



# Kertvárosi

# Nyugdíjas Magazin

A XVI. kerületi  
Területi Szociális Szolgálat  
tájékoztató hírlevele • 14/2

*Hasznos hírek, fontos információk a XVI. kerületi nyugdíjasoknak*

## Polgármesteri kártyacsata a nyugdíjasklubban

2. oldal

## A végrendelkezés új szabályai

3. oldal

## Öreg befőttből pálinka?

4-5. oldal

## Kérdezz-felelek

## a magasvérnyomás betegségről

8-10. oldal



## Tisztelt Olvasók, Kedves Nyugdíjasok!

*A Kertvárosi Nyugdíjas Magazin szerkesztői bíznak abban, hogy ismét olyan közérdekű témákkal, hírekkel sikerül szolgálni, melyek az önök érdeklődésére tartanak számot.*



*Korunk népbetegsége a magas vérnyomás, de hogy mi ez ténylegesen, miért alakul ki és mit tehetünk ellene – az orvosszakértőink megválaszolják önöknek.*

*Sokan nem tudják, hogy már nem kötelező a tüdőszűrés, mégis mindenkinek, különösen negyven év felett ajánlott – a szakrendelő főnövére tájékoztat mindenkit a részletekről.*

*Útjára indítottuk keresztrejtvény rovatunkat – a megfejtést beküldők értékes ajándékokat nyerhetnek.*

*Kellemes időtöltést, jó egészséget kíván:*

**Dr. Csomor Ervin**  
alpolgármester

**DÉLUTÁN – INGYENESEN HÍVHATÓ  
LELKISÉGÉLY SZOLGÁLAT**

(lelki, orvosi, jogi és betegjogi tanácsadás)  
Minden nap 18.00 és 21.00 között  
Telefon: 06-80-200-866

**XVI. KERÜLETI RENDŐRKAPITÁNYSÁG**

1163 Budapest, Veres Péter út 101.

Ügyelet: 407-0767

Ingyenesen hívható központi szám: 107, 112

**XVI. KERÜLET KERTVÁROSI EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLAT**

1163 Budapest, Jókai utca 3. • Előjegyzés: 401-1300

**TÜDŐGONDOZÓ, BÓRGYÓGYÁSZAT**

1165 Budapest, Hunyadvár utca 43/b • Tel: 06-20-669-2082

**ÉJJELEL-NAPPAL IGÉNYBE VEHETŐ**

**FELNŐTT HÁZIORVOSI ÜGYELET:**

1165 Budapest, Benő utca 3. • Telefon: 407-4045

**TERÜLETI SZOCIÁLIS SZOLGÁLAT**

(házi segítségnyújtás, étkezés, nappali ellátás, jelzőrendszeres szolgálat)

Telefon/Fax: 401-0576

**NYUGDÍJASOK SEGÍTŐ SZOLGÁLATA**

(kisebb ház körüli javítási munkák, nyugdíjasok szállító szolgálata)

1162 Budapest, János u. 49.

Telefon: 06-40-200-801



# Polgármesteri kártyacsata a nyugdíjasklubban



Még múlt karácsonykor történt, hogy Kovács Péter polgármesterrel megígértették a mátyásföldi nyugdíjas klubban, hogy egyszer elmegy hozzájuk kártyázni. Erre május elején sikerült sort keríteni az egyébként felettebb elfoglalt polgármesterünknek: becsületére legyen mondva, nem fukarkodott az idővel. Két kártyacsapatba is beszállt, előbb francia majd magyar kártyával, sőt – mint a jobboldali lenti képen látható – egy profi kártyakeverési technikát is bemutatott (hiába, aki polgármester, annak tudnia kell keverni a kártyákat). A tudósító kíváncsian várta, milyen problémákkal találják meg játék közben a polgármestert, de semmi ilyen nem volt: csupán a családjáról kérdezték, és sok sikert kívántak a nagyfiának, aki éppen most érettségizik. Így kártyázott Kovács Péter polgármester a nyugdíjasklubban.



2011 óta tartunk számítógépes tanfolyamot a kerületben élő idősök részére, ami kifejezetten az internet megismerését jelenti. 1-1 tanfolyam 18 óra, ami heti 3 alkalommal 2-2 órás elfoglaltság. Az oktatás a Móra Ferenc Ált. iskolában folyik, Bánkiné Kiss Anikó tanárnő tartja. Külön csoportban vannak a teljesen kezdők, és külön a számítógépet valamilyen szinten ismerő haladók. Kiscsoportos oktatás folyik, (max.12 fő.) így

## Kattints, nagy – számítógépes tanfolyam nyugdíjasoknak

lehetőség van egyénekenként is segíteni mindenkinek. Rendszeresen szervezünk ún. emlékeztető tanfolyamot azoknak az idősöknek, akik esetleg valamit elfelejtettek. Ez csak 1 hét. Az órát tartó tanárnővel rendszeresen tartják a „volt diákok” a kapcsolatot, természetesen e-mailen keresztül. A tanfolyamra jelentkezni a Területi Szociális Szolgálatnál lehet személyesen, vagy telefonon a 407-2816 számon Molnár Évánál.

## Megváltozott a Polgári Törvénykönyv

# A végrendekezés új szabályai

Ismert, hogy ez év március 15-én hatályba lépett az új Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény, amely – a törvény általános indoklása szerint – a régi Ptk. szabályaiból kiindulva mértéktartóan csak ott és annyiban változtatott a korábbi szabályokon, ahol és amennyiben az a gazdasági és társadalmi viszonyok mai követelményei szerint szükségesnek mutatkozott. Vonatkozik ez a megállapítás az új Ptk. öröklési jogi szabályaira is.

Az alábbiakban – a teljesség igénye nélkül – azokra a változásokra kívánom felhívni a figyelmet, amelyek a végintézkedések leggyakoribb formáját, a végrendeletet érintik.

Változatlan az a törvényi rendelkezés, amely szerint az örökhagyó szabadon dönthet arról, hogy halála esetére az egész vagyonáról vagy annak egy részéről miként rendelkezik, továbbá korlátozás nélkül dönthet arról is, hogy kit kíván a halála esetére juttatásban részesíteni. Ez a végintézkedési szabadság nemcsak a végrendeletre, hanem a végintézkedések valamennyi formájára, mint pl: az öröklési szerződésre is kiterjed.

Végrendekezni továbbra is csak személyesen lehet, amelynek formáját az örökhagyó szabadon választhatja meg azzal a korlátozással, hogy a végintézkedés egyes formáira a törvényben megszabott rendelkezések megsértése az érvénytelenség jogkövetkezményét vonhatja maga után.

Változatlan az a rendelkezés is, amely szerint végrendekezni közvégrendelettel vagy írásbeli magánvégrendelettel lehet. Helye van a szóbeli végrendekezésnek is, amelyet az tehet, aki életét fenyegető olyan rendkívüli helyzetben van, amely írásbeli végrendelet tételét nem teszi lehetővé.

A korábbi szabály szerint közvégrendeletet közjegyző vagy bíróság előtt lehetett tenni. Az új szabályozás szerint csak közjegyző előtt lehet közvégrendeletet tenni, bíróság előtt nem.

Az írásbeli magánvégrendeletet a végrendelező akár maga írhatja, akár mással írathatja.

A saját kezűleg írt végrendelet alakilag akkor érvényes, ha azt a végrendelező elejétől végéig maga



írja és aláírja. A gépírás – ideértve a számítógépes szövegszerkesztő program használatával készített okiratot is – akkor sem számít saját írásnak, ha magától a végrendelezőtől származik

A más által írt végrendelet érvényességének feltétele, hogy azt a végrendelező két tanú együttes jelenlétében írja

alá, illetve az általa korábban már aláírt végrendeletet utóbb két tanú együttes jelenlétében magáénak ismerje el és az okiratot a tanúk is – e minőségük felüntetésével – aláírják. Az új szabályozás is fenntartja azt a követelményt, mely szerint a tanúknak képesnek kell lenniük a végrendelező személyazonosságának tanúsítására. Változatlanul érvényesülő szabály, hogy a tanúnak nem kell ismernie a végrendelet tartalmát, illetve nem kell tudjon arról, hogy végrendelet tételénél működött közre.

