

# ÚJBUDA



XXI. ÉVF. 14-15-16. SZÁM

A XI. KERÜLET KÖZLÖMÉNYE

2011. JÚLIUS 24.



15

Kulcsos gyerekek magánya  
Egyre több fiatal marad egyedül



20

Közlekedj okosan!  
Autós és biciklis tanácsok a nyárra



9

Gyújtogatás a kerületben!  
A nyomravezető 100 000 Ft-ot kap





# A Travel & Surffel külföldön is veled lehetnek a barátaid!



[www.t-mobile.hu](http://www.t-mobile.hu)

## Netezz gondtalanul Európa számos országában már 690 Ft-tól!

Miért várnál a nyaralás legjobb pillanatainak megosztásával? Kedvező árú roaming adatdíjcsomagjaink révén külföldről is e-mailezhetsz, elküldheted a fotóidat, vagy felteheted őket a Facebookra és az iWiWre.

Az adatdíjcsomagokat a Travel & Surf alkalmazásunkkal tudod könnyedén aktiválni Android és iOS mobil operációs rendszerű okostelefonodon, amelyre további hasznos alkalmazásokat is letölthetsz a nyaralásodhoz a [www.t-mobile.hu/alkalmazasok](http://www.t-mobile.hu/alkalmazasok) oldalon.

Együtt. Veled

.....T-Mobile.....

Travel & Surf roaming adatdíjcsomag igénybevételi feltételei: a Travel & Surf S és M roaming adatdíjcsomagot általános, Domino, illetve MIX ügyfelek egyaránt igénybe vehetik (lakossági, kisüzleti, illetve egyes nagyvállalati díjcsomagokkal is elérhető), a Travel & Surf L csomagot csak havidíjas előfizetéses ügyfelek vehetik igénybe. További feltétel az aktív GPRS szolgáltatás, azaz WAP vagy NET csomag, Domino ügyfélnél feltétel még a roaming szolgáltatás aktív állapota és minimum 1125 Ft rendelkezésre álló egyenleg.

# Tartalom

- 4** **Aktualitások**
- 8** **Interjú Szabó Ádámmal**
- 11** **Utazás gyerekekkel**
- 13** **A gyógyító keserű**
- 14** **Melyik játszóteret válasszuk?**
- 16** **Táborozni vízközelben az igazi**
- 17** **Örök Házsongárd**
- 18** **Klímaváltozásról gyerekeknek**
- 20** **Hosszabb úton négy keréken**
- 24** **Újbuda-totó**
- 27** **Apróhirdetés**
- 28** **A természet csodái balkonunkon**
- 29** **Frissülj gyümölcscsel!**
- 31** **A 11-es csatorna**

## IMPRESSZUM

Főszerkesztő: Tóth Zoltán András

Szerkesztőség: 1118 Bp., Csíki-hegyek utca 13–15. • Telefon: 372-0960, e-mail: [media@ujbuda.hu](mailto:media@ujbuda.hu) • Kiadja a Média 11 Kft.

Felelős kiadó a Média 11 Kft. ügyvezető igazgatója

Layout: Földházi Árpád és Eperjessy László

Nyomdai előkészítés: MediaHero Kft. [info@mediahero.eu](mailto:info@mediahero.eu) •

Nyomdai előállítás: KMH Print Production • Felelős vezető: Pusztai Ferenc igazgató • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. • Címlaplány: Eva Jagizca

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

## Tisztelt Olvasó!

A kerület közéleti lapjának, az Újbuda újságnak nyári különszámát tartja a kezében. Rendhagyó formával és tartalommal szeretnénk megköszönni, hogy olvasnak bennünket, hogy észrevételeikkel, témajavaslatokkal segítik munkánkat – és azt is, hogy így még több kerületi információ juthat el családjukhoz, barátaikhoz, szomszédjaikhoz.

Az elmúlt fél évben igyekeztünk megújítani és az Önök igényeire szabni az újságot. Kreatív rovatunkban rendszeresen jelentetjük meg újbudaiak meséit és rajzait, elindítottuk lokálpatrióta sorozatunkat, melyben eddig jórészt százéves házakról olvashattak. Ez a széria a következő számtól kiegészül a panelek lépcsőházainak történetével is, hiszen a XI. kerületben rengeteg izgalmas titkot, történetet őriznek a többemeletes épületek és lakóik. Az Újbuda TV pedig ösztől több órányi műsorral, teljesen felfrissített struktúrával fog jelentkezni (ennek részleteit a 31. oldalon olvashatják).

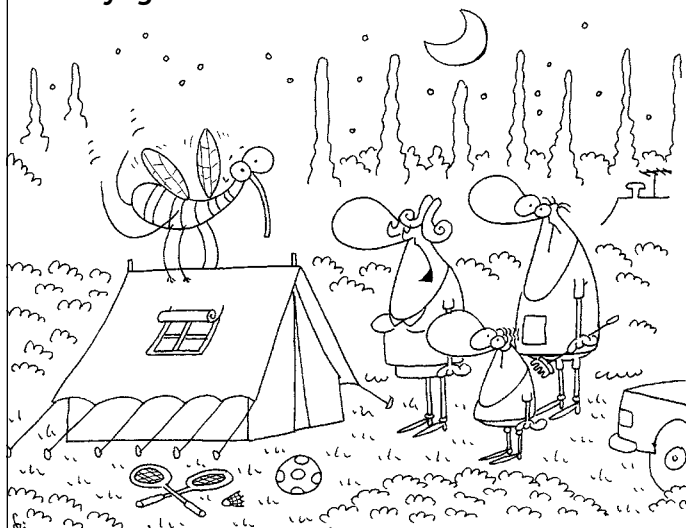
Miközben ezeket a sorokat írjuk, kint ömlik az eső. Az előrejelzések szerint azonban, mire olvasóink kézhez kapják az lapot, ismét tombolni fog a nyár. A kánikula elviseléséhez, a nyaralás vagy az otthon töltött szabadság megszínesítéséhez ajánljuk magazinunkat, melyben igyekeztünk minden korosztály számára érdekes témákat feldolgozni. Riportot olvashatnak például a kerületi játszóterekről, a kulcsos gyerekekről, szakorvosok adnak hasznos tanácsokat utazáshoz, napozáshoz. Olvasóink gyorsan és könnyen elkészíthető gyümölcsös receptjei segítenek a felfrissülésben, és természetesen ismét játékra hívjuk Önöket.

Magazinunkhoz kellemes szórakozást kívánunk!

Üdvözlettel,

*A szerkesztőség*

### Szúnyoginvázió



Jenő, elmegyünk Zolikával az Aranymoló Hotelbe!





Bemutakozott a közterület-felügyelet új vezetője

A június 23-i testületi ülésen elbírálták az Újbuda Közterület-felügyelet vezetői pályázatát. A testület döntése értelmében 2011. augusztus 1-jétől Füri Istvánt bízták meg a feladat ellátásával. Az új vezető június 28-án, kedden mutatkozott be a közterület-felügyelet állományának.

Füri István az Újbuda TV-nek nyilatkozva elmondta, céljának tekinti, hogy az eddiginél nagyobb legyen a személyes jelenlét a közterületi munkában. – A felügyelet megfelelő gépjárműállománnyal rendelkezik, de ez nem azt jelenti, hogy az autóban ücsörögve kell végezni a munkát, hanem ki kell belőle szállni, és meg kell ismerni a helyi lakosok problémáit – hangsúlyozta, majd hozzátette – a másik fontos feladat, hogy a diszpécserszolgálat által felvett lakossági panaszokra minél gyorsabban és határozottabban reagáljunk.

A bemutatkozás után a felügyelet csoportvezetői ismertették az egyes csoportok munkaköreit, majd körbevezették Füri Istvánt a Fraknó utcai épületben. Az Önkormányzat részéről Nagy Tamás kabinetfőnök köszöntötte az új ügyvezetőt.



A főváros mostohagyereke

A Móricz Zsigmond körtéri vastraverznek nevezett építmény is jelzi, hogy a lakosságot nem vonták be a folyamatba a metró-beruházást végzők és a főváros tervezői – nyilatkozta Takács Viktor, Újbuda megbízott főépítésze az Újbuda TV-ben.

Hangsúlyozta, minden beruházásnak tekintettel kell lennie az épített és természetes környezetre, így a Fővárosi Önkormányzattal, a Budapesti Közlekedési Központtal is folyamatosak az egyeztetések, illetve a helyi civil szervezetekkel, környezet- és városvédő egyesületekkel is tartanak a konzultációk.

– A Móricz évek óta a főváros mostohagyereke, pedig Buda egyik fontos közlekedési csomópontja, emberek találkozóhelye – jegyezte meg Újbuda főépítésze, majd hozzátette: – Hoffmann Tamás polgármester idén tavasszal ezért szervezett találkozót az érintetteknek, hogy a körtér állapotát sürgősen javítsák.

A hazaszeretet és a keresztény hit győzedelmeskedett 555 évvel ezelőtt, 1456. július 22-én, amikor is felelős magyar államférfiak bölcsességének, bátorságának és áldozatvállalásának köszönhetően Nándorfehérvárnál a túlerővel szemben harcolva megvédték Magyarország függetlenségét, és csaknem 70 évre megállították az Oszmán Birodalom nyugati terjeszkedését Európában. A nándorfehérvári diadal egyike történelmünk legjelentősebb győzelmének, mely győzelemre azóta is emlékeztet bennünket a déli harangszó.

Az Országgyűlés Kelenföld-Albertfalva országgyűlési képviselőjének, Simicskó Istvánnak és három képviselőtársának indítványára a nándorfehérvári diadal kivívásának 555. évfordulója tiszteletére július 22-ét A nándorfehérvári diadal emléknapjává nyilvánította.

Ez alkalomból mondott ünnepi szentmisét július 22-én 11 órakor az épülő Szent Adalbert – Boldog Zoltán templom területén Musits Antal plébános. A szentmisét követően Simicskó István köszöntötte a nagy számban megjelent ünneplőket, és beszélt Nándorfehérvár jelentőségéről, kiemelve: „Kevés olyan pillanat akad egy nemzet történelmében, amikor hazaszeretetét olyan formában bizonyíthatja, hogy az akkori világ és az utókor osztatlan megbecsülését váltja ki”. A politikus ünnepi beszédében kitért arra, hogy a mise helyszínétől szolgáló Etele úti telken a közeljövőben katolikus templom épül. Az ehhez szükséges építési engedélyt a ceremónia végén nyújtotta át Musits Antal atyának.



A hit és a hazaszeretet győzelme





## A polgármester a kerületiek érdekeit képviseli

**K**özel 8500-an válaszoltak azokra a kérdésekre, amelyeket az Önkormányzat által kezdeményezett telefonos közvélemény-kutatáson tettek fel a ZP és a Rio szórakozóhelyek bezárásával kapcsolatban. Hoffmann Tamás, Újbuda polgármestere elmondta, a legfontosabbnak azt tartja, hogy a lakosság véleményét is kikérjék, hiszen rengeteg embert érint a szórakozóhelyek működése. Bár az országos médiában mindenki a ZP védelmére kelt, ő azoknak a vélekedését is meg akarta hallgatni, akik Újbudán valóban érintettek a zaj vagy egyes helytelenül szórakozó egyének viselkedése kapcsán.

A közvélemény-kutatás eredménye igazolta a képviselő-testület áprilisban hozott döntését, hiszen közel 10% többséggel dőlt el a mérleg azok javára, akik a bezárást támogatják. A megkérdezettek nagy része viszont szeretné, ha lennének ilyen típusú szórakozóhelyek a kerületben, ezért az Önkormányzat segíti a tulajdonosokat egy új helyszín keresésében.

Hoffmann Tamás egy korábbi sajtóközleményében kijelentette, nem az országzászló állítása miatt határozott úgy a képviselő-testület, hogy az idény végén nem működhet tovább a két hely. A közvélemény nem is támogatja jelentős mértékben az országzászló állításának gondolatát. A megkérdezettek 34%-a inkább színházat vagy kiállítóhelyet, 31%-a közparkot látna jövőre a két szórakozóhely helyén. A polgármester hangsúlyozta, fontosnak tartja, hogy a kerületi emberek véleményét is megismerhesse, hiszen az ő érdekeit szeretné képviselni.

## Defibrillátor vigyáz az Infopark dolgozóira

**A**z Infoparkban mostantól félautomata defibrillátorral lehet életet menteni. A főváros egyik legnagyobb, közel 7000 dolgozót befogadó irodaparkja olyan modern eszközre ruházott be, amely orvosi közreműködés nélkül is képes az újraélesztésre. A készülék az Infopark C épületében kapott helyet.

Az Infoparkban július 7-étől a Magyar Posta szolgáltatóhelyet üzemeltet. A postahely az Infopark sétány 1. alatt található. Korábban az Airmix Kft. működtette a fiókot, a változással a lakosság által igénybe vehető szolgáltatások köre nem változik. A posta általános nyitva tartása: hétfő–péntek 8:30–11:30, 12:00–15:30.



**A**plébániát hosszú évekig irányító Brückner Akos atya vidéki áthelyezése után új plébánosa lett Szentimrevárosnak. Urr Zsolt Ipoly atya eddig is a Szent Imre-templomban szolgált, mostantól azonban jóval több feladat vár rá. A fiatal pap azt szeretné, ha a jövőben még nagyobb figyelmet fordítanának a fiatalokra és a családokra.

## Új plébánosa van a Szent Imre-templomnak







## Beszámoló az országos ügyekről



Rétvári Bence országgyűlési képviselő negyedévente megrendezett fórumain a nagypolitikai eseményekről, a parlament aktuális ügyeiről számol be az érdeklődőknek. Ezúttal hazánk EU-elnökségének tapasztalatairól, az alkotmányozásról és számos fontos ügy háttéréről tájékoztatta a megjelenteket. A képviselő elmondta, az őszi sarkalatos törvények között szerepel majd az igazságügyi reform, de az új választójogi rendszer és a családok támogatását érintő döntések meghozatala is szeptembertől várható. Rétvári Bence hozzátette, az elmúlt időszakban 14 felesleges hivatalt szüntettek meg, és a közalapítványok számát is a felére csökkentették.

## Közmeghallgatás a Lágymányosi-öbölről



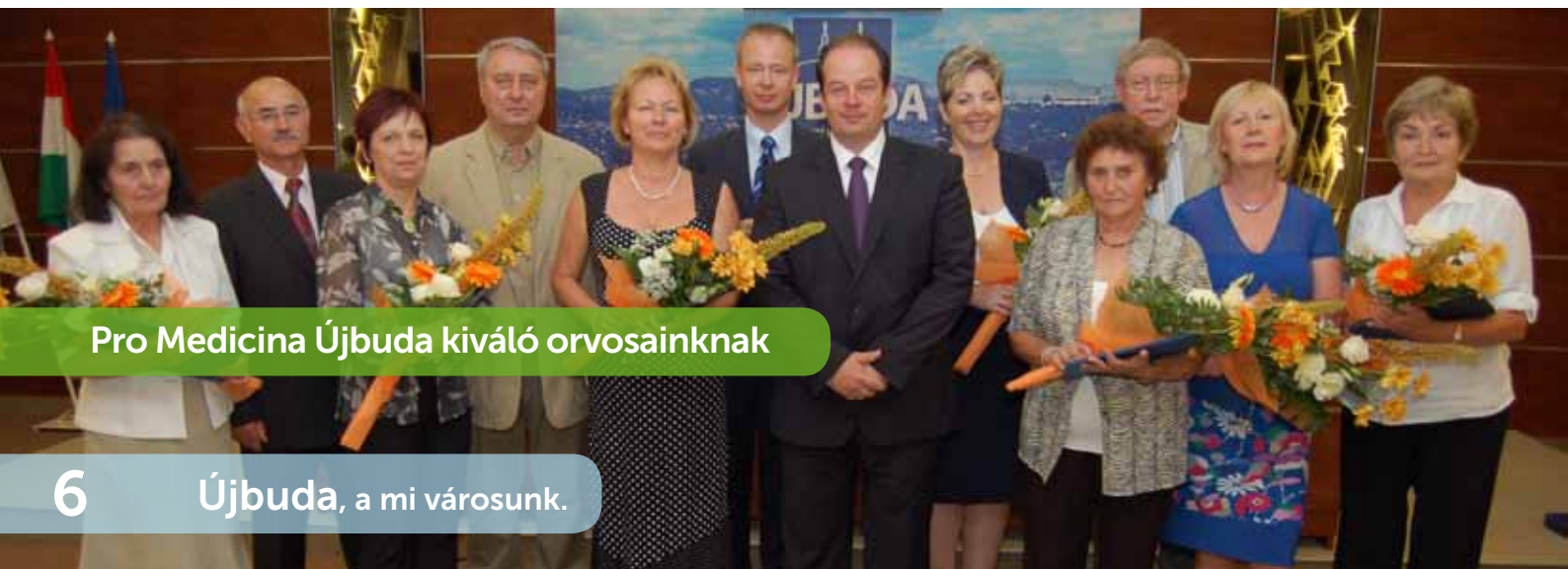
A Közép-Duna-völgyi Környezetvédelmi, Természetvédelmi és Vízügyi Felügyelőség közmeghallgatást szervezett a Lágymányosi-öböl ingatlanfejlesztéséről. Az eseményen az Öböl XI. Kft. a Lágymányosi-öböl jelenleg parlagon heverő, 56 hektár területű részének fejlesztési terveit hozta nyilvánosságra. Az öbölbe lakóépületeket, irodaházakat építenének, de a területen helyet kapna egy bevásárlóközpont, egy szálloda, valamint sport-, wellness- és egészségügyi létesítmények is. A tervekre vonatkozó hatástanulmány értékelésében a hatóság a legtöbb területen nem emelt kifogást, azt viszont hangsúlyozta, a beruházás feltehetően jelentősen megnöveli majd a környék forgalmát.



## Önálló buszsáv épül a régi Budaörsi úton

Július végén adják át a régi Budaörsi úton létesülő buszsávot. A mintegy 800 méteres szakaszon sávszélesítéssel oldják meg az új sáv kialakítását. A virágpiac és a Gazdagréti út között megvalósuló buszsáv 255 millió forintba kerül, ennek 85%-át európai uniós támogatásból fedezi a Budapesti Közlekedési Központ (BKK). A projektben 790 méter hosszban szélesítik ki az utat, és megújulnak az ezen a szakaszon érintett közművek is. A buszsáv létesítése miatt két helyen a meglévő kerékpárút nyomvonalát is kiigazítják, továbbá egy autóbusszmegálló is megújul a munkák során.

Újbuda Önkormányzata a Semmelweis-nap alkalmából idén is Pro Medicina Újbuda kitüntetéssel és polgármesteri dicsérettel jutalmazta a kerületben évtizedek óta kiemelkedő gyógyító-megelőző munkát végző egészségügyi dolgozókat. „Pro Medicina Újbuda” kitüntetésben részesült: Eszesné dr. Podlovics Ágota reumatológus szakorvos, dr. Esik László fogszakorvos, dr. Sáska Erika felnőtt háziorvos és Soós Mányoki Ildikó minőségügyi vezető.



## Pro Medicina Újbuda kiváló orvosainak



# Újbuda-központ

## Új megállónevek

Több megálló elnevezése módosult július 1-jével Budapesten. A tömegközlekedési vállalat közlése szerint az átnevezés összhangban van azon törekvésükkel, hogy az adott csomópontban lévő összes megállóhely könnyen azonosítható nevet kapjon. Példaként említik, hogy korábban a felszínen lévő villamosmegállók Üllői út, míg az ott közlekedő buszok és a metró megállója a Ferenc körút nevet viselték. A 11. kerületben többek között a Fehérvári út és az Október huszonharmadika utca találkozásánál Újbuda-központra keresztelték, a Budafoki út megálló pedig a Szerémi sor nevet kapta.

## Félmilliárdos pályázati támogatás

Új lendület Újbuda Kulturális Városközpontjának (KVK) történetében. Hoffmann Tamás polgármester aláírta az „Újbuda Kulturális Városközpont Integrált Városfejlesztési Program” című európai uniós pályázat Támogatási Szerződését. A szerződés aláírásával a kerület 564 millió forintos támogatás lehívására jogosult. Ezzel megkezdődik az Újbuda KVK egyik legnagyobb szabású fejlesztése.



