

ÚJBUDA

A XI. KERÜLET
KÖZÉLETI LAPJA

XXVI. ÉVFOLYAM 4. SZÁM
2016. MÁRCIUS 9.

www.ujbuda.hu



Hoffmann Tamás polgármester átadta a 17 ezredik 60+ Kedvezménykártyát



2



3

Társadalmi egyeztetés a dél-budai buszhálózatról

Áprilisban indul a tavaszi nagytakarítás



12

Újbuda Önkormányzata és a Fonó bemutatja:

Március 15. Nemzeti Ünnepe a Fonóban

1116 Bp. Sztregova utca 3. | www.fono.hu

16.00 Gyermektáncház és kézműves foglalkozások Rikassy Barbarával és az Újbudai Babszem Táncegyüttessel.

A felnőttek próbára tehetik tudásukat egy játékos kvíz kitöltésével, amellyel természetesen nyerni is lehet.

18.00 A Fonó Kamara Táncegyüttes néptáncosai és a Buda Folk Band közös forradalmi előadásán idézik fel az 1848-49-es eseményeket Berettyán Nándor, a Kaposvári Egyetem színművész hallgatójának közreműködésével.

A színpadi produkció után a Buda Folk Band muzsikál forradalmi táncmuzsikával!

A BELÉPÉS INGYENES!





ÚJBUDA
Veled épül
FONÓ
Budai Zeneház

Hosszú távra tervez a rendőrkapitány

Liskány Csabát nevezték ki 2015. november 1-jétől a XI. kerületi rendőrkapitányság élére, aki addig főosztályvezetői beosztásban teljesített szolgálatot a BRFK Korruptciós és Gazdasági Bűnözés Elleni Főosztályán. Bucsek Gábor, a Budapesti Rendőr-főkapitányság vezetője a kinevezéskor azt mondta: Liskány Csaba végigjárta a ranglétrát és szakmailag kiemelkedő munkát végez. Az új kapitány saját bevalása szerint elhivatott a szakmáját illetően. 18 éve dolgozik rendőri kötelékben, és szeretné hosszú távon szolgálni a kerületet.

• *Önéletrajzából kiderül, hogy a BRFK Korruptciós és Gazdasági Bűnözés Elleni Főosztályának volt a vezetője 2013-tól. Sokakban felmerül a kérdés, vajon miért pont önt nevezték ki a kerületi kapitányság élére?*

Mindenekelőtt szeretném elmondani, hogy elsősorban rendőrnek érzem magam, semmiképpen sem gazdasági szakembernek. 1997-ben, a Rendőrtiszti Főiskola elvégzését követően úgy hozta az élet, hogy az akkor még önálló BRFK Gazdaságvédelmi Osztályán helyezkedtem el, és ott dolgoztam 18 évig. Kezdetben nyomozóként, a későbbiekben alosztály-, majd osztályvezetőként, az utolsó két évben pedig főosztályvezetőként. Azt gondolom, az itt megszerzett tapasztalatok, a szakmai tudás lehetővé teszi, ami miatt rám esett a választás. Semmiképpen nem gazdasági szakemberre, hanem tapasztalt rendőri vezetőre volt szükség.

• *Mit tapasztalt az elmúlt három hónapban, milyen kapitányságot vett át? Van-e esetleg olyan terület, amely gyors beavatkozást kíván?*
Amikor Újbudára érkeztem, nagyon elhivatott és törekvő kollégákkal találkoztam. Egy feltöltött személyi állománnyal

rendelkező, jól működő kapitányságot vehettem át. Természetesen ettől függetlenül vannak még feladataink. Új rendészeti, bünyügyi és vizsgálati osztályvezető kapott megbízást. Az ő felkészültségükkel és a saját tapasztalataimmal remélem, tudunk javítani még a kerület közbiztonsági helyzetén. Azt azért fontosnak tartom elmondani, hogy az Újbudán regisztrált bűncselekmények száma 2011 óta folyamatosan csökken, a tavalyi évhez viszonyítva is mintegy 7 százalékkal. Ennél még pozitívabb a kép, ha a bünyügyi felderítési mutatót nézzük, ez a múlt esztendőben 20 százalékról 40 százalékra emelkedett, ami budapesti viszonylatban nagyon jónak számít. Még kedvezőbb adatokat kapunk, ha a 100 ezer lakosra jutó bűncselekmények számát nézzük. Míg a fővárosban 4136 bűncselekmény jut százezer lakosra, addig a kerületben csak 3574, ami sokkal jobb, mint a budapesti átlag.

(Folytatás a 4. oldalon)

KÉK HÍREK

Fél óra alatt elfogták

Nyomozást folytat a XI. kerületi rendőrkapitányság Cs. Péter 62 éves budapesti lakos ellen felfegyverkezve elkövetett garázdaság bűntett és súlyos testi sértés bűntett kísérlet, valamint Cs. Sarolta 24 éves budapesti lakos ellen garázdaság vétség elkövetésének megalapozott gyanúja miatt. A rendelkezésre álló adatok szerint Cs. Péter február 25-én 14 óra 30 perc körüli időben a Bártfai utcában közlekedési vitába keveredett egy autóssal. A gyanúsított késel vállon szúrta a gépkocsijában ülő sofőrt, eközben Cs. Péter lánya egy jégkoronggütővel fenyegette meg a sértettet. Ezt követően apa és lánya elmenekült a helyszínről. A sértett nyolc napon belül gyógyuló sérüléseket szenvedett. Cs. Pétert és Cs. Saroltát a rendőrök beazonosították, február 25-én 15 órakor újbudai lakásukon elfogták, majd előállították a kerületi rendőrkapitányságra, ahol gyanúsítottként hallgatták ki őket. Velük szemben – szabadlábon hagyásuk mellett – a további eljárást a Budapesti Rendőr-főkapitányság XI. Kerületi Rendőrkapitánysága folytatja le.

Édesanyját próbálta kirabolni

A XI. kerületi rendőrkapitányság eljárást folytat rablás bűntett kísérlet elkövetésének megalapozott gyanúja miatt egy 16 éves budapesti lakos ellen. A fiú saját édesanyját próbálta meg kirabolni Beregszász utcai lakásában február 24-én. A gyanúsított pénzt követelt, kapott is 500 forintot, de ezt kevesellte. Tovább követelőzött, ám nem találta elegendőnek az újabb pénzösszeget sem, ezért édesanyját bántalmazta. Mivel ezzel sem ért célt, engedte a sértettet. A XI. kerületi rendőrkapitányság munkatársai nem sokkal éjfél után elfogták a lakásba visszatérő gyanúsítottat, előállították, majd gyanúsítottként kihallgatását követően őrizetbe vették. A fiúval szemben – szabadlábon hagyása mellett – a további eljárást a BRFK XI. Kerületi Rendőrkapitánysága folytatja le.

Csalók rendőrkézen

Csalás bűntett elkövetésének megalapozott gyanúja miatt folytat eljárást P. Pál 61 éves, N. Sándor 53 éves és V. János 52 éves budapesti lakos ellen a XI. kerületi rendőrkapitányság.

A gyanúsítottakat február 9-én a Budaörsi úton – magukat hatósági személynek kiadva – megállították a sértettet, majd készpénzt csaltak ki tőle, és elvették a mobiltelefonját is. A férfi mindvégig azt hitte, jogszerű hatósági ellenőrzés folyik vele szemben. A sértett február 19-én ugyancsak a Budaörsi úton haladt teherautójával, amikor észrevette azt a személygépkocsit, amelyben a vele szemben tíz nappal korábban intézkedést színlelő személyek ültek. Ezt követően a férfi feljelentést tett a rendőrségen, így csakhamar valódi intézkedés következett. A nyomozók a Budaörsi úton megtalálták a gépkocsit a három személlyel együtt. Az autóban talált tárgyak – láthatósági mellény, rendőrségi bevetési póló, nyugtatomb – bizonyították, hogy álnintézkedést végrehajtókat sikerült elfogni. A bíróság P. Pállal és N. Sándorral szemben lakhelyelhagyási tilalmat rendelt el, míg V. János szabadlábon védekezhet. Velük szemben a további eljárást a Budapesti Rendőr-főkapitányság XI. Kerületi Rendőrkapitánysága folytatja le.

Előzetesben a kifosztó

Eljárást folytat a XI. kerületi rendőrkapitányság csalás bűntett elkövetésének megalapozott gyanúja miatt K. Mihály mezőtúri lakos ellen. A rendelkezésre álló adatok alapján K. Mihály február 19-én 6 óra körüli időben eltulajdonította a 6-os villamos egyik alvó utasának mobiltelefonját. Az újbudai nyomozók hatékony felderítő munkájának köszönhetően február 20-án hajnalban elfogták és őrizetbe vették a bűncselekmény elkövetésével gyanúsítható 41 éves férfit. K. Mihályt a bíróság előzetes letartóztatásba helyezte. Az eljárást a BRFK XI. Kerületi Rendőrkapitánysága folytatja le.

Ülésezett a képviselő-testület

Február 25-én átadták a tizenhétvezredik Újbuda 60+ Kedvezménykártyát, megemlékeztek a kommunizmus áldozatairól, módosítottak több rendeletet és szavaztak különböző támogatások odaítéléséről is.

A képviselő-testület február 25-i ülésén adták át a tizenhétvezredik Újbuda 60+ Kedvezménykártyát, melyet férje nevében Kincses Jánosné vett át Hoffmann Tamás polgármestertől. Elhangzott, az önkormányzat ezután minden ezredik kártyát hasonló módon adja majd át, ezzel is hangsúlyozva a kerületben élő időskorúak fontosságát és támogatottságát.

A rászorult személyek támogatásáról szóló rendelet módosítását szintén törvényváltozás indokolta. E szerint, ha a hatóság a hozzá benyújtott ügyben két hónapon belül nem hoz döntést, tízezer forintot köteles megfizetni a kérelmezőnek (szociális hatósági eljárás esetében). Ezért mostantól az újbudai tartózkodási engedély kiadására csak az Újbudai Humán Szolgáltató Központnál teljesített két hónap időtartamú előzetes együttműködést követően nyújtható be.

Módosították a képviselő-testület és szervei Szervezeti és Működési Szabályzatát is: a jövőben Molnár László alpolgármesterhez tartozik a korábban tanácsnoki szinten felügyelt ifjúságügy.

ában tervezik megvalósítani. A kezdeményezéshez Újbuda női önkormányzati képviselői is csatlakoztak, a testület pedig 300 ezer forinttal segíti a program megvalósulását.

Ebben az évben kétmillió forint áll rendelkezésre Újbuda határon túli partnertelepüléseinek támogatására. A testület döntése értelmében a XI. kerület ebből az összegből – Balogh Tibor polgármester kérésére – maximum 550 ezer forint értékben egy nagyüzemi mosogatógépet ajándékoz Kézdiszentlélek Tanácsának.

A KÖVET Egyesület a Herman Ottó Intézet partnereként a Clim'Foot nemzetközi projektben való részvételre keres együttműködő szervezeteket (önkor-



Hoffmann Tamás polgármester adta át Kincses Jánosnénak a 17 ezredik 60+ Kedvezménykártyát

A Kommunizmus Áldozatainak Emléknapiján megtartott ülés napirendjének tárgyalása előtt Csernus László, a Fidesz-KDNP frakcióvezetője olvasta fel megemlékezését, majd kérésére a grémium tagjai egyperces néma felállással tisztelegtek a diktatúra áldozatai előtt. A kormány Családi Otthontörlesztési Kedvezmény (CSOK) programjának részeként több építési jogszabály megváltozott. A legfeljebb 300 négyzetméter alapterületű új lakóépületek építését például kivonták az építési engedély-köteles munkák köréből, és bevezették az egyszerű bejelentéshez kötött építési tevékenység jogintézményét. A jogszabályi változásokat most átvezették a településképi bejelentési eljárásról szóló önkormányzati rendeletbe is.

Az előterjesztő, Hoffmann Tamás álláspontja szerint az ifjúsággal kapcsolatos ügyek fontosságára tekintettel nem elegendő ezen feladatok tanácsnoki szinten tartása, és indokoltnak tartja, hogy ezeket a városvezetés által alpolgármesteri szinten kezeljék.

250 ezer forintos támogatást ítélt meg az újbudai székhelyű Ifj. Gróf Andrássy Gyula Alapítványnak, amely egy négyrészes ismeretterjesztő filmsorozat elkészítését tervezi az idősebb és az ifjabb Andrássy gróf munkásságáról. A Van Holnap Szások Alapítvány idén ötödik alkalommal szervezi meg „Kék Nap” című rendezvényét, mely a vastagbélrák elleni küzdelemre hívja fel a figyelmet. Az eseményt márciusban a B32 Galéri-

mányzatok, közintézmények, vállalatok), hogy a karbonlábnyom-számítási módszer elterjesztésében és a módszertan hazai adaptációjában részt vegyenek. A projekt célja, hogy 2016 ősze és 2018 tavasza közt minél szélesebb körben teszteljék a Franciaországban levédett karbonlábnyom-számítási módszertant, ami a mintaprojektben részt vevő Magyarországon, Olaszországban, Horvátországban és Görögországban várhatóan kötelező lesz. A képviselő-testülete úgy határozott, hogy részt kíván venni a Clim'Foot pályázaton a karbonlábnyom-számítás európai módszertannal történő kidolgozásában, egyben felkérte a polgármestert a szándéknyilatkozat aláírására.

(V. L.)

A Dal: szépen teljesítettek az újbudaiak

A 25 éves Fehérvári Gábor Alfréd, azaz Freddie képviselheti Magyarországot a 61. Eurovíziós Dalfesztiválon Stockholmban, miután Pioneer című számával megnyerte A Dal 2016 versenyt. A döntőben három újbudai érdekelttség előadó, illetve együttes is szerepelt.

