

KŐBÁNYA.INFO

X. KERÜLETI HÍRMONDÓ

INGYENES KÖZÖSSÉGI MAGAZIN

E-mail: szerk@kobanya.info

Telefon: 06/30/350-0860

A Törekvés táncosai újíították fel a művelődési központot



A Törekvés Táncegyüttes felnőtt táncosai hetedik éve áldozzák fel szabad idejüket, energiájukat és az általuk gyűjtött pénzt arra, hogy megsejtsék, felújítsák a Törekvés Művelődési Központot. Idén közel húsz fiatal négy napon keresztül vett részt a munkában, amely során kifestettek több öltözőt, helységet és folyosót, valamint elvégeztek számtalan „aprób” javítási munkát. A Törekvésben működő közösségek nem nyugszanak bele a pénztelenség okozta problémákba, nem várnak a „sült galambra”, hanem tesznek azért, hogy környezetük megújuljon. Az önerőből megvalósuló felújítási munkák szerves részét képezi annak a szerény, de folyamatos megújítási programnak, melynek a kedvezményezettjei elsősorban a központba látogató vendégek. Ezt a gondolkodásmódot értékelte Kőbánya Önkormányzata is, amely idén „Kőbányáért” díjjal jutalmazta a Törekvés Táncegyüttest.

Világbajnokságon indulhat a kőbányai országos bajnok



A Kőbánya SC színeiben versenyző Karácsonyi Gellért idén megnyerte a Magyar Korcsportos Országos Bajnokságot, így megszerezte a jogot, hogy indulhasson a novemberben a szlovéniai Mariborban rendezendő világbajnokságon. A négygyermekes Karácsonyi családban három gyerek is sakkozik (a legkisebb azért nem, mert még csak másfél éves). Gellért húga idén szintén megnyerte az Országos Óvodás Bajnokságot, majd júniusban mindketten bajnokok lettek az Országos Villám Versenyen. A Karácsonyi családban így jelenleg két kétszeres országos bajnok is van egyszerre! Korpics Zolt, a Magyar Sakkszövetség főtíkára a leendő utánpótlás egyik legnagyobb ígértének tartja Gellértet.

Kiemelte, hogy az ifjú sakk-tehetség 2012-ben csaknem 90%-os teljesítménnyel és 2 pont előnnyel nyerte a Magyar Korcsportos Bajnokságot. Gellért rendkívül nagy munkabírással rendelkezik, edzői nagy jövőt jósolnak neki.

Kiemelte, hogy az ifjú sakk-tehetség 2012-ben csaknem 90%-os teljesítménnyel és 2 pont előnnyel nyerte a Magyar Korcsportos Bajnokságot. Gellért rendkívül nagy munkabírással rendelkezik, edzői nagy jövőt jósolnak neki.

Újhegyi közösségi vásár

Szerző: Dankó József

Mi, az Újhegy.hu (www.ujhegy.hu) városrészi honlap szerkesztői augusztus 4-én garázsvásárt szerveztünk, de végül egészen más sült ki belőle. Az eredeti cél egy családias hangulatú ingyenes esemény összehozása volt, amiből aztán egy mozgalmas közösségi vásár kerekedett, ahol bárki megszabadulhatott felesleges kacsajaitól, miközben még egy kis pénzre is szert tehetett. Bár kezdetben szinte semmi nem állt a rendelkezésünkre egy vásár megtartásához, az újhegyiek összefogtak, és mindenki hozzáadta a maga részét ahhoz, hogy a kapunyitáig minden szükséges kellek a helyére kerüljön. Sándor Zoltán igazgató helyszínnel, mások bútorokkal vagy épp két kezük munkájával járultak hozzá a sikerhez. A rendezvény biztonságáról a Kőbányai Wolf Polgárőrség gondoskodott.

A vásár napján a hőség ellenére is majdnem harminc résztvevő hozta el azt, amit otthon már nem akart tárolni, és sokan jöttek el nézelődni/vásárolni is. Élettel telt meg a Széchenyi István Általános Iskola hátsó udvara, ahol a parkoló „vásárterében” a felnőttek, míg a „Tündérkert” nevet viselő játszótéren a gyerekek tölthették kellemesen idejüket. A megjelenteket három kiló libazsíros lilahagymás kenyérral és sok liter üdítővel is megvendégeltük.

A jó hangulatú közösségi esemény résztvevőinek visszajelzései alapján úgy véljük, hogy Újhegyen komoly igény van ilyen rendezvényekre. A gazdasági világválság közepette ugyanis sokaknak jelenti a túlélést az eladott kacsatokból befolyó pénz, és rengetegen vannak olyanok is, akik egyszerűen csak nem férnek el otthon a felhalmozódott felesleges holmiktól.



A tapasztalt pozitív élmények hatására úgy döntöttünk, hogy máskor is nekiveselkedünk a garázsvásárok működési elvén alapuló, bolhapiac jellegű esemény szervezésének, amelyet – annak közösségi volta okán – közösségi vásárnak kereszteltünk el. Reméljük, hogy a közösségi vásár szervezésével némileg ellensúlyozhatóak a gazdasági válság családokat sújtó nehézségei. Ha az emberek összefognak, akkor egymástól vásárolva és egymással csereberélve tudják pénztárcáikat megkímélve beszerezni a mindennapokhoz szükséges tárgyakat, ruhákat és eszközöket.

Akik a jövőben részt szeretnének venni a közösségi vásáron, azok a következő email címen jelentkezhetnek: info@ujhegy.hu

A részvétel ingyenes, asztalpénz/helyfoglalási díj nincs.

