

Lakossági fórumot tartottak Örmezőn

Elsősorban a 4-es metró elindulásával összefüggő közlekedési kérdésekről esett szó.

2

3

30 éves a gazdagréti lakótelep

Itt a szomszédok nemcsak a sorozatból köszönnek vissza, hanem személyesen is.

Újabb európai uniós idősügyi projektet nyert el a kerület

Újbuda 60+ munkáját több ízben ismerték el országosan is.

4

Nagy arányú Fidesz–KDNP-győzelem

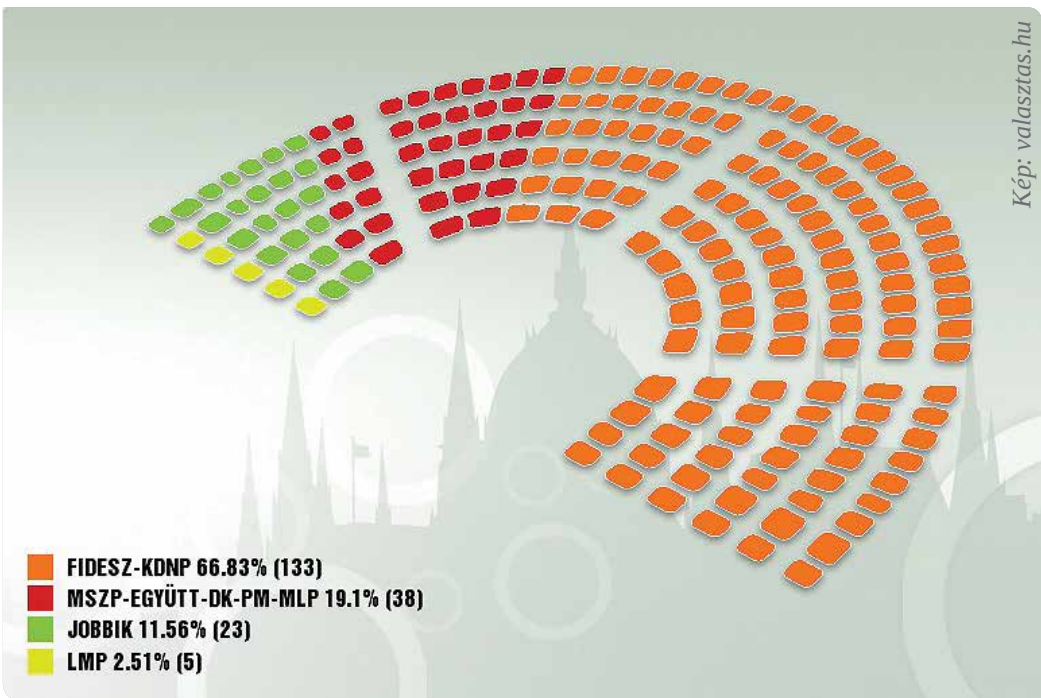
A várakozásokhoz képes alacsony részvételi arány mellett zajlottak a vasárnapi, április 6-i országgyűlési választások. A hétfő délelőtti, április 7-i állás szerint a Fidesz–KDNP a 199 parlamenti mandátumból 133 szerzett meg, amely kétharmados többséget jelent számára. Az MSZP–Együtt–DK–PM–MLP 38 helyet szerzett meg a Parlamentben, míg a Jobbik 23-at. A jelenlegi állás szerint az LMP is bejutott a Parlamentbe 5 hellyel. (A kétharmad egyetlen választókörizetben múlhat, a szocialista Kunhalmi Ágnes győzelmén. Kunhalmi előtt április 7-én délelőtt még 22 szavazattal vezetett a Fidesz jelöltje. Van még néhány szoros körzet, de ott a szavazatkülönbségek 200–300 körül alakulnak, így ezeknél nagy meglepetés nem várható.) Újbudán mindkét körzetben – 2., illetve 18. választókörizet – a Fidesz–KDNP jelöltje győzött. A másodikban Simicskó István, a jelenlegi sportért felelős államtitkár, a tizennyolcadikban pedig Szabolcs Attila, Budafok-Tétény jelenlegi polgármestere.

A négy évvel ezelőttihez képest most is sok helyen este nyolc óra után, volt ahol kilenckor zártak a szavazóhelyiségek. A sokáig nyitva tartó helyiségek munkarendjét a nagy számban átjelentkező szavazók zavarták meg, ugyanakkor a választások menete rendben, rendbontás nélkül zajlott. Egész Budapesten Újbudán volt a legmagasabb az átjelentkező szavazók aránya. A Nemzeti Választási Iroda elnöke szerint hosszabb sorok voltak a VI. és VII., valamint XVIII. kerületben, továbbá a XI. kerületi Bocskai úton, a XXII. kerületi Lajta utcában és a X. kerületi 35-ös szavazókörben. Pálffy Ilo-
na az MTI-nek elmondta, a törvény lehetővé teszi, hogy a szavazatszámoló bizottságokat és a névjegyzékeket több részre bontsák. Újbudán az átjelentkezéssel voksolóknak kijelölt szavazókörben összesen 5700-an szerepelnek a névjegyzékben. Újbudán 30 szavazatszámoló bizottsági tag hat asztalnál fogadta a szavazókat, átlagosan 15–20 perces várakozás után voksolhattak.

A kerületben az utolsó szavazatot a 35-ös szavazókörében adták le, a szavazóhelyet nem sokkal este 7 óra után zárták. A szintén újbudai 107-es szavazókör legidősebb választója egy 102 éves hölgy volt.

Sok tekintetben a mostani országgyűlési választás újdonságnak számított, ezért volt a szokásosnál nagyobb várakozás a rendszer működésével kapcsolatban. A megváltozott rendszerben egyetlen fordulóban dőlnek el a parlamenti helyek, mindenhol az egyszerű többség mutatja meg az egyéni választókörizetekben a bejutottakat, majd a listára leadott szavazatok alapján számolják az országos listáról bejutókat, és a leadott szavazatok arányából számolják a töredékszavazatokat, amelyek szoros választási eredmény mellett válhatnak igen fontossá.

(H. Gy.)



SIKERSZTORI

Átadták a Tesz-Vesz Óvoda udvarát

Új udvart kapott az újbudai Tesz-Vesz Óvoda. Az átalakításokkal biztonságosabbá, korszerűbbé és barátságosabbá vált az intézmény kertje. Az átadón jelen volt Simicskó István sportért és ifjúságért felelős államtitkár és Hoffmann Tamás, Újbuda polgármestere.

Korszerű és biztonságos udvari burkolatot kapott a Tesz-Vesz Óvoda. Az intézmény udvarának felújításával a meglévő játékvár alatt kicserélték az eséscsillapító gumiburkolatot, és új alapszerkezetre helyezték az esőbeálló házat, körülötte pedig térburkolatot építettek ki.



Az udvarra gumiburkolatos motorpálya került, a teraszok napvitorlát kaptak, fűvesítéssel és cserjeültetéssel tették barátságosabbá a gyerekeknek a környezetet. A fejlesztés összege 18 millió forint volt.

A Sashegy lábánál található óvoda 2006-ban és 2009-ben is elnyerte a Zöld Óvoda címet. Az intézményben azóta is kiemelten fontos a környezetvédelem, valamint az ökológiai személetmód.

(Újbuda)

KÉK HÍREK

Tolvajokat, kifosztót leplezett le a térfigyelő kamera

A kerületi rendőrök március 21-én kora délután elfogták *B. Sándort* és *B. Norbertet*, mivel a térfigyelő központban észlelték, hogy egy buszra éppen felszállni készülő hölgy pénztárcáját kiemelték a táskájából.

K. Richárd ellen kifosztás büntett elkövetése miatt folyik eljárás, mivel megalapozottan gyanúsítható azzal, hogy március 22-én hajnalban egy villamoson alvó utas nádrágzsebéből kilopta annak mobiltelefonját. A *K. Richárd* által elkövetett cselekményt a térfigyelő központban észlelték, így a kiérkező rendőrök a helyszín közelében intézkedés alá vonták, mely során az eltulajdonított mobiltelefont is megtalálták nála.

Betörőt fogtak

O. Ernő megalapozottan gyanúsítható azzal, hogy március 18-án a hajnali órákban egy XI. kerületi ingatlan kertjébe bement, majd a ház alsó lakrészének zárt bejárati ajtaján megkísérelt bejutni. Cselekménye során az ingatlan lakói felébredtek, az elkövető megijedt, így elmenekült a helyszínről. Az újbudai járőrök – a megadott személyleírás alapján – a közelben elfogták és előállították. *O. Ernő*t lopás büntett kísérlet elkövetése miatt állították bíróság elé.

Eljárás indult a rongáló ellen

Elfogták *R. Antalt*, aki megalapozottan gyanúsítható azzal, hogy március 21-én éjjel szándékosan betörte egy, a Fehérvári úton parkoló gépjármű jobb első ablakát. *R. Antal* ellen rongálás vétség elkövetésének megalapozott gyanúja miatt folyik eljárás.

Drogot birtokolt, elkapták

Előállították *R. Márkot*, mivel március 30-án este, a Feneketlen-tó környékén történt igazoltatása során ruházatából zöldes színű, szúrós szagú kábítószergyanús növényi származék került elő. *R. Márk*kal szemben kábítószer-birtoklás büntett elkövetésének megalapozott gyanúja miatt indult eljárás.

Lakossági fórumot tartottak Őrmezőn

Lakossági fórumot rendeztek Őrmezőn, melyen elsősorban a 4-es metró elindulásával összefüggő közlekedési kérdésekről esett szó. A találkozón a felszíni forgalmi átszervezések is szóba kerültek, a legtöbb vita pedig Őrmező fizetős parkolási övezetté alakítása körül alakult ki.

A rendezvényen *Büki László* városüzemeltetési igazgató arról tájékoztatta a közönséget, hogy a kerület fizető parkolási övezetbe vonná Őrmezőt annak érdekében, hogy megvédje a he-

Junghausz Rajmund önkormányzati képviselő jelezte, bármilyen lakossági ötletre nyitott, amely feloldja a problémát. Felhívta a figyelmet arra, hogy a metró közelében már most is alig van szabad parkoló, ezért valahogyan meg kell védeni az őrmezőiek parkolóhelyeit. Hozzátette: a fővárosi rendelet csupán egy lehetőséget adott az önkormányzatnak, hogy parkolási övezetbe vonhassa a városrészt. – Mivel a zóna kiépítése csak nyár végén esedékes, addig a gyakorlatban is kiderül, mi a legjobb megoldás – mondta.

Az Őrmezei Közakarat Egyesület a Levegő Munkacsoport tagszervezeteként úgy véli, a felszíni közlekedés átszervezése körül még vannak megoldandó gondok. Az egyesület képviselője, *Vendég Zolt* pozitív eredménynek nevezte, hogy az önkormányzat és a helyiek javaslatára a BKK a tervezettnél kevesebb buszt vezet át a városrészen. Ugyanakkor nem támogatja az Etele téri Volán-buszpályaudvar Őrmezőre telepítését, a P+R parkoló építésének helyéről pedig még egyeztetni kell szerintük. A tervezett budaörsi közlekedési csomópont megépítésénél

többszintes átjárók helyett – a Ferenciek teréhez hasonlóan – lámpás kereszteződéssel oldanák meg az átjárást.

A fórumon a helyi fejlesztésekről tervezett beszámoló idő hiányában elmaradt. A kerület tavaly év végén adott át egy új játszóteret a Költők parkjában, idén pedig a Cirmos utcai játszóteret újította fel, amely egy KRESZ-parkkal is kibővült. Az eseményen *Berki Antal* rendőrkapitány bejelentette a rendőrség őrmezői Körzeti Megbízotti Irodájának megalakulását, ami jobb közbiztonságot garantál a környékelieknek, majd hozzátette, hamarosan elindul a térfigyelőkamera-rendszer fejlesztése is, mely során 50 kamerát szerelnek fel a kerületben.



Junghausz Rajmund önkormányzati képviselő jelezte, bármilyen lakossági ötletre nyitott, amely feloldja a pakolási problémát.

lyiek parkolóhelyeit. Elmondta, ez azért fontos, mert az agglomerációból érkező és a 4-es metróra átszálló autósok jelenleg bármikor elfoglalhatják az őrmezőiek parkolóhelyeit. Mivel a városrész parkolási kihasználtsága már most maximális, az agglomerációból érkező ingázók beengedése jelentősen kiszoríthatná a helyieket. Hozzátette, az Őrmezőn lakó autósoknak háztartásonként két parkolóhely jár, melynek darabjáért évente csupán 2000 forint illetéket kell fizetniük, szükség esetén pedig további helyek is igényelhetők. A tervezett intézkedéssel többben nem értettek egyet. A városüzemeltetési igazgató elmondta, további 50 parkolóhely kiépítése várható.

Elindult a 4-es metró

Átadták a Kelenföldi vasútállomást és a Keleti pályaudvart összekötő 4-es metró. Az új vonalat *Orbán Viktor* miniszterelnök és *Tarlós István* főpolgármester jelenlétében avatták fel a kelenföldi végállomáson. Or-



bán Viktor kijelentette: mindenekelőtt a 2010-ben létrejött és azóta is fennmaradt összefogásnak, egységnek köszönhető a 4-es metró átadása, amelyre régóta várt Budapest. *Tarlós István* pedig azt mondta: megvalósult Magyarország utóbbi évtizedeinek egyik legnagyobb beruházása. Közölte, a 4-es metró szerelvényei csúcsidőszakban két-három percenként járnak majd. Az utasok péntek déltől vasárnap üzemzéséig ingyenesen utazhattak az új metróon.

A 7,3 km-es vonalon tíz állomás épült meg, mindegyik egyedi látványvilággal és különböző építészeti megoldásokkal. Az új járművek – csúcsidőben – alig több mint 15 perc alatt akár 90 másodperces követési idővel képesek eljuttatni az utasokat Kelenföldről a Keleti pályaudvarra. Az állami beruházás uniós társfinanszírozással valósult meg összesen 452,5 milliárd

forintból. A szerelvényeken egyelőre még tartózkodik a főfor, de hamarosan központilag irányítják a metrókat. A kerület vezetője szerint azonban nem szabad elfeledkezni arról, hogy a vonalat meg kell hosszabbítani. – A rendszer akkor töltene be igazán küldetését, ha a metró kiépítenék a budaörsi virágpiacig, vagy akár Budaörsig – jelentette ki a polgármester.

Vitézy Dávid, a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) vezérigazgatója szerint az első napon minden simán ment, az életbe lépett forgalmi változásokat azonban még meg kell szokniuk a budapestieknek. – A környék teljes buszhálózatát átalakítottuk annak érdekében, hogy eljuttassuk az utasokat a metróhoz, de arra is ügyeltünk, hogy a megszokott kapcsolatok is megmaradjanak – közölte *Vitézy Dávid*. A BKK vezetője arról is

tájékoztatt, a gazdagréti lakótelepről 108-as jelzéssel új buszjárat indult a kelenföldi végállomáshoz, a 153-as busz pedig mostantól összeköti Gazdagrétt, Őrmezőt, a Szent Imre Kórházat és a pályaudvart. Az őrmezői lakótelepen amennyire csak lehetett, csökkentették az áthaladó buszok számát. A 7-es buszcsoportból a gyorsjáratok (7E, 107E) megszűnnek, így a Kelenföldi pályaudvartól csak metróval lehet utazni. Az alapjáratok (7, 107) megmaradnak, amelyek 3–5 percenként közlekednek majd. Az őrmezői-kelenföldi buszvégállomásra többek között Budaörsről, Törökbálintról, Kamaraerdőről, Gazdagrétről és a Péterhegyi út felől is befutnak autóbuszok, így az utasok közvetlenül szállhatnak át a 4-es metróra. A változásokról a BKK honlapján és a kelenföldi végállomáson megnyílt ügyfélközpontban lehet tájékozódni.

(Újbuda)

Rendőrségi iroda nyílt Őrmezőn

Újabb rendőrségi Körzeti Megbízotti Irodát (KMB) nyitott Újbuda Önkormányzata, ezúttal a Cirmos utca 8. szám alatt. Az egykori irodák újrainyításával a kerületi kapitányság állandó rendőri jelenlétet biztosít a városrészek lakóövezeteiben. Az új rendőrbázis Kelenölgvet és Őrmezőt is felügyeli.

Újbuda harmadik rendőrségi Körzeti Megbízotti Irodája kezdte meg működését a kerületben, ezúttal az Őrmezei Közösségi Ház mellett. *Berki Antal*, a XI. kerület rendőrkapitánya még tavaly jelentette be, hogy 2014 első hónapjaiban három körzeti irodát nyit annak érdekében, hogy az indokolt területeken állandó rendőri jelenlét legyen. Az elmúlt hónapokban Gazdagréten és Kelenföldön kezdtek meg működésüket a KMB-s csoportok, az őrmezői irodával pedig átmenetileg lezárult a projekt. A polgármester korábban azt ígérte, igény és lehetőség esetén továbbfolytatódhat a program. A fejlesztések során a bezárt rendőrségi irodákat alakították át a mai kor követelményeinek megfelelő, korszerű helyi bázisokká, melyek lehetővé teszik, hogy a rendőrök szoros kapcsolatot tartsanak a lakóközösséggel.