A 29 esztendőes Petruska András „Trouble in My Mind” című dalát adta elő. Első lemezén hallható egy, a kerületet érintő szerzemény:



a szám a Szent Gellért térről, a Móricz Zsigmond körtérről, a Bikás dombról, Újbuda-központtól, valamint a Kelenföldi vasútállomáson áthaladó 4-es metróról szól.

A „Már nem szédülök” című modern cigány zenével ringbe szálló Parno Graszt az akusztikus világzenét képviseli, és szinte hazájár a Fonó Budai Zeneházba. Felléptek a legutóbb Budapesten tartott világzenei expo, a WOMEX nulladik napján is, ahol tehetségüket nemzetközi zsűri előtt csillogtatták meg.

Ugyancsak döntős volt az Újbudán élő Berkes Olivér és Tóth Andi duettje, „Seven Seas” című dalukat kétszer is a közönség juttatta tovább.

A zsűri soraiban pontozó Zseda mindhárom fellépőnek drukkolt, szerinte rendkívül tehetséges előadók képviselték a XI. kerületet. A Duna és Duna World csatornán zajló megmérettetésen 372 dalt neveztek, melyek közül élő adásba összesen 30 került be.

(T. K.)

ÁSVÁNY- ÉS ÉKSZERBÖRZE

SZENT ISTVÁN EGYETEM, BUDAI CAMPUS, K-ÉPÜLET
1118 Budapest, Villányi u. 29-43.

2016. márc. 19-én 10-18-ig, 20-án 10-17-ig

Ásványok, kőzetek, ékkövek, ékszerek, bizsuk vására
kincsmosás, homokkép készítés



KALANDOZÁS A FÖLD ALATT
3D vetítés hazai és külföldi barlangokról
19-20-án 11, 12, 14, 15 óra
Információ: +36-30/376-4659
Keressen a facebookon: Ásvány-és ékszerbörze
Belépő: felnőtt 500 Ft, nyugdíjas 300 Ft, diák 300 Ft,
családi 1.200 Ft, 6 éves kor alatt ingyenes

A hirdetés ingyenes belépő 1 fő részére

2017 végén jöhet az elektronikus jegyrendszer

Továbbra is az eredetileg tervezett 2017. december 31. a budapesti elektronikus jegyrendszer (RIGO) megvalósításának határideje – állítja a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) közleményében. Addigra kerül a helyére az a 800 kapu, amelyen keresztül az elektronikus jegyrendszert használók be tudnak lépni a metróállomásokra. Mintegy 2500 buszt, villamost, trolit látnak el érvényesítő készülékkel.

A BKK munkavállalói bevonásával kezdődött meg január közepén az elektronikus jegyrendszer első próbaüzeme, a több száz dolgozói tesztkártyával a rendszer működéséhez szükséges szoftverelemeket és gyártósorokat tesztelik. 2018-tól – a teljes bevezetés után – várhatóan mintegy másfél millió kártya kerül forgalomba. A tesztkártyák kibocsátásával

kat. Forgalmi felmérés alapján, szimulációs vizsgálatokkal határozzák meg az állomásokon szükséges kapuk végső számát, majd a kivitelezési tervek után indulhat a telepítés. Az első kapuk várhatóan 2016 második felében kerülnek ki.

A fejlesztéseknek köszönhetően a budapesti vonaljegyek, bérletek rendszere várhatóan elkészítő változáson megy át: a papírbérleteket és -jegyeket felváltja egy chip-pel ellátott műanyag kártya. Ennek két változata lesz. A névvel és fényképpel ellátott közlekedési kártya nem lesz átruházható, ezért a kedvezményes terméket (díjmentes, nyugdíjas stb.), valamint a különböző bérlettípusokat is

csak erre lehet majd vásárolni. Ezzel ellentétben az anonim kártya csak egy azonosítószámot tartalmaz majd, másnak is átadható lesz, a hozzá rendelt egyenleg terhére pedig kizárólag jegyfélék vásárlására jogosít.

Az elektronikus jegyrendszer bevezetésével a BKK szerint gyorsabb és könnyebb lesz a kontroll, ez pedig növeli majd az ellenőrzés lefedettségét és hatékonyságát. Az ellenőrök szerepe átalakul: egyrészt hordozható készülékekkel vizsgálják majd a jegyek és bérletek érvényességét, másrészt feladatuk lesz a tájékoztatás, az ügyfelek segítése, a rendszer megismertetése az utazókkal.

Az elektronikus jegyrendszer bevezetését az Európai Újjáépítési és Fejlesztési Bank 54,5 millió euró értékben finanszírozza a 2013. szeptemberben aláírt kölcsönszerződés értelmében. A Fővárosi Önkormányzat a 2013. áprilisában megkötött fejlesztési megállapodásból mintegy 4,3 milliárd forintot bocsát a BKK rendelkezésére.

(Újbuda)

Társadalmi egyeztetés a dél-budai buszhálózatról

A 4-es metró átadása óta eltelt időszak tapasztalatait összegezné a Budapesti Közlekedési Központ (BKK), és ha szükséges módosítana a metróvonalhoz kapcsolódó dél-budai buszhálózaton. Ezért társadalmi egyeztetésre bocsátja autóbusz-hálózati fejlesztésének koncepcióját. A tervezett változások interaktív térképes felületen ismerhetők meg a <http://www.bkk.hu/te/m4-felszin/> oldalon, a véleményeket 2016. március 16-áig várják.

Társadalmi egyeztetést kezdeményez a Budapesti Közlekedési Központ a 4-es metróhoz kapcsolódó buszhálózat átalakításáról. Az egyeztetés célja, hogy a XI. kerületi buszjáratok fejlesztésével könnyebben elérhető legyen a metró, a buszok hatékonyabb szolgáltatást nyújtsanak és javuljon a XXII. kerület közlekedése is. Az elmúlt években a metróvonal indításával összefüggő hálózatfejlesztés eredményeként Újbuda déli

része és Budafok-Tétény felől új, a metró elérését segítő járatok indultak, a felszíni járatok mellett azonban megmaradtak a metróval lényegében párhuzamosan haladó buszvonalak. A BKK utasforgalmi felmérései szerint ezek a járatok veszítettek népszerűségükből.

A BKK tavaly ősszel a 7-es és a 33-as járatcsalád átalakításával kapcsolatban kérte ki az utasok véleményét; most ezt a javaslatot bővítette ki, fejlesztette tovább, reflektálva a nagyszámú és korántsem egyetemes elképzelésekre. Az új javaslat célja, hogy a metróval párhuzamos buszjáratok helyett még jobb felszíni kapcsolatot nyújtson a 4-es metróhoz. Érinti a Buda külvárosi területeiről a Rákóczi út térségébe beérkező, illetve Zuglói és Újpalota felé továbbközlekedő buszjáratok

kat, nem változnak a belváros és Újpalota közötti vonalak, azonban a Buda felé továbbközlekedő autóbuszok nem a metró felett közlekednének tovább. Kedvezőbbé válna többek között Gazdagrét, Kelenföld és Farkasrét metrókapcsolata. A Kelenföldgyet érintő járatok struktúrájának átalakításával módosulna néhány a térségben közlekedő járat forgalma is, és javulna a 4-es metró közösségi közlekedési kapcsolata Budafok-Felsőváros, illetve Budatétény lakóterületei felől is. A Rózsakert utcai lakótelep felől a Balatoni úton át Kelenföld vasútállomásig a gyorsjárat kínálat jelentősen bővülne, egyúttal egyszerűsödne Budafok-Felsőváros autóbushálózata.

A javaslat a <http://www.bkk.hu/te/m4-felszin/> oldalon ismerhető meg, az utasok és a lakosság észrevételeit ugyanezen az oldalon várják március 16-áig.

(Újbuda)



A tervezett buszhálózat-térkép megtekintéséhez olvassa be a QR-kódot

Változik a közlekedési rend a Budaörsi úti építkezés körül

Március 5-étől várhatóan négy hétre átalakult a forgalmi rend az M1–M7-es autópálya bevezető szakaszán a Budaörsi úton épülő csomóponthoz kapcsolódóan.

Munkaterületté válnak a városból kifelé vezető oldalon a szélső forgalmi sávok a Pannonthalmi úttól a Sasadi útig. Ezen kívül a zajvédőfal- és folyókaépítés miatt a projektterület teljes hosszában munkaterületet alakítanak ki a középső elválasztó sáv helyén. Mindhárom kifelé vezető sáv egymás mellett halad, a CBA előtt válik ki a Budaörsi út felé haladó sáv. Lezárják a Pannonthalmi út és Bozókvar utca Budaörsi út felőli végét, ugyanakkor a Bozókvar utcában parkolási tilalom lép életbe. A Bozókvar utca két



A tervezett változások interaktív térképes felülete megtekintéséhez olvassa be a QR-kódot

sáv vonalvezetése. Ugyancsak lezárják a Beregszász út Budaörsi út felőli végét.

A városközpont felé vezető oldalon a főpályán haladó sávok vonalvezetése

se kismértékben módosul, befelé az OMV benzinkút előtt, illetve a Balatoni út befonódásánál szegélyépítési munkák miatt kisebb elhúzásokat alakítanak ki.



Változatlan marad a Balatoni út vonalvezetése, és nem módosul a BKK- és Volánbusz-megállók elhelyezkedése, kialakítása sem.

(Újbuda)

HÍRKÉP

Simicskó István honvédelmi miniszter nyitotta meg a Balti Légtérrendészeti Szolgálat magyar váltásának litvániai életét bemutató fotó-vándorkiállítást a kerületi Széchenyi István Gimnáziumban

STARMAGYA KFT.

Bizomány, Utazás és Elszámolási Ügynökség!

BIZOMÁNY

Adás-vétel, azonnali készpénz fizetés!

UTAZÁS

Teljes körű utazási szolgáltatásunk
akciós utak és repülőjegyek+szállásfoglalás
Vízum ügyintézés, üzleti utaztatás

ELSZÁMOLÁSI ÉS SZÁLLITMÁNYOZÁSI ÜGYNÖKSÉG

RENDEZVÉNYEK SZERVEZÉSE
NEMZETKÖZI ÉS BELFÖLDI FESZTIVÁL ÉS KONCERT

1076 BUDAPEST, GARAY UTCA 44.
Tel: +36 1 400 6660, +36 30 76 91 661

Bubbles

Non-stop önkiszolgáló mosoda

TÚL SOK MÁR A SZENNYES?
NEM BÍRSZ VELE OTTHON?
HOZD A BUBBLES-BE!

A XI. kerületben már 3 helyen!

- Fehérvári út 168-178.
- Nádorliget utca 5.
- Törökugrató utca 2.

bubbles.hu

CITY TAXI

+36 1 20 30 70 2-111-111

UTAZÁSAIHOZ VÁLASZSON MEGBÍZHATÓ PARTNERT!

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!

Minősített budapesti taxi

Gyöngyház

TÁRSASHÁZKEZELŐ IRODA

TÁRSASHÁZKEZELÉS, KÖZÖS KÉPVISELET

Megoldás társasházi lakóközösségek számára a legkorszerűbb technológiák alkalmazásával.

ELÉRHETŐ, MEGBÍZHATÓ, ÁTLÁTHATÓ, KISZÁMÍTHATÓ, SZAKÉRTŐ GONDOSKODÁS BÁRMILYEN TÁRSASHÁZNAK.

Rugalmas szolgáltatások egyéni igényekre szabva.

- Társasházkezelés
- Közös képviselet
- Társasházak könyvelése
- Társasházak takarítása
- Házgondnokság (mobil karbantartó)
- Felújítási projektmenedzsment
- Energetikai költségfelosztás
- Hátralékkezelés
- Közműkontroll
- Biztosítás

www.gyongyhazplusz.hu | info@gyongyhazplusz.hu
Iroda: 06-1/425-73-08 Mob.: 06-20/232-85-63

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

Slender You®
Testharmónia Stúdió

Manual Hungary Kft.

Hivatalos Konica Minolta márkakereskedés és márkaszerviz

www.szinesfenymasolok.hu

- költségelemzés
- eladás, bérlet, márkaszerviz
- üzemeltetés

Újbudai cégek részére
10% kedvezményt biztosítunk!

iroda@manualhungary.hu KONICA MINOLTA

„Hosszú éveken át” szeretné őrizni az Újbudaiak biztonságát

Interjú a kerületi rendőrkapitánnyal

(Folytatás az 1. oldalról)

• **Újbudán az elmúlt esztendőben gyakran változott a rendőrkapitány személye. 2008-tól Balázs Norbert, 2011-től Kohári Péter, 2013-tól Berki Antal, 2015 áprilisától Trombitás Zolt vette át a stafétát. Mennyire viselte meg az állományt, hogy szinte évente új rendőrkapitánya volt?**

A XI. kerületi hosszú évek óta az egyik legelterheltebb rendőrkapitányság. Az itteni kollégák fel vannak készülve minden helyzetre. Természetesen valamilyen szinten alkalmazkodniuk kell az új vezetői elvárásokhoz, de ez gyakorlatilag pillanatok alatt sikerül. Az állomány elfogadta azt a 21. századi koncepciót, amit a mostani vezető képvisel. Mindenféle fennakadás, közbiztonsági deficiit nélkül tudtunk átlépni 2016-ba.

• **Bucsek Gábor, a Budapesti Rendőr-főkapitányság vezetője kinevezésekor azt mondta, ön végigjárta a ranglétrát és szakmailag kiemelkedő munkát végez. Engem azonban az érdekelné, mennyire elhivatott a szakmáját illetően, hiszen elődei közül sokan a versenyszférába távoztak...**

Úgy vélem, hogy a BRFK-nál eltöltött évek alapján olyan tapasztalatra, olyan vezetői hozzáállásra tetek szert, amelyet a versenyszférában is kiválóan lehet alkalmazni. Én 18 évet dolgoztam a Budapesti Rendőr-főkapitányságon, ez volt az első rendőri munkahelyem, és azt szeretném, ha hosszú éveken át tudnék a kerületért tevékenykedni, nyilván az önkormányzattal és a különböző kerületi intézményekkel együttműködve. Tehát nekem nincsenek ilyen jellegű terveim a jövőre nézve.

