

# Kőbányai Hírek

HAVILAP  
XXXII/8. szám  
2022. augusztus

## Idén is van iskolakezdési támogatás a kőbányaiaknak

Szeptember 16-ig lehet igényelni a kőbányai lakcímmel rendelkező általánosiskolás-korú gyermekeknek és a középfokú intézmények nappali tagozatos diákjainak járó iskolakezdési támogatást. A Kőbányai Önkormányzat 8000 forint értékű vásárlási utalvánnyal segíti a kerületi családokat.

3. oldal

## Apad a tó



Két évtizedes történet végre kerül pont a Mázsa téri tó betemetésével. Miért tartott mostanig, és hogyan sikerült eredményt elérnie a Kőbányai Önkormányzatnak? Utánajártunk.

2. oldal

## Menekültként letek otthonra

Ukrajnából menekült családok letek otthonra a Baptista Szeretetszolgálat Kőbányai Szolgáltató Centrumjának telephelyén. Ők a hazatérésben bíznak. A balatonlellei táborban szálláshoz jutó család viszont Magyarországon kezdené újra az életét.

10. oldal

## Megújult és bővült a Sportliget játszótere

Augusztus elején újra birtokba vehették a gyerekek a Harmat utcai játszótérét. Megújultak a csúszdák, a régi játékok helyét pedig vadonatúj eszközök vették át. Már az első napon telt ház volt, a drótkötélpálya bizonyult az egyik legnépszerűbb játéknak. A beruházásnak lesz folytatása: a tervek szerint jövőre épülhet ki a csúszdák árnyékolása és a zöldfelületek öntözőrendszere.

4. oldal

## Világbajnokság a Mázsa téren



Már készül a mobil lelátó és műfüves pálya a Mázsa téren. Szeptember 10. és 18. között Kőbányán lesz a kispályás foci, SOCCA világbajnokság. A rendezvény ingyenes, helyszíni regisztrációval mindenki szurkolhat a magyar válogatottnak!

5. oldal

## Újra szólt a blues!



Póka Egónak, Kőbánya tavaly elhunyt legendás basszusgitárosának, zeneszerzőjének állított emléket a jubileumi, X. Kőbányai Blues Fesztivál. Tanítványok, pályatársak, barátok léptek fel a születésnapi koncerten.

12. oldal

## Megújuló utakon, járdákon

A védett platánsor megóvásával újította fel a Gitár utcai járdát a Kőbányai Önkormányzat. Finiséhez közeledik a Balkán utca burkolatának felújítása is, az utolsó ütemben a Somfa közben is elkezdődnek a munkálatok.

4-5. oldal



Kampány a kutya gumimentes utcákért - nemcsak ellenőriznek, jutalmaztak is

7. oldal





**Dr. Óváry Csaba az emberközeli ellátásra helyezi a hangsúlyt**

# Új főigazgató a Bajcsy élén

Augusztus 1-től dr. Óváry Csabát nevezte ki a Bajcsy-Zsilinszky Kórház főigazgatójává az országos kórházi főigazgató. Az új vezető a visegrádi Szent Kozma és Damján Rehabilitációs Szakkórház és Gyógyfürdő főigazgatói székéből érkezett a kőbányai intézmény élére.



A dél-pesti régió meghatározó egészségügyi ellátójának számít a napokban 90. születésnapját ünneplő Bajcsy-Zsilinszky Kórház. A kórház falain kívül kevesen tudják, hogy közösségünk jelentős tudományos és szakmai múlttal büszkélkedhet, hiszen 1932 óta a legmodernebb orvosi technológiákat meghonosító folyamatos fejlődés jellemzi tevékenységünket. Ráadásul a kórházi ellátáson túl több szakrendelő irányítása is a feladatunk, így igazán az emberekhez közeli egészségügyi ellátást tudunk meg-

valósítani. Természetesen szoros kapcsolatunk a Semmelweis Egyetemmel, amelynek oktatókórháza vagyunk – emelte ki a kinevezett főigazgató az intézményi állománygyűlésen.

Hangsúlyozta, hogy nagy és sikeres elődök után vezetheti a Bajcsy Kórházat, egy olyan környezetben, amelyben felértékelődik a lakossággal kialakított kiváló kapcsolat és a járó- és fekvőbeteg-ellátás közötti szoros együttműködés. Az új főigazgató elsősorban ezt a két terület-

ter szeretné a legújabb digitális megoldásokkal tovább erősíteni, és az emberek számára még könnyebben elérhetővé tenni, amellyel, hogy az osztályvezető főorvosi karral, orvosokkal és szakdolgozókkal még nagyobb hangsúlyt fektetnek a kompromisszummentes szakmai munkára.

Óváry Csaba orvosi diplomáját 1994-ben a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen szerezte, szakterülete a többi közt a stroke-ellátás szervezése, valamint az egészségügyi menedzsment. Pályafutását az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben, az akkor alakult Agyrérbetegségek Országos Köz-

pontjában kezdte, később Japánban a Research Institute for Brain and Blood Vessels munkatársaként is dolgozott, hazatérve pedig a többi közt az Országos Klinikai Idegtudományi Intézet főigazgatói tisztségét is ellátta. Jelenleg az Egészségügyi Szakmai Kollégiumok Neurológiai Tagozatának elnöke, a Magyar Stroke Társaság alelnöke.

