



Százmilliónál is több pénz folyt el

Fény derült a GAMESZ korábbi szabálytalan ügyleteire.

cikkünk a 2. oldalon



115 éves prэшáz a Sas-hegyen

Különleges, történelmi emléket őrző épületek a kerületben.

írásunk a 4. oldalon



Tavaszi testi-lelki feltöltődés

Indul a bicikliszezon, ideje felfrissíteni a szervezetünket!

összeállításunk a 6–7. oldalon



Ésszerű gazdálkodás

A megújulás költségvetése

Rendkívüli ülésen tárgyalta február 24-én Újbuda képviselő-testülete a kerület 2011. évi költségvetését, amely 27,17 milliárd forint kiadási és ugyanekkora bevételi főösszeggel kalkulál. A tervezett 3,9 milliárd forintos hiányt külső finanszírozású, felhalmozási célú hitellel kívánják kompenzálni. A költségvetést két ellenzéki párt, a Jobbik és az LMP képviselői is elfogadták.

A költségvetés vitájának elején Hoffmann Tamás polgármester arra emlékeztette a testületet, milyen nehéz örökséggel vették át a kerület irányítását az előző vezetéstől. Kijelentette: az elmúlt két ciklusban az önérték a kerületben is a közérdek felett állt, amit mi sem bizonyít jobban, mint az örökül kapott felelőtlenül elindított folyamatok, például a Hauszmann utcai sporttelep ügye, a zavaros ingatlanügyek vagy az anyagilag kivézetett önkormányzati cégek esete.

A múltból örökölt nyomasztó teher, a gazdaság állapota, de a főváros nehéz helyzete sem könnyítette meg a büdzsé elkészítését, amit a polgármester a feszített és takarékos jelzőkkel illetett.

Hozzátette még, hogy a költségvetés készítésének alapelve a felelős gazdálkodás volt. Bács Márton, az MSZP frakcióvezetője kemény szavakkal bírálta a tervezetet, mondván, a Fidesz az ígérek ellenére komoly megszorításokat épített a költségvetésbe, melyek elsősorban a szociális területet érintik. Véleménye szerint ez évben kevesebb forrás jut többek közt a nyugdíjasok, valamint a gyermekek támogatására, de megemlítette a közalkalmazottak cafeteriai rendszerének megnyirbálását is. Válaszában a polgármester tételesen cáfolta a szocialista politikus állításait, példaként említve a tavaly augusztusban, nyilvánvalóan a választási kampány részeként elfogadott nevelési támogatási rendszert, amely rászorultságtól függetlenül támogatta a kisgyermekes családokat – holott ez a rendszer hosszú távon teljes mértékben fenntarthatatlan lett volna.

Hoffmann Tamás kijelentette, az előző vezetés nem létesített megfelelő számú bölcsődei férőhelyet, helyette kampányszerű megoldással adott támogatást a kisgyermekes családoknak. – Sajnos az elmúlt négy hónap még nem volt elegendő arra, hogy ezt a problémát megoldjuk, azonban a kerület továbbra is támogatni kívánja azokat a családokat, amelyek a gyermeknevelés feladatát felvállalják, vissza kívánnak menni dolgozni, de gyermekük napközbeni ellátását nem tudják megoldani – tette hozzá a polgármester. A jövőben a támogatás összegét jövedelmi, vagyoni helyzethez kötik. A cafeteriai kapcsolatban elmondta, a törvény a költségvetési szerveknél a cafeteriai bruttó 200 ezer forintban maximalizálta, tehát nem adhatnak többet, mert az törvénytelen lenne. Azonban Újbuda Önkormányzata több mint 58 millió forintot különített el a költségvetésben a közalkalmazottak étkezési hozzájárulásának kompenzálására. A több órán át tartó vita során Hoffmann Tamás előterjesztőként befogadott számos ellenzéki módosító indítványt is, például Gajárszki Áron LMP-s frakcióvezetőét, aki plusz 40 millió Ft-ot javasolt sportegyesületek működési cél támogatására, további 20 millió Ft-ot bölcsődei és óvodai férőhelyek bővítésére és 8 milliót kerékpártámaszok létesítésére, illetve Kerékgyártó Krisztina Jobbikos képviselő javaslatát, amely plusz 10 milliót szán a kerületi közterület-felügyelet utcai jelenlétének fokozására. A végzavazáskor a költségvetés elfogadását a Fidesz–KDNP-frakció tagjai kívül támogatták a Jobbik és az LMP képviselői is.

Ellenszavazat nélkül elfogadta a képviselő-testület, hogy a kerület vegyen részt a Nemzeti Fejlesztési Ügynökség által kiírt „Svájci Hozzájárulás Testvérvárosi és Partnerségi Pályázati Alap” című pályázaton. Újbuda két területen – a klasszikus testvérvárosi kapcsolatok kialakításán és a partnerségen – kíván indulni. Szintén egyhangúlag támogatták a képviselők a kerület csatlakozását az INTERREG IV/C program keretében Eindhoven város által kezdeményezett projekthez, amelyben európai nagyvárosok egészségügyi innovációs városhálózata ki-vánják létrehozni.

Az októberi választásokat követően a polgármester a neves szaktekin-

telyekből álló Sporttanácsot kérte fel arra, hogy vizsgálja meg a kerületi sportéletet. Kiderült, hogy az előző vezetés által létrehozott UTC a súlyos százmilliók elköltése ellenére sem a kerületek, az iskolák és a sportolni vágyók érdekeit helyezte előtérbe. Így a Sporttanács kezdeményezésére és a képviselő-testület döntése értelmében ezen feladat koordinálására megalakult az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft., melynek célja, hogy a sport változatos lehetőségeinek biztosításával segítse az egészséges életmód kialakítását.

Hamarosan készül majd a koncepció is, amely az eddigi gyakorlattól eltérően a sporttevékenység középpontjába a gyermek-, ifjúsági és diáksportot helyezi. A kft. ügyvezetésével 2011. március 1-jétől 2014. december 31-éig Kocsis Sándort, a XI. kerületi Egészségügyi Szolgáltató Kft. eddigi ügyvezetőjét bízták meg. (A vele készült interjú a 2. oldalon olvasható.)

Március 1-jével, az új 100%-os önkormányzati tulajdonú cég megalakulásával párhuzamosan megszűnt az Újbuda 11 Vagyongvédelmi és Szolgáltató Nonprofit Kft., melynek feladatait más önkormányzati cégek veszik át.

Újbuda képviselő-testülete még 2003-ban határozott arról, hogy felvételt kéri a Települési Önkormányzatok Országos Szövetségébe (TÖOSZ). Az új testület most arról döntött, hogy mivel az évenkénti több mint 2,5 millió forintos tagdíj befizetésének mértékét nem támasztják alá a TÖOSZ által eddig elért, az önkormányzat helyzetét pozitívan befolyásoló eredmények, így azonnali hatállyal kilép a szövetségből, és már az erre az évre esedékes tagdíjat sem fizeti meg.

D. R.



1848 Március 15.

Kerületi megemlékezés az 1848-as forradalomról és szabadságharcról

2011. március 11. 9 óra
Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola (Bikszádi u. 11–15.)

A megjelenteket Kiss Mihály iskolaigazgató köszönti, ünnepi beszédet mond Hoffmann Tamás polgármester és Simicskó István államtitkár.

Az 1848–49-es eseményeket az iskola növendékeinek emlékműsora eleveníti fel.

Hoffmann Tamás: A lakókra is számítunk

Közös tavaszi nagytakarítás

A tavaszi nagytakarítás szezonja alatt Újbuda is felfrissül. Hoffmann Tamás polgármester még 2010. novemberében, a Kerület Napján jelentette be, hogy egy nagyszabású tavaszi akciót szervez, melynek célja, hogy az önkormányzat, a civilek, az intézmények és a cégek közösen tisztítsák meg Újbuda köztereit. A Tisztaságot Újbudán! programról kérdeztük a kerület vezetőjét.

■ **Miben lesz más a Tisztaságot Újbudán! akció a korábbi nagytakarításokhoz képest?**

A tavaszi takarítás munkák eddig nem vagy csak részlegesen érintették például Szentimrevárost, Sas-hegyet. Idén kiterjesztjük a kerület belterületi részeire. Nagyon fontosnak tartom, hogy bevonjuk a kerületiek is. Éppen ezért várjuk azoknak a lakóközösségeknek, civil szervezeteknek, egyházaknak, intézményeknek, vállalkozásoknak a jelentkezését, amelyek csatlakoznának hozzánk, részt vennének a munkában 2011. március 21. és április 21. között.

■ **Miért tartja fontosnak bevonni a lakosságot, a civil szférát a programba?**

Környezetünk tisztasága jó közérzetet biztosít az itt élőknek. Ha együttműködünk egy nagyszabású, az otthonunkért való összefogás jelképének is mondható prog-



ramban, bizonyíthatjuk, hogy Újbuda minden itt lakó számára egyaránt sokat jelent. Nem elhanyagolható szempont az sem, hogy ha a szemelők és a környezetiükre igénytelenek látják, hogy nemcsak az önkormányzat, hanem a szomszédjuk, a lakóközösségük vagy a környéki iskola is kiveszi a részét a kerület megszépítésében, talán legközelebb ők is jobban figyelnek lakóhelyük tisztaságára.

■ **Mit jelent pontosan a Tisztaságot Újbudán!, miből fog állni a program?**

Lényeges, hogy ez nem egy lomtalanítási akció, viszont a veszélyes és az elektronikai hulladék leadására lehetőség adunk:

Gazdagréten, Őrmezőn, Kelenföldön, Szentimrevárosban és Albertfalván is lesz ingyenes gyűjtőpont. Az önkormányzati képviselők által meghatározott helyekre az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. konténereket helyez majd ki, amelyekben korábban a kertekből összegyűjtött lombot tették, idén a lakóházak előtti közterületen összegyűjtött zöldhulladékot gyűjthetik a polgárok. A kisebb mennyiségű zöldhulladék összeszedésére pedig ingyenesen biztosítunk műanyag zsákokat. Az Újbuda Prizma járdatarító seprőgépei és nagy nyomású járdamosó autója pedig az akció alatt folyamatosan takarítja a lakótelepek járdáit. Most tavasszal csak a lakott területeket érinti a szervezett takarítás, a külső részeket összelel tisztítjuk meg.

■ **Mi lesz a menete az akciónak? Honnan tájékozódhatnak a kerületiek arról, mely pontokon kapcsolódhatnak be?**

Az önkormányzat hirdetőtábláira helyezzük el a plakátokat, valamint az egyéni önkormányzati képviselőktől kaphatnak bővebb információt arról, mikor melyik területen lehet csatlakozni a takarítást koordináló és bonyolító Újbuda Prizma munkatársaihoz. Hamarosan pedig a www.ujbuda.hu/tisztasagot_ujbudan honlapon is tájékozódhatnak.

K. M.



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

ÚJBUDAI KORMÁNYABLAK MAGYAR ÁLLAMKINCSTÁR KÖZÉP-MAGYARORSZÁGI IGAZGATÓSÁG

Bartók Béla út 120–122.
Ügyfélfogadás:
Hétfőtől péntekig 8–20 óra között.
Telefon: 1818 (a nap 24 órájában).
Honlap: www.kormanyablak.gov.hu
E-mail: 1818@ugyfelvonal.hu

KIHELYEZETT ÜGYFÉLSZOLGÁLATI ÉS OKMÁNYIRODÁK ÜGYFÉLSZOLGÁLATOK (okmányügyintézés nincs)

- Kardhegy u. 2. Nyitva tartás: hétfőn 9–12., szerdán 14–17 óráig. Tel.: 424-5363.
- Fehérvári út 182. Nyitva tartás: hétfőn 14–17, szerdán 9–12 óráig. Tel.: 3723-497.
- Rétköz u. 7. (Eleven Center). Nyitva tartás: hétfőn 15–19, kedden 9–13, szerdán és csütörtökön 14–18 óráig, pénteken 9–13. Tel.: 248-0777.

KATASZTRÓFAVÉDELME

Katasztrófaelhelyeztetekben 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).

Az Újbuda újság szerkesztőségének rendkívüli nyitva tartása: március 14-én, hétfőn az ügyfélszolgálat szünetel, március 15-én kedden nemzeti ünnep. A lapzártá a normális rendtől eltérően március 16-án szerdán lesz.



Az Európai Unió társfinanszírozásával megvalósuló Magyarország–Szlovákia Határon Átjáró Együttműködési Programon belül indított „**Határok nélkül a megújuló energiákkal**” nevezetű projekt megvalósítását végzi a Puskás Tivadar Közalapítvány a szlovákiai Nagykapos és Vidéke Társulással közösen. A projekt következő állomása a „Megújuló energiák a mindennapokban” elnevezésű rendezvény, workshop megrendezése, melyre szeretettel meghívjuk **2011. március 11-én az Újbudai Önkormányzat Polgármesteri Hivatalának (XI., Zsombolyai utca 5.) nagytermébe**. A rendezvényünkön való részvétel térítésmentes, jelentkezési és további információk a www.energianova.hu honlapon találja meg.

Jogszerűtlen és előnytelen ügyletekre derített fényt a GAMESZ utóvizsgálata

Százmilliók károk

Újbuda képviselő-testülete határozatban utasította a Gazdasági Műszaki Ellátó Szolgálatot (GAMESZ) arra, hogy műszaki és pénzügyi utóvizsgálatot folytasson le egy 2010 végén lezárt jogi átvizsgálás kapcsán, és haladéktalanul tegye meg a szükséges lépéseket a gazdálkodó szervezetet ért esetleges károkból fakadó jogos követelések teljesítésére.

Az utóvizsgálat megállapította, hogy a kilencven vizsgált projekt kapcsán az Önkormányzat részéről 4,9 millió forint értékű, jogos kötbérgény keletkezett, melyet a korábbi vezetőség nem érvényesített. A GAMESZ 2008–2010 között a legtöbb építési beruházás esetében figyelmen kívül hagyta a közbeszerzési törvény előírásait, és mellőzték a valódi versenyztetést. Több esetben végeztek olyan munkákat is, amelyek nem az adott közbeszerzéshez tartoztak, de azokhoz kapcsolódóan fizették ki ezeket. Az ebből adódó kár akár jelentős mértékű is lehet.

A vizsgált kilencven projekt esetében 1 milliárd 180 millió forintot fordított a GAMESZ fejlesztésekre és beruházásokra, 500 millió forintot pedig karbantartásra. A verseny hiányában azonban átlagosan valószínűleg 10–20%-kal magasabb

díjért végezték el az egyes beruházási feladatokat. Ezek alapján a GAMESZ-t és az Önkormányzatot – csak ebben a szegmensben – legalább 120 millió forint vagyoni hátrány érte.

A közbeszerzési törvény előírásai nem tették lehetővé, hogy az egyes fejlesztéseket külön projektként kezeljék, hanem az egybeszámitás szabályai szerint összevontan, nyílt, hirdetményes eljárásban kellett volna kiírni a pályázatokat. A nyílt pályáztatás jelentős megtakarításokkal, a rendelkezésre álló forrás ésszerű felhasználásával is járt volna. Például a vizsgálat egy ablakcsereprojekt kapcsán kimutatta, hogy amikor nyílt közbeszerzést írtak ki, a fajlagos ár körülbelül 40%-kal alacsonyabb volt, mint a meghívásos eljárás esetében. Vagyis nagyjából másfélszer több ablakot lehetett volna kicserélni a rendelkezésre álló forrásból.

Az Önkormányzat a költségvetési rendeletében adott munka elvégzésére meghatározott összeget határoz meg. A vizsgált három évben a GAMESZ lefolytatta ugyan a pályáztatásokat, azonban többször előfordult, hogy a nyertes szerződés nem fedte le a teljes költséget. A GAMESZ ilyenkor a maradék összeget is az intézményre költötte, így előfordult, hogy az alapfeladattól némileg eltérő

munkát kellett elvégezni. Ebben az esetben a GAMESZ első körben az eredeti pályázatot megnyerő kivitelezővel vette fel a kapcsolatot, mivel az már eleve a munkaterületen tartózkodott. Ez az eljárás azonban nem volt jogszerű. A GAMESZ tehát helytelen ügymenet során használta fel a képviselő-testület által megszavazott összeg fennmaradó részét más munkák elvégzésére, holott a megmaradt pénz felhasználására kizárólag képviselő-testületi határozat adhatott volna felhatalmazást.

Az elmúlt években gazdasági károkat is okozó mértékben szűkült a vállalkozások száma. Az az öt-hat vállalkozás, amely a projektek döntő többségét magának mondhatta, jelentősen emelt árakkal dolgozott, és a minőségre vonatkozó szerződéses vagy jogszabályi előírásokat sem tartotta be. A vállalkozók számának növelése, a pályáztatás menetébe történő új vállalkozók bevonása szükségszerű azért is, mert a gazdaságosságot egészséges irányba mozdítaná, ez pedig elengedhetetlen lenne a rendelkezésre álló források hatékonyabb felhasználásához.

A hatékonyság, a biztonság és a törvényesség betartása érdekében az adminisztratív és technikai intézkedések folyamatban vannak.

R. I.

130 éves a legnagyobb civil szervezet

Újbudán lelt otthonra a Magyar Vöröskereszt

Kerületünkben, a Bikszádi utca 43–49. szám alatt avatták fel március 2-án a Magyar Vöröskereszt Pest Megyei Szervezetének új székházát. Az ünnepségen szó esett az év legfontosabb teendőiről is.

A megnyitón Habsburg György elnök kiemelte, a szervezet most ünnepli fennállásának 130., az Ifjúsági Vöröskereszt pedig a 90. évfordulóját. Az elnök az elmúlt év magyarországi katasztrófái után reméli, idén több lesz az örömteli és szép esemény. Újbudát Kerékgyártó Gábor kabinetvezető képviselte, aki köszöntőjében elmondta, a kerület számára megtiszteltetés, hogy itt nyílik meg az új megyei központ, ezzel elmélyülhet a kapcsolat a szervezet és a helyi lakosság között is.

A kerület és a Vöröskereszt között élő a kontaktus: az Önkormányzat tavaly hárommillió forintot ajánlott fel a vörösiszap-károsultaknak, és ez a Vöröskereszt segítségével jutott el a rászorulókhhoz. Selymes Erik, a Magyar Vöröskereszt főigazgatója beszédében felidézte, hogy Szálasi 1944-ben feloszlatta a Vöröskeresztet, és elkobozta vagyonát. Majd 1957-ben – a kádári konszolidáció jeleként – a Vöröskereszt kapott egy épületet, amely egészen mostanáig nemcsak a budapesti, de a 20 intézményt működtető Pest megyei szervezetnek is otthont adott. A Bikszádi

utcai 50 éves épületet 2008-ban bocsátotta a Magyar Nemzeti Vagyonkezelő Zrt. a Magyar Vöröskereszt rendelkezésére. Az átfogó felújítási munkálatok tavaly ősszel kezdődtek. A székház alkalmas elsősegély-, bébiszitter- és kismamatanfolyamok tartására is. Az épületet hivatalosan Rotvis József, a Magyar Vöröskereszt Pest Megyei Szervezetének igazgatója vette át. A Magyar Vöröskereszt a legnagyobb országos lefedettséggel rendelkező civil szervezet. Pénzhiány miatt idén számos programról le kell mondanium, és jelenleg a túlélés a cél. Az állami támogatás ötödére csökkent, ráadásul a főváros is épp felmondani készül a Vöröskereszttel kötött szerződését.

Selymes Erik kiemelte, a forrásteremtésen kívül nagyon fontos a segítők aktivizálása. Például a taglétszámuk is drasztikusan esett (a tavalyi 160 ezeről 125 ezerre). Ha pedig nem lesznek képesek bevonnai a fiatalokat és a középkorosztálybelieket, komoly nehézségek várhatóak a vérellátásban is.

2011-ben a szervezet folytatja a bázisiskolai és bázisóvodai, valamint a minden nap ötszáz család kenyerét és tejét biztosító Gyerekcsaj programját, és szeretnének elindítani egy országos roma integrációs kezdeményezést is. A 130 és 90 éves jubileum alkalmából májusban relikviakiállítás nyílik a Hadtörténeti Múzeumban.

(rózsa)

Nándorfehérvár erőt adhat

Július 22-e lehet a Hazaszeretet Napja

Simicskó István országgyűlési képviselő, honvédelmi államtitkár indítványozta, hogy július 22-ét a Hazaszeretet Napjává nyilvánítsák.

– Kevés olyan pillanat akad egy nemzet történelmében, amikor hazaszeretetét úgy bizonyíthatja, hogy azzal az akkori világ és az utókor osztatlan megbecsülését is kivívja. Magyarország védőinek erejét Nándorfehérvárnál megsokszorozta a hazaszeretet, amely hősie, önfeláldozó ellenállásra készítette őket. Ez a hazaszeretet és keresztény hit győzedelmeskedett a hódítók túlerején, védte meg Magyarország függetlenségét, és állította meg csaknem hetven évre az Oszmán Birodalom nyugati terjeszkedését Európában.