Az új Ptk. az írásbeli magánvégrendelet harmadik formájaként tartja fenn azt a végrendeletet, amelyet a végrendelező aláír és végrendeletként feltüntetve a közjegyzőnél személyesen letétbe helyez.

Az új szabályozás enyhített az írásbeli magánvégrendelet érvényességének korábbi szigorú feltételein, nevezetesen a magánvégrendeletnek már nem érvényességi kelléke az, hogy a végrendeleti minőség az okiratból kitűnjék, továbbá az sem érvényességi kellék, hogy a végrendelet készítésének helye a végrendeletben szerepeljen.

Végezetül említést érdemel, hogy az új Ptk. is megtartotta azt a korábbi szabályt, amely szerint két vagy több személynek ugyanabba az okiratba foglalt végrendelezése érvénytelen. Kivételképpen azonban a házastársak számára a házassági életközösség fennállása alatt lehetőséget biztosít az új törvény arra, hogy végakarataikat közös írásbeli végrendeletben érvényesen kinyilváníthassák.

A közös végrendelet hatálytalanná válik, ha a végrendelet megtétele után a házastársak között az életközösség megszakadt, és az örökség megnyíltáig nem állott helyre.

**Dr. Balla Miklós**



# Hogyan főzzünk befőttből jó pálinkát?

A pálinkakészítés a cefrézéssel kezdődik, s ennek alapszabálya, hogy csak megfelelő minőségű és tisztaságú alapanyagot szabad felhasználni. A folyamat lényege az élesztő, amit a természet a lebontás érdekében hozott létre, de az ember cseles módon tudja egyéb célra is felhasználni. Az növényvilágban létrejött cukor lebomlása általában levegő jelenlétében történik, és ilyenkor a bomlástermék tiszta víz lesz és széndioxid. Ha azonban az élesztőt és a cukrot elzárjuk a levegőtől, akkor a cukor lebomlása az alkoholos erjedés irányába indul.

Akinek van kidobásra váró öreg befőttje, az igen jó alapanyaggal rendelkezik a cefrézésre. Az egyetlen probléma az, hogy a befőttet általában tartósítják, pontosan azért, hogy ne találják meg a lebontó mikroorganizmusok. Ez akkor tekinthető biztosnak, ha a befőtt savassága (legalább a tetején, ahol érintkezik a levegővel) a 3-as pH alá csökken. Ebben a közegben nem tud beindulni normálisan az élesztő, a pH-értéket tehát kicsit feljebb kell tuszkolni.



A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a befőttet fel kell hígítani vízzel. A tapasztalati érték az, hogy egy üveg befőttözhöz kétannyi vizet kell tenni, tehát ha a leendő cefréző edénybe beöntjük a pálinkának szánt lekvárt, akkor az üres üveget kétszer töltjük meg vízzel, öblítsük, majd öntsük a lekvárhoz. ►

## Rendőrségi események

### Sikeres intézkedések

Mintavétel és személyazonosság megállapítása céljából 2014. május 18-án egy magát más személynek kiadó férfit állítottak elő kollégáink. A nyilvántartásból történő lekérést követően a rendőrök megállapították, hogy a férfi nem azonos azzal, akinek adatait korábban megadta. Az eljárás során kiderült, hogy a bediktált adatokkal rendelkező személy tartozás fejében adta oda személyazonosító okmányát a gyanúsítottnak B. Csaba Attilának. A férfi ellen jogerős börtönbüntetés letöltése miatt elfogatóparancsot bocsátottak ki, igazoltatásakor ezért diktált be más adatokat.

B. Csaba Attila ellen hatóságunk hamis vád elkövetésének megalapozott gyanúja miatt indított eljárást.

Egy kerületi lakos tett bejelentést ismeretlen tettes ellen, aki 2014. május 28-án 17 óra 40 perckor lakásába – a

tudta és beleegyezése nélkül – bement és onnan több tízezer forint készpénzt tulajdonított el. A járőrök rövid időn belül a helyszínre érkeztek és elfogták S. Péter budapesti lakost.

### Ügyek, melyekből okulhatunk, tanulhatunk

Egy kerületi lakos tett feljelentést ismeretlen tettesek ellen, akik alacsony munkadíj ellenében vállaltak csatornájavitási munkálatokat. A munka elvégzését követően azonban az előzetes megállapodásban szereplő pénznél nagyságrendekkel magasabb összeget kértek, majd a követelésüknek fenyegetéssel akartak érvényt szerezni. Hatóságunk önbíráskodás büntett elkövetésének gyanúja miatt indított eljárást.

*(A csatornások nagyon cselesek: mikor kérdik a munkadíjat, azt mondják, hogy nyolcezer forint, s a végén derül ki, hogy ez méterenként érendő. A szerk.)*

A fenti példák jól szemléltetik, hogy a bűnelkövetők ötlettára kifogyhatatlan. Kérjük, minden esetben azonosítsák be az önöket megkörményező személyeket. Lakásaikba soha ne engedjenek be idegeneket. A feltűnően alacsony munkadíj is árulkodó lehet! Ne bízzanak meg – magukat szakembernek kiadó – ismeretlen személyeket. Bizonytalan esetekben kérjék hozzátartozóik segítségét, vagy azonnal hívják a rendőrséget.

Tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot, hogy sürgős rendőri intézkedést igénylő bejelentéseiket – a 112-es segélyhívó számon kívül – megtehetik a 06-1/407-8455-ös telefonszámon is.

Aki beszerez egy kis lakmuszpapírt, tudományosan is végezheti a dolgot: a felhígított lekvárnak meg lehet mérni a savasságát. A lekvárcefre akkor jó, ha a pH-értéke 2,8-3,2 közé esik.

Hogy biztosak legyünk a dolgunkban, először csak egy-két üveg lekvárt cefrésítsünk, és azt próbáljuk beindítani az élesztővel. A jó borász természetesen fajélesztőt használ, amit porítva, zacskóban lehet kapni bármelyik gazdaboltban. A cefréző edény legyen egy nagyobb lábas, abban elfér két üvegnyi lekvár, négy üveg vízzel hígítva, kézmelegre fel kell melegíteni a folyadékot, s abból egy pohárnyit kivéve beletenni a fajélesztőt. Jól el kell keverni, majd ezt a keveréket visszafolytatni a nagylábasba, és jól összekeverni. Fedőt rá: ha megfelelő az alapanyag, másnapra erősen bugyborékolni fog a keverék.



Ekkor be lehet keverni a többi (kidobásra váró) be-főttet is, a már ismert hígítási móddal. Darabos gyümölcsöt aprítani kell (például botmixerrel), és ott a pektinbontó is jól jöhet, mert a szétbomló szövetek jobban engedik dolgozni az élesztőt, magasabb lesz az alkohol-kihozatal. Ha elkészült a cefre, akkor azt be kell oltani az előkészített élesztős, erjedő alapanyaggal, ami ott van a nagylábasban. Ez nagy figyelmet érdemel, mivel az élesztők legfeljebb tíz fokos hőmérsékletkülönbséget viselnek el, egyébként nyomban elpusztulnak. A cefre és a nagylábas hőmérsékletének tehát közel azonosnak kell lennie, és a cefréző a beöntéskor vigyázzon, nehogy összefröcsögtesse a konyhát, mert kivágja az asszony. *(A rossznyelvek szerint cefrézéskor nem csak a széndioxid szabadul fel, hanem alkalmanként a cefréző is, mivel elvállik tőle az asszony...)*

Ekkor már csak az erjesztést kell kézben tartani. Nagy melegben az erjedés felgyorsul, nyáron tehát te-

gyük az erjesztő edényt hűvösebb helyre. A rostokban dolgozó élesztő – miközben az alkohol irányába terelgeti a cukrot – széndioxidot szabadít fel, ami a rostokat rakétaként fellövi a cefre tetejére. Ha sokáig itt tartózkodik, levegővel is találkozhat, ami eceteseledést vagy penészesedést okozhat. A cefre felszínére jutó rostokat (szaknyelven a párnát) tehát legalább naponta le kell nyomkodni, például egy nagyobb fakanállal vagy mérőkanállal. A cefréző edényt természetesen zárva kell tartani, de úgy, hogy a keletkező széndioxid el tudjon távozni az edényből. Erre a legalkalmasabb egy műanyag hordó, aminek nem zárjuk le a tetejét, csak úgy rátesszük. A muslicarajok ellen a legjobb védekezés, ha nagy gondossággal mindent tisztán tartunk.