Az új főigazgató mellett a szakmai munkát is új orvosigazgató irányítja a Bajcsy-Zsilinszky Kórházban. Dr. Óváry Csaba főigazgató a feladattal dr. Révai Róbertet bízta meg, aki egyébként különböző tisztségekben 2018 óta tagja a Bajcsy menedzsmentjének.

# Rendszerezés ellenőrzéssel a javuló közbiztonságért

Kőbánya kiemelt forgalmú területén, így a többi közt az Őrs vezér téren is rendszeresen teljesítenek közös szolgálatot a kőbányai rendőrök a kerületi közterület-felügyelőkkel.

Az államalapítás ünnepe előtti napokban is hasonlóra került sor, ezúttal azonban a kőbányai rendőrök és közterület-felügyelők a Budapesti Közlekedési Központ közti közlekedési és közrendvédelmi akciójában vettek részt. A járőrök több személyt igazoltattak, közterületi alkoholfogyasztás szabálysértése miatt pedig helyszíni bírságot is kiszabtak. Míg az egyenruhások elsősorban a közrendre figyeltek, az FKF és a Főkeret munkatársai kézi és gépi erővel megtisztították a teret, az aluljárót, valamint a buszfordulót és a villamosmegállót is.



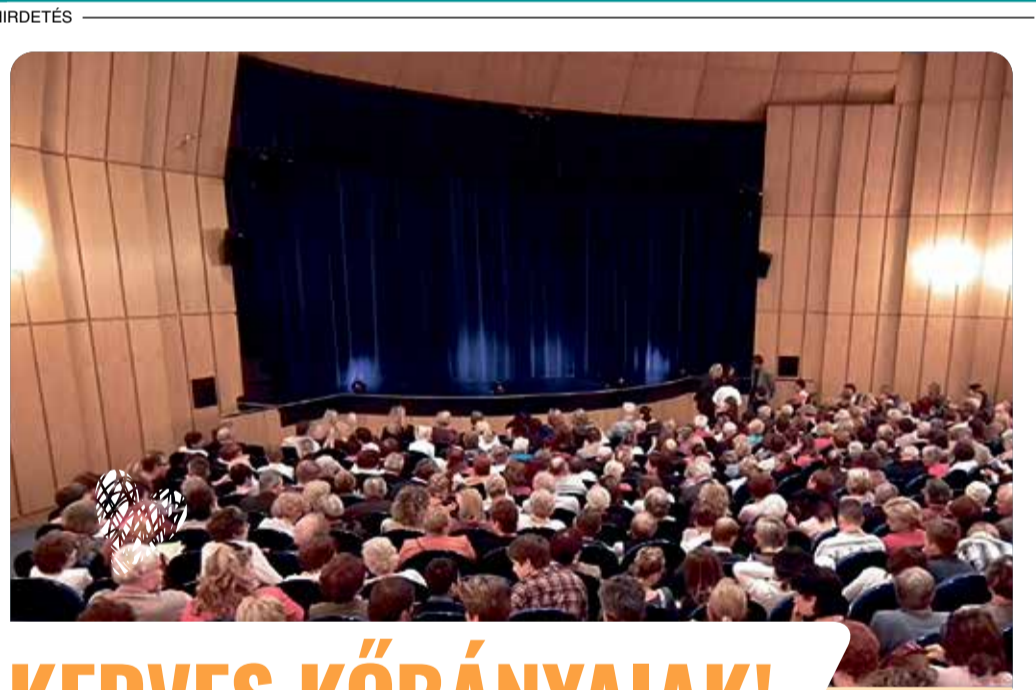
## Jutalom a felelős gazdiknak



Szokatlan, ha egy ellenőrzés az ellenőrzött megajándékozásával zárul. Kőbányán azonban július második felétől majd egy hónapon át ezt tapasztalhatta több száz kutyasétáltató gazdi. A Kőbányai Közterület-felügyelet járőrei ebben az időszakban a közterületi ellenőrzéseken jól vizsgáló gazdiknak kutyaurülék-gyűjtő zacskókkal, illetve a hozzájuk tartozó színes adagolóval jutalmazták. A közel egy hónap alatt mintegy 40 helyszínen 300 ajándéktárgyat osztottak ki.

A Kőbányai Önkormányzat által indított kampány célja a kutyatartás-

sal kapcsolatos szemléletformálás volt, hogy a szabálykövető gazdik hozzáállása és magatartása példát szolgáljon valamennyi kutyatartó számára, ezzel is elősegítve a közterületek tisztán tartását.



## KEDVES KÖBÁNYAIK!

A Kőbányai Önkormányzat nevében szeretettel meghívom kerületünk 60. életévét betöltött lakosait az Anconai szerelmesek című két felvonásos színházi előadásra, a Veres 1 Színház előadásában, a Körösi Kulturális Központba.

**IDŐPONTOK: 2022. Szeptember 30. (PÉNTEK) 11.00 VAGY 15.00 ÓRA**

Cím: 1105 Budapest, Szent László tér 7-14.

Belépőjegyek 2022. szeptember 12-től 9.00-18.00 óra között a Körösi Kulturális Központ jegypénztárában igényelhetők a készlet erejéig. Egy fő egy jegyet igényelhet a kőbányai lakcímét igazoló lakcímkártyájával.

