

ÚJBUDA

A XI. KERÜLET
KÖZÉLETI LAPJA

XXIII. ÉVFOLYAM 18. SZÁM
2013. SZEPTEMBER 25.

www.ujbuda.hu

Kiállta a füstpróbát az Etele téri végállomás

A 4-es metró Etele téri végállomásának hő- és füstelvezetését tesztelték.

2

3

Elnapolt kilakoltatás

Emberséget és információt vár el az önkormányzat azoktól a bankoktól, amelyek ehhez a drasztikus lépéshez folyamodnak.

Hetvennyolc csapat nevezett a halászléfesztiválra

A zord idő ellenére jó hangulatú verseny kerekedett a hagyományos eseményen.

12

Közterületi beruházások fejeződnek be ősszel

Tavaszi óta Újbuda Önkormányzata a kerület számos közútján és közterületén végzett felújító munkálatokat. Az autósok járműveiben komoly károkat okozó kátyúk megszüntetésére ez évben kiemelt figyelmet szenteltek a városatyák, akik a tavalyi 95 millióhoz képest az idei költségvetésben 254 millió forintos keretösszeget szavaztak meg útkarbantartásra és -felújításra. A kerület által elvégzett útfelújítások nyár végéig befejeződtek, ősszel a játszótér-renovációkra helyeződik a hangsúly. A megszépülő terekről Búki László városüzemeltetési igazgató számolt be lapunknak.

Az őrmezői városközpontban található Költők parkja – a néhány évvel ezelőtti felújítása óta – korszerű és látványos városi térré alakult, mára egy modern városközpont képét nyújtja. A mögötte lévő elhanyagolt, lerobbant játszótér azonban egyre zavaróbb kontrasztot képzett a színvonalas köztérrel. A játszóeszközök elhasználódtak, balesetveszélyessé váltak, egyre drágább volt fenntartani őket. – Mivel a felújítást már évek óta sürgetik a lakók, az önkormányzat 2011-ben úgy döntött, korszerűsíti a játszótér.

93 millió forint játszótér-felújításra

Terveket is készített, a költségvetés viszont csak idén biztosított rá elég forrást – tájékoztatt Búki László. Az eredményes közbeszerzés után szeptemberben elindulhatott a renováció, amely 93 millió forintból valósul meg. Ez a játszótér eltér majd az átlagostól, ugyanis a terep adottságait kihasználva két szintje lesz. A tendert elnyerő S73 tájépítész iroda olyan tematikus játszótérteret álmódott meg, ami Budapesten egyedülálló lesz. Legkülönlegesebb eleme a déli, mélyebben fekvő területen elhelyezkedő, tengerpartot idéző rész, ahol a kivitelezők egy zátonyra futott hajót is felépítenek. A játék hajó kiváló lehetőséget ad majd a gyerekeknek kalózos vagy hajótöréses történetek megelevenítésére, a kisebbek pedig eközben egy várszerű építményben játszhatnak.

(Folytatás a 4. oldalon)



SIKERSZTORI

Nagykorúvá lett a Fonó

Sajtótájékoztatót tartottak a Fonó Budai Zeneházban szeptember 10-én. A 18. születésnapját ünneplő intézmény a szeptembertől decemberig tartó művészeti projektjeire hívta fel a figyelmet. Az eseményen részt vett többek között Horváth László, a Fonó ügyvezető igazgatója, Kiss Ferenc, a Héttorony Fesztivál művészeti vezetője, Wayer Balázs, a World Music Charts Europe szakmai zsűrijének tagja, Szabó Attila a Csík zenekar képviselőjében, valamint számtalan a Fonó fészkeében felnövekedett művész.

A rendezvény egyik legnagyobb szenzációja, hogy *Lajkó Félix* Mező című lemeze két hónapja vezeti a World Music Charts Europe világzenei toplistát, amelynek élén a '90-es évek közepe óta nem szerepelt magyar lemez. A világszerte ismert hegedűvirtuóz első alkalommal adott ki citerás albumot. Lajkó Félix 30 éve kapta citeráját édesanyjától. Ez pedig nem kevés idő, különösen a citera szemszögéből, ami követi, viseli, túri tulajdonosa allűrjeit, vállalva azt a hangzást, egyediséget, küldetést, amelyre rendeltetett. Lajkó Félix legutóbb szeptember 20-án volt hallható élőben a Kobuci Kertben, a Citerás Party koncerten.

Szintén évfordulót ünnepel idén a Csík zenekar. 25 éves fennállása alkalmából két különleges kiadvánnyal kedveskedik rajongóinak. Októberben egy exkluzív dupla bakelitlemezt adnak ki 1500 számozott példányban. Szeptember 19-én pedig a Trubadúr Kiadó gondozásában megjelent Csík zenekar könyv közönségbemutatója volt a Fonóban. Az évet egy Jubileumi Nagykonzert zárja *Csik János* születésnapján december 30-án, a SYMA Rendezvényközpontban, olyan zenészbarátok fellépésével, mint *Presser Gábor*, *Ferenczi György*, *Dresch Mihály*, *Berecz András*, *Kispál András*, *Lovasi András*, *Dióssy D. Ákos*, *Mihalik Ábel*.

(Folytatás a 11. oldalon)

Gálameccsen győzött a kerület profi bokszolója

Újbuda számtalan sikeres sportolóval büszkélkedhet, de azt bizonyára kevesen tudják, hogy ökölvívásban is vannak eredményes versenyzők a kerületben. *Bozai Gyula* hosszú ideje profiként harcol a ringben, városrészünkben működési bokszklubját, és nem mellesleg hatalmas rajongótáborra van. Éppen kapóra jött, hogy a Félix Promotion társcege a Barba Negrában rendezett profiboksz-gálát, amelyen Bozai is kesztyűt húzott.

– Volt, amikor én is a mikrofon másik végén álltam, néhány évig tévéztam – lepte meg az Újbuda stábját Bozai, a meccs előtt az öltözőben. A legjobb döntésnek tartja, hogy a XI. kerületbe helyezte át főhadiszállását. – Nagyon sokan járnak hozzám, és a meccseim révén szép rajongói kör is mellém szegődött. A célom,

hogy egy nagy szervezetnél címet hódítsak el, és ezt véghez is viszem – mondja magabiztosan a bokszoló. Ám nincs sok időnk beszélgetni, hamarosan kezdődik a gála.

A helyszínen *Csötönyi Sándorral*, a Magyar Ökölvívó Szövetség elnökével is összefutunk, aki szerint a belharcokkal küzdő hazai bokszéletnek kifejezetten jót tett, hogy *Rácz Félix* visszatért a profik világába, a profiboksz-gálák szervezésével. – Úgy érzem, mindent újra legalulról kell elkezdünk, ehhez pedig ideálisak a 600–800 embert befogadó helyszínek is – mondta Rácz, aki szerint a legfontosabb, hogy mindig telt házat tudjanak produkálni. Ez könnyedén sikerült a Ferobox Event profiboksz-gáláján, hiszen minden ülést elfoglaltak a nézőtér.

A nagy érdeklődés nem volt véletlen a Sport Televízió élőben közvetítette az eseményt. Két magyar bajnoki címmeccset is játszottak. Cirkálósúlyban *Nagy Sándor* technikai KO-val védte meg övét, míg nagyváltósúlyban *Kovács „Vipera” Attila* szintén T.KO-val szerezte meg a címet. A Ferobox legújabb igazolása, a cirkálósúlyú Bozai Gyula lépett a következő mérkőzésen a szorítóba *Szatmári Tamás* ellen.

Bozait szurkolótáborra most sem hagyta cserben, „felrobbant” a Barba Negra, mikor ringbe lépett. A 39 éves ökölvívó egy jobb-egyenessel köszönt be, és már az első menetben jóval több tiszta ütése volt. A hatodik menet után Bozai egyhangú pontozással győzött.

(T. D.)

Kiállta a füstpróbát az Etele téri végállomás



KELENFÖLD



A 4-es metró az elérhető legmodernebb tűzvédelmi rendszerrel látták el, melynek elemei között szerepel többek közt a füstelszívó rendszer



Olvassa be telefonjával a QR-kódot, és nézze meg a videókat!

A 4-es metró Etele téri végállomásának hő- és füstelvezetését tesztelte a kivitelező Swietelsky Magyarország. A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatósággal együtt megtartott próba sikeresen lezajlott, ezzel pedig az összes állomás tesztelése befejeződött.

A kivitelezők már mind a kilenc állomáson levevényelték a próbát, a Kelenföld vasútállomás névre keresztelt átmeneti végállomás az utolsó volt a sorban. A szakemberek ilyenkor azt tesztelik, a keletkező füst mennyire áramlik ki a menekülőútvonalakra, illetve milyen hatékonyan képes elszívni azt a metró szellőztető-füstelvezető rendszere. A füstpróba azt imitálja, mi történik akkor, amikor égő szerelvény érkezik az állomásra. A vágányokon elhelyezett hordókból először vörös, majd fehér, végül fekete füst gomolygott ki hatalmas felhőkben. A pirotechnikusok olyan speciális műfüstöt állítottak elő, amely nem mérgező, ugyanakkor teljes mértékben megegyezik a valódi füst tulajdonságaival.

– A 4-es metró az elérhető legmodernebb tűzvédelmi rendszerrel látták el, melynek elemei között szerepel többek közt a füstelszívó rendszer, a sínek között futó, valamint az állomások elején és végén elhelyezett vízködoltórendszer és az oltóvízhálózat. – A beérkező égő metrókocsit tehát vízfüggöny fogadja, és a sínek felől is megkezdődik az oltás – tájékoztatott a helyszínen *Blahó Tamás*, a Fővárosi Katasztrófavédelem hatósági osztályvezetője, aki szerint a rendszer példásan vizsgázott, de hivatalos eredmény csak a jegyzőkönyvek elkészülte után mondható ki. A teszt valóban látványosan szemléltette, hogy akármilyen nagy a füst a vágányokon, a peronszintre szinte egyáltalán nem szivárog át.

A DBR metró tájékoztatása szerint az állomások zöme 90 százalékos, némelyik 100 százalékos készültségben van. 2014. március 31-én egyszerre adják át az összes állomást, innentől indul az utasforgalmi próbaüzem, ami azt jelenti, már utazhatunk a sofőr nélkül irányított 4-es metróon.

(T. D.)

EGÉSZSÉGGROVAT

Tudta-e Ön, hogy...

...az ultrahangkészülékek hanghullámok segítségével készítenek képeket az emberi testről. A felhasznált hanghullámok az emberi fül számára nem érzékelhetőek, mert sokkal magasabb a frekvenciájuk. A vizsgálófej hanghullámokat bocsajt ki a vizsgálandó testbe, melynek során a különböző szövetek határfelületén a hullámok egy része visszaverődik, attól függően milyen fajta és összetételű szövetről van szó.

Az ultrahangos vizsgálatok fontosságáról Dr. Bodnár Györgyi Enikőt, a Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrum radiológus szakorvosát kérdeztük:

– Az ultrahangvizsgálat a csontok kivételével gyakorlatilag minden belső szerv (hasi-, és kismedencei szervek, nyaki régió, az emlő és a szív, továbbá a lágyrészek, ízületek és az erek vizsgálatára alkalmas. A hasi vizsgálat során a májban, a hasnyálmirigyben és a vesékben lévő jó-, és rosszindulatú elváltozások, gyulladások vizsgálhatóak. Az epehólyagban és a vesékben lévő köveket ma már gyakorlatilag csak ezzel a módszerrel mutatjuk ki, illetve fedezzük fel. A vesékben és az epeutakban lévő tárgulatok is így vizsgálhatóak, azonban a gyomorban és a belekben kialakuló elváltozások (polipok, fekélyek) ultrahanggal nem láthatóak. A nyaki régió vizsgálata során látjuk a pajzsmirigyet, a nyálmirigyeket, a nyirokcsomókat és itt vizsgáljuk a nyaki erek állapotát is. Az emlő vizsgálata során gyakran látunk különböző képleteket, cisztákat, jó-, és rosszindulatú elváltozásokat. Ezek pontos megítélése gyakran nehéz, mert az ultrahang nem tud szövettani diagnózist mondani, ilyenkor küldjük tovább-

bi vizsgálatokra a pácienseket. Herevizsgálat során általában panaszt okozó gyulladás, vízsér, visszértágulat, ciszta vagy daganat miatt találkozunk a beteggel. Az ízületi vizsgálatok nagy jelentőséggel bírnak, hiszen jól elkülöníthetőek a gyulladások, porckopások, sérülések okozta elváltozások, ami a reumatológus és ortopéd orvosoknak nagy segítséget jelent a megfelelő terápia meghatározásában. A lágyrész vizsgálat során a bőrben, izomban lévő sérülések, daganatok, gyulladások is jól vizsgálhatóak. Külön kell említeni az újszülöttek, csecsemők vizsgálatát. A nagykutacson át ellenőrizhető az agyállomány, valamint hogy van-e agykamra tárgulat, vérzés, felszaporodott folyadék az agy körül. A hasi vizsgálat különböző fejlődési variációkat mutat ki, de lehetnek újszülött kori daganatok is. A leggyakoribb a vesetárgulat kimutatása, melyek nagy része megszűnik egy éves korig, de vannak olyan elváltozások, amelyek urológus beavatkozását igénylik. A csípőízület vizsgálata nagyon fontos, hiszen pontos mérésekkel megállapítható, hogy fenn áll-e az ízületi gyengeség vagy a csípőficam veszélye. A combnyak csontosodását is vizsgáljuk, fontos a csontosodási mag kialakulásának ideje, helyzete. Az ultrahangvizsgálat legnagyobb előnye, hogy nem invazív, tehát nincs ionizáló sugárzás, nincs beadott gyógyszer vagy kontrasztanyag, gyakorlatilag szövődményektől mentes, ártalmatlan és teljesen fájdalommentes.



Az Egészségrovatot a



BUDAI OLTÓKÖZPONT
ÉS MAGÁNORVOSI CENTRUM

támogatta.

Csapatépítő napot rendezett a Prizma Kft.

Reggeli torna, főzőverseny, foci és asztalitenisz. Ezen programokkal telt a megváltott munkaképességűeket foglalkoztató Újbuda Prizma Kft. szabadidős napja. A Kamaraerdei Ifjúsági Parkban minden évben megrendezett Prizma Nap legfőbb célja, hogy a hétköznapi robotolásból kiszakadva egy felhőtlen kirándulás keretében jobban megismerjék egymást dolgozók és vezetőik.

Az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. hosszú évek óta végez a kerületben parkfenn tartási munkákat, dolgozóival gyakran találkozhatunk a közterületeken a tavaszi vagy őszi nagytakarítások alkalmával. A mintegy 220 fős cég megváltozott munkaképességűeket: siketnémaikat, mozgáskorlátozottakat és értelmi fogyatékosokat foglalkoztat, akiknek a karácsonyi és farsangi ünnepség mellett ez a nap jelenti a legjobb szórakozást. – A Prizma Nap hagyományosan a felhőtlen kikapcsolódásról szól, játékokkal, sportolással, főzéssel és beszélgetésekkel töltjük az időt – számolt be az eseményről a cég ügyvezetője, *Lőrincz Gergely*.

A rendezvény frissítő reggeli tornával indult, majd elkezdődtek a vetélkedők és a sportprogramok, a hatalmas bográcsokban pedig fortyogni kezdett

a paprikás krumpli, a lecsó és a pörkölt. Helyzetükből fakadóan az itt dolgozók közül sokan egyedülállóak vagy a szüleikkel élnek, így az egyetlen társaságot a munkahelyi közösség jelenti számukra. Legtöbben első, illetve második otthonukként emlegetik a céget.

(T. D.)



KAMARAERDŐ

Jubileumi találkozót tartott a Ciszterci Diákkör a Szent Imrében

A Szent Imre Gimnázium tükörmémben tartotta találkozóját a Ciszterci Diákszövetség Budai Tagozata. Az előadó vendég ezúttal Hoffmann Tamás polgármester volt. A szövetség 90 éve létezik, háborúkon átívelő története alatt mindvégig képes volt összefogni az öregdiákokat. A kerület vezetője Újbuda eredményeiről, fejlesztéseiről és jövőbeni terveiről beszélt.