Az erjedés előbb felgyorsul, majd lelassul, és ha jól csináltuk a fajélesztős beoltást, akkor kb. 20-30 nap után leáll. Az erjedés folyamata többféleképpen is ellenőrizhető. Ha a hordó tetejét úgy emeljük meg, hogy a kezünkben van egy égő gyufa, a tető mellől kiáradó széndioxid a lángot nyomban eloltja – ekkor még működik az erjedés. Ha van egy pontos hőmérő (pl. egy párezer forintos digitális húsmag-hőmérő), és azt a hordó tetején tartjuk, majd megmérjük a cefre hőmérsékletét: ha a cefre egy-két fokkal melegebb, még tart az erjedés (ami hőtermelő folyamat, azért melegebb a cefre, mint a környezete). De a felúszó párna is jól mutatja, hogy tart az erjedés, és ha már nem úszik fel semmi, akkor elkészült a cefre, jöhet a lepárlás.

A legegyszerűbb lepárlóról egy szentmihályi ismerős mesélt, papája a háború utáni években így főzött otthon pálinkát. Az üst egy nagyobb lábas volt, annak a tetejére ment egy lavór (vagy egy akármilyen tál, aminek íves az alja, és kicsi az alja közepe). A lábas aljába betettek egy tisztára mosott bazaltkockát, arra tettek egy fajansztálat. A lábasba öntötték a cefrét, majd feltették kis lángon a tűzre. A fajansztálat hidegen tették a bazaltkockára, majd fedőként ment a lábas tetejére a lavór vagy levesestál, majd a lábas teteje és a tál közötti hézagot csirizzel kikenték, nehogy megszökjön az alkoholgőz. A legfelső edénybe (lavór, levesestál) jó hideg vizet tettek, és ha felmelegedett, visszahűtötték. Az alkoholpára kb. 70 fokon felszállt, lecsapódott a lavór alján, majd onnan a fajansztálba csöpögött és összegyűlt.

Manapság ilyen házilag barkácsolt lepárlóberendezést használni éppúgy szabálytalan, mint volt az a háború után, csak azért írtuk ide, hogy egy kis nemzeti büszkeség is legyen a dologban: a magyar ember találékonysága határtalan. Különösen ha pálinkáról van szó... **(Ferencai)**

# Tudnivalók a tüdőszűrésről

Bár majdnem egy éve megváltozott a kötelező tüdőszűrés rendszere, sokan még mindig várják az értesítést, mikor kell elmenniük a szokásos vizsgálatra. A tüdőszűrés jelenleg hatályos rendszeréről a Kertvárosi Egészségügyi Szolgálat (népszerű nevén a Szakrendelő) intézményvezető főnövérét, Varga Tündét kérdeztük.

– *Mióta nem kötelező a tüdőszűrés, és mi ennek az oka?*

– Jogsabályi változások következtében, 2013. július elsejétől változás történt a kötelező tüdőszűrést illetően: már nem a lakosságra, hanem bizonyos rizikócsoporthoz vonatkozik a kötelező szűrés. A tuberkulózis korábban Magyarországon népbetegségnek számított, és ennek leküzdésére igen alkalmas volt a kötelező tüdőszűrés rendszere. A helyzet szerencsére megváltozott, manapság egészen ritka a tbc, és az egészségügy irányítói valószínűleg ezért is döntöttek a kötelező tüdőszűrés megszüntetése mellett.

– *Akkor tehát ne is várjon senki értesítést a szűrésről...*

– A kötelező szűrésekről szóló értesítőket korábban az önkormányzat küldte ki, ez megszűnt. Jelenleg a XVI. Kerület Kertvárosi Egészségügyi Szolgálat egy tájékoztató jellegű „meghívót” küld a kerületi-, 40 év feletti lakosoknak, melyben felhívjuk a figyelmet a szűrés fontosságára. Kihangsúlyoznám, hogy ha nem is érkezik meg valamilyen okból kifolyólag a tájékoztató, a 40 év feletti lakosoknak évente egy alkalommal ingyenesen elvégezzük a tüdőszűrést.

– *A többi korcsoport hogyan végeztethet tüdőszűrést?*

– Amennyiben a háziorvos a páciens panaszai alapján úgy ítéli meg, hogy indokolt a mellkas röntgenvizsgálata, akkor orvosi beutalóval a Jókai u-i szakrendelő röntgen osztályára küldi vizsgálatra. A 14-18 év közöttieknek az iskolaorvos adhat beutalót, s ezen kívül még szülői beleegyezésre is szükség van.

– *A vizsgálatok elvégzéséért kiknek kell fizetni, és milyen összeget?*

– A szűrés díja 1.700 forint, amit vizsgálat előtt kell megfizetni. Amennyiben van rá lehetőség, mindenki pontosan annyit hozzon, amennyi a fizetendő összeg, mert nincs mindig lehetőség pénzváltásra. S hogy kinek kell fizetni a tüdőszűrésért? Például a 18-40 év közötti korosztálynak (és beutaló is szükséges), továbbá annak, aki 40 évnél idősebb, de évente egynél több tüdőszűrést igényel. Fizetni kell annak is, aki a Kertvárosi Egészségügyi Szolgálat ellátási területén kívül lakik, de itt szeretné elvégeztetni a vizsgálatot. És természetesen fizetősek a foglalkozás-egészségügyi alkalmassági vizsgálatok, amikor a szűrést egy adott munkakör betöltése érdekében kell elvégezni.

– *Gyakran kérdezik azt, hogy ez utóbbi vizsgálat díját kinek kell megfizetni?*



– Jogsabály alapján a foglalkozás egészségügyi vizsgálatok díját, így a munkába álláshoz szükséges kötelező tüdőszűrő vizsgálat díját is a munkáltatónak kell megfizetnie. A vizsgálat költségét a helyszínen természetesen ki kell fizetni de azt a munkáltató a kiadott számla ellenében megtéríti. A számla kiállításához szükség van a munkáltató pontos megnevezésére, címére és az adószámára is.

– *Hol végzik el a tüdőszűrést?*

– A helyszín nem változott, a tüdőszűrő a Hunyadvár utca 43/B. szám alatt az Erzsébet-ligetben található. A közvetlen telefonszámuk: 402-4664, ezen lehet érdeklődni, ha bármi kérdés felmerülne. Sajnos ez az épület (egyelőre) nem akadálymentes, tehát a mozgáskorlátozottak vizsgálatát a Jókai úti szakrendelőben végezzük el, előjegyzés alapján. Ehhez a 401-1300 telefont kell hívni. A telefonok túlterheltsége miatt célszerű a déli időszakban vagy este 6 óra után telefonálni. Végezetül szeretném megjegyezni, lakossági szűrőállomásunkat felkeresőket szakképzett munkatársaim várják szeretettel.