Az első WC-vel ellátott játszótér Újhegyen



Sándor Zoltán Attila igazgató három éve alakítgatja és fejleszti a „Tündérkert” nevet viselő játszótér a Széchenyi István Általános Iskola udvarán azzal a céllal, hogy a kisgyerekek számára legyen Újhegyen egy zárt kertrész, ahol gondtalanul, védett körülmények között játszhatnak, és kipróbálhatják magukat a közösségi életben.

Ez a közösségteremtő helyszín a kismamák számára is lehetőséget ad arra, hogy találkozhassanak egymással. Mindennek köszönhetően nemcsak a gyerekek, hanem a felnőttek is ismerősökre, barátságokra tehettek szert. Mostanra egy egyre népesebb közösség használja és tarja rendben a „Tündérkertet”, amit nap mint használnak, és amit magukénak érznek. A játszótéren eddig fedett homokozó, trambulin, pingpong asztal, hinta, grillező és pelenkázó várta a látogatókat, mostantól azonban egy kézmosóval ellátott vízellátásos WC teszi teljessé a családok számára az időtöltést a fák lombja alatt. A WC kialakítását az iskola a saját helyiségbérleti bevételeiből finanszírozta, és helyi vállalkozót kért fel a szakmunkák elvégzésére.

A KÖKI Terminál jót tett a kőbányai ingatlanpiacnak

A Balla Ingatlaniroda elkészített egy elemzést arról, hogy hogyan hatott a KÖKI Terminál megépülése a kőbányai ingatlanpiacra. Az anyag megállapítja, hogy miközben az már a nyitás előtt látszott, hogy a KÖKI Terminál sikere gyengébb lesz a vártnál, ez most, 10 hónap elteltével biztosra vehető. Ezzel szemben a környékre jó hatással volt a beruházás: élhetőbbé, vonzóbbá tette a környéket, ez pedig kihat Kőbánya ingatlanpiacára is. A pláza-építések jellemzően kedvezően hatnak az ingatlanpiacra, s általában megemelik az árakat. Ez azonban csak a „boldog békeidőben”, a válság előtt volt így. Az árak a válság miatt tehát nem emelkedtek, ugyanakkor az ingatlanokat könnyebb lett eladni. Nem véletlen, hogy a kerület ingatlanjainak hirdeteiben rendre találkozhatunk azzal a paraméterrel, hogy hány perc alatt közelíthető meg a KÖKI Terminál. Ez nagyjából megfelel a korábbi „5 perc a metró” hívószónak, s az igazat megvallva ez azért még mindig a legfontosabb tényező. További részletek: www.ballaingatlan.hu

Nyugdíjba vonult egy AN 26-os, Kőbányát is érintette a búcsúrepülése

Szokatlan látványosságban lehetett része annak, aki június 26-án, délután két óra tájban az égre tekintett, ugyanis három repülőgép repült át kötelékben Kőbánya fölött. Az Újhegy.hu városrészi honlap egyik olvasójának, Pappné Évának köszönhetően az is kiderült, hogy egy AN 26-os repülőgép búcsúrepüléséről volt szó. Megtudhattuk, hogy egy AN 26-os került kivonásra, és a „nyugdíjas évek” előtt még jutott a repülőgépnek egy méltó búcsú, melynek során két társa kíséretében körberrepült az ország nyugati részén és néhány repülőtéren látványos áthúzást hajtott végre kötelékben.

BEFEKTETŐK FIGYELEM! NAGY ÁRENGEDMÉNNYEL ELADÓ: KŐBÁNYA-ÓHEGYEN, közel a KÖKI TERMINÁLHOZ, téglalapítványos házban, 2 szobás, 65 nm-es, magasföldszinti, napfényes, nagy konyhás, gázkonvektor fűtésű, SZÍNVONALASAN FELÚJÍTOTT LAKÁS tulajdonostól, azonnal beköltözhető ELADÓ. Ára: 12,2 millió Ft. Tel: 30/5288-038, 20/994-8082

Körösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ
(volt Pataky Művelődési Központ, X. kerület, Szent László tér 7-14.)

További információk:

www.egeszsegvar.hu

Támogatóink:

XVI. Vegetáriánus Fesztivál - nem csak növényevőknek - 2012. augusztus 25-26.

A belépés ingyenes!

Szombat

10:00 Jakus Orsolya: Megnyitó
10:15 Dobrocsonyi István: Miért együnk csirát-Miért igyunk búzafüvet?
11:00 Lénárt Gitta: Élő ételek az egészségért
12:00 Sebestény Szilvia: Női egészség megeremése a makrobiotika tudományával
13:00 Bánszky Judit: Mit jelent a reformtáplálkozás?
14:00 Váradi Tibor: Bójt, megeremelés, tisztítóábrák
15:00 Szepesi Dóra: Allergiás a gyermekem! (utána kóstolóval)
16:00 Lehel Csaba: Zöld? Állatvédő? Vegán!
17:00 Dr. Tamasi József: Miért esznek olyan sokan húst?
18:00 Univerzális Élet: Jézus elitolt állatszeretete és vegetáriánus táplálkozása
19:00 Bagdi Bella: Életmódfejlesztő koncert - Lelki feltöltés zenés pozitív megeremítésekkel

Vasárnap

10:00 Bonifert Anna: A vegán életmód és az állatok tisztelése
11:00 Reisinger Orsolya: Vegetáriánus gyermekétáplálás
12:00 Tóth Gábor: Pollenallergiák - új megközelítésben. A légzőszervi allergiák megelőzése étrenddel
13:00 Varga Sándor: A vegetáriánus életmód a XXI. századi esély a túlélésre
14:00 Csehi István: Az egészséges életmód az antropozófus orvoslás megközelítésében
15:00 Köbel Wolfgang: A kínai tanulmányon túl - modern táplálkozási trendek és tanulságok
16:00 Gyimes Ernő: Egészséges és vegetáriánus táplálkozás
17:00 Dr. Aranyosi Edit: Vegetarianizmus egy Krisna-hívő háziorvos szeméből
18:00 Govinda Swami: Kanál forradalma díj átadása
18:10 Harcsa Veronika Vegetáriánus Trió: Napfényes dalok