A Ciszterci Diákszövetség 90 évvel ezelőtt a régi Ciszterci Gimnáziumban alakult meg. A szervezetet az államosításakor betiltották. – Mikor a rendszerváltás után a gimnázium visszakért a rend kezébe, a diákszövetség is újjáalakult csupa öregemberrel, de ma már vannak fiatalabb öregdiákjaink is – mesélt a szervezet történetéről *Vissontai József* elnök. A több ezer tagot számláló szervezet minden hónapban egyszer klubdelutánt rendez, amelyen

rendszerint egy tudományos vagy művészeti életben jeleskedő öregdiákot kérnek fel egy ismeretterjesztő előadás megtartására. A szövetség ezúttal azonban Hoffmann Tamás polgármestert hívta vendégül, hogy a kerület jelenéről és jövőjéről tartson előadást a megjelenteknek. A polgármester Újbuda Önkormányzatának eddigi eredményeiről, tervezett feladatairól, valamint a Szentimrevárost érintő fejlesztésekről számolt be. (T. D.)

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

**BUDAI OLTÓKÖZPONT
ÉS MAGÁNORVOSI CENTRUM**

- KARDIOLÓGIA SZŰRÉSI CSOMAGOK
- ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK

VÁRJUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI CENTRUMUNKBAN!
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@budaioltokozpont.hu - www.budaioltokozpont.hu

Elnapolt kilakoltatás: emberséget vár el az önkormányzat a banktól

Sajtótájékoztatón szólította fel Hoffmann Tamás polgármester a kerületi pénzintézeteket, hogy amennyiben szociálisan rászoruló, idős vagy elesett emberrel szemben kívánnak kilakoltatási eljárást indítani, lépésükről előtte tájékoztassák Újbuda Önkormányzatát.

Több mint ötven éve él újbudai otthonában az a 93 éves asszony, akit szerda délelőtt próbáltak kilakoltatni, mert a családja nem fizette a lakására felvett hitelt. Úgy tudni, a kölcsönt az idős hölgy egyik fia vette fel, aki azóta meghalt. Az eljárás ellen közösségi összefogás indult, a hölgy lakása előtt otthonvédők is megjelentek, így végül maradhat lakásában – egyelőre bérlőként.

– Felháborítónak tartom, hogy egy idős, elesett ember kilakoltatásakor a bank semmilyen hivatalos tájékoztatást nem ad a helyhatóság felé – fogalmazott Hoffmann Tamás polgármester a sajtótájékoztatón. Kiemelte: furcsának tartja, hogy nem akadt egyetlen személy sem a bankban, aki legalább emberségből megkereste volna Újbuda Önkormányzatának Szociális Osztályát a kérdésben. A polgármester hangsúlyozta: – Felszólítunk minden, a kerületben hasonló ügyben eljáró pénzintézetet, hogy amennyiben szociálisan rászoruló, idős vagy elesett emberrel szemben hasonló módon kíván eljárni, tájékoztassa lépéséről Újbuda Önkormányzatát. Úgy gondolom – folytatta –, hogy ez mindenkinek erkölcsi és emberi kötelessége.

A városrész vezetője kitért arra is, hogy a kerület mindent megtesz annak érdekében, hogy a bajba jutott idős embereket felkarolja. – Bár nyilvánvaló, hogy a probléma kezelésére az önkormányzati rendszer önmagában nem alkalmas – mutatott rá Hoffmann Tamás. –



SZENTIMREVÁROS

A néninek és hozzátartozóinak a hivatal a minap felajánlotta segítségét, illetve azt, hogy az idős hölgyet elhelyezi a kerület egyik szociális intézményében. A lehetőséget mind a hölgy, mind pedig a családja visszautasította. – Az ügy megoldását, illetve a hasonló helyzetek elkerülését az jelentené – fogalmazott a vá-

rosvezető –, ha a jogszabályok lehetővé tennék, hogy a pénzintézeteknek bejelentési kötelezettségük legyen az önkormányzatok, illetve a kormányhivatalok felé. Láthatóan a bankok jóindulatára nem lehet alapozni – tette hozzá Hoffmann Tamás.

(D. A.)

Mi is az a Turán?

Nagy érdeklődés övezte az Újbudai Nemzeti Estek keretében Bíró András Zsolt, a Kurultaj főszerzője: A Kaukázus vidék és a közép-ázsiai régió geopolitikai rendszere címmel tartott előadását. Az újbudai Jobbik Bartók Béla úti irodájában tartott rendezvényen az antropológus előadása kezdetén fel is tette a kérdést, amit egyre többen használunk, lassan be is épül a köztudatba, de mégis sokszor hibás az értelmezése: mi is az a Turán? – kezdte előadását Bíró András Zsolt.

Mint fogalmazott: területileg pontosan nehéz behatárolni, inkább egy szimbolikus, mitológiai fogalomról beszélhetünk, amely magába foglalja az Irántól északra, egészen Mongóliáig elterülő területeket, amely a lovas, nomád népek hazája. Tisztázta a szintén sokszor tévesen használt Közép-Ázsia és Belső-Ázsia földrajzi meghatározásai közti különbségeket, és ráért a saját tapasztalataival kiegészített közép-ázsiai régióra, valamint annak öt meghatározó államára: Kazakisztánra (Kazahsztán), Kirgizisztánra, Tádzsikisztánra, Türkmenisztánra és Üzbegisztánra.

(D. A.)

Szakmai tanévnyitót tartott a Pedagógiai Intézet

A kerületben folyó oktató-nevelő munkát összefogó és támogató Újbudai Pedagógiai Intézet (UPI) megtartotta hagyományos intézményi tanévnyitóját. Az eseményen elismerték a kimagaslóan teljesítő pedagógusokat, valamint szakmai előadásokat tartottak az iskolákban szeptembertől hatályba lépő változásokról.

– Fontosnak tartjuk, hogy a központi tanévnyitó mellett a pedagógusok és vezetőik számára rendezett, saját szakmai évnayitónkkal segítsük az intézmények munkáját – kezdte bevezetőjét Gyurcsó Gyuláné, az UPI vezetője.

Mivel az elmúlt évben született köznevelést érintő jogszabályok többsége szeptember 1-jétől hatályos, számos változás



érinti a gyerekeket és a pedagógusokat egyaránt. – A tanulók számára a felmenő rendszerben elinduló hit- és erkölcsoktatás jelent újdonságot, de az új

NAT és a kerettantervi rendelet által meghatározott irányelvek mentén a tudástartalmak és követelmények is változnak – tájékoztatt az intézet vezetője. A pedagógusok érdeklődése leginkább az életpályamodell jogszabályi bevezetésére irányul idén, amely tartalmazza a pedagógusok foglalkoztatásával kapcsolatos rendelkezéseket.

Az ősztől bevezetett egész napos iskolarendről Gyurcsó Gyuláné elmondta, a 16 óráig tartó kötelező bentlét alsó osztályokban alig érzékelhető változást hoz, hiszen korábban is működött a napközi, felsőben pedig a szülők kérvényezhetik a távollétet. A szabály nagy előnye, hogy lehetőség nyílik iskolai körülmények között hasznosan tölteni a szabadidőt.

Az UPI igazgatója azt is kiemelte, az idei tanév szakmai programjának megtervezésekor ügyeltek arra, hogy jusson idő felkészíteni pedagógusaikat a várható változások befogadására. Ennek érdekében továbbképzéseket, tanácsadásokat tartanak az intézményi dolgozók számára.

(Újbuda)



II. ÚJBUDAI SZÉPÍRÓ VERSENY

Király Nóra, Újbuda önkormányzati képviselője „Szépíró” versenyt hirdet a kerületi iskolák kisiskolásai (második – negyedik osztályosok) számára!

A feladat: másolj le kézírással egy, a Karácsonnyal, a szeretet ünnepével kapcsolatos verset! A zsűri a versválasztást és a külalakat értékeli, és ez alapján hirdeti ki évfolyamonként a végeredményt.

Díjak:

- I. 10 000 Ft értékű RÉGIÓ vásárlási utalvány
- II. 7 000 Ft értékű RÉGIÓ vásárlási utalvány
- III. 5 000 Ft értékű RÉGIÓ vásárlási utalvány

Minden indulót emléklappal jutalmazunk!

A győztesek munkáját Karácsonykor képeslapként kiküldjük a környéken élő egyedülálló nyugdíjasoknak.

Nevezési feltételek:

- alsó tagozatos tanulói jogviszony
- nevezni sima, egy db A4-es papírra lemásolt verssel lehet
- a lap tetején fel kell tüntetni a költő és a vers címét
- a lap alján fel kell tüntetni a versenyző monogramját, rövidített nevét vagy becenevét az iskolája nevét és az osztályát
- a lap hátoldalán fel kell tüntetni a versenyző teljes nevét és a szülő vagy a gyermek értesítési helyét (telefonszám és emailcím)
- külön csatolni kell a szülő versenyzéshez való hozzájárulását

A pályaműveket az alábbi címre kérjük beküldeni A4-es borítékban:

Király Nóra, ifjúsági tanácsnok
XI. kerületi Polgármesteri Hivatal
1113 Bocskai út 39-41.

Beadási határidő: 2013. október 15.
Eredményhirdetés: 2013. november

www.kiralyнора.hu

7. MILLENÁRIS ÁSVÁNYBÖRZE
2013. október 12–13. (Szo.–V.) Millenáris D-épület
Nyitva: 10.00–19.00 • 1024 Budapest, Fény utca 20-22.
Ásványok, ősmaradványok, drágakövek, meteoritok, illetve ezekből készült dísz tárgyak és ékszerek kiállítása és vására.
• Aranymosás • játszóházak • kigyósimogató
• „Egészség-sziget” • szakmai előadások
• ezoterikus szolgáltatások • Bonsai kiállítás
• 3D filmek ásványokról
Bérlőpó: FELNŐTT 500 Ft, GYERMEK 200 Ft
LEVÁSÁROLHATÓSÁG RÉSZLETEI A HONLAPON!
Tel.: 06-70/340-7471 • www.asvanyborze.com

UTAZÁSAIHOZ VÁLASZSON MEGFELELŐ PARTNERI!
CITY TAXI
+36 1 20 30 70 2-111-111
AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHETI!
www.CITYTAXI.HU

ÚJ SZÉCHENYI TERV
2880 óra
Karitásó önkéntes program
Budapest legnépesebb kerületében
Tennél másokért, csak nem tudod hol kezd el?
Ismerd meg a „2880 óra” projektet és csatlakozz hozzánk!
Segíts másokon! www.karitasz.hu/2880-ora
A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Manual Hungary Kft.
Hivatalos Konica Minolta márkakereskedés és márkaszerviz
www.szinesfenymasolok.hu
• költségelemzés
• eladás, bérlet, márkaszerviz
• üzemeltetés
Újbudai cégek részére
10% kedvezményt
biztosítunk!
iroda@manualhungary.hu KONICA MINOLTA

Több köztéri átalakítás és útfelújítás is kifut a tél előtt

Hosszú távon növeli az ingatlanárakat a beruházásdömping

Az Úbudán már zajló és gőzerővel beindult fejlesztések természetesen vonzóbbá teszik a kerületet a lakás és egyéb célú ingatlan vásárlására készülő számára is. Hogy a kelenföldi intermodális csomópont létrejötte, a 4-es metró elindulása vagy a Bikás park fejlesztése milyen hatással lesz az ingatlanárakra, arról Módos László, a Blue House Ingatlaniroda ügyvezetője adott látteletet.

– A 4-es metró állomásai közül leginkább a kelenföldi területre gyakorol pozitív hatást a metró elindulása, de ez akkor lenne igazán jelentős, ha az ígéretek szerint tovább építenék a metró Budaörsig – elemzi a helyzetet a szakértő, aki szerint több terület, így Sasad és Gazdagréti is kimarad az előnyökből. A metró és a kelenföldi csomópont megépítéséből Örmező húzhatja a legtöbb hasznot, hiszen ez a városrész eddig el volt zárva a külvilágtól, a tömegközlekedés nem tudta kiszolgálni az ott lakókat. Az otthont keresők eddig túlnyomórészt a kelenföldi oldalra koncentráltak, az örmezői lakótelepet szinte kizárták a keresési körből. – Örmező most egy eldugott zsákutca, ahová csak az megy be, aki ott él – teszi hozzá az elemző, aki szerint a közlekedésbe való bekapcsolása megnyitja a területet a város felé.

A kelenföldi oldalon az lehet előny, hogy a metró elindulásával a zaj- és környezeti terhelés csökken a 7-es buszjáratok ritkulása miatt. Érdekes, hogy az intermodális csomópontra tervezett bevásárlóközpont feltehetően jobban megdobja majd az árakat, mint maga a 4-es metró, hiszen ezen a külső területen régóta hiány a pláza. A Móricz Zsigmond körtérenél és Újbuda-központnál biztosan emelkedni fognak az ingatlanárak, mivel a budapesti átlaghoz képest ezen a területen most is magasabb árak uralkodnak. Az Allee és a Fehérvári úti vásárcsarnok esetében komoly fejlesztések történtek, melyek az elmúlt években szintén növelték az ingatlanok értékét.

– Az árak tehát egységesen felfelé mozognak majd, de ez korántsem történik meg hamar – szögezi le az ingatlanos, aki arra figyelmeztet, ne várjuk azt, hogy amikor a fejlesztések 2014–15-ben lezárulnak, rögtön milliókat kereshetünk egy lakáson. A szakértő szerint a befejezés után néhány évnél el kell telnie, hogy a négyzetméterárakon érzékelhető legyen a metró pozitív hatása, és ez az emelkedés is csupán néhány százalékra tehető majd. – Érdekes inkább egy hosszú távon



megtérülő befektetésként gondolni az újbudai ingatlanokra – teszi hozzá Módos László.

A cégvezető azt is elárulta, jó ideje foglalkozik XI. kerületi lakásokkal, és tapasztalatai alapján a környékeliek bármilyen fejlesztésnek örülnek; legutóbb a Bikás parkot és az oda telepített kondigépeket dicsérték. – Tévedés

azt gondolni, hogy az emberek többsége hipermodern környezetre vágyik – folytatja az elemző, legtöbbszörnek ugyanis a rendezettség számít igazán. A lakáskeresők tiszta helyen, jó lakókörülményben, megfelelő közbiztonság mellett szeretnének élni, és nagyon nagyra

értékelik, ha a házak, lakótelepek között van egy jó állapotú park, ami nyugodt, természetes kőzeget biztosít a közelben. (T.D.)

FELHÍVÁS – ÉVTIZEDEK A KERÜLETBEN

Dr. Hoffmann Tamás polgármester várja azon újbudai polgárok jelentkezését, akik ebben az évben ünneplik azt, hogy „100 éve”, „90 éve”, „80 éve”, „70 éve”, „60 éve” vagy „50 éve” a XI. kerületben laknak.

A közös jubileumot egy, erre az alkalomra készült műsorból álló teadélután ünnepléssel, melyre novemberben, a „Kerület Napja” alkalmából kerül sor.

Jelentkezni név, cím, telefonszám és a megfelelő évszám feltüntetésével a következő címen lehet: Újbuda Önkormányzata, 1113 Budapest, Bocskai 39–41. (vagy miká. edit@ujbuda.hu e-mail címen).

sével a következő címen lehet: Újbuda Önkormányzata, 1113 Budapest, Bocskai 39–41. (vagy miká. edit@ujbuda.hu e-mail címen).

Jelentkezési határidő: 2013. október 11.
A borítékra kérjük, írják rá: „Otthonom Úbudán”

Az esemény pontos időpontjáról és helyéről külön meghívóban és a jelentkezés sorrendjében értesítjük a meghívottakat.

Újbuda Önkormányzata

Közterületi beruházások fejeződnek be ősszel

(Folytatás az 1. oldalról)

Sziklákat időző térplasztikai elemeken keresztül lesz megközelíthető a játszótér magasabb pontján kialakításra kerülő szárazföld, amelyen csúszdával felszerelt játszóvár, mászóoszlopok és egyensúlyozó gerendák várják a mozgásra éhes közönséget. A területre növényeket, valamint a legmodernebb játékokat, parkfelszereléseket telepítik, amellyel a Költők parkja az ez évi legnagyobb játszótér-beruházásává válik. A parkba mindezen túl egy gyermekfoglalkoztató épület kialakítását is tervezi Újbuda Önkormányzata, melyet a következő évben valósítana meg.

KRESZ-pálya a Bükkönyben

Az albertfalvai játszótér szintén elhanyagolt állapota miatt került a rendbehozandó közterületek körébe, amelyet a mellette lévő parkoló irányában fognak bővíteni. Ezt a játszótérter is egyedi sajátosságokkal ruházzák fel, itt épül ugyanis a kerületben elsőként KRESZ-park, ahol a gyerekek játékosan ismerkedhetnek meg a közlekedési szabályokkal. A hiánypótló és a maga nemében egyedülálló létesítményt valószínűleg más városrészekből is látogatják majd. Ehhez kapcsolódóan öt új játszóeszköz és több parkfelszerelési tárgy is ki lesz helyezve, a játszótér déli végében pedig egy streetballpálya is helyet kap.