**Dr. Csomor Ervin alpolgármester tájékoztatása szerint 2014. nyarán megtörténik a Hunyadvár utcai tüdőszűrő és tüdőgondozó akadálymentesítése is. A több mint 30 millió forintba kerülő beruházás során liftet építenek az épület oldalán, melyből az emeleti rendelesek szeptembertől már könnyen és lépcsőzés nélkül megközelíthetőek lesznek.**

Ivics Mihály

# A szépkorúak és a höngörgőzés

Még napjainkban is tabunak számít az idős embert és a nemiséget egy lapon említeni. Elég, ha az érintettek csak beszélni kezdenek hajdani-, vagy akár jelenlegi élményeikről, a társadalom máris felhördül. Pedig – ahogy dr. Lux Elvira is írja egy helyütt – *„Minden kornak meg vannak a maga örömei. Az öregkornak is. Nem olyan gazdag ez a kor, mint volt a „Tavaszz”, de mégis.... A megértés, a megnyugvás, a szeretet. Ezt már nem hevíti a szexuális élet töltöttsége, de annak emlékei benne vannak kapcsolatainkban.”* Erről vall őszintén és humorral Sós Ágnes sok helyütt látható dokumentumfilmje, a *Szerelempatak*.

– *Nem vágta túl nagy fába a fejszét, amikor tabudöntögetésnek is beillő dokumentumfilmet készített 70-80 éves embereknek a szexualitáshoz fűződő viszonyáról?*

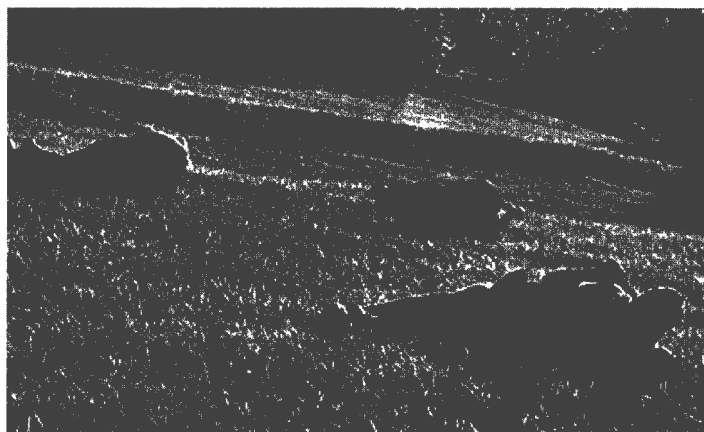
– Véleményem szerint a Szerelempatak témája nem tabu, inkább csak szokatlan. A szexualitás ábrázolása nehéz feladat a vásznon, de a filmben nincsenek jelenetek, a szex „csak” a szavak szintjén jelenik meg, igaz nagy erővel és rengeteg bájjal, amire jó példa az egyik idős székely férfi, aki napjaink szeretkezési szokásait kritizálja: „Máma mi van? A férfi lefekszik, a nő rákucorodik, s lökődik mint vak a hajnalt.”

– *Miért gondolta, hogy a dokumentumfilm megfelelő eszköz lehet a téma feldolgozásához?*

– Ha egy dokumentumfilm jó, csak nézed, és elhiszed, amit látsz, mert hiteles. Egy játékfilmről tudjuk, hogy a színészek eljátsszák forgatókönyv alapján, és valaki persze megrendezi. A dokumentumfilmben nincs fizetett színész, amatőr se, nincs forgatókönyv se, a filmes mutatja az életet, de ennek ugyanúgy története van. Nem harminc napig forgatjuk, hanem évekig, mert nem mondhatom, hogy ezt vagy azt csináld. Ki kell várni, pláne ha azt gondolom, hogy van egy érdekes ember vagy ügy, akkor én rátapadok a kamerámmal, megpróbálok kialakítani egy mély emberi kapcsolatot, amely a bizalmon alapul, adja magát nekem, a végén lesz egy főhős és lesz egy történet. Egy történet róla-rólam, de annyi lesz a különbség a játékfilmmel szemben, hogy az ember szava elakad a hitelességtől.

– *Az idős szereplők hogyan vallanak a nemiségről? Azt inkább a múltjuk részének tekintik, vagy...*

– Is-is. Erzsi néni mondja az orgazmus kapcsán: „De tényleg buták vótunk s féltünk, s a sok jótól



elmaradtunk mű. Mostmá’ nem.” Elég egyértelmű, hogy ezen szavak friss tapasztalatra utalnak. Ugyanakkor a filmbeli főszereplőnek, Feri bácsinak, a film végén credóként elhangzó mondatai az életére való visszatekintés, azaz a múlt: „Szerettem a nőket, szerettem az italt, szerettem a táncot, szerettem a dógot! Hogy nem hiába jött fel a nap értem! Életem ez vót.” Megjegyzem, kis változtatással magam is ezt szeretném majd mondani, ha eljön az idő!

– *Ön, mint rendező, mit tart a Szerelempatak legfőbb üzenetének?*

– Azt, amit az egyik főszereplő asszony mond ki a filmben: „Ennél szebb és jobb dolgot az életben nem tudok, mint az, hogy szerelmesnek lenni.”

– *A beszélgetés végén leplezzük le, mi is az a höngörgőzés?*

– A hengergőzés csiki termékenységi rítusnak tekintendő. A férfiak Szent György-napján kimentek juhot nyírni, s mire a munka befejeződött, megjelentek az asszonyok is, kosarukban minden jóval. Mikor a hangulat a tetőfokára hágott, a férfiak összekapaszkodtak a nőkkel, majd gurultak lefelé a domboldalon. Fontos megemlíteni, hogy senki sem hengergőzött a saját feleségével!

# Kérdezz-felelek a magasvérnyomás-betegségről

## Mi a magas vérnyomás?

A magas vérnyomás azt jelenti, hogy az erekben folyó vér túlzottan megfeszíti a véredények falát. Optimális esetben a nyugalomban mért vérnyomás 120/80 Hgmm vagy ennél kisebb érték. A magasvérnyomás-betegségben (hipertónia) szenvedők vérnyomása eléri

vagy meghaladja a 140/90 Hgmm-es értéket. A szisztolés vérnyomás (az első érték) a szív összehúzódásakor mért nyomást jelzi. A diasztolés vérnyomás (a második érték) a nyugalomban mért – vagyis két szívösszehúzódás közötti – nyomást jelenti. A vérnyomásértékek alapján a hipertónia különféle fokozatait állapíthatjuk meg (1. ábra).

Kategória	Szistolés vérnyomás (Hgmm)		Diasztolés vérnyomás (Hgmm)
Optimális vérnyomás	<120	és	<80
Normális vérnyomás	120–129	és	80–84
Emelkedett-normális vérnyomás	130–139	és/vagy	85–89
Kóros vérnyomás – hipertónia			
I. fokozat	140–159	és/vagy	90–99
II. fokozat	160–179	és/vagy	100–109
III. fokozat	>180	és/vagy	>110

## Mennyire elterjedt a magas vérnyomás?

A magasvérnyomás-betegség egyike a legelterjedtebb népbetegségeknek. A 18–35 évesek között a magasvérnyomás-betegség előfordulása 10% alatti, az 50–59 éves korcsoportban megközelíti a 40%-ot, míg 70 éves kor felett meghaladja a 60%-ot is. Jelentősége óriási, hiszen a magas vérnyomás a kardiovaszkuláris megbetegedések egyik leggyakoribb rizikófaktora: a szívkoszorúér megbetegedések hátterében 58%-ban, a szélütés (stroke) hátterében 72%-ban hipertónia igazolható.

