDES HÁZ

Divatba jön a rend és a tisztaság. Másfél száz lakót, lakóközösséget és vállalkozást tüntettek ki a kőbányai képviselők. 10.

ADJUNK A HÚROKNAK...

...és a rászorulóknak is! Dr. György István és barátai jótékonysági koncertjén két és fél millió fotintot ajánlottak fel a kőbányai és kispesti idős embereknek 3.



A POLGÁRMESTER LEVELE – ÜNNEPI KÉSZÜLŐDÉS

Legyünk hát jobbak!...

Tisztelt Kőbányai Polgárok! Kedves Olvasók!

December első hétvégéje a Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ Advent Kőbányán című programsorozatával telt. Fantasztikus karácsonyi koncerteken, sült gesztenyét, forralt bort és kürtőskalácsot kínáló vásáron vehettek részt a látogatók az ünnepi készülődés jegyében. Hagyományainkhoz híven és a Nagycsaládosok Kőbányai Szent László Egyesületének köszönhetően idén is felállítottuk az életnagyságú betlehemet kerületünk központjában, a Szent László téren, valamint az ünnepi díszkivilágítás fényei is kigyúltak advent első vasárnapján a Kőrösi Csoma és az Újhegyi sétányon.



Áldott, meghitt, szeretetteljes karácsonyt és boldog, sikerekben bővelkedő, örömteli új esztendőt kívánok Önöknek

Az ünnepvárás már hagyománssá vált számító kellékein túl az idén két újdonsággal is készültünk. Régi tervem vált valóra a Kőkert Kft. jóvoltából: kerületünk három pontján, a Kőér–Óhegy, Gitár–Mádi és Bányató–Tavas utcák körforgalmi csomópontjaiban helyeztünk el közterületi adventi koszorúkat. A másik „meglepetés” az Újhegyi sétányon, a közösségi ház előtt felállított 14 méteres óriásfenyő, melyet egy lakossági felajánlásnak köszönhetünk. „Kőbánya karácsonyfája” ünnepi díszfénybe öltöztetve az első adventi vasárnap óta díszíti az Újhegyi Közösségi Ház előtti forgalmas területet.

Az egész kerületnek szánt ünnepi előkészületeken túl önkormányzatunk azokra is gondolt, akiknek nehezebb a karácsony. Szociális hálózatunk intézményeinek és munkatársainak javaslatára, meghatározott szabályok szerint eljárva, közel hétszáz kőbányai család karácsonyához járulunk hozzá. Egy-egy ajándékosomagot juttatunk el az ünnepre oda, ahol arra a legnagyobb szükség van.

„Szép Tündérország támad föl szívemben / Ilyenkor decemberben. / A szeretetek csillagára nézek, / Megszáll egy titkos, gyönyörű igézet / Ilyenkor decemberben.

[...] // ...És valahol csak kétkedő beszédet / Hallok, szomorún nézek, / A kis Jézuska itt van a közelben, / Legyünk hát jobbak, s higgyünk rendületlen, / S ne csak így decemberben.”

Kedves Kőbányaiak! Juhász Gyula gondolataival kívánok Önöknek áldott, meghitt, szeretetteljes karácsonyt és boldog, sikerekben bővelkedő, örömteli új esztendőt!

Kovács Róbert

Kovács Róbert
Kőbánya polgármestere

GYEPSZÖNYEG A BÖLCSŐDÉKBEN

Nagy fű a kicsiknek

Az elmúlt hetekben újjászületett hat bölcsőde udvara: majdnem 1700 négyzetméternyi gyepszőnyeg került a kopaszodó udvarokra.

A füvesítési programról Kovács Róbert polgármester elmondta, hogy rég tervezték az intézmények udvarának rendezését, amit most a bölcsődékkal kezdtek. A Kőrösi sétány füvesítése adta az ötletet, önkormányzati pluszforrásokat nem igényelt, és a bölcsődék, valamint a Kőkert összefogásával rövid idő alatt zöldebbé lehetett tenni az évek során kikopott füves részeket. A programba néhány óvoda „kopott” udvarát is bekapcsolják majd.



REMEK HANGULATÚ KONCERT SZTÁRVENDÉGEKKEL ÉS NAGYLELKŰ KÖZÖNSÉGGEL

Idősekért szólt a gitár

Adni jó – mormoljuk néha már kissé elcsépelten a gondolatot, és csak kevésszer jut alkalmunk mindezt a valóságban is megtapasztalni. Azoknak azonban, akik ellátogattak az idej, már hagyományosnak számító jótékonyági koncertre, lehetőségük nyílt mindezt átélni. A terem az előző évekhez hasonlóan most is zsúfolásig megtelt, dr. György István főpolgármester-helyettes, Kőbánya országgyűlési képviselője pedig a Póka Egon Experience-szel fergeteges hangulatot varázsolt.

Az Újra itt van a nagy csapat című dallal nyitottak idén is, de emellett számos jól ismert régi sláger elhangzott, mint például az Apám hitte, a Kőbánya blues vagy a Vidéki sanzon. Idén pedig újabb élő legenda egészítette ki a csapatot: a Gyöngyhajú lány és a Régi csibészek örökzöldeknél az addig a közönség soraiban ülő Benkő László szállt be virtuóz játékaival. Néhány ráadásszám erejéig Révész Máriusz és Kucsák László

országgyűlési képviselők is csatlakoztak, a közönség soraiban pedig csendben figyelt Hernádi Judit színművész, aki vokalista lányát jött el meghallgatni.

Adakozókból sem volt hiány: a teremben lévők valamivel több, mint 1 millió forintot dobtak az urnába, ez a cégek által tett felajánlásokkal együtt 2,5 millió forintra emelte az összegyűlt összeget, amelyet kőbányai és kispesti idősothozlakóinak ajánlott fel dr. György Ist-

ván. Kőbánya országgyűlési képviselője elmondta: előre egyeztetették, mire van a legnagyobb szüksége az intézményeknek; mikrohullámú sütőtől kezdve a kenyérpírtól át a masszázsfotelig sok mindent meg tudnak az időseknek vásárolni.

Az élményen kívül Albert Schweitzer gondolatát is hazavihette mindenki búcsúzóul, ami a széken heverő kis papírra írva várta a vendégeket: „Időt kell szakítanod embertársaidra. Tégy valamit másokért, ha mégoly apróságot is; valamit, amiért fizetséget nem kapsz, csupán a kitüntetett érzést, hogy megtehetted.” Érdemes megfogadni.

Akik adakoztak a koncertre ellátogató magán-személyeken felül: Budapesti Erómű Zrt., Egis Nyrt., Electroauto Kft., Richter Gedeon Nyrt., Synergon Nyrt., Tara Kft.



Hancz Sándortól, a Kőkert ügyvezető-jétől és a kivitelezést irányító Bunkóczi Ágnestől megtudtuk, hogy a közös finanszírozást közös munka követte, vagyis az intézmények kertészei, illetve gondnokai is részt vettek a füvesítésben, ám a megfiatalodott udvarok ápolását, gondozását már teljes egészében rájuk bízák. A gyepszőnyeg a telepítésétől számított egy hónapon belül „megragad”, vagyis az altalajban gyökeret vernek a tövek, és ettől kezdve már csak a nedvesség- és a tápanyag-utánpótláson múlik, hogy tavasszal sűrű füves udvaron játszhasznak majd a kicsik.

A GYEPESÍTÉSI PROGRAMBAN a Csepere-dők Bölcsőde udvarára 170 négyzetméternyi gyepszőnyeg kerül a Kőkert jóvoltából, az Apraja Falva Bölcsőde több mint 450 négyzetméteres fűtengerének túlnyomó részét az intézmény finanszírozta, a Szivárvány Bölcsőde udvarára került 250 négyzetméteres gyepszőnyegnek kétharmadát a Kőkert adta, az Apró Csodák, valamint a Napsugár Bölcsőde 170-170 négyzetméternyi új gypét ugyancsak a Kőkert gazdálkodta ki, a nemrég elkészült Gyereksziget Bölcsőde több mint 400 négyzetméterének pedig a harmadát kapták a kőbányai közterületek szepítőjéitől a gyerekek, míg a fennmaradó részt a bölcsődék finanszírozták.



Újabb 20 fővel emelkedhet a következő hónapokban a közfoglalkoztatottak száma. A képviselők döntöttek: az önkormányzat megállapodást köt a Baptista Szeretetszolgálattal, amely rászoruló kőbányaiak gondozásában, közterületek rendbetételében számít a közfoglalkoztatottakra

STABIL GAZDÁLKODÁS, KÉSZÜLŐ KÖLTSÉGVETÉS

Jövőre is marad a lendület

Új vezetője van a Bárka szociális és egészségügyi szolgálatnak, mintegy 750 gyermekes család és nyugdíjas kőbányai kap karácsonyi ajándékot az önkormányzattól, és hónapokon belül megkezdődhet a Zsivaj utcai orvosi rendelő felújítása – többek között erről döntöttek a képviselők a novemberi testületi ülésen

A kőbányai képviselők – a népjóléti bizottság segítségével – döntöttek arról, hogy az egészségügyi és szociális ellátási feladatokat is ellátó Bárka vezetője Némethné Lehoczki Klára legyen. Szabóné Gerzson Sarolta, a szakbizottság elnöke

elmondta, hogy kilenc pályázó volt, ám a többlépcsős megmérettetés után már csak ketten maradtak versenyben, és a képviselők Némethné mellett tették le a voksukat. Az új vezető első megszólalása mindenkiből szimpátiát váltott ki, hiszen azt mondta,

hogy a második helyen befutó Szabadosné Slezák Brigitta elképzelései olyan közel állnak az övéihez, hogy el tudja képzelni vele az együttműködést – a kőbányaiak javára.

Az ülésen elfogadták az iskolai körzetek módosítását, vagyis a tanterület megbízhatóbb adatokra támaszkodó javaslatának többségét, és kérték, hogy a kormányhivatal is fogadja el ezt a verziót. A napirenden ismét szerepelt az önkormányzat aktuális pénzügyi helyzete, eszerint három és fél milliárdot meghaladó összeg van

KOVÁCS RÓBERT POLGÁRMESTER RÖVID ÉRTÉKELÉSE:

„A Kőbányai Önkormányzat pénzügyi helyzete nagyon stabil, ezt bizonyítja az önkormányzati folyószámlán lévő majdnégy milliárd forintnyi pénzeszköz. Ez az összeg mostani tudásunk szerint elegendő lesz ahhoz, hogy jövő évi költségvetésünket is finanszírozni tudjuk, és ne kényszerüljünk hitelfelvételre, sőt, fejlesztésekre, beruházásokra is jelentős összeget költsünk. Tízmilliókat fordítunk a játszótérek, illetve játszóeszközök felújítására. Az egyik legfontosabb beruházás azonban a Zsivaj utcai orvosi rendelő teljes körű felújítása – több százmillió forintot költünk az épületre. A kormányhivatalnak térítésmentesen adunk át ingatlanrészeket, hogy fejleszteni tudják a kőbányai emberek ellátását. Hasonló célt szolgál az önkormányzat ügyfélszolgálatának áthelyezése is – ennek érdekében az Állomás és a Halom utca sarkán újítunk fel egy épületet. A vállalkozók támogatása érdekében a közterület-használati díjakat nem emeljük... Ezek csak kiragadott elemek a 2013-as év végéről és a 2014-es év terveiből, de ebből is látható, hogy a Kőbányai Önkormányzat a stabil működés mellett a fejlődést, a körülmények javítását is fontosnak tartja – jövőre körülbelül 1,2 milliárd forintot költünk fejlesztésre, újjáépítésre.”

A TESTÜLET DÖNTÉSE ÉRTELMEBEN

a Kőbányai Önkormányzat megállapodást köthet a HPV vírus elleni védőoltás előállításával, így az ingyenesen vagy kedvezményesen oltandó kőbányai fiataloknak biztosítani tudják a vakcinát.

A KÉPVISELŐ-TESTÜLETI ÜLÉS ELŐTT MEGTARTOTT ÉRDEKEGYEZTETŐ TÁRGYALÁSON elhangzott kérések jelentős része meghallgatásra talált, illetve néhány korábban felvetett javaslatot is figyelembe vettek a jövő évi költségvetés készítői. Ennek része, hogy az önkormányzat – főleg a kis keresetűek támogatása érdekében – átvállalta az intézményekben dolgozók munka-egészségügyi vizsgálatának költségeit (például a bölcsődei dolgozók évenként kötelező szűrővizsgálati díjait). Az érdekegyeztetés következtében emelték a cafeteriakeretet, valamint megduplázták a dolgozók továbbképzésére fordítható összegeket.

most a kőbányai folyószámlán. Élő Norbert, a DK képviselője azt kifogásolta, hogy ez túl nagy összeg, miért nem költ belőle többet az önkormányzat. Az önkormányzat vezetői közül többen is vitába szálltak a kijelentéssel, mondván: amikor – a rapszodikus adóbevételek miatt – jóval kisebb összeg szerepelt a számlán, akkor a most sok pénzt reklámláló képviselő azt kifogásolta, hogy kevés a pénz. Többen nem értették a gondolatfordulatot okát... A politikai kiszólásoktól sem mentes vitát fontosabb döntések is követték. A szocialista Somlyódy Csaba felvetette, hogy – méretéből fakadóan

– az Újhegyi lakótelepre is próbáljanak meg ingatlant biztosítani egy esetlegesen kihegyezett kormányhivatali ügyfélszolgálatnak. Az LMP-s Tóth Balázs a közösségi kertek kijelölését és támogatását javasolta a jövő évi költségvetési koncepcióhoz kapcsolódóan, míg Révész Máriausz, az oktatási és sportbizottság elnöke az iskolai, óvodai játszóeszközök cseréjét sürgette. A képviselők végül elfogadták az önkormányzati karácsonyi ajándékban részesítendő listáját, amelyet a szociális és egészségügyi szolgálat munkatársainak javaslata alapján állítottak össze.