További ingyenes programok:

Zumba, Jóga, Aviva torna, Tai Chi és Csi Kung, Baba-mama jóga, önismereti workshopok, ingyenes természetgyógyászati tanácsadás, körtánc, masszáz, Tibeti hangtálás hangfürdő, ingyenes konzultáció a Napszika terápiai stúdió és a Juglandis Egészségügyi Szolgáltató és Oktató Bt. szakemberével, Főzőverseny, Önismeret és családfelállítás, Hormon-egyensúly tanácsadás, Vegán tanácsadás, Usui Jinjutsu, Hagyományos kínai orvoslás, Gerinc-tanácsadás és terápia, Ayurvédikus masszáz, Makrobiotikus főzőbemutató, Nyers élő étel készítés, Baba-mama programok...

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

FOGÁSZAT
Teljeskörű gyermek- és felnőtt fogászati ellátás Kőbánya centrumában.
1102 Budapest, Hölgy utca 16.
06 30/221-9241 és 06 30/382-3471
WWW.FOGORVOS.CO.HU

ÖNKORMÁNYZATI HÍRMONDÓ

A „Fecskefészek” Óvoda-Bölcsőde, az „Apró Csodák” Óvoda-Bölcsőde és a Harmat Általános Iskola energetikai korszerűsítése

2012 júliusában megkezdődött a „Fecskefészek” Óvoda-Bölcsőde az „Apró Csodák” Óvoda-Bölcsőde és a kőbányai Harmat Általános Iskola komplex energetikai felújítása. A projekt keretében az intézmények épülete teljesen megújul; a hőszigetelés korszerűsítése mellett az épületek új nyílászárókat kapnak, illetve a fűtési rendszerüket is újra cserélik. A beruházásra az Új Magyarország Fejlesztési Terv Környezet és Energia Operatív Program támogatási rendszerének keretében a „Fecskefészek” Óvoda-Bölcsőde és az „Apró Csodák” Óvoda-Bölcsőde korszerűsítésére 207.064.844 Ft, a Harmat Általános Iskola felújítására pedig 184.371.594 Ft támogatást ítéltek meg Kőbánya Önkormányzata javára. A Közreműködő Szervezet szerepét az Energia Központ Nonprofit Kft. tölti be a projekt megvalósítása során. A „Fecskefészek” Óvoda-Bölcsőde 1976-ban, az „Apró Csodák” Óvoda-Bölcsőde 1970-ben míg a Harmat Általános Iskola 1965-ben épült. Szakértői vizsgálatok során kiderült, hogy az épületek meglévő állapota nem tesz eleget a vonatkozó követelményszinteknek, illetve hogy mindhárom épület esetében jelentős energia-vesztesség társul a működéséhez, amelyet csak jelentős beavatkozással lehet csökkenteni. Lakossági, intézményi és fenntartói kezdeményezésre kialakult a közös jövőkép, melyben többek között az óvodák energia-takarékosságának korszerűsítése is szerepelt. Radványi Gábor alpolgármester a július 17-én megtartott nyitórendezvényen elmondta, hogy a projekttel az önkormányzat az energiahatékonyság fokozását tűzte ki célul, továbbá csökkenteni szeretnék az energiaigényességet és növelni az energiaellátás biztonságát. A beruházás után jelentősen csökken az üvegházhatású gázok kibocsátása és az épületek hő fogyasztása a kiinduló állapothoz képest.

Forrás: Kőbánya.hu

Amatőr kézműves pályázati felhívás nyugdíjasok részére

A Kőbányai Önkormányzat Idősügyi Tanácsának Kulturális, Oktatási, Képzési, Hagyományörző, Média és Tájékoztatási munkacsoportja amatőr kézműves pályázatot hirdet nyugdíjasok részére. A pályázaton minden Kőbányán lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkező nyugdíjas indulhat, aki kedvet érez arra, hogy kézműves tudását bemutassa – bármilyen témában és technikával. Egy pályázó maximum 3 olyan pályaművel pályázhat, melyet az Idősügyi Tanács 2009–2010–2011-es pályázatán nem nyújtott be. A pályázaton való részvétel ingyenes.

A pályázatokat az Idősügyi Tanács Kulturális, Oktatási, Képzési, Hagyományörző, Média és Tájékoztatási munkacsoportja bírálja el. A leg-sikeresebb művek alkotói jutalomban részesülnek. Az alkotások megtekinthetők lesznek az Idősek Hónapjában 2012. október 1. és 7. között a Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központban rendezendő kiállításon.

A pályázatok benyújthatók: 2012. augusztus 6. és szeptember 3. között a Polgármesteri Hivatal Humán Irodájának Szociális és Egészségügyi Csoportjánál (1102 Budapest, Szent László tér 29. fszt. 33. (Telefon: 4338-331). A jelentkezéssel egyidejűleg lakcímkártya bemutatásával kell igazolni a pályázó kőbányai illetőségét.

Kérjük, hogy nevet, születési időt, lakcímet, telefonszámot (esetleg e-mail címet), illetve a mű a címét ne felejtsek a pályaművekre ráírni!

