

Munkáról és családról szól
a jövő évi költségvetés



Gyereknapi
a Bikás parkban



Suomi 100
– finn függetlenség



Karinthyról is kérdezték
a gyerekeket



Hét okostanterem működik Újbudán



Folytatódik az okostantermek átadása Újbudán. Ezután az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola diákjai is élvezhetik a digitális oktatás és tanulás előnyeit, hat másik intézménnyel együtt.

A legújabb okostanterem és az alkalmazásához szükséges eszközök átadásakor egy környezetvédelemről szóló órát tartottak; a tanár és a tanulók azt demonstrálták, hogyan lehet a digitális eszközök segítségével megtanulni, miként járulhatnak hozzá a fenntartható fejlődéshez. A leendő felhasználók az alkalmazások használatát is megismerhették, végül egy tesztet is kitöltöttek, amelyet az interaktív tábla segítségével értékeltek.

– Magyarországon a Digitális Jólét Program részeként átfogó digitális oktatási stratégia készült – emlékeztetett az átadáson részt vevő Deutsch Tamás miniszterelnöki biztos. – A világon kevés helyen készült olyan digitális oktatási stratégia, amely a teljes rendszerre kiterjed – emelte ki a programért felelős biztos. – A cél a köznevelés, a szakkép-

zés, a felnőttkori képzés egészének fejlesztése, a digitális átalakítási program végrehajtása. A 150 milliárd forintos kormányzati és uniós forrásból, valamint a szolgáltatók beruházásaiból megvalósuló hálózatfejlesztési program mellett

2018-ra továbbcsökken az internet áfája – hangsúlyozta Deutsch Tamás –, befejeződik a teljes oktatási rendszer digitális átalakítása és a wifihálózat országos fejlesztése. Minden tanteremben elérhető lesz az internet, az összes településen lesz legalább egy széles sávú wifielelési pont, a térítésmentes képzésekkel pedig javulhatnak a lakosság digitális kompetenciái, és ezzel elhelyezkedési esélyei is – tette hozzá. Továbbá hozzáfűzte: folyamatosan fejlesztik a mobilinternet-hálózatot is, a magyarországi rendszer az elmúlt három évben a világ legjobbjai közé került. 2020-ra minden hazai iskolában lesznek okostantermek a szükséges eszközparkkal együtt. Ehhez az államnak együtt kell működnie az önkormányzatokkal, az iskolafenntartó alapítványokkal és az egyházakkal is

Deutsch Tamás közölte azt is, hogy a következő hetekben megjelenik a szolgáltatók kínálatában a kedvező árú Digitális Jólét Alapcsomag, a jövőben pedig a versenynek köszönhetően még olcsóbbak lehetnek az előfizetések.

(Újbuda)



» SIKERSZTORI

Fővárosi elismerés újbudai pedagógusoknak

Három újbudai pedagógus is öregbíti idén a kerület hírnevét a fővárosi vezetés által adományozott Bárczy István-díjjal. A fővárosi pedagógusnap alkalmából rendezett ünnepségen összesen 25 főt tüntettek ki.



A kitüntetésben azok a fővárosban működő közoktatási és gyermekvédelmi intézmények munkatársai részesülhetnek, akik hosszú éveken át kiemelkedő teljesítményükkel hozzájárultak a jövő generációjának neveléséhez, oktatásához, képzéséhez, és ezáltal Budapest fejlődéséhez. Az idei Bárczy István-díjat Szalay-Bobrovniczky Alexandra adta át, miután a közönség megtekintette egy óvodáscsoport előadását. A humán főpolgármester-helyettes az ünnepségen hangsúlyozta: a pedagógusok minden nap újabb és újabb, a társadalom, illetve a technika által támasztott kihívásokkal szembesülnek. A felgyorsult változások miatt a pedagógiai és tanítási módszerek mikéntjéről a tartalom megismertetésére kerül át a hangsúly. – Nincs két egyforma gyermek, ezért a pedagógusoknak kiemelten szükségük van arra, hogy empátiával forduljanak a gyerekek felé – mondta.

Bárczy István-díjat kapott idén Brachna Zsuzsanna, a Budapesti Gépzeti Centrum Mechatronikai Szakgimnáziumának történelem-magyar szakos tanára, aki szerint az irodalmat az olvasáson keresztül lehet a diákokkal megszerettetni, amit megkönnyít az egyéni igények felismerése. A tanulók figyelmének felkeltését szolgálja, hogy a Költők Napjára mindig egy-egy író, alkotót hív meg az iskolába. – A történelemre nyitottabbak a diákok, ám itt is szükség van a pedagógiai módszerek változatos alkalmazására – mondta a tanárnő.

Feltserné Hegedűs Klára Eszter, a Szent Gellért Óvoda vezetője a kerületben található egyetlen keresztény óvoda felöltségét emelte ki. A most elismert pedagógus 38 éve űzi szakmáját, amelynek alapvető pilléréként a szeretetet nevezte meg.

A harmadik kerületi díjazott Pereszlenyiné Kocsis Éva, az Újbudai Petőfi Sándor Általános Iskola igazgatója volt. – A technológiai fejlődés és a kutyák világában nehezebb a gyerekek érdeklődését felkelteni – emelte ki –, a differenciált oktatás, a tehetség felismerése és gondozása továbbra is a pedagógusok egyik legfontosabb feladata – tette hozzá.

A Bárczy István-díjat 2009-ben alapította a Fővárosi Közgazdálkodási és 2010-ben adták át először.

(T. K.)

ÚJ ÉPÍTÉSŰ
LAKÁSOK
06 30 251 4000

SAVOYA-HÁZ

» KÉK HÍREK

Házhoz jött a rendőrség

Második fővárosi állomásához érkezett a 2017 áprilisában újraindított országos „Házhoz megyünk!” projekt, amely idén új elemekkel bővült. Május 31-én a BRFK Bűnmegelőzési Osztálya és a XI. kerületi rendőrkapitányság munkatársai látták vendégül a helyi lakosokat. A program egy külső helyszínen rajtolt, két, középiskolásoknak szóló prevenció előadással, amelyet *Martinez-Katona Erika* r. főhadnagy, a XI. kerületi rendőrkapitányság iskolai bűnmegelőzési tanácsadója tartott. Újbuda Önkormányzatának épületében pedig *Lauber Tamás* r. százados, a XI. kerületi rendőrkapitányság Rendészeti Osztályának megbízott vezetője várta lakossági fórumra az érdeklődőket.

Feladta magát a fegyveres

A rendelkezésre álló adatok alapján június 4-én délután egy agresszíven viselkedő férfi bement egy újbudai gyorsétterembe, ahol minden előzmény nélkül belerúgott egy székbe, majd elővett egy gázriasztó fegyvert és az alkalmazottakra fogta. A vendéglátóhely biztonsági kamerájának felvételei alapján a Budapesti Rendőr-főkapitányság felhívást tett közzé, amelynek hatására a férfi június 5-én feladta magát a rendőrségen. *K. László* 43 éves budaörsi lakos ellen fegyveresen elkövetett garázdaság megalapozott gyanúja miatt a XI. kerületi rendőrkapitányság indított eljárást.

Járókelők kapták el a nyaklánckitépőt

Bejelentés érkezett a Budapesti Rendőr-főkapitányság Tevékenységirányítási Központjába május 29-én délben, hogy a XI. kerületben egy férfi az álló villamoson kitépte egy idős nő nyakából a nyakláncát, majd elfutott. A 37 éves budapesti *M. Róbertet* a villamos egyik utasa követte, és járókelők segítségével a bűncselekmény helyszínének közelében visszatartotta. A pár perc alatt kiérkező újbudai rendőrök a férfit elfogták, majd előállították.

Hazajutott a 13 éves lány

A gyermek édesanyja május 27-én az esti órákban tett bejelentést a XVIII. kerületi rendőrkapitányságon, hogy lánya a megbeszélte időre nem ért haza egy ismerőstől, telefonja pedig ki van kapcsolva. A bejelentést követően a rendőrség munkatársai megkezdtek az eltűnt gyermek felkutatását. Az éjjeli órákban érkezett jelzés, hogy egy rokona a XI. kerületben látni vélte a kislányt, ezért a rendőrség kiterjesztette keresését a budai kerültre is. Az újbudai rendőrök a személyleírás alapján rövid időn belül felismerték, és gondoskodtak róla, hogy biztonságban legyen, amíg édesanyja érte ment.

Nagy változások az OSC-nél

Új edzővel és megújult játékoskerettel vár neki a következő szezonnak a férfi vízilabda ob I bronzérmese, az A-Híd OSC-Újbuda.

A klub május 31-i évvértékelő sajtótájékoztatóján kiderült: a kinevezett vezetőedző, *Tóth László* úgy döntött, nem mond le a női válogatottnál betöltött segédedzői tisztségéről. Az elmúlt idényről *Becsey Péter* sportigazgató úgy nyilatkozott, nem tudták maradéktalanul teljesíteni a kitűzött célo-

kat. Ugyanakkor büszke arra, hogy megtámasztotta a gárda, egyetlen negyedre voltak a „csodától” a későbbi bajnok és Bajnokok Ligája-győztes Szolnok elleni elődöntőben, ráadásul Európában csak ők tudták kétszer is legyőzni a Tisza-parti sztár csapatot. A klub június 2-án kiadott sajtóközleményéből már az

is kiderült, hogy *Petik Attila* lesz az A-Híd OSC-Újbuda új vezetőedzője. A 43 éves tréner az elmúlt négy esztendőben az egyesület utánpótlását irányította. A klubtól öten távoztak: *Slobodan Nikic, Német Toni, Batori Bence, Nagy Ádám és Zalánki Gergő*. *Erdélyi Balázs Egerből, Tóth Márton* (képünkön) a Ferencvárosból, *Kolozsi Marcell* pedig Pécsről érkezik a helyükre, mellettük a Brescia két szerb légiója jön Újbudára, *Sava Randelovic,*

Munkáról és családról szól a jövő évi költségvetés

2018 a családok éve lesz. A jövő évi költségvetés a munkából élőkről, a családokról és a biztonságról szól – ezekkel a szavakkal jellemezte a pénzügyi terveket Simicskó István honvédelmi miniszter, Újbuda országgyűlési képviselője a május 26-án tartott sajtótájékoztatóján.