Az épület régen is rendőrségi objektumként üzemelt. A kapitány elmondta, hogy a korábbiaknál tágasabb épületrészben két KMB-s csoport teljesít majd szolgálatot, melyek Kelenölgvy és Őrmező biztonságát felügyelik. Az irodában 16 rendőr kezdte meg munkáját, ők a városrészeket járva a helyi bűncselekményeket tárják fel, de a lakók a kijelölt időszakokban az irodában is elérhetik őket.

Az átadóünnepségen *Simicskó István* és *Hoffmann Tamás* mellett *Konráth Károly*, a Belügyminisztérium parlamenti államtitkára is beszédet mondott. Kijelentette, az elmúlt négy évben jelentős erőfeszítések történtek a közrend és a közbiztonság megszilárdításáért: a kormány szigorította a büntető törvénykönyvet, növelte a rendőrség létszámát 3500 fővel, bővítette a járműállományt és fejlesztette a hírközlési rendszert. Hozzátette, a Körzeti Megbízotti Irodák száma 73-mal nőtt az országban, melyekkel 150 fős létszámnövekedés járt együtt.

Az államtitkár szerint ezeknek köszönhető, hogy a 2010-es adatokhoz képest országszerte 70 ezerrel csökkent a regisztrált bűncselekmények száma, Budapesten 6 százalékkal kevesebb büntetett követnek el, és Újbudán is 13 százalékkal csökkent az arányuk. Megjegyezte: a vagyon elleni bűncselekmények, mint például az autólopások, lakásbetörések, rablások statisztikája még mindig nem kielégítő. *Konráth Károly* szerint a KMB-irodák a bűnmegelőzésben érhetnek el eredményeket.

(T. D.)

30 éves a gazdagréti lakótelep

Ha valaki Gazdagrétre költözik, jó ha tisztában van azzal, hogy itt bizony más törvények uralkodnak, mint a többi lakótelepen. Itt a szomszédok nemcsak a sorozatból köszönnek vissza, hanem személyesen is. Itt nem vonhatja ki magát az ember csak úgy a közösségi életből.

Minden 1984. március 21-én kezdődött. Ekkor vehették birtokba az első lakók ingatlanjaikat. Aztán hagyománnyá vált, hogy minden új beköltözőt szívélyes üdvözléssel és persze segítséggel vártak a többiek. A lakótelepre iskolákat, óvodákat, bölcsődét, egy közösségi házat, postát, boltot, orvosi rendelőt is terveztek, így minden adott volt ahhoz, hogy az ember pár száz méteres körzetben mindent megtaláljon. A közösségformáláshoz a legmodernebb eszközök nyújtottak segítséget. A helyi kábeltévé (mai Újbuda TV) is ezt az elképzelést támogatta: úgy lehetett szólni a lakótársakhoz, hogy azok levethessék gátlásaikat, és beilleszkedhessenek ebbe az emberi kapcsolatokkal tarkított, újfajta lakótelepi életbe. Magyarország első közösségi televíziójának legelső közvetítése a Törökugrató utcai Általános Iskola évnnyitója volt, de a folyamatos műsorszórás október 23-án kezdődött.

A GKTV nagy szerepet játszott a közösségi élet összekovácsolásában, a lakók bármikor bemehettek a tévé szerkesztőségébe, és elmondhatták véleményüket, információikat lakótársaiknak, de a rendezvények lebonyolításában is nagy támaszt nyújtottak a televízió munkatársai. Ők szervezték meg például a lakótelep első halászléfőző versenyét, amely olyan jól sikerült, hogy ezt az alkalmat 24 másik követte, így idén a televízió fennállásának 30. évfordulóját a 26. Gazdagréti Halászléfőző Versenyen ünnepelhetjük meg.

Ez a lakótelep a legmodernebb volt a maga idejében, így amikor a Gorbacsov házaspár Budapestre látogatott, Raisza asszonynak egy külön túrát szerveztek a gazdagréti panelekhez. A körséta során járt a közösségi házba, megsejmlélte a parkokat, az épületeket, valamint ellátogatott egy autószerelő otthonába is. A lakótelep mind kivitelezése, mind fekvése miatt népszerűvé vált, ám az igazi



Fotó: film.animare.hu

sikert mégis a Szomszédok című teleregény hozta meg számára.

A Takács, a Mágénheim és a Vágási család mindennapjait több mint egy évtizeden át kísértük figyelemmel. Kezdetben a Szomszédok egy 18 részes sorozatnak indult, később azonban a '90-es évek egyik legnépszerűbb – és sokáig egyetlen – magyar televíziós sorozatává nőtte ki magát, amely annyira kelendő volt a maga korában, hogy a tévészaküzletek kimutatásai szerint egy-egy Szomszédok-fejezet adása előtt 4–5%-kal nőtt a televíziókészülékek eladása. A benne szereplő Lantos utca 8. számú ház a valóságban a Csíki-hegyek utca 1. volt, ahol a stáb kibérelte az 1. emeletet. Az ott lévő három lakásban a három család lakott, a 3-as számú lakásban pedig a Gábor-Juli stúdió volt berendezve. Julcsi a Csíki-hegyek Utcái Általános Iskolába járt, és itt dolgozott Jutka is.

Rákóczira emlékeztek Gazdagréten

II. Rákóczi Ferenc és Mindszenty József bíboros érsek születésének évfordulójára emlékeztek a Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskolában. Az eseményt az Osztrák–Magyar–Bajor Baráti Társaság szervezte.



II. Rákóczi Ferenc erdélyi fejedelem és Mindszenty József bíboros érsek egy napon, március 27-én született – 220 évnyi különbséggel. Érdemeik, erényeik és gondolkodásuk is hasonló volt, hangzott el a születésük emlékére rendezett ünnepségen a Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskolában.

Az eseményt Király Nóra önkormányzati képviselő Rákóczi életéről szóló beszéde nyitotta meg, majd Galla János, az Osztrák–Magyar–Bajor Baráti Társaság elnöke elevenítette fel az erdélyi fejedelem magyarságért tett érdemeit, valamint a szabadságharc eseményeit. Elmondta, a Rákóczi-szabadságharc hazánk történetének legdicsőösebb időszaka, mert ekkor alapozták meg Magyarország függetlenségét.

(Újbuda)

UTAZÁSAIHOZ VÁlasszon MEGFELELŐ PARTNERT!

CITY TAXI +36 20 2-111-111

2-111-111

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!

MasterCard, Maestro, VISA

WWW.CITYTAXI.HU

**XI. KERÜLETI
320 LAKÁSOS LAKÁSSZÖVETKEZET
PÁLYÁZATOT HIRDET
ÜGYVEZETŐ ELNÖKI POSZT
BETÖLTÉSÉRE.**

A pályázatnak tartalmaznia kell:

- A jelölt kizárólag ingatlankezelői végzettséggel és regisztrációval rendelkező vállalkozó vagy cég lehet.
- Szakmai múlt, végzettség bemutatása. Főiskolai építész, épületgépész vagy közgazdász végzettség az elbírálásnál előnyt jelent.
- Legalább 5 évet meghaladó, jelenleg is működő lakásszövetkezetről betöltött vezetői tevékenység igazolása a referencia megjelölésével.
- Elvárt díjazásának megjelölése, mely a könyvelési feladatokat is magában foglalja.
- Utolsó három év nullás NAV igazolása a cégről/vállalkozásról.
- Cég jelentkezése esetén a lakásszövetkezettel közvetlenül tevékenykedő alkalmazott bemutatása.
- A vállalkozó vagy a cég vezetője és a megnevezett alkalmazott 30 napnál nem régebbi erkölcsi bizonyítványa.

A pályázatot postai úton, ajánlott tértivevényes küldeményként a Béke Lakásfenntartó Szövetkezet, 1116. Bp. Fehérvári út 237. címre kell küldeni.

A pályázatok beérkezési határideje 2014.05.31.

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

ÉTELKISZÁLLÍTÁS

Rendelést felvesszünk a hét minden napján
H-Sze és V: 10:00-22:00, Cs-Szo: 10:00-23:00 a
(06 1) 481 3003 telefonszámon és a
www.trofeaaonline.com-on.

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

Pozsonyi kiflik, beiglik, pogácsák, édes és sós tea-sütemények ünnepekre, esküvőkre, üzleti, családi rendezvényekre és egyéb alkalmakra rendelhetők!
(2 napos előrendelés esetén a cukrászdai termékeket kiszállítjuk)

Étkezési jegyeket **ELFOGADUNK!**

Posta **Paletta** **ERZSÉBET** **Sodexho**

WWW.TROFEAGRILL.COM

EGÉSZSÉGROVAT

Tudta-e Ön, hogy...

...a kullancsok által terjesztett vírusos agyvelőgyulladás egy nagyon komoly betegség, amely védőoltással megelőzhető! A globális felmelegedés elősegíti a különböző vérszívók szaporodását, Buda és környéke pedig különösen veszélyeztetett területnek tekinthető a zöld övöketek miatt.

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

A kullancsok aktivitását a hőmérséklet emelkedése, és a nedvesség kedvezően befolyásolja. Egyre több időt töltünk majd a szabadban, így fontos, hogy biztonságban érezzük magunkat, ne okozzon felesleges aggodalmat egy esetleges kullancscsípés. Lassan itt a nyár és a gyerekek táborokba indulnak, az ő védelmük pedig a szülők felelőssége. A csípéseknek csak közel egyharmadának vagyunk tudatában. A leglátványosabb a kifejlett kullancs vérszívása, mert annak testsúlya egy-egy táplálkozás alkalmával elérheti a testsúlya 10 szeresét is, ami már igazán szembetűnő. Fontos tudni, hogy a nimfák és lárvák csípésekor is fertőződhetünk, ezek mérete azonban lényegesen kisebb, gyakran észrevétlen. A kullancsok leggyakrabban vírussal és baktériummal fertőzhetnek meg minket. Ez utóbbiak diagnózis után kezelhetők, ritkán okoznak nagyon komoly klinikai képet. Sajnos az általuk terjesztett vírusokról nem mondható el ugyanez. A csípést követően 3-21 nappal jelentkezhetnek a tünetek, ami 70%-ban két szakaszban zajlik. Az első fázis csupán néhány napig tart, izomfájdalom láz jellemzi, majd néhány tünetmentes nap után ismét lázasnak érezzük magunkat, de ekkor már fejfájás, szédülés, hányinger is kialakulhat. A betegség öntörvényű, a károsodások mértékét a gyógyszeres kezelés nem tudja befolyásolni. A betegek 1-2%-át veszítjük el, és csaknem minden tízedik ember esetében maradandó bénulás alakul ki. Akik átvészelik a kórképet, azok között



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

Az Egészségrovatot a



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM
támogatta.

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

- KARDIOLÓGIA SZÜRESI CSOMAGOK
- ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZÜRES
- BELGYÓGYÁSZAT, GASTROENTEROLÓGIA
- PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA
- GYERMEKGYÓGYÁSZAT
- REUMATOLÓGIA
- NEUROLÓGIA
- ORTOPÉDIA

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

VÁRJUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI CENTRUMUNKBAN!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

Újbuda 60+ munkáját több ízben ismerték el országosan is

Újabb európai uniós idősügyi projektet nyert el a kerület

Idősügyi Konferenciát rendezett Újbuda Önkormányzata, melynek alkalmával hat ország partnerönkormányzatával írt alá együttműködési nyilatkozatot. 2013-ban az Európa a Polgárokért uniós pályázaton Újbuda az „Aktív idősokor a településen és az idősokorúak kreativitása” című projekttel 17 000 euro támogatást nyert el, így az együttműködés keretében a partnerek bemutat-hatják egymásnak saját sikeres idősügyi gyakorlataikat, ezáltal művészeti prog-ramokon keresztül is.

A projektben a felek ismertetik a helyi idősügyi stratégiákat, szakpolitikákat, továbbá idős-korúkból álló amatőr művészeti csoportok találkozáját szervezik meg. Az aláíró partnerekkel szoros kapcsolatot ápol Újbuda Önkormányzata, hiszen mindegyikük a kerület testvérvárosa. Prága 5. kerülete (Csehország), Ustron (Lengyelország), Marosvásárhely (Ro-mánia), Trogir (Horvátország), Ada (Szerbia), Nádszeg (Szlovákia) delegációi egyetértettek abban, hogy a helyben kitalált idősprogramok tapasztalatainak megosztása a kreativitást fej-lesztő ötletek terén is mindenki számára hasz-not hozhat. *Hoffmann Tamás* polgármester be-vezetőjében elmondta, a kerület külön utat jár, mert az idősökkel való foglalkozás programja a tudatosan felmért igényeikhez igazodva, sa-ját költségvetéssel, a szociális ellátó rendszer-től elkülönítve működik. Kijelentette, a 60+ program igazi sikertörténeté nőtte ki magát az elmúlt évek során: 13 600 idősokori ember veszi igénybe a havonta 200–250 garántálan idősbarát programot és szolgáltatást.

A közösségek ereje

A konferencia egyik főelőadója, *Asztalosné Zup-csán Erika* helyettes államtitkár prezentációjá-ban arra világított rá, hogy az idősök életminő-ségének javítását nem idősokorban, hanem jóval előbb kell elkezdeni. A kormánytisztviselő arra emlékeztetett, régen nemcsak a szülők nevelték a gyerekeket, hanem a velük együtt élő nagy-szülők is, ezért könnyebb volt a családok ösz-szetartása. – Mára az idősök sokat távolodtak a családtól, ezért úgy véljük, a velük való törődés alapja a családok és a közösségek megerősítése – jelentette ki a helyettes államtitkár. Szerinte ugyanis Magyarországon rengeteg a magányos szépkorú, aki valójában nem a szociális mun-kástól várja a törődést és a szeretetet, hanem ro-konaitól vagy közvetlen környezetétől. – Ehhez a személyes kapcsolatok, baráti közösségek, új elfoglaltságok kialakulásának lehetőségét kell megteremtenünk – fogalmazott Zupcsán Eri-ka, aki úgy véli, Újbuda sikeres hazai és nem-zetközi programjai folytán mindenki számára követendő példa lehet. A helyettes államtitkár szerint a kerület eredményes idősolitikájának egyik titka, hogy olyan problémákkal foglalko-zik, amelyek országosan is megoldásra várnak. Hozzátette, Újbuda nemcsak az első között ismerte fel, hogy az idősokre nem elég csupán kötelező szociális és egészségügyi feladatként tekinteni, de a leggyorsabban volt képes reagál-ni a kihívásokra. Az államtitkár arról is beszélt, a városrész nem csupán arra lehet büszke, hogy kétszer is elnyerte az Idősbarát Önkormányzat Díjat, hanem arra is, hogy mára egyre több kerület, település kezd átvenni legkise-resebb idősprogramjait. Ezek között említette a Nagyi meséjlí akcióit, mely során a nagymamák óvodákba látogatnak el mesét mesélni a kicsiknek, vagy a bűn-megelőzési oktatást, amely hasz-nos tanácsokkal látja el a nyugdí-jasokat az áldozattá válás elkerülése érdekében.



– Fontos célkitűzés az is, hogy a gyümölcsöző programokat kiterjesszük más önkormányza-tokra – húzta alá az államtitkár. Véleménye szerint Újbuda erre kiváló példa, hiszen 13 ma-gyar településsel állapodott meg tapasztalatai átadására. – Az idő-sebb generáció „a szív és a jellem bölcsességével” bír, melyet meg kell hallaniuk a fiatalabb generá-cióknak is, hiszen „felelőtlen az a nemzedék, mely nem támaszko-dik az idősebbek tapasztalataira és tudására” – emelte ki Simics-kó István. – Egy társadalom az a minősít, hogy hogyan bántunk a

gyermekkel és az idősökkel – tette hozzá. A kerület idősügyi programjait *Molnár László* alpolgármester ismertette. Elmondta, az önkormányzat saját finanszírozású 60+ programja jelenleg 60 önkéntessel működik,

az ő feladatuk az emberi kapcsolatok fejlesz-tése. A program keretében a szépkorúaknak módjuk nyílik idegen nyelveket tanulni vagy elsajátítani az informatikai alapismereteket az Idősök Akadémiáján. Foglalkozásokon és táborokban alkotómunkát végezhetnek, vala-mint kedvezményes színházjegyekhez jutnak. Idősök Napközi Otthona is működik, mely egész nap különböző foglalkozásoknak ad te-ret. Egészségfejlesztéssel is kiegészül az újbua-di programok sora: lehetőséget biztosítanak a nyugdíjasok mindennapi sportolására. Emellett bűnmegelőzési program is fut, mely során kor-társ segítőikkel bűnmegelőzési színdarabokat próbálnak, valamint felhívják a figyelmüket a lehetséges veszélyekre és a megelőzés módsze-reire. Az ingyenesen igényelhető 60+ Kedvez-ménykártya előnyeit 14 200 újbudai szépkorú használja ki, 206 elfogadóhelyen.

