

Üdvözljük kedves vendégeinket!



Számunkra a XI. kerület az otthonunk, mások viszont egy kis városnézésre látogatnak hozzánk. Évente több tízezer turista száll meg kerületi hotelekben, vacsorázik vendéglátóhelyeken, veszi igénybe a gyógyfürdőt vagy sétál a Gellért-hegyen. Bár itt élünk, lehet, hogy számos látványosságról nem is tudunk. Például természetvédelmi területeinkről, túraútvonalainkról és tanösvényünkről, a barlangokról, melyek titkait hegyeink őrzik. Rengeteg patinás épület, emlékmű és galéria csábítja a művészet rajongóit lakóhelyünkre. A pezsgő kulturális élet

mellett családi és sportprogramokban sincs hiány Újbudán. Sok egykori bajnok él itt, aki innen szurkol társainak a londoni olimpián. Nekünk nemcsak jelenünk, hanem múltunk és történelmünk is van. Római kori leletek, török kori fürdők, kincset érő vizek, valamint századeleji hangulatot idéző kávéházak őrzik a régmúlt időket. A Hadik és a Próféta számos költeményünk színhelye volt, itt születtek a nagy irodalmi alkotások. Itt találtak otthonra nagyjaink, mint például a *Karinthy* család tagjai, *Bodrogi Gyula*, *Ágh István*, *Trokán Péter* vagy a fekete

párducként is ismert, *Grosics Gyula*. Városrésznünk átmeneti otthont nyújtott többek között *Nixon* elnöknek, *Jane Fonda*, *Anthony Quinn* és *Eddie Murphy* színművészeknek, utóbbi filmjei meg is örökítették a kerület néhány pontját. Nyári lapszámunkban arra vállalkoztunk, hogy rejtett és nem is annyira rejtett kincseinket gyűjtsük egy csokorba olvasóinknak.

Összeállítás a 6–7. oldalon.

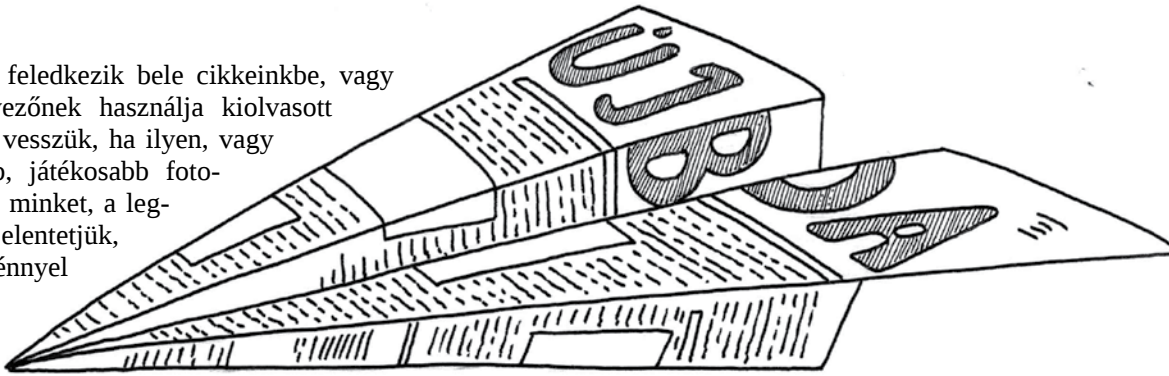
Az Újbuda a világ körül

Az Újbuda újság és az Újbuda Televízió nyári üzemmódra kapcsol: tartalmainkkal igyekszünk könnyedebb vizekre evezni. Előző lapszámunkban meghirdettük az „Újbuda a világ körül” játékunkat, melyben várjuk olvasóink fotóit.

Reméljük, lapunkat utazása során is kellően érdekesnek, izgalmasnak találja, és magával viszi a strandra, kirándulásra is. Különleges játékra invitáljuk: készítsen fényképet, videofelvételt önmagáról, barátairól, családtagjairól a világ bármely pontján úgy, hogy az Újbuda újság felismerhetően Önnél, Önöknél legyen. Örömmel fogadunk olyan fotókat, amelyen Ön vagy ismerőse épp vitorlázás közben lapozgatja az Újbudát, a Ba-

laton partján ücsörögve feledkezik bele cikkeinkbe, vagy akár városnézésen legyezőnek használja kiolvasott újságunkat. Köszönettel vesszük, ha ilyen, vagy ötletesebb, látványosabb, játékosabb fotográfiával ajándékoz meg minket, a legizgalmasabbakat megjelentetjük, készítőjét pedig nyereménnyel jutalmazzuk.

Fotóját küldje a jatek@ujbuda.hu e-mail címre.



Csőtörés a Gellért téren

Két nagynyomású cső tört el július 1-jén, vasárnap délután az Orlay utcában, a víz befolyt több pincébe, valamint a metróalagútba is. Órákig állt a forgalom, és akadozott a vízszolgáltatás.



2



Megreformált kultúra

Egy éve kezdte meg működését a KULTI, közös irányítás alá véve a közösségi házakat és a kerület szerteágazó kulturális életét.

8

Modern jelszóvadászat

A geocaching, azaz a GPS-es keresés túrázással egybekötött játék, amely során elrejtett objektumokat kell megtalálni. Újbudán is két tucat ilyen dobozt lehet fellelni.



24

KÉK HÍREK

Támadások a Gellért-hegyen

Három járókelőt támadtak meg és raboltak ki egy este alatt az azóta elfogott tettesek. A rendőrség feltételezése szerint mások is áldozatul eshettek az elkövetőknek. A kapitányságon újabb sértettek jelentkezését várják.

Július elsején a hajnali órákban három budapesti lakos megtámadott és bántalmazott egy nőt a Gellért-hegyen. A három tettes – két fiatal férfi és egy fiatal nő – a bántalmazást követően az értékeiktől is megfosztotta áldozatát, aki nyolc napon túl gyógyuló sérüléseket szenvedett. Ezt követően a bűncselekmény helyszínétől nem messze a tettesek egy párt is megtámadtak, melynek férfi tagja szintén nyolc napon túl gyógyuló sérüléseket szenvedett.

Az elkövetőket végül sikerült elfognia a rendőrségnek, ellenük a Budapesti Rendőr-főkapitányság XI. kerületi Rendőrkapitánysága rablás és súlyos testi sértés büntette megalapozott gyanúja miatt eljárást indított. A két férfit előzetes letartóztatásba helyezték, míg a nő szabadlábon védekezhet. Felmerült annak gyanúja is, hogy a tetteseknek az esetet megelőző hónapban ugyanitt történt hasonló esetekhez is köztük van – olvasható a BRFK sajtóközleményében.

A Budapesti Rendőr-főkapitányság XI. kerületi Rendőrkapitánysága kéri, hogy akit a fent említett módon bántalmaztak, hívja a 381-4300/163 telefonszámot, illetve névtelensége megőrzése mellett tegyen bejelentést az ingyenesen hívható 06/80/555-111 „Telefontanú” zöldszámán (hétfőtől csütörtökig 8.00–16.00, pénteken 8.00–13.00 óráig), a 107 vagy a 112 központi segélyhívó telefonszámok valamelyikén.



ZÖLD

Újbudaiak is igénybe vehetik a nagytétényi hulladékudvart



Átadták a több mint 80 millió forintból kialakított, korszerű, komplex szolgáltatásokat nyújtó hulladékudvart Nagytétényben. Az összes uniós előírásnak megfelelő telepen minden típusú hulladékot le lehet adni – a festékanyagok kivételével.

Szabolcs Attila, Nagytétény polgármestere hangsúlyozta: – A lakosság eddig gyakran nem tudott mit kezdeni a lakásfelújításkor keletkező sittel, így a törmeléket többnyire a külső területeken, erdős részeken rakták le. Az illegális lerakóhelyek felszámolására a XXII. kerület évente több mint 20 millió forintot költ – fűzte hozzá.

Németh Zoltán országgyűlési képviselő az illegális hulladéklerakás elleni küzdelem kiemelt állomásának nevezte az udvar átadását, véleménye szerint az egész dél-budai régió szempontjából fontos a beruházás. A képviselő kiemelte, hogy az udvar munkahelyeket is teremtett a kerületben.

A nagytétényi hulladékudvar lehetőséget kínál arra, hogy környezettudatosan válhassunk meg a háztartásunkban keletkező csomagolási, illetve veszélyes hulladékoktól. A szilárd burkolattal ellátott felületen felállított, zárt tárolók úgy vannak kialakítva, hogy azokat gépjárművel jól meg lehet közelíteni. A hulladékot a látogató maga helyezi a konténerekbe, az udvarkezelők ebben szükség esetén segítenek. Az udvarban elhelyezett anyagokat csak átmenetileg tárolják, majd az előírásoknak megfelelően újrahasznosításra, feldolgozásra, illetve a veszélyes anyagok egy részét ártalmatlanító helyre szállítják.

A nagytétényi hulladéklerakót a XI. kerületiek is használhatják.

Helyszín: 1225 Budapest, Nagytétényi út 341–343.
Nyitva tartás: hétfőtől szombatig: 8-tól 20 óráig, vasárnap zárva.
Az ügyfélszolgálat elérhetősége (Kék szám):
06-40-353-353 ; 06-40-FKF-FKF



Kedvezményes gyümölcsvásár Albertfalván

Augusztus végéig mézédés dinnyét, barackot és egyéb idénygyümölcsöket vásárolhatnak a lakosok az albertfalvai templomkertben. Mindezt östermelőktől, jutányos áron.

A gazdapiacok mellett nyáron a Szent Mihály-templom kertjében is vehetünk hazai gyümölcsöket. A Farkas Krisztina és Ludányi Attila önkormányzati képviselők által szervezett dinnye- és barackvásáron a termékek közvetlenül a termelők kertjéből jutnak el a vásárlókhoz.

Az orosházi gazdákkal kötött megállapodás szerint a városrész lakói kedden és pénteken 8–18 óráig meglehetősen jutányos áron juthat-

nak hozzá a jó minőségű, finom gyümölcsökhöz.

A vásárra a szomszéd kerület országgyűlési képviselője, Németh Zoltán is ellátogatott, aki maga is vett a friss áruból. A templomkert mellett a már jól ismert gazdapiacok is a lakosság rendelkezésére állnak, ahol a friss zöldségeken és gyümölcsökön kívül házi tojással, tejtermékekkel, húskészítményekkel, valamint pékárukkal várják az érdeklődőket.



Szeptemberben várható ítélet

A Molnár Gyula volt újbudai polgármester és Lakos Imre ügyében zajló perben az ügyészség fel-függesztett börtönbüntetést és pénzbüntetést kiszabását kérte a bíróságtól, a védők pedig bűncselekmény hiányára hivatkozva védenek felmentését indítványozták.



A Központi Nyomozó Főügyészség vádirata szerint 2006-ban Molnár Gyula, akkori országgyűlési képviselő, XI. kerületi polgármester és Lakos Imre vagyongazdálkodásért felelős alpolgármester hivatali helyzetével visszaélve, megkísérelt egy 38 hektáros önkormányzati telket a Kopaszi-gát és a Lágymányosi-öböl környékén pályázat nélkül átjárszani egy magáncégnek. A terület 417 millió forintért lett Újbuda Önkormányzatáé, majd több tulajdonosváltás után az Öböl XI. Kft.-hez került. A vád szerint a polgármester és az alpolgármester tekintélyéből fakadó függőség, befolyás kihasználásával nyomást gyakorolt és visszaélt hivatali helyzetével, hogy az Öböl XI. Kft.-nek jogtalan előnyt szerezzen. A harmadrendű vádlott, Z. László ügyvéd az ügyészség szerint azzal nyújtott segítséget a hivatali visszaéléshez, hogy kidolgozta a telek átjárszásának mechanizmusát.

Perbeszédében az ügyész kijelentette: csak a szerencsének köszönhető, hogy a vádbeli cselekmények nem okoztak kárt, vagyoni hátrányt. A jogtalan előny nem feltétlenül a vádlottak oldalán jelentkezett, valamint az egyes intézkedések jogszerűek voltak, a folyamat azonban összességében mégis jogszerűtlen célra irányult – állítja az ügyész.

A büntetőeljárás Schneller Domonkos, XI. kerületi fideszes képviselő 2007. őszi feljelentése nyomán indult meg. Három évvel később, a szocialista, illetve szabad demokrata politikus meggyanúsításakor Schneller sajtótájékoztatóján arról beszélt, hogy 2006 őszén, miután az Önkormányzat megkapta a területet, azonnal „átjársztották” egy önkormányzati cégbe, amely rögtön „továbbjársztotta a Leisztinger Tamással közös Öböl XI. Kft.-be”. Ennek során sok jogszabályt megszegtek, az Önkormányzat strómanként járt el.

A július 9-i tárgyaláson az ügyvédek bűncselekmény hiányára hivatkozva indítványozták védenek felmentését. Kiemelték, hogy a vádbeli cselekmények célja egy elhanyagolt terület rehabilitálása volt. A telket 50 éves földhasználati jog terhelte, így gyakorlatilag eladhatatlan volt. Vélekedésük szerint az ügyletek teljességbe mentek jogszerűen, károkozás nélkül. A védők szerint a pályázat elmaradása nem volt jogszerűtlen, úgy vélik, a várhatóan eredménytelen versenyeztetés még hátrányosabb pozícióba hozta volna az Önkormányzatot.

A következő, szeptemberi tárgyaláson a vádlottak, akik az eljárás során mindvégig következetesen tagadták bűnösségüket, az utolsó szó jogán még felszólalhatnak, azután pedig várhatóan kihirdeti az elsőfokú ítéletet a Fővárosi Törvényszék.

A vádirat szerint 2006-ban Molnár Gyula és Lakos Imre visszaélt hivatali helyzetével.

70

ÚJBUDA ÚJ SZÁMA

Hetvenen képviselték kerületünket a Balaton-átúszáson

Volt, aki az unokájával érkezett az idei Balaton-átúszó versenyre, de akadt apa-fia páros is. A leggyorsabb XI. kerületi versenyző pedig mindössze 94 perc alatt úszta át a magyar tengert.

Az égiek is kedveztek a sportolóknak, akik július 7-én szikrázó napsütésben mérhették össze erejüket. A versenyzők 5,2 kilométert úsztak Révfülöp és Balatonboglár között. A kerületi Balaton-átúszó csapat leggyorsabbja idén a 14 esztendő Zsámboki Titusz lett, aki 1 óra 34 perc alatt ért célba. A többi versenyző sem panaszkodhatott, hiszen senki sem adta fel a küzdelmet, a legkitartóbb újbudai 4 óra 44 perc alatt úszta le a távot.

– Remek volt a hangulat, kellemes a víz, és örülök, hogy egy ilyen csapatnak lehettem tagja. Fél órát javítottam az eddigi eredményemhez képest, ami számomra külön boldogság, Remélem, jövőre is hasonlóan jól érezzük majd magunkat, és talán még többen leszünk – nyilatkozta az Újbuda TV stábjának Junghausz Rajmund önkormányzati képviselő, az esemény kerületi szervezője.



Mozgásra fel! Itt a Sportos Csütörtök

A nemrég indult sportos kampány különlegessége, hogy fenyegetés helyett a mozgás által nyújtott pozitív élményeket hangsúlyozza, például, hogy növeli az önbecsülést, jobb közérzetet és egészségi állapotot biztosít. A kampány fő üzenete: heti háromszor egy óra testedzés elegendő és nem támaszt teljesíthetetlen elvárásokat. A Sportos Csütörtök mozgásra buzdító kampányához csatlakozott az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft. is.



A sportos kezdeményezéshez buzdító kisfilmek is készültek, melyekben nyolc híresség osztja meg saját élményeit velünk. Geszti Péternek például minden problémára van egy kitűnő megoldása; Szellő István bevallja, ma is utál veszíteni; Lipcsei Betta elárulja, hogy sosem koplal; Váczi Gergő pedig büszkén mondja, ő bizony már rendszeresen sportol: minden héten legalább 3x1 órát. Monspart Sarolta tájfutó világbajnok közös sportolásra hívja a „lustákat”, Székely Bulcsú olimpiai bajnok vízilabdázó a „hétköznapi olimpikekéről”, Kovács Antal olimpiai bajnok cselgáncsozó a példamutatásról beszél, a kenus olimpiai bajnok, Pulai Imre pedig meg is fenyegeti azt, aki elsumákolná a heti három edzést.

Újbudán minden hónap első csütörtöke lesz az a nap, amikor bárki ingyen sportlehetőséghez juthat. Július 5-én, az Újbuda Sportjáért Kft. szervezésében megtartott első nyílt napon 20–22 óráig lehetett tollaslabdázni, illetve asztaliteniszezni a Gabányi László sporttelepen. A Budo Centrumban pedig 18 és 20 óra között a harcművészeti szakágakat próbálhatták ki a sportolni vágyók a Budai XI. SE és a Winner Judo Klub szakemberei segítségével.

A közös testedzés lehetőség a rendszeres találkozásra. A sport, az egészség és a közösség mindenkinek fontos érték. Olyan élethelyzetben, amikor hirtelen mindenre „kevesebb az idő” a rendszeres sport és a barátokkal való találkozás is veszélybe kerül. Ennek a kiküszöbölésére is remek alkalom egy-egy csütörtök este, mikor együtt mozoghatunk.



ÜGYFÉLBARÁT

Tájékoztatjuk Önöket, hogy 2012. július 23. és augusztus 10. között Újbuda Önkormányzatának Polgármesteri Hivatala, az Adóügyi Osztály Ügyfélszolgálat és a Szociális és Egészségügyi Osztály Ügyfélszolgálat ügyleti rendszerben, csökkentett létszámmal tart nyitva.

Az Ügyfélszolgálati és Okmányiroda 2012. július 23. és augusztus 10. között ügyleti rendszerben, csökkentett létszámmal tart nyitva, ezen időszak alatt kizárólag a kerületi lakosok saját ügyeit intézzük.

Ügyfélfogadás:

Hétfőtől csütörtökig 8.00–16.00 óra, pénteken 8.00–12.00 óra között.

Az Eleven Centerben lévő Kihelyezett Ügyfélszolgálati és Okmányiroda – ezen időszak alatt – zárva tart.

dr. Horti István jegyző

EMBERKÖZEL



Örök ciszterciek

A Magyar Ciszterci Diákszövetség kilenc évtizedes szolgálataért idén elnyerte a Magyar Örökség Díjat. A szövetségnek rengeteg megpróbáltatást kellett kiállnia ez idő alatt, de a tagok összetartó-zása máig töretlen maradt.



A Magyar Örökség és Európa Egye-sület által felkért bírálóbizottság 67. alkalommal döntött a díj odaítélésé-ről. Korunk, valamint a II. világhábo-rút megelőző időszak legjelentősebb magyar teljesítményeit jutalmazták az elismeréssel, amelyet az elmúlt 13 évben nemcsak határainkon belül, ha-nem a világ összes magyarja körében átadtak. A testület – évente négy ízben – civil javaslatok alapján, titkos szava-zással hozza meg döntését. Állampol-gári jogon mindenkinek módjában áll az általa érdemesnek tartott személyt, együtttest, intézményt díjra javasolni. Ezek a személyek, intézmények a ma-guk idejében óriások voltak, a szemé-lyek közül nem egy a zseni kategóriá-jába sorolható.

Idén a Magyar Ciszterci Diákszövetség is díjat kapott több évtizedes tevé-kenységéért. – 1922. március 22-én történt, hogy az akkoriban országosan a Ciszterci Szerzetesrend által működtetett és fenntartott 5 gimnázium végzett diákjai közül néhány fontos közéleti szerepet játszó és nagy tekintélynek örvendő személyiség – mint például gróf Klebelsberg Kunó, egykori fehérvári diák, az akkori belügyminiszter, Gaál Gaszton, a nemzetgyűlés korábbi elnöke és Zichy János gróf, valamikori pécsi diák, egykori kultuszminisz-ter – levélben fordultak a ciszterciek Zirci Apátsága gimnáziumainak volt diákjaihoz azzal a javaslattal, hogy hozzák létre diákszövetségüket – fogal-mazott Párdányi Miklós, a Szent Imre Gimnázium most nyugdíjba vonuló igazgatója.

Az elmúlt évtizedekben az eszmeiségért is, és az iskolák működéséért is sok harcot kellett megvívnia a szövetségnek, de bebizonyította, hogy a mai világ körülményei közepette is képes mind újabb értékek létrehozására, va-lós erő felmutatására, közösségépítésre, sőt, önmagán túlmutató társadalmi jelentőségű erőfeszítések támogatására is.

Olimpiai láz a gyerektáborban

A rászoruló tehetséges gyermekek táborában a sportteljesítményről és a sporteredm-nyekről beszélt Horváth Gábor olimpiai és világbajnok kajakozó. A gyerekek szokatlan kérdéseket is feltettek.



Izgalmas időutazásra hívta a nehézsorsú gyermekeket a Messzehangzó Alapítvány nyári tábora. A kecskeméti Vackor Vár Erdei Iskolában közel 100 gyermek nyaralhatott és fejlődhetett különböző területeken, illetve az olimpiai hangulat jegyében sportprogramokat is szerveztek. Az ókorba is elve-zető, lenyűgöző időutazáson a táborozó gyermekek az 5 földrészről érkezett küldöttségek tagjaiként vettek részt. A sporttábor tehetségnapján jelen volt Horváth Gábor olimpiai és világbajnok kajakozó, az Újbuda Sportjáért Kft. szakmai igazgatója is.

– A sportolás révén elért eredmények és maga a sportteljesítmény ösztönzőleg hat bárkire – kezdte mondandóját Horváth Gábor, aki a sport által hordozott üzeneteket próbálta közvetíteni a diákoknak. Elmondta, hogy az anyagi világban a tiszta sport teljesítménye nem vásárolható meg. Többre visz a kitartás és a szorgalom, mint a legdrágább sportszer.

Az olimpiai bajnokot az egyik kislány azzal a kérdéssel lepte meg, hogy „milyen küzdeni a barátod ellen?”. Horváth Gábor válaszában elmondta, a versenypályán mindenki ellenfél, természetesen nem ellenség. A sport a győzelemről szól, egy focimeccsen is előfordulhat, hogy a másik csapatban játszó barátot akarja az ember legyőzni. – A sportban éppen ez a szép: a bokszolók is kezet fognak egymás-sal a kemény küzdelem után.

Kívánságot teljesített Újbuda „jó tündére”

Végigsiklani egy gördeszkapályán, hajózni a Dunán, meg-nézni egy balettelőadást, megsimogatni egy pónit, elmenni a vidámparkba vagy a cirkuszba. Egyik sem tűnik teljesít-hetetlen kérésnek. Vannak gyerekek, akiknek ez mind meg-adatik akár egy nap alatt is, míg mások éveken keresztül áhítoznak azért, hogy legalább az egyik teljesüljön ezek közül. Az egyik női magazin úgy döntött, utóbbi kicsiknek fog segíteni, méghozzá nagyon egyedi módon: 33 gyermek levelét tette közre egy honlapon, ahol magánemberek és cé-gek jelentkezhetek, hogy „jó tündérékké” válhassanak. Az oldal látogatói pedig arról dönthettek, az adakozók közül kié legyen a megtiszteltetés, hogy teljesítse egy-egy kislány vagy kislány álmat.

Domonkos Ádám egyike volt a levélíróknak. Most nyolc-éves, és súlyos betegségéből épült fel. A májátültetésnek hála, mára egészséges gyerekként élhet, bár a gyógyszer-ezést így sem szabad elhagynia. A kislány sokat mozog, spor-tol, síel, de amire régóta és igazán vágyik, az a bobozás. A levélben nemcsak magának kért, barátait és testvérét is

szerette volna magával vinni, ha ez megoldható. Az ő tündére Gazdagrét és Sasad önkormányzati képviselő-je, Király Nóra lett, aki nemcsak teljesítette, hanem túl is szárnyalta a kislány kívánságát.

– Van a közelünkben egy bobbálya gyönyörű kör-nyezetben, és arra gondoltam, saját gyermekeimmel és Ádám csapatával közösen csapnánk egy szuper dél-utánt bobozással, légvárral, minigolf-fal, majd este va-csorával egybekötve. Mivel a móka épp egy kánikulai napra esett, a programok közé egy kis csobbanást is be-iktattunk – fogalmazott a képviselő, aki elmondta, azért esett a választása Ádámra, mert nagyon meghatotta a kislány levele és bátorsága. – A választásnál az is fontos szempont volt, hogy egyáltalán képes legyen teljesíteni a kívánságot, és hogy a gyermekeim is részt tudjanak venni a programon. Fontosnak érzem ugyanis, hogy a kicsik saját szemükkel lássák, saját bőrükön tapasztal-ják, hogy segíteni és örömet okozni jó, sőt, lehetősége-ikhez mérten kell is.



Újbuda Önkormányzata Polgármesteri Hivatalának jegyzője belső ellenőrt keres

A meghirdetett munkahely, beosztás: 1 fő belső ellenőr határozatlan időre hat hónapos pró-baidővel

Az alkalmazási feltételekről és szakmai követelményekről bővebben az ujbuda.hu oldalon találunk információt.

A pályázat beérkezésének határideje: 2012. augusztus 01.

A pályázat elbírálásának határideje: 2012. augusztus 10.

Az állás betöltésének időpontja: 2012. szeptember 03.

Érdeklődni lehet: a Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata Polgármesteri Hi-vatal Jegyzői Igazgatóság Humánpolitikai Csoportjánál (Pribanics Andrásnál 3811-344) te-lefonon.

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Újbuda Önkormányzata Gazdasági Bizottsága kétfordulós nyilvános pályázatot hirdet az alábbi önkormányzati tulajdonú nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérbeadására:

Cím	Alapterület (m2)	Albetét száma	Fekvése	Műszaki állapota
Hegyalja út 184.	21	1	földszint, utcai bejárat	jó
Fehérvári út 182–190.	33	–	földszint, udvari bejárat	jó
Kanizsai u. 24.	8	2	alagsor, utcai bejárat	közepes
Karolina u. 59.	36	13	földszint, előkerti bejárat	közepes
Regös köz 7.	18	105	földszint, utcai bejárat	közepes
Villányi út 10.	112	47	alagsor, utcai bejárat	közepes

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

A pályázat benyújtási határideje: 2012. augusztus 23. (csütörtök) 12 óra

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Pályázati kiírás üres helyiségek bérbeadására

Újbuda Önkormányzata a Bp. XI. ker., Bertalan L. u. 20. szám alatti tár-sasház 39. számú albetétiében 5027/0/A/39 hrsz.-on nyilvántartott, 291 nm alapterületű alagsori, utcai bejáratral rendelkező, nem lakás céljára szolgáló helyiség bérbeadására pályázatot ír ki.

A pályázat benyújtási határideje:

2012. augusztus 14. (kedd) 12.00 óra

Újbuda Önkormányzata a Bp. XI. ker., Baranyai u. 26. szám alatti társas-ház 92. számú albetétiében 4158/52/A/92 hrsz.-on nyilvántartott, 71 nm alapterületű, utcai bejáratral rendelkező, nem lakás céljára szolgáló he-lyiség értékesítésére pályázatot ír ki.

A pályázat benyújtási határideje:

2012. augusztus 23. (csütörtök) 11.00 óra

A pályázatok benyújtásának helye: Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata Polgármesteri Hivatal, Vagyongazdálkodási Osztály (XI., Zsombolyai u. 5. II. em. 206. szoba).

A pályázat feltételeit a részletes pályázati kiírás tartalmazza, mely a pá-lyázati adattal együtt átvethető a Polgármesteri Hivatal Vagyongaz-dálkodási Osztályán (XI., Zsombolyai u. 5. II. em. 206. szoba), illetőleg letölthető az önkormányzat honlapjáról (www.ujbuda.hu).

További információ a 381-1311-es telefonszámon kapható.

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Újbuda Önkormányzata nyilvános kétfordulós pályázat útján felajánlja megvételre az alábbi ingatlanait:

Megnevezés	Hrsz.	Terület (m2)	Övezet	Kikialtási ár
Madárhegy	1680/3	1604	L6-M XI/1	52 800 000+áfa
Madárhegy	1682/1	1232	L6-M XI/1	38 400 000+áfa
Madárhegy	1682/2	1249	L6-M XI/1	39 000 000+áfa
Madárhegy	1682/3	1181	L6-M XI/1	36 800 000+áfa
Madárhegy	1682/4	1122	L6-M XI/1	35 000 000+áfa
Barackmag	1487/4	2293	L6-XI/M1	63 100 000+áfa
Hosszúréti u.–Lappantyú u.	1768/1	1259	L6-M-XI/1	55 000 000+áfa

A pályázatok benyújtásának határideje: 2012. augusztus 22. (szerda) déli 12 óra

A pályázatokot cégjelzés nélküli zárt borítékban, 2 példányban a Városüzemeltetési Igazga-tóság Vagyongazdálkodási Osztály (1113 Budapest, Bocskai út 39–41.) címére személyesen a Budapest, XI. ker., Zsombolyai u. 5. II. em. 203. szobájában lehet benyújtani.

Bővebb felvilágosítás az ingatlanról a 381-1309 telefonszámon kapható.

FŐVÁROSI HÍREK

Leszavazta a parlament a fővárosi dugódíj bevezetéséről szóló előterjesztést, mivel az egyes részleteiben alkotmányellenes lehet. *Tarlós István* egyeztetett *Orbán Viktor* miniszterelnökkel és *Matolcsy György* nemzetgazdasági miniszterrel: várhatóan nyár végére születik meg a kormány és a főváros közötti új megállapodás, amelyben pótolják a kieső összeget. Erre jó néhány lehetőség létezik, melyek közt a parkolási díjnak a Fővárosi Önkormányzathoz való átcsoportosítása, illetve az iparüzési adó felosztásának megváltoztatása is szerepel. Utóbbival kapcsolatban a főpolgármester elmondta: ez tetszene neki a legjobban, ugyanis sem a vállalkozói szférát, sem a lakosságot nem érintené negatívan.