• **Melyek a legfontosabb célkitűzései 2016-ra?** Korábban nem említettem, hogy nemcsak az összes bűncselekmény száma csökkent az elmúlt esztendőben, hanem a nagyon irritáló

BUDAPESTI színhelyű élelmiszeripartó 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.

MEGHÍVÓ.....

2016. március 21-én, hétfőn 17 órakor
BICSKEI-MOLNÁR BEÁTA,
a Holokauszt Emlékközpont
oktatási vezetője
tart előadást a Szenior Akadémián.

Előadásának címe:
TÁRGYAK, EMLÉKEK, SORSOK
A VÉSKORSZAKBÓL

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

Szeretettel várjuk!
Kovacsics Rita és dr. Nagy Ildikó
Szenior Akadémia
szenior.akademia@gmail.com



betöréses lopások, gépjárműfeltörések, gépjárműlopások száma is. Ebben további eredményeket szeretnénk elérni a közterületi jelenlét fokozásával. Ezen túlmenően a BRFK-nak 2016-ra kiemelt terve a közlekedési balesetek számának mérséklése. Az egész országra, Budapestre és a XI. kerületre jellemzően is

ponta értékeli a kerület bűnügyi helyzetét és folyamatosan próbálnak erre reagálni.

• **Milyen változtatásokat tervez a közbiztonság javítására?** Klasszikust idézve: egyedül nem megy. Közös

területi jelenlét komolyan fokozható.

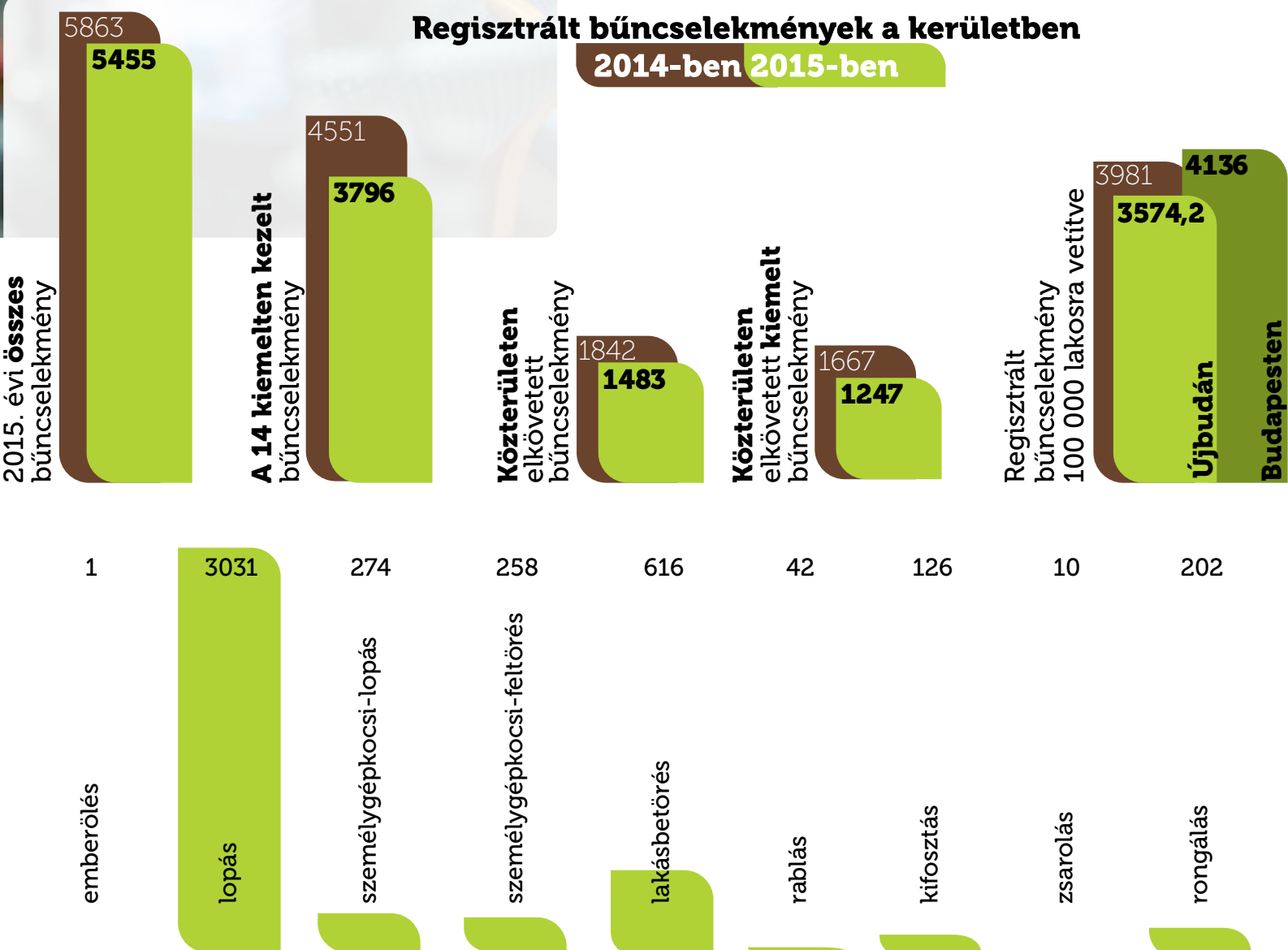


nagyon sok a könnyű, súlyos, illetve halálos kimenetelű közlekedési baleset. Mindenképpen ez az egyik fő feladatunk, amelyre az önkormányzattal együttműködve kidolgoztunk egy közös koncepciót. Természetesen ebben az esetben a sebességmérő eszközök használatát és a gépjárművezetők ellenőrzését sem lehet elkerülni.

• **Úgy tudom, alakult egy gyorsreagálási akciócsoport a kinevezését követően. Kikből áll és mi a feladatuk?**

2015 év végén létrehoztunk a kerületi megbízottakból, valamint a bűnügyi állományból egy 12 fős akciócsoportot, amelynek tagjai na-

Nyilván elsődlegesen a rendőrség feladata a közrend és a közbiztonság fenntartása, de mindenképpen szeretnénk bevonni ebbe más szereket, hatóságokat is. Az önkormányzat közterület-felügyeletével, illetve a polgárőrségekkel nagyon jó a kapcsolat, ami hosszú évekre nyúlik vissza. Itt csak finomhangolásra van szükség. Ezen túlmenően összehívtam egy közbiztonsági fórumot januárban, ahol jelen voltak az önkormányzat képviselői, a MÁV Biztonsági Főigazgatóság munkatársai (elsősorban a Kelenföldi pályaudvar közbiztonságának fenntartása érdekében), a Fővárosi Önkormányzati Rendészeti Igazgatóság Természetvédelmi



gatóság és a Pilisi Parkerdő Zrt. képviselői. A kerületben nagyon sok a zöld felület, ahol elsősorban a személtelés, a falopások visszaszorítása a közös érdek. A közterület-felügyelettel és a polgárőrséggel heti rendszerességgel tartunk megbeszéléseket, és együtt látunk el szolgálatot, hiszen a közös járőrözéssel a közterületi jelenlét komolyan fokozható.

• **Milyen módosításokat tervez a Közveti Megbízotti (KMB) irodák hasznosításával kapcsolatban?**

2016-ra megváltoztattuk a kerületi megbízotti profil, ennek megfelelően a közterületi jelenlét mellett a lakosokkal való kapcsolattartás is a feladataik közé tartozik. A négy kerületi KMB-irodából kettőben rövid időn belül a polgárőrséggel együttműködve leszünk jelen. Nagyon fontosnak tartom, hogy a KMB-irodába az állampolgárok meghatározott időben, de akár folyamatosan is be tudjanak menni, akár jogi tanácsokat tudjanak

A bűnmegelőzés témaköre és „Az iskola rendőre” program a kerület egyik kiemelt stratégiai pontja. Jelenleg két kerületi megbízotti beosztásban lévő kolléga teljesíti ezt a feladatot. Tavaly 133 bűnmegelőzési és közlekedésbiztonsági tanácsadással egybekötött előadást tartottak összesen haterz főnek. A pedagógusok, a szülők és a gyermekek is nagyon jól fogadták. A drog-fogyasztás Újbudán szerencsére nem annyira jellemző, mint más kerületekben. Nyilván itt is vannak kábítószerélvezők, hiszen éppen az elmúlt hetekben sikerült felszámolnunk egy két-fős terjesztői csapatot mintegy öt fogyasztóval. Nagyobb mennyiségű kábítószer is sikerült lefogalni, de ez alapvetően nem a kerülethez köthető probléma. Minimális mennyiségű terjesztővel találkoztunk az elmúlt évben, mindent megteszünk, hogy ez így is maradjon. Alkalmazzuk a drog-fogyasztás visszaszorítására irányuló D.A.D.A. programot az iskolákban. A kerületi megbízottaknak ki van adva a fel-

• **Az önkormányzat évről évre jutalmakkal, rendőrlakások átadásával és kényelmi beruházásokkal igyekszik segíteni a rendőrök munkáját. Mennyire vonzó a XI. kerületi rendőrkapitányság a rendőrök számára? Milyenek itt a körülmények?**

Kiváló az együttműködés az önkormányzattal. Véleményem szerint Újbuda kiemelkedő a budapesti kerületek közül, hiszen az önkormányzat idén 200 millió forintot fordít a rendészetre, a térfelügyelő központ működtetésére, a kerületi rendőrkollegák jutalmazására, amit igyekszünk is megszolgálni. Ezen túlmenően egy gépjárművet is vásároltak, amelyet rövid időn belül átadnak az állomány részére. A rendőrkapitányságon pedig egy új belépő rendszer, valamint ügyfélvárat alakítottunk ki, amelyet 2016 márciusában vehetnek használatba az ügyfelek.

(H. L.)

Több mint száz kamera vigyáz az újbudaiak biztonságára

Újbudán a többszöri fejlesztéseknek köszönhetően immáron több mint száz térfelügyelő kamera segíti a közterület-felügyelet és a kerületi rendőrkapitányság munkatársait az esetleges szabálysértések és bűncselekmények megelőzésében, rosszabb esetben pedig a tettesek kézre kerítésében. Az önkormányzat a fejlesztésekkel növelni szeretné a kerületben élők biztonságérzetét, valamint megővni az épített környezetet az esetleges rongálásoktól és kártételektől.

A térfelügyelőkamera-rendszer kiépítése Újbudán 49 analóg egységgel indult meg 2010-ben, melyek felvételeit akkor még szabadidős rendőrök és közterület-felügyeleti munkatársak figyelték, egy azonnal reagáló gépkocsizáró járőr segítségével. A rendszer haté-

gy 2016 januárjától immáron 113 kamera pásztázza a forgalmasabb főutakat és a mellékutakat egyaránt. Ilyen szempontból a kerület városrészei közül jelenleg Gazdagrét lefedettsége a legnagyobb, köszönhetően a legutóbbi kameratelepítéseknek.

működő kamerarendszert folyamatosan használják a rendőrség munkatársai is. A térfelügyelőkamera-rendszer fejlesztése mellett az önkormányzat minden eszközt megragad a lakosság biztonságérzetének növelése érdekében: a körzeti megbízotti



konyabbá tétele érdekében a térfelügyelő központot bizonyos idő elteltével teljes egészében áttelepítették a XI. kerületi rendőrkapitányságra, melynek képeit ezentúl a kapitányság munkatársai figyelték.

Az önkormányzat folyamatos egyeztetéseket követően – figyelembe véve a lakossági, rendőrségi és az általános közbiztonsági igényeket – újabb digitális térfelügyelő központ kiépítésébe kezdett az Újbudai Közterület-felügyeleten, így 2014 májusában először 8, majd újabb 36 kamera kezdett el üzemelni a kerület több pontján. Ez az év sem telt el kameratelepítések nélkül: a kerület közbiztonsági szempontból veszélyeztetett területein újabb 20 kamera „állt munkába”,

A kamerák számának növelésén túl kiemelt szerepet kap a rendszer minél hatékonyabb működtetésének elve, így jelenleg is folyamatosan van a kamerák széles körű használatát és szervizelését elősegítő szoftverek frissítése. A térfelügyelő rendszer üzemeltetése során Újbuda Közterület-felügyelete szoros együttműködést tart fenn a XI. kerületi rendőrkapitánysággal, ennek részeként a kamerák kezelése három munkaaállomáson, a rendőrség közreműködésével a nap 24 órájában folyamatosan működik. A közös munkán túlmenően a közterületi szabálysértések és a bűncselekmények megelőzése, megszakítása és minél hatékonyabb felderítése érdekében a felügyeleten

irodák számának emelésén és a korábbi, a társasházak bejáratait figyelő kamerák telepítésének támogatásán felül az elmúlt hónapban elektromos ajtókelek és belépéjelző riasztókészletek igénylését tette lehetővé a kerületi nyugdíjasai számára a Lakásvédelmi Akcióterv keretében, természetesen térítésmentesen. A javuló közbiztonsági adatok arra engednek következtetni, hogy a megtett lépések nem voltak hiábaválók, hiszen a budapesti közbiztonsági statisztikákkal összhangban a kerület mutatói is rendre javultak. A kerületi kamerarendszer bővítése tehát kiváló eszköz lehet a hatóságok számára, hogy Újbuda továbbra is egy élhető és biztonságos kerület lehessen.