Út a sikerig

Újbuda területileg a főváros legnagyobb ke-rülete, Magyarország városainak rangsorában az ötödik lenne. Mivel a városrész 130 000 fő meghaladó lakosságából 40 000 fő betöltötte a 60. életévét, a kerület kiemelten kezeli a minő-ségi idősokor támogatását. Újbuda Önkormány-zata 2009-ben nyerte el az Európai Unió pá-lyázata, a Quality Ageing – minőségi idősokor projekt vezető partneri szerepét. A részt vevő önkormányzatok és kutatócsoportok a három évig tartó közös munka során arra keresték a választ, hogyan biztosítsanak Európá-szerte a 60 éven felülieknek teljes értékű életet. Mind az öt partnerország saját programot dolgozott ki, melyek tapasztalatait a projekt végén meg-osztottak egymással, és ajánlásokat fogalmaz-tak meg az uniós tagországok számára. A 60+ nemzeti körökben is nagy elismerés fogad-ta, ami Hoffman Tamás polgármester szerint annak köszönhető, hogy a program mindig partnerként kezelte a szépkorúakat. Az együtt-működő felek egybeek mellett azt fogalmazták meg, hogy az idősokre nem problémaként, ha-nem kiaknázandó tőkeként kell tekinteniük. Ennek szellemében el kell érni, hogy minél ké-



sőbb kerüljenek be a szociális ellátórendszer-be. Az inaktívak esetében pedig képzésekkel és szabadidős programokkal érdemes javítani életminőségükön. Az MTA Szociológiai Ku-tatóintézete például kísérletben bizonyította, hogy ha az elmagányosodott idősoket számí-tógép, internet és közösségi oldalak használa-tára oktatják, kitárul előttük a világ, barátokra lennek, és aktívan töltik mindennapjaikat. A nemzetközi kísérletek egyik legnagyobb tanul-sága, hogy ha sikerül az idős embert lefoglalni, értelmes célokat adni neki, tovább őrizhetik meg szellemi-fizikai frissességüket. A hasznos elfoglaltságok nyomán pedig nemcsak életmi-nőségük, mentális állapotuk, de még egészségi állapotuk is javul.

Szélesedő lehetőségek

A Q-Ageing projekt 2012. évi lezárását és si-kerét követően Újbuda újabb uniós pályázatot (Senior Capital) nyert el vezető partnerként, melynek célkitűzése az 50 év feletti álláske-resők segítése. Az uniós program ezt a korosz-tály tudásának fejlesztésén, gazdasági és társa-dalmi szerepvállalásának erősítésén keresztül valósítja meg. *Györfffné Molnár Ilona* humán-szolgálati igazgató a rendezvényen arról be-szélt, a legújabb szociológiai trendek szerint az emberi életpálya 4 szakaszra osztható, melyek mindegyikének megvannak a maga kihívásai. A projektvezető úgy véli, az 50-es korosztálynak felkínált lehetőségek mind azt szolgálják, hogy megtanuljanak alkalmazkodni a megvál-tozott feladatokhoz, és felvértezzék magukat a munkahely- vagy pályaválogztatáshoz szüksé-ges naprakész tudással. Ebből kiindulva a ke-rület 45 főre tervezett mintaprogramot indított, melyben nyelvi, informatikai és vállalkozási tréningeken vehetnek részt a jelentkezők. – Ahhoz, hogy az 50 fölöttiek célcsoportja ér-vényesülhessen az őket gyakran kirekesztő világban, nemcsak iskolában megtanulható készségekre van szükség, de eladhatóvá kell válniuk a munkaerőpiacon is – állítja Györfff-né Molnár Ilona. Ebben segítenek a HR-szak-emberek bevonásával szervezett tréningek.

Ezek legfőbb célja az önállóságra nevelés, vala-mint az állás megtalálásához és megszerzéséhez szükséges kompetenciák elsajátítása, illetve azok kiszélesítése. A foglalkozásokon nagy hangsúlyt kapnak az interjú szituációk, a munkajogi, mun-kaügyi ismeretek és az önmegbecsülés. A pro-jektvezető arra emlékeztetett, hogy közepes és nagyvállalatok is csatlakoztak a programhoz. Az IBM és a Pannon-Work 2013 végén együttmű-ködést kötött Újbuda Önkormányzatával, melynek értelmében mindkét cég ingyenesen, társadalmi felelősségvállalási programja keretében állás-kereső tréningeket tart a résztvevőknek. A pro-jektvezető szerint már az is nagy eredmény, hogy sokan a képzések közben dobbertek rá, van ke-resnivalójuk a munkaerőpiacon, és ebben a korban is lehet pályát, munkakört váltani. Az eseményen elhangzott, hazánkban is szükség lenne megho-snítani a nyugati társadalmakban régóta hódító élethosszig tartó tanulás eszméjét, amely arra okít, hogy állandóan tágítanunk és frissítenünk kell a tudásunkat.

Itthon is összefogtak az idősokért

Projektvezetői gyakorlatra nyomán Újbuda a hazai idősügyi élet is előmozdította azzal, hogy összefogást kezdeményezett magyar telepü-lésekkel. 2013 tavaszán tizenhárom önkor-mánnyal írt alá együttműködési megál-lapodást, hogy a változások motorjaként az országban belül is megvalósítsa a tapasztalat-cserét. A XI. kerület ezzel kilénylányította, hogy szerepet kíván vállalni a nemzeti és regi-onális idősolitika formálásában. A felek töb-bek között vállalták, hogy együttműködnek a szépkorúakat érintő társadalmi szemlélet javításában, az idősok értékeinek hangsúlyo-zásában, a benyomások megosztásában, vala-mint a helyi és országos jogi szabályozás elő-mozdításában. Az együttműködés értelmében közös tudásbázist hoznak létre, kampányokat, akciókat szerveznek, törvényjavaslatokat ké-szítenek, de az aláírók közös pályázatokon is indulhatnak.

Fogyatékoságbarát munkahely díjat kapott Újbuda

Fogyatékoságbarát munkahely elismerést kapott Újbuda Önkormányzata. A két évre szóló kítüntetést a kerület jegyzője vette át az Emberi Erőforrások Minis-teriumának dísztermében. Ugyanezt a díjat kapta még a XVI. kerületi önkormányzat, az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kara, valamint öt olyan cég, amely megváltozott munkaképességűeket foglalkoztat. Az újbudai hivatalnak jelenleg négy megváltozott munka-képességű munkavállalója van.

Két önkormányzat, egy iskola és öt cég kapott fogyatékoság-barát munkahely elismerést. A díjátadón *Soltész Miklós* szoci-ális és családügyért felelős államtitkár elmondta, a fogyatékos-sággal élők foglalkoztatása nemcsak a munkavállalók számára előnyös, hanem a munkahelyi közösségek is sokat nyerhetnek velük. Az államtitkár arra biztatta a munkaadókat, hogy minél



több megváltozott munkaképességű alkalmazottat foglalkoztas-sanak, mert a bízalom hosszabb távon megérül. Felhívta a fi-gyelmet arra is, idén 16 ezerrel több fogyatékosággal élő ember dolgozik, mint 2010-ben.

Újbuda jegyzője, *Horti István* szerint nincs recept a sikerre, csupán nyitott lélekkel és szívvel kell járni a világban, és min-denkire teljes értékű emberként kell tekinteni, még akkor is, ha az illető fogyatékosággal él együtt. – Három éve kezdtük el a munkát azzal, hogy esélyegyenlőségi tervet készítettünk. Már akkor eldöntöttük, vállalásaink nemcsak papíron, hanem az életben is léteznek majd – tette hozzá.

A XI. kerület polgármesteri hivatala azért kapta az elismerést, mert az önkormányzat dolgozóinak és vezetőinek jelentős része úgynevezett „érzékenyítő tréningen” vett részt, ahol a fogyaté-kosságokról tudhattak meg többet. Az újbudai hivatalnak jelen-leg négy megváltozott munkaképességű munkavállalója van, közülük ketten – *Oláhó Koppany Andrea* akadálymentesítési szaktanácsadó és *Pál Zsolt*, a Családbarát Újbuda program szak-mai programvezetője – vezető beosztásban dolgoznak.



A címre azok a munkáltatók pályázhatnak, amelyek vállallják, hogy fejlesztik a sérült állásukerők foglalkoztatását elősegítő gyakorlatukat. Az elismerés a Fogyatékoságbarát munkahely logó két évig tartó használatára jogosítja a munkáltatót, amely azt közvetíti, hogy a szervezet pozitívan fogadja a fogyatékos állásukerők jelentkezését. A pályázóknak be kell mutatniuk a fogyatékos munkavállalók foglalkoztatására és a jobb munka-körülményeik érdekében tervezett rövid és középtávú fejlesztési elképzeléseiket.

A XI. mellett a XVI. kerületi önkormányzat polgármesteri hivatala, az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kara, va-lamint öt cég – az Evopor Informatikai és Elektronizálási Kft., az Iron Mountain Magyarország Kft., a Jabil Circuit Magyaror-szág Kft., a Work Force Kft. és a Borhy Palota Kert Bt. – kapott Fogyatékoságbarát munkahely díjat. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma, a Salva Vita Alapítvány, az Amerikai Kereske-delmi Kamara és a Szövetség a Kiválósáért Közhaszni Egye-sület díjának célja, hogy elősegítse az állásukerő fogyatékos emberek és a foglalkoztatásukra nyitott munkáltatók egymásra találását.

(T. D.)

(T. D.)



„Az Európai Bizottság támogatást nyújtott ennek a projektnek a költségeihez. Ez a sajtóközlemény a szerző nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban foglaltak bármilyen felhasználásáért.”

Dzsúdóakadémia épül Gazdagréten

Ünnepélyesen letették a Budai Judo Akadémia alapkövét Gazdagréten. A hazai dzsúdósport budai regionális központja a Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskola területén, részben annak tetején épül meg. A cselgáncsbázison sztársportolók edzik majd a fiatal reménységeket, a tervek szerint pedig már ebben az évben elkezdődhet a munka az új létesítményben.

Kezdődik Gazdagréten a Budai Judo Akadémia építése. Az ünnepélyes alapkövetelésen *Simicskó István* sportért és ifjúságért felelős államtitkár elmondta, a dzsúdóterem a kormány, a Magyar Judo Szövetség és a helyi lakosok összefogásának eredménye lesz, ami olyan hosszú távú befektetés, amely megalapozza a sportág jövőjét a régióban. Felhívta a figyelmet arra

televízió egykori épületében alakítottak ki önálló termet erre célra. Hadfi Dániel szerint a létesítménnyel végre a budai régiónak is lesz saját dzsúdóközpontja, az akadémia méretei pedig lehetőséget teremtenek majd a létszám duplázására. Az edzőbázissal olyan színvonalas oktatóhely létesül, amely amatőrtől profiig, legfiatalabbaktól a felnőttekig minden igényt és korosztályt kiszolgál. – Fellegvára lehet az utánpótlás-nevelésnek, de egyben a legmagasabb elvárásoknak megfelelő verseny- és edzőhelyszín is lesz – tájékoztatott *Bere Tamás*, az Újbudai Judo Sportegyesület elnöke, aki többszörös magyar bajnokként szintén tanítani fog a központban. A szakedző bízik abban, hogy a Csíki suliban működő egyesület létszámát a jelenlegi kétszázról tovább tudják majd emelni.

Bere Tamás kiemelte, a szövetség és a kormány támogatása mellett a szülői összefogás is nagyban hozzájárult a bázis létrejöttéhez. Az első ütemben egy közel 400 négyzetméteres, lelátóval ellátott, leszönyegezett terem és a hozzátartozó kiszolgáló helyiségek készülnek el. A 800 négyzetméter alapterületen kialakuló közösségi terek, rekreációs szobák és a funkcionális edzőpark egyedülálló felszereltséget biztosít a sportolni vágyóknak. Ezeket a tervek szerint már ebben az évben használatba vehetik a dzsúdósok. A második ütemben egy 400 négyzetméteres küzdőtérrel bővül majd a Budai Judo Akadémia, amelyben a sportág olyan neves személyiségei oktatják majd a gyerekeket, mint az Európa-bajnok Hadfi Dániel, az Universiade-bronzérmes Bere Tamás, a masters-világbajnok Olláry Péter, az ugyancsak masters-világbajnok *Korányi Miklós*, illetve a magyar bajnok *Makhult Mihály*. (T. D.)

is, hogy kiváló eredményei alapján a cselgáncs bekerült a tizenhat kiemelt sportág közé. *Tóth László*, a Magyar Judo Szövetség elnöke megjegyezte, a sportágfejlesztési programban szereplő sportágak közül elsőként a dzsúdó budai bázisának felépítése kezdődik meg. A szövetség vállalása az, hogy ötszörösére növekedjen a dzsúdósok száma Magyarországon. *Molnár László* alpolgármester arról beszélt, hogy Gazdagrét történetének legnagyobb sportberuházásaként a Judo Akadémia tovább gyarapítja a helyi fejlesztéseket.

A megnyitón részt vett *Hadfi Dániel* Európa- és világbajnoki bronzérmes olimpikon, aki Gazdagréten nőtt fel, három éve pedig edzőként, testnevelőként is dolgozik a kerületben. Szerinte óriási igény és nagyon kevés hely van a dzsúdóra a környéken, ahol közel 120 gyerek műveli a sportot. Tavaly télen ezért a kerületi

Biztonságban két keréken

Biciklisek, vad és szelíd motorosok egyaránt képviselték magukat a Biztonságban két keréken program éves sajtótájékoztatóján. A Neszmélyi úti Harley Davidson-bázison megrendezett interaktív program minden tavaszi motoros szezon kezdetén arra hívja fel a kerekezők figyelmét, hogy fokozottan ügyeljenek a szabályok betartására és egymás épségére.

Tavasszal jelentősen megnő a biciklisek, motorosok aránya a forgalomban, ezért az ORFK Országos Baleset-megelőzési Bizottságának főtitkára szerint fontos, hogy az autók és tehergépkocsik vezetői fokozottan figyeljenek és ügyeljenek rájuk. Kiss Csaba rendőr ezredes azt is tanácsolta az autósoknak, hogy többször nézzenek a visszapillantó tükörbe, és a főútvonalra forduláskor is jobban figyeljenek. A közúti balesetek jelentős hányada ugyanis motoros ütközés vagy esés. Ez azért fontos, mert a kétke-rekűek jóval kisebb felületen láthatók, mint egy autót.

első sugarai az Edda frontemberét, Pataki Attilát is kicsalogatták már az utakra, aki számos motoros balesetet úszott meg az elmúlt évtizedben. Szerinte fontos lenne mindenkinek újratanulnia a megváltozott KRESZ-t.

A rendezvényen a közlekedésért felelős államtitkárság, a Nemzeti Közlekedési Hatóság és az ORFK képviselői is tájékoztató előadást tartottak a fennálló veszélyekről, valamint a megelőzés lehetőségeiről. Az udvaron közben látványos bemutatók kezdődtek, melyek közt egy megrendezett motoros balesetet is láthattak a jelenlévők, a biciklis és motoros akrobaták pedig még

A rendezvény célkitűzéseire rengeteg sztár adta a nevét. A programok mindegyike a közlekedés biztonságáról szólt.

A rendezvény nemes célkitűzéseire rengeteg sztár adta a nevét: ott volt többek között *Tóth Vera*, *Talmácsi Gábor*, *Pataki Attila* és *DJ Dominik* is, akik közül többen rendszeresen közlekednek két keréken. A programok mindegyike a közlekedés biztonságról szólt. A műsorvezető *Till Attila* Talmácsi Gáborral próbált ki egy KRESZ-tesztet, de a Harley-bázison bemutatták a legmodernebb motoros védőfelszereléseket is. A nap

a műsorvezető Tillát is felhasználták vakmerő trükkjeikhez. Az előadók arról is beszámoltak, az ingyenes Állami Közlekedésbiztonsági Program keretében kreszfelfrissítő.hu címen indult egy honlap, ahol kétórás online gyorsképzést végezhetnek el a két keréken közlekedők. A weboldal a diákoknak és tanároknak is kínál a KRESZ-tanuláshoz szükséges oktató programokat.

(T. D.)