## SZERETTEL VÁROM ÖNÖKET, ÜNNEPELJÜNK EGYÜTT!

D. Kovács Róbert Antal  
Kőbánya polgármestere



## KÉPVISELŐI SAROK 3 kérdés, 3 válasz Major Petra az óhegyi 7-es körzet képviselője

**- Félidejéhez közeledik az önkormányzati ciklus. Milyen eredményt emelne ki az elmúlt időszakból?**

- Első ciklusos képviselőként a kezdeti időszak a tanulás volt. Mára megismertem a hivatal működését, a bürokrácia útvesztőit és egy-egy projekt felépítését. Jó kapcsolatot ápolok a legtöbb nemzetiségi önkormányzattal, testvérvárosi látogatáson is részt vettem Párkányban. A körzeti megbízottal is rendszeresen egyeztetünk a körzet ügyeiről. A sajnálatos Harmat utcai esetről is sok, a környéken élőknél felmerülő kérdésre kaptam választ, amit utána meg tudtam osztani a lakókkal.

**- Melyek azok a lakosság minden napjait érintő kérdések, amelyekben úgy látja, hogy sikerült eredményt elérnie?**

- Sokféle ügygel keresnek meg az üvegszilánkoktól, az illegális szeméttől, az egészen a parkolási problémáig. A parkban és az utcán talált üvegszilánkok ügyét ugyanolyan komolyan vettem, mint a legutóbbi nagyobb horderejű, az Óhegy parkot érintő lakossági megkereséseket.

Jelentős eredménynek tartom, hogy a szervezőkkel való egyeztetés, az általam kezdeményezett lakossági fórum és a lakossági tiltakozás hatására át-gondolásra került a kispályás labdarúgó-vb helyszíne, és már nem az Óhegy parkban tervezik megtartani az eseményt. Ez a környékbeli lakókkal közös sikerünk.



**- Bár ön egy meghatározott körzet képviselője, a testületben az egész kerületért dolgozik. Ezen a területen mit emelne ki?**

- Fontosnak tartom, hogy a testület a kezdeményezéseimre kijelentette, hogy klímavészhelyzet van. Szerencsére már korábban is voltak zöld projektek az önkormányzatban, de mostanra minden döntést a klímavészhelyzet szem előtt tartva hozunk meg. A covid-időszak alatt ugyan testületi ülések nem voltak, de több hónapnyi önkénteskedésem alatt aktívan tudtam tartani a kapcsolatot a körzetemen belül és kívül a lakókkal is. Amíg a megvásárolt élelmiszert vagy gyógyszereket adtam át, mindig volt egy kis idő a mindennapok és a kerületet érintő ügyek átbeszélésére. A testületi ülések visszatérével pedig folytatni tudjuk a közös, néhol konfliktusos, de mindig a kerület érdekeit szem előtt tartó munkát.

## KERT ÉS BALKON A gladiólusz

A nyár egyik legszebb, legmutatósból virága a kardvirág (Gladiolus ssp.). A nőszirmfélék családjába tartozó nemzetség. Nevét a római gladius kardról kapta, amelyet a legionáriusok és a gladiátorok használtak. A latin kicsinyítő képzővel ellátott gladiolus szó tulajdonképpen kardocskát jelent szó szerint.

A kardvirág ültetési ideje március vége, amikor már a talaj hőmérséklete 10 °C körül van. A hagymagumókat 10 cm mélyre, a nagyobbakat valamely mélyebbbe ültessük. Szereti a napos helyeket, árnyékban nem fejlődik kielégítően. A talaj lehetőleg jó vízáteresztő képességű, alapvetően homokos legyen, de tápanyagban gazdag. Az ültetéstől számítottan kb. három hónap múlva virágzik. Rendszeres öntözést igényel. A hibrideket könnyen virágzásra bírhatjuk, míg a botanikai fa-

rágaikban. A nyár végén hagyjuk, hogy elvirágozzanak a növényeink, de szeptember végéig, október elejéig tovább öntözzük őket. Ez lényeges, hiszen a hagymagumó ekkor készül fel a nyugalmi időszakra, és jó kondícióban kell lennie. Még a fagyok előtt szedjük ki a földből a hagymagumókat, és száraz, szellős hűvös helyen teleteltesük át azokat.

Hajnal Sándor, a Magyar Gyula Kertészeti Szakgimnázium és Szakközépiskola igazgatója

## ZÖLD CSALÁDI NAP KÖBÁNYÁN

2022. OKTÓBER 2.  
VASÁRNAP 10.00-16.00  
KÖBÁNYA,  
ROTTENBILLER PARK



„Madárbarát kert” és „Tiszta udvar, rendes ház” programok  
Varázslatos utazás - interaktív mesejáték | Arcfestés  
Fenntartható hulladékgyűjtés | Komposztálási program  
„CseppetSem” - háztartási sütőolaj-gyűjtési program  
Energiatakarékos tanácsok

„Kezdedben a jövő - Játékos tudomány” | Interaktív előadások  
Kerékpáros programok | ÖKO-játékok | Kézműves falokozások  
Környezettudatos workshopok | „Állatok világnapja” programok

## INGYENES RENDEZVÉNY

A műsorváltozás jogát fenntartjuk!