Kőbányai senior Ki Mit Tud

A Kőbányai Önkormányzat Idősügyi Tanácsa a 2012. évben Senior Ki Mit Tud-ot szervez a X. kerületben lakó- vagy tartózkodási hellyel rendelkező 55 év feletti korosztály számára. A rendezvényre bárki jelentkezhet, aki az alábbi művészeti ágak valamelyikében szeretné bemutatni tudását. Művészeti ágak: - irodalom: vers- és prózamondás - zene: szóló hangszer, zenekar, szóló vagy csoportos ének - tánc: szóló, páros vagy tánccsoport - egyéb kategória: pl.: bűvészet, paródia, illetve az előbbiekből be nem sorolható bemutató

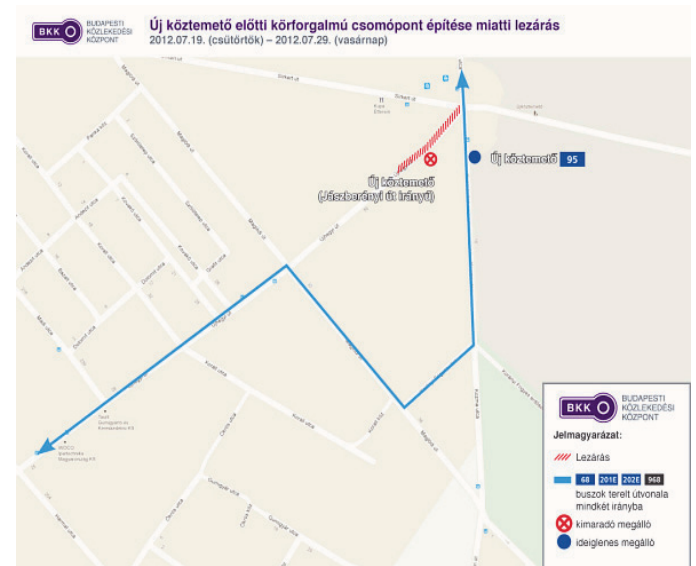
Egy jelentkező maximum két (2) kategóriában indulhat. A műsorszámok időtartama: szóló esetében: 3–5 perc, csoport esetén: maximum 6 perc.

A selejtező várható időpontja: 2012. október 25. A jelentkezés határideje: 2012. október 15.

A jelentkezési lapokat a Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Humán Irodájának Szociális és Egészségügyi Csoportjához kell eljuttatni (1102 Budapest, Szent László tér 29. fszt. 33.; Telefon: 06 (1) 4338 331). Egyéni produkcióra való nevezés esetén a jelentkezéssel egyidejűleg lakcímkártya bemutatásával kell igazolni a pályázó kőbányai illetőségét.

Körforgalom épül az Új köztemető előtt

A Főváros és a Kőbányai Önkormányzat beruházásában, a Budapesti Közlekedési Központ szakmai támogatásával körforgalom épül ki az Új köztemető előtt. A sírkert körüli forgalom egyszerűsítése és ésszerűsítése céljából végzett munkálatok július 19-én kezdődtek és várhatóan november végéig tartanak majd.



Az utépítés során a jelenlegi ötágú csomópont helyére kerül a körforgalom. Az új forgalmi rendhez kapcsolódó területrendezés során sor kerül a Kozma utca - Újhegyi út közötti szervizút átépítésére is, valamint új szervizút építésére az Újhegyi út - Sírkert út között járda és parkoló kialakításával, felszíni csapadékvíz-elvezetővel és közvilágítással.

A környezetrendezés során a meglévő, leromlott állapotú burkolatokat elbontják és a gyalogutak által közrefogott zöldfelületeket is rendezik. A Budapesti Közlekedési Központ célja, hogy a munkavégzés idején is a lehetőségekhez mérten zavartalan legyen a forgalom.

Akció! 2012. augusztus 16–19.



1399
Ft/kg

Marhagulyáshús



899
Ft/kg

Marhaleveshús



499
Ft/kg

Előhűtött pecsenye csirkecomb

519
Ft/db

Liba-, Kacsaszír
500 g, 1038 Ft/kg



599
Ft/kg



Előhűtött csirkeszárny

789
Ft/kg



Felvidéki lecsókolbász

199
Ft/db

Magyar tej 2,8%
1 l



119
Ft/db



Túrós ribizli kocka

219
Ft/db



Magyar túró
250 g, 876 Ft/kg

199
Ft/db



Szent István kenyér
1 kg

159
Ft/db



HB dobozos sör
0,5 l, 318 Ft/l

49
Ft/db



Primavera ásványvíz
dús, mentes
1,5 l, 33 Ft/l

769
Ft/db



Szent István minőségi
pezsgő többféle,
0,75 l, 1025 Ft/l

159
Ft/db



Arany Ászok
dobozos sör
0,5 l, 318 Ft/l

149
Ft/db



Kozel
dobozos sör
0,5 l, 298 Ft/l



ERZSÉBET
UTALVÁNY

Üzleteinkben
Erzsébet
utalvánnyal
is fizethet!

Vásároljon a gazdaságos, családi MAGYAR üzletekben!

Új elnöke van a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara kőbányai tagcsoportjának

Májusban tartották a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara (BKIK) kerületi tagcsoportjainak tisztújító értekezleteit, melyek során megválasztották a tagcsoportok elnökeit és elnökségi tagjait is. A kőbányai tagcsoport elnöke Bellovics Péter lett, aki négy éven keresztül tölti majd be tisztségét.



Bellovics Péter elnök portálunknak arról adott tájékoztatást, hogy tervei közt szerepel az Önkormányzattal történő lehető legszorosabb együttműködés kiépítése. Feltett szándéka, hogy - szakmai tervekkel, véleményekkel - személyesen is támogassa a gazdasági bizottságok munkáját. Előzetes egyeztetések alapján ezen törekvése a kerületi Önkormányzat vezetősége részéről is pozitív fogadtatásra talált. Erre vonatkozó részletes tárgyalásokra augusztus hónapban kerülhet sor.

Bellovics Péter reméli, hogy a kerületi tagcsoport hathatós közreműködésével a kerület vállalkozói, avagy közfeladatokat ellátó intézményei is könnyebben juthatnak információhoz az üzleti és pályázati lehetőségeket illetően, továbbá segíteni tudják a pályázati források helyi gazdasági szereplőkhöz, illetve intézményekhez történő juttatását. Ezen törekvésükkel szeretnék elősegíteni a kerület vállalkozásainak versenyképességének javítását, valamint a kerületen belüli munkához jutás lehetőségét.