VÉLEMÉNY

MIKOR FEJEZŐDIK BE A PONGRÁC?



Somlyódy Csaba (MSZP)

A novemberi képviselő-testületi ülésen Somlyódy Csaba szocialista képviselő a napirend előtt azonnali kérdéseket tett fel a polgármesternek a Pongrác-telepi beruházásokkal kapcsolatban. A képviselő a főleg uniós forrásból megújuló lakótelep átadási időpontjáról érdeklődött, mondván: most is áll, illetve lassan halad a munka, és több minőségi kifogást is jeleztek az ott élők. Somlyódy Csaba olyan információkat kapott, melyek szerint az udvari fákat kivágták, és ezek jelentős részét ellopták. A képviselő úgy tudja, a felújított játszóteret már tönkretették. Több lakó szerint a gázvezetékek és a szennyvízcsatornák felújítása szintén nagy kívánnivalót maga után, a csempeburkolatok néhol hiányoznak, és az egész munkát olyan közös képviselő vette át, aki nem látta a lakásokat. A szocialista képviselő azt tudakolta, nem tartják-e szükségesnek egy a helyzetet tisztázó bizottság felállítását.

Kovács Róbert polgármester válaszolt a feltehető kérdésekre, azzal kezdve, hogy anno már alpolgármesterként ő kezdeményezte ezt a programot, és évekig dolgozott is a pályázaton. Azt mondta, hogy a 15 társasház korszerűsítését is magába foglaló program során több tucat konzorciumi partner működik közre, és az általuk elvégzett munkákról nem minden esetben értesülnek a lakók – ennek legfőbb okát az alacsony közgyűlési részvételben látja a polgármester. Kovács Róbert szerint tudatos vágási terv készült az előregedett, korhadt telepi fák kivágására, amelyek közül néhányat valóban eltulajdonítottak, de ezt szinte lehetetlen bárhol is megakadályozni. Az említett tönkretett játszóteret még nem újították fel – mondta Kovács Róbert –, az még a több évvel ezelőtti rongálások nyomát hordozza, rendezetlenebb ezután kerül sorra. A minőségi kifogásokról tud az önkormányzat – tájékoztatta a képviselőket a polgármester –, egy részük jogos, ezek esetében a lehetséges jogi eszközöket használják a kivitelezőkkel szemben. Ám a panaszok egy része abból fakad, hogy a lakóközösségek eltérő tartalmú szerződéseket kötöttek, vagyis amit az egyik házban kértek, azt a másik közösség anyagi vagy más okok miatt nem kérte. Így a kivitelezés során adódó különbségek nemcsak szabálytalanságból fakadnak – közölte Kovács Róbert –, hanem az eltérő megállapodásokból is. A Kis-Pongrác-projekt befejezése pedig – az elmondottak szerint – azért késik, mert a közbeszerzési hatóságok engedélyezési procedúrái hosszabbra nyúltak, mint azt tervezni lehetett.



Az új felállású Bárka új vezetője: (fehérben) Némethné Lehoczki Klára. A testületi ülésen egyik versenytársa gratulációját fogadja, akivel együttműködést is elképzelhetőnek tart



A közmeghallgatás tapasztalatai azt mutatják, hogy sokan nem tudják, mely gondokat kellene orvosolni a helyi, vagy a fővárosi önkormányzatnak, illetve melyeket országos hatáskörű hatóságoknak, szervezeteknek. A felmerült félreértéseket a jövőben lapunk hasábjain is megpróbáljuk tisztázni

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK KÖBÁNYÁRÓL

Főleg a közlekedés okozta gondok voltak terítéken

Őszinteség és politikamentes érdeklődés a lakóhely sorsa iránt: ez volt a jellemző az ideai közmeghallgatásra, amelyre nagyon sok kőbányai jött el – különösen igaz ez a tavalyi érdeklődés tükrében. A novemberi rendkívüli képviselő-testületi ülésen kérdező, javaslatokat tevő lakók egy része az önkormányzat hatáskörén kívül eső területeket érintett, ám a többiek választ kaptak felvetéseikre – akkor is, ha nem mindig azt mondták az önkormányzat vezetői, amit hallani szerettek volna...

A közmeghallgatás elején Kovács Róbert polgármester mindenképp megnyugtatót, a kőbányai képviselő, a város irányítói jól gazdálkodnak, és a kerület bankszámláján elég pénz van ahhoz, hogy a jövő évben is fejlesszen, felújítsa a Zsivaj utcai rendelőt,

oktatási intézmények sportpályáinak építését finanszírozza, jelentős összeggel járuljon hozzá az Újhegyi sétány rehabilitációjához, illetve játszótereket, köztereket újítson fel. A polgármester által ismerttetett eredményeket – amelyek a beruházások és felújítások tekintetében soha

nem látott változást hoztak a kerület életébe (a Pongrác-telep teljes rekonstrukciója, a Janikovszky Általános Iskola újjáépítése, az Új köztemető előtti körforgalom megépítése, Ovi-Foci-pályák, jégcsarnok építése, nyugdíjasok széles körű támogatása) – figyelemmel kísérhetik lapunk korábbi számaiból is, de érdemes megnézni az újdonságokat „élőben”.

Alábbi összeállításunkban a közmeghallgatáson felmerült kérdések és válaszok kiadvonata olvashatók.

Cs.-né S. Erika egy Hős utcai lakásban lakik családjával, és nem tudta, miért magas a közös költség, miért nincs világítás a közös helyiségekben. A polgármester vá-

laszából kiderült: tíz éve gázrobbanás történt a jelentősen lelakott épületben, és az akkori felújítási költségeket a közös költségbe számolják, azért magas. A tartozás még százmilliós, eközben a ház lakóinak egy része 60 milliós rezsihátralékot is felhalmozott, vélhetően ezért nincs világítás a közös területeken.

Dr. K. Pál, a Kőér Egyesület tagja a reptéri zajterhelés miatt szólalt fel, felemlítve egy négy esztendeje majdnem megtörtént tragédiát, s megjegyezve, hogy a reptér több éve működik környezetvédelmi működési engedély nélkül, rendszeresen megsértve sok, „saját maga által előírt” normát, jelentős zaj- és levegőszennyezésnek kitéve Kőbányát. A HungaroControl jelen lévő egyik vezetője cáfolta a 2009-es tragédia lehetőségét, ám a többi kérdésre nem reagált, noha a felügyelet a közelmúltban kapta meg a Kőbányai Önkormányzat elutasító véleményét újabb zónabesorolási tervére.

L.-né M. Mária a Janikovszky-iskola kisméretű ebédlője és a pedagógiai szolgálat átköltöztetésének felgyorsítása miatt kért szót, mondván, a most újjáépített iskola annyira népszerű, hogy új osztályokat kell indí-



Tenni akarnak a kerületért. A helyi vállalkozók közül többen is felajánlották segítségüket az önkormányzatnak

tani, és szükség van minden teremre. Kovács Róbert válaszából kiderült: az ebédlő bővítése külön engedélyhez van kötve, ezért nem került rá sor a felújítás menetébe ágyazva; a pedagógiai szolgálat elköltöztetése napirenden van, keresik a megfelelő épületet a



Kőbánya csendjét, nyugalmát és levegőjét jelentősen szennyezi a repülőtér és a repülőgépek. Dr. Kustra Pál szerint rengeteg szabályt megsértettek

szakembereknek. A környék közlekedési gondjainak egy része – a Fővárosi Önkormányzat ígérete szerint – hamarosan megoldódik.

H. Mihály azt tudakolta, miért nem kap minden kőbányai ingyenes engedélyt a Gyakorló utcába. A válaszból megtudhatta, hogy éppen az ott élők nyugalma érdekében tették fizetőparkolóvá a területet, ezért csakúgy, mint más kerületekben, csak az ott lakók parkolhatnak ingyen.

K. Olivér a köztéri alkoholfogyasztás ellen emelt szót, valamint a szemetes Pongrác útról beszélt. A közterület felügyelet vezetője folyamatos és egyre erősödő ellenőrzésekről számolt be, amelyek visszaszorítják az utcán ivást, míg a Kőkert ügyvezetője elmondta, hogy a területet a MÁV-nak kellene takarítani, ám alkalmanként a Kőkert „beavatkozik”, hogy a lakókat megkíméljék a vasúttársaság mulasztása miatt kialakult helyzetből.

D. Eszter a Harmat Általános Iskola szülői munkaközösségét képviselve felajánlta: a vállalkozó szülők akár téglajegyét is vennének, ha ez felgyorsítja, hogy a Harmatban is épüljön rövid időn belül tornaterem. Kovács Róbert megköszönte a segítséget, és megnyugtatóan elmondta, hogy ideiglenesen a Sibrik-iskolába mennek a gyerekek testnevelésórákra, de keresik a megoldást, hogy megfizethető árú könnyűszerkezetes tornatermet építsenek a Harmatnak.

DR. GYÖRGY ISTVÁN ROVATA – KÖBÁNYA ORSZÁGGYÜLÉSI KÉPVISELŐJE, FŐPOLGÁRMESTER-HELYETTES

Közel 12 milliárd forint jött Kőbányára

Az elmúlt időszakban többen nehezményezték, miért egyszerre indítottuk el a fejlesztéseket Budapesten. Azt is hallottam: biztos a választásokra időzítünk mindent.

Nem szokásom visszafelé mutogatni. Úgy vélem, sokkal inkább a jelen feladataira, semmint a múlt hibáira kell koncentrálni. Mégis, muszáj visszanyúlnom az előző városvezetéshez: ha megfelelően előkészített fejlesztési elképzeléseket hagytak volna ránk, könnyebb lett volna ütemezni. Ennek hiányában azonban csak 2010 októbere után kezdhettünk el azzal foglalkozni, hogy a projektekhez

uniós forrásokat szerezzünk. Terveket kellett készíttetnünk, meg kellett szerezni az Európai Unió támogatását, a minisztériumok, a Nemzeti Fejlesztési Ügynökség, illetve a kormány jóváhagyását, közbeszerzési pályázatokat kellett lebonyolítanunk; ez nagyobb projekteknél 2-3 év. Ezért több fejlesztés kapcsán is mostanra értünk el oda, hogy

el tudtuk kezdeni a megvalósítást. Emellett az elnyert támogatási összegekkel 2015-ben el kell számolni, így aztán választanunk kellett: megvalósítjuk az elnyert támogatásokból a fejlesztéseket, vagy elveszítjük a pénzt. Emiatt döntöttünk úgy, induljon el minden egyszerre, hiszen sokkal nagyobb baj volna elesni a többmilliárdos uniós támogatásoktól, mint elviselni a fejlesztésekkel együtt járó költségkivüli kellemetlenségeket.

Mostanra beérő projekt például az 1-es villamos vonalának felújítása és meghosszabbítása, valamint a 3-as villamos vonalának teljes megújítása is. Az 1-es villamos Rákóczi hídon történő átvezetése 1995 óta napirenden van, de az előkészítés elakadt; a 3-as villamos vonalára nagyon ráfért már a felújítás. A közel 41 milliárd forintos projekt több mint 93 százalékát az Unió finanszírozza. A felújítás most átmenetileg Kőbányán is nehezíti a közlekedést, de nem szeretnénk volna elveszíteni ezt a lehetőséget.

Összeszámoltam, hogy 2010 óta közel 12 milliárd Ft fejlesztési pénz Kőbányára hozatalában működtem közre, a 3-as villamos pályájának felújításán túl többek között az Újhegyi sétány közeljövőben kezdődő megújításával, a Sibrik Miklós úti felüljáró jövőre megvalósuló rekonstrukciójával, a házhoz menő szelektív hulladékgyűjtés bevezetésével, a csatornaépítéssel. Bízom benne, hogy az átmeneti kellemetlenségek ellenére Önök is látják az eredményeket.



Az Újhegyi sétányra összesen 700 milliót költünk. Aztán következik a Sibrik felüljáró

REZSICSÖKKENTÉS, AVAGY MINDENKI MÁSKÉNT ÉLI MEG A JÓT Több marad ajándékra...

Mennyit takaríthatnak meg a háztartások a rezsicsökkentés nyomán? Ez a kérdés nemcsak az országos lapokban kérdés, rendszeres beszédtema az emberek között is, a családokon belül pedig különösen, hiszen kézzelfogható bizonyíték van a megtakarításra.

Hogy ki mennyit takarít meg, az valóban a fogyasztástól függ. Hallottam olyan idős néniről, aki annyira takarékoskodik, hogy a vacsoráját is a közvilágítás fényénél fogyasztja el, és a lakás egyetlen helyiségében fűt. Az ő amúgy is minimális összegű csekkjein nem lesz nagy a csökkenés, de az átlagosan élő és fogyasztó, esetleg gyermekeket nevelő családok kasszáját láthatóan kevésbé terhelik az új közszolgáltatói díjak. A kormány újabb díjcsökkentéseket vezet be, illetve tervez, ám vélhetően ezeket a megtakarításokat is csak az veszi észre, aki akarja...