További információk és részletes műsorfüzet a [www.kobanya.hu/zoldkobanya](http://www.kobanya.hu/zoldkobanya) aloldalon.









1	ROMÁN PÉNZ TÖRÉS SZÁMA	...CSILLAGOK GÁRDYONJÁ GEZÁMÓ	A KÉPEN RAG EGYIK JELENTESE	A FERFI-KROMO-SZÓMA	EUROPÁ-REKORD, RÖVIDTVE	ANGOL TAGADÁS	A BUDA-FESTI CORVINUS IS EZ	A TELEFON „ATYJA” (GRAHAM)	BIOLOGIAI ÉRTELMEZÉS KIFEJLETT	ROMÁN 500-AS	A -VA KÉPZŐ-PÁRJA	A MAGYAR KÁRTYA EGYIK LAPJA	SEBKÖTŐ-ZÓ ANYAG	PÁROS NYUGÓ	A VÁTIKÁN AUTOJELE	MENT-ASSZONY	C							
2	OTVÓZOTT HORGANY-HÁNYADA	EBŐL AZ EYBÖL VÁLÓ	TEMATIKA, RÖVIDTVE	ELBESZÉLŐ ELEM IRÓDALMI MŰBEN	A RÁDIUM VEGYJELE	JAPÁN HIRADÁS, TECHNIKAI MÁSKA	KEDVES EMLÉKÜ SZÉNSZÓ (KLÁR)	ALKALMI RÖVIDEN	...HIDRO-GÉN REND-SZÁMA	KÖZEL-KELETI ÁRAB ORSZÁG	FUTVA, MENEKÜL TITKAIT MEGLAZÍT	...LYUK; HANGRÉS HESEDJÉN	ELNÖKI, RÖVIDEN MAGAM	HÁM, JÁRDM HATODNAL KEVESEBB	SEMMIKOR HOLNIT AZ ALJÁNÁL ELHELYEZ	ESZAKI VÍZMADÁR KEZÉBE NYÚJT	...EVÁ FIA OLASZ AUTO-MÁRKA	SZALAD KÖNYVET MEGJELENTET	...MODELL LEGENDÁS FORD AUTO	A MÁRIA ÖNÁLLÓ-SULT BECÉSE	A VÉZES VÁROSA HAZÁNK-BAN	AJÁNDEKÖZ	LUXEM-BURG AUTOJELE	ELITÉLŐ, VADOLÓ
3	...HÁM, JÁRDM HATODNAL KEVESEBB	SEMMIKOR HOLNIT AZ ALJÁNÁL ELHELYEZ	ESZAKI VÍZMADÁR KEZÉBE NYÚJT	...EVÁ FIA OLASZ AUTO-MÁRKA	SZALAD KÖNYVET MEGJELENTET	...MODELL LEGENDÁS FORD AUTO	A MÁRIA ÖNÁLLÓ-SULT BECÉSE	A VÉZES VÁROSA HAZÁNK-BAN	AJÁNDEKÖZ	LUXEM-BURG AUTOJELE	ELITÉLŐ, VADOLÓ	...HÁM, JÁRDM HATODNAL KEVESEBB	SEMMIKOR HOLNIT AZ ALJÁNÁL ELHELYEZ	ESZAKI VÍZMADÁR KEZÉBE NYÚJT	...EVÁ FIA OLASZ AUTO-MÁRKA	SZALAD KÖNYVET MEGJELENTET	...MODELL LEGENDÁS FORD AUTO	A MÁRIA ÖNÁLLÓ-SULT BECÉSE	A VÉZES VÁROSA HAZÁNK-BAN	AJÁNDEKÖZ	LUXEM-BURG AUTOJELE	ELITÉLŐ, VADOLÓ		
4	...HÁM, JÁRDM HATODNAL KEVESEBB	SEMMIKOR HOLNIT AZ ALJÁNÁL ELHELYEZ	ESZAKI VÍZMADÁR KEZÉBE NYÚJT	...EVÁ FIA OLASZ AUTO-MÁRKA	SZALAD KÖNYVET MEGJELENTET	...MODELL LEGENDÁS FORD AUTO	A MÁRIA ÖNÁLLÓ-SULT BECÉSE	A VÉZES VÁROSA HAZÁNK-BAN	AJÁNDEKÖZ	LUXEM-BURG AUTOJELE	ELITÉLŐ, VADOLÓ	...HÁM, JÁRDM HATODNAL KEVESEBB	SEMMIKOR HOLNIT AZ ALJÁNÁL ELHELYEZ	ESZAKI VÍZMADÁR KEZÉBE NYÚJT	...EVÁ FIA OLASZ AUTO-MÁRKA	SZALAD KÖNYVET MEGJELENTET	...MODELL LEGENDÁS FORD AUTO	A MÁRIA ÖNÁLLÓ-SULT BECÉSE	A VÉZES VÁROSA HAZÁNK-BAN	AJÁNDEKÖZ	LUXEM-BURG AUTOJELE	ELITÉLŐ, VADOLÓ		