A fejlesztéseknek köszönhetően a lakótelepi környezetben minden korosztály megtalálhatja majd a neki megfelelő kikapcsolódási formát. A kivitelezésnek október 27-éig kell befejeződnie, de a gördülékeny munkavégzés eredményeként várhatóan hamarabb birtokba vehetik az új játszótérter a gyerekek.

Megszépül a gazdagréti dzsungel

A gazdagréti lakótelep közkedvelt játszótérea a játszóeszközök egyedi jellege miatt vált az elmúlt években igazán látogatottá, az intenzív igénybevétel miatt azonban már régóta felújításra szorult. Mostanra gyakorlatilag használhatatlanná váltak az eszközök, ezért teljes körű rekonstrukcióban gondolkodtak a tervezők. Az idén megvalósuló 48 millió forintos beruházás alkalmával a balesetveszélyes torony felújítása mellett új

játszóvárval, hintákkal és rugós játékokkal bővül a játszótér. A meglévő burkolatok és a kerítés cseréjét is elvégzik, így ismét korszerűvé válik a lakótelep legnépszerűbb játszótérea. A Bikás parkban kialakított futókör közkedveltsége okán Gazdagréten is nagy igény jelentkezett egy hasonló létrehozására. A Torbágy utcánál húzódó zöld felületen, 575 méter hosszban alakítanak ki futópályát, melynek különlegesen kellemes adottsága, hogy árnyas fák között lehet majd kocogni. A beruházás szintén október végéig tart.

Sportpálya kerül a játszótér mellé

Már 2011-ben megkezdődött a leromlott állapotú Diószegi úti játszótér felújítása, mely során a 3–6 éves korosztály számára tették alkalmassá a teret. Akkor nem lehetett a teljes renovációt véghezvinni, így idén folytatódik a projekt. A beruházás során egy, a 6–12 éves korosztály igényeit is kielégítő játszótér lesz kialakítva, játszóvár, hinta, mérleghinta és forgójáték kihelyezésével. Ezen a részen korábban is állt egy focipálya, ami az évek során bebízonyította, nagy igény mutatkozik a lakók részéről egy sportpálya létrehozására. A kerület ezért focizásra és kosárlabdázásra is alkalmas pályát épít, ami öntött gumi burkolatot kap. A tér körül pedig olyan speciális kerítést létesítenek, amely a labdajátékokból adódó hanghatásokat tompítja. A területre sakkasztalokat és padokat is kihelyeznek, így azt minden korosztály igénybe veheti. A felújított játszótérter október végén veheti birtokba a nagyközönség, de a kicsik játszótérter addig is lehet használni.

Már dolgoznak a Bikáson

Buda egyedülálló adottságú közparkja, a Bikás park mára annyira előregedett, hogy a zöld környezetben kívül nem sok egyéb lehetőséget képes biztosítani a kerületieknek. Mint arról már korábban beszámoltunk, Újbuda vezetése félmilliárd forintot beruházásba fogott: az önkormányzat több ütemben fejleszti a Bikás park leromlott állapotú területét. A nyár végén el is kezdődtek a kivitelezési munkálatok. – Az első ütemben a járdákat

és úthálózatokat alakítják ki, melyek egyben kijelölik a park új funkcionális egységeinek határait – tájékoztatott a munkame-netről Biki László.

A zajosabb, városiasabb szélterületeken, tehát a park külső ívén a nyugtább közönségi programok, aktív szabadidős tevékenységek kapnak helyet. Ezen a részen épül fel második ütemben a játszótér, az ingyenes sportpályák, a görpark (az extrém sportok kedvelőinek) és a kávézó, de az újdonságok között lesz a park belsejében elhelyezkedő mesterséges tó, valamint a játszóháza is. Az első szakaszban – amely október végéig befejeződik – a zöld felület tereprendezése is megtörténik. Növényeket ültetnek, gyesíténeket, és a parki eszközöket is elhelyezik még az ősszel. Idén a kutafuttatókat is áthelyezik, így a környéken lakó kutyas gazdák megnyugodhatnak, lesz hely kedvenceiket megmozgatni, azzal a különbséggel, hogy ezennél a konfliktusos elkerülése érdekében külön sétáltathatják a nagy és kis testű ebeiket.

Modern park épül

Amikor kész lesz a Bikás, a mostanihoz képest radikálisan más képet fog nyújtani, ezt a tervezők nagyvonalú elképzelései garantálják. A tervezés során hangsúlyos szerepet kapott az ökolóziáj, a környezettudatosság és energiahatékonyság, valamint az akadálymentes használat. Olyan szabadidőközpont épül hamarosan, amely a környező lakótelepek ellenpontjaként közelebb visz minket természeti környezetünkhöz, ahol mindenki otthon érezheti magát.

A két tervezőiroda három épületet is beleírt a parkba. A központi szerepű kávézót, amely fontos közösségi tér, a park szükségleteit kiszolgáló épületet és egy játszóházat. Mindkét a legújabb a játszóház lesz, amely preventív jellegűt is kap azáltal, hogy a gyerekeknek vonzó alternatívát kínál a csellen-géssel szemben; sőt, rendezvények, gyerekprogramok megtartására is kiválóan alkalmas lesz. A játszóház kivételése előnye, hogy az időjárási körülmények nem befolyásolják az itt folyó programokat, így ha esik, ha fúj, a szülők mindig számíthatnak rá, és télen sem kell lemondanunk a park előnyeiről.

(T. D.)

Szelektív hulladékgyűjtés: kérjük, hogy az italoskarton dobozokat, a műanyag PET-palackokat és a fém dobozokat lapítsa össze, csökkentse térfogatukat, így több fér a tartályokba! Köszönettel: Fővárosi Közterületfenntartó Zrt.

Komposztálókeretek kiosztása

2011 őszén a Fővárosi Önkormányzat – a levegőszennyezés csökkentése érdekében – rendeletben tiltotta meg Budapest területén az avar és a kerti zöldhulladék nyílt téren való égetését. Erre azért volt szükség, mert a rossz levegőtisztaság miatt többször kellett szmogriadót elrendelni a városban.

Újbuda Önkormányzata a korábbi évekhez hasonlóan, de a megváltozott körülményekre tekintettel, nagyobb mértékben támogatja a lakossági komposztálást, ezért idén 1000 darab komposztálókeretet oszt ki a lakosság körében. Ennek több mint felét tavasszal vették át, 350 keretért pedig szeptember folyamán jelentkezhetnek az érdeklődők.

Komposztálókeretet ingyenesen igényelhetnek Újbuda lakosai a komposztalas@ujbuda.hu e-mail címen és a 06/1/372-3471-es telefonszámon.

Jelentkezéskor kérjük, adják meg az igénylő nevét, XI. kerületi lakcímét iránnyítószámmal, azt a címet, ahol komposztálni szeretne, e-mail címét, telefonszámát, valamint az igényelt keretek számát (1 vagy 2 db).

A keretosztás pontos időpontjáról minden jelentkezőt értesítünk. (Újbuda Önkormányzata)

MEGVAN 2013 BAJNOK LAKÓTELEPE

Véget ért a Főtáv és az Urbanista nagy közös játéka, a Lakótelep-bajnokság, melyben 2013 legnépszerűbb, leghíresebb klasszikus, távfűtött, panellakótelepét keresték.

A felmérés alapján Gazdagréti a 4. helyezést érte el, amely rendkívül jó eredménynek számít a tizenötös listán. Kelenföld is kifejezetten jó helyen végzett, épp becsúszott az első tízbe. Ugyanakkor a kelenföldi lakótelepen most is zajlanak hőszigetelési beruházások. Az első helyezett a Rákoskeresztúri lakótelep lett.

urbanista.blog.hu



FELHÍVÁS

Házhoz hozzák a szelektív hulladékgyűjtőket!

Útcára lebotva megtudható, mikor érkeznek a szelektív kukák

A Fővárosi Önkormányzat uniós támogatással 2013. március végén megkezdte Budapest teljes területén a házhoz menő szelektív hulladékgyűjtési rendszer bevezetését. Az edények kiszállításának pontos üteméről most már interneten is napra készen, utcára lebotva tájékozódhatnak a kerületi lakosok.

A tervezett ütemterv letölthető az FKF Zrt. házhozmenő szelektívgyűjtés aloldaláról: http://www.fkf.hu/portal/page/portal/fkf/Hazhoz_meno_gyujtes

A rendszer keretében a papír-, valamint a műanyag és a fémhulladékot gyűjtheti szelektíven a lakosság, ehhez valamennyi családi ház, illetve társasház 2 darab gyűjtőedényt kap. A környezettudatos és környezetbarát szemléletnek köszönhetően azokban a kerületekben, ahol már „házhoz mentek” az új kukák, a la-

kosok mintegy 70–80 százaléka gyűjti rendszeresen szelektíven a hulladékot.

Fontos hangsúlyozni, hogy a szelektív hulladékgyűjtés az alap közszolgáltatás részévé vált. A kukák átvétele és rendeltetésszerű használata tehát mindenki számára kötelező. Ha valaki kommunális hulladékot helyez a szelektív edényekbe, első ízben felszólítást kap, a szállítási költségét pedig kiszámlázzák az ingatlan tulajdonos felé. Aki folyamatosan megsérti a kukák használatának szabályait, szabálysértési bírságra számíthat. A családi házas övezetekben havonta egy megadott időpontban szállítja el az FKF a szelektív hulladékot, más napokon ezeket a kukákat nem üríti a társaság, így érdemes ezt feljegyezni. A pontos szállítási időpontok megtalálhatók a www.fkf.hu weboldalon.

A Fővárosi Önkormányzat ezúton is szeretné megköszönni a lakosságnak a gyűjtésben való aktív részvételt, és kéri a programba most bekapcsolódó lakosokat is, hogy támogassák a rendszer bevezetését, hiszen a főváros tisztasága, az új, környezetbarát módszer sikere elsősorban rajtuk múlik.

Budapest Főváros Önkormányzata

Közös siker: Távol-Keleten is hódít a magyar testnevelési módszer

A szingapúri alapfokú iskolákban jó ideje magyar mentorok oktatják a hazai testnevelési gyakorlatot – erről tartott sajtótájékoztatót az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola igazgatója.

A Grosics iskolába 2009-ben érkezett először delegáció Szingapúrból, akkor iskolaigazgatók érdeklődtek arról, hogyan is zajlik a testnevelés az intézményben. Az ázsiai vendégeknek annyira megtetszett az intézmény pedagógiai programja, hogy legközelebb már egy államtitkári, szakértői küldöttség látogatta meg az újbudai iskolát, amelynek képviselői 2011-ben a Testnevelési Egyetem vezetőivel közösen utazott tapasztalatszerző útra Ázsiába.

– Eleinte csak mosolyogtam azon, hogy egy 12 ezer kilométerre fekvő országnak épp a mi módszerünk kell, és képesek lehetünk aktív kapcsolatokat ápolni – mesélt a kezdetekről Kiss Mihály igazgató, akinek várakozásait sokszorosán felülmúlták az elért sikerek. A törpeállamba érkező magyar delegációt számos meglepetés érte. A szingapúri iskolákban alacsony intenzitással folynak a testnevelő foglalkozások, a 30 perces órák alatt mindössze 10 per-



cet mozognak a gyerekek. Náluk a sporteszközök is igen szegényesek, ismeretlen volt számukra a számoly, a pad, a karika, a medicinlabda.

– Mikor megérkeztünk, első dolgunk volt, hogy számolyokat, padokat gyártattunk le, hogy megtanítsuk

használatukat – mesélt élményeiről Kiss Mihály. De hogy miben is rejlik a magyar testnevelési módszer titka? A hazai gyakorlat legfontosabb eleme a negyedik osztályig tartó képességfejlesztés, amely az egyensúly, a koordináció és a labdás ügyesség javítását foglalja magába.

Simicskó István sportért felelős államtitkár szerint elismerésre méltó siker az iskola és a hazai pedagógiai módszer külföldi térhódítása. Mindez azt mutatja, a magyar testnevelő képzés a világ élvonalában van. – Búszkék lehetünk arra, hogy a Kodály-módszer után a hazai testnevelés tudománya is képes volt nemzetközi érdeklődést kiváltani – tette hozzá.

Maruzsa Zoltán helyettes államtitkár véleménye szerint a világ számos országában hiányoznak azok az alapok, amit Magyarországon a testkultúra történelmi hagyománya, a fiatalokat egykor a katonaságra felkészítő testnevelő módszer teremtet meg. – Ez a hazai felsőoktatás és a Grosics közös sikere – jelentette ki, majd arról biztosított, a programnak lesz folytatása. Egy Kuala Lumpur-i oktatási miniszteri találkozón a szingapúri fél azt is megerősítette, a magyar felsőoktatás iránt is érdeklődnek, és hallgatókat küldenének a Testnevelési Egyetemre.

(T. D.)

Celebekkel motoroztak a petős gyerekek

Robusztus chopperek, városi robogók és gyors sportmotorok sorakoztak fel a minap a Pető Intézet parkolójában, hogy gazdáik az itt lakó mozgáskorlátozott és értelmi sérült gyerekeket egy felejthetetlen élménnyel ajándékozzák meg. Az intézetben többéves hagyomány, hogy önként jelentkező motorosok minden tanévkezdéskor elviszik egy körre a gyerekeket.

A Pető Intézet gyermekei harmadik éve kezdenek a tanévet egy igazi motoros lendülettel. A Harley-sokkal, trikke-osokkal, BMW-ssekkel és megannyi fajta kétkerekűvel indulók egy felvonuláshoz hasonló menetben motorozták körbe idén is az intézet környékét. Makk Ádám, a Pető Intézet kommunikációs vezetője elmondta, a rendezvényt Császár Klaudia fotóriporter szervezi, aki saját maga is motoros. – Van olyan gyerek, aki már elhagyhatta az intézetet, de ilyenkor visszajön, mert számára ez valóban életre szóló élményt jelent – tette hozzá.

A jóteknysági motoroztatásban minden évben hírességek is szerepet vállalnak, a 65 induló között így a motoros klubok mellett találkozhatunk Zsidró Tamással, Szabó Győzővel, Harsányi Leventével, Hajas Lászlóval, Varga Viktorral és a bajnok motoros Talmácsi Gáborral. A résztvevők mind arról számoltak be, azért jönnek el minden évben, mert miközben örömet szerezhetnek a gyerekeknek, ők is pozitív energiával töltődnek fel.

A közepes robogóval érkező Talma épp rehabilitációját tölti Magyarországon, szerezte a csapatban motorozás óriási élmény, a gyerekek pedig láthatóan átérzik ennek a felszabadító energiáját. Szabó Győző, aki egy gyönyörű, limitált szériás Piaggio 946 koncepciómotorral érkezett, szintén arról számolt be, kis



Olvassa be telefonjával a QR-kódot, és nézze meg a videókat!

SZENTIMREVARÓ

hogy motorozik. – Tavaly két kicsit vittem, elől-hátul kapaszkodtak belém, és annyira élvezték, hogy alig tudtuk őket levenni a motorról. Ez nekik akkora utazás, mint nekünk egy világ körüli út. Rengeteg szeretetet adnak, már csak ezért is nagyon jó érzés segíteni nekik – számolt be tapasztalatairól Levente. Már tavaly is közel 60 motoros vállalta, hogy elviszi motorozni az intézet tanulóit.

A 8 kilométeres távot körülbelül 30 perc alatt tették meg 30–40 kilométer/óra sebességgel.

(T. D.)

NYUGODT, KISZÁMÍTHATÓ IDŐSKOR

Az Időskori Életjáradék Zrt. a magyar nyugdíjasok megbízható partnere az ingatlan alapú életjáradék szolgáltatás terén.

Életjáradék megoldásunkat olyan, 70. életévüket betöltött nyugdíjasok számára ajánljuk, akik legalább 10 millió forint értékű budapesti, tehermentes lakóingatlanral rendelkeznek.

Az ingatlan tulajdonjogáért cserébe cégünk akár több millió forintot egyösszegű kifizetést, és emellett folyamatos, havi járadékot kínál ügyfeleinek, akik továbbra is ingatlanjukban maradhatnak.

Időskori Életjáradék Zrt.
H-1145 Budapest, Róna u. 183. H-P: 09-15
T: 784 5408 • 06 (70) 677 0756 • www.idoskori.hu

Focipályát avattak a Bárdosban

Átadták az MLSZ-program támogatásával létrehozott műfüves futballpályát a Bárdos Lajos Általános Iskola és Gimnázium sportnapján. Az intézményben régóta nem volt elég hely a mindennapos testnevelésre, és focizni is csak a töredezett udvari aszfalton lehetett. A labdarúgó szövetség megszerezte folyamatosan adja át az új iskolai pályákat.

