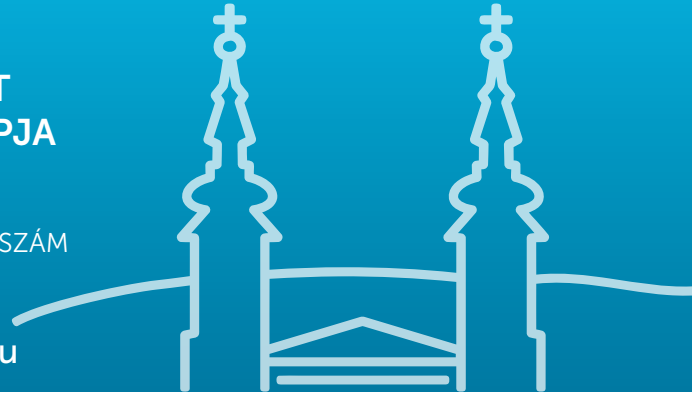


ÚJBUDA

A XI. KERÜLET
KÖZÉLETI LAPJA

XXV. ÉVFOLYAM 4. SZÁM
2015. MÁRCIUS 11.

www.ujbuda.hu



Boldog Nőnapot kíván az Újbuda!

Hoffmann Tamás polgármester virággal köszöntötte a kerületi hölgyeket.



Hetek óta nincs forgalom a Déliben

Múlt héten megkezdték a leomlott részsű helyreállítását, a pályaudvar léte kérdéses.

A siker kapujában az OSC? – interjú Decker Ádámmal

Decker Ádám válogatott vízilabdázó a legnagyobb tömegből is kitűnik.



Március 15.

Délután gyerektáncházz, mese és ének Fábíán Évával és Juhász Dénes zenekarával

1848–49 az énekes és hangszeres népzeneben – ünnepi megemlékezés az Egyszólammal és a Juhász családdal

Dresch Mihály
Vonós Quartet koncertje

Helyszín: FONÓ
Sztergova u. 3.

FONÓ
Budai Zeneház

MINDEN PROGRAM INGYENES!

Nemzeti dal.

Talpra, magyar, hi a' haza!
Itt az idő, most vagy soha!
Rabok legyünk vagy szabadok?
Ez a kérdés, választatok! —
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk.

Rabok voltunk mostanáig,
Karhozottak ósapáink,
Kik szabadon éltek haltaik,
Szolgaföldben nem nyughatnak
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk.

Sehonai bitang ember,
Ki most, ha kell, halni nem mer,
Nétek drágább rongy elete,
Mint a haza becsülete,
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk.

Fényesebb a' léneznél a' kurd,
Jobban ékesíti a' kart,
És mi még is lénezt hordtunk!
Ide veled, régi kardunk!
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk.

A magyar név megint szép lesz,
Múltó régi nagy híréhez,
Mit rá kentek a' századok,
Lemossuk a' gyalázatot.
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk.

Hol sírjaink domborútnak,
Unokáink leborúlnak,
És áldó imádság mellett
Mondják el szent neveinket.
A magyarok istenére
Esküszünk,
Esküszünk, hogy rabok tovább
Nem leszünk.

Petőfi Sándor.

„A mi Március 15-énk!”

Közös szavalás az 1848–1849-es szabadságharc hőseinek emlékére
A Honvédelmi Minisztérium Nemzeti Rendezvényszervező Hivatala az 1848. március 15-i események és a '48-as hősök tiszteletére közös ünneplésre hívja Magyarországot.

Találkozunk 2015. március 15-én (vasárnap) 15.00 órakor

a Budai Várban (a Szentháromság téren, a Szent István-szobor melletti színpadnál)

Fogjunk össze, hogy Magyarország minél több településén szavalhassuk el együtt a forradalom himnuszát, Petőfi Sándor Nemzeti dal című költeményét!

Jelentkezni a hivatal@11kh.bfkh.gov.hu e-mailcímen lehet a kapcsolattartó nevével, elérhetőségével, a program rövid leírásával és a résztvevők tervezett létszámának megadásával, 2015. március 13-án (péntek) 10.00 óráig.

Újbudán idén érdemben nem változik a támogatási rendszer

Erős vitát generált országos szinten a szociális rendszer átalakítása, egyesek szerint állami kivonulásról, mások szerint komolyabb szerepvállalásról van szó.

Eddig normatív rendszerben, több esetben felülről nyitott segélyezési és támogatási rendszer működött a szociális juttatások területén, amire jellemzően az önkormányzatokon keresztül lehetett hozzájutni. A támogatások egy részét az állam „rakta” a rendszerbe, egy részét az önkormányzat egészítette ki. A rendszert most megváltoztatták, az állam egyértelműsítette, hogy a segélyeket ő adja, a szociális támogatások pedig az önkormányzat – adhatja.

Újbuda Önkormányzata a 2015-ös költségvetési időszakban adóemelések nélkül kívánja fenntartani ugyanazt a támogatási rendszert, amellyel a korábbi időszakban segítette a családokat, illetve a rászorulókat. Molnár László szociális ügyekért felelős alpolgármester lapunknak elmondta, a támogatási összegek nem változnak, így összességében nem lesz más támogattak köre sem. Abban azért van változás, hogy a lakosoknak a segélyekért az önkormányzatok mellett működő kormányhivatalokhoz kell menniük, míg a támogatásokat az önkormányzat intézi. Ebből lehet némi kavarodás, míg a rendszert teljes egészében megismerik a polgárok.

Újbuda helyzete speciális: egyrészt a legnagyobb lélekszámú kerület, másrészt a korábbi időszakban is jól működő szociális támogatási háttérrel bírt, amiről az önkormányzat vezetésé nem akart lemondani.

(Folytatás a 14. oldalon)



SIKERSZTORI

Speciális olimpikont támogat az OSC Újbuda vízilabdacsapata

Az A-Híd OSC Újbuda vízilabdacsapata március 14-én a Vasas ellen mérkőzik. A meccs különlegessége, hogy az újbudai pólósok a belépőköltségből származó teljes bevételt Demeter Ju-

Világjátékokon. Négy évvel ezelőtt hatalmas sikert ért el Athénban, amikor női és vegyes párosban aranyérmes lett, egyéniben pedig negyedik helyezést ért el. A sportoló most meg-



ismételheti korábbi sikereit, hiszen a július 25. és augusztus 2. között Los Angelesben megrendezésre kerülő speciális játékokra is kvalifikálta magát. Ahhoz azonban, hogy részt vehessen a versenyeken, önrészt kell fi-

zetnie. Ehhez nyújt segítséget az OSC csapata. A cél az, hogy minél többen nézzék meg a helyszínen a vízilabdameccset, ezzel támogatva az olimpiaiérem-esélyes lány szereplését is.

KÉK HÍREK

Tanácsok közlekedési balesetek megelőzésére

A tél végi, kora tavaszi változó időjárási körülmények különös figyelmet igényelnek a közlekedés résztvevőitől.

A legtöbb problémát a változó tapadóképességű útburkolat, valamint a korlátozott látási viszonyok okozzák. Ezért lényeges, hogy minden vezető megfelelően felkészítse járművét a megváltozott körülményekre, és tisztában legyen azzal is, hogy ezek a közlekedési viszonyok más vezetéstechnikai magatartást követelnek.

Ebben az időszakban a látási viszonyok gyakran rosszak, még korán sötétedik, hosszabb ideig kell használni a gépjárművilágítását, ezért nagyon fontos, hogy az megfelelően működjön. Sokan csupán az akkumulátor, a gumibroncsok, a világítás és a fékrendszer ellenőrzésére figyelnek, holott a biztonságos közlekedés fontos kelléke a jól működő ablaktörlő, a megfelelő ablakmosó folyadék, a páramentesítő, valamint a fényszórók és a többi lámpa gyakori tisztítása.

Lényeges, hogy igyekezzenek alkalmazkodni a megváltozott látási és útviszonyokhoz, tekintettel a ködös, esős időjárásra. Nagyobb követési távolság tartásával megelőzhető az erre az időszakra leginkább jellemző koccanások, lassabb, körültekintőbb vezetéssel elkerülhető a közlekedési balesetek.

Előfordulhat, hogy reggel a kedvezőtlen időjárás miatt csak hosszabb idő alatt juthatnak el munkahelyükre, ezért lényeges, hogy inkább korábban induljanak el otthonról, minthogy a késést nagyobb sebesség megválasztásával igyekezzenek behozni.

A legfontosabb azonban az, hogy közlekedjenek okosan, megfontoltan. Legyenek türelmesek és figyelmesek, tiszteljék autótársaikait, legyenek előzékenyek és fokozottan tartsák be a közlekedés szabályait.

(forrás: police.hu)

Hatásos dropprevenció

Nagy sikere van az újbudai dropprevenció előadásorozatnak a pedagógusok és a diákok körében is. A titok abban rejlik, hogy nem a különböző drogok fajtáival és hatásával foglalkozik, hanem azt mutatja be, milyen következményekkel jár a kábítószer-használat.

Dropprevenció előadásorozatot indított az önkormányzat a kerületi általános iskolákban. Marosi Antal egykori nyomozó, tapasztalatait felhasználva járja az oktatási intézményeket és



mutatja be a kábítószer romboló hatását a 7. és 8. osztályosoknak. Régóta vitatéma a szülők és pedagógusok körében, hogy szabad-e beszélni, és ha igen, mikortól és milyen formában a drogról az iskolában. A legnagyobb félelem az, nem a fi-

gyelmet hívjuk-e fel erre a rendkívül káros szenvedélyre azzal, hogy beszélünk róla, holott a gyerekeknek lehet, eszükbe sem jutna ezzel foglalkozni. – Ezt a félelmet oszlatta el a mai előadás, mivel a megközelítése nagyon egyedi és szerencsés volt, hiszen azt hangsúlyozta, mi mindenről mondanak le a gyerekek, ha kapcsolatba kerülnek a kábítószerrel – mondta Bruckner László, a Gazdagrét-Csíki-hegyek Általános Iskola igazgatója.

Marosi Antal módszere különbözik a többi preventív előadástól. Nem a drogok fajtáit és hatásait ismerteti, hanem azt mutatja be, mit tesz tönkre a kábítószer az emberi szervezetben, milyen visszafordíthatatlan következményekkel jár a droghasználat. – Megdöbbentő volt szembesülni azzal, hogy megy tönkre az örömközpont az agyban, és hogyan válik egy kábítószeres tulajdonképpen „szobanővényé” – mesélte az előadás után Ederics Péter, az iskola egyik tanulója. Arra a kérdésünkre, hogy a saját környezetükben találkoztak-e már droghasználókkal, több fiatal is igennel válaszolt. – A lakótelepen, ahol élünk, ismerek egy-két olyan alakot, aki próbálta már, használja, vagy már le is épült – fűzte hozzá egyikük. Péter mindennapjait a sport tölti ki, elmondása szerint ideje sem lenne ilyen dolgokkal foglalkozni. – Szerintem 13 éves kortól felfelé a leginkább veszélyeztetettek a fiatalok – tette hozzá.

– A statisztikák mást mutatnak, de a nagyvárosokban annyira fejlettek a gyerekek, hogy 13 éves korukban már foglalkoztatja őket a világnak ez a szelete. Próbálnak felzárkózni tudásban, olvasgatnak, hallanak dolgokat. Ebben a korban veszítik el egyre inkább az érdeklődésüket a szülők iránt, és a baráti kör lesz a minta. Ekkor kezdik hajtogatni: majd mi megmondjuk, hogyan éljük az életünket – mondta Marosi Antal. A rendhagyó órán feltárják azokat az élethelyzeteket is, amelyek a gyerekek dilemme elé állítják, és minden esetben jó indokokat adnak arra, hogy ne drogozzanak.

(H. L.)

Rekordszámú gyermek született tavaly

2014-ben olyan mértékben emelkedett a születések száma, amelyre az elmúlt öt évben nem volt példa – derült ki az Emberi Erőforrások Minisztériuma által tartott sajtótájékoztatón.

– A kormány feladata, hogy a gyermeket vállalni akaró családok előtt lebontsa az akadályokat, és kiszámítható életpályát nyújtson nekik – mondta az emberi erőforrások minisztere a Szent Kristóf Szakrendelőben tartott sajtótájékoztatón. A KSH rendszere-

sen tájékoztatja a minisztériumot a születések, házasságkötések, terhességmegszakítások és halálozások adatairól. Az utóbbi idők legkedvezőbb népesedési adatai a tavalyiak: 2010 óta tavaly született a legtöbb gyermek Magyarországon, 91500, ami 3,2 százalékkal több, mint az azt megelőző évben. Tavaly 6,5 százalékkal csökkent a terhességmegszakítások száma a 2013-as adatokhoz képest, összességében pedig – 2010 óta – 20 százalékos csökkenés figyelhető meg. Újbudán még az országos átlaghoz képest is több gyermek

születik. Az önkormányzat többek között születési támogatással, iskolakezdesi csomaggal és bölcsődei, óvodai, iskolai étkeztetési támogatással segíti a családokat. Újbuda sok fiatal pár számára azért is vonzó, mert évről évre nő az óvodai és bölcsődei férőhelyek száma. – Az önkormányzat minden esztendőben jelentős összeget fordít bölcsőde- és óvodafelújításokra, illetve óvodai férőhelybővítésre – mondta Király Nóra egészségügyért felelős alpolgármester.

(H. L.)

Tizenkét tonna élelmiszer-támogatás

Fogyatékos, tartós beteg, illetve különleges ellátást igénylő gyermekeket támogat a Coop Segély Alapítványon keresztül a hasonló nevű élelmiszerlánc. A szervezet húszmillió értékű adománya több mint hétezer gyermek ellátását segíti.



A képen balról Dóka Rita, a gyermekotthon vezetője, Kemény Dénes, a Coop Segély Alapítvány elnöke, Cibere Károly, az Emmi államtitkára, Csepeli Lajos, a CO-OP Hungary Zrt. elnöke, Tarnai Richárd kormánybiztos és Hoffmann Tamás polgármester.

Bekerülési értéken (nagykereskedelmi áron) 20 millió forint értékű élelmiszer-támogatást adott át március 3-án a Coop Segély Alapítvány a három év alatti, illetve kortól függetlenül fogyatékos és tartós beteg, illetve különleges ellátást igénylő gyermekeknek. A budapesti és Pest megyei adományt a XI. kerületi Menyecske utcai Fővárosi Kossuth Lajos Gyermekotthon és Általános Iskola igazgatója adta át a szervezet elnöke, Kemény Dénes Cibere Károlynak, az Emberi Erőforrások Minisztériuma szociális ügyekért és társadalmi felzárkózásért felelős államtitkárnak.

A támogatás több mint hétezer gyermek ellátását segíti, a budapesti adomány pedig több mint kétezer gyermeknek szól. Budapestre 12 tonna áru jutott.

Az átadó ünnepségen Hoffmann Tamás polgármester elmondta, külön öröm számára, hogy a Coop élelmiszerlánc kiemelt figyelmet fordít a sport és a rászorulóknak. A szociális érzékenység mindkét területen megfigyelhető: a Kossuth Lajos Gyermekotthon diákjai különleges figyelmet érdemelnek, a kerület pedig rendszeresen támogatja az intézményt.

(Újbuda)

Szeptemberben indulhat a kelenföldi P+R parkoló építése

Húsz igen, kilenc nem ellenében, egy tartózkodás mellett fogadta el Budapesti idej költségvetését a Fővárosi Közgyűlés. Megszavazták (1,4 milliárd forint értékben) a kelenföldi P+R parkoló létesítését.

Elfogadta Budapesti idej költségvetését a Fővárosi Közgyűlés. A költségvetés csaknem 324 milliárd forint kiadási és 244 milliárd forint bevételi összeget tartalmaz. A mintegy 80 milliárd forint hiány finanszírozható.

A költségvetés főbb jelzői: problémás, kivézetető, végrehajtható

Az ellenzék szerint több szempontból is problémás, de Tarlós István szerint végrehajtható költségvetést fogadott el minősített többséggel a testület. A főpolgármester úgy véli, a költségvetési vita szolid keretek között zajlott. A reálisan tervezhető működési kiadások 1,3 százalékkal csökkentek, ami miatt a közösségi közlekedés forráshiánya 15 milliárd forint. Tarlós bizakodik, szerinte a kormány tisztában van azzal, hogy a BKV stabil és kiszámítható működésének finanszírozását meg kell oldania. – Erre határozott ígéretet kaptunk – mondta. A kormány átvállalja a BKV adósságállományának törlesztését, a konszolidációra pedig határozott ígéretet tett. Az elfogadott költségvetés szerint idén 168,4 milliárd forint a működési kiadás, tavaly ez 170,5 milliárd forint volt. A fennmaradó rész városüzemeltetésre megy, több mint felét – 70,4 milliárd forintot – a közösségi közlekedésre fordítják.

Új parkolót kap Kelenföld

Foglalkozott a közgyűlés a fővárosi parkolási helyzettel is, és egyetértést adta ahhoz, hogy új P+R parkoló építését finanszírozza Kelenföldön: 1,4 milliárd forint értékben írják ki nyílt közbeszerzés útján, 490 férőhelyes felszíni P+R parkoló létesítésére a MÁV használaton kívüli kelenföldi vasúti vágányain. A döntéssel a főváros 1,3 milliárd forintos fedezetet biztosít

a projektre, amelyet a beruházás befejezése után ad át a BKV Zrt.-nek. A közgyűlés szerint a kivételi munkák legkorábban idén szeptembertől kezdődhetnek, befejezésükre pedig – mérnöki becslés szerint – 2016 júliusában lehet számítani.

Előkerültek a szociális ügyek is

A fővárosi hajléktalanok segélyezéséről is határozottak a városatyák. Az új rendelet szerint az egy főre számított havi családi jövedelemhatárt az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 130 százalékáról 150 százalékára, egyedül élő esetében 150-ról 170 százalékra emelik. Új támogatási típusként bevezetik a temetési támogatást, amit a közeli hozzátartozó eltemetéséről gondoskodó hajléktalan részére lehet kifizetni. Ennek összege a legolcsóbb temetési költségnek a 20 százaléka, vagyis legalább 35–40 ezer forint.

Továbbá krízistámogatás keretében adnak segítséget a gyermek fogadásához, valamint az állami nevelésbe vett gyermekkel való kapcsolattartáshoz szükséges, illetve a gyermek eltartása érdekében felmerült kiadások viseléséhez. Így juthat támogatáshoz a gyermeket váró nő, akinek ehhez csak egy igazolás szükséges a várandósságáról.

A rendkívüli települési támogatásról szóló új rendelet alapján a feladat biztonságos ellátásához 70 millió forintos költségvetési forrásra lesz szükség. Az új rendelettel megszűnik a lakhatást támogató segély és a rendszeres ellátást kérelmezők segélye.

A fővárosnak a 4-es metró építéséhez kapcsolódóan 1500 új parkolóhelyet kell létesítenie Órmezőn, a kelenföldi végállomás térségében. A MÁV használaton kívüli kelenföldi vágányainak helyére tervezett, 490 felszíni P+R parkoló ennek a része. Az új parkolóhelyek kialakítását már nem lehet európai uniós forrásból fedezni, hiszen a beruházás befejezése várhatóan 2015 utánra esik.

Villamos jár az 1-es vonalán Újbudán



Megkezdődött az utasforgalom nélküli próbaüzem az 1-es villamos új szakaszán, miután a Nemzeti Közlekedési Hatóság (NKH) kiadta az engedélyt a Rákóczi hídon átvezetett és meghosszabbított szakaszra. A villamosok egyelőre nem szállítanak utasokat, csupán a villamosvezetőket oktatja és vizsgáztatja tíz napig a BKK a nemrég elkészült részen. Az utasforgalmi próbaüzem várhatóan március végén indul.

Kiadta az utasforgalmi próbaüzemre szóló engedélyt a Nemzeti Közlekedési Hatóság, miután az 1-es villamosvonal-fejlesztés befejezésének utolsó lépéseként február 14–15-én elvégezték a Rákóczi híd, a Nádorkerti úti híd és a Budafoki úti híd statikus és dinamikus próbaterhelését.