Közel kétórás megbeszélést folytatott az IMF és az EU küldöttségével *Tarlós István* július 19-én, a városházán. – Rövid tájékoztatást adtam a delegációnak arról, hogy a kormánnyal miről tudtunk megállapodni – mondta a tanácskozást követő sajtótájékoztatón a főpolgármester, aki hozzátette, szó esett arról is, hogy egy ekkora város tömegközlekedésének működtetéséhez pénzre van szükség, ezért gondoskodni kell a dugódíj behelyettesíthetőségéről. – Ezt a közigazgatás berkein belül szeretnénk megoldani, nem pedig a lakosságot vagy az üzleti szférát megterhelve, vagyis nem új adók bevezetésével – hangsúlyozta *Tarlós*. Elmondta azt is, az IMF és az EU delegációja meglepve és érdeklődéssel hallgatta, milyen állapotú járműállományt kellett átvennie az új vezetésnek, és hogy Budapesten ötvenéves HÉV-ek és átlag csaknem húszéves buszok közlekednek. Megértették, hogy ezek cseréje hihetetlen terhet jelentene a városnak. – Az új városvezetés tevékenységével kapcsolatban az IMF és az EU részéről kritika nem hangzott el, inkább tanácsokat adtak a képviselők – mondta kérdésre válaszolva a városvezető. Megjegyezte, hogy a delegációk határozottan támogatták a BKV buszágazatának tervezett kiszervezését, elnyerte tetszésüket, hogy Budapest strukturális átalakításokat vezetett be, és hogy ezzel az új városvezetés 6 milliárdos megtakarítást ért el. Várhatóan a főváros az IMF budapesti kirendeltségének vezetőjével további tárgyalásokat folytat majd.

A Budapesti Közlekedési Központ (BKK) és a BKV Zrt. július közepén megkezdte egy teljesen elektromos hajtású autóbusz magyarországi tesztelését. Az eBUS-12 egy kínai gyártó, a BYD terméke, mely a legkorszerűbb akkumulátoros hajtásnak köszönhetően egy feltöltéssel akár 250 kilométer megtételére is képes, a végsebessége pedig eléri az óránként 70 kilométert. A villamos hajtású jármű nem bocsát ki káros anyagot, így a jövő városi buszközlekedésének ideális eszköze lehet. Energiahatékonyasága kiváló: fele annyi energiát fogyaszt, mint egy hasonló méretű dízelbusz, az akkumulátorok teljes feltöltéséhez pedig mindössze 4 órára van szükség. A 12 méter hosszú gépjárművön 25 ülő- és 55 állóhely van, tehát nagyjából ugyanannyi utast tud szállítani, mint a fővárosban most közlekedő szóló autóbuszok. A járműveket a dél-budai térségben és a belvárosban a 26-os, a 88-as, a 102-es, a 105-ös, a 112-es, a 172E, a 178-as és a 240E jelzésű vonalakon tesztelik, és várhatóan július 28-áig szállít majd utasokat. Az autóbuszon való utazás – mint minden autóbuszteszt ideje alatt – ingyenes, az utazók tapasztalataikat meg is oszthatják a BKK-val a 06/1/258-4636-os telefonszámon vagy a bkk@bkk.hu e-mail címen.



Magyar gyártmányú, alacsonypadlós autóbuszt állított forgalomba a Budapesti Közlekedési Központ és a BKV július 13-án. Az Ikarus 187V mozgáskorlátozottak számára is biztonságosan használható, kifejezetten a nagyvárosi közlekedésre tervezett gépjármű, amely munkanapokon a 7-es, hétvégeken pedig a 109-es buszok vonalán közlekedik. A 19 méter hosszú, korrózióálló vázszerkezetű, automata sebességváltóval és a második ajtónál rámpával felszerelt autóbusz a hazai szabványok mellett az EURO 5-ös műszaki, üzemanyag-tisztasági és zajkibocsátási normáknak is megfelel, és természetesen légkondicionált.

A nagy érdeklődésre való tekintettel már csütörtökönként is várja vendégeit a Budapesti Vidámpark Vidámparki Éjszakák rendezvénysorozata, ami nemcsak kortalan szórakozást, hanem ideális randi programot és születésnapi buli helyszínt is jelent. A szórakozni vágyók a megszokott nyitva tartáson túl hajnali 1.30 óráig élvezhetik a fényárban úszó játékok élményét. Az éjszakai belépőjegy ára: 3300 Ft.

HASZONKULCS



Most akciós a majom!

A nyári szabadság idejére is igyekszünk hasznos üzleti tippeket adni a vállalkozóknak és azoknak, akik szívesen foglalkoznak pénzügyekkel. Egy tanulságos történeten keresztül közelebb kerülhetünk annak megértéséhez, hogyan alakulhatott ki a jelenlegi pénzügyi válság.

Valamikor régen, egy indiai kis faluban egy ember bejelentette a falusiaknak, hogy majmokat vesz, darabját 10 dollárért. A falusiak tudták, a környéken sok a majom, elmentek hát az erdőbe összefogdosni őket. Az emberünk majmok ezreit vásárolta fel, mindegyikért kifizette a beígért 10 dollárt. Ahogy a majmok fogyni kezdtek az erdőben, a helyiek abba hagyták az összefogdosásukat. Erre az ember bejelentette, immár 20 dollárt ad egy majomért. A falusiak fellelkesültek, és újra elmentek majmokat fogni. A majmok csakhamar még jobban megfogyatkoztak. Az ember ekkor 25 dollárra emelte az átvételi árat, de már így is nagyon nehéz volt majmot fogni.

Erre a férfi közölte, hogy 50 dollárt ad egy majomért, de sürgősen el kell utaznia egy kis időre, addig egy helyettese fogja őt képviselni. Amikor elutazott, a helyettese azt mondta a falusiaknak: – Nézzétek ezt a sok majmot a ketrecekben. Eladom nektek darabját 35 dollárért, és amikor a főnököm visszatér, eladhatjátok neki 50 dollárért.

A falusiak összeszedték minden megtakarított pénzüket, és megvették az összes majmot. Ezután soha többet nem látták sem az embert, sem a képviselőjét, csak rengeteg majom mászkált megint a környéken úgy, mint azelőtt.

ÚJBUDA TV
Haszonkulcs –
korábbi adásaink
megtekinthetők a
www.ujbudamedia.hu
oldalon.



RÓLUNK SZÓL

Elismerték orvosainkat

Semmelweis-nap alkalmából a kerületi orvosok közül többen is magas rangú kitüntetések, elismeréseket kaptak. *Dr. Eszesné dr. Podlovics Ágota Balog Zoltántól, az emberi erőforrások miniszterétől* vehette át a Pro Sanitate díjat.

28 éve dolgozik a kerületi szakrendelőben dr. Eszesné dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvos, aki nagy becsben, az otthoni vitrinben tartja legújabb elismerését. Semmelweis Ignác születésének 194. évfordulója alkalmából, június 29-én Balog Zoltán miniszter kiemelkedő szakmai tevékenysége elismeréseként adományozta számára a Pro Sanitate díjat. Az oklevél és a velejáró rézplakett a doktornő féltve őrzött kincse.

A reumatológia gyűjtőfogalom, sokféle betegség tartozik alá, szorosan összefügg a csonttrikulással is, a doktornő szakterületével. – Igyekeztem mindenkori a betegek gyógyítását szolgálni, türelemmel és szeretettel meghallgatni panaszait – fogalmaz a főorvos asszony, aki eredményei dacára szakmailag folyamatosan továbbképzzi magát. Podlovics doktornő sok ezer beteget kezelt már. – Ez segít a bonyolult esetek felismerésében, a megfelelő diagnózis felállításában – állítja.

A főorvos asszony a türelem mellett fontosnak tartja páciensei megfelelően tájékoztatását is, ezért létrehozta saját honlapját. A www.reumadoktor.hu oldal a mozgásszervi bántalmakban szenvedő betegeknek szól. A doktornő még vicceket is feltesz weboldalára, íme egy gyöngyszem, természetesen a saját szakterületéről:

- Doktor úr, egy éve voltam magánál a reumámmal, és azt mondta, hogy kerüljem a nedves helyeket.
- Így van! – mondja az orvos.
- Most azt szeretném kérdezni, megfürödhetek-e már?

Semmelweis-nap alkalmából kitüntetett orvosok a XI. kerületben:

- Több évtizeden át végzett, példaértékű tevékenységéért, életmű elismeréseként az Emberi Erőforrások Miniszterének díszoklevele elismerésben részesült *Mihályi Zsuzsanna* laboratóriumi vezetőasszisztens.
- Eredményes, példamutató tevékenysége elismeréseként Emberi Erőforrások Miniszteri dicséretben részesült *Lévárdy Edit* területi védőnő.

A Semmelweis-napon rendezett ünnepségen Újbuda Önkormányzata Pro Medicina Újbuda kitüntetéssel és polgármesteri dicsérettel jutalmazta a kerületben évtizedek óta kiemelkedő gyógyító-megelőző munkát végző egészségügyi dolgozókat.

- Pro Medicina Újbuda kitüntetésben részesült: *Tamási Istvánné dr. Ambrus Valéria* gyermekfogász szakorvos; *dr. Fritz Mária* gyermekorvos; *Reszegi Attiláné* gyermekbőrgyógyász rendelésvezető asszisztense; *dr. Martz Józsefné dr. Góhér Ilona* tüdőgyógyász szakorvos.
- Polgármesteri dicséretet kapott: *Szekeresné dr. Szarvas Tünde Mária* radiológus szakorvos; *Némethné dr. Csurgai Ildikó* bőrgyógyász szakorvos; *Jaszovics Ildikó* gyermek- és ifjúsági fogászati szakasszisztens; *Kerek Kálmánné* önkormányzati koordinátor; *Vaskó Jánosné* reumatológiai szakasszisztens.



ÉRTESÍTÉS

Az épített környezet alakításáról és védelméről szóló 1997. évi LXXVIII. tv. 9.§. (2) bekezdés a.) pontja értelmében értesítjük a tisztelt érkekképviselői szerveket és az érintett lakosságot, hogy a Budapest XI. kerület Önkormányzata Polgármesteri Hivatala megrendelte Bp. XI. kerület, gazdagréti lakótelep (Gazdagréti út–Rétköz utca által határolt terület) kerületi szabályozási tervét. A terv módosítását a XI. ker. Újbuda Önkormányzata kezdeményezte, melynek célja főként a tervezési területen lévő Szívárvány Óvoda bővítési lehetőségeinek megvizsgálása.

Budapest, 2012. június 25.
Dr. Hoffmann Tamás
polgármester

ÉRTESÍTÉS

A Budapest XI. ker. Újbuda Önkormányzata Polgármesteri Hivatala megbízásából elkészült a Budapest, XI. kerület, Építész utca–Karcag utca–Vegyész utca–Fegyvernek utca által határolt területre vonatkozó kerületi szabályozási terv. 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 2012. július 4-étől 2012. augusztus 3-áig megtekinthető a Polgármesteri Hivatal Főépítési Irodájának I. emeleti hirdetőtábláján (XI., Bocskai út 39–41.). Az érintettek a tervre vonatkozóan részletes tájékoztatást ügyfélfogadási időben a Főépítési Irodán (XI., Zsombolyai u. 4. V. em. 503. szoba) kaphatnak.

Budapest, 2012. július 2.
Dr. Hoffmann Tamás polgármester megbízásából:
Takács Viktor főépítész

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Papp László Sportolói Ösztöndíj

Az ösztöndíj célja, hogy segítse a kerületben élő azon sportolók felkészülését és versenyeztetését, akik oktatási intézményben, nappali tagozaton folytatják tanulmányaikat, valamint sportágukban valamely korosztályos nemzeti válogatottnak keretnek tagjai. Az ösztöndíj évente legfeljebb tizenöt fő részére adományozható. Az ösztöndíj tíz hónapra, az iskolaév időtartamára adományozható, havi összege bruttó 50 ezer forint/fő. Az ösztöndíj elnyerésére legalább 3 éve a kerületben állandó lakhellyel rendelkező sportoló fiatalok pályázhatnak. A pályázatot benyújtó fiatal tárgyévi minimális életkora tárgyévben 13. betöltött életév, maximális életkora a tárgyévben be nem töltött 25.

életév. A pályázathoz csatolni kell a sportoló versenyeztetéséért felelős sportegyesület és a sportági szakszövetség javaslatát, valamint igazolást az eredményről.

A pályázás további feltételeit és a pályázati adatlapot az ujbuda.hu weboldalon találja, a pályázati adatlapok beszerezhetők a Polgármesteri Hivatalban is, az ügyfélszolgálaton (1113 Budapest, Bocskai út 39–41.).

A pályázat beadásának határideje: 2012. augusztus 31. (péntek) 12 óra.

A pályázatok elbírálásának határideje: 2012. szeptember 28.

A Gellért Szálló titka

Richard Nixon, Kirk Douglas, Anthony Quinn, Jane Fonda, Eddie Murphy, és még nem zárult le azon hírességek listája, akik megfordultak a Gellértben. Ha megkérünk egy turistát, hogy emeljen ki tíz látványosságot Magyarországról, biztosan köztük lesz a hotel. De vajon mi a titka a szállodának? Milyen emlékeket őriznek a falak?

A Gellért-hegyre télen-nyáron sok külföldi turista és hazai kiránduló látogat el, és csodálja meg az alatta feltáruló panorámát. A hegy lábánál található épületkomplexum, a Gellért Szálló és Gyógyfürdő Budapest egyik legjelentősebb színpontja, amely 1918 óta fogadja vendégeit.



álló építmény, 1918 szeptemberében nyílt meg.

A pazarul berendezett belső terekben szivarszoba, női szalon, zeneterem és télikert minigolfpályával várta a látogatókat. A megnyitásakor még négyemeletes szálloda összesen 176 szobából állt.

A két világháború között – teraszaival és medencéivel – a szálloda hamar a budapesti társasági élet központjává vált. A hotel vendékönyvébe már ekkor világhírességek írták be nevüket. A magyar kormányzó és a mindenkori magyar kormány tagjai mellett Európa királyi házainak főhercegei és főhercegnői, polgármesterek, maharadszák, költők, művészek és milliomosok laktak a szállodában, Julianna holland királynő például itt töltötte mézeshetét.

Története 1894-ben kezdődött a Ferenc József, ma Szabadság híd építésével. A főváros vezetése abban az időben nagyszabású városrendezési tervet dolgozott ki, amelynek része volt a Gellért tér megújítása is. A gyógyító iszapjáról messze földön híres Sárszfűrdő helyére álmodták meg a Szent Gellért Szállót és Gyógyfürdőt.



Nixon a Gellértben

Az elegáns palotaszálló, amely a magyar szecesszió jegyeit és a római kori thermák építészeti formáit ötvözt stílusában ma is egyedül-

gása is: a fogas Rothermere, a bakonyi gomba és a pittsburgi borjúborda, melyek a Gundel étteremben ma is megköstölhatók.



Sajnos a II. világháború jelentős sebeket ejtett a szálloda épületén. A többszázszagos újjáépítés 1946-ban kezdődött el, és még a '60-as években is tartott. A több évtizedes hagyományokkal rendelkező, patinás hotel ma is Budapest egyik színpontja. A '60-as évektől a Gellért az első számú VIP szállodaként működött, a világhírű vendégek listája szinte vég-

Az elegáns palotaszálló a magyar szecesszió jegyeit és a római kori thermák építészeti formáit ötvözt stílusában épült.

tel. Yehudi Menuhin hegedűművész volt az első híres szállóvendég a II. világháború után, aki a Gellért vendégszeretetét többször is élvezhette. Emlékét a róla elnevezett lakosztály őrzi. Államférfiak, így az amerikai Richard Nixon, Julius Raab és Bruno Kreisky osztrák kancellárok, Pahlavi irá-

ni sah és családja, a nepáli király, a dalai láma, Kirk Douglas, Anthony Quinn, Jane Fonda világhírű filmszínészek, Pablo Casals gordonkaművész, Arthur Rubinstein zongoraművész szálltak meg a Gellértben.

Az „aranykor” lezárultával ma is szívesen választják a hírességek a Gellértet, így Andrew Lloyd Webber, Jamie Lee Curtis, vagy Midori japán hegedűművész.

Filmforgatásoknak is gyakran ad otthont a hotel, így a felejthetetlen Ruttkai- és Latinovits-forgatások után Eddie Murphy-nek sem került el figyelmét a Gellért, és francia, skandináv filmek mellett Zsigmond Vilmos, Sipos József is szívesen dolgozik a régi falak között.

Bár a szállóvendégek túlnyomó többsége külföldről érkezik, a hazai közönség számára is adódik egész évben számos színes gasztronómiai és kulturális rendezvény.

Rejtett kincsek karnyújtásnyira

Sas-hegyi kilátó

Kerületünk egyik legkiválóbb kirándulási helye a Sas-hegy, ahol nemcsak a közel 1 kilométer hosszú, látványos, gazdag tanösvény, de egy festői panorámájú kilátó is várja az odalátogatókat. Az út meredek és nem könnyű feljutni, de a csodálatos látványért megéri megküzdeni.

Kamaraerdei tanösvény

Ha már kirándulás, akkor kihagyhatatlan a június 27-én átadott kamaraerdei tanösvény, amely Újbuda Önkormányzatának finanszírozásában valósult meg. A 4 kilométer hosszú táv két óra alatt kényelmesen bejárható. A tanösvényen lévő táblák, illetve a vezetőfüzet segítségével a földtani, ökológiai, táj történeti

Szent Iván-barlang és Sziklakápolna

A Gellért-hegy lábánál lévő barlangban már az ősember is menedékre lelhetett. 1926-ban alakították ki a Sziklakápolnát, ahol a külső barlangból egy folyosószerű alagút vezet a mélyebben fekvő templomtérbe. Itt évszaktól függetlenül, mindig kellemes, 20 fok körüli hőmérséklet, a hegy meleg vizű forrásainak hála. A Sziklakápolna tőzsomszédságában találjuk a Szent Iván-barlangot, melyet a Gellért fürdő hőforrásainak meglátogatása során lehet megtekinteni, ez az ottani séta egyik állomása, melyre a fürdőpénztárnál válthatunk jegyet. A Sziklatemplom és a Szent Iván-barlang is fokozott természetvédelmi oltalmat

bújik meg: a Kék-tó. Egykor agyagot bányásztak itt, és a téglagyári gödör helyén keletkezett a majdnem 1 hektáros víztükr. A városi horgászok nagy öröme a tóból többféle hal is kifogható, mellé pedig egy igen hangulatos játszótér építettek, ahol a gyerekek is jól érezhetik magukat.

Csonka János- emlékmúzeum

A Magyar Posta 1905-ös automobilja, eredeti szerszámgépek, benzinmotorok, anyagvizsgáló berendezések, dokumentumok, tablók és fotográfiák mutatják be Csonka János gépészmérnök sokoldalú tevékenységét abban az emlékmúzeumban, amely a feltaláló születésének 160. évfordulója tiszteletére nyílt Újbudán. A Bartók Béla úti házban – ahol a feltaláló eredeti autószerelő gépműhelye működött, és ahol megalapította gépgyárát – a fiatalok is megismerhetik a magyar műszaki haladás eredményeit.

Karinthy-gyűjtemény

Karinthy Frigyes 13 évig élt a kerületben, az egykori Verpeléti úton, amely ma már róla van elnevezve. Az Erőmű utca 4. szám alatt kiállított gyűjteményben helyet kapott Micimackó és több eredeti Karinthy-bútor is: Karinthy Frigyes kétkarfiás fotelje és íróasztala, valamint Karinthy Ferenc széke és komódja. Sőt, az asztalon álló írógépről is úgy tudják, a Karinthy családé volt. Egyébként Újbudán élt a jeles író szintén íróvá lett fia, Ferenc, és városrészünkben lakik unokája, a Karinthy Színházat alapító Márton is.

Budai Arborétum

Ha valaki trópusi kikapcsolódásra vágyik, nem kell túl messzire mennie. A Budapesti Corvinus Egyetem 7,5 hektáros Budai Arborétuma ugyanis egész nyáron virágba borulva várja az érdeklődőket. Az országos szinten is jelentős gyűjteményes kertben a növényállomány bővítése és fiatalítása mellett a közelmúltban a központi szerepet játszó Dísztrét, az egykori Magyar Királyi Kertészeti Tanintézet díszkertjének korhű helyreállítása is megtörtént, továbbá a trópusi növényeknek otthont adó üvegház felújítása is megvalósult. A látogatók így igazán impozáns környezetben élvezhetik a természet szépségeit.

Aeroexpress-emléktábla

Az Aeroexpress Rt. egy 1923-ban alapított légitársaság volt, hazánk egyik első légitársasága. Többek között Prágába, Bécsbe és Záhgrába is indultak a Gellért Szálloda elől nemzetközi hidroplánjáratok. Ma egy kőtábla őrzi ennek emlékét a Szabadság híd lábánál.

Magyar Kárpitművészek Egyesületének Műhelye

A művészek Újbudán, a Hamzsabégi úton bérelnek egy műhelyt, ahol nagy, hagyományos szövőszékeken dolgoznak. A kárpitművészek fennállásuk 15 éve alatt négy nagy gobelint szőttek, az elsőt, a Kárpit határok nélkül címűt 46-an készítették. Munkájuk augusztus végétől megtekinthető a műhelyben, ahová kézműves foglalkozásokat is szerveznek gyerekek számára.



leírások mellett az erdő növény- és állatvilágát, valamint az erdészeti tevékenységeket is megismerhetjük. Kisgyermekes családok számára tökéletes nyári program lehet.

élvez. Olyan érték ez, melyet a város, a kultúra és az egyház is fontosnak tart.

Kék-tó

Kelenvölgyben, csendes, nyugodt helyen, családi házak gyűrűjében egy kis tó



Bohémélet a szomszédban

Évszázados múltú cukrászda, Karinthy és Kosztolányi kedvenc kávéháza és a világ legnagyobb klubja, ilyen magával ragadó helyeknek ad otthont Újbuda.



Az 1920-as évek óta működő legendás Hadik Kávéházban szívesen múltatták idejüket hazánk legnagyobb írói, többek között Karinthy Frigyes vagy Kosztolányi Dezső, de gyakran megfordult itt Móricz Zsigmond és Déry Tibor is. Írók, szerkesztők, értelmiségiek, a kor ünnevelt bohémjai vertek itt tanyát.

A Hadik eredeti pompájában éledt újjá 2010-ben, hasonló küldetéssel, melyet sikeresen lát-szik teljesíteni, hiszen ma is itt gyülekezik az irodalmi közösség apraja-nagyja. Az elegáns és nagymúltra visszatekintő Hadik mellett egy sokkal lezserebb, mégis hasonló atmoszférájú hely a Szatyor bár, mely falainak minden négyzetcentiméterét padlótól plafonig kortárs képzőművészeti alkotások, mégpedig *Babos Zsili Bertalan* és társainak munkái díszítik. A bár extravaganciáját fokozza, hogy galériája kéthavonta megújuló kortárs kiállítással várja a látogatókat.

Auguszt. A név sokaknak ismerősen csenghet. Nem véletlenül, hiszen a cukrászdinasztia 1870 óta édesíti meg napjainkat. A farkasréti temető mellett, egy ősgesztenyefákkal körülvett kertben antik berendezés és klasszikus zene várja a süteményre áhítozókat. A híres cukrászda története 1870-ben kezdődött, amikor Auguszt Elek „cukrászati” engedélyt kért Budán, és megnyitotta első üzletét. Azóta a cukrászat számtalan díjjal és több üzlet megnyitásával a háta mögött még mindig a csúcson van, tavaly pedig az Auguszt család nyerte el a Magyar Örökség díjat is. A família évszázados tudását generációról generációra örökíti és fejleszti, bűn lenne kihagyni egy kis torkoskodást, ha épp arra járunk.



A „nagy öregek” mellé zárkó-zott fel egy igen különleges hely, az A38, amely attól vált egyedül-állóvá, hogy egy vízen ringatózó állóhajó, melyen nap mint nap al-konyattól pirkadatig szól a zene a közönség legnagyobb öröme. A hajó kivételességének bizonyíté-ka „A világ 100 nagyszerű klub-ja” elnevezésű közönségzavazás, melyen az A38 Hajó több mint 13 ezer szavazattal lett az első. Ezek után összekötötték a kellemeset a hasznossal, és júliustól a BKV menetrendszerinti hajójáratának kikötője is lett a „világ legnagy-szerűbb klubja”.

Újbuda külföldi szemmel

Adottságai révén a XI. kerületben mindig is sok turista fordult meg, de egyre többen akadnak olyanok is, akik külföldikként itt dolgoznak, élék mindennapjaikat. Megkérdeztük őket, hogyan érzik magukat Újbudán.

Uzme: – 1997 óta élek Magyarországon, az ELTE biológus szakán végeztem, és már akkor is itt laktam, a Dayka Gábor utcai kollégiumban. Mongólia a hazám, de nagyon szeretem a XI. kerületet, mert az emberek aranyosak és segítőkészek. Nekem a kedvenc helyem a Kosztolányi tér, ott tudok találkozni az ismerőseimmel, jókat szoktunk beszélgetni és sétálni a Feneketlen-tó körül.

Atha: – Otthon érzem magam Újbudán, már 14 éve itt lakom. Imádok túrázni a Gellért-hegyen, mert jó a levegő és gyönyörű a kilátás. Mongóliából jöttünk, de itt telepedtünk le, és a gyermekeim is szeretik ezt a környéket.

Xavier Bony-Rákóczi: – ügyvezető igazgató, Savoya Park: – Lassan 8 éve dolgozom Újbudán, és örömmel tölt el, hogy részese lehetek a városrész folyamatos fejlődésének. Jól érzem magam itt, mert dinamikus és pezsgő az élet. A szabadidőmben is szívesen jövök ide a családommal sétákat tenni, vagy egyszerűen csak meginni egy üdítőt az



öbölben. Ebben a kerületben igazán kellemes élni a megannyi zöld park miatt, és a tömegközlekedés is remekül kielégíti az igényeket.

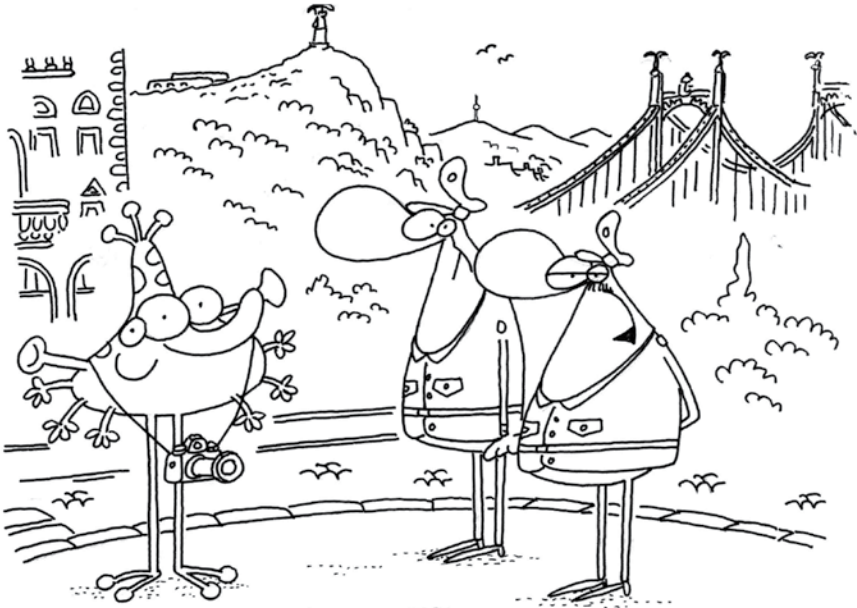
Rosa: – Londonból költöztünk ide, és még pár évet szeretnénk maradni. A környéket imádom, jó, hogy minden közel van. Ami zavar, hogy kevés a program a gyerekeknek, az emberek pedig kissé zárkóztak, nem annyira nyitottak, mint külföldön. London után nekem ez a kerület egy picit nyugis, és a megélhetés is sokkal nehezebb, mint gondoltam.

Evelyn és Ákos: – Svájcából érkezünk Újbudára a barátainkhoz. Ez a környék étellel telibb és pezsgőbb, mint odahaza, és persze nagyon tetszenek a régi stílusú épületek. Terveink között szerepel, hogy elmegyünk a Kopaszi-gátra, de egyelőre csak sétálgatunk és nézelődünk itt, a Bartók Béla úton.

Annie Mokto: – Budapest mesés, különösen a budai oldal ragadott magával. Még csak most érkezünk, de nagyon sok tervünk van, mindent látni szeretnénk. Úgy hallottam, az éttermek itt nagyon jók, és a Duna-partra is le szeretnénk nézni a lányommal, úgyhogy egy izgalmas nyaralás áll előttünk.

Anne és Udo: – Svájcából érkezünk egy pár napra pont ide, a XI. kerületbe. Már régóta szerettünk volna végigsétálni a Bartók Béla úton, benézni a különböző kiállításokra, meginni egy csésze teát. Az itteni épületek szinte mesélnek a történelmükről, csodálatosak.

Élénk idegenforgalom



Ettől a lénytől, hogyan kérjük az okmányait, Kovács tizedes?!

Ön mivel büszkélkedne a külföldieknek?



Markovics Sándorné: – Szerintem elég sok mindennel büszkélkedhetünk mi, újbudaiaiak, hiszen egy csodálatos környéken élünk. Mindig van valami újítás, fejlesztés, múltkor is láttam az Újbuda TV-ben, hogy átadták a kamaraerdei tanösvényt, például oda is el szeretnénk majd menni.



Horváth Zsófia: – Ha külföldi ismerőseim jönnének, akkor biztos, hogy elvinném őket sétálni a Kopaszi-gátra, fagyoznánk egyet, azután meg bemennénk a belvárosba bulizni egy jót.



Bihácsiné Németh Gabriella: – Gyönyörű a kilátás a Gellért-hegyről, és persze a fürdőt is ki kell próbálniuk a külföldieknek. Kellemes sétát tehetünk a Feneketlen-tó partjánál is, ha egy kis nyugalomra vágyom, mindig oda megyek.



