

„MERT AMI ELMÚLT,
AZ CSODÁSAN KÍSÉRT AZ
ÉN DALOMBA MÉG,
MERT AKI MEGHALT
AZ IDŐBEN, ÚGY VAN
FÖLÖTTEM, MINT AZ ÉG.”

KOSZTOLÁNYI DEZSŐ

NOVEMBER 1.
MINDENSZENTEK
NAPJA

NOVEMBER 2.
HALOTTAK NAPJA

Időközi választás

Szavazategyenlőség miatt megismételt választás lesz az albertfalvai 11-es választókerületben.

cikkünk a 2. oldalon



Szépség és egészség

Az ember se fizikailag, se lelki-
leg nem hagyja el magát. Ehhez
az életfilozófiához nyújtunk
segítséget mellékletünkkel.

összeállításunk a 6-7. oldalon



Festészet napja

Magasabb szintre emelni az
emberek kulturális igényét. Ezzel
a céllal rendezik meg az immár
hagyományos Festészet Napját.

írásunk az 5. oldalon



Megalakult az új képviselő-testület

3 millió forint a katasztrófa áldozatainak

Újbuda képviselő-testülete október 18-án, hétfőn megtartotta alakuló ülését. Dr. Hoffmann Tamás polgármester székfoglaló beszédében hangsúlyozta, átvizsgálják a kerület jelenlegi helyzetét, illetve szerződéseit. Ezen az ülésen szavaztak az alpolgármesterekről is: dr. Kupper András és dr. Molnár László főállású, dr. Jelen Tamás pedig társadalmi megbízatású alpolgármesterként dolgozik az új testületben.

Újbuda képviselő-testülete október 18-án, hétfőn a törvény által előírt 15 napos határidőn belül megtartotta alakuló ülését. Az ünnepélyes ceremónia *Musits* atya áldásával vette kezdetét. A hagyományoknak megfelelően az ülést a korelnök, *Sass Szilárd* vezette, a két legfiatalabb képviselő, *Király Nóra* és *Gajárszki Áron* pedig az ülésről készülő jegyzőkönyv hitelesítését végezte. *Kiss Györgyi*, a helyi Választási Bizottság elnöke bejelentette a választások hivatalos végeredményét. A képviselő-testület azonban csak akkor lesz teljes, ha a 11. választókerületben megtörténik az

időközi választás, mert ott a Fővárosi Bíróság szavazategyenlőséget állapított meg. Az eskütételt követően elsőként dr. Hoffmann Tamás vehette át megbízó okmányát Kiss Györgyitől, majd *dr. Filipisz Andrea* ábécé szerinti sorrendben szólította a képviselőket. A polgármester ezt követően tartotta meg székfoglaló beszédét, melyben hangsúlyozta, a kerület számára előnyös projekteket folytatni kívánja. Ezzel együtt azonban alapos és pontos felmérést készítenek a kerület jelenlegi gazdasági helyzetéről, és átvizsgálják az összes szerződést. A polgármester ígéretet tett arra, hogy a vizsgálat eredményeit haladéktalanul a kerület lakossága elé tárja.

A polgármester bejelentette, hogy Újbuda Önkormányzata a vis maior keretből 3 millió forinttal segíti a vörösiszap-katasztrófa áldozatait. Pénteken, 22-én, megalakulása után négy nappal rendkívüli ülésen döntött Újbuda képviselő-testülete az eddig hatályos Szervezeti és Működési Szabályzat módosításáról és a szakbizottságokról. *Részletek a 3. oldalon.*

p.t.



Hoffmann Tamás
polgármester



Jelen Tamás, Molnár László és Kupper András alpolgármesterek eskütétele

A kisebbségi képviselők is átvették megbízólevelüket

Újbuda jegyzőjének jelenlétében a kerület polgármestere, Hoffmann Tamás adta át a mandátumokat a kerület megválasztott kisebbségi képviselőinek.

A tizenegy kisebbségi önkormányzat a települési helyhatóságok mintájára működik, az új választási törvény azonban a nemzetiségi érdekképviseltek létszámát is lecsökkentette. Így az eddigi öt helyett már csak négy fő képviselhet egy kisebbséget.

A XI. kerületben bolgár, cigány, görög, horvát, lengyel, német, örmény, román, ruszin, szerb és szlovák kisebbségi önkormányzat alakult. A kisebbségi önkormányzatok feladatai között szerepel a hagyományörzés, kultúrájuk és közösségi életük ápolása és fejlesztése, valamint nevelési-oktatási igényeik kielégítése. Képviselőik a testületi üléseken tanácskozási joggal vehetnek részt, sőt, a zárt üléseken is jelen lehetnek.

T. D.

FONÓ: Népzene, világzene, dzsessz, modern műfajok 15 éve

Egyetememes magyar érték

Másfél évtizeddel ezelőtt nyitotta meg kapuit a Fonó Budai Zeneház. Tánc-házai, lemezeivel és koncertjeivel Budapest fontos népzenei-világzenei műhelyévé vált. A Fonó koncertsorozattal ünnepel, amelyben többek között a Muzsikás, a Csík zenekar, a Ghymes, Palya Bea és az Ökrös lép fel, az általuk választott fiatal tehetségek társaságában.

A Fonó történetét így kellene kezdeni: „Egyszer volt, hol nem volt...” Ugyanis a Fonó által vállalt, népi kulturális gyökerekre csak úgy utalhat e mondat, mint arra a népmesei fordulatoktól sem mentes tizenöt esztendőre, amely alatt egyedi történetének szálai szövődtek-fonódtak. Lehetetlen felsorolni, ki mindenki kezdte ebben a házban zenei karrierjét. Pár tíz ember előtt itt bontogatta szárnyait Szalóky Ági, az Ökrös zenekar énekesnőjeként. Ugyanezen a színpadon citerázott az akkor még ismeretlen *Lajkó Félix*, vagy éppen a Ghymes. A fütetlen hangárban indult *Boban Markovic* európai karrierje, de ott a Csík zenekar is, amelynek albumait a Fonó kezdte el kiadni.

A Muzsikás vagy Palya Bea csak úgy a névjegy részei, mint a nagy cségek közül mindazok, akik ma szintén viszatérnek, immár a következő generációval közös koncerteken. *Babos, Szakcsy, Kathy-Horváth*, vagy épp a Besh o drom úgy ünnepli ezt a kultúrműhelyt, hogy ifjú tehetségekkel együtt lép színpadra, mutatva, hogy van utánpótlás. Ma már nem okozna döbbenetet az ötlet, ami még itt, a Fonóban is meglepte egykor a zenészeket, vagyis hogy egy koncert erejéig fúzionáljon egymással az autentikus népzene és a modern műfajok, mint amit például az Anima Sound System képvisel. Nem ez az egyetlen, ami a Fonóban született, majd divatot teremtett. Maig élnek az egykor új fesztiválotletek, minden bizonnyal ilyen lesz az idén elő-

ször öt helyszínen megrendezett Buda Folk Fest is.

Talán kevesen tudják, de e falak között hetven tájegység idős népzeneszei, énekesei fordultak meg, akik az Utolsó óra lemezsorozat terjedelmes anyagát hozták magukkal. A Fonóban pedig – pontosan,

népzene, világzene, dzsessz, modern műfajok 15 éve

szorozatban felvonulnak a legnagyobbak, és minden hétvégén kiegészül a repertoár egy roma produkcióval is. A válogatás a Fővárosi Roma Oktatási és Kulturális Központ igazgatója, Kathy-Horváth Lajos hegedűművész nevéhez fűződik, aki talán nem meglepő, szintén nem először áll színpadra a Fonóban.

Szeifried Adél



A Besh o drom is fiatal tehetségekkel lépett színpadra

mint Kodály és Bartók tették – éveken át rögzítették a dalokat.

De mi hívta életre a főváros első népzenei-világzenei-dzsessz műhelyét? Mint annyszor, egyetlen embert találunk: *Lukács Józsefet*, aki bejárva a világot, ismerve a Kárpát-medencei népzene erejét, szépségeit, úgy határozott, létrehoz egy helyet Budapesten, ahol teret ad táncháznak,

szorozatban felvonulnak a legnagyobbak, és minden hétvégén kiegészül a repertoár egy roma produkcióval is. A válogatás a Fővárosi Roma Oktatási és Kulturális Központ igazgatója, Kathy-Horváth Lajos hegedűművész nevéhez fűződik, aki talán nem meglepő, szintén nem először áll színpadra a Fonóban.

Szeifried Adél

1956-os megemlékezések



Újbuda Önkormányzata a kerület több pontján tartott megemlékezéseket az 1956-os forradalom és szabadságharc eseményeiről. Az ünnepi programok már október 22-én megkezdődtek. A Don Bosco Musical Stúdió a Budai Klub-Galériában tartotta emlékműsorát, ezt követően indult el mécsesekkel a Móricz Zsigmond körterti Szent Imre-szoborhoz a Fidesz-KDNP képviselőcsoportja. Itt dr. Salamon Konrád akadémikus történész arra emlékeztetett, '56-ban a magyar társadalom 95 százaléka a forradalom mellett állt, az akkori nemzeti egység a mai Magyarországnak is példaként szolgál. Hoffmann Tamás polgármester beszédében örömet fejezte ki, hogy a forradalmi hősökhez méltón az emberek a vörösiszap-katasztrófa idején is összetartó nemzetként álltak ki egymásért. Hozzátette, ahogyan akkor, most sem tűrhetjük el a hazugságot, a kommunizmus maradványait pedig el kell takarítani, hogy az országot a szabadság és igazságosság elve alapján kormányozhassuk. Az ünnepség végén a Fidesz és a KDNP képviselői elhelyezték az emlékezés koszorúját a szobor lábánál.



A POLGÁRMESTERI HIVATAL ÜGYFÉLFOGADÁSI RENDJE:

Hétfő: 13.00–18.00-ig
Szerda: 08.00–16.00-ig
Péntek: 08.00–12.00-ig

A POLGÁRMESTERI HIVATAL ÜGYFÉLSZOLGÁLATÁNAK FÉLFOGADÁSI RENDJE:

Hétfő: 08.00–18.00-ig
Kedd: 08.00–18.00-ig
Szerda: 08.00–18.00-ig
Csütörtök: 08.00–18.00-ig
Péntek: 08.00–16.00-ig

Telefonszám: 372-4500

Honlap: www.ujbuda.hu

KIHELYEZETT ÜGYFÉLSZOLGÁLATI ÉS OKMÁNYIRODÁK

ÜGYFÉLSZOLGÁLATOK

(okmányüg्यintézés nincs)

■ Kardhegy u. 2. Nyitva tartás: hétfőn 9–12., szerdán 14–17 óráig. Tel.: 424-5363.

■ Fehérvári út 83. Nyitva tartás: hétfőn 14–17, szerdán 9–12 óráig. Tel.: 3723-497.

ELEVEN CENTER

■ Rétköz u. 7. Nyitva tartás: hétfőn 15–19, kedden 9–13, szerdán és csütörtökön 14–18 óráig, pénteken 9–13. Tel.: 248-0777.

IFJÚSÁGI TANÁCSADÓ-IRODA

Bántalmazott, erőszak áldozatává vált, krízishelyzetben lévő gyermekek és felnőttek számára készenléti telefon éjszaka, valamint a hétvégi, illetve ünnepnapokon. Tel.: 06/30/459-5090.

KATASZTRÓFAVÉDELEM

Katasztrófaelhelyezetekben Újbuda Önkormányzata Polgári Védelmi Kirendeltsége segítséget nyújt. Zöldszám: 06/80-630-600 (éjjel-nappal), ügyelet: 06/1-318-2218 (éjjel-nappal), kirendeltség: 06-1-385-0078 (munkaidőben).

Képviselői fogadóórak, programok

JUNGHAUZS RAJMUND (FIDESZ) képviselő minden hónap első péntekén 17-től 18 óráig tartja fogadóóráját az Őrmezei Községi Házban, (Cirmos u. 8.). Egyéb elérhetőségeka www.junghauszrajmund.hu weboldalon találhatóak.

DR. KUPPER ANDRÁS (FIDESZ) országgyűlési képviselő, alpolgármester minden hó első keddjén 17 órától a Fidesz Regös utca 13. szám alatti irodájában várja az érdeklődőket. Előzetes bejelentkezés a kupper.andras@fidesz.hu e-mail címen vagy a www.kupperandras.hu honlapon.

DR. RÉTVÁRI BENCE (FIDESZ-KDNP 15. VK.) Gellérthegy, Szentimreváros, Lágymányos országgyűlési képviselője minden hónap első és harmadik csütörtökén délután 17–18 óra között tartja fogadóóráját a Karinthy F. út 9. sz. alatti KDNP-irodában. Ha szeretne rendszeres, elektronikus képviselői hírlevelet kapni, küldjön egy e-mailt az ujbuda@fidesz.hu címre!

DR. SIMICSKÓ ISTVÁN (FIDESZ, 16. VK.) Kelenföld-Albertfalva országgyűlési képviselője minden hónap első keddjén tartja fogadóóráját 16–17 óráig a Fejér Lipót u. 63., félemelet 3. szám alatti Fidesz-irodában. Előzetes bejelentkezés: 06/20/2000-781.

SZABÓ VILMOS (MSZP-LISTA) október 26-án (kedd) 17 órakor tartja fogadóóráját, a Bartók B. út 19. sz. alatti helyiségben (bejárat a Mészöly utcából).

A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

Helyszín: Fidesz-iroda, Budafoki út 9–11. Tel.: 209-3439 vagy a 20/471-4972. Nyitva tartás: hétfőtől csütörtökig 10–18, pénteken 11–17 óráig. Minden hónap első és utolsó szerdáján 15–17 óráig munkaüggyel, tb-vel, gyeddel, gyessel, adózással, nyugdíjzással kapcsolatos tanácsadás. Dr. Oláh András Sándor ügyvéd ingyenes jogi tanácsadást tart

Már tárgyalnak a BKV jövőjéről – 800 milliárdos adósság

Megkezdte munkáját az új Fővárosi Közgyűlés

Megalakult a Fővárosi Közgyűlés, az első ülésen a miniszterelnök is beszédet mondott. Orbán Viktor szerint Budapestnek irányt kell mutatnia. **Tarlós István főpolgármester gazdasági problémákról szolt, különösen a BKV helyzetét nevezte aggasztónak. A közlekedési cég jövőjéről már el is kezdődtek a tárgyalások.**

Eskütelletel kezdődött az új Fővárosi Közgyűlés alakuló ülése, majd a miniszterelnök mondott rövid beszédet. Orbán Viktor szerint új korszaknak kell kezdődnie Budapesten, az egész országban azt várják, hogy a főváros irányt mutasson. Kijelentette: a város vezetőinek rendet kell tennie, és ehhez megkapják a kormányzat támogatását. Vége az eddigi gyakorlatnak, amikor Budapest a botrányok városa volt – tette hozzá a miniszterelnök.

Tarlós István felszólalásában először megköszönte a választók bizalmát, aztán megerősítette: emberszámba veszik az ellenzékét, és komolyan gondolják a rendtremtést, a szolidaritást. Végre fogják hajtani

azt a programot, amelyet egy éve mutattak be. A főpolgármester gazdasági problémákról is beszélt: aggasztónak nevezte Budapest pénzügyi helyzetét. Kiemelte, hogy a BKV-nak már 800 milliárd forint a külső és a belső adóssága, ami a hitelek mellett az elmaradt fejlesztéseket is magába foglalja.

Az alakuló ülésen négy főpolgármester-helyettest választottak: *György István* a városüzemeltetést, *Csomós Miklós* az oktatást és a kultúrát, *Bagdy Gábor* a pénzügyeket, *Pesti Imre* pedig az egészségügyet és a szociális ágazatot felügyeli majd. Nyolc bizottságot alakítanak: négy elnököt a Fidesz–KDNP, két bizottságot az MSZP, egy-egy bizottság elnökét pedig az LMP, illetve a Jobbik adja. Tarlós István már a kampányban megígérte, több bizottság vezetését az ellenzéknek adják.

Közben a főpolgármester a múlt héten többször is tárgyalt a miniszterelnökkel. A legfontosabb kérdés a BKV helyzete volt, a megbeszélések részleteiről csak lapzártánk után tájékoztatják a közvéleményt.

G. P.

Felmondták a szerelvényekre kötött szerződést

Akár öt évet is késhet a 4-es metró átadása

A BKV lapzártánkkor felmondtá a francia Alstommal kötött szerződést a metrókocsik szállításáról. A közlekedési vállalat azután döntött így, hogy a szerelvények nem kapták meg a Nemzeti Közlekedési Hatóság típusengedélyét, mert nem felelnek meg a magyar szabványoknak.

A 4-es metró átadása várhatóan 3–5 évet csúszik, csak 2016 és 2018 között kezdhet utasokat szállítani. A BKV ugyanis bejelentette, felbontja a szerződést a francia gyártóval a metrókocsik szállításáról, miután a másodfokú eljárásban sem kapták meg a típusengedélyt a 2-es metróra szánt szerelvények. A hatóság azt kifogásolta, hogy a három fékrendszernek nincs külön vezérlése, így a magyar szabvány szerint nem minősül önállóknak. Mivel a 4-es metróra is hasonló kocsikat akart szállítani a gyártó, a BKV felbontotta a szerződést. A közlekedési vállalat egyben felszólította a francia céget, fizesse vissza a már korábban átutalt 50 százalékos előleget, és adjon kártérítést, azaz kötbért.

Úgy tudjuk, az Alstomot már évekkel ezelőtt figyelmeztették: változtatnia kell a fékrendszerek vezérlésén, hogy ne

egyetlen számítógép vezérelje mindhárom rendszert. Ha ugyanis ez a számítógép elromlana, egyik fék sem lenne használható. A francia cég azonban nem volt hajlandó a módosításra, arra hivatkozott, hogy a kocsik megfelelnek az uniós szabványoknak, és számos más városban rendben közlekednek. A BKV pályázati felhívásában ugyanakkor az szerepelt, hogy a magyar szabályoknak megfelelő kocsikat kell szállítani.

A BKV közölte, hogy új pályázatot írnak ki. Ebben arra is figyelni kell, hogy az új jármű a már megtervezett infrastruktúrával és biztonsági rendszerekkel kompatibilis legyen. Emellett a 2-es metró vonalán járó öreg szovjet szerelvényeket is fel kell újítani, amíg nem érkeznek meg az új metrókocsik.

Az Alstom közleményt adott ki, melyben azt állítja, hogy együttműködött a BKV-val és a hatóságokkal, valamint megismétli, hogy a szerelvények megfelelnek az uniós szabványoknak. A francia cég abban bíz, hogy peren kívül meg tud majd állapodni. *Tarlós István* főpolgármester sem tartja kizártnak, hogy végül megegyezzenek a felek.

Női képviselők az új testületben: Kerékgyártó Krisztina

Gyermekeim jövőjéért is dolgozom

■ **Őn először tagja önkormányzati testületnek. Kívételes pillanat lehetett az eskütel.**

Igazán felemelő érzés, hogy mostantól hivatalosan is több ezer újbudai lakót képviselhetek, mátol valóban lesz nemzeti érdekképviselő a mi önkormányzatunkban is. Bár egyedüli jobbikosként ülök a testületben, mégsem vagyok egyedül. Nagyon sokan állnak mögöttem, akiknek megköszönöm, hogy bekerültem az önkormányzatba. Támogatóim az elkövetkezendő négy év szakmai munkájában is a segítségemre lesznek. Minden kihívásnak meg fogunk felelni.

■ **Őn volt a Jobbik polgármesterjelöltje, képviselőként milyen esélyt lát az önálló tervek megvalósítására?**

A Jobbik programja budapesti és kerületi szinten is olyan elemekből épült fel, amelyek minden társadalmi csoport gondjaira megoldást próbálnak találni. Alaptétel volt, hogy az újbudai emberek életfeltételei javuljanak, a szociális háló bővüljön, ugyanakkor a kerület vagyonát nem szabad elkótyavetyélni. Ha Újbuda vezetői valóban jó gazda módjára bánnak a rájuk bízott javakkal és feladatokkal, akkor figyelembe vesszük javaslatainkat. Indítványaink ugyanis nem légből kapott választási ígéretek voltak, hanem megoldásra váró célok.