A híd előző próbaterhelése 1996-ban volt, tavaly decemberben azonban a NKH az építési engedélyben foglalt

részletes előírásokon túlmenően újabb ellenőrző vizsgálatot írt elő. Ennek eleget téve már járhatnak a villamosok a hídon és az új szakaszon, egyelőre tesztüzemben.

„A Rákóczi híd úgy épült meg, hogy tizenöt tonnás tengelyterhelésű villamosok is biztonságosan tudjanak rajta közlekedni – egyezően a szabványokkal, ezt igazolja a híd törzskönyve is. Az átkelőként évenként hídvizsgálatot és tízévenként fő vizsgálatot végeznek, az utolsó 2018-ig érvényes” – írta korábbi közleményében a BKK.

Az 1-es villamos vonalának fejlesztésével 2015 elejére megújult a teljes infrastruktúra, csökkent a környezet-terhelés és nőtt az utazási sebesség. A villamosvonal déli szakaszán megépült 3,2 kilométeres új pálya a Rákóczi híd–Szerémi út–Hengermalom út útvonalon éri el az ideiglenes végállomást.

(Újbuda)

Lakossági fórum a Budaörsi úti csomópontról

Lakossági fórumot tartottak Gazdagréten a Budaörsi úti közúti csomópont építésével kapcsolatban. A kivitelező Swietelsky Magyarország Kft. képviselője tájékoztatta a résztvevőket az elvégzett munkálatokról. Elmondta, eddig döntően közműkiváltási és előkészítő munkák zajlottak annak érdekében, hogy a közúti közlekedéshez szükséges ideiglenes út építése március végén, április elején befejeződjön. Ezt követően kezdődnek a csomópont főbb elemeit érintő szerkezetépítési munkálatok. A határidő a szerződés szerint 2015 vége, emiatt folyamatosan számítani kell forgalmi változásokra a térségben, mivel a vállalkozónak egyszerre kell tartani a szoros határidőt és biztosítani a közúti közlekedést úgy, hogy közben haladjanak a nagy volumenű munkákkal is.

A felszíni lámpás csomópontok év végére tervezett kialakításai meg kell épülnie az új gyalogos-aluljárónak és a két földalatti visszafordító műtárgynak. A kivitelező lakossági kérdésre válaszolva elmondta, bár az enyhe téllal járó nagy mennyiségű sár jelentősen megnehezítette a helyzetüket, mindent megtesznek a terület folyamatos takarítása érdekében. A vállalkozó a közeljövőben várható jelentősebb munkák közül kiemelte a Sasadi úthoz közeli gyalogos-felüljáró átmenését néhány méterrel a belváros irányába. Ez a felüljáró a tervezett gyalogos-aluljáró megépülésével megszűnik.

(H. L.)

Százéves a budapesti autóbusz-közlekedés

Száz éve, 1915. március 1-jén reggel 7 órakor állt forgalomba az első menetrend szerinti autóbuszjárat Budapesten. Az idén százéves budapesti buszközlekedésnek állított emléket az a konvoj, amely március 1-jén gördült végig az Andrássy úton, az első buszjárat eredeti útvonalán.

A már megszűnt 1-es busz az Aréna út (a Mücsarnok mögött) és a Vilmos császár (ma Bajcsy-Zsilinszky) út között járt, de útvonalát még az indulás évében meghosszabbították a Kígyó térig. Ekkor 3700 méteres távot tettek meg az autóbuszok 20 percenként. A világháború okozta gazdasági nehézségek (benzin-, gumihány) miatt a járatot 1917. április 11-én be kellett szüntetni, majd 1921. szeptember 21-én indult újra az autóbuszforgalom Budapesten. Az egyre fontosabbá váló vonalat először délnyugati irányban hosszabbították meg.

Az 1-es busz 1928-ban már a Ferencz József hídon, a mai Szabadság hídon át közlekedett a Gellért térig, 1933-ban pedig a Lenke térig (ez 1947 óta Kosztolányi Dezső tér). Budapest ostroma idején ismét leállt az 1-es közlekedése, majd 1945 júliusától, a Ferencz József híd felrobbantása miatt ideiglenes pontonhídon keresztül járt ismét. 1946-ban újra hosszabb útvonalon haladt a járat, először a Mórincz Zsigmond körtérig, majd később



a Kelenföldi pályaudvarig. 1951-től a túlszűfolt Szabadság híd forgalmának csökkentése miatt módosították az útvonalat, és a Lánchíd–Alagút–Attila körút–Döbrentei tér–Gellért rakpart útvonalon közlekedtek a buszok.

Ezt követően hol a Szabadság hidat, hol a Lánchidat használták Budáról Pestre, illetve Pestről Budára menet. Az 1970-es évekre a járat forgalma igen megnőtt, mivel hatékonyan kötötte össze két irányban is a belvárost egyrészt Bel-Budával (ezen keresztül a Kelenföldi pályaudvarral), másrészt pedig a Népköztársaság útja (ma Andrássy út) alkotta főtengellyel. 1973-ban a földalatti Mexikói úti meghosszabbításával egy időben a pesti végállomást áthelyezték az ott kialakított multimodális végállomásra.

A járat az 1995-ös megszűnése előtti időszakban a Mexikói út–Városliget–Andrássy út–Bajcsy-Zsilinszky út–Kiskörút–Szabadság híd–Bartók Béla út–Kelenföldi pályaudvar útvonalon közlekedett, amikor a jelentős forgalom miatt csuklós Ikarus buszokat használt az akkori Budapesti Közlekedési Vállalat. Az autóbuszvonal végleges megszüntetését az 1-es metró felújítása eredményezte 1995. szeptember 17-én.

(Újbuda, forrás:wikipédia)

ÁSVÁNYBÖRZE

BUDAPESTI CORVINUS EGYETEM, BUDAI CAMPUS
1118 Budapest, Villányi u. 29-43.
2015. márc. 21-én 10-18-ig, 22-én 10-17-ig



Ásványok, kőzetek, ékkövek, ékszerek, bizsuk vására, kincsmosás, homokkép készítés

KALANDOZÁS A FÖLD ALATT
3D vetítés hazai és külföldi barlangokról
21-22-én 110, 120, 140, 150
Információ: +36-30/376-4659

Keressen a facebookon: Ásvány-és ékszerbörze
Belpép: felnőtt 500 Ft, nyugdíjas, diák 300 Ft,
családi +200 Ft, 6 éves kor alatt ingyenes

A hirdetés ingyenes belépő 1 fő részére

MEGHÍVÓ.....

2015. március 16-án, hétfőn 17 órakor
dr. Birkás Miklós ügyvéd
tart előadást a Szenior Akadémián.

Előadásának címe:
Öröklés, de hogyan?
Az előadáson valós, konkrét esetek és történetek bemutatásán keresztül szerezhettek bővebb ismereteket az örökléssel kapcsolatban, így többek közt azt is megtudhatjuk, milyen gyakorlati szempontokra figyeljünk, hogy végakarataink érvényesüljen.

Helyszín:
Villányi úti Konferenciaközpont,
Bp. XI., Villányi út 11-13.

Az előadás nyilvános és ingyenes.

CITY TAXI
2-111-111
+36 1 20 30 2-111-111
UTAZÁSAIHOZ VÁLASSZON MEGBÍZHATÓ PARTNERT!

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!

PayPass, MasterCard, Maestro, VISA, VISA ELECTRON

Mindsetett budapesti taxi

BOGARAS?
Mi segítünk szakértelemmel!

IRT TRIO

www.irtotrio.hu

TÖKÉLETESEN.
KÁRTEVŐMENTESEN!

06 30 641 0590, 06 1 315 0420

Pest-budai Látkép

A HetiVálasz havi melléklete

Keresse a **március 19-i** számban!



Az összefogás lapja a Duna két partján

Manual Hungary Kft.

Hivatalos Konica Minolta márkakereskedés és márkaszerviz

www.szinesfenymasolok.hu

- költségelemzés
- eladás, bérlés, márkaszerviz
- üzemeltetés

Újbudai cégek részére
10% kedvezményt
biztosítunk!

iroda@manualhungary.hu



Hetek óta nincs forgalom, és nem látni, mikor indul el megint

Mi lesz veled Déli pályaudvar?

A budapesti vasúti közlekedés egyik legnagyobb fiasóját okozta a Budapest Déli pályaudvar–Kelenföld állomást összekötő alagút déli kapuzatáról leomlott és a sínekre esett nyolc díszkő. Komolyabb baleset nem történt, ám miattuk január 25-e óta a bal vágányon szünetelt, majd január 31-e óta teljesen áll a vonatforgalom a Déli pályaudvaron, és jelen állás szerint nem tudni, mikor indulhat újra.

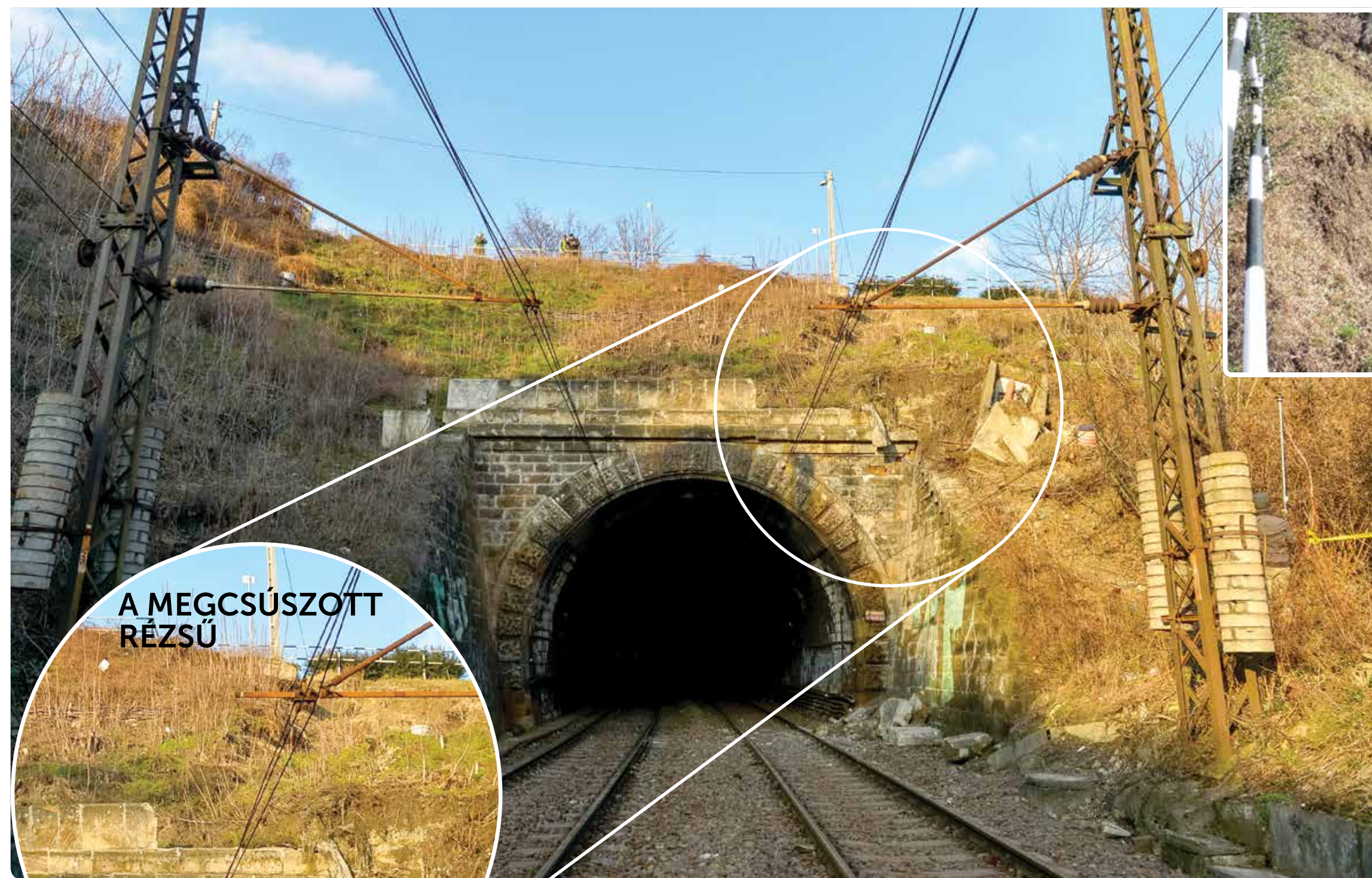
A Déli és Kelenföldi pályaudvart összekötő vasúti alagút déli oldala feletti részén január végén történt földcsuszás, és az amiatt leomlott díszkőek okán komoly polémia alakult ki szakértői berkekben, illetve a MÁV és az önkormányzat között. A vasúttársaság saját szakértői vizsgálata folyik, erről részletek még nem ismertek. Újbuda városvezetése a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem (BME) Vasútépítési Tanszékét kérte fel a vizsgálatok elvégzésére, hogy kiderüljön, mi okozta, okozhatta a talajcsuszást.

SZÁZMILLIÓK AZ ABLAKBAN

A nyolc kő, illetve a boltozat helyreállítása első ránézésre nem kerül sokba. Am a helyzet ennél sokkal bonyolultabb. A keletkezett fizikai kárnál nagyságrendekkel nagyobb a Déli pályaudvar lezárása okozta forgalomkiesési kár. Ha a kereskedők elmaradt hasznát is beleszámoljuk a forgalom újraindulásáig, ez akár milliárdosra is nőhet.

A szakértők néhány nappal a kövek sínekre zuhanását követően megkezdték a munkát. Szinte azonnal látszott, hogy nem a rossz csapadékvíz-elvezetéséről, hanem egészen más jelenségről van szó. A szakemberek pontokba szedték a legfontosabb állításait, melyeket lapunkban elsőként, szerkesztve olvashatnak.

1. A rézsű jelen esetben történt megcsúszása nem egy eróziós folyamat (esőzés, havazás) következménye.
2. Az alagút kapuzata melletti részűben egyértelműen suvadás történt és nem támfal- vagy alagútomlás.
3. A talaj nyírósúlárdságának (a felső talajréteg az alagút kőzetéhez történő tapadása) drasztikus csökkenése következtében a talajtömeg belsejében íves csúszólap alakult ki, amely felett a talaj elmozdult lefelé.
4. A megcsúszott talaj felülete nem mutatja erózió vagy átázás hatását, ami alá-



támasztotta volna a csapadékvíz miatti megcsúszás feltételezését.

5. A rézsű felszínére eső csapadék hatására hámrlások, az idekerült felszíni csapadék-

víz miatti vízmosások (jelen esetben a Csukló utcáról származó csapadékvíz) jeleit nem látták a szakértők.

6. A közel függőleges szabad- vagy sítók kifejezetten száraznak mutatkoztak.

7. A megcsúszott felület alsó kifizásának környezetében nedves, nagyon laza sávok voltak észlelhetők, ezekből víz csepegett ki. E nedves sávok felett viszont száraz volt a talaj.

8. Korábbi geotechnikai feltárások szerint a megcsúszott rézsű 4–5 méteres szemcsés talajrétege alatt az alagút kapuzata felé lejtő, igen tömör mállott dolomit található.

9. A hegy magasabban fekvő területeire mint vízgyűjtő területekre hullott csapadékból származó víz a dolomit felszínén úgynevezett rétegvízként jutott el (szivárgott be) a vizsgálat tárgyát képező rézsű belsejébe.

10. A rézsű belsejében a megjelenő rétegvíz – fellazítva a dolomittal érintkező talajréteget – csökkentette annak belső sűrűdési ellenállását.

11. A dolomit felszínén végigcsúrgó víz azonban nemcsak a helyben keletkezett csapadékból, hanem a Gellért-hegy vízgyűjtő területén – amely a suvadás- tól akár több száz méter távolságra is kiterjedhet –, esetleg megsérült közművezetékéből (vízvezeték, csatorna, illegális szennyvízelvezetés) is keletkezhet.

12. Az úgynevezett rétegvíz miatt a talajrétegek közötti belső sűrűdési ellenállás csökkenése következtében a rézsűn lévő talajtömeg súlyereje miatt kialakult a suvadás.



A január 25-i esetet követően csak a múlt héten indult meg a helyreállítás. A MÁV Zrt. közleménye szerint a munkát a Gradex Mérnöki és Szolgáltató Kft. végzi, amely múlt kedden vette át a területet, a helyreállítást egyelőre a MÁV a saját területén végzi. A helyreállítási munka megkezdésének halogatása miatt több „összeesküvés-elmélet” is született a Délivel kapcsolatban. Például az, hogy a MÁV-nak kapóra jött a rézsűcsuszás, ugyanis valóban elgondolkozhat rajta, hogy szükség van-e még a Déli pályaudvarra.

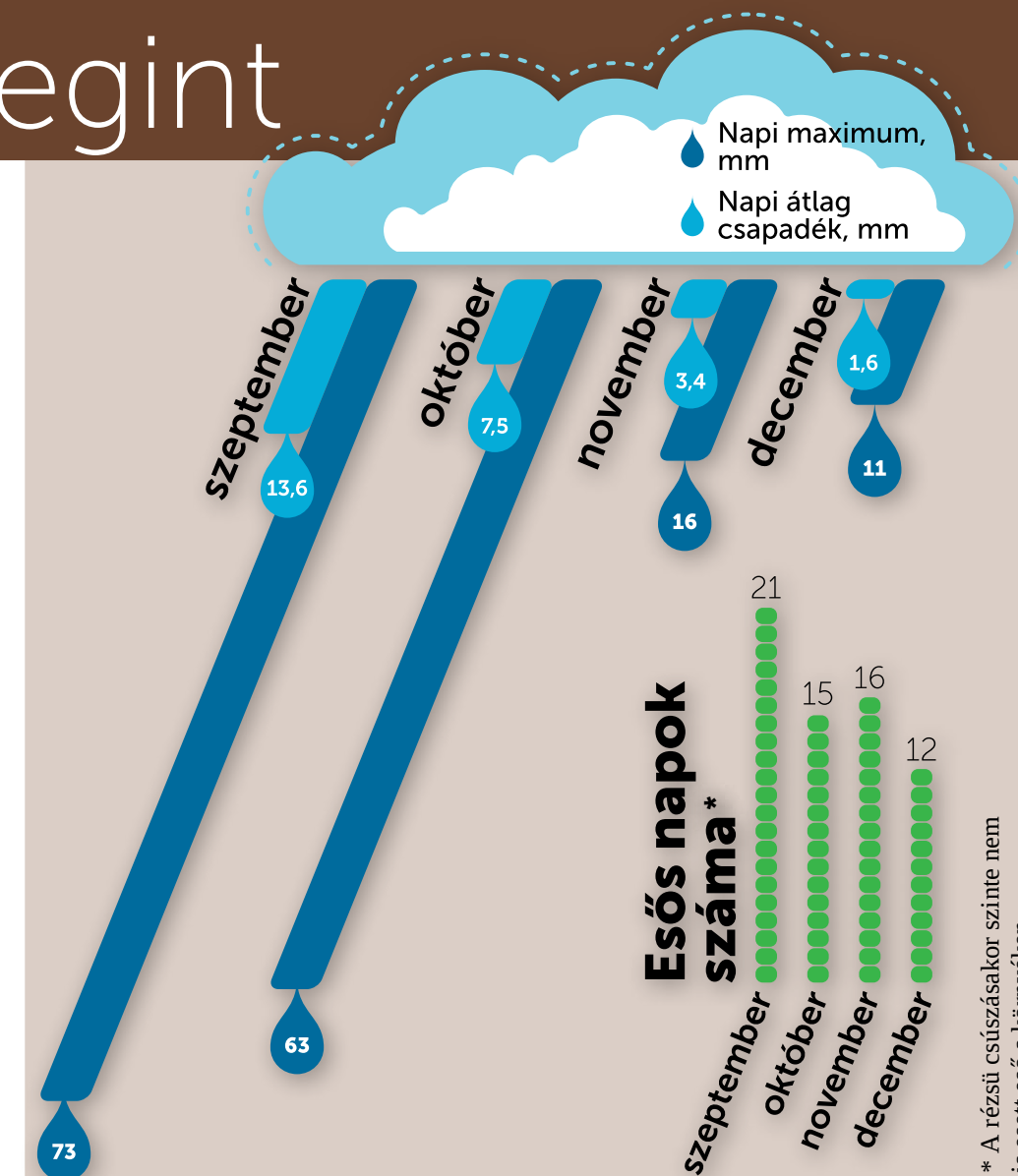
A budai „fejpályaudvar” létezősültségéről évtizedek óta vitatkoznak a szakértők. Az egyik állítás szerint hasznosabb lenne a budapesti tömegközlekedés számára, ha a pályaudvart megszüntetnék – például nőne a M4 kihasználtsága, illetve bővíteni lehetne a M2-es metró, akár Kelenföldig. A területet pedig ingatlanfejlesztésre vagy egyszerűen zöld felület kialakítására lehetne használni.