Bellovics Péter reméli, hogy a kerületi tagcsoport hathatós közreműködésével a kerület vállalkozói, avagy közfeladatokat ellátó intézményei is könnyebben juthatnak információhoz az üzleti és pályázati lehetőségeket illetően, továbbá segíteni tudják a pályázati források helyi gazdasági szereplőkhöz, illetve intézményekhez történő juttatását. Ezen törekvésükkel szeretnék elősegíteni a kerület vállalkozásainak versenyképességének javítását, valamint a kerületen belüli munkához jutás lehetőségét.

Az új elnök tervei szerint a gazdasági, pénzügyi, pályázati, üzletszerzési és hiteltanácsadás a kamarai nyilvántartásba bejegyzett gazdálkodó szervezetek részére ingyenesen lesz elérhető. A kamarai regisztráció törvényben rögzített köteleossége a gazdálkodó szervezeteknek, így tulajdonképpen ezen szolgáltatás minden vállalkozónak rendelkezésére állhat. A regisztráció éves szinten 5000,- Ft kamarai hozzájárulást von maga után. Amennyiben valaki elmulasztotta magát, cégét, vállalkozását regisztrálni, az könnyen megteheti a BKIK honlapján.

Ezen felül Bellovics Péter szeretne megvédeni a helyi gazdasági szereplőket és lakosokat a nem jogtisztta eszközökkel dolgozó vállalkozókkal szemben. Célja a fogyasztóvédelem, a tisztességes piaci magatartás érvényesítése. Az üzleti forgalom biztonságának és a piaci magatartás tisztességének fokozása érdekében, a rendelkezésre álló eszközökkel a leghatékonyabb módon igyekeznek majd fellépni a „fekete gazdaság”, különös tekintettel az illegális kereskedelmi-, valamint ipari tevékenység ellen.

Előzetesen ezek a BKIK kerületi elnökségének fő célkitűzései, melyek az érdemi munka megkezdésével tovább bővíülhetnek. Az elnökség igyekezete és ambíciói alapján Bellovics Péter biztos abban, hogy a munkának már az idei évben lesznek eredményei.

További információt Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara honlapján talál: www.bkik.hu

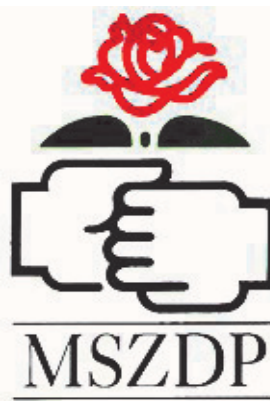
Véradás augusztus 27-én

A Magyar Vöröskereszt Budapest Fővárosi Szervezete véradást szervez Kőbányán augusztus 27-én a Sibrik M. út 30. szám alatt, a Family Centernél lévő kamionban 14.00-18.00 óra között.

A véradáshoz személyi igazolvány, Taj és laccím kártya feltétlenül szükséges!

A szervezők szeretettel várnak mindenkit!

Kőbányaiak az MSZDP vezetésében



A több mint 100 éves történelmi múlttal rendelkező Magyarországi Szociáldemokrata Párt (MSZDP) a hétvégén tartotta kongresszusát, amelyen a részt vevő küldöttek elfogadták a párt új alapszabályát, valamint – ennek értelmében – új vezető testületet választottak. A választás során három kőbányai kötdéssel rendelkező személy kapott helyet az MSZDP országos vezetésében. A párt országos koordinációs bizottságába (OKB) Kőbányáról

került be Arold Imre és Sárközi Péter, míg a párt oktatási ügyvivője a szintén kerületi Göbölös Sándor lett. A kongresszus mind ezen túlmenően Schmuck Andort, a korábban lemondott főtítkárt választotta az MSZDP ügyvezető elnökének. A kongresszus alapszabályának módosítása alapján mostantól engedélyezi a kettős párttagságot, minden olyan párttal, amely a Szocialista Internacionálé tagja. A kongresszus határozatban erősítette meg az MSZDP részvételét a Baloldali Kerekasztal munkájában, egyben úgy döntött, hogy újból felveszi a kapcsolatot valamennyi baloldali és balközép szervezettel, párttal egy lehetséges széleskörű együttműködés kialakításának érdekében. MSZDP Kongresszus küldöttei elfogadták az alábbi politikai nyilatkozatot: „A 21. az első igazán globális évszázad. Soha nem voltak a népek és nemzetek ennyire egymásra utalva, mint napjainkban. Ezt bizonyítja, az Európai Unió tagállamainak gazdasági és politikai helyzete. Az együttműködés új perspektívái nyílnak meg, s kínálnak kölcsönös előnyöket mindazoknak, akik felismerik a kor kihívásaiban rejlő lehetőségeket. Évszázadunk vagy a - minden ember számára személyesen megélhetővé tett - szociális, ökológiai és gazdasági fejlődést hozza meg, helyreállítva az igazságos társadalomba, a közös döntésekbe és felelőségekbe (azaz a demokrácia erejébe) vetett hitet, vagy menthetetlenül az újraelosztásért folyó agresszivitásba fog torkolni. A modern szociáldemokráciának nem lehet más célkitűzése, mint a származásuk, életkoruk, gazdasági helyzetük, foglalkozásuk, indíttatásuk és világnézetük szerint igen eltérő honfitársainkat egy egymás iránt szolidáris közösséggé kell formálni.”