Egyéves a sportkártya

Az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft. éppen egy éve, 2013 áprilisában indította útjára az Újbuda Sportkártyát. Az arany-, ezüst- és bronzkártyák éves bérletek, melyekhez térítés fejében lehet hozzájutni. 120 ezer helyett 30, 60 és 90 ezer forintért lehet hozzájuk jutni, és kerületi egyesületek, alapítványok, cégek vezetői, valamint a városrésztér sokat tett magánszemélyek kapják meg.

A gyémántkártyát a 79. életévüket betöltött kerületi lakosok és kerületi kötődésű olimpiai bajnokok vehetik igénybe térítésmentesen, a vaskártyát pedig a 60+ kártyával rendelkezők vásárolhatják meg, melyet a kft. több mint tízszázalékos kedvezménnyel értékesít.

(T. D.)

Sportos Csütörtök az egészségért

Megrendezték az ország első Sportos Csütörtökét az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskolában. Simicskó István sportért és ifjúságért felelős államtitkár kezdeményezésének célja, hogy a közismert Torkos Csütörtökkel ellentétben a kijelölt napon ne a hasunkat tömjük degeszre, hanem éppen egészségünkért, fittségünkért tegyünk valamit. Az iskolai sportnaphoz több sztár is csatlakozott.

A kosárlabdázás volt a központi témája a Grosics Gyula iskolában rendezett Sportos Csütörtök nevű rendezvénynek. A műsorvezető szerepét *DJ Dominique*, azaz

A sportnapon *Horváth Gábor* olimpiai és világbajnok kajakozóval, *Hadfi Dániel* Európa-bajnok és világbajnoki bronzérmes olimpikkal és a legsikeresebb magyar teniszezónővel, *Szávay Ágnessel* is együtt sportolhattak az intézmény tanulói, de az ország egyetlen NBA-ban szereplő kosarasa, *Dávid Kornél* is feltűnt a vendégek között. A programon minden a kosárlabdáról szólt, a legkisebbek labdás előkészítő játékokon vettek részt, a nagyobbak pedig 56 csapatot alkotva streetballversenyen mérköztek meg egymással. A profi kosaras lányok egy barátságos meccsre is kihívták az élősportoló fiúkat, akikhez *Simicskó István* is csatlakozott.

– A mai nap arról szól, hogy ne kötelességből, hanem élvezetből sportoljunk – jelentette ki a sportállamtitkár, aki fiatalon maga is kosarazott. Szerinte motiválja a gyerekeket, ha élősportolókkal találkozhatnak, hiszen példakép-ként néznek fel rájuk. Simicskó István elmondta, azt szeretné, ha a rendezvény országossá nőné ki magát. – Jó lenne, ha minden héten tartanánk egy sportos

csütörtököt, hiszen ez a minimum, amit meg kellene tennünk az egészségünkért – tette hozzá. *Kiss Mihály* igazgató arról számolt be, a kosárlabda az egyik legnépszerűbb sport az iskolában, jelenleg közel 300 gyerek jár kosarazni az intézményben.

(T. D.)



Várkonyi Attila vállalta, aki minden tavasszal négy-öt iskolába is ellátogat, hogy meghívott sztárvendégeivel együtt sportolhassanak vagy zenélhessenek a diákok. – Szerintem csak azt lehet sztárnak nevezni, aki letett valamit az asztalra, tehát a személyes teljesítményével érte el, hogy ismert legyen – vallja a DJ.

sport11
HATÁR-ÉRTÉKELŐ

FITNESS & SQUASH
NYÍLT NAP

Helyszín:
Fitness & Squash
1112 Budapest
Kánál út 2.

2014. április 26. szombat

Amatőr Fallabda Verseny
Svájci rendszerű egyenes ágú kieséses verseny értékes nyerményekkel!

Csoportos foglalkozások
TRX, Feinitt és Gyerek Zumba, Joga, Body&Mind, TRX RIP Fusion, Alakformáló Aerobic, Body Bike, Outdoor TRX, Gerinctorna, Kondi-Mix, Bootcamp

Bemutató órák
Masszázshenger, Senior Torna, és Magyarországon először D-BEND bemutató Garami Zsolttal!

Továbbá:
Fogyi Klub, Próbá személyi edzés, Baba-Mama Klub, MA-URI masszázsbemutató és gyermek Rajzverseny ajándékokkal!

Regisztrációs díj: 500 Ft

Az eseményre regisztrált valamennyi vendégünk között ki sorsolunk:
1 db 12 alkalmas csoportos óra bérletet
1 db 12 alkalmas Fitness bérletet
1 db 45 perces szolárium bérletet
1 db frissítő kozmetikai arcmasszázs
1 db Henkel ajándéksomagot

Támogatók:

Egészségmegőrzés felsőfokon – ingyenes egészségnap az Allee mellett

Engedje meg, hogy a tavasz első ragyogó hétvégéinek egyikén, 2014. április 13-án, vasárnap reggel 10 és délután 6 óra között szeretettel meghívjuk Önt egy ingyenes átfogó egészségvédelmi szűrésre.

Harminc különböző vizsgálat kényelmes és ingyenes elvégzésére nyílik lehetőség a kerületi polgárok számára egy helyen, egy időben az Allee bevásárlóközpont melletti téren az Újbuda Önkormányzata – Servier gyógyszercég nagyszabású egészségnapja keretében!

Igazi családi programnak ígérkezik, nemcsak időskorúaknak, hanem az egész család számára is. A rendezvény – a Program a Magyar Társadalomért – Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának (2010-2020) keretében kerül megszervezésre.

Az Európai Unió, a magyar kormányzat, valamint a vezető hazai orvosszakmai szervezetek által támogatott szűrőkamionban modern felszerelésekkel vizsgálják a szív- és érrendszeri kockázatokat, a magas vérnyomást, a vércukorszintet, a tüdőgyógyászati paramétereket, a légzésfunkciót, valamint a test működését, így a csontok ásványianyag tartalmát, az inkontinenciát, bőrproblémákat, laktózér-

zékenységet, de lesznek különböző szemészeti vizsgálatok stb. is.

Tavasszal a visszeres problémák, a láb fészülése, a nehézláb-érzés is fokozódnak. A szükséges teendőkkel kapcsolatban nyújt segítséget a Visszér-pont szaktanácsadása, illetve az akkreditált rizikóeszt kitöltése a helyszínen. Amennyiben időben felismerjük a problémát és a kiváltó okokat, úgy megfelelő életmóddal és gyógyszeres kezeléssel jelentősen enyhíthetők a fájdalmas panaszok és csökkenthető a betegség súlyosbodásának esélye.

A kamion melletti sátrakban lehetőség van személyes egészségügyi és életmód-tanácsadásra, a test működésének megismerésére 3D-s filmetitással, anatómiai modellekkel. Ingyenes prevenció csomag várja az érdeklődőket.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

További infó: telefon: 06 1 372-4636 • Cím: Bölcső u. 3. • Ügyfélfogadás: hétfő–péntek 9–14 óráig

Újabb álláskeresési képzés indul az ötven év feletti polgároknak!



Ezúton tájékoztatjuk Önöket, hogy Újbuda Önkormányzata európai uniós programja a Senior Capital projekt újabb állomásához érkezett.

2013 tavaszán több száz álláskereső, munkáltató és a témával foglalkozó szakemberek bevonásával elkészült az a teljesen újszerű és az igényeknek megfelelő program, amelynek célja az 50 év feletti álláskeresőket támogatása.

Tavaly év végén már sokan részt vehettek az IBM és a Pannon-Work által szervezett képzéseken, amely tapasztalataival is sokban segítette az április végén induló képzést.

A résztvevők számára teljesen ingyenes és átfogó képzését az önkormányzat első körben

indítja el. A visszajelzések és tapasztalatok alapján fogja elkészíteni jövőbeni terveit az álláskereső seniorok támogatására.

A programban nemcsak az angol-, informatikai, önmenedzselési ismereteket sajátíthatják el az érdeklődők, de megtalálhatók lesznek a vállalkozói, munkajogi órák és különböző képességfejlesztő tréningek is.

A 2014. év április végén induló képzésre az 50 év feletti újbudai polgárok jelentkezését várják a szervezők. A képzésre 2014. április 14. és április 25. között lehet jelentkezni. További pontos és részletes információt 2014. április 10-től kaphatnak az Újbudai Senior Programközpontban, valamint az ujbuda.hu weboldalon.

60+ KONDITORNA KEZDŐ TANFOLYAMOK

Újbuda Önkormányzatának támogatásával, a nagy érdeklődésre való tekintettel új csoport indul! Újbudai Senior Központban (Bölcső u. 3.) Tel.: 372-4636.

Ideje: 2014. április 24-től május 29-ig, heti 2 alkalommal!!!

Hétfőn 8.30–9.30 és csütörtökön 9.00–10.00 óra között. Jelentkezési határidő: 2014. április 14-18. között, a helyszíneken 10.00–13.00 óra között.

Jelentkezési feltételek:

– XI. kerületi lakos
– betöltött 60. életév
– 10 órás tanfolyam rendszeres látogatása

A torna kurzus díja/ fő: 5 000 Ft/10 alkalom.
60+kedvezménykártyával 1 000 Ft/10 alkalom*

*A kedvezményes díj csak az első beiratkozásakor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt a tanfolyamon!!!

Csoportvezető: Virág Anikó

PROGRAMAJÁNLÓ

Ajánló az Újbuda 60+ közel 200 havi programjából

9., szombat 13.30–18.00

Készülődés a húsvétra, kreatív foglalkozás Markó Mónikával. Albertfalva Idősek Klubja, Kisújszállás u. 10., ingyenes. Hozott anyag szükséges. Hungarocel tojás, kifújt tojás, anyag darabok

9., szombat 18.00–19.00

Török miniatűrök kiállítása. Megnyitja: Földes Ferenc művelődéstörténész Albertfalvi Községi Ház, ingyenes. A kiállítás május 5-éig megtekinthető.

10., csütörtök 15.00–17.00

A Parkinson világnapja, USZOSZ Keveháza Idősek Klubja, Keveháza u. 6. Az előadást tartja: Balázs Józsefné, ingyenes.

10., csütörtök 17.00–18.00

Az árnyékgöngyölítő Szenzibil művészeti csoport Órmezei Községi Ház, ingyenes. Vezető: Kréher Péter költő, festőművész

11., péntek, 11.30–19.00

Versmondó Maraton, Órmező, Költők parkja, ingyenes Jelentkezési lap a KULTI honlapján és az Órmezei Községi Házban

11., péntek 15.00

Költészet napi verses műsor. Gazdagréti Községi Ház, ingyenes. Közreműködik: Gyulai Zsuzsa előadóművész

12., szombat 9.00–12.00

Kézműves Kezek – tojásfestés márványozás technikával. Albertfalvi Községi Ház. 1000 Ft /felnőtt, 500 Ft/gyerek

12., szombat 19.00–22.00

Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával. Órmezei Községi Ház. Belépődíj: 1000 Ft Asztalfoglalás az Órmezei Községi Házban

14., hétfő találkozó: 9.00

Újbudai Szenior Prograközpont Városismereti séta

– Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntessel 1200 Ft, 70 év felett ingyenes Sétálunk a felújított Kossuth téren és az Olimpiai Parkban, utána fakultatív programként megtekintjük a Makovecz-kiállítást a Vigadóban.

14., hétfő 16.00–18.00

Filmvetítés: Az örök város, Róma VI. sz. INO, Gazdagréti tér 1. Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes, ingyenes.

15., kedd 9.00–11.00

A Sas-hegy és a város – Menedék a betonrengetegben. Előadás és filmvetítés a Sas-hegyről Újbudai Szenior Programközpont (Bölcső u. 3.), ingyenes.

15., kedd 16.00–18.00

Szavak varázsa – irodalmi alkotókör Kelenvölgyi Községi Ház, ingyenes.

15., kedd 17.00–19.00

Kerámia kispasztika 60+ Órmezei Községi Ház. Belépő: 600 Ft, 60+ kártyával 300 Ft. Preisinger Zsuzsa művésztanár vezetésével

17., csütörtök 13.00–18.00

Zsák a foltját. Patchwork foglalkozás Nyíredi Judit iparművésszel. USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja, Gazdagréti tér 1., ingyenes. Hozott anyag szükséges

18., péntek 19.00

Versek másképp. Az Újhold zenekar koncertje Órmezei Községi Ház. Belépődíj: 600 Ft, 60+ kártyával: 300 Ft

22., kedd 14.00–17.00

A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta! Újbudai Szenior Programközpont, Bölcső u. 3., ingyenes.

23., szerda 13.30–18.00

André Rieu-koncert Búzás Áronnal. Albertfalva Idősek klubja, Kisújszállás u. 10., ingyenes.

FELHÍVÁS!

INGYENES
VIZSGÁLAT

Ingyenes hallásszűrést szervezünk 2014. április 7. és 25. között az Amplifon Hallásközpontokban. A vizsgálatok várakozás nélkül, de előzetes telefonos egyeztetés alapján történnek. Bejelentkezéshez hívja a **06-1 209-3094**-es telefonszámot (Budapest XI., Bartók Béla út 11-13.), **06-1 209-2907**-es telefonszámot (XI., Október 23. u. 21.), vagy a **06-23 428-255**-ös telefonszámot (Budaörs, Szabadság út 14.)

Amplifon Hallásközpontok

Budapest XI., Bartók Béla út 11-13.

Budapest XI., Október 23. u. 21.

Budaörs, Szabadság út 14.

amplifon.hu



A hallásspecialista

További programok és információ:

ÚJBUDAI SENIOR PROGRAMKÖZPONT

Cím: 1117 Budapest, Bölcső u. 3.

Telefon: 372-4636

Nyitva tartás: hétköznap 9–14 óra között

Web: www.ujbuda.hu/60plusz

E-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Tanuszoda épül Gazdagréten

Lerakták a gazdagréti tanuszoda alapkövét, a jövőre elkészülő új létesítménybe a Csiki-hegyek utcai, a Törökugrató utcai és az Őrmezei Áltános Iskolából is járhatnak majd úszni a gyerekek. *Bagdy Gábor* főpolgármester-helyettes szerint a létesítmény nemcsak a környék sportolását könnyíti meg, hanem a közösségi élet is fellendülhet. *Simicskó István* sportért és ifjúságért felelős államtitkár emlékeztetett, az uszoda felépítését 24 éve ígértették a korábbi városvezetők. A kormány tanuszoda építési programját 3 milliárd forintból valósítja meg, a tervek szerint minden járásban lesz tanuszoda. – A gazdagréti létesítményt a Nemzeti Sportközpontok (NSK) építi meg, és üzemelteti, így az önkormányzat költségvetését az építkezés nem terheli meg – tette hozzá az államtitkár. *Hoffmann Tamás* polgármester el-

mondta, az elmúlt években azt a célt tűzték ki, hogy bővüljön a kerületben a sportolók köre. A városvezető szerint ez csak fejlesztésekkel érhető el, mivel a Nyéki Imre Uszoda egyetlen 33 méteres medencéje nem képes kielégíteni a 140 ezer fős kerület igényeit. A Kondorosi úton ezért már megkezdődött egy újabb 33 méteres medence építése, és a gazdagréti tanuszoda is tovább bővíti a sportolási lehetőségeket. Simicskó István arról tájékoztatott, a Magyar Úszó Szövetséggel közösen programot indítottak, melynek célja, hogy minden gyermek tanuljon meg úszni. – Ehhez azonban megfelelő mennyiségű és minőségű tanuszodára van szükség – tette hozzá. A sportállamtitkár azt is megjegyezte, az elmúlt években sportfejlesztések sora zajlott le Újbudán.

(T. D.)

Jön a húsvét, a vásár már megnyitott



Megnyitott a húsvéti vásár az Allee bevásárlóközpont melletti Kőrös József sétányon. Az április 9-ig tartó kézműves és kirakodó vásáron a kiállítók a húsvéthoz kapcsolódó termékekkel készülnek elvarázsolni a kerületi közönséget. A sétány két oldalán felépített faházakban olyan első osztályú házi finomságokkal is találkozhatunk, mint a kézműves sajtok, a tökmagolaj, a helyben sült rétes vagy a cseh kézműves sörök. A vásárlás jó hangulatát délutánonként utcazenész is színesíti. – Szeretnénk a hagyományokat hangsúlyozni, de a hölgyek megnyugodhatnak, senkit sem fogunk vödör vízzel lelocsolni – mondta el a vásár egyik szervezője.



Húsvéti borajánló a Borhálótól

A húsvét a legszélsőségesebb ünnep. Hosszú várakozás, éhezés, önmegtartóztatás, vagy ha ez nem sikerül lelkiismeret-furdalás és önvizsgálat után jön az addigra már húsvéti-sonka-fixációnak nevezhető gasztró patológus időszak. Kimondva-kimondatlanul nem állunk meg a kis, helyre köténykében főzött sonkácskánál, hanem az élet nedvesebb, nagyobb alkoholtartalmú szelete is terítékre kerül. A jobbára üres kiskanál után jön a nagykanál. Még lehetne fokozni a húsvét gazdag vágyait, hiszen ez újjászületés ünnep, termékenység ünnep, párvalasztó ünnep, aki pedig ezekről lemarad, annak mulatós-macsokajajos ünnep.

