

# ÚJBUDA

A XI. KERÜLET  
KÖZÉLETI LAPJA

XXVI. ÉVFOLYAM 3. SZÁM  
2016. FEBRUÁR 24.

www.ujbuda.hu

Megoldódott a közösségi közlekedés finanszírozása

2

3

További fejlesztések jönnek 2016-ban a kerületben

Közös erővel az illegális hulladék ellen

5

# A 17 ezredik 60+ kártyát adják át

Az önkormányzat nemrég elfogadott, 2015–2025-ös ciklusra vonatkozó Időügyi Konceptióját erősíti azzal a gesztussal, hogy ünnepélyes keretek között adja át lapunk megjelenésekor zajló testületi ülésen a 17 ezredik 60+ Kedvezménykártyát. Ezt követően minden újabb ezredik kártyát is hasonló módon kíván majd átadni. A XI. kerületben több mint 42 ezer, a 60. életévét betöltött ember lakik. Nekik kínálja Újbuda Önkormányzata saját idősbárát, életminőséget javító programját, amely havonta átlag mintegy 300 eseménnyel, illetve szolgáltatással várja az aktív szeniorokat.

Az Újbuda 60+ Program legismertebb eleme az Újbuda 60+ Kedvezménykártya, amely kedvezményes vásárlási lehetőséget biztosít a tulajdonosának a programokon való részvételhez, több mint kétszáz üzletben pedig vásárláshoz. Az Újbuda 60+ Program egyik legfontosabb célja változtatlan: a szépkorú korosztály képviselői aktívan, hasznosan, testet-lelket gyógyító és feltöltő programokkal töltsék el idejüket, kiszakadva a magányból, a passzív hétköznapiokból. „Az aktív időskor érték” – mondják a szervezők. A jobb közérzettel, egészségesen eltöltött, emberi kapcsolatokkal, barátokkal és élményekkel teli hétköznapiok mindenkinek „járnak” és a folyamatos kutatások szerint jobb életminőségről számolnak be mindazok, akik így élik mindennapjaikat. Ehhez legtöbbször nem kell más, csak elhatározás, egy kis nyitottság, amivel a legrosszabb helyzetben élők is javíthatnak életükön. Az Újbuda 60+ Program következő tíz évének alapvető feladata többek között az is, hogy azok is részt vehessenek a program valamely tanfolyamán, rendezvényén, akik betegség vagy egyéb ok miatt nem tudják elhagyni otthonaikat, de szeretnének részesei lenni a színes programpalettának.

(Cikkünk a 6–7. oldalon)



# Speciális torna az idősebb korosztály fitten tartására

A szépkorúak fitten tartására is felhasználja élete során felhalmozott tudását Somodi László, a Baráti Bórlabda FC elnöke. 2014 elején hozta létre az Albert utcában a Mozgáskutató és Mozgásfejlesztő Központot, amely immár nem csupán a futballtehetségek felkutatásával és utánpótlás-neveléssel foglalkozik, hanem az időskorúak életminőségének javításával is.

– Az elsődleges ok, ami miatt erre adtam a fejem, a 90 éves édesanyám. Nagyon fontosnak láttam, hogy néhány problémáját orvosolni tudjam. Ezért gondolkodtam el azon, hogy az eddigi szakmai anyagaimra miként lehet felépíteni egy olyan mozgássort, ami ebben segíthet – mondta Somodi László. A módszer az idegpályák gyorsaságának helyreállításán, az ízületek és izomcsoportok átmozgatásán alapul. Egy, három blokkra bontható, 30 órás mozgásanyagot állított össze, amelynek az első blokkja a karmunka, a második a lábmunka rendbetétele, a harmadik pedig a kar- és lábmunka harmóniájának kialakítása. Így jut el a mozgáskoordináció fejlesztéséhez. Az időskori traumák, mint például a combnyaktörés, a legveszélyesebbek, ezért kiemelt fontosságú, hogy felgyorsuljon a reakcióidejük, és az izmai, ízületeik megfelelő állapotba kerüljenek. Ezzel a preventív mozgásformával megelőzhető sok baleset és azok szövődményei.

– A Baráti Bórlabda tevékenysége azért lényeges nekünk, mert nemcsak a sporttal foglalkozik, hanem a prevencióval is – emelte ki Csernus László önkormányzati képviselő. – A tornán a résztvevők megtapasztalhatják, milyen érzés, hogy kevesebbet kell orvoshoz járniuk, hiszen a mozgással sok apró dolog megelőzhető – tette hozzá. Az Összefogás Újbudáért Egyesület meridiántornára járó csapata szívesen vetette bele magát az új mozgásforma kipróbálásába. Tavaly szeptembertől heti két alkalommal járnak az Albert utcába, hogy megtapasztalják a módszer hatásait.

– Nagyon jó hatással van az egészségükre és a lelki állapotukra is – mesélte Nagyné Antal Anikó önkormányzati képviselő, aki Összefogás Újbudáért Egyesület elnökeként nyomon követi a tagok tevékenységeit. Az összekovácsolódott társaság hatalmas nevetgélését már a kapuban lehet hallani. Bátorítják, segítik, lelkesítik számon tartják egymást. – Nekem sokkal korlátozottabb volt a mozgásom, mert gyermekkoromban lábműtéteim voltak – mesélte Dorogi Béláné. – Most azonban sokkal lazábban tudok mozogni, és nem kell folyton orvoshoz szaladgálnom – fűzte hozzá.

(H. L.)

# A Grosics-legenda él

90 éve született Grosics Gyula, az Aranycsapat legendás kapusa. Az olimpiai bajnok, világbajnoki ezüstérmes hálóőr mára sok fiatal példaképévé vált. Az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola tanuló nagyszabású ünnepségen emlékeztek meg az évfordulóról.

Kiállításal, sportbemutatókkal és élete tanulságos mozzanatainak felidézésével emlékeztek Grosics Gyulára, az iskola névadójára. Szó esett tehetségéről, megpróbáltatásairól és emberségéről egyaránt. Hoffmann Tamás beszédében felidézte, hogy Gyula bácsi mennyire szívvel-lélekkel támogatta az intézményt. Kiemelte, a pedagógusok méltón vitték tovább örök-

ségét, amit mi sem bizonyít jobban, mint az iskola eredményei. A budapesti rangsor alapján az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola volt a legsportosabb tanintézmény a tavalyi évben, egy országos felmérés 96,8 százalékos eredménye szerint pedig a legfittebb és legegészségesebb hazánkban. Kiss Mihály, az intézmény igazgatója felidézte, hogy a 2000-ben, a bezárás határára álló iskolát sok küzdelem és munka árán sikerült megmenteni, és mára élvonalbeli sportiskolává tenni. Ebben a harcban szükség volt Gyula bácsi segítségére, aki személyiségével és hitelességével közvetítette azokat az értékeket, amire fel tudták építeni az intézményt. Az eseményen részt vett Grosics Gyula lánya is, aki gyakran elkísérte édesapját az itt tett látogatásai alkalmával. – Nagyon nagy lelkesedéssel járt ide. Minden egyes aján-

dékot, amit a gyerekektől kapott, megtartott, és gyakran nézegette az itt készült fényképeket – emlékezett vissza Grosics Edina. Az ünnepségen egy megállapodás is született a Grosics Gyula Kapusiskola és az általános iskola között, amely szerint heti két-három alkalommal a sulis műfüves pályáján 2–3 órás kapusedzéseket tartanak. – Minden nap azon fogunk dolgozni, hogy ki tudjuk nevelni a következő Fekete Párducot – mondta Kiss Tamás, a Grosics Gyula Kapusiskola igazgatója. – Megpróbálunk tehetségeket felfedezni, és olyan szakmai képzést adni a gyerekeknek, hogy utána ne legyen probléma velük, amikor 17–18 évesen bekerülnek egy csapat kapujába. Azokat a hiányosságokat, amelyekkel mostanában találkozunk, megpróbáljuk kiküszöbölni, hogy sikeresek legyenek az életben és a sportpályán – tette hozzá.

(H. L.)



## KÉK HÍREK

## Trükkös csalók rendőrkézen

A Budapesti Rendőr-főkapitányság XI. Kerületi Rendőrkapitánysága eljárást folytat csalás bűntett elkövetésének megalapozott gyanúja miatt Cs. Tibor 49 éves jászkiséri, valamint D. Sándor 34 éves gyáli lakos ellen. A jelenleg rendelkezésre álló adatok alapján Cs. Tibor 2016 februárjában két alkalommal hívott fel XI. kerületben élő idős embereket, és magát fiuknak kiadva pénzt kért tőlük. Az esti órákban érkező hívások alkalmával arra hivatkozott, hogy közúti balesetet okozott, és a károk rendezése érdekében anyagi segítségre van szüksége. Az idős sértettek mindkét alkalommal készpénzt és arany ékszereket adtak át, ezzel több mint egymillió forint kárt okozva nekik. A bűncselekmények elkövetésében D. Sándor sofőrként segítette őt.

A BRFK Bűntügyi Bevetési Osztályának, Betörési Osztályának, valamint a Pest Megyei Rendőr-főkapitányság Bűntügyi Osztályának munkatársai 2016. február 12-én éjszaka a XIII. kerületben figyeltek fel egy autóra, amelyet megállítottak, és a benne ülő személyeket igazoltatták. Cs. Tibort, aki ellen elfogatóparancs volt érvényben, a helyszínen elfogták a rendőrök, a gépjármű átvizsgálása során pedig megtalálták az aznap kicsalt ékszereket, így az autó tulajdonosát is előállították az újbudai rendőrkapitányságra.

A két férfit gyanúsított kihallgatása után őrizetbe vették, velük szemben a további eljárást a XI. kerületi rendőrkapitányság folytatja le, egyúttal előterjesztést tettek előzetes letartóztatásuk indítványozására. Az illetékes bíróság 2016. február 13-án elrendelte Cs. Tibor előzetes letartóztatását, míg D. Sándor szabadlábon védekezhethet.

## Alkalom szüli a tolvajt

Bár a lakók otthon voltak, a nyitva hagyott lakásajtó szinte kínálta a lehetőséget február 16-án éjszaka a Fehérvári út egyik társasházában, hogy besurranó tolvaj szedje össze az előszobában elhelyezett, könnyen mozgítható értékeket. A sértett a kulcscsomó csörrenésére és a beszűrődő fényre riadt fel, addigra azonban már eltűnt a táskája, amelyben személyes tárgyain és iratain kívül bankkártyája és készpénze is benne volt. A XI. kerületi rendőrkapitányság járőrei és nyomozói összehangolt forrányomos üldözésének eredményeként fél órán belül elfogták a személygépkocsival menekülő tetteseket.

A rendőrség lopás bűntett elkövetésének megalapozott gyanúja miatt folytat nyomozást a 27 éves K. Norbert, a 44 éves M. József Attila, a 36 éves K. László és a 19 éves F. Szilvia ellen, egyúttal előterjesztést tett előzetes letartóztatásuk indítványozására.

## Falfirkálókat fogtak

Újbudán fogták el a XI. kerületi rendőrkapitányság járőrei azt a két férfit, aki február 15-én délután graffitit készített a Tejgyári kihúzóként ismert alagútnál. A 29 éves K. Ádám és a 31 éves K. Zsolt Kálmán azzal védekezett, nem tudták, hogy az üzemen kívüli vasúti szakasz alagútjának falára nem szabad festeni. Mint mondták, barátnőjüknek szerettek volna Valentin-napi meglepetést szerezni, a meglepetés helyett azonban rongálás vétség megalapozott gyanúja miatt folyik ellenük az eljárás.

# Javult a közösségi közlekedés finanszírozása

A Fővárosi Közgyűlés elfogadta Budapest idei költségvetését: eszerint a főváros 2016-ban beruházásokra 51 milliárd, felújításokra közel 22 milliárd forintot költ. (A város vezetése ebben az évben magán is spórol: a Főpolgármesteri Hivatal és a bizottságok kerete több mint 300 millió forinttal csökken.) Az ez évi költségvetés a közösségi közlekedés működési költségeinek stabilizálását is szolgálja.

A népszerű TÉR-KÖZ pályázaton ebben az évben 3,24 milliárd forintra pályázhatnak az önkormányzatok, míg útfelújításra 10,6 milliárd forintot terveztek be. Tavaly nőtt az iparüzési és az idegenforgalmi adóból származó bevétel, idén

összesen 18 milliárd forintot –, a kieső összeget pótolni kellett volna. Ám idén a helyközi közösségi közlekedést teljes egészében finanszírozza a kormány, így mindent összevetve 6,5 milliárd forinttal többet kap a Fővárosi Önkormányzat a



pedig a jó gazdasági kilátásoknak és a város fejlődésének köszönhetően még magasabb bevétellel számolnak.