Ez az alkalom európai jelentőségű is, hiszen a kezdetben buzdításként meghúzott harangok 1456. július 22. óta a hálaadás harangjaiként zúgnak minden délben a keresztény világban. Ez a nap nemcsak a magyar, hanem az európai nemzetek szabadságának megünneplése is lehet egyben. A nándorfehérvári diadal 550. évfordulójának évében, 2006-ban már benyújtottam a „Hazaszeretet napja megünnepléséről” szóló határozati javaslatot, melyet azonban az akkori Országgyűlés még tárgysorozatra sem vett. Idén ismét előterjesztetem, hogy a parlament a nándorfehérvári diadal kivívásának 555. évfordulója tiszteletére július 22-ét a Hazaszeretet Napjává nyilvánítsa. Az emléknep célja, hogy nemzetünk minden évfordulón méltó módon emlékezhessen a nándorfehérvári hősök áldozatára, és hazaszeretetükből bátortást nyerjen jelen és jövőbeni erőfeszítéseire – foglalta össze lapunknak Simicskó István.

D. R.

Interjú Kocsis Sándorral, az Újbuda Sportjáért Kft. ügyvezetőjével

A cél: megmozgatni a kerületet



Az előző két ciklusban az Önkormányzat elsősorban az élsportot, azon belül is az Újbuda Torna Clubot finanszírozta. Az új koncepció szerint hogyan változik meg a kerületi sporttámogatás?

A jövőben szakítani kívánunk az eddigi gyakorlattal. Arra törekszünk, hogy a sportfinanszírozás egy, az adófizetők által átlátható módon működő, ellenőrizhető cég keretein belül jöjjön létre. De a hangsúlyok is áttevődnek: amíg a múltban a fő szempont az élsport támogatása volt, mostantól a gyermek-, ifjúsági és diáksportot támogatjuk kiemelten. Elérendő célnak tekintem, hogy létrejöhessen az alulról építkezés, tehát hogy az általános iskolák tanulói a testnevelésórak során ismerkedjenek meg a sportági alapokkal, hogy utána megvalósulhasson a valódi kiválasztás lehetősége. Fontosnak tartom még a lakossági tömeg- és szabadidősport, valamint a nyugdíjasok és a sérültek sportolási lehetőségeinek elősegítését is.

Milyen eszközökkel kívánja elérni a finanszírozás átláthatóságát?

Elsősorban az objektivitás és a kiszámíthatóság eszközeivel. Egy olyan, pontrendszeren alapuló támogatási rendszert dolgozunk ki, amely három pilléren alapszik: a normatív, a működési és az eredményességi támogatáson. Ennek a rendszernek a segítségével előre kiszámíthatóvá válik a támogatás összege mind a verseny- és utánpótlás, mind az ifjúsági, mind a szabadidősport esetében.

Őn diplomás szakedző, aki a Testnevelési Egyetemen oktatott. Hogyan tudná megfogalmazni a sporttal, a testedzéssel kapcsolatos ars poétikáját?

A testnevelés és a sport részterületei az óvodai neveléstől a versenysportig egymással összefüggő és kölcsönhatásban álló egészet képeznek. Bármelyik részterület fejlesztése vagy elhanyagolása jelentősen kihat a testkultúra egészére. Az ifjúság egészségi, erőnléti állapota a jövő társadalmának egyik meghatározó tényezője. A hatékonyan támogatott és motivált iskolai testnevelés és diáksport képezhet csak azt a meghatározó alapot, melyre a sporttevékenység többi területe épülhet. Az iskolai éveket követően a felnőtt lakosság egészségmegőrzésében meghatározó szerepet tölthet be a rendszeresen végzett szabadidős sporttevékenység, mely a munkaképesség megtartásán és javításán kívül az önmegvalósítás, szórakozás, a közösségi tevékenység és vitalitás egyik fontos eszköze. Ezért a lakosság egységis rétegei számára kell biztosítani az alapvető sportolási és rekreációs lehetőségeket.

D. R.

ÉRTESÍTÉS

A Budapest XI. kerület Újbuda Önkormányzata Polgármesteri Hivatala megbízásából elkészült a Budapest, XI. kerület, Kelenföld–Tárnok vasútvonal kerületi szakaszára vonatkozó kerületi szabályozási terve.

Az épített környezet alakításáról és védelméről szóló 1997. évi LXXVIII. tv. 9.§. (6) bekezdésében foglaltak alapján értesítem a tisztelt kerületi állampolgárokat a terv közzétételéről.

A terv 2011. március 2-ától április 2-áig tekinthető meg a Polgármesteri Hivatal Főépítészeti Irodájának I. emeleti hirdetőtábláján (XI., Bocsai út 39–41.).

Az érintettek a tervre vonatkozóan részletes tájékoztatást ügyfélfogadási időben a Főépítészeti Irodán (XI., Zsombolyai u. 4., V. em. 503. szoba) kaphatnak. Budapest, 2011. február 18.

KÉPVISELŐI FOGADÓÓRÁK

DR. BAJOMI IVÁN (LMP)
önkormányzati képviselő
Fogadóóra: február 28-án 17.30–19 óráig
Gazdagréti Közösségi Ház (Törökugrató utca 8.)
BUDAI MIKLÓS (MSZP)
önkormányzati képviselő
Fogadóóra: március 3-án 17 órától
Napraforgó Óvoda (Bikszádi út 57–59.)
DÚRÓ DÓRA (JOBBIK)
országgyűlési képviselő
Fogadóóra: minden hónap első szerdáján 17 órától. Villányi út 20/A.
Időpont-egyeztetés: 06/30/465-2330
ENDRÓDI JÓZSEF (FIDESZ)
önkormányzati képviselő
Fogadóóra: minden hónap első szerdájá és pénteké
Időpont-egyeztetés: 06/20/462-2649
FARKASNÉ DR. KÉRI KATALIN (MSZP)
önkormányzati képviselő
Fogadóóra: március 9-én 18–20 óráig
Lágymányosi Közösségi Ház (Kőrösi J. u. 17. fszt. 5.)

GAJÁRSZKI ÁRON (LMP)
önkormányzati képviselő
Fogadóóra: március 8-án 14–16 óráig
Bocsai út 39–41.,
félemeleti képviselői iroda
Elérhetőségek: gajarszki.aron@ujbuda.hu
DR. JÓZSA ISTVÁN (MSZP)
országgyűlési képviselő
Fogadóóra: március 31-én 17–19 óráig
Gazdagréti, Kaptárkó utca 8.
JUNGHAUSZ RAJMUND (FIDESZ)
önkormányzati képviselő
Fogadóóra: minden hónap első péntekén 17–18 óráig; Örmezei Közösségi Ház
Elérhetőség: www.junghauszrajmund.hu
KERÉKGYÁRTÓ KRISZTINA (JOBBIK)
önkormányzati képviselő
Fogadóóra: minden hónap első csütörtökén 17 órától; Villányi út 20/A.
Időpont-egyeztetés: kerekgyarto.krisztina@jobbik.hu
DR. KUPPER ANDRÁS (FIDESZ)
országgyűlési képviselő, alpolgármester
Időpont-egyeztetés fogadóórára: 372-4620

DR. MOLNÁR LÁSZLÓ (KDNP)
alpolgármester
Képviselői fogadóóra: minden hónap első keddjén 16.30–18 óráig; Karinthy Frigyes út 9.
Alpolgármesteri fogadóóra: minden hónap harmadik keddjén 16–17.30 óráig
Önkormányzat, Zsombolyai utca 5. III. 304.; Bejelentkezés: 372-4672
NOVÁK ELŐD (JOBBIK)
országgyűlési képviselő
Fogadóóra: minden hónap harmadik szerdáján 17 órától. Villányi út 20/A.
Időpont-egyeztetés: 06/70/420-7715
DR. RÉTVÁRI BENCE (FIDESZ-KDNP)
országgyűlési képviselő
Fogadóóra: minden hónap első és harmadik csütörtökén 17–18 óráig
Karinthy Frigyes út 9.
Bejelentkezés: hétfőtől péntekig 14–18 óra között a 209-0474 telefonszámon.
DR. SIMICSKÓ ISTVÁN (FIDESZ)
országgyűlési képviselő
Fogadóóra: minden hónap első keddjén 16–17 óráig;

Fejér Lipót utca 63. félemelet 3.
Bejelentkezés: 0620/ 200-0781
SZABÓ GÁBOR (JOBBIK)
országgyűlési képviselő
Fogadóóra: minden hónap negyedik csütörtökén 17 órától; Villányi út 20/A.
Bejelentkezés: 06670/611-1555
SZABÓ GYÖRGY (JOBBIK)
fővárosi önkormányzati képviselő
Fogadóóra: minden hónap második hétfőjén 17 órától; Villányi út 20/A.
Bejelentkezés: szabo.gyorgy@jobbik.hu
SZABÓ VILMOS (MSZP)
országgyűlési képviselő
Fogadóóra: március 29-én 17 órától, Bartók Béla út 19. (bejárat a Mészöly utcából)
VÉCSEI ÉVA (MSZP)
önkormányzati képviselő
Fogadóóra: március 3-án 16.30–17.30 óráig; Keveháza utcai Óvoda (Keveháza u. 4.)
VERESNÉ KRAJČÁR IZABELLA (MSZP)
önkormányzati képviselő
Fogadóóra: március 31-én 17–19 óráig
Gazdagréti, Kaptárkó utca 8.

Már a szellőzőket szerelik a Bocskai úti metróállomáson

Pillantás a mélybe

A csiszológép éles hangja szinte minden más zajt elnyom, csak a 47-es villamos dübörgését hallom az épülő Bocskai úti metróállomáson – húszt méterrel a felszín alatt. A munkások folyamatosan dolgoznak, a szerkezetek teljesen elkészültek, a helyére került több hatalmas szellőző berendezés is. Rövidesen ideérnek a sínfektetők, akik a 4-es metró alagútjának kelenföldi végénél kezdték a munkát.

Amióta tavaly év végén a Fehérvári úton befedték az utolsó leadónyílást – addig ott engedték le a munkagépeket és az alapanyagot –, a felszínen nem sokat látni abból, mit csinálnak a kivitelezők a Bocskai úti metrómegállónál. Már csak a parkoló egy része van elkerítve a Bocskai út közepén. A felszín alatt azonban továbbfolyik az építkezés: most 30–40 ember dolgozik egyszerre, de tavasztól várhatóan több mint kétszer ennyien lesznek.

– Elsősorban lakatosmunkákat, épületgépészeti és elektromos szereléseket végeznek jelenleg az állomáson, valamint építik a szellőzőrendszert is – magyarázza Kohár László, az Eurometro mérnöke miközben az aluljáró szintjén bemegyünk a metróállomásra. A bejárat környékén sokan dolgoznak: hárman éppen szinteznek, ketten egy tervrajz alapján mérnek, mások egy acélszerkezetet állítanak össze. Az egyik oldalon pedig valaki a falat csiszolja, száll is a por rendszeren.

– Az állomáson sok helyen látszódní fog a betonfal, nem rakunk rá burkolatot, ezért az apróbb felületi hibákat el kell simítani – mondja a kísérőm. A sima betonfelületre már csak egy védő, impregnáló anyagot kennek föl, valamint egy grafitiellenes bevonatot, hogy könnyen le lehessen mosni a festéket. Az alagút egy félreeső szakaszán már ki is próbálták, melyik impregnáló anyag a legjobb.

Az aluljáró szintjéről elindulunk a peronok felé. Egyelőre csak az üzemi lépcsőkön tudunk lemenni, az utasok számára használható lifteket és a mozgólépcsőket még nem építették be. Ezeket azután szerelik majd össze, hogy a sínek elérnek idáig a kelenföldi járműtelepről, hiszen a mozgólépcsőket és a lifteket az elkészült síneken, az alagúton át szállítják az állomásra. Ez az egyetlen megoldás: amióta ugyanis az állomást teljesen befedték – és újra teljes szélességében használható a Fehérvári út –, már nem lehet leereszteni a felszínről nagyobb eszközöket. Csak vonaton lehet majd szállítani.

Ahogy haladunk lefelé az utasoktól elzárt üzemi részen, minden lépcsőfordulónál más és más helyiségek nyílnak: számtalan kisebb és néhány nagyobb terem kapott itt helyet. Némelyik még teljesen üres, csupán egy A4-es papírt ragasztottak az ajtóra, hogy tudni lehessen, mi lesz ott. De van olyan terem is, ahova már beszereltek nagy szellőzőket: egyik-másik embermagasságú, hatalmas gép, amelyből óriáscsővek futnak minden irányba. Az egyik teremben pedig sokkal több a fény, mint máshol.



– Ez már a végső világítás, igaz, a betáplálás még ideiglenes – mondja Kohár László. Már a lépcső korlátja is készen van: egyszerű fém, de a teteje, amelybe kapaszkodni lehet, még körül van tekerve kartonpapírral, nehogy megsérüljön a munkálatok során.

A peronra érve olyan, mintha egy fedett, üres hangár egyik szélén állnék. Középen nyolcvan méter hosszan húzódik az utastér. Több mint tíz méterrel felettünk függnek a beton keresztgerendák, amelyek az oldalfalakat támasztják ki. Oda szerelik majd föl a világítást. A peronon figyelniünk kell a lábunk elé, mert fémrudakat fektettek keresztbe: ezeket rövidesen fel fogják emelni a mennyezet közelébe, hogy egy acélszerkezetű üvegfall tartói legyenek. Az állomás közepéről visszanezve egészen kicsinek tűnnek az aluljáró bejáratánál dolgozó munkások. Nem hiába, hiszen háromemeletnyit jöt-

tünk már lefelé és ötven méterre eltávolodtunk a lépcsőtől.

A peronon egyelőre még a betonon járunk, bár néhány négyzetméteren próbaképp már lerakták a burkolatot. Jól látszik a vakok mozgását segítő vajat is. A 4-es metró egyébként teljesen akadálymentes lesz: kerekesszékekkel is lehet benne közlekedni, a liftekben pedig Braille-írással is feltüntetik az információkat.

A metrószervevények a peron két oldalán fognak futni: itt már felcsavarozták azokat a fémtartókat, amelyekhez a sínzálakat rögzítik a következő hónapokban. Ha ideérnek a sínek, még többet fognak itt dolgozni: nemcsak a liftek és a mozgólépcsők beépítése kezdődik meg, hanem a vezérlőrendszerek, valamint az áramellátó és a távközlési hálózat szerelése is.

Közben elérünk a peron túlsó végére, majdnem a Kanizsai utca magasságában vagyunk, itt kevésbé hallatszik a csiszológók zaja. Ezen az oldalon is kialakítottak több, az utazóktól elzárt üzemi helyiséget. A lépcsőn most egészen a földéig fölme gyünk. Megnézzük az állomás tetejére fölfüggesztett két szellőzőfolyosót – olyan nagyok, hogy több ember egymás mellett végig tud sétálni az állomás egyik végéből a másikig.

– Ez volt az elmúlt időszak legnehezebb munkája – mondja a mérnök. – A földemre rögzítettük föl alulról a beton szellőzőfolyosókat. Ehhez nagyjából kétezer csavart kellett belefűrní az állomás tetejébe. A fűró olyan nehéz volt, hogy külön szerkezetet kellett építeni, mert a munkások nem bírták volna el. Ezenkívül minden egyes csavar helyét ki kellett mérni egy speciális műszerrel, nehogy átfúrjuk a földembe beépített betonvasakat. Végül nagyon jól sikerült a munka. Seholy repedt meg, pedig számítottunk arra, hogy millimétereket fog süllyedni a szellőzőfolyosó, amikor lebontjuk az állványokat, amelyek alulról tartották szerkezetet – meséli.

Közben elindulunk felfelé a lépcsőn, vissza az aluljárószintre. Majdnem háromnegyed órába telt, mire nagyjából bejártuk az állomást. A Bocskai úton lassan a végéhez ér a munka: csak a berendezés van hátra, a tervek szerint 2012 végére mindennel elkészülnek a munkások. Akkortól kezdődhet a próbaüzem – ha a BKV addig meg tud egyezni a francia Alstommal a metrószervevényekről.

(Gianone Péter)

Megérkeztek az új járőrökocsik



Dorottya Varga

Hoffmann Tamás polgármester két új, nagy teljesítményű autót adott át az Újbuda Közterület-felügyelet számára. A kedvezményes árú (egyenként 2,2 millió forint) járművek megvásárlását Újbuda Önkormányzata a XI. kerület Közbiztonságáért Közalapítványtól elnyert pályázati forrásból fedezte. A gépkocsik a térfüggetlen központ gyorsreagálását járőrautói lesznek, melyeket a kamerák segítségével tetten ért bűnelkövetők elfogására használnak majd, de számos váratlan helyzetben is bevetethők, ugyanis defibrillátort, elsősegélycsomagot, tűzoltókészüléket, navigációs rendszert és mobilkamerát is elhelyeztek bennük.

Partnerkapcsolat Kínával



Dorottya Varga

Újbuda vendégül látta a Kínából érkező Luwan önkormányzati delegációját. Luwan kerület a 20 millió, tartományi jogú Shanghai szívében fekszik, a metropolisz egyik legfontosabb városrészének számít. Jelentős gazdasági és kulturális értékekkel büszkélkedhet, és komoly szerepet játszik Kína gazdasági fejlődésében. Hoffmann Tamás úgy véli, noha Luwan és Újbuda hagyományai, múltja és kultúrája nagyon különböz, a partnervárosi kapcsolatok mégis gyümölcsözők lehetnek, hiszen mindig van mit tanulni a másik várostól. A küldöttség tagjai sérült emberek által készített tárgyakat kaptak ajándékba Újbudától.

Helyzetjelentés Őrmezőről

Junghausz Rajmund önkormányzati képviselő Őrmezei Közösségi Házban tartott lakossági fórumán a városrész közlekedésének fejlesztése mellett a helyi képviselők a parkok, játszótérek felújításáról, és az Őrmezői piac kialakításának lehetőségeiről is beszélgettek a környéken élőkkel.

A fórumon részt vett Endrődi József helyi képviselő és Kupper András alpolgármester is, aki bevezetőjében a kerület általános helyzetéről beszélt. Junghausz Rajmund közölte, évek óta húzódó probléma, hogy míg az Őrmezőre érkező buszok megfelelő rendszerességgel közlekednek, addig az innen a városba haladók szinte egyszerre indulnak el, a lakóknak pedig közel fél órát kell várniuk a következőre. A képviselő hozzátette, a Móricz Zsigmond körtér teljes átadásáig nem lehet végleges megoldást találni, de addig is dolgoznak az ügyön.

A fórumon elhangzott, hogy a lakótelepiek igényeit felmérve termelői piacot terveznek létrehozni a városrészben, ahol olcsó, jó minőségű magyar élelmiszert vásárolhatnának a helyiek. Junghausz Rajmund arra is figyelmeztette közönségét, itt az idő dönteni a személyi jövedelemadó 1%-áról. A képviselő minden évben felhívást indít az itt élők körében, hogy ajánlják fel adójukat Őrmező javára. Az adományokat iskolai és óvodai alapítványoknak, lokálpatrióta egyesületeknek és az Őrmezei Alapítványnak egyaránt fel lehet ajánlani.

T. D.

Drámai eredmények hazai fronton

Tízéves úton a szűrőkamion

144 helyszínen, közel félmillió vizsgálat, elkeserítő szűrési adatok – ez a hatalmas utazó labor 2010. évi statisztikája. Magyarország legnagyobb humanitárius egészségvédelmi szűrőprogramja továbbfolytatódik: egy külön erre a célra kialakított kamion tíz évig járja az országot, hogy javítson a magyarok kedvezőtlen egészségügyi helyzetén.

A Szent Imre Kórház melletti Halmi úti műveáallomás volt a szűrőkamion idei első megállója, innen kezdi meg országjáró körútját az a tizenöt méteres jármű, amely tavaly közel 150 helyre látogatott el. A teljes egészében uniós támogatottság által létrejött állami projekt célja, hogy a legkisebb településekre is eljutva szűrővizsgálatokkal, felvilágosításokkal és tanácsadással javítsanak hazánk szomorú statisztikáin.

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramját szakmai szervezetek bevonásával 2010-ben indították útjára, az óriási mobilrendelő pedig 2020-ig megállás nélkül járja majd az országot. A kamionban 24-féle vizsgálatot végeznek el a legmodernebb eszközökkel, így a lakók nemcsak díjmentesen, de rengeteg időt és energiát megspórolva kaphatnak képet egészségügyi állapotukról.

A jelentkezők ideális esetben mindössze 17 perc alatt eshetnek át a részletes szűrésen, de a várakozóknak sem kell unatkozniuk. Ők a teherautó körül felállított sátrakban ismerkedhetnek meg az elsősegélynyújtás alapjaival, tanácsokat kaphatnak a dohányzás, az alkoholfogyasztás visszaszorításáról, vagy éppen a mozgásban gazdag életmód és a helyes táplálkozás elsajátításáról. A szűrések



Dorottya Varga

nagy előnye, hogy akinél kóros értékeket diagnosztizálnak, rögtön a megfelelő szakrendelésre irányítják, így még időben kezelhető a felfedezett probléma.

A városról városra járó kamion azonban csak akkor éri el célját, ha minél több ember vesz részt a programban. Ebben a települések önkormányzatai, háziorvosai és gyógyszerészei nyújtanak hatalmas segítséget, akik lakossági felhívásokat tesznek közzé, és tájékoztatják a helyben élőket a kamion érkezésével kapcsolatos tudnivalókról. A komplex rizikófelmérest végző mobil szűrőállomás falunapokra,

közösségi házakba, üzemekbe és munkahelyekre is ellátogat, hogy egy nap akár 300 embert is átfogó vizsgálat alá vonjon.