A fővárosi vezetés lakossági fórumot tartott Újbuda Polgármesteri Hivatalában az Irhás-árok rendezéséről. A találkozón megjelent farkasréti civilek nem először emelik fel szavukat az út 30 éve megoldatlan közlekedési problémáira. A területen évek óta tarthatatlan állapotok uralkodnak, nem működik a vízelvezetés, nincs biztonságos járda, az út pedig tele van kátyúval. A főváros mederrendezési projektje jelenleg nem halad a csatornaépítés leállása miatt, a lakók viszont egyre türelmetlenebbek.

A Fővárosi Önkormányzat szakértői beszámolójából kiderült, a Dél-Budapesti Régió vízrendezési projektje a Hosszúrégi-patak, a Gyáli-patak és az Irhás-árok mederrendezését is magában foglalja. Király Nóra, a körzet képviselője elmondta, Újbuda idei költségvetésében 45 millió forintos összeget különítettek el a rendezésre, ami továbbnöveli annak valószínűségét, hogy nyárra tényleg megépül a járda. Ezt akadályozza, hogy a fővárosi csatornaépítés pénzühiány miatt leállt, így a munkálatok hónapokig nem haladnak. A járdaépítést azonban a XI. kerület csak akkor tudja megkezdeni, ha befejeződött a csatornázás és a mederrendezés. A farkasréti civilek elsősorban arra voltak kíváncsiak, mikor lesz végre használható és biztonságos az útszakasz. A Főpolgármesteri Hivatal városüzemeltetési osztályának képviselője elmondta, 2012. április 12-én adják át az Irhás-árkot.



## Fórumot tartottak az Irhás-árok rendezéséről





## Szabó Ádám: Újbudára mindig szívesen jövök

**A fiatal tehetség öt éves korában találta meg édesapja gyerekkori harmonikáját, azóta elválaszthatatlan tőle kedvenc hangszere. Tavasszal egy tehetségkutató műsorban az egész ország megismerhette és megszerette a kerületi Weiner iskola idén végzett diákját. Ádámmal a fellépésekről, tervekről beszélgettünk.**

*Mi változott a Csillag Születik óta?*

Rengeteg női rajongóm lett. De komolyra fordítva: számos fellépésem van, de ezt egyáltalán nem bánom, hisz erre vágytam, és sok barátot szereztem az April Project-ből, velük azóta is tartom a kapcsolatot. Nagyon élvezem, hogy sokan, mindenféle korosztályból megállítanak az utcán, és van egy kedves szavuk hozzám. Legutóbb például egy négy éves kislány jött oda, hogy elmondja, én vagyok a kedvence.

*Jut idő a barátaidra?*

Sajnos nem annyi, mint amennyit szeretnék. Halmozódnak a fellépések, de remélem, a nyári csúcs után, azaz szeptembertől már több időm lesz.

*Mi az, amit szeretsz, és mi az, amit kevésbé a megváltozott életedben?*

Az éjszakai fellépéseken zavar a sok vaku, és idegesít, ha türelmetlenek az emberek. Vannak, akik tolakodnak autogram-

osztáskor, olyankor mindig mondom, hogy mindenkinek adok aláírást, addig nem megyek el, de van, akit ez sem nyugtat meg. A legjobban pedig azt szeretem, ahogyan fogad a közönség. Minden előadás után visszahívnak, vastapsot kapok. Ez nagyon jólesik.

*Hogyan fogadja a család és a barátok az új helyzetet?*

Minden maradt úgy, ahogyan eddig is volt. A közösségi portálokon, telefonon mindenkivel tartom a kapcsolatot, csak kevesebb idő jut a személyes találkozásra.

*Hogyan készültél a döntőkre?*

Sokat köszönhetek két tanáromnak, Szokolay Zoltánnak és Ernyey Lászlónak, nélkülük a nyolcas döntőbe sem jutottam volna be, de a műsor vége felé már többnyire egyedül készültem. A legnehezebb talán az volt, amikor énekeltem is, mert azt egyébként ritkábban szoktam, akkor segítségemre volt egy énektanár. Leginkább egyébként azt élveztem, amikor Carlos Rubén Gómeztől a Dongót játszottam. Szerencsém van, nem vagyok lámpalázás – persze minden előadás előtt izgulok kicsit, de igazán jól érzem magam a színpadon.

*Mit szeretsz a legjobban játszani a harmonikán?*

A kortárs harmonikaszerzők darabjait. A Csillag Születikben olyan zenét adtam elő, amelyek egy hét alatt összerakhatók. Egy igazán jó harmonikaműhöz azonban két-három hónap is kell, mire megtanulom.

*Mikor lépsz fel Újbudán?*

Mostanában kevés a fellépésem Budapesten, de ha hívnak Újbudára, nagyon szívesen megyek.

*Mi a következő nagy célod?*

Inkább vágnak mondanám: az, hogy megtöltssem a Puskás Ferenc Stadiont.

K.M.



# Ha tud, segítsen!

Az utóbbi időben több szelektív hulladékgyűjtő szigetet felgyújtottak a kerületben, főként Kelenvölgy és Albertfalva területén. Ezért az FKF Zrt. egyelőre nem pótolja a papírhulladék elhelyezésére szolgáló konténereket, és kilátásba helyezte a korábban felgyújtott gyűjtők felszámolását is.

A rendőrség és a polgárőrség kiemelt figyelmet fordít a szigetek ellenőrzésére. A gyűjtogatók kézre kerítéséhez a lakosság segítségét is kérjük! Újbuda Önkormányzata 100 000 forint nyomravezetői díjat ajánl fel annak, aki a tettesek elfogásához érdemi információval szolgál.

A bejelentéseket a XI. kerületi rendőrkapitányság központi számán (381-4300) lehet megtenni.

Dr. Hoffmann Tamás  
polgármester



**100 000 forint a nyomravezetőnek!**

## Csinos és „okos” panel a Hadak útja 6. szám alatt

A Hadak útja 6. szám alatti panelház méltán tekinthető különleges épületnek, hiszen nemcsak külsőleg, de belsőleg is különbözik klasszikus paneltársaitól. A 15 emeletes ingatlan, melynek ezen felül még egy fogadó- és egy legfelső szerelőszintje is van, 1972-ben épült.

– A 165 lakásban egy kisebb falu él, ugyanis 400–450 lakója van – fogalmaz Kertész Gyula közös képviselő, aki 1972 óta intézi a ház ügyes-bajos dolgait, az ő szavaival élve „több-kevesebb hajcihővel”. Kertész úr a klasszikus közös képviselői teendők és az üzemeltetéssel járó feladatok mellett korszerűsítési tendereket is megpályázott. A '90-es évekre az épület egyre rosszabb állapotba került – ekkor kisebb esztétikai javításokat végeztek a házban, többek között a lift ajtóit automata nyílászárókra cserélték, a közvilágítást kijavították, a folyósókat kifestették és a szemétdobó rendszert is felújították.

1999-ben aztán lehetőség nyílt a fűtésrendszer egy részének modernizálására. Ekkor önkormányzati és állami támogatással az egységes fűtési rendszerbe átkötő szakaszokat és szabályozó szelepeket építettek be, és korszerűsítették a hőközpontot. Ezek a renoválások akkor még kezdeti lépésnek számítottak, ugyanis a ház életében az igazi „át-törés” – a panelprogramok megindulásával – 2005-ben következett be, amikor 270 millió forintos pályázatot nyújtott be. A tender az épület külső szigetelésére, a nyílászárók és radiátorok cseréjére, valamint a szellőzőrendszer felújítására vonatkozott. A pályázat a hőközpont teljes átépítését is magába foglalta, amely ezután a közösség saját tulajdonába került.

A korszerűsítéssel az ingatlan jelentős összeget tud megspórolni, hiszen a fűtési díj a korábbi időszakhoz képest 50%-kal csökkent – a ház a megtakarított pénzből fizeti vissza a beruházásra fordított önerőt, később pedig a lakók zsebében marad a megspórolt összeg. A felújítás másik nagy előnye, hogy a tulajdonosok maguk szabályozhatják a hőmérsékletet a lakásukban, és ennek megfelelően fizetik a havi díjat is – tehát így még többet tudnak megtakarítani.

A szép tarka épület, amely bátor színeivel, tisztaságával és rendezettségével is kitűnik a mellette lévőktől, nemcsak kívülről csinos, de belülről is értékes. Megépülése után az első lakók a '70-es években költöztek be, ezek az akkor még főleg fiatal családok emberek mára már nyugdíjasok – viszont nem csak idősek lakják az épületet, ugyanis egyre gyakoribb fiatal gyerekes családokat látni a Hadak útja 6. szám alatt. Kertész úr szerint a lakóközösséget az összetartás jellemzi, erről többek között a ház elé kirakott pad is „árulkodik”, amely nem csupán dísznek áll az utcáfronton, hisz a lakók bizony ki is ülnek ide beszélgetni és nézelődni – a vidék hangulatát idézve. Az ott élők karácsonykor együtt díszítik a ház fáját, és közösen örülnek a kivételes ingatlandnak, meg persze a jó és olcsó melegnek is.

H. N.





## Gyermekek nyári levegőztetése, bőrvédelme, folyadékpótlása

Itt a jó idő, mindenki vágyódik és igyekszik a szabadba. Megkezdődnek a nyári szabadságolások. A kisgyermekes családoknak nem mindig áll módjukban nyaralni menni, de Budapesten a XI. kerületben is sok szép és zöldövezeti részt találhatunk. Próbáljuk feltérképezni a kerület parkjait, kis forgalmú utcáit, zöld területeit egy-egy kiadós séta során. Sok kellemes meglepetésben lehet részünk, a körülöttünk lévő, ám eddig nem ismert értékek felfedezésében. Fontos a fokozatosság. Mindenki korának megfelelően induljon útnak.

Újszülött baba érkezésekor csak a szobát szellőztetjük át, majd betakargatva az ágyhoz közeli ablakon keresztül levegőztetünk. Ügyeljünk arra, hogy a pici ne legyen huzatban. Nyáron kéthetes kortól tanácsos levegőre vinni az újszülöttet, de ak-



### ULTRAHANGVIZSGÁLATOK A FEHÉRVÁRI ÚTI SZAKRENDELŐBEN (GYÓGYÍR XI.) RÖVID ELŐJEGYZÉSSEL ELÉRHEŐK AZ ALÁBBI TÉRÍTÉSI DÍJJAL:

- hasi UH 4500 Ft
- pajzsmirigy UH 4000 Ft
- emlő és hónalj UH 4000 Ft
- nyaki nagyerek 4000 Ft
- lágyrész UH 3000 Ft
- alsó végtag vénás duplex 3000 Ft (egy végtag)

BEJELENTKEZÉS: 279-2111

### FIGYELEM! AZ ALBERTFALVA UTCAI GYERMEKFOGÁSZATI RENDELŐ ELKÖLTÖZÖTT!

2011. július 4. és augusztus 20. között a rendelés 1118  
Budapest, Köbölkút u. 27. alatt van.

Telefon: 386-4002

2011. augusztus 22-étől a rendelő új címe:

1116 Budapest, Gerezd u.  
(telekkönyvileg Ezüstkőfő tér).

A rendelések az eredeti beosztások szerint működnek

Telefonszám: 208-2280

Megértésüket köszönjük

kor is fokozatosan emeljük a levegőn töltött időt, akár 2–3 óráig. Ez az idő az etetéstől és az időjárástól függő.

A nyári meleg, kánikula beálltával érdemes még a nagyobb gyermekek napirendjét is átalakítani. Télen a déli legmelegebb órákat javasoljuk levegőztetésre. Nyáron ellenkezőleg. Nem ajánlatos a levegőztetés és különösen a napozás 11–15 óráig az erős UV sugárzás miatt. Célzerű a kora délelőtti, illetve a késő délutáni órákban sétálni, játszótérre menni. Érdemes olyan játszótérre keresni, amely messze van a forgalomtól, rendelkezik árnyékos részekkel és körül van kerítve.

Akinek módja van arra, hogy nyaralni menjen, vigyázzon arra, hogy 3 éves korig nem ajánlatos a túlzott napfürdő. Csecsemőket tilos napoztatni!

Levegőztetés során mindig adjunk könnyű sapkát vagy kendőt és vékony inget a gyermekekre, ha elkerülhetetlen, hogy hosszabb vagy rövidebb időt a napon töltsünk.

A levegőzés árnyékban történjék. A napernyő nem elegendő, mert átereszti a kóros sugarakat.

Vízparton a pancsolás a késő délutáni órákban, illetve árnyékban, medencében történjen.

Nyáron különösen fontos a folyadékpótlás. Nagy kánikulában még a szopó csecsemőket is érdemes megkínálni felforralt és lehűtött vízzel vagy babavízzel, vagy gyakrabban szoptassuk meg. Kisgyermeknek napi 1 liter, nagyobb gyermekeknek, felnőtteknek 2–3 liter, szoptató anyának 2–3 liter folyadékra van szüksége, ami lehet: víz, leves, frissen préselt gyümölcslé, tejtermék stb.

Bármennyire divat a napbarnított bőr, a napsugarak több kárt okozhatnak, mint gondolnánk. Akinek ötnél több anyajegye van, kerülje a túlzott napozást. A bőrrák kialakulásában nagy szerepe van a gyakori leégéseknek. Nagyobb gyermeknél használjunk vízálló és magas faktorszámú naptejet.

## Jó levegőzést és nyaralást kívánunk!



**GYÓGYÍR XI.**  
ÚJBUDAI EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÓ



Mit tegyünk, mit ne tegyünk?

# Utazás gyerekekkel

**Mielőtt útnak indulunk – legyen szó belföldi vagy külföldi utazásról – mindenképpen kérdezzük meg gyermekorvosunkat, hogy milyen betegségek jelenthetnek veszélyt, és kérjünk tanácsot ezek megelőzési lehetőségeiről is. Az Újbuda kérdéseire dr. Csáki Csilla gyermek háziorvos válaszol.**

*Léteznek kimondottan nyári betegségek?*

Vannak olyanok, amelyek csak nyáron, és olyanok is, amelyek elsősorban ebben az évszakban jelentkeznek. Ez utóbbiak közé tartoznak például a különböző hasmenéses megbetegedések, illetve olyan vírusfertőzések, amelyek élelmiszerral kerülnek be a szervezetbe. Gyakori a tüszős mandulagyulladás, sok a különböző baleset, sérülés. Nyáron a természet is mozgásba lendül, ezért előtérbe kerülnek az allergiás reakciók és a rovarcsípések is.

*Sokat hallunk a kullancscsípés veszélyeiről, a védőoltásokról és a fertőzésekről. Mit tehetünk e „nyári közellenség” ellen?*

Egyre több a kullancs, ezáltal egyre inkább növekszik a kullancscsípések száma is. A védőoltás a gyermek egyéves kora után adható be. Tapasztalataim szerint mind több az a szülő, aki él is ezzel a lehetőséggel. Régen leginkább az iskolás korosztályt oltatták be, táborozás és utazás előtt. Mostanában már alig várják, hogy a gyerek betöltse első életévét, máris igényt tartanak a védőoltásra. Elvégre bárhova is viszik a kicsit – legyen szó játszótérrel vagy egy egyszerű sétáról –, találhatnak benne kullancsot. Itt kell megjegyezni, hogy a kullancscsípés miatt nem kell azonnal orvoshoz fordulni, elég ha egy szemöldök- vagy kullancscsipesz segítségével a vérszívót a tövéből megragadva, egy egyszerű mozdulattal kirántjuk, majd a helyét lefertőtlenítjük. Az azonnali pirosodástól nem kell megijedni, mert az egy normális reakció, ugyanúgy, mint egy szokásos rovarcsípés, amely néhány nap alatt el is múlik. Ettől függetlenül mindenképpen jegyezzük meg a csípés helyét, hiszen a Lyme-kór tünetei csak jóval később, három-négy hét múlva jelentkeznek. A csípés helyén ilyenkor egy pirosas színű, kör alakú, akár 10 centiméteres átmérőjű bőrelváltozás is kialakulhat. Ha ezt tapasztaljuk, azonnal orvoshoz kell fordulnunk. A Lyme-kór a kezdeti stádiumban egy kéthetes gyógyszeres kúrával teljes mértékben gyógyítható, ha időben elkezdjük, és persze végig is csináljuk. E nélkül azonban a kórokozó terjedni kezd a szervezetben, megtámadja az idegrendszert és az ízületeket, ezzel pedig akár maradandó károsodást is okozhat.

*A nyár egyben az allergiaszezon is. Mivel számolhatnak ilyenkor az asztmás betegek?*

Május-júniusban főleg a pázsitfűre allergiás gyermekek szoktak szenvedni, míg augusztus-szeptemberben a parlagfű virágzik, ami sokkal több embert érint. Gyerekeknél gyakran előfordul, hogy otthon tünetmentesen élnek mindennapjaikat, így amikor iskolai táborozásra mennek, a szülő nem is gondol az esetleges következményekre. Az új közegben fokozottabban ki vannak téve az allergéneknek, ezért előfordulhat, hogy mire a kicsi hazaér, alig kap levegőt, be van dagadva a szeme, be van dugulva az orra, és akár még fulladásos rohama is lehet. Ennek elkerülése érdekében a szülőnek fel kell készülnie minden elképzelhető problémára, és a lehető legtöbb gyógyszerrel ellátni gyermekét egy-egy táborozás során. Ha még kicsi a gyerek, a tanárokat, nevelőket kell tájékoztatni arról, hogy mely tünet esetén milyen készítmény adható a csemetének.

## Kutyameleg

**Ebtartás nyáron az évszaknak megfelelően**

**A kánikula nemcsak az embereket, hanem az állatokat is megviseli – főleg ha nem az évszaknak megfelelően gondozzuk, ápoljuk őket.**

Pénzesné Végvári Ágnes, az Állat- és Természetvédők Budaörsi Egyesületének elnöke maga is nagy kutyabarát, de a macskákat is nagyon szereti – jelenleg hat cicát tart otthon. A szakember úgy véli, az alapvető szabályok nemcsak az ebekre, hanem minden háziállatra vonatkoznak. A kutyáknál például egy fontos dolgot nem szabad elfelejteni: négy lábú barátunk nem a testén, hanem a nyelvén keresztyűl, azaz a lihegéssel hűti magát, így sokkal nehezebb megküzdnie a hőséggel, mint a gazdájának. A háziállatokat jól szellőző, árnyékos helyen kell tartani, ugyanis a nagy melegben egy idő után akár hőgutát is kaphatnak. A kutya leleményes állat, a lakásban mindig megtalálja a leghűvösebb zugot, a szabadban tartott ebek esetében azonban célszerű legalább a kennelt fellocsolni és beárnyékolni, ha nincs más választásunk. Kánikulában még rövid időre sem szabad a



*Mire és hogyan készüljünk fel egy-egy külföldi utazás során?*

Egyre több család érkezik hozzám azzal a kéréssel, hogy segítsék neki házi patikát összeállítani az útra. Azt szoktam javasolni, mindenképpen vigyenek magukkal felszíni bőrsérülések kezelésére szolgáló szereket, mint például fertőtlenítő oldatot, gézlapot, ragtapaszt, és az ezekhez szükséges ollót, illetve csipeszt. A láz, valamint a hasmenés és hányás során fellépő kiszáradás különösen veszélyes lehet, ezért tegyünk a csomagba lázmérőt, lázcsillapítót, hasmenés és hányás csillapítására szolgáló készítményeket, valamint kiszáradás elleni, vízben feloldható sókeverékeket. Érdemes allergia elleni kenőcsöt és gyógyszert is vinni, ezek különösen hasznosak lehetnek a tengerparton gyakran előforduló medúzacsípés esetén. Lehetőleg tegyünk a házi patikába szem- és fülcseppet, hiszen a fürdözések alkalmával ezek a testrészek különösen hajlamosak a begyulladásra. Ne feledkezzünk meg a megfelelő fényvédő krémekről sem, hiszen a kicsik bőrt fokozottan védeni kell a napsütéssel szemben. A házi patikán túl fontos, hogy mindenki kössön biztosítást, ami lehetővé teszi, hogy komoly megbetegedés vagy baleset esetén, helyben kereshessék fel az orvost.

T.D.

gépkocsiban hagyni a négy lábút, és nemcsak azért, mert az utastérben egy idő után elfogy a friss levegő, hanem mert annyira felforrósodhat az autó, hogy az állat akár el is pusztulhat. Vannak olyan ebek, amelyeket érdemes kicsit megszabadítani bundájuktól ebben az évszakban, de például egy nagytestű középhosszú szőrű malamutot nem szabad megnyírni.