Hogy mi kerüljön a húsvéti konyha- vagy étkezőasztalra, kerti asztalra a sonkához, tojáshoz, nyúlhoz, bárányhoz?

A sonkához, nyúlhoz illő legalkalmasabb gasztronómiai hardverek a fűszeres, könnyű, szapora vörösborkok, amelyek nem nehezültek el az évekig

tartó kádfürdőben. Ajánlom hozzá Takler Ferenc cuvée borát, amely harmonikus selymességével kedves kísérője lehet a húsvéti étkezéseknek. Érdekes kaland lehet még Szőke Mátyás Portugiesere, amely gyengéd, a fűszeres illatok kellemes összhangba kerülnek az aszalt szilvás ízvilággal. Kellemes zamata, közepes teste ideális tavaszi borrá teszik. A fiatalabb vörösborkok ideális fogyasztási hőmérséklete 15 fok és az egyéni ízlés között húzódik.

Tavaszi, húsvéti húsos salátákhoz, grillezett húskokhoz a rozék üdesége lehet az élmény kulcsa. Rékavár Kadarka-Kékfrankos rozénk mélyebb, intenzívebb, fűszeres zamatú bor, míg a szekszárdi Mészáros rozé az üdeséget, frissességet hirdeti enyhe szénsavasságával, epres-málnás illatával, ízével. Az élmény tíz fok körül lesz teljes.

Bárányhoz, ami lehet sonka, ragu, becsinált... könnyű fehérbor passzol, kellemes hozzá egy friss Káli-medencei Chardonnay, ami enyhén ásványi ízeivel, fűszeres eleganciájával emeli az ünnepi étkezés fényét. Sült bárányhoz inkább testesebb, vajásabb textúrájú bor illik, mint Szőke Mátyás Sauvignon Blanc-Királyleányka-Zengő szimfóniája, mely három 2012-es évjáratú, érlelt fehérbort elegyít.

Könnyebb, gyümölcsös desszerthez, krémes, világos süteményekhez Tokaji édes Furmintot ajánlok, savai jól bírják a magas cukortartalmat, andalító, kellemes karakterű bor. Fogyasztásakor megtapasztalhatjuk a természet mosolyát, érezzük a palackba zárt napfényt. Sötétebb, karamellizált desszertekhez Mavrodaphne szőlőből készült mazsolabort innék. Kréta magasságában szüretelik a mézédés Mavrodaphne szemeket, ami már javában mazsola. Alkoholfok: 15 %. Érzetre: 0 %. Egy pohár után: lüktető pulzus, érzéki izzadás, mosoly, aranypor az ereken.

Üdvözlettel: www.borhalo.com

A BORHÁLÓ AJÁNLATA HÚSVÉTRA:
Káli-medence Chardonnay 2l 780 Ft/liter
Frittmann Rosé Cuvée 3l 960 Ft/liter
Takler Vörös Cuvée 3l 1080 Ft/liter

**Borháló**
BORKERESKEDÉS

MINŐSÉGI FOLYÓBOR KERESKEDÉS ÚJBUDÁN

1114 Budapest Fadrusz utca 5.(Kosztolányi Dezső térel)
www.borhalo.com/ujbuda

1116 Budapest Kondorosi út 10/A. (Kondorosi lakópark)
www.borhalo.com/kelenfold

**A hirdetés felmutatójának
10% kedvezményt adunk boraink árából!**



A XI. kerület sikeralbuma

Kovács Katalin-tornaterem



A magyar sport számára kiemelkedő sikereket hozó londoni olimpia után a Magyar Diáksport Szövetség kezdeményezésére és a kormány ötlete alapján általános iskolai tornatermeket neveztek el olimpiai bajnokról. A londoni olimpia érmesei egy-egy intézményt választhattak, ahol a tornaterem vagy a sportpálya ezentúl az ő nevüket fogja viselni, cserébe vállalták, hogy évente egy testnevelésórát ők tartanak meg a

Dr. Szacszy Mihály az élet titkait kutatja



Nem fáj, nem árt és olcsó, mégis szinte másodpercek alatt kiderülhet annak az egészségi állapota, aki egy sajátos optikával ellátott detektor elé áll, ami hasonlít egy kamerához. Ráadásul közben semmiféle károsodás nem éri a szervezetet. *Dr. Szacszy Mihály* szomatológus kutatómunkája során megállapította, hogy az emberi szervezet olyan, mint egy televíziós adótorony: folyamatosan sugározza magából az információt. Régóta tudjuk, hogy az élőlények (köztük az ember) anyagcseréje közben természetes elektromágneses sugárzás keletkezik. A Budapesti Műszaki Egyetemen dr. Szacszy Mihály harminc éve kezdte kutatni ezt a természeti jelenséget, és rájött, amennyiben az ember által kibocsátott sugárzást felfogjuk, képpé alakítjuk és megmérjük, megismerhetjük az egészségi állapotát. Az időközben egyre pontosabb módszer neve Szomatoinfra lett. A módszer 2013 novemberében egyedüli Közép-Európaiként jutott ki Genfbe a WHO II. Világkonferenciájára, és ott a harmadik legmeggyőzőbb élettudományi kutatásnak minősítették. Azóta a WHO hivatalos oldalán is megismerhető a somatoinfra eljárás, és egyre nagyobb iránta a nemzetközi érdeklődés. Az év elejétől somatoinfra laboratórium működik a Nemzeti Sportközpontban, illetve az ÁNTSZ is folytatja az együttműködést a kutatókkal. A kutatás ma már a Műegyetemi Természet és Sporttudományi Közhasznú Egyesületben folyik, ahol azt remélik, a Szomatoinfra először Magyarországon terjed el.

(K. V.)

**CSODASZÉP
OLDTIMER AUTÓK
ÉS ÓRIÁSI JÓTÉKONYSÁGI AKCIÓ
ÁPRILISBAN
A PREMIER OUTLETBEN**

Élettel telik meg a Premier Outlet április 26-án, ahol a kicsiket és nagyokat is várják a tavasz legszebb hétvégéjén. Veterán autóritkaságok vonulnak fel a bevásárlófaluban, miközben megnyitja kapuit az Adok-Kapok Napok Adománygyűjtő pont, ahol használt, de jó állapotban levő ruhákat várnak a hátrányos helyzetűek részére. Ott a helye az egész családnak!

Immár negyedik alkalommal indulnak el a biatorbágyi Premier Outlet felé a veterán-, nosztalgia-, és hobbijárművek megszállottjai, hogy egy látványos felvonulás keretében mutassák meg járgányaikat a közönségnek. A sofőrök közül sokan hozzáöltöznek az autójukhoz, így a Veterán Járművek Találkozója egyszerre autós esemény és korhű jelmezverseny is. Az idei program különlegessége egy kedves Babetta kismotor, amit bárki kipróbálhat az akadálypályán. Természetesen idén sem maradnak el a népszerű gyermekprogramok, mint az arcfestés, ugrálóvár és lufihajtogatás.

Az autós fesztivál mellett ugyanakkor egy igazán jó ügy érdekében is várják a családokat április 26-án a Premier Outletben. Aznap nyílik meg ugyanis a 45-ös üzlethelyiségben az Adok-Kapok Napok jótékonyági akció Adománygyűjtő pontja, ahová használt, de jó állapotban lévő ruhákat várnak. Női-, férfi- és gyermekruhákra is nagy szükség van, a segítséget a Center kedvezményre jogosító kuponokkal köszöni meg, ezért is érdemes átkutatni a család gardróbját.

Ráadásul a nosztalgikus és szívet melengető programok mellett a Center üzletei a legnépszerűbb divatmárkával és állandó 30-70%-os kezdeménnyel várják a látogatókat!

További információk: www.premieroutlets.hu
www.facebook.com/PremierOutletsCenter
www.oldtimerpremier.hu/



Emberök és tájak az Újbuda Galériában



A Polgármesteri Hivatalban működő Újbuda Galéria ezúttal Deák Ilona festőművész legfrissebb munkáival örvendeztette meg a nagyközönséget. A Pécsről származó művésznő az 1970-es évek óta szerepel képeivel országos és európai kiállításokon, festményeinek középpontjában mindig az ember és az emberi lélek állt.

Deák Ilona nemcsak önállóan szerepel a különböző itthoni és külföldi tárlatokon, de férjével a Munkácsy-díjas képzőművész Bráda Tiborral és iparművész lányaival közösen is szervez tárlatokat.

De nem mindig volt ez így. A művész évekig csak kedvtelésből festett, sokáig eszébe sem jutott, hogy hobbijának termékeit közvetlen környezetén kívül bárkinek is megmutassa. Végül festés iránti szenvedélye felülkerekedett szemérmességén, és mióta kiállít, elismerések sora éri. A mostani kiállítás abban is különleges, hogy Deák Ilona eddig szinte egyáltalán nem festett tájképeket. Munkáit eddig az emberábrázolás határozta meg, ecsetje mindig az emberek közötti viszonyokat fűrkészte. Tavaly állított ki elő-

„A természettel való együttélés ezeken az utazásokon rendkívüli módon felszabadított és inspirált”

ször tájképeket, főleg utazásai hatására, de figurák ezúttal is megjelennek a természetben. A tájképek különböző művésztelepeken készültek. Vásznain éppúgy megelevenednek a székelőföldi Gyimes gyönyörű hegyei, mint a híres festőiskola bölcsője, Nagybánya, de festményein a sziklás horvát sziget, a Hvar partjait is felfedezhetjük. – A természettel való együttélés ezeken az utazásokon rendkívüli módon felszabadított és inspirált. Egyre inkább megláttam a tájban azt a lehetőséget, hogy túllépve a látványon mennyi érzést, és hangulatokat lehet kifejezni – mondta el a művésznő. Férjével és szintén alkotó lányával igazi művészcsaládot alkotnak, amelyben azonban sosem kritizálják, inkább csak segítik egymás művészi kibontakozását. – Van abban

valami izgalmas, hogy mindenki művész a családban. Ötleketek, tanácsokat adunk egymásnak, észrevesszük egymás hibáit is, de inkább csak dicsérrel motiváljuk egymást – tette hozzá Deák Ilona.

Nyarat hoz az Anna and the Barbies

Csopra verjük a nyarat! Ezzel a jelmonddal hirdette meg április 12-i koncertjét az Anna and the Barbies. A zenekar énekes-dalszerzőjével Pásztor Annával a nyárváros koncert kapcsán régi és új hivatásáról is beszélgettünk.

• **Azt hiszem, mondhatjuk, hogy hazajártok a Barba Negrába...**

Az elsők között voltuk, akik meghívást kaptak a klubba, és azóta félévente jövünk. Számunkra ez a fellépés jelenti a nagykoncertet, és öröms látni, ahogy évről évre nő a rajongók száma, sőt, már elővételben elkapkodják a jegyeket. Legutóbb a kisfiam születése után hat héttel léptünk itt fel. Az egy akusztikus, nyugisabb koncert volt, és akkor is sikerült megtölteni a Barbát.

• **Új dalokkal is készültök, mi az, amiből inspirációt merítesz?**

A decemberi koncertünkön már bemutattunk két új dalt, azóta még négy született, ezeket most csiszolgom. A zenei alapokat már felvettük, a szövegek pedig valószínűleg az április 12-i fellépésre készülnek el véglegesen. November 14-én lesz tízéves a zenekar, akkor szeretnénk bemutatni az új lemezt. Az összes dalomat az életem meghatározó eseményei ihlették. Beni születése és léte egy csodálatos, ihletett állapot. Úgy is mondhatom, hogy az előző és a készülő lemezen is „producer” volt a kisfiam.

• **Hogy lehet az anyaságot összeegyeztetni a „rockstársággal”?**

Beni igazi rocker baba, hozzászokott a zenéhez, az emberekhez, az utazáshoz, a folytonos pörgéshez. Van egy csodálatos párom, akire maximálisan számíthatok, és ott vannak a nagyszülők, akik szintén rengeteget segítenek.

(D. V.)

barba negra

04.11. SING SING
04.12. ANNA & THE BARBIES
04.19. KISS FOREVER BAND
04.23. ZÁVODI GÁBOR: 50 HANG
 – SZÜLETÉSNAPI KONCERT

JÁTEK
 Many thanks to a Kiss Forever Band?
a, b, c, d
 Kérlek, vedd el a nyári páros jegyedet!
jatek@barbanegra.hu



KULTI – KULTI SZALON, 1111 Szent Gellért tér 1–3.
 (bejárat a Budafoki út felől) A rendezvényekre jegyek regisztráció után, elővételben vásárolhatók!

Április 11., péntek 19.00 óra
Karinthy Frigyes: A teknősbéka
A Tarka Színpad előadása

Karinthy fanyar és ellenállhatatlan humorú jelenetein egyszerre sírunk és nevetünk, nem győzzük kapkodni a fejünket: hát ilyen a világ? Ki a normális és ki az örült? Kiderül. – Vagy nem.



Április 17., csütörtök 18.00 óra
Honnan jöttünk magyarok? – A magyar őshazák vizsgálat a térinformatikai eszközökkel
Dr. Winkler Gusztáv előadása

Minden nemzet feltételezi kultúráját és büszke múltjára. Hazánkban az egyik legkutatottabb történelmi korszak a honfoglalás kora. Keressük a válaszokat: honnan jöttünk és kik vagyunk? A múlt sok részlete homályba vész, és számos esetben meglepő következtetésekről, áltudományos elméletekről is hallhatunk. Dr. Winkler Gusztáv előadása nem elméletek elemzésével foglalkozik, hanem tényszerű régészeti adatok összevetésével, „térinformatikai” módszerrel mutatja be érdekfeszítő előadásban a Magyarság őshazáját és a honfoglalást.

Április 15., kedd 18.00 óra
Azsia szerelmese

„...Négy föld körüli utamon mind az öt világrészen, nagy tengereken és országokon át 275 000 km tengeri és 60 000 km szárazföldi utat tettem meg. Tízszer haladtam keresztül az egyenlítőn, hajóztam a Sárga-, Fekete-, Vörös- és Holt-tengereken... Jártam 5000 m magasban az Andokon, és végigjártam Magellán útját. Boldog vagyok, hogy az egész bejárható világot láttam.” Az ismeretterjesztő film Hopp Ferenc sorstörténetét mutatja be, miközben bepillantunk a korabeli világ kulturális-technikai fejlődésének mai szemmel nézve is csodálatos világába.

Április 16., szerda 18.30 óra
„Mi lett volna, ha...?” Véletlen és sorsszerűség a történelem fordulópontjain
Antalfi Péter történész előadása

Miért vesztettünk Mohácsnál? Mi lett volna, ha Kolumbusz eltévedt? Vagy, ha nem (hiszen eltévedt)? Valóban elkerülhetetlen volt Trianon? Rómának el kellett buknia? Előre ki volt közeve a kereszténység vagy az iszlám útja? És ha nem lett volna kéznél Kleopátrának mérges kígyó? Ha Caesar vagy Kennedy túléli a merényletet? Sokunkban felmerülnek e kérdések, de számítanak-e igazán?



KULTI – ŐRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ, 1112 Budapest, Cirmos utca 8. Telefon: 310-0644

A magyar Költészet Napja tiszteletére
Április 18., péntek 19.00 óra

Versek másképp • Az Újhöld zenekar koncertje

A Költészet Napja után a megzenésített verseket előadó Újhöld zenekar koncertjével szeretnénk a költészet rajongóinak kedveskedni. A zenekar népszerűsége fokozatosan növekszik (kiváltepp a fiatalok körében), köszönhetően a modern – angolszász-rockos – zenei feldolgozásnak.



KULTI – KARINTHY SZALON, 1111 Budapest, Karinthy Frigyes
Április 10., péntek 19.00 óra
N. Jazz Klub: Mesterek és Tanítványok

„...De ha a legfőbb cél, amit nem is kell nap mint nap kimondanunk vagy felírunk valahová (hogy el ne felejtünk) az, hogy világot teremtsünk, mindig és mindig új étellel töltjük meg a már régen elcsépezt dallamokat is, hogy gondolatot adjunk vagy ébresszünk, hogy a játékunk után a Tisztelt Közönség borzongó lélekkel, boldogabban, vagy alig félve a bőrébe, csordultig megtelve menjen útjára, s élje életét, de az érzéstől, melyet okoztunk, már nem lesz olyan, mint előtte, mert látott (hallott) valamit a Csodából...” (Szirtes Edina Mókus). Nagy János Erkel Ferenc-díjas zongorista és zeneszerző tanítványaival igazi ZENEÜNNEPRE készül a Karinthy Szalonban.