Hat évvel korábban halunk, mint az EU-átlag

A tízéves programból egy év már eltelt, ennek az eredményeit értékelték az idei első szűrőnapon. Az adatok sajnos elkeserítőek, a magyar lakosság egészségi állapota ugyanis messze elmarad az uniós átlagtól. Dobogósok vagyunk a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos beteg-

ségek által okozott halálozási arányok tekintetében, ráadásul hat évvel kevesebbet élünk európai polgártársainknál. Dr. Kiss István, a Szent Imre Kórház Nephrológiai Osztály profilvezetője a sajtótájékoztatón elmondta, a tizenötézer ember vizsgálati adatai alapján végzett kimutatás szerint a helyzet joggal nevezhető katasztrofálisnak.

Az elmúlt év statisztikái tükrében kijelenthető, hogy a szűréseken résztvevők közel fele a kiemelt kockázatú csoportba tartozik, és ha nem kezelteti magát, néhány év múlva szívinfarktus vagy stroke fenyegetheti. A vizsgált személyek több mint felének magas a vérnyomása, 70%-a túlsúlyos, míg 62%-uk nem végez rendszeres testmozgást. A felmérés szerint nagyon sok a dohányos, és egyre több a cukorbeteg vagy problémás cukorházartású ember. A főorvos úgy véli, a helyzet megváltoztatásához átfogó kampányokon keresztül rengeteg információt kell eljuttatni az emberekhez, hogy ne legyen túl késő a még egészségesek számára.

Az aggasztó eredmények okait kutatva számos kérdés vetül fel. Dr. Kiss István azt mondja, egyértelmű, hogy étkezési szokásaink nem megfelelőek, de nem róható minden felelősség az egyénre. – A mai viszonyok között az, hogy valaki napközben elmenjen a munkahelyéről az orvoshoz, óriási kockázattal jár. Sokan annyira féltik a munkájukat, hogy még betegállományba sem mernek elmenni, nemhogy szűrővizsgálatra – teszi hozzá a doktor, aki szerint a program valamelyest segíthet, de alapvetően a háziorvosok kezében van a megelőzés és a megfelelő beteg gondozás lehetősége.

török

A kerület velünk élő történelme

Különleges házak Újbudán

A XI. kerület számos olyan kincset rejt, melyek mellett ugyan nap mint nap elmegyünk, a hétköznapi rohanásban mégsem vesszük észre. Éppen ezért útjára indítjuk Újbuda különleges épületeit bemutató sorozatunkat, melyben százéves vagy idősebb, valamint történelmi, építészeti szempontból érdekes házakat mutatunk be. A sorozatot egy többrészes dokumentumfilm keretében az Újbuda TV-ben is feldolgozzuk. Ha Ön is tud olyan épületről, melynek izgalmas a története, esetleg régóta része már a kerületnek, írjon a media@ujbuda.hu címre!

Elsőként egy igazi különlegességet ismerhetnek meg: a 115 éve a Hegyessy család birtokában lévő, 1896-ban építtetett Sas-hegyi lakó- és prэшházat, amely



A Hegyessy család



a Sas-hegy délnyugati lejtőjének első háza volt. *Hegyessy Mária* dédapja, *id. Hegyessy László* családjával együtt az első gazdálkodók közé tartozott, akik a Sas-hegy délnyugati lejtőjén eleinte szőlőt, majd a szőlősök közismert kipusztulása után gyümölcsöt (főleg őszibarackot) termesztettek.

– Megőriztük családjunkban az 1900-as évek húszas éveiből nagyapám azon fiatalkori leveleit, melyekben többek között a Sas-hegyi gazdálkodásról is beszámol. Ezekből tudjuk, hogy termő időszakban napi 6–8 mázsa barack is termett. A ház sajnos a II. világháborúban bombatalálatot kapott, és a felső szintje nagyrészt megsemmisült. Később házilag eszközökkel lett részlegesen, csak állagmegóvó céllal helyreállítva. A házat néhány évvel ezelőtt örököltem édesapámtól, csodával határos módon megtaláltuk a Budapesti Tervtérben az eredeti, 1896-os terveket és az építési engedélyt, melyek két világháborút is átvészelték. A férjemmel együtt elhatároztuk, hogy az eredeti terveknek megfelelően visszaállítjuk az épület egykori állapotát, pontosan azt építve vissza, ami a Sas-hegy délnyugati lejtőjének, a látképnak fél évszázadon át meghatározó eleme volt – mesélt a prэшház történetéről a dédunoka, Hegyessy Mária.

K. M.

www.budapest100.hu

Egy érdekes kezdeményezésre is felhív-nánk a figyelmet, amelyet a százéves Arany János utcai Goldberger házban működő OSA Archivum indított el. A www.budapest100.hu honlap a 2011-ben kerekén százéves budapesti épületek köszöntésére készült.

Az oldal egyik célja, hogy az év századik napján, 2011. április 9–10-én a lehető legtöbb százéves ház kinyisson a látogatók előtt, és a lakók akár csak jelképesen is, ünnepeljék meg a centenáriumot.

És hogy miért éppen az 1911? Lyka Károly művészettörténész írja, hogy „Budapesten egész háztömböket romboltak le ebben az évben, hogy helyükre új, az eddigieknél sokkalta nagyobb méretű épületek kerüljenek. A Lágymányos sűrűn lakott városrész-szé fejlődik, holott még nem is olyan régen búza vagy széna nőtt a mai utcák helyén. (...) Szinte azt mondhat-nók, hogy akárhány esetben nem is az egyes épület művészi alakításáról van szó, hanem új utcakép, sőt városkép formálásáról.” (Művészet c. folyóirat, 1911/7. szám)

+36/20/958-6769 telefonszámon vagy a gyrozzonyi@gmail.com e-mail címen. Program: március 10-én 17 órától közéleti fórum. Vendég: dr. Ángyán József egy-képviselő, a Vidékfejlesztési Minisztérium parlamenti államtitkára, aki „Város és vidéke közös sorson osztoznak...” címmel tart tájékoztatást aktuális kérdésekről. Házigazda: dr. Simicskó István, a 16. vk. országgyűlési képviselője, a Fidesz XI. kerületi elnöke, honvédelmi államtitkár. 2011. március 11-én délután 16 órától a Fidesz XI. kerületi szervezete az 1848/49-es forradalomról és szabadságharcról megemlékezve koszorút helyez el Schweidel József tábornok Gellért-hegyi emléktáblájánál (Schweidel József u. 11.). Ünnepi beszédet mond: Simicskó István honvédelmi államtitkár, a szervezet kerületi elnöke. Közreműködik Benkóczy Zoltán színművész és ifj. Sánta Ferenc Kossuth-díjas hegedűművész.

Politika/bulvár

Szokatlan képek, meglepő párhuzamok

A nemrégiben a Bartók Béla útra költözött Ráday Galéria meglepő festményekkel lepte meg a műkedvelő közönséget. Galambos Tamás Bulvár és politika című kiállításának szokatlanul aktualizáló képei tetszést, vagy értetlen, esetleg határozott elutasítást váltanak ki a nézőkből. Markáns véleményt hagynak maguk után, akárcsak a mindennapokat behálózó politikai és bulvárhírek áradata.

Már a galéria kirakatából ránk köszönő, hiányosan felöltöztetett próbababák is arról árulkodnak, hogy most nem klasz-szikus tájképpel vagy csendélettel fogunk találkozni. Galambos Tamás már 1990 előtt is merész társadalomkritikai kérdéseket feszegetett vásznain. – A szocializmus éveiben is szinte mindig rázós témákat festettem, melyeket ha másvalaki, más műfajban alkot meg, le is tilthatták volna a tárlatot. Engem, a stílusomnak hála, mindig hagytak dolgozni, mert azt mondták, a munkáim olyanok, mint a gyerekbeszéd, nem kell komolyan venni. Csak azt felejtették el, hogy a gyerek megmondja az igazságot – emlékezett vissza a régi időkre az alkotó.

Ma már nem kell tartani a cenzúrától, ecsetért kiáltó témák azonban manapság is akadnak bőven a művész számára. A Faur Zsófi-Ráday Galériában rendezett kiállításon a minket érő napi információtömeg jelenik meg az alkotó ironikus képi adaptációin keresztül. Szóljon a festmény akár ismert bib-



ber dionüszoszi dőzsölése vagy az értékvesztettség bizonyos formában régen is létezett, most azonban korlátlanul és gátlástalanul hatalmasodik el az emberiségben. A művek fanyar humorral csúfolják ki azt az irányított „birkaletét”, amelyben élünk, és amelyet kérdések nélkül fogadunk el.

Itt van például a Tessék választani című kép, melyen kis ikonokban sorakoz-

nak egymás mellett a ledér hölgyek. – Egy közismert bulvárlapban évek óta kis képes hirdetésekben árulják magukat a rossz lányok. A szépség és az erkölcs ugyan korábban is megvehető volt, de a választási kampány külön pikantiát adott a témának – mondja a művész. De vidám paródiaként hat a Hiúság vására névre keresztelt alkotás is, melyen a szépségideál változásait figyelhetjük meg. Egy más mellett pózol a willendorfi, a milói vénusz, harmadikként pedig a szőke, anorexiás Miss Internet Hungary. Utóbbi fejének kicseréléshez a kép alján pöttyök sorakoznak.

Hatalmas történelmi tablóján egy gyerekszoba játékbábúi játsszák el történelmünk sorsfordító pillanatait a honfoglalástól egészen a Coca-Cola-nemzedék megjelenéséig. Galambos azonban cseppet sem didaktikus, figyelmeztetés helyett csupán elmeséli, amit maga körül lát. Gondolatait narratív módon a középkori analfabetizmus képi történetmeséléséhez hasonlóan ülteti el az arra nyitott közönségben. A mester még az olyan nagy horderejű eseményekről is megemlékezik munkáiban, mint hazánk természeti katasztrófái. A tisztai ciánszennyezés után a nemrégiben történt vörösiszap-áradás is megjelenik vásznain. Aművész tárlata médiafigyelőként pásztázza végig korunk jelenségeit, és a magyar közéleti valóság szarkasztikus zanzájaként kíméletlenül mutat rá társadalmunk torzulásaira.

T. D.

A 60+ legújabb programjai

Újbuda Önkormányzatának támogatásával a 60+ programban szakképzett gyógytornász vezetésével új tanfolyamok indulnak

GERINTORNA FIZIOLÓGIÁS LABDÁN

A fiziológias labdán elsajátítható gyakorlatok javítják az ön mozgékonyt, erőnlétét, testtartását, egyensúlyozó képességét. Jelentkezni lehet: 2011. március 11–19. között a 60+ iroda recepcióján (XI., Zsombolyai u. 6., földszint személyesen) vagy a 372-3482 telefonszámon.

A 60+ gerintorna helye: Lágymányosi Bárdos Lajos Általános Iskola (XI., Baranyai u. 16–18.)

Ideje: 1. csoport 2011. március 21-étől hét-

főnként 18–19 óra között

2. csoport 2011. március 25-étől péntekenként 16–17 óra között
A tornakurzus díja/fő: 5000 Ft/10 alkalom, 60+kedvezménykártyával 1000 Ft/10 alkalom. Csoportvezető: Vörösmarty Edit

GYALOGLO KLUB

Jelentkezni: 2011. március 16–22. között a 60+ iroda recepcióján (XI., Zsombolyai u. 6., földszint)
A gyaloglóklub csoport foglalkozások időpontjai:
1. számú csoport: 2011. március 28-ától hétfőnként 9 órakor
2. számú csoport: 2011. március 30-ától szerdánként 9 órakor



Az első foglalkozások a 60+ iroda épületéből indulnak.

A gyalogló klub díja/fő: 6000 Ft/10 alkalom, 60+kedvezménykártyával 1200 Ft/10 alkalom
Csoportvezető: Virág Anikó

MINDKÉT TANFOLYAM JELENTKEZÉSI FELTÉTELEI:

– XI. kerületi lakos
– betöltött 60. életév
– 10 órás tanfolyam rendszeres látogatása (heti 1 alkalom)

Szakmai konferencia indult pedagógusok számára

Tanárok az iskolapadban

Pedagógiai Intézet szerint ugyanis a legfőbb cél, hogy a nevelők olyan, a mindennapi munka során is használható tudást szerezzenek, melynek segítségével a lehető leghatékonyabban fejleszthetik a gyerekek készségeit, képességeit és kompetenciáit.

Az idei találkozóról sem hiányoztak a legnevesebb előadók, a kongresszus plenáris ülésén *Adamik Tamás* professzor emeritus és *Jókai Anna* Kossuth-díjas író tartott izgalmas előadást. A Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium dísztermében útjára indított rendezvénysorozatot *Molnár László* alpolgármester nyitotta meg, majd a legnagyobb magyar zeneszerzőkre emlékezve hárfán és rézfúvósokon előadott produkciókat hallgathattott meg a közönség. Adamik Tamás a Himnusz születése előtt tisztelő Magyar Kultúra Napja alkalmából a Himnusz értelmezé-

sét választotta témájaként. A professzor előadásából kiderült, változtak a 190 évvel ezelőtti született vers szavainak jelentés-tartalmai. Például az „Isten, áldd meg a magyart/Jó kedvvel, bőséggel” sorok nem a vídamságra utalnak: a „jó kedvvel” akkoriban azt jelentette, kegyelemmel.

– A „Nyújts feléje védő kart” sor szintén mélyen vallásos gyökerekből táplálkozik. – folytatta az egyetemi tanár. – Mikor Mózeset és követőit ellenség támadta meg, a vallási vezető a veszélyt látva levegőbe emelte botját, mire a csatában az ő katonái kerekedtek felül. Mikor azonban a karja elfáradt, és leengedte a botot, újra erőre kaptak a támadók. Végül a harc befejezéséig ketten tartották Mózes karját, hogy megmeneküljenek a szorult helyzetből.

T. D.

KÖZÉLETI PROGRAMOK

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.
Program: 2011. március 15-én 18 órától az Ifjúsági Kereszténydemokrata Szövetség és a Fidelitas XI. kerületi szervezetei közös megemlékezést tartanak az 1848/49-es forradalomról és szabadságharc hőseinek tiszteletére. Helyszín: Irinyi János szobra, 1111 Budapest, Lágymányosi u. 23. (Saru-Lágymányosi u. sarok).
Karinthy Borklub március 16-án 18.30-kor a KDNP-irodában (Karinthy F. út 9.). Az Alföldi Borrégiót bemutatja Frittmann János, az év borásza 2007-ben. Jelentkezni a KDNP-irodában 1500 Ft

befizetésével lehetséges, hétköznapiakon 14–18 óra között.

A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJA

15-ös országgyűlési választókerület irodája. Helyszín: Bartók Béla út 19. (bejárat a Mészöly u. felől). Tel.: 466-6235.
Nyitva tartás: csütörtökön 16–18 óráig; 16-os országgyűlési választókerület választási irodája. Helyszín: Mérnök u. 40. Tel.: 204-2806.
Nyitva tartás: hétfőtől csütörtökig 10–17, pénteken 10–13 óráig; 17-es országgyűlési választókerület irodája. Helyszín: Kaptárkó u. 8. Tel.: 247-1711.
Nyitva tartás: hétfőn és csütörtökön 16–19 óráig.
Állandó program (Mérnök u. 40.): minden hónap első szerdáján 17 órától: jogi, munkaügyi, munkajogi; adó, könyvvezetési és vállalkozási; lakásépítési, -vásárlási, -felújítási ügyekben ingyenes tanácsadás.

LMP-HÍREK

Az LMP-s önkormányzati képviselők tevékenységéről és az LMP dél-budai területi szervezetének programjairól részletesen tájékozódhat blogunkon: delbudamaskepp.blog.hu és honlapunkon: delbuda.lehetmas.hu. Ha elektronikus hírlevelünkől szeretne tájékozódni tevékenységünkről, programjainkról, küldjön egy e-mail-t a bp1122@lehetmas.hu címre!
Program: március 25-én 19 órakor LMP-BP-ökofilklub: Battle in Seattle-Dokumentumfilm a globalizációval szemben kritikus társadalmi mozgalmak emblemáituk megmozdulásáról. Vendégünk Scheiring Gábor közgazdász, az LMP parlamenti képviselője lesz. Helyszín: a Petőfi híd mellett horgonyzó A38 állóhajóhoz kapcsolódó művészde-reglye (bejárat az állóhajón keresztül). A belépés ingyenes!

Tavaszcímzés a kerületben

Ünnepeltek az iskolákban, óvodákban

A zene és a mozgás öröme a Törökugrató suliban

A Muzsikás együttes rendhagyó énekórát tartott február 21-én az újbudai Gazdagrét-Törökugrató Általános Iskolában. A sikeres zenei együttes koncertje a régi falusi népszokásokról szóló színes leírásokkal kezdődött. A diákok nagy érdeklődéssel figyelték *Hamar Dániel* zenekar-alapító prózai előadását. A Muzsikás együttes eltöltött célja a magyar népi hagyományok megismertetése a fiatalokkal. Gondolatban valamennyien ott lehettünk a táncoló lakodalmassal között a gyorsan megtanult csújogatosokkal, amelyeket egyre biztosabban és hangosabban ismételték meg nagy örömmel.

Február 22-én immár tizenötödik alkalommal rendeztük meg iskolánkban az Újbuda Diákolimpia keretében a Csupa Izom, Vidámság Torna („CSIVIT”) elnevezésű ügyességi verseny. A sportvetél-



kedő célja az általános iskolás korosztály testedzési lehetőségeinek szélesítése és színesítése, olyan versenyforma elterjesztése, mely lehetővé teszi a diákok nagy tömegeinek versenyztetését. A legfőbb cél az, hogy olyan versenyen vehessenek

részt a gyerek, mely a diákok tömegeivel megszerzett tornát. A vetélkedés nem elsősorban a győzelemről, sokkal inkább a vidám percekéről szól. A rendezvényt olyan elismert tornászok patronálják, mint *dr. Magyar Béla*, *Szakály Ernő*, *Molnár Imre* és *Kis-Tóth Sándor* olimpikonok, vagy Bordán Dezső világhírű tornászkapitány. Ők pontozóbíróként is részt vettek a sportnapon.

Fretyánné Kozma Éva igazgató

Vidám farsangi mulatság a Napsugár oviban

Még a nap is kisütött, és elmosolyogta magát a farsangi mulatság hideg pénteki reggelén. A Napsugár Óvodában apró gyerekek siettek vidáman, nagy batyukat, zacskókat cipelve. Már a kapun belépve érezhető volt, hogy ez a nap más, mint a többi. Most nemcsak építünk, főzőcskézünk, körjátékozunk, hanem egy igazi mulatságra készülünk. Ez az izgalom átragadt a felnőttekre is. Dallal, táncal, ritmikus mondókkal alapoztuk meg az igazi jó hangulatot, melyet a bemutatkozás követett. Egyenként hajoltak meg, és kaptak nagy-nagy tapsot a királylányok, tündérek, pillangók, katicák, méhecskék, hótündérek, pókemberek, batmanek, varázslók, lovagok, vitézek, szakácsok, bohócok és még sorolhatnám, hiszen nem volt két egyforma jelmez. A nagyobbak még bemutatkozó versikét is kapcsoltak a meghajláshoz.

A farsangi felvonulás után, a vidám vetélkedők következtek. Itt mindenki kipróbálhatta magát, pingponglabda- és lufifújásban, táncversenyben, székfoglalóban, szörpívásban (különleges módon), egymás etetésében bekötött szemmel és zsákba futásban. Biztos így volt, mert amikor később a fáradt kis óvodások az igazak álmát aludták, egy huncut napsugár bemosolygott az ablakon és megsimogatta arcukat. Én tanúsíthatom.

Kibeleck Zsóka, óvodapedagógus

Szülők és tanárok együtt báloztak a Bethlen suliban

Február 25-én 8. alkalommal rendezték meg a Bethlen Gábor Általános Iskola és Újreál Gimnáziumban a Szülők, nevelők bálját. Már az első rendezvény iránt is rendkívüli volt az érdeklődés, azóta azonban egyre népszerűbb ez a február végi összejövetel, melyen a pedagógusok, a szülők és az önkormányzat vezetőségének tagjai kötetlenül tölthetik együtt az estét.

A bálon hagyományosan az iskolában tanuló gyerekek köszöntik rövid műsorral a vendégeket. Ezután finom vacsorával, remek italokkal kínálják a szülőket, majd élő zene mellett hajnalig tart a táncos mulatság. A farsanghoz szorosan kötődő bál két éve tematikus jellegűt is öltött. Tavaly a vadnyugat hangulatát idéző western jelmezbe öltözött vendégek árasztották el az iskolát. Idén, az '50-'60-as évek rockabilly életérzése kerül előtérbe – a kor szellemében és zenéjével.

K.M.