■ **Az országos politikához képest a helyi önkormányzatokban sok mindent lokális érdekek határoznak meg. Kíván-e egyeztetni a többi ellenzékivel, és milyen együttműködésre számít a Fideszsel?**

Azokat a javaslatokat, melyek a kerületi lakosok érdekeit szolgálják, mindig támogatni fogom, amelyek viszont a kerület érdekeivel ellentétesek, nem kapják meg a igen szavazatomat. Ez a hozzáállás független attól, hogy az adott kezdeményezést



melyik párt képviselője terjesztette be. Saját javaslataim biztosan csak kerületi érdekeket fognak védeni, ezért azt gondolom, akár a többi ellenzéki párt, akár a Fidesz részéről is támogathatók lesznek. Szavazatomon kívül a nyilvánosság és a lakók véleményének erejével fogok élni. Rendszeres lakossági fórumokon beszámolok majd a testületben folyó munkáról, és kikérem az érintettek véleményét a döntések előtt. Feladatomnak tartom, hogy a lakók

Decemberben időközi választás lesz Albertfalván



Görög András (MSZP)



Szaniszló Krisztián Gábor (Fidesz–KDNP)

December 18-án időközi önkormányzati képviselőválasztás lesz Újbuda 11. választókerületében. A voksok október 3-i összesítése szerint a helyi önkormányzati választáson a 11. választókerületben induló Szaniszló Krisztián Gábor, a Fidesz–KDNP jelöltje 1144, míg Görög András, az MSZP színeiben induló önkormányzati képviselőjelölt 1142 voksot szerzett. A választáson összesen 2807-en szavaztak a négy induló jelölthe, hetven érvénytelen voks született. A Fővárosi Bíróság végül 1144-1144-es szavazategyenlőséget állapított meg, miután Görög András (MSZP) képviselőjelölt felülvizsgálati kérelme nyomán újraszámolták a szavazatokat.

Karácsony előtt ezért kell megismételni az egyfordulós voksolást. Ezt az a jelölt nyeri meg, amelyik több szavazatot kap vetélytársainál.

esetleges tiltakozásának is hangot adjak minden lehetséges fórumon.

■ **Két gyermeket nevel. Kik és hogyan segítik majd abban, hogy önkormányzati képviselőként aktív munkát végezhesen?**

Két nagy fiam van. *Dániel* 18 éves lesz tavasszal. Mivel a Magyar Rádió Gyermekórúsrának tagja volt, a többi kórustaggal együtt egy II. kerületi iskolába kellett járnia. Az általános iskola elvégzése után most ugyanannak az intézménynek gimnáziumi tagozatára jár, angolt és informatikát tanul kiemelt szinten. Szabadidejében saját rockegyüttesében zenél. *Gergely* a nyáron volt 9 éves, a Törökugrató utcai Általános Iskola 3. osztályos tanulója, ahol a német nyelvet kiemelten tanulja. Ő is szereti a zenét, akrobatikus rock and roll-ra jár, és idén szeretne elkezdni karatézni. Dani már szinte felnőtt, így adott esetben nyugodt szívvel rábízhatom a kisöccsét. Szerencsére nagyon jó testvérek, jól megvannak együtt. Elsősorban azonban a két nagymama az, akire ilyenkor számítok, mindkét nagyszülő néhány utcányira lakik tőlünk, így szinte bármikor a segítségemre tudnak lenni. Azonban azzal is tisztában vagyok, hogy egy gyereknek elsősorban a szülei van szüksége, így a programjaimat megpróbálom úgy időzíteni, hogy ne a gyerekeimtől vegye el az időt. Ha olyan rendezvényen kell részt vennem, ahol egy gyermek is jól érzi magát, biztos, hogy nem egyedül megyek majd. A feladat, amit elvállaltam igen nagy, de megéri a sok munkát, hiszen a gyerekeim és kortársaik jövőjéért végzem.

V. K.

kedden 15–17 óráig. Szeretetklub működik minden hónap 2. csütörtökén 10–12 óráig, ahová várunk minden korosztályt, nőket és férfiakat, ahol bármiről elbeszélgethetünk. Célunk, hogy segítsük egymást vidám hangulatban. Minden hétfőn 17 órától befektetési tanácsadás euró- és svájcifránk-alapú, megbízható hozamú termékek tárgyában. Rozgonyi György Gábor segítségével (R2G Financial) emellett legális adócsökkentő megoldások bemutatása cégeknek. Időpontfoglalás a +36/20/958-6769 telefonszámon vagy a gyrozgonyi@gmail.com címen lehetséges.

Programok:

Október 27-én 18 órakor pódiumest Meszó Bánn és barátai emlékeznak Reményik Sándorra születésének 120. évfordulójá alkalmából.

AZ MSZP XI. KERÜLETI SZERVEZETÉNEK PROGRAMJA

Helyszín: Mérnök u. 40. Tel.: 204-2806. Nyitva tartás: hétfőtől hétfőtől csütörtökig 10–17 óráig pénteken 10–13 óráig. 15-ös sz. országgyűlési választókerület irodája. Helyszín: 1114 Bartók Béla út 19. (bejárat a Mészöly u. felől) Tel.: 466-6235. Nyitva tartás: csütörtökön 16–18 óráig. 17-es sz. országgyűlési választókerület irodája. Helyszín: 1118 Kaptárkó u. 8. Tel.: 247-1711. Nyitva tartás: hétfőn és csütörtökön 16–19 óráig.

Állandó programok:

Minden hónap első szerdáján 17 órától: jogi, munkaügyi, munkajogi; adó, könyvvizetési és vállalkozási; lakásépítési, -vásárlási, -felújítási ügyekben ingyenes tanácsadás. A tanácsadásra ezen kívül interneten is lehetőség van! www.mszp11.hu

AZ LMP FOGADÓÓRÁI

A Lehet Más a Politika 11. kerületi frakciójának fogadóórái a 2010-es évben: November 16-án, kedden 17–19 óra között a Fővárosi Művelődési Házban (Fehérvári út 47.) képviselők: Bajomi Iván és Gajárszki Áron. December 7-én, kedden 17–19 óra között az Albertfalvai Községi Házban (Gyékényes utca 45–47.) képviselők: Bajomi Iván és Gajárszki Áron. Kérdéseit e-mailen bp1122@lehetmas.hu címen, vagy Dúró Dórához a 06/70/3-79-9220, Szabó Gáborhoz a 06/70/11-15-55, Novák Elődhez a 06/70/420-7715 számon.

JOBBIKOS KÉPVISELŐK FOGADÓÓRÁI

A Jobbik XI. kerületi országgyűlési képviselői rendszeres fogadóórát tartanak a párt Villányi út 20/A alatti irodájában. Minden hónap első szerdáján Dúró Dóra (15. vk.), második szerdáján Szabó Gábor (16. vk.), harmadik szerdáján Novák Előd (17. vk.) várja 17 órától az állampolgárokat. Ajánlott az előzetes időpontfoglalás az ujbuda@jobbik.hu címen, vagy Dúró Dórához a 06/70/3-79-9220, Szabó Gáborhoz a 06/70/11-15-55, Novák Elődhez a 06/70/420-7715 számon.

MDF-HÍREK

Az MDF kerületi szervezetének irodájában (Bartók B. út 61., bejárat a Fadrusz u. felől) minden kedden és csütörtökön 17–19 óra között tartunk fogadóórát.

A KDNP PROGRAMJAI

Látogassa meg az Országházat! Dr. Rétvári Bence vezetésével parlamenti látogatást szervezünk. Jelentkezni lehet a Karinthy Frigyes út 9. szám alatti irodában. Tel.: 209-0474.

MIÉP-HÍREK

A MIÉP XI., Bartók Béla út 96. alatti irodája szerdán 9–19, csütörtökön 9–12 óráig tart nyitva. A Magyar Fórum régebbi számai ingyen elvihetők. Szerdánként 10–12 óráig dr. Csigi Zsolt ügyvéd ingyenes jogi tanácsadást tart. Előzetes egyeztetéssel Kerekes Péter (20/5129-001) lelkisegély-tanácsadást, önvédelmi és jógaoktatást, Szalkai Péter (20/3768-468) fogyasztóvédelmi tanácsadást tart fogyasztóknak és nem-fogyasztóknak.

A MUNKÁSPÁRT HÍREI

A Munkáspárt XI. kerületi szervezete minden héten péntek délelőtt 9–12 óráig a Bartók Béla út 79. szám alatti irodájában várja a párt különböző kiadványai, tájékoztatói, újsága iránti érdeklődőket, ahol igénybe vehetik a szépirodalmi könyvtárat is.

KÓRUSTAGOKAT VÁRNAK

A Carmine Celebrat Kórus új tagokat vár. Próbák hétfőn és csütörtökön este hatóól fél kilencig a Szent Gellért-temp-lom alterplomában (Bartók Béla út 149.). További információ: 06/30/366-7721. www.carminecelebrat.hu

AZ ÚJ
ÖNKORMÁNYZATI
BIZOTTSÁGOK

GAZDASÁGI BIZOTTSÁG

ELNÖK: Sass Szilárd
ALELNÖK: dr. Balás Piri László
TAGOK:
Nagné Antal Anikó
Endrődi József
Szabó András
Csernus László
Gajárszki Áron
Kerékgyártó Krisztina
dr. Bács Márton
D. Szűcs Gergő
Vadócz Bence
Halász Árpád

JOGI BIZOTTSÁG

ELNÖK: dr. Bács Márton
ALELNÖK: dr. Vezekényi Csaba
TAGOK:
Ludányi Attila
Sass Szilárd
Farkas Krisztina
Zsargó Krisztián
Budai Miklós
Sölch Gellért
Wendlerné dr. Pirigyi Katalin
dr. Kolesár Gergely
Szaniszló Krisztián

KULTURÁLIS BIZOTTSÁG

ELNÖK: Csernus László
ALELNÖKÖK: Jankó István
Veresné Krajcár Izabella
TAGOK:
Szabó András
Junghausz Rajmund
Vécsei Éva
Horváthné Fejes Ágnes
Tubay Tizianó
Molnár Sándor

OKTATÁSI BIZOTTSÁG

ELNÖK: Jankó István
ALELNÖKÖK: Farkas Krisztina
dr. Bajomi Iván
TAGOK:
Király Nóra
dr. Ábrahám Katalin
Budai Miklós
Kiss Anna
Vitéz Gyula
Görög András

PÉNZÜGYI BIZOTTSÁG

ELNÖK: Farkasné dr. Kéri Katalin
ALELNÖK: Zsargó Krisztián
TAGOK:
Gyorgyevics Miklós
Ludányi Attila
Kerékgyártó Krisztina
Czakó Lászlóné
Mészáros Domonkos
dr. Dérfalvi István

SZOCIÁLIS ÉS EGÉSZSÉGÜGYI
BIZOTTSÁG

ELNÖK: Gyorgyevics Miklós
ALELNÖKÖK: dr. Ábrahám Katalin,
Vécsei Éva
TAGOK:
Nagné Antal Anikó
Endrődi József
Veresné Krajcár Izabella
Kocsis Sándor
Fésűsné Kéri Erzsébet

VAGYONNYILATKOZATOT
ELLENŐRZŐ BIZOTTSÁG

ELNÖK: Nagné Antal Anikó
ALELNÖK: Farkasné dr. Kéri Katalin
TAGOK:
Ludányi Attila
Király Nóra
dr. Bajomi Iván

TANÁCSNOKOK:

IDŐS- ÉS LAKÁSÜGYI TANÁCSNOK
dr. Ábrahám Katalin
IFJÚSÁGI ÉS CSALÁDÜGYI TANÁCSNOK
Király Nóra
FŐVÁROSI KÜLDÖTT
Junghausz Rajmund
KISEBBSÉGEKÉRT FELELŐS TANÁCSNOK
Vécsei Éva
KÖRNYEZETVÉDELMI TANÁCSNOK
Gajárszki Áron
KÖZBIZTONSÁGI TANÁCSNOK
Kerékgyártó Krisztina
VÁROSÜZEMELTÉSI TANÁCSNOK
Szabó András

Hit, feladat, lehetőség

Isten engem úgy segítjen!

Hoffmann Tamás polgármester

A lehető
legszelesebb
konszenzusra
törekszünk



Tiszta lappal kell indulnia az önkormányzatnak, ezért mondtam, hogy az átvilágítást elvégezzük, hogy lássuk, milyen helyzetben van az önkormányzat, milyen kötelezettségeink, lehetőségeink vannak. Mondhatom ezt a magam, az alpolgármesterek és az új képviselő-testület nevében is. Örülök, hogy a testület elfogadta az általam jelölt alpolgármestereket. Nagyon jó szakembernek tartom mindegyiküket, így a sokak előtt egyelőre ismeretlen *Jelen Tamás* is, aki 1998 óta vesz részt a kerület közéletében, fővárosi képviselő is volt, külső szakértőként dolgozott. Végzettségét tekintve közigazgatási szakterületen jogász és közgazdász. Így maximálisan alkalmas arra, hogy pozícióját betöltse társadalmi tisztségviselőként. Ami a testületi munkát illeti, azt ígérhetem, hogy az ellenzékkel mindenképpen együttműködünk, a főbb kérdésekről tárgyalunk, bizottsági szinteken és a képviselő-testületi üléseken is a lehető legszelesebb konszenzusra törekszünk.



Jelen Tamás alpolgármester

Nemcsak
szinten tartani,
fejlesztteni
szeretnénk

Nem főállású alpolgármesterként kerültem a szolgálattevők közé, hanem társadalmi megbízatásúként. Ez azt jelenti, hogy nem munkaviszonyban látom el a tevékenységemet, hanem egy ennél szabadabb formában. Egyik oldalról munkajogilag ez kötetlenebb dolog, másik oldalról viszont a szolgálat szempontjából engem is kötnék az írott és íratlan normák és szabályok. 10–12 éve foglalkozom önkormányzati, közigazgatási és vállalkozási menedzsmenttel, tudományos kutatásaimat is ezen a téren végeztem. Újbudán is ez lesz a szakterületem. Nem egyszerű, sőt, meglehetősen kemény időkötés élünk, Churchill szavaival szólva: csak vért, verejtéket és könnyeket jósolhatok magunknak. Azt szeretnénk, hogyha ezek a kemény idők, amelyek az önkormányzat és az ország költségvetésében, illetve gazdálkodásában is érezhetők lesznek, egyáltalán nem határoznák meg a mindennapokat, vagyis az önkormányzat szolgáltatásait nemcsak szinten tartani, hanem fejleszteni is kívánjuk.



Kupper András alpolgármester

Kétharmados
felhatalmazás,
készen állunk a
kerület vezetésére

Percek választanak el attól a pillanattól, amikor felolvastatott, hogy alpolgármesterré választott a többség. A parlamentben már megéltem azt, mit jelent kormányozni, milyen az az erő, az a társadalmi támogatottság, ami segíti az adott pártot, és milyen kormánypárti képviselőként keresztülvinni azokat a javaslatokat, amelyekről évek óta beszélünk. Abban bízom, hogy az alpolgármesteri munka is hasonló lesz. Több mint kétharmados többségünk van a képviselő-testületben. Nem menekülhetünk – persze nem is szeretnénk –, nagy a feladat, és amivel minket a választók megbíztak, azt meg kell tennünk. Nem mondhatjuk, hogy nincs határozatképesség, hogy nem ment keresztül a testületen, minden rajtunk múlik, úgyhogy össze kell szednünk magunkat. Készen állunk a kerület vezetésére.

Molnár László alpolgármester

A lakosságot
is bevonjuk az
önkormányzati
döntéshozatalba



Ma reggel, az önkormányzati testület ünnepi alakuló ülése előtt a református egyház vendégei voltunk. Egy rövid elmélkedés és áldás kíséretében a püspök úr indított minket útnak. Felemelő érzés volt, hiszen olyan négy év következik, amelyhez mindenkinek szüksége lesz arra, hogy lélekben is erős legyen. Személyesen is nagyon örülök, hogy az újbudaiak – hasonlóan az ország döntő többségéhez – a Fidesz–KDNP programját és képviselőit tüntették ki bizalmukkal a választáson. Egész pontosan még nem körvonalazódtak az alpolgármesteri feladatkörök, de arra fogok törekedni, hogy megpróbáljuk a lakosságot is bevonni az önkormányzati munkába, a döntéshozatali mechanizmusokba. A határozatok végrehajtásában is szükségünk van a lakosság véleményére, amit folyamatosan kikérünk majd. A konzultációs formákat én nagyon komolyan veszem, hogy a meghozandó döntések olyan konszenzussal születjenek, amely minden újbudai lakónak az érdekét szolgálja.

Bács Márton frakcióvezető, MSZP

Pártérdekeket
nem, de minden jó
kezdeményezést
támogatunk



Szemernyit sem változik a munkához való viszonyom, mindent a lehető legjobb tudásom szerint próbálok megoldani. Az elveim nem, a lehetőségeim viszont módosultak, de mindent meg fogok tenni annak érdekében, hogy az eddigi felhalmozott tapasztalataimat a kerület érdekében kamatoztassam, és akár a mostani kormányzó többség rendelkezésére bocsássam. Mindezt azon elvek mentén, amivel mi is kormányoztuk ezt a kerületet, és aminek a mentén eddig is dolgoztam. Támogatni fogunk olyan kezdeményezéseket, melyekről úgy gondoljuk, a kerület érdekét szolgálják, nem támogatunk azonban pártérdeket szolgáló ügyeket. Polgármester úr beszéde meglehetősen optimizmusra ad okot: a hozzáállása pozitív üzenetet küldött az ellenzéknek, és mi ennek megfelelően politizálunk.



Gyorgyevics Miklós, a KDNP kerületi elnöke

Szociális
elkötelezettség

A KDNP kerületi szervezetének elnöki tisztét mostantól én töltöm be, mivel elődömet, *Mészáros Józsefet* kinevezték a nyugdíjbiztosítási főigazgatóság élére, ezért nem vállalhat párttisztséget. A testületben most – *Molnár László* alpolgármesterrel – két fővel veszünk részt az előző ciklus KDNP-frakciójából. Úgy határoztunk, a Fidesszel közös frakcióban dolgozunk, így veszünk részt az önkormányzat munkájában. Célküldetésünk, hogy még nagyobb súllyal részt vegyünk a kerületi közéletben. Erre részben az önkormányzati funkcióknak nyújt lehetőséget, valamint az, hogy a keresztény konzervatív oldal kapott voksot. Vannak prioritásaink, amit szeretnénk a közéletben megvalósítani. Például az egyházak jelenlétét szeretnénk jobban integrálni a mindennapokba. Nyilvánvalóan az egyik fontos cél, hogy lehetőséget teremtsünk azoknak a szülőknek, akik világnézetileg elkötelezett oktatásban szeretnék részesíteni gyerekeiket. Van más is, ami a kereszténydemokráciából szervesen következik: a szociális elkötelezettség, a szolidaritás eszménye. Már az előző ciklusban indítványoztuk, hogy teremtsünk még több lehetőséget a közmunkavégzésre azoknak, akik valamilyen oknál fogva elvesztették a munkahelyüket, de dolgozni szeretnének. Ami a kerületi szervezet életét illeti: nagyon szívesen adunk helyet azoknak a helyi civil kezdeményezéseknek, amelyekkel magunk is egyet értünk.

A testület alakuló ülése után az új önkormányzat vezetőit, frakció-, illetve egy kerületi pártvezetőt kérdeztünk az ünnepélyes pillanatokról, a jövőbeli feladatokról és munkafilozófiájukról.