## Közösségi közlekedés: stabil működési költség

Tarlós István főpolgármester és a kormány tárgyalásai után az állam átvállalja az agglomerációs közlekedés finanszírozásának költségeit. Ez 2016-ban 12,5 milliárd forintot jelent. Mivel az állam ez évben 6 milliárddal kevesebb támogatást különített el költségvetésében a BKV finanszírozására, mint tavaly –

kormánytól, ez pedig már biztosítja a közösségi közlekedés stabil működésének finanszírozását. A forrásmegosztási törvény tavaly decemberi módosításával a kerületek 1,5 százalékkal többet adnak a fővárosnak az adóbevételeikből, amit teljes mértékig a BKV finanszírozására fordít a Fővárosi Önkormányzat. További nagy segítség a BKV-finanszírozásnál, hogy Budapestnek nem kell hiteltörlesztésre költenie a költségvetéséből, hiszen az állam első lépésben a Fővárosi Önkormányzat 217,7 milliárdos, majd tavaly a BKV Zrt. 52,3 milliárd forintos adósságát is átvállalta.

## A helyközi közösségi közlekedési feladatok átvétele

A budapesti Fidesz abban bízik, hogy az átmeneti időszak – amikor az állam átveszi a helyközi közösségi feladatok szervezését – nem okoz majd fenakadásokat, és a budapestiek semmit sem fognak érezni ebből. A kormány ígérete szerint az utazóknak nem jelenthet többletköltséget az agglomerációs közösségi közlekedés állami átvétele, és nem eredményezheti a menetrend romlását sem.

## Útfelújítás

Az útfelújítási program 2012–2016 közötti időszaka lezárult, jövőre új ciklus indul. Ebben az évben is folytatódhatnak az útfelújítások, amelyekre a Fővárosi Önkormányzat 10,6 milliárd forint összegű előirányzatot biztosított. Az idei útfelújítási

keretbe már a FINA Világajnokság megrendezéséhez kapcsolódó utakat és közlekedési csomópontokat is beütemezték.

## Fővárosi adóbevétele

A gazdasági növekedésnek köszönhetően 2015-ben 6 milliárd forinttal nőtt a tervezett iparüzési adóból fővárosra jutó rész. Összfővárosi szinten az iparüzési adóbevétele 2015-ben 221 milliárd forint lett, a tavaly decemberben elfogadott forrásmegosztási rendelet módosításának hála a fővárosnak ezentűl 51 helyett 52,5 százalék jut ebből.

## FELHÍVÁS

### Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata Polgármesteri Hivatalának jegyzője SZOCIÁLIS ÜGYINTÉZŐT KERES

A meghirdető szerv: Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata Polgármesteri Hivatala, 1113 Budapest, Bocskai út 39–41.

A meghirdetett munkahely, beosztás: Humánszolgálati Igazgatóság, Szociális és Egészségügyi Osztály 1 fő szociális ügyintéző, határozatlan időre, hat hónapos próbaidővel

## Alkalmazási feltételek és szakmai követelmények:

- Magyar állampolgárság
- Büntetlen előélet
- Cselekvőképesség
- Képesítési előírás: a 29/2012. (III. 7.) Korm. rendelet I. számú mellékletének 9. pontja szerint: Az I. besorolási osztályban: Felsőoktatásban szerzett közszolgálati, gazdaságtudományi, társadalomtudományi, jogi, bölcsészettudományi, orvos és egészségtudományi, hittudományi, pedagógus szakképzettség; vagy felsőoktatásban szerzett szakképzettség és szociális szakmacsoportba tartozó szakképesítés, vagy gyámügyi, vagy gyermekvédelmi, vagy szociális területen szerzett gyakorlat. A II. besorolási osztályban: Középiskolai végzettség és szociális szakmacsoportba tartozó szakképesítés, vagy gyámügyi, vagy gyermekvédelmi, vagy szociális területen szerzett gyakorlat.

## Feladatai:

- Az önkormányzat szociális és gyermekjóléti intézmények felügyeletével kapcsolatos általános ügyintézői feladatok ellátása
- Az önkormányzat fenntartásában működő szociális és gyermekjóléti intézményekhez kapcsolódóan a költségvetés és zárszámadás egyeztetése, normatív támogatások igénylése és elszámolása, az intézményi dokumentumok jóváhagyásának előkészítése, a működési nyilvántartási eljárásokkal, a szolgáltatói nyilvántartással, a fenntartói ellenőrzések lefolytatásával összefüggő ügyintézési feladatok ellátása,
- Jogszabálytervezetek véleményezésével összefüggő ügyintézési feladatok ellátása

## Előnyök az elbírálásnál:

- Szociális területen vagy intézmény-felügyeleti munkakörben szerzett szakmai tapasztalat
- Államigazgatásban szerzett minimum egyéves szakmai gyakorlat
- Jó kommunikációs és problémamegoldó képesség
- Magas szintű írásbeli kifejező készség
- Felhasználói szintű számítógépes ismeretek (Word, Excel)

## Illetmény és egyéb juttatás:

A közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény (Kttv) előírásai, valamint a Polgármesteri Hivatal és Újbuda Közterület-felügyelet alkalmazottainak juttatásairól szóló Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata Képviselő-testülete 15/2014. (V. 28.) önkormányzati rendelete alapján.

## A jelentkezéseket

- E-mailben, Europass formátumú szakmai önéletrajzzal (munkahelyek, szakmai tevékenység ismertetésével)
- Az iskolai végzettséget, szakképzettséget igazoló okmányok másolatával, három hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány (másolat vagy igazolás) csatolásával
- Hozzájáruló nyilatkozat, hogy a benyújtott pályázati anyag személyes adatait a pályázati eljárásban résztvevők megismerhessék, kezeljék

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata Polgármesteri Hivatala jegyzőjéhez címezve az alaspályázat@ujbuda.hu e-mail címre kell megküldeni „Szociális ügyintéző” jellegre.

A pályázat beérkezésének határideje: 2016. március 6. Pályázat elbírálásának határideje: 2016. március 15. Állás betöltésnek várható időpontja: 2016. március 16.

A pályázatok elbírálásáról bizottság dönt.

Érdeklődni lehet: a Budapest Főváros XI. Kerület Újbudai Polgármesteri Hivatal Humánpolitikai Csoportjánál (Sepsei Nándorné: 06/1/381-1344) telefonon.

Budapest, 2016. február 15.

## Több jut a mozgáskorlátozottaknak

**Idén január 1-jétől duplájára, azaz 300 ezer forintra nőtt az akadálymentesítési támogatás összege. A vissza nem térítendő állami támogatást mozgáskorlátozott személyek igényelhetik lakásvásárlásra, -építésre vagy -felújításra. A korábbiakkal ellentétben nem egyszeri támogatásról van szó, tízévente újra lehet igényelni.**

– Gyermekkoromban a családom felvette miattam ezt a támogatást – mesélte a kerekesszékes *Oláh Koppány Andrea*, Újbuda Polgármesteri Hivatalának akadálymentesítési szaktanácsadója. – Az akkori 150 ezer forintos összegből alakították át a fürdőszobánkat.

Nagyon örülök neki, hogy tíz évvel később újra felvehetővé vált ez a támogatás, mert így valószínűleg a saját lakásomat is tudom majd akadálymentesíteni – mondta.

Nem csupán a közlekedés megkönnyítése része a pályázati lehetőségeknek, a lakás komfortjának emelése is idetartozik. Ha az ember az akadálymentesítésre gondol – akár kerekesszékes szemszögből –, akkor nagyjából any-

nyi jut eszébe, hogy ne legyen lépcső, hanem legyen helyette rámpa, ne legyen küszöb, legyen egyenes a padló. Ám nagyon sok minden

másra is felvehető ez a támogatás, például elektromos nyílászárókra, távirányítható rendszerekre, konyhabútorok átalakítására, központi fűtés kialakítására, hogy ne kelljen fizikálisan fát vagy szenet cipelni. Összességében nagyon sokrétű lehetőségéről van szó.

Az akadálymentesítési támogatás iránti kérelmet az Újbudán illetékes Mozgássérültek Budapesti Egyesületén keresztül kell benyújtani a Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetségéhez.

(H. L.)

## ÉRTESÍTÉS

A településfejlesztési koncepcióról, az integrált településfejlesztési stratégiáról és a településrendezési eszközökről, valamint egyes településrendezési sajátos jogintézményekről szóló 314/2012. (XI. 8.) Korm. rendelet (továbbiakban: Korm. rendelet) 37. § (2) bekezdésében foglaltaknak megfelelően megkezdttük a Budapest XI. kerület Kerületi Építési Szabályzatának (továbbiakban: KÉSZ) megalkotását.

A KÉSZ több ütemben kerül elkészítésre, az első ütem Ferencváros–Kelenföld vasútvonal–Budaörsi út–Kőérberki út–Egér út–Andor utca–Galvani út–Duna folyam által határolt terület.

A tervkézzítettés célja a közelmúltban elfogadott településrendezési és településfejlesztési dokumentációkkal összhangban lévő helyi szabályozás megteremtése. Budapest Főváros Önkormányzata Közgyűlése 50/2015. (I. 28.) határozatával elfogadta a fővárosi Településszerkezeti Tervét és 5/2015. (II. 16.) számú rendeletével megalkot-

ta a Fővárosi Rendezési Szabályzatot. Budapest Főváros Újbuda Önkormányzata 192/2015. (IX. 17.) XI. ÖK határozatával elfogadta a kerület Integrált Településfejlesztési Stratégiáját. Az elkészült KÉSZ fogja felváltani a jelenleg hatályos Kerületi Városrendezési Szabályzatot és kerületi szabályozási terveket.

A Korm. rendelet 37. § (2) bekezdése értelmében tájékoztatom az érintett lakosságot és civil szervezeteket a terv készítésének elindításáról.

Az érintettek a terv ütemezésére vonatkozóan ügyfelfogadási időben a Főépítési Irodán (Zsombolyai u. 4. V. em.) kaphatnak tájékoztatást. Az új településrendezési eszközre vonatkozó javaslataikat 2016. március 25-éig a foepitesz@ujbuda.hu e-mail címre várjuk.

Takács Viktor Tibor  
főépítész



# További fejlesztések jönnek 2016-ban a kerületben

**Simicskó Istvánt, Újbuda országgyűlési képviselőjét 2015. szeptember 10-én nevezte ki Áder János honvédelmi miniszterré. Ezzel komoly felelősség hárul rá, hiszen a magyar emberek biztonságát kell szolgálnia. Felkészültsége gyors szakmai eredményeket hozott, miközben hatékonyan képviselte a kerületi érdekeket is a Parlamentben, aminek köszönhetően hamarosan milliárdos fejlesztések várhatók Újbudán.**

## • 2015-ben milyen fejlődési pontokat látott Újbudán?

Amikor az önkormányzati képviselő-testület felállt – és nyilván ebben az országgyűlési képviselők is igyekeztek segíteni –, azt tűztük ki elsődleges célunknak, hogy közösséget építsünk Újbudán. Ennek érdekében elkezdtünk olyan létesítményeket és közösségi tereket létrehozni, ahol az emberek sportolhatnak, pihenhetnek, szórakozhatnak vagy nyugalomban élhetik meg hétköznapijait. Azt hallom a kerületi lakóktól, hogy szívesen és örömmel használják a kelenföldi, a Bikás parki és a gazdagréti futókört, és a mellettük lévő fitnessparkokat is. Tavaly sikerült átadnunk a Feneketlen-tónál is egyet az ott lévő két iskola, a Szent Margit és Szent Imre Gimnázium, valamint a környéken élők öröme. Sok olyan közösségi rendezvény, esemény is volt az elmúlt évben, ami a megbecsülésről és az odafigyelésről szólt, hiszen rendszeresen elismerjük például a kerületben dolgozó pedagógusokat, akiknek különböző továbbképzések által is segítjük a munkájukat. Igyekszünk odafigyelni az idősekre és az ifjakra is olyan programokkal, amelyek az ő céljaikat szolgálják. A gyermekek tanulmányi és sporteredményeit rendszeresen díjazzuk. Annak a közösségépítési feladatnak, amit megkezdünk, számos eredményét láthattuk az elmúlt esztendőben is.