Hajni: – Szeretünk kirándulni, és csodálatos zöld részei vannak kerületünknek, úgyhogy mindenféleképpen

egy erdei sétára invitálnám a külföldről érkező turistákat, és ha elfáradtak, a Gellért fürdőben pihenhetik ki magukat.

Tőkész Béla, nyugdíjas:



– Először is szerveznék egy hajókirándulást felfelé a Dunán, hiszen az a látvány az egész világon egyedülálló. A XI. kerület az egyik legcsodálatosabb hely, itt mindent meg kell nézni. Múltkor voltak nálunk külföldi rokonok, és nekik is nagyon tetszett.



Viszisz Fédra: – A Kopaszi-gát a kerület legszebb pontja, de nem a kiépített oldalt ajánlanám, hanem a másikat, ami kavicsos, mert az annyira szép. Ezenkívül az Erőmű is megérne egy túrát, mert belülről gyönyörű és biztosan érdekes lenne a külföldiek számára.



KAPCSOLATOK

Nincs nyár
szalonnasütés nélkül...

– Nem láttátok a Jóska bácsitól kapott házi pálinkát? Na, hozd a feles poharakat, fiam!
– Legalább a gyereket ne itasd, úgyis folyton sörözik a haverjaival!
– Uramisten, mekkora tüzet raktatok! Ki fog gyulladni az orgonabokor is!
– Te meg hogy vágod be a szalonnát? Így nem fog lecsöpögni a zsírja!
– Mennyi kenyeret szeleteljek fel?
– Ne felejtsetek el becsomagolni a krumplit az alufóliába!
– Anya, a hagyma héját minek hámozzuk le? Az úgyis megég, teljesen felesleges!
– Ezt meg kitől tanultad?
– Ennyi nyárs elég lesz, vagy faragjak még?
– Kinek tölthetek még?
– Anyaaa, mikor süthetjük már? Éhes vagyok!
– Még nem, majd ha jó lesz a parázs!
– Te meg mit csinálsz? A tűzbe tartod a szalonnát? Kormos lesz a kenyér... Legalább a húgodat ne tanítsd ilyen hülyeségre!
– Ne piszkáld a tüzet!
– Akkor apának miért lehet?
– Az más. Ő nem piszkálja, csak rakott még rá fát. Szívem, tényleg ne játssz a tűzzel!
– Most már lehet sütni. Már jó a parázs.
– Na végre, már majdnem éhen haltam.
– Na, erre iszunk!
– A gyereknek ne tölts még egyet!
– Vigyázz! Beesik a tűzbe... ez is azért volt, mert roszszul vagdostad be a szalonnát. Pedig én megmondtam...
– Szerinted jó már?
– Igen, emlékeztek, a Lujza néni is mindig azt mondta, akkor jó a szalonna, ha már üveges a színe!
– Finom volt, csak nagyon egészségtelen ennyi zsír egyszerre. Ilyenkor nagyon jó szolgálatot tesz a pálinka.
– Ugye máskor is sütünk szalonnát? Ez olyan jó volt! Főleg, amikor apa énekelt!

A történet szereplői kitalált személyek. Bármilyen egyezés a valósággal csupán a véletlen műve. Vagy mégsem?

További
emberi
történetek:
lepesekefed.
blog.hu

Megreformált kultúra

Közel egy éve kezdte meg működését az Úbudai Kulturális Intézet, amely egyszerűen csak KULTI-ként vonult be a kerületi közéletbe. Az önkormányzati szervezet közös irányítás alá véve a közösségi házakat és kulturális tereket, a kerület szerteágazó kulturális életét hivatott összefogni. Az intézet vezetője, *Preisinger Éva* azt mondja, nem egyszerű áthangolni az évtizedek alatt berögzült közművelődési felfogást, de az elmúlt hónapok bebizonyították, van fogadókészség az újításra és az örök szellemi értékekre.



Milyen küldetéssel indult a KULTI, és eddig mennyire sikerült teljesítenie céljait?

Született egy önkormányzati döntés arról, hogy racionalizálni kell a kulturális intézmények működését. Ez egyrészt anyagi természetű változtatás, de alapvetően a színvonal emelése és a kerület kulturális életének egy-egyesítése vezérelte a döntéshozókat. A másik feladatunk a koordináció volt. A hatalmas városrész kulturális életét azért is kell összehangolni, hogy az egyszerre zajló, hasonló programok ne osszák meg a közönséget, hiszen egymás erősítése és nem egymás kioltása a cél. Eleinte nem volt könnyű dolgunk, mivel úttörőként kellett szakítanunk az eddigi közművelődési gyakorlattal. Ráadásul a nyakunkba szakadt 11 telephely, helytörténeti gyűjtemény, könyvtár és galéria a legkülönbözőbb profilokkal, de arra szintén ügyelnünk kellett, hogy ezek a helyek megtartsák egyedi sajátosságait. Mindent összevetve, úgy érzem, jó úton járunk.

Mi a feladata a közművelődésnek a 21. században?

Éppen erre adunk választ a KULTI működésén keresztül. Fontos figyelembe venni, hogy a társadalmi különbségek meghatározóak a kérdésben. A tehetősebb rétegek wellneselni járnak, és akár hetente elmehetnek a MŰPA-ba, de sokan vannak, akik ezt nem engedhetik meg maguknak. Az ő kulturális igényeiket is ki kell elégíteni, ráadásul a lehető legmagasabb szinten. A másik feladat a bemutatkozási lehetőség megteremtése. Nagy hiányság manapság, hogy az embereknek nincs hol megmu-

tatniuk magukat, felfedni rejtett tehetségüket. A KULTI ezért rengetegféle pályázatot írt ki, szép példa erre az Örkeny-pályázat. A tájékoztatásban a KULTI magazin segít sokat, amely mindenkinek azonos bemutatkozási lehetőséget biztosít.

Idén számos rendezvénysorozattal és programmal hallatott magáról a KULTI. Melyiket tartják a legjelentősebbnek?

Azt hiszem, a Liszt-pályázatra lehetünk a legbüszkébbek, fantasztikusan sikerült. A kreatív művészeti pályázatra több mint 100 pályamű érkezett, festmények, plasztikák és filmek állítottak méltó emléket a korszakalkotó romantikus zeneszerzőnek. Ráadásul mindezt az Allee fogadta be, ami különösen nagy eredmény, hisz a bevásárlóközpontok nem arról híresek, hogy nyitottak lennének a kultúrára. A másik telitalálatunk a Bakelit klub, mely hiánypótló kezdeményezésként az időseknek nyújt szórakozási lehetőséget. Minden közösségi házban lesznek klubtalálkozók, jelenleg négyben működik. Itt az idők fesztelenül, a megszokottól eltérően tudnak szórakozni fiatalokuk legjobb slágereire. A lemezlovas szerepét pedig az ismert színész, *Ujlaki Dénes* vállalta magára, aki szenvedélyes lemezgyűjtőként hatalmas zenei kínálatból válogat. Idén nyáron a Vál-völgyi Senior Alkotótábor az egyik legizgalmasabb program, amely négy éve működik hatalmas sikerrel. Az ott folyó sokrétű művészeti tevékenység szerencsére nem marad rejtve, a kerületben megrendezett vándorkiállításokon közszemlére kerülnek az alkotóházban készült festmények, szobrok, kerámiák, filmek és fotók. Szeptemberben indul be igazán az élet a kerületben: a hónap elején a már hagyományos Örmező Ünnepevel készülünk, de ekkor rendezzük meg Bacchus ünnepét is Kelenvölgyben. Új programként szeptember 29-én Szent Mihály-napi búcsú lesz Albertfalván. Műteremtúrákat is tervezünk indítani, melyeken a jelentkezőket mikrobusz viszi el az adott műterembe, ahol a művész családias hangulatú előadást tart nekik. Azt hiszem, mozgalmas ősz elé nézünk.

www.ujbudakulti.hu



„HONORATUS KODÁLY ZOLTÁN”
Kodály szellemisége a Kárpát-medencében

„ABSZURD FLIKK-FLAKK...” meghosszabbítva

Változások a Bakelit 60+ klub
időpontjaiban!

Nemzetiségi Összművészeti Fesztivál

Kodály Zoltán születésének 130. évében az újbudai Kerület Napján (2012. november 10.) Nemzetiségi Összművészeti Fesztiválunk tiszteleg a zeneszerző, zenetudós munkássága előtt, és felidézi jelenkori szellemiségét. Pályázati felhívásunkkal szeretnénk elismerni és bemutatni a Magyarországon élő nemzetiségek Kodály-ihlette alkotásait.

Részvételi feltételek:

A „Honoratus Kodály Zoltán” összművészeti felhíváson a magyarországi nemzetiségek tagjai és csoportjai vehetnek részt. A részt vevők egyaránt lehetnek amatőr és professzionális alkotók.

A pályázat témája:

Bármely képző-, vizuális és akusztikus művészeti alkotás, melyet Kodály Zoltán munkássága vagy zeneműve inspirált.

A jelentkezők két főkategóriában indulhatnak.

Alkotó-művészeti kategóriák:

Irodalom (vers, próza); zeneszerzés; film- és fotóművészet; szobrászat; festészet; kerámia; grafika; gyöngy-ékszer, hímzés; tűzzománc; egyéb

Előadó-művészeti kategóriák:

Népdal; kórusmű; néptánc; hangszeres zene

Eredmények, díjak:

A „Honoratus Kodály Zoltán” rendezvényen részt vevő valamennyi nemzetiség díszdobozos bronz emléklaplett díjazásban részesül.

Az egyes művészeti kategóriákon belül kiosztjuk a „Kodály-díjat” (díszdobozos bronzplakett). Az egyéb díjazottak névre szóló díszoklevelet kapnak.

Bővebb információ: 279-3600, info@ujbudakulti.hu

A jelentkezés határideje: 2012. augusztus 31.

Grafikai illusztrációk Örkeny szellemében

Beküldési határidő: 2012. augusztus 13.

A KULTI pályázatot hirdet az Örkeny-pályázatra beérkezett novellák illusztrálására. A novellák az alábbi linken olvashatók:

<http://ujbudakulti.hu/palyazat/palyazat.zip>

Részvételi feltételek:

- A pályázatra fekete-fehér grafikákat várunk, melyek jellegükben tükrözik az abszurd egypercesek stílusát. Előny, ha a novellaillusztráción túlmutat az alkotás, és másodlagos gondolatot is tartalmaz.
- Egy versenyző maximum 2 darab alkotással vehet részt a pályázaton.
- Technika: szabadkézi rajz, linó- vagy rézmetszet, vegyes technika, számítógépes grafika stb.
- Méret: maximum A3

A grafikákat kérjük paszpartuzva (vagy keretezve) a KULTI címére eljuttatni (1111 Budapest, Szent Gellért tér 1–3.)

A pályázat díjazása: „Újbudai Örkeny-díj”

Újbuda legügyesebb ebe és Újbuda kutyaszépe versenyek

Eme helyen vezetheted fel ebédet:

Örmező, Költők Parkja,
2012. szeptember 9., vasárnap 10.00 órakor

Ebédvel nevezned eddig lehet:

szeptember 7., péntek 18 óra

Eme versenyre fizetned kell ebédre: 600 Ft/eb

Neveznetek csak ezekkel lehet:

- 1.) Ebed levele legyen veletek, mely igazolja, hogy nem lehet veszett!
- 2.) Nevezett ebéd befizetted!

Információ:

KULTI – Örmezei Közösségi Ház, 1112 Budapest, Cirmos u. 8.
Tel./fax: 309-0007, e-mail: ormezei.k@gmail.com

A Katona József Színház művésze, Ujlaki Dénes, wattmesteri minőségében...

A Bakelit 60+ klub új időpontjai:

Kelenvölgyi Közösségi Ház

2012. szeptember 29. (szombat) 18.00–21.00

Örmezei Közösségi Ház

2012. október 27. (szombat) 18.00–21.00

Albertfalvi Közösségi Ház

2012. november 24. (szombat) 18.00–21.00



Zarándokutak a Prófétában



A Próféta Galéria július közepén nyitotta meg legújabb kiállítását, amely *László Dániel* zarándokútjain vezeti végig a szemlélőt. Az „Ego sum via” című képsorozat egyes alkotásai egy utazás pillanatfelvételeiként hatnak, de azok mégsem egy fotóalbumban vagy egy komputer képernyőjén, hanem nagyméretű olajfestmények formájában jelennek meg. A képek fényképszerősége, fotóval való rokonsága első látásra szembeszökő, a művész nem is titkolja, képei megalkotásakor az ecset és a vászon mellett a fényképezőgép is nagy szerepet kapott.

A megnyitón *Gáncs Péter*, a Magyarországi Evangélikus Egyház elnök-püspöke méltatta a tárlatot, beszédében kiemelve az „úton levés” és a zarándoklat mai jelentőségét. A püspök úr nemcsak a zarándoklat szimbolikus jelentőségre hívta fel a figyelt, hanem az ember életében ténylegesen megjelenő útra kelés igényre.

A ma oly alapvetővé váló önismeretre, illetve mások megismerésére és elfogadására is folyamatként tekinthetünk, hangzott el a beszédben. Jézus élete nagy részét szintén úton töltötte, és nem véletlen, hogy egyik legfontosabb beszédében is épp ezt a hasonlatot alkalmazta.

Schneller János a festmények kettősségére, korszerűségükre és ellentmondásosságukra hívta fel a figyelmet. – László Dániel zarándokképei ebből a szempontból igen korszerű alkotások. Korszerűek, mert mennyiségükkel, festésmódjukkal reflektálnak korunk látásmódjára, képfogyasztási szokásaira. Ugyanakkor témájukat tekintve mégsem korszerű művek, hiszen korunk embere számára egyáltalán nem közérthető, kissé idegen, letűnt, talán azt is mondhatnánk, múltbéli világot jelenítenek meg. Éppen ebben a kettősségben rejlik a képek ellentmondásossága – zárta sorait a képviselő.

ARANYLAKODALOM ÚJBUDÁN

Újbuda Önkormányzata várja azok jelentkezését, akik 2012-ben ünneplik házasságkötésük 50., illetve 60. évfordulóját, és szeretnék azt a polgári házasságkötés szertartása szerint dr. Hoffmann Tamással, Újbuda polgármesterével megerősíttetni.

Jelentkezni az alábbi adatok megküldésével lehet:

- Férfi neve, feleség neve (lánykori neve)
- Lakcím
- Telefonszám

Kérjük, hogy a levélhez csatolják házassági anyakönyvi kivonatuk másolatát is.

Cím: 1113 Budapest, Bocskai út 39–41.

Jelentkezési határidő: 2012. október 15.

Kérjük a cím és a telefonszám pontos megjelölését, mert a házasságkötés idejéről és helyéről külön értesítést küldünk minden jelentkezőnek.

A borítékra írják rá: „Aranylakodalom Újbudán”

Pest-budai Látkép

A **HetiVálasz** havi melléklete

Keresse az **augusztus 23-i** számban!



Az összefogás lapja a Duna két partján

HetiVálasz

Hirdessen a megújult Újbudában!

Kedvezménye-kért hívja az alábbi telefonszámot: 06/30/619-3323

VÉGRE WS BUDÁN is!

A TV-ből jól ismert termékek... WS Teleshop budai mintabolt. XII.ker. Nagyerőd utca 11. Tel: 06(70)367-8048 Nyitva: hétköznap: 10-18 szombat: 10-14 óráig **AKCIÓK! PLUSZ KÖLTSÉGEK NÉLKÜL!** Személyessé tesszük a vásárlást!

Csoda a filmvásznon, állatok a papíron

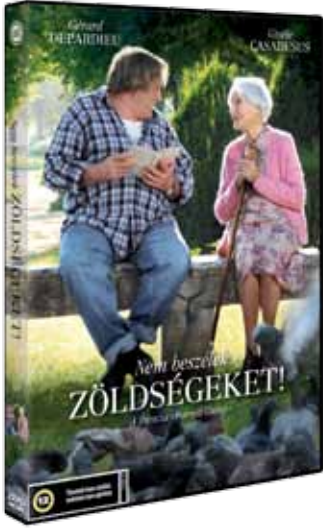
A *Nem beszélék zöldségeket* című filmet elsősorban a kikapcsolódásra vágyóknak ajánljuk, míg az *Állatnevek* enciklopédiáját inkább az információra éhes olvasóknak.

Csodák igenis vannak, és előfordul, hogy olyan embereket sodor elénk az élet, akik mindent megváltoztatnak, vagy olyan ajtókat tárnak ki előttünk, melyeknek létezésükről sem tudtunk. Pontosan ez történik a „Nem beszélék zöldségeket” című francia filmben főhősünkkel, Germain-nel, akit nem mellesleg *Gérard Depardieu* alakít. Germain nemigen boldogul saját életével, igazi ügyefogyott, lassú felfogású figura, aki hadilábon áll az írott szóval, és egy lerobbant lakókocsiban él anyja kertjében. Kizárólag abban leli örömet, ha etetheti a galambokat a városi parkban üldögélve. Ezen a helyen hozza össze a sors Margueritte-tel, egy magányos idős hölgygel, aki kivételes élete végén minden idejét könyveinek szenteli. Bár egy egész világ választja el őket egymástól, mégis különös barátság szövődik közöttük,

és mindketten visszakapnak valamit, amiről azt hitték, örökre elvesztettek. *Jean Becker* filmje könnyed, bájos és lehangozó is egyben, melynek eszenciája egy kedves, de mély történet hétköznapi emberekről, akik szívében akkor ébredt sze-

retet, mikor a legkevésbé számítanak rá.

Az *Állatnevek* enciklopédiájában nem különleges állatfajokról olvashatunk érdekességeket, hanem a lehető leghétköznapiabbakról. Ott van például a ló. Ki gondolta volna, hogy a szélhámos melléknevünk



eredetileg „a szélső hámba fogott, tehát könnyen táncoló lovat” jelentette. És bár tudjuk, lovasnemzet vagyunk, azért Herman Ottónak kell lenni ahhoz, hogy az ember 320 színárnyalatot tudjon megkülönböztetni a lovakkal kapcsolatban. Büszkeségre ad okot, hogy nemcsak befogadtuk a szláv, német, török stb. eredetű szavakat, hanem tovább is adtuk őket, mégpedig a másodlagos jelentéssel együtt, a számár „ostoba ember” jelentése például tőlünk került át a szlovák nyelvbe. A Tinta Kiadó gondozásában megjelent kötetben közel 3000 magyar, latin szaknyelvi és német állatnevet kereshetünk

A Magyar Camino lenyomata

Az Esztergomtól Máriagyúdig, az ország északi határától a déli határáig vezető Magyar Zarándokút az „El Camino”-hoz hasonló működési elvek mentén várja a zarándokokat egy szakrális útra. Az újbudai bevásárlóközpontban most megnyitott kiállítás megpróbál néhány pillanatot bemutatni ebből a különleges útvonalból.

Augusztus 12-én újra

Allee

20%-os Vasárnap

Vásárolj 20 %-os kedvezménnyel több mint 60 üzletben!

A kuponfüzetet keresd az Allee Bevásárlóközpont információs pultjánál, vagy töltsd le a www.allee.hu weboldalról.

AUG. 12.

A **XI. kerület** frekvenciált, könnyen megközelíthető részén, B kategóriás irodaházban klimatizált irodahelyiségek bérbeadó.

Bérelti díj: 8,5 Euro/nm/hó
Üzemeltetési díj: 2 Euro/nm/hó, mely tartalmazza az irodahelyiségek üzemeltetését, karbantartását, az irodaterület valamennyi közüzemi díját.

Elérhetőség: 061/464-2219

UTAZÁSAIHOZ VÁLASSZON MEGFELELŐ PARTNERT!

GITY TAXI +36 30 2-111-111
2-111-111

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!

WWW.CITYTAXI.HU

Gyógyvizekben gazdag kerület

A Gellért, az Erzsébet Sósfürdő és a Hunyadi János-víz. Ez a három név nem is olyan rég még messze földről csalogatta a gyógyulni vágyókat kerületünkbe.

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 ott ivócsarnok is és négy épület vendég- és orvosi szobákkal. Később egy gazdag vállalkozó 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, Tétény úti Kórház néven. Ma már csak egy kút emlékeztet minket arra, hogy egykoron messze földről keresték fel az üdülőközpontot a gyógyulni vágyók.

A dél-budai gyógyhatású ivóvizek közül a legismertebb a Hunyadi János néven elhíresült keserűvíz volt, melyet szintén kútásás közben fedeztek fel. A telek akkori tulajdonosa nem tudott mit kezdeni a területtel, mert túl keserűnek találta a vizet állatok itatására, illetve növények öntözésére, így felajánlotta egy posz-



tókereskedőnek, Saxlehner Andrásnak. Az új tulajdonos bevizsgáltatta a vizet, és mivel nagyszerűnek minősítették, palackozni kezdte az italt. Az első három kút a Dobogó-hegy lábánál készült el. Az új tulajdonos a híres hadvezér emlékére „Hunyadi János-forrás” néven jegyeztette be a kutakat a hatóságoknál, 1863-ban pedig 41 000 palack keserűvizet adott el a cég a hazai fogyasztóknak. Ennek a hírneve még New Yorkot is meghódította, ahol óriásplakátokon hirdették a keserűvíz gyógyító erejét.

Vízparton a kánikulában

Újbuda valóban gazdag vizekben. A Duna mellett fekszik, saját öböllel rendelkezik, tava, gyógyfürdője és uszodája van, ráadásul a föld mélye is kincset érő keserűvizet rejt magában. Mégis nehezen indulunk útnak, ha szeretnénk megmártózni. Főleg, mert nem tudjuk, hol mi vár ránk.



Az öböl mára a Duna-part igazi éke, közel van hozzánk, és bármikor igénybe vehető egy kis kocogásra, sétára, ejtőzésre, napozásra, piknikre. A fürdőzés viszont hatóságilag tilos. Nemcsak itt, de a Duna egész budapesti szakaszán, és még azon is túl. A kánikulában egyre gyakrabban fürdenek az emberek tiltott helyeken, ezért a nyári szezonban a vízrendőrök megerősített szolgálatot látnak el.

A Duna fővárosi térségében és Mohácsnál egy-egy mentőhajó áll állandó készségben, és a különböző feladatok függvényében, több jármű is szolgálatot teljesít a folyószakaszon. A Dunai Vízi Rendészeti Kapitányság dolgozói évente több ezer esetben intézkednek, mintegy ezer alkalommal kell bírságot kiszabniuk vagy feljelentést tenniük, és minden esztendőben csaknem száz embert mentenek ki a vízből a Duna 417 fo-

lyam kilométernyi szakaszán. A Duna fővárosi részén egyetlen kijelölt fürdőhely sincs, és az új rendelkezések szerint a tiltott

fürdözést 5000-tól 50 ezer forintig terjedő helyszíni bírsággal sújthatják.

Ha mégis úgy döntenének, hogy a természetes vizekben lubickolnának, akkor marad a Balaton, vagy a félórás utazással is elérhető Velencei-tó. A budapestiek leginkább közstrandokra járnak, melyekből – lévén, hogy fürdőváros vagyunk – hozzávetőlegesen húsz üzemel a szezonban. Ebből sok a termálvizes is. Ilyen például a Gellért fürdő, ahol ma már szinte valamennyi gyógyszolgáltatás igénybe vehető. Komplex gyógyfürdőellátást biztosító részleggel, nappali kórházzal rendelkezik. Ezenkívül óriási élmény egy tíz év körüli gyermeknek a hullámrész, ami óránként csábítja a fürdőzőket a kültéri medencébe.

Ha valaki inkább szerényebb, ám mégis közeli és igényes strandolásra vágyik, annak a Nyéki Imre Uszoda jelenthet megoldást. A nyári időszakban egy 25 méteres strandmedence, gyermekpancsoló és jakuzzi áll a vendégek rendelkezésére, az uszodában pedig szakképzett oktatók várják az úszótanfolyamokra jelentkező csöppségeket.

Öntsünk tiszta vizet a pohárba!

A víz nemcsak szomjunkat oltja a nagy melegben, hanem létfontosságú feladatokat lát el szervezetünkben. Gondoskodik vérkeringésünkről, segíti a szükséges tápanyagok oldását és felszívódását, befolyása van a vér sav-bázis egyensúlyára, valamint hőszabályozó szerepével biztosítja a közel állandó belső hőmérsékletet. A forró nyári napokon a legegyszerűbb megoldás a legjobb is egyben, hiszen a nagy melegben a víz, illetve ásványvíz fogyasztása az optimális, ezzel teszünk

a legjobbat testünknek. Ügyeljünk arra, hogy bőségesen igyunk, legalább napi 2–4 liter víz fogyasztása javasolt. Az ásványi anyagokat is pótolnunk kell, ezért fontos, hogy literenként 1000 mg körüli ásványi anyagot tartalmazzon a víz, elsősorban kalciumot és magnéziumot, de kánikulában a nátriumos vizek fogyasztása is jó hatású lehet.



Hogyan éljük túl a kánikulát?

A világ második legmelegebb fővárosa: Budapest

Az idei nyár megdöbbentő időjárási ámokfutással vette kezdetét. Míg Nyugat-Európa kellemes 27 Celsius-fokban vakációzhatott, a Kárpát-medence, azon belül is Magyarország rettentően kényelmetlen hellyé változott. Július elején az a furcsa helyzet állt elő, hogy Európában melegebb volt, mint Afrikában, és volt olyan nap, amikor a világ fővárosai közül csak Bagdadban szökött magasabbra a higanyszál Budapestnél. Ilyenkor fontos, hogy mindennapi tevékenységeink során tudjuk, hogyan kell védekeznünk az extrém hőséggel szemben. Olvasóinkat *dr. Gercsák Márta* kerületi tisztii főorvos látta el hasznos tanácsokkal.

A három kerületet összefogó Népegészségügyi Intézet vezetője arról számolt be, a tomboló kánikula idején az étkezés, a folyadékbevitel, a munka és a napozás során fokozott elővigyázatossággal kell eljárunk. A tisztii főorvos azt tanácsolja, a hőség idején elsősorban friss alapanyagokból készült könnyű ételeket fogyasszunk. Sőt, a szervezet számára az lenne a legjobb, ha nyers élelmiszereket vinnénk be – főleg zöldséget és gyümölcsöt –, hiszen a főtt ételek magas fűtőértékűek, amiktől melegérzetünk növekszik. Ha mégis főzünk, a tojással és tejtermékekkel készült étkeket lehetőleg azonnal fogyasszuk el, mert hamar

elszaporodhatnak bennük a kórokozók.

Nyáron a legfontosabb a megfelelő folyadékbevitel: kánikulában az átlagos mennyiség duplájára van szüksége szervezetünknek. Kerüljük a szénsavas, cukros üdítőket, energiatalkokat, és alkoholt, kávét is csak mértékkel fogyasztunk. Ha mégis élünk ezekkel, igyunk mellé minél több tiszta vizet. A tisztii főorvos szerint kiváló titkos fegyver a hőség ellen a paradicsomlé, hiszen tele van C-vitaminnal, ásványi sókkal, magas a tápértéke és a szívbetegségekre is áldásos hatással van. A víz mellett érdemes ilyenkor natúr gyümölcsleveket, citromos vizet, teát (akár melegen), joghurtot és dinnyét fogyasztani, ezek mind felüdítik a szervezetet. Bármennyire is kívánjuk, tartózkodjunk a jég-hideg italoktól, hiszen ezek sokkhatást gyakorolnak a magas hőmérsékletű belső szerveinkre és sejtjeinkre egyaránt. A 14–16 fokos víz fogyasztása az ideális.

Az extrém erősségű UV sugárzás következtében nagyon gyorsan le lehet égni, és a hóguta veszélye is fenyeget, ezért több fronton érdemes védekezni. Az utcán is ajánlott a naptej használata, fejünkre kalapot vagy kendőt tegyünk, szemünket UV szűrős napszemüveggel védjük. Öltözzünk világos színű, termé-



szetes anyagú ruhákba, a nyakat és a vállakat érzékenységük miatt fedjük le, és mindig vigyünk magunkkal vizet.

A kerti munkát, sportot időzítsük kora reggelre vagy késő délutánra, a mindennapok során pedig az átlagosnál több pihenőidőt iktassunk be. A délutáni, maximum egyórányi alvás, áldásos hatású lehet. Gyakran szellőztessünk, de csak éjszaka és hajnalban, napközben pedig árnyékoljuk be a lakásunkat. A légkondicionáló berendezéssel szintén ésszel kell bánnunk, az az egészséges, ha a külső hőmérsékletnél maximum 6–7 fokkal kevesebbet állítunk be a készüléken. A frissítő hűvös zuhany szintén kellemesebbé teheti közérzetünket.

Kedvezmény az Agárdi Popstrandon

„Könnyen” megfejthető az Agárdi Popstrand néven országosan ismert és megkedvelt rendezvényközpont népszerűségének titka. A város zajától távol, de mégis elérhető közelségben, családias hangulatú, festői környezetben játszának örökzöld melódiákat kedvenc együtteseink. Ráadásul nemcsak halljuk, hanem látjuk is őket.

A Pro Cultura díjas *Turbók János*, főrendező néhány év alatt szinte a semmiből, 90%-ban saját erőből építette ki a ma már regionális téli-nyári rendezvényközpontot, amely Újbuda Önkormányzatának segítségével évek óta 50%-os kedvezményt biztosít a belépőjegy árából a kerületi zenerajongók számára. A neves hazai csapatok, mint az Edda, az R-GO, Demjén Ferenc és a Neoton már szinte hazájának Agárdra, így természetesen ezúttal sem hiányozhattak a fellépők közül. Ami viszont idén újdonság, hogy egy tál bográcsgulyás is jár a belépő mellé.

Hová menjünk nyaralni?