A Déli kihasználtságát nehezíti, hogy oda-vissza csak egy-egy sín páron közelíthető meg, ami a kapacitását erősen korlátozza (éppen az alagút szűk keresztmetszete miatt).

Am a közvetlen kapcsolatú Kelenföldi vasútállomás már így is „tűlpörgetett”, a Délitől a jelenlegi formájában nem tud forgalmat átvállalni. Továbbá a Délinek jelentős szerepe van a nyugati irányba futó vasúti személyszállításban, így a MÁV egy korábbi közleményében visszautasította azokat a feltételezéseket, hogy a Déli pályaudvartól rövid távon megválnának. Ez azonban egyes szakértői vélemények szerint nem jelenti azt, hogy középtávon, 5–7 éven belül, amikor más pályaudvarok, például Kelenföldön megtörténnék a fejlesztések, a Déli fenntartása nem válik okafogyottá.

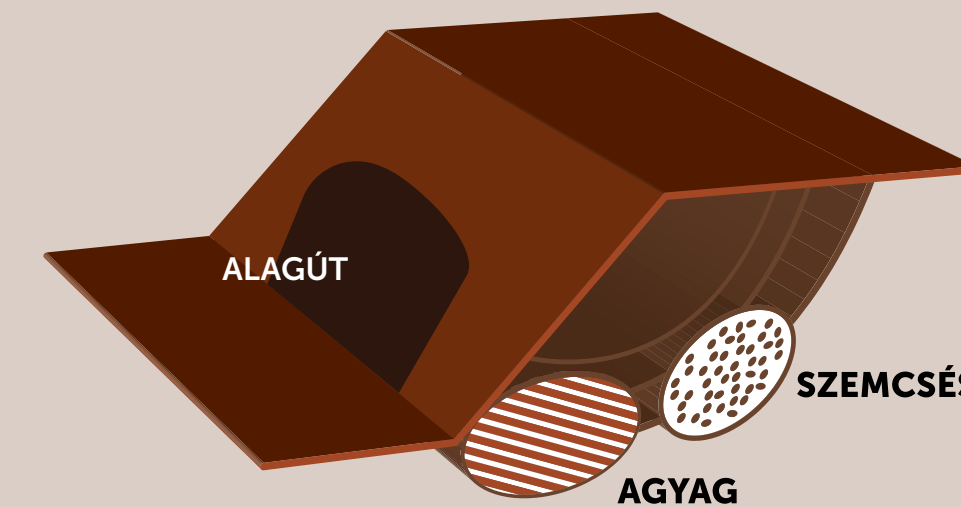
Közben a legfrissebb hírek szerint a kormány felkérte a Nemzeti Fejlesztési Minisztériumot, hogy vizsgálja meg, miként lehetne a Kelenföldi vasúttállomásra költöztetni a Déli utasforgalmát. Ehhez például egy napi 20–25 ezres utasforgalmat lebonyolító fejlesztésre lesz szükség.

(H. Gy.)

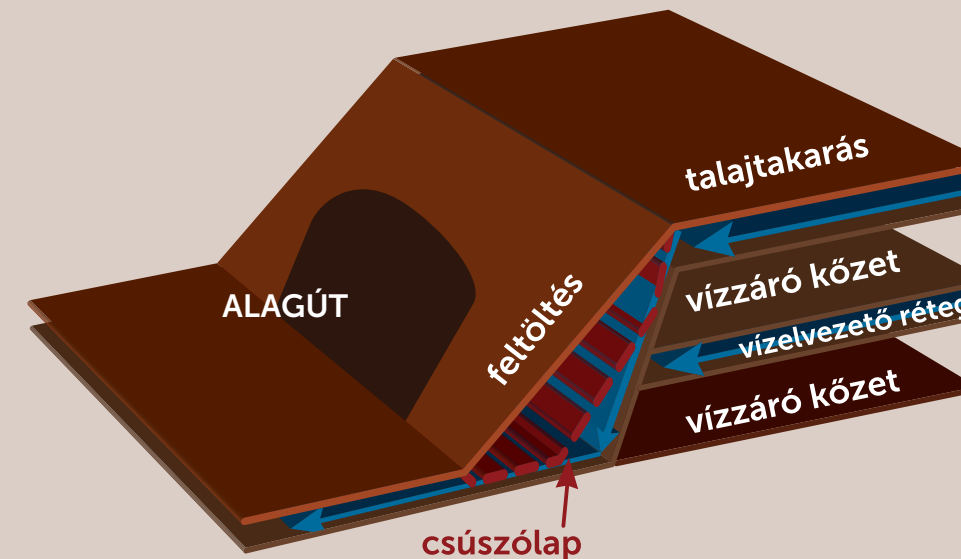


* A rézsű csúszásakor szinte nem is esett eső a környéken.

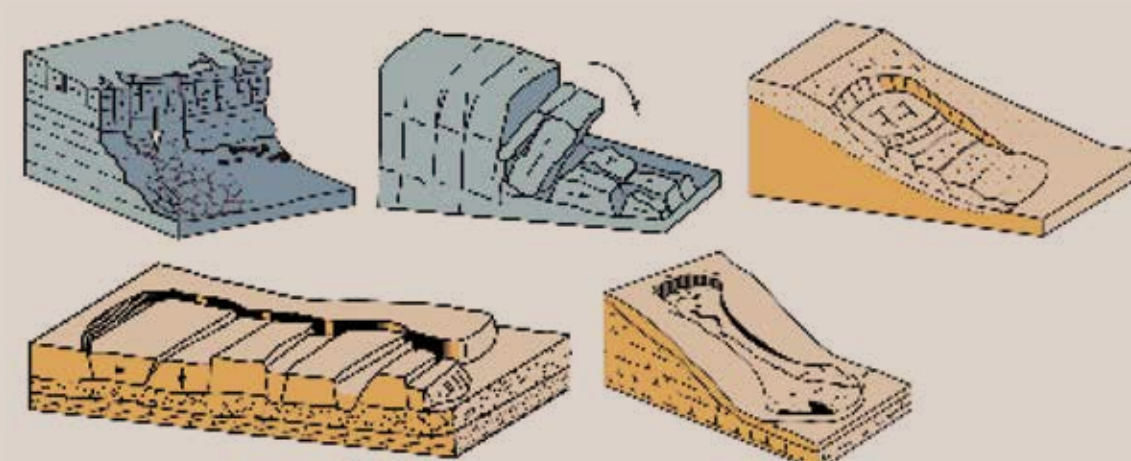
A SUVADÁS MEGINDULÁSA



A LEHETSÉGES TÖNKREMETELI MECHANIZMUS



OMLÁS, LEBORULÁS, CSÚSZÁS, SZÉTTERÜLÉS ÉS SÁRFOLYÁS



A suvadás, például lejtőcsúszás, amikor a felső száraz talajréteg alatti nedves felület miatt a föld lecsúszik a keményebb felületről.

Helyreállítási jó tanácsok

A szakértői elemzés helyreállítási tervet is kidolgozott annak alátámasztására, hogy a felújítást minél előbb meg kell kezdeni. Minél tovább csúszik a munka, annál biztosabb, hogy a suvadás továbbterjed.

A szakvélemény szerint a további esetek megelőzése érdekében rendszeresen ellenőrizni kell a hasonló földműveket, és néhány évenként geotechnikus szakértők vizsgálata is szükséges. Ezen ellenőrzésekről jegyzőkönyvet kell vezetni, amelyben minden észlelt rendelleneséget fel kell tüntetni. Az adatbázis vezetésével az esetleges változások észlelhetők, és akár ki is küszöbölhetők, sajnos nem száz százalékosan. Az ismerten veszélyes részeket korszerű elektronikus jelzőberendezések alkalmazására

is van lehetőség, amelyek azonnal riasztanak kritikus mértékű földmozgásnál.

A szakértők rávilágítottak: az sem zárható ki, hogy a suvadás továbbterjed a Csukló utca felé. Ez együtt jár a szélessége növekedésével is, ami elsősorban az alagút bejáratát, másodsorban az Alsóhegy utat veszélyeztetheti. A szakértők szerint ezzel két feladat van: folyamatos ellenőrzés a stabilizálás befejezéséig, továbbá a helyzet romlásának megakadályozása.

A biztosítás módja a feltárás befejezéséig és az okok részletes tisztázásáig a felszínről a csúszólapra áramló vizek távoltartása. Ez után a fő feladat az áramló vizek távoltartása és a csúszólap víztartalmának, valamint a rajta működő víznyomásának a csökkentése.

(Újbuda)



A XI. kerület sikeralbuma

2015

Újbudai siker a speciális úszó-diákolimpián



Február 21-én, Debrecenben rendezték meg a fogyatékkal élő diákok V. Országos Úszó Diákolimpiáját. A nagyszabású sportrendezvényt a Fodisz (Fogyatékkal Élő Diákok Szövetsége) szervezte, abban a modern, hatalmas sportuszodában, ahol a 2012-es úszó-Eb-t is tartották.

A közel 200 versenyző között voltak hallás- és látássérültek, szervátültetettek és külön kategóriákban a mozgássérültek. Az általános, valamint középiskolás diákok 25, illetve 50 méteres versenyszámokban mérték össze tudásukat. A verseny a külsőségeket és formáját tekintve is igazi olimpiai hangulatot árasztott.

A 12 év alatti látássérült fiúk mezőnyében kétszeres újbudai siker született. *Gebri-Horváth Bence*, a Farkasréti Általános Iskola 10 éves, 4. osztályos tanulója a 25 méteres gyors- és mellúszásban egyaránt a dobogó tetejére állhatott, és elnyerte Magyarország Speciális Diákolimpiai Bajnoka címet.

Bence öt éves korában kezdett el úszni, eleinte csak a céllal, hogy sportoljon, és ettől jobbra váljon tartása. Aztán egyre inkább megszerette az úszást és a versenyzést is. Oktatója szerint nagyobb odafigyelést igényel, mint ép társai, de céltudatos gyermek lévén betartja az edzői utasításokat, és igyekszik a lehető legjobban végrehajtani azokat. Ép és gyengén látó diákok úszóversenyein egyaránt részt vesz, és szerez is érmeket. Bence a MOM Sport Hegyvidék uszodájába jár úszóedzésekre, ahol *Bence András* edző-úszóoktató felügyeli a gazdagréti fiú edzéseit, versenyekre való felkészüléseit. A siker kulcsa a rendszeresség, az edzésekre évek óta édesanyja viszi.

Bence a speciális diákolimpiai cím elnyerése után sem pihen: tavasszal több versenyen is részt vesz, ekkor lesz többek között a Látássérült Diákok Országos Úszóversenye, amelyen idén is szeretne eredményesen szerepelni. A jeles tanulmányi eredményű fiú az úszás mellett szabadidejében szeret olvasni és verseket, történeteket írni.

Nemzetközi projekt az élhetőbb Duna-partért

Tavaly decemberben megkezdték működésüket az Élhető Duna-partok – Dunai Gyöngyosor címmel indult, tíz országra kiterjedő nemzetközi projekt magyarországi munkacsoportjai, amihez Újbuda Önkormányzata is csatlakozott.

Főépítésszek gyűltek össze február 26-án, és arról egyeztettek, milyen fejlesztéseket kellene végezni ahhoz, hogy a Duna-part minél inkább szolgálja a szabadidős tevékenységeket, a turizmust, a gazdálkodást a természeti és a kulturális örökséggel. *Hoffmann Tamás* polgármester beszédében kiemelte: ez a kezdeményezés remek lehetőséget nyújt arra, hogy a kerületben húzódó több mint hétezer méteres dunai partszakaszt minőségi módon lehessen átalakítani.

A projektben 135 magyarországi település vesz részt. A legfontosabb cél Duna-parti szabadidős közösségi terek, fürdőhelyek létrehozása, valamint az, hogy a vonzó turisztikai attrakciók (várak, kastélyok, római romok),

kulturális és természeti örökségek hálózatából egy jól eladható gyöngyosor jöjjön létre, melynek szemeit gyalogos-, kerékpáros-, lovas-,



vízi zöld és kék túra útvonal rendszer fűzné egybe.

– Kenutúrák vannak – említett egy példát *Szilvássy István*, a Magyar Település- és Területfejlesztők Szövetségének (MTTSZ) elnöke –, de azok komfortja sokkal kevésbé kiépített Magyarországon, mint akár a francia folyókon, akár tőlünk északabbra. A kerékpártúra-útvonalak is szaggatottak. Ezért elsődleges szempont a különböző települések rendezési, szerkezeti terveinek, építészeti szabályzatainak és az integrált településfejlesztési stratégiák összehangolása, amit az MTTSZ koordinál. Ezek a dokumentumok alapozzák meg azt, hogy az önkormányzatok pályázzanak tudjanak akár a Széchenyi 2020 program, akár más uniós forrás elérésére.

(H. L.)



A XI. KERÜLET ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATA AZ ÚJBUDA PRIZMA KÖZHASZNÚ NONPROFIT KFT. KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL TAVASZI NAGYTAKARÍTÁSI AKCIÓT SZERVEZ MÁRCIUS 23. ÉS ÁPRILIS 10. KÖZÖTT

TISZTASÁGOT ÚJBUDÁN!

2015. MÁRCIUS 23.

2015. ÁPRILIS 10.



- KELENFÖLD
- KELENFÖLD
- GELLÉRTHEGY
- SZENTIMREVÁROS
- KELENVÖLGY, PÉTERHEGY
- ALBERTFALVA
- ALBERTFALVA

- MÁRCIUS 23.
- MÁRCIUS 24.
- MÁRCIUS 25.
- MÁRCIUS 26.
- MÁRCIUS 27.
- MÁRCIUS 30.
- MÁRCIUS 31.

A nagytakarítási akció keretében az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. munkatársai az alábbi helyszíneken és megadott időpontokban lesznek jelen, és vesznek részt a közterületek megtisztításában:

- SASAD, SASHEGY
- GAZDAGRÉT
- GAZDAGRÉT
- LÁGYMÁNYOS
- LÁGYMÁNYOS
- ŐRMEZŐ
- ŐRMEZŐ

- ÁPRILIS 1.
- ÁPRILIS 2.
- ÁPRILIS 3.
- ÁPRILIS 7.
- ÁPRILIS 8.
- ÁPRILIS 9.
- ÁPRILIS 10.

VESZÉLYES ÉS ELEKTRONIKAI HULLADÉKOK GYŰJTÉSE: MÁRCIUS 21. 9:00 – 12:00 ÓRÁIG

- GAZDAGRÉT
- ŐRMEZŐ
- KELENFÖLD
- ALBERTFALVA
- SZENTIMREVÁROS

- Rétköz u. - Torbágy u. sarok
- Vahot utcai parkoló
- Vahot u. - Keveháza u. sarok
- Feférvári út - Vegyész sarok
- Edömér utcai parkoló

Tisztelt Újbudaiak!

A XI. Kerület Újbuda Önkormányzata és az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. idén is megszervezi tavaszi nagytakarítási akcióját, a „Tisztaságot Újbudán!” keretein belül a kerület közterületein. Bízunk abban, hogy újra közös erővel dolgozhatunk lakókörnyezetünk szebbé tételéért, a házak előtti kertek és járdák megtisztításáért.

A nagytakarítás során keletkező zöldhulladék elszállításáról az Önkormányzat gondoskodik, ebben az évben is nagy hangsúlyt fektetve a környezet-tudatosságra. A gallyakat és ágakat a későbbiekben meghirdetett napokon helyben, tehát házhoz menően aprítékoljuk, és szállítják el a házak, épületek elől. Az aprítékolási szolgáltatás igénybevételét a (+36-1) 372-45-65-ös telefonszámon vagy a varosuzo@ujbuda.hu e-mail címen lehet jelezni.

A zöldhulladék környezetbarát felhasználási módját, a komposztálást továbbra is szeretnénk népszerűsíteni a lakosság körében, ezért az Önkormányzat térítésmentesen biztosítja a lakosságnak a 80x80x80 centiméteres, fából készült komposztálókereteket, amikből minden társasház és családi ház két-két darabot igényelhet. *Jelentkezni és további információkat kérni a környezetvedelem@ujbuda.hu címen vagy a (+36-1) 372-34-71-es telefonszámon lehet.*

A kerületi lakosok az előző évek gyakorlatához hasonlóan továbbra is igényelhetnek műanyag zsákokat. A zöldhulladékkal megtelt zsákokat az FK Fzrt. ingyenesen szállítja el, kérjük, egyszerűen csak helyezték el a szemetes edények mellett. *A zsákok az akció időtartama alatt az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. Hamzsabégyi út 60. szám alatti székhelyén vehetők át a készlet erejéig. Érdeklődni a (+36-1) 203-80-15-ös telefonszámon lehet.*

KÉRJÜK, ÉLJENEK A SZERVEZÉS ÁLTAL BIZTOSÍTOTT LEHETŐSÉGEKKEL, HOGY MÉG TISZTÁBB, ZÖLDEBB ÉS EGÉSZSÉGESEBB KÖRNYEZETTÉ VÁLJON LAKÓHELYÜNK.



A siker kapujában az OSC? – interjú Decker Ádámmal

Decker Ádám lendületes, sugárzóan vidám és határozott egyéniség. 203 centijével és mosolyával a legnagyobb tömegekből is kitűnik. Nyugodt magabiztossággal veszi az akadályokat, pedig a sikerekhez vezető út biztosan tartogatott számtalan kihívást.

ahhoz, hogy bizonyítsuk, mire vagyunk hivatottak ebben a bajnokságban.

• **Minden gárdán belül vannak dominánsabb egyéniségek, húzó emberek. Nálatok ez hogyan alakult?**

Mind a két oldalunk veszélyes, és folyamatosan szórjuk a gólokat. Nagyon örülök, hogy több olyan játékos is van a csapatban, aki ha nem gólokkal jelentkezik, akkor fontos gólpaszokat ad, visszapatnó labdát szerez vagy emberelőnyös helyzeteket harcol ki. Amikor éppen nem megy valakinek a góllövés, a csapatért akkor is tud dolgozni, ugyanis a győzelemben benne vannak az apró részletek is, nem csupán a gólok.

• **Nemcsak lakosokként kapcsolódtatok be Újbuda életébe, hanem több XI. kerületi jótékonyági rendezvényen is részt vettetek az utóbbi időben...**

Legutóbb a Kossuth Gyermekotthonnak gyűjtöttünk adományokat, Górnagy Miki pedig a Műegyetem focicsapata és az Ökumenikus Szeretetszolgálat konzervgyűjtésén képviselte az OSC-t. Ha tudunk, azzal kapcsolódunk be Újbuda életébe, hogy példát mutatunk egy-egy ilyen jótékonyági akción, de szabadidős programokra is van itt helyben lehetőség. A múltkor például elmentünk gokartozni.