Összeállította: Vincze Kinga



Sass Szilárd korelnök, Fidesz

Tények alapján,
a lakosság jóléte
érdekében hozzuk
a döntéseket

Amikor kiderült, én vagyok a korelnök, az első volt, hogy megkérdeztem a jegyző asszonyt, mondhatok-e beszédet. Készültem erre. Az elmúlt időben összejött bennem három, lényegében függetlennek tűnő gondolat. Az egyik egy Cicero-idézet, amit múlt karácsonykor kaptam a fiaméktól: „a nép jóléte a legfőbb törvény”. Úgy gondolom, ha az összes kormányt ez az elv vezelné, egész más világ lenne. Amikor kitaláltuk a szlogent, „törvényes rendet Újbudán”, akkor voltam a Németvölgyi úti evangélikus templomban. Két héttel a választás előtt az ígírdetés Ámosz könyve alapján szólt. Ő mintegy 2500 évvel ezelőtt élt, és a problémák megoldására azt mondta: „és folyjon az igazság, mint egy bővizű patak”. A harmadik sokkal egyszerűbb és szárazabb ügy: amikor a minőségirányítás nyolc alapelvét tanították nekem, egyet abszolút nem értettem. Tények alapján történő döntéshozatal. Nem értettem, hiszen mindenki a tények alapján dönt. De aztán rájöttem, sajnos az életben nem így van. Ezért szinte ez a legfontosabb a nyolc közül. Tehát az én kívánságom a következő négy évre: mindig a tények alapján hozunk igazságos és törvényes döntéseket, rendeleteket a nép, vagyis a lakosság jólétének érdekében.

Bajomi Iván önkormányzati képviselő, LMP

Hatékony és
emberségesség



Gazdagrétként már több fájlítást szerveztem, aktívan vettem részt annak megakadályozásában, hogy benzinkút épüljön egy lakótelepi óvoda közelében. 2008 óta veszek részt az LMP oktatási koncepciójának alakításában, mely nagy súlyt fektet az egyenlőtlenségek csökkentésére, a környezeti nevelésre, és arra is, hogy az iskola nagyobb szerepet vállaljon a demokratikus készségek kialakításában. Az önkormányzatba bekerülve helyi szinten is szeretném előmozdítani e célok megvalósulását, miként azt is, hogy hatékony és emberséges intézkedések történjenek a hajléktalanság visszaszorítása érdekében. Ugyancsak szeretném elősegíteni, hogy a panelfelújítások művészek bevonásával úgy valósuljanak meg, hogy a házak homlokzata érdekesebbé váljon. Fel szeretnék lépni azért is, hogy a vasútvonalak és az autópálya mellé újabb zajvédő falak épüljenek. Színtén kezdeményezni fogom, hogy a különböző városrészekben olyan szomszédsági-kerekasztalok, illetve részönkormányzatok szerveződjenek, melyek érdemben tudják befolyásolni a helyi fejlesztések irányát.

Az Artus felforgató és életteli bolondsága

Don Quijote és performance-kocsm

Ismét meglepő, szokatlan és egyben korlátoktól mentes élményt kínál az Artus Stúdió. Az évad két különleges előadása – Goda Gábor társulatához híven – konvencióktól mentes díszleteket, színészi játékok és történeteket varázsol a színpadra.

A Don Quijote-mauzóleum rockkoncert, múzeumi kiállítás, tánc- és prózaszínházi előadás, performance, laza buli és színházi nyelvkurzus egyben. A négy-szögletes, vörös színpadot képzőművészeti alkotások veszik körül. E színházi

kiállítótérben az élő mobilinstallációk mind egy-egy Don Quijote-analógiát jelenítenek meg. Az installációkon minden szereplő Don Quijote, akár férfi, akár nő. Sancho Panza a teremőr. A falra vetített „mű-nézők” Dulcineákként lelkesen követik az eseményeket, így garantált a siker. Az előadásokat október 27., 28., 29. este 7 órakor láthatják.

A stúdió másik előadása a Kérész Művek-sorozat havonta látható estjei kötetlen, de izgalmas lehetőségeket teremtenek a találkozásra. Miközben a nézők és művészek egy asztalnál beszélgethetnek, folya-

matosan vizuális, zenei és színházi akciók szakítják meg és gazdagítják az estét. Az Artus performerei – színészek, táncosok, képzőművészek és zenészek – kifejezetten aznapra, egyszeri eseménnyel készülnek. Az akciósorozat célja, hogy a zárt műfajszemléletet feltörve, gondolatokban gazdag, formailag merész és játékos eseményekkel élessze fel a „performance art” valódi szellemét, hogy végül 2011 tavaszán egy háromnapos nemzetközi fesztiválban teljeshessen ki. A Kérész Művek-sorozata november 5-én, 20 órakor tekinthető meg.

Hogy még több kedvet teremtsünk az az Artus előadásaihoz két kritikát idézünk a figyelmükbe. „Lássuk meg az Artus alkotását, s a mindannyiunkban rejlő, felforgató és életteli bolondságot!” – ezt írta *Mestyán Ádám*, a Kontextusban, 2005-ben.

Tóth Ágnes Veronika, a Színház című folyóirátban pedig 2006-ban így érkezett: „Őszintén: ki ne akarna ezek után bolond lenni?... Számomra hiteles egy előadás, ha a gyerekek nem ásitognak, hanem bökődik egymást és viháncolnak, és ha a közönség az előadás után is ott toporog, hátha lesz még valami... ez itt ugyanis egy hálás vendégség, amely boldog, mert végre igazi színházi élményt kapott... a közönséget villámgyorsan beszippantja az élmény... de jó, hogy eljöttünk, itt végre nem leszünk átvágva, hanem valami egészen szokatlan, különös élménnyel gazdagodunk.”

N. A.

Artus Kortárs Művészeti Stúdió (XI, Szegrova utca 7; www.artus.hu, info@artus.hu, 06/1/204-3755)



Randevű-performansz

Serényi H. Zsigmond képei a Budai Klubban

Egyszerűen fehér

A Budafoki úti Budai Klub-Galéria legutóbb Serényi H. Zsigmond képeit mutatta be. A képzőművész tiszta fehér, térhatású munkáit hozta el Újbudára. A kiállítás megnyitóján Simicskó István honvédelmi államtitkár, a Fidesz kerületi elnöke hangsúlyozta, a művészek érzékenyek a társadalmi változásokra, ezért fontos, hogy megbecsüljük őket, hiszen munkájuk nyomán képet kaphatunk életünk alakulásáról.

A műveken a különböző vastagságú fonalak geometrikus ábrákat alkotnak, miközben háromdimenzióssá teszik a képet. Harminc év munkája van az alkotások mögött, mondta el Serényi H. Zsigmond, aki szerint egy festőnek végig kell mennie a festészet minden egyes stációján, hogy végül kiteljesedhessen művészete. A korábban színes, organikus képeket festő alkotó az ezredfordulón döbbsen-

rá, mennyire fontos a képi tisztaság. Azóta a fehér színt a legtisztább geometriai formákkal ötvözi. A térből kilépő, plasztikus művek érdekessége, hogy az absztrakt alkotások népművészettel is rokonságot mutatnak. Az erdélyi himzések ugyanis hasonló módszerrel, szintén fehér vászonra készülnek.

T. D.



A Szent-Gellért templomban adott koncertet a Vox Hungarica

Őrmező ünnepe alkalmából adott hangversenyt Újbudán a Vox Hungarica Női Kar. A versenykórus többek között Bárdos, Pikhéty, Kodály egyházzenei műveiből adott elő. A Szent Gellért-templom orgonáján Bednarik Anasztázia játszott.

A Vox Hungarica Női Kar tavaly ünnepelte fennállásának huszadik évfordulóját. A főként a Magyar Rádió Gyermekkórusának egykori tagjaiból alakult kórus számos nemzetközi fesztivál meghívottjaként szerzett hírnevet. Repertoárjában világi és egyházi művek egyaránt szerepelnek, kiemelten a magyar zeneszerzők alkotásai. Arany- és ezüstdiplomás kórusként bejárták Európát. Hamarosan karitatív koncerten láthatja viszont a nagyközönség. Az énekkar az adventi hangversenyek után januárban a Magyar Nemzeti Galériában ad újévi koncertet. A harminctagú, „Cum laude” fokozatú Vox Hungarica Női Kar fennállása óta mintegy háromszáz koncerten lépett fel.

Sz. A.

Emléktábla dr. Rásonyi László tiszteletére



Domok Viktória

A XI. kerületi Zenta utcai társasház falán október 16-án avatták fel dr. Rásonyi László nemzetközi híru türkölógus emléktábláját. Dr. Rásonyi László a Pázmány Péter Tudományegyetemen szerzett magyar-történelem szakos tanári diplomát, majd ugyanitt török filológiából doktorált. 1922-től 1935-ig az MTA Könyvtárában dolgozott, majd Ankarába került. Az ő közvetítésének hála találkozott Bartók Béla és a híres török író, Yasar Kemal 1936-ban. Ő válogatta össze az 1951-ben létrehozott és általa vezetett Keleti Gyűjtemény anyagát, és neki köszönhető az olvasóterem kialakítása is. 1963-ban újra meghívták az Ankarai Egyetemre, ahol öt évig vendégprofesszor volt. Kutatásai középpontjában a magyar és a török nevek, a török népek története, irodalomtörténete és a magyar őstörténet etnikai, nyelvi témái álltak. Életének utolsó éveit a XI. kerületben töltötte. Egykori lakóháza falán lánya, dr. Rásonyi Leila, a Magyar Tudományos Akadémia Könyvtára és Újbuda Önkormányzata állított emléktáblát.

II. Modell és Makett Show

A nagy ölelés rekordja

Október 8-án nyitott a két hétvégés II. Modell és Makett Show az Új Buda Centerben. Az ötnapos programban egyebek mellett autó- és harkocsi-bemutató, malacsütés, játékkatonafestés, gyerekszépségszerző, szimulátoros vasút- és repülővezetés, valamint vércukor-, kolesterin- és vérnyomásmérés szerepelt.

A bátrabbak a falmászásba, a versenyjászatba, valamint a lézerharcba is belekóstolhattak. Számukra egy külön termet biztosítottak a szervezők. A parkolóban kerti vasút, trambulín, díjmentes agilitypálya, kisállat-simogatás, tűzoltókocsi és rendőráutó várta a kicsiket és nagyokat. Október 10-én egy rekordkísérletnek is részesei lehettek a látogatók.



Domok Viktória

A valóság kicsiben nem csak kicsiknek

A több mint négyezer négyzetméteres területen vasútmodelleket, terepasztalokat, vitrinmodelleket vonultattak fel, és a RC (rádióvezérlésű) járművek bemutatóját, valamint a Lego- és Playmobil-várost is megtekinthették a látogatók. A játékvárosban társas- és kézügyesség-fejlesztő játékok vártak az érdeklődőket.

– Mivel a kiállítás nyereségével a viharkár sújtotta Závod óvodájának helyreállítását támogatjuk, szeretnénk volna ezt a segítséget jelképesen egy ölelés formájában is kifejezni. Ezért minden résztvevőt megkértünk arra, hogy közös erővel öleljük át az Új Buda Centert – számolt be a főszervező, *Náray Judit*.

Temetői járatok közlekedése a halottak napja alkalmából

A BKV Zrt. 2010. október 30-án, 31-én és november 1-jén (szombaton, vasárnap és hétfőn) 7.30 és 18.00 óra között rendkívüli járatokkal és egyes járatok sűrítésével segíti a temetők látogatóit. Néhány járatunk már október 23-án és 24-én (szombat-vasárnap), illetve október 25-étől 29-éig (hétfőtől péntekig) is sűrítve, vagy nagyobb járművekkel közlekedik.

A budapesti nagy temetőkhöz járó villamosok és buszok, a tavalyi évhez hasonlóan, jelentős mértékben sűrűbben közlekednek, továbbá több rendkívüli járatot is forgalomba állít a BKV Zrt.

A temetői, illetve rendkívüli temetői járatok pontos útvonaláról, megállóiról, menetrendjéről utasaink honlapunkon, a www.bkv.hu címen tájékozódhatnak. Kérjük a gépkocsival érkezőket, hogy szabálytalan parkolással ne akadályozzák a megállóknak használatát és a menetrendszerű közlekedést.

BKV Zrt.

Életben maradhat egy nagy múltú kerületi gyár

A BVM Épelemnek mégsem kell fizetnie

Már megkezdődött a Budafoki úti, betonelemek gyártó BVM Épelem Kft. felszámolása, amikor a Legfelsőbb Bíróság október közepén érvénytelenítette a korábbi ítéletet: a BVM-nek mégsem kell fizetnie nyolcmilliárd forintot egy ingatlanfejlesztő cégnek.

A Budafoki úti üzem, az egykori Beton- és Vasbetonipari Művek jogutódja elsősorban betonelemeket gyárt. Készítenek itt lakásépítéshez földemgerendákat, kerítéselemeket, beton hidgerendákat, betoncsöveket, cölöpöket és beton villanyoszlopokat is. A kft. tulajdonosai maguk a dolgozók, kisebb részben pedig egy, a vezetők által létrehozott vállalkozás. A BVM Épelem az elmúlt években folyamatosan fejlődött: 2001 és 2007 között megnégyszerezte árbevételét és sokat költött fejlesztésre. Százhuszan dolgoznak itt, többen évtizedek óta.

A BVM egészen egy telekvita miatt kezdtek gyülekezni a felhők. A Budafoki

úton közös tulajdona volt egy másik kft.-vel, a Global Centerrel. A cég mögött az Ablon Ingatlanfejlesztő csoport állt, amely több plázát épített már Magyarországon, és amely egy adóparadicsomba van beje-



gyezve. A felek nem tudtak megegyezni a telek megosztásáról, így a Global Center beperelte a BVM-et az elmaradt haszon miatt. Első fokon a választott bíróság, majd másodfokon a Fővárosi Bíróság is az

ingatlanfejlesztő cégnek adott igazat, és ötmilliárd forintot, valamint kamatait ítélte meg a Global Centernek. A BVM ezt nem tudta kifizetni, ezért szeptemberben megindult a felszámolási eljárás. Közben a Legfelsőbb Bíróság felülvizsgálta az ítéletet, és érvénytelenítette azt. Arra hivatkozott, hogy a választott bíróság két bírója és a Global Center ügyvédje között munkakapcsolat volt, amelyről nem tájékoztatták a feleket, ez pedig jogellenes.

Bár a törvény szerint a BVM felszámolását folytatni kell, a betonelemgyár ügyvédje azt nyilatkozta: megmenekültek azzal, hogy nem kell kifizetniük a kártérítést. A felszámolóbiztos egyelőre csak annyit mondott, hogy folytatódik az eljárás, október 18-áig kellett jelentkezniük a hitelezőknek. A határidő lejártá után kerestük a felszámolóbiztosot, de nem értük el. A gyár működik, igaz, jelenleg csak kapacitása harmadát használják ki, a dolgozók viszont rendben megkapják fizetésüket.

(G. P.)

Bráda Tibor festőművész, a Festészet Napja szellemi atya elmondta, hogy az Újbudáról indult ünnep azzal a küldetés-sel született, hogy ellensúlyozza a feledésbe merült országos tárlatok okozta művészeti elszegényedést, és újra népszerűvé tegye a vizuális kultúra klasszikus irányzatát. Ilyenkor minden galéria és művelődési ház lázasan dolgozik, hogy minél izgalmasabb kínálattal kedveskedjen közönségének. *Szentgyörgyi József* festőművész, a DunapArt Művészeti Társaság elnöke a kezdetekre emlékezve arról mesélt, hogy az első Festészet Napján meglehetősen



Fecsó Andrea: Cseh Tamás



Pappné Mika Edit, Prokai Gábor és dr. Hoffmann Tamás polgármester az Újbuda Galériában

A Magyar Festészet Napja

Újbudai színes tinták

Mostan színes tintákról álmodom. A kerületben egykor sokat időző Kosztolányi Dezső mintha inspirálta volna népszerű versével az újbudai DunapArt Művészeti Társaság tagjait, akik kilenc éve útnak indították A Magyar Festészet Napját. Ma ez a programsorozat rangos és nemzetközileg is jegyzett esemény,



szerény körülmények között a Feneketlen-tó köré állítottak ki néhány képet azon imádkozva, hogy másnap ne essen az eső. Az imák nem találtak meghallgatásra. Az idén is többnaposra szervezett kiállítássorozat első és egyben központi napja a Gellérthegyen kezdődött. A Kelenhegyi úti művészházban avatták fel a 180 éve született Madarász Viktor emléktábláját. A romantikus magyar történelmi festészet egyik legkiemelkedőbb alakja hosszú éveig ebben a házban élt, majd itt is hunyt el 1917-ben. A Párizsi Salonban is kiállít

tó művész táblája olyan, a házban élt nagy nevek mellé került, mint Czóbel Béla vagy Rippl-Rónai József. *Dr. Matics Ferenc* művészettörténésztől tudjuk, hogy a századforduló felépített művész ház első lakójaként beköltöző Madarász Viktor volt az első magyar festőművész, aki a Párizsi Salon versenyéről aranyérmet hozott haza, ezáltal pedig felhívta a világ és a művészeti nagyhatalom, Párizs figyelmét a magyar történelem dicső és tragikus eseményeire.

A Polgármesteri Hivatal épületében működő Újbuda Galéria ez évben egy teljesen nyitott pályázatot indított. Az „Újbuda képeretben” című festőversenyen bárki elindulhatott, a szervezők csupán egyetlen kikötést határoztak meg: az alkotás témájá-



Atlasz Gábor: Szobák



Kecskés András: Neobarokk



Madarász Viktor-emléktábla koszorúzása a Kelenhegyi úti művészházban

nak a kerülethez kell kötődnie. A rendkívüli népszerűségnek örvendő kiírásra negyven pályázó hatvanöt képe érkezett a hivatalba. Hármat díjaztak ezek közül: *Fecsó Andrea* Cseh Tamás portréját, *Csizmadia Emil* a Baranyai utcát festette meg, a harmadik helyezett, *Éri Jenő* pedig Albertfalvát ábrázolta.

A Gellért Szálló Tea Szalonjában halk zongoraszó kíséretében kerületi kortárs művészek képei fogadták a vendégeket. A Festészet Napja Alapítvány kurátora, az ugyancsak festő *Vincze Angéla* szerint kilenc év után méltó helyére került az ünnep azzal, hogy a Magyar Festészet Napja életműdíj-átadásának a Nemzeti Galéria adott otthont, bár a művészet hazai társadalmi megbecsültsége még mindig meglehetősen alacsony szinten áll.

A megnyitó után kerületi iskolások színes esernyőkkel, hátukon a Festészet Napja betűivel indultak el a Gellértből a Bartók Béla úton, hogy élő hirdetésként hívják fel magukra a járókelők figyelmét, majd a Gárdonyi-szobornál lovas kíséret mellett a zebrákon álltak betűsorrendbe, hogy az autósokkal is közöljék fontos üzenetüket. A közeli Bartók 32 Galériában *Kovács Lehel* szürkeületben ábrázolt tájképeit állították ki.

A kerületi megnyitók egészen estig követték egymást, sőt, másnapra is jutott belőlük. A Karinthy Szalon, a Sheffer Galéria és a Molnár C. Pál Műterem Galéria igazi kuriózumokkal várta a műkedvelő budapestieket.

T. D.

Új darab a Karinthyban

Színpadon a színház

Először Kecskeméten, majd Budapesten mutatták be Somerset Maugham: *Csodás vagy, Júlia* című darabját. Nem véletlenül. Ugyanis a Karinthy Színház a Katona József Színházzal közösen vitte színpadra a korosodó színésznő, Júlia élettörténetét.

A Színház című regény díszlete a színház, főszereplője egy korosodó, ámde egyszerű színésznő, aki soha nem volt

ként mikor az új kapcsolat mámoron túli fájdalmai, keserűségei ráébresztik, hogy pozícióját semmi áron sem adhatja fel. És szerencséje, hogy a „fegyvernem” neki kedvez, mert a színjátékhoz ő ért a legjobban, ebben őt nem tudják legyőzni sem a szerető pitiáner hazudozásai, sem a tehetéstelen vetélytárs önérdék-érvényesítő magabiztossága, sem az öltöztetőnő féltő tanácsai, sem a rendező férj szerető-elnéző határozatlanságai.



Csodás vagy Júlia: Szenvedély, szenvedés, féltékenység és düh

képes különbséget tenni a valódi és a játszott világ között. Élete úgy telt, mintha az egész egy nagy és hosszan tartó színjáték lenne. Amikor aztán beleszeret egy, a fiával csaknem egykorú fiatalemberbe, majd viszonyt is kezd vele, rádöbben, milyen fájdalmasak tudnak lenni az igazi érzelmek: a szenvedély, a szenvedés, a féltékenység, a düh, a megalázottság, a bosszúvágy.