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

BUDAPEST FŐVÁROS XI. KERÜLET ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATA
2016. ÉVRE PÁLYÁZATOT HIRDET

A pályázatok beadásának határideje:
2016. április 11. (hétfő)

• **10 millió forint keretösszegben** XI. kerülethez kötődő civil szervezetek részére MŰKÖDÉSÜK és FEJLESZTÉSÜK segítségével

• **10 millió forint keretösszegben** XI. kerülethez kötődő civil és egyházi szervezetek, nonprofit gazdasági társaságok, közművelődési intézmények, magánszemélyek részére **KULTURÁLIS** témakörben

• **5,2 millió forint keretösszegben** kerületi köznevelési intézmények (a KLIK fenntartásában működő iskolák alapítványai) pályázathatnak) és közművelődési intézmények, XI. kerületi szék-helyi rendező civil szervezetek, XI. kerületben működő egyházak és intézmények, nonprofit gazdasági társaságok, nem újbudai székhelyű, de bizonyítottan a kerület diákságáért dolgozó szervezetek részére **NYÁRI és ŐSZI TÁBOROK** megvalósítására

Pályázni lehet:

- „Újbuda-Mecénás” alkotói ösztöndíj
- „Újbuda-Mecénás” egyszeri alkotói ösztöndíj
- „Újbuda-Mecénás” pályakezdő ösztöndíj
- Cseh Tamás zenei ösztöndíj kategóriákban.

A részletes pályázati felhívás és a pályázati adatlap letölthető a **www.ujbuda.hu** honlapról, valamint beszerezhető Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálati recepcióján (1113 Budapest, Bocskai út 39–41. földszint).

Az ösztöndíj pályázatok beadásának határideje:
2016. április 11. (hétfő)

Budapest, 2016. március 1.

Dr. Hoffmann Tamás
 polgármester



MISSZIÓ



Tisztelt Olvasó!

A nők iránti tisztelet és megbecsülés kifejezése a nemzetközi nőnap, amelyet minden év március nyolcadikán ünneplünk. Személy szerint úgy vélem, hogy e jeles nap nem csak és kizárólag a nőkről szól, hanem az egyenjogúságról és a társadalmi esélyegyenlőségről, amely alig száz évvel ezelőtt még nem adatott meg mindenki számára. Európában ma szinte felfoghatatlan, hogy a XX. század elején a nők nem számítottak egyenjogúnak a férfiakkal. E téren ma is előfordulnak a világban (esetenként súlyos) egyenlőtlenségek, éppen ezért e nap jelzés értékkel kell bírjon azok számára is, akik nem értik, hogy a nők (nem csak) a fejlett, hanem az egész világ társadalmának és gazdaságának alapját képezik. A világ minden pontján, a családban és a munkában betöltött szerepük nélkülözhetetlen. A Nő természetéből fakadóan az egyensúlyra, a harmóniára és az állandóságra törekszik, egyszerre fog össze családi és munkakapcsolatokat, nem melléleg pedig egyszerre képes megmutatni a szépséget és erőt.

Úgy vélem a Nő, nem csak most, hanem az év minden napján megérdemi a figyelmet, a törődést, a tiszteletet és a megbecsülést. Március nyolcadika nekünk, férfiaknak is jelzés. A munka, a mindennapi rohanás gyakran tereli el gondolatainak egy szimpla köszönömről is az után, hogy egy-egy probléma megoldásában, egy-egy használható ötlet kivitelezésében és egy-egy tárgyalás előre mozdításában milyen sokat tett értünk férfiakért a női logika, a női rátermettség és -kreativitás.

A mindennapos megbecsülésért az egyenjogúságért, a szeretetért is tiszteletért cserébe mi férfiak esetenként nyugodtan bízhatjuk rá saját és a családjunk „életét” a Nőre, és biztosak lehetünk benne, hogy értékeinkkel megfelelően „gazdálkodik” és hozzáértően gyarapítja azt.

Ennek tükrében kívánok sok boldogságot, megértést, türelmet és szeretetet, nem utolsósorban pedig családi és munkahelyi sikereket minden Nőnek.

Hoffmann Tamás
Polgármester

A KDNP kerületi szervezete is megemlékezett a diktatúra áldozatairól

A Kommunizmus Áldozatainak Emléknapja előestéjén, február 24-én Horváth Attila jogtörténész tartott előadást Megtorlás, koncepciók perек, terror a kommunizmusban címmel.

Az utóbbi években felgyorsultak a korszakot érintő feltárások - mondta Horváth Attila jogtörténész. Egyre több kutatócsoport állt fel és foglalkozik a témával, mint például a Nemzeti Emlékezet Bizottsága vagy a Veritas Történetkutató Intézet.

Ám az előadó szerint mindmáig nem lehet felbecsülni, mekkora veszteségek érték az országot: - El tudjuk mondani, hány embert végeztek ki, hány embert börtönöztek be, de azt, hogy hány embert kínoztak meg, vertek agyon, valószínűleg soha nem tudjuk teljes mértékben kideríteni. Az okozott lelki sérelmekről nem is beszélve, hiszen a letartóztatottaknak, kivégezetteknek

családjuk, szüleik, gyermekeik, házas társuk volt - mondta. A korszakot jellemezték az olyan típusú meghurcolások is, melyek kapcsán sokan nem úzhették többé saját hivatásukat, és melyek következtében soha nem is tudtak teljes mértékben kiteljesedni. Rengte volt a pszichés probléma, hazánk messze vezető volt az öngyilkosságok terén. A jogtörténész úgy véli, a köztudat nem is nagyon ismeri ezeket a történeteket. Leginkább a Rákosi-rezsimről gondolják azt, hogy akkoriban történtek nagyobb atrocitások, de a Kádár-rendszer vonatkozásában - többek közt a média és az oktatási rendszer miatt - már megoszlanak a vélemények.

Nagyon sokan különböző illúziókat táplálnak a Kádár-érával szemben.

Györgyevics Miklós kereszténydemokrata önkormányzati képviselő a történelmi emlékezet szempontjából tartja fontosnak a Kommunizmus Áldozatainak Emléknapját, és hogy minden évben megemlékeznek róla. - Főleg egy fiatalabb nemzedék számára közel sem nyilvánvaló, hogy itt, Magyarországon a kommunista berendezkedést követően a szovjet hadsereg és a szovjet géppuskák árnyékában, menyinyi embernek kellett elviselnie valamifajta üldöztetést, amit mai ésszel jószerivel fel sem lehet fogni - mondta.

(H. L.)

Nemcsák Károly visszatért

A felelős vezetői szerepről és a kihívásokról szolt legutóbb az Úbudai Kulturális Szalon a B32 Galéria és Kultúrtérben.

Nemcsák Károly olyan kis faluból származik, ahol állítása szerint megállt az idő. - „Még petróleumlámpánál tanultam, mert a községbe szinte legutolsóként kötötték be a villanyt. Nálunk még cséplőgépeket használtak és emlé-



szem milyen szenzáció volt, amikor megjelent a traktor. Egy ilyen külvilágtól elzárt közegben álmodni sem tudtam a színészetről. Többször nekifutás után kerültem be a színművészetire, amely új dimenziókat nyitott előttem. Ugyanúgy, ahogy a Szomszédok című teleregény is, amely meghatározta az életemet. Azt hiszem a lelkem egy darabja örökre Gazdagréten maradt; a mai napig megdobog a szívem, amikor Budáórsról a városba jövet meglátom a templomot, amelyhez annyi szép emlék kötött.

A József Attila Színház is szívügyemmé vált. Féltém, hogy egy közösségi tér, amely évtizedek óta szolgálja az ott élőket, egyszer csak megszűnik. Ezért is indultam el az igazgatói posztért, mert úgy gondoltam, muszáj megmentenem a pusztulástól. Persze nem volt könnyű a feladat, hiszen olyan gazdasági helyzetben volt a színház, amelyet csak komoly szervezeti átszervezéssel és külső segítséggel, a Fővárosi Önkormányzat támogatásával tudunk valamilyen szinten helyrehozni, de azt hiszem már elmondható, hogy a legnehezebb időszakot túléljük.” - mesélte Nemcsák Károly. Hoffmann Tamás polgármester szerint, egy vezetőnek nem kell mindenhez értenie, ám fel kell ismernie a hiányosságait és olyan szakembereket kell maga mellé vennie, akik képesek pótolni azokat. - Ráadásul minél magasabb pozíciót tölt be valaki, annál több feladat hárul rá, amelyet nem lehet egyedül ellátni. Én hiszek a csapat egységében, ezért úgy gondolom, egy felelős vezető számára

fontos, hogy hasonló értékek mentén haladó szakemberekkel vegye körbe magát. A lényegi különbség a színházi és a városvezetés között, hogy míg az elsőnél a hangos ováció a siker jele, addig a másodiknál inkább a csend. Egy politikus akkor teszi jól a dolgát, ha a közösség hétköznapijai zavartalanul telnek. A mi sikereinket az emlékekben lehet mérni: ha az ember felidézi, milyenek voltak egykor és ilyen ma a közterületek, intézménye” - fogalmazta meg Hoffmann Tamás.

Kerületszerte a kommunizmus áldozataira emlékeztek

Aranykoszorú érmet adott át Hoffmann Tamás polgármester február 25-én a Kommunizmus Áldozatainak Emléknapja alkalmából. Ugyanezen a napon rendhagyó történelemórával méltatták a korszak mártirjait és családtagjaikat.



A kerületben több helyszínen is a kommunizmus áldozataira emlékeztek a február 25-i emléknap alkalmából. Az önkormányzat épületében ünnepélyes keretek között Aranykoszorú emlékérmét adott át Hoffmann Tamás polgármester Rácz Lajosnénak, akinek férje 1956-ban a pesti srácok oldalán küzdött a Corvin közben.

Szabolcsi Attila országgyűlési képviselő felidézte: 1947-ben ezen a napon tartóztatták le a szovjet megszálló hatóságok Kovács Bélát, a Független Kisgazdapárt főtítkárát, jóllehet a politikust országgyűlési képviselő lévén védte mentelmi joga. Az akció a kommunistáktól még távolságot tartó erők meg-

félemlítését szolgálta, egyben megnyitotta az utat Nagy Ferenc miniszterelnök májusi eltávolítása előtt is.

Az emléknapon a Szent Margit Gimnáziumban rendhagyó történelemórával emlékeztek a tanárok és diákok. Az előadást többek között Dierra Bernadett történész, a NEB (Nemzeti Emlékezet Bizottsága) kutatója tartotta. Hangsúlyozta, a prezentáció alkalmával a tanulók többet tudhatnak meg a diktatúra éveiről, mint ahogy azt a történelemkönyvekből tehetnék. Somogyi Sándor atya, a Maria Regnum házfnőke pedig személyes tapasztalatairól mesélt a közönségnek.

(T. K.)

EGÉSZSÉGROVAT

Tudta-e Ön, hogy...

...az inzulin a „sziget” szóból ered, ugyanis ezt a hormont a hasnyálmirigy szigetszerűen elhelyezkedő sejtei termelik. A hormon fő feladata a táplálkozás során a tápcsatornából felszívódott és a véráramba került cukor (glukóz) „rendeltetési helyére” való eljuttatása és raktározása, ezáltal csökkén a vércukorszint.

Az inzulinrezisztencia jellegzetes tüneteiről, a korszerű kezelésről és a megelőzésről Dr. Koppány Viktóriát, a Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrum endokrinológus szakorvosát kérdeztük: - Az inzulin fokozza az izom- és a zsírszövet glukózfelvételét, a májban és az izomban a cukorraktárak felépülését (glikogén formájában), a zsírsav-szintézist és gátolja a zsír lebontást. A magas inzulin a petefészekben fokozza az androgén-termelést, a rendes peteérési folyamat megáll és csitzák alakulnak ki, így hozzájárulva a PCOS kialakulásához.

Ha a fenti folyamatok a sejtek inzulinra adott csökkent vagy elmaradt válasza, azaz az inzulinrezisztencia miatt sérülnek, számos panasz, tünet, végső soron cukorbetegség alakulhat ki. A szervezetben az inzulin mennyisége szigorúan szabályozott. Kóros állapotokban az inzulin mennyisége megnő, a sejtek válaszkészsége csökken, vagyis inzulinrezisztencia alakul ki. Ezt a rezisztenciát a szervezet még több inzulin termelésével igyekszik áttörni, de ezzel csak a rezisztencia fokozódik. Az inzulin termelését nem tudja a hasnyálmirigy végtelen mértékben folytatni, előbb-utóbb kimerül az inzulintermelés, a vércukorszint tartósan, kórosan megemelke-

dik és cukorbetegség alakul ki.

Az inzulinrezisztencia gyanúját felkeltő tünetek között sok olyan található, mely az alacsony vércukorszint vagy a gátolt zsírlebontás következménye. Ilyenek például: étkezések után rövid idővel ismét éhség, főleg cukorra, remegés, az éhezés rossz tolerálása, fáradékonyság, fokozott izzadás, éjszaka vagy hajnalban is, szájszárazság, gyengeség, a menstruációs ciklus felborulása, terhbe-esési nehezítettség, vetelés, memóriazavar, koncentrálsí nehezésg és megfelelő diéta és mozgás mellett is elmaradó fogyás, sőt inkább hízás.

Kivizsgálása vércukorterheléssel történik, melynek során cukoroldat megivását követően, meghatározott időközönként levett vérből a vér cukor-, és inzulin szintjét egy időben megméri. Ezen értékek összehasonlítása, kielemezése mind cukorbetegségre, mind inzulinrezisztenciára választ ad.

A kezelés 3 fő pilléren nyugszik: diéta (naponta legalább ötször étkezni, kb. 2.5-3 óránként, az egyes étkezésekhez meghatározott mennyiségű és minőségű szénhidrátot kell fogyasztani. A második a testmozgás, a sport, legalább heti három alkalommal fél órát mozgogni ajánlott. A harmadik, ha szükséges, a gyógyszeres kezelés, a leggyakrabban választott a metformin hatóanyagú készítmény. Látható, hogy a sok bajt, problémát, panaszt okozó inzulinrezisztencia felismerhető, kivizsgálható és kezelhető, megelőzve ezzel számos egyéb betegséget.

Az Egészségrovatot a



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM
támogatta.