• **Annak, hogy az OSC megújult és egy népszerű, erős együttes lett, van egy másik hozadéka is, még pedig az, hogy fellendült az utánpótlás-nevelés. Úgy tudom, az utóbbi időben többször is voltatok toborozni. Mi a véleményed, milyen az utánpótlás?**

Szerencsére igen nagy létszámban van vízilabdázni vágyó kerületi fiatal. Ennek örülök, de ettől függetlenül eljárunk – főleg a Grosics Gyula sportiskolába – toborozni. Nagyon meglepődtem, milyen pozitív a fogadtatás. Mindenki képen volt, hogy kik vagyunk, mik vagyunk, azt is tudták, mikor és kivel játszunk. Épp a minap meséltem az edzőknek, hogy a gyerekek, akik idejárnak úszásotatásra, papírral, ceruzával készülnek, mert tudják, mikor edzünk, és letámadnak minket a délelőtti tréning után autogrammért. Ez olyan jó és bensőséges hangulatot teremt, főleg, ha a lelátón is látjuk azokat a srácokat, akiket meglátogattunk az általános iskolában vagy a gyerekotthonban. Az biztos, hogy a nyáron megépült kinti medence egész délután tele van gyerekekkel. Az indulás nagyon biztató, de hogy kikből lesznek a jövő vízilabdázói, az már az edzőkön és az elhivatott játékosokon múlik. Mindenesetre már most elképesztően sokan, több mint háromszázan járnak pólozni, ami kerületi szinten nagyon jó. A nagy vízilabdás hagyományú városokban, Egerben, Szegeden, kétszáz alatt van az utánpótláslétszám.

• **Az imént a példamutatásról beszéltünk. Egy profi sportolónak nyilván nem könnyű összeegyeztetnie a karriert a tanulással. Te hogyan birkóztál meg ezzel?**

Itt, a XI. kerületben, az Edutus Főiskolán végzem tanulmányaimat. Egyrészt a példamutatás is fontos, másrészt látni kell, abból nem lehet megélni, hogy valaki egykoron sportoló volt. Úgyhogy én is igyekszem gondolni a jövőmre. A harmincas éveim végéig esetleg negyvenéves koromig tarthat a sportkarrierem. Biztos vagyok benne, hogy akkor boldogan fogok gondolni a jelenkori énemre, amiért volt annyi eszem, hogy a vízilabda mellé a tanulást is beszo- rítottam az életembe. Úgy vélem, minden fórumon hangoztatni kellene, hogy a fiatalok ne csak a mával foglalkozzanak, gondoljanak a jövőjükre is, mert

annyira ingatag most minden. Úgyhogy mindenképpen fontos a tanulás, aki sportol, annak pedig még inkább, hiszen egyszer „megöregszünk”, és akkor is kell majd valami fogódzkodó az életben.

• **Addig azért még nagyon sok feladat van még. Úgy érzem, most egy egészen különleges csapat állt össze az OSC-n belül. Mit gondolsz, milyen jövője lehet ennek a társaságnak? Te mire számítasz?**

Húú, ezt nehéz megjósolni. Azt látjuk, hogy az Eger és a Szolnok mellett mi vagyunk az a gárda, amelyik beleszólhat a bajnokság végkimenetelébe. Legalábbis a jelenlegi állás szerint stabilan a tabella második helyét foglaljuk el, és még bármi lehet belőle. Arra nem számítottam, hogy ilyen sokan járnak ki meccseinkre, és ilyen jó hangulat lesz, de arra sem számítottam, hogy négy-öt hónap alatt összeszokunk. Alig maradt néhány „ős” OSC-s a csapatban, és attól függetlenül, hogy Egerben már együtt játszott egy hat-hét fős mag, nem hittem volna, hogy ilyen rövid idő alatt eljutunk oda, hogy másodikak vagyunk a tabellán. Mindenki arról beszélt, jó lenne a dobogót megcélozni, mi pedig most arról beszélünk, jó lenne a döntőbe jutni, vagy esetleg megnyerni a bajnokságot. A kérdésedre válaszolva, hogy a jövő miként nézhet ki, csak rajtunk múlik, illetve azon a vezetői szándékon, hogy együtt tartják-e ezt a társaságot. Nem hiszem, hogy szegénykeznünk kéne, ha esetleg nem nyerjük meg a bajnokságot, viszont ebben a csapatban benne van a potenciál, mert nagyon sok olyan játékosal rendelkezünk, akik szeretnének válogatottak lenni. Huszonkét, huszonhárom éves sportolóról van szó, akik már most jó teljesítményt nyújtanak. Az a folyamatos motiváció, ami bennük van, illetve bennem is, mert én még szeretnék válogatott maradni, mindig jobb és jobb eredményre sarkall minket. Úgyhogy Baláznak, az edzőnknek a motivációval soha nem kell foglalkoznia. Nem érzem úgy, hogy bárkinek is nehezére esne az edzés. Alig várjuk, hogy lejöjünk az uszodába, és ez az alapja annak, hogy a jövőben esetleg előrébb lépünk.

• **Számomra a mai meccs is ezt bizonyítja, hiszen hiába vezetted a Szeged ellen 6-7 góllal, még az utolsó másfél percben is időt kért Vincze Balázs azért, hogy jól oldjátok meg a különböző helyzeteket. Nem a végeredményre, hanem a hogyanra figyeltetek.**

Ezt nagyon jól látod. Még az utolsó percben is meg akartuk csinálni azt, amit az edzésen gyakoroltunk, és jól letoltuk egymást, ha nem úgy alakult. A végjátékban már nem az eredményt néztük, mert megtehettük, hogy gyakoroljunk a jövőre nézve. Már a Szolnok elleni mérkőzésen meg a rájátszáson gondolkozunk.

• **Mi a helyzet a családi élettel? Ezen a téren is fontos a példaadás.**

A gárda nagy részének komoly kapcsolata van. Nem szeretnék beharangozni semmit előre, de bizom abban, hogy nyár közepén új OSC-s palántákat tudok bejelenteni. Most, innen az uszodából egy étterembe megyünk, ahová jönnek a feleségek, barátok is. Huszan, huszonötön körbeülünk egy asztalt, és próbáljuk erősíteni azt a köteleket, ami az elmúlt négy-öt hónap alatt kialakult. Az sosem árt, ha tudjuk, kinek mi a baja, rossz napja volt-e, fáj a feje, költözködik... És akkor a vízben is sokkal jobban tudunk alkalmazkodni egymáshoz.

(H. L.)



• **Több városban, például Egerben, Szegeden is éltél már pályafutásod során. Hogy érzed magad Újbudán?**

Nagyon jól, ráadásul nemcsak újbudai játékos, hanem már újbudai lakos is lettem. Külön öröm, hogy ilyen sokan járnak ki a meccsekre. Az OSC-nek eddig nem volt komoly szurkolótábor. Amikor ideigazoltam, kicsit féltem attól, mennyi idő alatt fordulnak a sportszerető emberek a vízilabda felé. Néhány szurkolótól még hallom, hogy nem tudják a szabályokat, nem értik, mi történik a vízben, de megszerették a sportágat, és örülnek annak, amikor nyerünk. Szerencsére ez elég sokszor előfordul, főleg hazai pályán.

• **A csapat többi tagja is kötődik Újbudához?**

Nagyjából az egész csapat a XI. kerületben lakik, és nagyon jól érezzük magunkat itt. Mindenki tudta, hová igazol, ezért úgy gondolom, egy jó közösség alakult ki. Bizom benne, hogy ez majd az eredményeken is mutatkozni fog. Úgy érzem, az Eger legyőzése fontos mérföldkő volt

- 1984. február 29-én született Budapesten.
- 1992-ben, 8 évesen kezdett vízilabdázni a BVSC korosztályos csapatában.
- 2003-ban Magyar Kupa-győztes.
- 2004-től az Eger, 2009-től a Vasas, 2012-től a Szeged, 2014-től az A-HÍD OSC Újbuda játékosa.
- 2013-ban a válogatott tagjaként ezüstérmet szerzett a Világligában és megnyerte a világbajnokságot.
- Nős, felesége Decker Andrea magyar bajnok fitnesszversenyző.



1117 Budapest Hunyadi J. út 19.

Nyitva tartás:
Hétfő-Szombat
06⁰⁰ - 22⁰⁰
Vasárnap
07⁰⁰ - 20⁰⁰

**MEGNYITOTT ÚJ
CEMEGEPULTUNK!**

KINDER TOJÁS
20 g, Ft/db, 8500 Ft/kg

~~215 Ft/db~~
helyett
170 Ft/db

AZ AKCIÓ ÉRVÉNYES: 2015.03.12-től 03.18-ig

ÁRVÁCSKA
9 cm-es cserépben

~~99 Ft/db~~
89 Ft/db
legalább 10 db vásárlása esetén

AZ AKCIÓ ÉRVÉNYES: 2015.03.05-től 03.25-ig

**JÖJJÖN EL MEGÚJULT
ÁRUHÁZUNKBA!**



Újrinduló sikerprogramok az Újbudai Szenior Programközpontban!

A Bűnmegelőzési Alprogram részeként ismét várjuk azon időskorúakat, akik szeretnék elkerülni, hogy bűncselekmény áldozatává váljanak. 2015. március 25-én 13 órától, az Újbudai Szenior Programközpontban (1117 Bp., Bölcső utca 3.) a XI. kerületi rendőrkapitányság munkatársa tart előadást az aktuális bűnügyi kérdésekről, helyzetről, különböző bűnözői trükkökről, módszerekről és a megelőzés módjairól.

A Mentálhigiénés Program foglalkozásai a lehetséges időskori lelki problémákat célozzák meg. Leleki egészségünk ápolásával és megtartásával nagyon fontos foglalkoznunk, hiszen lelki bajaink meghatározhatják általános hangulatunkat, és a hosszabb távon fennálló gondok kihathatnak testi egészségünkre is. A foglalkozások minden alkalommal más-más témát dolgoznak fel. Az előadások és az azt követő csoportos beszélgetések szakember támogatásával segíthetnek a résztvevőknek a lelki problémák megoldásában, az elhúzódo rosszkedv leküzdésében (pl. gyász feldolgo-

zása, nyugdíjazáshoz való viszony, gyerekek elengedése). A foglalkozások 2015. március 20-án 12.30-tól indulnak az Újbudai Szenior Programközpontban.

Újabb relaxációs tanfolyamunk 2015. március 16-án 14.00 órától indul, szintén az Újbudai Szenior Programközpontban. A 12 alkalmas kurzus során lehetőség nyílik olyan módszerek elsajátításához, melyek segítségével kikapcsolódhatunk, elmulaszthatjuk a szorongást, és segít a testnek, léleknek elszakadni a mindennapi stressztől, aggodástól, gondoktól. A lelki bajokon való rágódás, a szorongás, a stressz hosszú távon rengeteg lelki és testi betegség gyökere lehet (pl. szív- és érrendszeri betegségek, depresszió, alvászavarok), ezért fontos, hogy tudjunk időt szakítani magunkra. A negatív lelki állapot feloldásában jelent támaszt a relaxáció, amely segít ellazítani a testet, lelket és megtalálni belső egyensúlyunkat.

További információ: személyesen az Újbudai Szenior Programközpontban, 1117 Bp., Bölcső u. 3., vagy a (06 1) 372-4636-os számon.

Újbuda 50+ Program – idén is folytatódik!



A 2014-ben sikerrel zárult Senior Capital projekt folytatásaként tavaly nyáron elinduló Újbuda 50+ Program célja, hogy az önkormányzat lehetséges eszközeivel segítse és támogassa az ötven évnél idősebb kerületi munka- és álláskereső polgárokat.

A munkakeresők részére szervezett szolgáltatások idén folytatódnak, a tavalyi tapasztalatok figyelembe vételével. A

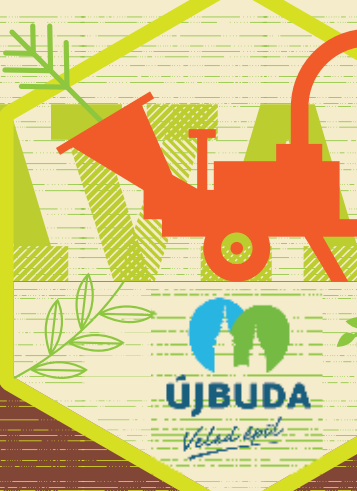
szervezők kéri, hogy minden ötven év feletti polgár aki az 50+ Program szolgáltatásai iránt érdeklődik, küldjön e-mailt az 50plusz@ujbuda.hu címre.

Az egyszerű regisztráció célja, hogy a programokkal, szolgáltatásokkal kapcsolatos tájékoztatások, valamint az igények felmérése stb. gyorsabb, egyszerűbb és hatékonyabb legyen.

Tisztelt Újbudaiak!

Újbuda Önkormányzata a tavaszi nagytakarítás alkalmával ezúttal is biztosítja a felhalmozódott ágak, gallyak aprítékolását és elszállítását. A takarítás során keletkező zöldhulladékot házhoz menő rendszerben szállítjuk el a nagytakarítási napokkal összehangoltan. Fontos információ, hogy a gép füvet, falevelet nem tud aprítékolni, kivéve a gallyakon, ágakon található leveleket. Kérjük, hogy a gallykupacokat reggel 8 óráig készítsék össze, és helyezték el a házuk előtt, jól megközelíthető módon. A kikészítésről értesítse Önkormányzatunkat a varosuzo@ujbuda.hu e-mail címen vagy a +36-1-372-4565-ös telefonszámon.

**AZ APRITÉKOLÓ GÉP
A KÖVETKEZŐ HELYSZÍNEKEN ÉS MEGADOTT IDŐPONTOKBAN ÉRHETŐ EL**



ÚJBUDA
Véletlen kívül

Gellérthegy: március 16., április 2., április 6.
Sasad: március 17., április 1., április 15.
Sashegy: március 18., április 3.
Szentimreváros: március 19.
Kelenvölgy: március 20., április 7.
Péterhegy: március 23.
Albertfalva: március 24., április 8.
Kelenföld: március 25-26., április 9-10.
Lágymányos: március 27.
Gazdagrét, Hosszúrét: március 30., április 13.
Órmező: március 31., április 14.

Amennyiben nem tudja a közterületre kihelyezni az ágakat, vagy a fenti időpont semmi esetre sem megfelelő, kérjük, jelezze a varosuzo@ujbuda.hu e-mail címen.

Még néhány napig – kutatás a 60+ Programban

Újbuda Önkormányzata megbízásából 2015. március 5–17-e között a Nemzeti Közszolgálati Egyetem hallgatói kérdezik a kerületben élő időskorúakat. A 60+ Program kommunikációjának javítását célzó kutatás részeként a hallgatók orvosi rendelők előtt, piacokon kérik a szépkorúak segítségét egy anonim

kérdőív kitöltéséhez. A kutatásban részt vevő hallgatók pecséttel ellátott kitűzött viselnek, és kizárólag a köztereken végzik munkájukat – semmilyen körülmények között nem mennek lakcímre, nem csöngetnek be házakba –, amelyhez ezúton is kérjük a szenior polgárok segítségét.

PROGRAMAJÁNLÓ

Ajánló az Újbuda 60+ közel 270 havi programjából

2015. március 11. 14.00–16.30

A Szerlempatak c. film vetítése és közönségtalálkozó Sós Ágnes rendezővel
Helyszín: Polgármesteri Hivatal, Tanácssterem (1113 Budapest, Zsombolyai u. 5.); ingyenes. Korlátozott helyszám miatt előzetes foglalás ajánlott telefonon! További információ: László Gábor, 789-2055, 06/70/4920-397

2015. március 13. 18.00–20.00

„Tavaszköszöntő” – az AKH Opera- és Dalstúdiójának koncertje
Helyszín: Albertfalvi Községi Ház; ingyenes; további információ: 204-6788

2015. március 13. 19.00–20.00

„A Nagy Nő” – a Tarka Színpad előadása
Helyszín: Órmezei Községi Ház; költség: 600 Ft/300 Ft (diák és nyugdíjas); további információ: 309-0007

2015. március 15. 13.00–14.00

60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban
(FM 98.0). További információ: Kéri Juli 60+ Program önkéntes: 06/30/453-8755

2015. március 16. 8.30–9.30 Szenior torna.

Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna, vezeti: Nádai Krisztina
Helyszín: Órmezei Községi Ház; költség: 1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó; további információ: 309-0007

2015. március 16. 16.00–18.00

Útifilmvetítés: Szlovénia
Helyszín: USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja (Gazdagréti tér 1.); ingyenes; további információ: Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes: 06/30/831-8102

2015. március 16. 17.00–19.00

Korongozás-agyagozás tanfolyam
Helyszín: 60+ Szenior Alkotóház; költség: 600 Ft/alkalom; 60+ kártyával 300 Ft/alkalom; vezeti: Vincze Márton, szakoktató; további információ: 309-0007

2015. március 16. 18.00–20.00

Filmklub: Szerelm és halál
Helyszín: Albertfalvi Községi Ház; költség: 400 Ft; további információ: 204-6788

2015. március 17. 10.00–12.00

A digitális fotók számítógépes javításának lehetőségei. Laptop ajánlott!
Helyszín: Alberfalvi Községi Ház; ingyenes; további információ: Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok, Áment Zsóka 60+ Program önkéntes: 351-4276

2015. március 18. 18.30–21.00

„Női Sarok” – Mentális problémáink... stressz, aggodalom, félelmeink...
Helyszín: Albertfalvi Községi Ház; ingyenes; további információ: 204-6788

2015. március 20. 18.00–19.00

„Múlhatatlan szerelem” – Bolba Henrik festő, szobrász, iparművész és Szeles Magdolna keramikus kiállítása
Megtekinthető: április 14-éig.
Helyszín: Órmezei Községi Ház; ingyenes; további információ: 309-0007

2015. március 21. 15.00–17.00 „A szeretet ereje” – bemutatkozik: Bogdán András, dalszerző-énekes

Helyszín: Kelen Civil Közösségek Háza; ingyenes; regisztrációköteles: jelentkezni Tiszai Annamáriánál lehet a 06/20/261-0058-as telefonszámon

2015. március 23. 16.00–18.00

Útifilmvetítés: Erdély
Helyszín: USZOSZ Gazdarét Idősek Klubja; ingyenes; további információ: Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes: 06/30/831-8102

2015. március 24. 14.00–17.00

„A Múzeum a Tiétek!” – csoportos kiállítás-megnyitó (Újbuda 60+ Médiaműhely)
Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont; ingyenes; további információ: 351-4276

2015. március 27. 18.00–19.00

Shakespeare plakátkiállítás-megnyitó
Megtekinthető április 10-éig hétköznapokon, a programok függvényében.
Helyszín: Kelenvölgyi Községi Ház; ingyenes; további információ: 424-5363

2015. március 28. 19.00–22.00

Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával
Helyszín: Órmezei Községi Ház; költség: 1000 Ft; további információ: 309-0007

További programok és információ:

ÚJBUDAI SZENIOR PROGRAMKÖZPONT

Cím:

1117 Budapest,
Bölcső u. 3.

Telefon: 372-4636

Nyitva tartás:

hétköznap
9–14 óra között

Web: www.ujbuda.hu/
60plusz

E-mail:

60plusz@ujbuda.hu

TAVASZI NYÍLT NAPOK
2015. április 1-2.

Szolgálatáscsomagunk ezen a két napon:

- Ingyenes hallásvizsgálat (25 perc)
- Ingyenes szakorvosi konzultáció
- Személyre szabott díjmentes tanácsadás
- Ajándékcsomag az első 100 jelentkezőnek

CSAK EZEN A KÉT NAPON
2015. április 1-2.

-50% kedvezményt adunk egyéni, digitális, láthatatlan Starkey hallókészülékünk árából.

-20% egyes hallókészülék-tisztítószerünk árából csak ezen a két napon.

-50% kedvezményt adunk egyéni, digitális, láthatatlan Starkey hallókészülékünk árából.

2015. ÁPRILIS 1-2.

Starkey
Hálózati

XI. ker. Budapest, Fehérvári út 79.
06 1 462 6052 • 06 30 825 9273

Innovációs nap az ELTE-n

Vajon miért csíkosok a zebrák, és mi köze van ennek a napelmekhez? Hogy lehet meggátolni az öregedést? Ilyen és számtalan ehhez hasonló különleges kutatási eredményről értesültünk az ELTE innovációs napján.