Három fontos és meghatározó szempont alapján állt össze a kormány jövő évi költségvetési terve. Eszerint újabb lépéseket tennének a teljes foglalkoztatottság irányába, további támogatásokat adnának a családoknak, valamint az ország biztonságára is nagyobb hangsúlyt fektetnének. *Simicskó István* úgy fogalmazott: a kormány intézke-

déseiben mindig is központi szerepet játszott a foglalkoztatottság erősítése, hogy a segélyezés helyett a munka kerüljön előtérbe. Ennek köszönhetően 2010-hez képest ma már mintegy 700 ezerrel többen dolgoznak, és az új álláshelyek többsége piaci. Hogy ez a tendencia folytatódjon, a kormány a munkát terhelő adók további csökkentését tűzte ki célul, de nő a minimálbér, valamint a közszférában dolgozók bére is.

A családbarát intézkedések között Simicskó István kiemelte a kétgyermekesek családi adókedvezmények emelését, az első házasság adókedvezményét, valamint az otthonteremtési programot, amelyre a korábbihoz 15 milliárddal több, összesen 226 milliárd forint áll majd rendelkezésre. Ezzel párhuzamosan emelkedik az egészségügyre, az oktatásra, a nyugdíjakra, a szociális területre, valamint a

gazdaságfejlesztésre szánt összeg.

Magyarország honvédelmi minisztere hangsúlyozta, az illegális bevándorlás megfékezésére nagyobb kapacitással kell készülnie a kormánynak, így a jövő évi költségvetésből 83 milliárd forinttal több jut a közbiztonság megerősítésére, a határok védelmére, valamint a katonák és rendvédelmi dolgozók fizetésemelésére.

(K. A.)

EZ IS CSAK EGY BANKFIÓK, DE ITT NEMCSAK A PÉNZÜGYEK JOÍZÚEK



KÖZÖSSÉGI BANK ÉS FARMBISTRO NYÍLT ÚJBUDÁN

Ha egészséges ebédre vagy egy jó süteményre vágyunk, valószínűleg nem egy bankfiók jut eszünkbe. Ahogy az sem egyértelmű, hogy mi köze lehet a termelői alapanyagokból készült quiche-nek a közösségi bankoláshoz. Pedig a válasz roppant egyszerű: a fenntarthatóság mellett a közéleti élet is fontos.

„Egy olyan világban hiszünk, ahol emberség, fenntarthatóság, átláthatóság jellemzi a pénzügyeket, és számunkra fontos, hogy mindez a partneri körünkben és a körülöttünk lévő térben is megjelenjen. A Házikó pontosan úgy gondolkodik a gasztronómiáról, mint mi a pénzügyekről, így náluk jobb párválasztást elképzelni sem tudok.” – mondta Pozsonyi Gábor, a MagNet vezérigazgató-helyettese.

A Házikó üzemeltetésében álló Farmbistro a vidék színe-javát hozza a fővárosba. Friss, egészséges alapanyagait fenntartható gazdaságokból szerzi be, adalékanyagok nélkül, szívvel-lélekkel készíti el tányérra kerülő ételeit. Így lesz minden nemcsak a legfinomabb, de átlátható is: az étel útja a tányérodig, a pénz útja a gazdáig.

Az Újbudai Közösségi Pont akadálymentes, baba- és kutyabarát helyszín, így érdemes akár a teljes családdal beugrani, és megnézni hogyan sikerült a bank-bisztró párosítás.

MagNet Közösségi Bank és Farmbistro
1111 Budapest, Bartók Béla út 34.
www.magnetbank.hu



valamint *Nemanja Ubovic*. A két klasszis videóüzenetben elmondta, döntésükben komoly szerepet játszott, hogy a magyar bajnokságot tartják a világon a legerősebbnek, és szeretnék az OSC-vel a BL hatos döntőjébe jutni. *Hoffmann Tamás* polgármester arról beszélt, hogy rendkívül büszke az elmúlt

emelkedhet néhány Újbudán felnővekvő játékos. *Sal László*, a névadó szponzor A-Híd Zrt. vezérigazgatója kiemelte: a klub háttere továbbra is biztos, az önkormányzattal való együttműködés és a folyamatos építkezés megfelelő alapot jelent a sikerre.

(H. L.)

Útfelújítások Újbudán

Az év első felében elvégzett munkálatokról számolt be lapunknak az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. út- és közműépítő divíziója.

Befejeződött a kátyúzás a Csíksomlyó utca, a Dayka Gábor utca, a Fegyvernek utca, az Irinyi József utca, a Karcag utca, a Zsombor utca, az Albert utca, a Bercsényi utca, a Fraknó utca, a Fehérvári út–Ördögórom út, a Cseresznye utca, a Gazdagréti tér, a Hunyadi Mátyás út, az Irinyi József utca, a Sárbogárdi út, a Szabolcska Mihály utca és a Zólyomi köz útburkolatán. A cég ütemezett kátyúzást végzett a Sárbogárdi út, Náday utca, Ildikó utca, Ildikó tér, Dombóvári út, Laufenauer utca, Bod Péter utca, Daróci utca, Dayka Gábor utca.

A március 10. és április 4. közötti elkészült munkálatok:

- Alabástrom utca útfelújítása (aknafedlapok szintbe helyezése, aszfalt pályaszerkezetű út elvágása, aszfalt pályaszerkezetű út marása hideg eljárással, kiszoruló törmelék rakodása, elszállítása, betonszegély bontása, kiemelt szegély bontása)
- Kővirág sor gyephézagok parkoló építése
- Kővirág sor sportpályánál járdafelújítás
- Bazsalikom utca járdafelújítása
- Lecke utca útfelújítása
- Kondorosi út–Fehérvári út–Andor utca–Tétényi út által határolt területen Tempo 30-as övezet kialakítása
- Nagyszőlős út–Karolina út–Alsóhegy utca által határolt tömb Tempo 30-as övezet kialakítása
- Gazdagréti–Nagyida utca–Fatörzs utca–Medvetalp utca–Angyalka utca–Hosszúréti utca által határolt területen Tempo 30-as övezet kialakítása
- Bartók B. út–Karolina út–Bocskai út–Nagyszőlős utca által határolt tömb Tempo 30-as övezet kialakítása
- Galvani út–Fehérvári út–Szerémi út–Hengermalom út által határolt tömb Tempo 30-as övezet kialakítása
- Törökbálinti út (Horzsakő utca–Irhás árok között) forgalomcsillapítás kialakítása

A kátyúzási munkálatokon kívül kisebb járda-, illetve árokjavítási, szegélyépítési, fekvőrendőr-, poller- és szalagkorlát-kihelyezési, továbbá a földutakon murvával földútjavítási munkákat is elvégeztek: **Murvázás:** Eszék utca–Fadrusz utca sarok, Guruló köz, Keltike lejtő–Csonttollú utca sarok, Lépés utca–Guruló köz, Vadászhegyi út. **Járdajavítás, szegélyépítés:** Rétköz utca, Szent Adalbert tér, Vincellér utca. **Árokjavítás:** Eper utca, Háromszék utca, Kamaraerdei út. **Fekvőrendőr-kihelyezés:** Botfalu köz, Hegytető utca, Meredek utca. **Poller- és szalagkorlát-kihelyezés:** Hauszmann Alajos utca, Keveháza utca, Nagyszében tér, Prielle Kornélia utca, Rétköz utca, Őrség utca–Karancs utca sarok, Törökbálinti út–Eper utca sarok, Zólyomi köz. (Újbuda)

A BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM 2017. JÚNIUS 6-TÓL 50%-KAL CSÖKKENTI A LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK ÁRAIT

Az új vérvételközpontunk a megszűnő Mens Mentis Egészségcentrum laborjának helyén fogadja a pácienseket.

Már reggel 6 órától várjuk Önöket a Fehérvári út 89-95. szám alatt (bejárat a Kocsis u. felől).

Kellemes környezet, rugalmasság, gyorsaság és igen kedvező ár. A vérvétel kisgyermekek esetén is elérhető!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

Online bejelentkezés:
www.mensmentis.hu/online-bejelentkezés
telefon: 06/1445-0700 • 06/20/356-4353
• e-mail: info@budaimaganrendelo.hu
www.budaimaganrendelo.hu

Nemzeti Összetartozás Parkja Újbudán



A Nemzeti Összetartozás Parkját ünnepélyesen, az iskola diákjai, pedagógusai és Újbuda vezetői részvételével adták át

Simicskó István honvédelmi miniszter, Szabolcs Attila országgyűlési képviselő, Hoffmann Tamás polgármester, valamint Kiss Mihály, az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola igazgatója közösen avatta fel a Bikszádi úti intézményben kialakított Nemzeti Összetartozás Parkját június 2-án.

2014-ben, az I. világháború századik évfordulója alkalmából kopjafákat helyeztek el az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola előkertjében, amelyet most különleges parkkal bővítettek ki. Az emlékezés sétányán huszonegy fontos évszám jelenik meg kőbe vésve, amely a magyarság sorsfordító eseményeire hívja fel a gyerekek figyelmét. A történelmi sétány végén egy virágokból kialakított Nagy-Magyarország fogadja a járókelőket, amely a sokszínűséget és hazánk jövőjét szimbolizálja. A Nemzeti Összetartozás Parkját ünnepélyesen, az iskola diákjai, pedagógusai és Újbuda vezetői részvételével adták át.