Júlia maszkot visel és szerepet játszik akkor is, amikor nem a színpadon áll, de ő tudja, van színház és van valóság. Fő-

Ez a győzni tudás az, amelyik előtt mindenki kénytelen meghajolni, ki a vesztesek elkotródó kényszeredettségével, ki pedig az elismerő tisztelet hangján: „Csodálatos vagy, Júlia!”. Maugham férfi léte nagyon jól ábrázolta a női lélek kuszaságát, kiszámíthatatlanságát, megannyi furcsa rezdülését. Esze ágában sincs idealizálni a Nőt. Sőt, talán úgy is tekinthetünk művére, mint „leleplező” alkotásra. A darabot leg hamarabb október 29-én tekintheti meg a nagydírmű a Karinthy Színházban.

K. A.

Alkalmazott fotók és grafikák

Újabb kiállítóterem a Bartókon

A kulturális városközpont projekt égisze alatt lezajlott pályázat eredményeként ebben az évben öt képzőművészeti galéria nyílik a Bartók Béla úton eddig üresen álló önkormányzati üzlethelyiségekben. Szeptemberben a Ráday Galéria kezdte meg működését, legutóbb pedig a Három Hét Galéria nyitott meg. A kiállítóhely alkalmazott fotográfiákkal és grafikákkal hívogatja a műértő közönséget.

A kevesebb több mottó szerint egyszerű, de izléses portállal köszöntötte a megnyitóra érkezőket a fotós galéria, a tulajdonos pedig a belső térben is folytatta a minimálstílust, amely hatásosan, de észrevétlenül tereli a néző figyelmét az alkotásokra. A Három Hét Galéria tulajdonosa, *Glázer Attila* először vállalkozik galéria vezetésére, ugyanakkor sem a hely, sem a szakma nem ismeretlen számára. A fiatal fotós a Bartók 31. szám alatt működtetett műterméből költözött át a nagyjából hatvan méterre lévő új helyiségbe. A maga is alkalmazott fotósként dolgozó Glázer Attila elsődleges motivációját az adta, hogy saját hivatása fájóan hiányzó szegmense a kortárs vizuális művészetnek.

Az alkalmazott fotósok és grafikusok azok, akik a magazinok címlapjait, hasábjait vagy reklámplakátok felületeit töltik meg képi tartalommal. Ezek az emberek olyan alkotásokat is létrehozhatnak, amelyek a képzőművészek munkáihoz fogható művészeti értéket képviselnek. Az ünnepi megnyitón összegyűlt népes közönség László Zsuzsi grafikáit és rajzait tekinthette meg. A galéria vezetője elárulta, hogy az igényes képi anyag mellett apró figyelmességekkel is igyekeznek meghódítani a kerületi és a budapesti közönséget.

– Ma szarvasgombás finomságokkal, a következő megnyitón olasz borokkal kedveskedünk a hozzánk betérőknek, de ajándéklaplakkal és jó zenéssel is szeretnénk kellemes élménnyé tenni a kiállításokat – jegyezte meg a tulajdonos. A



MEGNYITÓ: Szarvasgomba, olasz bor, fotó, grafika

török

Domok Viktória

Csodaelixír nélkül

Ami szép, az egészséges, vagy ami egészséges, az szép? Azt hiszem, egyiket sem tekinthetjük általános igazságnak, de abban egyenesen biztos vagyok, hogy ez az a két erény, amely legtöbbször áhított vágya. A mesékben csak a csodaelixír gondoskodhat a történetek hősének múlthatatlan szépségéről és egészségéről, de a hétköznapi életben ennél sokkal egyszerűbb a helyzet. Már csak azért is, mert ezek a fogalmak a valóságban nem örökéletűek, mint ahogy a tökéletességre sincs értelme törekedni ezen a téren. Az arany középutat talán az jelenti, hogy az ember, legyen akár férfi, akár nő, sem fizikai, sem lelki értelemben nem hagyja el magát. Akár tíz-, akár hetvenéves. Ehhez a szerény, ám annál látványosabb életfilozófiához nyújtunk kapaszkodót mellékletünkkel, a lehető legegyszerűbb megoldásokat kínálva a szépség és egészség mozaikdarabjaira.

Összeállította: Kelemen Angelika

Amikor a hideg megérkezik

Vegyük kézbe az olivát!

Mutasd a körmöd, és megmondom, ki vagy – tartja a mondás, és való igaz, a kéz sok mindent elárul rólunk.

Az egyik leggyakrabban „használt” és a legtöbb külső hatást elviselő testrészünket ilyenkor a hideg támadására kell felkészítenünk. Kézenfekvő a gyakori krémezés, de nem mindegy, mit használunk.

Kézkrémekből bőséges a kínálat, szakértőnk az olívaolajos tartalmúakat javasolja, mert kiválóan puhítják, finomítják a bőrt a bennük található E-vitaminnak köszönhetően. Ezenfelül célszerű hetente egy-két alkalommal leradírozni a kézfejet, krémmel vastagon bekenni, majd langyos frottírtörölközőbe tekerni 15–20 percre.

Ha a köröm körüli bőr repedezett, akkor langyos olívaolajjal kenjük át naponta egyszer, és ügyeljünk arra, hogy a köröm körüli bőrt ne vágjuk, inkább óvatosan toljuk fel. A körömök üvegreszelővel formázzuk szögletesre vagy ívesre, és fontos, hogy előtte soha ne áztassuk. Amennyiben a lakkozás mellett döntünk, töröljük át a körömök felületét alkohollal por- és zsírtalanítás céljából, és mindenképpen



Az ápolat köröm magabiztossá tesz

használjunk körömápolót, illetve szintelen alap- vagy fedőlakkot, hogy elkerüljük az elszíneződést.

A lakkot két tenyerünk közé fogva, sodorva rázzuk fel használat előtt. Várjuk meg, amíg a színréteg megszárad, és húzzuk át fedőlakkal. Ha nem a lakkozást választjuk, akkor szárazbőrrel polírozuk át a körömök, ami így napokig szép fényes marad.

A szép hajért

Hajunk legtöbb, korral járó változása genetikailag szabályozott, ezért nem nagyon lehet megelőzni. Ez azonban nem akadályozhat meg minket abban, hogy egészséges, szép hajunk legyen. A legmeghatározóbb hajunk egészségére nézve a rendsze-



res testmozgás, a megfelelő táplálkozás, a folyamatos ápolás és az alvás. Táplálkozási szakemberek javasolják, hogy mellőzzük étrendünkben a kávé és a cukrot, hogy egészséges maradjon hajunk.

Egyes tápanyagok nélkülözhetetlenek hajunk egészségének megőrzéséhez: alapvető zsírsavak, ha száraz és törekeny, cink, amennyiben ritka, valamint multivitamin és ásványi anyagok az általános hajápoláshoz. Ne szárítsuk hajunkat forró levegőjű hajszárítóval vagy más hajformázó eszközzel, és ne használjunk szókítót se, mert ezek elvonják hajunkból az olajat.

Havonta egyszer végezzünk intenzív kondicionáló kezelést. Például száraz, törekeny haj ápolásához forraljunk két evőkanál őrölt szezámamagot kevés vízben 10 percig, szűrjük át, majd hagyjuk kihűlni. Gondosan masszírozzuk bele a keveréket a hajunkba, hagyjuk rajta tíz-tizenkét percig majd öblítsük le.

Fűben, fában orvosság

A tea gyógyító hatása

A teázás szertartás, amelyben tiszta szépség rejlik. Egy csésze tea mellett nyugalom lengi körül az embert, ám ez az ital többet is nyújthat: egyes teáknak gyógyító hatásuk van. Persze semmiképp se igyuk a gyógyteákat nyaklól nélkül, tudnunk kell, mikor, miből, mennyi fogyasztatható. Használatuk előtt érdemes egyeztetni a háziorvossal. Teafőzőskor azt se feledjük, hogy – noha a gyógynövényteák többnyire



re jóízűek – némelyiket borzasztónak találhatjuk. De ez ne vegye el a kedvünket! Az alább felsorolt gyógynövényekből ugyanis valódi orvosság készül. A rossz íz ellenére bármit keverünk a főzetbe, könnyen megváltozhat annak vegyi összetétele, és akkor oda az ital gyógyhatása. Ha már végképp nem tudjuk elviselni az ízt, legfeljebb egy kanál tiszta mézet keverjünk hozzá, mást semmiképp.

PANASZ, BETEGSÉG	MEGFELELŐ GYÓGYNÖVÉNY
Allergia	virágpor, fokhagyma, ginzeng, orbáncfű
Asztma	lucerna, paprika, kamilla, fokhagyma
Bőrbetegség	angyalgyökér, körömvirág, bojtorján, málna
Emésztéssel kapcsolatos problémák	lucerna, zsálya, paprika, kamilla, fodormenta
Fájdalom	paprika, kamilla, macskagyökér, fehérfűz kérge
Fejfájás	macskagyökér, fehérfűz kérge, borsmenta, orbáncfű
Fogakkal kapcsolatos probléma	zöld tea, petrezselyem, málna, zsálya
Hányinger	ánizs, paprika, gyömbér, édesgyökér, borsmenta
Idegrendszerrel kapcsolatos problémák	kamilla, csipkebogyó, macskagyökér, orbáncfű
Köhögés	pemetefű, angyalgyökér, ánizs, édesgyökér
Körömmel kapcsolatos problémák	virágpor, mezei zsurló, málna
Láz	körömvirág, kamilla, málna, fehérfűz kérge
Súlyproblémák	petrezselyem, borsmenta, virágpor, vöröshere
Szívbántalmak	paprika, fokhagyma, zöldtea, édesgyökér, macskagyökér
Vesével kapcsolatos problémák	paprika, pitypang, csipkebogyó, fodormenta

BUDAI
GYÓGYNÖVÉNY
CENTRUM

MEGNYÍLT!

JÖJJÖN EL, NÉZZE MEG, VÁSÁROLJON BUDÁN
A BUDAI GYÓGYNÖVÉNY CENTRUMBAN!
(1117. BUDAPEST, BUDAFOKI ÚT 187-189. | H3)

300m² KÖZEL 4000 TERMÉK!

KÍNÁLATUNKBÓL:

- Étrendkiegészítők
- Gyógynövények, gyógyteák
- Ásvány és kezelt vizek
- Reform élelmiszerek
- Gluténmentes termékek
- Diabetikus készítmények
- Gyümölcs és zöldséglevek
- Mézek, lekvárok
- Kozmetikumok
- Lábápolási és szájápolási termékek
- Aromaterápiás készítmények

Sok szeretettel várjuk!

Nyitva tartás: Hétfő, Kedd, Szerda: 8⁰⁰-16⁰⁰ | Csütörtök-Péntek: 8⁰⁰-18⁰⁰

 Ricapharma Kft.

TEL.: +36 1 371 0025 | FAX: +36 1 371 0024 | WEB: WWW.RICAPHARMA.HU



NOVO
PILATES

Ki mondta, hogy Pilates-szel nem lehet fogyni?

Aerob-Pilates

a kalóriaégető kardioedzés Pilates Reformer gépen!

Égessen több kalóriát!

Növelje állóképességét!

Fejlessze törzsizomzatát a jobb testtartás érdekében!

Erősítse, formálja izmait!

Részletek a honlapon: www.novopilates.hu

További szolgáltatásaink: egyéni és csoportos gépes -
és csoportos eszközös talaj pilates órák

Elérhetőségeink:
Novo Pilates Stúdió

1113 Budapest, Tas vezér u. 3-7.(Danubius Hotel Flamenco)

Tel.: 0670 364 8889 - Email: info@novopilates.hu

Amennyiben a hirdetést kivágja és magával hozza,
szolgáltatásaink árából 500,- Ft kedvezményt adunk!



Megoldás a látásproblémákra

Egyéniséget adhat egy jó szemüveg

A szem romlását három fontos tényező befolyásolja: az életkor, a környezet, valamint a genetika. Az emberi szem 40–45 éves korig képes alkalmazkodni a mindenkorl látástávolsághoz, ettől kezdve azonban ez az alkalmazkodó képesség fokozatosan gyengül. A látásproblémákról és megoldásukról Kósa Lászlónéval beszélgettünk, aki idestova négy évtizede a kerület látszerésze. Édesapja munkáját folytatja férjével és fiával a Kosztolányi Dezső téri Kósa Optikában dolgozik.

Az úgynevezett öregszeműség első tüneteént azt tapasztaljuk, hogy a szokásos betűméretű szöveget már távolabbra kell tartanunk az olvashatóságához. Az hogy végül is mikor válik szükségessé a szemüveg használata, függ a genetikai adottságoktól, a pupillamérettől, az olvasási szokásoktól, a karhosszúságtól és a foglalkozástól is. A tartósan monitor előtt ülők például kevesebbet pislognak, ami a szem kiszáradásához, és ezáltal a látás minőségének romlásához vezet.

– Az első tünetek, amelyekkel érdemes orvoshoz fordulni, a szem száradása vagy könnyezése, a fej- és szemfájás – mondja Kósa Lászlóné. – A kivizsgálásra azért is szükség van, mert a szem betegsége, a látászavar egy más, komolyabb betegség tünete is lehet. Látásromlás számos egyéb szemészeti betegségből is adódhat, mely nem szemüvegrendeléssel, hanem valamilyen gyógyszeres vagy műtéti kezeléssel oldható meg.

A fénytörési hibákat, illetve az ezeket javító szemüveg-korrektíót viszont nem tekintjük betegségnek. A rendelt szemüveg nem gyógyszer, hanem gyógyászati segédeszköz. Ezt azért kell hangsúlyozni, mert sokan azt képzelik, csak 1–2 hónapig kell viselniük a szemüveget, és utána gyógyul-tan, ismét jól látva, nélkülözhetik azt. Ez sajnos nem így van. Ha a fénytörési hibában szenvedő egyén tisztán akar látni, mindig viselnie kell a szemüvegét. Gyermek

esetében sokkal nehezebb megállapítani a látászavart, hiszen ők még nem tudják felismerni és jelezni a problémát. A kicsiknél csak a szabad szemmel is látható szembajokat, így például a kancsalságot tudják diagnosztizálni. A rövidlátást főleg 5–6 éves kortól kezdik észlelni a szülők. Ekkor kezd ugyanis írni-olvasni a gyerek. Figyelmeztető jel lehet, ha a kicsi túl közel hajol a füzet vagy a könyv fölé.

Mivel a szemüveg meghatározza külsőnket és az egyik legfontosabb tájékozási módot befolyásolja, jól kell választani. Az esztétikai tényezők mellett érdemes a lencsére koncentrálni, hiszen azon múlik minden. Egy embernek általában két-három szemüvege van: ebből kettő a hétköznapiakra, egy pedig különleges alkalma-
ra. Persze vannak, akik nem engedhetik meg maguknak ezt a fajta kényelmet, ilyenkor viszont különösen lényeges, hogy az az egy valóban tökéletes és állandóan hordható legyen. A füstösszürke, a közepkék vagy az olivazöld keret például a legtöbb ruhához illik, és sminkelni sem nehéz hozzá.

A szemüvegnek az archoz és az egyéniséghez is igazodnia kell. A megfelelő keret kiválasztásakor három alkati sajátosságot kell figyelembe venni: arcformát, szemtávolságot és orrméretet. A távol ülő szemet optikailag közelebb hozza a sötétebb, szélesebb nyergű keret, míg közel ülő szem esetén inkább a világos vagy keskeny nyergű szemüvegek jelentenek megfelelő megoldást. A sötét nyereg rövidíti a hosszú orrot, a magas vagy világos nyereg pedig tompít az orr piszeségén. Az arccal azonos formájú szemüveg általában nem előnyös. A kerekded arcot például a kerek szemüveg még teltebbé teszi, a szögletes szemüveg pedig szélesíti a szögletes arcot.

K. A.



A természetgyógyászok és a gyógyulni vágyók körében is rohamosan terjednek a keleti gyógymódok. Noha Európa országaiban a fül akupunktúrá-
s kezelése az 1950-es évek végétől került előtérbe, eredetét tekintve majdnem olyan régi, mint a kínai testakupunktúra. Ez a módszer állítólag még az allergia kezelésére is alkalmas, ha szakavatott gyógyító végzi.

Kutatások igazolják, hogy a fülben is megvannak az energetikai csatornák, a meridiánok, amelyek tűszúrással ingerelhetők. Ma a diagnózisra és terápiára világszerte egységes szervterképet használnak, amelyen több mint száz érzékeny pontot különböztetnek meg. – A pontok helyét biztonsággal ismerve, a szúrás maga teljesen fájdalommentes – mondja Lóczy Márta, a Harmónia Életreform Központ vezetője. – Apró kellemetlenséget okozó, feszítő érzés adódhat a szúrás nyomán, de ez az elindított energiaáramlást jelzi, tehát kimondottan jó jel. Egyszerre csupán 4–6 tűvel végzünk kezelést, a probléma jellegétől függően.

Magyarországon, mint oly sok helyen Európában, a fülakupunktúrát elsősorban fogyasztókezelésként ismerik, illetve a szenvedélybetegségekről való leszoktatás, a lelki gondok kezelése céljából használják. Alkalmazási területe azonban ennél sokkal szerteágazóbb. Számtalanszor

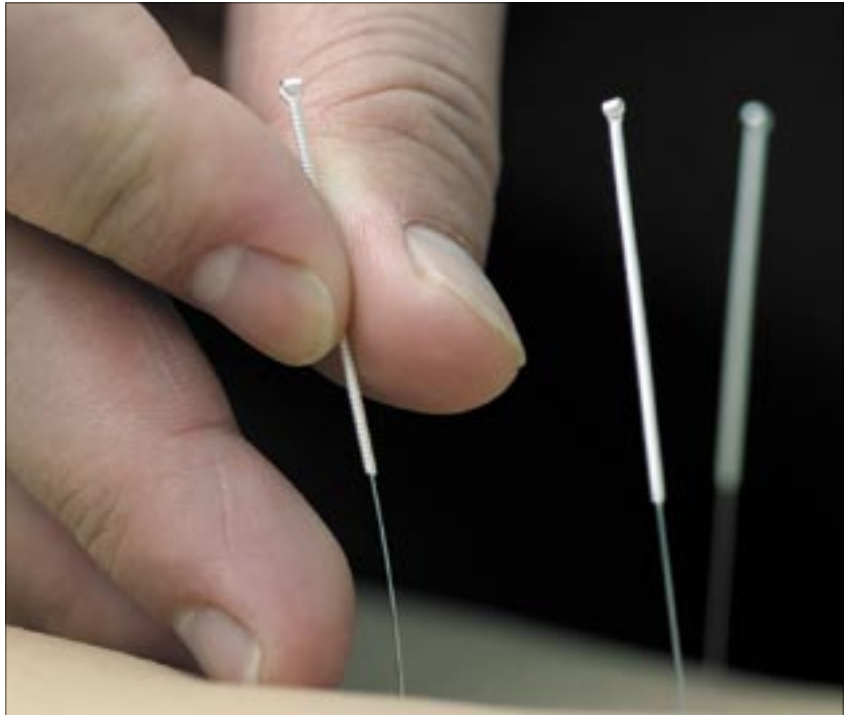
Fájdalommentes tűszúrások

Az akupunktúra nem csak fogyásra jó

segített már magas vérnyomás, migrén, nyaki és vállfájdalmak, puffadás esetén, és szép számmal vannak tapasztalatok az arcidegi fájdalmak, a látás- és hallásproblémák területéről is. Kiemelkedő jelentőséggel bír korunk népbetegsége, az allergia kezelésénél, hiszen nemcsak a tüneteket nyomja el, hanem a szervezet normális működése is visszaállítható általa.