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

- KARDIOLÓGIA SZÜRÉSI CSOMAGOK
- ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGIOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZÜRÉS
- BELGYÓGYÁSZAT, GÁSZTROENTEROLÓGIA
- PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA
- GYERMEKGYÓGYÁSZAT
- REUMATOLÓGIA
- NEUROLÓGIA
- ORTOPÉDIA

Budai Oltóközpont, egy pont az egészségéért!!
1117 Budapest, Fehérvári út 82. Bejárat a Bánát utca felől.
Tel.: 06-1-794-3980, 06-20-356-4353; Fax: 06-1-794-3980
info@budaioltokozpont.hu - www.budaimaganrendelo.hu
VÁRJUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI CENTRUMUNKBAN!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

Újbudától az Oscarig

Hosszú utat tett meg az Oscar-díjjal jutalmazott Saul fia című magyar film rendezője. Az alkotó Újbudán végezte általános iskolai tanulmányait, tehetsége egészen Los Angelesig repítette, ahol február végén a legjobb idegen nyelvű filmnek járó aranyoszobrot vehette át. Lapunk egykori osztályfőnökét kérdezte arról, milyen kisfiú és tanuló volt Nemes Jeles László.

– Visszahúzódó, csendes és alkalmazkodó kisfiú volt a minap Oscar-díjjal jutalmazott *Nemes Jeles László* – emlékezik a jelenleg legismertebb magyar rendezőre egykori osztályfőnöke, *Banai Gáborné*. Az immár nyugdíjas pedagógus egyebek közt matematikát, rajtot, környezetismeretet tanított a Saul fia című film alkotójának az újbudai Ádám Jenő Általános Iskolában. – Az akkor a XI. kerületi Serleg utcában lakó diákról a harmadik–negyedik osztályban még nem lehetett megállapítani, hogy egyszer majd rendező édesapja, *Jeles András* nyomdokaiba lép – nyilatkozta lapunknak a volt tanítónő. – Nemes Jeles László szemüveges, szőke kisfiú volt – tette hoz-



Fotó: MTI



zá. Az aranyoszobor új tulajdonosa ügyes matekos volt, a készség tantárgyakból is jól felelt, a reál tantárgyakban azonban egy alsós kisfiú esetében nem feltétlenül mutatkozik meg a kreativitás. – Ha humán tantárgyakat tanítottam volna neki, fogalmazást, írást, nagyobb eséllyel állíthatnám most, hogy „én megmondtam,

a Saul fia magyar filmként harmincnégy év után nyerte el ismét a legnagyobb filmes elismerést, az Oscar-díjat. A legjobb idegen nyelvű filmnek járó aranyoszobrot a rendező az amerikai filmakadémia díjátadóján vehette át. Beszédében a film főszereplőjének, *Röhrig Gézának* ajánlotta a díjat, köszönetet mondott alkotó-

ebből a fiúból még egyszer Oscar-díjas rendező lesz” – me-
rengett Banai Gáborné, miközben az 1986-os és 1987-es osztályképeket mutatja.

Nemes Jeles László rendező alkotása, a kigyó ölelése című kolumbiai, az Egy háború című dán és A sivatagon át című jordániai filmmel volt versenyben. A film megjelenése óta gyakorlatilag minden lehetséges szakmai elismerést besöpört, például tavaly Cannes-ban megnyerte a zsűri nagydíját, majd megszerezte a Golden Globe-díjat, valamint az Independent Spirit Awardsot is.

társainak, valamint Magyarországnak, amiért támogatta a filmet. Szerinte az emberiség legsötétebb óráiban is van bennünk egy hang, amely segít abban, hogy emberek maradjunk. – Ez a film erről a reményről szól – mondta a ceremónián.

A Saul fia a Mustang című francia, A kigyó ölelése című kolumbiai, az Egy háború című dán és A sivatagon át című jordániai filmmel volt versenyben. A film megjelenése óta gyakorlatilag minden lehetséges szakmai elismerést besöpört, például tavaly Cannes-ban megnyerte a zsűri nagydíját, majd megszerezte a Golden Globe-díjat, valamint az Independent Spirit Awardsot is.

(T. K.)

Budán is ünneplik a Purimot

Idén először különleges módon ünnepli meg a Purimot a Karinthy Színház, amely március 21-étől 27-éig huszonegy produkcióval, köztük színházi és táncelőadással, koncertekkel és gyermekfoglalkozásokkal várja a közönséget. Hazánkban tavasszal, nyáron és ősszel több zsidó fesztivál is zajlik, de Budán korábban nem volt még hasonló rendezvény.

– Egy álmom látszik megvalósulni – mondta *Karinthy Márton*, a Karinthy Színház igazgatója a Hadik Kávéházban rendezett sajtótájékoztatón február 23-án, melyen részt vett *Zoltai*

során. A korosztályok sokszínűségét talán a Tünet Együttes Sóvirág, avagy a létezés eufóriája című előadása adja vissza legjobban, amely a 90 éves Auschwitz-Birkenau-túlélő



Gusztáv, a Miniszterelnökséget vezető miniszter tanácsadója, valamint jó néhány színész, rendező és színházigazgató. Karinthy Márton elmondása szerint ebben az időszakban több, különböző korosztályt megszólító, színes program szerveződik a Purim köré Budapesten és vidéken egyaránt, ebből szerettek volna egy művészi válogatást létrehozni.

Kollégáival együtt igyekeztek összegyűjteni a jelenleg Magyarországon futó legjobb, legizgalmasabb zsidó témájú előadásokat. Általában napi három produkció lesz majd a nagyszínpadon, a stúdiósínpadon és az előtérben: vígjátékoktól a drámán át a klezmer zenéig számtalan műfaj megjelenik a hét

Színház Schizgal Második nekifutás című fergeteges vígjátékával készült a Purimra, a Komod Színház tagjai pedig Karinthy Ferenc Gellérthe-gyi álmok című, 1945-ben játszódó szellemes darabját adják elő. Budapest felszabadítása előtt egy héttel egy nyilas katonaszőkevény és egy zsidó származású lány bujkál egy gellérthe-gyi villában. Ebben a helyzetben nem számít más, csak egy férfi és egy nő találkozása, akik egymásra vannak utalva. Lesz Dumaszínház *Fülöp Viktorral*, érkeznek előadások Zalaegerszegről és Kaposvárról, fellép a Besh O Drom, a Kispárna mesezenekar pedig zenét, színházat és drámapedagógiát ötvözve kalandozik majd a gyermekek világában.

(H. L.)

Itt az idő elcsábulni egy megfizethető tavaszi gardróbfrissítésre

Március 18–20. között a Premier Outlet hatalmas Vásárlási Maratont rendez, ahol akár 90%-os kedvezményekkel pezsdíthetjük fel tavaszi ruhatárunkat.

Az év legtrendibb színei

A színek folyamatosan befolyásolják a kedélyállapotunkat. Így külön jó hír, hogy a



2016-os év hivatalos színe a rózsakvarc és a derűs kék, amelyek kétségtelenül pezsgést hoznak majd a hétköznapi napokba. A tavaszi gardróbfrissítést érdemes a Premier Outlet márciusi Vásárlási Maratonjára időzíteni, ahol nemcsak a vidám árnyalatok, hanem a minőség is garantált lesz. Olyan népszerű világmárkák kínálatából válogathatunk, mint a Mango, Guess, Tommy Hilfiger, Benetton, Adidas, Nike és Retro. Az akár 90 százalékos árengedmény pedig már csak hab a tortán.

A divat mindenkié!

A Premier Outlet nemcsak minőségi termékeiről és pénztárcabarát áráiról híres, hanem a társadalmi felelős-

ségvállalásáról is. A márciusi Vásárlási Maratonnal induló kampányában arra hívja fel a figyelmet, hogy a divat mindenkié. Ezért hivatásos modellek helyett vásárlói közül választotta ki az idei kampány arcait, akik közül az első, *Cseremnih Jana* a Vásárlási Maraton plakátjain mutatkozik be. Már csak

ezért is érdemes lesz március 18–20-án ellátogatni a Premier Outletbe!

Vasárnapi nyitva tartás

Extrameglepés, hogy a háromnapos Vásárlási Maraton vasárnapján (március 20-án) csak a Premier Outlet lesz nyitva a bevásárlóközpontok közül. Így gazdaságos és egyben kényelmes is megragadni ezt az alkalmat, hiszen pénztárcakímélő lehetőségekkel és független időbeosztással vághatunk neki a tavaszi elő-készületeknek.

(X)

További információ:
www.premier.hu

[www.facebook.com/
PremierOutletCenter](https://www.facebook.com/PremierOutletCenter)

„*Megpukkadnak majd a csajok, ha megtudják, mennyiért vettem!*”

Cseremnih Jana,
Premier Outlet vásárló

Március 20-án
vasárnap
is nyitva!

Vásárlási maraton
akár **90%**
kedvezménnyel
március 18-20.

MARATONI NYITVATARTÁS:
március 18., péntek: 10:00-22:00
március 19., szombat: 10:00-22:00
március 20., vasárnap: 10:00-20:00

A kedvezmények boltontként változnak, és a Premier Outlet dm üzletére nem vonatkoznak.

25' ETELE TÉR, KELENFÖLDI PU. 15'
TÖBB MINT 1200 INGYENES PARKOLÓHELY

www.premier.hu
[facebook.com/
PremierOutletCenter](https://facebook.com/PremierOutletCenter)



Pilates-intimtorna Újbuda Önkormányzatának támogatásával

A nagy érdeklődésre való tekintettel további csoport indul Foglalkozás helye és ideje: Gazdagréti Községi Ház (XI., Törökugrató u. 9.). Tel.: 246-5253
2016. március 21-étől, hétfőnként 13.00–14.00 óra
Jelentkezés: 2016. március 16–18. között a tanfolyam

helyszínén 10.00–18.00 óráig.
Jelentkezési feltételek:
• XI. kerületi lakos
• betöltött 60. életév
• 10 órás tanfolyam rendszeres látogatása
• beiratkozáskor a 60+ kártya, személyigazolvány és a lakcímkártya bemutatása.

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 a tanfolyamon!
Csoportvezető: Kutasi Viktória Andrea



Ismét 60+ Nőnap Újbudán!

Újbuda Önkormányzata az Újbuda 60+ Program szervezésében ismét megrendezi a „60+ Nőnapot” a korábbi évekhez hasonlóan, 2016. március 9-én, szerdán. Dr. Hoffmann Tamás polgármester és dr. Molnár László alpolgármester köszönti a kerületben élő, 60 év feletti hölgyeket hat helyszínen és időpontban. A vendégeket virággal, ünnepi műsorral és vendégfogadással is várják. A szervezők azt javasolják, hogy mindenki a saját lakóhelyéhez legközelebbi programon vegyen részt. További kérdés esetén az alábbi elérhetőségeken érdeklődhetnek:
Újbudai Polgármesteri Hivatal (Újbudai Szenior Programközpont helyett)
A program kezdete: 9.00 óra
Cím: 1113 Budapest, 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: 1118 Budapest, Törökugrató u. 9.
További információ: 246-5253
Órmezei Községi Ház
A program kezdete: 11.00 óra
Cím: 1112 Budapest, Cirmos u. 8.
További információ: 309-0007
Kelenvölgyi Községi Ház
A program kezdete: 12.00 óra
Cím: 1116 Budapest, Kardhegy u. 2.
További információ: 424-5363
Albertfalvi Községi Ház
A program kezdete: 13.00 óra
Cím: 1116 Budapest, Gyékényes u. 45–47.
További információ: 204-6788
Kelen Civil Közösségek Háza
A program kezdete: 14.00 óra
Cím: 1119 Budapest, Petzvál József u. 42.
További információ: fullajtar.ildiko@ujbuda.hu e-mail címen vagy minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636 számon
Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

PROGRAMAJÁNLO

Ajánló az Újbuda 60+ közel 270 havi programjából

2016. március 8., kedd 10.00–11.30

60+ Fengsuj klubfoglalkozás

Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont (XI., Bölcső u. 3.) Ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

2016. március 8., kedd 14.00–17.00

Molnár Katalin és Serdült Etelka kiállításának megnyitója

Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont (XI., Bölcső u. 3.) Ingyenes; további információ: Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ Program önkéntes), 06/70/261-0369

2016. március 10., csütörtök

Szt. István-bazilika megtekintése

(Előzetes jelentkezés szükséges)
(Szt. Jobb-kápolna, Kincstár, Kilátó)
Találkozó: 9.30, Móricz Zs. körtér, Gomba
Költségek: nyugdíjas 1100 Ft, Kilátó nélkül 900 Ft; Jelentkezés és további információ: buliczkajutka@gmail.com e-mail címen vagy az Újbudai Szenior Programközpontban (XI., Bölcső u. 3., tel.: 372-4636)

2016. március 12., szombat

12.00–13.00 60+ Médiaműhely rádiósainak magazinműsora a Civil Rádióban (FM 98.0) További információ: Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ Program önkéntes), 06/30/453-8755

2016. március 12., szombat

19.00–21.00 Tavasznyitány

Flamenco est, közreműködik a Sobre Fuego együttes. Helyszín: Órmezei Községi Ház (XI., Cirmos u. 8.). Jegyár: 1200 Ft; további információ: 309-0007

2016. március 16., szerda 14.00

Dunántúli nemzeti parkjaink

A Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása
Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont (XI., Bölcső u. 3.) Ingyenes, további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

2016. március 17., csütörtök

10.30–13.00 Múzeumlátogatás

Nemzeti Múzeum, Szabadságharc emlékei (előzetes jelentkezés szükséges) További információ és jelentkezés: Polgár Tiborné, 789-3022, polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu

2016. március 18., péntek 12.15–14.00

60+ Mentálhigiénés Program

Téma: Hogyan működhetnek jól társas kapcsolataink? Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont (XI., Bölcső u. 3.) Ingyenes, további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

2016. március 18., péntek 18.00

Kréher Péter festőművész kiállításának megnyitója

Megtekinthető április 12-éig, hétköznap 10–18 óráig. Helyszín: Órmezei Községi Ház (XI., Cirmos u. 8.). Ingyenes; további információ: 309-0007

2016. március 18., péntek 18.00–19.00

Kelenvölgy története (helytörténeti előadás)

Sturdik Miklós helytörténész előadása sok régi fotóval. Helyszín: Kelenvölgyi Községi Ház (XI., Kardhegy u. 2.) Ingyenes; további információ: 424-5363

2016. március 19., szombat

19.00–23.00

Nosztalgia táncest Bakacsi Bélával,

az ‘50-es, ‘60-as, ‘70-es évek legnagyobb slágerei. Helyszín: Órmezei Községi Ház (XI., Cirmos u. 8.) Belépődíj: 1000 Ft; további információ: 309-0007

2016. március 21., hétfő 16.00

Útifilmvetítés

István Ágival: Észak-India

Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont (XI., Bölcső u. 3.) Ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

2016. március 21., hétfő 16.00–18.00

Filmvetítés. Európai reneszánsz, az újjászületés művészete (Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes) Helyszín: USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja (XI., Gazdagréti tér 1.) Ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

2016. március 23., szerda 14.00–15.00

„Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel”

Előadás-válogatás, Képzőművészeti Egyetem – Epreskert Vajdahunyad vár. Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont (XI., Bölcső u. 3.) Ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Nordic walking

a Gazdagréti Összefogás Egyesülettel

A foglalkozások hétfőnként 11 órától a Gazdagréti Községi Házból indulnak, Majorszky Klára nordicoktatás 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

BEIRATKOZÁS az Újbuda 60+ Program tavaszi angol-, német- és internettanfolyamaira!