– Úgy kell döntéseket hoznunk a mindennapokban, hogy ha az utolsó óráinkban visszatekintünk életünkre, fel tudjunk mutatni olyan értékes dolgokat, amelyeket a hazánkért és gyermeink jövőjéért tettünk – fo-



gyelmet, amelyek mind meghatározták hazánk jövőjét. A polgármester szerint ezen évszámok és a mögöttük meghúzódó történelem mind olyan tanulságos eseteket rejtenek magukban, amelyek segíthetnek minket a jövőbeni problémák megoldásában.

A Nemzeti Összetartozás Parkját Simicskó István honvédelmi miniszter, Szabolcs Attila országgyűlési képviselő, Hoffmann Tamás polgármester, valamint Kiss Mihály, az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola igazgatója közösen, a nemzeti színű szalag átvágásával avatta fel.

(K. A.)

Tánc az összetartozásért

A Kárpát-medence különböző tájegységeinek hagyományait felvonultató néptáncsoportok mutakoztak be a Nemzeti Összetartozás Napja alkalmából szervezett kétnapos rendezvényen a B32 Galéria és Kultúrtérben. A bemutatókon túl flashmobbal és táncházzal színesítették a programot a szervezők, így olyanok is csatlakozhattak az eseményhez, akik még csak most ismerkednek a lépésekkel. A program Újbuda Önkormányzata és testvértelepülései részvételével valósult meg, a vendégeket Simicskó István országgyűlési képviselő, honvédelmi miniszter, valamint Szabolcs Attila országgyűlési képviselő és Csernus László önkormányzati képviselő köszöntötte.

Simicskó István szerint eljött az idő, hogy abból a traumából, amelyet Trianon jelentett Magyarországnak erőt gyűjtsünk a jövő küzdelmeihez. Hozzávette: azzal a döntéssel, hogy június 4-ét a Nemzeti Összetartozás Napjává



nyilvánították, megerősítették az egymásba vetett hitet. Magyarország honvédelmi minisztere a 97 évvel ezelőtti eseményeket és a modern kori társadalmi problémát állította párhuzamba. Kiemelte: a mostani időszakban különösen fontos a nemzeti összetartozás, mert Európában és a világ más területein is sajátos folyamat kezdődött meg. – Egy hihetetlen mértékű tömeges bevándorlás, egyfajta új típusú honfoglalás indult el, amely arra figyelmeztet minket, hogy nekünk, magyaroknak itt, a Kárpát-medencében, egy új fajta nehézséggel kell szembenéznünk.

(K. A.)

Flashmob a Gárdonyi téren

Néptáncosokkal telt meg a Gárdonyi tér június 2-án. A Nemzeti Összetartozás Napja alkalmából Újbuda Önkormányzata, testvértelepülései és a Fonó Budai Zeneház közösen szervezett programokat határon túli magyar táncosok részvételével.

Többéves hagyomány a kerületben a Nemzeti Összetartozás Napjának megünneplése. Idén Marosvásárhely–Nyárádszeredáról a Bekecs Néptáncgyűttes, Kézdiszentlélekéről pedig a Perkő Néptáncgyűttes érkezett Újbudára, hogy először a flashmobon (villámcsődületen), másnap pedig néptáncgálán mutassák be műsorukat.



Pedagógusnapi köszöntés

A pedagógus egész életében nevel, a munkája pedig életeteket és jellemeket határoz meg. Ezért fontos, hogy az évben legalább egy napon minden tekintet rájuk szegeződjön, hogy ők kerüljenek a figyelem középpontjába. Simicskó István honvédelmi miniszter az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola tanárait egy-egy szál virággal, valamint csokoládéval köszöntötte pedagógusnap alkalmából.

KLÍMÁK

KARBANTARTÁSA – SZERELÉSE
– FORGALMAZÁSA

06-20-457-6039

MEGBÍZHATÓ MINŐSÉG – KORREKT ÁR!

06-30-709-7600

INGYENES FELMÉRÉSI

www.vitatherm.hu

Fogyasztói Vélemény
Tanúsvány
2017

CITY TAXI

+36 1 2-111-111

UTAZÁSAIHOZ VÁLASSZON
MEGBÍZHATÓ PARTNERT!

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHETI!

paypass, Mastercard, Maestro, VISA, VISA Electron, AMERICAN EXPRESS

Minősített budapesti taxi

QR code

Minden idők legsikeresebb
Nemzeti Konzultációja.

KÖSZÖNJÜK!

MAGYARORSZÁG ERŐS ÉS BÜSZKE EURÓPAI ORSZÁG

Suomi 100 – ünnepi eseménysorozat Finnország függetlenségének tiszteletére

A magyarok első asszociációja a finnekkel kapcsolatban a nyelvrokonság, amelyről már az általános iskolában mindenki hall. A finn történelem és kultúra azonban ennél sokkal több, mi sem bizonyítja ezt jobban, mint az a rengeteg program, melyeket a „Suomi 100”, vagyis az ország függetlenné válásának kerek évfordulója alkalmából szerveztek.

Idén lesz száz éve, hogy Finnország – amely hosszú svéd uralom után a 19. század elejétől az orosz birodalomhoz tartozó nagyhercegség volt – 1917. december 6-án kiáltotta függetlenségét, alig több mint egy hónappal az orosz forradalom kitörése után. A két finn–szovjet háborút és ezek nyomán jelentős területi veszteséget is hozó II. világháborút követően az ország egyfajta semleges zóna volt Kelet és Nyugat között. Ennek a Szovjetunió 1991-es összeomlása vetett véget, a finnek négy évvel később már csatlakozhattak az Európai Unióhoz.

Finnország magyarországi nagykövetségének alapításáról 1930-ban született határozat. Onni Talas, az első hazánkba akkreditált finn követ kezdetben a Gellért Szállóban lakott, majd 1934 márciusában beköltözött a Wenckheim örökösöktől bérelt, Kelenhegyi út 20. szám alatti villába. Emlékirtaiban a következőt írta: „...mondhatom, hogy alig ha van Finnországnak még egy ilyen szép követsége, mint ez a gellérthegyi villa győ-

A Magyar Szabadidősport Szövetséggel együttműködésben szervezett nordic walking túra, a „100 év – 100 kilométer” nevű kihívás nyitórendezvénye volt május utolsó hétvégéjén



Petri Tuomi-Nikula jelenlegi nagykövet 2016 elején vette át a külképviselet irányítását.

varán berendezett, „Soppa” névre keresztelt pop-up étteremben május 20-án *Niko Tähti* mesterszakács és a tamperei főiskola diákjai a Suomi 100 témája szerint készítették el fogásait, a teljes bevételt az UNICEF-nek adományozták. Természetesen már megkezdődött a felkészülés az ELEVEN Őszre is: szeptemberben Finnországot látja vendégül a Bartók Béla Boulevard az egész hétvéges utcafesztiválon, az üzleteket művészeti központokká alakítva a finn tematika jegyében.

meghatározott sportágban és tempóban – futva, kerékpározva, nordic walkingolva. Egyetlen kikötés, hogy motoros segédeszközt tilos igénybe venni. A távot teljesítők között sportos ajándékokat sorsolnak ki. A fődíj – a finn Suunto cég jóvoltából – a felkészülés az ELEVEN Őszre is: szeptemberben Finnországot látja vendégül a Bartók Béla Boulevard az egész hétvéges utcafesztiválon, az üzleteket művészeti központokká alakítva a finn tematika jegyében.

Száz kilométer a százeves ország tiszteletére

Madárcsicsérgés, napsütés, finn zene várta az érdeklődőket május utolsó vasárnapján a nagykövetség udvarán. A Magyar Szabadidősport Szövetséggel együttműködésben szervezett nordic walking túra a „100 év – 100 kilométer” nevű kihívás nyitórendezvénye volt. Sokan először próbálták ki ezt a mozgásformát, amelyhez a szövetség biztosította a botokat. Petri Tuomi-Nikula nagykövet köszöntőjében emlékeztetett rá, hogy a függetlenségének 100. évfordulóját ünneplő Finnországot különleges kapcsolat fűzi Magyarországhoz. Ennek a kultúrán alapuló viszonyznak egyik szála a nyelvrokonság, de ideartotnak a sport is, amelyben mindkét ország kiemelkedő nemzetközi eredményekkel büszkélkedhet. A téli sportokban jeleskedő



finnek a nagykövet szerint a nordic walkingot is valószínűleg azért találták ki, hogy nyaranta is lehetőségük legyen botokkal a kézben járni az erdő.

A „100 év – 100 kilométer” kihívást *Czene Attila*, a Magyar Szabadidősport Szövetség elnöke hirdette meg a függetlenséget ünneplő Suomi 100 eseménysorozat részeként. Október közepéig 100 kilométert kell összegyűjteniük a résztvevőknek az általuk

Ünnepi fogások minden hónapban

A budapesti Finn Nagykövetség az évforduló alkalmából gasztronómiai élményeket is kínál. Januárban kezdődött el az a sorozat, amelyben havonta rövid videóban mutatják be egy-egy jellegzetes étel elkészítését részletes recepttel. A fogásokat a követség mesterszakácsa, Niko Tähti készíti el, aki fiatal kora ellenére nagy sikereket mondhat magának. Niko finomságai a legnagyobb inyceneket is meggyőzik. – Tartsanak velünk a finn ételek izletes, letisztult világába – invitál Petri Tuomi-Nikula nagykövet. Niko Tähti 2016 augusztusában kezdett a nagykövetség mesterszakácsaként dolgozni, és mostanra természetesen már vannak élményei hazánk konyhájáról. – A magyar ételek jóval fűszeresebbek, mint a finnek. A

A Suomi 100 további programjai:

66. fok északi szélesség, 2017. augusztus 28.–október 2.
Timár József természetfotós lappföldi képei a budapesti Természettudományi Múzeumban. A nagykövetség vándorkiállításával ünnepeljük a Finnországban idén zászlós-nappá emelt természet napját (augusztus 26.)