Kőbányai - felvidéki civil találkozó

A kőbányai Havasi Gyopár Alapítvány és a párkányi Új Évszázad Nyugdíjas Klub Egyesület (Šturovó) között létrejött együttműködés alapján, immáron hatodik éve, hagyományosan a Szent László Napok keretében egész napos találkozóra került sor június 23-án. A program hivatalos találkozóra kezdődött, amelyen a két szervezet elnöke Klemász Magdaléna és Mihaliczka Terézia köszöntötték a jelenlévőket Tóth Balázs önkormányzati képviselő jelenlétében. Mindkét szervezet kis meglepetéssel készült, mivel a 2012-es év az „aktív idősödés és a nemzedékek közötti szolidaritás európai éve”.

A Havasi Gyopár Alapítvány az önkéntesei által összegyűjtött receptekkel egy kis kiadványt indított útjára, amihez a párkányi szervezet tagjai is elkészítik a saját receptes füzetüket. A közös receptgyűjteményt egy kiadványban jelentik majd meg azzal a nem titkolt szándékkal, hogy az utánunk jövő generáció is tudja használni és tovább tudja adni. A felvidéki vendégek meglátogatták a kerület nevezetességeit, és részt vettek a Szent László Napi programokon.

Megnyitott a második utcai nyitott könyvszekrény Kőbányán

A „Cselekedjünk Közhasznú Alapítvány” utcai könyvszekrényt helyezte ki az Újhegyi sétány - Bányató utca sarkán. Az Alapítvány egyik kiemelt célja, hogy cselekvésre ösztönözzön a környezetvédelem és környezettudatosság terén. Az utcai könyvszekrény kihelyezésével – az olvasás népszerűsítése mellett – a környezetvédelemre és környezettudatosságra kívánják felhívni a figyelmet. Az Alapítvány utcai könyvszekrényében a megszokott műfajok mellett a természetet, a környezetvédelmet és a környezettudatos életet bemutató és népszerűsítő könyvek, folyóiratok és kiadványok kerültek elhelyezésre. A későbbiekben a könyvszekrény könyvkészletét folyamatosan kiegészítik és újabb, a természetet és környezetvédelmet bemutató és népszerűsítő folyóiratokkal, kiadványokkal bővítik majd. A közösségteremtő könyvespolcra bárki betehet, illetve el is vihet egy-egy könyvet, ha éppen olyat talál, amit szívesen elolvasna. Az elolvasott könyvet meg lehet tartani, de ekkor illik cserébe hozni egy másikat helyette. A polcon a könyvállomány így állandóan cserélődik, de nagyjából mindig állandó mennyiségű olvasnivaló várja az érdeklődőket. Kőbányán az első nyitott könyvespolcot májusban adták át a Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központban.

Ki lesz a 2012-es év pedagógusa?

Az M-ÉRTÉK Kulturális Egyesület keresi az Év pedagógusát. Arra kéri a kerület jelenlegi és volt diákjait és tanítványait, hogy szavazzanak arra a kerületi pedagógusra, akit a legjobbnak tartanak. Szavazni az egyesület honlapján lehet: www.m-ertek.net

A szavazás leadásának határideje: 2012. október 1.

Mira Alakformáló Stúdió

Stúdióinkban 2 db flabélós teljes test vibrációs gép áll kedves vendégeink rendelkezésére! FLABÉLOS tréningpad segítségével 10 perc alatt 50 percnyi kemény edzőtermi munka végezhető el különösebb megerőltetés nélkül!

Cím:

1102 Kőrösi Csoma Sándor út 6/E

Megtalál minket közvetlenül, a főút mellett üzletsoron!

Nyitva tartás:

Hétfő - Péntek: 09-19
Szombat: 10-14



Bejelentkezés: 0630 423-4160 | www.miraflabelos.hu

Próbálja ki Nálunk kellemes, barátságos környezetben!

Mire ajánlott?

- Cellulitisz csökkentésére
- Méregtelenítésre
- Fogyasztásra
- Testformálásra
- Teljes testet átmozgató edzésre
- Csontritkulásos folyamat megelőzésére
- Cukorbetegnek ajánlott; javítja a végtagok vérkeringését
- Salakanyagok kiürülésének felgyorsítására
- Csökkenti a heveny és idült derékfájást

Kinek ajánlott?

- Fogyni vágyó hölgyeknek
- Az idősebb korosztálynak
- Irodai ülőmunkát végzőknek
- Fizikai munkát végzőknek
- Sportolóknak
- Stresszel és időhiánnyal küszködőknek

MAGIC DANCE SCHOOL



Újratöltve

hip hop & showdance

Szeretnél egy igazán dinamikus csapatba tartozni, és megtanulni a legmenőbb táncmozdulatokat?

Akkor itt a helyed!



Kőbányán két helyszínen: Bp. X. ker. Monori utca 12.-ben és az Újhegyi lakótelepen a Szechenyi ált suliban.

Jelentkezz!

www.magicdance.hu vagy www.magicdanceschool.hu

Tel: 0670 3113123 <https://www.facebook.com/magicdance1>

QR-kódok felhasználása az iskolai oktatásban

Az elmúlt időszakban elterjedtek az úgynevezett „okostelefonok”, amit a kőbányai diákok is nagy előszeretettel használnak. Az ilyen telefonok egyik alkalmazása például lehetővé teszi, hogy a honlapokra egy – grafikai úton bárhol megjeleníthető – QR-kód segítségével jussunk el. A kőbányai Szent László Általános Iskola felismerte, hogy a gyerekek által használt eszközökkel az oktatásnak is célszerű élnie, ezért diákok aktív közreműködése mellett, egyszerű manuális módon, az intézmény utcafronti falára felfestették a sulis honlapjának QR-kódját. Így ha valaki az iskola előtt sétál, akkor – egy erre alkalmas mobiltelefonnal – azonnal megnyithatja az intézmény honlapját.