**Elkezdődhet a Kelenföldi pályaudvar és a Kelenföldi városközpont fejlesztése, amely több tízmilliárdos projekt lesz**

## • Milyen fejlődési irányokat lát 2016-ra?

A köz szolgálatában sosem mondhatjuk azt, hogy most már nyugodtan ülhetünk a babérjainkon, hiszen feladat mindig van. Tiszteletre méltó azok teljesítménye is, akik egyéni karrierjüket építik, de egy közösségen belül fontos megtalálni azokat, akik akár iskolai igazgatóként, akár háziorvosként, képviselőként, polgármesterként össze tudnak fogni annak érdekében, hogy az emberek életét könnyebbé, jobbá tegyék. 2016-ra is komoly terveink vannak. Remélem, hogy ebben az évben el tudjuk indítani a tanuszoda megépítését, hiszen erre régóta nagy igény mutatkozik a gazdagréti gyerekek, családok részéről. A kormányúléseken támogattam azt a törekvést, hogy induljon meg Kelenföld és környékének fejlesztése, illetve az ottani tömegközlekedés fejlesztése. Bár ez egy régi terv, most érkezünk el oda, hogy a Déli pályaudvar esetleges bezárásával párhuzamosan és a Testnevelési Egyetem fejlesztésével együtt elindulhat a Kelenföldi pályaudvar átalakítása, modernizálása. A 4-es metró átadásának a gazdagréti és az őrmezői emberek is örülnek, hiszen gyorsítja, kényelmesebbé teszi a közlekedést. Ezeknek a több tízmilliárdos fejlesztéseknek köszönhetően a kerület új lendületet kaphat.

## • Milyen állami források állnak rendelkezésre a kerület fejlesztésére?

Jelentős források vannak, amelyekért keményen meg kell küzdeni, hiszen a kormányúléseken rendre felszínre kerülnek a különböző térségek érdekei. A kormány eldöntötte, hogy több, különböző városfejlesztési programot is



Simicskó István honvédelmi miniszter, Újbuda országgyűlési képviselője beszélt a 2015-ös évről, illetve a 2016-os fejlesztési tervekről

végigvisz. Vidéki városok, megyeszékhelyek nagyon hangsúlyos állami támogatásban részesülnek, hogy élhetőbb környezetet tudjanak kialakítani. Ebből természetesen Újbuda sem szeretne kimaradni. Dolgozunk azon, hogy elinduljanak a kerületet érintő fejlesztések, és az ehhez szükséges állami támogatást is megkapjuk. 30–40 milliárdos beruházások várhatók. A Kelenföldi pályaudvar fejlesztése közel 30 milliárdot tesz ki, de a városközpont modernizálása is jelentős összeget fog felemészteni. Hoffmann Tamás polgármesterrel közösen egy komoly egyeztetésbe kezdtünk a nemzeti fejlesztési miniszterrel, és bízom benne, hogy hamarosan konkrét eredményekről tudunk beszámolni.

**• Milyen változásokat hozott az életében honvédelmi miniszterré történő kinevezése?**  
Ez egy nagy megtiszteltetés, ugyanakkor az ebből adódó felelősség is igen súlyos, hiszen a magyar emberek biztonságát kell szolgálnom. A honvédség mindig fontos volt számomra, korábban dolgoztam is államtitkárként ezen a területen. Eddigi politikai pályafutásom során biztonságpolitikával, illetve az elmúlt három esztendőben sporttal foglalkoztam, ami szintén óriási feladat volt, és úgy érzem, a magyar sport területén sikerült is eredményeket elérnünk. Elsősorban nem az olimpiái és a világbajnoki aranyérmekben számítom a sikert, de ezek a teljesítmények becsüldők, példaadásuk pedig lényeges húzóerőt jelent fiataljaink számára. A legfontosabb eredménynek azt tartom, hogy több mint 100 ezerrel nőtt a sportoló gyermekek száma az elmúlt 3 és fél évben. Nagyon sok toborzó rendezvényt indítottunk el, jó pár sportnapon vettem részt én magam is. Sok élsportolót vontunk be ebbe a munkába, odavittük őket a gyermekek közé, hogy ezen keresztül is ösztönözzük őket.

Most azonban miniszterként kell helytállnom. Láthattuk, milyen migrációs nyomás alá került az ország. Katonáink a rendőrökkel

közösen megépítették a határzárát, amivel a magyar emberek biztonságát szolgálták. Nincsen tökéletes megoldás, ugyanakkor ez tűnt a legkézenfekvőbbnek ahhoz, hogy kezelni tudjuk a problémát. A felmérések azt mutat-

ják, hogy körülbelül 250 millió a potenciális migránsok száma ma a világban, akik közül több mint 30 millióan már úton vannak. Ez igen jelentős terhet jelent majd Európa számára. Mi kezelni tudjuk a problémát, és persze szeretnénk az Európai Unióval közösen megoldani. Egyre többen ismerik fel a helyzet komolyságát, ahogy a Visegrádi Négyek is tették, és hasonló módon reagálnak ezekre a folyamatokra. A párizsi terrorcselekményeket követően látjuk, hogy mekkora a biztonsági kockázat. Terroristák juthattak be a migrációt kihasználva Európa szívébe, és bármikor elkövethetnek ilyen típusú me-



rényleteket. Nem szeretnénk a gyermekeinket, a szüleinket, a civil magyar embereket ilyennek kitenni. Mindent meg kell tenni annak érdekében, hogy a terrorizmust megakadályozzuk, felszámoljuk. Ebben dolgozni szeretem nagyon nagy felelősség. Ugyanakkor, őszintén mondom, váratlanul ért tavaly szeptemberben a miniszterelnök úr felkérése a feladatra. Viszont megtiszteltetés, hogy a bajban rám gondoltak, és igyekszem a leg-

jobb tudásom szerint végezni a munkámat: a NATO-ban is erősíteni a magyar honvédség tekintélyét és ezen keresztül Magyarország presztízsét.

## • Milyen tervek, célkitűzések fogalmazódtak meg önben a honvédelmi tárcán belül az elmúlt időszakban?

Nyilván az elmúlt negyedévben benne voltunk a feladat végrehajtásában, a migrációs nyomást kellett orvosolnunk és kezelnünk, közben persze leszűrtük a tanulságokat. Ennek hatására megpróbáljuk a szervezeti struktúrát úgy átalakítani, hogy sokkal gyorsabban és rugalmasabban tudjunk reagálni az ilyen típusú válságok kezelésére. Ha a migrációs útvonalak változnak, és ha az embercsempészek új útvonalakat fedeznek fel – akár a magyar–román határszakaszon –, akkor képesnek kell lennünk arra, hogy minél gyorsabban megépítsük ott is a biztonsági határzárát. Erre képesek is leszünk, mivel most is folynak az ilyen típusú munkálatok. Szeretném a katonák munkáját megbecsülni, tavaly ezért emeltük az illetményüket 30 százalékkal, ebben az évben pedig 5 százalékkal. Új, korszerű ruházati és egyéni felszerelésekre is szükség lesz. Az ez évi költségvetési források ezt részben fedezik. Elindítjuk a területvédelmi elven szerveződő tartalékos rendszer kiépítését. Járási szinten olyan védelmi egységeket kívánunk létrehozni, amelyek a magyar honvédség tartalékos állományát gyarapítják. Szeretnénk nyitni a fiatalok felé a katonasághoz kötődő sportokon keresztül. Ősztönző rendszerek beépítését is tervezzük. Fontosnak tartom a hazaszeretet érzését kialakítani a fiatalokban. Egyetemi felvételiben pluszpontokat, kreditet kapnának, ha részt vesznek ilyen típusú képzésben. Nyilván a polgárőröket is meg lehet szólítani, akik már eleve magas szintjén állnak a lokálpatrióta érzésnek, hiszen a közterületeket védik, a közbiztonságot szolgálják. Jelenleg a szerződéses katonáknak a le-szerelést követő két-három évben megszűnik

a tartalékos státuszuk is. Őket is vissza kell integrálni a rendszerbe, illetve a jövőre nézve már úgy kell szerződni velük, hogy ha letelek a szolgálati idejük, akkor tartalékosként visszakérülhessenek a Magyar Honvédségbe. Számos olyan nemzetközi példát megvizsgálunk, ami mindezeket alátámasztja. Sok olyan ötlet van, amit meg lehet és meg is fogunk valósítani.

(H. L.)



**Bubbles®**  
Non-stop önkiszolgáló mosoda

**PRÓBÁLTAD MÁR MOSODÁBAN?**

A 11. kerületben már 3 helyen megteheted!  
Fehérvári út 168-178. • Nádorliget utca 5. • Törökugrató utca 2.

Most 10% KEDVEZMÉNY! Kuponkód: ÚJBUDA02  
Érvényesség: 2016.04.30.



**CITY TAXI**  
2-111-111

UTAZÁSAIHOZ VÁLASZSON MEGBÍZHATÓ PARTNERT!

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!

paypass MasterCard Maestro VISA VISA ELECTRON AMERICAN EXPRESS

Minősített budapesti taxi



■ ■ ■

**Ízületi gondokkal tornázni?**

**Nálunk lehetséges!**



Az első alkalom ingyenes!

1114 Budapest, Bocskai út 16. fsz1.  
Bejelentkezés: 06 1 791-6104  
06 30 277-3157  
www.slenderyoubudapest.hu



- Franchise partnereket keresünk
- Naponta friss pörkölés és szállítás
- Barista képzés
- Kávégépek, kiegészítők és őrök forgalmazása, szervizelése



**SemiramIS**  
A hávi élvezete.

1115 Budapest, Csóka u. 9.  
Telefon: 06 (1) 203 3804  
Tel./Fax: 06 (1) 203 7640  
www.semiramiskave.hu



# ESÉLYEGYENLŐSÉG

## Gördülékeny vándorosság

## (Második rész)

Képes-e megszülni, majd ellátni, felnevelni gyermekét egy kerekes székes nő, és ha igen, hogyan? Cikksorozatunk igyekszik Andi várandósságát és családjá bővülését követni, azzal a nem titkolt céllal, hogy megmutassuk: a másság a világ egyik legtermészetesebb dolga.

A hátizsák majdnem a földig lóg a kerekesszék hátul elhelyezett fogantyúján, miközben *Andi* a vizsgálatra érkezik. – Segíthetek kivenni a lelteket? – érdeklődik *Zsigmond Tamás* szülész, nőgyógyász, majd összefoglalja gondolatait: – Andi most a 15–16. héten van, amely a legszerencsésebb időszak. A kezdeti terhességi tünetek szűnőben vannak, a kicsi pocak pedig még nem akadályozza a mozgást, különösen a kerekesszékben. Később talán jobb lenne egy variálható szék, esetleg olyan, amely kicsit dönthető, ha van ilyen, hogy ne kelljen mindig ugyanúgy ülni – mondja a doktor.

Andi elmeséli, bár naponta 15–16 órát ül, azt mégsem csupán ebben az testtartásban teszi. Sokszor vált pozíciót, és gyakran kiül a kerekesszékből. Ámbar ilyenkor „észember”, külső szemmel úgy tűnhet, segítségre szorul, ha visszaül, mindenre képes. – Nekünk a kerekesszék a „lábunk”, ugyanakkor csak helyváltoztatásra kell. Tudom nehéz elképzelni, de nem vagyunk összenőve vele, nem ülünk állandóan benne, és valójában mindent megoldunk – mondja Andi. A guruló kismama minden tőle telhető megtesz születendő babája egészségéért: vitaminokat szed, rengeteg gyümölcsöt, zöldséget eszik, nem dohányzik, nem iszik alkoholt, még gyógyszereket sem szed.

Mintha, kimondatlanul is elhangozna a kérdés vajon örökölhető az állapota? Van, akinek örökölhető a fogyatékossága, van, akinek nem. – Nem féljük a gyermeket, külön felkészülésre Andi esetében nincs szükség – mondja az orvos. – Beszélünk vele a különböző szűrővizsgálatokról is, ám úgy látom, optimistán

áll hozzá, bízik benne, hogy ismét minden  
rendben lesz. – Nyaki redő szűrésen voltam  
– mondja Andi. – Az ultrahangot majdnem  
végigaludta a pici, ezért csokievéssel buzdítottuk  
ébredésre. Így sikerült végül a mérést el-  
végezni. Kiderült a baba megfelelően fejlődik,  
minden rendben van. – Down-szindróma esetén  
a tarkótáji ödémából és az orrcsont meg-  
létéből lehet következtetni arra, hogy beteg a  
magzat. – A Down-kór-szűrés OEP által nem  
finanszírozott két vérvételből és szükség esetén  
magzatvíz mintavételből áll – mondja dr.  
Zsigmond Tamás.

– Erre a szűrésre úgy döntöttem, nem megyek el, nem kötelező, és pontosan nem is lehet megmondani, hogy downos lesz-e a ba-



bánk. Bármilyen is lesz, az biztos, elfogadjuk, és nagyon fogjuk szeretni – mondja mosolygva Andi, majd elmeséli: – Készülünk már, fel-újítatjuk a régi kiságyat, tervezzük a festést, át kell rendezni az albérelet, hogy elférjünk. Keresünk fordulékony, kisméretű babakocsit, amely a kerekék széklünk mellett a liftbe is befér, és ami nem túl magas, így mi is könnyen tudunk tolni. A legnagyobb gond, a zipzárs body és rugdalózó, mert sajnos meglepően kevés helyen lehet kapni, én viszont ezekbe tudom praktikusán, gyorsan öltöztetni a babát. – Várja már Emma a kistestvérét? – kérdezi barátságosan az orvos. – Mindennap beszélek hozzá, este pedig elköszön tőle, és jó éjt pusztít ad a pocakomra. Nagyon várja! – zárja szavait a kismama.