Gyermekeknél is alkalmazható, hiszen léteznek apró gyógynövény vagy

Egyéni érzékenységtől függ a kezelés szükséges időtartama, általában az egyszerűbb gondok megoldására 4–6 alkalom elegendő, esetleg emlékeztetőül egy éven belül érdemes 2–3-szor megismételni a szúrásokat. A fülakupunktúra egyébként a szervezet egészére hat, így a panaszok komplex kezelésére nyílik lehetőség. A pácienseknek általában nem csupán egyféle problémájuk van: attól, hogy valakinek migrénes rohamai vannak, még lehet gyengébb a látása, vagy súlyproblémája, de



arany golyócskák, amelyek nyomása alig érzékelhető, a fülbe ragasztva azonban egy héten át intenzíven biztosítható velük az adott meridiánok energiaellátása. Tanulási nehézség, stressz okozta fejfájás, ágybavizelés esetén célszerű kipróbálni ezt a gyógymódot.

ugyanígy lehet korábbi térd sérülése vagy gerincpanasza. Vannak olyan pontkombinációk, amelyek együttes hatást gyakorolnak az egészségügyi gondokra. Ezt hívják holisztikus szemléletnek, ami az alternatív gyógyászat lényege.

kelemen

AZ ÉRSZŰKÜLET ÉLETMINŐSÉG ROMLÁSHOZ VEZETHET

A perifériás érbetegség, közismertebb nevén érszűkület, az általános érlemezese-
dés egyik megjelenési formája, amely esetben a vérkeringési zavar az alsó végtagban lép fel. Az érszűkület előfordulásának gyakorisága a korrall együtt nő. Az alsó végtagon kialakult érszűkület akadályozhatja mindennapi életünket, késői felismerése a végtag elvesztéséhez, amputációhoz vezethet. Magyarországon az amputációk száma évente közel 5000 érszűkület miatt. A statisztikák szerint az érszűkületes betegeknek, kétszer nagyobb az esélye a szívinfarktushoz vagy szélütésnek. Bár az érszűkület jellegzetes tünetekkel járhat, gyakori, hogy a járáskor fellépő lábkragöröcsöt vagy erőtlenséget a beteg a korrall vagy ízületi panaszokkal magyarázza, és nem fordul orvoshoz. A felismerést nehezíti az is, hogy a betegség sokáig tünetmentes maradhat, ebben a stádiumban csak szűrővizsgálattal lehet kimutatni. A romló alsó végtagi keringés típusos tünete a járáskor a vádliban vagy a combban fellépő görcs, fáradtság vagy nehézségérzés, fájdalom, amely pihenéskor rövid idő alatt megszűnik. Súlyosabb esetben a romló vérellátás következtében a fájdalom éjszaka, nyugalomban is jelentkezhet, illetve a lábón nem gyógyuló seb, fekély is kialakulhat. Az időben meg-



Fontos a betegség időben történő felfedezése

kezdett gyógykezeléssel megelőzhető lehet a mozgást akadályozó, az életminőséget rontó súlyos végtagi keringési zavar és az amputáció. A perifériás érbetegség megállapítása egyszerű, a diagnózis alapja egy egyszerű műszeres vizsgálat, az úgynevezett boka/kar index mérése, amely tünetmentes esetben is alkalmas az érszűkület megállapítására. Amennyiben meg-

állapításra kerül az érszűkület egy országosan alkalmazott fizioterápiás eljárás, a Nashwan-Parasound eljárás segíthet. A kezelés alapja a megfelelő életmód mellett alkalmazott infra-, ultra és hallható hangot

kibocsájtó készülékkel elvégzett kezelés. A kúra 20 alkalmas, napi egy kezeléssel, mely teljesen fájdalommentes, valamint a test megnyitása nélkül végezhető el. Az eljárás alkalmazása mellett alapvető fontosságú a dohányzás felfüggesztése, a rendszeres mozgás, a koleszterinszint csökkentése, az esetlegesen fennálló magas vérnyomás és cukorbetegség megfelelő kezelése. Az eljárást az ország egész területén alkalmazzák. Budapesten 5 helyen, többek között a XI. kerületben is. További felvilágosítás: www.medhungary.com vagy 06-30/694-4922, 06-20/224-4401, 06-70/290-3216, 06-72/551-714

x

Szalina Sóbarlang
Új szolgáltatás Gazdagréten!
Só-szobánkban a legkorszerűbb száraz beporlasztásos só-terápiát alkalmazzuk. Ajánljuk alsó- és felső légúti megbetegedések, allergia, ekcéma kezelésére, de általános immunerősítés céljából is kiváló.

A pihenést kellemes zenével és fényekkel tesszük teljessé. A gyerekeket só homokozó várja. 1 felnőtt + 1 gyerek 2.100 Ft/ alkalom (45perc)

További szolgáltatásaink:
-svéd masszázs
-polinéz masszázs

Nyitva tartás: hétfőtől szombatig 10.00-20.00 óráig.

1118 Budapest, Kaptárkő u. 1.
+36 (1) 246-2313
+36 (30) 876-5465
www.szalina.hu

VENDÉGÜNK VAGY EGY POHÁR BORRA!
19 óra után a főétel mellé egy pohár borral kedveskedünk Neked

Resto
RESTOGABOR, HUNGARY

WWW.RESTOGABOR.HU
1112 BUDAPEST, TIPPAN UTCA 2. ☎ +36 1 877 5024

Újra HONDA Újbudán!
HONDA
The Power of Dreams

Magyarország legújabb HONDA MÁRKAKERESKEDÉSE várja Önt szolgáltatásaival:
■ új és használtautó értékesítés
■ karosszériajavítás és fényezés, teljes körű kárügyintézés
■ szervíz
■ autókozmetika

SŐT, MOST A HONDA ÖNRE SZABJA KEDVEZMÉNYEIT!

Honda Őrmező Kft.
1112 Budapest, Vízsla u. 1-3.
Tel: +36 1 248-0383, +36 1 248-0382
Fax: +36 1 310-0266
Email: ertekezes@hondaormezo.hu
Web: www.hondaormezo.hu

A szervíz szolgáltatásait igénybevevő Ügyfeleinket téli ajándécsomaggal lepjük meg!

JÓKEDVVEL, BŐSÉGGEL

ÉTEL-, KÖNYV-, FILM- ÉS MÁR JÓ DOLOG AJÁNLO

Az első fecske

Nagyon örültem az alább olvasható le-
vélnek. Anikó megírta nekünk – figyelve
még az aktualitásra is –, mit szeret a csa-
lád. Sajnos fényképet nem tudott küldeni
az ételekről. Én már hosszú idő óta úgy
főzök, hogy a fényképező a kezem ügyé-
ben van. Próbálják ki önök is... a családi
album is színesebb lesz tőle.

Kedves Vincze Kinga!

A kezdetektől örömmel olvasom Jókedv-
vel, Bőséggel című rovatát és nagyon tet-
szik. Végül én is kedvet kaptam, hogy
két receptemet megosszam önnel és az
olvasókkal. A sütőtöklevés éppen aktuá-
lis is lehet, így Halloween tájkán. Kicsit
macerás az elkészítése, sőt, az állaga talán
olyan, mint a bébiételnek, viszont nagyon
egészséges, finom, színének köszönhetően
pedig gyönyörű látvány még a karácsonyi
terített asztalon is. Akik pedig ünneplik
Halloweent, azoknak is tudom ajánlani,
hisz a kívájt tökhéj az ablakba kerül egy
gyertyával, a belseje pedig nem vész karba,
finom leves készül belőle. Íme:

Sütőtöklevés

HOZZÁVALÓK: 1 sütőtök, sárgarépa, piros-
paprika, hagyma, húsleveskocka.

ELKÉSZÍTÉSE: a tököt és a répát jól megmos-
suk, megpucoljuk. A tökkel vigyázni kell,
mert néha alattomosan kemény a héja, az
éles késsel óvatosan bányunk! A tököt fel-
kockázzuk, a sárgarépát felkarikázzuk. A
hagymát apróra vágva üvegesre piritjuk,
majd beletesszük a pirospaprikát és fel-
öntjük vízzel. Ezután hozzáadjuk a felda-
rabolt tököt és a sárgarépát úgy, hogy a víz
jól ellepje. Beledobjuk a húsleveskockát,
aztán hagyjuk nagyon puhára főni. Ha
már teljesen megfőtt, jön a munka neheze.
Mindent óvatosan le kell turmixolni (oly-



A kívájt tökhéjat az ablakba is kitehetjük dísznek

kor ez nehezen sikerül, mert a legnagyobb
óvintézkedés ellenére is úszik a konyha
a narancsszínű lében). A leturmixolt zöldsé-
get és a levét aztán szépen összekeverjük.
Levesbetétnek megtartunk néhány karika
sárgarépát. Nagyon gyönyörű az asztalon,
a tányéron, és laktató, finom étel. Ha pedig
túl sok készült belőle, le lehet fagyasztani,
és kiolvasztás után is igen jóízű. Én kará-
csonyok nagyon szeretem ezzel a levessel
feldobni az esti vacsora díszét, bár a fehér
abroszra ügyneli kell.

Sajtgombóc

HOZZÁVALÓK: többféle sajt (trappista,
edami, füstölt, parmezán stb.), tojás, só,
bors, oregáno, petrezselyem.

ELKÉSZÍTÉSE: az összes sajtot le kell reszelni
egy nagy tálba, majd hozzáadjuk a tojást
és a fűszereket. Nincs aránya a tojásnak és
a sajtnak, én annyit szoktam hozzáadni,
hogy könnyedén tudjak kis gombócokat
formázni a masszából, ne legyen se túl fo-
lyós, se túl száraz. A gombócok közepébe
néha bele szoktam tenni egy szem diót,
aszalt szilvát vagy száritott paradicsomot,
de bárki saját ízlése és fantáziája szerint
kombinálhatja. A formázott kis gombóco-
kat bő, forró olajban kell kisütni. Erdemes
előtte egy pici lisztben megforgatni, mert
a sajt szétfolylhat, bár ez szerencsére ritkán
fordul elő. Melegen is fogyasztható, de
hidegen szintén remek sörkorcsolyának,
mivel kis falatká az egész. Kukoricasalá-
tát szoktam még hozzá készíteni, de volt
olyan, hogy csak kisütött hús mellé talál-
tam köretként.

Jó étvágyat és további sok sikert kívánok
a rovatnak!

*Tisztelettel:
Kenesei Anikó, Kelenföld*

Anikó tehát benne van a csapatban. Mint
ahogyan Andi bárántról is, akivel egy kis
dobozban mindig félre szoktunk tenni
egymásnak kóstolót a remekműveink-
ből. Az egyik általa készített kedvencem a
sztrapacska, amellyel a múltkor az történt,
hogy mire hazaértem, már csak egy falat
maradt nekem. Nézzük, Andi krumpli
nokedlijét.

Körülbelül sztrapacska

Aki kedveli a bűnösnek kikiáltott tartal-
mas, súlyosabban szólva, nehéz ételeket,
vagy annak, aki ritkán, akkor viszont
nagyot szeret vétkezni, jó szívvel ajánlom
a sztrapacskát. Legutóbb is Andi készített
egy varázslatosat, de mivel sohasem hasz-
nál receptet, mindent csak „gondolomnyi”
mennyiségben tesz az ételbe, így nézzék el,
ha a most közölt recept némi aránytalan-
ságot tükröz. Ettől lesz egyedi és megis-
mételhetetlen. Ő sem tud két ugyanolyan
ételt főzni. Hála istennek! Négy kisebb
szem nyers krumplit vékony reszelőn le-
reszelünk, egy tojást és nagyjából 35 de-
kagramm lisztet adunk hozzá. Vízet csak
épp annyit, amennyi szaggathatóvá teszi
a masszát. Fűszerekből ízlés szerint, só
mindenképp kell, bors már egyedi döntés



Mire hazaértem a sztrapiból ennyi maradt

alapján, ínycselek kipróbálhatják kapo-
ral is. A nokedliszaggatással megegyező-
en kifőzzük, és előre piritott erdélyi vagy
kolozsvári szalonna zsírára dobjuk. A
ropogós szalonnadarabkákat belekever-
jük. Mindeközben 25 dekagramm – lehet
akár a duplája is – juh-, gomolya-, vagy
brindzaturót fél pohár tejjel elkeverünk,
majd a tepsiben várakozó sztrapacskához
hozzáadjuk, és összedolgozzuk. Ha így
összeállt, sütőbe tesszük, lehetőség szerint
légkeverés mellett 15 percig sütjük, majd
kivesszük, a sült felületet alulra fordítjuk,
és újra betesszük sütni, most már csupán
5 percre. Sokféle húst készíthetünk hozzá,
én olyan adagot kaptam, amely mellett
füstölt sovány tarja volt tűzpirosra sütve.

Husi krumplival

Biztos nem vagyok egyedül azzal a problé-
mával, hogy mit adjunk a gyerekeknek reg-
gelire, vacsorára, uzsonnára, meg egyál-
talan. Minden anya küzd, hogy gyermeke
egészséges, finom ételeket kapjon, és min-
den anya kétségbeesik, amikor a gyerek
a kérdésre mindig csak egy fajta választ
ad. A négyéves *Benedek* fiam azért kicsit
változatosabb ezen a téren, mert ő nagyon
szereti a húsleves, a „bulyásleves” meg a
lencsefőzeléket, de az igazi a sztár a husi
krumplival. Bármikor kész vagyok rántott
húst készíteni, úgymond még álom-
ból felkeltve is. Van egy trükköm, persze
nem hiszem, hogy csak az enyém, de azért
megosztom önökkel. Nekem úgy indul a
szombat reggel, hogy már korán a piacon
vagyok. Megveszem, ami kell, és ahogy
hazaérek, azonnal előkészítek, megpuco-
lok mindent. Csak ezután indítom a mo-
sógépet, készítem a reggelit, és kezdem
elpakolni az esti játék maradványait. Ha
jól osztom be az időmet, jobban érzem
magam. Ha azonnal elrendezek mindent,
amit vettem, az az illúzióm, hogy „bel-
jebb” vagyok a napi teendőknben. Szóval
megtisztítom, és a megfőzendő ételhez
aprítom a zöldségeket, még a krumplit is
előkészítem, feldarabolva vagy egészben
vízbe, aztán hűtőbe teszem, a húsokat
megmosom, szortírozom. Ekkor kerül
sor arra is, hogy a karajt vékonyan felsze-



Ha így klopfoljuk a húst, minden tiszta marad

letelem, ahogyan a képen látszik, ráteszem
egy deszkára – sorban egymás mellé a
szeleteket. Behúzó az egészet egy tiszta
nejlonba, majd klopfolom. Így nem repül
semerre a húsdarabka, nem lesz koszos a
klopfoló, időt, energiát spórolok. Villám-
gyorsan bepanírozom az egészet, és egy
tiszta tálcára sorban egymás mellé teszem

őket. Az egészet tálcástól egy másik tiszta
nejlonba, aztán be a mélyhűtőbe. Ha van
helyünk, maradhat így, ha nincs, akkor
másnap a megfagyott szeleteket leszedem
a tálcáról, és dobozban rendezem őket
egymásra.

Ezután Benedek bármikor kérheti a
húsit krumplival, mert pici lábasban, ke-
vés olajat melegítek, és kisütök benne egy
szeletet az előkészítettekből. A krumpliról
meg egyszerűen lebeszéltem, azt mondom
neki, hogy a dédnagypapád is így ette an-
nak idején Szécsényben: friss kenyérrel,
uborkával. Ezért is nevezzük ezt az össze-
állítás Nagyapám uzsonnájának.

Büszkeségünk

Tessék megnézni ezt a tál chilit. Csaknem
húsz évvel ezelőtt voltunk a férjemmel
Thaiföldön, szerencsére több alkalommal
is. Nem fizettünk be utazási irodánál, két
nagy hegymászó hátizsákkal vágtunk neki
az országnak. Bangkok repülőterén van le-
hetőség arra, hogy a téli ruhát (mert ugye,
amikor nálunk december van, ott 45 fokot
mérnek árnyékban) letegyük. Széfeke-
ket lehet bérelni nem drágán, ahová bekerül a
csizma, a télikabát, a vastag pulcsi, így ezeket
nem kell végigcipelni az egész nyaralás
alatt. Ezután a Kaosanon – ahol többnyire
diákok, fiatalok szállnak meg – szerez-
tünk egy olcsó szobát, letettük a cuccot, és
elmentünk egy egyszerű helyre rizst enni,
meg megvenni a jegyünket a buszra, hajó-
ra, vonatra. Másnap nekivágtunk az egész
napos utazásnak, Lanta szigetéig meg sem
álltunk. Ott aztán hagytuk magunkat
meggyőzni valamelyik reklámember által,
hogy hova menjünk megszállni. Be a dzsip-
be és indulás. Ez mindig lutri, de ha nem
tetszik, ahová visznek, szólsz, hogy vigye-
nek át máshová. Megoldják. Szerencsénk
volt: maga a Paradicsom tárukt a szemünk
elő. Ott aztán kezdődött a nyaralás. Pár na-
pot töltöttünk itt, pár napot ott, szóval egy
hónap alatt lassan visszakerültünk Bang-
kokba, persze úgy számoltuk ki, hogy ott
legyen még két napunk a repülő indulása
előtt. A két hátizsák egyikében néhány le-
pedő volt takaródní, meg kispárna, polók,
ilyesmi, és sok-sok gyógyszer. Ott ugyanis
a szállásokon nem nagyon van takaró, a
kispárnánkat meg – ha itthon utazunk is –
visszük, akármilyen szállodába me-
gyünk. A másik hátizsákban, amit persze a



Cserépből cserépbe mentettük át a chilinket

férjem vitt, félig egyéb utazási kellékek, félig
pedig könyvek voltak. Amit elolvastunk,
azt mindig leadtuk egy könyvesboltban,
ott ugyanis ez egy nagyon jó szokás. A tu-
risták a kiolvasott könyveket egyszerűen
otthagyják, a boltos meg pár filléres ha-
szonnal továbbadja őket, ezért lehetséges,
hogy Thaiföld legeldugottabb falujában is
van esélyed magyar könyvet találni. Persze
nem a Háború és békét vittük díszkötésben,
hanem nyaraláshoz való, egyszer olvasható
könnyű műveket. A könyvek helyére ke-
rültek aztán a szülőknek, barátoknak vett
ajándékok. Na és mindezt miért mondtam
el? Mert az egyik vacsoránál olyan finom
chilipaprikát ettünk, hogy gondoltunk egy
nagyot, és eltettük a magjait. Úgy voltunk
vele, hogy megpróbáljuk. Ha sikerül jó, ha
nem, hát nem. Aztán sokáig olyan helyeken
laktunk, ahol nem volt kert, ezért az évek
folyamán a friss termés után a magokat
cserépben menekítettük tovább, és ültettük
újra. Mióta van kertünk, van kint egy bo-
kor, amely évről évre nagyobb termést hoz.
Bármikor ránézek a chilinkre, a forró nyár,
az a csodálatosan szép ország, valamint az
a semmihez sem hasonlítható álom szép
tiszta víz jut az eszembe, egy olyan parton,
ahol csak ketten voltunk a férjemmel.

Vincze Kinga

Szerkesztőségünk várja az önök családi
receptjeit, történeteit, ételfotóit vagy
lakmározás közben készült képeit a
media@ujbuda.hu e-mail címre!

AZ ÚJBUDA KERESZTREJTVÉNYE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14				15					16			
17				18		19			20			
21				22	23			24			25	
		26	27					28		29		
30	31		32			33	34		35			36
37		38			39			40		41	42	
43							44					
45				46			47			48		
49			50	51		52			53			54
			55			56			57		58	
59	60			61	62		63			64	65	
66			67			68			69	70		
71				72				73		74		
75												

Ezen a napon történt – október 27.