ELEVEN Ősz 2017 – a Bartók Béla úti fesztivál témaországa Finnország, 2017. szeptember 15–17.
A Bartók Béla út Budapest egyik legfelkapottabb galériahelyszíne. A „kreatívok” kedvelt útján 2017-ben már negyedszer szerveznek egész hétvéges utcafesztivált, amikor az üzletek is művészeti központokká válnak. Az esemény során több mint 30 vállalkozás biztosít helyszínt különböző művészeti programokhoz. Az idei rendezvény témája Finnország – ahogy a korábbi években Portugália és Lengyelország volt. További információ: virag.barcza@formin.fi

Függetlenség-napi fogadás, 2017. december 6.

100 tárgy Finnországból, digitális kiállítás, 2017. január 1.–december 31.

A FinnAgora is részt vesz az intézmények közös, az észtorozági Finn Intézet által koordinált kiállítási projektjében. A vándortárlatból digitális változat is készül, amelynek honlapján a bemutatott száz tárgy leírása számos európai nyelven, köztük magyarul is elérhető (www.100objects.fi/magyar). A magyar fordítás a FinnAgora munkája. Az mutatósához, többek között iskolákban. A kiállítás kurátorai *Anna Kortelainen* és *Pekka Toivanen*.

(Tapody-Németh Katalin)



– Rossz hírem van gyerekek. A finn-magyar barátság alkalmából nem látogat el hozzátok júniusban is a lappföldi mikulás, Joulupukki.

Tudta-e Ön, hogy...

...a vérvizsgálat az egyik leggyakoribb teszt, melyen az emberek átessenek, hiszen az első dolog, amit egy orvos kér: a teljes vérkép. A vér vizsgálatával nemcsak számos betegségre utaló jelet találhatunk meg, de bizonyos értékek elemzésével az egészségi állapotunkról összességében nagyon jó képet kaphatunk. Lehet vizsgálni a vérben különböző hormonok szintjét, vagy éppen daganatos betegségre utaló úgynevezett tumormarkerek meglétét is.

– Az egyik leggyakoribb laboratóriumi vizsgálat az úgynevezett vérkép, mely során a vérben lévő alacsony elemek, köztük a vörösvértestek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék vagy trombociták relatív vagy abszolút számát határozzák meg – mondta dr. Pácz Alexandra a Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa. – A kapott leletet mindig a páciens tüneteivel együtt szabad csak értelmezni. Az eltérések kimutatásának vérképzőszervi betegségeket, leukémiát. A vérlemezkék számbeli eltérései utalhatnak fokozott vérzés hajlamra, vagy éppen ellenkezőleg trombózis kérésére. A hemoglobinszint, a vörösvérsejtek száma, kora, formája utalhat vérszegénységre, a fehérvérsejtek száma, típusának eloszlása akut betegség, fertőzés fennállását jelezheti. Még az is jó eséllyel eldönthető, hogy vírusos vagy bakteriális fertőzés okozta-e a panaszt.

Laborvizsgálatok során a vérkép mellett szinte mindig végzünk éhgyomri vércukormeghatározást, ez a rendkívül egyszerű eljárás segít a cukorbetegség gyors diagnosztikájában. Sajnos a cukorbeteg egy része nem is tud róla, hogy beteg, hiszen ez a betegség nagyon sokáig nem okoz alarmozó tüneteket.

Még nem diagnosztizált cukorbetegség esetén vércukor terhelést végzünk, illetve HOMA indexet is számítottunk a vércukor és inzulin szintek

EGÉSZSÉGGROVAT

segítségével, csökkent glükóztoleranciát, inzulinrezisztenciát igazolhatunk. A vesefunkció vizsgálata a vesebetegségen túl mind diabéteszes, mind hipertóniás betegek esetén alapvető fontosságú. A májfunkciós vizsgálatok utalhatnak vírusfertőzésre, toxikus ártalmakra, daganatos betegségekre, csontanyagcserebetegségekre, de társulhatnak teljesen más szervbetegséghez is másodlagosan. Vértől tudunk hormonszinteket vizsgálni, endokrinológiai betegségek diagnosztizálására, majd a gyógyszeres kezelés eredményességének kimutatására, az állapot utánkövetésére használjuk.

A tumormarkerek vizsgálata leginkább a már kimutatott tumor követésére, a kezelés optimális voltának igazolására ajánlott. A PSA-vizsgálatot évente ajánlott minden 40 év feletti férfinak elvégeztenie szűrési céljából. A vérből tudunk allergia vizsgálatot is végezni, mind inhalatív mind nutritív allergénekre. Igazolható glutén- és laktózérzékenység is. Immunbetegségek, lezajlott, illetve éppen aktuálisan zajló fertőzések is kimutathatók vérből (HIV, HBV, HCV, HAV, toxoplasmosis, Lyme-kór). A szív- és érrendszeri rizikóbecslés pedig nem létezik laborvizsgálat nélkül, ekkor a vérkép, ionok, vércukor, májfunkció, vesefunkció, TSH mellett vizsgáljuk a húgysav, koleszterin, HDL koleszterin, LDL koleszterin, triglicerid, valamint a CRP szintet is. A labor paraméterekben látott eltérések egy sor olyan lappangó betegségre hívhatják fel a figyelmet, amik panaszt még nem okoznak, azonban idővel komolyabb szövődményekkel, egészségkárosodással jelentkeznek – figyelmeztet dr. Pácz Alexandra.

Az Egészségrovatot a



BUDAPESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM támogatja.

Online bejelentkezés laborvizsgálatához: www.mensmentis.hu/online-bejelentkezés

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

- KARDIOLÓGIA SZŰRÉSI CSOMAGOK
- NEFROLÓGIA SZŰRÉSI CSOMAGOK
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGIOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATORIUMI VIZSGÁLATOK
- MEGÉRTÉSEZŐ SZŰRÉS
- BEUGYÓGYÁSZAT, GASZTROENTEROLÓGIA
- PSZICHOLÓGIA, PSZICHIATRIA
- GYERMEKGYÓGYÁSZAT
- REUMATOLÓGIA
- NEUROLÓGIA
- ORTOPÉDIA

Budai Otárázpont, egy pont az egészségedért!
1117 Budapest, Fehérvári út 82. Bejárat a Bányai utcára felől.
Tel.: 06-1-794-3980, 06-20-356-4353; fax: 06-1-794-3980
info@budaiotkoczpont.hu www.budamaganrendelo.hu
VÁRUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI CENTRUMUNKBAN!

BUDAPESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM

**NYARALNI
MENTÜNK!**
OKTÓBERBEN TALÁLKOZUNK!



KARINTHY
KARINTHY SZÍNHÁZ. CSALÁDBAN MARAD.

Zsolti bácsi konyhája

**ALBERTFALVI
GASZTROPÁLYÁZAT**

Az Albertfalvi Községi Ház gasztropályázatot ír ki Albertfalván élők részére két témakörben:

1

Ételreceptek, amely lehet saját vagy családi örökség, illetve közismert ételek újra gondolva, egyéni módon elkészítve.

A beküldés formátuma:

- néhány mondatos bevezető (nem kötelező)
- hozzávalók (pontosan meghatározva a mennyiség)
- elkészítés menete
- szerző neve (teljes név vagy becenév)
- min. 1200x900 pixel felbontású kép az ételről (nem kötelező)

2

Történetek, amelyek egyik főszereplője az étel; illetve leírások, amelyek bemutatják a régi albertfalvi vendéglőket; a hétköznapiakat, ünnepeket és hagyományokat, valamint a hozzájuk kapcsolódó ételeket, menü sorokat.

Terjedelem: max. 12000 karakter

ÚJBUDA
Városi Hivatal

Beadási határidő: 2017. szeptember 30.

Beadás módja: interneten az akh@ujbuda.hu e-mail címen, illetve postán vagy személyesen az Albertfalvi Községi Házban (1116 Budapest, Gyékényes utca 45-47. Telefon: 204-6788).

Az összes beérkezett recept és történet a zoltibacsikonyhaja.blog.hu oldalon lesz olvasható és kommentelhető, a legjobbakból pedig egy szakácskönyvet is megjelentetünk.

Az ünnepélyes eredményhirdetés és könyvbemutató december 9-én 10 órakor lesz az Albertfalvi Községi Házban.

Jó étvágyat kívánunk, és sok szeretettel várjuk a pályamunkákat!

Ha egyszer eljön a nyári szünidő

Albertfalvi Községi Ház

Zsolti bácsi konyhája – Bogrács után szabadon

2017. június 13. 18 óra

Az évad utolsó alkalmára Zsolti bácsi egy igazán férfias és nyárias eledellel várja a látogatókat. A tomboló grillmánia ellenére a jó öreg bográcsot választja erre az estére, mellé egy kiváló bográcsmesterrel. Minden ételnek külön zamata van, egyéni titkok rejtőznek benne. S mivel a bográcsban főtt ételeknél sok dologra kell figyelni, az alatta lobogó tűz erejétől a berakott alapanyagok puhulási idején át a fűszerezésig, néhány nagy ötletet szabad lesz ellesni gulyásfőzés közben.

Női Sarok – Ha végre itt a nyár!

2017. június 14. 18.30

Ha óvodás, ha iskolás... egyszer eljön a nyári szünidő ideje. Ez egy szülőnek részben örömteli, részben olykor katasztrófaélmény is, hiszen meg kell tölteni a napokat programokkal a gyerekek életében ebben az érdekes tíz hétben. Ötletek? Ott vannak a nagyszülők, a játszótér – akár napi több órában –, a hétvégére beiktatható kirándulások, néhány nagy strandolás vagy a teraszra rakott fel-fújható medence. Garantáltan élvezni fogja minden kisgyerek... ahogy például a nem kapkodó anyával való piacozást, a kavicsok gyűjtését, vagy azok kifestését is. Sok ötlettel várja az érdeklődőket Langermann Andrea pedagógus, nagycsaládos édesanya.