Vannak, akik prospektusgyűjteménnyel fognak hozzá a nyaralás tervezéséhez, mások a világhálón próbálnak érdekes és elfogadható ajánlatot találni. Az utazási irodák tapasztalata szerint mindig vannak divatos úti célok – ez most éppen Horvátország –, ahová sokan és szívesen utaznak. És természetesen léteznek luxusutak is, amelyeket az átlagpolgár csak álmaiban tesz meg.



A legkedveltebb úti célok

A külföldi úti célok közül idén Törökország, Bulgária, Görögország és leginkább Horvátország számít slágernek. A török Riviérára induló repülő utak kínálata ez évben tovább bővült, sőt, itt egyes szállodák egyedülálló ajánlattal csábítanak. Bulgária kínálata, szolgáltatásainak színvonala sokat javult az elmúlt évtizedben. Az árak tekintetében mindenképpen megfontolásra érdemes versenytársává vált a mediterrán országoknak. Görögországban még mindig a szigetekre szervezett charteres üdülések a legvonzóbbak, idén ismét megjelent a kínálatban Kefalónia. Ezen a nyáron is lesznek 10–11 napos turnusok azoknak, akiknek az egy hét kevés, a két hét pedig sok. Horvátország töretlen népszerűségét elsősorban jó megközelíthetőségének, folyamatosan bővülő kínálatának és emelkedő szolgáltatási színvonalának köszönheti. Így, ha a közlekedési költségeken szeretnénk takarékoskodni – például a nagyobb gyermekkel utazó családok –, akkor érdemes Horvátországot célba venni.

Jelentősen bővült az olasz, horvát és görög apartmanok kínálata is, így az

önellátást vállalók szerényebb költségvetésből is meg tudják oldani nyaralásukat. Olaszország szerelmeseinek jó tudni, hogy beindult a Budapest–Nápoly közvetlen járat, így Dél-Olaszország csodás szigetei – Capri és Ischia – is elérhető közelségbe kerülnek az utazni vágyók számára.

Az arab országok közül továbbra is Tunézia viszi a pálmát biztonsága, valamint a kínált programok színvonala és az árak közötti összhang miatt. A szakemberek azonban azt tanácsolják, szálláshelynek – a csalódások elkerülése érdekében – legalább háromcsillagos vagy magasabb kategóriájú szállodákat válasszunk. Nő az érdeklődés a marokkói és egyiptomi utak iránt is, utóbbinál különösen a nílusi hajótúrák vonzóak.



Kevesen fognak cápán lovagolni, tűzhányók belsejébe látogatni, vagy éppen az Orient expresszel átszáguldani kontinenseket, bár van egy olyan réteg, amely megengedheti magának, hogy egzotikus helyekre menjen üdülni, hosszú tengeri hajóúton vagy dél-franciaországi bortúrán vegyen részt. Ugyanakkor minden embernek szüksége van kiszakadni a megszokott környezetből, pihenéssel, szellemi és lelki feltöltődéssel tölteni szabadidejét. Egészséges kompromisszumot érdemes kötni az úti cél, a közlekedési eszköz és a szolgáltatások kiválasztásánál. Ez nem is olyan nehéz, hiszen az utazási irodák és a turisztikai szolgáltatók többféle kedvezménnyel, könnyen kihasználható előnyökkel, jó ár-érték arányú ajánlatokkal jelentek meg az idei nyári szezonra.

Irány a Balaton!

Vízparti pihenés, történelmi és kulturális emlékek, népi hagyományok, kerékpáros és vízitúrák, ritka természeti értékek, gasztronómiai különlegességek, látványos programsorozatok – mindezt együtt kínálja a Balaton. A tó és környéke már a 18. században is a társasági élet egyik központja volt, a helyzet azóta sem változott. Hazánk legkedveltebb nyaralóhelye idén is felhőtlen pihenéssel kecsegtet.

A Balaton északi és déli partja egyaránt különleges és változatos helyszínekkel várja a kikapcsolódni vágyókat. Az északi part természeti szépsége kiemelkedő, környékét hegyek, völgyek, medencék, hangulatos falvak és várromokkal koronázott bércek jellemzik. Az északi part egyik legnépszerűbb úti célja a borhegy, Badacsony, melynek déli domboldala mélyen benyúlik a tóba. Kisebb fürdővárosokon át kelet fele haladva juthatunk el a Tihanyi félszigetig, melynek messziről is szembeötölő látványossága a bencés apátság. A varázslatos kis faluban keskeny utcácskák húzódnak a műemlékké nyilvánított, náddal fedett házak között.

Tihanytól 6 kilométerre fekszik a legidősebb fürdőváros, Balatonfüred, melynek promenádjá szintén megér egy utat. Az egyik legsebbe balatoni üdülıhelyként is emlegetett

Füred rengeteg szabadidős és wellness-programot kínál, de a fiatalok számára is sok a szórakozási lehetőség.

A tótól kicsit távolabb, de még a Balaton környékén csábít kirándulásra a világ második legnagyobb kiterjedésű természetes termáltava, Hévíz, de a Kinizsi Pál életében szerepet játszó Nagyvázsony, a tavasbarlangjáról híres Tapolca, valamint a 14 süveg formájú bazalthegyéről és kiváló borairól nevezetes Tapolcai-medence is rengeteg szépséget kínál. Ha Tapolcán járunk, semmiképp se hagyjuk ki a geológiai ritkaságként számon tartott, 4 kilométer hosszúságú tavasbarlangot, ahol különleges élmény a csónakázás. A város közepén, a hangulatos

Borfesztiválok a Balatonnál: augusztus 3-tól 20-áig Balatonalmádiban, augusztus 4-től 26-áig Balatonfüreden.

Malom-tó partján a 200 éves vízimalom ma romantikus hangulatú szállodaként üzemel.

A déli part területén történelmi emlékek, kilátótornyok, középkori templom- és várromok, szépművészeti emlékek és különleges természeti kincsek találhatók. Környékének kiemelkedő értéke a Kis-Balaton vidéke, a Balaton-felvidéki Nemzeti Park védett területe, ahol a csend és a zavartalan természet nyugalma honol. Évi több tízezer nyaralóval Siófok az egyik legélénkebb nyaralóhely a Balatonon. A település mára buliparadicsommá nőtte ki magát, a híres-hírhedt parti sétálóutcán egymást érik a zajos szórakozóhelyek és koncertszínpadok. De Siófok nemcsak szórakozással, hanem a gyönyörű, platánsorokkal díszített utcáival is vonzza a látogatókat.

A várostól nyugatra, Zamárdi és Balatonberény között található azok a fürdőtelepülések, amelyek sekély vízi strandjaik miatt elsősorban a családok számára kedveltek. Mindegyik Balaton melletti település egyre karakteresebbé válik. Így például Zamárdiban joggal

büszkéek az emberek a szép, több kilométer hosszú szabadstrandra és a kilátóra. Néhány éve a Balaton Sound zenei fesztivál is meghatározó eseménnyé vált a városka életében.

Balatonföldváron a partmenti korzó felejthetetlen atmoszférájú, mindenképp megéri odalátogatni. Balatonszemes családias hangulatával, a majdnem 12 kilométer hosszú nyaralóhellyé öszeépült Balatonboglár és Balatonlelle pedig élményfürdőjével és legendásan finom halbüféivel csábítja a nyaralni vágyókat. Fonýódon a festői szépségű Sipos-hegyet és a Várhegyet érdemes közelebbről megnézni. A balatoni nyár természetesen nem telhet el borfesztiválok nélkül: augusztus 3–20-áig a Balatonalmádi Borfesztiválon, augusztus 4–26-áig pedig a Balatonfüredi Borhegyen kóstolgathatjuk a balatoni szőlő vulkáni ízeit. Aki pedig akciódúsabb programra vágyik, augusztus 7–12. között látogasson el a Sümegi Várba, ahol megcsodálhatja a történelmi lovas játékokat, és egy középkori lakomán is részt vehet.

Hazai tájakon

Nem csupán kényszerből vagy takarékosági szempontokból érdemes megfontolni a hazai üdülést. A hazai szállodások pedig egyre inkább igyekeznek itthon tartani honfitársainkat. A nyaralásra alkalmas szállodák 1–2 hetes vonzó csomagajánlatokkal rukkoltak elő, jelentős családi kedvezményeket is kínálnak, és egyre több programról gondoskodnak, szinte minden korosztály számára. Annak, aki csak rövidebb időre tud kiszakadni a munkából, jó hír, hogy a szállodák többsége jelentős kedvezményekkel ösztönzi a hétköznapi tartózkodást.

A belföldi úti célok között újra sláger a Balaton, ráadásul már számos tóköznyéki szállodában kialakítottak wellness központot, így ha mostoha az időjárás, csobbanhatunk a szálloda medencéjében, relaxálhatunk a jakuzziban, a napsütést pedig a szoláriummal pótolhatjuk.





Szabadság, víz, szerelem

Horváth Gábor olimpiai bajnok kajakosunk 2008-ban tette le a lapátot, azóta szívesen ül motorra, illetve a jégkorongnak is hódol. Családjával a XI. kerületben él, és itt dolgozik sportmenedzserként. – Vízparti gyerekként a Kopaszi-gát az egyik kedvenc helyünk, családommal gyakran sétálunk arrafelé – meséli. A víz szeretete pedig egész kicsi korában beléivódott.

– Egyik osztálytársam vitt le egyszer a „partra”, és mutatta meg nekem, milyen is a dunai élet. Örökre beleszerettem. Szabadság, víz, szerelem. Így végérvényesen otthagadtam a parton – emlékszik vissza.

Az első sport, amit kipróbált a cselgáncs volt, utána jött az úszás, és csak ezt követte a kajak. Utóbbi viszont már tudatos választásnak számított, ugyanis ahhoz, hogy az ember kajakozhasson, meg kell tanulnia úszni, így aztán a lapátot 13 évesen vette kezébe. A kamasz sportoló 1985-ben Mayer Gábor irányításával kezdte el az edzéseket a Budapesti Honvédban, mely klubhoz egész pályafutása során hű maradt. Úgy gondolta, ha amúgy is a fél életét ott tölti, akkor legyen eredményes is. A fiatal kajakos generációt akkor olyan példaképek motiválták, mint a Csipes, Gyulai, Ábrahám,

Hódosi kvartett, akik a szöuli olimpián 4000 méteren aranyat szereztek.

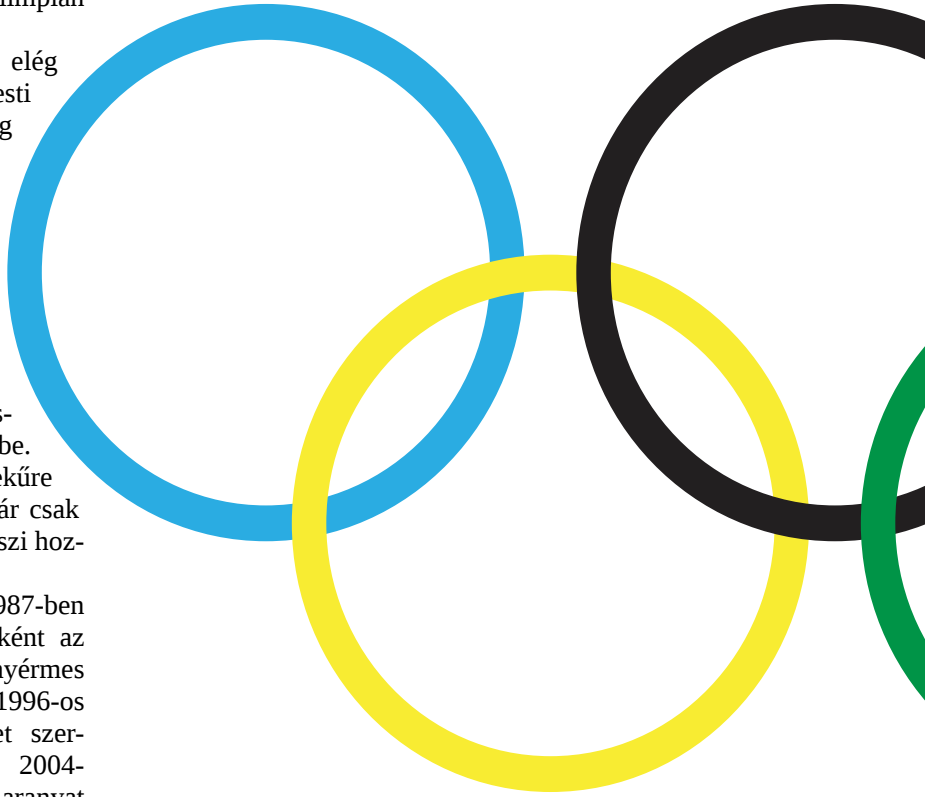
A sikerhez azonban nem volt elég csupán a sport szeretete és a testi erő, a „versenyzést” ugyanis meg kellett tanulni, hiszen az embernek uralnia kell saját tudatát és fegyelmezetten irányítani erejét. Voltak kevésbé jó, valamint eredményesebb periódusai is, de a vége mégiscsak két olimpiai arany lett. – Mivel szinte adrenalinfüggő vagyok, mostanában a motorozásban és a sebeségben élem ki magam – vallja be. – Bár a kislányom miatt a kétkerekűre egyre ritkábban pattanok fel, már csak „óvatos duhajnak” számítok – teszi hozzá.

Az első jelentősebb sikerét 1987-ben érte el, amikor utolsó éves ifiként az 1000 méteres K4 tagjaként aranyérmes lett a világbajnokságon. Az 1996-os olimpián Atlantában ezüstérmet szerzett, 2000-ben, Sydneyben és 2004-ben, Athénban pedig olimpiai aranyat

K4 1000 méteren. Világ- és Európa-bajnokságon is többször állt a dobogóra. – Mikor az olimpiai aranyérmet megkaptam, legalább egy hétre volt szükségem, hogy egyáltalán felfogjam aényt: olimpiai bajnok lettem – mondja.

Versenyszerűen 2008-ig sportolt, de már korábban, 2006-ban elvállalta a Honvéd kajak-kenu szakosztály igazgatói teendőit. Gábor nemcsak lakója kerületünknek, de munkája is ide köti, hiszen sportmenedzserként dolgozik az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft.-ben, melynek szakmai igazgatója.

Sport nélkül nem tud élni, így a motorozás és persze a kajak mellett télen a jégkorongozásnak is hódol.



Mit viselnek a magyar olimpiakonok Londonban?

Felruházott „ötkarika”

Csergő Noémi és Mohari Kinga pályázaton nyerték el a megtisztelő feladatot: ők tervezhették meg olimpiikonjaink felvonuló ruháit a nagy megmérettetésre. Az olimpiai formaruha tervezőivel inspirációról, a jövőről és természetesen a sportról beszélgettünk.

Miért pályáztak? Van valamilyen kötődésük a sporthoz?

Noémi: Nem azért pályáztunk, mert annyira sportosak vagyunk. Nekem annyi közöm van a sporthoz, hogy biciklivel járok dolgozni, 15 kilométer az út oda-vissza. Nem volt más indok, egyszerűen a lehetőség tűnt nagyon jónak.



Komoly megtiszteltetés, ha nemzedet sportolói a ruháidban vonulnak fel az olimpia megnyitóján.

Milyen szempontokat vettek figyelembe a tervezésnél? Mi motiválta a színvilágot és a kalotaszegi minták beépítését?

Noémi: A színvilágnál az egyszerűsége, a látványosságra és a leghátrahagyásra törekedtünk, például a megfelelő árnyalatú zöld anyag beszerzése nem volt lehetséges, így a fekete-fehér-piros összeállítás mellett döntöttünk.

Kinga: A népi motívumok kezdenek egyre népszerűbbek lenni. Azért tettük a ruháinkra a kalotaszegi mintákat, mert a kalocsai és a matyó hímzéseket mostanában sokan használják. Nagyon gazdag a magyar népművészet, jó lenne, ha több tájegység mintáit is megismer-nénk. Ráadásul a felvonuló ruháknál kijelölt szempontnak is megfeleltek a kalotaszegi díszítések: a stadionban is jól kivehetőek lesznek, mert nagyon rajzosak és egyszínűek.

Milyen jellegű ruhadarabok vannak egy-egy szettben? Hány ruhát kellett összesen elkészítenniük?

Noémi: Két különböző kollekciót kellett tervezni: egyrészt a felvonuló ruhát, melyet a nyitó- és záróceremónián viselnek

a versenyzők, másrészt a formaruha-kollekciót. Így a ruhadarabok jellegének skálája nagyon széles, van benne minden, az esőkabától a nyakkendőn át a harisnyáig. Összesen 300 rend ruhát gyártottak le.

Milyen visszajelzéseket kaptak a sportolóktól a próbák során?

Kinga: Akik itt jártak – Kapás Boglárka és Berki Krisztián –, nagyon lelkesek voltak.

Noémi: Nagyon tetszett nekik, jókedvűen próbálgattak, beszéltek róla, és mi elégedetten láttuk, hogy jól áll a ruha az olimpiakonokon, sok a pozitív visszajelzés.

Elégé mászt terveztek, mint amit eddig megszoktunk az olimpiai formaruháktól, mi motiválta, mi inspirálta önöket?

Kinga: Nem akartunk öltönyt és kosztümöt, így egy kicsit lazább, kényelmesebb öltözték terveztünk, ugyanis a megnyitó eseményen a sportolók sok órán keresztül áll-dogálnak, illetve gyalognak ezekben a ruhadarabokban.

Hogyan tükrözik a formaruha az önök egyedi stílusát?

Noémi: Ez a kollekció kifejezetten erre az alkalomra készült. A finom részletekkel tudtuk belecsempészni a mi stílusunkat, ugyanis mi egyedi ruhák tervezésével és gyártásával foglalkozunk.

Kinga: Olyan darabokat csinálunk, amelyeken látszik, szívvel-lélekkel készültek, és rengeteg munka van bennük. Nem spórolunk a minőségi alapanyagokon, az igényes és munkaiényes kidolgozáson. A lehető legjobb eredményre törekszünk.



Legek és érdekességek az olimpiáról

Magyar legek:

- Hajós Alfréd volt az első magyar olimpiai bajnok, az athéni játékokon 1896-ban 100 és 1200 méteres távon győzött úszásban. A versenyeket a dermesztően hideg tengerben rendezték, a víz mindössze 12 Celsius-fokos volt.
- Egerszegi Krisztina volt minden idők egyike legfiatalabb olimpiai bajnoka: 14 évesen nyert aranyérmet 200 méteres hátúszásban. Ő büszkélkedhet a legtöbb egyéni győzelemmel is az úszónők között: öt olimpiai aranyérem gazdája.
- Az olimpiák története során a magyar csapat 1952-ben, Helsinkiben szerepelt a legjobban: sportolóink 16 arany-, 10 ezüst- és 16 bronzérmet hoztak haza.
- A magyar sport első női olimpiai bajnoka Elek Ilona törvívó lett, aki 1936-ban Berlinben állhatott a dobogó legmagasabb fokára.

Legek a világon:

- Larisa Latynina szovjet tornász nő büszkélkedhet a legtöbb éremmel az olimpiák történetében, szám szerint 18-al. Michael Phelps úszónak 16 érme van, igaz, abból 14 arany, tehát esélye van megdönteni a rekordot. A legutóbbi pekingi olimpián Phelps 8 aranyat szerzett, ami szintén csúcsteljesítmény.
- Abebe Bikila etióp maratoni futó 1960-ban, Rómában mezítláb futotta végig a több mint 40 km-es távot.
- Minden idők legidősebb versenyzője a futószarvaslövő svéd Oscar Swahn, aki eleve 49 évesen kezdte olimpiai pályafutását, 64 évesen, 1912-ben nyert csapatban a stockholmi játékokon.
- A legmagasabb sportoló a 229 centis Jao Ming NBA kosárlabdázó.

Érdekes adatok:

- A hagyomány szerint a nyitóünnepségen a görög csapat az első a felvonulók között, és a házigazdák csapata az utolsó.
- Afrikában és Dél-Amerikában még soha nem rendeztek olimpiát.
- London harmadik alkalommal szervez olimpiát: 1908-ban és 1948-ban ugyancsak a brit főváros adott otthont az ötkarikás játékoknak.
- Az olimpiai aranyérem 90 százalékban ezüsből készül.
- Egy kínai férfi olyan biciklit készített, ami úgy néz ki, mint az olimpiai öt karika.

Olimpia egykor:

- Az ókorban a játékok mindössze 6 napig tartottak.
- Az antik Görögországban nők és rabszolgák nem vehettek részt a versenyeken.
- Az ókori olimpiákon meztelenül mérkőztek a versenyzők.

Fejlesztések helyben

Jelentős beruházások valósultak meg 2012-ben a kerületi sportéletben, ezek egy részét már átadták a nagyközönség számára, némelyiket viszont még csak ezután vehetik birtokba a sportolni vágyók.

20 millió forintból újították fel a Hauszmann utcai sporttelepen a műfüves foci pályát, amely már szinte balesetveszélyessé vált az elmúlt időkben. Az új pályát – az országban egyedülálló módon – rezgéscsillapítóval láttak el, hogy kímélje az ízületeket futás közben. Egy másik hasonló beruházás a Bikás parki futó- és a hozzátartozó fitnesspálya, amely a nap bármely szakában várja a mozogni vágyókat, de két, a kisgyermekek igényeihez igazodó ovis foci pályája is létesült 2012-ben.

Az infrastrukturális fejlesztések mellett a minőségi szolgáltatások és a sportprogramok bővítésére is nagy hangsúlyt fektet az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft. – A projektek meghatározásánál kiemelt szerepet kap a családok, a hátrányos helyzetűek és a fogyatékkal élők érdekeinek képviselője is –

fogalmaz **Kocsis Sándor**, a kerület sportéletét szervező cég vezetője. Ennek tükrében ez évben is számíthatunk olyan rendezvényekre, mint a tavaly nagy népszerűségnek örvendő Válassz Sportot Újbudán, de nem maradhat el a városrészek közötti futás és az Újbudai Mikulás Sportvetélkedő sem. Ősszel pedig egy újabb – remélhetőleg hagyományt teremtő – eseményt is köszönhet a kerület, ugyanis a Nyéki Imre Uszodában első alkalommal rendezik meg az Újbudai Vízi Fesztivál és Wellness Napot.

Az új műfüves foci pályája az országban egyedülálló módon rezgéscsillapítóval ellátott.

Sportkuriózumok elérhető közelségben

Amerikai foci, bob, curling és kültéri fitnesspálya. Van, amiről csak sejtjük, mit takar az elnevezés, ám a szabályokat feltehetően nem sokan tudnánk ismertetni. Ezek a hazánkban kuriózumnak számító sportágak, illetve sportolási lehetőségek Újbudán is elérhetők és kipróbálhatók.

Amerikai futball

Az Egyesült Államok nemzeti sportja, az amerikai futball népszerűsége hazánkban is egyre terjed. Újbudának saját amerikaifoci-csapata is van: az Újbuda Rebels a kerület első „tojáslabda” együttese. A középiskolás fiúktól a családapákig mindenkit szeretettel várnak, itt nincs olyan, hogy valaki túl öreg, túl fiatal, alacsony vagy sovány.

Persze szükség van némi elkötelezettségre a sport, a mozgás iránt, hisz mint maga a sportág, az erőnléti edzések is igen kemények, de bárki megtalálhatja a helyét a három csapatrész valamelyikében, ha van benne egy kis lelkesedés. Az amerikai foci világa annyira magával ragadó, hogy nehéz közömbösnek maradni iránta. Ebből pedig még a lányok sem maradnak ki, a cheerleaderek – szurkolólányok – ugyanúgy részei a csapatnak, mint a fiúk. A szabályok, a különböző posztok leírásai már magyar nyelven is elérhetők az interneten, a televízióban hétről hétre közvetítenek az USA-ból mérkőzéseket, továbbá rengeteg népszerű amerikai focus film létezik, egyszerűen, akinek felkeltette érdeklődését ez a sport, számtalan helyről tájékozódhat.

A többnyire szombat délutánonként megrendezett mérkőzések már egy kevés ismerettel is élvezhetővé válnak, így aki játékosként (vagy szurkolóként) nem is szeretné kipróbálni magát, azt is szeretettel várja a kerület első amerikaifutball-csapata, hiszen biztatásra mindig szükség van.

Bob

Egyszerű népi szórakozásból, a szánkózásból fejlődött ki a bob, mely napjainkra olimpiai sportággá cseperedett. Gyermek és felnőttek számára egyaránt remek sportolási és szórakozási lehetőség, sőt, a bobozás már nem csak a téli hónapokban üzhető. Máig nyitott kérdés, honnan származik a sportág. Sokáig Svájcot tekintették a bobozás szülőhazájának, ahol 1883-ban rendezték meg az első bobversenyt. Azonban az amerikai Bob és Szkeleton Szövetség állítása szerint a New York állambeli Albanyben már korábban is használtak a bobhoz hasonló fatákolmányokat.

Nekünk sem kell messzire utazni, ha ki akarjuk próbálni a sport adta lehetőségeket, hiszen a Poprádi úton, a Balatoni út közelében működik egy 700 méter hosszú, 34 méter szintkülönbségű, gyerekek számára is biztonságosan használható bobbpálya. A szórakoztatócentrumban minigolfpálya, légvár, két, télen fedett műfüves foci pályája, valamint egy ingyenesen használható, az európai szabványoknak megfelelő, biztonságos játszótér is lehetőséget nyújt a kikapcsolódásra.

Kültéri fitness

Akkor sem kell unatkozni, ha senkit nem tudunk rávenni egy csapatjátékra, a Bikás dombon ugyanis nemrég adták át az első, kifejezetten a felnőtt korosztálynak szánt kültéri fitnesspályát, ahová öt, nyújtásra és erősítésre is alkalmas gépet helyeztek ki. A fitnesszter olyan eszközökből áll, amelyeket egyébként az otthonunkban, vagy egy konditeremben tudnánk használni.

A látványos gépekkel elsősorban az aktív felnőtteket igyekeznek mozgásra bírni, de azoknak is tökéletes lehet, akik hosszabb betegség vagy sérülés után kezdenek el újra sportolni. A játszótér, valamint a mellette található futókört bárki ingyen kipróbálhatja, viszont fontos, hogy mindenki rendeltetésszerűen használja azokat, ugyanis egyetlen bicikli is több százezer forintos károkat okozhat a futókörön.

Curling

A curling érdekes és izgalmas sport, hobbi, amely során alkalom nyílik baráti beszélgetésre, néhány pohár ital elfogyasztására. Igazi közösségi élmény, amelynél nem számít a kor, a nem, a testsúly. Törött kézzel ugyan nehezebb játszani, de még úgy sem reménytelen. Főleg, ha van curlingpálya a közelben. Mi szerencsések vagyunk, ugyanis Budapesten egyetlen ilyen pálya működik, az is Kamaraerdőn. A curlinget egy keskeny, hosszú jégpályán játsszák, az egyik végéről csúsztatják a köveket (korongokat) a másik végébe. Ott egy céltáblaszerű alakzatot festettek a jégre, a lényeg, hogy a középpontba csúsztassanak. Két csapat játszik egymással, felváltva. Az izgalom fokozása érdekében ki lehet lökni egymás köveit, sajnos, néha a sajátunkat is.

A curlingről még a szakértők sem tudják, pontosan hogyan alakult ki. Eredetével kapcsolatban legendák születtek: egyesek szerint eszkimók csúsztottak köveket a támadó viking harcosok jégbe rekedt hajóinak, mások szerint vadászok próbálták így elejteni a jégen nehezen mozgó madarakat. Akárhogy is volt, egy szórakoztató, színes sportágot hoztak létre, amelyet érdemes kipróbálnunk.



Ahogy a hőmérséklet 32 fok fölé vagy magasabbra kúszik, a sportolás közbeni kiszáradás, kimerülés valós és veszélyes problémává válhat. Hőségben rosszullétet okozhat az erőteljes mozgás, a hirtelen gyors és intenzív edzés. Ilyenkor a könnyedebb testmozgásokat javasolják szakemberek, a betegeknek pedig még arra is ügyelniük kell, hogy lassan, fokozatosan váltsanak testhelyzetet. Ha valaki szédül, azt jelzi, nincsen elég folyadék az érpályákban, ezt fokozatosan, apránként pótolni kell. Ha egy mód van rá, hőség idején szívbeteg ne üljenek volán mögé a melegből adódó rosszullétek elkerülése érdekében.

A testünk túlmelegedésére adott természetes reakció az izzadás, ami a bórról elpárolgva hűti a szervezetet az elviselhetetlennek érzett melegben. Ha azonban a hőmérséklet és a páratartalom túl magas, beépített hűtőrendszerünk is könnyen beadhhatja a kulcsot, és bár maga az izzadás továbbra is jelen lesz, a kinti hőmérséklet miatt a kívánt hűtő hatás már korántsem lesz az igazi. És ahogy a test hőmérséklete szalad felfele, úgy kezd az ember – főleg fizikai igénybevétel esetén – némi szorakozottságot, szédülést, fásultságot, émelygést, vagy akár izomgörcsöt tapasztalni.

Mindezek miatt fontos, hogy tisztában legyünk azzal, hogyan kell biztonságosan sportolni a hőségben. Figyeljük a kinti hőmérsékletre, valamint a hőmérséklet-páratartalom indexre is: ez a páratartalmat is számításba veszi, és jelzi, milyen melegnek érezzük az időt. Az izmok görcsölése és a kimerülés 32 fok felett következhet be. Amikor nagy forróság van odakinn, sportolás közben többször álljunk meg, árnyékban végezzük a gyakorlatokat, és ha csak lehet, hordjunk légáteresztő és világos színű ruhákat. Ennél is lényegesebb azonban, hogy eleget igyunk edzés közben.

A LEGKEDVEZŐBB ÁRAKKAL INTÉZHETI A NYÁRI BEVÁSÁRLÁSOKAT NÁLUNK A HÉT BÁRMELYIK NAPJÁN, SZÉLES KÍNÁLATTAL VÁRJUK ÖNT!

Hamarosan születésnapi meglepetéssel készülünk, figyeljék a híreket a www.savoyapark.hu illetve a www.facebook.com/savoyapark honlapon.