VÍZSZINTES: 1. Ezen a napon hunyt el 1998-ban Tolnay Klári színész. Ebben az 1939-es filmben Bozsó lányát alakította (É, O). 14. Éppen hogy. 15. Avilai szent. 16. Kisebbedik. 17. Nímand. 19. A három fázis betűjele. 20. Tolnay Klári címszeret játszott ebben az 1942-es filmben. 21. Trotil, röv. 22. Ezen a napon született 1947-ben Szacsvay László színész. Shakespeare: A vihar c. művében formálta ezt a szerepet. 25. TÚM. 26. Amely helyen. 28. Kovács István beceneve. 30. Nota bene! 32. Francia arany. 33. KGP. 35. Félig első! 36. Szintén. 37. Újvidéki magyar író (Nándor). 39. Szarvasmarha. 41. Cseremis. 43. Szacsvay László 1982-ben forgatott filmje (Z). 44. Izraeli város (L). 45. Hörpölné. 46. Légy ...! (cserkész köszöntés) 48. Folyó. 49. Feltéve. 50. Gárdonyi Géza. 52. Némán kizáró! 53. Hosszú morzehang. 54. Juttat. 55. Házállat. 57. Tanya. 59. Latin eredetű női név, jelentése: kedves szemű (ZEA). 61. Pest megyei város. 64. Vonatkozó névmás. 66. Francia város a Rhone partján. 68. Nelson fele! 69. Készítés. 71. Megjelentet. 72. Incselkedik. 74. Még jó! 75. 1924-ben ezen a napon született Michel Galabru francia színész. 1989-ben szerepelt ebben a játékfilmben (R, É, E). **FÜGGŐLEGES: 1. Ezen a napon született 1914-ben Bálint Endre festőművész. 1959-ben festette ezt az olajképét (I, A).** 2. Névelős ipari növény. 3. Írószer. 4. Hegyő páratlan betűi. 5. A múlt idő jele. 6. Európai főváros. 7. Nyelvész, szótárkészítő (László). 8. Kalotaszeg legdélebbi

vára. 9. Kettős betű. 10. Részben megfa-
rag! 11. ... voce, fojtott hangon (adandó
elő). 12. Löveg. 13. Tolnay Klári 1938-as
filmje (E, V). 18. ... herceg (Borogyin).
20. Énekes humorista, színész (János).
23. Oda-vissza: vágóeszköz. 24. Lotz
Károly. 27. Bálint Endre olajfestménye
szintén 1959-ből. 29. Ezt az olajképet
1952-ben készítette Bálint Endre. 31.
Ráhagyatkozna. 33. Autóalkatrész. 34.
Szacsvay László szerepe Kárpáti: Akár-
ki c. művében. 36. Csehov: Három nő-
vér c. darabjában játszotta Tolnay Klári
ezt a lányt. 38. Törpe a skandináv mító-
lógiában (ÓIN). 39. Elvisel. 40. Neon és
nitrogén vegyjele. 42. Középen javul! 47.
Batthyány Lajost követő miniszterelnök
(Bertalan). 51. Béklyó. 53. Ázsiai vadló.
55. Termőföld. 56. Himfy névjele. 57.
Santa ..., USA-beli város. 58. Te. 60. Az
Öt-tő egyike. 62. Testvérbáty felesége.
63. Gil ... (Alain-René Le Sage regény-
hőse). 65. Vajazá. 67. Kezdet páros betűi.
70. Azonos betűk. 72. Ukulele része! 73.
Televízió, röv.

BEKÜLDENDŐ: vízszintes 1., 20., 22., 43.,
75., függőleges 1., 13., 27., 29., 34. és 36.
A BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ: a megjelenést kö-
vető hét keddjé.

A 19. SZÁM REJTVÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: „Jú-
liusi éjszaka, Eszter, Pókháló, Kimenő,
Erna, Tavaszi szerenád, Egy este egy vo-
nat, A csomó, Mama, Niniche, Ibolyka,
A völgy, A kedves szomszéd.” **NYERTESE:**
Ambrus Károly; 1117 Budapest, Bara-
nyai tér. **NYEREMÉNY:** könyvjutalom, mely
a szerkesztőségben vehető át.

Nagy András

Emelkedő benzinárak



– Nincsen kedve ellopni az autót, Balog Totya?

ÚJBUDA

Főszerkesztő: Vincze Kinga, főszerkesztő-helyettes: Pindroch Tamás
Szerkesztőség: 1111 Szent Gellért tér 1–3. ■ Telefon: 372-0960, e-mail: media@ujbuda.hu
Kiadja a Média 11 Kft. ■ Felelős kiadó a Média 11 Kft. ügyvezető igazgatója
Tervezőszerkesztő: Tóth István ■ Layout: Tóth István Gergely, Vrbanc Zoltán
Prepress: OZ 2000 Kft. tit100@qwertynet.hu ■ Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft.
Lajozmízzal Nyomdaja ■ Felelős vezető: Burján Norbert igazgató ■ Terjeszti a DTSA Marketing Kft.



MEGJELENIK KÉTHETENTE 82 EZER PÉLDÁNYBAN. AZ ÚJBUDA INGYENES.



LAKÁS, INGATLAN

KERESÜNK, kínálunk eladó-kiadó ingatlanokat. 16 éves tapasztalattal ingatlanpiacon. 315-0031, 06/70/944-0088, amadex@amadex.hu

BUDAGOLD ingatlan ügyfelei részére kereskínál eladó, kiadó lakásokat, házakat, telkeket és irodákat. Tel. 315-1020, www.budagold.hu, budaiavillak.com, iroainfo.com

ÉRTÉKESÍTŐK újbudai lakását (panel, téglát), nagy tapasztalattal, korrekten, alacsony díjazzal. 204-8560.

BÉRELHETŐ, vagy eladó lakást keresek, minden megoldás érdekel. 06/30/729-7546.

KRISZTINÁVÁROSI 2,5 szoba hallos 94 nm-es, utcai, világos, cirkós, polgári lakás jó állapotú Bauhaus-házban, 23,9 millióért eladó. 3D-kép: www.krisztina.th, 06/20/933-9271.

ÉRTÉKESÍTŐK újbudai lakását /panel, téglát), nagy tapasztalattal, korrekten, alacsony díjazzal. 204-8560.

ÉRÁSZ Ingatlaniroda kereskínál, több közvetítő hálózat tagja évtizedes tapasztalattal eladó-kiadó lakásokat, házakat, telkeket, üzletheységeket (ipari ingatlanokat is). Készítünk építetenergetikai tanúsítást. Fehérvári út 57. fsz. 4. Tel.: 204-1028, 06/30/934-8120.

www.ingatlanujbuda.hu, erasz@extra.hu

XI., ULÁSZLÓ utcában 67 nm-es, első emeleti 2,5 szobás, erkélyes utcai lakás eladó 23,5 millió Ft. 06/30/631-9653.

FEJÉR Lipót utcában másfél szobás, fiatalos lakás, csúszó zsálus házban eladó. 06/30/922-9053.

BUDAFOKI úton 59 nm-es, másfél szoba hallos, panorámás lakás eladó. 06/30/922-9053.

SASADON 3 lakásos házban 120 nm-es, garázssal lakás eladó, nagy kertben. 06/30/922-9053.

XXII. KERÜLET, Vencel-kertre néző, 52 nm-es, 1+2 fél szobássá alakítható, 30 nm kertes, K-i fekvésű csendes új építésű lakás, közvetlenül a beruházótól, garázzsal 18 825 600 Ft-ért eladó. Érd.: 06/30/914-2663.

XXII. KERÜLETBEN, 42 nm-es, szobás (1+fél szobássá alakítható) DNY-i fekvésű panorámás új építésű lakás, közvetlenül a beruházótól, garázzsal 15 695 300 Ft-tól eladó. Érd.: 06/30/914-2664.

VENCEL-KERT mellett, 96 nm-es, 3 szobás, D-i fekvésű tetőtéri lakás, közvetlenül a beruházótól, garázzsal 31 540 600 Ft-ért eladó. Érd.: 06/30/914-2664.

HERCEGHALOMBAN ikerház áron alul eladó. 06/20/911-8689.

KOSZTOLÁNYI térmél felújított garzon eladó. Ára: 8,5 M. 06/30/729-7546.

BICSKEI 116 nm-es, felújított, kertes családi házunk (500 négyzetögeles telek, összközműves) cserénélkül, XI. kerületi ingatlanra. 06/30/232-0367.

ÁRON ALUL eladó XI. kerületben Móríc Zsigmond körtértől, Allee bevásárlóközponttól egy perce, kiváló közlekedéssel, csendes, kis egyirányú utcában, másfél szobás, azonnal költözhető, szép állapotú, jó beosztású lakás, gyönyörű belső kerttel rendelkező, felújított házban. Irányár:12 900 000 Ft. Tel.: 06/30/982-3965.

BÉRLÉMÉNY

REGÓS utca 8–13. társasház bérbe ad, 36 nm-es iroda és üzlethelyiségeket, 18 nm-es üzlethelyiséget és raktárakat. Érdeklődni a 06/30/821-3755-es mobilszámon lehet.

KELENVÖLGYBEN ötszobás házzal kiadó! 140 000 Ft/hó, 06/30/729-7546.

GARÁZS

ECSED utcai társasház teremgarázsában egy autóbéalló-hely kiadó. 06/70/542-9965.

OKTATÁS

MATEMATIKAOKTATÁS minden korosztálynak, felzárkóztatástól a vizsgafelkészítésig, szaktanártól 06/20/380-2039.

NYELVSTÚDIO beszédcentrikus 4. illetve 8. hetes intenzív amerikai angol tanfolyamot indít 4–5 fős csoportok részére, alaptól a középszintig. Telefon: hétfőtől csütörtökig 14–19 óra között 06/30/430-0310, www.floridarey.hu

MATEMATIKA, fizikatanítás Önnél! Nagy hatékonysággal, szaktanártól! 06/20/959-0134.

ANGOLTANÍTÁS, nyelvvizsgára felkészítés Sashegyen (minden szinten). Tel.: 319-5724.

ANGOL, német, olasz, spanyol, francia Gazdagréti Nyelviskolában, anyanyelvi tanároktól is. 06/20/354-4879.

EGÉSZSÉGÜGYI és természetgyógyászati alapprofili tanfolyam indul Újbudán novemberi kezdéssel. 06/70/371-6202, www.termeszetgyogyaszoktatashu

ISKOLAI előkészítés és tanulási készségfejlesztés 5–10 éves gyerekek számára, egyénre szabott, sajátosságok kifejező módszerekkel. Érdeklődés: 06/20/555-7393.

MATEMATIKA-, fizika-, kémiatanítás eredményesen középiskolásoknak, egyetemistáknak. 06/70/647-2243.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FÜTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI XI. kerületi gyorsszolgálat. Lefolyótisztítás, falbontás nélkül, azonnal, garanciával. 228-6193, 06/30/921-0948.

FÉG-GÁZKÉSZÜLÉK szerviz. Cirkók, gáz-bojlerek, konvektorok javítása, villanybojler vízközlentítése, csapok javítása. 359-5033, 06/30/924-8010.

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Pétrás József villanyszerelő mester. 06/20/934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített vállalkozás.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS falbontás nélkül, szakzerű gépi tisztítással. Fábán István tel.: 06/20/317-0843.

VÍZ-FÜTÉS szerelés, burkolás, teljes felújítás, ázsók megszüntetése, készülékek javítása, cseréje, garanciával. Balázs János épületgépész technikus. Tel./fax: 362-4050, 06/20/917-0697.

VILLANYSZERELÉS azonnal! Felújítás, hibaelhárítás, kiszállási díj nélkül. 246-0927, 06/20/926-1533.

GÁZ-VÍZ, központifűtés, csatornaszerelés, tervezés. Gázműveknél átadása. Gázkészülékek javítása. Tel.: +36/30/944-6513, Nagy László épületgépész. www.nl-gaz.hu

VILLANYSZERELÉS, bojlerek, villámhárítók szerelése, javítása anyagbeszerzéssel, garanciával. 310-4018, 06/20/915-2678.

GÁZKÉSZÜLEKSZERVIZ, Fég-Junkers, újbudai önkormányzatnál bejegyzett vállalkozásunk képzett, udvarias szerelőkkel áll ügyfelei rendelkezésére nonstop. 06/20/921-2215, 06/30/471-5440.

VILLANY-, VÍZSZERELÉS, hűtvégen is hívható. Ingyenes kiszállás (csak a munkámért kérek pénzt). Apróbb munkáktól a teljes felújításig. Elektromos cserépkályhák, kályhák javítása. Elmsz engedélyeztetés. Mobil: 06/70/235-6644, vonalas: 203-2225, www.villanysukein.uw.hu

VÍZVEZETÉKSZERELÉS nonstop! Mosógépek bekötése, mosdók, csapok cseréje, javítások, felújítások! 06/30/954-9554.

LAKÁSSZERVIZ

LAKÁSFELJÚJTÁSI Szobafestést, mázolás, tapétázást, ingyenes takarítással, parkettalakerást, parkettacsiszolást, parkettajavítást, víz-, gáz-, gipszkartonszerelést, csempézést, villanyszerelést vállal kisiparos garanciával, azonnalra is. 202-2505, 06/30/251-3800.

LAKÁSFELJÚJTÁST, szobafestést, mázolás, tapétázást, burkolást, parkettacsiszolást, villanyszerelést, gipszkartonszerelést vállalunk, bútormozgatással és fölaltakarással. 260-7534, 06/70/312-7991.

REDŐNY, relaxa, harmonikaajtó, szalagfüggöny, napellenző, szűnyogháló, függönykarnis készítés, javítás. 356-4840, 06/30/954-4894.

ÜVEGESEK Kft., üvegezés helyszínen is, thermóüveg, tükrök, képeretkezés, készítés. 1116 Budapest XI., Kondorosi út 7. 208-2352, mobil: 06/30/966-0259.

TETŐTŐL a pincéig! Részleges- és teljes lakás-, ház-, irodafelújítás, minden szakmában. Megbízható magyar szakemberekkel. Ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tényén Épszer Kft. Tel.: 226-4539, +36/20/946-7557.

FESTŐMESTER vállal szobafestést, mázolás, tapétázást hosszú távú garanciával. 285-2882, 06/30/280-1457.

ÜVEGEZÉS házánl még ma, de holnap biztos. Szűnyogháló is. Számánkat a biztosítók visszafizetik. Sternglass Üvegező Bt. XI., Őrmezei út 55. 310-4116, 06/30/281-1457.

KÖMŰVES, burkoló villanyszerelő. Víz-, fűtésszerelési munkákat, teljes körű lakásfelújítást, átépítéseket, takasszervizt minőségi kivitelben vállalunk. 06/30/280-7257.

FÜRDŐSZOBÁK, konyhák felújítása, átalakítása! Csempiburkolás, kömüvmunkák, vízszerezés! Anyagbeszerzéssel, garanciával! 06/20/961-6153.

HÁZTARTÁSI GÉPEK

AUTOMATAMOSÓGÉP javítás garanciával, hűtvégen is. Javítás esetén ingyenes kiszállás. Tel.: 207-3971, mobil: 06/20/288-5148.

HÜTŐGÉPSZERELŐ gyorsszolgálat a kerületben. Fagyasztószekrények, hűtőszekrények helyszíni javítása írásos garanciával, hűtvégen is. Nyugdíjasoknak kedvezményrel. Tel.: 291-4633, vagy 06/30/932-8870.

TV, ANTENNA, SZÁMÍTÓGÉP

TÉVÉJAVÍTÁS azonnal, helyszínen! Villamosmérnök végzettséggel, garanciával! 06/20/410-6393.

COMPUTERKLINIKA: számítógép-javítás, karbantartás, vírusirtás, telepítés. Ingyenes kiszállással. Hívjon bizalommal. 06/30/857-2653.

SZÁMÍTÓGÉP JAVÍTÁS, beállítás otthonában, nyugdíjasoknak 10% kedvezmény. Új számítógépek 55 900 Ft-tól. 06/20/988-5147, www.benyosoft.hu

SZOLGÁLTATÁS

KÖLTÖZTETÉS, lomtanulítás, áruszállítás, bútorszerelés, csomagolás, ingyenes felmérés. 403-9357, 06/20/972-0347, +36/30/589-7542.

ZÁRSZERELÉS, zárjavítás 24 órában megbízható mérnöktől. 06/30/863-7680.

LAKÁSFELJÚJTÁST teljes körűen, garanciával, vállalko, kisebb munkákat is. 06/20/430-1461.

Tisztelt szerkesztőség!

Ismert tény, hogy nagyon könnyen fogunk tollat, ha panaszkodni, követelődni kell, de magam is egy éve készülök megköszönni egy távolabbi szomszédnak az értékes munkáját. Alberfalva és Kelenvölgy között van egy kis gyalogos átjáró a vasuti töltés alatt. A környezete évtizedeken keresztül gázos, szemetes, riaszó hely volt. Azóta a Vasvirág sor és Herend utca sarkán lakó áll-talam személyesen nem ismert - lakótársunk időt, pénzt és munkát nem kímélve valóságos kis parkot varázsozott erre a helyre. Bár - bizonyára - magának is kellemesebb a kilátás az otthonából, mégis úgy érzem minden esetben köszönet jár a sok arra járótól. Most a méteres gyom helyett színes bogrós bokr, virágzó aszter és díszfű derített jobb kedvre az arrajárókat.

Köszönettel egy kelenvölgyi lakótárs



ZÁRKIRÁLY BT.

1117 Bp., Fehérvári út 24.
1027 Bp., Margit krt. 54.
NY: H-P: 9-18 Sz: 9-14
www.zarkiraly.hu

ZÁR, KILINC, LAKAT, VASALAT

+ SZOLGÁLTATÁSAINK:

- KULCSMÁSOLÁS: lakás-, autó, immobilizer, speciális és mágneskulcs
- EGYFORMA ZÁRLATÚ és FŐKULCSOS RENDSZEREK
- ZÁRBETÉTEK ATKÓDOLÁSA
- HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: egyedi méret is
- ZÁRAK, ZÁRBETÉTEK, HEVEDERZÁRBETÉTEK CSERÉJE

SZOMBATONKÉNT -10%!!!

KLÍMAFELSZERELÉS, karbantartás, baktériummentesítés, értékesítés.
 www.hutoklimaszerviz.hu, Tel.: 06/30/242-0100.

FAKIVÁGÁS, bármilyen nagyságú veszélyes fák biztonságos kivágása. Kovács Sándor. 06/20/485-6547.

KERÍTÉS, kapu, rács, lépcső, korlát, előtető, redőny, rovarháló, napellenző, javítás is! 06/70/278-1818.

ASZTALOS, lakatos munkák, készítőstől a legkisebb javításig. Hívjon bizalommal, mindenre van megoldás. 06/20/411-4349.

REDŐNY, relaxa szerelés, javítás, gurti csere, egyéb javítások. 06/20/321-0601.

CSEMPÉZÉS, aljzatburkolás, javítás, kömüvmunkák készítése, garanciával. Tel.: 06/30/328-2871.

REDŐNYÖS MUNKÁK, készítés, javítás. Szűnyogháló, gurti csere. 06/30/212-9919.

ZÁRLAKATOS gyorsszolgálat! Zárnyitás, zárszerelés, rácsok, kapuk, egyéb lakatosmunkák. 06/30/961-3794.

REDŐNY (fa, fém, műanyag) relaxa, szalagfüggöny, napernyő, szűnyogháló készítése, javítása. 213-2033, 06/30/964-8876.

KERTGONDOZÁST, növényültetést, fűnyírást, fakivágást, sövényvágást vállalko, szakértelemmel, lélekkel. 06/30/418-6663, gold333@freemail.hu

SZOBAFESTÉST, mázolás, tapétázást vállalko, küll- és beltérben. 06/30/243-2908.

KALAPTISZTÍTÁS, formázás. Sasadi út 139., XI. ker. 319-2023.

KÖLTÖZTETÉS 2 és 4 t-ig, 27 éves gyakorlattal, vidékre és Eu-ba is kedvezményrel. T.: 06/30/996-4538, 405-5889.

SZŐNYEGTISZTÍTÁS, matracból poratka eltávolítás Kirby amerikai mélyporszívóval. 06/30/960-8018.

TÁRSASHÁZAK kezelése, jogi, könyvvizsgálói műszaki, háttérrel. Teljes körű ingatlanokkal kapcsolatos ügyintézés: 209-4245, 06/20/200-6084.

TÁRSASHÁZAK KÖZÖS KÉPVISELETÉT, teljes körű kezelést vállalja cégünk. Hívjon minket bizalommal, kérje ingyenes tájékoztatónkat és árajánlatunkat. Városház Kft. Tel.: 06/30/230-2186, varoshazkft@online.hu

TAKARÍTÁST vállalko. Többéves tapasztalat, precíz, megbízható munka. 06/70/984-5029.

ASZTALOSMUNKÁK, ajtó-, ablak-, zárjavítás, kicsiben is. 06/70/262-8598.

GYÓGYÁSZAT

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül, fogszabályzó, fogfehérítő, mozgáskorlátozottakhoz házhöz megyünk! Fogászati háttér biztosított. Tőthné Húvós Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51. Tel.: 06/30/222-3016.