A rendezvény legfőbb célja, hogy az egyetemen felhalmozódott tudás nyilvánosságot kapjon és az alap kutatások eredményei hasznosuljanak a gyakorlati életben. A másik fontos célkitűzés az ehhez szükséges kapcsolatok megteremtése és erősítése az egyetem oktatói, kutatói, hallgatói, valamint a vállalati szféra között.



Idén is átadták az ELTE Innovatív Kutatója díjat, melyet *Vellai Tibor*, az ELTE Természettudományi Kar Genetikai Tanszékének vezetője nyert el. – Biológusként az öregedésgátlással foglalkozik – mondta *Antoni Györgyi*, az ELTE Pályázati és Innovációs Központ igazgatója. – Nem az itteni egyetemi tevékenység keretén belül, hanem a saját maga által létrehozott vállalkozásában. A vállalkozói kör annyira hisz az eredményeiben, hogy tavaly már befektetőkre is talált – tette hozzá.

Először hirdettek meg kisfilmpályázati pályázatot doktorandusz hallgatók számára. Ezáltal szeretnék minél szélesebb körben megismertetni az egyetem nyolc karán zajló tudományos munka sokszínűségét. Kifejezett célja a pályázatnak, hogy együttműködésre buzdítsa a különböző tudományterületen kutató hallgatókat, valamint az, hogy felkeltse a fiatalok figyelmét a tudományos pálya iránt. A kisfilmpályázatot a Környezetoptikai Laboratórium egyik Msc-s hallgatója, *Mihályi Dávid* nyerte, aki azzal a kutatással foglalkozik, hogy vajon miért csíkosok a zebrák? Érdekes a filmeket megnézni az ELTE honlapján.

Újbuda Önkormányzata is jelen volt egy standdal a rendezvényen. A legtöbb budapesti felsőoktatási intézménynek van campusa a XI. kerületben, ezért az önkormányzat úgy döntött, beszáll a tehetséges fiatalok támogatásába, és meghirdette az újbudai hallgatóknak szóló startup pályázatát. – Bár az első díjazottak már megvannak, 2015 augusztusától újra lehet nevezni – mondta el *Keréky Gábor* önkormányzati képviselő. – A fiatalokat támogató program másik zászlóshajója az a Spin-Off Klub, amely szorgalmi időszakban minden hétfőn este 6 órától várja a résztvevőket a Bartók Béla út 32.-ben – tette hozzá *Keréky Gábor*. Az első alkalom március 2-án volt, a tavaszi idény nyitóelőadójá *Árpa Attila* színész, producer, vállalkozó volt.

(H. L.)

Megemlékeztek a kommunizmus áldozatairól

Megemlékezést tartott a Kommunizmus Áldozatainak Emléknapiján Újbuda Önkormányzata. A meghívott vendégek között szerepeltek többek között a PEK, a POFOSZ és az 56-os Szövetség képviselői. A nyitóbeszédet *Csernus László* önkormányzati képviselő tartotta, aki a fiatalabb generációk felelősségére hívta fel

A díszvendég *dr. Salamon Konrád* történész, az Eötvös Loránd Tudományegyetem tanára volt. Beszédében kiemelte: a vereségekre, a veszteségekre és a fájdalokra is emlékezni kell. Tudnunk kell a választ, hogy kerülhetett sor erre a diktatúrára, hogy tudott ez a rendszer magának tömegeket megnyerni. A félre-



a figyelmet. – Azt gondolom, a legalapvetőbb feladatunk, hogy megőrizzük emlékezetünkben ezt a szörnyű korszakot, hogy soha többé ne történhessen meg. Ez a két szó a legfontosabb, hogy soha többé – mondta. A másik feladat, amiért a fiatalabb generációk is tehetnek, az a gyógyulás. – Ahogy Mindszenty is mondta, ketté kell választani az embert és az eszmét. Voltak olyanok, akik ezt a rendszert kiszolgálták és súlyos bűnöket követtek el, de emberként kell látni őket, és meg kell bocsátani nekik. Ugyanakkor az eszme ellen folyamatosan harcolni kell – tette hozzá *Csernus László*.

zető propaganda féligazságaira hívta fel a figyelmet, ami azt állította, hogy minden baj okozója a magántulajdon.

Salamon előadásában kiemelte: báró Eötvös József már 1850-ben megírta, bármilyen csásbrosok is a kommunista alapelvek, nem lehet másképp megvalósítani őket, csak véres diktatúrával. Ugyanis az a totális egyenlőség, amit felvázolt a Kommunista Kialáltvány, illetve az addig megjelent kommunista irodalom, másképp megvalósíthatatlan a társadalomban.

(H. L.)

EGÉSZSÉGGROVAT

Tudta-e Ön, hogy...

...a tavasz beköszönté és a globális felmelegedés kedvez a különböző vérszívók szaporodásának, Buda és környéke pedig különösen veszélyeztetett területnek tekinthető a zöld övezetek miatt. A kullancsok által terjesztett vírusos agyvelőgyulladás egy nagyon komoly betegség, amely védőoltással megelőzhető!

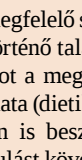
A kullancsok által terjesztett vírusokról és a védőoltás fontosságáról Dr. Béres Zsuzsannát, a Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrum vakcinológusát kérdeztük:

– A kullancsok aktivitását a hőmérséklet emelkedése, és a nedvesség kedvezően befolyásolja. Egyre többet töltünk majd a szabadban, így fontos, hogy biztonságban érezzük magunkat, ne okozzon felesleges aggodalmat egy esetleges kullancscsípés. Házi kedvenceinknek is fontos szerepe lehet a betegség elterjedésében – hangsúlyozza a szakértő. – A kullancsok leggyakrabban vírussal és baktériummal fertőzhetnek meg minket. A két baktérium által okozott megbetegedés a Lyme kór és a Tibola. Ezekben az esetekben inkább a gyermekek érintettek, és a kórokozó a nyirokcsomókban okoz elváltozást. Ez utóbbit két kórkép diagnózis után kezelhető, ritkán okoznak nagyon komoly klinikai képet. Sajnos vérszívók által terjesztett vírusokról nem mondható el ugyanez. A csípést követően 3-21 nappal jelentkezhetnek a tünetek, ami 70%-ban két szakaszban zajlik. Az első fázis csupán néhány napig tart, izomfájdalom láz jellemzi, majd néhány tünetmentes nap után ismét lázasnak érezhetjük magunkat, de ekkor már fejfájás, szédülés, hányinger is kialakulhat. A betegség öntörvényű, a károsodások mértékét a gyógyszeres kezelés nem tudja befolyásolni. A betegek 1-2%-át veszítjük el, és csaknem minden tízedik ember esetében maradandó bémulás alakul ki. Akik átvészelik a kórkepet, azok között

csaknem 40%-ban memória zavarok, tanulási nehézségek alakulnak ki a felépülést követően. A kockázatnak kitett helyeken történő tartózkodás esetén célszerű a hosszúnadrágra ráhúzni a zoknit, lehetőség szerint hosszú ujjú felsőt viselni, azt szintén a nadrágba betúrni. A hosszú hajat javasolt összefogni, esetleg megfelelő sapka viselete is csökkenti a vérszívóval történő találkozás esélyét. Segít távol tartani az állatot a megfelelő hatóanyag tartalmú riasztó használatával (diethyltoluamid, picaridin), melyek a patikákban is beszerezhetőek. Kiemelt szerepe van a kirándulást követő kullancs vizetnek! Minél korábban sikerül eltávolítani az élőlényt, annál kisebb az esélye annak, hogy a kullancs által terjesztett kórokozók bejutottak a szervezetünkbe. A kullancskanál csak a kifejtett példányok esetében nyújt megfelelő segítséget. Fontos, hogy ne alkalmazzunk krémeket, ne tekerjük, ne nyomkodjuk, mert ez mind ingerli az állatot, és segíti a kórokozók átjutását a parazitából a testünkbe. A potroh összenyomása nélkül, minél közelebb a bőrünkhöz ragadjuk meg csipesszel az állatot, és egy egyenes mozdulattal húzzuk ki. Már 72 óra után 100%-os az esélye annak, hogy amennyiben az állat fertőzött volt, a kórokozó átjutott a testünkbe. A védőoltással a kullancs által terjesztett agyvelő és agyhártyagyulladás megelőzhető. Lakosság 95%-a oltott, a gyermekek immunizálása nem kötelező, de közösségbe csak akkor mehetnek, ha ezek az oltások dokumentáltak. Az alapoltások négy hét különbséggel adhatóak be, ezután már kialakul a védelem. Egy éven belül fontos egy harmadik ismételt oltás is (de akkor is már védettek vagyunk). Ezt követően ötven éves korig elegendő ötévente ismételni a szűrást a folyamatos védelem érdekében, majd ötven év felett háromévente kell oltatnunk! Azt gondolom, legnagyobb kincsünk az egészségünk, vigyázzunk rá!



Az Egészségrovatot a



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM támogatta.

Ízületi gondokkal tornázni?

Az idősebbek, a túlsúllyal vagy mozgásszervi betegséggel élők számára is káros a passzív, mozgásszegény életmód, hiszen tovább rontja állapotukat, gyorsítja az öregedést és leépülést. Ők is átélhetik azonban a mozgás örömeit a kíméletes és hatékony Slender You tornával.

A hat különféle típusú és funkciójú Slender You motorizált ágyon fekvve lehet tornázni, így a mozgás nem terheli sem a gerincet, sem az ízületeket. A gép megtámasztja a testet és rásegít a helyes mozgásra. Olyan mintha vízben tornáznánk! Minden gép más-más izomcsoportot mozgat meg, így az egyórás tréning alatt az egész testet át tudjuk mozgatni.

menni, most már a busztól is be tudok gyakorolni. A nyugdíjamból oldom meg ezeket a kezeléseket, mert kevesebbe kerül, mint a



Kiknek ajánljuk?

- Idősebbeknek, akik szeretnék megtartani az aktív életet rendszeres mozgással
- Túlsúlyosoknak, akiknél a normál torna, kardiomozgás, edzés nagyon terhelné az ízületeket
- Műtött vagy akut gerinc sérvével, illetve csípőprotézissel élőknek
- Fogyni vágyóknak, mivel a torna felgyorsítja az anyagcserét, beindítja a méregtelenítést, s ha a testsúly nem is mindjárt csökken, de a változás szemmel látható és centiméterekben mérhető.

Íme néhány tapasztalat pácienseinktől:

„Heti kétszeri Slender You tornával 2 évvel ki tudtam tolni a már nagyon esedékes csípőprotézis műtétemet. A műtét előtti rendszeres tornának köszönhetően, a műtét után már 6 héttel ismét el tudtam jönni mozogni. Mellékhatásként 4 kilóval és 3 centivel lettem karcsúbb” – Sas Ági, 58 éves.
„Combnnyaktörésem volt, sokáig feküdtem, az izmaim nagyon letapadtak. 10. alkalommal járok ide, és nagyon sokat fejlődtem. Izmaim annyira fájtak, hogy alig tudtam

gyógyszerek. Ha gyógytornászt fogadnék, az még többet kerülne, itt meg mindennel el vagyok látva, – Újvári Sándorné, 67 éves.

„Masszörként dolgozom, azért jöttem ide, mert súlyfeleslegem van. Itt nagyon szépen elindult a fogyás. Emellett nagyon visszestem is, és mivel ezek a gépek a nyirokrendszerre is hatnak, gyönyörűen lement rólam a víz, az ödéma, ráadásul sokkal energikusabbnak is érzem most magam, – Antal Zsuzsanna, 55 éves

Szeretettel várom egy ingyenes próbaalkalomra Önt is stúdiómban, Batai Szilvia.

Ízületi gondokkal tornázni?

Nálunk lehetséges!

Az első alkalom ingyenes!

1114 Budapest, Bocskai út 16. fsz1.
Bejelentkezés: 06 1 791-6104
06 30 277-3157
www.slenderyoubudapest.hu



Magánorvosi Centrumunkban elegáns környezetben várjuk pácienseinket, akik magas színvonalú egészségügyi ellátásban részesülnek szakembereink segítségével.

- KARDIOLÓGIA SZŰRÉSI CSOMAGOK
- UZEMORVOSI ELLÁTÁS
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGIOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZŰRÉS
- BELGYÓGYÁSZAT, GASZTROENTEROLÓGIA
- PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA
- GYERMEKGYÓGYÁSZAT
- REUMATOLÓGIA
- NEUROLÓGIA
- ORTOPÉDIA

Budai Oltóközpont, egy pont az egészségéért!!
1117 Budapest, Fehérvári út 82. Bejárat a Bánát utca felől.
Tel.: 06-1-794-3980, 06-20-356-4353; Fax: 06-1-794-3980
info@budaioltokozpont.hu www.budaimaganrendelo.hu

VÁRJUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI CENTRUMUNKBAN!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Lord és Fáraó a Barba Negrában!



A rockzene rajongói számára egy igazi különlegességgel kecsegtet március 27-én. Ezen az estén két olyan legendás csapat lép a Barba Negra Music Club deszkáira, melyek jó pár közös ponttal is rendelkeznek. Ezek közül kétség kívül két zenész, Gidó és Loui személye a legkiemelkedőbb, ők ugyanis fáradhatatlanságukról tanúbizonyságot telve duplázásra készülnek, s mindkét formációban láthatóak lesznek. Újra összeállt zenekarukkal, a Fáraóval különböző kacifántos okokból nem kevesebb, mint 28 évet kellett, hogy várjanak nagylemezük megjelenésére. Talán már maguk sem hitték, hogy végül elérkezik a nap, amikor a régi sikeres számokat a mai kornak megfelelő hangszerelésben ismét feljátszhatják, s ha már így alakult, nem kérdés, hogy egy lemezbemutató koncert is dukál a megjelenéshez. A Lord ezzel szemben megállíthatatlanul koncertezik, s már megannyi album fűződik nevükhöz. Legutóbbi albumukkal az újbudai klubban, lelkes közönségüknek pedig máris itt az újabb alkalom, hogy átélhessék ismét a novemberi buli legszebb pillanatait az örökifjú zenekar segítségével március utolsó péntekén, egy felejthetetlenül ígéretes estén.

Március 12.: Devin Townsend Projekt (CAN), Periphery (USA), Shining (USA)
Március 13.: Bikini, Lindám
Március 14.: Fenyő Miklós születésnap koncert
Március 20.: Paddy And The Rats - Szent Patrik Portya III.
Március 21.: Demjén Ferenc évadnyitó koncert, Acoustic Gallery
Március 24.: U.D.O. + support

Játék!

Melyik a Sing Sing slágere?
A. Életfogytig Rock and Roll B. Rock a nevem C. A rock katonái
Küldd el a válaszod és nyerj páros jegyet! jatek@barbanegra.hu

Fotókiállítás a Palotanegyed gyöngyszemeiről

A Palotanegyed gyöngyszemei, avagy a részletek szépsége címmel nyílt fotókiállítás a Bölcső utcai 60+ Programközpontban.

– Még 2014 októberében, az Építészet Világnapjához közeli szombaton, a Nemzeti Múzeum megbízásából szerveztem egy palotanegyedi sétát – fogott a történetbe Tolnai-Pálóczy Enikő.

– Elég borúsán kezdődött a reggel, kicsit izgultam, eljönnek-e a résztvevők, de végül tucatszám elindultunk, vállalva az esernyőket is. A séta közepén észrevettem, hogy nagyon fotóz valaki, akivel a végén beszédbe is elegyedtünk. Ő volt Szalai Sándor, aki már akkor rengeteg képet készített. Beszélgettünk a fotókról, és felvetette, mi lenne, ha egy kiállítást szerveznénk. Így születtek a szövegek is, így válogattuk össze ezt az anyagot – mesélte a művészettörténész.

Díszes homlokzatok, kapuk, napóra és szobor is szerepelnek a gyöngyszemek között. Minden képhez különleges történetek is kapcsolódnak. – A mai Olasz Kultúrintézetet az elhatározástól a megvalósításig három hónap alatt építették fel – mesélt Szalai Sándor az egyik kép háttéréről. – Ez engem nagyon meglepett. Ezért is fogant meg az a gondolat, hogy Enikővel közösen hozzuk létre ezt a tárlatot. Az első kiállítást az Újbudai Kulturális Intézet munkatársai szervezték az Albertfalvai Közösségi Házban, most a Bölcső utcában második állomására érkezett a tárlat.

Farkas Krisztina képviselő reméli, hogy további kiállítóhelyekre is eljut majd, illetve hogy a jövőben kerületi témát is feldolgoznak az alkotók. – A XI. kerületben is nagyon sok szép műemlékház található – mondta.

A Palotanegyed gyöngyszemei kiállítást március 22-éig lehet megtekinteni a Bölcső utcai 60+ Programközpontban.

(H. L.)



Ecsettel a háborúban

Tizennégy legendás művész száz évvel ezelőtt készült alkotásait láthatja a közönség a Molnár-C. Pál Múterem-Múzeum legújabb, Béke és Háború című kiállításán. A különleges tárlat, melyet Jankó István önkormányzati képviselő nyitott meg, az I. világháborúnak állít emléket.

Rippl-Rónai József, Stróbl Alajos, Szőnyi István, Aba-Novák Vilmos, Benczúr Gyula, Mednyánszky László, Molnár-C. Pál, Jeges Ernő, Sámuel Kornél, Kisfaludi Strobl Zsigmond, Körösfői Kriesch

Aladár, Medgyaszay István, Ligeti Miklós és Rudnay Gyula. Tizennégy alkotó, akik meghatározták a 20. századi művészetet, és akik sorstársaikhoz hasonlóan, maguk is kivették részüket a „nagy háború” borzalmaiból. A Molnár-C. Pál Múterem-Múzeumban bemutatott darabok mégsem a borzalmakról szólnak, sokkal inkább a béke és az idill utáni vágyról.

– Tárlatunk középpontjába a művészek személyiségét állítottuk. Az alkotó mögötti hús-vér embert, akire ugyanúgy hatással volt a háború, mint bárki másra. Nekik is voltak szeretteik, akiket maguk

mögött hagytak, nekik is kijutott a szenvedésből és nélkülözésből, mégis tudtak hinni egy szebb világban – fogalmazott a megnyitón Csillag Péter, a Béke és Háború című kiállítás létrehozója.

Bár a művészek más-más műfajban és stílusban tevékenykedtek, szinte mindenkiről elmondható, a világháború alatt sem hagytak fel az alkotással, az átélte események viszont újabb szakaszt nyitottak művészi pályájukon.

A kiállítás június 27-éig tekinthető meg a Ménesi út 65. szám alatt.

(K. A.)

REÁLIS ÁRAK, KIHAGYHATATLAN AJÁNLATOK!

**MUNKANAPOKON
11-15 ÓRAIG
MINDEN TERMÉKRE
10% KEDVEZMÉNYT ADUNK***

*az ajánlat nem vonatkozik, az akciós termékekre és a vonaljegyre valamint szombat, vasárnap és munkaszüneti napokra.

TRAPPISTA SAJT
1.649, - FT HELYETT
999, - Ft/kg

OMNIA KÁVÉ
899, - FT HELYETT
699, - Ft

NYITVATARTÁS: 6-22 ÓRÁIG MINDEN NAP
1119 BUDAPEST, CSÚRGÓI U. 22-26.
Telefon: 06 30 336 9994, 06 1 877 4638 Fax: 06 1 877 4639
E-mail: hjalpkft@gmail.com

www.facebook.com/real.kiss.kozert
Kövess minket a facebook-on!

TALÁLKOZZUNK MINDEN NAP!

EGY ÉLELMISZERBOLT A MINDENNAPOKRA!
HÍVJON BENNÜNKET BÁTRAN.
MI NEM CSAK A PÉNZÉVEL, AZ IDEJÉVEL IS SPÓROLUNK!
KÉRÉSÉRE ÖSSZEÁLLÍTJUK BEVÁSÁRLÓ LISTÁJÁT.
*a képek csak illusztrációk.