Gazdagréti Községi Ház

Júniusi Amfiteátrumi esték

Június 15. és 22. 19.00

Folytatódik az Amfiteátrumi esték nyári szabadtéri akusztikus zenei koncertsorozat a Gazdagréti Községi Háznál. Június 15-én az Acoustic Guitar Cafe lesz a vendég. A Bakos István és

Új táskamárka születik

Városképek, utazások láthatók Oláh Anna kiállításán, amelyet június 1-jén nyitottak meg a közönség előtt a B32 Galéria és Kultúrtérben.



A művész nő a tárlatra magával hozta táskáit, amelyeket grafikák, valamint fekete-fehér tusrajzok díszítenek, Rio de Janeiro, Vancouver, Párizs, London lát képeivel. Az egyedi bőrtáskákra fókuszáló Anna Amelie márka tervezőjeként ismert Oláh Annának, ez az első kiállítása, ahol más oldaláról is bemutatkozhat, hiszen meseillusztrációkkal és grafikákkal is foglalkozik. A megnyitóhoz Havai Gábor gitáros-dalszerző adta a zenei aláfestést. A tárlatot június 22-éig hétköznap 10–18 óra között a rendezvények függvényében lehet megtekinteni.

KARINTHY SZALON

Nyári táborok a Karinty Szalonban

„A művészet a természetben rejlik, így bárki birtokba juthat, aki képes kinyitni belőle.”
(Albrecht Dürer)

Szeretettel várunk minden 7 és 12 éves kor közötti gyermeket a Karinty Szalon táborába.

IDŐPONTOK:

2017. június 26–június 30. KREATÍV KÉZMŰVES ALKOTÓTÁBOR
Janzsó Krisztina és Szeredi-Ambrus Noémi tábora – Iparművészeti tábor

2017. július 3–július 7. KREATÍV KÉZMŰVES ALKOTÓTÁBOR
Janzsó Krisztina és Szeredi-Ambrus Noémi tábora – Iparművészeti tábor

2017. július 10–július 14. KERTEK, JÁTEKOK
Kores Eszter és Tóth Timi tábora – Képzőművészeti tábor

2017. július 24–július 28. KERTEK, JÁTEKOK
Kores Eszter és Tóth Timi tábora – Képzőművészeti tábor

A táborok hétfőtől péntekig 9–16 óráig tartanak. AZ ALAPANYAGOKAT A GALÉRIA BIZTOSÍTJA. Ebédet a Szatyor Bár és Galéria éttermében kapnak a gyerekek.

Létszám: maximum 12 fő

A tábor ára: **30.000 Ft/gyermek/turnus**

Elérhetőség/helyszín: **Karinty Szalon 1111 Budapest, Karinty Frigyes út 22.**
+36 30 5090129; karinty.szalon@gmail.com

Jelentkezési határidő: **2017. május 31.**

KARINTHY SZALON
1111 Budapest, Frigyes út 22.

ÚJBUDA
Városi Hivatal

A nyári táborok megvalósítását Újbuda Önkormányzata 220 ezer forinttal támogatta.

Libis Attila alkotta duó két gitárral és két énekkel hozza el a countryzenei világot ezen az estén. Június 22-én a Random trió szórakoztatja a közönséget valódi rockklasszikusokkal. Kiss Zoli, Pad Ricsi és Lovas Jani mind a Special Guest zenekar tagjai, de láthatuk őket a ZBB-ben, a Bajnok Rock Teamben vagy a Korálban is.

Gazdagréti Szentivánéj

2017. június 24. 18–22 óra

A hagyományoktól eltérően ebben az évben családiasabb és bensőségebb programokkal várják az érdeklődőket a Gazdagréti Községi Házban. 19 órai kezdettel *Radics Gigi* ad akusztikus élő koncertet. 20 órától közös szalonasúttásra invitálják a látogatókat a szervezők a közösségi ház mögötti területre. A szalonnát, kenyeret és hagymát biztosítják, de kéri, hogy nyársat mindenki hozzon magával. A tábortűzi hangulathoz a közös éneklés és zenélés elengedhetetlen, így aki teheti, hangszerrel érkezzen erre az alkalomra!

Kelenvölgyi Községi Ház

Kicsi a bors... DE! – Önismereti tábor

2017. június 19–23.

A tábor vezetője, *Gévai Csilla* nagy hangsúlyt fektet a gyermekek önbizalmának növelésére, komplexusaik feloldására, kreativitásuk előcsalogatására. A tábor időpontja: 2017. június 19–23. Jelentkezés és információ: 06/1/424-5363, kkh@ujbuda.hu

Japán csodái – Kézműves tábor

2017. június 26–30.

A Kelenvölgyi Községi Ház új napközis gyermektábora egy egzotikus ország kultúrájába enged bepillantást a résztvevőknek. A tábor időpontja: 2017. június 26–30. Jelentkezés és információ: 06/1/424-5363, kkh@ujbuda.hu

Őrmezei Községi Ház

Aldebaran Kompánia: Flamenco évadzáró

2017. június 24. 19 óra

Bajnay Beáta növendékeinek spanyol estjén a nézők a flamenco műfajából kapnak ízelítőt, amely táncban és zenében is rendkívül érzelmgazdag, ettől olyan magával ragadó. A műsort olyan koreográfiák alkotják, amelyeket idén és az elmúlt három esztendőben sajátítottak el a növendékek. Ezeket egészítik ki Bajnay Beáta szöloői, valamint duója *Marnitz Brigitta* meghívott vendégművésszel. Az estét táncház zárja, ahol a nézők belekóstolhatnak a flamenco mozgásvilágába. Belépő: 1000 Ft.

JUNKIES: NEM NOSZTALGIA BULI LESZ

Nemrég vadonatúj albummal jelentkezett a Junkies, de június 23-án a Barba Negra Trackben visszamennek az időben és húsz évvel ezelőtti sikerümezüket a „Nihi!” dalaikat veszik elő. Az album a zenekar pályafutásának mérföldköve volt, szinte valamennyi dalát kívülről fújta a közönség akkor és ma is. A Junkies 1993-ban alakult, a punk rock formáció azóta is töretlen sikernek örvend, legutóbb még Dél-Koreában is jártak. Erről így beszélt Szekeres András frontember: „Hétköznapi emberrel is ritkán esik meg, hogy elmegy Koreába. En úgy vélem, hogy ez afféle ajándék az élettől. A zenekarnak és nekem is külön, mert kitartóan csináltuk ezt az egészet... Amúgy fantasztikus világ, nagyon modern, hihetetlen méretei vannak, hisz Szöul esetében egy tízmillió városról beszélünk... Mentünk az utcán, és csak jöttek a felhőkarcok és nem volt vége. Nagyon jó élmény volt, feltaláltuk magunkat, nem kellett bekötniük a cipőnket, mentünk magunktól!”

06.14. MASTODON
06.15. DOROTHY
06.16. HORVÁTH TAMÁS
06.18. WACKEN METAL BATTLE HUNGARY 2017 DÖNTŐ
06.22. HOLLYWOOD ROSE
06.23. JUNKIES - NIHI! 20
06.24. FISH!
06.29. MEN IN THE BOX
06.30. POKOLGÉP

JÁTEK

MI VOLT A LEGUTÓBBI JUNKIES ALBUM CÍME?
VÁLASZÁT KÜLDJE A
JATEK@BARBANEGRA.HU
CÍMRE ÉS NYERJEN PÁROS BELEPŐT!

WWW.BARBANEGRA.HU FACEBOOK.COM/BARBANEGRAHUNGARY

PROGRAMAJÁNLÓ

Ajánló az Újbuda 60+ közel 300 havi programjából

Június 17. 60+ természetjárás: Börzsöny-hegység

Nógrád v.áll.–Magyarkút–Szendehely isk.

Táv: 14 km, szint: 400 m

Találkozás: 7.55, Nyugati p.u., vágányok vége (ind. 8.07 Szob felé)

Előzetes jelentkezést kér! Túravezető: Sepsey Katalin (Műanyag SC) 06/70/251-1493

Június 19. 10.00–12.30 Bridzs-, rómi-, rejtvényklub

Helyszín: Kelen Civil Közösségek Háza, XI., Petzvál J. u. 42.; ingyenes; elérhetőség: a program ideje alatt a helyszínen, a 2066-840-es telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen

Június 21. 17.00–19.00 Horgoló Kör

Helyszín: Kelenvölgyi Közösségi Ház, XI., Kardhegy u. 2.; költség: 300 Ft; elérhetőség: 424-5363

Június 21. és 28. Budai-hegység

Találkozó: 7.30, fogaskerekű Városmajori végállomás
Előzetes jelentkezést kér! Összekötő: Thaly Emese (Olajipari TbSE) 227-4089

Június 22. 15.00–17.00 Számítástechnika a mindennapokban

„Okos” eszközök biztonságos használata.

Előzetes regisztráció szükséges

Helyszín: USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja, XI., Gazdagréti tér 1.; ingyenes; elérhetőség: minden hétköznap 8.00–16.00 óra között a 786-6084-es telefonszámon

Június 22. 18.00–20.30 Társasjáték- és kártyaklub

Helyszín: Hadik Kávéház, Galéria; ingyenes; elérhetőség: borsothy.edit@gmail.com

Június 27. 60+ városismereti séta: Tápiószele

NÖDIK Növényi Diverzitás Központ (Génbank), hazánkban az agrobiodiverzitás fenntartásának kiemelkedő letéteményese.

Egy 45 perces előadás után vezetéssel megtekintjük a kiállítást és a „botanikus kertet”.

A helyszín 2 km-re van a vasútállomástól, melyet gyalog teszünk meg oda-vissza.

A vezetett séta ideje: 2 és fél óra.

Visszaérkezés a délutáni órákban.