# Bortermelés Kőbányán

## Pest nagy szőlőskertje

„E bor különösen egészséges italu. Ifjantan is izlelhető ugyan, de kedvességét 4-5 éves korában fejti ki igazán, sőt korával azután is folyvást javul” – így fogalmaz a sárgadinkáról a 19. századi könyv, megemlíti még a kőbányai szőlőfajták közül a mézes fehéret, az ezerjót és a vörösdinkát. A környék „jobbfele fehérborait” a kereskedők kőbányai néven forgalmazták ekkoriban. Vagyis Kőbánya – ahogy ma mondanánk – borvidék volt, jellemző fajtákkal, szőlő- és bortermelési hagyományokkal. Arra, hogy itt már a középkorban is készítettek bort, nincs bizonyíték. Arra viszont van, hogy a török kiűzése után a hódoltság területre betelepített szlovákok, illetve bajorok foglalkoztak szőlőműveléssel. Sőt egyes források arra utalnak, hogy Kőbánya területén már a török alatt is voltak elszórtan szőlőültetvények. Az iszlám ugyan tiltja az alkoholfogyasztást, a helyi kőbányákban dolgozó rácnak (szerbek) viszont a vallásuk gyakorlásához szükségük volt vörösborra. Csakúgy, mint a szlovák és a bajor telepéseknek, akik mind kaptak egy-egy parcellát Pest határában mezőgazdasági művelésre. Amikor az elsőként megnyitott kőbányai terület megtelt, újabb jelöltek megkülönböztetni a régebbi ültetvényeket, és Újhegynek nevezni az újabbakat.

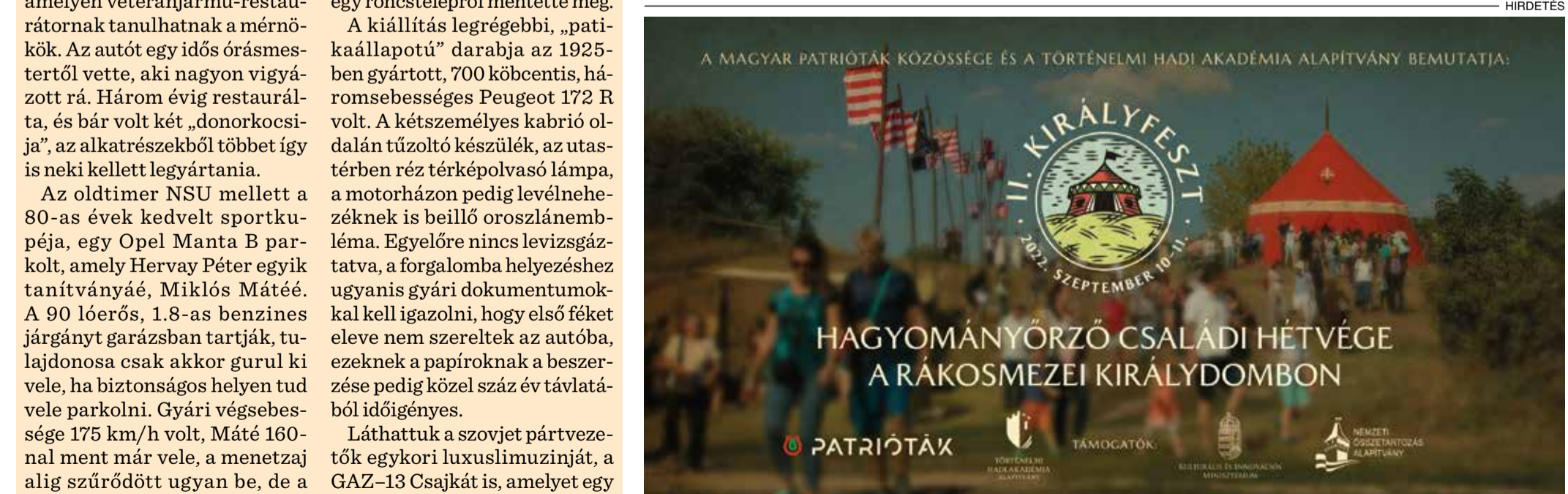
## Veterán autók a Közlekedési Múzeumban

### A francia oroszlántól a szovjet Csajkáig



nem megnevezett ukrán miniszter mentett ki a Krím-félszigetről az orosz invázió megindítása előtti napokban. Az 5,5 literes, V8-as, automata váltós monstrum DVD-vel, tévével, hifivel és motoros függőnyel „pimpelték fel”. A barsekreányból szintén motor húzza elő a vadkaszvet, és forgatja azt be poharakkal együtt az utasoknak. A veterán kocsik mellett egy fából készült, veterán teljesítményvitorlázó (sport) repülő is megfért. A „madarat” a Rubik kocka feltalálójának édesapja, idősebb Rubik Ernő tervezte a Futár-sorozat továbbfejlesztett változataként. 1958-ban gyártották, azóta is az Albatrosz Repülő Egyesület egyik tagjává, és több mint 60 év elteltével még mindig repülőképes.