# Családalapítás és karrier

A Házasság Hete eseménysorozathoz kapcsolódva az Ifjúsági Kereszténydemokrata Szövetség (IKSZ) Családbarát Munkacsoportja beszélgetős esetet szervezett a Hadik Kávéházban február 11-én. A vendégek olyan fiatal házaspárok voltak, akik szerint igenis megéri huszonevesen belevágni a családalapításba.

– Azt a trendet érzékeljük, hogy huszonéves korban az elköteleződés igen nehéz lépéssé vált, amit sokan nem mernek megtenni. Azért szervezünk ilyen beszélgetéseket, hogy a fiatalok lássanak jó példákat, halljanak jó gyakorlatokat, tapasztalatokat, történeteket, amelyekből tanulva, merítve, inspirálódva, akár ők is elkezdeneek családalapításban gondolkodni, és az elköteleződés felé lépnek – mondta *Nacska Lórinca*, az IKSZ elnöke. Az egyik vendég házaspár, *Borbély Sarolt* és *Orsi Dezső* szerint rengeteg előnye van annak, hogy ha az ember a húszas éveiben megházasodik. Minél fiatalabb, annál jobban bírja a szülői terhek viselését, mivel a gyermekvállalásnak a szépségein túl van egy fáradtságos oldala is: éjszákanként fel kell kelni a kisbabát megszoptatni, vagy ápolni a beteg gyermeköt. – Azt, hogy a biológiai óra ketyeg, én korábban kizárólag a fogantatásra megy a szülésre értem – mond-

ta Borbély Sarolt. – Úgy érzem, nincs elég kihangsúlyozva, hogy nemcsak megszülni kell egy gyereket, de a felnevelése is komoly feladat, ami felér egy közepesen nehéz fizikai munkával – tette hozzá.

A másik fontos szempont, amit kiemelték a programon, hogy minél fiatalabb korban fog bele egy pár a gyermekvállalásba, annál fiatalabbak a szülei is, akiknek a segítsége sokszor nagyon jól tud jönni. Ezt vallja *Király Nóra* alpolgármester is, aki öt gyermek mellett küzd a család és a munka összehangolásával. – A szüleim már nyugdíjasok, viszont nagyon aktívak. Mígendre rávehetők: sétálni, edzésre viszik a gyerekeket, tanulnak velük, ha kell, etetik, fektetik őket – foglalta össze.

A vendégek saját példájukon keresztül bizonyították, hittel, kitartással és persze ügyességgel a család és a karrier igenis összeegyeztethető. *(H. L.)*

## Pető-bajnokság: a Magyar Sportok Házában húzták az ergométert

A VIII. Mikolovits Veronika Evezős Ergométeres Emlékversenyt most először a Magyar Sportok Házában rendezték. Korábban a Villányi úti épület adott helyet a Pető-bajnokságnak, de mára kinőtte az intézményt. A Fogyatékosok Országos Diák- és Szabadidősport Szövetsége (FODISZ), a Pető Sportegyesület és a Vízisport Csodasport Kft. ezért szervezte új helyszínre a fogyatékkal élők ergométeres bajnokságát.

A Pető-növendékek az új helyen is vidáman, feszülő izmokkal küzdöttek az intézet konduktoráról elnevezett versenyen. A virtuális, projektorokon kitett mézöny 500 méteres volt, az ergométeres eszközökön kerekés székben élők is rajtolhattak.

A Pető András Főiskola rektora szerint a sporttal nem csak a gyerekek és felnőttek társadalmi integrációját segítik, az intézmény

általában is elkötelezett a parasportok, így az ergométeres és adaptív evezés mellett. A főiskola gyakorló területei több évtizedes tapasztalattal rendelkeznek a parasportok szervezésében, javítva a Pető-módszerrel nevelt gyermekek életminőségét.

**Tenk Miklósné Zsebe Andrea** elmondta: a mentorált tanítványaik boldogságához vezető utat is tudják így egyengetni.

– Magyarországon nagyjából 80 ezer fogyatékkal élő ember él, 8–10 százaleknek a sportolás különleges és teljesíthető szabadidős program – hangsúlyozta **Szabó László**, a FODISZ elnöke. Ezért is írták alá civil és hivatali szervezetekkel azt az együttműködési támogatást, amelynek köszönhetően mostantól a Magyar Sportok Háza ad helyet az ergométeres bajnokságoknak.

(T. K.)

# EGÉSZSÉGGROVAT

## Tudta-e Ön, hogy...

...a fibróma a testen megjelenő, kötőszövetből kialakuló jóindulatú sejtburjánzás. A bőrön található „bőrnövedék” általában ott jelenik meg, ahol a bőr meggyűrődik, összeráncoódik. A kinövések mindkét nemnél előfordulhatnak, de inkább a nőkre jellemzőbb. A leggyakrabban a középkorúak, idősebbek az érintettek, és nagyobb valószínűséggel jelennek meg fibrómák a túlsúlyos embereken. Van, aki hajlamosabb rá, mint mások, nekik akár több száz apró kinövés is boríthatja a testüket. Az elhelyezkedésük miatt gyakran irritálódhatnak, éppen ezért sok esetben javasolt a bőrgyógyász által való eltávolításuk.

A fibrómák orvosi levételéről Dr. Sáy Mónikát, a Budai Magánorvosi Centrum bőrgyógyász-, kozmetológus szakorvosát kérdeztük:

A fibrómakat gyakran a nyakon tapasztaljuk, utána megjelennek a hónaljakat érintve is (sokszor forrásai az epilláló eszközök, éppen ezért javasolt ezeknek a készülékeknek a rendszeres fertőtlenítése) illetve szóródhat-



nak a mell alatti területre és a combhajlatba is. Mivel a fibrómák a bőr szintjéből kocsányosan kiemelkedő növedékek, ezért ezek mechanikusan jól eltávolíthatóak. Helyi érzéstelenítést követően egy elektrokauteses berendezéssel (ami egy elektromos árammal működő orvosi vágó eszköz) történik ezeknek a manuális eltávolítása a hám legkül-

ső rétegétől. Nem kell tőle félni mivel ez a beavatkozás nem érinti a kötőszövet rétegét, ezt követően semmiféle hegesezés nem szokott kialakulni. Fontos azonban, hogy a beavatkozást követően 24 óráig víz a kezelési felületet nem érheti, illetve lokális dezinficáló, tehát fertőtlenítő kezeléseket javasolunk a másodlagos felülfertőződés kivédése és a hámosság elősegítésének a céljából. Mivel a napfény a sebgyógyulást hypo-, vagy hiperpigmentációval tudja befolyásolni, így ezekre a beavatkozásokra a mostani időszakban (amikor még nincs olyan sok napsütés) éppen megfelelő.

Az Egészségrovatot a



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM  
támogatta.

támogatta.

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

|                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| • KARDIOLÓGIA SZÜRÉS CSOMAGOK  | • MENEDZSERSZÜRÉS                  |
| • ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS           | • BELGYÓGYÁSZAT, GASZTRONTEROLÓGIA |
| • ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK      | • PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA       |
| • DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA | • GYERMEKGYÓGYÁSZAT                |
| • BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGIOLÓGIA | • REUMATOLÓGIA                     |
| • NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA       | • NEUROLÓGIA                       |
| • LABORATORIUMI VIZSGÁLATOK    | • ORTOPÉDIA                        |

**Budai Öltözközpont, 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.budaimagarenrendelo.hu**

 **VÁRJUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI  
CENTRUMUNKBAN!**

**BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM**



# Közös erővel az illegális hulladék ellen

Várhatóan márciusban indul és mintegy négy hétig tart az önkormányzat tavaszi nagytakarítási akciója. A program során évek óta több tonna szemetet gyűjt be az önkormányzat, illetve szednek össze a civilek.

Az elmúlt fél évben harmincnégyezer érkezett konkrét bejelentés Újbuda Önkormányzatához illegális hulladéklerakással kapcsolatosan. Ezek azon esetek, amikor a bejelentő szemtanúja volt a szemetelésnek, vagy nagy mennyiségű illegális hulladékot talált a terület valamely pontján. A panaszosok általában e-mailen vagy telefonon jelzik észrevételeiket konkrét helyszínmegjelöléssel, és kérik az illegális hulladék elszállítását, a terület megtisztítását.

Az illegálisan lerakott szemet gyakorlatilag bárhol előfordulhat, de legnagyobb eséllyel elhagyott területek, utak mentén teszik le azt a szemetelők. Újbuda Önkormányzata – vállalva a kiadásokat – a kamaraerdei területreszen hozott létre szemétkerakót, amellyel megpróbálja visszaszorítani az illegális tevékenységet. Emellett az alábbi helyszínekről kell havi rendszerességgel szemetet elszállítani: Bukarest utca, Hamzsabégi út, Kamaraerdei út, Nagyszeben tér, Goldmann György tér, Mezőkövesd utca, Bükköny utca, Örmezei út, Hosszúréti út.



A szabálysértésekről, a szabálysértési eljárásról és a szabálysértési nyilvántartási rendszerről szóló 2012. évi II. törvény 196. § értelmében szabálysértést követ el és százötvenezer forintig terjedő pénzbírsággal sújtható az a személy, aki települési hulladékot a közterületen engedély nélkül lerak, elhelyez, vagy nem a kijelölt lerakóhelyen rak le vagy el. A Büntető Törvénykönyv (2012. évi C. törvény) 248.§ (hulladékgazdálkodás rendjének megsértése) alapján büntetett követ el és három évig terjedő szabadságvesztéssel büntethető, aki a hatóság által nem engedélyezett helyen hulladékot helyez el, illetve engedély nélkül vagy az engedély kereteit túllépve hulladékgazdálkodási tevékenységet végez. Ilyen esetben a rendőrségnél kell feljelentést tenni az ismert vagy ismeretlen tettes ellen.

Innen havonta helyszínenként 5–6 köbméternyi hulladékot kell elhordani. Amennyiben hamar el lehet szállítani, akkor egy-egy helyszínről ez legfeljebb 5 köbméter hulladék begyűjtését jelenti, de külterületi, nem közterületi ingatlanokon előfordul, hogy több konténernyi szemet is összegyűlik. Ezek elszállítása és a terület megtisztítása az ingatlantulajdonos feladata.

A XI. kerületben idén is lesz tavaszi nagytakarítási akció, amelyben a lakosság és a civil szervezetek segítségével ezúttal is számít az önkormányzat. Ennek időpontjáról egyelőre annyit tudni, hogy várhatóan március második felében kezdődik és mintegy 3-4 hétig tart, a részletekről az Újbuda újságban és a [www.ujbuda.hu](http://www.ujbuda.hu) oldalon is beszámolunk.

(Újbuda)

Amennyiben illegális hulladéklerakást észlel, kérjük azonnal jelezze a +36 1 372 4595-ös telefonszámon, vagy a [varosuzo@ujbuda.hu](mailto:varosuzo@ujbuda.hu) email-címen

## Jön a hetedik KEK-kupa

Öt ország, egy nemzet, tizenhat csapat, egy közös cél – erről szól a Kárpát-medencei Egyetem Kupája, amelyet március 4–5-én rendeznek meg a BEAC Sportcsarnokban.

A budapesti futsaltorna – kiegészülve a révkomáromi, csíkszeredai és székelyudvarhelyi KEK-állomásokkal – évek óta szolgálja a magyar közösségek erősítését, eszközként használva erre a sportot. Ezúttal sem lesz ez másként. Erdélyből, a Felvidékről, a Vajdaságból, valamint Kárpátaljáról is érkeznek egyetemi, főiskolai teremfocicsapatok Budapestre. Az idei verseny az előző esztendő tornáihoz hasonlóan nemcsak az aktív egyetemistáknak szól, hanem társrendezvényként az Alumni kupán az öregdiákok versengése is nyomon követhető, illetve a cheerleaderek is összemérik tudásukat a III. Cheer ME-FOB-on. Az esemény megnyitóját (a Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciájának támogatásával) március 3-án tartják a Köz-Gardenben, amely egyben a sorsolás és a csoportbeosztások helyszíne is lesz.

### A részt vevő csapatok:

- II. Rákóczi Ferenc Magyar Főiskola, Belegszász

**BUDAÖRSI székhelyű élelmiszeripari üzembe keresünk női és férfi kollégákat betanított munkára. Keresünk továbbá csomagológépkészítőt, valamint árufeltöltőt.**  
Várjuk jelentkezéseiket a **06-20-510-7686**-os telefonszámon minden hétköznap 10–14 óra között.