A másik kiváló megoldás a fürdetés – azonban csak teshőmérsékletű vízzel szabad az állat szőrét benedvesíteni, ezután engedjük árnyékba vagy félárnyékba. Végvári Ágnes egyszer a félperzsa macskáját is hasonló módon hűtötte, az állat először nem igazán értette, mit tesz vele gazdája, majd utána elégedetten és hálásan dorombolt. A nyári melegben az állatok is több folyadékot igényelnek, ezért mindig legyen a kedvencünk tányérjában hideg víz. Az ételt és a vizet árnyékban érdemes tartani és időnként cserélni – ugyanis az állott víz megalgásodhat vagy szűnyoglárvák kerülhetnek bele, illetve az ételt sem ajánlatos hosszú ideig szabad levegőn hagyni hasonló egészségügyi okok miatt.

Hőségben az ebek mozgására és evésére is ugyanaz a szabály vonatkozik: az etetést és a sétát lehetőség szerint inkább kora reggelre és késő estére tervezzük. Az állatok tappancsa az emberéhez hasonlóan rosszul tűri a forró aszfaltot, így érdemes nyáron a lábukat klasszikus babakenőccsel bekenni.

Ha nincs is saját kedvencünk, de esetleg kóbor négy lábúval találkozunk a kánikulában, gondoljunk arra, hogy neki is ugyanarra van szüksége, mint nekünk, és valószínűleg nagyon szomjas lehet a „kis csavargó”. Az egyesület elnöke azt tanácsolja, hogy barátságos kutyának próbáljunk meg friss hideg vizet szerezni, keressünk rajta valamilyen beazonosító bilit, majd értesítsük a gazdáját – ha azonban félénk vagy agresszív állattal lenne dolgunk, az a biztos, ha inkább értesítünk egy kutyamentő szolgálatot.

H. N.





# Külföld vagy belföld?

## Interjú dr. Békefi Veronikával, a Neckermann Magyarország ügyvezető igazgatójával

- *Kezdjük a belföldi utazással. Mit tapasztaltak? Melyek mostanában a legkedveltebb úti célok?*

Alapvető különbséget kell tennünk a nyári és az egyéb szezonok között. Nyáron a legkedveltebb a családi vízparti nyaralás. Ha vízpart, akkor továbbra is a Balaton a legnépszerűbb üdülési cél. Emellett jelentős a látogatászáma azon településeknek, ahol nagyobb területű, szabadterei élményfürdő található, mint például Hajdúszoboszló, Sárovar, Zalakaros. Ősztől tavaszig viszont elsősorban a wellness- és gyógyszállodák vonzzák a közönséget az egész országban. Nincs olyan kiemelt terület vagy régió, mint nyáron. Természetesen a legfontosabb gyógyturizmus központok változatlanok: Hévíz, Gyula, Bükkfürdő. De már országsszerte vannak jelentős szolgáltatást nyújtó wellnesshotellak, így a verseny egyre kiegyenlítettebb.

- *Milyen trendek jellemzik a hazai turizmust?*

A belföldi utazást két alapvető változás jellemezte az utóbbi években. Az első, hogy a gazdasági válság miatt az emberek kevesebbet költöttek üdülésre. Ez a külföldi utazásokat jobban visszavetette, mint a belföldit, ami sajnos nem azt jelenti, hogy a belföldi turizmus jelentősen növekedni tudott volna. Inkább csak kevésbé esett vissza. A másik érdekesség viszont, hogy egyre gyakrabban keresik a minőségi, magasabb kategóriás szállodákat és szolgáltatásokat az érdeklődők. Még akkor is, ha ezzel lerövidítik az üdülésre szánt időt.

- *Mit gondol, milyen irányt fog venni a turizmus az elkövetkezendő években?*

A belföldi turizmusban igazából nagyon nagy változásra nem számíthatunk. Fontosak lesznek a wellness- és gyógyszolgáltatások. Esetleg kiegészülnek majd további egészségmegőrző csomagokkal. Nagyon reméljük, hogy ismét javul majd a társadalom anyagi helyzete, így fellendülhet a bel- és a külföldi utazások piaca is. Ez utóbbiban jelentős változások mentek végbe az elmúlt hónapokban és években. Jelenleg például a korábbi sláger úti célokra – Egyiptom és Tunézia – még nem merészkednek a magyar turisták. Pedig most minden rendben van ezeken az üdülési területeken, és jelentős kedvezményekkel lehet ide repülni. Aki szemfüles és ügyesen választja ki úti célját és annak időpontját, komoly kedvezményt kaphat, ami több mint 100 000 forintos megtakarítást is jelenthet egy négyfős család számára. Akik pedig rugalmasak és akár egy héten belül is el tudnak indulni, széles Ultra Last Minute kínálatból válogathatnak további kedvezményekkel. A Neckermann is hetente frissíti kínálatát, ezért érdemes érdeklődni, figyelni a honlapot, vagy feliratkozni a hírlevelünkre. Innen lehet mindig a legfrissebb akcióról értesülni. Az Ultra Last Minute kedvezményekkel, adott esetben szinte egy autós utazás áráért elcsíphetünk egy jó ajánlatot.

- *Mit javasolna a gyermekes családoknak, fiatal vagy idősebb pároknak? Hova utazzanak, milyen szolgáltatásokat vegyenek igénybe?*

Nyáron, főleg amikor a jelenlegihez hasonló, 40 fok körüli kánikula van, érdemes a hűsölési lehetőségeket felkeresni. A vízparti, vagy strandhoz, élményfürdőhöz kapcsolódó szállodák ideálisak erre. Ezt igazából minden korosztálynak tudom ajánlani. Sokan nem tudják, hogy a legnagyobb magyar élményfürdőkhoz hasonló méretű aquaparkok külföldön egy-egy szállodai komplexumban is megtalálhatók. Ez talán Törökországban a legjellemzőbb. Ezen belül folyamatosan bővülnek a Klubszálloda jellegű szolgáltatások. A Neckermann ezeket Klub Oázis néven vezette be. Itt magyar anyanyelvű animátorok nyújtanak ingyenesen tartalmas szórakozást kicsiknek és nagyoknak. Így a gyerekek közösségben, aktívan tölthetik a napot, míg a szülők szusszanhatnak egy keveset. Természetesen ők is részt vehetnek a különböző vizes játékokban, versenyekben, hiszen teljes családok foglalkozások is vannak. Idén már két Klub Oázis szállodánk van Horvátországban és egy Bulgáriában, ahova autóval is el lehet jutni. A többi repülő charterjáratunkkal elérhető el: Kréta, Rodosz, török Riviera, Egyiptom. Az idősebb közönség-

nek az idei előszezonban elindítottuk az 55+ programot, ahol egy-egy úti célra speciális kedvezményt és extra programokat nyújtottunk. Ezt szeretnénk majd folytatni.

A fiataloknak úgy próbáltunk segíteni, hogy összeállítottunk egy katalógust. Ebben a különlegesen kedvező ajánlatokat foglaltuk össze, és külön kiemeltük azokat a szállásokat, melyeket kifejezetten a fiatal, aktív vagy bulizós közönségnek szánunk.

- *Hogyan lehet manapság legegyszerűbben utazást, szállást foglalni? Milyen buktatók, problémák merülhetnek fel?*

A szokások ezen a téren folyamatosan átalakulnak. Nem árulok el újdonságot, ha azt mondom, hogy az internet fontossága egyre nagyobb. Mind az információszerzés, mind a foglalás lebonyolítása tekintetében. Mi, a Nec-

# Neckermann

## REPÜLTÉRI ILLETÉKMENTESSÉG A TELJES SZEZONRA: TUNÉZIA • TÖRÖK RIVIÉRA • HURGHADA • SANTORINI

### TUNÉZIA

Hotel El Hana Beach <sup>NNN</sup>

1 hét ➔ 2 ágyas szobában, félpanzióval

**81.900** Ft/fő ártól!

### HURGHADA

Shedwan Golden Beach Resort <sup>NNN</sup>

1 hét ➔ 2 ágyas szobában, All Inclusive

**115.900** Ft/fő ártól!

### TÖRÖK RIVIÉRA

Hotel Grand Okan <sup>NNNN</sup>

1 hét ➔ 2 ágyas szobában, félpanzióval

**98.900** Ft/fő ártól!

### SANTORINI

Hotel Hermes <sup>NNN</sup>

1 hét ➔ 3 ágyas szobában, reggelivel

**153.900** Ft/fő ártól!

## ULTRA LAST MINUTE AJÁNLATOK! Keresse honlapunkon és irodáinkban!

\*Repülőtéri illeték 0 Ft 2011. július 31-ig történő szerződéskötés esetén a megadott úti célokra, kivéve a pécsi indulású utakat, illetve csak repülőjegy foglalása esetén. <sup>1</sup>Kedvezményről csökkentett árak. Az árak tartalmazzák a megjelölt szállodai szolgáltatást és ellátást, a repülőjegy árát, a repülőtéri illetéket és a transzfereket. Ezen felül fizetendő a biztosítás és az üzemanyag-pótdíj, Egyiptom esetében a vízum (10.000 Ft/fő). Az ajánlatok a szabad helyek függvényében érvényesek. A tájékoztatás nem teljes körű. Részletekről érdeklődjön irodáinkban. Eng.sz: R00801/1999/1999



**Válassza a megbízhatóságot!**

**www.neckermann.hu • 06 40 200 776**

kermann-nál éppen ezért egy olyan honlapot dolgoztunk ki, mely minden szállásnál minden lehető kedvezményt automatikusan számít, és néhány klikkeléssel otthonról rögtön le is foglalható az adott utazás. Ha valaki elakadna, akkor online chat vagy telefonos ügyfélszolgálat tud a foglalásában segíteni. De természetesen szívesen állunk mindenki rendelkezésére 26 utazási irodánkban is.

Mindenképpen fontos szempont, hogy mindenki tudatosan válasszon és tudja, hogy kivel áll szemben, kivel köt – adott esetben – akár milliós értékben utazási szerződést. Ezért tanácsoljuk mindig, hogy mielőtt valaki foglal, nézzen körül a piacon, és ne csak az ár legyen a döntő szempont. Lényeges döntési kritérium legyen az is, hogy az utazási iroda megfelelő minőségi szolgáltatást tudjon nyújtani és stabil háttérrel legyen.

- *Sokaknak van otthon kisállata, melyek elhelyezése a nyaralás időszaka alatt problémát jelent. Mit tud erre a problémára ajánlani?*

Valóban ez egy nehéz kérdés. Amennyiben nincs szomszéd, családtag, ismerős, aki vállalná a házi kedvencek felügyeletét, akkor két lehetőségünk marad: vagy olyan szállodát keresünk, ahol szívesen látják a kisállatokat – itthon erre egyre több lehetőség van –, vagy egy kutya, macska hotelbe kell őket beadnunk. Előbbinél nagyon fontos, hogy előre egyeztetünk a szállodával, hogy milyen állatot szeretnénk vinni, milyen szobát tudnak nekünk így biztosítani, mennyibe kerül. A legfontosabb, hogy megfelelő legyen a helyszín, így kellemesen tölthessük a várva várt nyári pihenést.





# A gyógyító keserű

Természetesnek vesszük, hogy a jó minőségű ivóvíz mindig rendelkezésünkre áll kellő mennyiségben. Ennek következtében sokszor nem úgy viszonyulunk lételemünkhöz, mint ahogy azt megérdemelné, pedig jelenléte meghatározza mindennapi életünket. Gyakran pazaroljuk és szennyezzük felszíni és felszín alatti vizeinket, pedig nekünk, újbudaiaknak jócskán jutott ebből a kincsből.

A XI. kerület keserű vizei egykor világhírűek voltak, gyógyhatásukról mind az öt földrészen felsőfokon nyilatkoztak. Mára hírnevük kissé megkopott, ám gyógyerejük változatlan maradt. A Gellért fürdő hírneve azonban töretlen, a gyógyulni és kikapcsolódni vágyók messzi földről is felkeresik. Nem úgy az Erzsébet sósfürdőt, amelyre sajnos ma már egyre kevesebben emlékeznek.

A legrégebbi dél-budai keserűvízforrást a mai Szent Imre Kórház területén fedezték föl véletlenül, kútásás közben a 19. század közepén. A feltörő vizet meglepően keserűnek találták, ezért 1853-ban vegyelemezgették, és a szakvéleménynek megfelelően egy évvel később gyógyvízfürdőt építettek a területre. A vizet szorulás, gyomor- és vastagbélhurut, nőgyógyászati, mozgásszervi panaszokra, valamint idült bőrbetegségek ellen ajánlották.

1877-ben már negyven kád állt a betegek rendelkezésére, de volt benne ivócsanak is, valamint négy épület vendég- és orvosi szobákkal. Egy gazdag vállalkozó később felvásárolta a területet, és Ybl Miklós tervei szerint új szárnyakkal bővítette a komplexumot. A 20. század elején felújításba fogtak, majd egy általános jellegű gyógyintézményt alakítottak ki a helyén, Téti úti Kórház néven. Napjainkban már csak egy út emlékeztet minket arra, hogy egykoron a világ minden tájáról felkeresték az üdülőközpontot a gyógyulni vágyók.



A dél-budai gyógyhatású ivóvizek közül a legismertebb a Hunyadi János néven elhíresült keserűvíz, melyet szintén kútásás közben fedeztek fel. A telek akkori tulajdonosa, Bayer József budaörsi gazda, nem tudott mit kezdeni vele, mert túl keserűnek találta a vizet az állatok itatására és növények öntözésére, így felajánlotta a területet egy posztókereskedőnek, Saxlehner Andrásnak. Az új tulajdonos bevizsgáltatta a vizet, s mivel nagy-szerűnek minősítették, palackozni kezdte az italt.

Az első három kút a Dobogó-hegy lábánál készült el. A kutak fölő töltőgető helyiséget is magába foglaló kútházak épültek. A három épületből kettő még ma is megtalálható a Poprádi út mellett, jelenleg lakóházként funkcionál. Az új tulajdonos a híres hadvezér emlékére „Hunyadi János forrás” néven jegyeztette be a kutakat a hatóságoknál, és 1863-ban a cég kereken

41 ezer palack keserűvizet adott el hazai fogyasztóknak. Ennek a hírneve még New Yorkot is meghódította, ahol óriásplakátokon hirdették a keserűvíz gyógyító erejét. A Saxlehnernek emlékére egykori családi házuk, az Örmezőn található park és emlékmű, valamint leszármazottjuk, Borostyánkőy László őrzi.

Mintha a tengerparton sétálnánk...

**INDISO, száraz speleo fizioterápiás eljárás asztma és allergia ellen**

Néhány év alatt robbanásszerűen megnőtt az allergiás, asztmás és egyéb felső és alsó légúti megbetegedések száma. A kutatások szerint 2050-re minden második ember allergiás lesz. Az Indiso Kft. száraz speleo terápiás eljárása nemcsak a több ezer légúti megbetegedésben szenvedő számára nyújthat megoldást, hanem azoknak is, akik sohasem szeretnék az **allergiások, asztmások és légúti betegek** táborába tartozni.

Az új fizioterápiás eljárás lényege, hogy egy speciális Indiso berendezés és hatóanyag alkalmazásával mesterségesen lehet előállítani a természet gyógyító hatását úgy, hogy ez a városi ember számára is elérhető és kényelmes legyen. A száraz speleo terápia egy kárpátjai orvos-kutatócsoportnak és egy magyar elektroműszerésznek, Fehér Jánosnak köszönhető, aki rendkívül súlyos asztmabeteget kislányt szeretett volna segíteni. Abból az évezredek tapasztalatából indult ki, hogy a sóbányák levegője enyhíti a köhögést, jótékony hatású légúti betegségek esetén.

A tüdőgyógyász és fül-orr-gégész kollégiumok Magyarországon kiegészítő megoldásként támogatják az **INDISO kezelést** – hiszen a felmérések adatai önmagukért beszélnek, ugyanis a felnőtteknél **88–90%-ban, gyermekeknél pedig 90–96%-ban érték el vele jelentős javulást.**

Az előzetes egészségügyi felmérés után az orvos kiválasztja az egyén számára legmegfelelőbb terápiát, amely vagy **10, vagy 20 alkalmas kezelést** takar. Ellenjavallatok is előfordulhatnak, de erről minden esetben a vizsgáló szakorvos dönt. Ez az új fizioterápiás eljárás nemcsak az **immunrendszert erősíti**, de a már **meglévő kisebb légúti megbetegedések lefolyását is felgyorsítja.**

**Asztma, krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD), légszomj, valamint krupp esetén** csökken a krízisek száma és intenzitása, enyhül a gyulladás, javul a tüdő oxigénellátásának intenzitása, **allergiánál** regulárodik a vérben az IgE- és hisztamin-szint, enyhülnek a kínzó tünetek, **fül-orr-gégészeti problémáknál** megszűnik a gyulladás, helyreáll a nyálkahártya egészsége.

**Dr. Tóth László fül-orr-gégész főorvos** szerint megelőzi és nagy hatásokkal kezeli a légúti gyulladásos betegségeket, azaz: jelentősen csökkenti a gyulladást, fertőtleníti, elpusztítja a baktériumokat, oldja a köpetet, erősíti az immunrendszert. Ennek következtében visszaáll az egészséges állapot, javul a légzésfunkció, nő az egyén teljesítménye, jobb lesznek a sporteredményei.

A terápiát úgy kell elképzelni, hogy a páciens belélegzi a speciális száraz hatóanyagot, amely azonnal eljut a legkisebb hörgőkbe és légirakatokba. Ott feloldódik, magához vonzza a szennyeződéseket, amelyeket a beteg később felköhög, illetve a „salak” a véráram metabolikus folyamatai során távozik a szervezetből.

**INDISO SPELEO TERÁPIA**

ALLERGIA SZÁRAZ SPELEO TERÁPIA  
LÉGÚTI GYULLADÁSOS PANASZOK  
TERMÉSZETES ÉS INNOVATÍV  
FIZIOTERÁPIÁS KEZELÉSE,  
SZAKORVOSI GONDOZÁSSAL.

WWW.INDISO.EU



A mesterséges gyógyközeg legfontosabb tényezője, hogy kedvezően hat a légzőszervek nyálkahártyájára és a hörgők simaizom-szerkezetére. Az eljárás felnőttek esetében egy 60 perces kényelmes relaxálást jelent, a gyerekek pedig 45 percet töltenek a játszótér-szerűen berendezett helyiségben.

A módszer semmilyen kellemetlenséggel nem jár, sőt Tóth Mónika, az Indiso Kft. ügyvezető igazgatója szerint olyan kellemes érzetet kelt, mintha az ember a tengerparton sétálna.

A nyári szezonális kedvezmény keretében most 30%-kal olcsóbban vehetik igénybe a szolgáltatást.

**INDISO SPELEO KÖZPONT:** Szent János Kórház  
1122 Budapest, Diós Árok u. 1–3., 24-es épület

Tel.: +36/1/789-8270

Mobil: +36/70/317-6959

www.indiso.eu (további INDISO klinikák is itt)  
info@indiso.eu

**AUTÓINKBAN  
BANKKÁRTYÁVAL  
IS FIZETHET**

**+36 1 20 30 70 2-111-111**



# Melyik játszóteret válasszuk?

A játszótérre járás a kisgyermekes családok számára olyan, mint az esti fogmosás. A XI. kerületben szerencsére rengeteget találunk belőlük, de az egyes lakóövezetek környékén más és más játszótérre bukkanhatunk. Három kerületi játszótéren a szülőket kérdeztük, mi alapján választanak helyszínt. A válaszadók többsége arról számolt be, a leglényegesebb szempont, hogy biztonságos, zöld és a gyerekek számára szórakoztató legyen.