Kerületi művészportrék az Újbuda Galériában

Ha az ember rajzkészsége és a fotóművészet összekeveredik, abból különleges alkotás születhet. Simon Csilla fotóművész Kortárs portrék című sorozatának képei mind XI. kerületi művészekhez kötődnek.

Simon Csilla a díszlet- és jelmeztervezés, illetve a fotózás között vacillált; nem véletlen, hogy a fotózásban is a képzőművészeti kifejezés részesíti előnyben. Tulajdonképpen a „hívóval fest”.

– Sokszor csak azt a részt hívom elő egy fotóból, ami engem érdekel, a többit fehérben hagyom, így picit grafikaszerű képek születnek – mesélte az alkotó, aki sokáig műszaki és alkalmazott fotóval foglalkozott, reklámfotós-ként dolgozott.

sa. Most a XI. kerülethez kötődő arcokat gyűjtötte össze, azok portréit – főleg közeli barátokét –, akik kritikával, barátsággal egyengették útját, amikor a fotózást önkifejezésre kezdte használni. Érdeklí az emberek lelkisége, milyensége, jó darabig mégsem mert portrékat készíteni.

– Régen nem mertem megközelíteni embereket, hiszen nehéz valakinek a személyiségét megtalálni, és fotózás közben elfelejteni, hogy nem én vagyok a fontos, hanem ő. Ameddig az



Később elkezdte a fényképezésnek az a része is érdekelni, amivel önmagát fejezheti ki. Azt mondja, neki a fekete-fehér fotó lényegesen többet mond, mint a színes. – A fekete-fehér inkább a formára, a lényegre viszi a szemet, de van, hogy kell a szín – mutatta a portrét *Haász Ágnes* képzőművészről, az Elektrográfiai Társaság elnökéről, aki a kiállítást megnyitotta. – Nála lényeges a szín, nagyon jellemző rá ez a kép! – mondta. Több száz portréja van, 2000-ben volt az első nagy portréfotó-kiállítá-

ember gátlásos, nem tudja létrehozni azt a hangulatot, amiben a másiktól elő tudja hozni az ő lényegét. A barátokkal sokkal könnyebb volt megnyitni, ott jobban tud az ember közelíteni. Hiszen a portréban én is benne vagyok: egy nézésben visszaközön az is, ahogyan a másik lát engem – zárta szavait az alkotó.

A március 5-én nyílt tárlat március 31-éig tekinthető meg hivatali időben (Újbuda Galéria, Polgármesteri Hivatal, Zombolyai utca 5.)

Arc és lélek Czóbel módra

Néhány lépésre egykori műtermétől, a Balassi Intézetben nyílt meg a 20. századi magyar festészet egyik legnagyobb alakja, Czóbel Béla portrékiállítás. A tárlat, melyet a festőművész egykori modellje, Kratochwill Mimi nyitott meg, május 3-áig látható a Somlói úti épületben.

– Sokan rácsodálkoznak arra, hogy Czóbel emberábrázolásait akartuk bemutatni ezzel a tárlattal, pedig pályáját végigkísérte a portréfestészet. Számunkra egyértelmű volt, hogy ezt az oldalát szeretnénk kiemelni, mert ezekkel az alkotó különböző művészeti korszakait is értelmezhetjük – mondta *Hammerstein Judit*, a Balassi Intézet főigazgatója.

A kiállítás anyagát a művész hagyatékának jelentős részét őrző szentendrei Ferenczy Múzeum gyűjteményéből válogatták össze, de egy magántulajdonban lévő remekmű is megtekinthető. Figyelemre méltó a Mimi című portré, amelynek modellje a Gazdagréten élő művészettörténész, *Kratochwill Mimi* volt, akit jó barátság fűzött a festőhöz. Elmesélte, hogy Czóbel szerint a festmény annyira jól sikerült, hogy annak múzeumban a helye. – Szó volt arról, hogy fest nekem egy másik portrét, de erre sajnos már nem került sor – mondta az egykori modell. A művésznék igaz

volt, a portré olyan népszerű lett, hogy a Magyar Posta bélyegen is megjelentette.

Czóbel könnyen kötött barátságot és segítőkész volt, barátai közé sorolhatta Dunoyer de Segonzacot, Georges Braque-ot, Pablo Picassót és a Fauves-ok csoportjának több tagját. Kratochwill Mimi művészi látásmódjára nagy hatást gyakorolt Czóbel Béla, ő pedig több későbbi modelljét is köszönheti a művészettörténésznek. A róluk készített portrék szintén megtekinthetők a Balassi Intézet tárlatán.

Czóbel Béla a 20. század egyik legjelentősebb, nemzetközileg is elismert művésze volt. Megfordult a világ számos táján, így többek között Párizsban, Berlinben, Bergenben is, végül Szentendrén telepedett le. Sok időt töltött Újbudán, a Kelenhegyi úti műteremházban készített művek közül is szerepel néhány az Arc és lélek című tárlaton.

(K. A.)

Galériát nyitott a Nemzeti Portrétár

Megnyílt a Nemzeti Portrétár Galériája a Bartók Béla út 21. szám alatt. Első kiállítása a Báji Patay családot mutatja be. Az ünnepi eseményen részt vett többek között L. Simon László, a Miniszterelnökség parlamenti államtitkára is.

A Nemzeti Portrétár Közhasznú Alapítvány a megalakulása óta eltelt öt évben módszereken és tematikusan kutatja fel és azonosítja a magyar nemzet történelmében szerepet játszó személyek fennmaradt arcképeit, amelyeket – angol mintára – minden érdeklődő számára ingyenesen elérhetővé és letölthetővé tesz digitális adatbázisában. Közel 3500 képet sikerült eddig összegyűjteni. – Nem akarjuk újragondolni, amit már az angolok kitaláltak – magyarázta *Reicher Péter*, a Nemzeti Portrétár főtájtára. – Rendkívül jó példát láttunk a londoni Trafalgar téren. Rögtön a szépművészeti múzeum mögött van az a képtár, amelynek mintájára megalapítottuk 2010-ben a Magyar Nemzeti Portrétárt – mondta.

A látogatók kívánságára pedig most megnyílhatott a Nemzeti Portrétár önálló kiállítóhelyisége is. Az önkormányzat bocsátotta rendelkezésükre az épületet, és kedvezményes bérleti díjjal támogatja a galériát. – Nagyon

fontos kiegészítő eleme a Kulturális Városközpontnak ez a hely – mondta a megnyitón *Hoffmann Tamás* polgármester. – Olyan történelmi családokat mutatnak be, amelyeket talán kevésbé ismerünk, de nagyon sokat adtak hozzá ahhoz, hogy az ország fejlődhesen.

A tárlat egy-egy képéhez különleges történetek kapcsolódnak. Báji Patay József például még párbajozott is Széchenyi Istvánnal. A két jó barát egy politikai vita során különbözött össze a parlamentben. – Széchenyi vívódott magában este – mesélte *Patay Géza*, József leszármazottja –, hogy Patay meg fogja ölni, de ő akkor is mellé fog löni, mert nem akarja a vérént ontani. Patay ugyanígy gondolkodott, így semmiféle fizikai sérelem nem érte a két barátot. Utána úgy haladtak egymás mellett tovább egész politikai pályájukon át, mint addig – mondta a kései utód.

(H. L.)

Báji Patay József Széchenyivel is párbajozott, de mindketten szándékosan mellőlték

Újbudai impressziók a Malomban

Február 20-án tartották az Összefogás Újbudáért Egyesület legújabb kiállításának megnyitóját a Malom Közösségi Tér és Galériában. Az „Újbudai Impressziók” címet viselő tárlat *Pongrácz Zoltán* festő- és grafikusművész festményeit mutatja be, *Nagné Antal Anikó* önkormányzati képviselő védnöksége mellett.

Pongrácz Zoltán festő- és grafikusművész több mint négy évtizede él és alkot Újbudán. Így művei egy részén az itt lakók számára ismerős helyszínek és épületek elevenednek meg, úgy mint a Gellért Szálló látképe vagy a XI. kerület jelképének számító Szent Imre-templom előtérben a Feneketlen-tóval. Emellett egy olyan, már-már kortörténeti dokumentumként felfogható alkotás is helyet kapott a kiállításon, mely a régi Fehérvári úti piacot ábrázolja.

Az alkotó életműve a sárvári indulástól a gyulai művésztelép hatásain át egészen az újbudai alkotó korszakig terjed, és ma is továbbgazdagodik. A tárlatot *Sáncz Klára Lujza*

muzeológus nyitotta meg, aki *Pongrácz Zoltán* művészi korszakainak szimbolikáját méltatta. *Lakatos J. Péter* előadóművész, *Kosztolányi Dezső* és *Kányádi Sándor* egy-egy költeményével, míg a Prima Primissima díjas *Weiner Leó* Zeneművészeti Szakközépiskola növendékei csodálatos harmonika- és fuvolajátékkal tették emlékeztetéssé az eseményt, mely hangulatos fogadással zárult.

A kiállítás március 19-éig látogatható, hétfőn, kedden és csütörtökön 17–19 óráig, valamint az egyesületi programok alkalmával, a Fehérvári út 88/C szám alatti Malom Közösségi Tér és Galériában.

VAHOT UTCAI PIAC

2015 március 22.

ÚJBUDA PRIZMA
KÖZHASZNÚ NONPROFIT KFT.

TISZTELT ÚJBUDAI LAKOSOK!

ÚJBUDA
Veled épül

A 2015. március 15. napján életbe lépő, vasárnapi munkavégzés tilalmáról szóló törvény hatálya nem terjed ki a piacon, illetve a vásárokon folytatott kereskedelmi tevékenységre. A Vahot utcai heti vásár üzemeltetőjeként **2015. március 22. napjától kezdődően próba jelleggel megrendezzük** – a szombati piacnap megtartása mellett – **vasárnaponként is a vásárt.**

Továbbra is várjuk Önöket szeretettel, a Vahot utcai piacon!

ÚJBUDA PRIZMA
Közhasznú Nonprofit Kft.

Újbuda Babsem Táncegyüttes nyári napközis táborába szeretettel várja az 1-4. osztályos korú gyerekeket, akiket érdekel a magyar autentikus néptánc és kézműves technikák.

Érdeklődi lehet a babseminfo@gmail.com címen vagy a helyszínen.

2015. JÚNIUS 15–19. VAGY JÚNIUS 22–26.
NÉPTÁNCOS- KÉZMŰVES NAPKÖZIS TÁBOR A FONÓ BUDAI ZENEHÁZBAN.

KUPON GYERE A PAGONYBA!

BUDAII!

BEVÁLTHATÓ: MÁRCIUS 16–31-IG

MINDEN KÖNYV 20%

JÁTÉKOK 15%

1114 Bp. Bartók Béla út 5. • www.pagony.hu

1848–49 az énekes és hangszeres népzene tükrében Mesével, dallal, tánccal emlékeznek a forradalomra

Újbuda Önkormányzata és a Fonó Budai Zeneház közös megemlékezést tart március 15-én az 1848–49-es forradalom és szabadságharc tiszteletére. A kicsik meséken, dalokon keresztül ismerkedhetnek a történelemmel, a felnőttek pedig forradalmi dalokat, 1848-hoz kapcsolódó népzenei hallgathatnak.

Vasárnap népi játékokkal, mesemondással, daltanulással kezdődik majd a program, ahol az egészen kicsik is megemlékezhetnek az 1848–49-es forradalomról és szabadságharcról. *Fábián Éva* mesemondó, énekes, énektanár magyar népmeséket mond majd, – Belenézek a szemükbe, elkezdtem a mese bevezetőjét, és közben döntöttem el, melyiket mesélem el nekik – mondta az egykori Egyszólam és Kalamajka együttes tagja. A kicsikkel menetelni is fognak Kossuth-nótákra. Közben táncintézés, tánccház lesz. *Juhász Dénestel* és zenekarával a család minden tagjának.

Nem túl gyakori, ám annál nemesebb az a kezdeményezés, amit az Egyszólam és Kalamajka együttes vállalt magára. Elhatározták ugyanis, hogy a magyar történelemből már jól ismert 1848–49-es eseményekhez kapcsolódó dalokat összegyűjtik, és egy albumon teszik hallhatóvá. A forradalom és szabadságharc 150. évfordulójára készített *Megütök a dobot* című lemez az egykori Egyszólam és Kalamajka együttes közös munkáját dicséri. Ez a legújabb kiadvány, amelyen összegyűjtötték az 1848–49-es események népi emlékezetét. Ennek a 2000-ban kiadott lemeznek a zenei anyaga lesz a törzse a Fonóban megrendezendő eseménynek.

Az élvezetes és tanulságos forradalmi koncert – amely méltó megemlékezés a 1848. március 15-i forradalomra – 18 óra körül kezdődik a nagyteremben. Az Egyszólam és Kalamajka jelenlegi tagjai, valamint a Juhász család, akiknek ifjabb tagjai még gyerekként énekeltek a lemezen, mutatják be az 1848-as eseményekhez kapcsolódó hallatlanul gazdag és változatos zenei és dalanyagot. *Leidinger Dömötörrel* és *Markó Fruzsinnával*, a Fölszállott a páva első évadának szóló tánc kategóriájának döntőjével kiegészülve frissítik fel az iskolában tanult, unalomig ismételt repertoárt. Az előadáson a szabadságharc énekes és hangszeres népzenejének valamennyi rétege megszólal, a legarchaikusabb dallamoktól az újabb keletkezési dalkig.

A napot a Dresch Mihály Vonós Quartet zárja. A belépés minden programra ingyenes.

Szabadságharc a népzeneben

A Fonó Budai Zeneház március 15-i eseményének zenei anyaga, annak felkutatása javarészt *Juhász Katalin* néprajzkutató munkájának köszönhető. Ő mesélt a *Megütök a dobot* című lemez anyagának, az este műsorának történetéről.

– Népi történelmet a hivatásos krónikárok fennmaradt írásából és a történetudomány eredményeiből ismerhetjük meg legpontosabban. Mindezek mellett igen nagy jelentősége van a szélesebb néptömegek történelmi tudatának, a kollektív emlékezetnek, amely az előbbiektől sajátságos vetülete. Azt is tudjuk, a történelmi ismeretek a legkorábbi idők óta fogva épp a folklór jellegű csatornákon keresztül hagyományozódtak a nép körében, még akkor is, ha sohasem voltak függetlenek az iskolában is tanított „hivatalos” történelemtől. A folklórban az 1848–49-es forradalom és szabadságharcokhoz kapcsolódó anyag a leggazdagabb. Ez egyrészt annak köszönhető, hogy a néhány generációnyi időszakot átfogó képes kollektív emlékezet még nem feledkezett meg róla, másrészt pedig épp elég régen történt ahhoz, hogy az akkortájt keletkezett, illetve a nép által újrafogalmazott régebbi alkotások, valamint az ismert költők és zeneszerzők művei elég tökéletesre csiszolódjának a hagyományozódás folyamatában.



Képek illusztráció

Újbuda Önkormányzata 2015. március 13-án, pénteken 12 órakor tartja az 1848-as forradalom és szabadságharc emlékére szervezett ünnepséget az újbudai Bocskai István Általános Iskolában. Az esemény részeként az önkormányzat átadja a „Pro Communitate Újbuda” és a „Pro Urbe Újbuda” kitüntetésekét, valamint az „Újbuda kiváló sportolója” és az „Újbuda kiváló edzője” elismerő címeket. A megemlékezésre az iskola tanulói ünnepi műsorral készülnek.

A '48-as események, illetve Kossuth alakja nemcsak a népdalokban, hanem a prózai műfajokban, mesékben, mondákban, közmondásokban, szólásokban is megjelenik. Gyakran a Rákóczi, de még inkább Mátyás királyról szóló történetekbe helyettesítik be előszeretettel az alakját. Akármelyik műfajról legyen szó, Kossuth mindig felmagasztalt nemzeti hősként jelenik meg benne, aki a „rabiga” alól a magyar népet felszabadította, és aki nemzeti függet-



lenségünkért harcolt. Gyakori motívum az emigrációból való visszavárás, az igazságosztó hősként való ábrázolás. A Kossuth-ábrázolások és egyéb hazafias szimbólumok a népművészetben is megjelentek. A legkülönbözőbb tárgyakon találkozhatunk velük: pástorfaragásokon, kerámiákon, bitórokon, textíliákon.

Kossuth-kultusz

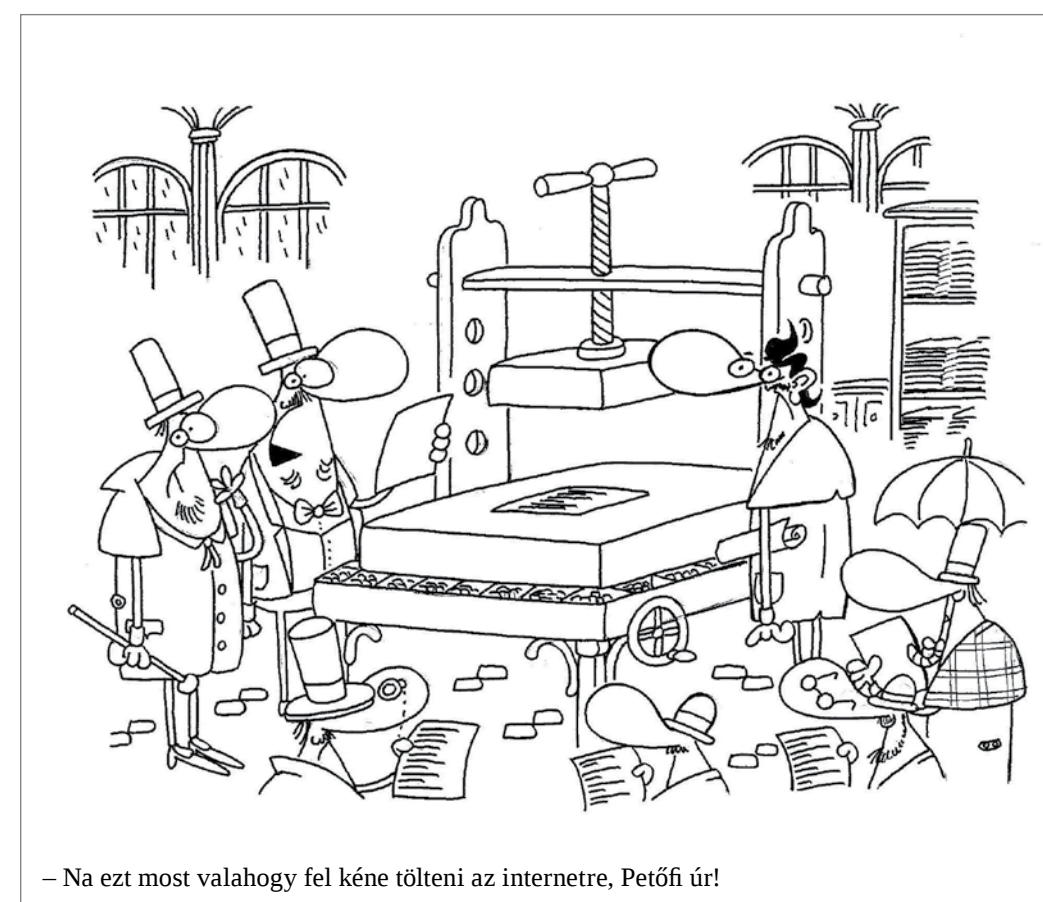
A szabadságharc hősei közül a népradíciónban Kossuth Lajos áll a középpontban. Alakja már-már mítikussá vált, kultusza az egész nemzetre kihatott. A többi jelentős személyiségről a dalokban viszonylag kevés említés történik. Kivétel Gergey, akinek túlzó elítélése és megbélyegzése különösképpen hozzájárult Kossuth heroizálásához.