Felszerelés: Kényelmes (túra) cipő szükséges! Enni- és innivalót mindenki hozzon magával.

Találkozás: 7.45, Keleti pályaudvar, induló vágány vége.

A vonat 8.15-kor indul

Útiköltség: vonatjegy: Bp bérlettel 930 Ft egy irányba. 65 év felett ingyenes.

A program ingyenes.

Előzetes és visszaigazolt jelentkezés szükséges: Domoszlai Erzsébet önkéntes, tel.: 06/30/862-8152, e-mail: domoszlai.erzsabet@gmail.com

Június 28. 9.30–11.30 Dietetikai (táplálkozási) tanácsadás

Személyes tanácsadás táplálkozási szakemberrel.

Előzetes jelentkezés szükséges

Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont, XI., Bölcső u. 3.; ingyenes; elérhetőség: hétköznap 9.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

Június 29. 10.00–13.00 Múzeumlátogatás: Játékkiállítás

A létszám miatt telefonos jelentkezést kérünk

Helyszín: Óbuda Múzeum, költség: nyugdíjasok részére 400 Ft, 70 év felett ingyenes; Polgár Tiborné, 789-3022, polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu

ÚJBUDAI ÖNKÉNTES KOORDINÁCIÓS ÉS MÓDSZERTANI KÖZPONT



Ügyfélfogadási idő:

minden hétköznap 9.00–14.00 óra között

Cím: 1112 Budapest, Kérő utca 3.

Önkéntes segítségvonal: 381-1361 (H-P: 9.00–13.00)



A GONDOSKODÓ VÁROS

ÚJBUDAI SZENIOR PROGRAMKÖZPONT

Nyitvatartási idő:

minden hétköznap 8.00–12.00 óra között

Cím: 1117 Budapest, Bölcső utca 3.

TOVÁBBI ELÉRHETŐSÉGEINK

Levelezési cím: 1113 Budapest, Bocskai út 39-41.

(A borítékra kérjük ráírni: Újbuda 60+ Program)

Központi telefonszám: (06 1) 372-4636

E-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Weboldal: idosbarat.ujbuda.hu

facebook-oldalunk neve: Újbuda 60+ Program

(www.facebook.com/Ujbuda60pluszProgram)

Youtube csatornánk neve: Újbuda 60+ Program

Nyári program leendő művészek figyelmébe



A Vál-völgyi Szenior

Alkotóházat Tabajdon

idén már kilencedik alkalommal rendezik meg Újbuda Önkormányzatának támogatásával.

„Bizony, ez nem nyaralás! Barátos, vidám hangulatban, gyönyörű környezetben, napi több órában tanultunk és alkottunk kitűnő tanárok vezetésével” – összegezte tapasztalatait az egyik megkérdezett résztvevő.

A tábor nyári programjába az elmúlt években nagy számban kapcsolódtak be olyan időskorúak, akik addig még nem próbálták ki magukat semmilyen művészeti ágban. Az aktív művészeti tevékenységre nyitott szenior kerületi polgárok idén két turnusban ismerkedhetnek



meg a kerámia, az agyagszobrászat, a rajzolás és a festészet alapttechnikáival.

A turnusok időpontjai:

2017. július 3–8.: Kerámia és agyagszobrászat
2017. július 10–15.: Táblaképfestészet, agyagrelief-készítés

A jelentkezés feltételei: betöltött 60. életév, állandó újbudai lakcím. Jelentkezni kizárólag személyesen, az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központban lehet (XI., Kérő u. 3.) 2017. május 30.–június 23. között, minden hétköznap 9–14 óráig. Kérjük, feltétlen hozzák magukkal személyi igazolványukat, lakcímkártyájukat és Újbuda 60+ Kedvezménykártyájukat.

A tabajdi helyszínen fizetendő részvételi díj – 12 ezer forint/fő/turnus – magában foglalja a teljes ellátást hétfőtől péntekig (szombaton csak reggeli lesz).

Előzetes információ minden hétköznap 14–21 óra között Földi Annamária szervezőtől kérhető, a 06/1/309-0007-es telefonszámon.

Ízelítő az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ júniusi idősbárát programjaiból

- hahota jóga:** minden pénteken 10.00 órától
 - középhaladó angol társalgási klub:** június 21-én 11.00 órától
 - mentálhigiénés foglalkozások:** előadás és beszélgetés pszichológus vezetésével
2017. június 16-án 12.15 órától Nyugdíjazással járó életmódváltás, 2017. június 30-án 12.15 órától Társas kapcsolatok
- személyes táplálkozási tanácsadás:** kétéhetente szerdán. Előzetes jelentkezés az alábbi időpontokra: minden hétköznap 9.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon. Soron következő időpont: június 28-án 13.30–15.30 óra között
 - Duna-Ipoly Nemzeti Park előadásai:** 2017. június 22., csütörtök 10.00 órától: Fűben-fában van az orvosság... Vadon élő gyógynövényeink
 - Elsősegély-tanfolyam:** további információ június 14-étől minden hétköznap 9.00–14.00 óra között az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központban (1112 Bp., Kérő u. 3., tel.: 372-4636). A programokról minden hétköznap 9.00–14.00 óra között a helyszínen vagy a 372-4636-os telefonszámon érdeklődheth.

60+ LELKI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

Lehangolt, szomorú, dühös, rosszkedvű? Gondjai, problémái vannak, de nincs, akivel megossza? Legtöbb problémánk esetén egy beszélgetés, egy kis felénk forduló figyelem is segíthet abban, hogy jobban érezzük és cselekvésre szánjuk el magunkat, vagy kezünkbe vegyük sorsunk irányítását.

Az Újbuda 60+ Program részeként ingyenes „segítő beszélgetések” szolgáltatásunkat vehetik igénybe a kerületi 60 év felettiek, mely során képzett időskorú önkéntesek nyújtanak támaszt. Keressen minket személyesen vagy telefonon, ügyfélfogadási időben minden hétköznap 9.00–14.00 óra között az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központban (1112 Bp., Kérő u. 3., tel: 06/1/372-4636).

BŐVÜLNEK A 60+ PROGRAM SZOLGÁLTATÁSAI – 2017. JÚNIUS 19-ÉTŐL MÁR KÉT HELYSZÍZEN LEHET IGÉNYBE VENNİ A SZÁMÍTÓGÉPPEL, OKOSESZKÖZKEL KAPCSOLATOS SEGÍTSÉGNYÚJTÁST

ÚJBUDAI ÖNKÉNTES KOORDINÁCIÓS ÉS MÓDSZERTANI KÖZPONT (1112 Bp., Kérő utca 3.):

- Szerda: számítógépek használata segítségével, 9.00–13.00 óra között
- Péntek: számítógépek használata, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás, 9.00–13.00 óra között

ÚJBUDAI SZENIOR PROGRAMKÖZPONT (1117 Bp., Bölcső utca 3.):

- Kedd: számítógépek használata segítségével, 8.00–12.00 óra között
- Csütörtök: számítógépek használata, saját lappal és okoseszközzel (táblagép/tablet és okostelefon) kapcsolatos segítségnyújtás, 8.00–12.00 óra között. A szolgáltatás ingyenes, előzetes regisztrációhoz nincs kötv.

Keresse az Újbuda 60+ Programot a Facebookon és a YouTube-on is!



ÁTFOGÓ HALLÁSVIZSGÁLAT 0 FORINTÉRT VÁSÁRLÁSI KÖTELEZETTSÉG NÉLKÜL

Hallásküszöb-, csontvezetési-, hallásvizsgálathoz kötődő fülészeti vizsgálat, tympanometria



XI. Fehérvári út 79.
06 30 825 9273

» KERESZTREJTVÉNY

Szabó Lőrinc: Szerelmes junius c. költeményéből idézünk 2 sort.
Vízszintes: 1. Az idézet első sora (D, M, J, I). 13. Hasonlító szó. 14. Német császár! 15. Egyszerű lábbeli. 16. Dél-amerikai füves síkság. 18. Latino-vits Zoltán. 19. ... horse, trójai ló, egyfajta számítógépes kártevő. 21. Ok-talan. 22. Padlóra küld a ringben. 24. Kézzel jelez. 25. Kicsinyke. 27. Olasz folyócska Campania régióban (LETE). 29. Erős kártyalap. 31. Némán tusoló! 33. Tina Turner egykori férje. 35. Brit ten-gérésztiszt, sarkkutató; tengert neveztek el róla az Antarktisznál (James Clark). 37. Rózsa Sándor. 38. Ázni kezd! 39. Hentesáru. 41. Előadómű-vész, kabarészerző, hu-morista (József). 44. Haj-fürt. 46. Erre a helyre. 47. Bátorság. 48. Tibeti szerzetes. 49. Törvényhozó terület Izraelben, angol helyesírással. 51. Zene fele! 52. Ellenfétes kötőszó. 53. Az írás és a tudományok istene az egyiptomi mitológiában. 55. Orosz tehergépkocsimárka. 56. Kéte ly páratlan betűi. 57. Kettőzve: Rin-...-..., kutyaszár. 59. Eszméletét vesz-ti. 61. Öntudatlan állapot. 63. Ausztrália címermadara. 65. Férfi felső-kabát. 67. Idi ..., ugandai diktátor. 69. Megtermékenyített petesejt. 72. Római 6. 73. Vak, több európai nyelvben. 74. Rossz előjel. 75. Patinás budapesti filmszínház. 78. Oxigén és tellúr vegyjele.

Függőleges: 1. Kiegészítő alkatrész. 2. Kovács szerszám. 3. A meleg évszakban üdül. 4. Összetételekben az élővilág és a környezete között fennálló viszonyra utal. 5. Kicsinyító képző. 6. Monori ..., színésznő.