## SOPRON ÚT

**Környezet:** 10/10

**Megközelíthetőség:** a Fehérvári úton közlekedő villamosokkal a Hengermalom úti megállóig

**Zsúfoltság:** kellemesen szellős

Első látásra minden követelménynek megfelel: a körülkerített park valóban csendes, szép környezetben várja a családokat. Nincs a közelben nagy forgalmú út, a kicsik pedig EU-konform eszközökön élhetik ki mozgás- és játékvágyukat. Egy kisgyermekes anyuka, Mende Zsuzsanna és lánya számára a homokozó és a csúszda a legalapvetőbb szükséglet, de fontosnak tartja azt is, hogy a nagy hőségben mindig találjanak enyhülést az árnyékban. – Ez a környék legjobb játszótere, és ez van a legközelebb is hozzánk – meséli Zsuzsa. Egy másik anyuka azonban nem teljesen elégedett: – Mi most költöztünk ide, és a lakásvásárlásnál az volt a leglényegesebb



szempont, hogy legyen a környéken kulturált játszótér – mondja Kovácsné Szegedi Anna, aki az árnyéket hiányolja. – Túl sok a napos rész, ezért több játékot nem tudunk használni napközben – teszi hozzá, de felkészültségéről árulkodik a táskájából kilógó naptej.

## FEHÉRVÁRI ÚT

**Környezet:** 8/10

**Megközelíthetőség:** az Újbuda-központnál, a Fehérvári út és a Kanizsai utca kereszteződésénél

**Zsúfoltság:** közepesen zsúfolt

Egy Fehérvári úti játszótéren már egészen más játékok fogadják a látogatót. Itt ugyanis minden a mászásról szól. A hely leghangsúlyosabb eleme egy hatalmas fából készült mászóvár, amely szinte az egész játszótéren végigkígyózik. A kötelekkel, létrákkal, csúszdákkal felszerelt építmény nem mindennapi kalandokat ígér a kicsiknek. A két örökmozgó kisfiúval megáldott Grálik Erzsébet kérdésünkre legalább annyira lelkesnek bizonyul, mint gyermekei. – Ez a hely tele van olyan újdonságokkal, ami máshol nincs. A játékok rendkívül kreatívak, de közben biztonságosak is. Mindenhol ott a gumiszőnyeg vagy a homok, a játszótér pedig körbe van kerítve, hogy meg ne lógjanak a gyerekek – számol be tapasztalatairól Erzsébet.

## FENEKETLEN-TÓ

**Környezet:** 9/10

**Megközelíthetőség:** a Kosztolányi Dezső térről vagy a Móricz Zsigmond körtérről

**Zsúfoltság:** nagyon zsúfolt

Hasonló élményeket ígér a Feneketlen-tónál található játszótér, ahol a gyerekek szintén felújított, biztonságos eszközökön játszhatnak. Sok a fajték, a mászóka, de várak, hinták és homokozók is várják az idelátogatókat. Legfőbb erénye, hogy a forgalomtól távol, zöld környezetben biztosít lehetőséget a felhőtlen kikapcsolódásra. A fiával játszó Kertész Tamásné azt állítja, a jó játszótér ismerve, hogy bababarátság, zöld, jó levegőjű és természetes anyagokból készült eszközökkel van tele. – Akkor tudom biztosan, hogy megfelelő játszótéren jártunk, ha a gyerekeim estére már mozdulni sem tudnak a fáradtságtól – árulta el tévedhetetlen módszerét az édesanya.

T. D.





# A kulcsos gyerekek magánya

A „kulcsos gyerek” kifejezés, amely inkább tekinthető tapasztalati szakszónak, mintsem pszichológiai kifejezésnek, igen régóta létezik. A II. világháború után az anyáknak, asszonyoknak tömegesen munkába kellett állniuk – így sok gyerek kapott kulcsot a nyakába, és vele együtt szabadságot, kényszerű időleges magányt. Bár ez a jelenség ma már nem kapcsolódik feltétlenül a kulcshoz, most is létezik. Az idők során változáson ment keresztül, ám a mai „kulcsos gyerekeknek” sem könnyű.



A szülők a szünet alatt még nehezebb helyzetben vannak, hiszen nemcsak pár órára, hanem egész napra kell megoldaniuk gyermekük felügyeletét – ez pedig ritkán sikerül. A régi időkben több házimunka hárult az emberekre, mivel még nem volt annyi háztartási gép, a szülők jobban be tudták osztani, azaz strukturálni a gyerekek szabadidejét azzal, hogy bizonyos házimunkákat rájuk bízta, amelyet magányos óráikban el tudtak végezni. A fiatalok csak a mosogatás, felmosás és egyéb otthoni teendők után mehetek játszani a térre. A szülő ezzel nemcsak kontrollálta gyermeke szabadidejét, de konstruktív és sikerélménnyel járó feladatot is adott a kezébe.



Dr. Villányi Lenke, az Újbudai Nevelési Tanácsadó igazgatója szerint a nem kulcsos gyerekek is egyre többen vannak egyedül. Ennek más mellett az az oka, hogy folyamatosan növekszik a csonka családban, magányosan felnövő gyerekek száma, akik testvér nélkül nevelkednek – ráadásul sok esetben a nagyszülők sincsenek a közelben, akik segíthetnének a családi bajok megoldásában. – Az éppen elvált, saját felnőtt gondjaival elfoglalt szülő kevésbé képes gyermekével törődni. A párkapcsolatot keresőknek pedig nehézséget jelenthet, hogy egyszerre oldja meg saját és gyermeke problémáját – mondja Villányi Lenke, aki szakmáját tekintve pszichológus.

A másik alapvető változás – amely rányomja bélyegét a közösségi kapcsolatokra – lassan következett be az elmúlt évtizedekben: ez az egyre növekvő bizalmatlanság. A szakember szerint jellemzően rendkívül szegényes szociális kapcsolatban élünk a szomszédsággal és közvetlen környezetünkkel. Sokszor az emberek nem is tudják, ki lakik a szomszédjukban, és gyakran előfordul, hogy az egy házban élők sem köszönnek egymásnak a folyosón. Fontos tudni, hogy a magány, az egyedüllét a gyerekekből előbb-utóbb szoron-

gást, bizonytalanságot vált ki – hiszen alapvetően közösségi lények vagyunk, ösztönösen vágyunk arra, hogy tartozzunk valakikhez és megosszuk életünk eseményeit, gondolatainkat másokkal.

A szülők egy része nem engedheti meg anyagilag, hogy az egész vakáció alatt táborba küldje csemetéjét – de akkor mégis mit tehet? Villányi Lenke szerint a megoldás nem csak a szülők dolga. Ugyanis a gyerekek megóvása az elmagányosodástól közös felelősségünk, feladatunk. Az egymás iránti bizalom kiépítésében, a kisközösségek kialakításában mindenkinek ki kell venni a részét, hogy egy idő után az egy helyre vetődött emberekből, egymás iránt érdeklődő, felelősséget érző közösség válhasson.

Nem csupán több gyermeknek kell születnie ahhoz, hogy megmaradjunk és fennmaradjunk, hanem a meglévő fiatalokat kell segíteni abban, hogy minél nagyobb testi-lelki egészségben növekedjenek fel, hogy valóban tartalmas felnőtt életet élhessenek majd. A szülők feladata továbbá, hogy ha szükséges, saját és gyermekeik érdekében rendezzék családi kapcsolataikat. A mások iránt nyilvánított megértés és megbocsátás alapfeltétele annak, hogy saját magunkkal is harmóniába kerüljünk. Ezek a rendezett kötelékek sokszor kölcsönös segítséggel is járhatnak. Ezekon kívül az is nagyszerű rész megoldásnak tűnik, ha a barátok felváltva vigyáznak egymás gyerekeire. Elképzelhető az is, hogy a nyugdíjas és amúgy is magányos szomszéd, „Magdi néni” is boldogan fogadná pár órára „kulcsos gyerekünket”.

A szakember praktikus tanácsa az, hogy strukturáljuk, tegyük értelmessé a kicsik szabadidejét is, azaz adjunk nekik nyárra is feladatokat, ami után még jobban esik majd nekik csobbanni egyet az úszómedencében, vagy elnyalogatni azt a jól megérdemelt fagyilaltot a barátokkal. Megkérhetjük például a strandra készülő fiatalot, hogy előbb ragassza meg az elhasználandó könyveit, vagy szortírozza ki az amúgy is teli ruhásszekrényét, és csak utána élvezze a szabadságát. A gyerekek – főleg szünidőben – hajlamosak sokáig aludni. Villányi Lenke szerint azonban, ha időben lefeksznek és másnap érdekes, színes program várja őket, nem fognak későn felkelni. Még értékesebb, ha nemcsak a külső szórakoztatás okoz számukra örömet, hanem saját szabadidős tervük, elképzelésük és vágyuk is van arról, hogyan fogják tölteni a nyarat.

A szülői felügyelet nélkül töltött időben baj is érheti a fiatalot. Az esetleges közlekedési és egyéb felmerülő veszélyekre természetesen fel kell hívni a figyelmét, azonban nem elijesztéssel és pánikkeltéssel. A pszichológus szerint a gyerekekkel eltöltött tartalmas, türelmes és bizalommal teli együttlétek és beszélgetések során, vagyis szülői felügyelet alatt tudjuk önállóvá nevelni őket. Jó példa erre a közös vásárlás, amikor óráig bizonyos teendőket, vagy ha utazás közben megkérjük, ő szóljon, hol is kell leszállni, és ő jelezzon önállóan – hogy amikor majd éles helyzetben egyedül teszi mindezt, bizton és biztos legyen önmagában.

H. N.



# Táborozni vízközelben az igazi

A kerületi általános iskolásoknak nem kell sokat otthon ülniük nyáron, hiszen a Nyéki Imre Uszoda területén szervezett önkormányzati sporttáborban és a kamaraerdei táborban reggeltől estig lefoglalják őket. A két, kivételes adottságokkal rendelkező napköziben nemcsak a legváltozatosabb programokon vehetnek részt a kicsik, de segítenek rávezetni a gyerekeket arra is, milyen sportra irakozzanak be szeptembertől.

A szülők számára a nyári szünidő legnagyobb kihívása, hogy amíg ők napközben dolgoznak, gyermeküket is biztonságban, felügyelet alatt tudhassák. Erre jelentenek megoldást Újbuda Önkormányzatának nyári táborai, ahol az egész munkaidő alatt hasznos és szórakoztató programokkal foglalják le az iskolásokat. A gyönyörű zöld kerttel büszkélkedő Nyéki Imre Uszoda területén a legkisebbektől a tinédzserekig mindenki kedvére válogathat a tábor nyújtotta lehetőségek közül. A kötelező, mindennapos úszásóra mellett a gyerekek a tornatermekben és a szabadban vehetnek részt a kosárlabda-, röplabda-, foci-, tenisz-, dance aerobik- és pomptáncedzéseken, de pingpongozni és íjászolni is lehet.

Konrády Ildikó táborvezető arról számolt be, itt minden program igazi kaland a legkisebbeknek. A sportok mellett a legkülönbözőbb kézművestechnikákat tanulhatják meg a táborlakók, köztük olyan érdekességekkel, mint a szobrászat vagy a rovásírás elsajátítása.

A Nyéki napközijébe még Melocco Miklós Kossuth-díjas szobrászművész is rendszeresen ellátogat, hogy képző- és iparművészeti alapokra tanítsa a gyerkőcöket. A részt vevő apróságok így estére biztosan levezetik minden fölös energiájukat, tapasztalataik alapján pedig nagy eséllyel helyesen döntenek majd arról, szeptembertől melyik sportágat válasszák különóráként az iskolában. A június 20-ától hat hétig tartó tábor utolsó három hetében a Nyéki uszoda az óvodásokat is fogadja.

A Kamaraerdei Ifjúsági Park már egészen más környezetben, varázslatos erdei hangulattal várja a vakációzni vágyó fiatalokat, akik a park 1984-es nyitása óta minden nyáron itt tölthetik el szabadidejüket. A park két hatalmas medencéje strandolási lehetőséget biztosít, de a gyerekek számítógépes játékokkal, szabadidős sportokkal és kirándulásokkal is eltölthetik az idejüket. A napköziben szinte minden közismert sportágat ki lehet próbálni, de a lehetőségek között olyan érdekességeket is találunk, mint az önismeret-fejlesztés és a drámapedagógiai foglalkozás. A kicsik természetesen a strandolást szeretik a legjobban, ezért a testnevelő tanárok minden nap vidám vízi váltó-versenyeket rendeznek számukra. Átlagosan 400 gyerek táborozik egyszerre az ifjúsági parkban, de a terület befogadóképessége még ennél is nagyobb. Az utolsó turnust augusztus közepén indítják.

*T. D.*

## Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata nyilvános kétfordulós pályázat útján felajánlja megvételre a pályázat mellékletét képező táblázatban 1-16. sorszámmal ellátott ingatlanait:

### A pályázatok benyújtásának határideje:

2011. augusztus 26. (péntek) déli 12 óra

A pályázatokat cégjelzés nélküli zárt borítékban, 2 példányban az eredeti példány megjelölésével „Pályázat ..... úti ingatlanra.” megjelöléssel a Budapest Főváros XI. kerület Újbuda Önkormányzata Városüzemeltetési Igazgatóság Vagyongazdálkodási Osztály (1113 Budapest, Bocskai út

39–41.) címére személyesen a XI. kerület, Zsombolyai u. 5. II. em. 203. szobájában lehet benyújtani.

### A pályázatok bontásának időpontja:

2011. augusztus 26. (péntek) 12 óra 10 perc

**Helye:** Budapest, XI. ker., Zsombolyai u. 5. II. em. 203. szoba

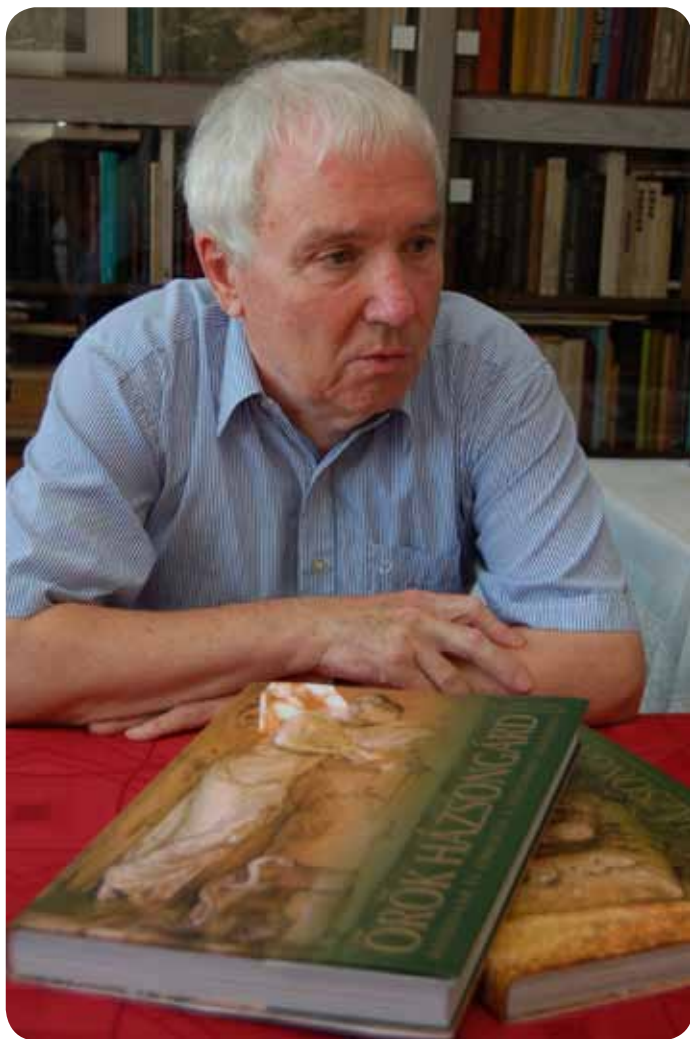
Bővebb felvilágosítás az ingatlanokról a 381-1309 telefonszámon kapható.

A 15/2000./VI.21./XI.ÖK. sz. rendelet (KSZT) az Önkormányzat honlapjáról letölthető.



# Miniszterelnöki különdíjas az Örök Házsongárd

„Itt áll a temető tanúnak  
Fejfáin magyar még a szó...”  
(Reményik Sándor)



A Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülete által meghirdetett „Szép Magyar Könyv” pályázaton oklevéllel jutalmazták Gaal György kolozsvári irodalom- és művelődéstörténész, illetve Gránitz Miklós fotóművész *Örök Házsongárd* című kétkötetes munkáját. Orbán Viktor miniszterelnöki különdíját szintén e kiadvány kapta. Gránitz Miklóssal újbudai lakásán beszélgettünk.

*Az Örök Házsongárd két kötetében öt év munkája fekszik. Miért tartotta feladatának, hogy a temetőt újra és újra bejárva olyan értékeket, kincseket mutasson be, amelyeket más még soha?*

Hat-hét évvel ezelőtt a médiában többször is elhangzott, hogy rongálják, pusztítják a magyar kegyeleti emlékeket. Ez volt az

alapvető oka annak, hogy feleségemmel – akinek a segítségével nélkül a könyv nem jelenhetett volna meg – elutaztunk Kolozsvárra, a házsongárdi temetőbe. A kiadványban olyan sír-emlékek képei is megjelentek, amelyeket azóta már szabályosan leraboltak. Ezek főleg szobrok, például a könyvborítón szereplő csodálatos barokk angyalkát, amely egy sír díszítőeleme volt, tokkal-vonóval elvitték. És itt egy közel hárommázsás kőről van szó. Bebizonyosodott tehát, hogy a hazai híradásokban szereplő rongálások nagyon is élő történetek, amelyek sajnos a mai napig folytatódnak.

*A 14 hektáros sírkert több mint 400 neves magyar történelmi személyiség és névtelen hős nyughelye. Önök milyen tematika alapján szerkesztették a könyvet?*

A temető közel ötszáz éves múltra tekint vissza, és leképezi a város történetét is. Gaal György professzor, a szöveges részek szerzője segítségével és szakmai iránymutatásával kezdtünk a fotográfáláshoz. Természetesen még két kötet is kevés lenne arra, hogy minden ott nyugvó belekerülhessen, de mi azért törekedtünk a teljességre. Végül a kronologikus sorrend mellett döntöttünk. Az I. kötet az 1848–49-es szabadságharcig mutatja be a temető történetét, a II. kötet pedig a szabadságharctól 2000-ig terjedő időszakot öleli fel. Nagyon sok látni- és megismernivaló került a könyvbe, amelyet eddig még sehol nem publikáltak. Elsősorban a temetőből kimentett és a Kolozsvári Múzeum kőtárában fellelhető 300–400 éves emlékezeti kövekről, úgynevezett tumbákról van szó.

*Kik és milyen módon segítették a munkájukat?*

Elsősorban Dávid Ferenc, a Pharma Press Kiadó igazgatójának nevét kell megemlítenem, akinek személyében anyagi és szellemi támogatóra találtam a kiadvány ötletének kivitelezéséhez. Rajta kívül is nagyon sokan segítettek. Egy egész oldal volt szükséges ahhoz, hogy felsoroljuk mindazokat, akik így vagy úgy, de hozzájárultak az album megjelenéséhez. Közülük is ki kell emelnem Kiss András főlevéltáros nevét, aki bár a nyolcvanas évei derekán jár, még mindig kutatómunkát végez. A temető 1585-ből származó alapító okiratát is ő kereste meg és tárta fel számunkra. Szintén nélkülözhetetlenek bizonyult Gergelyné Tökés Erzsébet, a Házsongárd Alapítvány igazgatójának támogatása. Ő minden nap kijár a temetőbe és irányítja annak gondozását, feltárásokat, rekonstrukciókat folytat. Mérnökök és restaurátorok közreműködésével az elmúlt időszak történelmi köveinek felújztatását végezteti. Többedik kinttartózkodásunk alkalmával abban a megtiszteltetésben részesültünk, hogy betekinthtünk a kriptákba is. Itt olyan kegyeleti és művészeti értékekkel találkozhattunk, melyek párjukat ritkítják. Az egyik ilyenben például az ott nyugvók kocsi-kerék-nagyságú tűzzománcportrékat kaptak nyughelyük jelzésére, másutt márványszobrokat, aranyozott kegytárgyakat fényképezhattunk. Ezek páratlan részét képezik annak a kegyeleti kultúrának, amely az évszázadok során létrejött, felhalmozódott a Házsongárd temetőben.