Kőbányán élő és dolgozó emberekkel beszéltünk arról, mennyire érezhető a díjcsökkenés, több jut-e idén karácsonyra.

– Ketten élünk a rokkantnyugdíjas lányommal, és minden forint számít a költségvetésünkben, ezért hónapról hónapra számolgatjuk, mennyi van, mennyi a rezsiz, mennyi kell a kezelésekre – mondta Bölcskei Sándorné a Bánya utcából.

– Kiszámoltam, hogy eddig körülbelül 21 ezer forintot spóroltunk a gázon, és majdnem 11 ezer forinttal kevesebb villanypénzt fizettünk. Ez nekünk azt jelenti, mintha egy havi fogyasztásunkat nem kellene kifizetni, és akkor még a többi díjcsökkentést nem is számoltam. Ha ehhez újabb csökkentések jönnek, és teljes évet számolhatunk, akkor még jobb lesz a helyzet. Ez nekünk nagyon jól jött, mert így még többet tudunk megtakarítani, ugyanis régi, rossz bojlerünket lecsereleltük egy energiatakarékos, hőtárolásra, vettünk egykaros csapot, hogy a lányomnak is könnyebb legyen kezelni...

– Takarékosan élünk, tudjuk, hogy nem karácsonyból áll az év, de ilyenkor azért megajándékozunk egymást. A legtöbbször színház- vagy koncertjegyeket adunk ajándékba, a Kőrösi programjai csodálatos élményt jelentenek nekünk.

Elszámolt időszak: 2013.10.09.-2013.11.08. Számla kelte: 2013.11.16.
Vette: 2013.12.02.
Id: Csoportos beszédési megbízás is megnevezése: Földgázszolgáltatás

	(Ft)	ÁFA (Ft)	Bruttó érték (Ft)
Biztonsági készletelési díj összesen	344	2 523	11 867
Alapdíj összesen	0	0	0
Számla összesen:	820	221	1 041
Támogatás, túlfizetés:			0
Fizetendő összesen:			12 908

A nyilvántartás szerint folyószámla egyenlege számla kibocsátását követően: 12 908 Ft
Számzámban elszámolt fogyasztás: 3 536 MJ (104 m³)

A rezsizdíj csökkentésre vonatkozó kormányhatározat eredményeképpen az Ön megtakarítása
- ebben az elszámolt időszakban:
- 2013. január 1-je óta: **1 976 Ft**
15 906 Ft

Tájékoztató adatok: Következő leolvasás várható időpontja: 2013.12.09.-2013.12.14.

Elektronikus úton előállított bizonylat, aláírás nélkül is érvényes. Készült az SAP IS-U rendszerrel. Adatkezelési nyilv. szám: NAIH-52150/2012

„A matematika elég egzakt tudomány. Ha egy gázzámla majdnem 16 ezer forinttal kisebb összeget mutat, mint az előző évben, akkor az azt jelenti, hogy ennyivel kevesebbet kell fizetni... A rezsicsökkentés független attól, hogy valaki észreveszi, vagy nem akarja észrevenni. A rezsicsökkentés van és kész!!” (Pál Gáborné, matematikatanár)

Mester Lászlóné a Vöröskereszt kőbányai szervezeténél dolgozik, sok szerény körülmények között élő emberrel találkozik. Piroska arról számolt be, hogy az emberek egy része örül a csökkenésnek, ám van, aki azt mondja, jobbnak látná, ha ezt az összeget a nyugdíjához tennék hozzá... Vannak, akik nagyon kevés villanyt és gázt fogyasztanak, az ő számukra szerény a változás. Azt viszont mindenki jónak tartja, hogy a képviselőknek ki kell tenni, a rezsicsökkentés hatására mennyivel mérséklődik a közös költség, mert nagyon sokan ezen érzik leginkább a változásokat. A Vöröskereszt

munkatársa személy szerint sokkal inkább érzi a csökkentés következményét, hiszen három gyermek édesanyjaként elmondta, hogy a fogyasztáson náluk nehéz spórolni, nagy volt a villany-, a gáz- és a távhőszámla is. Egy ilyen nagy háztartásban már több ezerben mérhető a havi megtakarítás, ez jól jön az ünnepek előtt.

– Mind a ketten nyugdíjasok vagyunk, és a híradásokban is nagy figyelemmel kísérjük a rezsicsökkentéseket. A pontos összegekre most nem emlékszem, de azt tudom, hogy még a család vidéki kis házában is visszaad-

nak néhány száz forintot a szemétszállítás díjából... Ebből is kiszámolható, hogy a többi szolgáltatásnál ezeket takaríthatunk meg – hallottuk Balogh Ilike nénitől. Elmondta, hogy ő is sokféle véleményt hall a rezsicsökkentésről, van, aki meg se nézi, van, aki várja a további mérséklést, ám ahogy ő is megjegyezte, jó, hogy feltűntetik az utalványokon a megtakarított összeget, mert így legalább mindenki tudja, mennyit spórolt abban a hónapban vagy évben.

– Karácsonykor mi is megajándékozunk egymást a férjemmel és a barátnőmmel, de nem az érték számít, inkább



Dr. Tóth Lajos építész mérnök hajdan stadionokat tervezett. A lánya, Beáta is építész mérnök, és energiatakarékos házat tervezne magának... Első lépésként a rezsicsökkentésnek is nagyon örül

elmegyünk közösen egy jó koncertre vagy más szórakoztató programra. Van több olyan barátnőm is, akik egyedül élnek, őket szoktuk segíteni, amivel tudjuk. Aki teheti, segít a másoknak, ez így természetes. Él egy idős nagynéném is, őt szintén támogatjuk, és azon is észreveszem a gáz meg a villany árának csökkenését, hogy amit kap tőlünk, az most már elég a rezsijére. Korábban nem volt elég.

– Itt van a legutolsó csekk, és azon rajta van, hogy egy hónap alatt majdnem három és félezer forintot takarítottunk meg. Így most 12 ezer forintot

Azok az édesanyák, akik az egyetem két és fél év elvégzése után, vagy az egyetem elvégzését követő egy éven belül szülnék, nemcsak gyesre, hanem a minimálbér, illetve garantált bérminimum után számított gyedre is jogosultak.

Végül ebbe a sorba tartozik a munkahelyvédelmi akcióterv finomítása, vagyis az, hogy a gyedről, gyesről visszatérő szülők ezután az eddigi kétfő helyett három évig járulégmentességet élveznek, és további két évig 50 százalékos járulékkedvezményben részesülnek. Ezzel a munkaadókat érdekeltté lehet tenni a gyermeknevelésből visszatérők foglalkoztatásában.

ÚJABB KEDVEZMÉNYEK

...ÉS TÖBB MARAD A CSALÁDOKNAK

A rezsicsökkentés hatása a gyermekeket, illetve több gyermeket nevelő családokban érződik jobban, így ezekben vélhetően idén több jut a karácsonyra. Ám a könnyítő intézkedések jövőre is folytatódnak – erről beszéltünk Révész Máriusz országgyűlési és kerületi képviselővel.

Azon túl, hogy az új adózási rend nyomán, vagyis a családi adózással egy jó átlagos keresetű családban évente 200-250 ezer forintot is megtakaríthatnak

majd, Révész Máriusz szerint a családokat támogató rendszer négy fő eleme újabb összegeket hagy az emberek pénztárcájában. Az egyik ilyen változás, hogy a gyed mellett a gyermek egyéves kora után lehet munkát vállalni. Ehhez kapcsolódik, hogy ha egy édesanya három éven belül újabb gyermeket szül, akkor számára nem vész el a gyesből, illetve gyedből egyébként kieső rész, tehát mindkettőt megkaphatja.



Révész Máriusz a parlamentben is és a kőbányai képviselők közt is a családi kedvezmények szószólója. Elmondása szerint 2014 sok könnyítést hoz majd

JÓ IDŐBEN, ROSSZ IDŐBEN Ötös a hármás felújítói- nak

Rohamtempóban folyik a 3-as villamos pályájának felújítása. Az első fázis munkaterületéről a síneket felszedték, a Fehér út mellett futó pálya alépítményét felszedték és már az új pályát is lefektették. A Kőrösi úti pálya beton-szerkezetét is kicserélték már.



A pályafelújításban részt vevő szakemberek zord időjárási körülmények között is folyamatosan dolgoznak. A munkákat – az erőltetett tempó ellenére – eddig a lakók jelentősebb zavarása nélkül sikerült megoldani, az érintett útszakaszok forgalmában is a korábbiaknál alig nagyobb a torlódás, csak a késő délutáni, esti órákban kell nagyobb türelemmel viselni a felújítás miatt kialakult forgalmi helyzetet.



Lelkes lakók is kellene az önkormányzati felújításokhoz. Felvételünkön Agócs Zsolt képviselő beszélget a díjazottakkal. Az ünnepi pillanatok közvetlenebb hangulatot hoznak, és azért előjön a szó a járdafelújításról vagy a reptéri zajokról is... De legalább a házuk táján egyre nagyobb a rend

TISZTA UDVAROK, RENDES HÁZAK

Kőbánya megint szép lesz...

Volt, aki először kapta meg, és volt, aki negyven év után ismét... A tiszta, rendezett környezet elismerése mindenkit örömmel töltött el. November közepén díjazták a rendszerető kőbányaiakat.

Nem minden rossz, ami régi. Pontosabban nem kell minden régit kidobni, ha meg akarunk szabadulni a rossztól. Ez is lehetett volna egyik tanulsága annak a rend és rendezett környezet elismerésére szervezett kerületi ünnepségnek, amely a Kőrösi Kulturális Központba csábított több száz igazi kőbányait.

A 2011-ben Kovács Róbert polgármester által „visszahozott” Tiszta udvar, rendes ház, valamint a vállalkozások számára kiírt Tiszta, rendezett Kőbányáért mozgalom mára valódi mozgalommá vált. Ami egyben azt is jelenti, hogy a mag szarba szökken, egyre több kőbányai ember érzi úgy, hogy érdemes rendet tenni a portáján, s meg is tartani azt. Míg az első két évben 20-30 pályázatot értékelhetett a zsűri, Marksteinné Molnár Julianna most igazán örülhetett, hiszen az általa vezetett környezetvédelmi bizottság szakértőinek éppen elég dolga akadt: majdnem 150 pályázónak ítélték

meg a kis kerámiaablával vagy oklevéllel, és őszinte gratulációval járó elismerést.

A „Tiszta udvar, rendes ház 2013” és a „Tiszta, rendezett Kőbányáért 2013” elismerő címetek idén ráadásul nem is hagyományos kiszólítjuk-átadjuk formában oldották meg a szervezők... Az egyes választási területek jelen lévő képviselői fogadták a lakókat, és a gratulációk mellett sok mindenről eshetett szó – az ünnepi jelleg nem akadályozta, hogy akár a virágágyásokon kívül eső problémák, javaslatok is elhangozzanak a beszélgetés során.

A 129 társas- és családi ház rendben tartójának és 17 rendezett vállalat képviselőjének díjazható ünnepén Radványi Gábor köszöntötte a környezetükért tenni akaró meghívottakat. Az alpolgármester a kis táblácskák, vagyis a díjak mögött álló értéktérre hívta fel a figyelmet, amely a rendezett ingatlanok, területek környezetében élőket is egyre inkább tettekre sarkallja. A mostani pályázatra a kerület legkülönbözőbb

GYORSABBAN A 2-ES METRÓHOZ

Átadták a buszfolyosót

Elkészült a négy szakaszból álló, összetett rekonstrukciós programban épült rákoskeresztúri buszkorridor, amely Kőbányát is átszeli.

A fejlesztésnek köszönhetően akár 20 perccel is lerövidülhet a közlekedés Budapest egyik legforgalmasabb vonalán, Rákoskeresztúr és az Örs vezér tere között – tudtuk meg dr. György István főpolgármester-helyettestől, Kőbánya országgyűlési képviselőjétől. A közelmúltban átadott, 1,2 milliárd forint összköltségű, európai uniós és

fővárosi önkormányzati támogatással megvalósult buszfolyosó Rákoskeresztúr-városközpont és az Örs vezér tere között, a Fehér út–Jászberényi út–Pesti út vonalon gyorsabb haladást biztosít a tömegközlekedési járműveknek. A külön autóbusszávhöz vagy önálló autóbussz-útpályához jelzőlámpaprogramokat is kapcsoltak, amelyek ugyancsak segítik a gyorsabb haladást. Az akadálymentesítés érdekében húsz buszmegálló átépült, süllyesztett szegélyeket és vakvezető burkolati elemeket építettek ki, valamint menet-



Mácsik András képviselő (balról) gratulál az egyik nyertesnek. Kőbányán is „divatba jött” a szép környezet...

részéről érkeztek anyagok, ám Radványi Gábor szerint a zsűri megtalálta azokat a kritériumokat, amelyekkel akár egy kertvárosi családi ház szépségét össze lehetett hasonlítani egy belső területi társasház környezetének felvirágztatásával.

Dr. Pap Sándor alpolgármesternek is örömteli volt ez az este: az ő körzetében lakók voltak a legaktívabbak, közülük körülbelül 30 lakó, illetve lakóközösség kapott elismerést. Az alpolgármester elmondta: egy idős hölgy ült mellette, aki egy Gyakorló utcai házban lakik, és ő az est folyamán többször is megköszönte az önkormányzat vezetőinek kedvességét és figyelmességét, azt, hogy a buzdítás és a támogatás után az elismerés, a dicséret sem maradt el.