SZÍVES JÁTEKVARRODA

A legtöbbünknek gyermekkorában volt egy kedvenc plüssállata. Gondoljunk bele, micsoda élmény, ha ezt a kedves játékot magunk készíthetjük el. A szükséges anyagokat, eszközöket a helyszínen biztosítjuk, valamint minden figura kis szívet kap és megszületését törzskönyvezzük.

A foglalkozás díja: 600 Ft/plüssállat

Április 11., péntek 16.30 óra
KULTI – KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ 1116 Budapest, Kardhegy utca 2. Telefon: 424-5363
Képeslaptervező pályázat

Az Albertfalvi Községi Ház képeslaptervező pályázatot hirdet fotó, grafika, festmény, számítógépes grafika kategóriában ÜDVÖZLET ALBERTFALVÁRÓL címmel. A pályázat leadási határideje 2014. április 26., péntek papíralapú és digitális formátumban. A pályaművek leadása és bővebb információ: KULTI – ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ, 1116 Budapest, Gyékényes utca 45–47. Telefon: 204-6788, E-mail: akh@ujbudakulti.hu, Web: www.ujbudakulti.hu

A Magyar Költészet Napja tiszteletére
Április 11.

11.00 Koszorúzás a Költészet Napja tiszteletére a Költők parkjában. KULTI – ŐRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ, 1112 Budapest, Cirmos utca 8. Telefon: 310-0644

11.30 III. Újbudai Versmondó Maraton KULTI – ŐRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ 1112 Budapest, Cirmos utca 8. Telefon: 310-0644

16.00 Verses teadélután a Magyar Költészet Napja alkalmából KULTI – GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ, 1118 Budapest, Törökugrató utca 9. Telefon: 246-5253

17.00 KEDVES MAGYAR VERSEM A Magyar Költészet Napja alkalmából KULTI – ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ, 1116 Budapest, Gyékényes utca 45–47. Telefon: 204-6788

Terjeszkedik a Parafix

A Vegyész utcában működő Parafix Hungária Kft. 2 millió euróért vásárolta meg telephelyét, és jelentős bővítést is végrehajtott üzemében. Az angol anyavállalat Európa egyik legnagyobb ragasztástechnikai megoldásokat kínáló cége.

A dél-angliai Parafix Európa 31 országának több mint 100 ügyfelét szolgálja ki, de a Magyarországon 2001 óta működő Parafix Hungária Kft. is jelentős kereskedelmi forgalmat bonyolít. Vegyész utcai telephelyéről Lengyelországba,

lehetőségekkel segít minket, melyeknek köszönhetően 150 millió forint értékben vásárolhattunk gépeket és bővíthettük a gyártási kapacitásunkat – jelentette ki a tulajdonos, aki szerint közép-európai üzleti egységüknek keresve sem találhattak volna alkalmasabb helyet Albertfalvánál. Hoffmann Tamás polgármester elmondta, a cég sikere arra hívja fel a figyelmet, hogy a régi iparterületeket alkalmassá kell tenni a termelésre. Czomba Sándor foglalkoztatáspolitikáért felelős államtitkár kijelentette,

Romániába, Csehországba, Ausztriába és Ukrajnába is szállít többek között a járműgyártásban, elektronikai és világítástechnikai iparban, valamint az egészségmegőrzésben használatos ragasztási eszközöket, technológiákat.

A Parafix Hungária Kft. a válság kezdetén, 2009-ben 28 munkavállalóval dolgozott, ez a szám 2014-re 65 főre bővült, közülük 4 kolléga megváltozott munkaképességű. A fejlődés a forgalomnövekedésben is megmutatkozik: az elmúlt 5 év alatt kétszeresére, 1,4 milliárd forintra nőtt. Az angliai tulajdonos hazánk iránti elkötelezettségét demonstrálja, hogy a Parafix Hungária telephelyvásárlással, gyártó-, illetve irodai helyiségek bővítésével erősítette meg piaci pozícióját.

Michael Punter igazgató az ünnepélyes átadáson hangsúlyozta, hogy sikereikhez Magyarország támogató környezete is hozzájárult. – Szerencsések vagyunk, hogy a kormány a válság kezdete óta támogatásokkal és pályázati

a munkahelyteremtés egyik fontos eszköze, hogy hasonlóan jól teljesítő, ipari termelést végző cégeket hozzanak helyzetbe. – Igaz ugyan, hogy több mint 4 millió a foglalkoztatottak száma, de ebből csak 1,5 millió ember dolgozik a termelésben – közölte az államtitkár, aki szerint fontos a szolgáltatás és az állami szektor, de termelés nélkül nincs gazdaságélénkülés. Hozzátette, céljuk hazai és uniós támogatási lehetőségekkel segíteni azon cégeket, amelyek túléltek a válságot, valamint tudnak és akarnak fejleszteni. – Olyan gazdasági környezetet kell teremtenünk, amelyben érdemes hosszú távon gondolkodni – mondta az államtitkár.

A politikus szerint a legnehezebb helyzetben lévők – a 25 év alattiak, az 55 év feletiek és a szakképzetlenek – foglalkoztatását segítő munkahelyvédelmi akcióterv nyújtotta kedvezményeket eddig több mint 800 ezer ember után vették igénybe a munkáltatók.

(T. D.)

Folytatja nemzetközi sikereit a 77 Elektronika

Öt évre szóló, 50 millió euró értékű szerződést kötött magyar vizeletlaborok beszállítására a svájci Roche és a 77 Elektronika Kft. a Nemzeti Külgazdasági Hivatal (HITA) közreműködésével. A kooperáció célja, hogy az állami kereskedelemfejlesztés lehetőségeivel, valamint a Roche támogatásával segítse a 77 Elektronika termékeinek világpiacra jutását és kutatás-fejlesztési tevékenységét. Szijjártó Péter külügyi és külgazdasági államtitkár szerint abban kell erősíteni a magyar vállalkozásokat, hogy versenyképes termékeket tudjanak gyártani, ezáltal pedig bekapcsolódhassanak a nemzetközi világcégek beszállítói hálózataiba.

A két cég közti kapcsolat nem új keletű, a 77 Elektronika 25 éve gyárt világszínvonalú orvosi diagnosztikai eszközöket, és a '90-es évek óta beszállítója a svájci gyógyszeripari és diagnosztikai termékeket is gyártó és forgalmazó Roche-nak. A magyar cég egyik legsikeresebb fejlesztése egy speciális mobil vizeletvizsgáló készülék, amely akár extrém körülmények között is eredményesen alkalmazható. Az automata vizeletlaboratórium rendszer beszállítására 5 évre szóló szerződést kötött a két cég, a Roche ezt a vizeletlabort forgalmazza majd világszerte, beleértve az Egyesült Államok piacát is. A 77 Elektronika a mobillaborok piacának 40 százalékát fedi le, termékével pedig kiemelkedő minőséget képvisel két versenytársa, egy amerikai és egy japán cég viszonylatában is.

Zettwitz Sándor, a kft. tulajdonos ügyvezető igazgatója elmondta, a családi vállalkozás fejlődésének záloga az innováció, ami lehetővé tette, hogy az első évi 600 ezer forintos árbevétel 2014-re várhatóan 14,5 milliárd forintra nő, amelynek mintegy 70 százaléka származik exportból. A tulajdonos szerint még nemzetközi partnereik is meglepődnek annak hallatán, hogy a cég állományának 22 százaléka fejlesztőmérnök, ráadásul mind magyar. Úgy véli, a cég sikere nagyrészt ebben rejlik. Zettwitz Sándor hatalmas eredménynek érzi, hogy a Roche teljes vizeletlabor-üzletágát rájuk bízta, megállapodva abban, hogy az előállított termék a magyar cég szellemi tulajdona marad. A Roche 85 ezer embert foglalkoztat világszer-

te, árbevétele pedig Magyarország GDP-jének 40 százalékát teszi ki.

Az egyebek mellett Magyar Innovációs Nagydíjjal is kitüntetett 77 Elektronika az együttműködés szerint a következő 3 évben mintegy 4–5 millió euró értékű új beruházást valósít meg Budapesten és Balatonfüreden,



a foglalkoztatottak számát is 30 százalékkal növeli. A Roche támogatást nyújt a cég gyártási tevékenységének minőségbiztosítási átalakításához, új k+f irányok meghatározásához, valamint az ahhoz szükséges információk beszerzéséhez.

(T. D.)

KINDER FIGURA KIÁLLÍTÁS ÉS BÖRZE

2014. ÁPRILIS 1-30. | CAMPONA

Végre együtt a kedvenceid!

Támogató: **Kinder**
MEGLEPETÉS



www.campona.hu

Eperfa hordóban érlelt illatos szilvapálinkát is kínáltak

Első Hungarikumok Napja Gazdagréten

Először rendezték meg Újbudán a Hungarikumok Napját, az eseménynek pedig Gazdagrét adott otthont. A Frankhegy és a Torbágy utca közötti parkban nemcsak olyan kiváló magyar termékeket mutattak be, mint a csabai kolbász, a szatmári szilvapálinka vagy a szekszárdi bor, de a rendezvény színes forgatagában hagyományörző együttesekkel, vásári portékákkal és gyermek-programokkal is találkozhatott a közönség.

A programok nyitányaként a nagyecsedai hagyományörzők népes társasága lépett színpadra, mely egy igazi falusi lagzi hangulatát elevenítette fel produkciójában. A sokszereplős jelenetből nem hiányzott a mindig viccelődő, szőszátyár vőfély, a mennyasszonykérés és a túl sokat poharazó vendég sem. Hoffman Tamás polgármester beszédében hangsúlyozta, hagyományt szeretnének teremteni a Hungarikumok Napjából, hiszen a legtöbben ma sem tudjuk, mennyi értékes magyar találmány között élünk. A rendezvény fővédnöke, Simicskó István országgyűlési képviselő szerint a vidék és a város találkozásának különösen szép momentuma a rendezvény, mely méltó esemény Gazdagrét 30 éves jubileumának megünnepléséhez. A színpadon néptánc és népzenei együttesek, operetténekesek léptek fel, a gyerekek körében pedig a legnagyobb sikert a népi bábelőadás aratta. A panelházak között felállított sátrakban csupa első osztályú magyar termékkel, főleg élelmiszerekkel találkozhatott a közönség. A rendezvényre kilátogatók többek között karcagi birkapörköltet, csabai kolbászt, hortobágyi halászlét, tarpai lekvárt, tokaji bort és szatmári pálinkát kóstolhattak. Sőt, az érdeklődők a kolbásztöltés műhelytitkaiba is bepillanthattak. – A csabai azért csabai, mert kistermelőök csinálják – árulja el a böllér, Szilágyi Sándor, aki szerint ugyanolyan fontos kitél, hogy a bors nélküli kolbász csak Békés megyei disznóból készülhet, ami vágáskor sosem nyomhat 180 kilónál kevesebbet. Hajnalban idulkat a Hungarikumok Napjára a szatmárcsekiek is. Nagy sikert aratott szilvalekvárjuk titka, hogy akár két napig is folyamatosan főzhetik, mindenféle édesítő és adalékanyag hozzáadása nélkül.

Egy másik sátorban eperfa hordóban érlelt illatos szilvapálinkát kínáltak, egyenesen Szabolcsból. – Tévhit, hogy a pálinkának hullott gyümölcsből kell készülnie – mondta Bor Mariann marketinges, aki úgy látja, egyre többen jönnek rá, az első osztályú gyümölcsből készült párlat nem egy bűzös, élvezhetetlen löre, sokkal inkább illatos, zamatos inycenség. A termelők tapasztalata szerint fejlődnek a pálinkafogyasztási szokások hazánkban, így ma már az emberek inkább kevesebb, de jobb minőségű italt fogyasztanak.

Idén került fel a hungarikumok listájára a kalocsai himzés, amely a fesztiválon is bemutatkozott. A Kalocsáról érkezett népművész, Vesztergán Miklósné szerint a város vezetése

is sokat tett az értékes tradíció megőrzésért, de a hungarikum népszerűségét növelte az is, hogy a hétköznapi ruhádivatba is belopódtak a kalocsai virágminták. A jellegzetes himzés az öregcsertői Király Ilus nénitől származik, aki az 1920-as években egyszer csak kiment a kertjébe, és lerajzolta az ott található virágokat: a rózsát, a hullajtott margarétát és a nefelejcsét, melyek azóta is a kalocsai motívum alapjait képezik. – Remélem, mostantól még többen vesznek fel himzett ruhát, hiszen a kalocsai mintát büszkén lehet hordani, a virágminták pedig jó hangulatot kölcsönöznek viselőjének – állítja a népművész.

Nemzeti értékek törvényi védelem alatt

– Élelmiszer-ipari, népművészeti és kulturális termékek sora tanúsodik a magyarság gazdag történelmi hagyományairól, és azokról az értékekről, melyeket mi is megkaptunk gyerekként – emlékeztetett nyitóbeszédében Simicskó István, a rendezvény fővédnöke. – Fontos, hogy gyermekeink megismerjék nemzeti értékeinket, és átadják azokat a következő generációnak – tette hozzá.

Simicskó István 2007-ben nyújtotta be a parlament elé a hungarikumok védelméről szóló javaslatát, amit idővel sikerült el is fogadtatnia. 2010-ben pedig a kormány megalakította a hungarikum törvényt, amely védelmet biztosít a kiváló magyar termékekre. Az államtitkár szerint az elmúlt évek történései bebizonyították, meg kell védenünk nemzeti kincseinket. – A tokaji bort már megpróbálták hamisítani, a kürtös kalácsot és bizonyos pálinkafajtákat pedig már levédették a szlovákok – figyelmeztetett a politikus.

A KARCAGI BIRKAPÖRKÖLT TITKA

A Gazdagréten is nagy sikert aratott karcagi birkapörkölt tavaly első ételreceptként került a Hungarikumok Gyűjteményébe. „Egy birka, egy lábas” – tartja a mondas. A karcagi birkapörkölt különlegessége, hogy a birka minden részét egyszerre, egy edényben főzik, mert így a legfinomabb. Még két egyforma korú állatot sem szabad egy edényben főzni. A birka nyúzásánál a lábakat és a fejet nem nyúzzák, hanem megpörkölik, és így teszik a bográcsba. Főzéskor az edény aljára kerül a perszelt fej, köréje a csontosabb, majd a soványabb húsdarabok, legfelülre a belsőségek, kivéve a májat, amit a főzés befejezése előtt fél órával kell beletenni. A pörkölt fűszerezéséhez hagymán, sön és paprikán kívül mást nem használnak. Kavargatás helyett inkább körkörös irányban mozgatják, rázogatják az ételt, így biztos, hogy nem ég le.

A képviselő elmondta, 2006-ban a Pick szalámi egyedül árválkodott a listán, most 34 hazai termék szerepel rajta (az aktuális listát jobb oldalt olvashatják – a szerk.), de rengeteg a várólistás. Az államtitkár arról is beszélt, Nemzeti Értéktárba gyűjtik az egyes tájegységekről származó értékeket a csigatésztától a szaloncukorig, illetve a Kodály-módszertől a Rubik-kockáig. A magyar minőségi kritériumok alapján egy európai uniós terméklista is felkerülnek a hungarikumok, melyek ezáltal közösségi jogi oltalmat is élveznek. A termékek előállítására ennek köszönhetően uniós támogatás is igényelhető.

A környékeliek szívesen kóstolták a különféle magyaros ízeket, élvezték a napsütéses időt, hallgatták a színpadi programokat. Mága Zoltán neve mindenki előtt ismert, a hegedűművész szeretettel fogadta a felkérést, hogy a gazdagréti Hungarikumok Napját hangversenyével zárja. (T. D. – K. V.)



A LISTA

1. Pálinka
2. Törkölypálinka
3. Csabai kolbász
4. Magyarországi tokaji borvidéken előállított Tokaji aszú
5. Hízott libából előállított termékek
6. Gyulai kolbász
7. Szikvíz
8. Kalocsai fűszerpaprika-örlemény
9. Pick téliszalámi
10. Béres csepp és Béres Csepp Extra
11. Kürt Adatmentés
12. Zsolnay-porcelán és -kerámia
13. A tánc ház módszere
14. Mohácsi busójárás
15. Solymászat
16. A Matyó népművészet
17. Budapest – a Duna-partok, a Budai Várnegyed és az Andrássy út
18. Hollókő ófalu és környezete
19. Az Ezeréves Pannonhalmi Bencés Főapátság és természeti környezete
20. Hortobágyi Nemzeti Park – a Puszták
21. Pécs (Sopianae) ókeresztény temetője
22. Fertő / Neusiedlersee kultúrtáj
23. A tokaji történelmi borvidék kultúrája
24. Herendi-porcelán
25. Magyar operett
26. Kassai-féle lovasíjász módszer
27. Halasi csipke
28. Kalocsai népművészet: írás, himzés, pingálás
29. 100 Tagú Cigányzenekar
30. Gróf Széchenyi István szellemi hagyatéka
31. Puskás Ferenc életműve
32. Az Aggteleki-karszt és a Szlovák-karszt barlangjai
33. Karcagi birkapörkölt
34. Gundel-örökség

MITŐL HUNGARIKUM?