D. R.



# Klíímaváltozásról gyerekeknek

Gévai Csilla meseillusztrátor legutóbb megjelent könyve az első betűtől az utolsó képig a sajátja. A *Nagyon Zöld Könyv* című mesekötet kis-kamaszoknak készült azzal a céllal, hogy olvasói már fiatalon a környezettudatosság szellemiségét szívhassák magukba. A *tejúton tilos biciklizni* és a *Hisztimesék* népszerű gyerekkönyvek rajzolója most valami egészen különleges vállalkozásba fogott.

• Hogyan kerültél a meseirodalom közelébe?

Mióta az eszemet tudom, mindig is rajzoltam. Később, amikor drámatagozatos gimnáziumba jártam, azt gondoltam, színész leszek, mikor pedig a bölcsészkarra nyertem felvételt, azt hogy irodalomtörténész. Végül rájöttem, az a legfontosabb számomra, hogy szabadon alkothassak, azt írom és azt rajzolom, amit belülről érzek.

• Számos sikeres kiadvány áll mögötted, de a környezetvédelem eddig nem szerepelt a témák között...

Az egyetemen kulturális antropológiát is hallgattam, ahol behatóan tanulmányozhattam az eszkimók kultúráját. Talán ez vezetett leginkább arra a felismerésre, hogy fel kell hívnom az emberek figyelmét a klímaváltozásra. Azt gondoltam, miért ne lehetne egy mesekönyvnek is ilyen fontos üzenete. A *Nagyon Zöld Könyv* rend-



**Dédi:** Ezt a nyakláncot még a dédapádtól kaptam, szintisza uránból készült!

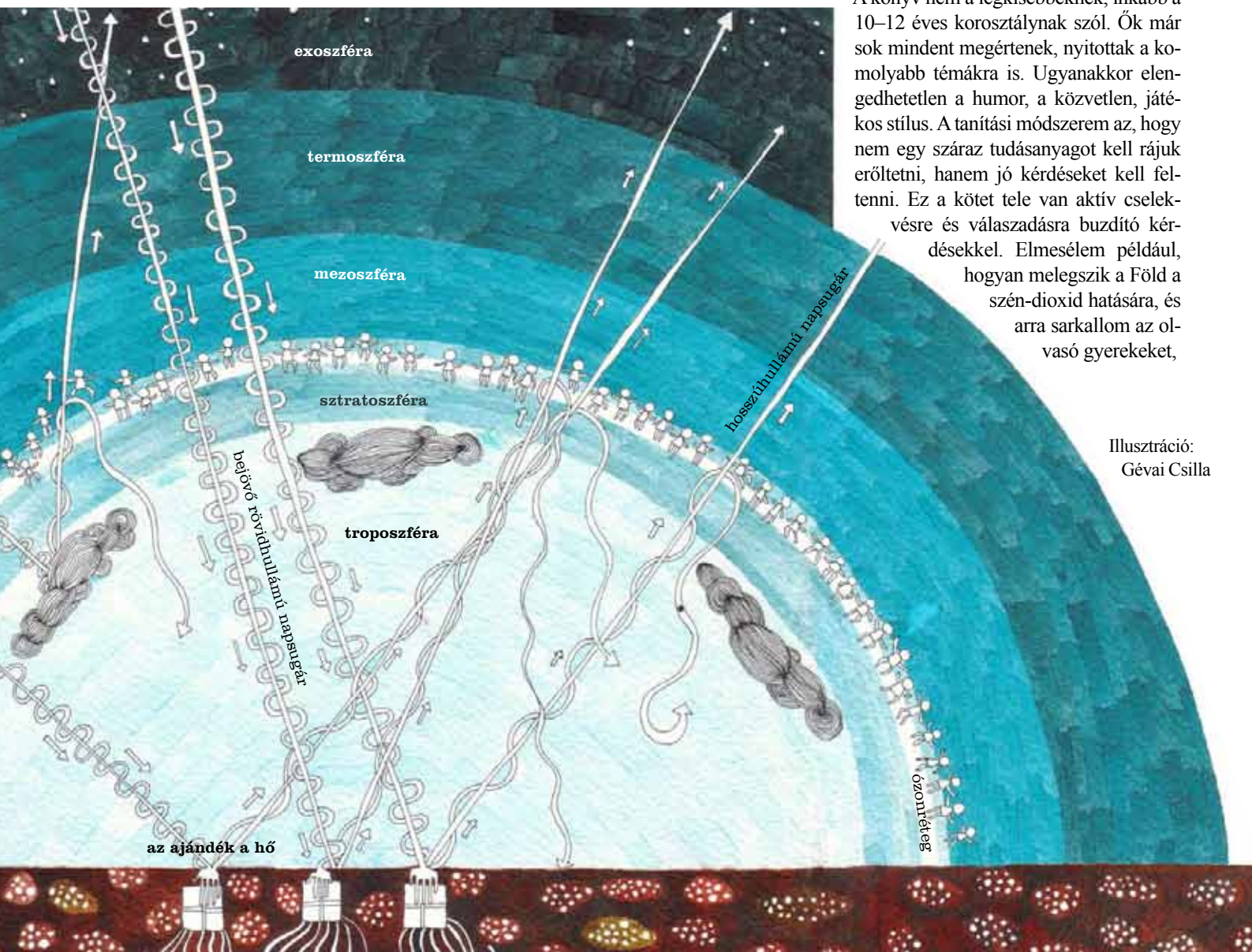
**Dédunoka:** Hiszi a piszi!

kívül izgalmas alkotói munka volt, és ezzel egy olyan alapkö születt, amit biztos továbbgondolok majd későbbi könyveimben.

• Hogyan lehet a globális felmelegedéssel kapcsolatban úgy fogalmazni, hogy annak üzenete eljusson a gyerekekhez is?

A könyv nem a legkisebbeknek, inkább a 10–12 éves korosztálynak szól. Ők már sok mindent megértenek, nyitottak a komolyabb témákra is. Ugyanakkor elengedhetetlen a humor, a közvetlen, játékos stílus. A tanítási módszerem az, hogy nem egy száraz tudásanyagot kell rájuk erőltetni, hanem jó kérdéseket kell feltenni. Ez a kötet tele van aktív cselekvésre és válaszadásra buzdító kérdésekkel. Elmesélem például, hogyan melegszik a Föld a szén-dioxid hatására, és arra sarkallom az olvasó gyerekeket,

Illusztráció:  
Gévai Csilla





találják ki, ha elfogynak a fosszilis energiahordozók, mivel lehet azokat helyettesíteni.

• A könyvedet a Tranzit kávézóban mutatták be, de a Hadik is törzshelyed. Mennyire kötödsz a kerülethez?

A Szent Imre Kórházban születtem, a Gellért téren nőttem fel, ide jártam iskolába, sőt, már a dédszüleim is kelenvölgyiek voltak. Ennél jobban már nem is kötődhetnék. Azért szeretek itt, mert fantasztikus végigkísérni, hogyan változott Újbuda a '70-es évektől napjainkig.

• Mit várhatunk tőled legközelebb?

Hosszú várakozás után hamarosan megjelenik Berg Judit *Hisztimesék* című könyvének második kötete, amelyhez szintén én készítettem az illusztrációkat. A *Holdfényszüret* is nemsokára a polcon lesz, ez már teljesen az enyém. A téma szerintem nagyon izgalmas, hiszen az idősök és a gyerekek titokzatos kapcsolatáról szól majd. Ráadásul az egyik történet éppen a XI. kerületben játszódik.

T. D.

**Részlet a Nagyon Zöld Könyvből:**



## Hányas az ökológiai lábnyomod?

Megfigyelted már a lábnyomod? Mekkora? Tudtál arról, hogy a sárban, aszfalton vagy homokban hagyott tűnékeny lenyomatod mellett van egy másik lábnyomod is? Ökológiai lábnyomnak hívják, de hívhatod szénlábnyomnak is. Az ökológia egy tudományos fogalom, ami az oikos szóból ered. Az oikos szó házat vagy birtokot jelent görögül. Okos kis szó ez az oikos! Képzeld el a te kis birtokodat: a házat, amiben te laksz, a tücsköket a ház tövében, a pipacsokat, a lovidat, a búzamezőidet, a cseresznyefáidat, a szunyogokat, a kutadat tele vízzel, a porszemeket az utadon. Ők alkotják a birtokod ökoszisztémáját, akarom mondani: a birtokod élőhelyét, az élő lények összességét, beleértve a növényeket, az állatokat és téged is! Ezeket a furcsa hangzású fogalmakat összegyűjtöttem neked a könyv végén, ott leírom neked a jelentésüket hosszabban is, jó lesz így?

## Augusztusi adózási határidők

### Augusztus 12., péntek:

- A kifizető, munkáltató által levont személyi jövedelemadó és a tb-járadékok, START-kártyához kapcsolódó kedvezményes járadékok, a korkedvezmény-biztosítási járadék, az egészségügyi szolgáltatási járadék, az egészségügyi hozzájárulás, az egyszerűsített közteherviselési hozzájárulás (EKHO), a magánnyugdíj-pénztári tagdíjak bevallása és befizetése, valamint a háztartási munka regisztrációs díjának befizetése.
- Az egyéni vállalkozó által benyújtandó 1158-as számú, és a kifizető, munkáltató (foglalkoztató) által benyújtandó 1108-as számú bevallás-adatszolgáltatás, egyszerűsített foglalkoztatás esetén a 1108E, amelyek a magánszemélyek személyi jövedelemadó és járulékkötelezettségeiről, bejelentendő adatairól szólnak.

### Augusztus 15., hétfő:

- Az áfatörvényben meghatározott új közlekedési eszközt értékesítő adózó adatszolgáltatása.

### Augusztus 22., hétfő:

- A társasági adó havi adóelőlegének befizetése.
- A 1101-es számú havi bevallás benyújtása (benne: a kulturális járadék, a szakképzési hozzájárulás, az innovációs hozzájárulás, a rehabilitációs hozzájárulás havi előlegei).
- A havi áfa, a játékadó bevallása és befizetése.
- A fogyasztói árkiegészítés, a költségvetési támogatás igénylése.

### Augusztus 30., kedd:

- A környezetvédelmi termékdíj bevallása és befizetése.

NAV Közép-magyarországi Regionális Adó Főigazgatósága



# Hosszabb úton négy keréken

**Ha nyáron hosszabb kirándulást, vagy akár egy külföldi utazást tervezünk, létfontosságú autónk alapos átnézése. Ezt megtehetjük egy szervizben, de a rutinosabbak maguk is elvégezhetik gépjárművük főbb részeinek vizsgálatát.**

## Elindulás előtt

Ha rendszeresen karbantartjuk autónkat, akkor tudjuk, hogy minden megtett tízezer kilométer után olajcsere esedékes. Semmiképpen se halasszuk el az olajcserét, ha külföldre indulunk! Vízpumpát és termosztátot pedig mindig tartsunk a járműben – ugyanis gyakran kell utántölteni a hűtőfolyadék rendszerét.

Ha a gumiabroncsok ötévesnél régebbiek, csak „lábuji-hegyen” haladjunk a járművel, mert a beton sugárzó hője és a nagy sebesség hatására – különösen, ha még alaposan meg is van pakolva – jelentős a durrdefekt kockázata. Az abroncsok nyomását is ellenőrizzük, mert ha az nem megfelelő, megnő az üzemanyag-fogyasztás, valamint az autó szellőkésekre való érzékenysége. A nyári zivatarok, esők miatt is kialakulhat a vízen siklás: a kopott gumiabroncs akár már 80 km/h-nál is felkúszhat a vízfelszín tetejére, és még a fékhatás is csökken.

Hosszú utak előtt tanácsos ellenőrizni az olajszintet. Azok például, akik kevesebbet használják a városban kocsijukat, sokszor hiszik azt, hogy nem szükséges megnézniük az olajszintet, hisz csak keveset mentek. Ez azonban nem igaz. A levegőszűrő papírbetétje felszívja a téli nedvességet, emiatt a szűrő bekeményedhet. A lemezek összetapadnak, így nem megy be kellő mennyiségű levegő a motorba.

## Pihenés a benzinkútnál

Fontos, hogy soha ne tankoljuk tele az autót! A benzinkutak tartályából általában 8–10 fokos üzemanyagot tankolunk. A 30–40 fokos meleg hatására a benzin kitágul, és a túlfolyón elkezd kicsorogni a tartályrészből, ami rendkívül tűzveszélyes.

Ha nem kiépített parkolóban állunk meg, kerüljük a száraz, napos fűvön való parkolást. A forró kipufogó ugyanis könnyen meggyújthatja a fűvet, és a lángok a kocsira is áterjedhetnek. Ha betonos, aszfaltozott területen állunk meg, kicsit hagyjuk járni a motort, ugyanis a hirtelen leállás miatt a motorblokk hője felforrósíthatja a hűtőfolyadékot – ezért van az, hogy gyakran bekapcsolnak a hűtőventillátorok álló motornál is.

Ha fenyőfélék alatt tesszük le a járművet, azokról gyanútan csöpöghet a tetejére. Ez pedig sajnos nem távolítható el nyom nélkül.

## Vezetés közben

A mediterrán országokban élő autósoknak például sajátosabb, lezserebb a vezetési stílusuk. Egy olasz éjszakában lényegében annyi sáv van, amennyi autós egymás mellett elfér. Ehhez a dinamizmushoz alkalmazkodnunk kell, különben könnyen karambol vethet véget a vakációnak.

Ha vihar támad az autópályákon, a szellőkések akár fél-

egy méterrel is arrébb tolhatják a járműveket, különösen, ha szabad területek vagy egy nagy testű gépjármű mellett haladunk el. Ha éppen egy kamiont előzünk, nagy erővel eltalálhat egy szellőkés. Ez erdőbevágásoknál, kisebb utak és házak mellett is előfordulhat. A balesetet elkerülhetjük, ha visszaveszünk a sebességből, és kicsit rákormányzunk a szellőkésekre.

Lényeges megemlíteni, hogy az uniós országokban is szigorodtak a büntetési tarifák: a gyorshajítás, a biztonsági öv bekötésének elmulasztása, a piros lámpán áthaladás és a mobiltelefonálás is súlyos pénzbüntetést von maga után



a tagállamokban. Ha nem tudjuk kifizetni a közúti ellenőrzésnél kapott büntetést, sok esetben beviszik az autót az őrre, és ott tartják addig, amíg nem fizetünk. Trafipaxba hajtás esetén pár hét vagy egy hónap után számíthatunk csekkre, melyet a lakcímünkre küldenek – most már határoktól függetlenül.

## Ha az autó otthon marad

Ha úgy döntünk, hogy koci nélkül megyünk nyaralni, a szabadon parkoló jármű gumijait takarjuk le, valamint hajtuk fel az ablaktörlőlapátot. A lapátok belső élein ugyanis egy hártavékony gumi található, ha ezt a szélvédő üvegén hagyjuk a kánikulában, könnyen megolvadhat.

*A cikk a Magyar Autóklub segítségével készült.*

*Szalai Botond*

**ELECTROGENIUS**

**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

## SAJTÓKÖZLEMÉNY

Az ElectroGenius Kft. 2 millió forint Uniós támogatást nyert a „Mikrovállalkozások fejlesztése” című pályázati kiíráson az Új Széchenyi Terv keretében. Ezzel az összesen 4,5 millió forintos fejlesztéssel lehetővé vált, hogy a cég hatékonyabban és versenyképesen működjön.

A cég 2006 óta megrendelők egyedi igényeinek megfelelő elektronikák (nyomtatott áramkörök) kifejlesztésével, a hozzájuk tartozó szoftverek megírásával, és kis sorozatú gyártásával foglalkozik.

ElectroGenius Kft.  
1119 Budapest, Albert u. 40.  
www.electrogenius.hu  
info@electrogenius.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



# Így véd a biciklidet nyáron

A kerékpárunkat nyáron is ápolni kell, ezért érdemes megtartani néhány jó tanácsot. Eső után mindenképpen olajozzuk meg a láncot, a nyereg pedig nem árt egy huzat, ugyanis a kánikulában nagyon fel tud forrósodni. A kerékekben lévő nyomást gyakrabban kell ellenőrizni, mert ha a bicikli huzamosabb ideig van a napon, a gumi könnyen veszíthet a légnyomásból. Ha pedig hűvösebb időben fújtuk keményre a belsőket, a nyomás az ajánlott maximum fölé nőhet a nagy hőségben.

## Felkészülés az útra

A legjobban akkor járunk, ha még az évszak beköszönte előtt generáloztatjuk kerékpárunkat. Természetesen nem árt egy alapos átnézés nyáron sem, de generáloztatni november és március között tanácsos, ugyanis ekkor a szervizek alulterhelve dolgoznak, így könnyen kaphatunk munkadíjkedvezményt. Ha komplett biciklit vásárolunk nyárra, ne felejtsünk el úgynevezett startszervizt kérni, ami a fékek és váltók beállítását jelenti. Szóljunk előre, hiszen a bevásárlóközpontokban vett kerékpároknál hajlamosak elsiklani efelett az áruházi szakemberek, ráadásul ennek hiányában nagy eséllyel ugrik a garancia is!

Az elszántabbak persze maguk is ellenőrizhetik, beállíthatják biciklijük főbb elemeit. Először rázzuk meg a kerékpárt, nézzük meg, nem lötyög vagy zörög-e valami rajta. A pedált és a hajtóművet rendszeresen húzzuk meg csavarhúzóval, ne lógjanak, mivel rövid idő alatt tönkretelhetik a tengelyt.

A nyári felkészítéskor létfontosságú a gumik állapota. Hideg-meleget ingadozásnál engedhet a gumi, de a biciklit nyugodt szívvel kint hagyhatjuk a napsütésben, hosszabb idő elteltével legfeljebb az ülés fakulhat. 1–2 hetente álljunk meg egy benzinkútnál és ellenőrizzük a keréknyomást! A töltőállomások kompresszora a ballonosabb, szélesebb gumik felfújásához is elegendő nyomást (3–4 bar) biztosít. A keskenyebb – városi használatra ideálisabb – gumik esetén azonban ez már kevés, ezért inkább valamilyen kerékpárüzletnél nézessük meg. A legtöbb helyen ingyen kölcsönadják a szervizpumpát, és még a nyomás pontos beállításában is segítenek. Túrara vigyünk pótkerékbelsőket vagy egy tartományos gumit.

A lámpa akkumulátorát töltsük fel! A kerékpáron mindig legyen szabályosan elhelyezett prizma is, hisz este ezek életet menthetnek!

## Védekezz a tolvajok ellen!

A leghatékonyabb védelmet az U-lakat biztosítja. A kétkerekű értékének 10–15%-át érdemes biztonságra költeni. 5–10 ezer forintért kapunk olyan zárat, amelyek kisebb értékű (50 000 Ft alatti) kerékpárok védelmére kifejezetten alkalmasak. Értékesebb (50 000 Ft feletti) bicikli esetén a 10 000–15 000 Ft-os, esetleg még speciálisabb és drágább zárok közül válogassunk. Ha nem egyedül kerékpá-



rozunk, hatékony módszer a közös lakatolás: egymással szemben lakatoljuk le a két biciklit, így a tolvaj nehezen mozdíthatja el azokat. Lehetőleg központi helyeken, parkok közepén, bankok, állami intézmények előtt hagyjuk biciklinket, mert itt sok ember megfordul, és számos esetben térfelügyelő kamerával is felszerelt a terület. A biciklitolvajok rendkívül szemfülesek, ezért sose hagyjuk szabadon kétkerekűnket! Talán megmosolyogtató, de a saját erkélyünkön is ajánlott lelakatozni, mivel hallani olyan történetet, hogy a tízedikről vitték el a biciklit, mégpedig úgy, hogy a tetőről egy pecabottal felhúzták. Érdemes megjegyezni vagy felírni kerékpárunk alvázszámát, így lopás esetén nagyobb az esély arra, hogy a hatóságok rövidebb idő alatt a nyomára bukkanjának.

*A cikk létrejöttéért köszönettel tartozunk B. Gábor biciklisnek, a Mounty kerékpárszalonnak és a Magyar Kerékpárosklub Dél-budai Területi Szervezetének.*

*Szalai Botond*

## Kerékpáros tipp:

A zárat mindig vidd magaddal! Sose hagyd a biciklitámaszon azzal, hogy másnap ne kelljen cipelni! Az otthagyt zárat könnyen „előkészíthetitek” anélkül, hogy észrevennéd.