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

7. Deresedik a haj. 8. Kiss ... Kate! (musical) 9. Ká-ros. 10. Settenkedik. 11. Vezényszó. 12. Menyasz-szony. 17. Új gazdasági politika, orosz betűszó-val. 20. ...-kráter, mete-orit becsapódás a Duna felső folyásánál (RIES). 22. Pest megyei település. 23. Több méter magas bolyokat építő, a hangyá-hoz hasonló alkatú forró égövi rovar. 26. Perjefe-le. 28. ... et moi (Géral-dy). 30. Taxiállomás. 32. Müller Péter Iván egykori zenekara. 34. Hivatalos ügyet végigvisz. 36. Ipar-kodik. **38. Az idézetmá-sodik sora (S, A, L, A).** 39. A dzsesszzenében használatos improvizáci-ós énektechnika (SCAT). 40. Káderlap része! 42. Horvát autójel. 43. Nagy, zömök testű, lecsüngő ajkú, tömpe orrú, erős kutya. 45. Egymást előző betűk. 47. Munka, barátok között. 49. Félig horkol! 50. Olimpiai bajnok birkózó (András). 54. Bécsi bór! 56. Nemzetközi áruszállításra használatos nagyméretű, zárt teher-autó. 58. Izraeli sivatag. 60. Amputál. 62. Német többszöröző képző. 64. Becézett női név. 66. A szabadban. 68. Iskolai beírás. 70. Gimnáziumban van! 71. Falujellegű, hegyi településforma a Kaukázusban (AUL). 73. Csillagövi jegy. 76. Román gépkocsijelzés. 77. Első osztályú, röv. *Beküldendő: vízsz. 1. és függ. 38. Beküldési határidő: a megjelenést köve-tő hét keddje. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92., 10. SZÁM REJTVÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: Tarka virágnak illata kábit, édes a méz mit kelyhe kínál. NYERTESE: Csomai Gabriella, 1118 Bp., Pannonhalmi u. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.*

» PÁRTOK ESEMÉNYEL

» A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

Budafoki út 9–11. Tel.: 209-3439. Nyitva tartás: hétköznap 14–18 óráig.
Hétfőnként 14–16 óráig táplálkozási tanács-adás várja az érdeklődőket. Dr. Oláh András Sándor ügyvéd június 20-án 16–18 óráig fogad a Fidesz-irodában utolsó alkalommal. Legkö-zelebb szeptemberben lesz fogadóórája.

» A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJAI

Mérnök utca 40. Tel.: 205-3655. Nyitva tartás: hétfő, kedd, csütörtök: 10–13; kedd, szerda, péntek: 15–17 óráig, e-mail: ujbuda@mszp.hu, www.ujbuda.mszp.hu, www.facebook.com/mszpujbuda. Jogi tanácsadás: min-den hónap harmadik szerdáján 15.30–17.30 óra között. Pszichológiai tanácsadás: minden

» LAKÁS, INGATLAN

INGATLANIRODÁNK eladó budapesti lakásokat keres ügyfeleinek. Gyorsan vevőt hozunk, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes. Ismerősenek lakása eladó? Hívjon, ajánlási jutalékok kap! Laurus Ingatlan, 06/20/9600-600. **A FÖNIX** Iroda 20 éves tapasztalattal és ügyfélmegelégedéssel a budai ingatlanok értékesítésében várja megtisztelő megbízását. Alacsony jutalék. Gondos ügyintézés. Tel.: 06/30/9545-797. Visszahívjuk. **ETELE TERNÉL** felújított, 1+2 fél szobás téglalakás eladó. Irányár: 29 500 000 Ft. 06/30/729-7546.

» OKTATÁS

ALLEE-nál angol-német! 466-5301, 06/30/259-7091. **ANGOL-OROSZ** tanítás, felkészítés nyáron is a M. Zs. körternél. 06/1/38-62-382, 06/20/546-8963. **COACHING!** Head and Heart. Magánéleti és munkahelyi válsághelyzetek, életvezetési problémák, önismeret, önbizalom-növelés, tanulási zavarok stb. Célorientált, eredményes folyamat! 06/30/3757-352.

» VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József mester.

» LAKÁSSZERVIZ

LAKÁSFELÚJÍTÁS teljes körűen! 06/1/202-2505, 06/30/251-3800. Halász Tibor

» TV, SZÁMÍTÓGÉP

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS, telepítés, vírusirtás. Ingyenes kiszállással. 06/30/8572-653.

» SZOLGÁLTATÁS

LAKÁSKIÜRÍTÉS akár INGYEN, hagyatékfelvásárlás, költöztetés, lakáskiürítés egyben. Értékeit beszámolom vagy megveszem. 06/30/742-4558. **DUGULÁSELHÁRÍTÁS** a kerületben: 06/30/9210-948.

hónap első keddjén 14–17 óra között (telefo-nos egyeztetés: Szöllösi Ágnesnél 06/20/979-3369).

» A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI

Karinthy F. út 9. Tel.: 209-0474. Nyitva hét-köznap 14–18 óra között.
A KDNP-iroda június 16-ától előreláthatólag augusztus 21-éig nyári szünetet tart.

» A XI. KERÜLETI LMP PROGRAMJAI

Az Újbudai LMP Klub minden hónap első pénte-kén 18–21 óra között az F2 Klubban (Fadrusz utca 2.) várja az érdeklődőket. Jöjjön el, és beszélges-sünk helyi vagy országos ügyekről, problémákról, és ismerje meg a javaslatainkat! Tel.: 06/30/571-1922. Web: facebook.com/lmpdelbuda, E-mail:

bp1122@lehetmas.hu, Blog: delbudamaskepp.blog.hu

» A XI. KERÜLETI JOBBIK PROGRAMJAI

Villányi út 20/A. Tel.: 06/70/3799-701, 365-1488. Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.30–16 óráig.

» A XI. KERÜLETI PM PROGRAMJAI

Villányi út 89. Tel.: 06/70/947-4091. Foga-dóóra megbeszélés szerint.

» A XI. KERÜLETI DEMOKRATIKUS KOA-LÍCIÓ PROGRAMJAI

Újbudai Alapszervezet elérhetőségei: **1506 Budapest 116, Pf.: 147.**, e-mail: budapest2@dkp.hu, Facebook: Demokratikus Koalíció Új-buda. Telefonos elérhetőség: Rádi Károly ügy-vezető alelnök: 06/30/547-7468.

» APRÓHIRDETÉS

PAPÍR- és **FÉMPÉNZT**, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átvesszünk. VI., Andrássy út 16. 266-4154. Nyitva: H–SZ: 10–17, Cs: 10–19.

KASTÉLYOK berendezéséhez vásárolok festményeket, antik órát és bútort, ezüsttárgyakat, porcelánokat, bronzokat stb., teljes hagyatékok. 06/20/280-0151, herendi77@gmail.com

KELETI SZÖNYEG és műtárgybecsűs vásárol régi szőnyegeket, sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállás díjtalan. 06/30/456-3938.

RÉGISÉGBOLT kp.-ért vásárol! Festményt, porcelánt, órát, kitüntetést, képeslapot, keleti dísztárgyakat, papírrégiséget, bútort, hagyatékok stb. Mánia Antikvitas, XI., Budafoki út 26/B–Karinthy út sarak. 06/20/973-3177.

GÁBOR ESZMERALDA (becsűs) műgyűjtőnő kp.-ért vásárol kiemelt áron! Festményt, bútort, órát, porcelánt, aranyat, ezüstöt, borostyánt, mindenfajta régiséget, kiszállás díjtalan. 789-1693, 06/30/382-7020.

» ÁLLÁS

ÚTÉPÍTŐ CÉG talpraesett, munkabíró alkalmazott jelentkezését várja jó kereseti lehetőséggel. 06/30/954-2405. **A STATEK KFT.** Budapesten keres kérdőívek felvétele. Munkatársakat azonnali kezdéssel részmunkaidőre, rugalmas időbeosztással. Feladata: kérdőívek felvétele. Elvárások: önállóság, jó kommunikáció, IT jártasság. További info: www.statek.hu/allas. Jelentkezés önéletrajzzal: hr@statek.hu, 06/1/345-6627.

» KÖNYVEK

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

MÉRNÖK, tanár, orvos, ügyvéd és pap könyvhagyatékát korrekt áron megvásároljuk, 40 év szakmai tapasztalat. T.: +36/1/787-9282. mobil: +36/30/877-1460.

» VEGYES

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

» IMPRESSZUM

Főszerkesztő: Hőnyi Gyula • Szerkesztőség: 1113 Budapest, Zsombolyai utca 5. • Telefon: 381-1307, e-mail: media@ujbuda.hu • Kiadja a KözPont Újbudai, Kulturális, Pedagógiai és Média Kft. • Ügyvezető igazgató Hőnyi Gyula • Megjelenik 80 000 példányban • Szerkesztők: Veres László, Kapin Viktória • Korrektor: Paola Fernández • Újságírók: Horváth Lídia, Kelemen Angelika, Tóth Kata • Hirdetés: Szobonya Timea • Tervezőszerkesztő: KOV • Felelős vezető: Andreas Merz vezérigazgató • Terjeszti az Újbuda Príza Média Közhasznu Nonprofit Kft. • Az újságban megjelent hirdetmények és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 207. irodában.

Figyelem uszodafelújítás!

2017. június 6-tól
a **Nyéki Imre Uszodában**
felújítás miatt a belső medencék,
így a pezsgő, a gyermekpancso-
ló és a csúszdás **NEM ÜZEMEL**,
csakúgy, mint a szauna. A külső
medence igénybe vehető.

» FOGADÓÓRÁK

BARABÁS RICHÁRD (PM) önk. képv.

Időpont-egyeztetés: 06/70/947-4091, barabas.richard@parbeszedmagyarorszagert.hu

DR. BÁCS MÁRTON (MSZP-DK) önk. képv.

Egyeztetés: 06/70/902-1837, 205-3655

BUDAI MIKLÓS (MSZP) önk. képv.