2-111-111

Minden hálózathál előhívószám nélkül hívható



Autóinkban bankkártyával is fizethet



media@ujbuda.hu

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogysztás, szénanátha, gerincferdülés, csonttrikulás, csipő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágó ügyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Tel.: 368-6349, 06/20/968-6886.

MAUKS DENTAL várja vendégeit! Alsó-felső fogsor 70 000 Ft-ért! Törésvájtás 3 000 Ft! Hívjon bizalommal 06/30/935-4395. Budapest, Baranyai tér 8. fsz. 4. www.mauksdental.hu

EREDETI KÍNAI orvosi rendelő: Dr. Wang Jun, akupunktúra orvos, természetgyógyász. Rendelő: Bp., XI. ker. Bartók Béla út 55. I. em. 3. Tel.: 06/30/618-8420, 06/70/378-8365, 783-2052. www.kinaiorvos.hu

FOGSGZAKORVOS. Korrekt, teljes körű ellátás, lézer iontoforézis. 06/30/241-0366.

RÉGISÉG

ARANY, EZÜST felvásárlás napi legmagasabb áron, (drágakövel díszített élnyben). Kérem, hívjon bizalommal, az üzletünk itt a kerületben található. Elérhetőség: 209-4245, 06/20/200-6084.

HAGYATEK, gyűjtemény- (pénz, belyeg, képeslap, foto), régiségfelvásárlás. Hűtvégen is! Magányújító. Tel.: 06/20/947-3928.

KASTÉLY berendezésére vásárolok antik bútorokat, nagy és kisméretű festményeket, ezüst tárgyakat, bronz szobrokat, perzsaszőnyegeket, régi álló, asztali, fali díszórákat! I. ker. Batthyány u. 10. 201-6188.

GYÚJTÓ vásárolja magas áron, készpénzért magyar festők műveit: Egyri J., Vasváry J., Gulácsy L., Berkes A., Hány Gy., Markó K., Mednyánszky L., Aba Novák V., Márfy Ö., Ziffer S., stb. Júdeai tárgyakat, teljes hagyatékot. 06/20/323-4104.

GYÚJTÓ házaspár készpénzért vásárol régi keleti szőnyegeket, antik bútorokat, festményeket, díszítványakat, teljes hagyatékot. 06/30/232-0367, 06/70/423-4799.

TÖRTÁRANY- EZÜST felvásárlás a napi legmagasabb áron, készpénzért. Wesselenyi u. 19. (régiségbolt) 317-9938.

ÁLLÁS

CSALÁDOKHOZ keresünk és ajánlunk leinformálható bébiszittereket, idősgondozókat, házvezetőket. Micimackó. 205-8700, 243-8280, 06/20/575-7435.

TAKARÍTÁST vállal precíz, pontos, megbízható, középkorú nő referenciákkal. 06/20/474-4118.

ÁLTALÁNOS iskola 4 órás konyhai kiscigót keres. Érdeklődni a 205-7171-es számon lehet.

HÖLGYEIM! Idősgondozás, babyszitterkedés, takarítás! Keresünk munkatársakat és ajánlunk családoknak. Jelentkezni: „Empátia” 06/70/380-5620, 06/30/750-3347.

GONDOZÁS

CSALÁDOKHOZ közvetítünk megbízható idősgondozókat, babyszittereket, takarítókat igény szerint. 06/70/548-8190, 06/70/380-5649.

ELTARTÁSI szerződést, életjáradékot kötne fiatal magyar házaspár. Ott lakással vagy ott lakás nélkül. Horváthné Agnes. 06/70/423-4794.

TÁRSKERESÉS

EZ NEM INTERNET, ez valóság! Díszkrét, fényképes társkereső! 06/30/217-5151. StudioNagy. **FÉNYKÉPES** társkereső – Cronos – Ha komolyan gondolja! Tel.: 06/20/382-7030, http://belbuda.ctk.hu

VEGYES

PIANINÓK fizetési könnyítéssel! Előzetes időpont egyeztetéssel. Hangolás, javítás. Tel.: 209-3247, 06/20/912-4845, www.klavirzongora.hu

SZOBABICIKLI új helytakarékos, és fekete, gördülő polcos TV állvány eladó. Tel.: 385-1378.

MEGHÍVÓ

a Madárhegy utca Víziközmű Társulat tulajdonosai számára

A Madárhegy utca Víziközmű Társulat közgyűlést tart 2010. november 4-én délelőtt 10 órakor Újbuda Önkormányzatának hivatali helyiségében (Zsombolyai utca 5., alagsor 1.).

A Fővárosi Cégbíróóság végzése értelmében a Társulat „cégneve” jelenlegi formájában nem megfelelő, módosításra szorul. Tekintettel arra, hogy a Társulat cégnevének módosítása az Alapszabály módosításával jár, az elfogadott Alapszabály értelmében közgyűlés tartása kötelező.

NAPIRENDI PONTOK:

1. A Társulat cégnevének módosítása.
2. Egységes szerkezetű Alapszabály elfogadása.

Személyes megjelenésére mindenképpen számítunk. Akadályoztatása esetén kérjük, hogy két tanú által aláírt, írásbeli meghatalmazással rendelkező képviselőről szíveskedjen gondoskodni. A meghatalmazott csak szabályszerű meghatalmazással jogosult az alak

KIÁLLÍTÁSOK, TÁRLATOK ÚJBUDÁN

ALBERTFALVI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Pentele u. 8. T.: 208-6635
Állandó kiállítások **KEDD** és **CSÜTÖRTÖK** 16–18 óráig: Római ásatások, egyház- és iskolatörténeti kiállítás, Mahunka Imre-emlékszoba, az Első Magyar Repülőgépgyár, borgyűjtemény, Albertfalva asztalosiparának története. **NOVEMBER 30-ÁIG** Iskolánk múzeuma 2010-ben 30 éves.

ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Gyékényes u. 45–47. Tel./fax: 204-6788
OKTÓBER 30-ÁIG Kisteleki Margit selyemfestő művész képeinek kiállítása. Megtekinthető előzetes bejelentkezéssel.

BARTÓK 32 GALÉRIA

Bartók Béla út 32. T./fax: 386-9038
ÁLLANDÓ KIÁLLÍTÁS: Dajka Margit-émlékszoba. **OKTÓBER 29-ÉIG** A Festészet Napja keretében: Kovács Lehel Esti tájbejárás című kiállítása. Megtekinthető munkanapokon 12–18 óráig, szombaton 10–14 óráig. **NOVEMBER 5.** 18.00 Térben és időben újra... Góra Orsolya, Székely Annamária és Zselyme Ildikó kiállításának megnyitója. Megtekinthető **DECEMBER 3-ÁIG.**

BUDAI KLUB-GALÉRIA

Budafoki út 9–11.
NOVEMBER 1-JÉIG Serényi H. Zsigmond festőművész kiállítása látható minden nap 10–18 óráig. **NOVEMBER 3.** 18.00 Ambrus Győző Angliában élő magyar grafikusművész kiállításának megnyitója.

BMK GALÉRIA

Etele út 55. Tel.: 371-2760
NOVEMBER 15-ÉIG Terri Potoczna fotókiállítás: Tunézia zsidó és muszlim arcai.

FONÓ BUDAI ZENEHÁZ

Sztrégova u. 3. Tel.: 206-5300
ÁLLANDÓ KIÁLLÍTÁS: Kiss Ferenc népzenei hangszergyűjteménye.

FŐVÁROSI MŰVELŐDÉSI HÁZ

Fehérvári út 47. Tel.: 203-3868
OKTÓBER 30-ÁIG, Hindu és héber szimbólumok egy XXI. századi kaleidoszkópon keresztül". Derdák Zoltán Tamás kiállítása.
NOVEMBER 7. 19.00 Ifjú Tehetségek az FMH-ban: Barát Zoltán szobrászművész kiállításának megnyitója. A tárlat **NOVEMBER 30-ÁIG** tekinthető meg minden nap 8–20 óráig.

HÁROM HÉT GALÉRIA

Bartók Béla út 37.
NOVEMBER 9-ÉIG László Zsuzsi kiállítása. A tárlat keddtől péntekig 16–20 óráig, szombaton 10–20 óráig tekinthető meg.

KARINTHY SZALON

Karinty F. út 22. T.: 879-3706
NOVEMBER 5-ÉIG A Festészet Napja keretében: Szentgyörgyi József kiállítás: a művész 70. születésnapja alkalmából. Megtekinthető munkanapokon 11–18 óráig, szombaton 10–14 óráig és a rendezvények ideje alatt.

A38 ÁLLÓHÁJÓ

Petőfi híd budai hidfő. Tel.: 464-3940
OKTÓBER 27. 20.00 Müller Péter Sziámi és az Elsősztályú Vidéki Srácok (URH, Kontroll, Sziámi best of), Bardo, Vasámpai Gyerekek.
OKTÓBER 28. 20.00 Beatrice, Waszavik Petőfi Velorex – Válogatás a '80-as évek slágereiből.
OKTÓBER 29. 21.00 Polyphony – Koncertsorozat Magyarország EU-Elnökségének Alkalmából: A Naífa (PT), Magashegyi Underground–Ilemez bemutató. **OKTÓBER 30.** 20.00 Larry Hangman, Demon Superior, Soerii & Poolek.
OKTÓBER 31. 20.00 Borlai-Kinsey-Willis-Fortuny Quartett. **NOVEMBER 1.** 19.00 Rising Sound – Japanese New Music Festival featuring Acid Mothers Temple SWR, Ruins Alone, Zoofy, Akaten, Zubi Zuva X, Kawabata Makoto (solo), Tsuyama Atsushi (solo). **NOVEMBER 3.** 20.0-0 Lynch Mob (US), Badmouth. **NOVEMBER 4.** 20.00 Pandora's Box, Időgép. **NOVEMBER 5.** 22.00 Motor (Dim Mak/Shitkatapult/ Kompakt/US/FR), Bernathy & Son, Chrom, Crimson & Isu (LTC). Motorbár: Bergi & Svindler (Monkey6). **NOVEMBER 6.** 21.00 Óriás –„Példák Hullámokra” lemez bemutató koncert, Konyha, MZ/X, DJ Senior Hal feat DJ Pult és DJ Vagyok, DJ Hooker (Egyedi + Pálinkás + Örményi Sound System). **NOVEMBER 9.** 20.00 Ólafur Arnalds (IS), Santa Diver.

ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Gyékényes u. 45–47. Tel./fax: 204-6788
HÉTFŐ 14.00 Életet az éveken nyugdíjas klub és a XI. kerületi Vöröskereszt Albertfalvi Klubja, 16.00 Zeneovi, 17.00 Opera- és dalstúdió második és utolsó héten, 19.00 Gesualdo Kamarakórus. **KEDD** 9.00, 9.45, 10.30 Ringató 13.00 60+ gyógytorna haladó, 14.00 kezdő, 14.00 AKTK Döngicselő Nyugdíjasklub, 16.00 Mesetorna, 17.00 Bogozgató, 19.00 Salsa rueda kezdő, 20.00 haladó, 21.00 Salsaklub. **HÉTFŐ**18.00, **PÉNTEK**16.00 Divattánc tanoda. **KEDD, CSÜTÖRTÖK** 17.00 Callanetics. **SZERDA** 16.00 Albertfalvai Polgárok Köre, 18.00 Jazztánc stúdió 11–16 éveseknek, 19.15 Szenior táncrendklub. **CSÜTÖRTÖK** 10.00 Tai Chi, Chi Kung, 15.20 Etká jóga, 18.0-0 Mesetorna óvodásokoknak, 19.00 Karibi táncok kezdő, 20.00 haladó, 21.00 Salsaklub **PÉNTEK** 17.00 Jazztánc stúdió, 18.00 AKH

KŐ-TÁR-LAT GALÉRIA

Cirmos u. 8.
OKTÓBER 30-ÁIG Varga Ferenc festőművész Az '56-os forradalom képekben c. kiállítása. A tárlat megtekinthető hétköznap 10–18 óráig.

MAGYAR MŰSZAKI ÉS KÖZLEKEDÉSI MŰZEUM TANULMÁNYTÁRA

Prielle Kornélia u. 10. T.: 204-4092
Állandó technikatörténeti kiállítás. Nyitva: **KEDDTŐL PÉNTEKIG** 10–16 óráig, **MINDEN HÓNAPOK MÁSODIK SZOMBATJÁN** 10-17 óráig. Csoportokat is szívesen látnak előzetes bejelentkezés alapján.

MOLNÁR-C. PÁL MŰTEREM-MŰZEUM

Ménesi út 65. T.: 06/30/201-1073
NOVEMBERBEN Tóth József festményei láthatóak előadásnapokon 18 órától.

MU SZÍNHÁZ

Körösy József u. 17. T.: 209-4014
Kiállítás – Galéria
NOVEMBER 4. 19.00 A SYD-archívum – Nagy Gergő fotókiállítása.

PUTTÓ GALÉRIA

Műegyetem rkp. 3. (Szkéné Színház előtere)
T.: 463-2451
NOVEMBERBEN Tóth József festményei láthatóak előadásnapokon 18 órától.

RÉT GALÉRIA

Törökugrató u. 9.
NOVEMBER 3-ÁIG AZ AMARA Vizuális Stúdió csoportos kiállítása a Magyar Festészet Napja alkalmából. A tárlat megtekinthető hétköznapokon 10–20 óra között.

SCHAEFFER GALÉRIA

Kosztolányi D. tér 4.
NOVEMBERBEN Gross Arnold rézkarcai láthatók.

SZATYOR BÁR ÉS GALÉRIA

Bartók Béla út 36.
NOVEMBER 18-ÁIG Opánszki Tamás Kávéház éjjel c. tárlata látható.

TETŐ GALÉRIA

Ecsed u. 13. T.: 788-6695
OKTÓBER 29. 18.00 Mann Judit fotóművész A pillanat varázslata című kiállításának megnyitója. A tárlat megtekinthető **NOVEMBER 10-ÉIG** hétfőtől péntekig 15–18 óráig.

ÚJBUDA GALÉRIA

Újbuda Polgármesteri Hiv., Zsombolya u. 5. 1. em.
NOVEMBER 17-ÉIG Újbuda képeretben – válogatás a pályázatra beérkezett illetve nyertes művekből.

XI. KER. HELYTÖRTÉNETI KIÁLLÍTÓHELY

Örmény u. 4. T.: 203-8733
Régészeti, építészeti, ipartörténeti (Csonka János) emlékek. Egyszer volt Dél-Buda. Tájévdelmi körzeteink. Nyitva **MINDEN SZERDÁN** 15–18 óráig. Csoportokat is szívesen látnak előzetes bejelentkezés alapján.

festő- és rajzstúdió, 19.15 Standard és latin társastánc kezdő, 20.15 haladó. **SZOMBAT** 10.00 Callanetics. **OKTÓBER 27.** Az Esélyegyenlőség Napja. A Hallássérültek Iskolája tanulóinak kiállítása, a Down Alapítvány zenés irodalmi összeállítás. **OKTÓBER 30.** 10.00 Kistudós klub, 15.00 Keresztény játszóház, 19.00 Line dance – Country táncház.

BARTÓK 32 GALÉRIA

Bartók Béla út 32. T./fax: 386-9038
HÉTFŐ 18.00 Tajcsi csikung.

BUDAPESTI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

Etele út 55. Tel.: 371-2760
HÉTFŐ 15.00, 17.30 Nézni – látni fotóiskola, 15.30 Diákújságírás (14 év alattiaknak), 17.30 Diákújságírás (14 év felettieknek). **HÉTFŐ, SZERDA** 16.00 Gyermeknéptánc. **KEDD, CSÜTÖRTÖK** 17.45 Gerinctorna, 19.00 Mélyizomtorna. **SZERDA** 15.00 Ifjúsági rajz-tanfolyam 12–14 éveseknek, 17.00 Reflex fotóklub, 17.30 Képzőművészeti kurzus 14–16 éveseknek. **PÉNTEK** 15.30 Önismereti pszichodráma csoport, 17.30, 18.30 Hastánc. **PÉNTEK** 17.00, **SZOMBAT** 10.00 Etkájoga. **SZOMBAT** 15.00 Őszidő nyugdíjasklub. **MINDEN HÓ ELSŐ HÉTFŐ** 14.00 DélUtán klub. **MINDEN HÓ UTOLSÓ HÉTFŐ** 16.30 Képzőművészeti konzultáció. **MINDEN HÓ UTOLSÓ SZOMBAT** 10.00 Budapesti amatőr alkotók stúdiója. **OKTÓBER 30.** 10.00–16.00 Budapesti amatőr alkotók stúdiója. **OKTÓBER 31.** 15.00 A zsidó kultúra napjai: Folklez Band, Hóra – tánctanítás, előadás a zsidó vallási ünnepekről és hagyományokról, Skayach együttes koncertje. **NOVEMBER 3.** 18.00 Művészet közelről. Vajda Lajos. **NOVEMBER 5.** 17.00 Szabadegyetem. Iszlám: politika és hatalom, 18.30 Az iszlám művészet. **NOVEMBER 7.** 10.00 Kuglóf király udvarában. A Szeleburdi Mesészház meseelőadása. Az előadás után kézműves-foglalkozás a Guszalyas Kézművesműhelyben. **NOVEMBER 8.** 8.00 Folytassa, Nagyi klub!

FARKASRÉTI ÁLT. ISKOLA KÖNYVTÁRA

Érdi út 2.
OKTÓBER 27. 18.00 Téma: „János apostolnak mennyey jelenésekről való könyve”. Vendég:

SZÍNHÁZAK

ARTUS STÚDIÓ

Sztrégova u. 7. T.: 204-3755
OKTÓBER 27., 28., 29. 19.00 Don Quijote-ma-uzóleum. **NOVEMBER 5.** 20.00 Kérész Művek X. – performanszkocsmá.
BUDAÖRSI JÁTEKSZÍN
Budaörs, Szabadság út 26.
OKTÓBER 27. 10.00, 14.00 Három Székláb. **NOVEMBER 3.** 19.00 Szeretem a feleségem. **NOVEMBER 4.** 19.00 Mágnás Miska.

KARINTHY SZÍNHÁZ

Bartók B. út 130. T.: 203-8994
OKTÓBER 28. 19.00 Cabiria éjszakai. **OKTÓBER 29.** 19.00 Csodás vagy, Júlia. **OKTÓBER 30.** 19.00 Eszter hagyatéka. **OKTÓBER 31.** 10.30 Frakk, a macskák réme. **OKTÓBER 31.** 19.00 Tortúra. **NOVEMBER 2.** 19.00 Büszkeség és balítélet. **NOVEMBER 5.** 19.00 A Bermuda háromszög botrány. **NOVEMBER 6.** 19.00 Válás Budán. Kamara előadás. **NOVEMBER 7.** 19.00 Cabiria éjszakai. Gyermekelőadás: **NOVEMBER 7.** 10.30 Futrinka utca.

MU SZÍNHÁZ

Körösy József u. 17. T.: 209-4014
OKTÓBER 29., 30. 20.00 Gergyé Krisztián Társulata: Adaptáció Trilokor – Bemutató. Fidelio Tánc Est. **NOVEMBER 1.** 20.00 Krétakör: hamlet.ws. **NOVEMBER 2.** 20.00 HOPPart Társulat: Korijolánusz. **NOVEMBER 5.** 20.00 Tünet Együttes: Karc. **NOVEMBER 6.** 19.00 Szputnyik Hajózási Társaság – Modern Színház- és Viselkedés-kutató Intézet – Labor: Kockavető. **NOVEMBER 6.** 21.00 HOPPart Társulat: Korijolánusz. **NOVEMBER 7.** 15.00 Krétakör: hamlet.ws.

SZKÉNÉ SZÍNHÁZ

Műegyetem rkp. 3. T.: 463-2451
OKTÓBER 27. 20.00 Pintér Béla és Társulata: Párhuzamos Óra. **NOVEMBER 3., 4.** 19.00 Picaro: Rejtő Jenő: A tizeneggy karatos autó. **NOVEMBER 5.** 19.00 Picaro: Az Ördög és a Joisten. **NOVEMBER 6.** 19.00 Picaro: Rejtő Jenő: Csontribigád. **NOVEMBER 8., 9.** 20.00 Pintér Béla és Társulata: Parasztopera.