- MTTK Stars, Szabadka
- Selye János Egyetem, Révkomárom
- Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem, Csíkszereda
- Marosvásárhelyi Orvosi Egyetem, Marosvásárhely
- Sixty-Nine, Kolozsvár
- Góbék, Kolozsvár
- No Name, Székelykeresztúr
- Sepsi'08, Sepsiszentgyörgy
- Széchenyi István Egyetem, Győr
- Debreceni Egyetem, Debrecen
- Testnevelési Egyetem, Budapest
- Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest
- Budapesti Műszaki Egyetem, Budapest
- Nemzeti Községi Egyetem, Budapest

A rendezvényhez kapcsolódó jótékonyági akció során ezúttal a Kárpátalján található, karácsvai Sztójka Sándor Görög Katolikus Líceumot támogatják.

### A rendezvény védnökei:

- Mezey Barna, az Eötvös Loránd Tudományegyetem rektora
- Scheuer Gyula, az ELTE kancellárja
- Palkovics László oktatási államtitkár,
- Potápi Árpád János nemzetpolitikaiért felelős államtitkár
- Pánczél Károly, a Magyar Országgyűlés Nemzeti összetartozás bizottságának elnöke

(Újbuda)

## Hit, család és karrier

Balczó András, a Nemzet Sportolója címmel kitüntetett háromszoros olimpiai bajnok öttusázó, a sportág történelmének egyik legnagyobb alakja volt a Magyar Zarándokút Egyesület és az Összefogás Újbudáért Egyesület közös rendezvényének vendége a Malom Községi Térben február 11-én. – Nekem nagyon nagy élmény volt az előadás, és a Házasság Hetébe is illeszkedik, amikről Balczó András mesélt. Tanulságos volt hallgatni egy olyan embert, aki egy elképesztően sikeres karriert maga mögött hagyva a családi életét ugyanazzal az intenzitással élte tovább – mondta Nagyné Antal Anikó önkormányzati képviselő, az Összefogás Újbudáért Egyesület elnöke.

Balczó nem csupán sportteljesítménye miatt kiemelkedő személyiség. Feleségével, Császár Mónikával, a müncheni olimpián bronzérmes tornással 12 gyermeket neveltek fel budakeszi házukban, amit az öttusázó maga épített. Előadására olyan sokan voltak kíváncsiak, hogy még az állóhelyek is megteltek. (H. L.)

**LEGYEN EGY KÉK NAPOD! NE ENGEDJÜK, HOGY MÉG EGY CSILLAG KIALUDJON.**

**2016. március 4. Móricz Zsigmond körtér**

Gyere, engedjük el együtt a száz kék lufit, és mondjuk el, hogy a vastagbélrák megelőzhető, kezelhető és gyógyítható.

Fővédnök: Dr. Hoffmann Tamás Újbuda polgármestere

Védnökök: Kirdy Nóra Újbuda alpolgármestere Újbudai Női Önkormányzati Képviselő Klubja

**MEGHÍVÓ.....**

**2016. március 7-én, hétfőn 17 órakor**

**SALY NOÉMI**  
muzeológus, irodalom- és helytörténész tart előadást a Szenior Akadémián.

Előadásának címe: **SZERZETESÉK ASZTALNÁL** - egy kiállítás és ami mögötte van

Helyszín: Villányi úti Konferenciaközpont, Bp. XI., Villányi út 11-13.

Szeretettel várjuk! Kovacsics Rita és dr. Nagy Ildikó Szenior Akadémia [szenior.akademia@gmail.com](mailto:szenior.akademia@gmail.com)

**Targonca- vagy autóvillamossági szerelőt**  
keresünk elektromos járművek szervizelésére

**Feladatok:**

- Elektromos targonca, szállító és vontató járművek szervizelése
- Diagnosztika / Hibakeresés / elhárítás

**Elvárások:**

- Szakirányú végzettség: munkagép-, targonca- vagy autóvillamossági szerelő
- Hibakeresési tapasztalat
- Ügyfél-centrikusság, precizitás
- „B” kategóriás jogosítvány

**Előny:**

- Angol nyelv ismerete
- OKJ-s emelőgép / targoncavezetői vizsga

**Amit kínálunk:**

- Stabil munkalehetőség, alkalmazotti státusz
- Magas szintű technikai háttér: szervizautó, mobiltelefon, laptop
- Versenyképes juttatási csomag

Munkavégzés helye: Budaörs (illetve kiszállói szervíz)

Amennyiben jelentkezne álláshirdetésünkre, várjuk fényképes szakmai önéletrajzát a [servizmunkatars@gmail.com](mailto:servizmunkatars@gmail.com) e-mail címre.

GELLÉRTHEGYI ÁLMOK - ASSZONY A FRONTON ÍRÁSBA ADOM - LYUKASÓRA - OLIVETTI'82 SZAKÁCSKÖNYV A TÚLÉLÉSÉRT BESH O DROM - HAMSA - Z'MIRIM - KISPÁRNA KLEIN JUDIT ÉS ZENEKARA - KLEZMERÉSZ

2016. MÁRCIUS 21-27.

**PURIM**  
a Karinthyban

SÓVIRÁG - DOHÁNY UTCAI SERIFF - ELSÖTÉTÍTÉS ROSE - MÁSODIK NEKIFUTÁS - ZS KATEGÓRIA HERZL - SHYLOCK - A VELENCEI KALMÁR

[purim.karinthyszinhaz.hu](http://purim.karinthyszinhaz.hu)

EMIH, TOKAI JESZIVAL KÖRÖK, MAZSIHISZ, jegy.hu, R.N.R.







# EGY FALAT KELENVÖLGY

EGY KIS SZÓRAKOZÁS,  
EGY CSIPET KULTÚRA  
ÉS NÉMI SZALONNA...

**FEBRUÁR 26. PÉNTEK**  
**16.30-TÓL - „SZALONNAFOGYTÁIG”**

16:30 **Kerekítő** foglalkozás Vajai Flórával

17:15 **Ballett bemutató** Holub Sándorné vezetésével bemutatkozik a Kelenvölgyi Községi Ház balettszervező csoportja

17:30 **Hip-Hop bemutató** a Favorite Dance School növendékeiktől

18:00 Kiállítás megnyitó

18:30 **Szalonnasütés** a kertben

18:30 **Kézműves foglalkozás** játékszőnyeg

A programokon való részvétel ingyenes

Kelenvölgyi Községi Ház  
1116 Budapest, Kardhegy utca 2.  
Telefon: 1/424-5363, E-mail: kkh@ujbuda.hu  
Megközelíthető az 58-as, 750-es 250-es, 251-es  
251A, 252-es és 258-as autbuszokkal  
GPS: N47451457, E19 019995

**ÚJBUDA**  
*Városi Községi Ház*

A nő, a nő, a nő

Koncertek, verses előadásokkal fűszerezett programok, helytörténeti kiállítás és beszélgetőest várja az Újbuda kulturális élete iránt érdeklődőket márciusban. Több esemény középpontjában a tavasz és a nő áll.

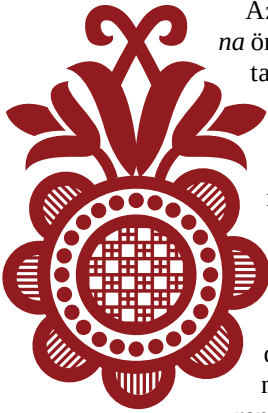
A Gazdagréti Községi Ház (GKH) február 22-én nyílt turlata – a Gellért-hegy története – a dombon megtelepedő és kultikus központot létrehozó keltákat, a Szent Gellért-legendát és a hegy török korban játszott szerepét mutatja be. Ismerteti továbbá az újkori boszorkánypereket és a Szabadság-szobor felállítását. A kiállítás március 16-áig látogatható. Szintén a GKH rendezi március 7-én már a nő szépségét és teljességét dicséző előadást: *Gyulai Zsuzsa* Radnóti-díjas versmondó és *Engelbrecht László* előadóművész „Szeretetre születünk” című közös műsorában többek között Ady-, Kosztolányi-, Petőfi-, Pilinszky- és Radnóti-versek hangzanak majd el.

Az Órmezei Községi Ház február 27-i nosztalgia táncmulatságán *Bakacsi Béla*, az ‘50-es, ‘60-as, ‘70-es évek legnagyobb magyar és világlágereinek egyik leghíresebb előadója gondoskodik a talpalávalóról.

A népviselet és a mai ember kapcsolatáról szóló fotókiállítást kínál az Albertfalvi Községi Ház (AKH). A *Rikassy Barbara* által készített képeken március 1-jétől különböző korú emberek láthatók mai élethelyzetekben és ruházatban egy-egy népviseleti kiegészítővel. Imádom a pesti nőket címmel tiszteleg a gyengébbik nem előtt március 5-én 18 órakor az AKH Opera- és Dalstúdió nőnap koncertje. A műsorban népszerű és kevésbé ismert dallamok csendülnek fel a klasszikus opera- és operett-részletektől a műdalokon át egészen a musicalekig. Az est házigazdája *Csák József*, a Magyar Állami Operaház magánénekeles. Március 5-én este egy másik koncertre is ellátogathatnak a könnyű műfaj kedvelői. Az Anima Night Session lép fel a B32 Galéria és Kultúrtér színpadán. – Dzsesszesebb, intimebb, csöndesebb és „szexibb” műsor, sok kedvenc slágerrel, meglepetéssel, Britney- és Rihanna-feldolgozásokkal, Katona Klári-adaptációval, Benkő Dávid sztárvendégünkkel a PASO-ból, nagyon jó kis este lesz! – mondta *Prieger Zsolt* közelgő koncertjük kapcsán.

Egyre népszerűbbek a népdalversenyek

Közös énekléssel indult a „Tiszán innen, Dunán túl” népdaléneklési verseny az Órmezei Általános Iskolában február 10-én. Az Újbudai Pedagógiai Iroda által szervezett kerületi megmérettetésen közel 130 általános iskolás gyermek vett részt, csaknem 50 produkcióval. A legügyesebbek a fővárosi, majd az országos fordulón folytathatják a vetélkedést.



Az eseményen részt vett *Farkas Krisztina* önkormányzati képviselő, aki fontosnak tartja, hogy a gyerekek Kodály Zoltán szellemében csak tiszta forrásból, a magyar népdalkincsből merítve ismerkedjenek ezzel a gazdag hagyományvilággal, nemzedékről nemzedékre tovább öröklődjön ez a kimeríthetetlen kincsesár. – Rengeteg gyönyörű népdal kerül elő ilyenkor – mesélte *Székely Tiborné*, az Újbudai Pedagógiai Iroda szakmai koordinátora, aki hosszú évek óta szervezi a rendezvényt. Elmondása szerint nem az

iskolai tananyag jelenik meg a diákok repertoárjában, hanem olyan népdalkincs, ami nagyon ritkán hallható.

*Békés Gyöngyi*, a Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola és Gimnázium énektanára szerint a gyerekek nagyon szeretnek népdalokat énekelni, bár ez nagy mértékben függ a tanár hozzáállásától. Mivel ő gyerekkora óta nagyon szereti a népdalokat, ezt a szeretetet könnyedén adta tovább tanulóinak. A Bárdosban mindig akkora sikere van a népdalversenynek, hogy háziversenyen kell eldönteniük, ki juthat tovább a kerületi fordulóra. A vetélkedő legjobbjai az Újbudai Tavaszi Hangversenyen szélesebb közönség előtt is bemutatkozhatnak majd.

(H. L.)

Bácskai Juli • Magyar Attila • Szegvári Katalin • Verebes István • Dr. Tóth  
• Rónay Érika • Heltai András • Madár Tamás • Endrei Judit • Ámor  
Családi Terápia • Csécs István • Katona Klári • Galkó Balázs  
Tilner • Bácsi Samu • Faris Gábor • Fodor János • Komlósi G  
Attila • Faragó András • Fia Péter • Dömsödi Gábor • Bede R  
Tamás • Kovalik András • Lehelvölgyi Mária • Dandó Zoltán • Lus  
Hajdú Steve • Marton Éva • Seres Ágnes • Horváth A  
Lucia • Dr. Gyarmati Andrea • Varga János • Nagy Ibo  
Erika • Seres Tamás • Generál Péter • Szabó Gabi • Kormos Anett • Pat

# A nőkért szól.

A nap 24 órájában.

**www.radiobezs.hu**



## vizsgálatok a Synexus egészségügyi központban

**Amennyiben:**

- elmúlt 40 éves
- magas a koleszterinszintje

jöjjön el hozzánk **INGYENES** koleszterin- és vércukorszint mérésre, valamint alsó végtagi érszűkület mérésre!



**• Asztmában szenved?**

**• Légzési nehézségei vannak?**

Meghívjuk **INGYENES** légzésfunkciós vizsgálatra és szakorvosi konzultációra



Ha elmúlt 50 éves és évek óta fennálló térd-, csípőízületi kopás vagy derékfájdalomtól szenved, kérjen időpontot orvosi konzultációra!