A Bárdos hagyományos sportnapjának kezdetén a gyerekek izgatottan várták, milyen lesz az új műfüvön játszani. – Iskolánknak két, nem szabványos tornaterme van. Mivel a diákok nagyon szeretnek focizni, felfestettünk az udvari aszfaltra egy pályát, de a kemény talaj sok balesetet okozott – számolt be a mostoha körülményekről Kerekes János igazgató, aki szerint az új pályát reggeltől estig lehet használni.

kaput, és már indulhatott is a foci – nosztalgizált Dunai.

Hoffmann Tamás az avatás előtt egy fát ültetett el a pálya mellett, majd az olimpikonnal átvágta a szalagot, és végezte a sportnap focihajnalját kezdő dórúgását. A polgármester elmondta: az MLSZ segítségével három kerületi iskolában épült műfüves focipálya. – A programon keresztül a társasági adóból származó lehetőséget használ-



Az eseményen részt vett Dunai Antal olimpiai bajnok futballista, aki a Magyar Labdarúgó Szövetség (MLSZ) tanácsadójaként arról tájékoztatót, egy kormányzati programnak hála rengeteg iskolai pályát építenek az országban. – Fontos, hogy az egészséges életmódra nevelés már fiatal korban elkezdődjön, és ez hozzásegít ahhoz

is, hogy világbajnokokra leljünk az iskolákban – tette hozzá. A sportoló a diákokhoz szólvára arra emlékezett, gyerekkorában még álmodni sem mert ilyen modern pályáról. – Fűvön, göröngyös földön, betonon, bárhol tudtunk játszani, sulit után tászkából csináltunk két

tuk ki, így Újbuda Önkormányzatának 25 millió forintos önrészevel épültek meg a pályák – tájékoztatót a városvezető, majd hozzátette, korábban hasonló ügyet szolgált a kerület ovifoci programja, mely során többfunkciós sportpályákat telepítettek az óvodákba, hogy a kicsik megismerkedhesse-

(T. D.)



Elképesztő kínálat, sportos hangulat az öbölben

Idén a felhőtlen égbolt, a verőfényes jó idő még több embert csalt ki a sportágválasztó rendezvényre, ahol számos mozgásformát lehetett kipróbálni.

A megnyitón *Simicskó István* sportért felelős államtitkárt és kerületünk polgármesterét, *Hoffmann Tamást* együtt hívták a színpadra. A rendezvényen Újbuda vezetői megismerkedtek a kerületi sportélet képviselőivel, sőt, maguk is kipróbálták néhány sportágat, sporteszközt.

A nagyszámú érdeklődő a különféle sportágakat képviselő egyesületek standjainál érdeklődhetett arról, miként és hogyan érdemes elkezdni az adott sportot. A meglátni és megszeretni elvére alapozták ezt a remek programot, ahol több emberrel előfordult, hogy konkrét céllal érkezett, de a végén egy egész más sportágat választott, mert megtetszett neki annak légköre, különlegessége, vagy épp annál az állomásnál hatottak legjobban a lelkére.

A sportot választani érkezők zömében családok voltak, amelyek felelősséget éreznek gyermekük egészséges nevelésében, és az iskolai testnevelésórakon túl szeretnék, ha csemetéjük megtalálná azt a mozgásformát, azt a közösséget, ahol folyamatosan jól érzi magát, edzi testét és egész életére elkötelezett híve lesz az aktív életmódnak.

Kerületünkben már közel száz sportegyesület működik, ez a rendezvény is azt igazolja, hogy egyre népszerűbb a testmozgás szeretete Újbudán, és kínálat is van bőven. Az egyesületek két színpadon is bemutatkozhattak az ingyenes rendezvényen. Az egyiken egymást érték a sportágak bemutatói, a másikon pedig aerobik-, tánc- és jógabemutatókat láthattak. Büszkén mondhatjuk, hogy az újbudai táncosok között szép számmal akadnak világhíresek,



nemzetközi versenyeken rendszerint kiválóan szereplők, ezért is különösen népszerűek kerületünkben – nem csak a hölgyek számára – a tánchoz kapcsolódó sportágak.

A sportágbemutatókon voltak egész különleges megoldások is. Az Újbudai Búvárklub például egy hatalmas, üveglablakkal ellátott, vízzel feltöltött tartállyal érkezett, amelybe lemerülve a búvárfelszerelésbe öltözött gyermekek biztonságosan átélhették a merülés szépségét, és kipróbálhatták a légzőkészüléket is.

Örömteli, hogy a XI. kerülethez kötődő él-sportolók és olimpiikonok is aktívan részt vállaltak saját sportáguk népszerűsítésében, és az egész napot a Lágymányosi-öbölben töltötték. A népszerű labdajátékok mellett a vizes sportok kedvelői a Star Sport Akadémia olimpiikonjával is találkozhattak, bemutatkoztak az atléták, a futballjátósok és a parkröplabdát űzők, továbbá fellépett Újbuda Önkormányzatának dolgozóiból nemrég alakult cheerleader csapat is.



mindig szerénykedik, biztosak lehetünk abban, hogy néhány év múlva egyre több újbudai birkózót vagy szumóst avatnak bajnokká.

Legtöbben a legfiatalabb korosztályt szőlítetták meg, nekik szerettek volna leginkább segíteni a választásban, hogy már gyermekkorban megszeressék a rendszeres sportolást, de azért az idősebb generációkat sem hagyagolták el, így több olyan programmal is találkoztunk, amely az egész család számára jelentett tartalmas kikapcsolódást, remek játékot és kiváló lehetőséget a mozgásra.

A rendezvény szervezői és kerületünk vezetői is hangsúlyozták, mennyire fontos a családok példamutatása, hogy gyermekeinknek az egészséges élet felé mutassunk irányt. Hoffmann Tamás polgármesterről köztudott, hogy vízilabdázott, Simicskó István pedig kungfumester, de más sportágakat is szívesen űz.

A sportért felelős államtitkár tagja a parlament foci- és kosárlabdacsapatának is, bizonyítva azt, hogy elfoglalt emberként is lehet aktív sportéletet élni, megőrizni formánkat és egészségünket.

(D.B.S.)



Simicskó István, sportért felelős államtitkár, és Bárdosi Sándor, olimpiai ezüstérmes birkózó, fiával.



Élj környezet-tudatosan, pihenj a zöldben!



Danubius Családi Zöld Nap a Feneketlen-tónál

2013. szeptember 29., 10.00 - 17.00 óra

A Családi Zöld Nap programjait a **TER-MÉSZET** szeretete és védelme ihlette. Várunk minden korosztályt a zöldbe egy ismeretterjesztő és szórakoztató vasárnapi időtöltésre!

Környezettudatos játszóház, kisállat és kutyás bemutatók, madárvilág, kreatív foglalkozások, erdei élménypálya, mozgás-programok, szűrések, arborétum séta, áramfejlesztő kerékpárok, természettudományos kísérletek, nyereményjátékok. Részletes programokért kattintson a danubiushotels.hu/zoldnap weboldalra!



danubiushotels.hu/zoldnap

FELHÍVÁS – ARANYLAKODALOM

Újbuda Önkormányzata várja azoknak a jelentkezését, akik 2013-ban ünneplik házasságkötésük 50., illetve 60. évfordulóját, és szeretnék azt a polgári házasságkötés szertartása szerint – Újbuda polgármesterével – dr. Hoffmann Tamással megerősíteni.

Jelentkezni az alábbi adatok beküldésével lehet:

Férj és feleség (lánykori) neve:

Lakcím:

Telefonszám:

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

Cím: 1113 Bp., Bocskai 39–41.
E-mail: mika.edit@ujbuda.hu

Jelentkezési határidő:
2013. október 11.

A borítékra kérjük, írják rá:
„Aranylakodalom Újbudán”

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

Újbuda Önkormányzata

Meghívó!

Szemerey Medical Nyílt Nap

A Szemerey Medical Egészségügyi Központ szeretettel várja Önt

Nyílt Napján

2013. szeptember 28-án 9-16 óra között!

1118 Budapest, Kelenhegyi út 39.

Látogasson el újonnan nyílt Egészség Központunkba, ismerkedjen meg orvosainkkal, szakdolgozóinkkal és vegye igénybe ingyenes vizsgálati lehetőségeinket.

Ha Ön szeretne a nyílt napon **ingyen laborvizsgálatot (vér + vizelet), melanoma szűrést (bőrrák) és EKG vizsgálatot**, valamint szívesen meghallgatná az aktuális egészségügyi problémákról szóló rövid, érdekes előadásainkat úgy látogasson el hozzánk. Míg Ön ismerkedik a Szemerey Medical Központtal, addig leletei elkészülnek.

Minden további információért forduljon hozzánk a 209-91-81-es telefonszámon.

www.szemereymedical.hu

1117 Budapest, Hauszmann A. és Szerémi út sarka

Asztalfoglalás: (061) 481 3000

ÉTELKISZÁLLÍTÁS

Rendelést felveszünk 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 az **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)

WWW.TROFEAGRILL.COM

ŐSZI ÁRZUHANÁS

A RUBIN WELLNESS ÉS SPORTKÖZPONTBAN

Bérleteinket több személy is használhatja!

FITNESS bérlet már 760 FT-tól

KOMBINÁLT (WELLNESS + FITNESS) bérlet már 1150 FT-tól

Wellness: 06 1 505 3670

BOWLING AKCIÓ

+ MOST 2500 Ft értékű italcsomag ajándék!

AMARETTO RESTAURANT

VASÁRNAP 12-15 ÓRA KÖZÖTT

KORlátlan BÜFÉEBÉD

1950 Ft/fő és 1190 Ft/gyerek

www.hotelrubin.hu

1118 Budapest, Dayka G. u. 3. (Harasztos út felőli bejárat)

06 1 505 3600/420

60+ RÖVIDEN

BEIRATKOZÁS –
az Újbuda 60+ program őszi angol-,
német- és internettanfolyamaira!

Örömmel értesítjük a tanulni vágyó 60 év feletti polgárainkat, hogy kerületi iskolák bevonásával angol-, német- és internet- kezdő, illetve haladó tanfolyamok indulnak az Újbuda 60+ program keretében.

Beiratkozni 2013. szeptember 30. és október 7. között munkanapokon 9–14 óráig, az Újbudai Szenior Program-központban (XI., Bölcso u. 3.) lehet. Beiratkozni kizárólag a fenti időpontokban és helyszínen, kizárólag személyesen lehetséges!

Kérjük, 60+ kedvezménykártyájukat feltétlenül hozzák magukkal! További információ: minden hétköznap 9–14 óráig személyesen, vagy a 3724-636-os telefonszámon. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Új szolgáltatást indít
az Újbuda 60+ Program

Az életerő, „a fiatalos lelkesedés megtartása nem életkorhoz kötött” (Fischer Iván) és a lelki egészség védelme, lelkünk ápolása hatvan felett is fontos – ezzel a mottóval indítja új szolgáltatását az Újbuda 60+ Program.

A program célja, hogy hozzásegítse a résztvevőket az életkori lelki problémák hatékony kezeléséhez, azok megelőzéséhez, a sérelmek, veszteségek feldolgozásához, valamint a rossz állapotból történő mielőbbi kigyógyuláshoz.

Az előadások és foglalkozások az időseket érintő témákkal kapcsolatosak. Minden előadást a témában jártas ún. mentálhigiénés szakember tart, aki nemcsak hasznos ismereteket, de használható segítséget is ad a hallgatóknak.

A 60+ Mentálhigiénés Program a lélek egészségének védelmével foglalkozó négy előadással és csoportfoglalkozással kezdődik október végén, majd a résztvevők igényei alapján folytatódik.

Az előadások helyét és idejét lapunk következő számában olvashatják.

További információ:

Újbudai Szenior Programközpont

Telefon: 06-1-372-4636

Cím: XI., Bölcso u. 3.

Ügyfélfogadás: hétfőtől–péntekig 9–14 óráig

Séta és tudomány
az egészségért

A nemzetközi irodalomban sem található téma, így hiánypótló írás a nordic walking program 60 év felettiek állóképességét, egyensúlyát és funkcionális mobilitását segítő tevékenységről készült tanulmány. Az anyag Virág Anikó szakmai vezetésével készült. Az Újbudán végzett felmérés eredménye szerint a 65 év felettiek 33 százaléka teljesen inaktív, vagy minimálisan aktív életmódot folytat, ezért fontos, hogy minél többféle, célzottan hatékony mozgásprogram legyen elérhető ezen korosztály számára.

– Egy pár speciális bot és egy különleges gyaloglótechnika segítségével rendkívül hatékonyan, ugyanakkor kíméletesen fejleszthetjük állóképességünket, izmainkat, mozgáskoordinációnkat – mondta Virág Anikó,



a Nemzeti Erőforrások Minisztériuma által kitüntetett szakember, aki a 60+ programon belül gyaloglóklubot és konditornát tart a kerületben.

Anikó 32 éve gyógytornász, és szinte a kezdetektől fogva foglalkozik megelőzéssel, ami legalább annyira fontos ebben a szakmában, mint a rehabilitáció. Véleménye szerint az idősekkel való foglalkozás azért fontos, mert minden eszközt meg kellene ragadni annak érdekében, hogy segítsük ezt a korosztályt a szellemi, illetve fizikai aktivitás megőrzésében. A rendszeres mozgás csökkenti számos betegség gyakoriságát és súlyosságát. A 65 év felettiek 33 százaléka teljesen inaktív, vagy minimálisan aktív életmódot folytat, ezért lényeges, hogy

minél többféle, célzottan hatékony mozgásprogram legyen elérhető számukra.

A speciális séta egészségre gyakorolt jótékony hatását a felmérés igazolta. A 2012-ben két gyógytornászhallgató segítségével indított kutatásban 68-an vettek részt, közülük 34-en végezték el a programot 10 héten keresztül. A közreműködő személyeknél mérték többek közt az állóképességet, a statikus és dinamikus egyensúlyt, a funkcionális mobilitást. Emellett szakmai szempontok alapján összeállított kérdőív segítségével vizsgálták a mozgásprogram elején, illetve végén mutatott életminőséget. Az adatokat leíró statisztikai módszerrel és kétmintás próbával elemezték. – A kontrollcsoportos kutatásunk célja az volt – mesélte Virág Anikó –, hogy feltárjuk a nordic walking rövid és hosszú távú hatásait a 60 év felettiek erőnlétére, funkcionális képességére és életminőségére. A felmérésből készült Tudományos Diákköri munka egy szakdolgozat, és hamarosan az angol fordítás elkészültével a nemzetközi irodalomban is megjelenik, valamint egy doktori disszertációban is szerepel. Az eredmények azért fontosak, mert a nemzetközi irodalomban sem található ilyen átfogó felmérés a nordic walking hatásairól.

Azok, akik részt vettek a felmérésen – vagy kipróbálták ezt a mozgásterápiát – jó szívvel ajánlják környezetükben élő ismerőseiknek, hiszen mindenki számára elérhető, izületkímélő sport. Egyik korosztály számára sem mindegy ugyanis, hogy a rendelőben ücsörögve vagy egy egészséget, életminőséget javító sportfoglalkozáson tölti idejét.

(Csabai Szilvia)

PROGRAMAJÁNLO

Ajánló az Újbuda
60+ közel 200 havi
programjából

Természetjárás 2013.

OKTÓBER 2., SZERDA

1. Budai-hegység

Találkozó: 7.20, Széll Kálmán tér, óra alatt
Túrávezető: Kremser Ferenc (Olajipari TSE)
(30)560-8042

2. Budai-hegység (közepesen nehéz túra)

Találkozó: 8.50, Széll Kálmán tér, óra alatt
Előzetes jelentkezést kér!
Túrávezető: Somóczi Szilvia (TvTE) (70)207-5374, ill. 316-7423

OKTÓBER 5., SZOMBAT

XI. kerületi természetjárók „Őszi Találkozója”

Tata – városnézés, múzeumok
Találkozó: 8 óra, Kelenföldi p.u.
Előzetes jelentkezést kér!
Túrávezető: Soltész Ferencné (CAOLA)
(70)5720184

OKTÓBER 6., VASÁRNAP

Pilis-hegység: Dobogókő–Két bükkfa ny.–Pilisszántó

(12 km, 200 m)
Találkozó: 7.45, Batthyány tér, HÉV
Előzetes jelentkezést kér!
Túrávezető: Somóczi Szilvia (TvTE) (70)207-5374, ill. 316-7423

OKTÓBER 9., SZERDA

1. Budai-hegység

Találkozó: 7.20, Széll Kálmán tér, óra alatt
Túrávezető: Kremser Ferenc (Olajipari TSE)
(30)560-8042

2. Mátra-hegység: Mátraszentlászló–Ágavár–Mátraverebély

(14 km, 300 m)

Találkozó: 6.30, Stadionok, Volán p.u.