ÉS TOVÁBBI 75 ÜZLET

Megközelíthetőség: 18-as villamos (Széll Kálmán tér felől); 58-as és 250-es buszok (Budafok felől)

Több, mint 2 000 ingyenes parkolóhely!



www.savoyapark.hu

Mit igyon a baba?

A nyári időszakban a kismáknak nemcsak saját, hanem csemetéjük folyadékpótlására is figyelniük kell. A babák szomjoltása pedig nem is olyan egyszerű feladat.

Anyatejes csecsemőt féléves korig nem kell itatni. Nagy melegben 1-1 korty baba- vagy forralt vizet kaphat kiskanálból, de mindegyik jobb az anyatej, akkor is, ha szomjasnak tűnik. Tápszeres kicsiknél azonban féléves korig a tápszer mellett szükséges a folyadék, erre a védőnők is a vizet javasolják. Amikor megkezdődik a hozzátáplálás, evés után a babát megkínálhatjuk egy kiskanál vízzel.

Később itatópohárból itassuk, nem feltétlenül kell rászoktatni a gyereket a cumisüvegre. Lehet, hogy az elején több megymellé, de előbb-utóbb megtanulja használni.

Minden esetben a legjobb, ha vízzel itatjuk a csöppsegeket, ha ugyanis édes leveket adunk nekik, később is ezt fogják kívánni, és a cukros gyümölcslé már akár az első fogakat is tönkretelheti. Fontos, hogy féléves korig csak forralt vagy babavizet adjunk a gyermeknek. Fél- és egyéves kor között kaphatnak szénsavmentes ásványvizet, egyéves kor után pedig akár csapvizet is ihatnak. Ha a víz nem elég, a frissen facsart levek a legjobbak, amelyek már 9–10 hónapos kortól adhatók.

A déli órákban a várandós ne legyen a szabadban, és mindenképpen fogyasszon sok folyadékot.

Amire mindenképpen szükség lehet, az a kismamakönyv, vagy egyéb orvosi papír, a naptej, a szellős ruha, valamint az útipatika, vagyis a terhes vitaminok, lázmérő, kéz-fertőtlenítő folyadék, szunyogcsípés elleni szer. A terhesség nem betegség, vagyis a várandós nyugodtan tehet nagy sétákat,

Nyaralás áldott állapotban

A vakációra készülő, első babáját váró kismamának, valószínűleg megfordul a fejében, hogy egy időre bizonyára ez lesz az utolsó olyan nyaralása, amikor még szabadon tervezhet. A leendő anyuka nyilván nemcsak túlélni, de élvezni is szeretné a vakációt, és ha ügyesen készül elő rá, erre minden esélye megvan. Először is csak akkor induljon útnak, ha nem veszélyeztetett terhes, közvetlenül utazás előtt pedig érdemes konzultálni az orvossal. A legtöbb várandós nő a terhesség második trimeszterében van igazán „elemében”, ezért ez a legkiválóbb alkalom egy utolsó „gondtalan” nyaralásra.

A kismamának nem tanácsos túl távoli úti célt választani, hiszen nem jó, ha az ember már az út alatt kimerül, illetve érdemes előre informálódni, hogy a kiválasztott helyen milyen higiéniai viszonyokra számíthatunk. Kerülni kell azokat az országokat, amelyek látogatása előtt védőoltást javasolnak, illetve a trópusokat, ahol maláriaveszély van. Amennyiben repülőútra esett a választás, célszerű a folyosó melletti ülésre kérni a jegyet, autótú esetén pedig javasolt kismama-övet, vagyis övterelőt használni.

Busszal nem szerencsés nekiindulni, nemcsak a szűk hely és a rázkódás miatt, hanem mert a busz ritkábban is áll meg. Bármilyen utazási formáról is legyen szó, mindenképpen ajánlott gyakran felállni, egy kicsit átmozgatni az elgémbedett végtagokat.

Amire mindenképpen szükség lehet, az a kismamakönyv, vagy egyéb orvosi papír, a naptej, a szellős ruha, valamint az útipatika, vagyis a terhes vitaminok, lázmérő, kéz-fertőtlenítő folyadék, szunyogcsípés elleni szer. A terhesség nem betegség, vagyis a várandós nyugodtan tehet nagy sétákat,

sőt, kirándulhat is, ha megfelelően felkészült és nem túl megerőltető a túra. Egy egész napos városnézés esetén azonban célszerű beiktatni rövidebb pihenőket.

Bármennyire csodás is a nap simogató sugara a strandon, a kismama inkább árnyékban tartózkodjon, a pocakot pedig óvni kell a közvetlen napsugárzástól, ilyenkor a bő fehér póló vagy a strandruha a legkényelmesebb viselet. A naptej elengedhetetlen, de a déli órákban a várandós lehetőleg ne legyen a szabadban, és mindenképpen fogyasszon sok folyadékot: egy terhes nőnek napi 8 pohár vizet kell meginni.

A szakemberek szerint, ha zárt a méhszáj, akkor a terhesség végéig szabad úszni, tengerben vagy természetes vizekben – tavakban – biztonságosan fürödhet a kismama. A folyókkal viszont vigyázni kell, vizük ugyanis szennyezettebb lehet, mint a tavaké, a termál- és gyógyvizeket pedig mindenképpen kerülni kell. Hideg



vizes uszodákban, strandfürdőkben szintén lehet úszni, a vízi sportok, mint például a búvárkodás, azonban nem a terhesség idejére valók.

Életmentő lehet a jól kiválasztott játék

A strandolás örömei kicsiknek és nagyoknak

A vakáció beköszöntével rengeteg hasznos információval látnak el minket a szakemberek arról, mire vigyázzunk a strandon. Oly sok rémhírt hallunk a vízpart veszélyeiről, hogy szinte már elfelejtjük azt, miért jó strandra járni, elfelejtünk szórakozni. Pedig ha a kisgyermekesek nem a megfelelő játékokkal felszerelve indulnak útnak, lőttek a kellemes, pihentető nyaralásnak.



Ma már óriási a választék strandkellékekből, amelyek funkciójukban nem, legfeljebb küllemükben és mintázatukban változtak. A vízi játékok közül még mindig a matrac és az úszógumi hódít. Ez utóbbi „kisbabás” változata a babaúszdát. Ez annyiban különbözik a

normál úszógumitól, hogy az alja zárt, csak a csöppség lába lóg ki belőle, így nem tud belecúszni a vízbe. A babaúszdát hároméves korig használhatók és egységesen sárga színűek. Minta azért nincs rajtuk, mert esetleg úgy lekötné a baba figyelmét, hogy attól balesetveszélyessé válna. Hároméves kor után jöhet a nagyobbaknak való úszóeszköz. A szülők között örök vitatéma az úszógumi kontra karúszó kérdés, vajon melyiket válasszuk? A szakemberek azt javasolják, hogy azon kicsik, akik még bizonytalanok érzik magukat a vízben, úszógumit használjanak, a karúszó azoknak ajánlott, akik magabiztosan mozognak a medencében. Az úszómellény inkább hajókázás esetén javallott, ugyanis jól megtartja a testet, ellenben nehezebb benne mozogni.

Sokan nem gondolnak arra, hogy ha vízpartra mennek pihenni a családdal, a gyerek figyelmét az egy-két órás pancsolása után is le kell kötni. A szülők több tucat játék közt választhatnak, van vízimalom szírvárványszínekben, elektromos meghajtású buborékfújós eper vagy éppen csokis ízesítéssel, és természetesen vízi spriccelők milliós formában és méretben. A vidám és tartalmas játékhoz szerencsére nem kell vastag pénztárca, hiszen az örökdarabnak számító pötytyős labda vagy egy egyszerű homokozó szett is kimeríthetetlen lehetőségeket rejt magában. A strandra vihető matracokból is sokfajta létezik.

Újdonságnak számít az úgynevezett minimedence kisbabáknak, melynek formája egy mőzeskosárra emlékeztet, és árnyékolóval is ellátott. A szakemberek a felfújható aljjal rendelkező kis medencéket ajánlják, ha nincs ilyen, akkor érdemes plédet teríteni alá. Ebbe egy-két centi vizet is lehet tölteni, hogy hűtse a babát a kánikulában, de kizárólag szülői felügyelet mellett legyen benne a gyermek, hiszen egy kisbaba még ilyen kis vízben is megfulladhat.

A matracok és más vízi csodák a felnőtteknek is örömet okoznak, főleg ha mókázni szeretők, örök gyermeklelkűek. De bármilyen vízi eszközről is legyen szó, ha döntés előtt állunk, érdemes



kikérni az eladó véleményét, főleg ha speciálisabb kelléket szeretnénk beszerezni. Újból hódít például a kanapé-fotel jellegű vízi alkalmatosság, bár ez is inkább a nagyobbak körében. Ha pedig valakinek pókerezni támad kedve a vízben, ezt is megteheti, hiszen már készítenek vízi-pókerasztalt székekkel, ahol nemcsak a bútorok, de a kártya és a zsetonok is vízállóak. A láb nélküli, úszó pókerasztalon pohártartót is kialakítottak, így akár koktélozhatunk is kártyázás és fürdés közben. De még strandra sem kell menni ahhoz, hogy gyermekünket vízi élményben részesítsük. Ma már igazi mini aquaparkot vásárolhatunk csemeténknek ugrálóvárval, locsolóval, játékokkal, szökőkúttal és csúszdával felszerelve, így néhány belépőjegy árértékű pillanatok alatt egy kisebb élményfürdőt varázsolhatunk a kertben.

REGIO JÁTÉK

ahol a vásárlás gyerekjáték!

A legnagyobb választékú játékaruházak! Budaörsön M1A M7, Alle, XI. Nándorfejérvári u. 23.

Ajándékba adunk 1 labdát 8 000 Ft feletti vásárlás esetén!

1990
880

1990
3990

245

8940
2990

1990
990

www.regiojatek.hu

Gyerekzsivajtól hangos tábori vakáció

A diákok számára a tanév vége a felhőtlen kikapcsolódást jelenti, ám a szülőknek gyakran komoly fejtörést okoz a gyermek felügyeletének megoldása. Nincs elég szabadságuk, és a nagyszülőkre sem mindenki tud támaszkodni. A nyári táborok megoldást jelenthetnek erre az időszakra, és az aggódó szülők is biztonságban tudhatják csemetéjüket.

A különböző táborok azonban olykor meglehetősen drágák, ezért egyre kevesebb szülő számára elérhetőek. Sok esetben nincs más választás, mint a napközi. Ezt az önkormányzatok biztosítják, ugyanis a szünidőben is gondoskodniuk kell a helyi gyerekek napközbeni ellátásáról. A napközis táborokban egész nyáron, reggel nyolctól délután öt óráig fogadják az általános iskolás korosztályt. Fizetni csak az étkezésért kell: ugyanannyit, mint az iskolában, így sokaknak jár kedvezmény, sőt, van, akinek szociális helyzete miatt ingyenes az étkezés, tehát a napközis tábor is.

Az extraprogramok árát az önkormányzatok általában átvállalják, így a gyerekek jól szórakoznak, társaikkal töltik idejüket, a szülők pedig biztosak lehetnek benne, hogy gyermekük a legjobb helyen van.

Kamaraerdei tábor 2012-ben is

Kamaraerdő idén június közepétől augusztus közepéig, kéthetes turnusokban várja a kicsiket. A külsős, szervezett programok körét ez évben már a tanösvény látogatása is gazdagítja.

Újbuda napközis tábora a Kamaraerdei Ifjúsági Parkban található, amely egy természetvédelmi terület közelében fekszik, ahol rengeteg a zöld felület és a sportolási lehetőség. Két strandröplabda-, két kosárlabda- és két műfüves focipálya, valamint két felújított, feszített víztükrű medence áll a gyerekek rendelkezésére. Az óriási sátorban különféle programokkal és előadásokkal szórakoztatják a hálás kis közönséget. Bohóc-, tánc-, karatebemutatókkal, valamint báb- és színházi produkciókkal várják a táborozókat, de természetesen a már megszokott kézműves foglalkozásokra is lehetőség van.

A Kamaraerdei Ifjúsági Parkot kifejezetten napközis tábor és szabadidős programok céljára létesítette a városvezetés. Először 1984-ben több mint 4000 kerületi általános iskolás diák vette birtokába a nyári szünidőben a tábort és létesítményeit.

Eleventábor

Június 20-án 16 kerületi általános iskolából 84 tanuló érkezett különbusszal Soltvadkertre. Az egyhetes nyaralás alatt a gyerekek ellátogattak Ópusztaszerre, Bagodpusztára egy lovasbemutatóra és a kiskunmajsai élményfürdőbe. A táborban a diákok különböző egyéni és csapat sportversenyeken mérhették össze tudásukat, és eredményeik alapján díjakat, jutalmakat vehettek át.

Partnervárosi gyermektábor oda-vissza

Ada, Marosvásárhely és Bene gyermekcsoportjai egyhetes nyaralásra érkeztek Soltvadkertre, július 2-án. Kirándulásaik során a 48 diák és pedagógusaik is ellátogattak Ópusztaszerre és a kiskunmajsai élményfürdőbe. Július 7–9. között Budapesten folytatódott programjuk, melyben parlamenti látogatás, állatkerti séta és esti dunai hajókázás is szerepelt.

A Csíki-hegyek Utcai Általános Iskola 20 tanulója és 2 pedagógusa Adára látogatott július 1–7. között, ahol testvériskolája

fogadta gyermekeinket és kísérőiket. A Gárdonyi Géza Általános Iskola delegációja július 20–27. között Marosvásárhelyre megy táborozni, a Keveháza Utcai Általános Iskola diákjai és pedagógusai pedig augusztus 4–11. között Benére látogatnak majd.

Törptábor

Természetesen a legkisebbek sem maradhatnak ki a mókából. Július 9–27. között újbudai óvodásaink a Nyéki Imre Uszoda napközis táborában tölthetik a nyarat. Az úszásoktatás mellett foci, ügyességi sorversenyek és kézműves foglalkozások színesítik a kicsik programját.

A Petőfi Musical Stúdió tábora

Az 1995-ös megalakulás óta a Petőfi Musical Stúdió tagjai minden évben táboroznak, a program pedig még

mindig nagy népszerűségnek örvend. A tábor néhány évvel ezelőtt Csillebércre költözött, ahol a szállás mellett a táncosok próbatermet, az énekesek pedig különszobát is kaptak. A résztvevők között a 10 évestől a nyolcadikosig, a gimnazistától az egyetemistáig mindenféle korosztály képviseltette magát. A tábor célja alapvetően az, hogy előkészüljenek a jövő évre tervezett előadásokra, valamint új táncokat és dalokat tanuljanak. Idén a táborozók többek között *Nádasi Veronikával*, az Operettszínház művésznőjével is gyakorolhattak.



Hallásébresztő tábor

Pozitív visszajelzések: megszűnhet a túlhallás



A hallásébresztő tábor valójában egy terápia, melyet *Pataki László* gyermek fül-orr-gégész, foniáter, gyógypedagógus, valamint *Kolláth Zoltán* csillagász dolgozott ki azon gyermekek számára, akiknél a megkésétt beszédfejlődés, makacs pőszesség, diszlexia, diszgráfia, magatartási és/vagy figyelmi problémák hátterében feltételezhetően az úgynevezett túlhallás áll. Akik túlérzékenyek a zajokra, gyakran befogják a fülüket, mivel olyan hangokat is meghallanak, amelyek a „normál” ember számára nem zavaróak, számukra azonban elviselhetetlenek.

A gyerekek először az Újbudai Logopédiai és Pedagógiai Szakszolgálat vizsgálatain vesznek részt, és ha valakinél fölmerül a túlhallás gyanúja, mérésekkel pontosítják, milyen – mások által nem észlelt – hangok zavarják. Az ilyen problémával küzdő gyermekek jelentkezhetnek a nyári hallásébresztő táborba, amely meglehetősen kedvezményesen vehető igénybe.

Idén második alkalommal szervezték meg tábort a Logopédiai Intézetben, ahol a tavalyi 12 résztvevővel szemben, már 32 gyermek számára két turnust indítottak. A terápia során a kicsik – a megelőző vizsgálatok eredményei alapján egyedileg elkészített – saját lemezüket hallgatják 10 napon keresztül, naponta kétszer 30 percig úgy, hogy a két zenehallgatás között három órának kell eltelnie. A speciális, szűrt zene olyan ingereket kelt, melynek hatására az idegrendszer „megtanulja kezelni” a hallottakat, így a korábban hallott zavaró hangokat a gyermek nem észleli.

– A feszített program ellenére persze volt szabadidejük is, hiszen az egyéni gyakorlás mellett jutott idejük pihenésre és fürdésre a tábor úszómedencéjében. Az Újbuda Önkormányzata által adományozott összeg jó helyre került, köszönet érte, és köszönet *Farkas Krisztinának* is, aki rendszeresen támogatja a stúdiót, szíven viseli a stúdiósok munkáját, és nagy szerepe volt abban, hogy táborunk ilyen mértékű támogatásban részesült – mondta *Bősze Sándorné*, a tábor szervezője.

Miért jó táborozni?

A tábor megfelelő felkészültségű szakemberek felügyelete mellett biztonságos, nyugodt körülményeket teremt a különböző életkorú diákok napközbeni ellátásához. Szervezett keretek között, de valódi szünidei programot, vakációs élményt igyekszik nyújtani a csemeték számára. Ezért elsősorban az önkéntesség, játékoság, aktivitás, sokszínűség áll előtérben. Az érdeklődési körüknek megfelelő, aktivitásukra építő szakmai programokkal lehetőséget kínálnak a tanulóknak meglévő ismereteik elmélyítéséhez, készségeik, képességeik fejlesztéséhez. Mivel a gyerekek csoportokba szervezve vesznek részt a különféle foglalkozásokon, együttműködési készségből, empátiából, egymás iránti szolidaritásból, csapatépítésből is tapasztalatokat szerezhetnek. A táborok sokoldalú sportolási és mozgási lehetőségei pedig fejlesztik a fizika állóképességét és hozzájárulnak egészségük megőrzéséhez is.



Ha ön, kedves szülő, úgy gondolja, gyermeke netán a túlhallás problémájával küzd, keresse föl a gyermek intézetének logopédusát, vagy forduljon az Újbudai Logopédiai és Pedagógiai Szakszolgálat szakembereihez. Tel.: 209-23-96

A MASAT–1 jól van, most jön a MASAT–2

Az aprócska műhold jeleit eddig 152 ország rádióamatőrjei fogadták sikeresen, és a mesterséges égitest már űrfelvételeket is sugárzott a Földre.

Arról már beszámoltunk olvasóinknak, hogy nemzetközi szinten mekkora elismerést váltott ki a kerületünkben készült első magyar műhold, a MASAT–1 névre keresztelt, mindössze 1 kilogramm súlyú cubesat. Azonban a tervező műegyetemista hallgatók és vezetőoktatóik is meglepődhetnek azon, hogy a mindössze néhány hónaposra jósolt élettartam leteltét követően a kis dobozka teljes rendszere tökéletesen üzemel.

A kivitelezők most már arról is mernek beszélni, hogy az aprócska műhold kamerát is vitt magával, hiszen a szerkezet rendszeresen sugározza az űrfelvételeket. A világ rádióamatőrjei óriási érdeklődéssel fogadták a MASAT–1 felbocsátását, és ez az érdeklődés azóta is töretlen. A mindössze néhány milliwattal sugárzó mesterséges égitest jeleit már 152 ország lelkes rádiósai vették és továbbították a BME E épületében dolgozó irányítóközpont munkatársa-
inak. A legtöbb lesugárzott csomagot a szlovákiai Füleken élő *Illés József* rögzítette egy erre készült szoftver segítségével, de egy japán, egy amerikai és egy új-zélandi rádióamatőr is ott van a leglelkesebb adatgyűjtők sorában.

A tervezők már a MASAT–2-n dolgoznak, amely az előzetes elképzelések szerint jóval meghaladja majd az első teljesen magyar fejlesztésű műhold méreteit. A projekt iránt több hazai kutatóintézet is érdeklődött, és nem kis hajtóerő az a nagy nemzetközi elismerés, amely a hazai alkotók munkáját dicséri.

A kiváló referencia esélyt adhat arra is, hogy a MASAT–2 már egy piacképes vállalkozás legyen, azaz hasznot is hozzon a tervezőknek és még több elismerést a hazai űrkutatásnak. Az új műhold céljairól még keveset árultak el az alkotók, de az eddigi eredmények alapján valószínűsíthető, hogy a MASAT–1-en már jól vizsgázott kamerarendszer továbbfejlesztését követően az új műhold küldetésének alapvető célja földünk behatóbb megfigyelése lesz.



Lehozzuk a csillagokat

Egy pokróccal és egy üveg finom borral felszerelve remek kikapcsolódás lehet a csillagképek vizsgálata a nyári égbolton, ha pedig egy távcső is a rendelkezésünkre áll, akár olyan égi jelenségek szemtanúi is lehetünk, melyek szabad szemmel nem láthatók.

Sokan a Hattyút tartják az égbolt leggyönyörűbb csillagképének, amit kereszthez hasonló rajzolata miatt néha Északi Kereszt néven is említene. Az egyik legenda szerint ez nem más, mint a görögök főistene, Zeusz, aki hattyú képében környékezte meg a szépséges Lédát.

A Hattyú legfényesebb csillaga a kékesfehér színű Deneb. A csillagképben található a sejtelmes alakú Fátyolköd, amely csak távcsövekkel figyelhető meg.

Szintén jellegzetes nyári csillagkép a Lant is. Egy görög mítosz szerint ez a lant Arióné volt, aki ennek segítségével menekült meg a biztos halálból. Mikor hajóját kalózok támadták meg, csak annyit kért, hogy egy utolsót dalolhasson. Énekével a hajóhoz csalt egy csapat delfint, a vízbe ugrott, az állatok pedig kivitték a partra. A másik monda Orpheuszhoz fűződik, aki az Alvilágból akarta visszahozni kedvesét. Szerelmét, Eurüdikét azzal a feltétellel engedték vissza, hogy a költő nem néz hátra. A dalnok azonban nem bírta ki, hogy vissza ne nézzen, ezért örökre elveszítette. Ki tudja, talán épp az ő lantját láthatjuk az égen...

Az északi égbolt ötödik legnagyobb csillagképe Herkules, aki a görög mitológia szerint dührohamában megölte feleségét és gyermekeit. Büntetésképpen apja, Zeusz tizenkét feladat elvégzésére ítélte. Herkules rettenetes erejű hős volt, teljesítette is ezeket. Az egyik próbatétele az volt, hogy megkaparintsa a három aranyalmát a Heszperidák kertjéből, amelyeket egy sárkány őrzött. Herkules megölte a szörnyet, és elhozta az almákat. Ezt a jelenetet képelték a görögök az égboltra: a hős a legyőzött szörnyeteg fején térdel. Alakját ezért fejtetőre



állítva láthatjuk az égbolton. A Herkules-csillagképben található az M13 jelű híres gömbhalmaz, mely a gömbhalmazok közül talán a legcsodálatosabb. Szabad szemmel csupán halvány ködpamacsnak tűnik, de távcsővel megfigyelve, szép látványnak lehetünk tanúi.

Nyári estéken közismerten sok hullócsillagot látni, főleg augusztus közepén. A meteor az a fényjelenség, amelyet az űrben keringő kisebb kövek, porszemek (meteoroidok) keltenek a légkörben, miközben – a nagy sebesség miatti súrlódástól felizzva – ionizálják azt. Népies nevük hullócsillag. A babona szerint, ha valamit kívánunk a jelenség megfigyelésekor, akkor az beteljesedik.

Az égitestek nemcsak gyönyörűek és titokzatosak, de varázslatos meséket szőnek nekünk szerelemről, kalandokról, hűségéről, csábításról. S ha abban nem is hiszünk, hogy hozzánk is hattyú képében érkezhetsz a szerelem, elég, ha abban nem kételkedünk, hogy akad számunkra is valaki, aki a csillagokat is lehozná értünk az égből.

Az érszűkület ellen Amerika aranyérme

Budapest XI. kerületében is alkalmazták már

Az idén június közepén a Marie Curie díjas sebész feltaláló dr. Khaled Nashwan átvette az Egyesült Államoktól legjobb találmány díját az orvosi kategóriában, emellett elnyerte az aranyérmet is az érszűkületet sikeresen kezelő Nashwan-Parasound nevű találmányáért, az USA-ban megrendezett nemzetközi találmányi versenyen, a jemeni orvos eddig több mint húsz nemzetközi nagydíjat nyert el találmányával. Most megpróbáljuk őt faggatni legújabb nagydíjról, a találmányról és az érszűkületről.

➤ **Sokszorosan kitüntették, mit jelent önnek az USA nagydíj?**
USA nagydíjat átvenni egy ilyen szoros nemzetközi versenyen egy nagy elismerést és egyben egy nagy megtiszteltetést is jelent. Fontos ez a díj, mert az Egyesült Államok mércéi legmagasabbak a világon. De mint mondtam már többször, a számomra legnagyobb díj mindig a gyógyult betegek mosolya marad.

➤ **Hány kezelés szükséges az eredményes kezelés eléréséhez a Nashwan-Parasounddal?**
20 kezelés szükséges, napi egy alkalommal, egy kezelés kb. 30 percet vesz igénybe. A kezelés fájdalommentes, infra, hallható- és ultrahanghullámokkal történik.

➤ **Milyen statisztikát képviselnek az érszűkületes betegek?**
A halálozás 55%-a érbetegségekre vezethető vissza Magyarországon. A rokkanttá válók 17-18%-a szintén e betegségcsoport áldozataiból kerülnek ki, az alsó végtagi érszűkületben szenvedők a lakosság 10-15 %-át képviselnek, közel öt ezer lábat amputálnak évente.
A Magyar Hypertonia Társaság által indított első vizsgálatok megmutatták, hogy az érszűkület, a súlyos szívinfarktus vagy szélütés előrelétele. Az adatok utaltak a tünetmentes érszűkület és a halálozás összefüggésére is valamint arra, hogy a tünetmentesek a vizsgáltak 15%-ot képviseltek. Egyértelmű, hogy a betegség korai felismerése többnyire jobb esélyt biztosít a beteg számára.

➤ **Mikor kell gondolni az érszűkületre?**
Ha valakinek fájdalom vagy görcs jelenik meg a lábikrában vagy a combtájon vagy a fartájon bizonyos távolságú séta megtétele után, ha valaki mással nem magyarázható végtagi fájdalmat érez, végtagjai sápadtak, hidegek, végtagjai gyakran zsibbadnak, fáradékonyság, szédülés, esetleges fülzúgás kínozza.

➤ **Mik a rizikófaktorai az érszűkületnek?**
A magas vérnyomás, a dohányzás, a cukorbetegség, az örökletes tényezők, de emellett szerepet játszik még a stressz, a mozgáshiány, az elhízás, az állati zsiradékokban dús ételek tartós fogyasztása. A nemzetközi statisztikák szerint az érszűkületes betegeknek kétszer nagyobb az esélye a szívinfarktus vagy a szélütés bekövetkezésére

Beszélgetésünk végén megtudtuk, hogy a régió lakosai, akik elkezdék a kúrát az e havi kezelendő csoporttal 20ezer forintnyi árkedvezményt biztosítanak a kúra árából, ráadásul nekik a vizsgálat ingyenes. Egyébként az akció keretén belül 3000 forint. A kedvezmények nem vonhatóak össze. Kedvező fejlemény az is, hogy több gépet fognak alkalmazni, így az esetleges túl sok jelentkező miatti, hosszú időre előrenyúló előjegyzést lerövidítik. Felvilágosítás: www.medhungary.com, 06-72/551-714, 06-20/920-4447, 06-30/339-6963, 06-70/267-3432

Dr. Khaled Nashwan találmánya számos nagydíjat nyert

Szívinfarktus vagy szélütés?

Ne engedje, hogy Ön legyen a következő áldozat!

A Magyar Hypertonia Társaság által indított Ereink Védelmében (ÉRV) program első vizsgálati eredményei egyértelműen megmutatják, hogy a perifériás érbetegség, közismert nevén az érszűkület, a súlyos szívinfarktus vagy szélütés előrelétele. A régióként vizsgált adatok utalnak a tünetmentes érszűkület és a halálozás összefüggésére is, valamint arra, hogy a tünetmentesek a vizsgáltak 15%-ot képviseltek. A perifériás érbetegség során a szűkület leginkább az alsó végtag verőereiben lép fel, felismerését nagyban nehezíti, hogy sokáig nem okoz tüneteket. A betegség az általános érmezesedés egyik jele, és hazánkban összesen mintegy 400 ezer embert érint. A hosszú tünetmentes időszak miatt előfordulása 50 éves kor felett jelentősen megnő. A perifériás érbetegség önmagában is veszélyes – a láb vérellátásának romlása akadályozhatja mindennapi tevékenységünket, késői felismerése pedig akár a végtag elvesztéséhez is vezethet.

A keringési rendellenességek gyakoriságuknál fogva a fejlett államokban népbetegségnek számítanak. A szervezetünk működéséhez szükséges oxigén

és tápanyag a verőérhálózaton, azaz az artériákon keresztül jut el szerveinkhez. Ha az artériás rendszer bármely szakaszán valamilyen okból szűkület alakul ki, akkor arra a területre nem jut elegendő tápanyag és oxigén, amely követ-

kezteben, a szűkület helyétől függően, csökken a járástávolság a vádli-, comb- vagy fartájékon jelentkező görcsök, fájdalom miatt. Jellemző tünete még a zsibbadás, szédülés, fejfájás, fülzúgás.