Az öregedés biztos jele, ha az emberrel egy veteránautó-kiállításon a gyerekkora jön szembe. Az NSU közel száz évig bírta, a második világháború után még a baden-württembergi „firma” uralta Európa motor-kerékpár-gyártását. De a 60-as évek végén egy nem kellően kiforrott autómotor betett a patinás cégnek. A Volkswagen pedig nem kegyelmezett, felvásárolta az NSU-t, majd „beolvasztotta” saját prémiummárkájába, az Audiba. Az Északiban kiállított 1200-as modell már az egyszerűs után készült 1971-ben, de még NSU-emblémával. A kocsit az Obudai Egyetem egyik oktatója, Hervay Péteré. Ő vezeti azt a másoddiplomás képzést, amelyen veteránjarmú-restaurátornak tanulhatnak a mérnökök. Az autót egy idős órásmestertől vette, aki nagyon vigyázott rá. Három évig restaurálta, és bár volt két „donorkocsija”, az alkatrészekből többet így is neki kellett legyártania. Az oldtimer NSU mellett a 80-as évek kedvelt sportkocsija, egy Opel Manta B parkolt, amely Hervay Péter egyik tanítványáé, Miklós Mátéé. A 90 lóerős, 1.8-as benzines járgányt garázsban tartják, tulajdonosa csak akkor gurul ki vele, ha biztonságos helyen tud vele parkolni. Gyári végsebessége 175 km/h volt, Máté 160-nal ment már vele, a menet zaj alig szűrődött ugyan be, de a 35 éves autó ilyen sebességnél érezhetően nem hozza a kívánt úttartást. Csodaszamba ment a 32 éves „hibrid” Trabant is. A karosszéria a klasszikus 601-es sorozaté, viszont a négyütemű változatban használt VW Polo-motor duruzsol benne. És hogy teljes legyen a márkatörténet, megkapta a zongorakapcsolót az „ős-Trabantból”. A keleti blokk „papír-Jaguárját” egy 17 éves srác építette, a kasznit egy roncstelepről mentette meg. A kiállító legrégebbi, „patikaállapotú” darabja az 1925-ben gyártott, 700 köbcentis, háromsebességű Peugeot 172 R volt. A kétszemélyes kabrió oldalán túzóltó készülék, az utastérben réz térképolvató lámpa, a motorházon pedig levélnehézknek is beillő orozslánembéma. Egyelőre nincs levizsgáztatva, a forgalomba helyezéshez ugyanis gyári dokumentumokkal kell igazolni, hogy első féket eleve nem szereltek az autóra, ezeknek a papíroknak a bevezése pedig közel száz év távlatából időigényes. Láthatunk a szovjet pártvezetők egykori luxuslimuzinját, a GAZ-13 Csajkát is, amelyet egy



**IMPRESSZUM** Felelős kiadó: Budapest Főváros X. kerületi Önkormányzat. D. Kovács Róbert Antal polgármester, 1102 Budapest, Szent László tér 29. 1475 Budapest, Pf. 35 Szerkesztő: Kőrösi Csoma Sándor Kulturális Központ Elérhetőség: kobanyaihitek.szerk@gmail.com Főszerkesztő: Gyárfás Zsuzsa Szerkesztő: Nagy Zoltán, Kádasi Csaba Tördelés: Száraz Péter Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. • Szabady Balázs nyomdaigazgató • 1225 Budapest, Campona utca 1. Harbor Park, DC 10 ép. facebook.com/KobanyaiHitek

Kőbánya díszpolgárának, a tavaly elhunyt Póka Egonnak állított emléket a 10. Kőbányai Blues Fesztivál. Ez alkalmából rejtvényünk a legendás basszusgitáros, zeneszerző által jegyzett Vadászat című dupla album egyik dalából származó idézetet rejt.

## ŐSZI PROGRAMOK KŐBÁNYÁN

**KEDVES KŐBÁNYAIK!**

Szeretettel ajánlom figyelmükbe őszi programjainkat, rendezvényeinket.

**Szeptember 1. (csütörtök) 20:30 óra**  
**Richard király**  
 Szabadtéri filmvettetés - a Piknik Mozi rendezvénysorozat záróeseménye  
 Helyszín: Rottenbiller park

**Szeptember 10. (szombat) 10:00 óra**  
**Kőbányai Családi Egészségnap**  
 Helyszín: Kőrösi Kulturális Központ és környezete

**Szeptember 17. (szombat) 10:00 óra**  
**Kulturális Örökség Napja**  
 Helyszín: a kerület több pontján (www.koros.org)

**Szeptember 30. (péntek) 11:00 és 15:00 óra**  
**Anconai szerelmek**  
 Színházi előadás az Idősek Világnapja alkalmából  
 Helyszín: Kőrösi Kulturális Központ  
 Előzetes regisztráció szükséges, jegyek a készlet erejéig igényelhetők!

**Október 2. (vasárnap) 10:00 óra**  
**Zöld Családi Nap**  
 Helyszín: Rottenbiller park

**TARTSANAK VELÜNK, VÁROM ÖNÖKET!**

D. Kovács Róbert Antal  
 Kőbánya polgármestere

www.kobanya.hu | facebook.com/KobanyaiOnkormanyzat

## VIII. KŐBÁNYAI SENIOR TÍZKARIKÁS JÁTÉKOK 2022

A Kőbányai Önkormányzat idén is megrendezi népszerű sportversenyét a Senior Tízkarikás Játékokat.