Rendhagyó énekóra a Törökugratóban a Muzsikás együttesrel

Közös télbúcsúztató a Neszmélyi úti oviban

A Neszmélyi Úti Óvoda kerületünk egyetlen olyan önkormányzati óvodája, mely a többségi, átlagos fejlődésű gyermekek mellett eltérő fejlődésű kicsiket is befogad. A magas csoportlétszámok

ellenére a nevelők egyéni fejlesztési terv alapján segítik őket a beilleszkedésben, hogy megtalálják helyüket a közösségben, és heti több alkalommal részesülnek egyéni gyógypedagógiai fejlesztésben harmonikus növekedésük biztosítása érdekében. Ebben a munkában az óvoda nevelőit nagyban segíti és támogatja a szülői közösség, amely fontosnak tartja, hogy gyermekeik már kicsi kortól kezdve természetesnek érezzék sérült társaik jelenlétét. Szülői kezdeményezésre jött létre az óvoda kapcsolata a súlyosan-halmozottan sérült gyermekeket, fiatalokat fejlesztő-foglalkoztató Segítő Kommunikáció Módszertani Központtal is, melyet a Bliss Alapítvány tart fenn.

Legutóbb az óvoda kiscsoportja kapott meghívást *Juhász Ágnes* igazgatóasszonytól egy közös farsangi mulatságra. A meleg fogadtatás után a kisgyermekek együtt élvezték súlyosan sérült társaikkal a vidám, dalos-játékos délelőttöt és a finom farsangi fánkot.

A Neszmélyi Úti Óvoda nevelő testülete azt vallja, hogy a másság elfogadására, a sérült emberek befogadására való nevelés olyan érték, mely életre szóló útravaló gyermekeink számára.

Farkas Edit, gyógypedagógus

Véget ért a báli szezon



Február utolsó szombatján tartották a Ciszterci Szent Imre Gimnázium szokásos jótékonyági bálját. A bevételt minden évben egy előre meghatározott célra fordítják, idén a diákok tehetség-gondozását jelölték meg. A pezsgős fogadás és a nyitóbeszéd után a tánc mellett különböző programok várták az érdeklődőket: nyolc csellista zenélt, az újbudai szavalóverseny győztese mondott verset. Volt kabaré, show-tánc, tombola, borkóstoló és teaház is.



A Lengyel Bált, a Bal Polskit évek óta a XI. kerületi lengyel közösség szervezi. Az idén február 26-án, szombaton megrendezett bálra – mint minden évben – most is az egész országból érkeztek lengyelek, hogy az évente egyszeri lehetőséget kihasználják arra, hogy kötetlen környezetben találkozzanak, beszélgessenek, mulassanak. A bál védnökségét a lengyel nagykövet, Roman Kowalski és Simicskó István honvédelmi államtitkár vállalta. Az esten ott volt Hoffmann Tamás polgármester és Macoszek Jan, aki elismert goralzenész Lengyelországban. – A hangulathoz a The Beskids együttes is tevékenyen hozzájárult, a vendégek pedig salsatanároktól tanulhatták meg a tánc alapvető lépéseit – tudtuk meg Halina Wesolek Mariánnétól, az újbudai Lengyel Kisebbségi Önkormányzat elnökétől.

Az alkotóvágnak égnie kell a gyerekekben

GYERMEKVILÁG

Rajzok a szív közepéből



Fóliakarc – Nagy Emma 6. b alkotása

Germán Fatime nevével már sokan találkozhattak. Felnőtteknek szóló egyéni kiállításai mellett mesekönyvek illusztrálásával is foglalkozik, de a Magyar Népmesék sorozat stáblistáján is megtaláljuk nevét. Azt viszont kevesen tudják róla, hogy nemcsak alkot, hanem tanít is. A Csíki-hegyek utcai Általános Iskolában hetente kétszer tart szakkört, ahol a kicsik nem csupán rajzolnak, de a különböző technikákat is elsajátítják. A nemrégiben meghirdetett rajzpályázatunkra például az ő tanítványaitól is érkeztek különleges alkotások, interjúnkban a gyermeki kreativitás fontosságáról kérdeztük.

Nagyon szép, egyedi képeket kaptunk önöktől. Milyen technikával készültek?

A beküldött alkotások linómetszéssel készültek, ráadásul felnőtt segítség nélkül. Ők egyedül tervezték meg a képet, ők vészték, ők munkálták meg a dűcöt, és végül ők is nyomtatták le. Tanárként a témákra sem szívesen adok javaslatot, mert a gyerek kreativitása akkor bontakozik ki igazán, és akkor éri teljesen magáénak a művét, ha segítség nélkül, egyedül készíti el a munkát.

A szakkörön csak linómetszéssel dolgoznak?

Személy szerint a grafikai munkákat szeretem leginkább, mert az nem igényel komoly kézügyességet, de ha a gyerek rajzolni vagy festeni akar, akkor természetesen azt is nyugodtan csinálhatja. A linómetszés például azért nagyon jó, mert látványos dolog, viszonylag könnyen elkészíthető, ráadásul egy-egy alkotás sikere sokkal inkább a kreativitáson, mint a rajzkészségen múlik.

Mikortól érdemes a gyerek rajzkészségével komolyabban foglalkozni?

Már egészen kicsi korától el kell kezdeni a gátakat feloldani benne. Ugyanis a rajzolás, az alkotás egy igen fontos kifejezőeszközünk. Épp ezért nem az a lényeg, hogy kiváló munkák születessenek, hanem hogy a gyerek élvezze azt, amit csinál. A rajzolást nem szabad erőltetni. A gyerek sohasem muszájból rajzol, hanem a szíve közepéből. Számára ez nem egy alkotás, hanem minden egyes rajzában saját belső világát tárja fel előttünk. Ha erőltetjük, a varázs rögtön megszakad. Nagyon gyakori hiba, hogy megmondjuk vagy megmutatjuk neki, mit és hogyan rajzoljon, márpedig ki tudná jobban, milyen egy gyerek-rajz, ha nem éppen a gyerek? A pontos másolásból, utánzásból általában kudarc lesz, emiatt pedig inkább teljesen számúzi a rajzolást foglalatosságai közül, így az egyik legegyszerűbb önkifejező eszközt veszíti el. Pedig mennyit gazdagodna a gyermek személyisége, ha hagynánk a rajzolásban „szóhoz jutni”!

Csak a kicsik járnak a szakkörre, vagy a nagyobb diákok is?

Hozzám minden korcsoportból járnak. Kezdvé a másodikosoktól egészen a 15 éves korosztályig. A szakkörösök bázisát a Csíki-hegyek utcai iskolások adják, de más intézményből is eljönnek az órára. Jelenleg tizenöt gyerekkel foglalkozom, az ő munkáikból válogattunk össze egy csokorra valót.

KA



Fent: Színes linómetszet – Nagy Emma 6. b alkotása
Lent: Elefánt – Kálmán Imola 4. a alkotása

Tippek városi bringásoknak

Két keréken Budapesten – tévHITEK nyomában

Nézzünk szembe a tényekkel: a téli kerékpározás nem egészségtelen. Jómagam a harmadik teletmet töltöm kerékpáron, és tekintem már hőesésben, meg akkor is, amikor a hőmérő higanyszála 10 fokkal járt a nulla beosztás alatt. Jelenleg néhány száz ember él Budapesten, aki ilyen időben is nekivág, miközben az élhetőbb városokban ezeket láthatunk hőesésben kerekezni. Tény, hogy a járműváltáshoz szükség van megfelelő felszerelésre. Ennek összeállításában próbál meg segítséget nyújtani ez az írás.

A felsőruha legyen minél élénkebb színű, mínusz 10 fokig – tapasztalatom szerint – elegendő három réteg: egy hosszú ujjú (sportboltban kapható), úgynevezett aláöltözet, egy polárbélés és egy vízlepergető-lélegző szövet hegymászódzseki, melyet jó áron vásárolhatunk meg a munkavédelmi boltokban. Az aláöltözetet persze le kell cserélni ingre vagy blúzra, ha munkába érkezünk, és ilyen esetekre én egy kis törülközőt is magammal viszek. Alsó testünkre a jégérsaló farmerrel univerzális kombináció – színház vagy állófogadás kivételével – bárhova. Szeles időben célszerű térdmelegítőt húzni, ami a gyógyászati

segédeszközök boltjában gumis térdfixáló formájában kapható. Kritikus pont a kesztyű. Fázósabb kezűek – mint jómagam – a drága, szélálló kerékpáros kesztyűn belül még cérna-kesztyűt is viselhetnek, de a futárok nem-es egyszerűséggel síkesztyűt hordanak. Bukósisakot ilyenkor is bölcs dolog viselni. Fontos, hogy azt a fejtvédőt, amely esetleg már kapott valamilyen kemény ütést, ne hordjuk tovább, mert bármennyire is nem látszik rajta, a műanyag szerkezete megváltozik az ütéselnyelés során, és már nem elég hatékonysággal véd a következő alkalommal.

Ami a paripát illeti, télen praktikusabb típus a városi vagy a túrakerékpár, a szélesebb gumik és a sárvédő miatt is, hiszen a mellékutak gyakran csúszósak. Jó minőségű fékekre érdemes beruházni, de ezeket rendszeresen takarítani is kell.

Aki egy ideje már kacérkodik a kerékpározással, de fél az autósoktól, keresse fel bátran a kerékpáros klub honlapját. Általában havonta egyszer, vasárnaponként „beciciklizést” tartanak a klub veteránjai a város több pontján, ahol a forgalomban való biztonságos közlekedés elméletét és gyakorlatát oktatják az érdeklődőknek. Néhány tipp: célszerű az út szélén parkoló kocsisortól legalább 1 méteres távolságot tartani, hogy a figyelmetlen ajtónyitás ne veszélyeztessen a forgalom oldaláról pedig ne tudjanak „kicentizni” minket. Haladó városi kerékpárosok rendszerint a két forgalmi sáv között csorognak előre a pirosig, mivel itt rendszerint több a hely, mint az út szélén, és már a KRESZ sem ír elő szoros jobbrtartási kötelezettséget.

Végezetül pedig a kerékpárosok nevében kérem a többi városlakót, aki volán mögött ül, hogy ne általánosítson. Az agresszív autósok számához képest mindig kisebbségben lesznek az örült kerékpárosok. De ettől még mindkét csoport veszélyezteti a közlekedőket, és az egyetlen jó megoldás a türelem: közúton nincs helye sem kivagyiságnak, sem nevelő célú leszorításnak... mert mindenkit hazavárnak.

Gajárszki Áron
képviselő és kerékpáros közlekedő



Bringával a Szabadság hídon

Barátunk, a kerékpár

Tanácsok biciklilopás ellen

Hamarosan beköszönt a jó idő, előkerülnek a kiskabátok, a napszemüvegek, a naptejek, na és persze a bringák is. Szinte mindenki repesve várja az első napsütést, hogy végre kiszabadulhasson a zöldbe – ki gyalog, ki két keréken.

Szakavatott biciklisek szerint nem csupán a szabadidő eltöltéséhez, sportoláshoz vagy egy közös baráti kiránduláshoz lehet kiváló eszköz a kétkerekű. A technikai újdonságoknak köszönhetően ugyanis az ember egy mini hordozható számítógép és mobiltelefon segítségével tulajdonképpen bárholnban képes dolgozni. Csak berakja a kistáskába a szükséges készülékeket, felpattan a bringára, és még egy parkban is intézheti teendőit.

A kerékpár is, akár egy hűsleges négy-lábú társ, meghalálja a gondoskodást, ápolást, ezért negyedévente „illik” elvinni szervizbe. Tavasszal érdemes jól letisztítani a sától, latyaktól. Ha új gumiban gondolkodunk, ajánlatos jobb minőséget választani, ugyanis tavasszal, az úgynevezett „királydinnyés időszakban” a magvas növények sokszor okoznak kellemetlen-ségeket a bicikliseknek, hiszen képesek kilyukasztani és tönkretenni a gumit.

Nem elég azonban csak szervizelni kerékpárunkat, vigyázni is kell rá, mivel nagyon sok a biciklitolvaj. Bürgés Gábor, a lopottkerékpár.hu honlap társalapítója azt javasolja, olyan forgalmas részekben kössük ki kétkerekűnket, ahol másokat nem zavar a közlekedésben. A nyüzsgő helyeken nagyobb eséllyel működik térfigyelő kamera, illetve a tolvajok sem tudnak önfeledten, hosszú ideig garázdálkodni.

Jó helyszínnnek számít egy olyan terület is, ahol már több kerékpár parkol, hisz a

lelkiismeretes bringások figyelnek egymás járműveire. Ha esetleg kétes személyeket látunk más biciklily mellett, legyen ott a szemünk – sok profi tolvaj ugyanis nagyon leleményes: van például olyan eset, amikor a rabló egy alul szétvágott táskát helyez a bringára, és így feltűnés nélkül vágja szét a lakatot, és máris viszi a zsákmányt.

Ha nincs a közelben tároló, akkor olyan masszív kovácsoltvas korlátot keressünk, amelyet nem lehet pusztá kézzel kibrántani a földből. Kikötés előtt győződjünk meg arról, hogy a korlát nem kivehető-e. A KRESZ-táblák éppen ezért nem biztonságosak, mivel gyakran elmozdíthatók. A kerékpáros szakember azt tanácsolja, a vázat és az első kereket együtt rögzítsük a fix tartóhoz, ugyanis ha az első kerék tengelye gyorszáras, és nem kötöttük a korláthoz, a tolvajok pillanatok alatt leszedhetik.

Semmiképpen se a gumiborítású sodronylakatot válasszuk. Az edzett, hőkezelt láncsal és az U-lakkal egyszerre több kétkerekűt is lezárhatunk. Ez a két lakatfajta biztonságosabb, egyszerű használni, és eltávolításához is legalább 10–20 perc-re van szüksége a profi tolvajoknak.

Természetesen nincs tökéletes védelem, de minél rövidebb idő áll a tolvaj rendelkezésére, annál kisebb az esélye a sikeres rablásnak. Bürgés Gábor azt tanácsolja, amikor tavasszal újból előkerül a kerékpár, figyeljünk az öltözködéssre, hiszen bármennyire is süt a nap, azért még hűvös az idő. Fontos, hogy kerekézés közben mindig láthatóak legyünk: legyen elől-hátul macskaszem, a csengő és a fék működjön megfelelően, és persze legyen kéznél az edzett hőkezelt lánc vagy az U-lakat. És ha ez mind megvan, akkor irány a tavasz!

H. N.

A virágos erkély a ház éke

Zöld oázis a teraszon

Egy lakóépület, egy utca, egy városrész, vagy akár egy egész kerület otthonosságát meghatározhatja a virágos balkonok száma. Ezért már most érdemes elgondolkoznunk azon, milyen virágokat szeretnénk ültetni teraszunkon.

Az első napsugarak érkezésével ösztönösen vágyunk a szabadba. Már nem csábít többé a szoba melege, az ember levegőre vágyik, tavaszi illatok, fények, színek után áhítozik. Ugyanakkor előrelátó döntésekkel és néhány ügyes praktikával saját erkélyünket vagy teraszunkat is tavaszi zöldbe öltöztethetjük. A növények választéka óriási, így érdemes előre megterveznünk, hogyan képzeljük el az otthoni oázisunkat.

Először a virágládákat kell beszerezni. Legalkalmasabbak a vékonyfalú, műanyag ládák, amelyeknek csekély az önsúlyuk és viszonylag tekintélyes mennyiségű föld fér el bennük. Fontos, hogy a ládák alján vízelvezető lyukak legyenek, különben a felesleges öntözővíz nem tud elszivárogni belőlük. A nagyobb virágtartók alsó negyedét érdemes hungarocell vagy vízmegtartó granulátummal feltölteni. Erre a rétegre egy régi rongyot helyezünk, hogy a virágföld ne tudjon a lyukakon kiszivárogni! A ládákat biztonságosan, szilárdan kell rögzíteni, hiszen egy második emeletről lezuhanó virágláda akár súlyos balesetet is okozhat.

A növények kiválasztásánál figyelembe kell vennünk az erkély földrajzi adottságait is, mert másfélét érdemes ültetni a déli napsütötte, valamint az északi, kevés

napsütésben részesülő vagy szeles, hűvös területre. Többféle beültetést is készíthetünk. A legszerencsésebb, ha tavasszal már azt a növényt ültetjük be, amely egész



nyáron díszítheti környezetünket. Egyre többen azonban már kora tavasszal árvácskát, százszorszépet ültetnek, majd az igazán meleg idő beköszöntével, amikor ezek a növények már nem virágoznak, kicserélik más, akár késő őszi is virágzó fajtára. Az utóbbi megoldással változatosabb, az évszaknak megfelelőbb virágokat helyezhetünk el a ládákban. Örökzöldeket, konténeres növényeket pedig szinte egész szezomban ültethetünk.

Mivel várhatóan idén is forró nyár lesz, érdemesebb olyan fajtát választani, mely jobban tűri a szárazságot, nem megy tönkre, ha esetleg egy este nem öntözzük meg. Az örökzöldek közül borókafélét, az egynyári virágok közül az apróvirágú margarétát, az évelőkből pedig a levendulát ajánlott beszerezni. Ha pompás színnel szeretnénk feldobni teraszunkat, válasszunk a kora tavasszal virágzó növények (például a tulipán, a nárcisz és a szel-lőrőzsa) közül, de akár a friss fűszernövények helyszíne is lehet az erkély.

Ha egy mód van rá, minden növényt, mely cserépben vagy virágtartóban él, naponta locsoljunk meg! Lényeges, hogy öntözés előtt melegítsük fel a vizet, mert a növények szó szerint sokkot kaphatnak a jéghideg vezetékű viztől. Mivel a virágtartóban élő növények viszonylag kevés földben állnak, a gazdag virágzás érdekében érdemes rendszeresen tápoldatozni is őket. A megálmódott növények palántáit ráér áprilisban beszerezni és elültetni, hogy a virágok gondozójának és a járke-lőknek minél több öröme teljék bennük.

n. n.

HÁZIORVOS

Óvatosan a napozással!

A tavasz beköszöntével úgy várjuk az első napsugarat és az első igazi jóízű gyümölcsöt, zöldséget, mint a sivatag az esőt – nem véletlenül, hiszen szervezetünk a hosszú őszi és téli időszak alatt teljesen kimerül.

Télen az étrendünk is megváltozik. Az üvegházi, külföldi gyümölcs- és zöldségfélék bár igen mutatósak, ízviláguk és vitamintartalmuk messze elmarad a nyáron kapható, szabad földön termesztéktől. Tavasszal végre megjelennek az igazi zöldségek-gyümölcsök, elsőik között az újhagyma és a retek – addig is a házi orvos a savanyú káposztát ajánlja csemegének, hiszen tele van értékes C-vitaminnal. A zöldség-gyümölcs fogyasztása nemcsak energiát ad, de ha hamburger helyett inkább ezeket részesítjük előnyben, akkor a télen fölszedett kilótól is könnyedén megszabadulhatunk. A folyadékbevitel ebben az időszakban is ugyanolyan fontos: tanácsos naponta 2–3 liter vizet inni, ami a bőrünkre is áldásos hatással van.

A téli időszakban a kevesebb napfény miatt a szervezetben D-vitaminhiányos állapot is felléphet, ami sok esetben lehangoltsággal, motiválatlansággal

és fáradtsággal jár, ráadásul sokan már túl vannak egy téli depresszión, vagy akár egy kiadós vírusfertőzésen is. – Ki vagyunk merülve, így márciusban szervezetünk szinte már könyörög egy kis tavaszért – fogalmaz Mérei Ilona háziorvos, aki szerint ilyenkor az egész magyar lakosság D-vitamin-hiánnyal küzd.

Az évszak elejére jellemző az időjárás hirtelen váltokozása, az egyik percben süt a nap, a másikon már esik az eső. Ez még a frontra nem érzékeny embereket is megviseli, így tovább fokozzák a tavaszi fáradtság érzését. Sokszor tapasztaljuk, hogy március körül ismét gyakrabban fázunk

meg, többször vagyunk náthások – Mérei Ilona szerint ennek a kimerültség mellett az is oka, hogy az emberek egyszerűen túlságosan beöltöznek, megizzadnak és megfáznak. Mások pedig túl leszer ruhákat viselnek. Mielőtt elindulunk otthonról, nyissuk ki az ablakot, és győződjünk meg a valós időjárásról, hőmérsékletről, ezután válasszunk öltözetet.

A tavaszi fáradtság ellen az egyik legjobb fegyver, ha az ember a napot egy reggeli változuhannyal kezdi. Először kellemes hőmérsékletű vizet engedjünk magunkra, majd hűtsük folyamatosan. Ezt háromszor szükséges megismételni, ügyelve arra, hogy a zuhanyzást hideg vízzel zárjuk. Ez nemcsak a bőr feszességének megőrzésére kiváló megoldás, de egész nap frissen és fitten tart.

A téli hideg, száraz hónapokat a bőrünk is megsínyli. A háziorvos asszony szerint tavasz kezdetén ajánlatos elmenni kozmetikushoz egy teljes körű tisztítókezelésre. A napozással azonban tavasszal is csínján kell bánni, ilyenkor sem ajánlatos a déli órákban kimenni a napra, és már ekkor szükségszerű a naptej használata.

H. N.



A belgyógyász javaslatai

Energia-egyensúly és fogyókúra

Miért eszünk? Sokak számára egyértelmű a válasz: mert éhen halnánk, a táplálkozás tehát fajfenntartási ösztön – és ez részben így is van. Makara Mihály belgyógyász főorvos szerint ugyanakkor az évés igazi oka ma már sokszor inkább az örömszerzés, a bánatennyihítés, a jutalmazás. Ha pedig a válasz erre is nagyon egyszerű: a fajfenntartáshoz és génjeink örökítéséhez élelemre volt szükség. Enni tehát genetikailag szükséges és jó. Kérdés azonban, mit és mennyit.