Kossuth-nóta

A szabadságharcban született dalok legnépszerűbbike, dallamát már 1707-ből Székelyföldről ismerjük, kuruc szöveggel. Az 19. század elején verbunkos huszárnótaként, az 1820-as években szerelmi dalként volt közsírt, de toborzáskor is játszották. Kossuth nevét behelyettesítve 1848 után az egész ország énekelte, és több száz szövegváltozata alakult ki. A koncerten hallható hangszeres változatot a gómei Alsókálosán *Halmos Béla* és *Agócs Gergely* gyűjtötte.

Kossuth Lajos azt izente

A Kossuth elbujdosásával kapcsolatos, a korona elvitelét emlegető dal megtörtént eseményeken alapszik: Szemere Bertalan valóban elrejtette a koronát három társával, hogy a nemzeti függetlenség egyik fő jelképét majd alkalmas időben Kossuth után küldhesse, de arulás folytán 1853-ban felfedezték az Orsova környéki rejtékhelyet. A furulyán előadott eredetileg szárnykürtön megszólaló dallam Vikár Béla székelyudvarhelyi gyűjtése. A hagyomány szerint a szabadságharcból fennmaradt székely katonái induló.



– Na ezt most valahogy fel kéne tölteni az internetre, Petőfi úr!



A Juhász család

100% ✓

"FELVÉTELI 2016"

Mire, hogyan és mikor készülnök, ha a gyerekek 4-6-8 osztályos gimnáziumba felvételiznek 2016-ban?

2015. március 14. szombat 19:00

<p>MALOM KÖZÖSSÉGI TÉR BUDAPEST, XI. (ÚJBUDA) FEHÉRVÁRI ÚT 88/C</p> <p><small>Bejelentkezés és info: 371-0012 info@jatekforras.hu</small></p>	<p>HOGYAN VÁLASZUNK OLYAN ISKOLÁT, AMI JÓ LESSZ A GYERMEKNEK?</p> <p>HOGYAN ÉRTŐDÖMÖTÖNK MÉG A GYEREK VALÓS TUDÁSSZINTJÉBŐL?</p> <p>HOGYAN KÉSZÜLJÖNK A FELVÉTELENEK KATYÓNYVÁRA?</p>
--	--

AZ ÖVE TÁMOGATÁSÁNAK KÖZZÖNŐTŐJÉN A PROGRAM INGYENES.

ÖH ÖSSZEFOGÁS LABUDAIKERTI EGYESÜLET
BUDAPEST, ÚJBUDA, FEHÉRVÁRI ÚT 88/C
HIVATALOS ELŐKÉSZÍTŐKÖZVETÍTŐ SZERVEZET
FACEBOOK.COM/OSZTODASZABADSAHARCARTISTAVISZLET

Egy délután...

... a mellékhatásokról

Előadások és beszélgetés a kemo- és sugárterápia mellékhatásairól.

Nem csak betegnek, hozzátartozóknak is.

- Böröpolás, bőrvédelem a kezelése alatt, termékbeutató és vásár
- Ernéstőszervi mellékhatások megelőzése
- Amit a tápszerrelől tudni kell
- Tájékoztató anyagok, ingyenes receptek

2015. március 13. Péntek, 14 óra

Cím:
Malom Közösségi Tér
1119 Bp. Fehérvári út 88/c

A program mindenképp számdíra ingyenes. Kérjük a részvételi szándékod jelezd: zakos@vanholnap.eu

További információk:

www.vanholnap.eu
zsakos@vanholnap.eu
06 30 544 23 66



IDÉN IS SZERETTEL VÁRJUK ÖNT ÉS CSALÁDJÁT
2015. MÁRCIUS 16.
ÉS ÁPRILIS 12. KÖZÖTT,
A BUDAPEST,
XI. KÖRÖSY JÓZSEF UTCÁBAN
(ALLEE MELLETTI SÉTÁLÓUTCÁBAN)
MEGRENDEZÉSRE KERÜLŐ

ÚJBUDAI HÚSVÉTI VÁSÁRRA

KÉZMŰVES TERMÉKEK,
AJÁNDÉKTÁRGYAK
ÉS HÚSVÉTI FINOMSÁGOK VÁRJÁK A LÁTOGATÓKAT.
BUDA-HOLD KFT.



Új lakóink

Szeretettel várjuk szerkesztőségünkbe a kerületi babákról készült elbűvölő fényképeket. A fotókat elektronikus formában a media@ujbuda.hu e-mail címre várjuk. A tárgyban mindenképp jelezzék: Újbuda új lakói.



Juhász Zsombor József 2014. október 20-án látta meg a napvilágot 3670 grammal és 54 centiméterrel. Nagyon vidám, érdeklődő, boldog kisfiú, még sírás közben is mosolyog. A testvére szerint azért jött a világra, hogy mindig nevesse!

Hajagos Márk vagy csak „Márki” vagyok. 2014. január 4-én születtem. Nagyon sokat nevetek, és anya nagy öröme nem vagyok síró baba. Szeretek enni, főleg azt, amit anya. Otthon mindig nagy rendetlenséget csinálók. Napközben nem alszom sokat, viszont este kipihenem magam, amiknek anya nagyon örül. Minden nagyon érdekel engem! Sokat nevetek, ami van, hogy visításba megy át.



2014. június 14-én a Szent Imre Kórházban jöttem a világra, szüleim és 3 éves nővérem nagy boldogságára. A keresztségben a Gólya Anna Hanga nevet kaptam. A testvérem mindig megkacagtat, imádom sétálni és huncutkodni.

Új lakóink rovatunkat a Savoya Park támogatja

Családias légkör, gyermekcentrikus környezet, állandóan megújuló akciók!
ÖNT IS VÁRJÁ
a SAVOYA PARK BEVÁSÁRLÓKÖZPONT a Hunyadi János út 19. szám alatt.

MEGNYITOTT A MÖBELIX A SAVOYA PARKBAN!

Auchan OBI TOP SHOP

CCC D dm GIDA MAX kik MÖBELIX

NEWYORKER north tipster TAKKO VISION EXPRESS

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Papír – Tér

Felületbe illesztet újra hasznos papírok
Bartók Béla Boulevard
és az IKEA közös pályázata

A pályázat kiírója a Kult11 Egyesület, együttműködésben Újbuda Önkormányzatával

Témája: „a TÉR” – a saját tered, élettered, közösségi tered

Formáld úgy a kreatív felületedet, hogy jól látható legyen: mit gondolsz a különböző terek szerepéről, hogyan lehet őket mindenki számára hasznossá tenni vizuálisan és funkcionálisan egyaránt!

Alkossd meg a saját elképzelt tereidet!

Biztosítunk hozzá teret, időt és csomagoló anyagokból származó hulladékot, az IKEA budaörsi áruházának köszönhetően.

Ha elmúltál 6, de még nem vagy 24 éves, szervezz csapatot – akár tanáraid segítségével – és pályázzatok! Az általános iskolákból és középiskolákból érkező 2–3 fős csapatoknak a XI. kerületi galériák és kreatív terek lehetőséget adnak, hogy tereiket az alkotás helyszínénél és inspirációs forrásként használják.

Az elkészítendő alkotás maximális mérete:
100x100x40cm.

Jelentkezési határidő: 2015. április 4.

Szükséges adatok:

Csoporttagok neve (esetleg csoportnév), életkor, iskolátok neve, felkészítő tanár neve.

Elérhetőségek: e-mail cím, telefonszám.

Kiválasztott befogadóhely és a látogatás tervezett vagy egyeztetett időpontja.

Jelentkezni és regisztrálni az alábbi e-mail címen lehet: mercedeskormos24@gmail.com

Kontakt: Kulturális Tizenegy Egyesület
1114 Budapest, Bartók Béla út 15/C

Elnök: Faur Zsófia, menedzser: Jáki Monika

Projektfelkészítő: Kormos Mercedes
(+36303095658)

Jelentkezés és regisztráció
(legkésőbb április 4-ig) az alábbi címen:
mercedeskormos24@gmail.com

Az esemény facebook-oldala:
www.facebook.com/events/656801471098785

Egészséges életmód
kampány az Infoparkban

A Tüskecsarnok megnyitását követően a Budapesti Egyetemi Atlétikai Club (BEAC) kezdeményezésére március első hetétől az Infopark területén működő éttermek, a PQS, a Kiwi és a Double Delight csatlakozásával indult el a rendszeres testmozgást és helyes táplálkozást előtérbe helyező kampány. A program – amely az Infoparkban működő cégek dolgozóit és a kerületi polgárokat kívánja megszólítani – célja és mottója: „Étkezz egészségesen és sportolj a Tüskében”.

Az egészséges táplálkozást a kezdeményezésben részt vevő partnerek szolgáltatják, míg a rekreációs minimumot (heti 3x1 óra mozgást) alapul vevő sportolási lehetőség biztosítását a Tüskecsarnokban, a BEAC által szervezett különböző mozgásformák biztosítják. Gerinctrénning, alakformáló aerobik, funkcionális tréning, körözés, TRX, kettlebell, spinning, jóga, pilates közül választhatnak a sportolni vágyók.

Az egész márciusban tartó program ideje alatt fitnesszetelekkel és -menükkel, sportolási lehetőséget biztosító kedvezménykártyákkal és animátorok által vezetett sportprogramokkal zajlik az egészséges élet-

módot népszerűsítő kezdeményezés. A program célja, hogy a Tüskecsarnok környékén élő és dolgozó polgárok figyelmét felhívják a szervezők arra, hogy az ország ötödik legnagyobb sportlétesítménye nemcsak az élsportolók, olimpiakonok számára épült, hanem multifunkcionális termeivel, edzőtermével, fitnessztermeivel a lakossági testedzést is kiszolgálja. Elérhető sportolást nyújt minden korosztály számára, nemtől és kortól függetlenül.

A Tüskecsarnok sportolási lehetőségeiről bővebb tájékoztatást ad a sportcentrum honlapja: www.tuskecsarnok.hu/fitness.

Újbudán idén érdemben nem
változik a támogatási rendszer

(Folytatás az 1. oldalról)

Molnár szerint valószínűleg nem minden önkormányzat tudja majd fenntartani korábbi támogatási rendszerét. Ennek megfelelően önkormányzattól függő, ki milyen támogatást vállal. – Ám Újbuda vezetésének erkölcsi kötelessége – fogalmazott az alpolgármester –, hogy továbbvigye a támogatási rendszert. Mindez felelősséggel is jár, hiszen nagy számban fordulhat elő, hogy a támogatások igénybevételeért átjelentkeznek Újbudára. Ezt megelőzendő az önkormányzat azoknak kínál szociális támogatást, akik legalább egy éve itt laknak. (Ez meglehetősen szigorú szabály, emiatt lesznek olyanok, akik 2015-ben kiesnek a körből, ám a mostani szá-

mítások szerint ez egy nagyon szűk réteg, ráadásul a rendszer átalakítása következtében többen lesznek, akik bekerülnek a körbe.)

A támogatási rendszer továbbra is két kiemelt területet vesz figyelembe, ezek pedig a családok és az idősek. Azzal, hogy a normatív támogatási rendszer megszűnik és az állami szerepvállalás konkretizálódik, bizonyos önkormányzatokra – például olyan nagyokra, mint Újbuda – többlet terhet ró. Már amennyiben fenntartják a korábbi rendszert. Molnár elmondta, Újbudának több mint 100 millió forinttal nagyobb lesz a terhe a 2015-ös költségvetési időszakban.

(H. Gy.)

Érmekeket hoztak
a karatésok

Idén február 21-én rendezték meg a nyugat- és közép-magyarországi régió Kyokushin Karate Diákolimpiájának elődöntőjét Várpalotán. A sportesemény 300 nevezőjéből a most öt-éves újbudai csapat 23 versenyzőt állított ki, ezzel pedig a legnépesebb gárdával büszkélkedhettek. A nagy létszám mellett a sikerek sem maradtak el. Összesen 15 érmet szereztek: a 2 arany, 4 ezüst, 9 bronz mellé még egy 4. hely is jutott.

HÍRKÉP



2015. február 25-én megszületett Király Nóra, Újbuda egészségért és közbiztonságért felelős alpolgármesterének ötödik gyermeke, Vámos Krisztina. – A férjemmel 9 éve kötött házasságuk elején határoztuk el, hogy nagy családot szeretnénk. Nagyon boldog vagyok, hogy ötdiójére is egészséges gyermekünk született. Krisztina nyugodt, jó alvó, jó étvágyú és figyelmes baba. – mesélte. A „nagytesók” a 7,5 éves Andris, a 6 éves Balázs, a 4,5 éves Zsuzsi és a 2,5 éves Julika. Sok örömet és további jó egészséget kívánunk az egész családnak!

CROSSOVERT MINDENKINEK!



HASZNÁLT-AUTÓ-BESZÁMÍTÁS ESETÉN
Peugeot Fábán XI. kerületi telephelyén

PEUGEOT 2008
400 000 FT KEDVEZMÉNNYEL* ÉS
+2 ÉV SZERZŐDÉSES JÓTÁLLÁSSAL*

PEUGEOT 3008
1 200 000 FT KEDVEZMÉNNYEL*

Tekintse meg élőben a XI. kerületi szalonunkban a Peugeot crossovereket!

*Az ajánlat a 2015. január 6. és március 31. között megkötött oddszállási szerződésekre érvényes, használt autóbemutató és új Peugeot 2008 vagy 3008 vásárlás esetén (a kedvezményt csak az új autóbemutató nem vonatkozik). A kedvezmény más akcióval vagy kedvezménnyel nem vonható össze. Az új Peugeot 2008 crossover 400 000 Ft kedvezménnyel elérhető 2 év szerződéses és +2 év ingyenes kiterjesztett szerződéses jótállással, de kizárólag használtautó-bemutatók esetén. Az új Peugeot 3008 crossover 1 200 000 Ft kedvezménnyel már elérhető, de kizárólag használtautó-bemutatók esetén. A Peugeot 2008 esetén a +2 év ingyenes kiterjesztett szerződéses jótállás a 2 éves szerződéses jótálláson túl, a szerződéses jótállást megtagadva szolgáltatásokat tartalmazó kiterjesztett szerződéses jótállás, amely az autó átadásától számított 4 évig vagy 80 000 km-ig (amelyik határértéket előbb éri el az autó) érvényes. A szerződéses és a kiterjesztett szerződéses jótállás szolgáltatásai kizárólag abban az esetben vehetők igénybe, ha a Szerződésben foglalt feltételek és körülmények egyidejűleg teljesülnek. A Peugeot 3008 esetén az ajánlat HYBRID változatra nem vonatkozik. A tájékoztatás nem teljes körű. A jelen ajánlat nem másodlagos szerződéses ajánlatok. Az akció részleteiről érdeklődjön Peugeot-márka-kereskedésünkben! A Peugeot Hungária Kft. fenntartja magának a jogot a kereskedelmi akció megváltoztatására és visszavonására. A képek illusztrációk.

MOTION & EMOTION

PEUGEOT FÁBIÁN BUDAPEST XI.
1113 Budapest, Jászóvár u. 1. | Tel.: (1) 361-4415



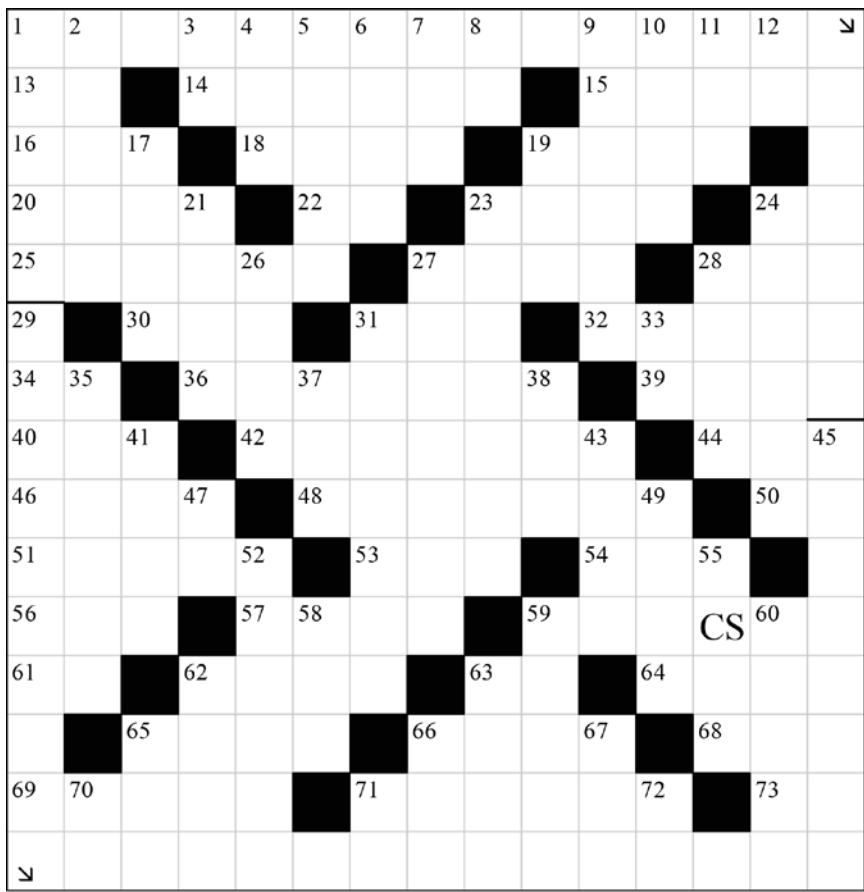
www.peugeot-fabian.hu

KERESZTREJTVÉNY

Károlyi Amy: Kulcslyuk-líra c. költeményéből idé-zünk.

Vízszintes: 1. Az idézet első része (O, E, Á, V). 13. Laurencium vegyjele. 14. Parafál. 15. A távolabbival. 16. Erődítmény. 18. István király fia. 19. Terület, angolul. 20. Nyírfaféle. 22. Észak-olasz folyó. 23. Földbe rejt. 24. Magatok. 25. Bonyodalom. 27. Levélmintával lát el. 28. Finom üledék. 30. Görög betű. 31. Részben elvisele! 32. Hinté. 34. Szintén. 36. Bács-Kiskun megyei település. 39. Bizonytalan lábón áll. 40. Nobélium és foszfor vegyjele. 42. Fegyvertár. 44. Kézzelel jelez. 46. Történelmi festő (Mór). 48. Merle regénye. 50. Nyár páros betűi. 51. Kés, héber szóval. 53. Dinyenyenyílás. 54. Az elején leáll! 56. Fényérzékenység az USA-ban. 57. Mestersegéd. 59. A legyőzhetetlen csodakanca. 61. Azonos betűk. 62. Gyógyászati célú anyag. 63. Numero, röv. 64. Ruhatartozék. 65. Képlékeny tömítőanyag. 66. Angol sín. 68. Előbbi páros betűi. 69. Petrarca szerelme. 71. Madárlakás. 73. Klasszikus költőszó.

Függőleges: 1. Falu része. 2. Európai főváros. 3. Feltéve. 4. Részben válik! 5. Mesterséges lejtő. 6. Játékvezető. 7. Gabriel páros betűi. 8. Japán



Beküldési határidő: a megjelenést követő hét kedde. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92. A 03. SZÁM REJTVÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: „Űrsten adj erőt fent és alant, ne lássak számokat, csak számtalant”. NYERTESE: Kriesch Tamás, Fehérvári út. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.

dramai műfaj. 9. Épület gépcsik tárolására. 10. Francia férfinév. 11. Savkeverék! 12. Dél-afrikai autójel. 17. Jelfogó. 19. Angol világos sör. 21. Női név. 23. Hitehagyó. 24. Magas építmény. 26. Katona. 27. Kiöltés. 28. Kistermetű ló. **29. Az idézet második része (M, L, E, Ö, Á).** 31. Folyondár. 33. Kettözve: édesség. 35. Semmikor ne. 37. Bécsi kar! 38. ÓÁV. 41. Tetőfedő anyag. 43. Becézett női név. 45. Rézfúvós hangszer. 47. Tiltószó. 49. Himbálódzik. 52. Kérdezősködi. 55. Tetőt készít. 58. Angol tagadás. 59. Erdélyi népmesegyűjtő (János). 60. Homo sapiens. 62. ... Straits, egykori rockegyüttes. 63. Orr, németül. 65. A magyarságba beolvadt török nyelvű nép. 66. Átkelőhely. 67. Vadász rejteke. 70. Antonov felségjele. 71. Francium vegyjele. 72. Kodály Zoltán.