Örömmel értesítjük a tanulni vágyó 60 év feletti kerületi polgárokat, hogy a helyi iskolák bevonásával kezdő és középfeladó angol-, német- és internettanfolyamok indulnak az Újbuda 60+ Program részeként. A beiratkozásra 2016. március 21–25. között munkanapokon 8.30–13.00 óráig az Újbudai Szenior Programközpontban (1117 Bp., Bölcső u. 3.) van lehetőség. A tanfolyam díja 1500 Ft/fő.

Beiratkozni kizárólag előbbi időpontokban és helyszínen, személyesen lehet!

Kérjük, hogy 60+ Kedvezménykártyájukat, személyigazolványukat, lakcímkártyájukat feltétlen hozzák magukkal!

További információ: minden hétköznap 8–14 óráig személyesen a programközpontban, vagy a 372-4636-os telefonszámon

Az idősbarát és biztonságos híradás is fontos feladatunk

Ügyfeleink közül sokan tudják, hogy az Újbuda 60+ Programnak és a múlt év végén elfogadott Idősügyi Koncepciónak is fontos feladata, hogy ügyfeleink minél több forrásból, minél gyorsabban szerezhessenek tájékoztatást, megbízható és pontos információt programjainkról és szolgáltatásainkról. A 60+ Programmal kapcsolatos tájékoztatásunk nem csak a rendszeres hírközlésre, újabb tartalmak feltöltésére vonatkozik, de arra is, hogy minél több ismert és közkedvelt lehetőséget felhasználjunk az értesítésre, tájékoztatásra.

Ilyen pl. a múlt év végén elindított Újbuda 60+ Program csatorna a youtube.com oldalon,

vagy a február 29-én elindított hírfelületünk a facebook.com-on. A sokszínű tájékoztatásnak fontos célja annak biztosítása, hogy ügyfeleink az információikat kizárólagosan az általunk működtetett biztonságos forrásokból szerezzék be, ezzel is csökkentve a csalások áldozatainak számát. Az elmúlt években sajnos több időskorú polgár lett áldozata olyan csalásnak amely megelőzhető lett volna, ha a sértett a hivatalos forrásokon keresztül tájékozik az Önkormányzat ill. az Újbuda 60+ Program kedvezményeiről, akcióiról, stb.

Kérjük, hogy tájékozódáshoz minden esetben a hivatalos forrásokat használják!

Elindult az Újbuda 60+ Program hírcsatornája a Facebook.com oldalon!

Talán sokaknak meglepő a hír, de Újbudán sok időskorú használja rendszeresen a facebook.com oldalt kapcsolattartásra, ismerőseivel, barátaival kapcsolatos tájékozódásra, beszélgetésre, programok szervezésére. Nem árulunk el nagy titkot, a Facebook általános népszerűsége mellett ez volt az egyik érv arra, hogy elindítsuk saját oldalunkat a közkedvelt közösségi felületen.

A Facebook oldalunk célja elsődlegesen az időskorú polgárok minél hatékonyabb, biztonságosabb és gyorsabb tájékoztatása, valamint egyszerű kommunikációs elemek elindítása, - ilyenek pl. a programokkal kapcsolatos emlékeztetők.

Bár a kezdeményezés egyelőre teszt üzemmódban működik, ha beváltja a hozzá fűzött reményeket, akkor nem csak híreket, szöveges üzeneteket, de egyéb érdekessége-

ket pl. recepteket, a Szenior Ki Mit Tud? Programsorozat műalkotásairól készült fényképeket, stb. is megosztanánk a felhasználókkal.

Az Újbuda 60+ Program hírcsatornáját az alábbi elérhetőségen érik el.

https://www.facebook.com/Ujbuda60pluszProgram
Híreinket természetesen az első számú internetes felületünkön az

Idosbarat.ujbuda.hu oldalon is megjelentetjük!

Bácskai Juli • Magyar Attila • Szegvári Katalin • Verebes István • Dr. Tóth
• Rónay Erika • Helő Andras • Madár Tamás • Endrei Judit • Ámor
Családi Ház • Farkas István • Katona Klári • Galkó Balázs
Tilbur • Gáspár Sándor • Farkas Gábor • Fodor János • Komlósi G
Attila • Faragó Anikó • Farkas Péter • Dömsödi Gábor • Bede R
Tamás • Kovalik András • Lelkes Zoltán • Dandó Zoltán • Lus
Hajdú Steve • Marton Éva • Seres Anikó • Horváth A
Lucia • Dr. Gyarmati Andrea • Varga János • Nagy Ildi
Erika • Seres Tamás • Generál Péter • Szabó Gabi • Kormos Anett • Pat

A nőkért szól.

A nap 24 órájában.

www.radiobezs.hu

INGYENES TAVASZI ÁTVIZSGÁLÁS MINDEN JAGUAR ÉS LAND ROVER MODELLRE



Egész márciusban a szezonindító 17-pontos tavaszi átvizsgálás a mi ajándékunk! Ráadásul az akció ideje alatt az ingyenes állapotfelmérés alapján megrendelt minden javítás munkadíjából 50% kedvezményt biztosítunk!

www.jaguar.hu
www.landrover.hu



Családi kötelékek és intimitás a Grecsó fivérek előadásán

Az újbudai B32 Galéria és Kultúrtér adott otthont a Grecsó testvérek új előadásának február 18-án. A premieren Grecsó Krisztián József Attila-díjas költő, író olvasott fel részleteket éppen nyomdában lévő könyvéből, a zenei aláfestést Dóbrósi Laura és Kertész Endre szolgáltatta, a táncos illusztráció pedig Grecsó Zoltán balettművésznek köszönhető.



A Mellettem elférsz című bemutató egybek között egy falu zárt, kegyetlen, mégis szép világáról szól. A regény önéletraj-

zi ihletésű: *Grecsó Krisztián* szereti, ha a megírt történetnek köze van hozzá, ha az olvasó dönt arról, hogy az író szerepel-e

a műben vagy sem. Lapunknak elmondta, előadásukban a tánc nem magyarázza a szöveget, nem pantomimként van jelen. A közös este inkább különös küzdelem, lelki leltár, virtuális családállítás. Eltérő nézőpontok, más formák a közös gubancok körül. *Grecsó Zoltán* balettművész szerint a tánc és az irodalom összekötése nem könnyű feladat, de az alkotásban sokat számít a testvéri kötelék.

A testvérpár először a Margó Fesztivál Rokonok című estjén léptett fel együtt, az eseményre egymással rokonságban álló művészeket hívtak meg. Krisztián és Zoltán között látványos az összhang, ezért jött az ötlet, hogy együtt hozzanak létre egy közös pódiumestet. Az író felolvasott, öccse pedig táncolt, előadásukban egyértelművé tették: a családi köteléken túl hasonló témák, kérdések foglalkoztatják őket.

(T. K.)

Ráadásul Bródy

Akik jártak már az Illés Kluboschok összejövetelén, tudják, hogy az egész olyan, mint egy időutazás. Egy szelet a múltból, amely zeneileg és persze hangulatilag is az Illés zenekar fénykorát idézi. A februári találkozó azért is volt különleges, mert a Szőrényi testvérek és Bródy János is ellátogatott a klubba, aki a nemrégiben megjelenő *Ráadás* című lemezét is magával hozta.

A Tiniként ismert dalszerző és zenész idén áprilisban tölti be 70. életévét. Ebből az alkalomból adta ki legújabb CD-jét, amelyet magával hozott az Illés Kluboschok összejövetelére, és mindenkinnek személyre szóló kedves szavakkal dedikálta. Az est számos meglepetést tartogatott a Fővárosi Művelődési Házba érkezők számára. Az elsőt *Street Gábor Huba* fellépése jelentette, aki írt egy saját dalt Tini szövegeinek felhasználásával, az ünnepelt tiszteletére. Ezt az egy dalt egy exkluzív bakelitlemezen adta át *Bródy János*nak. Az esemény vendégzenekara a M.I.E.Z. volt, amely tíz éve

kezdté a zenélést, és kimondottan az Illés zenekar dalaival lépett színpadra. Műsoruk első részében Bródy dalait játszották, külön erre az alkalomra tanulták be a legújabb album *Te itt leszel* majd mellettem című számát is, hogy ezzel köszöntsék fel a szerzőt. A M.I.E.Z. sok ritka Illés-csemeget adott elő, felcsendült többek között a Néma szerelem, a Menekülés, a Lány és a csavargó és a Rézi is, amelyet különösen nagy közönségsiker övezett. A koncert második része *Lerch István* vendégszereplésével kezdődött, aki a legismertebb Illés-melódákat hozta magával, emellett a Várj, míg felkel

majd a nap, a Jégszív és az Angyallány című slágereket.

A zeneszámok között jutott idő egy kis anekdotázásra is, például a megismerkedésük történetére, valamint az 1973-as popfesztiválon történt eseményekre. A résztvevők nagy öröme *Szőrényi Levente* is mikrofont ragadott, és a zenekarral karöltve énekelte el a Miért hagytuk, hogy így legyen és a Ne gondold című dalt, amely méltó befejezése volt az estének. Az Illés Kluboschok legközelebbi rendezvénye május 21-én lesz a Fővárosi Művelődési Házban.

(K. A.)

A Kalevala és a finn kultúra napja

Február 28-án, a finn nemzeti eposz és a finn kultúra napján tartott előadást Bui-Viet Hoa, a vietnámi nemzeti eposz megalkotója a Finn Nagykövetségen, a Kelenhegyi úton. Ez alkalomból Petri Tuomi-Nikula, Finnország magyarországi nagykövete az eposzt mint országának jelképét méltatta lapunknak.

Bui-Viet Hoa jelenleg Finnországban élő irodalmár egykor Magyarországon folytatta tanulmányait. A vietnámi származású műfordító a Kalevala születéséről, vietnámi nyelvre fordításáról beszélt, továbbá elmondta, hogyan ihlette a mű a vietnámi nemzeti eposz megalkotására. Munkája több mint 10 évet ölelt fel, itteni tanulmányai és finnországi látogatásai motiválták arra, hogy a 32 runóból, azaz dalból álló első kiadást vietnámi nyelvre ültesse át.

A finn eposz összeállítója, Elias Lönnrot 1834 novemberében készült el a Kalevala első kiadásával, az előszót 1835. február 28-án írta alá. Ezt a dátumot a Kalevala és a finn kultúra ünnepeként tartják számon Finnországban. Runóit a körorvosként dolgozó Elias

Lönnrot 15 év alatt, több tíz runóénekestől gyűjtötte össze. Ez idő alatt 11 utat tett, java-részt lovaskocsin, csónakon, sőt, gyalogosan is. A Kalevala a legtöbbet fordított finn mű, összesen hatvan nyelvre ültették át. Finnország nagykövete szerint ez a világirodalom egyik legkiemelkedőbb alkotása. *Petri Tuomi-Nikula* hangoztatta: a Kalevala hazája egyik legfontosabb könyve, a független Finnország egyik fundamentuma.

A Kalevala első teljes magyar fordítását Barna Ferdinánd készítette 1871-ben. Vikár Béla (1909), Nagy Kálmán (1972), Rácz István (1976) és Szenté Imre (1987) fordításai egyaránt nagyszerűek, manapság is élvezetes olvasnivalót kínálnak.

(T. K.)

Gyerek minitréningek

Előadás és beszélgetés szülőknek

- **Hogyan hangoljuk az iskolakezdésre?**
- **Miért változik az addig kitűnő gyerek teljesítménye 3–4. osztályban?**
- **Mit tegyék, hogy ne halogassa napról napra a szótanulást?**
- **A „Menő matek” szemléletformálás, hogy örömteli legyen a matematika!**
- **Felvételiztessem vagy még kicsi hozzá?**

Ezekről és sok más sokakat érintő kérdésről lesz szó 2016. márc. 12-én szombaton 15–20 óra között a Malom Közösségi Térben (Újbuda, Fehérvári út 88. – az 1-es végállomásánál) a Képességforrás Tudáspont ingyenes rendezvényén, melynek védnöke *Nagyné Antal Anikó* önkormányzati képviselő, házigazdája az Összefogás Újbudáért Egyesület. A programra be kell jelentkezni a 371-0012-es telefonszámon.