A korábbi évek kedvelt elemei mellett újdonságokkal is készülünk! A Kőbányai Senior Tízkarikás Játékokon az 50. életévüket betöltött, kőbányai lakcímmel rendelkező személyek, illetve nem kőbányai lakcímű, de kőbányai civil szervezetek tagjai vehetnek részt.

A verseny helyszíne: **Kocsis Sándor Sportközpont** (1107 Budapest, Biharai utca 23.)

A verseny időpontja: **2022. október 5. szerda 9:00 óra**

A versenykiírás és a nevezési lap az Önkormányzat honlapjáról (www.kobanya.hu) letölthetők, illetve a Polgármesteri Hivatal Ügyfélközpontjában (1102 Budapest, Állomás utca 26.) és az Újhegyi Közösségi Házban (1108 Budapest, Újhegyi sétány 16.), valamint a Kocsis Sándor Sportközpontban (1107 Budapest, Biharai utca 23.) szerezhetők be.

**Nevezési határidő: 2022. szeptember 16. 13:00 óra**  
 Helyszíni és határidőn túli nevezésre nincs lehetőség.

**Szeretettel várjuk! Nevezzen Ön is!**

A sportesemény ingyenes!

D. Kovács Róbert Antal  
 Kőbánya polgármestere

www.kobanya.hu | facebook.com/KobanyaiOnkormanyzat



# Ezüsthullám



Fotó: MTI

Tengerben ismételte meg a Lupa-tavon elért bravúrt a magyar nyíltvízi váltó. A budapesti vizes világbajnokság után a Rómában rendezett Európa-bajnokságon is ezüstérmes szerzett a négyes, amelynek Rohács Réka, a Kőbánya Sport Club versenyzője is tagja volt. A 4 x 1250 méteres versenyt – a szeles időjárás miatt – a versenybírók törölte volna a programból, az öt csapat azonban egytől egyig úgy nyilatkozott, hogy a „hullámverésben” is vállalja a megmérettetést. Rohács jól kezdett, de az utolsó bójánál másodperceket veszített. Az öt váltó Olasz Anna remek úszással visszazárkózott, majd a harmadik körben Betlehem Dávid a második helyre úszott fel olasz riválisa mögött. Az olasz–magyar párharcot az olimpiai ezüstérmes és világbajnok Rasovszky Kristófnak nem sikerült megfordítania, így a magyar nyíltvízi mixváltó a dobogó második fokára állhatott fel a kontinenstorna zárónapján. Teljesítményük dupla elismerést érdemel, hiszen a csapatverseny előtt alig volt idejük pihenni. Három órával korábban ugyanis még mindannyian vízben voltak a 10 kilométeres egyéni számban, ahol Rohács Réka a 10. helyen végzett a 21 fős mezőnyben.

## Európa-bajnokságra készültek a KÖSZI-ben

# Karate: több mint verseny, életmód

Formagyakorlatokat tökéletesítettek a tábor résztvevői azon az edzésen, amelybe bepillantottunk. Ki-ki a maga tudásának megfelelő színű övet viselte, azaz különböző képzettségű karatésok (hivatalosan karatékák) mozogtak együtt a tatamin. Gyakori ez a felállítás, a tanultabbak „húzzák magukkal” az alacsonyabb szinten levőket, mondja a kőbányai székhelyű Nóva Sport Egyesület alapítója, elnöke és vezetőedzője, Faragó Tibor. Az 5. danos mes-

ter a karate wadokai stílusát oktatja, az augusztusi volt az ötödik és egyben utolsó tábora idén nyáron a KÖSZI-ben.

Telt ház volt ezúttal is, 40 résztvevővel a két csoportban. Közülük többen az őszi versenyszezonra, illetve a novemberi Európa-bajnokságra alaptak. A mester előzőleg tartott tábort a rekreációs és a tradicionális karate követőinek is. Vagyis azoknak, akik egyelőre a mozgás örömeért űzik ezt a japán harcművészetet, és

azoknak is, akik már életmódként tekintenek a karatéra.

Faragó Tibor a versenyzésben motivációs eszközt lát. Ahogy fogalmazott, a mai gyerekek ingerkeresők, akiket úgy lehet hosszú távra megnyerni a monotóniátűrést megkövetelő sportnak, ha az edző újra és újra célokat tűz ki számukra. Ilyen az egyre jobb helyezés a versenyeken, de az egyre sötétebb, azaz a mind magasabb tudásszintet jelző öv is. Épp ezért a Nóva Sport Egyesületben a tradicionális karatét és az atletikus, dinamikus mozgást igénylő versenykaratét párhuzamosan oktatják. A tanítványok rendszeresen vizsgáznak a tradicionális változatból, miközben mellette verse-



nyeznek. Faragó Tibor abban hisz, hogy a kiegyensúlyozott fejlődéshez mindkettőre szükség van, amit a klub hazai és nemzetközi eredményei igazolnak is. Magyarország első és egyelőre egyetlen olimpiikon karatésa, a Tokióban bronzérmes Hárszpatáki Gábor 16 éves koráig a kőbányai mester tanítványa volt.

## KŐBÁNYAI CSALÁDI EGÉSZSÉGNAP

**2022. SZEPTEMBER 10. SZOMBAT, 10:00-18:00**

HELYSZÍN: KÖRÖSI KULTURÁLIS KÖZPONT ÉS KÖRNYEZETE  
(1105 Budapest, Szent László tér 7-14.)