A szakember úgy véli, a gond az, hogy az évezredek során környezetünk alapvetően megváltozott. Vegyük például azt a gyakorlati példát, hogy most a hűtőbe járunk vadászni, és nem a dzsungelbe – és „elejteni” egy mirelit duplasajtos pizzát nem kerülunk akkora erőbefektetésbe, mint be-cserkészni, lelőni és hazacipelni egy mamutot. Napjainkban ráadásul tömördek mennyiségű étel áll rendelkezésre, mely nemcsak rossz minőségű, de kalóriatartalma is magas.

Makara Mihály úgy fogalmaz: „a hízás az energia-egyensúly kérdése” – ami azt jelenti, hogy ha többet eszünk, mint amit elégetünk, hízunk, ha pedig kevesebbet, akkor fogynak. Az éhezés során a szervezet energiatelhasználása lelassul, az első adag étel elfogyasztása után pedig felgyorsul és túlkompenzál, ez a jól ismert jojóeffektus. A drasztikus és esztelen koplalás tehát önámítás, hiszen ennek következtében a szervezet anyagcseréje is felborul, ráadásul az egyoldalú táplálkozás hiánybetegségeket idézhet elő.

Így hát a megoldás nem a koplalás, vagy a napi egyszeri extramennyiségű tápanyag bevitel azzal a felkiáltással, hogy „fogyókúrázom, ma is csak egyszer ettem”, hanem a naponta többszöri kisebb adagokból álló egészséges étel, főleg sok-sok gyümölcs és zöldség elfogyasztása. A másik fontos kérdés az evés mellett a folyadékbevitel. A szervezetnek nem a cukros, energiadús italokra van szüksége, hanem a tiszta vízre. Sok embernek fogalma sincs róla, hogy ezekkel a színezett, műitalokkal mennyi energiát vesz magához naponta.Ha valaki hosszú távon és egészségesen szeretne néhány vagy

esetleg több kilótól megszabadulni, annak érdekében egy dietetikus szakember tanácsát kikérni, aki személyre szabott diétát készít – ajánlja a belgyógyász főorvos. Sokszor néhány egyszerű módszer is segíthet: például válasszunk kisebb tányért, mert azon többen tűnik a kevesebb étel is. Érdemes néha a főétkezést kihagyni és pótolni gyümölccsal vagy zöldséggel, és persze nem töltött káposztát vacsorázni este tizkor.

Önámítás, amikor az ember azt hiszi, hogy a fogyókúra után mindent ugyanúgy csinálhat, mint azelőtt. A szokás az ember segítője, de ellensége is lehet, az életmódváltás során az egészséges szokásoknak be kell épülniük a mindennapokba – vagy ismét jönnek vissza a keserves munkával leadott felesleges kilók.

Az első lépés a felismerés, a második az elhatározás, majd célszerű egy szak-könyv, dietetikus, háziorvos segítségével összeállítani az új biotritmust. Az új életmód szabályainak betartása mellett nem szabad elfeledkezni a folyadékbevitelről és a sportolásról sem. A cél nemcsak a hosszú, hanem az egészséges és teljes élet.

Huszák Nina

Barangolás a kerületben

Újbuda természeti kincsei

Akárhány fokot is mutat most a kinti hőmérő, menthetetlenül és visszavonhatatlanul itt a tavasz. Akkor hát ki a természetbe! És minek is mennénk messzebb, ha egyszer itt, Újbudán is van csikófark, őszapó és bikapók?

Gellért-hegy

Szinte észre sem vesszük, úgy megszoktuk, hogy itt magasodik a város szívében. Naponta elmegyünk mellette, akár kocsival, akár a 7-es busszal, vagy valamelyik villamossal. Mikor is jártunk fent utoljára?

A hegy egy tektonikus törésvonal mentén húzódik – a budai hőforrások és az itt található barlangok is emiatt alakulhattak ki. A legismertebb képződményben, a Szent István-barlangban 1926-ban alakították ki a sziklakápolnát a franciaországi lourdes-i barlang mintájára. A hegy oldalában található pálosok temploma tavaly nyáron gazdagodott egy új fogadóközponttal, érdemes betérni. A hegytetőn, ahonnan a főváros legszebb panorámája nyílik, 1851-ben Haynau építtette fel a Citadellát (nem lett a magyarok kedvence tőle, se ő, se az erődítmény).

A Gellért-hegy oldalát hosszú ideig szőlő borította, része volt a híres budai borvidéknek. A 19. század végén azonban a filoxéra következtében a szőlő itt teljesen kipusztult. A használatlanná vált hegyoldalakat ekkor kezdték el beépíteni.



Hideg, sötét, melankólia

Tévhitek a téli depresszióról

Az orvosi kezelésre csak ritkán szoruló tünetegyüttes sok ember életét keserítheti meg, ezért jó, ha tudjuk, néhány apró trükkel elviselhetőbbé tehetjük a szomorkás időszakot.

A téli depresszió orvosilag is ismert fogalom, ugyanakkor nem önálló pszichiátriai betegség, csupán egy tünetegyüttes. Az angol nevén Seasonal Affective Disorder (SAD), azaz szezonális hangulati zavar a legtöbb embernél természetesen télen fordul elő, de érdekes módon vannak olyanok, akiknél éppen nyáron jelentkezik. A téli depressziót számos testi tünet kísérheti, melyek többnyire megegyeznek a depresszió mint betegség tüneteivel. Ilyen a megnövekedett alvási igény, a fáradtság, a fejfájás, a fokozódó étvágy, a vágyakozás az édes íz után, a hízás, a teljesítőképesség csökkenése, az összpontosítás hiánya, az ingerlékenység, a társasági események kerülése.

Emellett persze az orvosi értelemben vett depresszió mentális tünetei is jelentkezhetnek, így az állandósuló szorongás, a kilátástalanság érzete, a csökkent öröme-képesség, a bűntudat, a gondolkodási és koncentrációzavar.

Dr. Tóth Tibor, a Fehérvári úti Rendelőintézetet működtető Gyógyír XI. Kft. pszichiátere azonban arra figyelmeztet, a médiában felkapott jelenséggel kapcsolatban rengeteg tévhit kering a köztudatban. A főorvos szerint például nagyon sokan összekeverik a téli rosszkedvet, bágyadtságot a téli depresszió-

Az 1920-as években indult el a hegy parakosítása, a sétányok kiépítése.

A Gellért-hegy ma a Duna-Ipoly Nemzeti Parkhoz tartozik. Noha a környezet már rég nem természetes, néhány megközelíthetetlen szegletében máig megmaradtak az eredeti élővilág képviselői, mint például a kőris- és hársfák, a karsztbokorerdők és a gyertyánostölgyesek. A meredek és sziklás keleti oldalon fennmaradt a dolomitsziklagyep, a csikófark, és a Gellért-hegy igazi különlegessége, a sárgás habszegfű, amely Magyarországon kizárólag itt él.

Kamaraerdő

A 41-es villamos végállomásának közelében található Kamaraerdei Ifjúsági Park közismert rendezvényhelyszín, de a környező erdő is megér egy sétát.

A terület délről a 200 méteres magasságban található Tétényi-fennsíkhoz csatlakozik. Bár a beépítettség egyre növekszik, legnagyobb részét ma is cseres-tölgyes erdő borítja. A fő fajok (a cser és a kocsánytalan tölgy) mellett találunk kőrist, mezei juhart, barkóca-berkenyét és szilfát. A cserjék közül fel-lelhető itt a galagonya, a fagyal, az ostormén bangita, a húsos som, a kecskerágó és a kőkeny is.

Ha sétánk során elég figyelmesek (és szerencsések) vagyunk, nemcsak rigóval és pocokkal, de néhány őzzel, borzsal



vagy pelével is találkozhatunk. A márdárvilágot Kamaraerdőn többek között a fekete harkály, az egerészölyv, a vetési varjú, a szajkó, a meggyvágó, a csuszka, a zöldike, az erdei pinty, az őszapó, a vörösbegy, a fülemüle képviselik.

Sas-hegy

A hegyet a budai német polgárság eredetileg Adelsbergnek (Nemesek Hegye) nevezte. Ez torzult Adlersbergg, amit 1847-ben Döbrentei Gábor dülökeresztelőjén Sas-hegyre fordítottak. Egy része – a Sas-hegyi Természetvédelmi Terület – 1958 óta védett.

A Sas-hegy élővilága gazdag, olyan állatok is fellelhetők itt, mint például a pannon gyík vagy a bikapók, megél itt a nőszírom, a budai nyúl farkfű, a magyar gurgolya, a Szent István-szegfű és a csikófark is. Február végén pedig már láthattuk virágozni hegyi ternyét és védett kővér daravirágot.

A Hegyalja útról a Korompai utcán letérve, majd balra kanyarodva, a Tájékutca végén megközelíthető sas-hegyi látogatóközpont munkatársai ismeretterjesztő programokat is szerveznek. Itt tekinthető meg a Menedék a betontengerben című kiállítás. A cím arra utal, hogy a Sas-hegy menedéke, élő múzeuma Budai ősi flórájának és faunájának, menedéke a városi életmódhoz alkalmazkodott állatoknak, amelyek itt találnak otthont, rejtékhelyet, és menedék nekünk, városlakóknak is. A kiállítás és tanösvény február végétől november elsejéig, szombaton, vasárnap és kedden 10–18 óráig tart nyitva, az újbudaiaknak kedvezményes jegy váltható rájuk.

A Sas-hegy csúcsáról a főváros egyik legszebb panorámájában gyönyörködhetnek a látogatók. A kilátópont babakocsival és kerekesszékekkel is megközelíthető. (De az út meredek, így szükség van segítőre!)

Mozduljanak ki, és ismerjék meg önkök is a kerület természeti csodáit!

Róza Melinda

Amit a szaunáról tudni kell

Gyógyít, szépít, kikapcsol

Nem kell órákat utaznunk ahhoz, hogy igazi wellneszményben lehessen részünk. Elég, ha a megfelelő kényeztető lehetőséget választjuk. A szaunázás például megerőtleníti, pihentet és elősegíti szervezetünk testi-lelki feltöltődését.

A szaunát az északi népek már több ezer évvel ezelőtt is ismerték és használták. Eredetileg fürdésre, illetve melegedésre hozták létre, de húst is szárítottak és más hasonló mezőgazdasági tevékenységeket is végeztek benne. A gyógyítás helyszíne is a szauna volt: a magas hőfok miatti tisztaság lehetővé tette a betegek ápolását, sőt, sokszor még a higiénikus szülést is. „Kismértékben orvosság, nagymértékben gyógyszer” – tartják a szaunázásról fent, északon. Finnországban például ma is sokan receptre, orvosi előírásra szaunáznak.



Azt mondják, a hirtelen megnöve páratartalom serkentőleg hat az agyműködésre. A száraz forróság hatására a keringés felgyorsul, a verejtékmirigyek fokozottan működnek és a bőr pórusai kitágulnak. Az izzadás során a szervezetből természetes úton távoznak mérgeanyagok. A bőrre is jó hatással van és álmatlanság ellen szintén hatékony, de az izomláz enyhítésére is kellemes gyógymód. Ráadásul nemcsak a testünk tisztul meg szaunázás alatt, hanem a lelkünk is. A csend és a meleg remekül hat szervezetünkre, amely emiatt boldogsághormonokat termel és feltölti lelkünket.

Ahhoz azonban, hogy igazán hatásos legyen a terápia, fontos, hogy betartsuk az alapvető szabályokat. A szaunázás időigényes, legalább másfél órás művelet, és akkor igazán hatékony, ha legalább heti rendszerességgel megismételjük. Egy nyugodt, alapos szaunázás körülbelül 3–4 fordulóból áll. Mielőtt nekikezdünk, aján-

latos lezuhanyoznunk, hogy eltávolítsuk bőrünkéről a szennyeződést. A törülközésre is fordítsunk kellő figyelmet, mert a test felszínén levő víz akadályozza az újabb izzadást és párolgást.

Az ajánlott hőmérséklet 90 fok körül van, de akik nem bírják ez a hőfokot, választhatják a bioszaunát is, ahol 50 fok körüli hőmérsékletet biztosítanak számunkra. Amikor túl melegnek érezzük a levegőt, és nem bírjuk tovább – ez a megfelelő hőmérséklet és gőzöltetés mellett körülbelül 10–15 perc múlva következnek be –, érdemes kimenni lehűteni magunkat. A lehűtés a szabad levegőn sétával vagy fekvéssel kezdődjön, majd hideg vízzel történő zuhanyzás, hideg medencébe való merülés kövesse. Téves az a feltételezés, hogy a forró szauna után rögtön jéghideg merülőfürdő kell venni, ez a hirtelen összehúzódó erek miatt nagyon megerterhelő



a szervezet számára, szélsőséges esetben infarktushoz is vezethet. Ezt a folyamatot ismételjük meg többször is. Közben igyunk minél többet az izzadás következtében elvesztett folyadék pótlására. A menetek között tartsunk egyre hosszabb pihenőidőt. Ha egy szaunamenetet végzünk, akkor „csak” ingereljük szervezetünket, ami jó hatással van a pillanatnyi teljesítőképességünkre, több után viszont ellazulunk és jóleső fáradtságot érzünk, ami másnapra fejt ki hatását, mert rendkívül frissen leszünk. A szauna után érdemes ismét lezuhanyozni és haját mosni. Ajánlatos rendszeres felöltözni, mert a megfázás veszélye ilyenkor nagyobb.

Ahol valóban élmény a szauna! A kerületi Rubin Wellness & Konferencia Hotelben a finn és a bioszauna mellett aromakabin, gőzfürdő, sókabin, élménymedence és jacuzzi is várja a vendégeket.

p. r.

Reflexológia

Talpunkon az egészségünk

Egy megfáradt nap után hazatérve nagyon jólesik az embernek egy kis talpmasszázs. Sokan azonban nem tudják, hogy ez a kellemes, kényeztető érzés a belső szerveinkre is hatással van. Sőt, ha megfelelő módon alkalmazkazzák, akár még gyógyíthat is.

Bár a talpmasszázs természetes gyógyító hatását már évezredek óta ismerik, a modern orvoslásban a 20. századig egyáltalán nem használták. A módszer – amelyet ma zónaterápiának neveznek – 1913-ban kezdte alkalmazni egy amerikai orvos, William Fitzgerald. Ő volt az, aki feltérképezte talpünk reflexzóna területeit, amely pontos útbaigazítást ad arról, mely szerv mely ponthoz kapcsolódik. Megállapította, hogy a páros, illetve a testünk középvonalában elhelyezkedő szerveink mindkét talpon megtalálhatók, míg jobb oldali szerveink a jobb, bal oldali szerveink a bal talpon képeződnek le. A térképen való tájékozódást úgy segítette, hogy a testet és a talpat övezetekre osztotta fel, méghozzá tíz függőleges és három vízszintes részre – ezen pontok a masszírozása gyógyítóan hat a különböző szervekre.

A zónák nem érenek végét a talpon: a lábfej felső, külső és belső oldalán, valamint a boka fölötti területen is húzódnak különböző testtájukhoz kapcsolható övezetek, melyeken keresztül főként a végtagok izmaira, illetve a kismencedei területre gyakorolhatunk hatást. Ha egy szerv

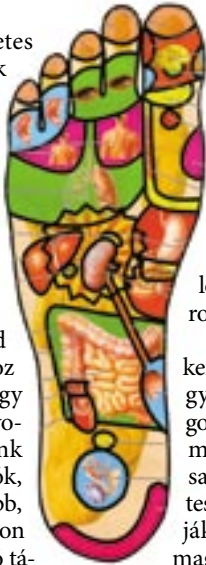
nem egészséges vagy sérülés ért minket, a kapcsolódó zónán apró csomók, kristályos göbök keletkeznek, ezért megkeményedik, vagy éppen túlságosan puha lesz a tapintása.

Az elváltozások állagából, kiterjedéséből következtetni lehet a betegség természetére, és arra is, mennyi ideje kezdődött a baj. Ezért a reflexzónamasszáznak nagy szerepe van az állapotfelmérésben is. És noha gyógyításra is alkalmazkazzák a módszert, leginkább azonban mégis egészségmegőrzésre és kiegészítő terápiaként használják a talpreflexológiát. A szakma úgy véli, ez az eljárás a legkiválóbb megoldás a vér- és nyirokkeringés serkentésére.

Mint mondják, a gyorsabb vérkeringés miatt a sejtanycsere is felgyorsul, így a méreg- és salakanyagok is gyorsabban kiválasztódnak. A módszernek fájdalomcsillapító hatása van, és nem utolsósorban oldja a testi-lelki feszültséget. Arra is felhívják a figyelmet, hogy nem elég önmagában a masszázs, arra is ügyelni kell, milyen lábbelit viselünk. Ha például szorít vagy nyom a cipő, káros hatással lehet a zónához tartozó szerv működésére. Ezért rendkívül fontos, hogy milyen cipőt választunk, vásárláskor ajánlatos egy kényelmes, lehetőleg természetes anyagból készült lábbeli mellett dönteni.

Talpreflexológiával kapcsolatos kérdésekkel forduljon a Quantum Wellness Természetgyógyászati Rendelő szakembereihez. www.quantumwellness.hu.

06/30/933-6310



FELHÍVÁS

Tisztaságot Újbudán! Önkéntesek jelentkezését várjuk!

Az előző évekhez képest idén tavasszal nagyobb területen végzi el a tavaszi közterületi nagytakarítást Újbuda Önkormányzata a kerület belterületein.

Az Önkéntesség Európai Éve kapcsán várjuk mindazok jelentkezését, akik részt kívánnak venni lakókörnyezetük megszépítésében. Várjuk mindazon lakóközösségek, civil szervezetek, egyházak, intézmények, vállalkozások segítségét, akik **2011. március 21. és április 22. között** részt vennének a munkában.

Jelentkezni az alábbi elérhetőségeken lehet: **foldnapja@ujbuda.hu** e-mail címen és a **06-80-852-832**-es ingyenesen hívható zöld számon.

A tervezett helyszínekről és pontos időpontokról a jelentkezőket a megadott elérhetőségeiken értesítjük.

www.ujbuda.hu/tisztasagot_ujbudan

T. D.



SZABAD A PÁLYA!



A rajzot a hat éves Ökrös Beatrix készítette a Beregszász utcából. Várjuk a te rajzodat is! Hozd el vagy küldd be a szerkesztőségbe!

ÚJBUDAI MESEMŰHELY ■ ÚJBUDAI MESEMŰHELY ■ ÚJBUDAI MESEMŰHELY ■ ÚJBUDAI MESEMŰHELY

Gyerekektől és felnőttektől várjuk saját meséiket. Akár képzeletbeli, akár valós tereken és személyekkel játszódóknak a történetek, küldjék el szerkesztőségünkbe! A legjobbakat, legkedvesebbeket kéthetente megjelentetjük az Újbudában, és miután egy kötetre való összegyűlt, kiadjuk a kerület első mesekönyvét.

Győri Edina

Az Elefántos ivókút

Egy iparművész felkérést kapott egy ivókút megépítésére, de nem tudta kitalálni, hogy milyet tervezzen, ezért sokszor ellátogatott inspirációért a lakótelepre, ahová a kutat kellett építenie.

Egyik este álmot látott négy állatról. Az elefánt volt a legnagyobb, a tigris volt a legvérszomjasabb, a majom volt a legjátékosabb és a kigyó volt a legravaszabb. A négy állat valahogyan ott termelt a lakótelep közepén.

Amikor először meglátták egymást, a tigris a majom után rohant, mert éhes volt, a kigyó felkúszott egy fára, az elefánt pedig futni kezdett.

– Várjatok! – kiáltotta a kigyó a majom szerencséjére, mert már nagyon kifulladt a futástól. – Nem furcsa, hogy nincsenek itt állatok rajtunk kívül?

Ekkor két ember gyorsan a bokorba vetették magukat, és mivel már kezdett sötétedni, az emberek nem vették észre őket.

– Emberek – állapította meg a majom. Mindnyájan féltek az emberektől.

– Kössünk fegyverszünetet – javasolta az elefánt. Ebben mindnyájan megegyeztek.

– Hol vagyunk? – kérdezte a tigris. – Ez nem a dzsungel.

Ekkor a majom, aki szeretett csimpaszkodni, meglátta a Dzsungel játszótérét.

– Ott van a dzsungel! – kiáltotta, és mind rohanni kezdtek a játszótérhez, ám amikor odaértek, megtorpantak. A játszótéren nem voltak állatok. A négy állat körbejárta a játszótérét. A tigris pedig megtorpant a kőtigris láttán.

– Mi történt ezzel az állattal? Nem mozg. Milyen dzsungel ez?

– Nem a dzsungelben vagyunk – mondta a kigyó. – Inkább egy különös helyen.

– Nem szeretem a különös helyeket – berzenkedett a tigris. Noha vérszomjas állat volt, ismeretlen helyeken nagyon ijedős is.

A majmot felküldték a legmagasabb fára, hogy nézzen körül.