Az érszűkület, érmezesedés kialakulásában szerepet játszó rizikófaktor például a magas vérnyomás. Hypertoniáról akkor beszélünk, ha a vérnyomás tartósan magasabbnak mutatkozik az optimális értéknél. A magas vérnyomás hosszú távon károsítja az ereket, és ezáltal rontja az életfontosságú szervek működését. Az állandó fokozott nyomás növeli az érben a vér áramlása-
kor kialakuló nyíró feszültséget, amely károsítja az érfal belső rétegét, elősegítve ezzel az ér beszűkülését és rugalmasságának elvesztését, az érmezesedés folyamatát. A magasvérnyomás-betegség alattomos, hisz kezdetben nem okoz fájdalmat, kényelmetlenséget, így tünetei és szövődményei többnyire csak évek múltán jelentkeznek, amikor már jelentős károkat okozott. A legfontosabb halálokok a szív- és érrendszeri betegségek hátterében mint fő kiváltó ok a magas vérnyomás áll. A vérnyomás csökkentésével arányosan csökken

Földalatti borváros Budafokon

Áprilisban nyitotta meg kapuit a főváros új borászati központja, a Budafoki Borváros, ahol nem csupán a borvidékek és boraik mutatkoznak be, de művészeti programokkal is várják az érdeklődőket.

Május végétől látogatható a híres hazai borvidékeket, a borospincék sajátosságait bemutató Budafoki Borváros. A csaknem 300 millió forintos európai uniós támogatással megvalósult kulturális és turisztikai fejlesztésben új funkciót kaptak az egykori pinceágak: a skanzenszerűen kialakított Borutcában tíz – badacsonyi, balatonboglári, egri, etyek-budai, mecsekaljai, somlói, soproni, szekszárdi, tokaj-hegyaljai és villányi – borvidéket járhatunk végig, illetve csodálhatjuk meg a tájegységekre jellemző pincék homlokzatát.

A többi tizenkét, szintén híres bortermelő vidékünk egyedi pincéit pedig videón nézhetjük meg. A Borutca végén látható még a budafoki szőlőhegyi kápolna hű mása, valamint a főváros, az ország és Közép-Európa egykori borkereskedelmi központjára való utalásként a Péter-Pál utca egy részlete.

A földalatti városban panoptikumjelleggel kialakított kiállításon megismerkedhetünk a borkultúrához tartozó mesterségekkel is. Látható itt többek között kádár, hajóács, fafaragó, a gyerekeket külön foglalkoztatóval várják. A fejlesztésnek otthont adó



Frissítő nyári receptek kánikula idejére

HIDEG UBORKALEVES

Egy kissé szokatlan, ugyanakkor nagyon frissítő és könnyen elkészíthető étel a hideg uborkaleves, ami tökéletes lezárása lehet egy meleg nyári napnak.

Hozzávalók: 1 db nagy fürtös uborka, 4 db kicsi és néhány nagy mentaág, 5 dl natúr joghurt, 1,5 dl tejszín, 2 evőkanál fehér borecet, só és fekete bors

Elkészítés: Négy mélytányért előhűtés céljából a hűtőszekrénybe teszünk. Az uborkát megmossuk, szárazra töröljük, majd durvára lereszeljük. A nagy mentaleveleket megmossuk és megszáritjuk, majd lecsippentjük a szárról, 4 evőkanálnyit vékony csíkokra vágunk, és az uborkához adjuk. A joghurtot összekeverjük a tejszínnel és az ecettel. Az egészet jól megsózzuk, borsozzuk, majd még egyszer összekeverjük. A levest az előhűtött tányérokba merjük, és mentaágakkal díszítve tálaljuk.



ZABPELYHES MÁLNALEVES



Ha valaki édes ízeket kíván a forró napokon, arra itt egy megoldás. Nagyon gyümölcsös, nagyon egészséges, ráadásul nagyon könnyű, hiszen egy adag mindössze 250 kcal-t tartalmaz.

Hozzávalók: 500 g málna, 4 dl joghurt, 4 dl ásványvíz, 2 dl gyümölcslé, 30 g zabpehely, ízlés szerint méz, szegfűszeg, fahéj

Elkészítés: A megmosott málna 2/3-át összeturmixoljuk a joghurttal, gyümölcslével, zabpehellyel, mézzel és a fűszerekkel. Ezután a hígításként hozzáadott ásványvízzel is összekeverjük, majd hűtőszekrényben hűtjük. A megmaradt málnaszemeket tálalás előtt adjuk hozzá.

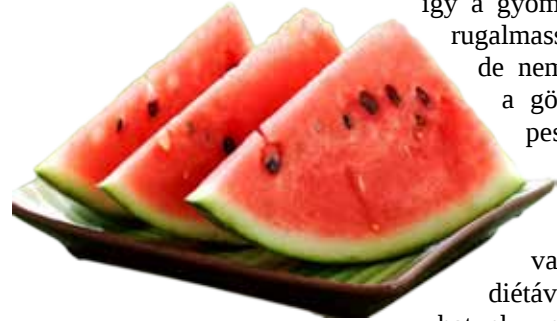
PÁCOLT SAJT

Eljött a nyári befőzések ideje, előkerülnek a dunsztosüvegek, de ezúttal próbáljunk ki valami újat, és pácoljunk bennük sajtot. Így a legegyszerűbb hozzávalókból a legnagyobb csemege születik.

Hozzávalók: 40 dkg gomolya vagy bármilyen puha sajt (pl. feta, mozzarella), 4 dl szűz olívaolaj, egy csokor petrezselyem, pár szál majoránna, szárított bazsalikom és oregáno, két kis fej lilahagyma, 4 gerezd fokhagyma, színes bors (és természetesen 2 darab kb. félliteres dunsztosüveg)

Elkészítés:

A sajtot kisebb-nagyobb kockákra vágjuk, lényeg, hogy jól átjárhassa a pác. A hagymát felkarikázzuk, ezután elkezdjük a hozzávalókat rétegenként behelyezni a dunsztosüvegbe.



Először kis olívaolaj, sajt, aztán fűszerek, hagymák, majd ezt ismételhetjük addig, amíg el nem érünk az üveg tetejére. Fontos, hogy a végén mindent ellepjen az olaj. A végeredmény szemet gyönyörködtető és nagyon gusztusos lesz. A lezárt üvegeknek elég pár nap, hogy összeérjenek az ízek, a nagy meleg ellenére sincs szükség hűtőszekrényre, mert úgy nagyon lassan érik. Fogyasztás előtt kicsit lehűthetjük, hogy még élvezetesebb legyen ez a különleges csemege.

KÖNNYŰ NYÁRI DINNYEDIÉTA

A görögdinnye több mint kilencven százaléka víz. Átmossa a szerveket, ugyanakkor mindent, ami hasznos benne tart a szervezetben, így kíméletesen salaktalanít. Arra is gyógyír lehet fogyasztása, ha nehezen emészthető ételt ettünk, sőt, az éhséget is hatékonyan csillapítja, hisz víztartalmával akkora helyet foglal el, hogy pillanatok alatt teltségérzetet okoz. Ezen teltségérzetet hamar túl is lendülünk, mert a víz keresztül megy szervezetünkön,

így a gyomor visszanyeri rugalmasságát. Végül, de nem utolsósorban a görögdinnye képes helyreállítani a vér sav-lúg egyensúlyát. Összefoglalva tehát ezzel a diétával salaktalaníthatunk, megkönnyíthetjük emésztésünket és helyre-

állíthatjuk vérünk sav-lúg egyensúlyát.

100 gramm görögdinnyében mindössze 29 kcal van, ellenben rengeteg vitamin. A dinnye tartalmaz B1-, B2- és C-vitamint, sőt, karotint is. Fogyasztását frissen ajánljuk, de készíthető belőle gyümölcssaláta vagy bőlé is. Naponta 80–100 dkg-ot fogyhatunk ezzel a diétával, azonban mivel az ilyen étrend hosszú távon káros a szervezetre, maximum 3 napig alkalmazható.

SÁRGABARACKOS SÜTEMÉNY

Bár ebben az időszakban a legtöbben lekvárt főznek a sárgabarackból, ez a gyümölcs remek pitékbe vagy piskótaalapú süteményekbe is. Mi is egy ilyen barackos édességgel készültünk.

Hozzávalók: 30 dkg vaj, 40 dkg cukor, 6 tojás, 45 dkg liszt, 2 tk. szóda-bikarbóna, 2 citrom leve és reszelt héja, fahéj, 1 kg sárgabarack



Elkészítés:

Először szétválasztjuk a tojásokat, a fehérjét kemény habbá verjük, a sárgáját habosra keverjük a vajjal, a cukorral, a citrom levével és a reszelt citromhéjjal. Hozzáadjuk a lisztet és a szóda-bikarbónát, végül beleforgatjuk a felvert tojásfehérjét. Egy nagyobb tepsit kivajazunk, kilisztezzük és betöltjük a tésztát. Megszórjuk fahéjjal, majd szétosztjuk rajta a barackokat. 170 fokban kb. 40 percig, tűpróbáig sütjük. Fahéjas porcukorral megszórva tálaljuk.

NYÁRI KOKTÉLOK

A kellemes nyárestéken, családi-baráti kerti mulatságokon feldobhatja a hangulatot egy-két hűsítő koktél.

Sangria

A spanyolok kedvenc vörösboros bőléja. Fontos, hogy ne használjunk túl drága bort hozzá, egy közép kategóriás vörösbor bőven megteszi. Legjobb, ha a bor gyümölcsös típus, mint pl. a merlot.

Hozzávalók: 1 narancs leve, 2 cl brandy, 1 ek. cukor, 1 üveg hideg vörösbor, 5–7 dl limonádé, gyümölcsszeletek (narancs, citrom, szőlő, alma, barack, cseresznye), esetleg egy fahéjrúd

Elkészítés: Keverjük össze az első 5 alapanyagot, majd öntsünk rá a limonádét, amelyből minimum 3,5 dl kell, de akár ugyanannyit is hozzátehetünk, mint a bor. Adjuk hozzá a gyümölcsdarabokat, végül a fahéjrudat. Mielőtt elfogyasztjuk, érdemes hűtőben hagyni az ízeket összeérni.

Limonádés koktél

Házi limonádéból gyorsan készíthetünk nyári koktélokat – csupán adjunk hozzá gint vagy vodkát, majd díszítsük citromszeletekkel és mentalevelekkel. Ha kihagyjuk az alkoholt a gyerekek kedvenc nyári üdítője lehet, a friss házi limonádé.

Hozzávalók: 6 citrom vagy zöldcitrom leve, 7,5 dl forró víz, 12,5 dkg cukor, 2 dl vodka, 1 csipet só

Elkészítés: A citromokat csavarjunk ki, majd keverjük hozzá a forró vizet és a 12,5 dkg cukrot, várjunk negyedórát, szűrjük le, majd öntsük át egy kancsóba. Adjuk hozzá a zöldcitrom levét, a vodkát és a sót. Hűtőszekrényben hagyjuk állni 2 órát. Ha lehűlt, jégkockával fogyasszuk.





1117 Budapest, Hauszmann A. és Szerémi út sarka
Asztalfoglalás:
(061) 481 3000

ÉTELKISZÁLLÍTÁS

Rendelést felvesszünk a hét minden napján 10:00-tól 22:00-ig a **(06 1) 481 3003, (06 20) 431 5647** telefonszámokon és a **www.trofeonline.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 cukrászdei termékeket kiszállítjuk)

WWW.TROFEAGRILL.COM

Élet a légkondi előtt

Sorra dőlnek a melegrekordok. Szinte már természetesnek tűnik az újabb hőségriadó. Ugyanúgy, mint az ezt követő viharos jégeső. A szeszélyes időjárás ellen mindenki igyekszik a maga módján védekezni: az emberek a kánikulát a vízparton, vagy a hűvös falak között, a technika vívmányainak segítségével igyekeznek túlélni. Ilyenkor jogosan merül fel a kérdés: volt élet a légkondi előtt is? Hogyan védekeztek a hőség ellen nagyszüleink? Az ő praktikáikat ma is nyugodtan alkalmazhatjuk, és garantáltan egy-két fokkal hűvösebb lesz a lakásban.

A hőmérséklet csökkentésének egyik legfontosabb része a megfelelő szellőztetés. Ennek csak úgy van értelme, ha az ember jól csinálja, annak viszont szabályai vannak. Az egyik ilyen, hogy éjszaka szellőztessünk. Nappal a nyílászárókat ajánlatos csukva tartani, illetve leárménykolni azokat, hogy meggátoljuk a meleg beáramlását. Ez a megoldás azonban csakis akkor vezet célra, ha a lakók nem tartózkodnak otthon és kevés a belső hőforrás napközben, vagyis nincs áram alatt a TV, a számítógép. Éjszakára nyissuk bukóra az ablakokat, így a hűvös levegő beáramlik, átjárja a szobát, jobb esetben a falakat is lehűti, amennyiben nem melegedtek fel túlságosan napközben.

Azokban a lakásokban, ahol reggel az egyik oldalt, délután pedig a másikat sūti a nap, lehetőség adódik a kétoldalas szellőztetésre. Lényege, hogy a napsūtötte oldalt leármýeköljük, és az ablakot csak az árnyékos oldalon nyitjuk ki. Ugyanez a szabály érvényes a keresztthuzatra is, ami bár jóval intenzívebb légmozgást eredményez, sokan épp emiatt nehezen bírják elviselni.



Nagyanyáink és elődeik hűtési technikái közé tartozott, hogy fellecsolták a járdákat. A párolgó víz köztudottan hőt von el a környezettől, ami hűti a levegőt. Ezt az érzetet helyettesítheti egy kád hideg víz is, amely átmenetileg akár egy-két fokos lehűlést is eredményezhet. Zuhanyzáshoz viszont semmi esetre se használunk hideg vizet. Noha átmenetileg hozhat némi enyhülést, alapvetően pont az ellenkező hatást érzük el vele, mint amit remélünk. Ugyanez igaz az italok esetében is. Egy forró tea a hőségben sokkal jobban felfrissít, mint jeges társa. A nyakra tekert hideg vizes törölköző is enyhítheti a hőségérzetet.

A lakóépület színe is nagyban befolyásolja a benti hőmérsékletet. A tetőtér, a közvetlenül a födém alatt elhelyezkedő lakások átmelegedését a burkolat fehérre festése segít csökkenteni. A zöld növényvel felfuttatott falak pedig védik a házát az átmelegedéstől nyáron, télen pedig akár 30%-ot is megtakarítanak a fűtésszámlából.



Új korszak a vércukormérésben

A cukorbetegség a 21. század leggyakoribb krónikus betegsége, hazánkban becslések szerint fél millió embert érint, és ezzel napjaink egyik legjelentősebb népegészségügyi problémájának számít.

Hogyan válasszunk vércukormérőt?

A cukorbetegeket kezelő orvosok és szakasszisztensek egyik legfontosabb feladata a páciensek megtanítása betegségük önálló kezelésére. A vércukor-önellenőrzés lényege, hogy a beteg a saját vércukrárt meghatározva és az eredményt helyesen értelmezve, módosítani tudja kezelését, inzulinadagját, diétáját. A minél tökéletesebb anyagcsere-egyensúly eléréséhez fontos, hogy a cukorbetegek naponta többször, intenzív inzulinterápia mellett, akár négyszer-hatszor is ellenőrizzék vércukorszintjüket, így hatékonyabban kezelhető a betegség, a szövődmények kockázata pedig jelentősen csökkenthető. Ebben segítik a betegeket a könnyen kezelhető modern diagnosztikai eszközök,

melyek rengeteget fejlődtek az elmúlt évtizedben. Ma már van olyan készülék, amely klinikai laboratóriumi pontosságú vércukormérést tesz lehetővé az otthoni önellenőrzés során. A készülék kiválasztásakor általános elvárásnak tekinthető a minimális vércseppegység, a praktikus méret, az egyszerű kezelhetőség és a rövid mérési idő, de fontos szempont a gyengébben látók számára a minél nagyobb kijelző, vagy az is, hogy hány mért adatot képes tárolni az eszköz. Korábban hosszú időt vett igénybe a mérés, ma már akár 5 másodpercen belül is eredményeket kaphatunk. A modern vércukormérők további jó tulajdonsága a régebbi modellekhez képest, hogy hidegben és kánikula idején is pontos mérés végezhető velük, míg korábban csak szobahőmérsékleten működtek megfelelően.

A legmodernebb készülékeket ma már nem szükséges a betegnek a tesztsíkhöz kódolni, ami jelentősen leegyszerűsíti a használatot. A hazai piacon már elérhető olyan készülécsalád, mely internetes hálózaton keresztül, elektronikus vércukornaplóként képes működni. A vércukormérő készülék memóriájában tárolt adatok egy internetes adatbázisba való feltöltést követően jól átlátható táblázatokban és grafikonokon jeleníthetők meg, ami jelentősen megkönnyíti mind a beteg, mind a kezelőorvos számára a mérési eredmények értelmezését.

– Az elektronikus napló segítségével a páciens önállóan is folyamatosan ellenőrizheti saját anyagcserehelyzetét, ami jelentős segítséget nyújt a megfelelő terápia beállításában, az anyagcsere-egyensúly elérésében és fenntartásában – hangsúlyozza *dr. Lukács Krisztina*, belgyógyász, diabetológus.

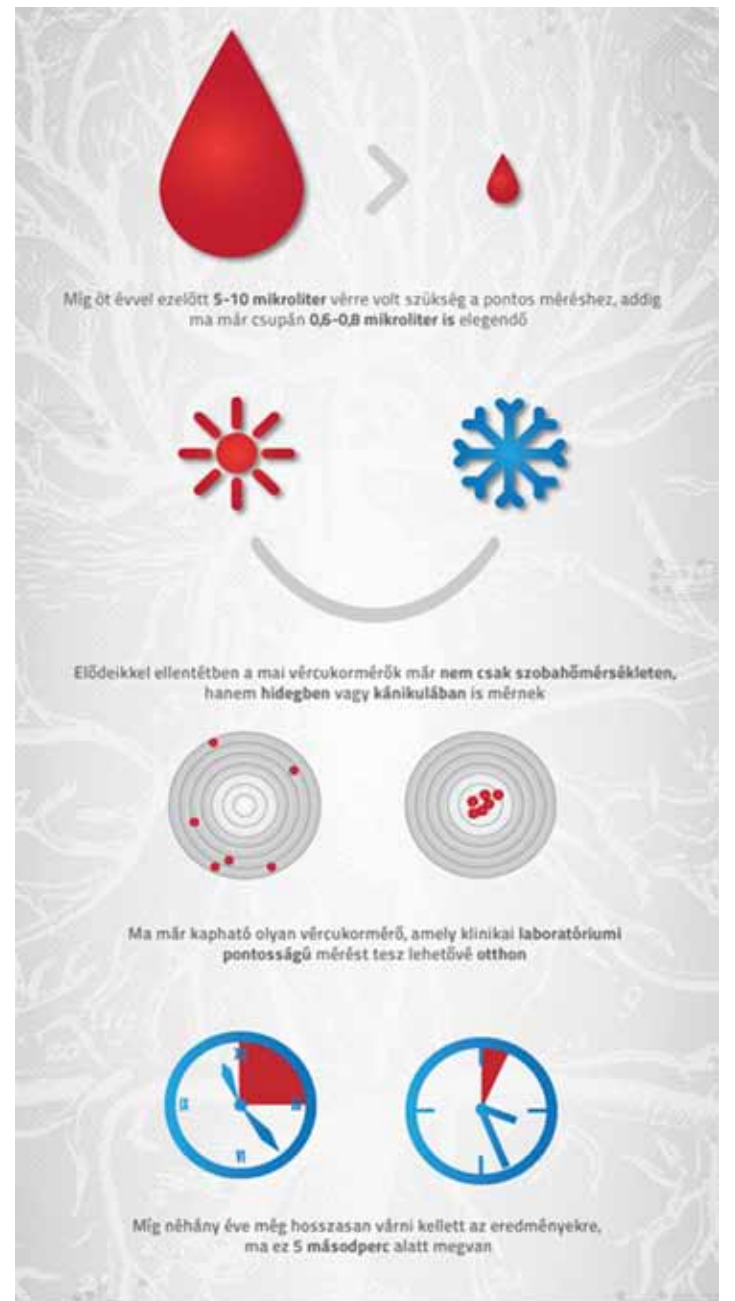
Ingyenes szűrés és tanácsadás a 77 Elektronika Kft.
vércukormérő szaküzletében!

Diétás tanácsadás szakképzett dietetikus segítségével: hétfőn 14.30–16.30 és csütörtökön 11.00–13.00 óráig.

Vércukor- és vérnyomásmérés hétfőtől csütörtöktől 9.00–15.00 és pénteken 9.00–13.00 óráig.

Cím: 1116 Budapest, Fehérvári út 98.

Ingvenes zöldszám: 06/80/27 77 77



Melanóma vagy anyajegy?

A közönséges anyajegy a hétköznapi ember számára nem különböztethető meg sem az úgynevezett atípusos anyajegyektől, sem a kialakuló bőrráktól, ezért fontos, hogy minden változást bőrgyógyász ellenőrizzen.

Mindahányunknak van legalább néhány anyajegy, ezek leggyakrabban gyermek- és serdülők korban keletkeznek (egyes ritka formák már születéskor jelen lehetnek). Méretük változó, általában néhány milliméter nagyságúak, színük sötét sárgásbarna vagy fekete. Lehetnek sima vagy egyenetlen felszínűek, közepükből eredhet egy-egy szőrszál, alakjuk kör vagy szabálytalan alakú. Határuk mindig éles.

Szélesebb értelemben anyajegynek nevezünk minden olyan bőrlenséget, mely éles határu, maradandó jellegű, színe vagy felszíne eltér a környező bőrtől. A köznyelvben azonban csak az úgynevezett festéktartalmú sejtekből (pigmentsejt, melanocyta) kiinduló jelenségeket nevezzük anyajegynek. Az anyajegyek jelentősége abban rejlik, hogy az átlagember számára – orvosi vizsgálat nélkül – nem különíthető el sem az atípusos anyajegyektől, melyekből gyakran fejlődik ki bőrrák, sem magától a bőrráktól. Kialakulásukban elsősorban a bőrt ért UV sugárzás (napfény, szolárium) mennyiségének van szerepe. Minél több UV sugárzás éri a bőrt, annál gyakoribb az anyajegyek megjelenése.

Serdülők korban és terhesség idején gyakrabban keletkeznek újak, a meglévők mérete pedig nőhet, színük sötétebbé válhat. A melanoma malignum, azaz a bőrrák az esetek több mint felében már meglévő anyajegyekből alakul ki. Ez alapján elmondhatjuk, hogy előfordulása gyakoribb olyan személyeken, akiknek testén nagyszámú anyajegy található. A közönséges anyajegy határa éles, az atípusos anyajegy és melanóma esetében az elváltozás határa szabálytalan, elmosódott.

A megelőzés legfontosabb pillére a rendszeres önvizsgálat, és bőrgyógyászati ellenőrzés. Ha bármely anyajegyünk külsejében változás áll be, azonnal orvoshoz kell fordulnunk! Ezen figyelmeztető jelek a következők: megváltozik az anyajegy mérete (hirtelen növekedésnek indul), határa elmosódik, felszíne karfiolszerűvé válik, alakja szabálytalan lesz, megváltozik a színe, begyullad, kifehéresedik, vérezni vagy viszketni kezd, fájdalmassá válik. A családi halmozódást mutató esetekben a családtagok rendszeresen ellenőriztessék bőrrüket bőrgyógyással! Egyéb esetekben kerüljük a direkt napfényen való tartózkodást 11 és 15 óra között, használjunk rendszeresen fényvédővel ellátott kozmetikai termékeket és óvakodjunk a mértéktelen szoláriumozástól!



A hőség és a négy lábúak

Hogyan gondozzuk állatainkat kánikula idején?

Nekünk, „simabőrűeknek” sem könnyű tolerálni ezt a nyári meleget, hiszen kortól és nemtől függetlenül megviseli szervezeteinket a forróság. Ha nem az évszaknak megfelelően öltözködünk és étkezünk, esetleg nem fogyasztunk elég folyadékot, vagyis nem ügyelünk magukra, gondatlanságunknak akár komoly egészségügyi következményei is lehetnek.

A nyári hőségben kis kedvencünkre is ugyanúgy oda kell figyelnünk, mint saját magunkra, vagy szeretteinkre, hiszen ők nem tudnak magukról gondoskodni, így a mi feladatunk az óvintézkedéseket megtenni. **Bártfay Zoltánné**, az Állat- és Természetvédők Budaörsi Egyesületének elnöke 22 éve állatvédő, több száz négy lábút mentett már meg, a súlyos beteg állatokat pedig otthon gondozza. A szakértő úgy véli, az alapvető állattartási szabályok nemcsak az ebekre, hanem minden háziállatra ugyanúgy vonatkoznak.

Kutyák esetében egy fontos dolgot nem szabad elfelejteni: négy lábú barátunk nem a testén, hanem a nyelvén keresztül, azaz lihegéssel hűti magát. – Így nekik sokkal nehezebb megküzdenniük a hőséggel, mint a gazdáknak – mondja az egyesület elnöke. A háziállatokat jól szellőző és árnyékos helyen kell tartani, ugyanis a nagy forróságban akár hőgutát is kaphatnak. A kutya igen „dörzsölt” jószág, hiszen a lakásban megtalálja a leghűvösebb zugot, viszont ha a szabadban tartjuk, javasolt a kennelt fellocsolni és beárnyékolni.

Már egy kellemesen meleg nyári napon sem szabad az állatot a kocsiban „felejtetni” még néhány percre sem, ugyanis nemcsak a friss levegő fogy el az utastérben, de az autó nagyon hamar felforrósodhat, és az állat idővel akár el is pusztulhat. Vannak olyan négy lábúak, melyeket ér-

demes megnyírni, legalább bundájuk egy részétől megszabadítani. Azonban vigyázzunk, mert olyan fajkutyák is léteznek – például a malamut –, amelyet nem ajánlatos nyírni. A másik megoldás állataink hűtésére a fürdetés, ám arra ügyeljünk, hogy csak testhőmérsékletű vízzel szabad benedvesíteni, majd árnyékba vagy félárnyékba engedni őket.

Hőségben kis kedvencünk is több folyadékot igényel, ezért mindig figyeljünk arra, hogy tájában friss hideg víz legyen. Az ételt és a vizet naptól védett helyen kell tartani, és legalább naponta cserélni, az állott víz ugyanis megalgásodhat, vagy szúnyoglárvák kerülhetnek bele. Az ételt sem ajánlatos hosszú ideig szabad levegőn hagyni hasonló egészségügyi és higiéniai okok miatt. Kánikulában magunkon is észreveszünk, hogy nincs étvágyunk, és nem kívánjuk a nehéz, tartalmas és meleg ételeket. Az állatok is így vannak ezzel, tehát nem kell aggódni, ha kutyánk-macsánk nem a megszokott módon táplálkozik, vagy jóval kevesebbet falatozik, mint előtte.

Az a javallat, mely szerint óvjuk kis pajtásunk ételét-italát a melegtől, illetve a tűz naptól, a sétáltatásra ugyanúgy vonatkozik. Tehát az etetést és a sétát lehetőség szerint inkább kora reggelre és késő estére szervezzük. Nem szabad elfelejteni azt sem, hogy az állatok tappancsa, akár csak az ember talpa, rosszul tűri a forró aszfaltot.

Amennyiben nem tartunk saját háziállatot, viszont véletlenül találkozoznánk egy kóbor négy lábúval ebben a tikkasztó hőségben, csak egy fontos elvre gondoljunk:



ebben a helyzetben neki is ugyanarra van szüksége, mint nekünk, embereknek, és amit biztosan tudhatunk, hogy valószínűleg nagyon szomjas lehet a „kis csavargó”.

Dr. Bártfay Zoltánné azt tanácsolja, hogy a barátságos kóbor blökinék igyekezzünk valahonnan friss vizet szerezni, keressünk rajta valamilyen beazonosító biletát, majd értesítsük a gazdáját, ha pedig nincs elérhetőség az állaton, értesítsük valamelyik menhelyet. Ha azonban egy túlzottan félnék, vagy nagyon agresszív idegen négy lábúval lenne dolgunk, a legjobb megoldás, ha értesítünk egy kutyabefogásra szakosodott kutyamentő-szolgálatot.

REFLUX! A felnőtt lakosság közel tizede szenved a makacs betegségben, az arány pedig egyre nő!

– Reflux betegségről akkor beszélünk, amikor a nyelőcső-gyomor átmenet elernyed izomzata miatt a savas gyomortartalom a nyelőcsőbe áramlik, súlyos esetben a nyálkahártyán felmaródást okoz, és ott gyulladásos tüneteket hoz létre. – Az utóbbi esetben úgynevezett refluxos nyelőcsőgyulladásról beszélünk – hangsúlyozza dr. Igaz Iván belgyógyász-gasztroenterológus szakorvos. A savas felmaródás a garat- és a szájnyálkahártyát is érintheti, amely fájdalmas nyelésben nyilvánulhat meg. Jellemző, hogy a tünetek általában étkezés és lefekvés után kb. fél órával jelentkeznek, alkohol és kávé fogyasztására romlanak, a fekvő vagy előrehajlott testhelyzet pedig fokozza a tünetek súlyosságát.

A BETEGSÉG KIALAKULÁSÁBAN SZEREPET JÁTSZÓ TÉNYEZŐK

– A hasra lokalizálódó, úgynevezett almatípusú elhízás esetén a hasüregben megnövekedett nyomás miatt a savas gyomortartalom a nyitott gyomorszájon keresztül a nyelőcsőbe kerül, és a fenti tüneteket hozza létre. A testsúly csökkenése a panaszokat enyhíti.

– A terhesség ideje alatt, ahogy a méhben fejlődő magzat mérete nő, úgy a méh egyre nagyobb nyomást gyakorol a gyomorra, ezáltal az előző mechanizmushoz hasonlóan a refluxos tünetek gyakorisága is nő.

– Bizonyos ételek fogyasztása szintén súlyosbítja a panaszokat. Az állati fehérjék, a magas zsírtartalmú húsok, a csokoládé, a kávé, a különböző gyümölcslevek és természetesen az alkohol tartoznak az említett élelmiszerek közé.

– A dohányzás a nyelőcső alsó záróizmának elégtelen működését okozza, ezáltal súlyosbítja a panaszokat.