Ha ennél több információt szeretnél megtudni, töltsd le a kerékpárosklub bringás kisokosát a [www.kerekparosklub.hu/kisokos](http://www.kerekparosklub.hu/kisokos) webcímről, vagy szerezz be egyet az MK Dél-Budai szervezetétől ([del-buda@kerekparosklub.hu](mailto:del-buda@kerekparosklub.hu))!

## MÉG LEHET JELENTKEZNI A KERÜLETI BALATON-ÁTÚSZÓK CSAPATÁHOZ!

**Tervezett időpont:** július 30.

(rossz idő esetén augusztus 6.)

**Jelentkezés:** [junghausz.rajmund@ujbuda.hu](mailto:junghausz.rajmund@ujbuda.hu), 06 (70) 942-4624

Az esetleges időpontváltozásról a [www.balaton-atuszas.hu](http://www.balaton-atuszas.hu) oldalon tájékozódhatnak.

A VILÁG  
LEGNÉPSZERÜBB  
LÉPCSŐLIFTJE!

**Stannah**  
www.stannah.hu

**POLIZO KFT.**  
2011 Budakalász,  
József Attila út 75.  
(Ipari park)  
Iroda: (26) 540-315  
Üzletkötő: (20) 550-2774  
E-mail: info@stannah.hu



## NYÁR VÉGI TEHETSÉGGONDOZÓ SZAKKÖRÖK AZ ÚJBUDAI PEDAGÓGIAI INTÉZETBEN

Az Újbudai Pedagógiai Intézet a TÁMOP-3.4.4/B-08/2/KMR/2009-0026 számú „A tehetség szárnyain” elnevezésű pályázat keretében a következő szakköröket indítja a RAVEN-szűrőn részt vett második és hatodik évfolyamot végzett tehetséges kerületi tanulók részére.

### Médiaszakkör

Felső tagozatosok részére

TÉMA: a gyerekek betekinhetnek az adáskészítés menetébe, megismerkedhetnek az egyes munkafolyamatokkal, riportokat és újságcikkeket készíthetnek az Újbuda Médianál

IDŐPONT: 2011. augusztus 26-ától szeptember 1-jéig, 9.00–12.00-ig

HELYSZÍN: az Újbuda TV stúdiója. Indulás és érkezés: Újbudai Pedagógiai Intézet 1117 Budapest, Erőmű u. 4.

### Logikai fejlesztő szakkör

Alsó és felső tagozatosok részére

TÉMA: matematikai, nyelvi, szituációs és kommunikációs játékok

IDŐPONT: 2011. augusztus 22–29. között, 9.00–12.00-ig

HELYSZÍN: Újbudai Pedagógiai Intézet, 1117 Budapest, Erőmű u. 4.

### Logikai társasjátékok

Alsó és felső tagozatosok részére

TÉMA: problémamegoldás fejlesztése „próba-szerencse” módszerrel, kérdések segítségével, visszajátzással, „létra” módszerrel, erőforrás-gazdálkodás, sorrend, sorozat, valószínűség, memóriafejlesztés, kreativitásfejlesztés

IDŐPONT: 2011. augusztus 22–29. között, alsósoknak délelőtt 9.00–12.00-ig, felsősöknek délután 14.30–17.30-ig

HELYSZÍN: Újbudai Pedagógiai Intézet, 1117 Budapest, Erőmű u. 8.

### Természettudományos szakkör

Felső tagozatosok részére

TÉMA: matematika, csillagászat, fizika, kémia

IDŐPONT: 2011. augusztus 22–26. 14.30–17.30-ig.

HELYSZÍN: Újbudai Pedagógiai Intézet, 1117 Budapest, Erőmű u. 4.

A jelentkezéshez a következő adatok szükségesek: Gyermek neve, osztálya; szülő/gondviselő neve; lakcím, telefonszám, e-mail cím; szakkör megnevezése.

Jelentkezés: tel.: 381-06-64

Újbudai Pedagógiai Intézet

jambor.noemi@upi.ujbuda.hu

Információ: Veroné Dr. Jambor Noémi

A jelentkezés elfogadásáról írásban értesítjük a résztvevőket.





# Nyári sminkkavalkád ragyogó színekkel!

A szem a lélek tükré – az arc pedig annak holdudvara. Legyen szó vízparti sétáról vagy esti szórakozásról, a nyári napsütésben lebarnult bőrt egy annak megfelelő szikrázó sminkkel érdemes kihangsúlyozni. Ne felejtsük el, hogy mindenkinek megvannak a saját színei évszaktól függetlenül. Ha olyan sminket használunk, ami tökéletesen illik a természetes árnyalatainkhoz, akkor megtapasztalhatjuk a különbséget a szép és a gyönyörű között. Idén a nyári hónapokra összeválogattunk néhány elengedhetetlen tippet, ami kiközlent minket az unalmas hétköznapiakból és forró nyári fénnel ragyogtatja be arcunkat.

Első lépésként megtisztítottuk a modell arcát és a Hydro-vect O2 permittel üdévét varázsoltuk. Az apróbb bőrhibákat egy antiszeptikus korrektorral fedtük el, míg a bőr eredeti szépségét egy természetes színezőanyagokkal gazdagított ásványi alapozóval emeltük ki. A szemkörnyéki táskácskák, apróbb ráncok eltüntetésére a Concealer korrektort alkalmaztuk, púderozásnál pedig a Cosart Sun Powder-ével értük el a nyári napbarnított bőr hatását.

## Tündöklő szempár a sugárzó tekintetért!

A napbarnított arcból hűvös csillogó festéket tanácsos felvinni a szemre, amivel még erőteljesebb hatást érhetünk el. A szemcsontra választhatunk sötétebb, bronzos árnyalatot, azonban csupán pár tónussal legyen sötétebb, mint a bőrünk, a modellünkön például a barack árnyalat látható. A szemzugnál világos, selyemfényű arany vagy ezüstsziürke színt használtunk a hódító macskaszemekért. Ugyanezekből a világos árnyalatokból szemünk alá is felvihetünk egy lehetőséget. A gyöngyházfényű szemfesték mellé fekete Kohl Kajal vízálló szemceruzát alkalmaztunk, a szemek alatt középről kezdve, ami még inkább fokozza a természetes hatást.



Optikailag nagyíthatjuk szemeinket szempilla-spirállal, de ügyeljünk arra, hogy elkerüljük a csomósodást! Ennek megelőzésére ajánljuk a Rubber Brush gumisörtéjű spirált, ami vastagítja, ugyanakkor szétválasztja a szempillákat, a hosszabb pillák érdekében pedig a Wonder Lash spirálját is alkalmaztuk, ami volumend ad a szempilláknak.

## Érzéki ajkak – a kevesebb néha több!

Az erőteljes, káprázó szempárhoz jobban illik a világos vagy átlátszó szájfény, mint a rúzs, így most a Cosart Sahara szájfényt alkalmaztuk, az ajkak pedig a Capuccino kontúr ceruzával varázsoltuk szimmetrikussá. Ha kész a sminkünk, csináltathatunk magunknak egy gyönyörű csillámtetoválást, így garantáltan élvezhetjük a férfiak bókjait és családunk elismerő pillantásait.

## Együttműködő partnerünk a Calendula Szépségszalonn

A cikket írta: Szabbah Katalin

## Calendula Szépségszalonn

smink készítése, kozmetikai kezelések, SofTap  
sminktetoválások, testkezelések

Budapest, Bartók Béla út 92–94. Bejelentkezés:  
06/1/365-1959 info@softap.eu www.softap.eu

# Elege van a felesleges koplalásból és az eredménytelen edzésekből?

A nők többsége feszes combokról és kerek fenékről álmodozik, azonban 80%-uk makacs zsírerakódásoktól szenved. A zsírpárnák elleni küzdelem többnyire hiábavaló, mivel a kedvezőtlen örökletes hajlam hatására a zsírréteg sem koplalással, sem intenzív sportolással nem szüntethető meg. A szervezet először mindig onnan építi le a zsírt, ahonnan a leggyorsabban és legegyszerűbben hozzáfér, és sajnos nem onnan, ahol a legtöbb rakódott le. De ennek vége! Onnan fogyhatunk, ahonnan leginkább szeretnénk!

A vér az energia egyetlen szállítóközege a szervezetben, így döntő jelentőségű a zsírbontásban. Minél jobb a vérkeringés, annál gyorsabban és könnyebben szállítható el az adott területről a felesleg. A rossz vérkeringés viszont akadályozza a testrészen történő zsírbontást.

A Hypoxi Terápia először a problémás terület vérkeringését javítja, hogy ott történjen a zsírbontás, ahol szeretnénk. A Trainer S120 forradalmi hatásának alapja három kimagaslóan eredményes módszer együttes alkalmazása.

Edzés- és mozgásterápia, vákuumterápia, kompressziós terápia

Mi is az a kompressziós terápia? A megemelkedett nyomás mind az aktivált zsírt, mind a káros anyagokkal terhelt szövetek közötti folyadékot a vérkeringésbe préseli. Elsősorban a gyenge vénák, a leterhelt nyirokkeringés és a petyhüdt kötőszövet profitál a szövetek közötti folyadék mozgásának túlnyomás általi felgyorsításából.

A Trainer S120 a zsírbontást teszi lehetővé, mégpedig éppen onnan, ahonnan szeretnénk, elsősorban a has, comb, csípő, fenék területéről. Ezen túlmenően látható, mérhető és főként érezhető hatást fejt ki – hihetetlenül rövid idő alatt. Egy kúra alatt, egy ruhaméret csökkenés várható minimális odafigyeléssel.

SZ.T.



Cím: 1117 Budapest, Budafoki út  
111–113., Goldcenter épületében,  
tel.: 20/341-2608  
e-mail: leonorasalon@gmail.com  
web: www.leonorasalon.hu



# Rejtvény

Vas István: Nyári ének c. költeményéből idézünk két sort.

**Vízszintes:** 1. Az idézet első sora (Ó, J, R, L). 13. Megtapasztal. 14. Felém nyújtó. 15. Zsinat páros betűi. 16. Jedlik Ányos találmánya. 18. Kelet-német motortípus. 19. Otis tarda. 21. Elnyom páratlan betűi. 22. A távolabbi. 24. Pókszabású állat. 25. Német névelő. 27. Szín. 29. Operatőr, filmrendező (Sándor). 31. Világ bajnokság, rövid. 32. Joy Adamson nőtényoroszlanja. 33. Jól hasadó ásvány. 34. Részben megcáfolt! 36. Ázsiai állóvíz. 38. Lovat etet. 41. Kétes! 42. Írásfajta. 44. Taormina részlete! 45. Tengeri rabló. 47. Csekély értékű római rézpénz. 48. Kis adag feketekávé. 51. Görög istennő. 53. ZCC. 55. Bánat közepe! 56. Információ. 58. Vércsoport. 59. Régi hossz mérték. 61. Paragon hagyott terület. 62. KYR. 63. ... Astaire, amerikai énekes-táncos színész. 65. Kosztolányi Kornélia. 67. Artéri páros betűi. 69. Kuruzslással foglalkozó személy. 71. Csecsemő sírás. 72. Tú és cérna használata. 74. ŰKE. 75. A lengyel fővárosból való. 78. Alaktalan.

**Függőleges:** 1. Település a Hortobágy szélén. 2. Félig etikus! 3. Lócsapat. 4. Idegen terv. 5. Összetételekben kénatomra utal. 6. A hatodikon található! 7. Segédétel. 8. Hon. 9. Anno Domini, rövid. 10. Északi szláv. 11. Szalmás gabona tárolási módja. 12. Bibliai férfinév (ÉNOK). 17. Lágymag. 20. ÚAR. 22. USA-tagállam. 23. Terménytároló. 26. Asztalterítő. 28. A Tisza baloldali mellékveze. 30. Rossz kívánság. 32. Földbe rejt. 33. Sas jelzője. 35. Agysebész (András). 37. Savmaradék! 39. Táncot jár. 40. Hangszer. 43. Téli közlekedési eszköz. 46. Római. 51. 47. Az idézet második sora (I, S, N, H). 49. Német női név. 50. Byron lánya. 52. Felkelt. 54. Kötetlenül beszélget. 57. Abba az irányba. 60. Regényét Gárdonyi írta meg. 61. Műszaki katona. 62. Szergej Mironovics Kosztrikov szovjet politikus felvett neve. 64. Helyezé. 66. Szerencse, latinul. 68. Miatta. 70. Vaskeverék! 72. Igen fontos személyiség, angol rövidítéssel. 73. Bárányes rész! 76. Aszlányi Károly. 77. Lőrénegy betűi.

**Beküldendő:** vízsz. 1. és függ. 47.

A helyes megfejtést beküldők között a Harminth Kiadó könyvét sorsoljuk ki.

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10		11	12	↘
13					14							15		
16				17			18			19	20			
		21				22			23		24			
25	26			27	28				29	30				
31			32				33				34	35		
36		37			38		39				40		41	
42				43		44			45		46			
47			48		49				50		51			52
53		54		55			56		57			58		
		59	60				61				62			
63	64				65	66			67	68				
69				70		71			72				73	
74				75	76				77			78		
↙														

## Értesítés

A Bp. XI. ker. Újbuda Önkormányzatának Polgármesteri Hivatala megbízásából elkészült a Budapest, XI. kerület, Fehérvári út–Galvani utca–Szerémi út–Barázda utca által határolt terület 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. július 20-ától 2011. augusztus 20-áig megtekinthető a Polgármesteri Hivatal Főépítési Irodájának I. emeleti hirdetőablakján (XI., Bocskai út 39–41.)

Az érintettek a tervre vonatkozóan részletes tájékoztatást ügyfélfogadási időben a Főépítési Irodán (Zsombolyai u. 4. V. em.) kaphatnak.

Budapest, 2011. július 14.

Dr. Hoffmann Tamás  
polgármester

## Karinthy Színház – Újbuda-totó

**1. Karinthy Frigyes felesége, akinek törzsasztala legendás volt a Hadik Kávéházban.**

a) Fedák Sári b) Böhm Aranka c) Kondor Livia

**2. A Karinthy Színház eredetileg ezen a néven indult 1982-ben.**

a) Hökőm Színpad b) Kelenföldi Színház c) Görbe tükör Színház

**3. Karinthy Márton színházigazgatás és rendezés mellett íróként is tevékenykedik. Melyik az ő műve?**

a) Utazás a koponyám körül b) Gellérthegy álmok c) Ördög-görcs

**4. Melyik darabban játszik együtt Kapocs Zsóka és Árpá Attila?**

a) Hippolyt, a lakáj b) Cabiria éjszakái c) Aranyárpá

**5. Újbuda díszpolgára, aki az elmúlt évadban rendezett is a Karinthy Színházban.**

a) Koltai Róbert b) Dobó Kata c) Mészáros Márta

**6. Karinthy Frigyes és családja rendszeresen nyaralt a Balatonon, itt is halt meg 1938-ban.**

a) Balatonfüred b) Balatonszárszó c) Siófok

A helyes megfejtők között páros színházjegyet sorsol ki a Karinthy Színház. Az előző totó nyertese: Malinovszky Szilvia. Gratulálunk! A megfejtéseket a szerkesztőségbe várjuk.

**7. Hol vendégszerepel a Cabiria éjszakái című előadás a nyári szünet ideje alatt?**

a) Városmajori Szabadtéri Színpad b) Margitszigeti Szabadtéri Színpad c) Tihanyi Szabadtéri Színpad

**8. Az új évad egyik bemutatója a Szent Péter esernyője című alkotás lesz. Ki a szerző?**

a) Karinthy Ferenc b) Mikszáth Kálmán c) Móricz Zsigmond

**9. A 30. évadban jelennek meg új bérletek is, melyek közül az egyik a Karinthy család kutyájának nevét kapta. Hogy hívták a kis pincsit?**

a) Boga b) Tomi c) Sicc

**10. Melyik darabot rendezte Bodrogi Gyula, Újbuda díszpolgára a Karinthy Színházban?**

a) Válás Budán b) Eszter hagyaték c) A Bermuda háromszög botrány

**11. Melyik mozifilmet rendezte a Cabiria éjszakái Oscarja, Árpá Attila?**

a) Argo b) Pánik c) Para



## Képviselői fogadóórák

DR. ÁBRAHÁM KATALIN (FIDESZ)

önkormányzati képviselő

Július, augusztusban fogadóóra csak előzetes

telefonos egyeztetéssel: 06/20/4623-827

abraham.katalin@fidesz.hu

DR. BAJOMI IVÁN (LMP)

önkormányzati képviselő

Minden hónap első hétfőjén 17–18 óra között.

Gazdagréti Községi Ház (Törökugrató u. 8.)

GAJÁRSZKI ÁRON (LMP)

önkormányzati képviselő

A nyári szünet idején csak előzetes telefonos egyeztetés (30/988-2626) alapján tart fogadóórát.

DR. MOLNÁR LÁSZLÓ (KDNP)

alpolgármester

Alpolgármesteri fogadóóra: júliusban szünetel.

Legközelebbi: augusztus 23-án 16–17.30 óráig.

Önkormányzat, Zombolyai utca 5., III. 304.

Bejelentkezés: 372-4672

DR. RÉTVÁRI BENCE (FIDESZ-KDNP)

országgyűlési képviselő

Legközelebbi fogadóóra szeptember 1-jén, csütörtökön 17–18 óra között Karinthy F. út 9.

Bejelentkezés augusztus 29-étől 14–18 óra

között a 209-0474 telefonszámon.

## Ügyeletes óvodák a kerületben július 25-étől

Alsóhegy Utcai Óvoda (Alsóhegy u. 13–15.)

Gesztenyészert Óvoda (Badacsonyi u. 20–22.)

Nyitnikék Óvoda (Kanizsai u. 17–25.)

Hétszínvirág Óvoda (Dayka G. u. 4.)

Napsugár Óvoda (Menyecske u. 2.)

Keveháza Utcai Óvoda (Keveháza u. 4.)

Mozgolóda Óvoda (Lecke u. 15–19.)

Gazdagréti Szivárvány Törökugrató utcai telephelye (Törökugrató u. 13.)

Pitypang Óvoda (Csíki-hegyek u. 11.)

Lurkó Óvoda (Bornemissza u. 21.)

## Nyári út- és járdafelújítások Újbudán

Jelenleg az alábbi helyszíneken számíthatnak útkarbantartásra:

- A Törösvár utcán járdaépítés zajlik (a Zajzon utcától az Ercsi utca felé)
- A Ménesi úton parkolót építenek a Szüret utca és a Késmárki utca között
- Járdaépítés folyik a Halmi utca és a Fraknó utca között

## Egész nyáron nyitva tart az okmányiroda a kerületi lakóknak

Újbuda Önkormányzatának Ügyfélszolgálati Irodája a közigazgatási szünetben is nyitva tart, így július 25. és augusztus 12. között is fogadja az ügyfeleket. A Bocskai út 39–41. szám alatt hétfőtől csütörtökig 8–16, pénteken pedig 8–12 óra között van ügyfélfogadás.



**Minden  
pénteken este  
7 órától éjfélig  
a Gellért Szálló  
Panoráma  
teraszán!**

Tánc a Kóktél4U  
zenekarral.  
Büfévacsera,  
ajándék ital,  
tombola!

Danubius Hotel Gellért

1111 Budapest, Szent Gellért tér 1. Tel: 889-5500

VITALPOINT

PONT AZ ÖN TÖKÉLETES MOSOLYÁÉRT!



8 kezelő, 15 fogorvos  
a Kosztolányi Dezső térenél

- implantológia
- esztétikai fogászat
- felnőtt fogszabályozás

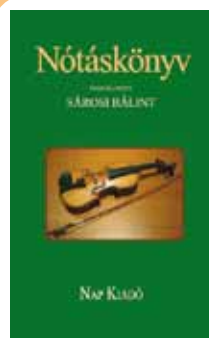
H-P: 08-20

facebook.com/mosolymuvek

1113 Nagyszőlős u. 11-15.

+36 148 48 670

**MOUNTY Kerékpár  
üzlet és szervíz**  
Bp. XI., Etele út 71.  
06-1/204-0405  
www.mountykerékpár.hu  
**-5%**



**NEM JUT ESZÉBE A RÉGI NÓTA?**

**SÁROSI BÁLINT  
Nótáskönyvében**

megtalálja!