A „nagy házas” övezetből kapott díjat a Liget utca 35. számú társasház képviselője, Komáromi György. A lakóközösség tavaly már nyert, akkor is nagyon örültek, ám a rendet, a virágágyások számát inkább növelni szeretnék, mint ülni a babérokon – tehát az elkövetkező években is szeretnék megszerezni a kis kerámiaablát... „A mi házukban 36 lakás van, és a lakók jelentős része időskorú, ennek ellenére mindig akad 8-10 tette kész ember, aki kertészkedik, és gondozza a területet. Az önkormányzattól is kapunk segítséget, a Kőker színtén sok mindenben segít, és néha saját zsebünkből is teszünk hozzá, hogy így nézzen ki a környezetünk” –



Jó minőségű autóbusszút, közlekedési dugók kizárása, új autóbusszok. A szemlélt tartó vezetőik körében közösen dr. György István főpolgármester-helyettes, Kőbánya országgyűlési képviselője

rendi tájékoztató oszlopokat helyeztek el. Az autóbussz-folyosó jogtalan használatának megelőzésére vezeték

mondta Komáromi úr. Hozzátette: néha akadnak rossz emberek, akik rongálnak, taposnak, virágot lopnak – de ehhez az örömhöz képest sokkal nagyobb az az öröm, amikor a társasházban lakó ember lemegy, vet, ültet, kapálgat, és a végén csodaszép utcarészletet hagy maga után.

Magdó-Szöts Lászlóné a kerület legkeresettebb övezetéből érkezett és nyert díjat. Nem véletlenül: jó idő esetén nem nagyon lehetne őt megtalálni a házban, szinte mindig a kertben tesz-vesz, a mogyoróbokrokot metszi, vagy éppen a faleveleket és a zöldhulladékot gyűjti az önkormányzattól kapott komposztálóba... „Én ugyan nem olvastam, hogy lesz pályázat, de a képviselőnk, Agócs Zsolt nagyon sokat tesz a környezetért, és ő szölt erről a lehetőségről is. Én régóta itt lakom a Köszméte utcában, nálunk mindig rend volt és tisztaság, hát én is pályáztam... És körülbelül negyven év után ismét kint a tábla: »Tiszta udvar, rendes ház«. Mert már az édesapámék is megkapták hajdan az elismerést, amit most nekem ugyancsak sikerült. Nagyon büszke vagyok rá!”



A város szépségéért felelős bizottság elnöke, Marksteinné Molnár Julianna is boldog volt, mint ahogy a kitüntetettek is...

nélküli kamerás védelmi rendszert telepítettek, ami az öt legproblémásabb helyen teszi lehetővé a hatékony ellenőrzést és intézkedést.

Az átadáson dr. György István városüzemeltetésért felelős főpolgármester-helyettestől, Kőbánya országgyűlési képviselőjétől megtudtuk, hogy a majd három és fél kilométer hosszú közúti csomópontnál könnyíti meg a buszok közlekedését. A szakaszt tizenegy buszjárat és a Volán-járatok is használják, ezeken naponta hatvanhétezer utaznak. A fejlesztésnek köszönhetően a korábbi 40-45 perc helyett 20-25 percre rövidülhet a menetidő Rákosmente és az Örs vezér tér között.

FEDÉL ALATT, ŐRIZETTEL Kedvezményes árú éjszakai parkolás az Árkádban



Kilencből kilenc kedvezményes éjszakai parkolóhelyet nyit meg a kerületi kocsitulajdonosoknak

A budapesti Árkád és a Kőbányai Önkormányzat területfejlesztési szerződésben állapodott meg arról, hogy az Árkád lehetőséget biztosít mintegy 200 gépjármű éjszakai parkolására. 2014. január 15-étől a kőbányai lakcímmel (lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel) rendelkezők számára kedvezményes árú (bruttó 7700 Ft/parkolóhely/hó) éjszakai parkolás áll rendelkezésére.

Az éjszakai parkolásra az Árkád 2. II. emeletén, a 2D és 2E jelű parkolóban lesz lehetőség. A jogosultság igazolása és a havidíj megfizetése után az igénylő mágneskártyát kap, amellyel 21.00 és 9.00 között kedvezményesen használhatja a parkolóházat. Az Árkád elkülönített, éjszaka is megközelíthető területet jelöl ki a kedvezményes parkolásra. Az itt leparkolt autók a mágneskártya használatával bármikor hozzáférhetők, azaz igény szerint el lehet velük hagyni a parkolóházat. Az időkeret esetleges túllépése esetén a normál parkolási díjat kell megfizetni.

További részletes információk elérhetők az Árkád, valamint a Kőbányai Önkormányzat honlapján (www.arkadbudapest.hu) vagy www.kobanya.hu.

A szerződéskötéssel és fizetéssel kapcsolatos felvilágosítást az Árkád munkatársai adnak az Árkád 1. I. emeletének a Sugár-gyalogoshíd felé vezető kijáratánál található kasszájánál.

A SZOCIÁLIS MUNKA NAPJA

A segítő kezek ünnepe

November 12-én a szociális területek kerületi dolgozóinak áldozatkész munkájukért mondtak köszönetet az önkormányzat vezetői.

Az esetekkel, kirekesztettekkel, támogatásra és segítségre szorulókkal türelemmel és szeretettel bánó szociális



munkásokat Weeber Tibor alpolgármester méltatta, mondván: egyre nagyobb a szerepük a mindennapi életben, mert az emberek többsége rájuk hárítja a másokkal törődést, a másokra odafigyelést minden nyugtát, baját. November 12-én délután a szociális munka napja alkalmából megálltak egy pillanatra a segítő, és egy őket köszöntő műsor erejéig a Kőrösi színháztermében ünnepeltek.



Szinte az egész ország figyelmét felkeltette a kőbányai LÉLEK program fontos lépése, amikor a „visszatérők” beköltöztek a hajdani napközi táborkba. A kulturált környezetet öröm-paprikáskrumplival is megünnepelték

A JÖVŐ ÜNNEPE

Vissza az Életbe

A karácsony közeledte az emberek jelentős részének örömet, vagy legalábbis az ajándékok megszerzésének izgalmát jelenti, ám sokan vannak, akiknek elmaradnak az ünnepi pillanatok... Közülük néhánynak segíthet a Kőbányai Önkormányzat országos hírű LÉLEK programja.

„A hajléktalanoknak minden nap ünnep, és minden nap pokol. Ezt az határozza meg, hogy embernek tekint-e valaki az adott napon... Egy jó szó néha fontosabb, mint az

almabor vagy a kenyér.” Ezt mondta nekem nemrég egy hajléktalan, aki Kőbányára szokott járni a sorstársaihoz, meg azért, mert itt jobb az ellátás. A LÉLEK programot ő csak hallomásból ismerte,

„AKINEK NEM SZÍVÜGYE, AZ NE CSINÁLJA!” (ZILA JÁNOS)

Te Jani, van nálad még szalontüdő?...

Régi képek, tükrök, festmények, százéves tálaló, almárium, kedves személyzet fogadja a betérő vendéget a Zila étteremben.

A 70-es évek végén hentesüzlet volt a Gergely utcai épületben. Akkoriban hajnali 6-kor sorra megálltak a szenesautók, a Zil-ek, hogy a munkás emberek Zila János lacikonyhájában reggelizzenek frissen sült hurkát, kolbászt, tarját. A szomszédos szoba-konyhás lakás bérlése révén négy asztalos ülőhellyel, terasszal bővült az egyre népszerűbb akkor már büfé-falatozó. A vendégek maximális kiszolgálása mindig szívügye volt a tulajdonosnak. Bővült az étterem, bővült a választék! Kőbányán valamikor 62 étterem működött. A Makk Jánosról elnevezett étteremben, a Makkhetesben tanulta meg Zila János a szakácsmesterséget. Akkoriban minden étteremnek megvolt a maga specialitása, egyiknek a halászlé, másiknak a bablevés, a túrós csusza.

A 40 éves múltra visszatekintő Zilába ma is betérnek a régi törzsvendégek: „Te Jani, van nálad még szalontüdő, vadas, vesevelő?” Zenét is igényeltek a vendégek: „jó ebédhez szól a nóta”, igaz, ma már csak hétféteken. A rendezvények közül népszerű a hagyományos farsangbúcsúztató borvacsora. Ma ismét készítik a hurkát, kolbászt, disznósajtot édesapja, „Zila papa receptje alapján”. Együtt dolgozik a család. Lánya, Ildikó az üzletvezető, Ausztriában végzte a vendéglátó-ipari főiskolát. Fia, Csaba az Astoriában tanulta a szakácsmesterséget. „Apu, mikor jöhetnek már ide?” – nógatta őt gyakran. Felesége, Ildikó asszony, aki mindenhez ért a vendéglátás terén, „az unokákat figyeli”. Csengét, akiről teraszt, Hunort, akiről a majdani borozót, Kincst, akiről a kávézót nevezte el. Még nem tudja, milyen termet nevez el a hamarosan megszületendő negyedik unokájáról...

LEJEGYZTE: BALECZKY I. KATALIN



Az egykori Makk 7-es vendéglő



Zila Jánoshoz betérni hétköznap is ünnep. A gasztronómia szerény mesteréhez az ország minden tájáról jönnek az izvadászok

nem úgy, mint két tucatnál is több kőbányai (volt) hajléktalan. A Lakhatási, Életviteli, Lelkisegély-nyújtási, Egyszociális-teremtési Közösségi Program, azaz a LÉLEK program egyre több ember jövőjét menti meg. A Kőbányai Önkormányzat egyedülálló ellátásának keretében az elmúlt hetekben hat embernek szavazott bizalmat a népjóléti bizottság, ők azok, akik olyan szintre jutottak, hogy az utca után alig egymásfél évvel saját fenntartású bérlakásba költözhetnek.

Weeber Tibor ezzel kapcsolatban elmondta, hogy először a Maglódi úti, korábban napközis táboroként működő közösségi szállásokon segítik és „tesztelik” a jelentkezőket, majd párosával költözhetnek A Város Mindenkié és a hozzá kapcsolódó segítő szervezetek által felújított önkormányzati bérlakásba, végül önálló bérlakást kaphatnak. A szociális ügyekért felelős alpolgármestertől azt is megtudtuk, hogy az önkormányzat 17 lakást jelölt ki a hajléktalanságból visszatérő emberek számára. A lakás persze csak egyik része az ellátásnak. Legalább ilyen súlyos esik latba a munkahely, amelyet ugyancsak biztosítanak a jelentkezőknek, és ezen kívül is mindenben segítik a korábban fedél és munka nélkül tengődőket.

UTÁNAJÁRTUNK

Gödörből gödörbe

Mi lesz a Mázsa téri gödör sorsa? Egy ilyen értékes területet miért nem használ senki? Meddig lesz még Kőbánya fekete foltja ez a szunyogtenyésztő tó?

Mostanában több telefont, e-mailt, illetve levelet is kapunk, amelyekben ezek a kérdések fogalmazódnak meg. Rövid tájékozódás után azt tudtuk meg, hogy még 2005-ben eladta ezt a területet az akkori önkormányzat egy fejlesztőcsoportnak, amely lakásokat, irodákat akart ide építeni. Különböző törvényi változások, korlátozások és a gazdasági helyzet alakulása miatt a csoport nem tudta megvalósítani a terveket, ám a fennálló törvények miatt a Kőbányai Önkormányzat nem tud mit tenni az értékes telket az enyészeten átadó tulajdonosokkal szemben. Az érdeklődésre való tekintettel visszatérünk erre a témára, és minden szereplőt megkérdezzük a gödör jövőjéről.

MEGOLDOTTUK

Esőbeállók az Új köztemetőnél

Az Új köztemető előtti körforgalomnak mindenki örül: autósok, tömegközlekedéssel a temetőbe igyekvők és gyalogosok. Ám több jelzés is érkezett az elmúlt hetekben, hogy az esős, őszi időjárás kellemetlenné teszi a buszokra várakozás perceit, valamint az idős temetőlátogatók számára nagyon fárasztó, hogy nem igazán van ülőhely a buszmegállóban, a távoli padoktól pedig nem lehet elég gyorsan megközelíteni a beérkező autóbust. A jelzések a Kőbányai Önkormányzathoz is beérkeztek, és az illetékesek rendkívül gyorsan cselekedtek: már a halottak napja előtt sikerült fedett, szélvédett, ülőkkel ellátott várakozókat telepíteni a megállóba.

Az építésügyi irodától kapott tájékoztatás szerint a Kőbányai Önkormányzat 2012-ben kötött megállapodást az Epamedia Hungary Köztéri Médiaügynökség Zrt.-vel, s ebben a cég vállalta, hogy az önkormányzati közterületekre telepített utasvárókat térítésmentesen üzemelteti és karbantartja annak fejében, hogy az ott elhelyezett hirdetési vitrinekben megjelenhetnek hirdetéseik. A megállapodás értelmében az Epamedia vállalta továbbá, hogy évente előzetesen meghatározott számú utasváró pavilont telepít saját költségén az önkormányzat által megjelölt helyszínekre, és az önkormányzat fontosabb eseményeiről díjmentesen helyez

ki tájékoztatókat. Az Új köztemető előtti körforgalom építéskor az Epamedia három utasváró pavilont helyezett ki saját költségén. A lakossági észrevételeket is figyelembe véve, szakmai egyeztetést követően sikerült olyan, közművektől mentes helyet találni a Kispest felé tartó buszmegállóban is, ahová el lehetett helyezni a még hiányzó esőbeállót. Így tehát kulturált, a helyhez méltó körülmények között várhatják a buszokat az utasok.