Típusos esetben a panaszok a kórképre oly jellemzőek, hogy tapasztalt orvos számára diagnosztikus vizsgálatok nem szükségesek. Abban az esetben, ha a panaszok az orvos által javasolt gyógyszer ellenére 1 hónapig fennállnak, gyomortükrözést kell végezni. A vizsgálat során egy hajlékony, vékony csövet kell szájon keresztül a nyelőcsőbe, majd a gyomorba juttatni, ezáltal a nyálkahártya láthatóvá válik, és a diagnózis pontosan felállítható. A vizsgálat során szövettani mintavételre is van lehetőség. Az esetek kb. 60%-ában azonban a reflux betegség a nyálkahártyán látható eltérést nem okoz, ennek ellenére a panaszok tartósan fennállnak.

Egy kevésbé elterjedt módszer az úgynevezett ambuláns pH-monitorozás, melynek során a nyelőcső alsó szakaszán a nyelőcsőtartalom pH-ja savas irányba tolódik. A vizsgálat során az orron keresztül egy vékony szondát juttatnak a nyelőcső és a gyomor határára, amely az adott terület vegyhatását folyamatosan méri.

Túlsúly esetén elsődleges a testsúlycsökkentés, kerülni kell a zsíros, fűszeres ételeket, a kávéfogyasztást, a dohányzást és természetesen az alkoholfogyasztást. A vacsora mennyiségét csökkenteni kell, azt követően nem ajánlott azonnal lefeküdni. Az alvás során a fej megemelt helyzetben legyen. Abban az esetben, ha a tünetek az életmódbeli változtatások ellenére fennállnak, illetve a betegnek súlyos panaszai vannak, gyomorsavcsökkentőket kell alkalmazni. Az Ön orvosa fogja kiválasztani a megfelelő gyógyszert. Alapvetően kétfajta gyógyszer csoport van forgalomban. Az úgynevezett hisztamin receptor blokkolók és egy másik gyógyszer csoport, a protonpumpa-gátlók napokon belül csökkentik a gyomorsav termelődését, és ezáltal a panaszok csökkennek, majd az esetek többségében megszűnnek.

Gasztroenterológia Magánrendelés

Dr. Igaz Iván
belgyógyász-
gasztroenterológus
szakorvos

endoszkópos vizsgálatok
rövid várakozási idővel

Bejelentkezés:
06 (30) 925-5106

www.gasztroenterologia.hu

OREX®
ZÁLOG

Budapest XI.,
Móricz Zs. körtér 12.
Telefon: 882-7494

by DOROTHEUM Austria

GYORSHITEL AZ OREXTŐL!



Nálunk **1000 Ft hitel**
mindössze

1 Ft-ba kerül naponta*

*Az akció a Budapest XI., Móricz Zsigmond körtér 12. alatti üzletünkben 2012. július 30–október 31. között felvett zálogtételekre érvényes, a 90. napon történő kiváltással! Az 1 Ft-os érme bevonása miatt egyebekben a kerekítés szabályai érvényesek.

Kedvező hitellehetőség azonnal!

**NEMESFÉM ÉKSZEREKRE, NEMESFÉM
TÁRGYAKRA KEDVEZŐ KONDÍCIÓKKAL.**



Emelt hitelösszegek akár
9600 Ft/g**

**24 k-os aranyérmékre, egyébként finomságtól függő napi árfolyamon.

Nyitva: hétfő–péntek 7.30–18, szombat 7.30–13 óráig



Szépségverseny a felhők felett

Idén a 24 éves Schindele Dóra nyerte a Citadellán megrendezett Miss Princess szépségverseny hazai döntőjét, így ő képviselheti Magyarországot az őszi prágai világdöntőn. A 2012-es Miss Princess két udvarhölgye Hankó Cintia és Öchlslager Kitti lett.

Idén nyáron az élénk színek kombinációja hódít

Ha reggel nem tudjuk, mit vegyünk fel, akkor válasszuk a szezon egyik nagy kedvencét, az overált, amit bármikor viselhetünk, csupán a kiegészítőket kell az alkalomhoz hangolnunk. A vízparti lubickolás fő kelléke a fürdőruha, így beszerzése előtt nem árt, ha figyeljük a trendeket. Böven válogathatunk a magas sarkú szandálok közt is, a retrótól az extravagánsan keresztül egészen a szivárvány minden színében pompázó darabokig.

Bikini, vagy trikini? Hogyan válasszunk fürdőruhát?

– Napozáshoz mindenféleképpen bikinit viseljük, hiszen fontos, hogy minél egyenletesebben barnuljunk le, ne maradjunk foltosak. A trikini világszerte hódít, ugyanakkor ezt a fazont inkább jakuzzis partikhoz ajánlanám, amikor főként vízben tartózkodik az ember. Hódítanak a pánt nélküli felsőrészek, a 2012-es év pedig a neon- és jégkrém színek éve, így a pink, a narancs, a neonzöld és a türkiz a legkeresettebb árnyalat. Ezek a színek amellezt, hogy felpeszditik lelkünket, még bőrünk barnaságát is kiemelik. A narancsot bátran kombinálhatjuk a kékkel vagy a pinkkel, így a merészebbek egyszerre több színt is viselhetnek, hiszen most a színre színt elve dívik, de azért arra ügyeljünk, hogy ne hasonlítsunk egy tarka papagájra – hangsúlyozza Szoták Tímea divattanácsadó.



Milyen testalkathoz, milyen fazon ajánlott?

– A molettebb hölgyeknek kifejezetten az egyrészes fürdőruhákat ajánlom. Hogyha szülés után vagyunk, vagy valamilyen műtét utáni heget szeretnénk eltakarni, ez a fazon a legszerencsésebb, és bátran viselhetünk strandkendőt is, ami ápol és eltakar. Manapság már gyönyörű mintás selymekendők közül válogathatunk, ami még a combunkat is fedi. Aki deréktájt erősebb, annak a szélesebb bikini alsó előnyösebb, a mai push upos felsőrészeknek hála pedig bárki csálhat egy-két méretet mellbőségén – mondja Tímea.

Folytatja tündöklését a maxi ruha. Ez a viselet nemcsak kényelmes és jól szellőzik, de a munkahelyen is inkább elfogadott, mint egy combközépig érő kis ruhácska. E nyári viseletből is sok fajta létezik. Vannak ujjatlanok, spagetti pántosok, nyakba kötések, mély kivágással vagy nélküle.

– Szinte a nap bármely szakában kényelmes és laza viselet a szellős overál, amit pár kiegészítővel és egy elegáns övvel akár

esti sétához is felvehetünk. Városnézéshez, utazáshoz tökéletes darab a már említett maxi ruha, amit hangulatunktól függően egy szép nyakláncsal, karkötővel tehetünk egyedivé. A széles karimájú kalapok most igen divatosak. Rengeteg színben kaphatók, úgyhogy ne féljünk viselni őket. Ezek a vidám darabok igazán feldobják megjelenésünket. Ráadásul a színek összhangjára sem kell feltétlenül figyelnünk.

Az indiai vagy basanadrág szintén könnyed, lezser viselet a nagy hőségben. Gyertyafényes vacsorához a szatén vagy elastikus koktéluhák közül válasszunk! A nagy fodrok, virágminták tökéletesen kiemelik a hölgyek alakját, ha pedig az éjszaka királynőjeként szeretnénk tündökölni, egy visszafogott nyakékkal, csillogó fülbevalókkal és egy-két karkötővel varázsolhatjuk felejthetlenné a megjelenésünket – tanácsolja a stylist.

Nyári sminktippek

Rúzsban továbbra is divatos a narancs és annak árnyalatai, a merészebbek már tavaly is sikerrel alkalmazták. Ezenkívül a korall, a pink, a málna és a vörös árnyalatok is hódítanak az idei szezonban. Leginkább mattváltozatai trendik, és nem jellemzőek a gyöngyházfények és metálos csillogások.

Sminkelés előtt először könnyű, hidratáló nappali krémmel kenjük be arcbőrünket, figyelve arra, hogy fényvédőt is tartalmazzon. Ezután jöhet a folyékony korrektor – ha szükséges –, hogy az apróbb bőrpírt, szemalatti karikákat elfedjük. A szemhéjra csupán leheletnyi szemhéjport vigyünk fel, bézs, narancs, barack vagy rózsaszín árnyalatban, a rúzsunkhoz igazodva. Szempillánkat alul-felül fekete színű spirállal fessük be. Használjunk jó minőségű, vízálló spirált, ami a napszemüvegünk alatt sem kenődik el a nagy nyári hőségben. Biztosan tapasztalták már, hogy sok spirál festéke egyszerűen „megfolyik” az izzadás hatására, és fekete foltokat hagy a szemünk körül. Ezt csakis a jó minőségűgel tudjuk elkerülni, amely már egy középkeletű kategóriás sminkmárkánál is elérhető.

A parti- és esti sminknél továbbra is hódít a „füstös” szem, melynek árnyalatai: fekete, szürke, barna, sötétlila és sötétkék. A szépen kivitelezett fekete tusvonal is örök divat, amelyhez bátran használhatjuk az élénk rúzsunkat. Viszont



az erős, hangsúlyos, füstös szemsmink mellé továbbra sem passzol az élénk rúzs, ezért figyeljünk arra, hogy ilyenkor az ajkunk már ne legyen annyira hangsúlyos, csak natúrszínű világos rúzs vagy szájfény illik hozzá.

Szörtelenítés immár a férfiaknak is

A kánikulával együtt előkerülnek a miniszoknyák, és persze kivillannak a női lábak is. Itt az ideje, hogy nagyobb gondot fordítsuk a szörtelenítésre, hogy bársonyos bőrrel menjünk a strandra, tengerpartra.

Napjainkban a legtöbb nő megengedheti magának azt a luxust, hogy pénztárcáját kímélve kényeztesse, szépítse testét-lelkét. A szörtelenítés ma már szinte természetes dolognak számít a személyes higiéniában. A legtöbben inkább a hosszabb távú megoldásokat részesítik előnyben, ezért válik egyre népszerűbbé a gyantázás, ami akár hetekre is meg-

szabadíthat bennünket a nemkívánatos szőrszálaktól. A kozmetikai iparnak köszönhetően a gyantapatronok széles tárházából válogathatunk. A nyári időszakban választhatjuk az üde mangós, citrusos, erdei gyümölcsös fajtákat, de az igazi ínycsemege a vörösboros és csokoládés patronokat is kipróbálhatják.

Manapság már az urak is előszeretettel veszik igénybe a különböző szépségszalonok gyantázási szolgáltatásait, számukra az algtartalmú gyantapatron ajánlott, míg az érzékeny bőrű hölgyeknek az azulénes az optimális. Míg egyes nők csak arcuk szörtelenítését végzik rendszeresen gyantával (szemöldök, bajusz), addig mások lábukat, karjukat, sőt, egész testüket is ezzel a módszerrel kezelik. A gyantázás egyik fő előnye a hagyományos borotválással szemben az, hogy jóval tartósabb az eredménye. Mi több, ez a fajta szörtelenítés „koptatja a szőrt”: a rendszeresen gyantázott területeken csökken a visszánövő szőrszálak száma, és azok is kevésbé erősek, amelyek visszanőnek.

Fitness helyett

Ha már a szoknyából kivillanó lábainkat selymessé varázsoltuk, a testünket is formába hozhatjuk! A mai rohanó világban egyre kevesebb időnk jut fitnessre, az órákig is elhúzódó izzasztó sportolásra. A vibrációs edzőpadok segítségével azonban alig fél óra alatt annyi izmunkat mozgathatunk meg, mintha egy-két órás edzésen vettünk volna részt.

A készülék orvosi alkalmazásként indult el, kezdetben a rehabilitáció során nyújtott szakszerű segítséget, és több mint egy éve hódít a wellness és fitness világában. Számos pozitív hatása mellett csökkenti a narancsbőrt, javítja a vérkeringést, ezáltal mérsékeli a napjainkban egyre több gondot jelentő stresszhormonszintet. A mélyre ható vibráció lassítja a csontritkulást, és persze a felesleges túlsúly optimalizálásában is fontos szerepet játszik, így szinte bárkinek ajánlott, kortól és nemtől függetlenül.



A Bethlenben volt nehéz az iskolatáska

A mai napig népszerű Bergendy zenekar vezetője, *Bergendy István* egyetemistaként, 1958-ban került a XI. kerületbe, amikor a Műegyetem közlekedésmérnöki karán kezdett el tanulni. Ettől fogva a kerületben élt testvérével, *Péterrel*, aki a Duna másik oldalán, a Közgázon igyekezett minél nagyobb szakutódásra szert tenni. S bár az eredményeik egészen jók voltak, szívük mégis más felé húzta őket: szabadidejüket zenéléssel töltötték.

A Budai Parkszínpad 1959-ben szinte velük együtt nyitotta meg kapuit a látogatók előtt. A sok fellépésnek köszönhetően a Bergendy fivérek nevét hamar megismerte a főváros. A hatvanas évek elejére olyan színvonalas együttessé vált, hogy az európai piacon is népszerű zenekarrá nőttek ki magukat. S bár határon innen és túl is kaptak meghívásokat, soha nem váltak el igazán a kerülettől. A legtöbb zeneszámuk is itt, a Bartók Béla úton született, így a klasszikussá vált Süsü és a Tánciskola zenéje, valamint az Iskolatáska című melódia is.

Ennek a sikerdálnak a főhőse, *Peti* valós személy, Bergendy István unokaöccse, aki azóta már meglett emberre vált: husz-szű éveken át egy nemzetközi filmes folyóirat, a Cinema Magazin hazai főszerkesztője volt, sok tévéműsort, illetve reklámfilm-et rendezett, és Állítsátok meg Terézanyut! címmel nagyjáték-filmjét is elkészítette. Róla, neki írták a De nehéz az iskolatáska

Bradányi Iván



című dalt. És nemcsak Peti volt kerületi, hanem a szívét megdobogtató kislány, sőt, az iskola is, ugyanis a Bethlen Gábor Általános Iskola és Újreál Gimnázium padját koptatta éveken át a sikerdal ifjú főhőse.

Piaf után hazatalált Bradányi

Ha valaki azt mondja: Indián nyár, mindenki *Kovács Katira* gondol, ha azt: Édes kisfiam, Cserhádi Zsuzsára. Ha azt mondják: Majdnem szerelem volt, akkor Máté Péterre, ha meg azt, hogy: Ketten az úton, akkor a Záray-Vámosi házaspárra. Csak keveseknek jut eszébe *Bradányi Iván*, akinek ténylegesen köszönhetjük az örökzöld dallamokat.

A városrészünkben élő szerző több ezer dalszöveget, kéttucatnyi zenés darabot, harminc könyvet írt, világlágereket magyarított, Disney-filmeket fordított és újság rovatot szerkesztett. Bradányi Iván csodás emlékeket őriz a Szent Imre Gimnáziumról, ahol egy évvel Abody Béla, valamint Latinovits Zoltán felett járt, és Garay Gáborral, a későbbi Kossuth-díjas költővel egy évben érettségizett. És nem csupán a slágerekhez és a sztárokhoz maradt hű a szerző, hanem Újbudához is, ahol néhány külföldön töltött évet leszámítva egész életében lakott. Franciaországban töltött éve alatt személyesen találkozhatott Edith Piaffal, látta Picassót egy kávéház teraszán, együtt gyalogolta a franciákkal az autóbalesetben elhunyt Camus-t és Gerard Philippe-et, majd 1972-ben végleg hazajött szülőfalujába, a XI. kerületbe.

Két költő – egy család

Agh István 1947-ben, kilencéves korában írta meg első kis versét, akkor még sejtése sem volt arról, hogy bátyja, Németh László híres költő lesz. – A családban mindannyian azt hittük, festő lesz,

hiszen a képzőművészeti főiskola növendéke volt. Verseit otthon eltitkolta, bár gyanítani lehetett, hogy valami hasonlót csinál, mikor a pajtában félrevonult az irkájával – mesélte 13 évvel idősebb bátyjáról Ágh István költő.

– A nálam jóval idősebb testvéreim Pápán jártak középiskolába. Bátyám biztatására öt-évesen megtanultam József Attila Tiszta szívvel című versét. A háború végére elemista lettem, tudtam már olvasni, így a tankönyveikből meg más könyvekből megismerhettem költőket, verseket. Festőnek készülő bátyám

pedig fölkeltette bennem az érdeklődést a művészet mint érdekesség, élvezet iránt, utánnoztam volna, de nem tudtam rajzolni. Hát akkor költő leszek, gondoltam. Első versem egy Verne-regény nyolc sorba tömörített tartalma volt – fogalmaz a

poéta, aki már Újbudát tekinti otthonának. De mint mondja, háza előtt egy olyan akácfa áll, amely egykori falujából származik. Így bármikor kinéz az ablakon, magába szippanthatja a fa bódító illatát és ezzel együtt a gyermekkori emlékeket is.



Ágh István

„Egy színész számára nem létezik könnyű műfaj”

Bodrogi Gyula, a nemzet színésze, Kossuth- és kétszeres Jászai Mari-díjas színművész 40 éve él a XI. kerületben. Olyan legendás alakításokat köszönhetünk neki, mint Napóleont, Linda papáját, vagy a Süsűt, a sárkány hangja. Minden darabba belehal, szerte nincs jó alakítás anélkül, hogy a színész ne adná érte a teljes idegrendszert. Mégis azt írja könyvében: „... úgy kaptam mindent, hogy nem került erőfeszitésembe”. Szavait igazolja, hogy akárhová jelentkezett – legyen az focipacsot, néptáncegyüttes vagy a színművészeti – azonnal felvették, sikerszériája pedig máig tart. Kabaré vagy dráma, tévéfilm vagy rajzfilmszinkron, számára egyformán munka, amit soha nem akart könnyen megúszni. A ma is százszázalékosan élő és dolgozó 78 éves színésszel a Bodrogi Kávézóban beszélgettünk.

Mikor ragadta magával először a színház?

Nem én választottam ezt a pályát, a pálya választott engem. Én ugyanis egész gyerekkoromban matematika-fizika tanárnak készültem, de az élet végül másképp döntött. Kilencévesen Pápan jártam iskolába. Egyszer bejöttek a színházról, hogy gyerekszereplőt keresnek, és szinte azonnal rám mutattak. Persze ettől még nem lettem színész. Ahány iskolába csak kerültem, mindenhol szerepeltem, táncolnom, játszanom kellett, de én csökönyösen kitartottam eredeti terveim mellett. Aztán egyszerűmentem a nővérem helyett egy néptáncoreográfus-képző felvételi-re, ahová nyomban fel is vettek, táncosként pedig már a Színművészeti Főiskolához is kedvet éreztem. De még ekkor sem hittem el komolyan, hogy belőlem színész lehet. A vizsgaelőadásomon, a Koldusoperában azonban megtörtént a csoda. Leprás Mátyást játszottam, és a nyitódalom utáni nyílt színi tapsnál olyan szeretet áradt felém a közönségtől, hogy örökre beleszerettem a színházba. Azóta is csak értük csinálom az egészet.

A színjátszás legalapvetőbb eleme a hitelesség. Ön hogyan éri ezt el a színpadon?

Amikor kapok egy szerepet, addig vizsgálom, amíg halálos pontossággal nem érzem, hogy az én vagyok. Így nem a szerephez találok ki a grimaszt, a gesztusokat, a hanglejtést, hanem addig keresem benne önmagam, míg azt nem érzem, a szerző ezt

nekem írta. Olyannyira elhiszem például, hogy a Szent Johannában az érsék tulajdonképpen én vagyok, hogy egy percig sem érzem magam negatív figurának. Biztos vagyok abban: a történetben nekem van igazam. Ezt a színművészetin persze nem így tanítják, de én így működöm. Mindebből pedig az következik, hogy számomra minden eddigi szerepem kedves, pedig játszottam rossz darabokban is.

A közönség elsősorban komikus szerepeivel azonosítja. Mindig is a könnyű műfajban érezte otthon magát?

Azok ragasztották rá a könnyű szót, akik ezt nem tudják csinálni. Mintha a színházban létezne könnyű műfaj, holott csupán a nézők számára léteznek műfaji különbségek. Ha Józsi bácsi azt mondja: „anyukám, nézzük meg a



Rómeó és Júliát”, biztosan nem azért megy oda, hogy napi politikai vicceket hallgasson. Viszont én a Fekete Pétert is ugyanolyan halálos komolysággal és hitelességgel játszom, mint egy drámai hőst, hiszen a publikum csak akkor fog nevetni. Aki viccesen akar játszani, megbukik. Mindig is magaménak éreztem a „humorban nem ismerek tréfát” aranyköpést, hiszen a nevetetés valóban a legkeményebb munka a színpadon.

*Nem csupán színművészként, de
színházigazgatóként is jeleskedett,
20 évig vezette a Vidám Színpadot.
Mikor ez a periódus is lezárult, meg-
fordult a fejében a visszavonulás
gondolata?*

Eszembe jutott, de nem engedték, hogy nyugalomba vonuljak. A szakma a tenyerén hozott vissza a színpadra. Ahogy felálltam az igazgatói

székből, másnap már felléptem, a Nemzetibe is szerződtek. Én ezért csak szeretni tudom a pályatársakat. Persze tisztában vagyok azzal, ha a szervezetem egyszer azt mondja, ennyi volt, abba kell hagyni, de egyelőre nem mondja. Viszont ma már több időm jut a kerület szépségeit is kiélvezni. A Budai Parkszínpad volt a kedvencem, egykor egész nyarakat játszottunk itt végig, varázslatos hely volt. Szomorú látni a lepusztulását, remélem, egyszer feltámasztják.

Gyerekkora óta vadászik. Ma is hódol eme szenvedélyének?

Hogyne. A vadászat örök szerelem. Aranyérmes dámmal is büszkélkedhetek, de nem ez a lényeg, hanem a történet, ami körülötte van. Először is a társaságban mindenkinek fegyvere van, tehát muszáj mindenkinek fegyvelmeztetnek és egyenesnek lennie. Persze akadnak konfliktusok, de ha elindul a csapatmunka, ott mindig egyetértés van. Így kéne működnie mindennek az életben.

VÁSÁRLÁSI MARATON A PREMIER OUTLETS CENTERBEN!

**AUGUSZTUS 24-TŐL 26-IG,
PÉNTEKTŐL VASÁRNAPIG**

AKÁR - 90%

**PÉNTEKEN ÉS SZOMBATON
ESTE 10 ÓRAIG**



Maradj edzésben és készülj a nagy rohamra! Vásárolj **akár 90% kedvezménnyel*** három napon keresztül **2012. augusztus 24-től 26-ig, péntektől vasárnapig** a Premier Outlets Centerben. Pénteken és szombaton meghosszabbított nyitva tartással este 10 óráig közel 90 üzlet több száz vezető divatmárkája vár rád!

*Az akció a készlet erejéig tart. A kedvezmények boltonként változnak.



www.premieroutlets.hu
facebook.com/PremierOutletsCenter



Csak pár percre a belvárostól*

*Autóval érkezőknek.

KÖZLEKEDÉS



- Átéptik a gázvezeték a **budai alsó rakparton**, emiatt csak egy irányban, a Halász utca felől a Rákóczi híd irányában lehet közlekedni – sebességkorlátozásra is számítani kell. A lezárást Óbuda felé a felső rakparton lehet elkerülni. A Halász utcai lehajtó északi ágában ideiglenes jelzőlámpa segíti a közlekedést.
- Ugyancsak lezárták az alsó rakparti lehajtókat a Rákóczi híd és a Petőfi híd északi oldalán **figyeljék a jelzéseket!** A felső rakpartra a Halász utcánál, illetve a Margit hídi lehajtón lehet visszatérni.
- **A Pannonhalmi úton** gázvezeték javítanak a Szent Albert tér és az Élőpatak utca között, emiatt útszűkültre számítsanak.
- **A Bánk Bán utcában** a Fraknó utca és a Bartók Béla út között vízvezeték építenek. Egyirányúsították az utcát a Fraknó utca felől, így a

- Halmi utcából most nem lehet jobbra fordulni.
- **A Csíky utcába** továbbra sem lehet behajtani a korábbi vízcsőtörés miatt.
 - **Az M0-ás autótút–6-os főút csomópont** déli ágát **június 19-étől** lezárták. A lezárás ideje alatt a 138-as autóbuszok terelőúton járnak Csepel, Szent Imre tér felé. (Útvonal: Budatétény vasútállomás (Campona) vá.–Nagytétényi út–Minta utca–Dráva utca–Párhuzamos utca–Barackos út–körforgalom–Angeli utca–M0 felhajtó–M0-ás út.)
 - **Az M0-ás autótút** déli szektorát szélesítik, ezért **az M7-es autópálya csomópontban** a Budapest felé tartók nem tudnak áthajtani az autótút M1-es felé vezető oldalára.
 - **A diósdí csomópontban** a **7-es főútról** nem lehet az M1-es autópálya felé vezető oldalra felhajtani.

Budai alsó rakpart - Dél felé egyirányú - Gázvezeték építése

BUDAPESTI KÖZLEKEDÉSI KÖZPONT

FŐVINFORM

A híreket a FŐVINFORM szolgáltatta.

KERESZTREJTVÉNY

Simon István: Kenyér című költeményéből idézünk.
Vízszintes: 1. Az idézet első része (S, K, Z, D, É). 13. Vértanú püspök (Vilmos). 14. Román férfinév. 15. Nagy gödör. 16. Magatok. 17. Férfinév. 19. A legközelebbi csillag. 20. Tantál vegyjele. 21. Művészi meztelenség. 23. ... mars! Takarodj! 24. Víziállat. 25. Fő. 26. Kézfogás. 28. Indián törzs. 30. Fal betűi keverve. 31. Matiné fele! 32. USA-elnök (Richard). 34. Szolmizációs hang. 36. Érettségizik. 39. ... de Vega, spanyol drámaíró. 40. Felső ruhadarab. 42. Muszlim templom karcsú tornya. 44. Lengyel író (Stanislaw). 45. Spanyol festő (Francisco). 47. Csomót bont. 49. Laurencium vegyjele. 50. A szobában, népiesen. 52. Szögfüggvény, rövid. 53. Róman

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						58	
59	60			61				62					63		64
65			66					67				68		69	
70		71						72				73	74		
↙															

pénz. 55. Arcon csókol. 57. Kopottas. 59. Zsúrizni kezd! 61. Kínai út. 62. Kettőzve: mellébeszélés. 63. Palindrom férfinév. 65. Névelő. 66. Német, olasz és belga autójelzés. 67. A „Hegedűs a háztetőn” tejesembere. 69. Intézőbizottság, rövid. 70. Szokásban van. 72. Pugacsova keresztnéve. 73. Népi gyermekjáték.

Függőleges: 1. Pogánylázas vezetője. 2. Elbeszélő irodalom. 3. Kettőzve: sportfogadás. 4. Korszak. 5. Ibolya. 6. Vágóeschköz. 7. Lítium és fluor vegyjele. 8. Pertu. 9. Legendás sziget, a kelta Paradicsom. 10. Takar. 11. Ellenérték. 12. Balog. 18. Melódia. 19. Tolna megyei község. 22. Trombitahang. 24. Szomszédos. 25. Levelet telefonon továbbít. **26. Az idézet második része (E, Z, T, A, M).** 27. Rövidítés a ferencesek neve után. 28. Vágással részekre bont. 29. Triola páratlan betűi. 31. Lőszera. 33. Német autómárka. 35. Trónfosztó országgyűlés színhelye. 37. Órahang. 38. A felsőfok jele. 41. Határsáv. 43. Bűnöző. 46. Megtisztelő arab előnév, am. atya. 48. ... mays, a kukorica tudományos neve. 51. Kerti virág. 54. Újpesti sportklub, rövid. 56. Lóeledel. 57. Sűrűsödik, pl. vér. 58. Észak-olasz folyó. 60. A test motorja. 62. A telefon atyja (Graham). 64. Hajdú-Bihar megyei község. 66. Dilatáció eleje! 67. Visszavarr! 68. ...hal, békaporonty. 71. Képző. 72. Kaptafa része! 74. Ismétlődővizsga, rövid. **Beküldendő:** vízsz. 1. és függ. 26.

A 13. Szám rejtvényének megfejtése:
„Öröklét fájának ritka magja, benne gazdag lelked tüze ég”. **Nyertese:** Szirmay Zsigmond, Etele út. **Nyemremény:** könyvjutalom, mely a tévé szerkesztőségében (Csíki-hegyek u. 13.) vehető át.

Beküldési határidő: a megjelenést követő hét keddeje. Cím: 1118 Bp., Csíki-hegyek u. 13.

Családi nap a Bikáson

Időpont: 2012. augusztus 25.
Helyszín: Bikás park
Szervező: Együtt a Gyermekekért Kulturális és Hagyományörző Egyesület

A rendezvény célja, hogy a gyermekek minél közelebbről megismerjék a biztonságos közlekedés, az elsősegély-nyújtási lehetőségek és a kölcsönös segítségadás formáit. Részt vesznek a XI. kerületi Rendőrkapitányság Közlekedésrendészeti dolgozói kerékpáros ügyességi verseny szervezésével, trafipaxra futással, a délután folyamán pedig kutyás bemutatóval, a kerületi Honvédség tüzserészei bemutatóval és a vándorkupában történő részvétellel, valamint az Újbudai Közterület-felügyelet focicsapattal és főzőversenyben történő részvétellel.

Egész nap: egészségügyi sátor (vérnyomás-, vércukormérés), állatorvosi tanácsadás, egészségügyi, közbiztonsági, természetvédelmi vetélkedők, Ability Park használata (fogytékkal élők életkörülményeit bemutató és egészségesek számára kipróbálható eszközök parkja), kézműves foglalkozások, légvárak, rodeóbika, gyógyító sátor, hagyományörző jurta, és hagyományörző vásár, arcfestés és csillámtetoválás.