Ha hungarikumokról esik szó, számtalan szívünknek kedves dolog jut eszünkbe, amelyet magyarokként büszkén emlegetünk. A közösségi oltalom alatt álló hungarikum különleges, egyedi, jellegzetes, csak Magyarországra jellemző dolog, amelyről a magyarok ismertek a világban. A Matyó himzés, a Zsolnay-porcelán, a Pick téliszalámi vagy a Kodály-módszer egytől egyig olyan kivételes értéket képvisel, amelyet külföldön és belföldön egyaránt a magyarság eredményeként, kiemelt értékű tartanak számon. Ennek megfelelően védett természeti értékeinket, kiváló nemzeti értékeinket a Hungarikum Bizottság hungarikummá minősítheti. A Hungarikumok Gyűjteménye jelenleg 34 tagot számlál (a folyton bővülő lista elérhető a www.hungarikum.hu oldalon), illetve ugyanitt újabbak is javasolhatók.

UDVARIAS UDVARLÓ



– A lekváros-szalámis tészta kifejezetten hungarikum, Annácska!

Egyszerre újító és hagyományőrző a REGIO Játék áruházlánc

Gyaraki József főként a gondolkodásra készítő logikai, stratégiai és kvízzjátékokkal játszik szívesen. Talán nem véletlen, hogy a REGIO Játék áruházlánc alapító tulajdonosának kifejezett kedvence a sakk, ahol sok lépésváriációt kell előre tudni a cél eléréséhez.

kitartás. Üzleti stratégiájának egyik fő eleme a partnereikkel való erős bizalmi kapcsolatok kiépítése. – Az ügyfelek mindig biztosak lehetnek abban, hogy a REGIO-nál elhelyezett termékeiket a cég kifizeti, áruik ellenértéke nálunk nagyobb biztonságban van, mintha azt bankban helyezték volna el; ezeket a folyamatokat végigjárva alapoztam meg

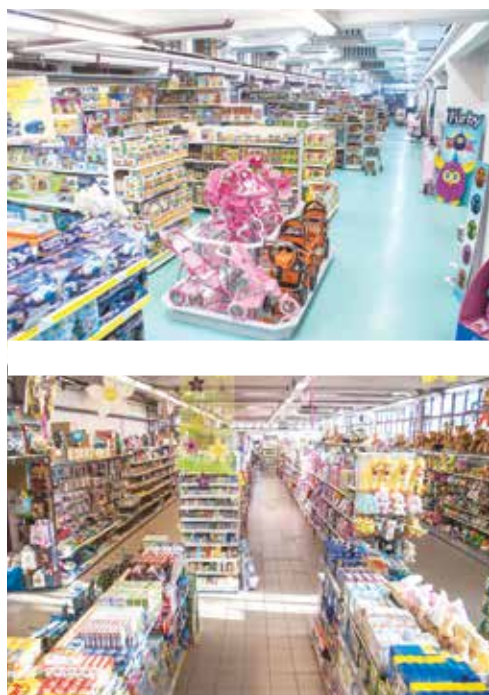
hatalmas alapterületű üzleteikben országszerte több ezer féle játékkal várják a kicsiket és nagyokat egyaránt.

Óriási kockázatot jelent több ezer terméket egyféle árucikkből megvásárolni, melyeknek sikere a vásárlókör közönség fogadtatásától függ majd. Mégis a megfelelő termék- és árpoltikával, kitartó munkával sikerült a magyar játékkereskedők között piacvezetővé válni. Ennek kulcsa egy világszínvonalú játékaruházlánc létrehozása volt, mely folyamatos fejlődésével ma is képes megfelelni a vevők egyre szélesebb körű igényeinek. – Egész eddigi átfogó üzleti tevékenységem folyamán törekedtem mind a technikai, mind a szemléletbeli újításokra. Így a nevemhez fűződik az első kifejezetten játék-nagykereskedelmi vállalkozás megalapítása, de 1993-ban mi vezetjük be elsőként az vonalkód használatát a játékszakmában – mesélte.

Az alapító kiemelten fontosnak tartja, és mindent meg is tesz annak érdekében, hogy olyan környezetet teremtsen munkatársai számára, melyben lehetőségük nyílik feladataik kreatív megoldására, amely a vállalat egészét ösztönzi az innovatív gondolkodásra. Ez egyben a vállalati kultúrát is fémjelzi.

Az egyre növekvő játékbirodalom forgalma tavaly elérte az ötmilliárd forintot. Jövőbeli terveikben hangsúlyosan szerepel, hogy gyarapítsák játékbolt-hálózatuk szakkereskedéseinek számát, illetve önműködő, jól szervezett nagyvállalattá növekedjenek. Az eddig megvalósult, jövőbe mutató korszerűsítések folyamatába illeszkedik a negyven egységből álló, világszínvonalú magyarországi játékaruházlánc kifejlesztése, ügyviteli folyamatainak ISO szabványosítása, valamint a nagyvállalati kultúra egységes bevezetése. A REGIO egyszerre újító és hagyományőrző. A termékfejlesztésekhez tartozik az évenként megújuló termékkör, az új, a hazai piacnak megfelelő játékok bevezetése, de a környezetbarát csomagolóanyagok használata is. – A jövőbe tekintő kutatásfejlesztési projektjeink mellett éppúgy igyekszünk életben tartani a hosszú tradíciókra visszanyúló Gazdálkodj Okosan! társasjátékot, ahogyan az általunk gyártott modern formatervezésű diafilmvetítő készüléket is – mondta végzetül Gyaraki József.

(K. V.)



A játék a tanulás, a szocializálódás fontos eszköze, vallja Gyaraki József, a kerületi székhelyű, de országosan is jelentős REGIO Játék áruházlánc alapító tulajdonosa. A diavetítők és a Gazdálkodj Okosan! megmentőjeként is emlegetett vállalkozó a kitartásra és a szorgalomra esküszik, ha a REGIO sikeréről kérdezik. – Az életben bármihez kezd is az ember, ha azt kitartóan végzi, annak megterem a gyümölcse és eléri a célját. Sokszor a szorgalommal előrébb lehet jutni, mintha csak tehetsége van valakinek – mondta.

Az elmúlt 25 év pedig arról árulkodik, az áruházlánc vezetőjében megvan a sikerhez szükséges szorgalom és

a REGIO Kft. sikeres indulását és jó hírnevét is – osztotta meg tapasztalatait a tulajdonos.

A vállalkozás megalakulását kezdetben családi kapcsolatokból származó finanszírozási források segítették, később az üzleti partnerektől már kiérdemelt erkölcsi tőkéből, jó hírnévű eredő, már-már banki hitellel felérő beszállítói bizalom, majd biztos fedezeten alapuló pénzügyi hitelek támogatták a REGIO Kft. fejlődését. Gyaraki József 1990-ben lett kerületi lakos, akkor licitáltak egy csarnoképületre, mely jelenleg is a REGIO székhelye. Azóta a játékbirodalom országos méretűvé nőtte ki magát:



EGY ÉLELMISZERBOLT A MINDENNAPOKRA!



**HÍVJON BENNÜNKET BÁTRAN!
KÉRÉSÉRE ÖSSZEÁLLÍTJUK BEVÁSÁRLÓ LISTÁJÁT!
MI NEM CSAK A PÉNZÉVEL, AZ IDEJÉVEL IS SPÓROLUNK!**

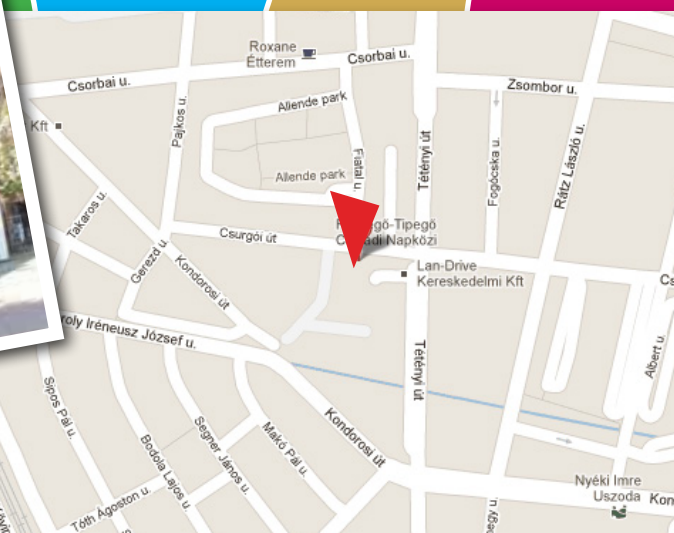
**10%
KEDVEZMÉNYT
ADUNK***

**MUNKANAPOKON
11-15 óráig
MINDEN TERMÉKRE**

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



**1119 Budapest, Csúrgói u. 22-26.
Telefon: 06 30 336 9994, 06 1 877 4638
Fax: 06 1 877 4639
E-mail: hjalpkft@gmail.com
Nyitvatartás: 6-22 óráig minden nap
www.facebook.com/real.kiss.kozert
Kövess minket a facebook-on!**



KERESZTREJTVÉNY

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

Beküldési határidő: a megjelenést követő hét keddje. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92. A 4.SZÁM REJTVÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: „Egy kéz seper a vén világ felett, nem látni senkit, sem seprűt, kezet”. NYERTESE: Herold Livia, Töröcsvár u. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.

PÁRTOK ESEMÉNYEI

A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

Budafoki út 9–11. Tel.: 209-3439. Nyitva tartás: hétköznap 14–18 óráig. Hétfőnként 14–16 óráig táplálkozási tanácsadás, 17–18 óráig ingatlaneladás, -vétel, -csere, lakásarázáshoz kapcsolódó tanácsadás díjmentesen. Minden páros kedden 16–18 óráig ingyenes jogi tanácsadás. Minden első szerdán 15–17 óráig munkaügyi tanácsadás. Politikai plakátkiállítás.

AZ MSZP XI. KERÜLETI SZERVEZETÉNEK PROGRAMJA

Mérnök u. 40. Tel.: 204-2806. Minden hónap első szerdján 17–19 óráig jogi, munkaügyi, munkajogi;

adó-, könyvvzetési és vállalkozási; lakásépítési, -vásárlási, -felújítási ügyekben ingyenes tanácsadás. Az alábbi honlapon olvashat rólunk: www.mszp-ujbuda.blog.hu Írhat nekünk az mszp-ujbuda@gmail.com e-mail címre.

A KDNP PROGRAMJAI

Karinthy F. út 9. Tel.: 209-0474. Nyitva hétköznapokon 14–18 óra között. Április 8. 18.00 Szentimrevárosi Kertbarát Kör.

LMP-HÍREK

Fadrusz utca 2. Tel.: 06/30/833-5354. Web: delbuda.lehetmas.hu, facebook.com/Impujbuda,

e-mail: bp1122@lehetmas.hu. Az iroda nyitva tartása: hétfőn és csütörtökön 18–22 óra között. Szerva itt pingponklub nyitvatartási időben. Gajárszki Áron ökofilmekklubja havonta új filmekkel és szakmai előadókkal: okofilmklub.hu

A JOBBIK PROGRAMJAI

Villányi út 20/A. Tel.: 06/70/3799-701, 365-1488. Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.30–16 óráig. Keresse fel területünk több pontján lévő utcai stand-jainkat, mondja el problémáit, véleményét! További információkat talál a www.ujbuda.jobbik.hu honlapunkon.

FOGADÓÓRÁK

DR. ÁBRAHÁM KATALIN (FIDESZ) önk. képv. Minden hónap első keddjén 17–18 óráig. KDNP-iroda (Karinthy Frigyes út 9.)

BÁBA SZILVIA (JOBBIK) önk. képv. Minden hétköznap 9–15 óráig. Villányi út 20/A Egyeztetés: baba.szilvia@jobbik.hu, 06/70/379-9701, 365-1488

DR. BÁCS MÁRTON (MSZP) önk. képv. Egyeztetés: 06/30/941-5336, 204-2805

DR. BAJOMI IVÁN (PM) önk. képv. Minden hónap első hétfőjén 18–19 óráig. Gazdagréti Községi Ház (Törökugrató u. 8.)

BUDAI MIKLÓS (MSZP) önk. képv. Minden hónap második csütörtökén 17 órától. Napraforgó Óvoda (Bikszádi út 57–59.)

CSERNUS LÁSZLÓ (FIDESZ) önk. képv. Egyeztetés: 06/20/597-5600, csernus.laszlo@fidesz.hu

DÚRÓ DÓRA (JOBBIK) egy. képv. Időpont-egyeztetés: 06/70/428-1495, lajtos.eszter@jobbik.hu

ENDRÓDI JÓZSEF (FIDESZ) önk. képv. Minden hónap első szerdján és péntekén. Egyeztetés: 06/20/462-2649

FARKAS KRISZTINA (FIDESZ) önk. képv. Minden hónap utolsó hétfőjén 17–18.30 óráig. Albertfalvi Községi Ház (Gyékényes u. 45–47.)

FARKASNÉ DR. KÉRI KATALIN (MSZP) önk. képv. Egyeztetés telefonon: 06/30/941-5336, 204-2805

GAJÁRSZKI ÁRON (LMP) önk. képv. Alkalmanként 10–12 óra között a Vahot utcai (kelenföldi) piacon köztéri fogadóóra. Biztos találkozó-hoz egyeztetés telefonon: 06/30/988-2626.

GÖRÖG ANDRÁS (MSZP) önk. képv. E-mail: mail@gorogandras.hu. Tel.: 30/655-30-05

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

JANKÓ ISTVÁN (FIDESZ) önk. képv. Minden hónap első keddjén 16.30–18 óráig. Nyitnikék Óvoda igazgatói iroda (Kanizsai u. 17–23.) janko.istvan@fidesz.hu, 06/30/655-3033

DR. JÓZSA ISTVÁN (MSZP) egy. képv. Minden hónap utolsó csütörtökén 17–19 óráig. Gazdagrét, Kaptárkö utca 8.

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

KIRÁLY NÓRA (FIDESZ) önk. képv. Egyeztetés: 06/20/260-1100, www.kiralynora.hu

DR. KUPPER ANDRÁS (FIDESZ) egy. képv., alpolgármester. Egyeztetés: 372-4620

LUDÁNYI ATTILA (FIDESZ) önk. képv. Fogadóóra előzetes egyeztetés alapján: 06/20/475-0130, ludanyi.attila@fidesz.hu

DR. MOLNÁR LÁSZLÓ (KDNP) alpolgármester Képviselői fogadóóra: minden hónap első keddjén 16.30–18 óráig. Karinthy F. út 9. Alpolgármesteri: minden hónap második szerdján 15–16.30 óráig. Önkormányzat, Bocskai út 39–41. I. 119. Bejelentkezés: Pappné Mika Edit: 3724-672

NAGYNÉ ANTAL ANIKÓ (FIDESZ) önk. képv. Minden hónap második hétfőjén 17–18 óráig. Domokos Pál Péter Ált. Isk. (Sopron út 50.) n.antal.aniko@ujbuda.hu

NOVÁK ELŐD (JOBBIK) egy. képv. Időpont egyeztetés: 06/70/420-7715, kallo.gergely@jobbik.hu, www.novakelod.hu

DR. RÉTVÁRI BENCE (FIDESZ–KDNP) egy. képv. Minden hónap harmadik csütörtökén 17–18 óráig. Karinthy F. út 9. (KDNP-iroda) Bejelentkezés hétköznap du.: 209-0474

SASS SZILÁRD (FIDESZ) önk. képv. Minden hónap harmadik hétfőjén 17.30–19 óráig. Farkasréti Ált. Isk. (Érdi út 2.), sass.szilard@t-online.hu

DR. SIMICSKÓ ISTVÁN (FIDESZ–KDNP) egy. képv. Minden hónap első csütörtökén 16 órától. Budafoki út 9–11. Bejelentkezés: 06/20/200-0781

SZABÓ ANDRÁS (FIDESZ) önk. képv. Időpont-egyeztetés: 06/30/321-2408

SZABÓ GÁBOR (JOBBIK) egy. képv. Minden hónap negyedik csütörtökén 17 órától. Villányi út 20/A. Egyeztetés: 06/70/611-1555, hetessy.peter@jobbik.hu

SZABÓ GYÖRGY (JOBBIK) fővárosi önk. képv. Minden hónap második hétfőjén 17 órától. Villányi út 20/A. Egyeztetés: szabo.gyorgy@jobbik.hu

SZABÓ VILMOS (MSZP) egy. képv. Minden hónap utolsó keddjén 17 órakor. Bartók Béla út 19.