## Miért veszélyes és káros a kezeletlen magas vérnyomás?

A magas vérnyomás kezdetben ritkán okoz tüneteket, de idővel súlyos szövődményeket okozhat. A hosszan tartó magas vérnyomás a vérerek falában változásokat okozhat és terheli a szívet. A szívben található koszorúerek falának károsodása, valamint a főverőérben megnövekedett nyomás miatt a szív pumpafunkciója romlik, ami a folyamat előrehaladtával szívizom elhaláshoz (infarktus) vagy később szívelégtelenséghez is vezethet. A megkeményedett érfal mentén vérrögök alakulhatnak ki, amelyek leszakadva például az agyi erekbe vándorolva csökkenthetik vagy elzárhatják az agy vérellátását, így szélütést (stroke)

okozhatnak. A károsodott erek egyéb szervek – pl. a vesék és a szemek – vérellátásának változását, ezáltal ezek működésének károsodását is okozhatják (veseelégtelenség, látáskárosodás).

## Mennyire súlyos állapot a magasvérnyomás-betegség?

A betegség súlyossága egyrészt a magas vérnyomás mértékétől, másrészt pedig az együttesen fennálló társbetegségektől (pl. cukorbetegség, vesebetegség, koszorúér-betegség), továbbá a betegség súlyosbodását befolyásoló tényezők (pl. vérsír szintek, érlemezés) jelenlététől függ. A szövődmények kockázata akkor csökkenthető legjobban, ha nemcsak a magas vérnyomást, hanem valamennyi esetleges társbetegséget és rizikóállapotot is megfelelően kezelnek.

## Hogyan kezelhető a magas vérnyomás?

A vérnyomás csökkenthető egyrészt az egészséges életmód gyakorlásával, valamint különféle vérnyomáscsökkentő gyógyszerek előírás szerinti szedésével. Fontos, hogy az előírt kezelés mellett folyamatosan ellenőrizni kell a vérnyomást – indokolt esetben naponta akár többször is! Az otthoni vérnyomásmérés nagyon hasznos, mivel a mérések adatai a kezelőorvosnak rendkívül sok információt biztosítanak.



## Milyen vérnyomáscsökkentő gyógyszerek vannak?

A magas vérnyomás sokféle betegséggel és rizikófaktorral társulhat, ezért kezelése mindig összetett és egyénre szabott. A vérnyomáscsökkentő gyógyszerek befolyásolhatják pl. az idegrendszer, a szív és az erek működését. Az orvosok a gyógyszer(ek) megválasztásakor sokféle szempontot (pl. életkor, társbetegségek, panaszok) vesznek figyelembe, hogy az elindított kezeléssel a legjobb hatékonyságot tudja biztosítani.

A vérnyomáscsökkentő gyógyszereknek többféle családja van, melyeknek hatásmódja és egyéb klinikai hatásuk is különbözik egymástól. Vannak olyan gyógyszerek, amelyek közvetlenül az erek falában fejtenek ki hatásukat (direkt értágítók), de vannak olyanok is, melyek az idegrendszer egyes részeire fejtenek ki „nyugtató” hatást. Természetesen a legtöbb gyógyszernek általában összetett, az emberi szervezetben több ponton is megnyilvánuló hatása van.

Az elmúlt évek és évtizedek kutatásainak megfelelően egyre újabb és hatékonyabb gyógyszerek kerülnek forgalomba, így mindennapos dolog, hogy egy-egy beteg gyógyszeres terápiája az idő előrehaladtával módosításra vagy kiegészítésre kerül – főként, ha ez vérnyomása vagy állapota miatt szükségesség válik.

A legújabb hazai és nemzetközi ajánlások elsősorban több különféle hatóanyag kombinálását hangsúlyozzák, mivel az esetek többségében egy gyógyszerrel nem sikerül elérni a kívánatos célértéket. A kényelmesebb és követhetőbb terápia érdekében pedig olyan gyógyszerkészítmények is kifejlesztésre kerülnek, melyekben már eleve kétfajta, egymástól eltérő hatásmechanizmusú hatóanyag található. Ezen készítményeket hívjuk fix kombinációknak. A jó fix kombinációkban a két hatóanyag egymás hatását erősíti, tehát együttes vérnyomáscsökkentő hatásuk is összeadódik. A fix kombináció használatával egyszerűbbé és kényelmesebbé válik a terápia, hiszen két gyógyszert egy tablettában lehet szedni.



Nem szabad azonban elfelejteni, hogy a vérnyomáscsökkentő gyógyszerek rossz, fegyelmezetlen kezében veszélyessé is válhatnak. Indokolatlanul megszakítani a terápiát felelőtlenesség, hiszen a gyógyszer hiányában kiugró vagy ingadozó vérnyomás súlyos következményekkel járhat. Az életmódra vonatkozó alábbi tanácsok és a gyógyszeres kezelés pontos betartásával nemcsak hatékonyan csökkenthető, de hosszú távon normalizálható a vérnyomás, így a leggyakoribb

szív- és érrendszeri betegségek megelőzhetőek, elkerülhetőek.

## Mit tehetek még a kedvezőbb vérnyomásértékekért?

A gyógyszeres terápia mellett nagyon fontos, hogy olyan életmódot folytasson, amely a vérnyomás normalizálása mellett a szénhidrát- és zsírsanyagcserére is kedvező hatással van. Íme egy-két hasznos tanács, melyek segítik a terápia sikerét.

### A dohányzás elhagyása

A cigarettázás emeli mind a szisztolés, mind a diasztolés vérnyomásértéket, valamint az ehhez kapcsolódó keringési betegségek kockázatát. Ezen kívül a dohányzás káros hatását más szervrendszereket érintő betegségeknel (tüdő és daganatos betegségek) is kimutatták. Ennek megfelelően a dohányzás teljes elhagyása szükséges, melyhez lehet kérni a kezelőorvos segítségét.

### Testsúlycsökkentés

A testsúlycsökkentés önmagában is jó hatással van a vérnyomáscsökkentésre, hiszen a legújabb kutatások szerint a zsírszövet olyan aktív anyagokat is termel, melyek erőteljes érösszehúzó hatásukkal a vérnyomás tartós emelkedését idézik elő. Elmondhatjuk, hogy átlagosan 1 kg testsúlycsökkenés körülbelül 1–2 Hgmm vérnyomáscsökkenést képes előidézni!

### Egészséges és sószegény táplálkozás

A napi 4-5-szöri étkezések során törekedni kell a minél több szárnyas hús, hal, zöldség és gyümölcs fogyasztására. Kerülni érdemes a zsíros húsok (sertés), vaj, tojás, valamint a rántással készülő ételek túlzott fogyasztását. Mivel a sóbevitel csökkentése nemcsak a vérnyomást csökkenti, hanem a szívbetegségek rizikóját is, ezért a sóbevittelt minimálisra kell szorítani és lehetőleg más fűszerekkel kell ízesíteni ételünket (a konyhasóbevitel napi értéke ne haladja meg a 4–6 grammot). A sóbevitel csökkentésével akár 2–8 Hgmm-es vérnyomáscsökkenés is elérhető!

### Az alkoholfogyasztás csökkentése

A túlzott alkoholfogyasztás szintén növeli a vérnyomást. A napi maximálisan megengedhető alkoholmennyiség: egy pohár (2 dl) bor vagy egy kiskorsó (3 dl) sör. Figyelem: nők esetében ezek a mennyiségek

(Folytatás a következő oldalon)

*(Folytatás az előző oldalról)*

30–50%-kal kisebbek! A naponta egyszeri főétkezéshez elfogyasztott 1,5–2 dl vörösbornak kedvező hatást tulajdonítanak a keringési betegségek megelőzésében.

**Rendszeres testmozgás**

Hetente legalább 3-4-szer végezzünk testedzést (min. 30–45 perc), mely nemcsak a vérnyomásra, hanem a szénhidrát-, illetve zsírsanyagcserére is rendkívül kedvező hatással van.