60 év felettieket várunk **INGYENES** csontsűrűség mérésre



Részletekről érdeklődjön elérhetőségeinken! **06-1/437-6660**



Synexus Magyarország Egészségügyi Központ  
1036 Budapest, Bécsi út 61. [www.synexus.hu](http://www.synexus.hu) [info@synexus.hu](mailto:info@synexus.hu)



## Második évtizedébe lépett a Torkos Csütörtök

Tizenegyedik alkalommal rendezték meg a Torkos Csütörtököt idén február 11-én. A Magyar Turizmus Zrt. gasztronómiai akciójához idén nyolc újbudai étterem csatlakozott, országosan pedig mintegy 600 étterem közül választhattak az érdeklődők, akik ezen a napon fél áron ehetek-ihattak. Az akciónapon óriási volt a sürgés-forgás a konyhákban, a csatlakozó éttermek többsége ilyenkor telt házzal üzemel. Sok helyen már hetekkel előbb lefoglalták az összes asztalt. A néphagyomány szerint Torkos Csütörtökön – annak ellenére, hogy a húsvéti 40 napos böjt kezdetét jelentő hamvazószerda után következik – ismét szabad volt húst fogyasztani, hogy elfogyjanak a farsangi maradékok.

Az étterembe járás és az új ízek felfedezésének népszerűsítését szolgáló akció eredetileg többek között azt célozta, hogy belföldön is legyen kereslet minőségi szolgáltatásokra, hiszen hosszú távon így lehet sikeres nemzetközileg is a magyar gasztronómia. Borbás Balázs, a Hemingway étterem tulajdonosa szerint az elmúlt évek főzőműsorai és a nagy számban kiadott szakácskönyvek jól jelzik a változást. Jó lenne azonban, ha ezt a fejlődést követné az alapanyagok minősége és a megfelelő tudatos táplálkozási kultúra is. – A világ egyik legjobb éttermének a séfje azt nyilatkozta nemrég, hogy náluk nem lehet ilyenkor paradicsomot enni, csak olyan alapanyagot használnak, ami 30 kilométeres körzetben terem, lelőhető, kifogható – mutatót rá Borbás. – Ez egy kicsit extrém – tette hozzá a szakember –, de jó lenne, ha nálunk is hasonlóan tudatosan állnának hozzá az éttermek, illetve a fogyasztók, akik e szerint választanának az étlapról – mondta. Ez a jó irány, jó úton halad a magyar gasztronómia, nagyon nagy lépésekkel fejlődik.

A Torkos Csütörtök volt a Magyar Turizmus Zrt. „Gasztroélmények Éve 2016” tematikus programsorozat nyitánya.

(H. L.)

## Farsang a Kossuth Gyermekotthonban

Jelmezsorssal, színes előadásokkal, tombolával és természetesen sok-sok fánkkal ünnepeltek a Kossuth Gyermekotthon farsangi mulatságán február 10-én.

Junghausz Rajmund önkormányzati képviselő hangsúlyozta, szívesen látják a környék lakóit is a rendezvényen. – Ilyenkor mindig nyitott a gyermekotthon kapuja, és sok örmezői érdeklődik az iránt, milyen is az élet az otthonban – mondta. Nyolc csoport van jelenleg az intézményben, mely mind önálló produkcióval készült az ünnepre: rockzenészek, kalózok és hupikék törpikék alkottak színes formációkat. A Kossuth Gyermekotthon vezetői és pedagógusai pedig a Macskafogó egy jelenével lepték meg a gyerekeket.

Minden évben a Menedékház Alapítvány Családok Átmeneti Otthonából is érkeznek vendégek a programra, hogy együtt ünnepeljék a farsangot. – Boldogan teszünk eleget ezeknek a meghívásoknak – mondta Surányi Ákos, az alapítvány intézményvezetője. – Idén is nagy örömmel jöttünk, és egy csoportjelenettel is készültünk. Ilyenkor lehetőség nyílik arra, hogy jó kapcsolatot ápoljunk az itteni szakemberekkel, akikkel nagyjából hasonlóak a célkitűzéseink – tette hozzá.

(H. L.)



– Látom, nagyon várod már a tavaszt, de azért holnap még kabátban gyere iskolába, Lacika!



## FENYŐ MIKLÓS SZÜLETÉSNAPI KONCERT A BARBA NEGRÁBAN

Most együtt köszönhetjük március 12-én Fenyő Miklóst születésnapja alkalmából! Bármennyi gyertya is égjen az egykori Hungária együttest megalapító zenész tortáján, a jampi-szív és a rock and roll garanciát jelent számára az örökifjúságra. Gondoljunk csak bele, hogy hány generáció tagjai ragadtak már partvist Limbó-lázban égve lagzikon, bálokon és házibulikban, és ki mindenki sügött össze a Csókkirályok háta mögött, vagy épp csavarta fel a szőnyeget, hogy legyen hely twistelni és rockizni. Ezúttal a Barba Negra Music Club ad helyszínt az ünneplésnek, és válik aznap estére a jampik újbudai fellegvárává!

Február 27. – BIKINI  
Március 04. – Magna Cum Laude  
Március 05. – Belga  
Március 11. – Junkies, Auróra, Bang Bang  
Március 12. – Fenyő Mikós

JÁTÉK  
Hány éves Fenyő Miklós?  
A.59 B. 69 C. 79  
Válaszát küldje a [jatek@barbanegra.hu](mailto:jatek@barbanegra.hu) címre és nyerjen páros belépőt!

# REÁLIS ÁRAK, KIHAGYHATATLAN AJÁNLATOK!

## 10% kedvezményt adunk\*

MUNKANAPOKON  
11-15 ÓRAIG  
MINDEN  
TERMÉKRE  
10%  
KEDVEZMÉNYT  
ADUNK\*

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

### NYITVATARTÁS:

HÉTFŐ-SZOMBAT 6-22 ÓRÁIG, VASÁRNAP 8-20 ÓRÁIG  
1119 BUDAPEST, CSÚRGÓI U. 22-26.  
Telefon: 06 30 336 9994, 06 1 877 4638 Fax: 06 1 877 4639  
E-mail: [hjalpkft@gmail.com](mailto:hjalpkft@gmail.com)

[www.facebook.com/real.kiss.kozert](https://www.facebook.com/real.kiss.kozert)  
Kövess minket a facebook-on!

### CAPPY

MULTIVITAMIN, ÖSZIBARACK,  
NARANCs GYÜMÖLCSHÚSSAL

339,- Ft/1L

### TOFFIFEE

125g

599,- Ft

\*a képek csak illusztrációk.



# Foglalkozások a lelki egészségért – folytatódnak mentálhigiénés és relaxációs foglalkozásaink

Lelki egészségünk ápolása, kiegyensúlyozottságunk megtartása nagyon fontos, hiszen lelki problémáink meghatároz-



hatják általános hangulatunkat és kihatnak testi egészségünkre is!

A feszültségek csökkentésének egyik hatékony módja a relaxáció, amely köny-

nyen elsajátítható. Az elmúlt évben sok érdeklődő tanulhatta meg Jenser Márta kiváló pszichológustól, a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület tagjától a relaxáció módszerét. A csoportos és egyéni feladatok, a közös beszélgetések hozzájárultak az időskorúakat foglalkoztató problémák szakember segítségével történő feldolgozásához, a feszültségek levezetéséhez.

Idén tavasszal ismét elindulnak a relaxációs foglalkozások az Újbudai Szenior Programközpontban hétfői napokon kezdő és haladó tanfolyamokkal.

Az újabb 6 alkalmas kezdő tanfolyam március 7-én, hétfőn 13.00 órától indul, amely során az alapgyakorlatok elsajátítására van lehetőség. A haladó tanfolyami csoporthoz – amelynek programja további izgalmas elemekkel és témákkal bővült – folyamatosan lehet csatlakozni március 7-étől 14.00 órától. Ide azokat az érdeklődőket várjuk, akik már korábban részt vettek a 60+ relaxációs foglalkozásokon, és jobban el szeretnék mélyülni a relaxációs gyakorlatokban.

Kérjük, hogy részvételi szándékukat február 29. és március 4. között előze-

tesen jelezzék az Újbudai Szenior Programközpontban minden hétköznap 8.00–14.00 óráig (1113 Bp., Bölcso u. 3., tel.: 372-4636).

A 60+ Program a fentiekén kívül mentálhigiénés foglalkozások formájában is támogatja az időskorúak lelki egészségének megővését. Az előadások és az azt követő csoportos beszélgetések pszichológus támogatásával segíthetnek a résztvevőknek a lelki gondok megoldásában, az elhúzódó rosszkedv leküzdésében. A foglalkozások péntekenként 12.15-től zajlanak az Újbudai Szenior Programközpontban. Az alábbi, soron következő időpontokban a következő téma kerül feldolgozásra:

## Hogyan működhetnek jól társas kapcsolataink?

Időpontok:  
2016. március 4. 12.15  
2016. március 18. 12.15

A foglalkozásokról, az alkalmak időpontjáról minden hétköznap 8.00–14.00 óra között az Újbudai Szenior Programközpontban érdeklődhetnek.

## Pilates, intimitorna Újbuda Önkormányzatának támogatásával

A nagy érdeklődésre való tekintettel további csoportok indulnak. Foglalkozások helye:

1. Gazdagréti Községi Ház (XI., Törökugrató u. 9.), tel.: 246-5253. 2016. március 9-étől, szerdánként 13.00–14.00 óráig.
  2. Albertfalvi Községi Ház (XI., Gyékényes u. 45–47.), tel.: 204-6788. 2016. március 10-étől, csütörtökönként 12.30–13.30 óráig.
- Jelentkezés: 2016. február 29. és március 4. között a tanfolyamok helyszínén 10.00–18.00 óráig.

Jelentkezési feltételek:

- XI. kerületi lakos
  - betöltött 60. életév
  - 10 órás tanfolyam rendszeres látogatása
- A tornakurzus díja/fő: 5000 Ft/10 alkalom. 60+ Kedvezménykártyával: 1000 Ft/10 alkalom\*. Csoportvezető: Kutasi Viktória Andrea
- \*A kedvezményes díj csak az első beiratkozáskor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt a tanfolyamon!*

## 60+ kezdő konditorna-tanfolyamok Újbuda Önkormányzatának támogatásával

A nagy érdeklődésre való tekintettel további csoport indul. A tanfolyam helyszíne: TIT (XI., Zsombolya u. 6. fszt.) 2016. március 7. és május 30. között hétfőnként 10.15–11.15 óráig. Jelentkezési határidő: 2016. február 29. és március 3. 10.00 és 13.00 óra között az Újbudai Szenior Központban (XI., Bölcso u. 3.)!

Jelentkezési feltételek:

- XI. kerületi lakos
  - betöltött 60. életév
  - 10 órás tanfolyam rendszeres látogatása
- A tornakurzus díja/fő: 5000 Ft/10 alkalom  
60+ Kedvezménykártyával: 1000 Ft/10 alkalom\*.
- Csoportvezető: Virág Anikó
- \*A kedvezményes díj csak az első beiratkozáskor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt a tanfolyamon!*

## Kezdő zumbatanfolyam indul

Helye: Gazdagréti Községi Ház (XI., Törökugrató u. 9.)  
Ideje: 2016. március 9., szerda 14.00 órai kezdettel

Jelentkezés: 2016. február 29. és március 4. között 9.00–16.00 óráig a helyszínen!

A tornakurzus díja/fő: 5000 Ft/10 alkalom  
60+ Kedvezménykártyával: 1000 Ft/10 alkalom\*

*\*A kedvezményes díj csak az első beiratkozáskor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt zumba tanfolyamon!*

A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia

## Gyaloglóklub Újbuda Önkormányzatának támogatásával

Az Újbuda 60+ Program szakképzett oktató vezetésével gyaloglóklubot indít 3 kurzusban, csoportonként maximum 18 fővel. Nagyon minimális terheléssel is elkezdhető, és folyamatosan emelhető az intenzitás a kondíciónak megfelelően

- A botok használata biztonságot nyújt a bizonytalanabb mozgásúaknak, vérnyomás-problémákkal küzdőknek és szédülőseknek is. A társaságban végzett mozgás rendszerességre és kitartásra sarkall.
- A koordináció folyamatos gyakorlása nagyon jó hatással van az agyra. A botok használatával a test izmainak 90 százaléka mozog, ezzel komoly eredményt lehet elérni a vérnyomás-problémák, cukorbetegség terén is, nagyban csökkenthető a szedett gyógyszerek mennyisége, néha akár el is hagyhatók.
- A botok használata nagyban tehermentesíti az ízületeket, elsősorban a térd- és csípőízület terhelését. A diágnálmozgás alkalmas akár

csípőprotézissel rendelkezők számára is. Mivel a felsőtest is aktívan mozog a botos gyaloglásnál (Nordic Walking), ez a sport nagyban segít a beszűkülő ízületek újra aktiválását, erősítését.