SZANISZLÓ KRISZTIÁN (FIDESZ) önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: 06/20/250-3420, szaniszló.krisztian@fidesz.hu

VÉCSEI ÉVA (MSZP) önk. képv. Minden hónap első csütörtökén 16.30–17.30 óráig. Keveháza Utcai Óvoda (Keveháza u. 4.)

ZSARGÓ KRISZTIÁN (FIDESZ) önk. képv. Minden hó első szerdján 17.30–18.30 óráig. Bethlen Gábor Általános Iskola és Újreál Gimnázium (Bartók Béla út 141.) 06/20/927-6889, zsargo.krisztian@gmail.com

Okmányiroda nyitva tartása

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

APRÓHIRDETÉS

Lakás, ingatlan

KERESEK jó állapotú házban, kulturált környezetben eladó lakást. 06/30/729-7546.

ÉRTÉKEGYEZTETÉSSSEL elcserélném Kispest kertvárosi, 4 szobás (két generációnak is megfelelő) kertes házamat budai lakásra. T.: 06/20/572-4498.

HŰVÖSVÖLGYI útnál 75 nm-es, 2 + félszobás, erkélyes, cirkós, hatalmas kertre néző lakás eladó. Ár: 21 900 000 Ft. 06/30/729-7546.

CSÉPÁN igényes 2 szobás kertes ház eladó, nyaralónak is, 2,2 M Ft. 06/70/77-23172.

Garázs

TEREMGARÁZS eladó a Fehérvári út 182/A mélygarázsában. 1,6 M Ft. 06/30/564-0804.

Oktatás

MATEMATIKA szaktanár felkészítést, felzárkóztatást vállal. 06/30/674-0421.

Víz, gáz, villany, fűtés

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XI. kerületi gyorsszolgálat, azonnal. 228-6193, 06/30/921-0948.

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, ázások, csőtörések megszüntetése, 06/20/491-5089.

E-MAIL: fige.zoltan@viz-gaz-futes-bp.hu

Lakásszervíz

LAKÁSFELÚJÍTÁS teljes körűen. 202-2505, 06/30/251-3800.

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

Háztartási gépek

MOSÓGÉPJAVÍTÁS azonnal. 06/20/288-5148.

TV, antenna, számítógép

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

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS, mindenféle számítástechnikai probléma megoldása. 06/30/650-5499. It - Concept Kft. XI. kerület.

TV, VIDEO, hifi javítása Zalai Péter vill. mérnök. 06/20/968-2527.

Szolgáltatás

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás. 403-9357, 06/20/972-0347, 06/30/589-7542.

FAKIVÁGÁS. Veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása, igény szerint ágak darálása, szállítása. 06/20/485-6547, Kovács Sándor.

ANTIALKOHOLISTA brigád szobafestést, csempézést, víz-, villany-, kőművesmunkát stb. vállal, 06/20/998-2369.

WWW.AJTÓABLAKDOKTOR.HU 20 éve vállalom becsületesen ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét és szigetelését garanciával, felmérés díjtalan. Horváth Ákos, 06/70/550-0269.

REDŐNY szerelése, javítása, gurtncsere olcsón. 06/20/321-0601.

TÁRSASHÁZKEZELÉS és számviteli szolgáltatás (ev., bt., kft., zrt., társasház, alapítvány) Újbuda központjában. +36/30/904-0803.

KONTÉNERES sitt, lom, termőföld, murva, sóder, homok. 06/20/944-4759.

KERTGONDOZÁST, metszést, permetezést vállalak vidéken is. 06/30/682-4431.

REDŐNY, relaxa, szalgfüggöny, szúnyogháló javítása, készítése szakemberrel. 06/30/9648-876.

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás, garanciával. 285-2882, 06/30/878-8977.

KÖLTÖZTETÉS bauerteher.hu 06/30/9444-717.

FOGSORJAVÍTÁS, hétvégén is. Tel.: 06/20/511-0882.

IRODÁK, lépcsőházak takarítását vállalom. 06/30/422-5678.

OLCSÓ fakivágás kerti munkák lélekkel. 06/30/418-6663.

KONTÉNERES sittszállítás, sóder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20/4646-233.

TÁRSASHÁZKEZELÉS, takarítás, kertgondozás www.homeandgarden.hu, tel.: 06/20/582-6989.

PARKETTÁSMUNKÁK, csiszolás, lakkozás, festés. 06/30/9488-909.

LAKÁSFELÚJÍTÁS, festés 300 Ft/nm-től, parkettacsiszolás. 06/20/945-5473.

HÚSVÉTI akcióis műtárgy- és ékszervásár Újbudán! A január-ban megnyílt széles műtárgy- és ékszerválasztékkal rendelkező

BÁV üzletünk (XI. ker., Fehérvári út 7.) 2014. március 24-étől április 25-éig várja a szép és értékes ékszereket és műtárgyakat kedvelőket. Ne hagyja ki! Minden 100 000 Ft-ot meghaladó vásárlás esetén a vásárlási összeg 10%-át vásárlási utalvány formájában visszadjuk. BÁV Zrt. További információk: www.bav.hu

Gyógyászat

A MEDITÁCIÓ mint gyógyszer. Rendszeres ingyenes tanfolyamok a gondolatok gyógyító erejéről. T.: 216-3727, 06/70/547-7299, www.brahmakumaris.org/hungary

GYÓGYPEDIKUR otthonában. Tel.: 06/30/206-4801.

Régiség

LEGTÖBBET fizetem! Arany-ezüst legjobb áron! Hagyatékot késpéznézt vásárolok! Margit krt. 51–53. Tel.: 316-3651, louisgaleria.hu

MINDENNEMŰ régiséget vásárolok 06/30/973-4949.

Gondozás

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne szakképzett ápolónő. 285-4808, 06/30/99-18719.

Állás

CSALÁDI házba takarítónőt keresek, jelentkezni: kovesisz@freemail.hu

Könyvek

ANTIKVÁRIUM vásárol régi és új kiadású könyveket, könyvtárakat, hanglemezeket azonnali ingyenes kiszállással. 06/30/742-4558.

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

KÖNYVEKET antikváriumunknak vásárolok! 06/20/425-6437.

Vegyes

AUTÓFELVÁSÁRLÁS azonnali készpénzfizetéssel, állapot-tól függetlenül. 06/30/682-1390.

BIBLIAÓRA minden pénteken 18.30–19.30 óráig, FMH Fehérvári út 47.

Főszerkesztő: Hőnyi Gyula • Szerkesztőség: 1113 Budapest, Zsombolyai utca 5. • Telefon: 381-1307, e-mail: media@ujbuda.hu • Kiadja a Média 11 Kft. • Ügyvezető igazgató Milassin Levente • Megjelenik 80 000 példányban • Szerkesztők: Druca Attila és Veres László • Korrektor: Paola Fernández • Újságírók: Kelemen Angelika, Szobonya Tímea, Török Dániel • Fotó: Hultai Gergő, Dömök Viktória • Lapterv: Földházi Árpád és Eperjessy László • Felelős vezető: Horváth Gábor • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. • Az újságban megjelent hirdetények és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 207. irodában.

Nagylábon él?

A Škoda Yeti nem szorul bemutatásra, hiszen már ötödik éve rója az utakat, ám nemrég apró frissítéssel esett át.

Maga a „facelift” sok szót nem érdemel, új az orr, és bekerült néhány, más Škodákban már látott fejlesztés,

pontosan hogyan is osztották el a funkciókat a műszerfali fedélzeti komputer és a központi infotainment központ között. De csak akkor, ha a hosszadalmas extralistán mindkét helyre pipa került – VW szokás szerint ugyanis jól személyre szabható, cserébe alapesetben viszony-

zepas SUV-k dinamikus, de nem éppen olcsóságáról híres piacát célozták a csehek.

A kategóriában megsokotthoz képest a Yeti valamivel kisebb és alacsonyabb – aki magasra emelt családi kocsinak keres SUV-t, annak családás lesz. Különösen a 416 literes csomagter érődik

helyem. Bár néhány versenytárs kínál ilyet, itt a 4x4-es rendszerből hiányzik mind a felező, mind a diffizár, ennek ellenére azoknak is érdemes lehet közelebbről megnézni, akik földútra-terepre rendszeresen mennek. A Yetinek ugyanis jó az első-hátsó terepszöge, a hasa sem hajla-



mint az érintőképernyős rádió-CD-navi. A lényeg mit sem változott: bár most már Škoda egyenarc mögött, de még mindig egyedien kocka formatervbe csomagolja a Yeti a jól megszokott német technikát. Így aki ült már az elmúlt 10 évben készült VW termékben, az itt is mindent meg fog találni elsőre. Egyedül azzal kell ismerkedni,

lag spártai felszereltségű a kocsit. Az egyes extratételek amúgy nem drágák, viszont ahhoz képest elég sok helyre kell ixelgetni, hogy az Ambition 2.0 CR TDI 4x4 modell alapára 7 252 080 Ft. Ezt nem nevezhetjük olcsónak, pláne, hogy ez még messze nem a csúcs Yeti. Úgy tűnik, az Octavia Tour-ra vadászó kispénzű vevők helyett a kö-

átlag alattinak, mondjuk egy 503 literes Mazda CX-5-tel szembeállítva. Arról azért nincs szó, hogy szűk lenne bent, elől-hátul jól el lehet férni, a vezetői helyzet pedig, egy személyautóhoz mérten, így is „kapitányi”. Meg persze németesen ergonomikus, amit sokan kedvelnek – nekem személy szerint napokig eltartott, mire megtaláltam a

mos fennakadni, és kapható hozzá alsó védőlemez, tehát itt nem csak ígéret, hogy bucskák között is boldogul. Amikor pedig aszfaltra tévedünk, kiderül, hogy az igényes futómű országúton kifejezetten stabilá teszi a dobozt. Nagyon pozitív élmény, hogy ott meghajtva is érződik a 4x4 jótékony hatása. A 2 literes dízel, bár a kínálat nagyobb motorjai közül való, itt mindössze 110 lóerőt ad – persze több forintért nagyobb ménes is kapható. De a nyomatékknak köszönhetően ennyi is bőségesen elegendő, és a fogyasztás is csak azért meredekebb, mint elsőre gondolnánk (7,6 litert mértem), mert a légelélenállás nem elhanyagolható.

Aki tehát német értékek mentén építkező SUV-t szeretne, de nem akar VW, vagy Audi pénzt költeni, az a cseheknél kopogjon. Sajnos azonban a Yeti ár-érték aránya messze nem olyan erős, mint más Škodáknál megszokhattuk, így hiába van számos jó tulajdonsága, egy nagy ellenérv mégis akad. Úgy hívják: Dacia Duster.

(B. Gy.)

Új lakóink

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



Attila közel egy éve látta meg a napvilágot a Szent Imre Kórházban. Mostanra már önállóan áll, imád pakolni, székeket, kosarakat, dobozokat tologatni. Szeret fiókokban üldögdélni és a függöny mellé rejtőzni szülei előtt. Ha valami nem a kedve szerint alakul, arról – hangerejének köszönhetően – az egész szomszédság tudomást szerez.



Vajda Zsolt 2013. október 9-én született. Mindig mosolygós, vidám, jó kisfiú.



Kiss-Grosics Tamás Gyula 2013. június 5-én született. A Grosics család legkisebb tagja eléggé sietett, a Honvéd Kórházban mindent megtettek, hogy bent tartsák még egy kicsit, de öt nap után, a 34. hétre Tomika a világra jött. Már akkor is nagyon erős baba volt, azóta rendkívül mozgékony, energikus és jókedvű. Mivel nagypapája és apukája is sportoló, úgy véljük, ő is tehetséges lesz valamilyen sportágban. Édesapja mindenképpen azt szeretné, hogy a fociban próbálja ki magát. Természetesen minden attól függ majd, ő mit szeretne.



Bezeredy Zoé a nevem, 2013. június 19-én jöttem világra a Szent Imre Kórházban. Nagyon vidám kislány vagyok, anyanya szeme fénye!

A PROBLÉMA, AMI MINDENKIT ÉRINT:

Az idő vasfoga nem kímél bennünket: bizonyos kor után sajnos szinte mindenki megtapasztalja hallószervei természetes öregedését. Hallásunk állapotát az elhasználódáson túl a bennünket érő folyamatos környezeti zajterhelés, a genetika, egyes betegségek, és a megváltozott zenehallgatási szokások is befolyásolhatják.

Pedig jól hallani legalább olyan fontos, mint jól látni. Az emberi fül csodálatos szerv. Ha egészséges, több ezer különböző hangot képes megkülönböztetni. A szemünket készenléti állapotba helyezhetjük azzal, hogy becsukjuk, de a hallást nem lehet kikapcsolni, mindig használatban van. Ez a legközvetlenebb összeköttetésünk a külvilággal; az ember és a környezete közti legfőbb kapocs.

Manapság magától értetődő, hogy szakemberhez fordulunk, ha a látásunk nem tökéletes. Legyen ugyanilyen természetes, hogy 55 éves kor felett a hallásunkat éves rendszerességgel ellenőriztetjük! Az idejében felfedezett hallásproblémák ugyanis annál nagyobb eséllyel orvosolhatóak, minél előbb derül fény rájuk. Ha nem foglalkozunk a halláscsökkenésünkkel, szinte észrevétlenül és visszafordíthatatlanul veszítjük el hallásunk egyre nagyobb tartományát, megfosztva ezzel magunkat a jobb minőségű élet örömeitől.

Vegyen részt évente hallásszűrésen!



Eljöhethet bármelyikünk életében az az idő, amikor hallókészülékre van szükségünk. Ez ma már egyáltalán nem szégyen! A mai kor szinte észrevehetetlen hallókészülékeivel emberek milliói élnek teljes értékű életet a világ minden táján. Sőt, egy készülék használatával, a külső hangok észlelésével edzésben tarthatjuk a hallóidegeinket, kedvezően befolyásolva a hallópályánk fokozatos sorvadását.

Ma Magyarországon – a jelenleg ellátott kb. 250.000 páciens mellett - minden tizedik embernek szüksége lenne valamilyen hallásegítő megoldásra.

Amennyiben Ön gyakran visszakérdez vagy nehezen ért zajos környezetben, elengedhetetlen, hogy lemértesse hallását és meghallgassa szakember véleményét. (X)

A jobb hallás mindenkinek jár!

TAVASZI HALLÁSHETEK
2014. április 7-18. Budapest XI. ker., Fehérvári út 79.

Ascent
Hallásszalón

INGYENESEN IGÉNYBE VEHETŐ SZOLGÁLTATÁSCSOMAGUNK:

- Hallásszűrés
- Szakorvosi konzultáció
- Egyéni tanácsadás vezető hallásszakértőnkkel

Hívja most az Ascent Hallásszalont hétköznap 8-16 óráig! 06 1 462 6052 • 06 30 825 9273

A Hallásszalón a 4-es vagy a 6-os villamos végállomásaitól (Allee vagy Móricz Zsigmond körtér) 5 perc alatt elérhető.
A következő villamosok Hauszmann Alajos utcai megállójánál kell leszállni: 18 41 47

AJÁNDÉKCSOMAG az első 100 jelentkezőnek

Csak a Tavaszi Hallásheteken -70%!
A Starkey legújabb vezeték nélküli, fülben elhelyezett hallókészülékének árából

Csak április 7. és 18. között -30%!
Az elemtesztünk árából

Harmadik ütemén is túl a kamaraerdei tanösvény

Interaktív játékos és informatív táblák kerültek a kamaraerdei tanösvényre. A szakemberek ezzel a gyerekek érdeklődését próbálják felkelteni.

Harmadik üteméhez érkezett a kamaraerdei tanösvény fejlesztése. Ennek során hét állomásra, valamint az 5. és 6. állomások közé interaktív játékos, illetve informatív táblák kerültek a következő témákban: geológia, tápláléklánc, lepkék, madarak, emlősök, gombák, az erdő fái.



A nevezett szakaszra került 8 kisebb, az erdő tisztaságának megőrzésére figyelmeztető tábla is. A 11. állomáshoz kihelyezett „Az erdő gombái” tábla a vadon termő gombákról, azok étkezési értékéről (halálosan mérgező, mérgező, nem ehető, ehető) nyújt hasznos információt. A 10. állomáshoz telepített „Miről mesélnek a nyomok?” tábla Kamaraerdő emlőseinek (őz, mókus, erdei egér, nyuszt, vörös róka) lábnyomait ismerteti.

A kamaraerdei tanösvény 2012 tavaszától 4 km hosszan, 12 állomáson keresztül mutatja be a Kamaraerdő földtani és geológiai értékeit, élővilágát. 2013 őszén pedig a Kamaraerdő Nagy Rétre került interaktív játszótér.

(T. D.)