A dinamikus sportok, így a labdajátékok (labdarúgás, kosárlabda, tenisz), illetve a gyorsasági (atlétika, magas- és távolugrás, vívás) és esztétikai (aerobik, torna, ritmikus sportgimnasztika, tánc) sportot végzők esetén egyértelműen csökken a vérnyomás. A statikus erősportok (súlyemelés, bodybuilding, stb.) esetén azonban a vérnyomás emelkedik! Idősebb korosztályban a rendszeres séta, illetve túrázás-kerékpározás jelenhet segítséget a Hgmm-ek csökkentéséhez.

A kezelés elemei	Ajánlás	Systolés vérnyomás csökkentése
Testsúlycsökkenés	Optimális BMI <25 kg/m <sup>2</sup> elérése vagy fenntartása	-5 – -20 Hgmm/ 10 kg fogyás
Sófogyasztás csökkentése	Ófogyasztás (NaCl) csökkentése <6 gramm/nap	-2 – -8 Hgmm
Mediterrán* étrend alapelveinek alkalmazása	Zöldség-, gyümölcs, zsírszegény tejtermékek fogyasztása, telített zsírok fogyasztásának csökkentése, K-, Ca-dús étrend	-8 – -14 Hgmm
Rendszeres fizikai aktivitás	Rendszeres fizikai aktivitás (30–60 perc/nap), lehetőleg minden nap az életkoruk megfelelő szubmaximális** frekvencián	-4 – -9 Hgmm
Alkoholfogyasztás moderálása	Nem több, mint 2 ital/nap/férfi (25 gramm alkohol), vagy 1 ital/nap/nő (12,5 gramm alkohol)	-2 – -10 Hgmm

**Az Egis jogelődjét, a Dr. Wander Gyógyszer- és Tápszergyárat Balala Sándor gyógyszerész a svájci Dr. Albert Wanderrel közösen alapította Budapesten 1913-ban.**

A felfedező kutatás már az 1930-as évek elején elkezdődött a vállalatnál. Az évtized végén kifejlesztették és forgalomba hozták az első heterociklikus szulfonamid készítményt, a Ronint.

A cég az 50-es években – az államosítást követően már EGYT néven – központi idegrendszeri készítményeivel kizárólagos ellátója volt a magyar piacnak. 1955 és 1966 között 104 új generikus és licenc terméket vittek piacra.

1967-ben megjelent az első, saját kutatásból származó originális termék, amelyet Halidor (bencyclan) néven törzskönyvezték, és 10 évvel a bevezetése után már 50 országba exportált a vállalat.

1970-ben új gyárat avattak Körömden, 1990-ben pedig megnyitották a nyugat-európai színvonalú termelő-kutató bázist Budapesten, a Bökényföldi úton.

A vállalat nevét 1985-ben EGIS-re változtatták, majd 1991-ben részvénytársasággá alakult. Részvényeit 1994-ben vezették be a Budapesti Értéktőzsdére. 1995-ben a francia Servier gyógyszergyár lett a társaság többségi tulajdonosa és stratégiai partnere.

Az Egis 2006-ban átfogó korszerűsítésbe kezdett, megújultak hatóanyag- és késztermékgyártó üzei, bővült kutatás-fejlesztési kapacitása. A vállalat 2012 második felében adta át új K+F-létesítményeit.



## Nordic Walking edzések a XVI. kerületben, heti 6 alkalommal:

Hétfő, Szerda, Péntek: reggel 6:30 – 7:30; Helyszín: Havashalom park (a Polgármesteri hivatal előtt)

Szerda, Vasárnap: 17:00 – 19:00; Helyszín: volt mátyásföldi repülőtér, nyárfa-liget

(További részletekről Bisztrai György ad felvilágosítást: 06-20-596 5653)

Hasznos tudnivalók az első edzés előtt: Öltö-zünk rétegesen; olyan kényelmes edzőcipő vagy bakancs, ami nem ázik be a fűben való gyalogláshoz; 3-5 dl folyadék (nyáron, ásványvíz télen pedig meleg ital pl. tea); pontosság, mert mindig percnyi pontosan kezdődnek az edzések, a bemelegítő és a nyújtó gyakorlatokat az edző mutatja, csak utánozni kell. A botokat az edzéseken Bisztrai György edző biztosítja. Csak akkor érdemes vásárolni saját botot, ha a sporttárs már megszerette a Nordic Walkingot és életvitelszerűen űzi ezt a mozgásformát.



## Míg felújítják a rendelőt, máshol lesznek az orvosok

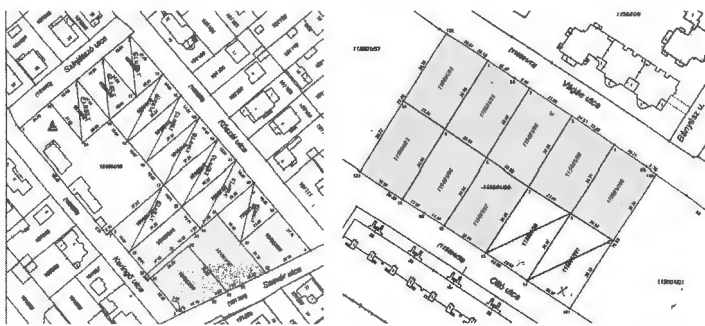
ERZSÉBETLIGETI RENDELŐ Nunyadvár utca 43/b Tel: 402-16-18, 407-80-72		XVI. KERÜLETI SZAKRENDELŐ - gyermekrendelő épülete - Jókai utca 3. Tel: 401-13-75
<p><b>A XVI. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT</b></p> <p><b>A HÁZIORVOSI RENDELŐT A</b></p> <p><b>FEJLŐDŐ KERTVÁROS PROGRAM II.</b></p> <p><b>KENYÉRBEN TELJESKÖRDEN FELÚJÍTTJA.</b></p> <p><b>2014 JÚLIUS 15 - AUGUSZTUS 30 KÖZÖTT A RENDELÉS A KÖVETKEZŐ HELYSZÍNEKEN TÖRTÉNIK:</b></p>	<p>Július 14-től augusztus 15-ig <b>DR. KÓKAI ZSÓLT</b> H-SZ ..... 8 óra - 12 óra K-CS ..... 8 óra - 12 óra P ..... 8 óra - 12 óra</p> <p>Augusztus 16-tól augusztus 29-ig <b>DR. NÉMÉSZÓROS ÉVA</b> H-SZ ..... 8 óra - 12 óra K-CS ..... 8 óra - 12 óra P ..... 8 óra - 12 óra</p> <p>Dr. Kókai Zsolt - Dr. Némésáros Éva Valamint Dr. Pálfi Mária - Dr. Tóth Péter a rendelés felújítás alatt Egyéb orvosok is ellátják</p>	<p>Augusztus 16-tól augusztus 29-ig <b>DR. KISS HELGA ÉS DR. PÁLFI MÁRIA</b> H-SZ ..... 8 óra - 12 óra K-CS ..... 8 óra - 12 óra P ..... 8 óra - 12 óra</p> <p>Augusztus 16-tól augusztus 29-ig <b>DR. TÓTH PÉTER</b> H-SZ ..... 8 óra - 12 óra K-CS ..... 8 óra - 12 óra P ..... 8 óra - 12 óra</p> <p>Július 14-től augusztus 15-ig <b>DR. MÓRI ERZSÉBET</b> H-SZ ..... 8 óra - 12 óra K-CS ..... 8 óra - 12 óra P ..... 8 óra - 12 óra</p>

Az Önkormányzat 2013. évben kezdte el az egy orvosi rendelő felújítási programot. Dr. Csomor Ervin alpolgármester elmondta, hogy idén a Csömöri úti háziorvosi rendelőt korszerűsítik. Az építési munkák ideje alatt, 2014. július 15. és augusztus 30. között az orvosok máshol rendelkeznek. (ld. a képen lévő táblázatot)

## Gyógytorna az ön otthonában tapasztalt szakembertől tel: 06-30-683-2811

### Költöztesse közelebb gyermekét, unokáját

Frekventált helyen lévő építési telkek vásárolhatók az önkormányzattól



Négy telek eladó a Sasvár utca mentén, a Kőszál és a Keringő utca között, 14,4 – 21,5 millió Ft + ÁFA áron

Nyolc telek eladó az Olló utca és Vágás utca közötti területen, kb. 920 nm-es telkek bruttó 21 millió forintos vételáron

Pontos részletek a [www.budapest16.hu](http://www.budapest16.hu) honlapon az Ingatlanhirdetések menüpont alatt, illetve 4011480 telefonszámon, vagy a [drlukacs@bp16.hu](mailto:drlukacs@bp16.hu) e-mail címen lehet érdeklődni.