TISZTELT POLGÁRMESTER ÚR!

Örömmel láttam, hogy a temetőnél, a megállóban kihelyezésre került egy „beálló”, ami a megállóban várakozókat megvédi az időjárás viszontagságaitól. Nagyon köszönöm. További munkájához sok sikert kívánok.

Sztana Istvánné



CIVIL FÓRUM

Civilek a kerületért

A kőbányai civil szervezetek jobb informálása és a működéssel kapcsolatos gyakorlati tanácsadás volt a célja annak a civil fórumnak, amelyet a Havasi Gyopár Alapítvány szervezett idén is.

„Ha ezek a civil kezdeményezések, kapcsolatok, együttműködések nincsenek, akkor a város sincs. Ezek tartják életben Kőbányát” – mondta köszöntőjében Kovács Róbert polgármester, aki jó példaként néhány igazán aktív, Kőbánya, illetve a kőbányaiak életén pozitív nyomot hagyó csoportot említett, így az idős emberek egészséges életmódjáért dolgozó KESZE-t, a Pongrác-telepi lakók által létrehozott helyi egyesületet, valamint az oktatásból is részt vállaló Újhegyi Horgász Egyesületet. A polgármester azt mondta, az önkormányzat együttműködést és támogatást ajánl a hasonló, kezdeményező szervezeteknek.

A Havasi Gyopár Alapítvány és a Budapesti Civil Információs Centrum által szervezett és az önkormányzat által támogatott civil fórumon gyakorlati



A civil kezdeményezésekben óriási lehetőség van. Kőbányán is remek példák adhatnak lendületet a kezdőknek

tanácsokat kaptak a kerületi civil szervezetek képviselői a működésükkel és az ahhoz szükséges forrásgyűjtéssel kapcsolatban. A szakértők az információs központok szolgáltatásairól is tájékoztatták az érdeklődőket.

ERZSÉBET-NAPI ÜNNEP

Áldás a szoborra



Szent Erzsébet napján ünnepi szentmisét tartottak a Pongrác úti Feltámadt Krisztus templomban, mert a felújítás után visszakerült eredeti helyére az épület előtt álló Szent Erzsébet-szobor.

Az 1931-ben felállított szobrot a Kőbányai Önkormányzat közbenjárására újította fel a BTM Budapest Galéria, pontosabban Módy Péter restaurátorművész, a Pongrác-telepi, Család című mű restaurálásával együtt. A felújított Szent Erzsébet-szobor

„hazaérkezését” ünnepelték meg a kis templomban, s ennek keretében megáldották a világegyházban is egyik legismertebb magyar szent szobrát.

NEVES NAPOK

Decemberi örömhír

„Szép Tündérország támad föl szívemben Ilyenkor decemberben.” (Juhász Gyula)



A ködök hava, december, a régi korok írásai A szerint igencsak szeszélyes volt. Gömbvillám, szélvész, nyári meleg mind-mind előfordult. Kiemelkedik ezek közül is az 1322-es esztendő, amikor a hideghullám az Adria-tengert jégpáncéllal vonta be. Száz évvel később a gyümölcsfák másodszer is virágba borultak, pedig a fa nem hagyja magát becsapni, hiszen ha langymeleget érez, még inkább elalszik, mert az ókori mesevilág álomistene, Hüpnosz mély álmot szór rá. András-nappal (XI. 30.) kezdődik az advent. Egy-egy gyertyát gyújtunk a Hitnek, Reménynek, Szeretnek, Örömnök. Miklós napján (XII. 6.) talán még mi, felnőttek is várjuk a Mikulást. Luca napján (XII. 13.) elültetjük a búzát, mely az ünnepi asztal díszé lesz. A téli napforduló napját (XII. 21.) I. Gyula pápa emelte az egyházi ünnepek közé. 351 óta ünneplik a keresztények Jézus Krisztus földi születésének emléknapját. Magyar nyelvterületen karácsonyt váró szokás volt az éneklés, verselés, a dramatikus játékokban megelevenített bibliai történetek előadása, a szálláskeresés, a Heródes-játék, a betlehemezés. A három pásztor: Gáspár, Menyhért, Boldizsár, no meg Mária, József, Heródes, Gábrriel arkangyal, kulcsár, fogadós, katonák, angyalok, mesélők tudatták az örömhírt: „kisgyermek született Betlehemben”.

„Várunk Téged, jöjj el, édes karácsony! Tündér karácsony! Boldog karácsony!” (Dsidá Jenő)

BALECZKY I. KATALIN

LÉPCSŐHÁZI KAMERAPÁLYÁZAT

A Kőbányai Önkormányzat képviselő-testülete ismét pályázatot ír ki társasházi kamerarendszerek telepítésének támogatására. A részt vevő társasházi közösségek a www.kobanya.hu honlapról letölthetik a szükséges űrlapokat, vagy a Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálatán kérhetnek nyomtatványokat. A pályázaton való részvételhez csatolt terv- és megvalósítási, műszaki dokumentációt, számlákat zárt borítékban kell leadni a hivatal ügyfélszolgálatán. További felvilágosítás munkaidőben a 06 1 433 8373 és a 06 1 433 8284 telefonszámon adnak.



100 ÉV – 100 CIKK Miről írt a Kőbányai Hírek

A hónapok jönnek, az évek mennek, ám a Kőbányai Hírek már régóta „letelepedett” a székesfőváros tizedik kerületének lakói közé. Informálni, örömet és vidámságot hozni, néha bizonyára bosszantani is, de a lényeg, minél több kőbányai eseményt megörökíteni, korrajzot készíteni az utáunk jövőknek. 100 évvel ezelőtt sem volt ez másként: akkor is voltak örömök, intrikák, kulturális és kevésbé kulturált események...

A mai Kőbányai Hírekben elkezdünk egy régi Kőbányai Híreket idéző sorozatot, és az ezt követő számainkban érdekes, a 100 évvel ezelőtti Kőbányáról szóló írásokkal találkozhatnak. Először a 100 évvel ezelőtti év fordulóján megjelent írásokból szemezgettünk.

HŐSÖK A PONGRÁCRÓL

Hazatértek

Lepedát Veronika, Drexler Ottó, Illés Béla, Komanovics István, Kóváry Ferenc, Lázár Miklós, Lukoczki József István, Marcsik József, Pék János, Potoczky Ferenc.

E tíz név tíz hőst jelöl a forradalom áldozatai közül, tíz Pongrác-telepi fiatal, akik a november elején tartott ünnepi tiszteletadással és emléktábla-avatóval végre valóban büszkén „térhetnek haza” a Pongrácra. A legfiatalabb alig múlt 16, és a legidősebb sem élt még 25 évet, amikor a forradalom leverésére behívott szovjet csapatok lemészárolták őket.



A Kőbányai Serfözök Bálja. Ez év február 1-én a Casino termeiben zajlik le Kőbánya egyik legfényesebb és legnagyobb-szerűbbnek ígérkező bálja, a Kőbányai Serfözök Bálja. A rendezőség, amelynek élén Böhler György és John Ferenc elnökök állnak, mindent elkövet, hogy az idei serföző bál felülmúlja az előbbieket.

Megüresedett közjegyzőség. Megírtuk, hogy dr. Kiss József királyi közjegyzőt, udvari tanácsost, az igazságügy miniszter a VI. kerületbe helyezte át királyi közjegyzőnek. A X-ik kerületi közjegyzőség tehát egyelőre üres. Mi sem természetesebb annál, hogy bár még a pályázat ki sincs írva, de már a kilincselés megindult. Röpködnek a kombinációk, működnek a protektorok és senki sem gondol arra, hogy a tizedik kerületi királyi közjegyzőségénél már körülbelül tizenöt éve működik

„Az '56-os forradalom Pongrác-telepi hősei ugyan fiatalon életüket áldozták a szabadságért, ám nekünk az ő példájukból is erőt kell meríteni, hogy egy szebb, békésebb új világot építsünk” – többek közt ezt mondta emlékező beszédében Kovács Róbert polgármester, amikor a Pongrác Községi Ház falán felavatták egy hajdan itt élt művész domborművét, és a Rákoskeresztúri új köztemető 18-as parcellájában nyugvó Pongrác-telepi hősök nevét tartalmazó emléktáblát. A megemlékezést Tóth Eszter népdalai tették még



dr. Gröbel Aladár helyettes közjegyző, aki igazán rászolgált arra, hogy végre beüljön a kőbányai közjegyzői székbe. A becsületes, törekvő munkát is jutalmazni kell, s nem csak azoknak kell feltétlenül érvényesülniök, akik ki tudnak valamit kilincselni. Úgy halljuk, hogy mozgalom indult meg dr. Gröbel Aladár érdekében és a polgárság kész még deputációt is menesztetni az igazságügyi miniszterhez, hogy végre egyszer a munka



Az emléktábla-avatóra – a város vezetőin és civil szervezetek képviselőin kívül – sok régi Pongrác-telepi is eljött tisztelegni a hősök előtt ünnepélyesebbé, az avatás végén a kerület vezetői, valamint a civil szervezetek képviselői és a telepiek koszorúkat, virágot vittek az emléktáblához.

SZERETEM KÖBÁNYÁT A SPORT AZ ÉLETEM



Demeter Károly

1960-ban Bállassagyarmatról költöztem Budapestre, Kőbányára. A Halom utcában laktam először, majd a Martinovics téren, most a Hölgy utcá-

ban van az otthonom. A MÁVAG-ban dolgoztam, később a Kőbányai Sörgyárban, innen mentem nyugdíjba 1995-ben mint karbantartó művezető. Budapesti katonaeveim alatt ismertem meg a feleségemet, Évát. Két fiunk született, Zsolt és Károly. Mindketten itt jártak bölcsődébe, óvodába, majd a Kápolna utcai iskolába.

Életemben mindig meghatározó volt a sport: diákkoromban Salgótarjánban atletizáltam, később asztaliteniszeztem. A foci volt azonban a mindenem. Játszottam a Kőbányai Szikra csapatában, a MÁVAG-ban, a Lőrinci Fonóban, de legtovább a Sörgyár csapatában – kapus voltam. Többször nyertem el az NB III.-ban „a forduló kapusa” címet. Tagja voltam a belügyi válogatottnak is. Sportszervezői végzettségű feleségemmel a Kőbányai Petőfi Sportkörben tevékenykedtünk. Ő a X. kerületi diáksport szervezője, irányítója volt. Büszke vagyok, hogy mi szervezhettük azt a Szpartakiádot, melyen Kőbánya háromszor is nyert.

Mind a munkám, mind a sport kapcsán számos barátom lett és van ma is. Most készülök a sörgyár 75 éves labdarúgó-szakosztályának összejövetelére. Jó lesz felidézni a sok szép emléket, az együtt töltött időket! Tagja vagyok a Kőbányai Nyugdíjas Klubnak, ahol új barátokra leltem, akikkel a közelmúltban töltöttem el néhány napot Balmatnádiban. Ahogy ezt érteni szokták, „igazi kőbányai gyerek vagyok”! Örülök, hogy megtartott Kőbánya, ha lehet így mondani. Megszereztük egymást.

LEJEGYZETTE: BALECZKY I. KATALIN

ADOMÁNYOK A GIZELLÁBAN

Karácsony előtti ajándék

Majd hárommillió forint értékű műszert, illetve kerekesszék-flottát adott támogatásként két cég a Bajcsy-Zsilinszky Kórház Mozgásszervi Rehabilitációs Osztályának. Az ajándékba kapott eszközök a legmagasabb színvonalat képviselik a kontinensen.

Az Otto Bock Hungaria Kft. egy kétféle forint értékű neurostimulációs készüléket ajándékozott az osztálynak, amely méretét és használatosságát tekintve is egyedülálló a honi rehabilitációs gyakorlatban. Ez a műszer a többnyire a stroke-on átesett betegek motoros funkcióinak helyreállítását szolgálja, és a kevésbé együttműködő páciensek kezelésére is jól használható. A kőbányai Rex-San Kft. a műszer mellé – egy komplex támogatóprogram partnereként – öt, Nyugat-Európában készült kerekesszéket adott az utókezelésen részt vevő betegeknek az Érbetegek Rehabilitációja Alapítvány közreműködésével.

Az értékes adományok átadásakor dr. Bodnár Attila, a kórház főigazgatója mondott köszönetet a két cég képviselőjének, és a kórházi ellátás színvonalának folyamatos javítása mellett arra is ígéretet tett, hogy a fejlesztést saját bevételek növelésével próbálják megoldani. A Bajcsy-kórház a tervek szerint az egészségügyi rizikuszint felé nyitna a jövőben – ennek részleteit most dolgozzák ki a szakemberek. Az ajándékozót Weeber Tibor alpolgármester is köszöntötte, mondván: a Bajcsy-kórházzal eddig is jó volt a kapcsolatuk, de ezt tovább lehet javítani, hiszen az önkormányzatnak az az érdeke, hogy a kőbányai emberek ellátása jobb legyen.