**NYÁRI KEDVEZMÉNY  
A NAP KIADÓBAN!**

Aki ezt a kupont leadja,  
**25% KEDVEZMÉNYT KAP!**  
2011.08.22–09.30-ig  
a NAP KIADÓBAN  
1117 Budafoki út 183. • [www.napkiado.hu](http://www.napkiado.hu)  
2011.07.27–09.30-ig  
az Anima Könyvesboltokban

**XI. Nándorfejérvári út 23-25.**

**10 %  
kedvezmény**

**Allee Üzletház  
XI. Október 23. út 10. sz.**

**RENO UDVAR  
XIII., Váci út 168.**

Budaörs, Malomkő u. 7.  
Budaörs, Kintizi út 1-3.

**A kupon 2011. augusztus 07.  
napjáig érvényes.  
Egy vásárláshoz  
egy kupon használható.  
A 10 % kedvezmény minden  
játékunkra vonatkozik, kivéve  
a LEGO-ra és más egyidejű  
akcióban lévő termékekre.**

Játékdzsungel (Pólius Center)  
XV. Szentmihályi út 131.

**REGIO  
JATEK**

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





**Legyen részese egy  
fergeteges partinak  
a csillagok alatt!**

**Ár:**  
~~5600 Ft~~  
+ 10 % szervíz díj  
**4500 forint**  
+ 10 % szervíz díj  
**tartalmazza:**  
élő zene, tánc,  
büfévacsera,  
ajándék ital,  
tombola.

**Jegyvásárlás:**

gelleri.marketing@danubius-hotels.com  
ÉRVÉNYES: 2011. szeptember 2-ig

Hotel Gellért Recepció  
Tel: 889-5500

## Dentálhigiénés Csomag

fogászati konzultáció + panoráma röntgen  
+ ultrahangos fogköeltávolítás polírozással

**25.000 Ft helyett 12.500 Ft**  
**50% kedvezmény**

2011. augusztus 31.-éig  
Időpontkérés a +36 1 4848 670-es számon  
vagy weboldalunkon

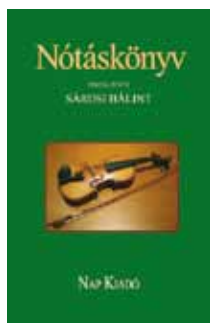
[www.vitalpoint.hu](http://www.vitalpoint.hu)

**A bón felmutatójának  
minden termékünkben\*  
és szolgáltatásunkból**

**5% engedményt adunk.**

**gyerek és felnőtt  
kerékpárok  
alkatrészek, kiegészítők  
szervíz**

Az akció 2011.08.31-ig tart.  
\*más kedvezménnyel nem vonható össze



**NEM JUT ESZÉBE A RÉGI NÓTA?**

**SÁROSI BÁLINT  
Nótáskönyvében  
megtalálja!**

**25% KEDVEZMÉNY!**

**2011.07.27-09.30-ig:**

AZ ANIMA KÖNYVESBOLTOKBAN:  
Mamut, Széll Kálmán (Moszkva) téri  
metrókijárat, Széll Kálmán (Moszkva)  
téri pavilon, Savoya Park, MOM Park

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



## Új logót kap a kerület színháza

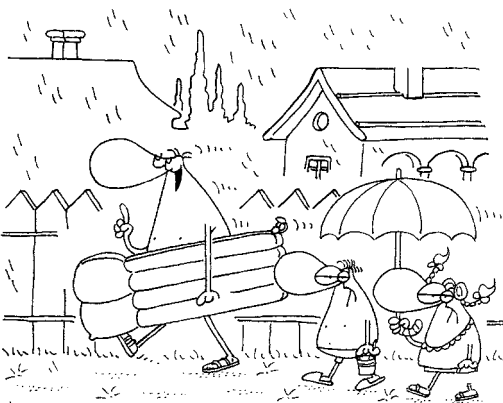
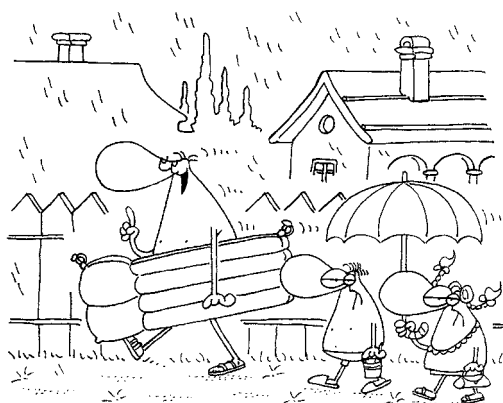
A Karinthy Színház élete folyamatos megújulásban telt az elmúlt évben. Jelentősen felfrissítette repertoárját az évadban, átépítették a nézőteret, Karinthy Márton színigazgató pedig szeptembertől újabb meglepetést ígért a nézők számára. Néhány hónapja logópályázatot hirdettek, melynek segítségével a teátrum egész arculata megváltozik majd. A győztes munkákat a Hadik Kávéházban mutatták be.

A színház vezetője elmondta, pályázatukra az amatőröktől kezdve a profi grafikusokig bárki jelentkezhetett, így rendkívül különböző és izgalmas alkotások születtek. A pályaművekről szavazást indítottak a Hadik vendégei között, a Facebook-on és saját internetes oldalukon is. Az eredményhirdetésen három első helyezést is született, így hamarosan ezeket a feliratokat láthatjuk a plakátokon, interneten, és persze a színházban is.

T. D.

## Különbségkereső

Kedves gyerekek! Öt eltérést rejtettünk el a két képen. Találjátok meg mindet és küldjétek be a megfejtést a szerkesztőségbe! Valamelyikötök a Harmat Kiadó ajándékkönyvét nyerheti meg.



## LAKÁS, INGATLAN, GARÁZS

**KERESÜNK**, kínálonk eladó-kiadó ingatlanokat. 17 éve az ingatlanpiacon. 315-0031, 06/70/944-0088, [www.amadex.hu](http://www.amadex.hu)

**ELADÓ**, kiadó ingatlanokat keres Eurohomes Ingatlanroda, német, magyar ügyfeleinek. 06/30/667-6455, [r3judit@gmail.com](mailto:r3judit@gmail.com)

**KIHAGYHATATLAN** ajánlat! Szeretne a Rózsadombon 240 000 Ft/nm áron lakást vásárolni? 84 nm-es és 110 nm-es lakások eladók Budai László utcában. 422-0988, [www.herminabau.hu](http://www.herminabau.hu), 06/30/526-3105.

**ELADÓ** XI. kerület, Ulászló utcai 52 nm-es, III. emeleti lakás. Irányár: 16,4 M Ft. Erd.: 06/30/948-8569.

**ELADÓ** Budakeszin egy 180 négyzetméteres házrész 1000 négyzetméter telekrésszel. Irányár 32 000 000 forint. Csere is érdekel. Telefon: 06/20/570-5489.

**BUDAFOKON**, XI. kerülethez közel, Arany János utcai lakótelepen eladó igényesen felújított, 57 nm-es, 2+1 szobás, világos, csendes, földszinti lakás, nagy pincével. Ár: 15,2 M Ft. Tel.: 06/30/930-6476.

**KRISZTINAVÁROSI** 94 nm, 2,5 szoba+hallos, kéterkélyes, világos, cirkós, II. emeleti hívóliftes lakás 21,9 millió irányáron; 3D-kép: [www.krisztina.tk](http://www.krisztina.tk). Tel.: 06/20/933-9271.

## BÉRLEMÉNY

**VILLÁNYI** út 50. szám alatt alagsori helyiség (16,5 nm) csendes tevékenységre kiadó. Tel.: 06/30/312-9886.

**KIADÓ** 1,5-2 szobás lakást keresek hosszútávra. Közvetítők kíméljenek. Tel.: 06/30/387-7681.

**KIADÓ** lakásokat és házakat keres osztrák, angol és magyar ügyfélkörrel 17 éve a kerületre specializálódott Apartman M Ingatlanroda. 398-1501. [www.berbead ingatlan.com](http://www.berbead ingatlan.com)

**DÉL-BUDÁN**, a Fehérvári út-Kocsis u. sarkán, 320 nm-es, jó állapotban lévő ablakos szuterénhelyiség teherlifttel, raktározási vagy egyéb célra kiadó. Tel.: 06/30/984-0330.

**DÉL-BUDA** frekvenciált részén, a Fehérvári út 79. szám alatt, 360 nm-es földszinti helyiség üzlet, bemutatóterem, orvosi rendelő vagy iroda céljára kiadó. Tel.: 06/30/984-0330.

## GARÁZS

**NÁDORLIGET** Lakóparkban teremgarázs parkolóhely eladó. 06/30/517-7120.

## OKTATÁS

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

**MATEMATIKA** szaktanár felkészítést, felzárkóztatást vállal valamennyi korosztálynak. 06/30/479-7247.

**ISKOLA** kiadó! Dél-Budán, a Fehérvári út-Kocsis utca sarkán – jelenleg a Számalk Szakközépiskola által bérelt – földszinti, 350 nm-es iskola a szeptemberi tanévkezdéstől kiadó. A terület igény szerint bővíthető. Tel.: 06/30/984-0330.

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FÜTÉS

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS!** XI. kerületi gyorsszolgálat. Csatornák, lefolyók gépi tisztítása, falbontás nélkül azonnal, garanciával! 228-6193, 06/30/921-0948.

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

**GÁZ-, VÍZ-,** központifűtés-, csatormaszerelés, -tervezés. Gázműveknél átadása. Gázkészülékek javítása. 06/30/944-6513, Nagy László épületgépész. [www.nl-gaz.hu](http://www.nl-gaz.hu)

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

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS** falbontás nélkül,

szakszerű gépi tisztítással. Fábián István. Tel.: 06/20/317-0843.

**VÍZSZERELÉS** gyorsszolgálat! Csőtörések műszeres keresése-javítása, duguláshárítás, WC-k, csapok cseréje. Kerti csap cseréje ással. 06/30/914-3588.

**FÉG-GÁZKÉSZÜLÉKEK!** Cirkók, gázbojlerek, konvektorok javítása, villanybojler-vízkezelés, csapok javítása. 359-5033, 06/30/924-8010.

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

**VILLANYSZERELÉS**, bojlerok, villámhárítók szerelése, javítása garanciával. 310-4018, 06/20/915-2678.

**VILLANYSZERELŐ** XI. kerületből XI. kerületeknek! Kisebb munkákat is vállalok. Pálfi Zoltán, 06/30/947-6036.

## LAKÁSSZERVIZ

**LAKÁSFELJÚJÍTÁS!** Szobafestést, mázolás, tapétázást ingyenes takarítással, parkettalapkást, parkettacsiszolást, parkettajavítást, víz-, gáz-, gipszkartonszerelést, csempézést, villanyszerelést, kőműves-, asztalosmunkát vállal garanciával kikapar. 202-2505, 06/30/251-3800.

**ÜVEGEZÉS** háznál még ma, de holnap biztos. Szunyogháló is. Számlánkat a biztosítók visszafizetik. Strenglass Üvegező Bt. XI., Örmézei út 55. 310-4116, 06/30/281-1457.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK

**AUTOMATAMOSÓGÉP-JAVÍTÁS** garanciával. Hétvégén is. Javítás esetén ingyenes kiszállás. Tel.: 06/20/288-5148.

## TV, ANTENNA, SZÁMÍTÓGÉP

**TÉVÉJAVÍTÁS** az Ön lakásán, előre egyeztetett időpontban, garanciával! Tel.: 06/20/542-3529.

**COMPUTERKLINIKAIK:** Számítógép-javítás, karbantartás, vírusirtás, telepítés. Ingyenes kiszállással! Hívjon bizalommal! 06/30/857-2653.

## SZOLGÁLTATÁS

**ZÁRSZERELÉS**, zárjavítás 24 órán belül, megbízható mérnök. 06/30/863-7680.

**KÖLTÖZTETÉS**, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, ingyenes felmérés. 403-9357, 06/20/972-0347, 06/30/589-7542.

**FAKIVÁGÁS.** Bármilyen nagyságú veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása. Esztétikai koronaalakítás, száraz, beteg részek eltávolítása, ágak darálása, szállítása. 06/20/485-6547. Kovács Sándor.

**KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS:** homok, murva, termőföld, zöldhulladék szállítása. 06/20/944-4759.

**TÁRSASHÁZKEZELÉS:** [www.aktivhazkezelelo.hu](http://www.aktivhazkezelelo.hu), mobil: 06/30/990-7694.

**REDŐNY**, relaxa, harmonikajátó, szalagfüggöny, napellenző, szunyogháló, függönykarnis javítása, készítése. 356-4840, 06/30/954-4894.

**KERTGONDOSZÁST**, háztakarítást, fűnyírást, növényültetést, fakivágást, sövényvágást vállalok, szakértelemmel, lélekkel. 06/30/418-6663, [gold333@freemail.hu](mailto:gold333@freemail.hu)

**REDŐNY**, relaxa szerelése, javítása, gurtncsere, szunyogháló, harmonikajátó, szalagfüggöny. 06/20/321-0601.

**CSEMPÉZÉST**, járólappozást vállalok bontással, kőműves munkával. 206-3579, 06/30/943-9282.

**FESTÉS** mázolás, tapétázás olcsón, szépen, garanciával. Török. Tel.: 06/30/954-8559, 208-1520.

**HOMLOKZATOK**, függőfolyosók, erkélyek, lépcsőházak felújítása alpinechnikai munkák, veszélytelenítés, vakolatjavítás. Hőszigetelés, tetőfedés, ereszcsonnak javítása, panelszigetelés. Lépcsők, járdák, kerítések javítása, működő munkák. Atrium Kft., 06/20/935-7089.

**GYORSSZOLGÁLAT** napi 24 órán belül, hétvégén is garanciával! Klíma-, víz-fűtés, villanyszer-

elés. Duguláshárítás, szennyvízátelő javítása. Officium '97 Kft. munkaidőben: 06/1/433-0580, munkaidőn túl: 06/30/640-1131.

**WWW.FAEPITO.HU** energia tanúsítvány, fa-munka, építészeti tervezés. 06/30/517-7120, 06/70/330-8560.

## GYÓGYÁSZAT

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

**KÜZDJÜK** le közösen a betegséget! Biorezonanciás állapotfelmérések, kezelések akár a saját otthonában is. Tel.: 06/30/941-5436.

**NEHEZEN** jár? Fáj a lába? Sajog a háta? Viszszerez a lába? A biorezonancia az Ön megoldása! Bejelentkezés: 06/30/941-5436.

## RÉGISÉG

**BÉLYEGET**, papír- és fémpenzt, képeslapot, porcelánt, könyvet, régiségeket vásárolunk. VI., Andrassy út 16. Tel.: 266-4154.

**GELLÉRT GALÉRIA** készpénzért mindennemű régi tárgyait megvásárolja. (35 év becsüsi tapasztalat) Üzlet: Bp., XI. ker., Bartók Béla út 10-12. Tel.: 466-4761, 06/20/981-2897.

**VIRÁG ERIKA** műgyűjtő! Helyszíni készpénzfizetéssel vásárol! Csillárokat, bútorokat, festményeket, órákat, ezüstöket, kitüntetéseket, régi pénzeket, bélyegeket, képeslapokat, zongorákat, szőrmebundákat, varrógépet, rádiókat, írógépet, szőnyeget, valamint mindenféle lakberendezési tárgyakat. Hagyatékot kiürítéssel is. Szakbecsléssel, díjtalan kiszállással, kérésére 1 órán belül is. Hívjon minket: Tel.: 259-1116, 06/30/324-4986.

**MINDENNEMŰ** régiséget vásárolok. Díjtalan kiszállással, értékbécsléssel, azonnali készpénzfizetéssel. 285-4808, 06/30/328-6188.

**KASTÉLY** berendezésére vásárolok antik bútorokat, nagy- és kisméretű festményeket, ezüsttárgyakat, bronzszobrokat, perzsaszőnyegeket, régi álló, asztali, fali díszórákat. I. kerület, Batthyány u. 10., 201-6188.

## ÁLLÁS

**XI. KERÜLETI** ingatlaniroda munkatársakat keres. Kötetlen munkaidő, kiemelt jutalék, képzéssel átképzéssel. 06/70/638-8309.

**TANÁCSADÓ** cég keres másodállásban végzhető munkához értelességgel, ill. felsőfokú végzettséggel, jó kommunikációs készséggel rendelkező karrierorientált munkatársakat! Fényképes önéletrajzokat az [ftpanacsado@gmail.com](mailto:ftpanacsado@gmail.com) e-mail címre várjuk!

## GONDOSZÁS

**CSALÁDOKHOZ** ajánlunk megbízható idősgondozókat, bétisztereket, takarítónőket igény szerint. 336-1094, 06/20/465-8458, 06/70/380-5620.

## TÁRSKERESÉS

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

## ÜDÜLÉS

**KISKÖRE** strand! Ahol igazi élmény a nyár! Minden héten változatos programokkal várjuk kedves vendégeinket! Csobbanjon velünk Ön is, bővebb információ: [www.kiskorestrand.hu](http://www.kiskorestrand.hu)

**TÖLTÖN** egy felejthetetlen hétvégét Ön is a Tisza-tó lágy ölen, Kiskörén. Szeretettel várjuk a Tisza-tó Panzió és Étterembe\*\*\*, ahol klimatizált szobáinkkal és házias ízekkel tesszük meg emlékezetesebbé nyaralását. Tisza-tó Panzió, ahol élmény a kikapcsolódás. Szobafoglalás: +36/30/635-3060, [www.tisza-to-panzio.hu](http://www.tisza-to-panzio.hu)

## APRÓHIRDETÉS



A kerület főbb eseményeiről és történéseiről rendszeresen talál tájékoztatást

www.ujbuda.hu



1117 Budapest,  
Hauszmann A.  
és Szerémi út sarka

**Asztalfoglalás:**  
**(061) 481 3000**

Étkezési jegyeket elfogadunk!



## ÉTELKISZÁLLÍTÁS

Rendelést felveszünk a hét minden napján  
10:00-tól 22:00-ig a **(06 1) 481 3003**,  
**(06 20) 431 5647** telefonszámokon és a  
**www.trofeaaonline.com-on.**

Kiszállítás a **IX., XI., XXII.** kerületek teljes és az **I. és XII.** kerület egyes részeire.  
(1500 Ft feletti rendelés esetén ingyenes, egyébként 500 Ft)



Pogácsák, édes és sós teasütemények esküvőkre, üzleti,  
családi rendezvényekre és egyéb alkalmakra rendelhetők!  
(2 napos előrendelés esetén a cukrászdai termékeket kiszállítjuk)

**WWW.TROFEAGRILL.COM**

Augusztus 22-étől minden este hírek, érdekességek a  
kerület életéről az Újbuda TV-ben. (Részletek a 31. oldalon)



## A természet csodái balkonunkon

Ha szeretnénk kicsit hangulatosabbá tenni erkélyünket, vagy éppen dzsungellé varázsolnánk a teraszt, érdemes ellátogatni a Szoborpark közelében működő FitoLand Disznóvénnykertészetbe. A húsz éve alapított vállalkozás ma már komoly hálózattal rendelkezik: Óbudán, a Belvárosban és Dél-Budán is van központjuk. Kertészeteik különlegessége, hogy hatalmas, 1000 nm-es üvegházjaikban nemcsak a világ minden tájáról származó szobai és kültéri disznóvénnyek ezernyi fajtája található meg, de minden áruházban virágbolt is működik. Az itt dolgozó szakemberek pedig arra fordítják a legnagyobb figyelmet, hogy a vásárlók a növények mellé megkapják a tartásukhoz szükséges legteljesebb tudást.

Friedmann Márton, a FitoLand táj- és kertépítész mérnöke arra figyelmeztet, elengedhetetlen a szakmai tájékozódás, mielőtt elkezdjük növényekkel betelepíteni a balkont. A terasz tökéletes arra, hogy beültessük színes egynyárikkal, amelyek télen elpusztulnak, így minden évben új színösszeállítást alakíthatunk ki. Ezeket tehetjük agyagcserepbe, fadézsába vagy a jól ismert balkonládába. Ha azonban mediterrán növényeket szeretnénk, mint a leander, a pálma vagy a citrusfélék, a téli hónapok során 10 fok felett kell telettettünk őket.