Minden hónap második csütörtökén 17 órától. Napraforgó Óvoda (Bikszádi út 57–59.) Egyeztetés: 06/30-948-9341.

CSERNUS LÁSZLÓ (FIDESZ) önk. képv.

Egyeztetés: 06/20/597-5600, csernus.laszlo@fidesz.hu

FARKAS KRISZTINA (FIDESZ) önk. képv.

Minden hónap utolsó hétfőjén 17–18.30 óráig. Albertfalvi Közösségi Ház (Gyékyenes u. 45–47.)

GAJÁRSZKI ÁRON (LMP) önk. képv.

Fogadóóra nincs. Kérésre házhoz megyek! Bejelentkezés: gajarszki.aron@ujbuda.hu, vagy sürgős esetben 30/9882626.

GÖRÖG ANDRÁS (MSZP-DK) önk. kép.

Egyeztetés: 06-30/966-2187, mail@gorogandras.hu

GYORGYEVICS MIKLÓS (KDNP) önk. képv.

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

HAIDAR NORBERT (FIDESZ) önk. képv.

Minden hónap első hétfőjén 16.30–18.00 óráig. Nyitnikék Óvoda (Kanizsai u. 17–23.)

haidar.norbert@ujbuda.hu

HINTSCH GYÖRGY ISTVÁN (MSZP-DK)

Egyeztetés: 06-30/655-3015, hintsch.gy@gmail.com

JANKÓ ISTVÁN (FIDESZ) önk. képv.

janko.istvan@fidesz.hu, előzetes telefonos egyeztetés alapján: 06/30/655-3033

JUNGHAUSZ RAJMUND (FIDESZ) önk. képv.

Fogadóórája előzetesegyeztetés alapján: 06/70/942-4624, email: junghausz.rajmund@fidesz.hu

KELLER ZSOLT (MSZP-DK)

Egyeztetés: 06-70/339-6580, zsoltkeller1@gmail.com

KERÉKGYÁRTÓ GÁBOR (FIDESZ) önk. képv.

Időpont-egyeztetés: kerekgyarto.gabor@ujbuda.hu, 06/30/817-2313

KIRÁLY NÓRA (FIDESZ) alpolgármester

Alpolgármesteri fogadóóra: telefonos egyeztetés alapján, Zsombolyai utca 5. Tel.: 372-4620 www.kirallynora.hu

LUDÁNYI ATTILA (FIDESZ) önk. képv.

Fogadóóra előzetes egyeztetés alapján: 06/20/475-0130, ludanyi.attila@fidesz.hu

DR. MOLNÁR LÁSZLÓ (KDNP) alpolgármester

Képviselői fogadóóra: legközelebb szeptember hó első keddjén 16.30–18 óráig, KDNP-iroda, (Karinthy F. út 9.) Alpolgármesteri: minden hó második szerda 15–16.30 óráig. Bejelentkezés módja személyesen vagy telefonon.Újbuda Önkormányzata, Budapest, Zsombolyai út 4. II. emelet 204. Pappné Mika Edit 3724-672 telefonszámon.

NAGYNÉ ANTAL ANIKÓ (FIDESZ) önk. képv.

E-mail: n.antal.aniko@ujbuda.hu Telefon: +36/70/383-7230. Fogadóóra: minden hónap első keddjén 17–18 óráig, Bethlen Gábor Általános Iskola és Gimnázium (Bartók Béla út 141.)

SASS SZILÁRD (FIDESZ) önk. képv.

Fogadóóra időpont és helyszín egyeztetése e-mailen vagy telefonon lehetséges. E-mail: sass.szilard@ujbuda.hu. Telefon: +36/20/669-3832

DR. SIMICSKÓ ISTVÁN (FIDESZ–KDNP) ogy. képv.

Bejelentkezés alapján: 06/20/200-0781, simicsko.istvan@fidesz.hu, Zsombolyai u. 5.

SZABOLCS ATTILA (FIDESZ) ogy. képv. Iroda:

Bp., XXII. kerület, Polgármesteri Hivatal (I. em. 44.) Bejelentkezés fogadóórára: szabolcs.attila@parlament.hu; 061-482-0188

SZABÓ ANDRÁS (FIDESZ) önk. képv.

Időpont-egyeztetés: 06/30/321-2408 szabo.andras@fidesz.hu

SZABÓ GYÖRGY (JOBBIK) önk. képv.

Időpont-egyeztetés: szabo.gyorgy@jobbik.hu

TURBÓK JÁNOSNÉ (FIDESZ) önk. képv.

Időpont-egyeztetés: 06/70/902-1836 Minden hónap első hétfőjén 16–18 óráig. KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.)

VÉCSEI ÉVA önk. képv.

Egyeztetés: 205-3655

WENDLERNÉ DR. PIRIGYI KATALIN (FIDESZ)

önk. képv. Telefonon történő előzetes egyeztetés alapján, tel.: 70/902-1839. Minden hó első keddjén 16–18 óráig, Kelenvölgyi Közösségi Ház (Kardhegy u. 2.), Weiner Leó zeneiskola (Neszmélyi u. 30.) minden hónap utolsó péntekén 17–18.30-ig.

» KERÜLETI OKMÁNYIRODA

Újranyílt a Bocskai út 39–41. száma alatti,
továbbá folyamatosan üzemel
a Budafoki út 59. szám alatti kormányablak
is az alábbi ügyfélfogadási rend szerint:
Hétfő: 7.00–17.00
Kedd: 8.00–18.00
Szerda: 8.00–20.00
Csütörtök: 8.00–18.00
Péntek: 8.00–15.00

Könnyű nyári finomság



A kánikulában senkinek sincs kedve órákat a konyhában tölteni, legtöbbször szívesebben lennének a vízpart mellett egy hűs limonádé társaságában. Ilyen esetekre nem árt betárazni néhány gyors receptet, ami egyszerre finom, friss és laktató. A C-vitamint, béta-karotint, foszfort, káliumot, kalciumot, mangánt, cinket, folsavat és antioxidánsokat tartalmazó cukkini nagy kedvencünk a nyári időszakban is, nemcsak azért, mert jótékonyan hat az egészségünkre, hanem azért is, mert nagyon hamar elkészíthető és remekül variálható sok-sok alapanyaggal. A VakVarjú Vendéglő konyhafőnöke most egy kis parmezánsajthoz, bazsalikomhoz és petrezselyemhez társította, az ebből készült könnyű fasírthoz ráadásként még egy snidlinges-joghurtos mártogatóst is kitalált.

Hozzávalók:

- 1/2 kg cukkini
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 tojás
- 2 evőkanál reszelt parmezánsajt



- 1 evőkanál bazsalikom és petrezselyem
- liszt
- zsemlemorzsza
- olívaolaj a sütéshez
- só, bors

Elkészítés:

Miután megmostuk a cukkinit, reszeljük le, majd alaposan sózzuk meg. Hagyjuk állni. Közben a tojásokat verjük fel egy nagy tálba, ezután adjuk hozzá a reszelt sajtot, az apróra vágott fűszernövényeket, a zúzott fokhagymákat, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Keverjük el alaposan. Ezután a szózott cukkiniből kinyomkodjuk a levét és a tojásos keverékhez adjuk. Annyi zsemlemorzsát, illetve lisztet

teszünk hozzá, amíg fasírozott állagúvá válik. Miután összeállt a könnyű massa, gyúrjunk gombócokat, majd forró olívaolajban süssük pirosra.

Hozzávalók a mártogatóshoz:

- 100 g krémsajt
- 3 evőkanál natúrjoghurt
- 2 evőkanál felaprított snidling
- fél kiskanál citromlé
- kevés bors

Elkészítés:

Keverjük össze a krémsajtot a joghurttal, és adjuk hozzá a felaprított snidlinget, a citromlevet és a borsot.

ÚJ LAKÓINK

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

Csiky Hanna március 26-án született a Szent Imre Kórházban 3150 grammal és 52 centivel. Mint ahogy a képeken is látszik, sokat mosolyog és sokat eszik.



Téglás Nimród vagyok, május 19-én láttam meg a napvilágot 3950 grammal és 57 centiméterrel. Nagyon szeretek aludni és enni, kedvenc kisállatom a

báránka. Imádom továbbá anyá és apa vállán vakond pózban elaludni.

Szabó Lili Hajnalkának hívják. Április 24-én 10.45 perckor jöttem a világra 3760 grammal és 56 centivel a Szent Imre Kórházban. Van két nővérem: Kitti és Fanni, akik nagyon örültek az érkezésemnek. Szeretek nagyokat enni, utána hatalmasat sétálni, este pedig a fürdés a kedvencem.



A REGIO JÁTÉK az Új Lakóinknak ajándékot ajánlott fel!



Játszani öröm!
Nándorfejérvári út 23-25.
és
az ALLEE 2. emeletén
www.regiojatek.hu





IRTÓ TRIÓ

**CINCOGNÁK AZ EGEREK?
HEMZSEGNEK A ROVAROK?
RIKÁCSOLNAK A MADARAK?**

**HA ÖN IS NAP MINT NAP SZEMBESÜL
EZEKKEL A KELLEMETLEN
PROBLÉMÁKKAL, AKKOR
A MEGOLDÁS AZ: IRTÓ TRIÓ**

**GYORS ÉS SZAKSZERŰ
SZOLGÁLTATÁS KÁRTEVŐK ELLEN!
HÍVJON MINKET A 06 1 315 0420
SZÁMON ÉS SZÜNTESSE MEG
VELÜNK A PROBLÉMÁT!**

ELÉRHETŐSÉG, RENDELÉSFELVÉTEL:

Tel.: 06 1 315 0420 | 06 1 209 9021 | 06 1 209 9022 | 06 30 641 0590 | 06 30 592 1190 | 06 30 537 8924

Fax: 06 1 209 4736 E-mail: ertekeites@irtotrio.hu, irtoszer@irtotrio.hu



www.irtotrio.hu