Szántai Lajos művelődéstörténész, magyar-ságkutató.

FONÓ BUDAI ZENEHÁZ

Sztrégova u. 3. Tel.: 206-5300
HÉTFŐ 18.00 Budai Tangó. **KEDD** 19.00 Kalotaszegi tánctanítás. **SZERDA** 18.00 Utolsó óra táncház. **CSÜTÖRTÖK** 9.45 Ringató. **OKTÓBER 29.** 20.00 Szalonna és Bandája. **OKTÓBER 30.** 20.00 Makám & Kiende. **NOVEMBER 4.** 19.00 Wayra Tate – kecsua, nahuatl, lakota és cheyenne indián dalok. **NOVEMBER 5.** 20.00 Ágoston Béla és a Gabona, Bácsi Gyurka, Halper László & Köszegi Imre projektő. 20.00 Hercku Ágnes & Nikola Parov, Azuma Clan, Balogh Dezső Tárogató és zene-kara + Civil rádió szülinapi party.

FŐVÁROSI MŰVELŐDÉSI HÁZ

Fehérvári út 47. Tel.: 203-3868
HÉTFŐ 18.00 Magnósklub. **HÉTFŐ, CSÜTÖRTÖK** 18.00 Gerinctorna, 18.00 Indiai tánc. **KEDD, PÉNTEK** 17.00 Ninja. **SZERDA** 9.30, 10.15 Csibibri gyermektorna. **SZOMBAT** 12.00 Benkő Táncstúdió, 14.00 Bélyegygyűjtő Kör. **VASÁRNAP** 8.00 Budapesti Hobby Klub, 15.00 Nostalgia Klub. **NOVEMBER 3.** 19.00 Vértestvérek – musical két részben. **NOVEMBER 2., 9.** 17.00 a Muzsikás együttes táncháza. **NOVEMBER 5.** 19.00 a Falkafolk együttes balkáni táncháza. **NOVEMBER 6.** 19.00 a Sülti együttes csángó táncháza. **NOVEMBER 7.** Szerzők színpadon – Egész napos családi program. **NOVEMBER 8.** 19.00 a Greenfields együttes ír táncháza.

GÁRDONYI GÉZA ÁLTALÁNOS ISKOLA

Bartók Béla út 27.
SZERDA 18.30 Létkérdések – biblikus válaszok. Interaktív póthittanóra szülőknek. Az órákat vezeti: dr. Blázy Árpád (ev. lelkesz).

GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Törökugrató u. 9. Tel.: 246-5253
HÉTFŐ 17.30, **SZERDA** 18.00 Aikido. **KEDD** 18.00, **SZERDA** 20.00 Iai jutsu. **KEDD** 19.30, **CSÜTÖRTÖK** 19.00 Kenpo karate. **SZERDA** 10.00, 10.45 Ringató, 10.00 Nyugdíjas német nyelvtanfolyam. **SZERDA, PÉNTEK** 14.30 Izületi torna. **PÉNTEK** 15.00 Amara vizuális stúdió, 17.00 Rajz-festés.

KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Kardhegy u. 2. Tel.: 424-5363
HÉTFŐ 10.00 Varázsvirág játszóház, 13.00 Ping-pong klub, 16.00 MKM Férfikórus. **KEDD** 10.30 Trilla énekkisola, 17.00 Kártyaklub. **KEDD, CSÜTÖRTÖK** 18.00 Aikido. **SZERDA** 17.00 Ótórati tea, 17.20 Corrus klub. **CSÜTÖRTÖK** 16.00 Ovisbalett. **CSÜTÖRTÖK, PÉNTEK** 17.00 Festőiskola. **PÉNTEK** 19.30 Társastánc. **MINDEN ELSŐ HÉTFŐ** 18.00 Autómodellklub. **MINDEN MÁSODIK HÉTFŐ** 18.15 Kertbarát kör. **MINDEN MÁSODIK KEDD** 14.00 Kelenvölgyi nótakör, 15.30 Kézműves foglalkozás gyerekeknek. **MINDEN MÁSODIK CSÜTÖRTÖK** 16.00 Horgászklub. **NOVEMBER 7.** 8.00 Autómodellbörze.

MAGYAR SZENTEK TEMPLOMA

Magyar Tudósok körútja 1.
OKTÓBER 30. 18.30 Elhangzik Rheinberger: Á-dúr nőikari mise, Fauré kórusművei, Pergolesi: Stabat Mater (a szerző születésének 300. évfordulója alkalmából). Közreműködik az Adorate Vegyeskar Női részlege. **NOVEMBER 6.** 18.30 Elhangzik Liszt: B-dúr mise, Mosonyi: Ave Maria. Előadja a Budavári Koronázó Főtemplom Énekkara.

ÖRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Cirmos u. 8. Tel.: 310-0644, 309-0007
HÉTFŐ 9.00 Ringató, 16.15 Balettiskola kezdő, 17.00 haladó. **HÉTFŐ** 18.00, **SZERDA** 17.00 Pilates. **HÉTFŐ** 19.00, **SZERDA** 18.00 Dzsesszimnasztika. **HÉTFŐ, SZERDA, PÉNTEK** 9.00 Szenior torna. **KEDD** 19.00 Callanetics. **KEDD, CSÜTÖRTÖK** 9.00 Callanetics, 10.30 Tarka Színpad, 15.00 Fogyasztóvédelmi tanácsadás, 15.00, 16.00 Hip-Hop, 17.30 Törpördög Tánc-Tanoda kezdő, 18.15 haladó. **SZERDA** 13.00 Hastánc, 15.15 Balettiskola kezdő, 16.00 haladó, 16.00 Ezüstklub, 16.00 Sakk- és kártya-klub, 19.00 Pingpongklub. **CSÜTÖRTÖK** 19.00 Karate. **PÉNTEK** 18.00 Pingpongklub. **SZOMBAT** 9.00 Commedia 2000 Diákszínpad. **VASÁRNAP** 8.00 Katolikus szentmise, 19.00 „Goldance” tánciskola. **HÉTFŐ–PÉNTEK** 10.00–18.00-IG Net-Kuckó e-Magyarország pont. Minden megkezdett óra 200 Ft, diákoknak, nyugdíjasoknak ingyenes. **MINDEN ELSŐ PÉNTEK** 16.00 Újbudai Botladozó – Szenior néptáncklub. **NOVEMBER 5.** 18.00 Sorsunk a számokban. Kiss Zoltán Zero numerológus előadása.

TIT STÚDIÓ

Zsombolyai u. 6. Tel.: 385-0514
OKTÓBER 27. 18.00 Ásványbarát Kör. Ásványfelismerési gyakorlat 5 ásványra vonatkozóan. **OKTÓBER 30.** Tanulmányi kirándulás: Csúcshegy. **OKTÓBER 29.** 18.00 Törpenyűl Klub. Nyulas nap, a kiállítás értékelése, egyéb nyuszis témák. **NOVEMBER 3.** 18.00 Ásványbarát Kör. Illés Zsolt tart élménybeszámolót 2010. évi ásványgyűjtő útjairól. **NOVEMBER 4.** 17.00 Csapody Vera Növénybarát Kör. Tagjaink rövid bemutatói. **NOVEMBER 6.** 14.00 Gombász Klub. Gombák: a természetet különai c. fotókiállítás megnyitója. **NOVEMBER 7.** Tanulmányi kirándulás: Szépvölgy. **NOVEMBER 8.** 18.00 Gombász Klub. A ház körüli gombatermesztésről. Kiállítás: Öveges József-emlékterem és -kiállítás. Emlékszoba megtekintés: életmű, dokumentum, tárgyi emlékek; Öveges-kísérletek és -interjú film vetítése csoportoknak és egyéni érdeklődőknek előzetes bejelentkezés alapján.

TRANZITART CAFÉ

Bukarest u., Ulázsló u. sarok. T.: 209-3070.
OKTÓBER 29. 20.00 PR-Evolution Dance Company: Night Flight. Tánceelőadás.

EGYHÁZAK

SENT LIPÓT-PLÉBÁNIATEMLOM

Budafok-Belváros, Plébánia u. 2.
MINDEN HÓ 1., 3. ÉS 5. VASÁRNAP 12.00 Görög katolikus szentmise.

BUDAFOKI EVANGÉLIKUS TEMPLOM

Játék út 16.
MINDEN MÁSODIK VASÁRNAP Családi vasárnap.

BUDAI BAPTISTA GYŰLEKEZET

Alsóhegy u. 38.
CSÜTÖRTÖK 18.30 Bibliáóra. **PÉNTEK** 18.00 Ifjúsági óra. **VASÁRNAP** 9.15 Áhítat. Gyermek-bibliakör, 10.00 Istentisztelet, 17.00 Istentisztelet, kivéve a 3. vasárnapot.

ÖRMÉNY KATOLIKUS LELEKÉSZÉG

Orlay u. 6.
VASÁRNAP 16.30 Istentisztelet örmény, illetve magyar nyelven.

BUDDHISTA MISSZIÓ

Árya Maitreya Buddhista Méditációs és Oktatási Központ
Susulyka utca 240. Tel.: 249-8101, 06/20/966-0650
SZOMBAT 13.00–18.00 Dharma-könyvtár.

OKTÓBER 30. 15.00 Samatha meditáció. **OKTÓBER 30.** 16.00 Éberség-meditáció gyakorlatlal rendelkezőknek. **NOVEMBER 6.** 6.30 Satkarma. Testi tisztítógyakorlatok. (Előzetes bejelentkezés: 06/30/270-0470) Keleti Kulturális Központ
Karinty F. út 5. 1. em. 10. Tel.: 06/20/582-2394
PÉNTEK 9.00–10.30 Do-In tanfolyam. **NOVEMBER 3.** 18.00 Éberség-meditáció. Meditációoktatás kezdőknek. **NOVEMBER 8.** 18:00 Szútraelemzés: Szív szútra.

EVANGÉLIKUS GYŰLEKEZET

Németvölgyi út 138.
VASÁRNAP 9.00 Istentisztelet.

FARKASRÉTI GYŰLEKEZET

Németvölgyi út 138. Tel.: 319-7239
SZERDA 10.30 Bibliáóra. **MINDEN VASÁRNAP** 10.30 Református istentisztelet.

Eredményt szereplés az országos versenyen

Újbudai fitnesssikerek

Taroltak az újbudai fiatalok a Fit-Kid országos fitness- és táncversenyen. A rendezők már 2003 óta toborozzák és oktatják a fiatal tehetségeket, sőt, a Fit-Kid ma már nemcsak sportolásról, hanem egy komplett egészséges életmódprogramról is szól.

Magyarországon tíz megyében húsz sportegyesület részvételével több mint ezer



Dén Zsófia-Fodor Krisztina Grand Prix I.hely duó csapat

Az AFSE dobogós eredményei az október 3-i országos versenyen

EGYÉNI VERSENY:

- V. korcsoport ('97-es korosztály)
I. hely Fodor Krisztina AFSE
III. hely Dén Zsófia AFSE
- VII. korcsoport ('95-ös korosztály)
III. hely Schiller Orsolya

CSAPATVERSENY:

- duócsapat
Fodor Krisztina és Dén Zsófia I. hely,
Grand Prix I. hely – az év 3 országos verseny összetett eredménye alapján
- Kiscsapat (3–4 fő)
Fodor Krisztina, Dén Zsófia,
Minkova Martina I. hely,
Grand Prix I. hely
- Nagycsapat (5–8 fő)
Fodor Krisztina, Dén Zsófia,
Minkova Martina, Csikós Vivien,
Koch Bernadett II. hely

gyermek kapcsolódott be a Fit-Kid mozgalomba. A programot gondozó AFSE fitness sportegyesület 2003-ban alakult Budapesten, és azóta egy igen eredményes utánpótlásbázist hozott létre a sportág számára. Vezetője Juhász Anikó volt élősportoló, olimpiai csapattag, mesterfokú tornászbajnok.

A sportegyesületben már óvodáskortól foglalkoznak a gyerekekkel egészen a felnőtt korosztályig, különböző szintű csoportokban. A képzés igen sokoldalú, a versenyekre, bemutatókra való felkészítéstől a baletten, a modern táncon át a fitneszig és az akrobatikáig változatos az elismert szakedzők palettája. A versenyzők országos szinten elismert eredményekkel büszkélkedhetnek: Fit-Kid diákolimpia dobogós helyezések, Európa-kupa győzelmek.

Az egyesület legfontosabb feladata a mozgás szeretetének megismertetése. A tagság által elérni kívánt

közös cél, hogy a sportegyesület magas szintű munkájával elősegítse a fiatalok rendszeres testmozgását, megismertesse a gyerekekkel az egészség és aktív életforma értékeit. Távlati törekvés, hogy a fitness sportágban a fiatalok tehetségét kibontakoztassa és fejlessze, hogy ezáltal a magyar és a nemzetközi versenyeken kimagasló eredményeket érhessenek el.

– Újbudán 2007-ben kezdtük el ezt a munkát – meséli Juhász Anikó. – Az iskola minőségi képzése már az országos fitnessversenyeken is megmutatkozik. Aki szeret táncolni és kedvet kap a fitnessporthoz, egyszerű mozgásszeretből is ellátogathat edzéseinkre. Különböző korosztályokban számos csoportot működtetünk, és nemcsak versenyzőket, hanem amatőröket is szívesen látunk. A szándék, hogy mindenki felfedezze a mozgás, az egészséges test és boldog lélek örömét. Edzéseinket a Sportmaxban tartjuk.

Harmadik éve karcolják a jeget

Budai Bocskok jégghokicsapat

A kerület egyetlen jégkorong egyesülete, a Budai Bocskok Jégkorongcsapata harmadik szezonját kezdte meg ezen az őszön a Soproni úti jégcsarnokban.

Gömöri Csaba vezetésével három év alatt több mint száz gyereket tanítottak meg a jégkorong alapjaira, és szeretették meg velük a 21. század sportjának is mondott játékot. Az egyesületben elsősorban 5–10 éves korú gyerkőcök kergetik a korongot, és hétről hétre bizonyítják a Magyar Bajnokságban, hogy jó szakmai munka folyik a kerület egyetlen fedett jégpályáján.

Három esztendő után már az egész jégkorong-társadalom elismeri a kis Bocskok felkészültségét. Ez azért is nagy szó, mert hazánkban nem éppen ideális a lelkes hokisok helyzete. A mi időjárásunk ritkán, rövid időszakokra ad lehetőséget termézetes, szabadtéri jégpályák megnyitására, műjégpályákból pedig nem sok van, és azok is inkább csak társasági korcsolyázásra alkalmasak. A Budai Bocskok is kisméretű jégfelületen edzenek, így sokkal nehezebb felkészülniük, mint azoknak, akik több időt tölthetnek jégen.

Ezt kompenzálja az edzők lelkiismeretes munkája, a szülők segítőkészsége, a gyerekek hokiszeretete és a sport iránti jól látható elkötelezettségük. A Bocskok igazi csapat, ahol a szülők, edzők és játékosok közösségként segítik egymást, hogy igazi nevelőegyesületté váljon. A cél nem csupán az, hogy jégkorongozókat, sportolókat neveljenek, de a sporttal itt ismerkedő gyerekekből kiegyensúlyozott, céltudatos

és magabiztos felnőttek váljanak. Az egyesület reméli, hogy munkájukat a kerület is nagyobb mértékben fogja támogatni.

Fontos, hogy a gyerekek jól érezzék magukat mind az edzésen, mind pedig a közös eseményeken, amiket sűrűn rendeznek pályán kívül is. Egy olyan összetartó társaság alakult ki városrészünkben, amire csak büszke lehet minden újbudai lakos. Szerencse, hogy ebben a fejlődő kerületben sok gyermek él, aki amikor sportágat választ, nagyon jó, hogy ilyen egyesületek léteznek.

Amellett, hogy megpróbálnak sikeres, versenyeken is eredményes csapatot fejleszteni, gondolnak azokra is, akik kedvtelésből szeretnének jégre lépni. Gömöri Csaba vezetőedző megszervezte, hogy aki felnőtt létére szeretné kipróbálni a jégko-

rongot, az is megtehesse ezt. A BHG jégpályán Sopron u. 19. szám alatt mindenki jelentkezhet, aki úgy érzi nemcsak nézni, de gyakorolni is szeretné ezt a világszer- te tömegeket vonzó és már hazánkban is egyre népszerűbb sportot. Munkatársaik, edzőik segítenek tanácsaikkal abban is, hogyan lehet akár felnőttként, akár gyermekként elkezdni ezt a remek sportot.

A Budai Bocskok szívesen kapcsolódna az Újbuda testnevelési programjába is. Délelőtti időpontokban a kerület óvodásainak és iskoláinak csoportos formában kedvezményes lehetőséget biztosítanak a korcsolyázásra, illetve a jégkorongsporttal való megismerkedésre. Az egyesület edzői felkérésre a gyermekek szakmai oktatását is vállalják – mondta el lapunknak Gömöri Csaba.

N. A.



www.budaiocskok.hu

1. A verseny célja: A sakkbaráti kapcsolatok ápolása, a sakk népszerűsítése elsősorban Gazdagréten, illetve Újbudán, de bárholonnan várjuk a jelentkezőket.
2. A verseny helye: Gazdagréti Községi Ház (1118 Budapest, Törökugrató utca 9.).
3. A verseny rendezője: Gazdagréti Községi Ház. Főrendező: Jenei Ilona.
4. Lebonyolítás: Svájci rendszerben, 7 fordulóban.
5. Játékidő: 15-15 perc partiként, a FIDE rapid szabályai szerint.
6. Nevezési díj: Felnőtt: 900 Ft, nyugdíjas, di-

GAZDAGRÉT-KUPA 2010

NOVEMBER 13-ÁN 15 ÓRAI KEZDETTTEL

ák: 500 Ft, 60+ kártyával: 400 Ft. Határidő utáni nevezéseket csak indokolt esetben fogad el a rendezőség! Határidő utáni nevezés + 500 Ft, helyszíni nevezés + 1000 Ft.
7. Nevezés: Írásban, telefonon, e-mailben 2010. november 11-éig bezárólag! A nevezésnek tartalmaznia kell: név, születési idő, igazolt ver-

senyzőknél egyesület neve és élőpontszám. Nevezési cím, információ: Gazdagréti Községi Ház, 1118 Budapest, Törökugrató utca 9., telefon: (06-1) 246-5253, e-mail: info@gkh.ujbuda.hu
8. Díjazás: Tárgydíjak az első hat helyezettnek. Különdíjak: A legfiatalabb, a legidősebb, valamint a legjobb női versenyzőnek.
9. Helyezések eldöntése:
A) Több szerzett pont
B) Egymás elleni eredmény
C) Berger-Sonneborn számítás

Befutott filmsztár kezdő Netcsillagot keres



Internetcsomagok
2 hónapig
50%-os
havidíj-kedvezményvel,
1 év hűségidővel,
új előfizetőknek



Játszd újra, töltsd fel és szerepelj együtt Csányi Sándorral!

www.netcsillag.hu

Játszd újra a jelenetet, töltsd fel és oszd meg casting-videodat 2010. november 10-ig a www.netcsillag.hu oldalon. Mutasd meg a benned rejlő tehetséget, hogy veled forgathassuk újra a Csak szex és más semmi című mozifilm híres zárójelenetét! A feltöltéshez és megosztáshoz a T-Home szupergyors otthoni internetcsomagokat ajánljuk, melyek 1 év hűségidőt vállaló új előfizetőknek az első 2 hónapban most 50%-os havidíj-kedvezményvel vehetők igénybe.

Többre vágysz?

Válassz az otthoni mellé meghatározott T-Mobile mobilinternet-csomagot Duplanet kedvezményvel, hogy útközben is online lehess!

Együtt. Veled

T Home

Az ajánlat 2010. október 1-jétől visszavonásig, új T-Home lakossági internet-előfizetőkre érvényes, 1 év hűségidővel! Szélessávú internetajánlataink a Magyar Telekom e szolgáltatással lefedett területein érhetők el, műszaki felmérés eredményétől függően. Az akciós ajánlat speciális és egyéb ajánlatokkal nem vonható össze. A tájékoztatás nem teljes körű, részletek és szerződéskötési feltételek: 1412, www.t-home.hu, T-Pontok és T-Partner üzletek.