Előzetes jelentkezést kér!

Túrávezető: Somóczi Szilvia (TvTE) (70)207-5374, ill. 316-7423

OKTÓBER 16., SZERDA

1. Budai-hegység

Találkozó: 7.20, Széll Kálmán tér, óra alatt
Túrávezető: Kremser Ferenc (Olajipari TSE)
(30)560-8042

2. Budai-hegység (közepesen nehéz túra)

Találkozó: 8.50, Széll Kálmán tér, óra alatt
Előzetes jelentkezést kér!
Túrávezető: Somóczi Szilvia (TvTE)
(70)207-5374, ill. 316-7423

OKTÓBER 17, CSÜTÖRTÖK

Eger: az egri vár napja: „A láthatatlan ember” c. kiállítás megnyitója.

Az Érseki Palota pincerendszerének bejárása

Találkozó: 6.30, Keleti p.u.

Előzetes jelentkezést kér!

Túrávezető: Katona István (TvTE)
(20)4753307

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

További programok
és információ:

ÚJBUDAI SZENIOR
PROGRAMKÖZPONT

Cím: 1117 Budapest,
Bölcso u. 3.

Telefon: 372-4636

Nyitva tartás:
hétköznap 9–14 óra között

Web: www.ujbuda.hu/60plusz

E-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Testébresztő sportfesztivált
rendeztek az időseknek

A kerületi sportválasztó rendezvény után két nappal a Kopaszi-gát ismét nagyszabású sporteseménynek adott otthont. Ezúttal az időseké volt a főszerep, a Szépkorúak Testébresztő Fesztiválján 45 olyan mozgásforma kipróbálását hirdették meg, amely a nyugdíjas korosztály számára nem megerőltető és jótékony hatású.

Az országos rendezvényre több száz nyugdíjast vártak, számos csoport érkezett buszokkal a helyszínre, a szünni nem akaró eső azonban néhány programot meghiúsított. A sátrakban viszont így is hatalmas volt a forgalom, hiszen állapot- és fittségi felméréseken lehetett részt venni. A Budai XI. SE standjánál mérték testzsírszázalékot, reakcióidőt, bőrállapotot, véroxigénszintet, de evezőgépes állóképesség és marokerő méréseire is lehetőség volt. A szomszéd sátorban dr. Pados Gyula, a Szent Imre Kórház Lipid Részlegének főorvosa az egészséges testsúly eléréséhez adott tanácsokat.

Hoffmann Tamás polgármester a megnyitón elmondta, elismerés illeti azokat az időseket, akiket a rossz idő sem tántorított el attól, hogy részt vegyenek a sportprogramokon. – A fizikailag és szellemileg aktív nyugdíjas példaképe, mintaadása fontos a társadalom számára. Kevés olyan sportrendezvény van,

amely kifejezetten a nyugdíjasokat célozza meg, a Szépkorúak Testébresztő Fesztiválja ezt az ürt igyekszik betölteni – tette hozzá. Simicskó István sportállamtitkár kijelentette, sportbarát kormányként minden eddiginél többet



bet áldoznak a verseny- és szabadidősportra, melyek között az idősek egészséges életmódra motiválása is kiemelt fontosságú feladat. Az államtitkár azt is elárulta, a közelmúltban olyan pályázatot írtak ki, melynek célja megtalálni Magyarországon legsportosabb települését. Az idősek a sportágak kipróbálása mellett egészségügyi szűréseken, fittségi felméréseken is részt vehettek.

(T. D.)

KEDVES 50 + ÉVESEK!

Szeretettel várjuk Önöket a

TESTNEVELÉSI EGYETEM
SZENIOR AKADÉMIA

nyilvános és ingyenes előadás-sorozatán! Sport, életmód, egészség testben és lélekben témakörben kiváló, elismert szakemberek és egyetemi tanárok speciálisan a mi generációknak tartanak előadást kététhetente.

Első előadás: 2013. szeptember 30. 17 óra

Előadó: dr. Radák Zsolt, az egyetem dékánja

Az előadás címe:

Az öregedési folyamatok lassítása sporttal és életmódváltással

Az előadáson részt vesznek volt olimpiai bajnokaink, akikkel személyesen lehet találkozni.

Helyszín: Testnevelési Egyetem, Aula
1125 Budapest, Alkotás u. 44.

Helyfoglalás 16.30-tól

Újbudai Babszem Táncegyüttes

Indulnak az együttes próbái
2013. szeptember 9-én.

Érdeklődni lehet a
06-20-823-28-43 számon
vagy a
www.ujbudaibabszem.hu
[facebook.com/ujbudaibabszem](https://www.facebook.com/ujbudaibabszem)
babszeminfo@gmail.com
címeiken.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Védik és folytatják a rezsicsökkentést

Lakossági fórumot tartott Simicskó István, Budapest 2-es számú választókerületének elnöke a rezsicsökken-
tésről. A vendég Pintér Sándor belügyminiszter volt. A rendezvényre Németh Zoltán országgyűlési képviselő is
ellátogatott, de a fórumon részt vett Hoffmann Tamás, a XI., illetve Szabolcs Attila, a XXII. kerület polgármestere
is. A Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium dísztermébe azok kaptak névre szóló meghívót, akik aláírásukkal
támogatták a rezsicsökkentést.

Király Nóra önkormányzati képviselő és *Hoffmann Tamás* indította a fórumot, amire olyan nagy számban érkeztek vendégek, hogy a szervezők a karzatot is megnyitották, de így is sokan üldhely nélkül maradtak.

Simicskó István köszönetet mondott mindazoknak, akik aláírásukkal támogatták a rezsicsökkentést. Kijelentette, a kormány harcot hirdetett a rossz bankárokkal, a mohó multikkal és az Unió bürokrataival szemben. Emlékeztetett, hogy a 2002–2010 közti időszak a kudarcok korszaka volt. Magyarország nem kér többé a kudarcokból – mondta, ezért 2010-től meghirdették az odafigyelés korszakát. Példaként a devizahitelek problémájának kezelését (kilkoltatási moratórium, végtorlesztés, árfolyamgát) említette, amellyel eddig 360 ezer családon tudtak segíteni. Kiemelte, a rezsicsökkentés érdekében összegyűlt 2,2 millió aláírás azt bizonyítja, hogy az emberek bíznak a kormányban. Véleménye szerint külföldön is mind inkább bíznak Magyarországgal, amit az is bizonyít, hogy 2021-ben hazánk rendezheti a világ harmadik legrangosabb sporteseményét, a vizes világbajnokságot.

Pintér Sándor belügyminiszter előbb a tárcáját érintő változásokról számolt be, ismertetve a BM-hez került 12 részterületen elért sikereket. Ezután a rezsicsökkentés folyamatát mutatta be, kiemelve, hogy a kormányzati intézkedéseknek köszönhetően egy kétgyermekes, négyfős család évente akár százezer forintot is megspórolhat, de egy egysejtű háztartás is elérhet 45–60 ezer forint megtakarítást. Elmondta, a rezsicsökkentésre azért volt szükség, mert 2010-re – európai uniós összehasonlításban – a fizetések értékét figyelembe véve hazánkban volt

a legmagasabb a gáz ára és a villamos energiáért is csak Csehországban kellett többet fizetni. Pintér Sándor szerint ezt a helyzetet nem szabad fenntartani, és a közüzemi díjak tekintetében Magyarországot az EU-tagországok középmezőnyébe kell helyezni. Véleménye szerint ez realis és fenntartható cél, amely eléréséhez azonban szükséges a lakosság további támogatása is.



Elmondta azt is, a többletépítés rezsicsökkentések eredményeként csak ez évben 400 milliárd forint marad a családoknál, amely jelentősen emelheti a belső fogyasztást, hozzájárulva ezzel a gazdaság növekedéséhez.

A rendezvény utolsó felszólalója *Németh Zoltán* választókerületi elnök, Budafok-Tétny országgyűlési képviselője volt, aki szintén köszönetet mondott a támogatásért. Kijelentette, hogy 2010 után Magyarország ismét talpra állt, ami az emberek és a kormány közös sikere. Hozzátette, ezeket a sikereket azonban nemcsak elérni kellett, de meg is kell tartani. Ehhez viszont az önk segítségére van szükség – zárta beszédét a politikus.

(V. L.)

Újbuda az élbolyban

A rajt előtt eddig soha nem látott létszámot regisztráltak a 28. Nike Budapest Félmaratont rendező Budapest Sportiroda munkatársai. 12 850 futó nevezett, köztük 1330 csapat, 1600 futó pedig külföldről (65 országból) érkezett, mely számok egytől egyig rekordnak számítanak a félmaraton történetében.

Ebben a hatalmas futó tömegben, mely a XI. kerületet is érintette, ott nyeltek a kilométereket az újbudaiai is. Létszámban csak egyetlen városrész (Angyalföld) került élénk, Újbudát három igazán négyszáz futó képviselte. Ez a csapat igazolta a verseny jelmondatát: a 21 km legyőzhető távolság. Közöttük 320 egyéni félmaratonistánk tartott a cél felé, a többiek váltóban futottak.

Kerületünk képviselői közül a leggyorsabb az 55 éves *Legeza György* volt. A sok ezer célba érkező

előtt legelsőként ő szakította át a célszalagot. A handbike-os versenyző nagyot javított tavalyi idejéhez képest, és 59 perc 35 mp alatt betekert a célba, és így teljesítette a 21 km-t. A futók közt a 32 éves kenyai *Henry Kemboi* szakította át elsőként a célszalagot (a legjobb kerületi futó *Khoór Bence* volt). A női versenyben az ötödször is győztes *Papp Krisztina* végig a kezében tartotta az irányítást és rajt-cél győzelmet aratott.

(Újbuda)

KEDVEZŐ ÁRAKKAL, SZÍNES KÍNÁLATTAL
VÁRJUK ÖNÖKET A HÉT MINDEN NAPJÁN!



ÉS TOVÁBBI 75 ÜZLET

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

Több, mint 2 000 ingyenes parkolóhely!



www.savoyapark.hu

Székfoglaló gálaműsorral indult az évad a Karinthy Színházban

Harminckettedik évadát kezdte meg a nyáron felújított Karinthy Színház szeptember 12-én. A székfoglaló gálán közel száz színművész szerepelt. Több mint ötven színészt idéztek meg, és közel ötvenen személyesen is részt vettek a műsorban.

– Nagyon jelentős felújítás történt. Egyharmaddal nagyobb lett a színpad, ami óriási öröm, hiszen így sokkal nagyobb látványt tudunk nyújtani a közönségnek – mondta el *Karinthy Márton*, a Karinthy Színház igazgatója. Megújult a nézőtér nagy része is. A Budapesti Operett Színházból örökölt eredeti szölyék még látták Honthy Hannát. A felújított székeket megvásárolhatják a színház pártolói, és nevüket a rákerülő kis emléktábla őrzi majd.

A megújult színházat a gálán az egykor és ma játszó művészek avatták fel élő előadásukkal vagy videóüzenetet küldve. A fergeteges hol zenés, hol prózai műsorparádén a fellépők között szerepelt többek között *Bajor Imre*, *Balázs Andrea*, *Balázsovits Edit*, *Bodrogi Gyula*, *Csere László*, *Csonka András*, *Egri Kati* és *Egri Márta*, *Hámori Ildikó*, *Hüvösvölgyi Ildikó*, *Illényi Katica*, *Keres Emil*, *Kovács István*, *Lehoczky Zsuzsa*, *Pápai Erika*, *Pásztor Erzsi*, *Szacsavay László*, *Székhelyi József*, valamint *Voith Ági*, a műsorban *Fekete Mari* és zenekara is közreműködött és *Verebes István* konferált.

– Nagyon izgalmas lesz a következő évad, rengeteg bemutatóval készülünk – tette hozzá Karinthy Márton. – Az első már múlt pénteken, szeptember 13-án volt. Az Én, te őt! című amerikai krimiboházatot Verebes István rendezte, és Bajor Imre, *Dobó Kata*, Csonka András, *Lorán Lenke* és *Földvári Péter* játszanak benne. Rendkívül mulatságos, szellemes szerepdarab. Illetve már próbálunk a következő bemutatóra, Vaszary Gábor fergeteges bohózátát Klotild néni címmel, amit én magam rendezek.

A legtöbb színész nagy szeretettel beszélt a gálán a Karinthy Színházról, többen is kiemelték, hogy ide tulajdonképpen hazájának. A fellépők nagy többségéről a gála rövid előadásai alatt az is kiderült, milyen személyes vagy irodalmi kötődésük van a Karinthy családdhoz. Így az egész estét áthatotta az az öröm és boldogság, amit a család több generáción át próbált a közönség felé sugározni.

(Újbuda)

A KULTI csillaga – beszélgetés Preisinger Évával

Még csak néhány éve alakult meg a KULTI néven ismert Újbudai Kulturális Intézet, színes és ötletes programjaival igen hamar felélénkítette kerületünk kulturális életét. A hagyományos rendezvényeken túl minden évben tartogat valami kis kuriózumot a lakosságnak, amitől még érdekesebbé válik művészeti programkínálata. Az intézmény vezetőjét, Preisinger Évát kérdeztük arról, mi a sikerük titka.

Nagyon sokat dolgoztunk azért, hogy pezsgő kulturális élet vegye körül az újbudaiakat, ezért minden művészeti ágat valahogy bevtontunk programjainkba. A tematikus megközelítésen túl korosztályonkénti és lakóhelyenkénti bontásokra is gondoltunk a rendezvények tervezésénél.

Lakóhelyenkénti bontásoknak hívom az úgynevezett lokális rendezvényeket, ahol a lakók magukat, egymást és persze lakóhelyüket ünneplik. Fontosnak tartjuk ugyanis, hogy a helyi közösségek számára biztosítsunk egy-egy olyan találkozási lehetőséget az év meghatározott részében, amelyet várnak, amelyre készülnek.

Korosztályokra bontva is igyekszünk különböző kulturális eseményeket tartani, így például a gyerekek igényét bábszínházzal, kézműves foglalkozásokkal, filmvetítésekkel próbáljuk kielégíteni, de a nyugdíjas korosztály számára is tartogatunk meglepetéseket. Ilyen például a Szenior Összművészeti Ki Mit Tud? Fesztivál, amely bizony országos hírnévre tett már szert.

• **Tematikusan milyen lehetőségeket találnak az érdeklődők?**

Fontos, hogy mindenkinek tálcán kínáljunk kulturális lehetőségeket. Elsősorban a KULTI Szalonban vannak azok a különleges programok, amelyeket már tavaly elindítottunk, de csak most teljesedtek ki. Művelődéstörténeti kuriózumok például a jövőkutatással kapcsolatos előadások, ezen kívül filmklubot



is elindítottunk, ahol az előadó olyan dokumentumfilmeket is bemutat, amelyeket a nagyközönség nem ismerhet. Ez elsősorban a diákoknak, a fiatal filmeseknek izgalmas, a művelődéstörténeti előadások azonban mindenki számára érdekes meglepetésekkel szolgálnak. Megfigyeltük, hogy az egyetemistáktól kezdve a nyugdíjasokig, minden korosztály képviselteti magát egy-egy ilyen esten.

• **Bár már túl vagyunk az év felén, azért még bővelkedik eseményekben az elkövetkezendő néhány hónap. Milyen kiemelt programokra számíthat a kultúrára éhes közönség?**

Kiemelt esemény a Gárdonyi-év, melynek kapcsán egy kétnapos fesztivált rendezünk Gárdonyi csillagai címmel. Később a Magyar Festészet Napjához kapcsolódóan egy négynapos rendezvénysorozatot tervezünk szintén a Gárdonyi tér környékén. Tavaly indítottuk útjára Kelenvölgy saját ünnepét Kelenvölgyi ezerjő címmel, ami olyan jól sikerült, hogy idén is megszervezzük a lakosságnak. Mivel ez a terület régén szőlőtermelő vidék volt, úgy döntöttünk, a középpontba ezúttal a bort állítjuk. Badacsonytördemic lakosait hívtuk meg vendégként, akik beavatnak a szakma csínja-bínjába, elhozzák az együttesüket, valamint bemutatják a bortermeléshez kapcsolódó mesterségeket és hagyományokat is. Azt hiszem, ez a sok színes program mutatja, hogy nemcsak Kelenvölgyben, hanem a kerületben is „ezerjő” program várja a lakosságot.

(K. A.)