*Nyugdíjasok Szállító Szolgálat*

Budapest Főváros XVI. kerületi Önkormányzata

**Rendszeres úti célok:**

- **SASHALMI PIAC:** minden hónap 1. és 3. szombatja
- **BEVÁSÁRLÓKÖZPONT:** igény szerint

**Előzetes időpontegyeztetés**  
a Területi Szociális Szolgálatnál  
Gaálné Szilágyi Erzsébet koordinátorral  
telefonon hétfőtől péntekig, 9 és 13 óra között  
a 407-2812-es számon (üzenet is hagyható),  
vagy a [szallitoszolg@gmail.com](mailto:szallitoszolg@gmail.com) e-mail címen.

**A szolgáltatás minden kertvárosi idős polgár számára ingyenes.**



# Saját kertből saját zöldség

Szeretne saját termelésű zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani? Elege van a nagyáruházak gén és hőkezelt zöldségeiből? Unja már a magas árakat a zöldségesnél? **Tegyen az egészségéért!**

**Önkormányzatunk jelképes áron bérbeadásra kínálja az alábbi telkeit, ahol megtermelheti a saját és családja számára a finom, friss és egészséges zöldséget, gyümölcsöt.**

A szabad levegőn végzett munka öröme és a saját termények fogyasztása mind-mind hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségesebb legyen!

*(A díjak éves díjak, melyet negyedévente kell megfizetni.)*

Sor-szám:	Cím:	bérleti díj: Ft/év	Hrsz	Megjegyzés:
1.	Zsemlékes útra merőleges kis telkek	25000	103990/ 2 VI. telek	Az ingatlanon 8 db, kerítéssel elválasztott telekrész található. Jelen ingatlan a Zsemlékes utcától a 6. félig bekerített. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik.
2.	Zsemlékes útra merőleges kis telkek	25000	103992 I. telek	Az ingatlanon 9 db, kerítéssel elválasztott telekrész található. Jelen ingatlan a Zsemlékes utcától a 1. Bekerített. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik
3.	Zsemlékes útra merőleges kis telkek	25000	103992 III. telek	Az ingatlanon 9 db, kerítéssel elválasztott telekrész található. Jelen ingatlan a Zsemlékes utcától a 3. Bekerített. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik. A telekrészen egy rossz állapotban lévő szerszámtároló található.
4.	Zsemlékes útra merőleges kis telkek	25000	103992 IX telek	Az ingatlanon 9 db, kerítéssel elválasztott telekrész található. Jelen ingatlan a Zsemlékes utcától a 9. félig bekerített. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik
5.	M0 mellett	25000	118469/ 4	Az ingatlanon pincék találhatók, bekerített, szőlő és gyümölcsfákkal beültetett. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik.
6.	Bökényföldi út és a Cinkotai út közötti terület	5000	103877	Szántóföld, nagyság kb. 4,5x250 méter. Az ingatlan a buszgarázs mögött található, merőleges a Cinkotai útra. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik.
7.	Bökényföldi út és a Cinkotai út közötti terület	5000	103884	Szántóföld. Az ingatlan a buszgarázs mögött található, merőleges a Cinkotai útra. Nagysága: 19x280 méter. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik.
8.	Szlanka utca	10000	118450	Bekerített, Csömör határában van, ELMŰ hálózat az ingatlan előtt
9.	Szakoly utca alatti terület	10000	118758	Bekerítetlen. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik.
10.	Szakoly utca alatti terület	10000	118765	Bekerítetlen. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik.
11.	Bökényföldi út és a Cinkotai út közötti terület	5000	103889	Szántóföld. Az ingatlan a buszgarázs mögött található, merőleges a Buszgarázsra, párhuzamos a Cinkotai úttal. Nagysága: 3x 280 méter. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik.

12.	Bökényföldi út és a Cinkotai út közötti terület	5000	103890	Szántóföld. Az ingatlan a buszgarázs mögött található, merőleges a Buszgarázsra, párhuzamos a Cinkotai úttal. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik.
13.	Bökényföldi út és a Cinkotai út közötti terület	5000	103909	Szántóföld. Az ingatlan a buszgarázs mögött található, merőleges a Buszgarázsra, párhuzamos a Cinkotai úttal. Nagysága: 14x278. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik.
14.	Bökényföldi út és a Cinkotai út közötti terület	5000	103927	Szántóföld. Az ingatlan a buszgarázs mögött található, merőleges a Buszgarázsra, párhuzamos a Cinkotai úttal. Nagysága: 2,96x278 méter. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik.
15.	Rákóczi útról nyíló	15000	110109	A telek bekerített. Ez a gödör széle. Az ingatlan semmilyen közműhálózatra nincs rákötve. Területe: 22x42 méter.
16.	Bökényföldi úttal párhuzamos	5000	117539	Bekerítetlen, párhuzamos a Bökényföldi úttal. Az ingatlan előtt elektromos hálózat kiépített, de az ingatlan a hálózatra nincs rákötve. Területe: 21x206 méter
17.	Furmint utca - M0, Oportó utca felőli	5000	118377	Osztatlan közös a Magyar Állam 182/1154-ed tulajdonos. A Magyar Állam része az M0 autópálya. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik.
18.	Akácos út és Szilváni út közötti telek. A társ tulajdonos az Akácos út felőli részt használja.	20000	118137/ 1	Osztatlan közös tulajdon 1/2 rész. Az Önkormányzat tulajdoni része a Szilváni utca felől közelíthető meg. A társ tulajdonosnak is előbérleti joga van. Az ingatlan előtt semmilyen közműhálózat nem húzódik.
19.	Farkashida utca 1/B.	50000	103191	A telek a Sárgarózsa és a Farkashida utca között fekszik. Bejárata a Farkashida utca felől. Az ingatlan előtt minden közmű megtalálható. Az ingatlanon közműbekötés nem található. Az ingatlanon keresztül húzódik 3 gázvezeték, valamint a Jókai lakótelepig húzódó főgyűjtő csatorna.
20.	Körvasút sor 16.	15000	110399	Osztatlan közös tulajdon, bejárat a Körvasút sor felől. A társ tulajdonosnak is előbérleti joga van.

A telkek iránt érdeklődni lehet a XVI. kerületi Polgármesteri Hivatalban. Az önkormányzati tulajdonú telkek bérbeadásával a Vagyongazdálkodási Irodán foglalkoznak, az ügyintéző Handelné Kiscelli Ágnes, aki a második emeleten kereshető fel ügyfélfogadási időben, előzetes telefonos egyeztetést követően (a hivatal központi telefonszáma: 4011-400, és a telefonközpontostól név szerint kell kérni). A bérbeadásra meghirdetett telkekről jellemzően egy helyszínrajz, felülnézeti térkép áll rendelkezésre, aminek alapján be lehet határolni az elhelyezkedését (ebben az önkormányzat nem tud segítséget nyújtani, a birtokot mindenkinek magának kell megkeresnie, de ez általában nem túl bonyolult, viszont igen érdekes feladat). A szabadföldi termelés erősen eltér a háztáji kertészkedéstől, szakmai tanácsot kaphatunk a XVI. kerületi Kertvárosi Kertbarát Köről, akiket a nyár elején vettek fel tagnak a Kertészek és Kertbarátok Országos Szövetségébe. A kertbarát kör vezetője Bényi Gyuláné, a kapcsolatot fel lehet vele venni a 409-1208-as telefonszámon. Jó kertészkedést kívánunk a vállalkozó kedvű nyugdíjasoknak!