Fűszer- és gyógynövényeket termesztani megint egyre divatosabb, a rozmaryn, a bazsalikom, az oregánó, a citromfű és a kakukkfű ráadásul azok közé tartozik, amely nem csak kertben érzi jól magát. A kertépítést alapvető szabályai közé tartozik az is, hogy tartsuk a szín- és formaharmóniát, így például nem teszünk örökzöldet az egynyáriak közé. A szakember szerint a teraszon, ablakban tartott

növények esetében arra kell leginkább ügyelni, hogy a balkonládák könnyen átmelegsenek, és éppen ezért gyorsan kiszáradnak. A gyakori öntözés mellett a túllocsolást is érdemes kerülni, mert a pangó víz rothadáshoz vezethet. A legideálisabb megoldás, ha balkonvirágföldet alkalmazunk, amely nehezebben tömörödik és jobban tartja a nedvességet. Fontos a szakszerű felerősítés és a megfelelő ládaméret is, hiszen virágaink kis helyen nem lesznek hosszú életűek.

A disznóvénnyek területén is folyamatosan változik a divat, manapság a zöldségtermesztés és a mediterrán vonal a legkedveltebb. Vannak persze állandó kedvencek is, így például a leghálásabb petúnia, az ezer színben és formában kapható muskátli, a futó növények, a kerti verbéna és a begónia is a népszerűségi lista élén áll. Az elegánsabb stílust kedvelők pedig az olasz kertekből származó, ködényekbe ültetett, formára nyírt bukszusok és örökzöldek közül válogathatnak. Ha azt szeretnénk, hogy növényeink jól érezzék magukat, érdemes betartani az előírásokat, de a sok szabálytól azért nem kell megijednünk. A kertészetekben mindig megkapjuk a megfelelő tájékoztatást.

T. D.

### Mennyi pénzt dobott ki feleslegesen?

Tudja, mennyibe került eddig a nem szakszerűen ápolott virágok pótlása?  
Szerezze meg a használati utasítást növényeihez, és tartsa őket életben akár 10-szer annyi ideig!  
Látogasson el a FitoLand Dél-Buda áruházba, és váltsa be ezt a kupont!  
FitoLand Dél-Buda: Bp. XXII. Rókales u. 2-4. Tel: 061/226-6656; www.fitoland.hu



**Kedvezménykupon 1000 Ft**  
5000 Ft feletti vásárlás esetén  
2011.07.27. - 08.24.

Jelen kupon a rajta szereplő időtartam alatt történő egyszeri, legalább 5000 Ft értékű vásárlás esetén 1000 Ft kedvezményt biztosít a vásárlás végösszegéből. Vásárlásonként egy darab kupon használható fel. A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze. Utólag nem írható jóvá, készpénzre nem váltható.

# Frissülj gyümölccsel!

Olvasóinktól rendszeresen kapunk recepteket, ezekből válogattuk ki azokat, melyek könnyen, gyorsan elkészíthetők és a nyári nagy melegben felfrissülést hoznak.



## Citromfagylalt

Hozzávalók: 2 nagy citrom leve és héja, 20 dkg porcukor, egy nagy pohár natúrjoghurt, 4 dl tejszín.

A citromok héját lereszeljük, a levüket alaposan kicsavarjuk. A héjat és levét összekeverjük a cukorral és a joghurttal, majd fél óráig állni hagyjuk. A tejszínt habbá verjük, aztán óvatosan összekeverjük a citromos joghurttal. Zárható edényben a mélyhűtőbe tesszük. Fogyasztás előtt érdemes kicsit szobahőmérsékleten hagyni, hogy az íze ne legyen olyan jeges.

Beküldte: Fűrjesné Éva

## Hideg paradicsomleves

Hozzávalók (4 személyre): 1 liter friss paradicsomlé (100 százalékos dobozsból is készíthető), 2 ek. cukor, 1 kisebb darab citrom, ízlés szerint só-bors. Díszítéshez: friss bazsalikomlevél.

Alaposan mossuk meg a citromot, majd a paradicsomlével és kevés cukorral keverjük össze! Két órán keresztül hűtőszekrényben érleljük, ezután vegyük ki belőle a citromot. Friss bazsalikomlevéllel díszítve hidegen tálaljuk.



Beküldte: Hermann Melinda



## Dinnyekoktél

Hozzávalók: 3 ek. citromlé, 1 ek. rum, 2 kiskanál cukor, 1 csomag vaníliás cukor, 1 jókora szelet dinnye, 1 körte vagy más édes gyümölcs.

A dinnyét kimagozzuk és turmixoljuk. A körtét meghámozzuk, a magházától megszabadulunk, majd feldaraboljuk.

A felszelt körtét és a többi alapanyagot is bedobjuk a turmixba (a rum elhagyható vagy helyettesíthető sütőrúddal is). Ezután lehűtjük, és jégheleggen felszolgáljuk.

## Ribizlikoktél

Hozzávalók: 1 kg ribizlihez fél liter víz és ízlés szerint cukor.

Mindent öntsünk egybe, turmixoljuk össze, majd szűrjük és hűtjük le. Friss mentalevéllel szolgáljuk fel.

Beküldte: Kalmár Eszter

A receptekért kétszemélyes vacsorameghívást adunk a Trófea Grill Étterem jóvoltából. Továbbra is várjuk receptjeiket a szerkesztőség címére: 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13–15. E-mailben: media@ujbuda.hu

## Újbudai nyári programok

### Szent István-teniszkupa

augusztus 19–21.

Szent Imre Kórház Sportegyesület pályái (Tétényi út 12–14.)

Versenyszámok: Férfi egyéni: 19+, 40+, 60+ és 70+

Női egyéni: 19+, 40+, 60+

Férfi páros: 38+, 80+, 120+

Vegyes páros: –90, 90+

Nevezési határidő: augusztus 19. 14 óráig

Sorsolás és kezdés: augusztus 19-én 14.30,

augusztus 20-án 9.30 órakor

Nevezési díj: egyéni versenyszámonként 2000 Ft, párosban személyenként 1500 Ft, diákoknak és 60 év felettieknek 1000 Ft.

Újbuda 60+ kedvezménykártyával a verseny ingyenes!

Bővebb információ és nevezés: telefonon (06/20/395-2118) vagy a helyszínen

Szemüveg keret + 2 db tükröződőmentesítő réteggel ellátott lencse + munkadíj + orvosi vizsgálat már 9900 Ft-tól!

Kontaktlencséből, szemüvegkeretből, szemüveglencséből 20% kedvezmény!

Vásárlás esetén ingyenes szemorvosi vizsgálat.

Tel.: 365-1289

Medic-Optika KFT.

1111 Budapest, Szent Gellért tér 1. (bejárat a Kemenes u. felől)

Ajánlatunk 2011. szeptember 30-ig érvényes.

**H&B Nyelvoktatás**  
angol, német, olasz, orosz  
Minden nap, minden színtén,  
minden korosztálynak  
Tel.: 0670-363-64-11  
<http://hbnyelvstudio.hu>

### Legyen a vendégünk és élvezze a csendes, nyugodt pihenést!

Szolgáltatásaink: medence, napozóágyak, belső parkoló, Wi-Fi, biliárd, nappali, étterem, kerthelyiség



Fekete Macska Panzió  
Balatonmáriafürdő  
Ady Endre utca 28.

Szobafoglalás, információ:  
telefon: 06 85 560-063, 06 30 323-9114  
e-mailben: vargatam@fibermail.hu

### A KÖRTÉRNÉL ÚJRA MEGNYITOTTUK A FOTÓSZAKÜZLETET.

Megvárható digitális fotókidolgozás akár mobilról is. Igazolványképek készítése azonnal.

Fotókönyvek, üdvözlőkártyák, poszterek vászonra, papírra és sok más kreatív fotós termék egy nap alatt.

Elemeket, memóriakártyákat, fotóalbumokat, filmeket, és képernyőket is árusítunk.

**PUSKÁS FOTÓ** Bartók Béla út 49.  
Telefon: 785-1162

**my-nailart.net**  
láb & kéz ápolás  
Exkluzív környezet, Budapest "zöld szívében" • Magas színvonalú szolgáltatások • Gondosan válogatott, elismert anyagok • Mérsékelt árak • Díjmentes parkolás teremgarázsban • Bankkártyás fizetési lehetőség • Gyermek megőrző • Aqua Lounge Étterem és Kávéház • Ügyfél barát nyitvatartás 08-20 óráig minden nap • 60+ és Diák bónusz kedvezmények  
1016 Budapest, Czákó utca 2-4 Tel: 20-245-9474  
exss.org CND Shellac mi Orelava



## Napszemüvegekből 20-30-40% kedvezmény



## Vásárlás esetén ingyenes szemorvosi vizsgálat

Ajánlatunk 2011. szeptember 30-ig érvényes.  
Medic-Optika KFT.  
1111 Budapest Szent Gellért tér 1.  
(bejárat a Kemenes u. felől)



## Balatoni nyaralás kedvezményesen csak az újbudaiaknak! Fekete Macska Panzió, Balatonmáriafürdő

augusztus 20-ig 10%  
augusztus 21-től szeptember 30-ig 20%  
kedvezményt adunk  
(a kupon felmutatásával a szállás árából)

Szállás reggelivel: 5000 Ft/fő/éj\*  
\*az ár tartalmazza az ÁFA-t, idegenforgalmi adó  
(18 év felett 250 Ft/éj)  
a helyszínen fizetendő

## AUGUSZTUS 19-IG A FÉNYKÉPET AJÁNDÉKBA ADJUK KÉPKERET VÁSÁRLÁSAKOR. Keretek már 330 Ft-tól.

Ajánlatunk az akció időtartama alatt a Bartók Béla úti üzletünkben vásárolt képekre vonatkozik.  
A legnagyobb rendelhető képméret a vásárolt keret mérete, legfeljebb 30x45 cm.  
Keretenként egy képet adunk ajándékba.  
Az akció igénybevételéhez kérjük, hozza magával ezt a kupont.

**PUSKÁS FOTÓ** Bartók Béla út 49.  
Telefon: 785-1162

**Álmaid manikűrje megérkezett!**  
Citrus SpaManicure™  
Shellac™ hibrid  
lakkozással  
minimum 14  
napig tükör-  
fényes felszínű  
ápolat körmök  
CND Shellac  
A kupon 2011 augusztus 31. napjáig érvényes, személyenként 1 db.  
használatra fel előzetes bejelentkezés alapján és más kedvezmé-  
nyekkel nem vonható össze. A szolgáltatás ára a 20% kedvez-  
ménnyel 6.400 Ft, mely tartalmazza az ÁFA-t.  
my-nailart.net • 1016 Budapest, Czákó u. 2-4 • Tel: 20-245-9474

## Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata Gazdasági Bizottsága (Bp. XI., Bocskai út 39–41.) kétfordulós nyilvános pályázatot hirdet az alábbi önkormányzati tulajdonú, nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérbeadására:

Cím	Alapterület (m2)	Albetét száma	Fekvése	Műszaki állapota
Baranyai u. 2.	71+9	70	utcai bejárat, földszint + galéria	jó
Bánk bán u. 9.	55	1	utcai bejárat, pince	közepes
Bertalan L. u. 22.	188	2	utcai bejárat, földszint	rossz
Karinthy F. u. 18.	41+27	7, 8	utcai bejárat, földszint + pince	jó
Kende u. 16.	40	10	utcai bejárat, alagsor	jó
Regős köz 5–7.	35	107	utcai bejárat, földszint	jó
Villányi út 54.	36	18	utcai bejárat, földszint	közepes
Zenta u. 3.	7	6	lépcsőházi bejárat, földszint	jó

A pályázatot zárt borítékban a Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata Polgármesteri Hivatal Vagyongazdálkodási Osztályához (XI., Zsombolyai u. 5. II. em. 206. szoba) kell benyújtani. A zárt borítékra rá kell írni: „Helyiségpályázat”.

**A pályázat benyújtási határideje:** 2011. augusztus 25. (csütörtök) 12 óra

A pályázat feltételeit a részletes pályázati kiírás tartalmazza, mely a pályázati lappal együtt átvethető a Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata Polgármesteri Hivatal Vagyongazdálkodási Osztályán (XI., Zsombolyai u. 5. II. em. 206. szoba), illetőleg letölthető az önkormányzat honlapjáról ([www.ujbuda.hu](http://www.ujbuda.hu)). További információ kapható a 381-1312, 381-1311 és a 372-4655-ös telefonszámon.

Budapest, 2011. június 30.  
Dr. Hoffmann Tamás  
polgármester

## Népszámlálási hirdetmény

Tisztelt Kerületi Polgárok!

2011 októberében a Központi Statisztikai Hivatal népszámlálást tart a Magyar Köztársaság területén. A népszámlálás eredményes lebonyolításában kiemelkedő szerepet játszanak az adatfelvételt végrehajtó számlalóbiztosok. Feladatuk az adatgyűjtés területi megvalósítása: 2011. október 1. és 31. között egy meghatározott, mintegy 110–140 címet tartalmazó számlalóközveten belül az összes lakás és ott lakó személy adatainak összegyűjtése, a lakásokra és a személyekre vonatkozó kérdőívek kitöltése.

Ennek a felelősségteljes munkának az ellátásához kérem a Tisztelt Kerületi Polgárok segítségét.

A számlalóbiztos munkára olyan személyek jelentkezését várjuk, akik jó kapcsolatteremtő- és beszédkészséggel rendelkeznek, pontosan tudják követni az előírásokat, betartják a határidőket, olvashatóan írnak, képesek a munka okozta fizikai megterhelésre, az esetleges konfliktusok elviselésére, vállalják az új ismeretek elsajátítását, a kapott válaszok bizalmas kezelését és a népszámlálás idején más adatgyűjtési tevékenység mellőzését. Előnyt jelent a választott számlalóközvet helyismerete, a helyi elfogadottság, jó hírnév.

Kérek mindenkit, aki betöltötte a 18. életévét, rendelkezik a felsorolt képességekkel, valamint kedvet érez a népszámlálási munkában történő részvételhez, jelentkezzen számlalóbiztosnak.

Jelentkezni a Polgármesteri Hivatalban (1113 Budapest, Bocskai út 39–41.) az előzetesen kitöltött „Számlalóbiztosai jelentkezési lap” kitöltésével és aláírásával lehet. Jelentkezési lap kérhető a Polgármesteri Hivatal recepcióján, illetve letölthető a Központi Statisztikai Hivatal, valamint Újbuda honlapjáról.

A számlalóbiztosok a települési népszámlálási felelőssel (jegyző) kötnek megbízási szerződést azután, hogy a számlalóbiztosai teendőket tartalmazó tananyagot elsajátították, és erről egy rövid ellenőrző feladat sor megválaszolásával számot adtak. A megfelelő minősítést kapott jelentkezők szeptemberben félnapos tantermi oktatáson is részt vesznek. A munkavégzésért a Központi Statisztikai Hivatal normatívá alapján meghatározott díjazást biztosít.

Hivatalunk népszámlálási ügyintézőjének telefonos elérhetősége: Varga Edit, 3724-520. A népszámlálással kapcsolatos bővebb információk megtalálhatók a [www.nepszamlalas.hu](http://www.nepszamlalas.hu) oldalon.

Kérem, hogy a lehetőségek szerint minél többen jelentkezzenek segítve ezzel a munkánkat.  
Budapest, 2011. július 6.

Köszönettel:  
Vargáné dr. Kremzner Zsuzsanna s. k.  
mb. jegyző

A 11-es csatorna

# Augusztus 22-étől minden este hírek, érdekességek a kerület életéről az Újbuda TV-ben

Megújult arculattal és új műsorokkal jelentkezik nyár végétől a kerületi televízió. Augusztus közepétől a képűjságban az eddigi tartalomhoz képest, immár közéleti híreket, aktuális közlekedési információkat, kulturális ajánlatokat és műsoraink ajánlóit is megtalálja.

Ha reggelente vagy napközben információt kíván szerezni a kerületről, akkor kapcsoljon az Újbuda TV-re! Esténként pedig csak az Újbuda TV-ben láthat a kerület életéről szóló hírmagazint, akár saját gyermekét, szomszédját, ismerőseit is megpillanthatja nálunk a képernyőn, de ha őket nem is, olyan helyben élő művészeket, ismerős hírességeket biztosan, akiket mindannyian nagyra becsülünk.

A televíziós Fél-fogadóórában olyan kérdésekben tájékozódhat, amelyek valóban érintik Önt mindennapjaiban. A Helyi értékben olyan értékes embereket, épületeket, tárgyakat és művészeti alkotásokat mutatunk be, amelyek Önhöz közel állnak és büszke lehet rájuk. A kerület vállalkozóinak olyan tippeket, tanácsokat adunk, amelyek segítséget nyújtanak a sikeres cégvezetéshez és irányításhoz. Tervezünk műsort az idősebbek számára, éppúgy mint a fiataloknak, lesz szó vallásról, sportról, egészséges életmódról, mindezeket együtt készítjük Önökkel, Önöknek, Újbudaiaknak.

Augusztus 12-étől az Újbuda TV a UPC mellett immár a DIGI kábelhálózatán is látható lesz!

Legyen részese az Újbuda TV megújulásának, és programozza be készülékén a 11-es csatornahelyen a XI. kerületi televízióját, az Újbuda TV-t!

Augusztus közepétől interneten az Újbuda TV honlapján is elérheti műsorainkat, a [www.ujbudatv.hu](http://www.ujbudatv.hu) oldalon.



35 ÉVES 1977-2011

## AGÁRDI POP STRAND

ÉNEKELI, TÁNCOLJI ÉS ÉREZD JÓL MAGAD A CSODÁS VÍZPARTI KÖRNYEZETBEN!!

júl. 2. HONALJ MIRIGY <b>DINAMIT</b>	júl. 9. <b>EDDA</b> <i>művek</i>
júl. 16. NEOTON JANICSÁK VECA	júl. 23. <b>R-GO</b>
júl. 30. KORMORÁN ISMERŐS ARCOK	aug. 6. <b>DEMJÉN FERENC</b>
aug. 13. <b>MOBILMÁNIA</b> KERESZTES ILDIKÓ VASTAG TAMÁS	aug. 20. <b>TANKCSAPA</b>

A KONCERTEK UTÁN ÉS MINDEN PÉNTEKEN DANCE BEACH A VÍZPARTON, MINDEN KOROSZTÁLYNAK!

FŐRENDEZŐ: TURBÓK JÁNOS  
FŐVITEL: KIRÁLY NÓRA, PÁRÓZÁS: VELINKÓTÁRS  
FŐVITEL: KIRÁLY NÓRA, PÁRÓZÁS: TEL: 22-355-0191  
www.agardipopstrand.hu  
www.ujbudatv.hu  
ÜDÜLÉSI CSIKKOK ELFOGADÁSI

## Újbudai Dinnyeevő Verseny

Szeretettel várunk minden újbudait a kerület első dinnyeevő versenyére!  
Jöjjen el, egyen sokat a zamatos gyümölcsből és nyerjen értékes ajándékot!

**Díjak:**  
I. helyezett: 10000 Ft-os,  
II. helyezett: 5000 Ft-os,  
III. helyezett: 2000 Ft-os bónus,  
mely a piacon aznap levásárolható  
Időpont: augusztus 6. 9 óra  
Helyszín: Örmezei Piac (Neszmélyi út. 36.)  
Regisztráció: augusztus 5-én 18 óráig, emailben ([ratioegyesulet@freemail.hu](mailto:ratioegyesulet@freemail.hu)) vagy telefonon (310-0644)  
Szervező: Ratio Egyesület  
Az esemény védnökei: Király Nóra, Endrődi József, Junghausz Rajmund, önkormányzati képviselők



FÉri sokkal csendesebb,  
amióta együtt vagyunk!



# ÖSSZEKÖLTÖZTÜNK!

Ezúton tájékoztatjuk Önöket, hogy a Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. június 7-től Budapest összes kerületében együtt gyűjti a műanyag- és fémhulladékot. A szelektív hulladékgyűjtő szigeteken továbbra is megmarad az öt darab hulladékgyűjtő tartály, csupán annyi lesz a változás, hogy a sárga színű műanyag- és a szürke színű fémkonténerbe egyaránt be lehet dobni a műanyag és a fémhulladékot. A kétféle hulladékot az ürítést követően különválogatják és újrahasznosítják.

Az FKF Zrt. számít a lakosság véleményére, benyomásaira és tapasztalataira, ezért az alább található elérhetőségekre várja az észrevételeket.

**fkfzrt@fkf.hu**

**Kék szám:** 06 40 353 353  
06 40 FKF FKF

Tegyünk együtt  
környezetünkért!