GÁRDONYI CSILLAGAI – IRODALMI VURSTLI • Gárdonyi tér – Bercsényi utca • 2013. szeptember 28–29. szombat–vasárnap

Az Újbudai Kulturális Intézet egy rendhagyó találkozásra hívja a kedves közönséget. Gárdonyi Géza születésének 150. évfordulóján kétnapos rendezvénnyel tisztelgünk az Egri csillagok halhatatlan szerzője előtt. Színes vásári forgatagunkban mindenki megtalálja a számára érdekes látnivalókat: zenés színpadi műsorok, játékos vetélkedők, kiállítások, török ízek és magyar kézműves-kirakodók, fekete leves és töروkméz várja a látogatókat. Török katonák, magyar vitézek, filmvetítés és beszélgetés az Egri csillagok című film szereplőivel. Kicsiknek és nagyoknak, török és magyar barátoknak, irodalomkedvelőknek és filmrajongóknak. Szeretettel várjuk kalandos vurstlinkba!

KULTI – KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ • 1116 Budapest, Kardhegy utca 2. Telefon: 424-5363 • 2013. október 5. szombat 10–20 óráig • Kelenvölgyi Ezerjő

Egy nap, amikor nem borral köszöntünk, hanem magát a bort köszöntjük: zenében, táncban, irodalomban, gasztronómiában és népszokásban... Idei vendégünk Badacsonytördemic. A község borcimke-kiállítással, borbemutatóval és a Badacsonytördemeci Néptáncegyüttes műsorával mutatkozik be. Szüreti felvonulással kezdődik az ünnep, majd a színpadon egymást váltják a néptáncsoportok, ének- és zenekarok, de lesz boros étek főzőversenye, bordalverseny, szőlővesszők örökbefogadása, kirakodóvásár, a gyerekeket pedig játszóház várja. A vidám napot a Makám együttes koncertje zárja.



FILM

- 17.00 Harcsabajusz kapitány**, Húvelyk Matyi. Diavetítés óvodásoknak és kisiskolásoknak. KELENFÖLDI KÖNYVTÁR
- 18.00 Kép a képben-Filmklub**: Yannis Smaragdis: El Greco Belépő-jegy 600 Ft, 60+ igazolvánnyal 300 Ft KULTI – KARINTHY SZALON
- 17.00 Bogdyó és Babóca rokonai**, Húvelyk Matyi. Diavetítés óvodásoknak és kisiskolásoknak. KELENFÖLDI KÖNYVTÁR
- 17.00 Kutyakötelesség, Vackor az óvodában**. Diavetítés óvodásoknak és kisiskolásoknak. KELENFÖLDI KÖNYVTÁR

MŰTEREM

- 18.00 Vörös Valéria „Harmóniák”** című textil – kollázs kiállítása. Megtekinthető október 16-ig hétköznapokon 10–18 óra között. KULTI – GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ
- 18.00 Szirmai Klára fotókiállítás** megnyitó TETŐ GALÉRIA
- 19.30 Design hét** – Artus Stúdió Galéria Artus Stúdió
- 10.00-16.00 Modell kiállítás** – Egynapos kiállítás, melyen a gyűjtők állítják ki autó-, hajó-, vasút- és repülőmodelljeiket. KULTI – KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ
- 19.00 El Camino** – László Dániel festménykiállításának megnyitója. KULTI – ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ
- 17.30 Németh Józsefné Babszi gobelinkép kiállítása**. A kiállítás megtekinthető október 31-ig. KULTI – ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ
- 18.00 A Székely Bertalan Baráti Társaság képzőművészeti kiállítása**. Megtekinthető október 14-ig. Budapesti Művelődési Központ
- 17:00 A Molnár-C. Pál Baráti Kör kiállításának megnyitója**. Megtekinthető október 27-ig. TIT STÚDIÓ EGYESÜLET
- 18.00 „Ló és lovas...” Antal Edit fotókiállítás**. Megtekinthető október 31-ig. TIT STÚDIÓ EGYESÜLET
- 18.00 A tabajdi Senior Alkotóház kiállítása** az Idősek Napja alkalmából. Megtekinthető: október 22-ig, hétköznap 10–18 óráig. KULTI – ÖRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ

- 18.00 A 60. Vásárhelyi Őszi Tárlat díjazottjainak kiállítása** Megtekinthető október 22-ig, kedd–péntek 15-18 óráig. ART IX-XI GALÉRIA
- 17.30 Csígcasináló – Elfeledett eszközök kiállítása**. A kiállítás megtekinthető november 8-ig. KULTI – ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ
- 18.00 Thuróczy Bálint Párizsban élő fotóművész kiállításának megnyitója**. TETŐ GALÉRIA
- 19.00 Krajcsóvic Éva festőművész kiállításának megnyitója**. Artus Stúdió

PÓDIUM

- Női sarok**: Molnár Béla – **El Camino** – fényképes útibeszámoló és beszélgetés. KULTI – ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ
- 19.00 Az ötödik negyed** – Beszélgetés és élő zene a Foglalt Páholyban. A Kortárs folyóirat és a Hadik Kávéház közös sorozata. Vendégek: Vas Zoltán (blues), Házigazda: Bornemissza Ádám Hadik Kávéház
- 18.00 Teadélután** – Beszélgetés kelenvölgyi hírségeivel. KULTI – KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ
- 19.00 Újbudai Fészek Klub vendége Pálffy Margit** előadóművész. KULTI – ÖRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ
- Lupai kirándulás** – Kincskereső kirándulás, játékos kalandozás Lupaszigeten. Információ és jelentkezés: info@mcpmzeum.hu Molnár-C. Pál Múterem-Múzeum
- 19.30 Szindbád hazamegy** – Márai Sándor költeményei 4 tételben Zene: Bartók Béla: Mikrokozmosz (részletek), Előadó: Pálffy Margit színművész. KULTI – ÖRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ
- 18.00 A képzőművészet nagymesterei: Paul Cezanne** (1839–1906) Előadó: Ludmann Mihály művészettörténész. Budapesti Művelődési Központ
- 18.00 „Az állatok világnapja, Szent Ferenc ünnepén...”** TIT STÚDIÓ EGYESÜLET
- Autómodell börze**. KULTI – KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ
- 18.00 „ÖRÖKSÉG”** Molnár V. József előadássorozata. TIT STÚDIÓ EGYESÜLET

TÁNC

- TranzDanz 25 MU Színház**
- TranzDanz 25 MU Színház**
- TranzDanz 25 MU Színház**

ZENE

- 19.30 Selah Sue (BE)**, Sena live band. A38 Hajó
- 20.00 Budapest Bár**. A38 Hajó
- 15.30 Kutatók éjszakája**: Zene és technológia. A38 Hajó
- 19.30 Mary Popkíds kislemez-bemutató**, Halott Pénz lemez-bemutató, Live Large, Muriel, We Plants Are Happy Plants, Buddhasmile. A38 Hajó

SZÍNHÁZ

- 18.00 FESZT-FEST**: Egy & Más. Vándorszínház – Lendva (SLO): Ken Kesey: Száll a kakukk fészkére. MU Színház
- 20.00 Pintér Béla és Társulata**: Titkaink – Nyilvános főpróba. Szkéné Színház
- 21.00 FESZT-FEST**: Kókai János Társulat – Budapest: Kívül tágasabb. MU Színház
- 10.30 FESZT-FEST**: Nem Art – Pápa: Sok hűhó. MU Színház
- 11.00 FESZT-FEST**: Újvidéki Színház Színes Szilánkok Diákszínpada: Végletek. MU Színház
- 16.30 FESZT-FEST**: Bárka Színház – Léva (SK): Székely Csaba: Bányavirág. MU Színház
- 18.00 FESZT-FEST**: MŰSZI – Pécs: Originál Lager. MU Színház
- 20.00 FESZT-FEST**: Soltis Lajos Színház – Celldömölk: Téveszmék. MU Színház
- 20.00 Pintér Béla és Társulata**: Titkaink – Bemutató. Szkéné Színház
- 15.00 Én, Te őt!** Karinthy Színház
- 17.00 FESZT-FEST**: Theathürr – Pápa: Senák, Tárt Kapu Színház – Budapest: Őszi szonáta. MU Színház

szeptember–október

- 20.00 FESZT-FEST**: Radikális Szabadidő Színház – Budapest: Weiner Sennyey Tibor: Szapphó. MU Színház
- 20.00 Pintér Béla és Társulata**: Titkaink. Szkéné Színház
- 20.00 Pintér Béla és Társulata**: Titkaink. Szkéné Színház
- Fejlesztés Alatt Q**: Leonce és Léna – bemutató. MU Színház
- Fejlesztés Alatt Q**: Leonce és Léna. MU Színház
- Bábszínház KULTI** – ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ
- 19.00 „Tengertánc”** Lukács József Örkény estje Belépő: 800 Ft, 60+ kártyával: 400 Ft. KULTI SZALON

KELENFÖLDI KÖNYVTÁR 1119 Budapest, Etele út 55. Telefon: 371-2788
TETŐ GALÉRIA 1115 Budapest, Ecsed utca 13. Telefon: 788-6695
Artus Stúdió 1116 Budapest, Sztrégova utca 7. Telefon: 204-3755
KULTI SZALON 1111 Budapest, Szent Gellért tér 1-3. (bejárat a Budafoki útról) Telefon: 279-3600
KULTI – ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ 1116 Budapest, Gyékényes utca 45-47. Telefon: 204-6788
KULTI – GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ 1118 Budapest, Törökugrató utca 9. Telefon: 246-5253
KULTI – KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ 1116 Budapest, Kardhegy utca 2. Telefon: 424-5363
KULTI – ÖRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ 1112 Budapest, Cirmos utca 8. Telefon: 310-0644
KULTI – KARINTHY SZALON 1111 Budapest, Karinthy Frigyes út 22. Telefon: 209-3706
Budapesti Művelődési Központ 1119 Budapest, Etele út 55. Telefon: 371-2760
TIT STÚDIÓ EGYESÜLET 1113 Budapest, Szombolyai utca 6. Telefon: 466-9019
ART IX-XI GALÉRIA 1114 Budapest, Bartók Béla út 1. Telefon: 385-2396
Hadik Kávéház 1111 Budapest, Bartók Béla út 36. Telefon: 279-0290
Molnár-C. Pál Múterem-Múzeum 1118 Budapest, Ménesi út 65. Telefon: 06-30-201-1073
MU Színház 1117 Budapest, Károly József utca 17. Telefon: 209-4014
A38 Hajó Petőfi híd (budai hídfő) Telefon: 464-3940
Szkéné Színház 1111 Budapest, Műegyetem rkp. 3. K épület II. emelet Telefon: 06-20-384-6049
Karinthy Színház 1115 Budapest, Bartók Béla út 130. Telefon: 203-8994

Emlékezetesre sikerült az Újbuda Média fesztiválja

Nem mosta el az eső a jubileumi Halászléfőző Versenyt

Minden eddiginél nagyobb nyeremények és a rossz idő ellenére is aktív közönség jellemezte az Újbuda Média hagyományos Halászléfőző Versenyt. Idén 78 csapat nevezett a megmérettésre.

Emlékezetesre sikerült az Újbuda Média jubileumi, 25. Gazdagréten rendezett Halászléfőző Versenye. Egyrészt, mert minden eddiginél nagyobb – összesen 1,5 millió forint – értékben vihettek haza nyereményeket a legjobb csapatok, másrészt, mert fáradhatatlanul szakadt az eső. A bejelentkezett 73 csapatból a kezdésre 78 lett, ebből 53-an adtak le köstös és zsúrinek.

A keménymagot az időjárás sem tántorította el, a szombat (szeptember 14.) reggel 9 óras kezdésre már több csapatnál lobogott a tűz – ennek persze praktikus oka az eső mellett a dermesztő hideg is volt. A kezdésre a hal is megérkezett, minden csapat egy majdnem két kilós pontyot kapott a 10 kilogramm tűzifa mellé. Lényegében ebből kellett volna megfőzni a halászlévet, ám a csapatok ennél fífikásabbak voltak, és a legfelkészültebbek mindegyikénél ott voltak az otthonról hozott alapanyagok, illetve az 5–6 másféle hal.

Volt, aki magyaros halászlévet főzött, mások egy szegedivel vagy egy bajaival próbálkoztak. *Karinthy Márton* zsűritag ígyekezett helyre tenni a „hallédolgot”, oszlata a tudományoskodást, saját bevallása szerint azt a halászlévet szereti, amelyben egy nemes íz dominál. A halléfanoknak ez sok mindent jelenthet, a bajai rajongók magukénak érezhetik a sikert, hiszen jellemzően egy fajta halból, pontyból készítik a levest, ugyanakkor a szegedi kedvelők is igazolva láthatják hitüket, mivel a passzírozott levükben egyetlen nemes íz, a hal dominál. (Receptjeinket keresse a kerekétes írásokban.)

Ahogy csendesedett az eső, úgy jelentek meg a szemlélődők is, akik a csapatok technikáit ígyekeztek ellesni. A halászlé azon ma-



BŐLÉRE ERESZTETT HALPAPRIKÁS

A magyar néprajzi irodalom szerint a halászlé azonos a hosszú lére eresztett halpaprikással. („Halpaprikás halászosan” – írták a száz évvel ezelőtti szakácskönyvek.) A valódi népi halászlének a sok és jórőle hal, a sajátos elkészítési mód, a szolgafa és bogrács, a megfelelő és egyeb fűszerek mellett a fontos és elmaradhatatlan paprika a kelléke. A török idők után, de főleg a 18. század második felétől lett a paprika – amelyet még a múlt század elején is „török bors” néven emlegettek és írtak – szegény és gazdag keresett, egyformán kedvelt étele. Magyarországon különböző tájegységek vetélkednek a hiteles, az igazi halászlékészítés pálmájáért. A nemzetközileg jegyzett néprajztudós, Herman Ottó szerint sok kecsge, elég ponty és kevés harcsa kell hozzá. A Tisza melléken ponty, csuka, angolna és kecsge illik bele, és a paprika, hagyma mellett babérlevéllel is zamatosították. A szegedi levének olyan színe kellett legyen, „mint a legdühösebb bilka vére”. A komáromi sok, de kevésféle hal (ponty, harcsa, kecsge), paprika és hagyma harmad-harmad-harmad aránya jellemezte. A balatonmelléki, úgynevezett „ritkás” hallébe sok hagymát, módjával paprikát és sok apró halat, főleg dévért írtak elő a népi receptek.

eseményt, és akadt olyan is, aki kifejezetten nyerni jött.

A nevezőket szemlélve – egyesek csak a nevezés lezárta után egy órával érkeztek – úgy tűnik, még a hőesek sem igen befolyásolhatta volna a rendezvényt. A fesztivál hagyomány 25 évvel ezelőtt kezdődött, amikor az Újbuda TV elődje, a helyi közösségi televízió halászléfőző versenyre hívta a gazdagrétiakat. Ahogy mondaní szokták, az összejövetel akkora durranás volt, hogy a következőről senki sem akart lemaradni, így évről évre egyre többen látogattak ki a programra, ki bográccsal, ki ételhordóval. A nevezők mindig a félteve örözt családi receptjeikkel indulnak, hogy elvigyék a nyeremények egyikét.

A szervezők az évforduló kapcsán idén minden eddiginél nagyobb hangsúlyt fektettek a rendezvényre, így számos meglepetés várta a vendégeket. Az első az volt, hogy az esemény nem maradt el, a második az újdonságnak számító kézművésztor, ahol a kicsik gyöngyfűzéssel, festéssel és dekupázssal szórakozhattak. A hal, pardon, a hab a tortán pedig az úgynevezett halas torta volt, amelyből minden résztvevő ehetett egy-egy szeletet.

Az égbolt végül délután fél kettő körül kiderült, és ahogy a rendezvény fővédnöke, *Hoffmann Tamás* polgármester a díjátadó előtt megjegyezte: most van igazi halászléfőző idő.

gyar étkek közé tartozik, amelyek jellemzően ártatlan, ám annál élesebb vitát váltanak ki egy-egy közösségen belül. Még a legjobb barátok is képesek összeszólalkozni azon, ki hogyan készíti.

A gasztronómusok szerint az étel titka kétrétű. Egyfelől nagyon kevés alapanyag kell hozzá, így csak a legjobb minőséget szabad választani, hisz minél kevesebb egy ételben a hozzávaló, annál kevésbé képes „elnyomni” a gyengébb alapanyagok silány ízét. A titok másik nyitja a készítés technológiájában rejlik – a főfok szabályozása, a megfelelő eljárás kiválasztása, az egyes alapanyagok előkészítési (például aprítás, irdálás) és hozzáadási fázisainak időztése. Sokan bográcsban is úgy akarnak főzni, mint az otthoni tűzhelyen, pedig a szabad tűzön nagyobb a hőfok, így könnyen megcsúszhat a szakács az időztésekkel. Ettől függetlenül remek hal-levek készültek, a kóstolásra leadott 53 tányér 10 százalékat találta a zsűri kimagaslóan jónak és különlegesnek.