ÚT A KULTÚRÁHOZ

Mindenki akadálytalanul...

Elkészült a Kőrösi Kulturális Központ könnyebb megközelítése érdekében épített feljáró, amely a ház melletti parkoló oldaláról is akadálymentes elérést tesz lehetővé a kisgyermekeseknek és a mozgásukban korlátozottaknak.

A Bajcsy-kórház rehabilitációs központja körül tavasszal elkezdett akadálymentesítés folytatódik. A korábbi program során a BKK és a Fővárosi Önkormányzat segítségével tették könnyebben használ-

hatóvá a Kőrösi Csoma út melletti gyalogjárdát a babakocsit toló szülők és a rehabilitációra járó, mozgásukban korlátozott emberek számára. A mostani beruházást az esélyegyenlőségi program keretén belül a Kőbányai Önkormányzat finanszírozta, és ennek eredményeként a Kőrösi Kulturális Központot – a Halom utca után – a főbejáraton is segítség nélkül megközelíthetik a kerekesszékben ülők és a babakocsit toló anyukák.



ÚJABB AKADÉMIÁK AZ IDŐSEKNEK

Kor-társak

A 2014-es munkaterv ugyan még nem készült el, de van rá idő... Így aztán az időügyi tanács tagjai főleg a karácsonyi programokkal és a kerületi változásokkal foglalkoztak.

„Varnus Xavér olyan rossz gyerek volt kisiskolás korában, hogy szinte alig egy-két pedagógus tudott vele bánni, de ők sem mindig. Ha számolni kellett, ő olvasott, ha olvasni, akkor bukfenchezett, mindig mást csinált, mint

amit a tanárok szerettek volna. Öntörvényű kölyök volt, de lám, mára a világ egyik legjobb orgonistája lett belőle. Nemcsak azért megyünk el a koncertjére, mert mi tanítottuk, hanem mert csodálatos zenei élményt ad” – ezt mondta a Kőbányai Időügyi

FELVONÓT KAP AZ IDŐSEK OTTHONA

Dr. György István és Szentés Tamás főpolgármester-helyettesek nemrég jó hírt jelenthettek be a Gergely utcai idősek otthonában: a jövő évben fővárosi forrásból megépülhet a várva várt felvonó. Az otthonban 160 idős ember él, sokuk nehezebben mozog már, emellett a látogatóba érkező hozzátartozók közül is sokan idősek, számukra igazán nagy könnyebbséget jelenthet a lift; sajnos ma még csak lépcsőn közlekedhetnek.

Januártól a Kőbányai Hírek hasábjain külön a szépkorúaknak szerkesztett programcsomagot találnak majd

Tanács egyik, a zenészt hajdan tanító tagja, amikor a decemberi programok között egy kis nosztalgizásra volt lehetőség.

A nyugdíjasklubok és más, kapcsolódó szervezetek képviselőit tömörítő tanács utolsó megbeszélésén Kovács Róbert beszámolt az elmúlt hetek legfontosabb kerületi történéseiről, és javaslatot tett többek között arra, hogy a szerényebb hatékonyságú nyugdíjas-kerekasztalt in-



Az ország minden bizonnyal legaktívabb és legnagyobb stroke-klubját működtetik a Bajcsy-kórház gyógyítói. Itt az újabb agyi történések megelőzése és a társasági élet is fontos

tanulás volt a lényege. Először a mindenki számára mintául szolgáló történeteket, azaz a felépülés néhány remek példáját hallhatták a jelenlévők, majd egy izgalmas vetélkedőn vehettek részt, amelybe beszállhattak szakápolók, családtagok, és a klubot minden

alkalommal remek ötletekkel ellátó dietetikusok. A rehabilitációt szolgáló agytorna mellett a végtagokat megmozgató programot is kínáltak a klub szervezői: kirándulásra és rendkívül kedvezményes árú képzőművészeti kiállításra hívták az érdeklődőket.

kább a szépkorúak számára létrehozott akadémiai kerekék közé szervezzék – az őket érintő és érdeklő, érdekes előadások színterére. Kőbánya polgármestere arról is tájékoztatta a jelenlévőket, hogy egy új szociális rendelet nyomán ezután az az ápoló is kérhet támogatást, akinek tartós ápolása miatt a hozzátartozói ápolási támogatásban részesülnek. Ehrenberger Krisztinától, a szociális iroda vezetőjétől pedig azt tudták meg a tanács tagjai, hogy a korábbi átmeneti segélyt, rendkívüli gyermekvédelmi segélyt, valamint temetési segélyt a jövőben a gyűjtőnéven önkormányzati segély váltja fel. Szabóné Gerzson Sarolta, a népjóléti bizottság elnöke elmondta, hogy folyamatosan lehet pályázni az orvosi segédeszközök vásárlását könnyítő támogatásra, illetve azt, hogy a kerületben átalakul az ellátórendszer, és a Bárka mostantól – új vezetővel – egy helyen kezeli az egészségügyi és a szociális ellátás alapfeladatait.

A tanács tagjai végül azt kérték, a Kőbányai Hírek minden számában legyen az idősek életét érintő összefoglaló programkivonat a következő hónapra vonatkozóan. Januártól indulunk...

NÉGYLÁBÚ GYÓGYÍTÓ

Állati siker

A közelmúltban ismét egy hatásos terápia örömteli pillanatait rögzítettük a Gizellában, a Bajcsy-Zsilinszky Kórház rehabilitációs intézményében. Dr. Szandi, azaz a kedvességével gyógyító tacskó tett látogatást a lábadozó stroke-osoknál, és az addig szinte mozdulatlan végtagok, ujjak e játékos kiskutya hatására ismét megmozdultak, és vidámság költözött a rehabilitáció fáradalmait nehezen viselő betegek közé.



DIÁKPARLAMENT

Több közös program kell



Nyílt és őszinte vélemények, a fiatalok érdekeinek jobb érvényesítése, valamint az iskolák és ifjúsági körök kapcsolatának szorosabbra fűzése volt a IX. Kőbányai Diákparlament konkrét eredménye.

A Kőbányai Diák- és Ifjúsági Tanács (KÖD) pedagógiai, gyermekjogi szakértőket és a kerület vezetőit is meginvitálta a diákparlamentre, ahol a gyerekek sportolásától a közlekedésbiztonságon át szó esett a hiányzások és a késések kezelése közti lényeges különbségről is.

Az általános iskolások és gimnazisták érdekeit képviselő szervezetek beérkező kérdéseket a meghívott szekcióvezetők és segítők ugyan megválasztották, ám született néhány, a fejlődés irányába mutató javaslat, amelyet a küldöttek meg is szavaztak.

Ezek szerint a diákparlácson belül állandó középiskolási szekciót kell létrehozni az „eltérő korosztály – eltérő problémák” aspektust szem előtt tartva. A KÖD segítségével nyitott rendezvényeket szerveznek majd az iskolákban, és szorosabb együttműködést alakítanak ki a diákönkormányzatok között. Az iskolák, részben a Köd közreműködésével, segítséget kapnak majd a közösségi szolgálat szervezésében – ehhez közvetítő honlapot is létrehozhatnak. Kőbányán ismét közös diákrendezvényt szerveznek, ahol az iskolák bemutatkoznak, és „találkoznak” egymással. A KÖD több olyan programot szervez a jövőben, amely segít megismertetni a gyerekeket, illetve diákok jogait és kötelességeit.

ÜNNEP A JÉGEN

10 évesek a cápák

Születésnap ünnep volt november elején az lhász utcai jégpályán. Fennállásának tizedik évfordulóját ünnepelte a White Sharks Hockey Club.

A Fehér Cápák Hokiklub az eddigi támogatóit, partnereit, sportolókat, barátokat és persze nagyon sok gyereket hívott meg a születésnap partira. Révész Máriusz országgyűlési képviselő, Radványi Gábor alpolgármester és Paska Zoltán, a klub elnöke köszöntötte a vendégeket, és mint a jeges ötleget legfőbb támogatói, további sok sikert kívántak az utánpótlást nevelő idősebb cápáknak, valamint a hazai és a nemzetközi hokibajnokságok leendő nagy cápáinak. A kőbányai gyerekeket ingyen oktató és a felnőttek számára is kiváló sportolási lehetőséget kínáló White Sharks köszöntésére eljött Kovács Zoltán, a Magyar Jégkorong Szövetség főtitkára, valamint Huszti Péter, a magyar floorballválogatott szövetségi kapitánya, aki korábban Paska Zoltánnal együtt álmodta meg a kőbányai klubot. A jeges környe-

zet ellenére szívmengető, családi hangulatú ünnep az ovisok bemutatójától az utánpótlás-mérkőzéseig sok izgalmas program szórakoztatta a közönséget.

Az ünnepi forgatagban két tehetséges és csinos fiatal hokissal is találkoztunk: a kőbányai Péter Csilla és Somfai Bori az U15-ös magyar női jégkorong-válogatott kerettagjai. Boritól, a kapustól megtudtuk, hogy ő már néhány éves kora óta tud korcsolyázni, de a jégkorong csak az utóbbi években kezdte érdekelni. Csilla később tanult meg korizni, és egyszer véletlenül jött le ide a pályára, amikor edzés volt... Ittragadt, és olyan tehetséges, hogy a jövő egyik legnagyobb reménységét látják benne a szakemberek. Ő is azt mondja, jégkorong nélkül már nem is tudná elképzelni az életét; lehet, hogy a jövőben is erre a sportra építi.



Az utánpótlás a mérkőzés szünetében is selejtezőt játszik – asztali hokival... De a jégen is megállják a helyüket a srácok

BAJNOK CSAPAT

SZÉPKORÚAK SZÉP SIKERE

Megszületett a Kőbányai Ezüstkörűk Szabadidősport Egyesületének első országos sikere. A Világ Gyalogló Nap néven ismert versenyt a KESZE nagyszemű erőnlétnélküli örvendő tagjai nyerték meg.



KÖBÁNYA ÉS AZ ARANYCSAPAT Nálunk a labda!

November 25-én 15 óra 17 perckor ismét lejátszották a fantasztikus angol–magyar labdarúgó-mérkőzést. A 6:3 rádiós megismétlésének Kőbányán rendeztek sportünnepet.

A hat-három mára fogalomává vált. Lehet írni számmal, lehet betűvel, egybe, külön és mindenhol: ugyanazt jelenti, amit jelentett 1953. november 25-én délután, a magyar futball legszebb délutánján. A magyar csapatnak, pontosabban az Aranycsapatnak a futball őshazájában az angolok felett aratott győzelme világszenzáció volt, amelyről azóta is beszélnek, és az évszázad egyik legjobb mérkőzésének tartják szakemberek és szurkolók egyaránt. Azok a futballrajongók, akik közül sokan akkor még nem is éltek...

Annak idején Szepesi György közvetítette az évtizedek ig példát és témát adó mérkőzést, ám azóta ezt a csodát egyben, az eredetit megismételve soha nem hallotta senki a magyar rádióadókon. Javarészt ez vezérelte a Magyar Rádió Zrt. vezetőit

és sportszerkesztőit, hogy a november 25-i napot szenteljék a 6:3 felemelő emlékének. E sportos emléknapot Kőbányán vezették fel, és a kerület

„A KÖBÁNYÁN ÉLŐ EMBEREK

EGÉSZSÉGMENTŐI rosszak ugyan, de a prevenció legfontosabb eszköze a sport. Kőbánya elkötelezett a sport iránt, ezt mi sem bizonyítja jobban, mint az a több mint egy tucat Ovi-Foci-pálya, a jégpályánk és az épülő kosárlabdacsarnok is, amely mind az elmúlt néhány éve eredménye” – mondta Kovács Róbert, Kőbánya polgármestere a tájékoztatón. Az országos visszhangot kiváltó eseményen ott volt Radványi Gábor sportért felelős alpolgármester is, valamint a kerület több képviselője.



A 6:3-nap beharangozójának vendégei: Pásztor Zoltán, a Magyar Rádió Zrt. intendánsa, Kovács Róbert polgármester, dr. György István főpolgármester-helyettes, országgyűlési képviselő és a címlapon látható Herédi Attila, korábbi válogatott focista

legújabb sportpályája, a Liget Grund adott otthont a nagy eseménynek. A választás persze nem volt véletlen, hiszen a hajdani, Wembley stadionbeli siker egyik „alkotója”, Buzánszky Jenő javasolta a rádiósoknak a kőbányai pályát, mondván: a sportudvar egyik falát díszítő óriási festmény, amely az Aranycsapatot ábrázolja, jó háttérrel adhat egy ilyen eseménynek – arról nem is beszélve, hogy az Ovi-Foci-pályák és a sportlétesítmények építésében országosan is élen járó Kőbánya méltó helyszín

HAJDAN a görögök letették a fegyvert, amikor az olimpiai versenyekre igyekeztek, és békés módon, a sport eszközeivel szerettek volna győzelmet szerezni. Ma különösen fontos, hogy az egészségünket is megalapozó sport legyen a győzelmeink kulcsa, és ehhez nagyszerű példát ad az Aranycsapat sikere. Ezt mondta dr. György István főpolgármester-helyettes, országgyűlési képviselő a rádió tematikus sportnapját felvezető rendezvényen.

lenne az emléknapp felvezetőjéhez. A 60 esztendeje aratott sporttörténelmi győzelem alkalmából a Kőbányai Önkormányzat a Magyar Rádió Zrt.-vel és a Kőbányai Ifjúsági Sportegyesülettel karöltve megszervezte a Kőbányai 6:3 Kupát is, amelynek fővédnöke a Grundot nemrég felavató Buzánszky Jenő volt. A tornán a kőbányai KISE U10-es csapata remekül szerepelt, hiszen a Honvéd korosztályos utánpótláscsapata mögött – megelőzve többek között a Fradit – a második helyen végzett.