Kutya és Cica kozmetika

Kutya- és cicakozmetika működik az újhegyi Rózsáliget üzletházban, ahol mindenfajta kutya és cica teljeskörű kozmetikázását vállalják, akár hétvégén és este is!

Bejelentkezés: Tóth Erika,
tel.: 06-30-446-2100,
cím: 1108 Budapest, Tavasz utca 1/C.

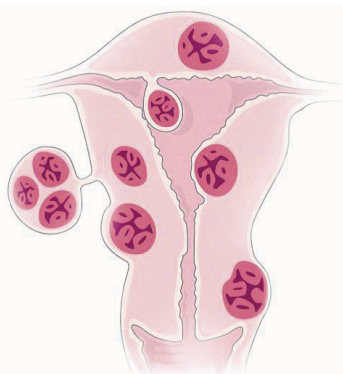


A MIÓMA és kezelése

A mióma (méhmióma) méhizom jóindulatú daganatos betegsége, igencsak gyakori, a tünetek súlyossága széles skálán mozoghat.

A mióma

A miómák a nőgyógyászatban előforduló leggyakoribb jóindulatú, szolid daganatok, melyek a fogamzásra képes nők mintegy 20-25%-át érintik. Leggyakrabban a 35. életév után fejlődnek ki, és csak ritkán azt megelőzően. A változókorra (más néven menopauza vagy klimax) a nők legalább felénél eltérő számú és méretű mióma alakul ki. A miómák, azaz méh fibroid tumorai igen lassan növekednek a méh falában vagy felszínén. Méretük igen változó, lehetnek néhány milliméteresek, de akár a hasüreg nagyrészét is kitölthetik. A kialakulásuk pontos mechanizmusa és a növekedés ütemét befolyásoló tényezők ma még nem teljesen ismertek. Valószínűsíthető, hogy a genetikai tényezők mellett hormonális háttere is van, leginkább a petefészek rendellenes működésével hozzák kapcsolatba, többek között az ösztrogének és a progeszteron szintjének ingadozására vezethető vissza. Erre utal, hogy menopauzában a petefészek eltávolításával vagy változókori mesterséges gyógyszeres előidézésével a daganatok növekedése megáll, méretük csökken.



A miómák típusai

Az *intramurális* miómák a méh falában helyezkednek el. Ez a leggyakoribb típus. A szubszerózus miómák a méh felszínén találhatóak. Kivételes esetekben előfordulhat, hogy vékony kocsánnyal kapcsolódnak a méhhez. Ilyenkor kocsányos szubszerózus miómáról beszélünk. Ez a fajta mióma elcsavarodhat a kocsány körül, és erős fájdalmakat okozhat. A *szubmukózus* miómák a méhnyálkahártya alatt helyezkednek el, és a méhűr felé növekednek. Ezáltal megváltoztatják a méh alakját és méretét. A szubmukózus miómák is rendelkezhetnek kocsánnyal.

A miómák tünetei

A miómák gyakran tünetmentesek, felfedezésük sokszor véletlenül történik, például nőgyógyászati szűrővizsgálat vagy ultrahangos vizsgálat során. A panaszok megjelenése és súlyossága elsősorban a miómák elhelyezkedésétől és méretétől függ. A szubmukózus miómák súlyos menstruációs panaszokat okozhatnak, és a ciklus közbeni vérzések is gyakoriak. Az erős vérzések hosszabb távon sápadtsággal, fáradtsággal és általános levertséggel párosuló anémiát (vérszegénységet) okozhatnak. Az intramurális miómák gyakran görcsös fájdalmakkal járnak, különösen a havivérzések során. A különösen nagyméretű miómák alhasi feszítő érzést okozhatnak, hólyagpanaszokkal kísérve. Jellemző tünetei: a has térfogatának feltűnő növekedése, gyakori vizelési inger és/vagy vizeletürítési zavarok, székrekedés. Az elváltozások fájdalmas nemi aktust, meddőséget, terhességi szövődményeket vagy vetélést is előidézhetnek.

A mióma kezelése

A megfelelő kezelési módszer megválasztásához mindenképpen nőgyógyász szakemberrel kell egyeztetni, mely során az alábbi tényezőket is figyelembe kell venni: a miómák mérete és elhelyezkedése, növekedésének sebessége, a panaszok típusa, erőssége és gyakorisága vagy a fájdalomérzet. Tünetmentes mióma esetén elégséges lehet a rendszeres nőgyógyászati és ultrahangos ellenőrzés. A panaszokat okozó miómák kezelésére alapvetően kétféle, sebészeti vagy gyógyszeres eljárás alkalmazható.

Műtéti eljárások

A mióma kezelésében továbbra is a méh eltávolítása a leggyakrabban alkalmazott sebészeti beavatkozás. Ez a műtét a hasüreg felnyitásával vagy a hüvelyen keresztül végezhető el. Napjainkra a nyitott hasi műtét azonban igen ritkává vált, szinte kizárólag igen nagyméretű miómák esetén alkalmazzák. Ha a beteg azonban még szeretne gyermeket, akkor ez az út nem járható. A mióma izolált eltávolítása (enukleálás) esetén a méh megmarad, csupán a miómát távolítják el. Ennek előnye, hogy a beteg még vállalhat gyermeket, mivel továbbra is termékeny marad. A műtétet követően azonban újra kialakulhatnak miómák. Az enukleálás alkalmazhatósága a miómák elhelyezkedésétől, méretétől és számától függ.

Gyógyszeres terápiák

A gyógyszeres terápiák előnye, hogy nem veszélyeztetik a méhet és a termékenységet. Az alkalmazott gyógyszerek azonban, egyrészt nem csökkentik megfelelő mértékben a miómák méretét, másrészt nem vezetnek a változókorra jellemző tünetegyüttes – pl. hőhullám, depresszió, hangulatváltozás, a nemi vágy csökkenése, a hüvelyszárazság - számottevő enyhüléséhez sem. A gyógyszeres kezelés megszakítása esetén a miómák gyakran újra eredeti méretükre nőnek.