– Csak mi vagyunk itt – mondta a majom. – Körülöttünk különös építmények és emberek és dühös négylábúak. Az emberek pórázon vezetik őket, de néhány szabadon fut, biztosan elszökött.

– Csak mi vagyunk itt – mondta a majom. – Körülöttünk különös építmények és emberek és dühös négylábúak. Az emberek pórázon vezetik őket, de néhány szabadon fut, biztosan elszökött.

Egyik állat sem akart rabságban élni. Ekkor az iparművész oldalra fordult az ágyában, mert egy szemtelen légy éppen az orrára ült, de szerencséje nem ébredt fel. Ha felébredt volna, akkor itt és most vége lenne a mesének, és nem lenne elefántos ivókút a lakótelepen.

Kezdték szomjasak lenni.

– Honnan szerezzünk vizet? – kérdezte a majom. Őt és a tigrist kínozták a legjobban a szomjúság, mert sokat futottak.

– Mi az a kékség a fejünk fölött? – mutatott az elefánt az égre.

– Víznek látszik – válaszolta a kigyó.

– Hogyan jutunk fel oda? – kérdezte az elefánt.

– Mi lenne, ha egymás hátára másznánk? – javasolta a kigyó.

– A fá nem bír el mindünket – mondta a majom.

– Akkor keressünk valami mást, ami elbír – válaszolta a kigyó.

Ekkor megláttak egy nagy fehér autót. Úgy döntöttek, hogy arra másznak fel. Az elefánt hátára felmászott a tigris, a tigris hátára felmászott a majom, a majom hátára felkúszott a kigyó, de még így sem érték fel az égig.

– Most mi lesz? – kérdezte az elefánt.

– Így sem érünk el odáig.

– Csak várunk kell egy kicsit – mondta a kigyó, aki nagyon jól érezte magát a levegőben.

– Mik azok a fényes dolgok a vízben? – kérdezte a tigris, mert már éhes is volt.

– Apró halacszkák – mondta a kigyó.

– Akkor kiabálj nekik, hogy segítsenek fel minket a vízhez – mondta az elefánt.

A kigyó kiabálni kezdett.

– Hangosabban – mondta az elefánt.

– Biztosan nem hallják.

A kigyó még hangosabban kiabált, és vele a többi három állat is. Ki tudja, milyen sokáig kiabáltak volna a vízben úszó halakhoz, ha az iparművész fel nem ébred. Amikor felébredt, az iparművésznek az jutott eszébe, hogy az állatok kómásai a vízen álljanak, amiért oktondiságból az eget viznek, a csillagokat halaknak nézték, és mindig legyen víz az ivókútban, hátha egyszer a kőből élő állatokká változnak, vagy odatéved néhány elveszett dzsungellakó.

Rajzokat, kéziratosokat nem örzünk és nem küldünk vissza. A beküldött művekből szerkesztőségünk választja ki a lapban megjelenő munkákat.



Ökrös Beatrix rajzát és Győri Edina meséjét egy-egy páros SZKENÉ SZÍNHÁZ belépőjeggyel jutalmaztuk. A jegyeket a Csíki-hegyek utca 13. alatt az Újbuda TV szerkesztőségében vehetik át.

ÚJBUDAI ÍZEK

OLVASÓI RECEPTEK

A ribizli sok C-vitamint tartalmaz, emellett gazdag B₁-, B₂-, B₆- és E-vitaminban. Fontos ásványi anyagai a kálium, a nátrium, a kalcium, a foszfor, a magnézium és a vas. Fogyasztása tehát jót tesz az egészségnek, savanykás íze pedig jól illik az ínycsiklandozó süteményekhez.

Ribizlis pite

HOZZÁVALÓK 31X36 CM-ES BELSŐ MÉRETŰ TEPSIHEZ: TÉSztÁHOZ: 60 dkg rétesliszt, 1 csomag sütőpor, 30 dkg Ráma margarin, 1 citrom, 10 dkg porcukor, 4 tojás, 2 dl tejföl, 1 csipet só. **TÖLTÉLEKHEZ:** 50 dkg ribizli (lehet fagyasztott is), 10 dkg Ráma margarin, 35 dkg kristálycukor, 20 dkg darált dió. **A TÉSztÁT MEGSZÓRNI:** 5–10 dkg étkezési búzacsíra (zsemlemorzssával helyettesíthető), 1 tojás a tészta kenéséhez.

ELŐKÉSZÍTÉS: A tésztához szükséges margarint a fagyasztóba tesszük készítés előtt pár órával. A diót ledaráljuk, a ribizlit többször váltott vízben megmossuk, leszemezzük, 25 dkg kristálycukorral lazán összerázzuk, amennyiben fagyasztott ribizlink van, felhasználás előtt 1/2 órával kivesszük a fagyasztóból. A citrom héját lereszeljük, levét kinyomjuk.

Először a tölteléket készítjük el, mert hűlnie kell. Egy nagyobb serpenyőben a margarint 15 dkg kristálycukorral és a darált dióval állandó keverés mellett addig hevítjük, amíg megérezzük a dió pörkölődő illatát. Ekkor levesszük a tűzről, ráborítjuk a leszemezett és a maradék 20 dkg cukorral összekevert ribizlit, majd hűlni hagyjuk. Fagyasztott ribizli felhasználásakor félfagyosan ráborítjuk a ribizlit és a cukrot, majd összekeverjük.

A tésztához a réteslisztet elkeverjük a sütőporral, káposztareszelőn berleszeljük a fagyos margarint, elmor-

zoljuk a lisztet, majd beleszítaljuk a porcukrot. Hozzáadjuk a tojások sárgáját, csipet sót, a reszelt citromhéjat, fél citrom levét és a tejfölt. (A tojások fehérjét kis dobozba téve fagyasszuk le, más alkalommal püspökkenyeret készíthetünk belőle.)

A fagyos margarint így módon a lisztbe forgácsolva, könnyebb eldolgozni, és megspóroljuk a hideg helyen történő pihentetési időt is. A tésztát a gyúrótáblára téve ketté osztjuk, körülbelül ¾ részét kinyújtjuk, majd kibéleljük vele a tepsit oly módon, hogy a szélekre is jusson, de a szélekre eső rész kissé vékonyabb legyen. A tésztát meghintjük búzacsírával, melyből a töltelékbe is tehetünk 2-3 evőkanálnyit, ha a tölteléket kissé lágyan (levesesnek) találjuk.

A kihűlt tölteléket a tésztára borítjuk, aztán egyenletesen elsimítjuk rajta. A maradék ¼ rész tésztát kinyújtjuk kb. 30x40 cm méretűre, és derelyevágóval 1,5 cm széles csíkokra vágjuk átlósan, ugyanígy helyezük a tepsi-levő töltelékre, majd megkenjük felvert tojással, és a másik irányból keresztbe fedtetjük a tésztacsíkokat, a maradékot a tepsi szélére körbe tesszük, és ezt is megkenjük tojással.

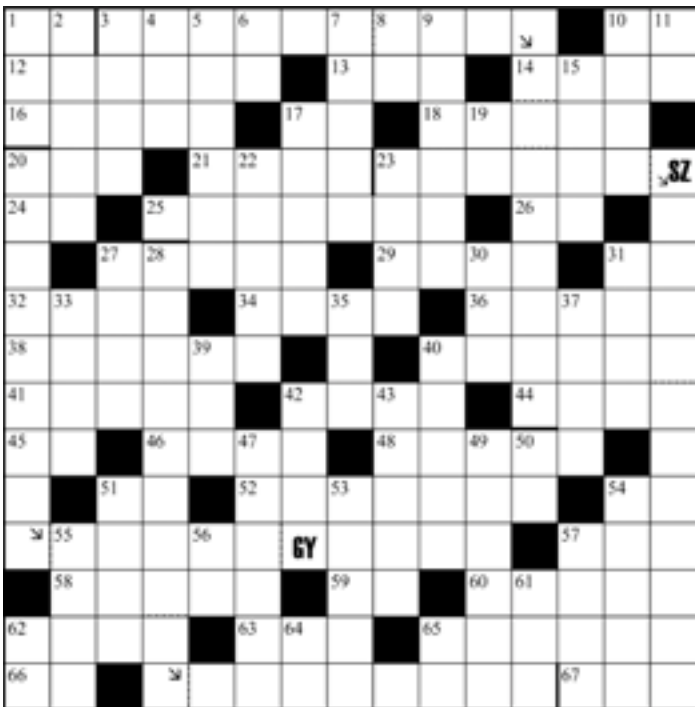
Előmelegített sütőbe téve, közepesen forró sütőben aranybarnára sütjük (kb. 40–45 perc). Teljes kihűlés után szeletelhetők.

A receptet beküldte: Almási Jánosné, aki a TRÓFEA GRILL Étterem ajándékutalványát kapja



Receptjeiket a media@ujbuda.hu e-mail címre vagy a szerkesztőségünkbe várjuk!

AZ ÚJBUDA KERESZTREJTVÉNYE ■ AZ ÚJBUDA KERESZTREJTVÉNYE ■ AZ ÚJBUDA KERESZTREJTVÉNYE



VÍZSZINTES: 1. Tantál vegyjele. 3. Simon István: Hegyen c. költeményéből idéziunk egy versszakot. Az idézet első sora (Y, R, Á). 10. Megelégl. 12. Ragozásfajta. 13. Vadászrejték. 14. Ablaküveg rögzítő massza. 16. Gyakori női név. 17. Liechtenstein autójel. 18. Erszényes emlős. 20. Fekete István kacsa. 21. Rakéta Regénytár, rövid. 23. Az idézet harmadik sor (SZ, É, R). 24. Régi római rézpénz. 25. Fekete posztóval bevont emelvény, amelyre a halottat kiterítik. 26. Kiejtett betű. 27. Pest megyei község. 29. Mechanikai rezgés. 31. Lengyel pénz, rövid. 32. ... Nielsen, némafilm-sztár. 34. Összetételekben kővel való kapcsolatot jelöl. 36. Torkán leküldé. 38. Nógrád megyei település. 40. Ritka női név. 41. A spanyol polgárháború mártírja (Máté). 42. Magasra tart. 44. Még jó! 45. Szibériai folyam. 46. Rövid női név. 48. Bírószágra jár. 51. Tova. 52. Színültig szed a levesből. 54. Kén és oxigén vegyjele. 57. AZK. 58. Maggie ..., amerikai színésznő, producer (RENZI). 59. Tiltószó. 60. Keresztülhajít. 62. Itóka. 63. Kaszáló. 65. Versszak. 66. Juttat. 67. ... Francisco, USA város.

FÜGGŐLEGES: 1. Kettőzve: afrikai dob. 2. Tekintélyt csorbit. 3. A vörös bolygó. 4. Enikő becézve. 5. Nyári szabad-

ságát tölti. 6. Nikkel vegyjele. 7. Kézzelel érint. 8. Képző. 9. Tanintézmény. 10. BKV ügyfele. 11. Néma nóta! 15. Rövid női név. 17. Az FTC beceneve. 19. Idegen arany. 20. Az idézet második sora (V, D, Ó). 22. Belgrád hegye. 23. Kiáltás a hegyen. 27. Szomjoltó. 28. Az idézet negyedik sora (L, B, R). 30. Ninive egyenmű betűi. 31. Csehországi iparváros. 33. Méretre vág. 35. Libát etet. 37. Izraeli légitársaság. 39. Damaszkuszi részlet! 40. Népcsoport a Niger-deltánál (ELEMÉ). 42. Keverék. 43. Karinthy Ferenc műve. 47. Hajnalig zokogó. 49. Női név. 50. Errefele! 51. Származik. 53. Zenei kifejezés: lassan. 54. Kárpitos bútor. 55. Angol férfinév. 56. Kettős betű. 57. Tartozik. 61. Tirana páratlan betűi. 62. Nátrium vegyjele. 64. Dísz. 65. Szob határai!

BEKÜLDENDŐ: vízsz. 3., függ. 20., vízsz. 23. és függ. 28.. **A BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ:** a megjelenést követő hét keddjé. Cím: 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13. **A 4. SZÁM REJTVEJYÉNEK MEGFEJTÉSE:** „Tavas, nem érzem régen mámorod már, mely illattal a szívembe ment.” **NYERTES:** Márton Istvánné Budapest, Kondorosi út. **NYEREMÉNY:** Avon-ajándécsomag, mely a tévé szerkesztőségében (Csíki-hegyek u. 13.) vehető át.

Nagy András



– Kovács bácsi, tévéje előtt való dohányzásért ötezer forint helyszíni bírságra ítélem!

ÚJBUDA

Főszerkesztő: Tóth Zoltán András
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@quertynet.hu ■ Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft. Lajosmizsei Nyomdája ■ Felelős vezető: Burján Norbert igazgató
Terjeszti a DTSA Marketing Kft.

Az újságban megjelent hirdetések és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Az apróhirdetések a szerkesztőségben adhatók le.



MEGJELENIK KÉTHETENTE 82 EZER PÉLDÁNYBAN. AZ ÚJBUDA INGYENES.



SZITTER TÍMEA AVON kereskedelmi koordinátor
06/70/452-5606, 06/30/696-6031

sztitter.timea@avonofworld.com www.avonofworld.com

TISZTASÁGOT ÚJBUDÁN!

A XI. kerületi Önkormányzat az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit kft. közreműködésével tavaszi nagytakarítási akciót szervez március 21. - április 21. között.

Tisztelt Újbudai Polgárok!

A korábbi évekhez képest nagyobb területen, Újbuda valamennyi lakott részén megszervezzük a kerület közterületeinek tavaszi nagytakarítását.

Ennek érdekében kérem, hogy Önök is vegyenek részt lakókörnyezetük, a házak előtti előkertek szebbé tételében és a járdák megtisztításában!

Az Önkormányzat konténerek kihelyezésével és ingyenesen igényelhető műanyag zsákok biztosításával is gondoskodik az összegyűjtött zöldhulladék elszállításáról. A zsákokat az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. székhelyén, a Hamzsabégi út 60. szám alatt vehetik át a kerület lakosai,

március 21-től, hétfőtől csütörtökig 9-16 óráig, pénteken 9-13 óráig. A zöldhulladékkal megtelt zsákokat kérjük, hogy a kukák mellé elhelyezni szíveskedjenek, ezeket az FKF Zrt. ingyenesen elszállítja.

A tavaszi nagytakarítási akció keretében az alábbi helyszíneken az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. munkatársai is részt vesznek a közterület megtisztításában.

Kérem Önöket, használják ki a lehetőséget, hogy mindannyian tisztább és egészségesebb környezetben élhessünk!

Dr. Hoffmann Tamás
polgármester

**GELLÉRTHEGY, SASAD,
KELENVÖLGY, PÉTERHEGY**
MÁRCIUS 21. – MÁRCIUS 25.

**ALBERTFALVI
ÉS KELENFÖLDI LAKÓTELEP**
MÁRCIUS 28. – ÁPRILIS 6.

LÁGYMÁNYOSI LAKÓTELEP
ÁPRILIS 7. – ÁPRILIS 11.

GAZDAGRÉTI LAKÓTELEP
ÁPRILIS 12. – ÁPRILIS 18.

ÖRMEZEI LAKÓTELEP
ÁPRILIS 19. – ÁPRILIS 21.

VESZÉLYES ÉS ELEKTRONIKAI HULLADÉKGYŰJTÉS

2011. ÁPRILIS 16.
10-12 ÓRÁIG

GAZDAGRÉT:

RÉTKÖZ UTCA - TORBÁGY UTCA SAROK

ÖRMEZŐ:

CIRMOS UTCAI PARKOLÓ

KELENFÖLD:

VAHOT UTCA
- KEVEHÁZA UTCA SAROK

ALBERTFALVA

FEHÉRVÁRI ÚT

VEGYÉSZ UTCA SAROK

SZENTIMREVAROS

EDÖMÉR UTCAI PARKOLÓ



A BUDA-HOLD Vállalkozás Szervezési és Szolgáltató Kft. szervezésében, az ASSA DIVI Kereskedelmi és Szolgáltató Kft. közreműködésével

ÚJBUDAI HÚSVÉTI VÁSÁR ÉS PÁLINKA FESZTIVÁL

elnevezésű nyolcnapos kulturális rendezvény kerül megrendezésre

2011. ÁPRILIS 18. ÁPRILIS 25. KÖZÖTT

az ALLEE Bevásárlóközpont melletti Körösi sétányon. Minden nap szórakoztató színpadi és családi programokkal várjuk az ide látogató vendégeket, a rendezvényt népszerű könnyűzenei koncerttávégével zárjuk.

- megnyitón a Magyar Pálinka Lovagrend
- húsvéti kirakodóvásár
- világhírű magyar pálinkák
- közönségvonzó színpadi műsorok
- nyusziház és foglalkoztató gyerekeknek
- hétvégi koncertek között szerepel: Ismerős Arcok, Szkítia zenekar, Kormorán együttes.

A rendezvény fővédnöke dr. Hoffmann Tamás, Újbuda polgármestere.

ÁSVÁNYBÖRZE

2011. március 19-20. 10-17 óráig



ásványok,
ösmaradványok
horoszkópkövek,
marokkövek
ékszerek, ékkövek,
csigák, kagylók
bizsuk és kellékek
vására
aranymosás

BUDAPESTI CORVINUS EGYETEM
"K" ÉPÜLET DÍSZTERME

III/8 Budapest, Villányi u. 29-43.

Info: 06/30 376-46-59

**MUNKAVÁLLALÁSRA is alkalmas
3 nyelvű OKLEVELET adó
MASSZÓRTANFOLYAM indul
Budapest a XI. kerületben
április 9-én.**



Ára: 45.000Ft (részlet fizetéssel)
Érdeklődni: 06-30/30-21-487, (Célg.szám: 02-09-075471)

**Buda centrumában
irodahelyiségek
garázslehetőséggel
KIADÓK.**



Tel.: 466-9064, 466-9019

BUDA-HOLD KFT. MEGVÉTELRE KÍNÁL

Gellérthegy, XI.,
Ménási úton, új építésű,
2009. őszén átadott
8 lakásos liftes, kertes
társasházban már csak
1 db kertkapcsolatos,
68 m²-es, 2,5 szobás lakás
eladó. A lakáshoz tartozó
teremgarázsban 1 db
gépkocsibeálló és tároló
van kialakítva.



Érdeklődni lehet: BUDA-HOLD Kft. e-mail: iroda@budahold.hu
Dr. Mátay Lászlóné. Telefon: 06/209-732-279, 06/1-203-6092



1117 Budapest,
Hauszmann A.
és Szerémi út sarka

Asztalfoglalás:
(061) 481 3000

Étkezési jegyeket
elfogadunk!



**A Trófea Grill Étterem Újbuda
ÉTELKISZÁLLÍTÁSI
ajánlata:**

**RENDELÉST FELVESZÜNK
A HÉT MINDEN NAPJÁN**

11:00-tól 23:00-ig a

**(06 1) 481 3003, (06 20) 431 5647
telefonszámokon.**

Ízelítő étlapunkról:

- Hortobágyi húsos palacsinta
- Gulyásleves
- Csülök Pékné módra
- Burgundi szarvas
- Cigánypecsenye
- Hagymás rostélyos
- Gyros tál
- Cipóban sült csülök
- Rostlapon sült hússok
- Saláták
- Somlói
- Profiterol
- Hidegtálak

Kiszállítás a XI. kerületben!

(1500 Ft feletti rendelés esetén ingyenes, egyébként 500 Ft)

WWW.TROFEAGRILL.COM

LAKÁS, INGATLAN

KERESÜNK, KÍNÁLUNK eladó-kiadó ingatlanokat. 17 éve az ingatlanpiacon. 315-0031,06/70/944-0088, www.amadex.hu

KIEMELKEDŐ eredményességgel értékesítünk kerületi ingatlanokat. Felelősségteljes, egyedi hozzáállással, biztonsággal, művelt, tapasztalt ingatlanszakértőkkel, szerény díjazásért. Hívjon, beszéljünk! 204-8560. Újbuda! Sakulon.

XXII. KERÜLET, Vencel-kert mellett, 1-től 3 szobásig lakások eladók. Kínálatunkból: 42 nm-es 1 szobás (1+fél szobássá alakítható), délnyugati fekvésű, panorámás, új építésű lakás eladó 13 571 000 Ft-tól. Érd.: 30/914-2663.

XI., RUPPHEGYEN 552 nm-es telek 12 millióért eladó. Tel.: 249-3006, 06/70/275-9064.

XI., MADÁRHEGYI, spanyolréti, rupphegyi telkek adásvételének közvetítése. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70/275-9064.

ALBERT utcában 2,5 szobás loggias panellakás eladó, 06/30/922-9053.

SZABOLCSKA utcában 2 szobás, jó állapotú lakás eladó. 06/30/922-9053.

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

RÓZSAVÖLGYBEN 960 nm-es telken 150 nm-es, jó állapotú ház eladó, 06/30/922-9053.

ATTILA úti 94 nm-es, 2,5 szoba-hallos, világos, kéterkélyes, 2. emeleti, hűvöfites, cirkós polgári lakás, 23,5 millióért tulajdonosnál. Panorámakép: www.krisztina.tk, 06/20/933-9271.

BELBUDAI 1,5-2 szobás egyedi fűtésű, akár felújítandó lakást 15 millióig vásárolnék. 06/70/582-4042.