**Jelentkezési feltételek:**

- Újbudai lakos
  - betöltött 60. életév
  - 10 órás tanfolyam rendszeres látogatása (heti 1 alkalommal)
- Jelentkezni lehet: 2016. március 7. és március 11. között 10.00–13.00 óráig személyesen az Újbudai Szenior Központban (XI., Bölcso u. 3.). További információkat a 372-4636-os telefonszámon kaphatnak.

**A gyaloglóklub csoportfoglalkozások időpontjai:**

1. számú csoport: 2016. március 16-ától, szerdánként 13.00 órakor
  2. számú csoport: 2016. március 18-ától, péntekenként 13.00 órakor
- A gyaloglóklub díja/fő: 6000 Ft/10 alkalom  
60+ Kedvezménykártyával: 1200 Ft/10 alkalom
- Csoportvezető: Virág Anikó

## PROGRAMAJÁNLÓ

### Ajánló az Újbuda 60+ közel 300 havi programjából

**2016. február 25. 10.00–12.00 60+ Fotótanoda – haladó**  
Fényképezéstől a kép feldolgozásáig (képmódosítás, retusálás)  
Előzetes jelentkezés szükséges! Photoshoppal rendelkező laptop szükséges.  
Helyszín: Albertfalvi Községi Ház (XI., Gyékényes u. 45.); ingyenes; további információ: 204-6788

**2016. február 25. 15.00–17.00 Számítógép a mindennapokban**  
Közösségi oldalak biztonságos használata. Előzetes regisztráció szükséges!  
Helyszín: USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja (XI., Gazdagréti tér 1.); ingyenes; további információ: Geréb Gerda klubvezető, 786-6084

**2016. február 26. 16.30–20.00 „Egy falat Kelenvölgy” – kerekítő**  
Ovibalett-bemutató, hip-hop-táncbemutató, kézműves foglalkozás, szalonnasütés  
Helyszín: Kelenvölgyi Községi Ház (XI., Kardhegy u. 2.); ingyenes; további információ: 424-536

**2016. február 27. 12.00–13.00 60+ Médiaműhely-rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban Ismétlés**  
Civil Rádió FM.98.0; további információ: Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes), 06/30/453-8755

**2016. február 28. 60+ teremésztjárás**  
Találkozó: 7.20, Széll Kálmán tér, metró  
Útvonal: Nagykovácsi eh.–Nagykopasz–Szarvas-árok–Adyliget (16 km)  
További információ: Kremzer Ferenc (Olajip.TE), 06/30/560-8042

**2016. február 29. 14.00–16.00 „Életet az Éveknek Nyugdíjas Klub”**  
Helyszín: Albertfalvi Községi Ház (XI., Gyékényes u. 45.); ingyenes; további információ: 204-6788

**2016. február 29. 08.45–10.00 Német társalgási Klub**  
Helyszín: Albertfalvi Községi Ház (XI., Gyékényes u. 45.); ingyenes; további információ: 204-6788

**Minden hétfőn 09.05–9.50 Hahota jóga**  
Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont (XI., Bölcso utca 3.); ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

### Ismét 60+ Nőnap Újbudán

Újbuda Önkormányzata az Újbuda 60+ Program szervezésében ismét megrendezi a „60+ Nőnapot”, a korábbi évekhez hasonlóan. A rendezvény 2016. március 9-én lesz a már megszokott módon, hat helyszínen; a vendégeket virággal, ünnepi műsorral is várják.  
A szervezők azt javasolják, hogy mindenki a saját lakóhelyéhez legközelebbi programon vegyen részt. További kérdés esetén az alábbi elérhetőségeken érdeklődhetnek február 29-étől:

**Polgármesteri Hivatal épülete** (Újbudai Szenior Programközpont helyett)  
A program kezdete: 9.00 óra  
Cím: XI., Zsombolyai u. 5.  
További információ: 372-4636 (minden hétköznap 8.00–14.00 óra között)

**Gazdagréti Községi Ház**  
A program kezdete: 10.00 óra  
Cím: XI., Törökugrató u. 9.  
További információ: 246-5253

**Őrmezei Községi Ház**  
A program kezdete: 11.00 óra  
Cím: XI., Cirmos u. 8.  
További információ: 309-0007

**Kelenvölgyi Községi Ház**  
A program kezdete: 12.00 óra  
Cím: XI., Kardhegy u. 2.  
További információ: 424-5363

### Nordic walking a Gazdagréti Összefogás Egyesülettel

A foglalkozások hétfőnként 11 órától a Gazdagréti Községi Házból indulnak, *Majorszky Klára* nordicoktató vezetésével. Az első alkalom ingyenes, továbbiakban 200 ft/alkalom. Korlátozott számban botokat biztosít az egyesület. További információ, előzetes jelentkezés: majorszky@gmail.com, 06 20 443 7048

**Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel**  
Minden kedden 14.45-től a Gazdagréti Községi Házban! Az első alkalom ingyenes, további alkalmak: 200 Ft/alkalom. Folyamatos csatlakozási lehetőség! További információ, előzetes jelentkezés: majorszky@gmail.com, 06 20 443 7048

További programok és információ:

### ÚJBUDAI SZENIOR PROGRAMKÖZPONT

Cím: 1117 Budapest, Bölcso u. 3.  
Telefon: 372-4636

Nyitva tartás:  
hétköznap 9–14 óra között

Web:

idosbarat.ujbuda.hu/ujbuda-60-program

E-mail: 60plusz@ujbuda.hu





# KERESZTREJTVÉNY

**Jékely Zoltán: Tél, reménység c. költeményének záró sorait idézzük. Vízszintes: 1. Az idézet első sora (N, K, E, O, Ó).** 13. Konyhakerti nővény. 14. Idős. 15. Neheztel. 16. Lop. 17. Középre nyom. 19. Színész, musicalénekes (Pál). 20. Elvan a vízben. 22. Halkan tovegagy. 24. Gáti Oszkár. 25. Fundamentum. 27. Porció. 28. Dabas határai! 29. Tokió régi neve. 30. Moslékban van! 32. Bibliai férfinév. 34. Szeszies ital. 36. Észak-magyarországi víztározó. 39. Bécsi óra! 41. Ázsiai állóvíz. 42. Becézett férfinév. 43. Pusztítá. 44. Világháló. 45. Áldás jelzője lehet. 47. Hegy a Bakonyban. 48. Diplomás, rövid! 50. Részben leemel! 51. Egykori német autós és motorkerékpár-márka. 53. Nyíl végkiképzése! 55. Óír írás. 57. Mutatószó. 59. Zilahy Lajos. 60. Kossuth-díjas színésznő (Klári). 63. Kocsmában dolgozik. 66. Fényelnyelő. 67. Zeneszám megváltoztatása, újrakeverése. 70. Huszár vezényszó. 71. Elkerített terület állatok részére. 73. Fanyar erdei gyümölcs. 74. Sandokan népe.

**Függőleges:** 1. Heves megyei település. 2. Itáliai költő (Torquato). 3. Tapasztal. 4. Kifárad. 5. Egymást követő betűk az angol ábécében. 6. Klasszikus köszöntés. 7. Ez a só műtrágya. 8. Yoko ..., John Lennon kedvese. 9. Vanádium és oxigén vegyjele. 10. Sebészeti eszköz. 11. ...

# PÁRTOK ESEMÉNYEI

#### A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

**Budafoki út 9–11. Tel.: 209-3439.** Nyitva tartás: hétköznap 14–18 óráig. Hétfőnként 14–16 óráig táplálkozási tanácsadás, 17–18 óráig ingatlaneladás, -vétel, lakás-árazáshoz kapcsolódó tanácsadás díjmentesen. Minden első szerdán 15–17 óráig munkaügyi tanácsadás. Dr. Oláh András Sándor ügyvéd következő ingyenes jogi tanácsadása március 8-án 16 órakor lesz, ezt követően április 19-én, majd május 3-án várja az érdeklődőket.

#### A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJA

**Mérnök u. 40. Tel.: 06/70/434-7741.** Jogi tanácsadás (telefonos egyeztetés alapján). Megoldásközpontú pszichológiai tanácsadás minden hónap első keddjén 14–17 óráig telefonos egyzetés alapján, dr. Szöllősi Ágnesnél: 06/20/979-3369. Képviselőink állandó fogadóórája: minden hónap első keddjén 17 órától. Az alábbi honlapon olvashat rólunk: www.mszpujbuda.blog.hu Írhat nekünk az mszpujbuda@gmail.com e-mail címre.

#### A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI

**Karinthy F. út 9. Tel.: 209-0474.** Nyitva hétköznap 14–18 óra között. Február 17-én, szerdán 17–18 óráig nyugdíjba menetellel és nyugdíjjal kapcsolatos tanácsadás várja az érdeklődőket. Február 23-án, kedden 18 órától tartja következő összejövetelét a Szellemi Vitakör. Téma: Ferenc pápa Áldott légy kezdetű enciklikája IV.-V. fejezet. Február 24-

# APRÓHIRDETÉS

#### Lakás, ingatlan

**EGYETEMISTA** lányomnak keresek emeleti felújítandó öröklakást készpénzfizetéssel magánszemély 06/20/496 6601. **LAKÁSÁT** a piaci legjobb áron sajátárszre elsősorban készpénzért megvásárolnám. Hívjon bizalommal 06/20/916 7002. **ELADÓ** lakást keresek készpénzes fizetéssel 06/30/967 3067. **77 IRODABÓL** álló ingatlanhálózat segít Önnek értékesíteni lakását vagy megtalálni álmai otthonát. XI. Kosztolányi D. tér 11. www.kingatlan.com 06/70/681 4500. **ELADÓ** Sas-hegynél 55 m2-es társasházi lakás. Tel: 06/30/255 8596.

#### Oktatás

**MATEKANTÁRTÁS** szaktanárnál! 365-2969. **MATEMATIKA** fizikatanítás Önnél! 06/20/959 0134.

#### Víz, gáz, villany, fűtés

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

#### Lakásszervíz

**LAKÁSFELÚJÍTÁS!** Minden egy kézben 202-2505, 06/30/251 3800. **REDŐNYÖS** MUNKÁK, készítés, javítás, gurtni csere, megbízhatóság, elfogadható ár. 06/30/212-9919.

#### TV, antenna, számítógép

**SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS,** telepítés, vírusirtás. Ingyenes kiszállással. 30/85/72-653.

#### Szolgáltatás

**ÜVEGEZÉS!** Ablak, ajtó, erkély, kirakat. Biztosításra is! Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós 30/2664-666. **DUGULÁSELHÁRÍTÁS** XI. kerületi gyorsszolgálat azonnal! 228-6193, 06/30/9210-948. **KÖLTÖZTETÉS,** lomtalanítás, áruszállítás. 403-9357, 06/20/972-0347, 06/30/589-7542. **WWW.AJTOABLAKDOKTOR.HU** ablakok, ajtók javítása, zárák cseréje, festése, szigetelése, hőszigetelő üvegezése garanciával,

# IMPRESSZUM

Lapok Társasága Nyomdai Központ • Felelős vezető: Horváth Gábor • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. • Az újságban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 207. irodában.

lap, alacsony vízfelvételű burkoló kerámia. 12. Bányásztelepülés a Gerecse lábánál. 17. Kettőzve: mellébeszélés. 18. Modern világítóeszköz. **20. Az idézet második sora (Y, D, A, S, M).** 21. Alváskor látjuk. 23. Férfi becenév. 26. Megakaszthatja egy gépezet működését. 27. USA-tagállam. 29. A szerelmi költszet műzsája a görögöknél. 31. Korcsolya, angolul. 33. Finn város. 35. Egykori svéd váltópénz. 37. Kulacs fele! 38. Orosz tehergépkocsi-márka. 40. Hidrogén és tantál vegyjele. 45. Moszat. 46. Tanonc. 49. Homorú. 52. Masni. 54. Mással vezgetteti el a piszkos munkát. 56. Magyar páros betűi. 58. Római 1110. 59. Kossuth- és Liszt-díjas előadóművész, énekes, dalszerző. 61. Claude Autant-..., francia filmrendező, színész. 62. Római szerelemisten. 64. Női becenév. 65. Tejtermék.

68. Zenei félhang. 69. Fohász. 72. Jelenleg. 74. Kiss ...Kate! (musical) *Beküldendő: vizsz. 1. és függ. 20. Beküldési határidő: a megjelenést követő hét keddje. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92. A 1. SZÁM REJTVÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: Békés új esztendőt kívánok, ha nincs kedved megtenni, tedd meg anélkül. NYERTESE: Lipiczky Gyuláné, 1116 Bp., Bükköny utca. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.*

én, szerdán 18 órától, a Kommunizmus Áldozatainak Emléknapja előestéjén dr. Horváth Attila jogtörténész tanszék vezető, egyetemi docens tart előadást: Megtorlás, koncepciók perek, terror a kommunizmusban címmel.