RITMIKUSGIMNASZTIKA-OB

Kőbányai aranyak és ezüstök

Sikeresen szerepeltek a KTC-Vuelta SE ritmikugimnasztika-csapatok a novemberi együttes kéziszer országos bajnokságon. A felnőtt- és a junior A csapatok ezüst-, a serdülő B és a gyerek 1B csapatok aranyérmeket szereztek.

Az utolsó nagy megméretésén labdagyakorlatával magyar bajnoki címet szerzett a KTC-Vuelta Sportegyesület Eisenkrammer Nóra, Czink Szonja, Pethő Gréta, Szabados Fruzsina és Piros Réka összetételű csapata a serdülő B kategóriában. Szintén a dobogó legfelső fokára állt a Juhász Emma, Pozsár Noémi, Korda Petra, Györffi Gréta és Nagy Eperke alkotta kötélcsapat a gyerek 1B kategóriában. Ezekkel az eredményekkel az is megerősítést nyert, hogy a Ladányi Beatrix vezetésével működő egyesület az ország egyik legerősebb utánpótlásbázisa.

A KTC-Vuelta felnőttcsapata a magyar bajnokságon a Csernyánszky Kitti, Csomai Renáta, Fibecz Alexandra, Lukács Lilla, Szegedi Janka összetételű csapattal indult.

Több hibával, a vártnál alacsonyabb pontszámokkal jöttek ki a nyitányból, s bár a második gyakorlatukkal remekeltek, az összesítésben így is 3 tizeddel elmaradtak a végső győztes Gloriett SE mögött.

A junior A kategóriában a Serregi Dominika, Szabó Szuende, Szabados Zsófia, Nguyen Jázmin, Grandpierre Antónia összetételű KTC-Vuelta-csapat karikával mutatta be ezüstöt érő gyakorlatait. A győzelmet ebben a kategóriában a KFK Sportegyesület szerezte meg.

A KTC-Vuelta legkisebb, gyermek 2B csapata a hatodik helyen végzett.

Összességében elmondható, hogy fennállása óta egyik legszebb eredményét érte el a KTC-Vuelta az elmúlt hetekben a magyar kupán és a magyar bajnokságon.



SPORTOLÁS, RENDEZVÉNYEK SZERVEZÉSE

Pályák, tornatermek bérelhetőek

A Kőbányai Önkormányzat üzemeltetésében lévő oktatási intézményekben tornaterem, tanterem és műfüves sportpálya bérlésére van lehetőség. Igény esetén jelentkezni lehet a Budapest Főváros X. Kerület Kőbányai Polgármesteri Hivatal Gazdasági Csoportjánál (gondnokság): +3614338-155 vagy +3614338-152.

PROGRAMHELYSZÍNEINK: Körösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ – KÖRÖSI (Szent László tér 7-14.) Tel.: 260-9959 ■ Körösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ – KÖSZI, KÓ-CAFÉ (Előd u. 1.) Tel.: 260-5041 ■ Kőbányai Helytörténeti Gyűjtemény – Látványtár (Halom u. 37/B) Tel.: 261-5569 ■ Újhegyi Közösségi Ház (Újhegyi sétány 16.) ■ Web: www.korosi.org, e-mail: korosi@korosi.org

GYEREKPROGRAMOK

December 14-én, 10-19 óráig, 15-én 10-17 óráig a Kőrösiben

LEGO-KIÁLLÍTÁS

■ a Hunlitc szervezésében: Lego-város mozgó vonatokkal, Star Wars-diorámák, hadihajók, tankok, mozgó daru, játszótér, játékok, nyeremények. Jegyárak: gyermek: 400 Ft, felnőtt: 600 Ft, családi (2 felnőtt, 2 gyerek): 1800, csoportos jegy (min. 10 fő): 300 Ft/fő

December 15-én, 10.30-kor a Közsiben

KOLOMPOS-TÁNCHÁZ

■ Táncoktatás és táncmulatság, jegyár: elővetelben 800 (2 éves kortól), a rendezvény napján 1000 Ft.

December 15-én, 14-16-ig a Közsiben

KARÁCSONYI KÉSZÜLŐDÉS.

■ Karácsonyfadíszek csuhéból, babák, méhviasz gyertya, nemezdíszek. A foglalkozáson bemutatjuk a januárban induló új kézműves műhelyünket. (A bérlet árából 500 Ft engedményt adunk.) Belépődíj: 500 Ft

December 24-én, 10-12-ig a Közsiben

KARÁCSONYI ÜNNEPI JÁTSZÓHÁZ

December 29-én, 11-kor a Kőrösiben

SÜSÜ, A SÁRKÁNY

■ Csukás István-Bergendy István – zenés mesejáték a Fogy Színház előadásában. Jegyár elővetelben: 1100, az előadás napján 2200 Ft

JANUÁRI KIEMELT PROGRAMOK

Január 4-én, 18 órakor a Kőrösiben

KERINGŐ-KERINGŐ

■ ÚJÉVI GÁLAMŰSOR A TUTTA FORZA ZENEKARRAL. A programban Johann Strauss, Kálmán Imre, Sosztakovics, Lehár és Verdi művei szerepelnek. Jegyár: 1200 Ft, amely tartalmaz egy pohár pezsgőt

Január 18-án, 14 órakor a Kőrösiben

CSEH TAMÁS NAP KÖBÁNYÁN 2014

■ A Cseh Tamás Nap Kőbányán 2014 programon a zsűri tagjai újra értékelik a dalok és az előadás egyediségét, hitelességét; a fotók vagy klipek eredetiségét, dalokhoz való viszonyát. A legjobbak még aznap, este 18 órakor hivatásos művészek társaságában lépnek fel, és vehetik át a jól megérdemelt díjakat. További információk a www.korosi.org, illetve a http://www.facebook.com/csehtamasnap oldalakon olvashatók. A belépés díjtalan!

KÖZHASZNÚSÁGI JELENTÉS

Kőbányai Szivárvány Nonprofit Kft.

1108 Budapest, Újhegyi sétány 1-3. sz. (cégjegyzékszám: 01-09-921653) 2012. évi tevékenységéről

A tétel megnevezése	Előző év (E Ft)	Tárgyév (E Ft)
A Befektetett eszközök	101 994	106 001
B Forgóeszközök	95 943	115 138
C Aktív időbeli elhatárolások	6 289	9 928
Eszközök (aktívák) összesen	204 226	231 067
D Saját tőke	56 675	57 256
E Céltartalékok	44 772	46 769
F Kötelezettségek	25 289	20 774
G Passzív időbeli elhatárolások	77 490	106 268
Források (passzívák) összesen	204 226	231 067
Közhasznú tevékenység összes bevétele	487 111	278 853
Közhasznú tevékenység összes ráfordítás	477 601	278 272
Közhasznú tevékenység eredménye	510	581

A társaság által nyújtott szociális szolgáltatások: időskorúak gondozóháza, idősek otthona, 2012. október 1-től szociális étkeztetés, nappali ellátás (idősek klubja) Tel./fax: 264-3621, tel.: 434-2150

2013. december 15., vasárnap 15.00
a SZÁGULDÓ ORFEUM bemutatja
andré
LULU
zenés bűnügyi komédia 2 részben
NOSZTALGIA SZÍNHÁZBÉRLET
ZENE: FÉNYES SZABOLCS + SZENES IVÁN SLÁGEREI



KOLTAI RÓBERT
IVANCSICS ILONA
KIRÁLY ADRIÁN
KERTÉSZ PÉTER
VÉGH JUDIT
SZIRTES BALÁZS
BODROGI ATTILA

Rendezte:
KOLTAI RÓBERT
Jegyár: 2000 Ft

KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR
KÖBÁNYAI KULTURÁLIS KÖZPONT

2013. december 29., vasárnap 11.00
A FOGI Színház bemutatja
Csukás István - Bergendy István:
SÜSÜ A SÁRKÁNY
zenés mesejáték



Szöveg: Fogarassy András/Lénárt László
Királyfi: Presits Tamás/Frech Zoltán/Pozsgai Zoltán
Királylány: Fogarassy Bernadett/Presits Bernadett
Öreg király: Kiss Gábor/Németh László
Dadus: Borbáth Otília/Szabó Zsuzsi/Balázs Andrea
Kancellár: Bárkány Miklós/Benedek Gyula
Szénegető/Colapverő: Boros Ádám/Bodrogi Attila

Díszlet-jelmez: Zeke Edit
Rendező: Schlanger András

Jegyár: 1100 Ft, 2200 Ft

KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR
KÖBÁNYAI KULTURÁLIS KÖZPONT

10
Kőbánya Televíziója
Minden hét pénteken 17.00 órakor új adással jelentkezünk!
Ismétlések a hét minden napján 17.00-23.00 óráig
Közérdekű és önkormányzati hírek, események,
magazinműsorok, stúdióbeszélgetések és
minden, ami Kőbánya!

OSZ TÍ: 03 (18), 23 MHz
Típus: 59 (14), 23MHz

Megsérült az autója?

TELJESKÖRŰ SZOLGÁLTATÁSSAL ÁLLUNK RENDELKEZÉSÉRE

- KÁRFELVÉTEL, BIZTOSÍTÁSI ÜGYINTÉZÉS
- KAROSSZÉRIA JAVÍTÁS
- FÉNYEZÉS, A LEGKORSZERŰBB TECHNOLÓGIÁVAL
- KÉZI AUTÓMOSÁS
- SZÉLVÉDŐ CSERE, AKÁR ÖNRÉSZ ÁTVÁLLALÁSSAL

VENYIGE 3 AUTÓJAVÍTÓ KFT.
1108 Budapest, Venyige u. 3.
Tel.: 06-1/431 0263, 06-70/6611 060
Fax: 06-1/431 0264
www.venyige3.hu
E-mail: autojavit@venyige3.hu



Megvalósult a „3T” Zrt. telephely-fejlesztési projektje a X. kerületben

A „3T” Telefon, Telex, Telefax Zrt. 53.748.803 forint uniós támogatást nyert a „Telephelyfejlesztés” című pályázati kiírásán az Új Széchenyi Terv keretében. A 268 millió forintos összköltségvetést meghaladó beruházásból nemcsak egy új iroda- és raktárcsarnok épült fel, hanem új munkahelyek is létrejöttek.

A budapesti székhelyű 1997-ben alakult „3T” Zrt. ingatlangazdálkodással, ingatlan-üzemeltetéssel és raktározási szolgáltatás nyújtásával foglalkozik. Az elnyert uniós támogatással lehetőség nyílt egy új, 4000 m²-es iroda- és raktárépület építésére, amely szervesen kapcsolódik a társaság tevékenységi körébe, és amellyel megvalósulhatott – a fennálló igényeknek eleget téve - a kapacitások növelése.

Az új raktár korszerű, előregyártott vasbeton technológiával épült, acél trapézlemez tetőszerkezettel, ipari padlóval és szekcionált ipari kapukkal felszerelve. Az épület zavartalan kiszolgálását új belső úthálózat, és új parkolóhelyek is segítik.

A beruházással a „3T” Zrt. nemcsak korábbi munkahelyeket tud megtartani, hanem további 7 újat is létrehozni, beleértve hátrányos helyzetű munkavállaló számára lehetőséget kínáló munkahelyet is.

A cégről és a telephelyfejlesztésről további információkat a www.k36.hu oldalon olvasható.

Kapcsolat:
Név: „3T” Zrt.
Telefon: 260-60-90
E-mail: info@tavkozlestechika.hu



F O G Á S Z A T
Az Ücs sárknál, a Penny Market melletti 100 lakásos házban
ingyenes konzultáció * ingyenes ellátás * fogfehérítés
fogó eltávolítása ultrahanggal * röntgen helyben
rögzített és kivethető pótlások * RÖVID HATÁRIDŐ
Hététől péntekig, 8.00-tól 20.00 óráig várjuk kedves betegeinket.
BEJELENTKEZÉS: 260-3988

APRÓHIRDETÉS

SZOLGÁLTATÁS

FOGTECHNIKA, fogsor javítás. Északi Járműjavítóval szemben. Kőbányai u 43/C fsz./6. 06 20 5488-996.

LAKÁSFELJÚTÁS! Szobafestést-mázolást, tapétázást, ingyenes takarítással. Parketta lerakást, csiszolást, javítást, víz-, gáz-, gipszkartonszerelést, csempézést, villanszerelést. Ajtó-ablak cserét, felújítást, kőműves asztalos munkát vállal kisiparos garanciával, azonnalra is. Tel: 202-2505, (06 30) 2513-800.

BÁDOGOS, TETŐFEDŐ, BURKOLÓ, KŐMŰVES, FESTŐ MUNKÁK vállalása, azonnali kezdéssel. Nyugdíjasoknak 10% kedvezménytel. 30 557-9074, 20 536-0369

KERT-, TELEKRENDEZÉS. Metszés, permetezés, favágás, gyepesítés, bozótirtás, kerítés építése, javítása. Térkövezés- betonozási munkák. Tel: (06-1) 781-4021, (06-70) 547-2584, (06-70) 391-8976.