Beküldendő: vízsz. 1. és függ. 29.

PÁRTOK ESEMÉNYEI

A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

Budafoki út 9–11. Tel.: 209-3439. Nyitva tartás: hétköznap 14–18 óráig. Hétfőnként 14–16 óráig táplálkozási tanácsadás, 17–18 óráig ingatlaneladás, -vétel, -csere, lakásarázashoz kapcsolódó tanácsadás díjmentesen. Minden első szerdán 15–17 óráig munkügyi tanácsadás. Minden páros héten keddjén 16–18 óráig dr. Oláh András Sándor ügyvéd tart ingyenes jogi tanácsadást. Március 6-tól megtekinthető Fekete György Kossuth-díjas belsőépítész, az MMA elnöke, valamint Schrammel Imre Kossuth-díjas keramikus, a Nemzet Művésze kiállítása. A tárlat fővédnöke: Dr. Hoffmann Tamás polgármester, megnyitja: Dvorszky Hedvig művészettörténész, közreműködik: Sipos Mihály Kossuth-díjas hegedűművész. A kiállítást rendezte: Horváthné Fejes Ágnes. Megtekinthető április végéig, hétköznaponként 14–18 óráig.

AZ MSZP XI. KERÜLETI SZERVEZETÉNEK PROGRAMJA

Mérnök u. 40. Tel.: 204-2806 Minden hónap első szerdáján 17–19 óráig jogi, munkaügyi, munkajogi; adó-, könyvvizetési és vállalkozási; lakásépítési, -vásárlási, -felújítási ügyekben ingyenes tanácsadás. Az alábbi honlapon olvashat rólunk: www.mszpujbuda.blog.hu Írhat nekünk az mszpujbuda@gmail.com e-mail címre.

KDNP-IRODA

Karinthy F. út 9. Tel.: 209-0474. Nyitva hétköznap 14–18 óra között Március 23-án, hétfőn 17–18 óráig nyugdíjba mentellel és nyugdíjjal kapcsolatos tanácsadás. Március 24-én, kedden a Szellemi Vitakör tartja szon következő összejövetelét. A beszélgetés témája ezúttal a bujaság bűne lesz.

Március 25-én, szerdán 18 óraker emlékezés a 280 éve elhunyt II. Rákóczi Ferenc Nagyságos Fejedelmre. Előadó: Galla János Minden érdeklődőt szeretettel várunk.

LMP-HÍREK

Fadrusz utca 2. Tel.: 06/30/833-5354 Web: delbuda.lehetmas.hu, [facebook.com/lmpujbuda](https://www.facebook.com/lmpujbuda) e-mail: bp1122@lehetmas.hu

JOBBIK

Villányi út 20/A. Tel.: 06/70/3799-701, 365-1488. Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.30–16 óráig. Novák Előd országgyűlési képviselő, a Jobbik alelnöke fogadóórát tart március 12-én 17 órától a képviselői irodájában (1115 Budapest, Bartók Béla út 96). Időpontfoglalás Kálló Gergelynél a 06/70/372-5854-es számon.

APRÓHIRDETÉS

Lakás, ingatlan

DIÓSDON építési telek 280 nől telephelynek is 8 M Ft irányár-
n eladó 20/942-4496.
KELENVÖLGYBEN 137 nm lakás 80 nm-es terasz déli fe-
vésű 20/237-7239.
ÉLETTÁRADÉKI szerződést kötne, belső kerületi ingatlanra,
budai, többgyerekes család 06/20/426-0015.
KERESEK felújítandó 2-3 szobás lakást, 06-20-426-0015.
BELBUDAI lakásokat, házakat keresünk eladásra, bérbeadá-
sra! 06/70/317-7646.
KERESEK erősen felújítandó lakást, mérettől függetlenül,
Budapest belső kerületeiben. 06/20/426-0015.
MŰEGYTEMNÉL saját részre, emeleti utcai lakást keresek,
06/70/773-7491.

Garázs

BERCSÉNYI u. 21.-ben teremgarázs kiadó +36/30/228-9393.

Oktatás

MATEMATIKA szaktanár felkészítést, felzárkóztatást vállal.
06/30/674-0421.
MATEKTANÍTÁS szaktanártól 06/30/523-8631.
ALLEE-nál angol-német. 466-5301, 06/30/259-7091.

Víz, gáz, villany, fűtés

DUGULÁSELHÁRÍTÁS azonnal! 06/30/9210-948.
VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól a teljes
felújításig. Petrás József mester. ELMŰ minősített! 246-9021,
06/20/934-4664.

Lakásszerviz

LAKÁSFELJÚÍTÁS! Teljes körűen, 202-2505, 06/30/251-3800.

Háztartási gépek

MOSÓGÉP javítás, 06/20/288-5148.

TV, antenna, számítógép

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS, telepítés, vírusirtás. Ingyenes ki-
szállással. 30/8572653.

Szolgáltatás

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás. 403-9357,
06/20/972-0347, 06/30/589-7542.
WWW.AJTOABLAKDOKTOR.HU ablakok, ajtók javítása,
záruk cseréje, festése, szigetelése garanciával, felmérés díjtalan.
Horváth Ákos, 06/70/550-0269.
KONTÉNERES sít szállítás zöld hulladék, sóder, homok,
múrvá, termőföld, 06209444759.
KÖZÖSKÉPVISELET hozzáértően, olcsón, referenciával
06/20/940-6622.
REDŐNY reluxa szalagfüggöny készítés, javítás garanciával
06/30/9648-876.
KÖZÖSKÉPVISELET több mint 10 éves tapasztalattal
társasházak kezelése, könyvelése. www.hazkepviselet.hu
06/1/302-4252, 06/70/338-6722.
CSEMPÉZÉST, kőművesmunkát, szobafestést, mázolás, ki-
sebb javításokat is vállalok. Bogát és Bono Kft. 1222 Budapest
Komáromi út 82. Tel: 30/975-0053, 226-2527
KÁRTVEŐIRTÁSI! Csótány, ágyi poloska, egér irtása a lehga-
tékonyabb irtószerekkel, lakások, társasházak, üzletek, intéz-
mények részére. 06/30/687-7169, www.TOXIMAX.HU
ZÁRSZERVIZ rácskészítés! Zárnyitás- csere, rácsok, kapuk
lakatos munkák. 06/30/299-1211.
LAKÁSFELJÚÍTÁS, kőművesmunka, csempézés, festés,
vízszerelés 06/20/931-1119.
LAKÁSFELJÚÍTÁS, generál kivitelezés, padlócsiszolás,
tisztasági festés 250ft-tól, +36-30-298-43-53 www.everhome.
hu
PARKETTÁSMUNKÁK, csiszolás, lakkozás, festés.
06/30/9488-909.
KONTÉNERES sít szállítás, sóder, homok, zöldhulladék,
termőföld. 06/20/4646-233.
REDŐNYÖSMUNKÁK: 4092229, 06/30/209-5987.
Gyógyászat
GYÓGYEPEDIKÚR otthonában. 30/206-4801.
GYÓGY és Sportmasször, kinezio-tápe terapeuta
06/70/3338061. Házhoz is megyek.
HOMOKTÖVIS = immunerősítés, egészségmegőrzés XVII.
kerületi biogazdaságban 100% - os natúr homoktövislé kapható
kedvező áron Tel: 06/20/580-8806.

Régiség

KIEMELKEDŐ kvalitású 19-20. századi magyar és régi kül-
földi festmények, műtárgyak vétele, eladása. Tel.: 06-30-949-
29-00, email: nemes.gyula@nemesgaleria.hu Nemes Galéria:
1024. Szilágyi Erzsébet fasor 3.
PAPÍR és fémpézt, bélyeg, képeslap, papírrégiséget, régi-
ségek vásárolunk és árverésre átvesszünk. VI. Andrássy út 16.
266-4154 Nyitva: H-SZ: 10-17, CS: 10-19.
ARANY -EZÜST, drágákó, mechanikus órák, borostyán (go-
lyó forma és méz sárga színű) bútor, festmény, asztali-fali óra.
Herendi - Zsolnay porcelánok folyamatos felvásárlása 1117 Fe-
hérvári úti Csarnok földszint (virágisor) Porcelán - Ezüst Üzlet;
06/1/20942-45, 06/20/200-6084.
KASTÉLYOK berendezéséhez vásárolok antik bútort, fest-
ményt, órát, ezüst tárgyat, étkészletet, porcelánt, bronzokat,
stb., teljes hagyatékot. 06/20/480-0151, herendi77@gmail.com
KP. FELVÁSÁRLÁS azonnal! Borostyánt, arany-ezüst, antik
tárgyakat, karórákat. Zsolnay kerámiát veszek. Üzlet: Városmajor
u. 1/B 212-9356, 06/20/972-403.

Állás

ÉRTÉKESÍTŐI tapasztalattal rendelkező munkatársakat ke-
res országos ingatlanhálózat magas jutalékkal, képzéssel. mor-
vayl@t-online.hu

Könyvek

ANTIKVÁRIUM vásárol régi és új kiadású könyveket,
könyvtárat, hanglemezeket azonnali ingyenes kiszállással.
06/30/742-4558.
MEGUNT, kidobásra zánt könyveit boldogan elszállítom.
Nem vagyok kereskedő. 06/20/956-4084.

Vegyés

AUTÓFELVÁSÁRLÁS azonnali készpénzfizetéssel, állapot-
tól függetlenül. 06/30/682-1390.
MEGBÍZHATÓ nyugdíjas teljes körű kertészeti munkát vállal
06/30/9760-357

FOGADÓÓRÁK

BARABÁS RICHÁRD (EGYÜTT-PM)

Időpont-egyeztetés: 06/70/947-4091,
barabas.richard@parbeszedmagyarorszagert.hu

DR. BÁCS MÁRTON (MSZP) önk. képv.

Egyeztetés: 06/30/941-5336, 204-2805

BUDAI MIKLÓS (MSZP) önk. képv.

Minden hónap második csütörtökén 17 órától.
Napraforgó Óvoda (Bikszádi út 57–59.)
Bejelentkezés: 06/30/948-9341.

CSERNUS LÁSZLÓ (FIDESZ) önk. képv.

Egyeztetés: 06/20/597-5600, csernus.laszlo@fidesz.hu

FARKAS KRISZTINA (FIDESZ) önk. képv.

Minden hónap utolsó hétfőjén 17–18.30 óráig.
Albertfalvi Községi Ház (Gyékényes u. 45–47.)

GAJÁRSZKI ÁRON (LMP) önk. képv.

Minden hónap első szombatján 12–13 óráig.
Vahot piac mellett a Montázs Arc Caféban
(Vahot u. 14/B)

GÖRÖG ANDRÁS (MSZP) önk. képv.

E-mail: mail@gorogandras.hu. Tel.: 30/655-30-05

GYORGYEVICS MIKLÓS (KDNP) önk. képv.

Minden hónap első keddjén 17–18 óráig.
KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.)
gyorgyevics.miklos@ujbuda.hu

HAIDAR NORBERT (FIDESZ) önk. képv.

Minden hónap első hétfőjén 16.30–18.00 óráig.
Nyitnikék Óvoda (Kanizsai u. 17–23.)
haidar.norbert@ujbuda.hu

HINTSCH GYÖRGY ISTVÁN (MSZP-DK)

06/30/655-3015, hintsch.gy@gmail.com

JANKÓ ISTVÁN (FIDESZ) önk. képv.

janko.istvan@fidesz.hu, előzetes telefonos egyeztetés
alapján: 06/30/655-3033

JUNGHAUSZ RAJMUND (FIDESZ) önk. képv.

Minden hó első péntekén 17–18 óráig.
ÓKH (Cirmos u. 8.), valamint előzetes
egyeztetés alapján: 06/70/942-4624,
e-mail: junghausz.rajmund@fidesz.hu

KERÉKGYÁRTÓ GÁBOR (FIDESZ) önk. képv.

Minden hónap első csütörtökén 17 órától
a Gazdagréti Községi Házban. Időpont-egyeztetés:
kerekgyarto.gabor@ujbuda.hu, 06308172313

KIRÁLY NÓRA (FIDESZ) alpolgármester

Alpolgármesteri fogadóóra: telefonos egyeztetés
alapján, Zsombolyai utca 5. Tel.: 372-4620
www.kiralynora.hu

LUDÁNYI ATTILA (FIDESZ) önk. képv.

Fogadóóra előzetes egyeztetés alapján:
06/20/475-0130, ludanyi.attila@fidesz.hu

DR. MOLNÁR LÁSZLÓ (KDNP) alpolgármester

Képviselői fogadóóra: minden hónap első keddjén
16.30–18 óráig. Karinthy F. út 9.
Alpolgármesteri: minden hónap második szerdáján
15–16.30 óráig. Önkormányzat,
Bocskai út 39–41. I. 119.
Bejelentkezés: Pappné Mika Edit: 3724-672

MOLNÁR GYULA (MSZP-DK)

Időpont-egyeztetés: gy.molnar@t-online.hu, 371-0022

NAGYNÉ ANTAL ANIKÓ (FIDESZ) önk. képv.

E-mail: n.antal.aniko@ujbuda.hu
Telefon: +36/70/383/7230 Fogadóóra: minden hónap első
keddjén 17–18 óráig, Bethlen Gábor Általános Iskola
és Gimnázium (Bartók Béla út 141.)

NOVÁK ELŐD (JOBBIK) ögy. képv.

Fogadóóra: február 12. 17–20 óráig. Időpont-egyeztetés:
06/70/372-5854, kallo.gergely@jobbik.hu

SASS SZILÁRD (FIDESZ) önk. képv.

Minden hónap harmadik hétfőjén 17.30–19.00 óráig.
Gazdagréti Községi Ház (Törökugrató u. 9.)

DR. SIMICSKÓ ISTVÁN (FIDESZ–KDNP) ögy. képv.

Minden hónap első csütörtökén 16 órától.
Zsombolyai u. 5. Bejelentkezés: 06/20/200-0781

SZABOLCS ATTILA (FIDESZ) ögy. képv.

Minden hónap első csütörtökén. XXII. kerületi Polgár-
mesteri Hivatal (I. em. 44.) Bejelentkezés: 482-0188

SZABÓ ANDRÁS (FIDESZ) önk. képv.

Időpont-egyeztetés: 06/30/321-2408

SZABÓ GYÖRGY (JOBBIK) önk. képv.

Időpont-egyeztetés: szabo.gyorgy@jobbik.hu

TURBÓK JÁNOSNÉ (FIDESZ) önk. képv.

Időpont-egyeztetés: 06/70/902-1836
Minden hónap első hétfőjén, 16–18 óráig.
KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.)

VÉCSEI ÉVA (MSZP) önk. képv.

Minden hónap első csütörtökén 16.30–17.30 óráig.
Keveháza Utcai Óvoda (Keveháza u. 4.)

WENDLERNÉ DR. PIRIGYI KATALIN (FIDESZ)

önk. képv. Minden hó első keddjén 16–18 óráig, KULTI
Kelenvölgyi Községi Ház (Kardhegy u. 2.). Telefonon
történo egyeztetés alapján. 70/902-1839.
Kamaraerdei Idősek Otthona (Kamaraerdei út 16.) min-
den hónap első szerdáján 16–18 óráig, telefonon történo
előzetes egyeztetés alapján, tel.: 70/902-18-39

IMPRESSZUM

Főszerkesztő: Hőnyi Gyula • Szerkesztőség: 1113 Budapest, Zsombolyai utca 5. • Telefon: 381-1307, e-mail: media@ujbuda.hu •
Kiadja a Média 11 Kft. • Ügyvezető igazgató Milassin Levente • Megjelenik 80 000 példányban • Szerkesztő: Veres László • Korrektor: Paola Fernández
• Újságírók: Kelemen Angelika, Szobonya Tímea, • Lapterv: Földházi Árpád és Eperjessy László • Grafika és tördelés: K+J
Lapok Társasága Nyomdai Központ • Felelős vezető: Horváth Gábor • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhaszú Nonprofit Kft.
• Az újságban megjelent hírdetmények és hírdetek tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhírdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 207. irodában.

Okmányiroda nyitva tartása

Hétfő: 8–19 Szerda: 8–19
Kedd: 8–18 Csütörtök: 8–18
Péntek: 8–16

Itt a tavasz, irány a kert!



...vagy éppen a piac. Bár még nagyon az elején járunk a tavasznak, hamarosan megérkeznek az első igazi szabadföldi zöldségek. Érdemes kilátogatnunk a piacra, nemsokára találkozhatunk friss spenóttal, hónapos retekkel vagy újhagymával, snidlinggel, illetve az utóbbi években közkedve vált medvehagymával.

Ezekkel a zöldségekkel könnyen „tavasziasíthatjuk” a már megszokott ételünket is. Ráadásul jó adag vitamin-

nal is megajándékozunk a tél alatt elfáradt szervezetünket. A reggelihez bátran falatozzunk retek vagy rakjunk snidlinget a szendvicseinkre. A spenót – némi márványsajttal megtámogatva – bármilyen tésztával megállja a helyét, vagy egy kevés medvehagymával (fokhagymával) és citrommal kiegészítve halak pompás kísérője lehet.

Ha sikerül egy-két csomó szép, harsogóan zöld levelű retek vásárolnunk, vétek lenne a leveleket eldobni. Készíthetünk belőlük egyszerű friss krémet, vagy mai divatos nevén pestót.

Bukszár Tamás, a VakVarjú Vendéglő konyhafőnökének két friss, tavaszi receptje.

Diós reteklevél „pesto”

- 2 csomó hónapos retek levele
- 3–4 dkg dió
- 5 dkg parmezán (helyettesíthetjük bármilyen kemény sajttal)
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 dl olívaolaj
- 1-1 csipetnyi só és bors

A leveleket alaposan megmossuk, a diót száraz serpenyőben kicsit megpirítjuk. A hozzávalókat késsé aprítóval vagy mixerrel összedolgozzuk. Ha túl sűrűnek találjuk, öntsünk még olívaolajat hozzá. Hűtőben jól eltartható, és tegyük bármilyen főtt tésztára vagy kenjük meg vele a roston sült csirkemellet, biztosan sikert aratunk.

Medvehagymából is készíthetjük, akkor dió helyett napraforgómagot használjunk, és a fokhagymát hagyjuk ki.

Ha valaki a csípős íze miatt nem szereti a retek, annak ajánljuk, kóstolja meg a párolt-pácolt formában ezt a zöldséget. Köretként vagy „savanyúságként” is nagyszerű, és jól illik a füstölt ételekhez. Például a húsvéti füstölt sonkához, vagy bőjti menüben egy szelet grillezett füstölt gomolyához is.

Párolt-pácolt retek

- 2 csomó hónapos retek
- 1 evőkanál méz
- ½ dl fehér balsamecet (vagy bármilyen lágyabb ecet, pl. almaecet)
- 1 csapott kávéskanál só

A reketeket alaposan lemoszuk, az alját-tetejét levágjuk, majd félbe vágjuk őket. Kis lábosban feltesszük a mézzel, ecettel, sóval és annyi vízzel, hogy bő kétujjnyira ellepje. 10–15 percig pároljuk. Akkor jó, ha már puha, de még kicsit roppanós. Hagyjuk a levében kihűlni, hidegen tálaljuk. Befőttés üvegben, levében tárolva a hűtőben sokáig eláll, így bátran készíthetünk nagyobb mennyiséget is.

Allee Bevásárlóközpont Mesteri csokicsodák Csokoládékiállítás Március 16 – április 15.



- Csokoládétörténeti kiállítás
- Csokoládéműhely kicsiknek és nagyoknak
- A csokikészítés rejtélyei
- Csokikvíz

Március 16-tól
hétfőtől
szombatig
10.00-22.00-ig
várunk!