#### A XI. KERÜLETI LMP PROGRAMJAI

**Fadrusz utca 2. Tel.: 06/30/833-5354.** Web: delbuda.lehetmas.hu, facebook.com/ lmpujbuda e-mail: bp1122@lehetmas.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**

## A XI. KERÜLETI DEMOKRATIKUS KOALÍCIÓ PROGRAMJAI

**Újbudai Alapszervezet irodája: Karolina út 33/A.** Nyitva tartás: hétfőn 9–13 óra, szerdán és pénteken 14–18 óra között várja az érdeklődőket.

# FOGADÓÓRÁK

#### BARABÁS RICHÁRD (PM)

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

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

**BUDAI MIKLÓS (MSZP)** önk. képv. Minden hónap második csütörtökén 17 órától. Napraforgó Óvoda (Bikszádi út 57–59.) Bejelentkezés: 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 (Gyékényes u. 45–47.)

**GAJÁRSZKI ÁRON (LMP)** önk. képv. Minden hónap első szombatján 12–13 óráig. Vahot piac mellett a Montázs Arc Caféban (Vahot u. 14/B)

**GÖRÖG ANDRÁS (MSZP)** önk. képv. E-mail: mail@gorogandras.hu. Tel.: 30/966-2187

**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)** 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. Minden hó első péntekén 17–18 óráig. ÖKH (Cirmos u. 8.), valamint előzetes egyeztetés alapján: 06/70/942-4624, e-mail: junghausz.rajmund@fidesz.hu

**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.kiralnora.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: minden 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 telefon-számom.

**MOLNÁR GYULA (MSZP–DK)** Időpont-egyeztetés: gy.molnar@t-online.hu, 371-0022

**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.)

**NOVÁK ELŐD (JOBBIK)** ögy. képv. Fogadóóra: időpont-egyeztetés alapján: 06/70/372-5854, kallo.gergely@jobbik.hu

**SASS SZILÁRD (FIDESZ)** önk. képv. Fogadóóra időpont és helyszín egyeztetése emailen vagy telefonon lehetséges. Email: sass.szilard@ujbuda.hu. Telefon: +36206693832

**DR. SIMICSKÓ ISTVÁN (FIDESZ–KDNP)** ögy. képv. Telefonos bejelentkezés alapján: 06/20/200-0781, Zsombolyai u. 5.

**SZABOLCS ATTILA (FIDESZ)** ögy. képv. Minden hónap első csütörtökén. XXII. kerületi Polgármesteri Hivatal (I. em. 44.) Bejelentkezés: 482-0188

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

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

**WENDLERNÉ DR. PIRIGYI KATALIN (FIDESZ)** önk. képv. Telefonon történő előzetes egyeztetés alapján, tel.: 70/902-18-39. Minden hó első keddjén 16–18 óráig, Kelenválygyi Közösségi Ház (Kardhegy u. 2.), Weiner Leó Zeneiskola (Neszmélyi u. 30.) minden hónap utolsó péntekén 17–18.30-ig.

### Kerületi Okmányiroda

2015. november 2-ától az 1111 Budapest, Budafoki út 59. szám alatt megnyílt kormányablak az alábbi ügyfélfogadási rend szerint fogadja az ügyfeleket:

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



# Böjtöljünk ötletesen, süssünk „steak”-et karfiolból!

A böjt eredetileg vallási fogalom, a bűnbánatot, az áldozathozatalt és a megtisztulást szolgálja, ebben az időszakban önkéntesen megvonjuk magunktól az érzéki élvezeteket. Böjtölni nem csak vallási alapon lehet. Jó alkalom arra, hogy megtisztítsuk, felfrissítsük szervezetünket, és lélekben megerősödjünk. Bármilyen megfontolásból is adjuk böjtöltre a fejünket, nem kell lemondanunk az érdekes és ízletes ételekről, elég, ha egy kicsit nyitottabb elmével tekintünk végig az eddig köret kategóriába sorolt ételeinken, alapanyagainkon. Bár a természet ilyentájt még nem kényeztet minket sok friss zöldséggel, itt vannak nekünk a káposzták, gyökérzöldségek, a sütőtök, és legfőbb ideje elővenni a nyáron eltett lecsót.

Ezzel el is értünk címadó zöldségünkhöz, a karfiolhoz, ami személyes nagy kedvencünk. Önállóan is nagyszerűen megállja a helyét, sütve, párolva, rántva, vagy éppen „steak” gyanánt. – Elkészítése egyszerű, érdekes, étvágygerjesztő kinézetével pedig még egy-két igazi steakrajongót is sikerül rávenni, hogy megkóstolja – hangsúlyozza Bukszár Tamás, a VakVarjú Vendéglő konyhafőnöke, aki a következő receptjét ajánlja az Olvasóknak:



## Karfiol „steak” szerecsendió karfiolpürével

Hozzávalók 2 személyre:

- 1 db közepes karfiol
- 3 dl tej
- 2 dkg vaj
- olaj (sütéshez)
- só
- frissen őrölt bors
- őrölt szerecsendió

A karfiolt alaposan mossuk meg, a zöld leveleket távolítsuk el. A tőrszáját ne vegyük ki, az tartja össze a szeleteket. A közepéből óvatosan vágjunk ki két szeletet, és egyelőre rakjuk félre. A maradék karfiolt szedjük szét apró darabokra, majd tegyük egy kisebb lábasba. Öntsük rá a tejet, illetve

még annyi vizet, hogy épp ellepje. Sózzuk, borsozzuk, és főzzük puhára a karfiolvirágokat. Ez a forrástól számítva kb. 10 perc. Szűrjük le a karfiolt, a főzőlevét rakjuk félre. A karfiolokat a vajjal, egy csipet szerecsendióval és kezdésnek 1 dl főzőlével pürésítsük botmixerrel vagy turmixgépben. Szükség szerint adjunk még hozzá a főzőléből. Akkor jó, ha már lágy és krémes, de még nem folyik.

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. A karfiolszeleteket forró serpenyőben kevés olajon pirítsuk aranybarnára (kb. 2-2 perc oldalanként), hintsük meg sóval, borssal, aztán az előmelegített sütőben 10 perc alatt süssük őket puhára. A meleg karfiolpürét szedjük mélyebb tányérokra, és tálaljuk rá a sült karfiolszeleteket. Ha tartalmasabb ételt szeretnénk, készítsünk még köretnek rizst, tésztát vagy burgonyakroketet.

szerint, mennyit tervezünk menni az autóval egy évben. Az itthon átlagosnak tekinthető 15 ezer km mellett például nagy az esélye, hogy drágább lesz a közép-olcsónak tűnő dízel, 320 forintos üzemanyag áránál ugyanis nem éri el a 150 ezer forintot a különbség éves szinten. Ennél azonban többet elvisz, ha a nagynyomású befecskendező rendszer, a részecskeszűrő, vagy a turbó megadja magát. Persze a szívó benzinmotort is tönkre lehet tenni, tehát a második szempont az állapot és a karbantartás.

Alkatrészkielcséget nem sajnálva 300 ezer km felett is kiválót lehet egy autó, ha viszont még az olajcserét is át-átugratta az előző tulaj, 150 ezer km alatt is jelentős károkat lehet okozni. Manuális vagy automata váltó kérdésében nincs igazság, hiszen mindkét csoportban vannak „problémás” modellek, ám a néphittel ellentétben nem feltétlenül drágább az automata. Annak ugyanis viszonylag egyszerű a szervizelése, míg a manuális váltónál ott a kuplung, illetve a kettős tömegű lendkerék, amely egy 10 év fölötti kocsinál már normális karbantartás mellett is jelenthetne költséget.

Izgalmas kérdése a 10-15-20 éves autók piacának, hogy ebben a korban már elérhető az újonnan még sokmilliósi prémiumkocsik is. Érthetően csábító gondolat Opel vagy Toyota helyett BMW-be vagy Mercibe ülni. Igen ám, csak hogy az alkatrészárak gyakran az újkori árcédulához vannak igazítva, így még 20 évesen is drágább fenntartani ezeket. Tehát a vétel csupán azoknak ajánlott, akik jól ismerik a kinézett típust és szervizelését, vagy sok pénzt tudnak szükség esetén javításra fordítani.

A széles választék miatt az is szempont lehet, milyen modellekhez ért leginkább a hozzánk közel eső vagy korábban már bizonyított szerelő. De ha ettől eltekintünk, akkor is jó esély van rá, hogy nem a szomszéd utcában hirdetik a tökéletes vételt, tehát sajnos nem lehet megspórolni a hosszas keresgélést. Akár több száz kilométert is érdemes lehet autózni, hiszen ennek költsége egyetlen ki nem fizetett javításon megtérül, azonban külföldre már nem biztos, hogy megéri elindulni – olcsóbb ugyanis nem lesz, csak esetleg jobb állapotú, amit osztrákoktól vagy németektől veszünk.

(B. Gy.)

## Új lakóink

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



tesóm, Martin, eddig is gondoskodott róla, hogy mozgálgalmasak legyenek a napjaim. Szépen gyarapszik a súlyom, szeretem, ha álomba ringatnak.

A nevem Borsy Annabella, és 2015. szeptember 14-én láttam meg a napvilágot. Kedvenc időtöltésem az evés, a játék, (mindennel, ami csörög), illetve nagy társasági lény (lány) is vagyok, és mindenkit elbűvölök tengernyi mosolyommal. Szeretek mondókákat, énekeket hallgatni, nagyokat tornázni.



Grád Ákos vagyok, 2015. december 20-án, aranyvasárnap jöttem a világra a Szent Imre Kórházban családom és ismerőseim nagy öröme. A bátyám, Bálint várt engem nagyon, mindig szeretget, ölelget és puszilgat. Két hónapos múltam, és már sokat nézelődök, jó kislány vagyok, és szeretek sétálni a friss levegőn, ha szép az idő.

## Nincs tuti tipp

**A használt autó vásárlása nehéz műfaj: szinte mindenkinek van róla véleménye, de minél többet tud a kocsikról valaki, annál nehezebb biztos tanácsot adni.**

Érthető módon kiemelt kérdés ez ma, hiszen a hazai autópiacon a vevők túlnyomó többsége nem engedheti meg magának az új autó luxusát. Szerencsére azonban egész tartósan bizonyultak a modern kocsik: a műanyag elemeket nem eszi meg a Nap 20 év alatt sem, és a legtöbb gyártó kasztinjia tényleg ellenáll a rozsdának, úgyhogy van miből választani. Már 1 millió forint körüli áron is olyan sokféle kocsi van, hogy az ember csak kapkodja a fejét, és ha nincs álomautója, amit mindenáron megszerezne, nehéz döntéshelyzetbe kerülni: mi alapján válasszon? Nos, ha biztos tipp nincs is, azért van néhány szempont, ami segíthet dönteni.

A legfontosabb: dízel vagy benzin? Bár sokaknak hitbeli kérdés ez, ha ridegen szemléljük, akkor elsősorban pénzügyi szempontok alapján kell határozni, azaz a

**A dízel- vagy a benzinmotor választása sokaknál hitbeli kérdés**

## EGYÉNI HALLÓKÉSZÜLÉK AZ ÖN IGÉNYEIRE SZABVA

Most 69% kedvezményt adunk teljes áras Starkey 3 Series 110 CIC és CC egyéni hallókészülékeinkre, melyek:

- Az Ön hallójáratára gyártott, alig észrevehető, egyéni készülékek.
- Bőrnyalatnak megfelelően többféle színben elérhetőek.
- Zúgás és sípolás nélkül működnek, egyénre szabott beállításokkal.

Akciónk és a hozzá kapcsolódó Hallásgondozási Programunk részleteiről érdeklődjön üzleteinkben. Akciónk 2016. február 1-től március 31-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Jelen tájékoztatásunk nem teljes körű.

**-69%**  
Hallókészülék-kedvezmény  
**+2 ÉVES**  
Hallásgondozási Program



**Kérjen időpontot ingyenes hallásvizsgálatunkra!**

**Starkey Halláshalon**  
Bp. XI., Fehérvári út 79.  
**(30) 825 9273 • (1) 462 6052**

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!



1117 Budapest Hunyadi J. út 19.

**Nyitva tartás:**

**Hétfő-Szombat: 06:00-22:00**

**Húspultunkban minden héten új akcióval várjuk!**

**HÚSPULT**

**Érvényes: 2016. 02. 24 - 30.**

**Jogobella gyümölcsjoghurt**  
150 g, több íz, 527 Ft/kg



**79 Ft**

**Nesquik kakaópor**  
1000 g, 1399 Ft/kg



**1399 Ft**



**Silan öblítő**  
2x2 l, több illat, 450 Ft/l

**1799 Ft**

**Akcióink a megjelölt időszakban, a készlet erejéig érvényesek!**

**2016. 02. 29-én**

**CSAK**

**Sajtos szendvicsrúd**  
Ft/db, 45 g, 644 Ft/kg



**Leveles pogácsa**  
Ft/db, 45 g, 644 Ft/kg



**29 Ft/db**