Üdülés Megfejtés 1.	Bizonyít ... Thurman	Bögés Doktor	Lantán Tibeti Állat	Különc Szilicium	E-levél Azonban Téli ruha	Feltéve Üres lét!	Nemsoká Nagy tavunk	Sportasz köz Telik
Nem erre Cimkéz Sodrás				Reparál Ismeret, tudás				
		Kár betűi Kevert alma!		Köveszt Bőr		"A" cérma	Becézett Lajos Liter	
	Origén, arzen Menekül		Rajzos Művet változtat			Gót király Mond		
Szép szín Nem ugyanaz		Hamis ... Bator		Asztácium Kilenc a zenében		Kén, fluor Ménés telephelye	Áll alatti zsrípárma Nitrogén	
		Módszolat Képmutató			Egyforma Tok betűi			Szilicium Meny asszony
Megfejtés 2. Kiütés				Utánzat Nyáj páros betűi			Úrkutató szervezet Nátrium	
	Némán kel! Arucscra	Formátlan Szerb női név					Nitrogén, iridium Ital	
			Fáj			Oldal		Országos Rendező Iroda
Bölcsen Lendület 2/3 mer							Jód, oxigén, kálium	
	Gallium Társasági esemény						... Hacsac- turján Léves	
Rába ...		Becézett női név					Középen kínai! Felel	
Sose keverd!							Üres tér Abra	
Kicsinyítő Ovis		Rádusz					Eszendő Szólóének	
		Malaclak					Idegen főid Volt	
Bp-i pályaudvar Tálat			3,14	A láb része Helyrag	Széria Ezen a napon	Római 501 Üres dóm!	Tejtermék Kelvin	Észak Tálca
		Bárány jelzője	Ízes	Nekifut Nyak- melegítő				Képzési ág Az út jele
Fillér jelzője Leszerelt				Riadó Ilyen fa is van			Felső ellentéte	Mond Velencei tavi üdülő
				Teljesít- mény jele Szúk	Oxigén Szab végei!	Pára! Boden középe!		Roma népcsoport Női név
Festés Határrag				Megfejtés 3. Parány				
	Tagadoszó Vízvezető		Vakáció Zenei műfaj					Hideg évszak Forma
	Iszap Időmérő			2/3 ott Sáp betűi	Elmélet Központi égitest			Félig tanú Após népiesen
Libahang Vés Fosztor		A hűség városa Üres tér				Japán tábla játék	Olló fele! Átmérő! Római 51	Lihalni kezd! Magatok
							Ragad Tonna	Egyen! Amper jel
		Pakol Aram- erősség						
Kikötő Ostor jelzője				Társadalom tudomány				Csodálko- zás szava

## Nyerjen számítógépet!

Van a XVI. kerületi Önkormányzatnak egy igen kedvelt szolgáltatása: mikrobusszal szállítja a nyugdíjasokat nagybevásárlásra és a piacra, megkímélve ezzel a rászorulókat a cipekedéstől. Mi a szolgáltatás neve?

Kiderül a rejtvényből a szürkével kiemelt sorokból.

A megfejtők között kisorsolunk egy felújított, internetezésre is alkalmas számítógépet, valamint két ajándécsomagot.

A megfejtéseket névvel, címmel, telefonszámmal ellátva a Területi Szociális Szolgálat nyugdíjas klubjaiban lehet leadni július 30-ig.

A megfejtések leadhatók a Polgármesteri Hivatalban is.



# „Aranyos” szeniortáncosok



A Szenior Örömtánc Klub tagjai hatéves fennállásuk talán legnagyobb sikerét aratták. Az Országos Szeniortánc Fesztiválon teljesítményüket arany fokozatú oklevéllel jutalmazták.

A fesztivált 2014. június 21-én már hatodik alkalommal rendezték meg. A verseny színhelye Szeghalom, az új Városi Sportcsarnok volt. A résztvevők különböző településekről érkeztek, Budapestet a XVI. kerületi Szenior Örömtánc Klub képviselte. A zsűrinek nem volt könnyű dolga, mert 37 produkcióról kellett véleményt alkotnia. A XVI. kerületi örömtáncosok csapatát 16 fő alkotta, átlagos életkoruk 65 év.

A fesztiválra – ez már hagyomány – minden évben új táncokkal készülnek, így volt ez most is. Tánctanáruk, Vörös Péter készíti a koreográfiákat és tanítja be nekik – nagy türelemmel és sok humorral – a táncokat. Műsorukon idén szamba, rumba és pasodoble szerepelt. Ez utóbbi tánc köztudottan a torreador mozdulatait jeleníti meg a bikaviadal során. A szereplők korukat meghazudtolóan, remek ritmusban és olyan szenvedéllyel adták elő a táncot, hogy a közönség lüktető tapsa kísérte a befejezését.

Bár a Szenior Örömtánc Klub már hat éve működik, ennek ellenére nem zárt közösség. Folyamatosan csatla-

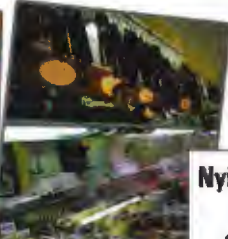


kozhatnak a táncolni, mozogni szerető, jó ritmusérzékkel rendelkező kortársak 55-től 100 éves korig. Érdeklődni a klubvezetőnél (Csirmaz Szilvia, T.: 70/223-4070) vagy az Erzsébetligeti Színház Corvin Művelődési Házban lehet, amely intézmény a XVI. kerületben évek óta otthont ad a szenior örömtáncosoknak.



# Sashalmi Piac

A hét minden napján friss magyar élelmiszer!



Nyitva tartás:  
H-K: 06-16  
Sz-P: 06-18  
Szo: 06-14  
V: 06-12

Tel.: +36-1-9501785  
Email: info@sashalmipiac.hu  
www.sashalmipiac.hu

# Sashalmi Közösségi terem

Sportcsarnok és rendezvényterem.  
Rendezvények cateringgel max. 300 főig!



Tel.: +36-20-2871703  
Email: szabo.gergely@sashalmipiac.hu



**402-2148**

ERZSÉBETLIGETI  
**USZODA**  
1165 Újszász u. 106-108.

SZENTMIHÁLYI  
**USZODA**  
1162 Bp. Segesvár u. 26.



**402-2170**

[www.uszodak16.hu](http://www.uszodak16.hu)



	2013. évi ár	Kertváros kártya
Belépő nyugdíjas-diák	920,-	-10%
Belépő nyugdíjas-diák szaunás	1.420,-	-10%
Belépő nyugdíjas-diák idősáv	700,-	-10%
Belépő nyugdíjas-diák idősáv szaunás	1.200,-	-10%
Bérlet 10 nyugdíjas-diák	7.830,-	
Bérlet 10 nyugdíjas-diák szaunás	11.720,-	
Bérlet 10 nyugdíjas-diák idősáv (9-16-ig)	5.940,-	
Bérlet 10 nyugd-diák idősáv. szaunás (9-16-ig)	9.830,-	
Szolárium 10 perces	680,-	
Szolárium 15 perces	970,-	
Szolárium 20 perces	1.190,-	
Szolárium bérlet 10 alkalom 10 perces	5.180,-	
Szolárium bérlet 10 alkalom 15 perces	7.560,-	
Szolárium bérlet 10 alkalom 20 perces	8.910,-	

**Június 7-én**  
az Erzsébetligeti Uszodában

**megnyílt a STRAND!**

Strand nyugdíjas jegyár 1.100 Ft/nap  
10 alkalmas nyugdíjas  
bérlet-kiegészítő a strandra 650 Ft/nap