A fesztivál sikere nem csupán a kitartáson múlt, hanem a hagyományokon is. Több csapat 15–18, sőt, már 25 éve vesz részt a versenyen, de a kevésbé rutinos gardák háta mögött is van már 3–4 „szereplés”. Volt, aki azért nevezett, mert a gyerek tartotta jó bulinak az



További képeket olvassa be telefonjával a QR-kóddal!



A rendezvény együttműködő partnere:



Az eredeti halászlé

Hozzávalók:

- 1 db 5 kg feletti ponty
- 1 kg makói hagyma/5 kg hal
- házi pirospaprika (szegedi vagy kalocsai)
- só
- 1 l víz/1 kg halhús

Elkészítés:

Jó halászlét csak nagy halból lehet főzni. A zöldpaprika és paradicsom szezonális jellege, romlandósága miatt nem alkotórésze a halászlének (a halászosk tarisznyájában sem volt), egyébként is ezek a lecsó hozzávalói. A halat megpucoljuk. A tükörpontyot lécre szegelt 2–3 db söröskupak érdes felével, a nyurgapontyot (ez az igazi!) filézőkéssel, az utolsó farki pikkely alatt benyúlva oldal irányban mozgatva a test mellett elvágjuk a pikkelytokokat (nem kell tőle megijedni, elég egyszerű), és leemeljük a kabátját. A hal bőre mindkét esetben rajta marad. A halat belezzük, az ikrát, a tejet, a májat (vigyázzunk az epehólyagra) külön rakjuk. A fejet levágjuk, a halat kifilézük. Kopolytű, szem, keserűfog nem maradhat a halban. A lábosba alulra rakjuk a földkarikázott jó makói hagymát (arra felé a talaj adottságai miatt jobb ízű a hagyma), majd a fejet (nem árt, ha veszünk még vagy 3–4 db-ot), az úszókat és a csontot. Felöntjük a megfelelő mennyiségű vízzel, és mintegy 5–6 óráig lassú tűzön főzzük, míg a fej, a csontok teljesen szét nem esnek. Ahogy Matula bácsi is mondta: „a halászlé akkor jó, ha ragad a göze...” A főzés vége előtt fél órával csak az elpárolgott vizet pótoljuk. Ezután passzírozzuk. (Régen ezt nem csinálták, mivel a csont úgyis a bogrács aljában gyűlt össze). Ezután már tölös vizet beletölteni! Az alaplevet kiforraljuk, belerakjuk az édesnemes házi paprikát olyan mennyiségben, hogy az alaplé szép piros színű legyen. Ezután belerakjuk az előzőleg besózott haldarabokat, a belsejét, majd még 10 percig főzzük. Kóstolás után sózzuk még, ha kell. A jó halászlé egyszer melegítve az igazi. Az erős paprikát tálaláskor kínáljuk hozzá.

Szegedi halászlé

Hozzávalók:

- 1 kg ponty, 0,5 kg harcsa, 25 dkg kecsge, 25 dkg csuka
- 30 dkg vöröshagyma (makói)
- 25 g fűszerpaprika (szegedi)
- 10 dkg csemegepaprika, 5 dkg csemegeparadicsom
- 2–3 db erős paprika, só ízlés szerint



Elkészítése:

A halakat lepikkelyezzük, megtisztítjuk, jó alaposan leöblítjük, az ikrát és tejet félretesszük. A ponty, a harcsa, a kecsge fejét, farkát, valamint a feldarabolt csukát a felkarikázott vöröshagymával hideg vízben feltesszük főni, és mérsékelt tűzön halalaplé készítenek. Közben a ponty, a kecsge és a harcsa törzsét 2 cm-es szeletekre vágjuk, aztán sózzuk, fűszerpaprikával meghintjük és félretesszük. A halalaplé is megőszük, majd egy órán át lassan forraljuk. Ezután hozzáadjuk a fűszerpaprikát, és addig főzzük, míg a halhús a csontokról le nem válik. Ekkor a hallevet leszűrjük, és ráöntjük a félretett halszeletekre, ikrára, tejjre, majd utánieszítjük, és lassan továbbforraljuk. Körülbelül 15 perces forralást követően hozzáadjuk a kis kockákra vágott csemegepaprikát, a paradicsomot és a felszeletelt erős paprikát, majd további 10 percig lassan forralva készre főzzük. Az eredeti szegedi halászlévet bográcsban készítették, szabad tűzön. Ha bográcsban készítjük, akkor a halat hasonlóan daraboljuk, de készítéskor rétegezzük úgy, hogy a bogrács aljába tesszük a fejet, a sarkat, a kisebb haldarabokat. Majd rászórjuk a vágott vöröshagymát, megszórjuk a fűszerpaprikával, hideg vízzel felöntjük, sóval és erős szegedi cseresznyepaprikával ízlés szerint fűszerezünk, végül lassan forralva készre főzzük.



Bajai halászlé

Hozzávalók:

- 3 kg ponty
- 3 nagy fej vöröshagyma
- finomra őrölt házi pirospaprika, só ízlés szerint

Elkészítés:

Legjobb, ha 1,3–1,6 kg-os pontyokat veszünk. Tisztítás után beirdaljuk, majd 5–6 cm-es darabokra vágjuk. Besózzuk, 2–3 órát állni hagyjuk a sóban, kerüljön belőle az irdalásokba is. Ha a sózás megfelelő alapossággal történt, főzés közben legfeljebb minimális sózársa lesz szükség – ízlésnek megfelelően. A bogrács aljába szórjuk a felkockázott vöröshagymát, rátesszük a hal félbevágott fejét, amelyből előzőleg kivettük a keserű csontját, a farkát, valamint a többi darabot is. A tejet, ikrát nem sózzuk, és később tesszük a lébe. Kilogrammonként 1,3 liter vízzel öntjük fel. Amikor forni kezd, különként 1–1 púpozott evőkanál jó minőségű paprikát szórunk rá. További 25 percig főzzük, lobogó forrással. Ha nem forr eléggé a lé, leül a paprika, és rontja a minőségét. Keverni sosem szabad, hogy ne égjen le, időnként forgassuk meg a bográcsot. A belsejét a forrás kezdetét követő 10 perc múlva tegyük a lébe. Ekkor tehetünk bele 1 dl száraz vörösbort is, ez megakadályozza a halhús szétesését. Legjobb szabad tűzön főzni, de ha erre nincs lehetőség, tűzhelyen is megoldható. Legfontosabb, hogy tartsuk be az arányokat, ügyeljünk a minőségre a hal, illetve a paprika tekintetében. A főzési időt ne lépjük túl, mert könnyen szárfíthat a hal húsa. Aki szereti, cseresznyepaprikát is tehet bele. A levet leöntjük, sós vízben kifőzött gyufaméttel tálaljuk, a halszeleteket szépen tálra rendezve tegyük mellé.

Köszönjük az ajándékokat, melyeket az alábbi cégek biztosítottak:



KERESZTREJTVÉNY

1SZ	2	3		4	5	6	7	8		9	10	11	12		↘
13				14						15					
16				17						18				19	
20				21				22				23		24	
25				26				27						28	29
				30				31				32	33		
34	35			36			37				38		39		
40				41			42				43		44		SZ
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		
↙															

Beküldési határidő: a megjelenést követő hét keddje. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92. A 17. SZÁM REJTVÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: „Szelíden kotyog a Balaton is, szeptemberi békét, áhítatot”. NYERTESE: Halász Gézné, Stoczek 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. Hétfőnként 14–16 óráig táplálkozási tanácsadás, 17–18 óráig pedig ingatlaneladás, -vétel, -csere, lakásarázáshoz kapcsolódó tanácsadás díjmentesen. Minden páros kedden 16–18 óráig ingyenes jogi tanácsadás. Minden első szerdán 15–17 óráig munkaügyi tanácsadás. Október 11. 18.00 Hideg vízben fürdetett gondolataim. Takács Bence Ervin előadóművész improvizatív előadóestje. Politikai plakátkiállítás.

AZ MSZP XI. KERÜLETI SZERVEZETÉNEK PROGRAMJA

Mérnök u. 40. Tel.: 204-2806

Minden hónap első szerdáján 17–19 óráig jogi, munkaügyi, munkajogi; adó-, könyvvizetési és vállalkozási; lakásépítési, -vásárlási, -felújítási ügyekben ingyenes tanácsadás. Az alábbi honlapon olvashat rólunk: www.mszpujbuda.blog.hu. Írhat nekünk az mszpujbuda@gmail.com e-mail címre.

A KDNP PROGRAMJAI

Karinthy F. út 9. Tel.: 209-0474. Nyitva tartás: hétköznapokon 14–18 óra között

Október 1. 18.00 Szellemi vitakör. Téma: a hét főbűn aktualitása napjainkban. Október 2. 17.00–18.00 nyugdíjjal és nyugdíjba menetellel kapcsolatos tanácsadás. Október 7. 18.00 a Szentimrevárosi Kertbarát Kör találkozója.

LMP-HÍREK

Fadrusz utca 2. Tel.: 06/20/220-1468

Web: delbuda.lehetmas.hu, facebook.com/lmpujbuda, e-mail: bp1122@lehetmas.hu

Az iroda nyitva tartása: hétfőn és csütörtökön 18–22 óra között.

Szerva itt pingpongklub nyitva tartási időben. Gajárszki Áron ökofilmeklubja havonta új filmekkel és szakmai előadókkal: okofilmlklub.hu

A JOBBIK PROGRAMJAI

Villányi út 20/A.

Tel.: +36/30/489-0996.

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.30–16 óráig.

FOGADÓORÁK

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 9–16 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 (LMP) 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

ENDRÓDI JÓZSEF (FIDESZ) önk. képv. Minden hónap első szerdáján 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 találkozóhoz egyeztetés telefonon: 06/30/988-2626.

GYÖRGYEVICS 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. Gazdagréti, Kaptárkó utca 8.

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

KIRÁLY NÓRA (FIDESZ) önk. képv. Egyeztetés: 06/20/260-1100, www.kiralyнора.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 szerdáján 15–16.30 óráig. Őn-kormányzat, Bocskai út 39–41. I. 119. Bejelentkezés: Pappné Mika Edit: 372-4672

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. Október 16-án 17 órától. Villányi út 20/A Egyeztetés: 06/70/420-7715

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

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, szaniszlo.krisztian@fidesz.hu

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

VERESNÉ KRAJCÁR IZABELLA (MSZP) önk. képv. Minden hónap utolsó csütörtökén 17–19 óráig. Gazdagréti, Kaptárkó utca 8.

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

APRÓHIRDETÉS

Lakás, ingatlan

ÉPÍTÉSZMÉRNÖK vállalja hiteles ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY készítését 24 órán belül, helyszíni felméréssel, +36/30/655-7825, www.epitesziellenor.hu

INGATLANHIRDETÉS INGYEN! www.ingatlanXI.com **LAKÁST** vennék a XI. kerület belső részein, jó állapotú vagy felújított, 1,5–2 szobás, csendes lakást keresek. Kp.-s fizetés. 06/20/288-2157.

BARTÓK–Mészöly sarkán 5. em., utcai, erkélyes, felújított, két szoba nappalissal, cirkós lakás liftes házban eladó. Felújításra garancia. Színek, burkolat választhatók! Íá.: 26.9 M 06/70/394-1969.

SÜRGŐS az eladás? Keresek felújítandó, gázfűtéses lakást a XI. kerület belső részein. Kp.-s fizetés. 06/20/426-0015.

Oktatás

MATEK-, fizika-, kémiatanítás. 06/70/647-2243. **KÖRTÉRNÉL** orosz-, angoltanítás alapoktól nyelvvizsgáig. 386-2382, +36/30/751-0025. **MATEMATIKATANÍTÁS** Sasadon. 06/70/574-7487. **ANGOLTANÁR** érettségire, nyelvvizsgára felkészít, felzárkóztat körtérnél. 386-2382, 06/20/546-8963.

BETEGÁPOLÓ némettanfolyam külföldre készülő munkavállalóknak a XI. és XXII. kerületben. 06/30/948-4928.

KUNGFU: Kezdő csoport. 06/20/423-9021, www.budapest-kungfu.hu

NÉMET NYELVOKTATÁS: anyanyelvi szinten németül beszélő, német érettségivel rendelkező, Humboldt egyetemen végzett nyelvтанár, tanítást korrepetálást vállal. Tel: 06 20 5139 935

ALÓS gyerekek rendszeres korrepetálását vállalja tanítónő, angolból is. 06/30/362-3143.

BESZÉDCENTRIKUS németnyelv-oktatás ingyenes szint-felmérővel és próbaórával. Tel.: 06/20/959-7968.

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

MAGYAR-olasz tanítás, korrepetálás, fordítás lelkes egyetemistával. 06/30/254-6228, rigler.marianna@gmail.com

Víz, gáz, villany, fűtés

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

VILLANYSZERELÉS azonnal hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petráš József mester. ELMŰ-minősített! 246-9021, 06/30/934-4664.

VÍZSZIVÁRGÁS, csőrepedés műszeres keresése, javítása lakásban és udvaron. 06/30/914-3588.

VÍZ-, **GÁZ**-, fűtésszerelés gyorsszolgálat, kisebb javítások és teljes vezetékcseré, földmunkával is. 06/30/914-3588.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS falbontás nélkül, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés. 402-4330, 06/20/491-5089.

VÍZ-, **FŰTÉSSZERELÉS**, burkolás garanciával. Balázs János technikus T.: 362-4050, 06/20/917-0697.

VILLANYSZERELÉS www.elektro-stamm.com 06/30/951-3828.

Lakásszervíz

ÜVEGES biztosításra is. 310-4116, 06/30/281-1457.

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

ÜVEGEZÉS Budai Üveges: 06/30/357-2798, Avar u. 25.

Háztartási gépek

MOSÓGÉPJA VÍTÁS garanciával, hétvégén is. 06/20/288-5148.

TV, antenna, számítógép

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

NONSTOP számítógépszervíz www.vill-computer.eu 06/30/951-3828.

Szolgáltatás

FAKIVÁGÁS. Veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása. 06/20/485-6547. Kovács Sándor.

ZÁRAK szerelése, javítása 0–24 óráig, 06/30/863-7680.

WWW.AJTŐABLAKDOKTOR.HU Fa-, műanyag ajtók, ablakok javítását, zárák cseréjét, szigetelését vállalom garanciával 18 éve. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos. 06/70/550-0269.

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

LAPOS TETŐK, teraszok szigetelése, bádgozás. 06/20/934-6993, 204-6793.

PARKETTÁS munkák, csiszolás, lakkozás, javítás. 06/30/948-8909.

LAKÁSFELÚJÍTÁS anyagbeszerzéssel! 06/30/960-4525.

OLCSÓN: fakivágás, kerti munkák szakértelemmel, lélekkel. +36/30/418-6663.

ASZTALOS-, lakatos-, redőnyös munkák, műanyag ablak cseréje, zárjavítás. 06/70/545-1869.

KONTÉNERES siatszállítás, sóder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20/464-6233.

AJTÓ-, ablak-, zárjavítás, asztalosmunkák. 06/70/262-8598.

Gyógyászat

GYÓGYEPEDIKŰR otthonában. 06/30/206-4801.

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

GYŰJTEMÉNYT (bélyeg, pénz, képeslap, jelvény stb.) vásárol magángyűjtő. Pál István, tel.: 06/20/947-3928.

KÉSZPÉNZÉRT vásárolunk aranyat, ezüstöt, briliáns ékszereket, festményeket, hagyatékot. Arany: 7500–12 000 Ft, ezüst: 180–360 Ft. www.loisgaleria.hu II., Margit krt. 51–53., 316-3651.

HERENDI porcelánt, ezüstöt, régiséget, hagyatékot veszek! Dr. Sági. 06/30/956-1188.

Gondozás

IDŐSEK GONDOZÓHÁZA ösényőkkel körbeölelt, csendes, magas színvonalú környezetben. Kis létszámú elhelyezés, egyénre szabott gondozás, családias légkör. Fürdőszobás szobák Érdén az M7-es lejárótól 2 km-re. A Sorsunk és Jövőnk Szeretszolgálat várja hívását: 06/30/294-8131.

Állás

BUDAPESTI ingatlanhálózat keres XI. kerületi irodájába munkatársakat ingyenes képzéssel. lmorvay@gdn-ingatlan.hu

ELADÓT keresünk a Savoya Parkban található exkluzív, használt és új ruhákat értékesítő üzletünkbe! Jelentkezés önéletrajzzal a sipos.agnes@angex.hu e-mail címen.