Kárpátok Vándorkupa
Kispályás foci vándorkupát szervez az Együtt a Kárpát-mecencei Gyermekekért Kulturális és Hagyományörző Egyesület (Kárpátok Egyesület) rendvédelmi, honvédelmi, egészségügyi szervezetek és civil csapatok részvételével! A szervezők 5+1 fős csapatok jelentkezését várják. Nevezési díj: 5000 Ft. Jelentkezni lehet: Ferenczi Árpád szervezőnél. Tel.: 06/30/368-9119 E-mail: ferenczi.arpad@karpatok.hu

RENDEZVÉNYNAPTÁR



Ízelítő a 60+ programokból
További információért keresse az Újbuda 60+ Programközpontot (Zsombolyai utca 6., TIT épülete, nyitva tartás: 9–14 óráig, telefon-szám: 372-4636)

TERMÉSZETJÁRÁS 2012. Augusztusi programok
1., szerda
Budai-hegység
Találkozó: 7.20 óra, Széll Kálmán tér, metrókijárat
Túrávezető: Kremser Ferenc (Olajipari TSE) 06/30/560-8042
4., szombat
Martonvásár–Tordas (9 km)
Találkozó: 8.15 óra, Déli p.u. pénztárak
Túrávezető: Király Lajos (TvTE) 06/23/361-101
5., vasárnap
Budai-hegység: Nagykovácsi–Kutya-hegy–Kőrös-völgy.
Találkozó: 7.20 óra, Széll Kálmán tér, metrókijárat
Túrávezető: Kremser Ferenc
8., szerda
1. Budai-hegység – közepesen nehéz túra
Találkozó: 8.50 óra, Széll Kálmán tér, az óra alatt
Túrávezető: Somóczy Szilvia (TvTE) 06/70/207-5374, ill. 316-7423
2. Budai-hegység

Találkozó: 7.20 óra, Széll Kálmán tér, metrókijárat
Túrávezető: Kremser Ferenc
15., szerda
Budai-hegység
Találkozó: 7.20 óra, Széll Kálmán tér, metrókijárat
Túrávezető: Kremser Ferenc
19., vasárnap
1. Budai-hegység: Hűvösvölgy–Csúcs-hegy–Alsó Jegénye völgy (14 km)
Találkozó: 7.20 óra, Széll Kálmán tér, metrókijárat
Túrávezető: Kremser Ferenc
2. Várgecsztes–Kőhányás psz.–Oroszlány (16 km)
Találkozó: 7.05 Déli p.u. pénztárak
Túrávezető: Galló Péter (TvTE) 06/70/391-3818
29., szerda
Esztergom–Párhány (8 km) (euró szükséges!)
Találkozó: 7 óra, Nyugati p.u. pénztárak
Túrávezető: Somóczy Szilvia

Ajánlott öltözet a túrákon: réteges, az időjárásnak megfelelő, szükség esetén esőkabát; bokatartó cipő vagy bakancs; tiszta és víz vagy üdítőital

3-1-2 MERIDIÁN TORNA HATVAN ÉV FELETTIEK SZÁMÁRA NYÁRON IS!
A nyári szünet ellenére Szentgyörgyi Tamás oktató minden edetklődőt vár, aki jó társaságban szeretne többet tenni egészségéért!
Foglalkozások: minden hétfőn és szerdán (nyár végéig) 11 órai kezdettel.

Helyszín: Feneketlen-tó parkja (A Flamenco Szállodával szemben). A program ingyenes!

SENT ISTVÁN-TENISZKUPA
2012. augusztus 18–20.
A verseny célja: ünnepi versenyztetés, hozzájárulva a XI. kerületi amatőr teniszélet fejlesztéséhez
A verseny rendezői: Újbuda Önkormányzata, Szent Imre Kórház Sportegyesület
A verseny helye: Szent Imre Kórház Sportegyesület pályái, 1115 Bp., Tétényi út 12–14.
Versenyigazgató: dr. Török Erzsébet
Versenybíró: Kátay László
Versenyszámok:
Férfi egyéni: 19+, 40+, 60+ és 70+
Női egyéni: 19+, 40+, 60+
Férfi páros: 38+, 80+, 120+
Vegyes páros: -90, 90+
Nevezés: írásban, telefonon (06/20/3952118), vagy a helyszínen
Nevezési határidő:
2012. augusztus 17. 14.00 óráig
Férfi egyéni: 40+, 60+, 70+
Női egyéni: 40+, 60+
2011. augusztus: 18. 9.00 óráig
Férfi egyéni: 19+
Női egyéni: 19+
Férfi páros: 38+, 80+, 120+
Vegyes páros: -90, 90+

Sorsolás és kezdés:
Augusztus 18-én 14.30 óra
Augusztus 19-án 9.30 óra
Nevezési díj: egyéni versenyszámonként 3000 Ft, párosban személyenként 1500 Ft, diákoknak és 65 év felettieknek 1500 Ft.
Újbuda 60+ kedvezménykártyával rendelkezőknek a versenyen ingyenes!!
A nevezési díjat a helyszínen a nevezéssel egyidejűleg kell befizetni.
Egyebek:
– A mérkőzések 9 játékgig tartanak, 8:8 esetén rövidített játékok.
– A részvételhez sportorvosi igazolás nem szükséges. Minden résztvevő a saját felelősségére versenyez.
– Minden versenyző csak egy egyéni és egy páros számban indulhat. Aki 1999. december 31-ét követően az MTSZ hivatalos felnőtt ranglistáján az első 100-ban szerepel(t), az a versenyen NEM indulhat.
– Egyéb kérdésekben az MTSZ szabályai a mérvadók.
Pálya, labda: Slazenger, a rendezők által biztosítva
Díjazás: az első 3 helyezett érem díjazásban részesül
Sportszerű versenyzést, jó játékot kíván:
Újbuda Önkormányzata és
Szent Imre Kórház Sportegyesülete

Álomautók mindenkinek

Van Budapesten egy kicsiny tárlat, ahol csodák vannak. Nem túlzás. Csodák. Az ember belép a múzeum ajtaján, és megcsapja a klasszikus autóépítés aurája. Bármerre néz, oldtimer amerikai és európai autóremek armadája várja fürkésző tekintét, és elrepít egy mesebeli világba, egy álmokorszakba, ahol a benzin még nem volt luxuscikk, ahogyan a króm sem.

Az álomautó-kiállítás először öt éve nyitotta meg kapuit, akkor még az egyik bevásárlóközpont kis szegletében. Az autók számának bővülése miatt azonban egy sokkal különlegesebb, exkluzívabb helyre, a budafoki Oroszlános udvarba, a Törley-birodalom egy gyönyörű pincéjébe költözött. A klasszikus járművek és egyéb korhű reklámok valóban időutazásra hívják a látogatót.

Van itt minden, ami a mai, kissé túlelektronizált világunkban, szem-szájnak ingere. A legidősebb jármű egy 1948-as évjáratú Cadillac Series 61. Ettől a típustól kezdve egészen egy 1976-os Rolls Royce Corniche luxusautóig részletgazdag keresztmetszetet kapunk arról a korról, mely nem véletlenül került be az Aranykor az autózás több mint 120 éves történelemkönyvébe. A kiállított gépjárművek nagyjából 80–85 százaléka amerikai gyártmány, emellett fellelhetők angol és német konkurensek is.

Az autókat számos celeb vette kölcsön az évek folyamán. Többek közt megjelentek Roy és Ádám és a Groove House videoklipjében, szerepeltek szépségkirálynők és modellek oldalán, láthatuk őket a Made in Hungária és a Rosszfiúk című filmekben, de *Tony Scott*, *Andrew Vajna*, *Enzo Monteleone* és *Steven Spielberg* is kölcsönzött innen régiségeket egy-egy felvétel erejéig.

Egy kis történelem: hogyan lett a „pezsgőautókból” álomautó

A Benz Gyár fennmaradt rendelési könyveiből a tulajdonosok neve nem, az azonban kiderül, hogy az első Benz autó, a 375-ös alvázszámú, Velo típusú négykerekű 1896. július 20-án indult el Budapestre. Feltételezhető, hogy e járműnek Hatschek Béla volt a vásárlója. A Benz irataiból időközben újabb lapok kerültek elő, melyekből leszűrhető, hogy 1897. február 10-én egy szállítójármű és egy Victoria típusú túrakocsi is elindult a fővárosba. Ezeket 1897. április 2-án a 447-es alvázszámú követte, majd júni-



us elején az 553-as alvázszámú Velo. Szintén június elején a 451-es alvázszámú Victoria is vasúti kocsira került, úti célja: Budapest. Számatalan publikációban megjelent, hogy csantavéri Törley József, aki hírnevét kiváló pezsgőivel érte el, már korán felismerte az automobil jelentőségét. Közel 100%-osan megállapítható, hogy az 1897. február 10-én elkészült szállítójárművet Törley József rendelte meg. Erről a fennmaradt levelezés is tanúskodik, amelyet a Fővárosi Levéltár is őriz. Törley József 1897. február 24-én beadvánnyal fordult Budapest Székesfőváros Tanácsához: „Van szerencsénk a tekintetes tanácsot értesíteni, miszerint pezsgőszállítás céljából egy 5 lóerejű benzinmotorkocsit szereztünk be. Tisztelettel kérjük ennek tudomásvételét és az erre vonatkozó használati engedély sürgős kiadását.”.

A tanács illetékesei tanácsaltanok voltak. Először a Városi Közmunkák Tanácsához fordultak. E szervezet azonban leginkább építési engedélyek kiadására szakosodott, így végül a Mérnöki Hivatal munkatársai gyürkőztek neki a nehéz feladatnak.

1897. április 3-án került sor a Benz próbaújtjára. A főváros éven át csak a sofőröket vizsgáztatta, a gépkocsikat nem. Rudnay Béla, a fővárosi rendőrkapitány 1900 márciusában úgy vélekedett, hogy „automobil járművek czélszerűség, megbízhatóság és hasznavehetőség tekintetében mindedig kellően kipróbálva nem lettek. Úgy a külföldön, mint a fővárosban közlekedő ily járműveknél szerzett tapasztalatok azt mutatják, hogy az ezekkel való közlekedést most még sem biztosnak, sem kényelmesnek mondani nem lehet.”. Egy évvel később, 1901-ben szintén Rudnay Béla irányítása mellett született meg az a szabályrendelet, amely megszabta a fővárosban közlekedő automobilmek számbavételét és rendszámmal való ellátását, továbbá a sofőrök számára is kötelező vizsgát írt elő. Törley József már legelső vizsganapon sofőrigazolványt szerzett. A jelenleg is bejárható, 2700 nm-es pincerendszerben tárolta a pezsgőket, valamint itt állította ki a már nem használt járműveit is. Tehát a mai Álomautó Múzeum elődje a „Pezsgőautókból” berendezett kiállítás volt. 1907-ben bekövetkezett haláláig Törley a hazai automobilizmus lelkes támogatója maradt.

RECEPT

Tejszínes hal sajttal

Igaz, a tenger gyümölcseit nem tudjuk hazai vizekből meríteni, ez azonban nem lehet kifogás, mikor arról van szó, hogy sokkal több halételt kellene fogyasztanunk, mivel a halakban található nyomelemek és vitaminok rendkívül fontosak szervezetünknek.



Hozzávalók: 500 g tengeri hal-filé, 1 tk. fehérbors, 1tk. só, 1 tk. vegeta, 1 főzőtejszín, 1-2 gerezd fokhagyma, 25 dkg trappista sajt

Elkészítés: Egy kisebb méretű tepsit kikenünk olívaolajjal, belefektetjük a halfiléket, amelyeket előzőleg az összetört vagy vágott fokhagymával átdörzsöltünk, majd sóval, borssal, vegetával ízesítjük, főzőtejszínnel nyakon öntjük, és végül reszelt sajttal megszórunk. Előmelegített sütőben aransárgára sütjük, ügyelve rá, hogy ne száradjon ki. Sült burgonyával vagy rizzsel tálaljuk. Nagyon finom egyszerűen, gyorsan elkészíthető, ráadásul egészséges is.

ADOMÁNYBOLT A VEGYÉSZ UTCÁBAN

A Közösségi Szociális Szövetkezet előreláthatólag augusztus végén nyitja meg adományboltját Farkas Krisztina és Szaniszló Krisztián önkormányzati képviselők támogatásával a Vegyész utcában.

APRÓHIRDETÉS

LAKÁS, INGATLAN

ÖSSZEKÖLTÖZŐK! Tulajdonostól 2–3 generációs XI–XXII. határán lévő, 160 nm-es házam kisebb lakásra(-okra) cserélném értékegyeztetéssel (panel ki-zárva) vagy eladom! 226-4539, +36/20/333-1477.
ÚJBUDAI lakásra cserélném agárdi házamat. 06/20/288-5816.
ELADÓ-kiadó lakást keresek Újbudán. 06/30/552-3166.
KERESEK kiadó lakást minimum egy évre. 06/30/729-7546.
SASADON 55 nm-es, felújított lakás + garázs eladó. Iá.: 23,5 M. Érd.: 06/30/512-2890.
INGYEN energiatanúsítvány! – Amennyiben irodánkon keresztül értékesíti ingatlanát!!! Ne töprengjen! Bízza ránk ingatlanügyeit! Nagy Kékség Ingatlaniroda www.nkingatlan.com XI., Bartók Béla út 21. Hétköznapi 9–18-ig. 385-3711.

OKTATÁS

KORREPETÁLÁS matematikából. 466-4933.
AZ ALLEE-NÁL angol-német tanítás és korrepetálás.06/30/259-7091, 466-5301.
MATEMATIKA szaktanár felkészítést, felzárkóztatást vállal. 06/30/479-7247.
MATEK-, fizika-, kémiatanítás. 06/70/647-2243.
ALSÓSOK korrepetálását vállalom. 06/20/542-2730.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FÜTÉS

VILLANYSZERELÉS azonnal hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József mester. ELMŰ-minősített! 246-9021, 06/20/934-4664.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS azonnal! XI. kerületi gyors-szolgálat. 228-6193, 06/30/921-0948.
DUGULÁSELHÁRÍTÁS falbontás nélkül, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés. 402-4330, 06/20/491-5089.
GÁZ-, **VÍZ**-, központifűtés-szerelés. 06/30/944-6513.
VÍZ-, **FÜTÉSSZERELÉS**, burkolás, felújítás, ázások megszüntetése, készülékek javítása garanciával. Balázs János épületgépész technikus. 362-4050, 06/20/917-0697.
VILLANY- és bojlerszerelés. 310-4018, 06/20/915-2678.

LAKÁSSZERVIZ

ÜVEGEZÉS háznál is, biztosításra is. 310-4116, 06/30/281-1457.
TETŐTŐL a pincéig minden szakmában felújítási-javítási munkák, magyar szakemberekkel, ingyenes árajánlattal! 226-4539, +36/20/946-7557.
REDŐNY, szúnyogháló szerelés-javítás. 1 db is! 06/20/986-3044.
KÖMÜVESMESTER munkát vállal nagy gyakorlattal. 06/20/542-0290.

HÁZTARTÁSI GÉPEK

MOSÓGÉPJAVÍTÁS garanciával, hétvégén is. 06/20/288-5148.
HŰTŐGÉP, mosógép helyszíni javítása, hétvégén is. 06/1/421-5959, 06/30/942-2946.

TV, ANTENNA, SZÁMÍTÓGÉP

TÉVÉJAVÍTÁS azonnal, helyszínen, garanciával. 06/20/542-3529.

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS, -telepítés, -vírusirtás. Ingyenes kiszállás. 06/30/857-2653.

SZOLGÁLTATÁS

FAKIVÁGÁS, szállítással is. 06/20/485-6547, Kovács Sándor.
KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás. 403-9357, 06/20/972-0347, 06/30/589-7542.
KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézőssel, precíz munkavégzéssel, ingyenes kartondobozokkal! 10% hétvégi kedvezmény. T.: 06/70/2144-235, 280-2542.
TÁRSASHÁZKEZELÉS, www.aktivhazkezo.hu, mobil: 06/30/9907-694.
REDŐNYÖSMUNKÁK 06/20/219-3061.
KÁRPITOS 06/20/629-1151.
REDŐNYSZERELÉS, -javítás, gurtmicsere. 06/20/321-0601.
SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás garanciával. 285-2882, 06/30/878-8977.
TETŐSZIGETELÉS referenciákkal 4 Pillér Kft. 405-4603, 06/30/931-5495.
CSEMPÉZÉS, padlóburkolás, javítás. 06/70/541-9022.
REDŐNY, relaxa, szalagfüggöny, napellenző, szúnyogháló javítása, készítése. 356-4840, 06/30/954-4894.
KÖMÜVESMUNKÁK kivitelezése, térkövezés, falazás, betonozás homlokzati hőszigetelés, felújítás garanciával. Szenczi Attila: 06/20/316-1600.
MEGBÍZHATÓ, kulturált nő heti 2–3 alkalommal takarítást vállalna elsősorban a XI. kerületben. 06/20/497-7526.

ALPINTECHNIKA: homlokzatfelújítás, veszélyelhárítás, festés, mázolás, dryvitszigetelés: 06/20/471-1870, 06/1/273-1857.
LAPOS TETŐK szigetelése: 06/20/471-1870, 06/1/273-1857.

GYÓGYÁSZAT

GYÓGYULJON a hévízi tavon háztól házig telekocsival. 06/30/262-6173.

RÉGISÉG

DIPLOMATALAKÁS berendezéséhez antik bútort, kvalitásos festményt keresek megvételre 06/30/303-6940.
KÍNAI bélyeget, papírtekeracet és régiséget keresek. 06/20/324-2999.
BÉLYEG-, **PÉNZGYŰJTEMÉNYT**, képeslapot, egyéb régiséget vásárolok gyűjteményembe. Pál István. Tel.: 06/20/947-3928.

TÁRSKERESÉS

EZ NEM INTERNET, ez valóság! Diszkrét, fényképes társkövetítő iroda! 06/30/217-5151.
IDŐSGONDOZÁS: Szent Anna Otthonápolási Szolgálat. 06/30/238-9003.

KÖNYVEK

ÜGYVÉD, orvos, pap, tanár és mérnök könyvhagyatékát antikváriumunk szívesen megvásárolja. Ingyenes kiszállás, korrekt árak, 40 év szakmai tapasztalat. Tel.: 06/1/787-9282, +36/30/877-1460.

IMPRESSZUM

Főszerkesztő: Tóth Zoltán András • Szerkesztőség: 1118 Bp., Csíki-hegyek utca 13–15. • Telefon: 246-6259, e-mail: media@ujbuda.hu • Kiadja a Média 11 Kft. Felelős kiadó a Média 11 Kft. ügyvezető igazgatója • Lapterv: Földházi Árpád és Eperjessy László • Nyomdai előkészítés: MediaHero Kft. info@mediahero.eu • Nyomdai előállítás: KMH Print Production • Felelős vezető: Pusztai Ferenc igazgató • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. • Az újságban megjelent hirdetmények és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Az apróhirdetések a szerkesztőségben adhatók le.

HELYI ÉRTÉK



Modern jelszóvadászat

A hazai geocaching, azaz a GPS-es geoládakeresés története lassan egy évtizedes múlttal büszkélkedhet, és bár az izgalmas szabadidős tevékenységet irányító egyesület vezetői és moderátorai egy időben erősen korlátozták a fővárosi geoládák telepítését, Újbudán mégis két tucat dobozt rejtettek el a lelkes ládászok. A túrázással egybekötött játék olyan embereket is kímőzött, akik egyébként nem különösebben lelkesednek a kirándulás és a testmozgás iránt.

A műholdas helymeghatározó rendszerek ma már a legtöbb okostelefonban is megtalálhatók, és könnyedén telepíthetünk olyan térképszoftvereket is, amelyekkel egyszerűen eljuthatunk a rejtések helyszínére. A GPS elvisz minket a geocaching.hu oldalon közzétett koordinátákra, de az igazi játék, hogy valóban megtaláljuk-e a sokszor igen elmésen elrejtett dobozkát, amelyben a jelszó is fellelhető. Különösen sötétben, hóban izgalmas ez a keresgélés, de akadnak egyszerűbben megtalálható rejtések is.

A legelső XI. kerületi ládát a Gellért-hegyre telepítették, a kezdő meridiánt, a nevezetes térképészeti alapponthoz jelölte meg ezzel a ládával az egyik legősibb geoládász, *Kolesár András*. A 2002 februárjában történt telepítés a 81. volt a hazai ládarejtések sorában, és azóta több mint 1300 geoládász kereste fel a dobozkát. Az egyik legfrissebb geoláda alig egy hónapja került a Budai Arborétumba, de már itt is mintegy százan jártak a GPS-es játék szerelmesei közül. A rejtők a láda internetes oldalán részletesen ismertetik a legfontosabb információkat. Ez rendszerint minden rejtés oldalára igaz, így a

rejtők és megtalálók Magyarország egyik legaktuálisabb és legrészletesebb útikönyvét is szerkesztik a játék kapcsán az interneten. Sokszor olyan titkokat is megtudhatunk, amelyek nincsenek máshol lejegyezve, csak a nagy helyismerettel rendelkező, általában lokálpatrióta rejtők adják közre az érdekes, nem hétköznapi tényeket, információkat a megjelölt helyszínről.

Ha már több ilyen dobozt kell megkeresni egy tanösvényen, túraútvonalon, azt multigeoládának nevezik. Kerületünkben ilyen például az Infoparkban található, mely felkutatásához négy pontot is meg kell látogatnia annak,



aki szeretné bejegyezni ezt a megtalálást is az oldalon. A Kelenföldi szabadidőparkban újabb ládatípussal ismerkedhetünk meg, ez a virtuális geoláda. Itt nincs elrejtve dobozka, hanem a megadott koordinátán egy lámpaoszlop és azon egy tábla található, amelynek különböző sorainak és betűinek összeolvasásával kapja meg a játékos a jelszót.

A geoládászok lelkes fényképészek és bloggerek is, megtalálásaikat gazdagon illusztrálják az adott geoláda oldalán, így a helyszínről, illetve annak változásairól részletes képet kaphatunk minden nap és évszakban. Sok ládakereső számol be arról, hogy valószínűleg soha életében nem kereste volna fel az adott helyszínt, ha nincs ez a játék.

Újbuda kevésbé ismert, eldugott helyszíneit is megjelölték már geoládákkal, a kelenvölgyi Kék-tó, a Barokk lőportár, de az 1977 óta védelem alatt álló Rupp-hegy is így vonz egyre több és több természetet, illetve kulturális értékeket megismerni vágyó látogatót hazánkból és persze külföldről is. A rejtések javarésztét ugyanis a nemzetközi oldalon, angolra fordítva is közzéteszik a rejtők, így számos Budapestre látogató külföldi ládász keresgél Újbudán is, hogy szebbnél szebb helyeken hódoljon szenvedélyének, a GPS-es kincs-keresésnek.

ÚJBUDA TV

Helyi érték –
lokálpatrióta
műsor mindennap
19.15-kor

Hány aranyra számít Londonban?

A USA Today internetes kiadásában elindított Olympic Medal Tracker program előrejelzésében tizenhat éremmel a 18. legeredményesebb nemzet lehet Magyarország a július 27-én kezdődő londoni olimpián. A rendszer jelenleg három aranyérmet jósol: az úszó *Gyurta Dániel*nek 200 méter mellen, a kalapácsvető *Pars Krisztián*nak és a tornász *Berki Krisztián*nak lólengésben. Ez a szám megegyezik a Magyar Olimpiai Bizottság várakozásaival, a MOB minimálisan három aranyérmet és összesen tíz dobogós helyet vár, illetve 94 olimpiai pont megszerzését tűzte ki célul Londonban. Az Újbuda újság stábjá által megkérdezett kerületi lakosok többsége szerint mi, magyarok a vizes sportokban vagyunk a legerősebbek, így a legtöbbet itt számítanak csillogó aranyérmekre.



Horváth Gábor olimpiai és világbajnok kajakozó: – Személy szerint minimum 4 aranyéremre számítok. Berki Krisztián tornában, Gyurta Dani úszásban, Kozák Danuta női kajakban állhatna a dobogó legfelső fokára. A kajak-kenu idejére én magam is Londonba utazom, hogy személyesen szurkolhassak a mieinknek, és mivel szinte minden olimpián van egy-két meglepetésarany, szerintem ez most is benne lesz a pakliban.



Simicskó István honvédelmi államtitkár: – Sportemberként és a Budapesti Honvéd SE társadalmi elnökeként úgy gondolom, izgalmas küzdelmekre és több kimagasló magyar sikerre is számíthatunk. A nagy erőpróbán különösen sokat várunk a Honvéd sportolótól, az eddigiekhez hasonlóan idén is szeretnénk büszkékké lenni rájuk. Személy szerint kiemelt figyelmet fordítok majd a kajakos lányokra, az úszókra és az öttusázókra, viszont a többi sportágban is bízom a jó eredményekben. Helyezésekre és éremszámokra nem tipelgetnék, nem szeretek jósolgatni, viszont véleményem szerint van okunk bízni a magyar sportolók kiváló szereplésében. Hajrá magyarok!



Tarjányi Krisztián: – Minimum 8 aranyra tippelek. Természetesen a vizes sportokban vagyunk a legjobbak, azon belül is a vízilabda a kedvencem, ők szerintem a dobogó legfelső fokán fognak végezni. Július 27-étől TV-ben, rádióban és az interneten is figyelem majd az eredményeket.



Bihácsi Henrietta: – Nem-sokára elutazunk nyaralni, és már most izgulok, hogyan fogom majd látni az olimpiát. Minimum 3-4 aranyat tippelek az úszóinknak, sokat várok Gyurta Dánitól, Cseh Lacitól, Verrasztó Evelintől és persze Hosszú Katinkától, de lehet, hogy még tornából is becsúszik egy dobogós helyezés.

Új lakóink – babafotók

Szeretettel várjuk szerkesztőségünkbe a kerületi babákról készült elbűvölő fényképeket.

A fotókat postai úton az 1118 Budapest, Csíki-hegyek utca 13–15. címre, vagy elektronikus formában, a media@ujbuda.hu e-mail címre várjuk.



Langó Adél
július 4-én
volt 1 éves.

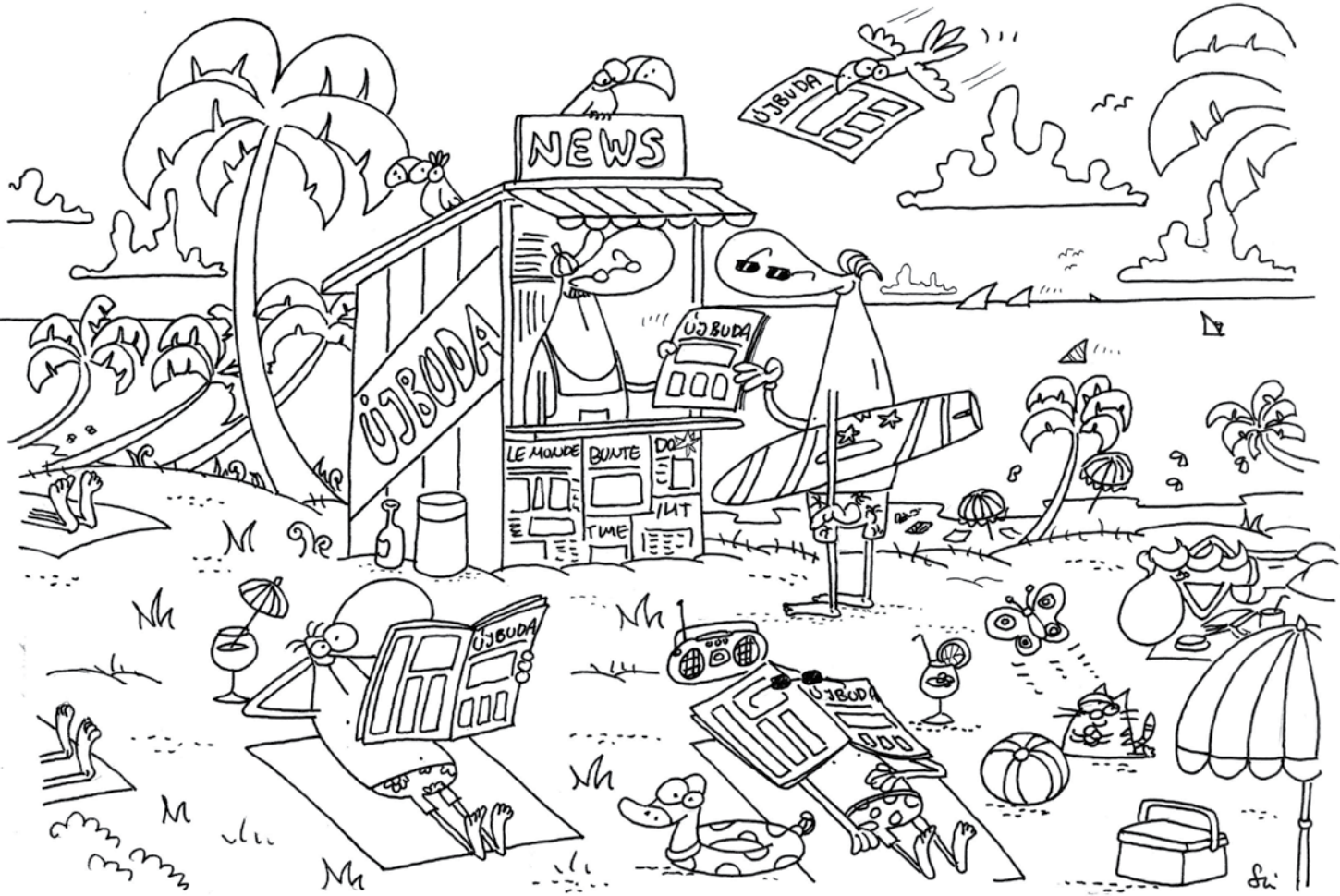


Várszegi Ében
nagyon jó
kisfiú,
nővérei öröme.



Gilyén Laura Margit
10 hónapos.

Az Újbuda a világ körül



Várjuk fotóikat egy Újbudával a kezükben a jatek@ujbuda.hu címre!