- SZABADTÉRI SZÍNPADI PROGRAMOK**
- 10:00** Dr. Bubó rendel - mesejáték a Pódium Színház előadásában
  - 11:00** Közös élmények a konyhában: Tudatos egészségnevelés gyerekeknek
  - 13:00** A nyers étel csodája - Lénárt Gitta előadása
  - 14:00** Mozgáskultúrák bemutatója: WALKenergie, ritmikus gimnasztika, hip-hop, zumba, showtánc, kortárs tánc, senior örömtánc
  - 15:00** Női percek: bemutatkozik a Mályvavirág Alapítvány - beszélgetés az Alapítvány feladatáról, a méhnyakrákszűrések fontosságáról
  - 16:00** Akrojóga bemutató Lénárt Gittával
  - 17:00** Mindennapi függőségeink és a járvány - Dr. Zacher Gábor előadása
  - 18:00** Ügyességi játékok eredményhirdetése

**KÍSÉRŐ PROGRAMOK**

Szűrővizsgálatok: szívstresszmérés + pulzoximetria, légzésfunkciós vizsgálat (spirometria), alap vérvizsgálatok (koleszterin, vércukor, húgysav – tesztcsíkos), vérnyomásmérés, testösszetétel-elemzés (A részvétel díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni augusztus 29-étől lehet a korosiinfo@korosi.org e-mail címen, a +36 1 260 9959-es telefonszámon vagy személyesen a Körösi információs pultjánál.) | **Véradás** | „A salátán túl is van élet”, nyersétel készítése, kóstoló Lénárt Gittával 14:00-14:45 óráig | **Kőbányai Bringás programja** 10:00-17:00 óráig: ÖKO bringa, „Az egészség útján” - bringás ügyességi pálya, KRESZ tesztek, foglalkoztatók az egészség jegyében | **Érzékek Birodalma:** Kocsis Sándor Sportközpont 10 állomásos ügyességi pályája **Védőnői tanácsadás** | Egészséges táplálkozással kapcsolatos készítmények, gyógytermékek vására. A finomságokról a Szederinda Gluténmentes Étterem és a DiétABC gondoskodik. (www.szederindaetterem.hu)

**SZERETETTEL VÁRUNK MINDEN ÉRDEKLŐDŐT!**

Közreműködik az **AllerGéniusZ Egyesület**

D. Kovács Róbert Antal  
Kőbánya polgármestere

**AZ EGÉSZSÉGNAP MINDEN PROGRAMJA INGYENES!**

A programváltozás jogát fenntartjuk!  
www.kobanya.hu | facebook.com/KobanyaOnkormanyzat | www.korosi.org

## Kőbányán is indul a Gyermek Egészsége Program

# Főzőcske, de egészségesen!

Reggelire kóla ésogyoróvajaszemle, ebédre hamburger, uzsonnára egy csoki, vacsorára sült krumpli majonézzel. Hozzá energiaitalok, édesített ivólévek és üdítők. A fenti menüsört bizonyára nem követi egy az egyben senki, ám a zsíros, cukros „ipari” ételek sajnos sok családban rendszeresen szerepelnek az étlapon.

A következmény pedig az, hogy a magyar gyerekek negyede túlsúlyos, és minden százból hét elhízottnak tekinthető. Ezt állapította meg egy tavaszi országos felmérés, amelyet alsósok körében végzett a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. A fiúk és lányok között nem volt különbség, és ami még meglepőbb, hogy az ország minden régiójában hasonló a helyzet, függetlenül attól, hogy inkább módosabb vagy szegényebb családok élnek ott. A 6–12 éves korosztályra az is jellemző, hogy minél idősebbek, annál több a dagi és a nagyon kövér gyerek, vagyis ha a kicsik az evésben „rossz útra” tévednek, akkor évről évre többet szednek magukra. És ha a rossz híreket még lehet tétézni: a 10 évvel korábbi vizsgálatokkal összehasonlítva, minden korcsoport-

ban körülbelül 2 kilogrammal „nehezebb” a helyzet.

Ezt a trendet szeretné a visszafordítani a Gyermek Egészsége Program, röviden a GYERE.

A MDOSZ szakemberei, az Auchan Alapítvány támogatásából, az ősszel kezdődő tanévben 24 település általános iskolájában, így Kőbányán is szeretnék a gyerekek figyelmét az egészséges táplálkozás elnyelveire felhívni. A cél az, hogy a családjuk étkezési szokásain is változtassanak, felnővén, a saját önálló életükben pedig már sokkal egészségesebb étrendet kövessenek. Sok gyerek lehet, aki nem is tudja, mit lehet még a pizzán és a sült krumplin meg az üdítőn kívül enni és inni, és meglehet, hogy a szülők főzési tudománya is fejlesztésre szorul. Az alapítvány tájékoztatása szerint a projekt az általános iskolás gyerekeknek szóló oktatóvideók, interaktív játékok, szülőknél szóló tájékoztató anyagok kifejlesztésére és gyártására szolgál, emellett a tanárok felkészítése is fontos része a programnak. Jövőre pedig újra a mérlegre állnak a kiskamaszok, és lehet bízni abban, hogy a ducik tábora nem nő tovább.