Hazánkban is elérhető már a több európai országban bevezetett, a gyógyszeres kezelés új, posztmenopauzális tünetek nélküli módszere.

A nemrég forgalomba került új gyógyszer, hatásosan csökkenti a meglévő miómák méretét, rövid idő alatt rendezzi a vérzést és enyhíti a miómákhoz kapcsolódó tüneteket. Szedése nem jár korai változókori panaszokkal. A kezelés időtartama legfeljebb három hónap. A három hónapos terápiát követően a betegek életminősége gyakran eléri az egészséges nők életminőségét.

A gyógyszer jelenleg a miómák méretének és a kísérő tünetek műtét előtti csökkentésére használható, ami kisebb sebészeti beavatkozást tesz lehetővé, csökkentve a komplikációk kockázatát.

Dr. Zalai Károly
gyógyszerész



Kerthelyiség

Torockó Vendéglő

**Esküvők,
családi ünnepek, ballagás,
céges rendezvények, bankettek,
baráti összejövetelek 120 főig,**

**1105 Bp., Martinovics tér 2.
264 5845, 06 30 746 0020, nyitva 10-22-ig
www.torockovendeglo.hu**

HIRDESEN INGYEN
Partnerprogramunk feltételeiről az alábbi portálon talál információt!



www.kupon.hirlap.eu

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

Kőbányai önkéntes tűzoltók júliusa

A Kőbányai Wolf Önkéntes Tűzoltóknak július hónapban is akadt dolga elég, a következőkben egy rövid összefoglaló következik a legemlékezetesebb eseményekről. Július 21-én a Wolf önkéntes tűzoltói érkeztek elsőnek a Jászberényi út és Kozma utca kereszteződéséhez, ahol felborult egy mentőautó. A balesetben két mentős sérült meg, amikor gépjárművük megcsúszott és korlátnak ütközött. Az autó beteget szerencsére nem szállított. Július 29-én hatalmas zivatar csapott le Kőbányára, törtek a faágak és hömpölygött a víz a kerület több részén. A vihar következményeinek elhárításában a Wolf Önkéntes Tűzoltók is jelentékeny részt vállaltak. Többek



között – az iskola igazgatónőjének hívására – ők háritották el a Harmat Általános Iskola tantermeit és pincéjét, illetve a mintegy 1.000 négyzetméteres alagsorát előntő vízárdatot. A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság kérésére a Kőbányai Wolf Önkéntes Tűzoltók Budapest több kerületében segítettek a hivatásos tűzoltóknak a vihar okozta károk felszámolásában. Főleg a pincevizek kiszivattyúzásában és a kidőlt fák eltávolításában vettek részt. A Wolf csapata nemrégiben megvásárolt egy meglehetősen viseltes kosaras emelőt, amelyet a tűzoltók saját erőből újítottak fel. Az igencsak kicsinósított emelővel nagyon fontos szerepet töltenek be a fővárosi tűzoltók és katasztrófa-elhárítók körében, mivel Budapesten csak a Wolf csoport rendelkezik ilyen mentőszerkezettel.

A hagyományörzés, értékmegőrzés, értékteremtés útján a fiatal nemzedékkel

Lezajlott Kőbányán a „Hagyományörzés, értékmegőrzés, értékteremtés útján a fiatal nemzedékkel” című, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával megvalósuló projekt, melyre a Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ 2010-ben nyert nagy összegű (44.439.545 forint) európai uniós és állami támogatást. A projekt céljai között szerepelt a közoktatási rendszer hatékonyságának a közművelődés eszközeivel történő javítása, valamint a gyermek- és ifjúsági korosztály bevonása a formális oktatást támogató és kiegészítő új formákba, tanulási programokba, a hátrányos helyzetű csoportok bekapcsolása az élethosszig tartó tanulás folyamatába. Cél volt továbbá a Kőrösi Kulturális Központ alkalmassá tétel az „új” tanulási formák elterjesztésére, a látogatottság

növelése és a formális oktatás hatékonyságának növelése. A projekt lezáró eseményre május végén került sor a KÖSZI színháztermében. A rendezvény sajtótájékoztatóval kezdődött, amelyen Joós Tamás, a Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ igazgatója, és Morassy László programigazgató köszöntötte a megjelenteket, valamint tájékoztatást adtak a projekt mibenlétéről.



Weeber Tibor alpolgármester a kerületi önkormányzat nevében köszöntötte a program szervezőit. Megtudhatuk, hogy a résztvevők 2011. január és 2012. július közötti időszakban közös munkával segítettek hozzá a gyerekeket azokhoz a fontos értékekhez, amelyekkel a társadalom hasznos tagjává válhatnak. A sajtótájékoztatót követően a záró rendezvény produkciói következtek, zenével és tánccal telt meg a színpad. A képzőművészek munkáit a Kő-Café galériájában állították ki, míg a szakkörökön készített karton-tablók a színházterem falaira kerültek – így adva számot az elvégzett munkáról. Mindent összevetve Kőbánya diákjai egy sikeres és hasznos programot kaptak a Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ és az Európai Unió támogatásával. Több száz gyerek ismeretei bővültek a szakkörök által, hasznosan, jó környezetben tölthette el szabadidejét a Kőbánya-Újhegyi Kölyök Klub (KUKK) foglalkozásain, valamint élményekkel és hasznos tapasztalatokkal zárhatták a táborokat.

KIADÓ Kőbánya központjában, az Állomás utcánál pár éve átadott társasház teremgarázsában könnyen megközelíthető, tágas BEÁLLÓHELY akár határozatlan időre is! Kaució nincs.



Érdeklődni lehet: 30/9155-888