INGATLAN FELJÚTÁS! Ingatlanok teljeskörű felújítása, javítása: festés, burkolás, gipszkartonozás, kőműves munkák, hőszigetelések. Kerítések építése, javítása. (06-1) 781-4021, (06-70) 547-2584.

TAKARÍTÁS. Irodák, intézmények, társasházak, magánlakások teljeskörű napi nagy-takarítása. Szőnyeg-, kárpit-, ablaktisztítás. Tel.: (06-1) 781-4021, (06-70) 391-8976, (06-70) 5472-584.

VILLANSZERELÉS, hibakeresés, villanybojlerek vízközelítés, javítása, cseréje 0-24 óráig. 260-7090, (06-30) 2965-590. Rácz Mihály

SZÁMÍTÓGÉPEK JAVÍTÁSA, helyszínen is, hétvégén is. Hardver-, szoftvermunkák garanciával. Demeter Attila Tel.: 256-8680, (06-30) 9704-870

AJTÓ-ABLAK JAVÍTÁS! Fa-műanyag nyílászárók szerelése, passzítása, bukó-nyíló átalakítás, szigetelés, zárce-re, forgó ablak szerelése. DÍJTALAN FELMÉRÉS! Kiss Ernő asztalos Tel: (06-30) 4474-853

DUGULÁSELHÁRÍTÁS FALBONTÁS NÉLKÜL, víz, gáz, központi-fűtés szerelés. Csőtörések, ázások, elhárítása, mosdók, WC tartályok cseréje. Tel: 402-4330, (06-20) 4915-089

INGATLAN

KAMATMENTES RÉSZLETRE, 222.000 Ft/nm átlagáron, Pestszentlőrinc zöldövezetében épülő, 37-90 négyzetméteres lakások leköthetők! www.emiliahaz.hu

FIATAL DIPLOMÁS HÁZASPÁR kölcsönös szimpátia esetén eltartási vagy életjáradéki szerződést kötne idős hölgyvel vagy Úrral. Szeretettel várjuk hívását: 06-30-368-78-59

ELADÓ INGATLANT KERESSEK a X., XIV. vagy XIX. kerületben. Tel.: 06-30/232-82-40

RÉGISÉG

KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROLUNK! Aranyat, ezüstöt, Herendit, festményeket, órákat. Árny: 7500-12.000 forint. Ezüst: 180-360 forint. Tekintse meg az interneten: www.wesselenyigaleria.hu. Cím: VII., Wessélyi u. 19. Telefon: 317- 9938

KÖZLEMÉNY

VÁRJUK A JELENTKEZÉSÉT a kőbányai Szent László Gimnáziumban végzett minden volt diáknak kortól, évfolyamtól függetlenül, a 2014. február 8-án megrendezésre kerülő „Lászlós Öregdiák Bálra” Információ, jegyrendelés: www.laszlosbal2014.5mp.eu weblapon illetve 06-70 269-4427 vagy 06-70 427-0282 telefonszámon. Mindenkit szeretettel várunk!

IMPRESSZUM Felelős kiadó: Kontext-Kommunikáció Kft. Felelős szerkesztő: Bánsági György Munkatárs: Siska Lajos Szerkesztőség: 1102 Budapest, Szent László tér 20. E-mail: kobanyaihirek@gmail.com Nyomdai előállítás: MediaHero Kft.

CBA
MAX
CSOPORT

CBA CORVIN PLAZA **Prima**

Budapest VIII., Futó utca
a Corvin mozi mögött

CBA ÚJHEGY **Prima**

Budapest X., Gyömrői út 99.

Akció! 2013. december 12-18.

1899
Ft/db

Orsi csirke-, pulykamell
sonka 1000 g

2149
Ft/kg

Négy évszak sonka
tél- forraltbor ízesítésű aszaltszilvás

2399
Ft/db

Fütyülő mézes
szeszesital
többféle íz
0,5 l, 4798 Ft/l

249
Ft/db

Sió rostos gyümölcsle
őszibarack-narancs,
meggy-szilva-alma,
multivitamin, 1 l

1990
Ft/db

Szamos desszert szaloncukor
többféle íz, 350 g, 5686 Ft/kg

889
Ft/db

After Eight Classic desszert
200 g, 4445 Ft/kg

369
Ft/db

Pickwick valódi
gyümölcs tea többféle,
20 x 2 g, 2596 Ft/kg

279
Ft/db

Milli Perfecto
Főzőtejszín,
Habtejszín
200 ml, 1395 Ft/l

Vásároljon a gazdaságos, családi MAGYAR üzletekben!

ÚSZÁS, VÍZILABDA

RENDKÍVÜLI BEFIZETÉSI KEDVEZMÉNY! -30%

A negyedéves díj egyben a STÍLUS Kőbányai Úszóiskola és a Sportliget Vízilabda S.E. tanfolyamaira és edzéseire, 2013. december 2-án és 3-án (hétfő, kedd) délután 17.00-18.00 óra között személyesen az Újhegyi Uszodában, vagy átutalással az egyesület számlájára. A kedvezmény kizárólag ezen a két napon történő befizetésekre, vagy a december 10-ig beérkező banki utalásokra érvényes a honlapon feltüntetett árakból, történő befizetés esetén. (Pl.: ÚSZÁS, 8 alkalmas bérlet ára: 9.200 Ft/hó x 3 = 27.600 Ft. Kedvezmény: 18.000 Ft/negyedév. VÍZILABDA: 20.000 Ft/ negyedév.

HAVI 6.000 FORINTÉRT SPORTOLHAT GYERMEKE EGYESÜLETEINKBEN!

Részletek:

ÚSZÁS www.stilusse.hu honlapon vagy
06 30 999 5120-as telefonszámon.

VÍZILABDA: www.sportligetse.hu honlapon

TIPPEK A TÉLI DEPRESSZIÓ ELLEN

A téli depresszió legfontosabb oka a napfény hiánya. A napfény gátolja, a sötétség viszont megnöveli az alvási ciklus szabályozásáért felelős melatonin nevű hormon termelését a szervezetben. A megnövekedett hormontermelés hatására így gyakran álmosnak, levertnek érezzük magunkat.

Tünetek: fáradtság, levertség, aluszékonyság és az összpontosítás hiánya, súlyosabb esetben ingerlékenység, fejfájás, szorongás.

MIT TEHETÜNK ELLEN?

Fényterápia: A fényterápiás kezelés lényege, hogy különböző színű lámpák különböző hatást képesek gyakorolni testünkre. Fényterápiát főleg reggel érdemes végezni 10-15 percig, és ellazulva élvezni annak gyógyító hatását.

Mozgás: A szabadban eltöltött idő csodákra képes. Legyen az egy nagy séta a közeli parkban, hógolyózás vagy egy sieléssel eltöltött hétvége, a mozgás minden formája segít a depresszió leküzdésében.

Gyógynövények: A citromfű, a cikafark, az orbáncfű és a macskagyökér természetes antidepresszánsként alkalmazhatók és nyugtató hatásuk is van.

PRÍMA WELLNESS 1103 Budapest, Gyömrői út 99. Telefon: 30/629-4025.
E-mail: lorinczvera@primawellness.hu. www.primawellness.hu.



Rejtvény

A helyes megfejtéseket a 1102 Budapest, Szent László tér 20. vagy a kobanyaihrek@gmail.com címre várjuk december 29-ig. **November számunk szerencsés nyertesei:** Maros Gabriella salsa-bérletet, Antal Dóra könyvet, Halász

Magdolna úszásoktatást, Szabó Dániel CBA-ajándékot nyertek. A nyerteseket telefonon, e-mailben értesítjük. A nyeremények átvehető a szerkesztőségben, előre egyeztetett időpontban: 06 20 367-7759. Gratulálunk!

1.	KOPJAT	TORNO FOLYÓJA AZ ORR SZERZŐJE	PUSKÁK	KÉT BARÁT SÉTÁIGAT A PARKBAN, ÉS TALÁLNAK EGY TÜKRÖT. AZ EGYIK FELVESZI, NÉZEGETI, MAJD MEGSZÓLAL: - Te, ez a fazon nagyon ismerős nekem valahonnan! Megnézi a másik is és levonja a következtetést: - Én is ismerem,...	ROSSZ A TELEFON	FAJN SZERENYES	A HÉLY HALLASZK	D							
2.	BEÉNK	POSTAZ	DEHOGYI ÉGI ALDÁS	VEDELMEZ ÉPTŐ MESTER	KORSZAK UKRÁN FÉLSZIGET	COCOA ... BABA (SWEETHÖS)	BŐTÖL. HOLD	SPORT ÖLTÖZET	MORZS JEL	FRADL	IN MEDIAS ... TÖRSEGG	MARTYAS KIRÁLYI SZÉK	ARADAT	DISEN	DEHOGYI LESZARMAZOTT
KRITICAI KÖZPONTI SÉRTETLEN	DOMINÁL FENÉK	KÖTÉSKÖDŐS MITFAHARER	LEGÁRAMLAT TURKCA	CURKASZÁRI KÖLCSÖNÖZ	PÉRU FŐVÁROSA MOSDÓS TEA	MELTESLÉS AJTTAT	MES SZÖVÉL TEMPO	CSAPA SZÉK TANISZ NIA	A NAGY VÁRAZSLO FŐVÁROSA BANGDAD	TÖRZSÜZ HANGLEJY	GYÖRMELEM HARAP	PERECSEL KÖNYVZIK	KNOCK OUT KÉLO	VITIK	
OROSZ FOLYÓ	CURKASZÁRI KÖLCSÖNÖZ	PÉRU FŐVÁROSA MOSDÓS TEA	MELTESLÉS AJTTAT	MES SZÖVÉL TEMPO	CSAPA SZÉK TANISZ NIA	A NAGY VÁRAZSLO FŐVÁROSA BANGDAD	TÖRZSÜZ HANGLEJY	GYÖRMELEM HARAP	PERECSEL KÖNYVZIK	KNOCK OUT KÉLO	VITIK				
BERLIN LAKÓJA KINERÍTŐ	HOBORT IDEST	DEPO TESSEK?	SZÁNDÉK KÉRDŐ SZÓCICA	OFFENZIVA RÓMAI TÖRÉS											
HAJT															

GYÓGYSZERTÁR A KISPESTI PIACON

Piactér Patika | 1191 Budapest, Kossuth téri piac | Telefon: +36 1 358 1600 | Web: www.piacterpatika.hu



- Egyedi nyitva tartás: minden nap reggel 7 órától várjuk Önt a piac teljes nyitvatartási ideje alatt!
- Kiemelkedően nagy áruválogatás: ami máshol hiánycikk; nálunk megtalálható!
- Kivételes beszerzési lehetőségek: bármilyen nagy értékű gyógyszert beszerzünk Önnek rövid határidőn belül!
- Kedvező fizetési módok: minden bankkártyát és egészségpénztári kártyát elfogadunk korlátozás nélkül!
- Biztonságos parkolási lehetőség: parkoljon ingyen a piac melletti, kamerákkal felszerelt parkolóban!
- Minőség alacsony áron: próbálja ki a bevált patikai receptek alapján helyben elkészített gyógykozmetikumokat és más készítményeket!

NYITVATARTÁS

Hétfő: 7:00-17:00
Kedd: 7:00-18:00
Szerda: 7:00-18:00
Csütörtök: 7:00-18:00
Péntek: 7:00-18:00
Szombat: 7:00-14:00
Vasárnap: Zárva

Ha van az országban, van a patikánkban!
Piactér Patika a gyógyszer ellátó

JÖJJÖN RECEPTELL A PIACRA!



FOGCENTRUM

FOGÁSZATI SZAKRENDELŐ

1102 Budapest, Szent László tér 23.



(Szent László templom mögött)

- Ingyenes állapotfelmérés és szaktanácsadás,
- Teljes körű fogászati ellátás,
- Fogbeültetés,
- Szájsebészet,
- Panorámaröntgen,
- Dentálhigiéniai kezelés,

- Esztétikus tömések,
- Fogfehérítés,
- Fogékszer,
- Rögzített és kivehető fogpótlások,
- Számítógéppel készített cirkon fogpótlások, bevezető, az országban kedvező áron!



Bejelentkezés személyesen vagy telefonon. Tel: (06-1) 709 1900, (06-1) 769 0367, (0670) 420 5691

FIND NEW ROADS



CHEVROLET TOTTH

**TRAX. AZ EREDETI SUV
UJJÁSZÜLETÉSE**

**TESZTVEZETÉSRE JELENTKEZÉS:
TOTTH@CHEVROLET-TOTTH.HU**



**TRAX 5 ÉV GARANCIÁVAL
4 190 000 FT-TÓL***

1191 Budapest, Üllői út 194. • Tel.: 06 1 / 347-5030 • www.chevrolet-totth.hu

A Totth Autóház Kft. fenntartja a jogot az ajánlatok változtatására, illetve visszavonására. *A feltüntetett ár a Trax LS 1.6 HTS verzióra vonatkozik. A tájékoztatás nem teljeskörű, részletek és konkrét ajánlatok a márkakereskedésünkben. A kép illusztráció. Vegyes üzemanyag/egységár 4,5 - 6,5 l/100km. Vegyes CO2 kibocsátás 120 - 153 g/km. Az ajánlat 2013.12.01-2013.12.31-ig érvényes, a készlet erejéig érvényes.