A program zárásaként 20 órakor kisorsolunk a résztvevők között egy 20 000 Ft értékű ajándékutalványt, amit a Képességforrásban tudnak majd beváltani.

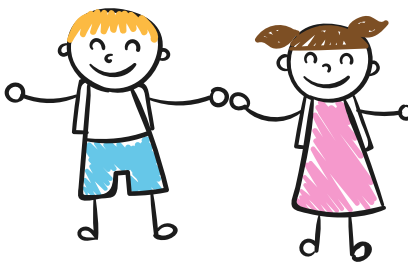
Részletes program: www.kepessegforras.hu

A Képességforrás Tudáspont 2016. márc. 12-i ötféle témában tart tréninget és beszélgetést:

- **Hogyan hangoljuk az iskolakezdésre?** Minitréning a gyerekeknek, majd beszélgetés a szülőkkel az iskolaválasztásról, az iskolára történő készülődésről.
- **Tanulásra Hangoló** (3–4. osztályosoknak alap tanulá-

si technikák) minitréning a gyerekeknek és beszélgetés a szülőkkel az alsó tagozat második felében felbukkanó tanulási nehézségekről.

- **Words2Know** Az angol szótanulás módszere (3–4. osztályosoknak) minitréning



a gyerekeknek és beszélgetés a szülőkkel a hatékony és maradandó eredményű szótanulásról.

- **Menő matek**, minitréning a gyerekeknek és beszélgetés a szülőkkel a miért nem szereti témakörben.

- **Felvételi 2017** (a 2017-ben felvételizők és szülei számára) 3., 5., és 7. osztályos gyerekeknek minitréning és a szülekkel beszélgetés a 2017-es felvételiről és az arra történő sikeres készülődésről.

A program bejelentkezés köteles (371-0012), de semmi kötelezettséget nem jelent és teljesen ingyenes.

MINIdesignMARKET

A B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTÉRBEN

2016. MÁRCIUS 12. SZOMBAT
11.00-19.00 BARTÓK B. ÚT 32.

11.00-19.00
VÁSÁR ÉS WORKSHOP:

ArtKores	• egyedi ékszerek
Aura	• recycled bútor
Cirrhopprecycle	• bizsuk újra
DVA Butik	• design ruha
Infinity Paper Design	• market + workshop
Irma és Emil Világa	• gyerek-workshop
Konfekció	• Oltaí Kata és Vida Vera projektje
Licorice	• upcycled ékszer
Lindabák	• újrabak mindenből, ami régi
Madaboutlamp	• found-object art
MEDENCE CSOPORT	• re+concept
PLASTENKA	• táska-workshop
Random Varroda	• Szabó EszterésTóvajRozi
ReCreativity	• workshop
RMX Art Recycling	• ékszerlabor
Verebet Design	• fa-design

17.00-19.00
RUHAPREZENTÁCIÓ

OLTAI KATA és VIDA VERA:
ökodivat – film – bemutató

A belépés ingyenes!

B32 Galéria és Kultúrtér ÚJBUDA

Hahó, mesés március!

március 19. szombat

B32 Galéria és Kultúrtér

Húsvéti családi program

14.00
A kis hagymafüi története
A Maszk Bábszínház előadása Gianni Rodari meséje alapján.

AZ ELŐADÁS UTÁN NYUSZIS MEGLEPETÉS ÉRKEZIK.

15.00
Húsvéti kézműves foglalkozás és strucctojásfestés
Szeredi Ambrus Noémi vezetésével húsvéti meglepetések készítése különféle technikákkal, sokféle hozzávalóból

15.00
Papírszínház a kisebbeknek
Papírszínházi előadás játékkal és interakcióval fűszerezve

15.00
Kockacsoki látványműhely
Csokoládékészítés, bemutató és kóstoló gyerekeknek

A programokra a belépés ingyenes!

A bábelőadásra előzetes regisztrációt kérünk e-mail címünkön vagy telefonszámunkon.

B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTÉR | 1111 BUDAPEST, BARTÓK BÉLA ÚT 32.
Telefon: (36-1) 787 0039 E-mail: sarvari.monika@ujbuda.hu
WWW.UJBUDAKULTI.HU/B32KULTURTER | WWW.FACEBOOK.COM/B32KULTURTER

ÚJBUDA

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

KARINTHSZÍNHÁZ

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

EMIH TOKAI FESZTIVÁL KATALIN MAZSIHISZ jegy.hu R.N.R.

25 éves jubileumi koncertsorozat

A Weiner Leó Zenei Alapfokú Művészeti Iskola és Zeneművészeti Szakközépiskola több mint 100 éves múltat tekint vissza. Az intézményt 2011-ben oktatás és köznevelés kategóriában Prima Primissima díjjal tüntették ki, az ország egyetlen iskolája, amely ilyen elismerést kapott. Kiváló szakemberek munkája és kimagasló eredményeik lehetővé tették, hogy 1990-ben az addigi zeneiskolai amatőrképzés mellett – arra ráépülve – elindulhasson a középiskolai professzionális oktatás. Ezért a 2015/2016-os tanévük ünnepi, jubileumi tanév. Ünneplésük a zene nyelvén szólal meg: koncerteken, fesztiválokon, versenyeken, kisebb-nagyobb házi muzsikálásokkal. Legkiemelkedőbb eseményeik a tavaszi hónapokban lesznek.

- **2016. március 11-én 17.00 órai** kezdettel a zeneiskolás Kamarazenei Fesztivál, a szakközépiskolás Hangszeres Verseny győztesei adnak hangversenyt a Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium dísztermében, amely díjkiosztó is egyben.
- **2016. március 19-én 18.00 órai** kezdettel a Vakkok Intézete dísztermében (Nádor Terem, Ajtósi Dürer sor 39.) a szakközépiskolai vonószenekekar tart koncertet régi és jelenlegi tagokkal.
- **2016. április 3-án,** a Budapest Music Centerben három hangversenyt is rendeznek: 11.00 órai kezdettel zeneiskolás kamaracsoprtok, 15.00 órakor jelenlegi szakközépiskolás növendékek szóló és kamaraformációban lépnek fel, 18.00 órakor pedig volt weineres diákok, mára befürtött, elismert művészek örvendeztetik meg csodálatos zenéikkel az érdeklődő közönséget.
- **2016. április 14-én 18.00 órai** kezdettel az Őrmezei Általános Iskola tornacsarnokában a számtalan országos és nemzetközi versenyt is megnyert fúvószenekekaruk ünnepi megalakulásának 45. évfordulóját.
- **2016. április 21-én 18.00 órai** kezdettel a B32 Csontváry Galéria és Kultúrtérben lesz a Svájcól érkező vendég fúvószenekekar és a Weiner Koncert-fúvószenekekar közös hangversenye.
- **2016. május 18-án,** a Régi Zeneakadémián (Budapest, VI. ker., Vörösmarty u. 35.) szakközépiskolásaik legtehetségesebbjei adnak nagyszabású koncertet.

Tánc, kiállítás és egy kis helytörténet



(Fotó: Molnár Beatrix)

A Sobre Fuego együttes valódi flamenco műsorral lepi meg közönségét. Míg a formáció andalúz éneke, *Jorge Díez Aragon* cájónon és gitáron játszik, a tradicionális zenei témák mellett *Bajnay Beáta* táncművész, koreográfus saját koreográfiái és *Oravec Péter*

gitárművész, zenészerző szerzeményei színesítik a műsort. Az est vendége *Annamaria Acquistapace* lesz, aki táncosként és palmeraként fogja kísérni a műsort az Őrmezei Közösségi Házban március 12-én 19 órától.

Március 16-án 18.30 órakor az Albertfalvi Közösségi Ház Női Sarok sorozatának következő alkalmán *Nagymáté Emese* vegyész lesz a vendég. Rengeg ötlete van arra, miként lehet a gyerekek kísérletező kedvét felkelteni, hogyan lehet filléres eszközökkel bemutatni egyszerű törvényszerűségeket. A Női Sarokban tapasztalatairól, terveiről, a gyerekekkel való foglalkozás örömeiről mesél.

A Kelenvölgyi Közösségi Házban Kelenvölgy történetét ismerteti *Sturdi Miklós* március 18-án 18 órától. A helytörténeti előadást sok-sok régi fotóval színesíti. A bemutató témája Kelenvölgy és környezete, Dél-Buda.

István Ágnes 25 éve utazik. A világ számos szegletébe eljutott már, de mindig is a távolkeleti tájak vonzották leginkább. Március 18-án, a Gazdagréti Közösségi Házban nyíló fotókiállításán India és Nepál gazdag kulturális örökségét, építészeti remekeit, palotáit, szent helyeit láthatja a nagyrödmű, így Katmandu, Dzsajpur, Maduraj történelmi király- és templomvárosainak gazdag kulturális örökségébe is bepillantást nyerhetnek az érdeklődők. A tárlat április 13-áig látható.

EDDA MŰVEK

RÁADÁS KONCERT A BARBA NEGRÁBAN

Március 25-én add át magad az *Érzésnek* a Barba Negra Music Clubban az EDDA Művek ráadás koncertjén! A miskolci fiúk *álmodtak egy világot maguknak* annak idején, hogy aztán *egyszer, egy szép napon elhagyják a várost*, és Magyarország egyik leghíresebb rockegyüttesévé váljanak. Új lemezük, a *Sólyom Népe* az együttes 32. már most közönségkedvenc albuma, egy fontos összegzés a több mind négy évtized munkásságából. Pataky Attila vitathatatlanul a hazai rockélet emblematikus alakja, aki ígéri, hogy ezúttal is a tőlük megszokott maximumot hozzák majd a színpadon. *Gyere örült* és március 25-én *állj te is a kör közepére* a Barba Negra Music Clubban!

Március 12. – Fenyő Miklós
Március 14. – Ganxsta Zolee és a Kartel
Március 19. – Demjén Ferenc
Március 25. – EDDA Művek Ráadás

JÁTÉK
Hányadik albuma az EDDA Műveknek a *Sólyom Népe*?
A. 23 B. 32 C. 42
Válaszát küldje a jatek@barbanegra.hu címre és nyerjen páros belépőt!

REÁLIS ÁRAK, KIHAGYHATATLAN AJÁNLATOK!

10%

kedvezmény

TIBI CSOKI
több ízben, 90g
199,- Ft

TRAPISTA SAJT
859,- Ft

PICK TÉLI SZALÁMI
4599,- Ft

11-15 ÓRÁIG

MUNKANAPOKON 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

www.facebook.com/real.kiss.kozert
Kövess minket a facebook-on!

Ideje felkészíteni a köztereket a jó időre és a szabadba vágyókra

Áprilisban indul a tavaszi nagytakarítás

Újbuda Önkormányzata és az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. idén is megrendezi a Tisztaságot Újbudán! akciót, amelynek részeként tavaszi nagytakarítást végeznek. A projektet az április 4. és 23. közötti időszakra hirdették meg.

A hagyományokhoz híven idén ismét az Újbuda Prizma Közhazsnú Nonprofit Kft. munkatársai és a hozzájuk önkéntesen csatlakozó kerületi lakosok tisztítják meg Újbudát. A résztvevők összeszedik a faleveleket, saralnak, illetve a folyókákat tisztítják meg a 19 napon át tartó programban,

különböző helyszíneken. A cél a kerület megtisztítása, a lakókörnyezet szembé tétele. A magáningatlanok keletkezett gallyakat és ágait a környezetudatossággal jéggyében az önkormányzat szállítja el, az erre vonatkozó igényt a varosuz@ujbuda.hu e-mail címen vagy +(+36-1) 372-4565-ös telefonszámon lehet bejelenteni. Az aprítotték termékek komposztálási is lehet az önkormányzat jóváértékelés biztosított komposztkeretekben. A 90x90x90 centiméteres, fából készült kerekeltő társasházaként négy jár, ehhez az XLI. kerületi lakcímártyát kell bemutatni. A komposztot

egyebek között a közösségi kertek trágyázására is fel lehet használni, de akár az ablakba tett virágok földjét is dúsíthatják vele a lakók.

Ha mindemellett további, szükségletellen tartott zöldhulladék keletkezik, a kerületek három zsákot ingyen kaphatnak az elszállításához az Újbuda Prizma Közhatal Nonprofit Kft. Hamzaszábigi út 60. szám alatti székhelyén. A szemetesedények mellé kihelyezett zsákokat a Fővárosi Közterület-Fenntartó Nonprofit Zrt. (FKF) hordja el.

A minden esztendőben meghirdetett tavaszi nagytakarítási szezonjában Újbudai felírású Hoffmann Tamás polgármester a több mint tíz esztendője megrendezett projekt előtt jelentette be, hogy nagyszabású tavaszi akciót szervez, melynek célja, hogy az önkormányzat, a civilek, az intézmények és a cégek közösen tisztítsák meg a köztereket. A Tisztaságért Újbudán! akciót elől ugyancs a tavaszi takarítási munkák nem vagy csak részlegesen érintettek például Szentimrévárost, Sas-hegyet. A városvezetés fontosnak tartja, hogy a munkálataikba a kerületiek is bevonják. Éppen ezért évről évre várják azon lakóközösségek, civil szervezetek, egyházak, intézmények, vállalkozások jelentkezését, amelyek csatlakoznának, részt vennének a munkában.

A melegebb időszaak beálltával a társas-
házaaknak is bőven akad dola: a lakókö-
zösségég által elfogadott évet költségvetés
opcionálisan tartalmazza az ingatlanokban
található közösségi kertei karbantartásat.
A büdésbé belefogadható, hogy a tulajdo-
nosok saját költségükön tisztítják meg az
érintett területeket vagy a közös költségén
kértészt fogadnak. – Előfordulhat, hogy a
lakástulajdonosok vagy bérlok a zöld te-



rület megfeszítése után palántákat ültetnek, füvesítenek – mondta lapunknak *Győrffy József* tanácsadó. – A tavaszi nagytakarítás azonban nem merül ki a zöld területek gondozásában. A tél elmúltával mérik fel, hogy az épület milyen állapotban vészelte át a hideg évszakot, szükség van-e felújításra, karbantartási munkálatokra – tette hozzá a szakember.