TULAJDONOSTÓL eladó XI. kerület, Kisköre utcában 54 nm-es, zöldövezeti, 2 szobás, felújított téglalakás. Irányár: 16,8 millió forint. Érdeklődni: 06/30/505-7589.

BÉRLEMÉNY

LECKE utcában 38 nm-es földszinti lakás kiadó (irodának is). 06/70/325-4307.

KIADÓ lakásokat, házakat, szobákat keresünk! Alberétpont Ingatlaniroda. 351-9578, 06/70/383-5004, www.alberletpont.hu

BELBUDÁN, főútvonal mellett irodahelyiségek, oktató- és konferenciatermek, kiállító terek kiadók. 466-9064.

ÜZLETELHELYISÉG hosszú távra kiadó, 30 nm-es, nagy kirakatos: Vásárhelyi Pál u. 12. 06/20/471-3712.

BARTÓK–Mészoly sarkon 3,5 szobás lakás irodának kiadó. 06/30/922-9053.

XI. KERÜLETBEN családi ház földszinti része, komfortos, világos, 50 nm-es helyiség, irodának vagy raktárhelyiségnek kiadó. 06/20/573-3933.

OKTATÁS

DAJKA, gyermekfelügyelő, gyógypedagógiai asszisztens képzés. Kasza Képző. Tel.: 276-5918. Ny: 01006404

„JÓGA a mindennapi életben” tanfolyamok a kortérnél. Bartók Béla út 51. www.sadhanastudio.tvn.hu, 06/20/453-0930.

MATEMATIKATANÍTÁS alapoktól szigorlatig. 250-2003, 06/20/934-4456, www.matekonline.hu, www.fejestanoda.atv.hu

MATEMATIKA, fizikatanítás szaktanárnál középiskolásoknak, egyetemistáknak, általános iskolásoknak. 365-6041.

AZ ALLEE-n német-angol tanítás, korrepetálás. 466-5301, 06/20/259-7091.

GINNÁZIUM! angoltanár érettségire, nyelvviszsgára felkészít, korrepetál az Alexandránál. 386-2382, 06/20/546-8963.

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

ANGOL nyelvviszsgára profi felkészítés, 1-2 fő részére, sikerdíjjal. 06/70/340-2880.

KEZDŐ és haladó bridgetanfolyamok a belvárosban. Indulás: 2011. március 28-ával kezdődő héten. www.bridzsakademia.hu, bridzs@bridzsakademia.hu, 06/30/931-5922, 209-5243.

MATEMATIKA, fizika, kémia eredményes szaktanárnál. Ingyenes próbaóra. 06/70/647-2243.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XI. kerület gyors-szolgálat. Csatornák, lefolyók gépi tisztítása, falbontás nélkül azonnal, garanciával! 228-6193, 06/30/921-0948.

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig! Petrás József villanyszerelő mester. Tel.: 06/20/934-4664, 246-9021, Elmű által minősített vállalkozás.

GÁZ, VÍZ, központifűtés-, csatornaszerelés,-tervezés. Gázműveknél átadása. Gázkészülékek javítása. 06/30/944-6513, Nagy László épületgépész. www.nl-gaz.hu

VILLANYSZERELÉS azonnal! Felújítás, hibaelhárítás, kiszállási díj nélkül. 246-0927, 06/70/926-1533.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS falbontás nélkül, szak-szerű gépi tisztítással. Fábán István. Tel.: 06/20/317-0843.

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

FÉG-GÁZKÉSZÜLÉK szerviz! Cirkók, gázbojlerek, konvektorok javítása, villanybojler-vizkötelentítés, csapok javítása. 359-5033, 06/30/924-8010.

VILLANYSZERELŐ – kisebb munkákat is vállalok. Pálfi Zoltán 06/30/947-6036, www.zollerpraktik.smp.eu

VILLANYSZERELÉS, bojlerrek, villámhárító szerelése, javítása, garanciával. 310-4018, 06/20/915-2678.

VILLANY- VÍZSZERELÉS! Hétvégén is hívható. Ingyenes kiszállás. (Csak a munkámért kérek pénzt.) Apróbb munkáktól a teljes felújításig. Elektromos cserépálmhák javítása. Elműs engedélyezett. Mobil: 06/70/235-6644, 203-2225. www.villjozsef.hu

VILLANYSZERELÉS Elmű-minősített cégtől! Bódi József, 06/20/921-4114. Hibaelhárítás, fel-újítás.

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS nonstop! Mosdók, csapok cseréje, mosógépek bekötése! Vízórszerelés ügyintézéssel! 06/30/954-9534.

LAKÁSSZERVIZ

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestést, mázolás, tapétázást, ingyenes takarítással, parkettakerék- kást, parkettacsiszolást, parkettajavítást, víz-, gáz-, gipszkartonszerelést, csempézést, villanyszerelést, kőműves-, asztalosmunkát vállal garanciával kis- iparos. 202-2505, 06/30/251-3800.

ÜVEGEZÉS ház nál még ma, de holnap biztos. Szűnyogháló is. Számlánkat a biztosítók visszai- zetik. Strenglass Üvegező Bt. XI., Őrmezei út 55. 310-4116, 06/20/281-1457.

FESTŐMESTER vállal, szobafestést, mázolás, tapétázást, hosszú távú garanciával. 285-2882, 06/30/878-8977.

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

VIZES FALAK, pincék utólagos szigetelése garanciával! Épületek műszeres falnedvesség- mérése, hőterképezés. Falszáritó vakolatok for- galmazása. Telefon: 06/30/950-1306, 251-8684, www.falszigetes.hu

LAPOS TETŐK szigetelése, bádogos-munkák, garanciával. 273-1857, 06/20/471-1870.

APRÓHIRDETÉSFELVÉTEL A SZERKESZTŐSÉGBEN. 1111 Szent Gellért tér 1-3. Telefon: 372-0960

FÜRDŐSZOBA FELÚJÍTÁS, burkolás, víz- szerelés, kőművesmunkák anyagbeszerzéssel. 06/30/306-3337.

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

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás. Laminált parketta lerakása. Minőségi munka kedvező áron. Szabó Dénes: 06/20/928-3562, web: <http://szabodenes.gpontal.hu>

ANTIALKOHOLISTA csapat szobafestést, má- zolást, tapétázást, kőművesmunkát, hidegburko- lást vállal. 06/20/998-2369, 365-2662.

ALPINISTA munkák: homlokzat- felújítás, veszélyelhárítás, mázolás és festés! 273-1857, 06/20/471-1857.

ZÁRLAKATOS gyorsszolgálat! Zárnyrtás, zárszerelés, rácsok, kapuk, lakatosmunkák, stb. 06/30/299-1211.

FIGYELEM szezonnyitó akció! Dryvit hőszí- getelés, ablakszigetelés és műanyag ablak cse- réje pályázattal, teljes körű lakás felújítás. 06/70/510-7868, 06/20/427-7630.

AJTÓKUKUSKÁLÓ 180 fokos látószöggel, valamint erkélynádfonat kíváncsi tekintetek ellen. Házhoz szállítás, felszerelés. 06/30/232-4609.

CSEMPEBURKOLÁS, kőművesmunkák, vízszereles! Fürdőszobák, konyhák felújítása, átalakítása! Anyagbeszerzéssel, garanciával! 06/20/961-6153.

HÁZTARTÁSI GÉPEK

AUTOMATAMOSGÉP-JAVÍTÁS garanciá- val. Hétvégén is. Javítás esetén ingyenes kiszállás. Tel.: 06/20/288-5148.

TV, ANTENNA, SZÁMÍTÓGÉP

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

SZOLGÁLTATÁS

ZÁRSZERELÉS, zárjavítás 24 órában, megbí- zható mérmók. 06/30/863-7680.

KÖLTÖZTETÉS, lomtalánítás, áruszállítás, csomagolás, bűtorszerelés, ingyenes felmérés. 403-9357, 06/20/972-0347, 06/30/589-7542.

VESZÉLYES fák ágankénti lebontással való ki- vágása. 06/20/485-6547. Kovács Sándor.

KERTGONDOZÁST, háztakarítást, fűnyírást, növényültetést, fakivágást, sövényvágást vállá- lok, szakértelemmel, lélekkel. 06/30/418-6663, gold3336@freemail.hu

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS és kapcsolódó munkák referenciával, garanciával 4 Pillér Kft. 405-4603, 06/30/931-5495.

AUTOMATA kapu, kiretés, korlát, rács, víz-, villanyszerelés, gipszkartonozás, redőnykészítés. 06/70/278-1818.

TÁRSASHÁZKEZELÉS, kerületi Kft., jogi, mű- szaki háttér. 06/20/215-9830, 706-2879.

TÁRSASHÁZAK közös képviselétől vállal- ja cégünk, teljes körű ügyintézással, háttérrel. 06/20/931-7244, 06/30/412-2062.

TÁRSASHÁZKEZELÉS gyakorlattal, 24 óras ügyelettel, korrekt áron. 06/70/325-4308, 209-3114.

LAPOS TETŐK, teraszok, csapadékvíz elleni szigetelésének felújítása, javítása, a csatlakozó kő- műves-, és bádogosmunkákkal, tetők, pincéfődé- mek homlokzatok hőszigetelése, referenciákkal, garanciával. 204-6793, 06/20/934-6993.

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

KÉMÉNYBÉLELÉS, kéményjárda: Metal- Vill Kft. vállalja szilárd – gázüzemű, nyitott – zárt égésterű készülék kéménybéléését. 06/30/688-3683.

TÁRSASHÁZAK kezelése, jogi, könyvvizsgá- lói, műszaki háttérrel. Teljes körű ingatlanok- kal kapcsolatos ügyintézés. 06/30/861-2597, www.budapest.hazmester.hu

LAKÁSKARBANTARTÁS, szakmunkás bur- kol, vakol, betonoz, javít, felújít referenciával. Tel.: 06/30/328-2871.

REDÓNY készítés-javítás, gurtncisere, szű- nyogháló, harmonikaajtó, relaxa. 06/30/682-4431.

KONTÉNERES síttszállítás, homok, murva, termőföld, zöldhulladék szállítása. 06/20/944-4759.

DON MIGNON Cukrászda, Etele út 69. Rendelést felvesszünk 06/30/932-8198, keddtől vasárnapig:10–19-ig.

REDÓNY, relaxa, szűnyogháló, szalgfüggöny, harmonikaajtó (szereles-javítás). Gurtncisere. 06/70/389-1679.

KERTIMUNKÁT, gyümölcsfa, szőlőmetszést, permetezést vállalkozó vidéken is. 06/30/682-4431.

TÁRSASHÁZAK közös képviseletét, teljes körű kezelést vállalja cégünk. Hívjon minket bizalommal, kérje ingyenes tájékoztatónkat és ár- ajánlatunkat. Városház Kft. Tel.: 06/30/230-2186, varoshazkft@t-online.hu

KÖLTÖZTETÉS, zongoraszállítás, fu- varvállalás. Kedvező árakkal, tisztességgel. www.koltozasmaskpp.hu, 06/30/509-2284.

SZÖNYEG, padlószőnyeg tisztítása, por- atka eltávolítása Kirby amerikai porszívóval. 06/30/960-8018.

REDŐNYOSMŰHELY gyárt, javít mindenfajta redőnyt, relaxát, szalgfüggőnyt, harmonikaajtót, szűnyoghálót. 370-4932.

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

ÁRUSZÁLLÍTÁS, autómentés korrekt áron, sokéves tapasztalattal (roncsok szállítása, melyá- rásból is). 06/30/489-0054.

TÁRSASHÁZAK közös képviseletét, teljes körű kezelést vállalja cégünk. Hívjon minket bizalommal, kérje ingyenes tájékoztatónkat és ár- ajánlatunkat. Városház Kft. Tel.: 06/30/230-2186, varoshazkft@t-online.hu

TÁRSASHÁZKEZELÉST vállal két erre kép- zett, könyvelésben jártas, megbízható pedagógus. 06/20/377-2489.

KÖZÉPKORÚ pedikűrös otthonába megy nap- közben. 06/30/381-0834.

BÁDOGOSSZERKEZETEK, cserép, palatetők, tetőszigetelés javítása, kerületi építésmérnök kisiparostól 1984. óta. 06/20/944-9015, 249-2664.

GYÓGYÁSZAT

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogysztás, szénanátha, gerincferdülés, csont- ritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásel- látás, lumbágóügyelet, izomorvosai vizsgálatok. Tel.: 368-6349, 06/20/935-4395, Budapest, Baranyai tér 8. fsz. 4. www.mauksdental.hu

FRISS SHITAKE gyógygomba, emésztőszér- vi, daganatos betegségre házhoz szállítással. 06/30/232-4609.

FOGÁSZATI rendelés, Bartók Béla út 92–94. Dr. Izsák Okszána. Tel.: 06/20/929-1223.

BŐRGYÓGYÁSZATI, onkológiai magánrende- lés. Anyajegyszűrés, bőrdaganatok kezelése, álta- lános és gyermek bőrgyógyászat. XI., Bartók Béla út 57., dr. Bánfalvi.

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

GYÓGYPEDIKÜRÖS házhoz megy! 203-5431, 06/30/553-7947.

RÉGISÉG

BÉLYEGET, papír és fémpénzt, képeslapot, porcelánt, könyveket, régiségeket vásárolunk. VI., Andrassy út 16. Tel.: 266-4154.

ANTIKVITÁS! www.budaikrisztina.hu, vásá- rolok hagyatékot, bútorokat (kolonált is) fest- ményeket, dísz-, lakberendezési tárgyakat, órákat, numizmatikát, ezüstneműt, biszu- kat, könyveket stb. E-mail: antik@dravonet.hu, tel.: 06/20/932-6495. Díjtalan kiszállással, hívható az ország területén.

ARANY-EZÜST felvásárlás a napi legmagasabb áron! Arany: 4200–8800 Ft/gramm, ezüst: 100 Ft/ gramm (tört). Üzlet:1112 Fehérvári út 21/a. (lot- tózó mellett). Tel.: 786-8224, 06/20/478-7581.

KÉSZPÉNZERT vásárolok régi bútorot, fest- ményt, szőnyeget stb., hagyatékot. Magyar. 06/30/238-9008.

KÉSZPÉNZERT vásárol fiatal magyar házaspár antik bútorokat, festményeket, asztali- és faliorá- kat, kézi perzsaszőnyeget, ezüsttárgyakat, min- denemű régiséget és teljes hagyatékot. 06/30/232-0367, 06/70/423-4794, hortneczi@indamail.hu

BUĐAI Antik bútor üzlet keres megvétel- re vagy bizományos értékesítésre bútorokat, 1820–1960 közötti időszakból. 06/20/519-0891, 2000@bodaantik.hu

ÁLLÁS

CSALÁDOKHOZ keresünk és ajánlunk le- informálható béisizittereket, idősgondozókat, házvezetőket. Micimackó. 205-8700, 243-8280, 06/20/575-7435.

GYAKORLOTT, pontos megbízható, nemdo- hányzó, kulturált hölgy igényes családnál taka- rítást vállal. 06/30/254-0862.

GONDOZÁS

ELTARTÁST vállalunk! Megbízható há- zaspár vállalja öregek eltartását a környéken. 06/20/851-1015.

TÁRSKERESÉS

EZ NEM INTERNET, ez valóság! Diszkrét, fény- képes társkereső! 06/30/217-5151. StudioNagy.

ÜDÜLÉS

BIBIONÉBEN 3–7 fős apartmanok közvet- lenül olasz irodától. Magyar nyelvű információ +36/30/540-8909.

KÖNYVEK

MEGUNT, kidobásra szánt könyveit bol- dogan elszállítom. Nem vagyok kereskedő. 06/20/956-4084.

Ricsi és Miki:
A Nagy Futóparbaj

„Végre nem maradok le a futás miatt a kedvenc műsoraimról”

Megállítható és felvehető élő adás

29 TV-csatorna
Prémium opcióval

3590 Ft havi díjjal

IPTV Alap csomagban, T-Home internet és telefon mellé, 1 év hűségíddóval, T-Home kedvezményrel, új TV-előfizetőknek 4990 Ft telepítési díjjal

Majd a TV alkalmazkodik!

Ricsi Kaposvárról és Miki Szegedről azon versengenek, hogy melyikük tud idén több futót toborozni a helyi T-Home Vivicitára. Mikinek most első a felkészülés, de kedvenc TV-műsorairól szerencsére nem kell lemondania. Válaszd te is a T-Home IPTV-t Prémium opcióval, így bármikor megállíthatod, visszatekerheted és felveheted az élő adást, hogy a TV-műsor várjon rád. A digitális TV-előfizetés ezen felül is számos kényelmi funkciót nyújt: elektronikus műsorújság, gyerekzár, videotéka, vagy akár HD-minőségű csatornák.

Cseréld le TV-előfizetésedet mihamarabb IPTV-re, szolgáltatásunk az ország közel 1 500 000 háztartásában elérhető! Kövesd az eseményeket a www.futoparbai.hu oldalon, csatlakozz a csapatokhoz, és ha te is készülnél a futóversenyre, csak vedd fel a kedvenc műsoraidat, hogy ne maradj el semmről.

További részletekért hívd a 14124, vagy látogass el a T-Pontokba!

Együtt. Veled

T-Home

Az ajánlat 2011. február 1-jétől visszavonásig érvényes, 1 éves hűségnyilatkozattal, T-Home kedvezményrel, új előfizetés megrendelése esetén. Az IPTV a Magyar Telekom Nyrt. meghatározott szolgáltatási területén belül, műszaki feltételektől függően létesíthető. Internet- vagy telefon-szolgáltatás megtele nem feltétlenül a megrendelésnek, azonban amennyiben internettel rendelkezel vagy internetre szeretnél előfizetni, felhívjuk figyelméd, hogy műszaki okok miatt a szolgáltatás csak meghatározott internet-szolgáltatók, illetve a Magyar Telekom meghatározott internet-csomagjai mellé rendelhető, illetve az előfizetés fennállta alatt csak bizonyos internet-csomagok igénybevétele lehetséges. Az első 30 napban szankcionáltenesen felmondható az IPTV szerződés. Árának az áfát tartalmazza. A tájékoztatás nem teljes körű, további információ a www.t-home.hu oldalon, 1412, T-Pontokban és T-Partner üzletekben.

Részvétel a fontos!

Egyre élesedik a két amatőr futó által meghirdetett „küzdelem”. A kaposvári és szegedi „csapatkapitányok” arra vállalkoztak, hogy minél több embert megmozgatnak a T-Home Vivicitá futóeseményekre.

A méltán népszerű, hagyományos budapesti T-Home Vivicitá Vá- rosvédő futáshoz idén Kaposvár és Szeged – két helyi amatőrfutó ötlete köré építve – speciális futópárba- jal csatlakozott. A kihívás mögött álló sportemberek, Dombi Miki és Gundy Ricsi játékos versenyre buz- dítanak mindenkit, aki szeret futni és szereti a városát. Céljuk kiderí- teni, mely városért és kinek a kedvéért futnak a legtöbben, ezért igyeke- nek minél több embert mozgósítani az április eleji kaposvári, szegedi, illetve az azokat követő budapesti

T-Home Viviciták lefutására. En- nek jegyében az interneten; a www.futoparbai.hu-n és az ismert kö- zösségi oldalakon különböző futó- programokat és aktivitásokat szer- veznek, amelyekhez – egyik vagy másik futó csapatát, vagy az általuk képviselt várost erősítve – mindenki bátran csatlakozhat.

A kezdeményezés sikerére jellem- ző, hogy támogatásukra már több ismert személyiség (például Ördög Nóra, Katus Attila) is felsorakozott, és Facebookon a csapatok támogató- inak száma rohamosan nő.

Ricsi Katus Attilával készülő a T-Home Vivicitá lefutására

11 program a 11. kerületben

március 9.–március 20.

AZ EMBERI ÁLLAPOT TÖRÉKENYSÉGE

Duliskovich Bazil festőművész kiállítása
MEGTEKINTHETŐ:
MÁRCIUS 9.–ÁPRILIS 16.
Faur Zsófi–Ráday Galéria (Bartók Béla út 25.)

REAL – SPANYOL TÁJKÉP URALKODÓVAL

Dániel András festő, grafikus kiállítása április 9-éig
MEGNYITÓ: MÁRCIUS 9-ÉN 20 ÓRA
Godot Galéria
(Bartók Béla út 11–13.)

A TÉT: MAGYARORSZÁG

Konferencia a Történeti Alkotmány és jelen hétköznapiaink összefüggéseiről
MÁRCIUS 10. 17 ÓRA
Szent Margit Gimnázium (Villányi út 5–7.)

GYÓGYÍTÓ ÉRINTÉS

Petrik Márta Magdolna tradicionális reiki mester előadása
MÁRCIUS 10. 17 ÓRA
Karinthy Frigyes Könyvtár (Karinthy F. út 11.)

„LÁNG VAN SZÍVEMBEN/ÉGBŰL EREDT LÁNG...”

Ünnepi megemlékezés 1848. március 15-éről dalban, versben, muzsikában
MÁRCIUS 11. 18 ÓRA
Budai Művészház (Brassó út 91.)

MECSEKI HARGITA SZOB-RÁSZMŰVÉSZ KIÁLLÍTÁSA

MEGNYITÓ:
MÁRCIUS 11. 18 ÓRA
DÍSZVENDEG: Hoffmann Tamás polgármester, Simicskó István államtitkár
Budai Klub-Galéria (Budafoki út 9–11.)