Társkeresés

DEBORAH színvonalas társközvetítője! 06/30/469-9411, 240-0090.

Könyvek

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

Vegyes

MEGBÍZHATÓ, korrekt, 46 éves hölgy egy fiúgyermekkel, referenciával, eltartási szerződést kötne ott lakással, egyedülálló, igényes idős hölgygel vagy úrral. 06/70/535-9010.

MEGBÍZHATÓ család életjáradék szerződést kötne. 06/20/426-0015.

IMPRESSZUM

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.

• Grafika és tördelés: K-J • Nyomdai előállítás: Pannon Lapok Társasága Nyomdai Központ • Felelős vezető: Horváth Gábor • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft.

• Az újságban megjelent hirdetések és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 207. irodában.

Okmányiroda nyitva tartása

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

Fodrászat játékosan

Édesanyaként nincs időd fodrászhoz járni, vagy nincs ki vigyázzon a csöppszere, míg te szépülsz? Ez már nem kell, hogy az utadba álljon, hiszen a Családi Hajazoo az édesanyák/apukák életét megkönnyítve komplett játszószarokkal várja a családokat! Mese TV, sok játék, pultosunk egyben gyermekfelügyeletet is ellát, míg TE szépülsz, megújulsz! Családi fodrászatként odafigyelünk arra is, hogy biotermékekkel dolgozzunk, mint ammóniamentes festékek, szőkítő és papírtörölköző.

A felnőtteket igényes enteriőr, minőségi termékek és profi fodrász várja, a gyerekeknek pedig mindez csupa élmény! Kicsiktől a nagyokig, mindenki megleli nálunk a helyét. A legkisebbek dzsipes hajvágószékebe ülve, mesét nézve egyáltalán nem kínként fogják megélni a fodrászzkodást, gyümölcsös illatú gyermekkozmetikumaink pedig még azokat is felcsigázza, akik ódzkodnak a hajmosástól! Első tincs elrakására is van lehetőség, és pontgyűjtő kártyánkon 6 alkalom után még választható ajándék is jár!

Mesés nyeremények, akciók...Irány a CSALÁDI HAJAZOO!

A Szoptatás Világnapja, avagy amit a babákról tudni kell

Még mindig számos csecsemő hal meg a Földön azért, mert nem jut anyatejhez. Ez a szomorú tény készítette az Egészségügyi Világszervezetet, a WHO-t és az ENSZ gyermekvédelmi szervezetét, az UNICEF-et arra, hogy globális programot dolgozzon ki a babák egészséges táplálásáért. Az Anyatejes Világnap 1992 óta mindenhol kiemelt esemény, és a szoptatás fontosságára, valamint a védőnői segítségre hívják fel a figyelmet.

Újbudán a Fehérvári úti Szent Kristóf Szakrendelő Védőnői Szolgálat rendezi meg a világnapi ünnepséget azért, hogy kerületünkben is minél több anya szoptassa csecsemőjét. A rendezvényen arra hívják fel a figyelmet, hogy az anyatej nélkül felnövő kisgyermekeknek csökken az ellenálló képességük, fogékonyabbak a betegségekre, és esetükben a táplálékallergia kialakulása is jóval gyakoribb. A rendezvényen számos babaterméket és gyógyászati eszközöket forgalmazó kiállító is megjelenik, hogy segítse az újdonsült anyukák és a várandósok eligazodását.

– A hagyományokhoz híven idén is kiemelt hangsúlyt fektetünk a legkiseb-
bekre, így október 5-én 9.30-tól 12 óráig várjuk nyílt napunkra a családokat. Itt olyan alapvető kérdésekre kaphatnak választ a kismamák, amelyek a mindennapi életüket befolyásolhatják: otthoni balesetek, babaápolási, fogmosási és számtalan más, a gyermeknevelést átölelő hasznos tanácsok és fontos tennivalók, de közvetlen diagnosztikát is tudunk biztosítani számukra. A mi intézményünkben terhesgondozás is működik, de a baba születése után a védőnői szolgálat is mindent megtesz azért, hogy az anyukák az év többi napján is felkészültek legyenek a baba ellátására – fogalmazott az intézmény igazgatója, *dr. Kóti Tamás*.

Őszi melegedő menü

Kerti munka után vagy munkából hazajövet mindenkinek jólesik az otthon melege, ami egy kellemes, forró süttőtöklevessel és pitével még inkább fokozható. Az őszi egyértelműen a tökről szól, kifejezetten olcsó, tápláló és vitamindús, ráadásul jól elkészítve a gyerekek is imádják. Mi most két ételt kínálunk, ami egyben egy komplett hétköznapi könnyed vacsora is lehet, vagy egy péntek esti vendégváró, kiegészítve pár pohár forralt borral.

Egyszerű süttőtökkrémleves

Hozzávalók 4 személyre:

1 db süttőtök (3–4 kg), 1 db édes vagy csípős (ízlés szerint) csili- vagy zöldpaprika, 2 db babérlevél, 3 dl tejszín, 3 tojás sárgája, só, bors

A tököt megpucoljuk és kockákra vágjuk, felaprítjuk a paprikát, majd a babérlevéllel együtt feltesszük főni egy fazékban. A víz bőven lepje el a tököt, az sem baj, ha kicsit „túlöntjük”. Ízlés szerint mehet bele egy kis étel-ízesítő, ekkor azonban a sóval finoman kell bánni. Főzés közben borsozzuk, ugyancsak ízlés szerint. Nem okoz problémát a fekete bors, de jobb a fehér. A tököt addig főzzük, míg rostjaira nem esik. Közben megcsináljuk a legírmasszát, vagyis a tejszínt összekeverjük a tojás sárgájával. Mikor a tök megpuhult, egy másik edénybe szőrszítán (jellemzően alumíniumkarimás apró lyukú szita) átpaszszírozzuk. Az eredeti krémlevesbe csak a tök íze kell, de a reformtáplálkozás ma már ennél messzebb mutat, rostot is igényel. A rostús ételt egyértelműen turmixolással lehet elérni. Ugyanakkor mindenképpen a passzírozást és ne a turmixolást válasszuk, ugyanis a szitán átnyomott tök rostjaival valóban krémszerű

lesz a leves. Ráadásul van egy másik praktikus oka is, méghozzá az, hogy a szitában visszamaradt rostot nem dobjuk ki, hanem pítetölteléknek használjuk majd fel. Tehát passzírozás közben a sűrűjét nem kell teljes egészében átnyomni. A 3–4 kg tökből, ha jól csináljuk, nagyjából 1–1,5 kg visszamaradt zamatos tökpürét kapunk (erre később visszatérünk). Az átpaszszírozott levest visszatesszük kis lángra. A legírmasszával úgy sűrítünk, hogy először a meleg levesből a masszába szedünk egy keveset, így kiegyenlítve a hőt, hogy ne ugorjon össze a tojás, majd a masszát a levesbe öntjük, ezzel sűrítjük. Ugyanakkor maga a tök is sűrít, hiszen a szitán jelentős mennyiségű rostot passzíroztunk át. Miután a tejszínes tojással besűrítettük, már nem szabad felforralni. Tálaláskor egy szelet friss kenyeret, vagy betétnek tökmagot, esetleg egy kis reszelt sajtot is elbír. A leves kifejezetten jó barátja a csilipaprikának, így az ínycseccnek kifejezetten ajánlott.

Tökpite

Hozzávalók 4 személyre:

A levesből visszamaradt tökpüré (kb. 1 kg kell), 4 evőkanál ricotta, 1 csapott evőkanál rétesliszt, 1 bolti vagy házi vajastésza (jellemzően 250 g kell)

A leves készítésekor visszamaradt tökpürét elkeverjük a ricottával és a liszttel. Ha kell, ízesítsük sóval, az ínycsecc szórnaknak hozzá egy kis petrezselymet is, de alapvetően a töknek kell dominálnia. A tésztát fél centi vastagra nyújtjuk, és tenyértől függően 1–1,5 tenyér nagyságú kockákat vágunk belőle. A kocka egyik oldalára halmozzuk a tökpürét, a másikat ráhajtjuk (a tészta széleit tojás sárgával vagy vízzel nedvesítjük a jobb tapadásért), és jól lenyomkodjuk. Ha mindent jól csináltunk, négy darab tökpürés tászkát kapunk, amit előmelegített, 200 fokalás sütőben barnára sütünk. Tálaláskor a maradék ricottát mellé szedhetjük, de természetesen a leveshez is adhatjuk, ekkor azonban nem kell a leveshez kenyér vagy betét.





MEGHÍVÓ
A Szent Kristóf Szakrendelő Védőnői Szolgálat
Anyatejes Világnap
alkalmából ünnepséget rendez

2013. október 5-én, szombaton 9:30 órától 12 óráig
a Budapest XI. Fehérvári út 12. sz. alatti szakrendelőben.

A rendezvény védnöke:
Dr. Hoffmann Tamás polgármester

Megnyitja:
Dr. Kóti Tamás főigazgató
Hamarné Debreczeni Rita intézeti vezető védőnő

PROGRAM:

- Palánták Óvoda gyermek csoportjának bemutatója
- Bőrgyógyászati-, mozgásszervi-, szemészeti-, neurológiai szűrővizsgálat
- Gyermek szakorvosi tanácsadás
- Háztartási balesetek ellátása, elsősegélynyújtás egyszerűen
- A helyesen végzett újraélesztés életet menthet
- Fogápolási tanácsok kicsiknek, nagyoknak – Fogászati TOTO
- Tanuljunk egészségesen főzni és enni – a dietetikus tanácsa
- Egészséges nő, egészséges kismama – a nőgyógyász szemével
- Babamasszázs bemutató
- Schüssler féle arcdiagnosztika
- Védőnői tanácsadás
- Mozgásfejlesztő játéksziget – Gyermekek mozgásfejlesztése
- Kreatív-kézműves foglalkozás, gyermek arcfestés
- Anyatejes TOTO, ajándéksorsolás
- Termékbemutató

A belépés díjtan, a szolgáltatások ingyen vehetők igénybe!

Támogatóink:
Baba-Mama Info, Boiron Hungaria Kft., Babydooo, Berlin-Chemie Menarini, Boehringer Ingelheim, Bradochem Kft., Brumi-Maci Bababolt, CEUMED Kft., Colgate Palmolive Magyarország, Felicitas Kft., Főnix-Med Zrt., HázakHáza, Hipp Kft., Internetpatika Kft., Kelenfa Családi és Szabadidőközpont, Kristály-Mix Kft., LadeePharma Kft., Magyar Vöröskereszt XI. Szervezete, MAVE, Medico Uno Kft., MERCK Kft., Nestlé Hungaria Kft., Numil Kft., Dr. Peithner Budapest Kft., Pezomed Kft, Regió Játékkereskedés, Richter Gedeon, Sanofi-Aventis Zrt., Salus Gyógypont, SCA Hygiene Products Kft., S. FER Bt., Stéta Bt., Svus Pharma Hungary Kft., Ultra Marketing Kft., Worwag Pharma.



1117 Bp. Hengermalom út. 19-21.
(a posta mellett)
Tel.: 06 20 598-66-24

**Ezzel a kártyával
félaron fodrászkodhatsz!**

**50%
KEDVEZTMÉNY**



*Beváltható: 2013 december 31-ig.
Hajhosszabításra és hajékszer-szolgáltatásra nem használható fel.*

Urbanizált bivaly lett a Korandoból

Kifejezetten megnyugtató érzés egy elefántcsont toronyból ránézni az útra és szemlélni a forgalmat, főleg akkor, amikor olyan technika van a sőtör alatt, amiről pontosan tudja, szorult helyzetből minden körülmények között kihúzza. Ráadásul „suvozni” legalább olyan fickós dolog, mint „kabriózni”. Megjegyzendő, hogy a csajok a városi terepjárókban jobban érzik magukat, mint a kis fedél nélküli papucskokban, ahol sem a menetszálltól, sem a menetzajtól nem lehet csacsogni. Mindez kiváltképp vonatkozik a feleségekre, és ilyen esetekben a legkielégítőbb, hogy a gyerek sem nyavajog hátul, hogy nem fér el a lába.

A SUV kategória a funkcionális, a szerethető vezetési élmény és a biztonság miatt „hasít” az autópiacon. A felépítményhez pedig ma már olyan erőforrásokat kínálnak, amely nem eszi ki a tulajdonost a vagyonából. A Ssang-

Az általunk tesztelt modell 2 literes soros dízelmotorral szerelt 149 lóerős erőforrást kapott, amelynek két impozáns tulajdonsága volt: a bámulatosan alacsony fogyasztás és az alacsony fordulatszám leadott forgató nyomaték (360 Nm/1500 rpm). Az erős dízel határozott gázadással meglepően dinamikus mozgatja az autót, gyorsuláskor a vezetési élmény „sedánhoz” hasonló. Természetesen az erőforrás nem arra teremt, hogy lámpától lámpáig pörgesse a kocsit a tulajdonos, az erőtartálék az országúti előzésekhez kell. A meglepő dinamizmus miatt mellbevágó a motor alacsony fogyasztása. Mi sztrádán, a megengedett sebességhatárokat betartva közlekedtünk vele, 1300 km-t. A kocsi elektronikája az átvételkor 7,4 liter átlagfogyasztást mutatott, amikor leadtuk 6,4-et. Az utat bekapcsolt klímával tettük meg, ami tovább fokozza a motor iránti tiszteletet. Ráadásul a fogyasztást még lehet faragni, országúton, kilencvenes tempó mellett a jármű fogyasztása 5 liter alá tornázható, ami nem elhanyagolandó kérdés, ám a kocsi ára magába foglalja, hogy a tulajdonosnak nincs szüksége az alacsony fogyasztási rekordok megdöntésére – a cél az állandó alacsony fogyasztás és a dinamizmus fenntartása.

A Korando (csak néhány extra a tesztmodellből: tempomat, menetstabilizátor) dízel változata valamivel többbe kerül, mint 6 millió forint. (A benzin üzemű erőforrással 5,4 millióért elvihető.) Ezzel a modell – ár-érték arányban – a legjobb vételt kínálja kategóriájában. Kifejezetten azoknak ajánlott, akiket nem a márka határoz meg, hanem az autó használhatósága és funkcionalitása. A kereskedő ehhez 5 év garanciát kínál. (A koreai autógyártók élen

járnak a hosszú garanciákkal, ez majdhogynem alap a távol-keleti modelleknél.)

A Korando belülről a SUV-ok kényelmét hozza, hosszú távon is komfortos székek, nyugodt, kissé unalmas belső tér. A tároló rekeszek elhelyezése kézre esik, a váltókar kapcsolási útja „sedános”, feszesnek nem mondható, de rendkívül pontos. (Gyors sebességváltáskor a váltómű „csattan”, a gyártó ezzel igyekszik meggyőzni a tulajdonost, hogy bizony egy elvárosiasodott, de terepre termett bivaly hátán ül.) A tempomat elhelyezése kissé suta, de megszokható, és kezelése azonnal elsajátítható, a többi kormányelektronika jó helyen van. Az első lábtér több mint tágas, hátul egy megtermett ember sem panaszkodhat, bár a közel 1,8 tonna felépítménybe még varázsolhattak volna több helyet. A csomagter nem túl nagy, 486 liter, az üléseket ledöntve valamivel több mint 1300 liter áll rendelkezésre. Csupán a mihez tartás véget: a V60-as Volvo alapból 430 litert tud hátul, az üléseket ledöntve pedig 1241-et. A Chevrolet Lacetti SW, amelynek méretéhez képest híresen kicsi a csomagtere, alapból 400 litert ad, lehajtva az üléseket nagyjából pariban van a Korandóval.

A Ssangyong felszereltségéről is érdemes néhány szót szólni. Az alapmodell is kellemes, a kiegészítő technikák (nem olcsók) pedig teljes egészében mutatják a nyugati típusok palettáit.

(Hőnyi Gyula)



gyong a piac egyik legerősebb versenyt mutató kategóriában fejlesztette ki az új generációs Korandót, amely nemcsak küllemében, de technikájában is képes arra, hogy meghódítsa a nyugatot. A 2012-ben útnak indított modell levetkőzte az európai szemnek szokatlan formát és a terepjárók puritánságát. Eközben megtartotta robusztuságát, feszességét és a bivaly erejét.



Allee Bevásárlóközpont

Rivaldafényben a kultúra

Október 1–31.



Utazási irodák
www.vista.hu

Nyerj utazást
Milánóba
és irány a Scala!

**Minden hétvégén
kulturális programok**

Színházi előadások

Zene és tánc

Interaktív színházkiállítás

További részletek: www.allee.hu