NEMZETKÖZI MESE-MONDÓ FESZTIVÁL

MÁRCIUS 12–13.
Evangelikus Egyetemi és Főiskolai Gyülekezet (Magyar Tudósok körútja 3.)
www.holnemvoltfesztival.hu

NAGY MARCELL ANIMÁCIÓS MUNKÁI A PLAZMA KÉPERNYŐJÉN

MEGTEKINTHETŐ: ÁPRILIS 30-ÁIG
KIÁLLÍTÁS-MEGNYITÓ:

2011. MÁRCIUS 16. 18.00
Szatyor Galéria (Bartók B. út 36.)

TANTERMI SZÍNHÁZI PROJEKT SZEMLÉJE

18 színházi produkció
MÁRCIUS 18–19. KÖZÖTT
A szemle produkciói közül kerülnek ki a nyertes darabok
MU Színház és Bárdos Lajos Általános Iskola és Gimnázium (Kőrösy J. utca 17., Baranyai utca 16.)

GAZDAGRÉTI TAVASZ 2011 PROGRAMSOROZAT

MÁRCIUS 19. 10.30–18 ÓRÁIG
Gazdagréti Közösségi Ház (Törökugrató u. 9.)

NEMZETKÖZI VERSENYGYŐZTESEK KONCERT

Baráti Kristóf hegedű-, Holics László zongoraművész estje a Budapesti Vonósok Kamarazenekar közreműködésével
MÁRCIUS 20. 19 ÓRA
Szent Margit Gimnázium (Villányi u. 5–7.)



Emlékműsor az Újbuda TV-ben

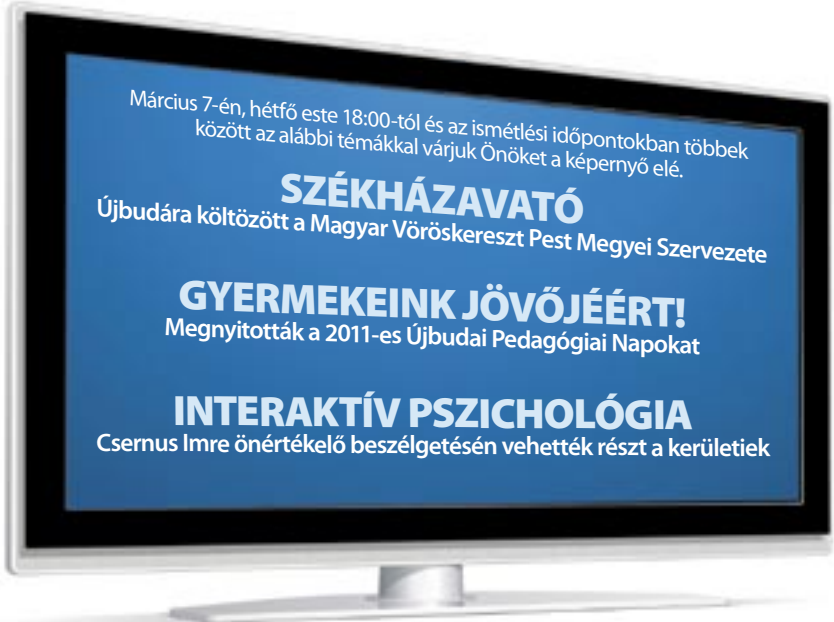
Az Újbuda TV első alkalommal dolgozta fel a kommunista diktatúrák áldozatainak emléknapját, melyet Magyarországon 2000 óta február 25-én tartunk. Balás-Piri László egykori politikai elítéltei és Bank Barbara történész-kutatóval Druca Attila történész beszélgetett. Az emlékműsorban megszólaltak az 1956-os Mórícz Zsigmond körtemi harcok résztvevői és túlélői, a nézők az 56-os forradalom- és szabadságharc eseményeiből archív felvételeket, valamint Havasi Dániel: Napok című dokumentumfilmjéből részleteket láthattak.



Keresse és kérje kábelszolgáltatójától az Újbuda TV-t!

2011 AZ ÚJBUDA MÉDIA ÉVE!

A közeljövőben megújult tartalommal, a korábbinál lendületesebb és érdekesebb műsorokkal jelentkezik az Újbuda TV. Nálunk képet kaphat lakóhelyéről, a XI. kerületről!



TÉMA AZ ÖN UTCÁJÁBAN IS HEVER. MI FELVESSZÜK!

EGYHÁZAK

SZENT LIPÓT-PLÉBÁNIATEMPLOM
Budafok-Bévkáros, 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 GYÜLEKEZET
Alsóhegy u. 38.
CSÜTÖRTÖK 18.30 Bibliaóra. **PÉNTEK** 18.00 Ifjúsági óra. **VASÁRNAP** 9.15 Áhitat. Gyermek bibliaór, 10.00 Istentisztelet, 17.00 Istentisztelet, kivéve a 3. vasnapot.

GÖRÖGKATOLIKUS EGYETEMI LELKÉSZSÉG

Hegyalja út 113.
VASÁRNAP 10.00 Görög katolikus liturgia.

ÖRMÉNY KATOLIKUS LELKÉSZSÉG

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

BUDDHISTA MISSZIÓ

Árya Maitreya Buddhista Meditációs és Oktatási Központ
Suszulyka utca 240. Tel.: 249-8101, 06/20/966-0650
SZOMBAT 13.00–18.00 Dharma-könyvtár.
MÁRCIUS 19. 6.15 Satkarma. Testi tisztító gyakorlatok. (Előzetes bejelentkezés: 06/30/270-0470).
Keleti Kulturális Központ
Karinthy F. út 5. I. em. 10. Tel.: 06/20/582-2394
SZERDA 6.45–8.30 Reggeli üldögelés – éberségmeditáció. **PÉNTEK** 9.00–10.30 Do-In tanfolyam. (Előzetes bejelentkezés: 06/20/992-9429). **MÁRCIUS 14., 21., 28.** 18.00 A korai buddhista filozófia a Páli Kánon alapján. **MÁRCIUS 18.** 18.00 Filmklub... és rólam feledkeztek el... Dokumentumfilm Lükő Gábor néprajzkutatóról. A vetítés után beszélgetés a filmről meghívott vendégekkel.

EVANGÉLIKUS GYÜLEKEZET

Németvölgyi út 138.
VASÁRNAP 9.00 Istentisztelet.

FARKASRÉTI GYÜLEKEZET

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

GAZDAGRÉTI REFORMÁTUS GYÜLEKEZET

Rétköz u. 41. Tel.: 246 0892
MINDEN VASÁRNAP 10.00 Istentisztelet és gyermek istentisztelet.
MINDEN HÓ 2. VASÁRNAP Úrvacsorai közösség.
MINDEN HÓ 3. VASÁRNAP Dicsőítés.
SZERDA 9.00, **PÉNTEK** 9.30 Baba-mama klub.
PÉNTEK 17.00 Ifjúsági bibliaóra 12–18 éveseknek. **MINDEN 2. KEDD FELVÁLTVA** 16.00 Bibliaóra a nyugdíjasházban (Gazdagréti tér 4.), illetve nyugdíjasklub a templomban.

GAZDAGRÉTI SZENT ANGALOK PLÉB.

Gazdagréti út 14. Tel.: 30/336-2495
Miserend: **HÉTFŐ, CSÜTÖRTÖK** 17.00, **KEDD, PÉNTEK, SZOMBAT** 8.00, **SZERDA** 19.00, **VASÁRNAP** 10.00.

GELLÉRTHEGYI PÁLOS SZIKLATEMPLOM

Bejárat a Kelenhegyi út felől
Szentmiserend: **HÉTŐKNAP** 8.30, 17.00, 20.00. **VASÁRNAP** 8.30, 11.00, 17.00, 20.00.

HETEDNAPI ADVENTISTA EGYHÁZ

Sziret utca 19. Ménesi u. sarok
SZOMBAT 9.30 Bibliatanulmányozás, 11.00 Istentisztelet.

KELENFÖLDI EVANGÉLIKUS GYÜLEKEZET

Bocska út 10. Tel.: 361-2159
Istentisztelet: **VASÁRNAP** 8.00, 10.30 és 18.00, **VASÁRNAP** 9.00. **HÉTFŐ** 10.00 Nyugdíjasok bibliaórája, 19.30 Felnőtt ifiklub. **SZERDA** 16.45 Gyülekezeti bibliaiskola. **PÉNTEK** 16.00 Hittanóra, 18.00 Kisfi alkalm, 19.30 Ifjúsági óra. **MINDEN HÓ 1. CSÜTÖRTÖK**, 19.00 Imaközösség. **MINDEN HÓ 1. SZOMBAT** 16.30 Szeretevendégség. **MINDEN HÓ 2. KEDD** 10.00 Mamakör.

KELENFÖLDI EVANGÉLIUMI GYÜLEKEZET

Etele út 55. Tel.: 203-4642 vagy +36/30/658-4156
VASÁRNAP 10.00 Istentisztelet, ugyanakkor foglalkozások gyermekeknek.

KELENFÖLD, SZENT GELLÉRT-PLÉBÁNIA

Bartók Béla út 149. Tel.: 203-8915
Miserend: **HÉTŐKNAP** 7.00, 17.00, **SZOMBAT** 7.00, 18.00, **VASÁRNAP** 9.00, 11.00, 18.00.

KELENFÖLDI REFORMÁTUS EK.

Október 23. u. 5. Tel.: 209-63-61
VASÁRNAP 9 és 10.30 Istentisztelet, gyermek istentisztelet és gyermekvigyázás. **SZERDA** 18.30 Istentisztelet. **CSÜTÖRTÖK** 10.00 Bibliaóra. **PÉNTEK** 18.00 Asszonyóra.

KÜLSŐ-KELENFÖLDI REFORMÁTUS EK.

Ildikó tér 1. Tel.: 204-2767, +36/30/371-1292
MINDEN HÓ 2. ÉS 4. HÉTFŐ 18.30 Fialatok biblia köre. **KEDD** 18.00 Ifjúsági óra tizenéveseknek. **MINDEN HÓ 3. SZERDA** 18.00 Szülői kör. **SZERDA** 10.00 Asszonykör. **CSÜTÖRTÖK** 18.00 Hétközi

bibliaóra. **VASÁRNAP** 10.00 Istentisztelet, vele párhuzamosan gyermekfoglalkozás.

MAGYARORSZÁGI MUSZLIMOK EGYHÁZA

Sáfrány u. 43.
SZOMBAT 15.00 Kérdések és válaszok. Kötetlen beszélgetés az iszlámról.

MAGYAR SZENTEK TEMPLOMA

Magyar Tudósok körútja 1. Tel./fax: 209-2224
HÉTFŐ, CSÜTÖRTÖK 17.30, **KEDD, SZERDA** (egyetemista), **PÉNTEK** 7.00, **SZOMBAT** 18.30, **VASÁRNAP** 9.00 (diák), 11.30 Szentmise.
MINDEN HÓ 2. HÉTFŐ 19.00 Szentségimádás a magyarság lelki megújulásáért.

ÖRMEZŐI REFORMÁTUS MISSZIÓ

Menyecske u. 16. Tel.: +36/30/973-5708
MINDEN HÓ 4. SZERDA 18.30 Házás- és szülői kör. **MINDEN HÓ 2. ÉS 3. VASÁRNAP** 8.30 Istentisztelet.

SZABAD METODISTA GYÜLEKEZET

Villányi út 44./Ábel Jenő u. sarok
VASÁRNAP 10.30 Bibliaóra felnőtteknek és gyermekeknek.
KEDD, CSÜTÖRTÖK 18.00 Helyreálló csoport.

SZENT IMRE-PLÉBÁNIATEMPLOM

Villányi út 25. Tel.: 466-5886
Szentmiserend: **HÉTŐKNAP** 6.30, 8.00, 18.00, **VASÁR- ÉS ÜNNEPNAP** 8.00, 9.00, 10.15, 11.30, 19.00. **HÉTŐKNAP** 7.45 Irgalmasság szentolvasó ima. **SZERDA** 9.30 Baba-mama kör (Szent István-ház), 18.30 Placid atya katekézise, 19.30 Katekumenátus (Szent István-ház). **CSÜTÖRTÖK** 20.00 Fialat házások beszélgetése (Szent Imre-ház). **SZOMBAT** 6.30, 17.30 Reggeli és esti dicséret (zsoltosma). **MINDEN HÓ 2. SZERDA** 19.30 Bibliai elmélkedések (Szent Imre-ház). **MÁRCIUS 9.** Hamvázószerdá (szigorú böjt). 18.00 Nagyböjt kezdő szentmise. **MÁRCIUS 10.** 18.00 Ruppert János könyvbemutató (Éghajlat Kiadó). **MÁRCIUS 13.** Nagyböjt 1. vasárnapja. **MÁRCIUS 19.** Szent József, a Boldogságos Szűz Mária jegyese. **MÁRCIUS 20.** Nagyböjt 2. vasárnapja. Zsibongóklub: kirándulás a Budai-hegyekre, indulás a 9 órai diákmise után.



Felesleges luxus

2008-ban az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. vezetése döntött egy 140 cm-es Full HD LCD televízió vásárlásáról 730 ezer forint értékben. Lőrincz Gergely, a kft. nemrég kinevezett új ügyvezetője szerint visszas, hogy ennyi pénzt költöttek egyetlen tévékészülékre egy olyan cégnél, ahol megváltozott munkaképességű emberek dolgoznak, és ahol ennél ésszerűbben is fel lehetett volna használni az adott összeget.

Felülről lefelé, belülről kifelé

Nagyanyáink takarítási praktikái

A nagytakarítás nyilván senkinek sem kedvenc időtöltése, de ideje rendet rakni a kamrában, a garázsban, a pincében, a padlásán.

Az alapelvek: felülről lefelé és belülről kifelé. Előbb a pókhálózás, aztán a portörles. Töröljük le a port a legcselebb helyekről is: a szekrény tetejéről, a lámpaburáról, a csövekről, a képeretekről. A szőnyeget porszívózzuk, az ágytakarókat pedig mossuk ki (vagy vigyük el tisztítóba). Ha olyan az ágybetétünk, amelyet át lehet fordítani a nyári oldalára, tegyük meg.

Nagyanyáink már-már feledésbe merülő praktikáihoz is érdemes visszanyúlni. Az 1943-as kiadású „A mindent tudó nő” szerzői számos hasznos tippet tettek közzé. Az egyes foltfajtákat külön részletezik, izzadságfolt eltávolítására például szalmiákszeszt, ecetet és marseille-i szappant ajánlanak.

A fémtisztítószerzt javasolták házilag elkészíteni. Ehhez egy üvegbe 6 dkg olajsavat, 12 dkg 10%-os ammóniát, 10 dkg de-naturált szeszt mérünk, és jól össze-szerázzuk. ¼ kg iszapot, tisztított agyagot összekeverünk és felhígítunk fél liter vízzel, a két elegyet összekeverjük, majd összerázzuk. A kapott oldat ezüst evőeszközök,

ezüsttárgyak tisztítására alkalmas. A mosósóda, a szappan, a citromlé, az ecet, a szódabikarbóna ma is hatékony eszköze lehet az általános takarításnak. A természetes tisztítószerekkel és a kézi erővel végzett munka ráadásul az egészséget is kíméli. Az ecetes, citromos, szódabikarbónás víz elkészítése ugyan több időt vesz igénybe, de ragyogóan tiszta lesz tőle a kád. Az ecet és a citrom ugyanis kiváló vízköoldó.

A tűzhelyet a szódabikarbóna vagy a vízzel kevert mosósóda szinte újjávarázsolja. A hűtő belsejének kitörlésére jó lehet a szappanos víz is. A mikró pedig egy tál citromos vízzel tisztíthatjuk hatékonyan: párologtassuk el benne, így a gőze feloldja a szennyeződé-eket, utána pedig nedves ruhával ki lehet törölni.

Az ablakokat régen csak ecet-tel és újságpapírral pucolták meg, mégis ragyogtak! A felmosást hagyományosan mosósóddal végezték, egy próbát ma is megér a drága tisztítószerek helyett. Ha a bútorszöveteken, szőnyegeken foltot találunk, a citrom, az ecet a glicerín vagy a tiszta alkohol lehet a megoldás. Ha teraszunk vagy erkélyünk is van, semmiképpen se hagyjuk ki a sorból: a követ fel-, a korlátot és a párkányt le kell mosni. Ezután már csak egy a dolgunk: kitenni a kerti széket, és élvezni a tavaszi napsütést. R. M.



Itt a tavasz: startolnak az építkezők!

Házépítés környezettudatosan



Az épület több energiát termel, mint fogyaszt. Pilisszentiván

3–4, amelyikben meg is valósítják. Utóbbi ingatlanok lakói biztonságban nézhetnek a jövőbe, amikor már az az elvárás, hogy egy lakóház hagyományos energiafelhasználása közelítsen a nullához, hogy a szükségleteket megújuló energiaforrásból biztosítsák. Másképpen kell tehát gondolkodnunk: a meg-lévő épületeket energiatakaréko-

sabbá kell tennünk. Tájékoztató jól az épületet, tervezzük meg az anyagfelhasználást, válasszuk meg jól az anyagokat!

Létrejött az országban az első energiapont, ahol a modern, hatékony épületfelújítási technológiákról, a legkorszerűbb fűtési rendszerekről, a megújuló energiák felhasználásának lehetőségeiről,

pályázati forrásokról, pénzügyi lehetőségekről tájékozódhatnak az érdeklődők, tanácsadón vehetnek részt. Ez egyelőre Sopronban nyílt, de az Energia Optimum honlapon (enopt.hu) a következők megalakulásáig is tájékozódhatnak a hatékony energiafelhasználással kapcsolatban.

A Tetők, falak, homlokzatok és épületenergetikai szakkiallítás és konferencián, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium szakértői is azt hangsúlyozták, hogy lakosság széles körű és hatékony tájékoztatásával az ország sok energiát tud megspórolni, a háztartások pedig kevesebbet költenek majd számláik kiegyenlítésére. Nemcsak támogatással, hanem életmódváltással, a tudatos viselkedéssel, öngondoskodással, spórolással is jelentős mennyiségű energiát lehet megtakarítani, mondta Kárpáti József.

T. R.

Újbudán is lesznek beruházások

Elfogadták a fővárosi költségvetést

Hetekkel a határidő előtt megszavazták Budapest ez évi költségvetését. Néhány fejlesztésre a kerületben is lehet számítani.

A Fővárosi Közgyűlés 503 milliárd forint kiadással számol, a hiány 55 milliárddal nő majd az előrejelzés szerint. **Tarlós István** főpolgármester a vitában elmondta, körültekintő, szigorú költségvetést kellett összeállítani, mert a főváros nagyon rossz pénzügyi helyzetben van, az előző városvezetés üres kasszárt hagyott hátra. **Atkári János** pénzügyi tanácsnok szerint akkor a hiány, hogy évekbe telik, mire

pénzügyileg újra egyenesbe jön az önkormányzat.

Horváth Csaba szocialista frakcióvezető szerint a büdzsé rossz a budapestieknek, mert nem alkalmas a válságkezelésre. Az LMP vezérszónoka, **Hanzély Ákos** üdvözölte, hogy a január végén elfogadott koncepcióhoz képest számos, nekik fontos terület több pénzhez jutott, bár továbbra is kevesellte az oktatásra és a kulturális programokra fordítandó összeget. A Jobbik budapesti elnöke, **Staudt Gábor** pedig bírálta, hogy hiteleket vesz föl a főváros, illetve több vagyontárgyát eladja, hogy egyen-súlyban tudja tartani a költségve-

tést. Emellett a szerkezeti átalakításokat is hiányolta a tervezetből.

A kerületben található fővárosi tulajdonú intézmények – kórházak, iskolák, szociális ellátók – fenntartásán kívül néhány beruházás is lesz Újbudán fővárosi pénzből. Folytatódik például a Szent Imre Kórház fejlesztése: egy újabb épületrész felújítása mellett gépeket és orvosi műszereket is vásárolnak a tervek szerint. Tavaly kezdték és idén várhatóan befejezik a dél-budai szakiskolai központ kialakítását a Fehérvári úton a Móricz Zsigmond körtnél. Az iskolaépületet nagyrészt uniós támogatásból korszerűsítik és ren-

dezik be, de a költségek negyedét a főváros állja.

Emellett több, a kerületet érintő közlekedési beruházás is szerepel az idei budapesti költségvetésben. Ahol csak lehet, buszsávot alakítanak ki a Budaörsi úton: a külső szakaszon és a Dayka Gábor utcától befelé is. Ezenfelül olyan kamerákat szerelnek föl, például a BAH-csomópontnál, amelyek befolyásolni tudják a közlekedési lámpákat: így ha egy busz érkezik, akár tovább is zöld marad, hogy a tömegközlekedés gyorsabban tudjon haladni. Ezenkívül a Feneketlen-tó megfelelő vízszintjének fenntartására is fordít pénzt idén a főváros. (gp)



ÜZLET ELADÓ

25%
KEDVEZ-
MÉNNYEL



A SIMPLON UDVARBAN 118 és 154 m²-ES ÜZLETHELYISÉGEK ELADÓK.

XI. BERCSÉNYI U. 21.

06 1 255 5250

WWW.SIMPLONUDVAR.HU