(T. K.)

ALBERTFALVA ÁPRILIS 4–5.
KELENFÖLD ÁPRILIS 6., 7. 8., 11.
LÁGYMÁNYOS ÁPRILIS 12–13.
GELLÉRTHEGY ÁPRILIS 14.
SZENTIMREVÁROS ÁPRILIS 15.
PÉTERHEGY ÁPRILIS 15.
KELENVÖLGY ÁPRILIS 15.
GAZDAGRÉT ÁPRILIS 18–19.
SASAD ÁPRILIS 21–22.
SASHEGY ÁPRILIS 20.
ÖRMEZŐ ÁPRILIS 21–22.

Gellért-hegy: Újbuda gyöngyszeme a főváros szívében



Sűrűn beépült városi csomópont és környezetvédelmi terület egyaránt

I. rész

Most induló, új környezetvédelmi rovatunkban a Sas-hegy története, növényvilága, környezete és a hozzákapcsolódó pályázatok után Újbuda másik országos jelentőségű természetvédelmi területét mutatjuk be.

A Gellért-hegyet elsősorban a Citadellával, a panorámával és a Szabadság szoborral azonosítják. Kevésbé ismert, hogy a főváros szívében elnyúló domb történelme, növényzete és állatvilága is egyedülállóan érdekes.

A 235 méter magas Gellért-hegy minden bizonnyal az egyik legismertebb természeti képződmény a fővárosban, az azonban már kevesen tudják róla, hogy országos jelentőségű természetvédelmi terület is egyben. Nevét a legenda szerint onnan kapta, hogy Gellért püspököt erről a hegyről taszították a mélybe, és halála után mind többen kezdtek el vele kapcsolatban emlegetni a helyet.

A püspök előtt tisztelgő szobrot jól láthatjuk a pesti oldalról, az Erzsébet hídón át Budára érkezve. 1947-ben állították fel Kisfaludin Strobi Zsigmond 14 méter magas bronzszobrát, a Szabadság szobrot, amely Budapest egyik szimbólumává vált. A Gellért-hegyről nyíló, 1987-ben a Világörökség részévé nyilvánított egyedülálló panoráma mellett

a Citadella épületében található hely- és hadtörténeti kiállítás, valamint a hegy keleti lábánál lévő sziklakápolna és a hozzá kapcsolódó Pálos-kolostor kínál látnivalót. A hegy déli lábánál terül el a régi Kertészeti és Élelmiszeripari Egyetem (ma a Szent István Egyetem Budai Campus) Villányi úti épületegyüttese, az 1975 óta fővárosi védelmet élvező Budai Arborétummal.

A természetvédelmi terület bejárását éremes a Szent Gellért térfélfel kezdendi, ahonnan elsősorban a lomb nélküli időszakban tűnnek fel a hegy csupasz sziklakibúvási. Ezeket a részeket jól megfigyelhető a Gellért-hegy legfőbb alkotóelemei az dolomit. A területen nincsenek felszini vízjárások, források, annál jelentősebbek a felszín alatti hővízforrások, melyek a budai Duna-parton tényleg a felszínre, és táplálják a környék gyögyfürdőit. A barlangok közül a legjelentősebb a déli oldalon lévő, a Sziklatemplomtól magába foglaló Szent Iván-barlang, amely csak részben természetes (a barlang természetes üregét, a hegy belsejében a robbantásokkal kialakított mesterséges barlangrészek bővítették ki).

Az 1800-as évek végéig jelentős volt a szőlőtermesztés, amelynek a filoxeravész vetett véget. Ma a mesterségesen kialakított parkban értékes növénygyűjtemény található. A parkok a kora tavaszi időszakban virágpompába borulnak, az odvas- és újaszalkák egyes helyeken szinte teljesen elborítják a talajt.

Noha sűrűn beépített, forgalmas városi környezetű öleli körül, népes állatvilágnak ad otthont ez a zöld terület. A hullők közül gyakori a fali gyík. Az itt fészkelő madárfajok közül megemlíthetjük az énekes rigót, kis posztát, vörösbegyét és fülemülét. A sok énekesmadár néhány ragadozó madarat is vonz, köztük a karvalyt.

Hagyományteremtő városzöldítés a Föld Napja alkalmából

Április 22-én a szokásos programok mellett városrészesdőlődti akcióval ünnepli meg Újbuda Önkormányzata a Föld Napját, ezzel is felhívva a figyelmet a környezetzudatos gondolkodásra, a közösségi zöld területek bővítésének és megővésének fontosságára. A XI. kerület otthont a Főket Nonprofit Zrt. karlszpéti akciójának, melynek részekén a Feneketlen-td környéke útjalt meg, a környékek lakók legnagyobb öröme

Újbuda Önkormányzata minden év áprilisában nagyszabású rendezvényvel igyekszik felhívni a figyelmet a környezetvédelem fontosságára a Föld Napja alkalmából. A változatos programok a legáltalababaktól a legidősebbekig érkező több száz embert mozgattak meg, legyen szó ismeretterjesztő kiállításokról, sportrendezvényekről vagy a gyermekeknek szóló vetélkedőkről.

Az önkormányzat a megszokott események mellett (a Magyar Madártani Egyesület, valamint a Duna-Ipoly Nemzeti Park kiállítás) mostantól hagyományteremtő szándékkal egy új kezdeményezést is útjára indít: a Föld Napja alkalmából egy-egy városrésze összpontosítva növények ültetésével szeretné szebbé és élhetőbbé tenni az ott lakók környezetét. Az így elkészült új zöld területeken táblák kihelyezésével kívánják nyomatékosítani, hogy környezetünk védelme, zöld területeink bővítése és megővése közös ügyünk, melyért mindenki felelősséggel tartozik. Idén az első helyszín a 40 éves Örményezéssz, ahol több, eddig elhanyagolt területen ültetnek ki a városi lélek új türe, a levegő minőségét javító fákat, cserjéket és egyéb növényeket. A önkormányzat programjait til április 23-á



szombaton ugyan-
csak Újbudán ott
hont a Főkert Zrt.
5. alkalommal me-
rendezőző Miénk it-
a park! című tavasz-
váro projektjének. Az
önkentes akció részeként
többek közt megújulnak a Fene-
ketlen-tó körüli virágágyások, új színt
kapnak a kopottas padok, valamint fel-
frissülnek a játszótéri homokozók és a
park gyönygvacsisai borított útjai.

A közösségi kertészkedésen felül
változtos programok, kézműves
foglalkozások és természetvé-
delmi ismertető is várják a ren-
dezvény résztvevőit. Az akcióban
alkalmanként több mint félezer önkentes
bevonásával szépült meg korábban a Szent-
István park és a Népliget is.

szombaton ugyan-
csak Újbadra ott
tartotta a Főlkert
5. alkalommal meg-
rendező Mlénk írt
a park! című tavasz-
ró projektjének. Az
ntes akciók részeként
sz megújulnak a Fene-
virágágyások, új színe-
s padok, valamint fel-
újított homokozók és a
visszatérő borított útjai.
A kertészkedésen felül
programok, kézműve-
s és természetvé-
rtetők is várják a ren-
tevevőit. Az akcióban
mint félezer önkéntes
már korábban a Szent-
pet is.

Szezonális kerti munkák

Kibújtak az első hóvirágok, a muskátlit is lassan-lassan újra kitehetjük az ablakba. A közelgő tavasz a kert munkákra való felkészülést is jelenti.



A kerttulajdonosoknak a tavasz a felkészülésről szól. Az aktuális kertmunkák – talajlazítás, komposztkeverés és -beadás, gyomlálás, rügyfakadás előtti lemosó permetezés és metszés – mellett már várhatjuk is az első hírnökök, a tavaszi hagymások

megjelenését (hóvirág, tulipán, fűrtös gyöngyike). Ha idén szeretnének új gyepfelületet kialakítani, tavasszal kell a fűmagot is elvetni. A tavasz a természet reneszánsza. A növények növekedése ekkor indul újra a téliről pihenés után. Az idős napsgazrak megjelenésével érdemes elkezdeni a tervezgetést! mit természetünk idén, milyen virágokkal díszítsük ablakunkat, balkonunkat. Február–március a magvetés időszaka, kis cserépben az ablakunkban nevelhetjük a palántákat, a hiedetűről fajták magjait közvetlen talajba is szórhathatjuk: februárban vetethető a mák, a sóska és spenót is.

A muskátlival és az egynyári növényekkel várjuk meg a 15–18 fokok melegeit, addig ne tegyük még ki az ablakba.

- A tavaszi nagytakarítás után el ne felejtsetek otthon magatokat is letakarítani, gyerekek!

Tisztelt Újbudaiak!

Újbuda Önkormányzata a tavaszi nagytakarítás alkalmával ezúttal is biztosítja a felhazmozdított ágak, gallyak aprítékolását és elszállítását. A takarítás során keletkező zöldhulladékok házhoz menő rendszerben szállítjuk el a nagytakarítási napokkal összehangoltan. Fontos információ, hogy a gép füvet, levelet nem tud aprítékolni, kivéve a gallyakon, ágakon található leveleket. Kérjük, hogy a gallykapucacokat reggel 8 óráig készítsék össze, és helyezték el a házuk előtt, jól megközelíthető módon, mely nem akadályozza a gyalogos és gépjármű közlekedést. A kékeszítés előtt 1 munkanappal értesítse Önkormányzatunkat a varosuzo@ujbuda.hu e-mail címen vagy a +36-1-372-4565-ös telefonszámon.

AZ APRÍTÉKOLÓ GÉP

A KÖVETKEZŐ HELYSZÍNEKEN ÉS MEGADOTT IDŐPONTOKBAN DOLGOZIK

	Gellérthegy:	március 21., április 4., április 18.
Sasod:	március 22-23., április 5-6., április 21-22.	
Sashegy:	március 24., április 11.	
Szentimrevaros:	március 25., április 12.	
Lágymányos:	március 25., április 12.	
Kelenföld:	március 29., április 13.	
Péterfalva:	március 29., április 13.	
Albertfalva:	március 30., április 14.	
Kelenföld:	március 31., április 14.	
Gazdagrét, Hosszúréti, Madárhegy:	április 7., április 15.	
Örmező:	április 8., április 20.	

Amennyiben nem tudja a közterületre kihelyezni az ágakat, vagy a fenti időpont semmi esetre sem megfelelő, kérjük, jelezzék a varosuzo@ujbuda.hu e-mail címen.

A XI. KERÜLET ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATA AZ ÚJBUDA PRIZMA KÖZHASZNÚ NONPROFIT KFT. KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL **TAVASZI NAGYKATARISÁS** AKCIÓT SZERVEZ
ÁPRILIS 4. ÉS ÁPRILIS 23. KÖZÖTT

TISZTASÁGOT ÚJBUDÁN!

**2016.
ÁPRILIS 4-től**



- ALBERTFALVA
- KELENFÖLD
- LÁCMYMÓS
- GELLÉRTHEGY
- SZENTIMREVÁSROS
- PÉTERHEGY

**2016.
ÁPRILIS 23-ig**

- KELENVÖLGY
- GAZDAGRÉT
- SASAD
- SASHEGY
- ÖRMEZŐ

A nagyktarítások akció keretében az Újbuda Prizma Közhásznú Nonprofit Kft. munkatársai az alábbi helyszíneken és időpontokban lesznek jelenek, illetve vesznek részt a közterületek megtisztításában:

TERÜLET	DÁTUM	IDŐPONT
Albertfalva, Kelefvölgy, Sasad, Sashegy, Órmező	Április 4-5.	Reggel 6-8 óráig
Lácmymós, Gellérthegey, Szentimrevásros, Péterhegy	Április 12-13.	Reggel 6-8 óráig
Kelenföld, Gazdagrét	Április 14-15.	Reggel 6-8 óráig

Veszélyes és elektronikai hulladékok gyűjtése:
 Április 16. 9:00 – 12:00 óráig

Leadátható:  

Rétköz ú. - Torbús ú. szokat
 Címtes utcai parkoló
 Vahot u. - Kevházsa ú. szokat
 Fehérvári út - Vegyész ú. szokat
 Őrmező utcai parkoló

ÁPRILIS 16.

tömegi valamint festékek, tinták, ragasztók és gyanták, fárólátó, hálfalergés oldószer, személyzet: csomagológ hulladékok, szórófegy/hulladékainak pakcs, gumibetűk, gumihulladék, zöld személtartályok, dínyezőszerű maradványok, fenyő, hirtelre jött komposztanyag, étel és ital, lejárt gyógyszer, szárazlétem, elektronika hulladék (pl. háztartási gépek, számítógép), képszoval hulladék (monitor, tv)

Tisztelt Újbudaiak!

A XI. Kerület Újbuda Önkormányzata és az Újbuda Prizma Közhásznú Nonprofit Kft. – a „Tisztaság Újbudán!” kerekete belül – idén is megszervezi tavaszi nagyktarítás akcióját a kerület közterületein. Bizunk abban, hogy újra közös erővel dolgozhatunk lakókörnyezetünk tiszte érdekében, a házaz előtti kertek és járdák megtisztításáért.

A zóduhádlakk környezetbarát felhasználási módját, a kompostálást továbbra is szeretnénk népszerűsíteni a lakosság körében, ezért az Önkormányzat területfenntartási biztosaia a lakosoknak (XI. kerületi lakcímkártyával) a 90x90x90 centiméteres, faból készült kompostálókereket, amelyekből minden társasház és családi ház 4-4 darabot igényelhet. A kerekett elvételére – a készlet erejéig – 2016. április 4. és április 23. között van lehetőség minden kedden és csütörtökön 11-15 óra között az Újbuda Prizma Közhásznú Nonprofit Kft. Házhasznái út 60. szám alatti székhelyén. Érdeklődni a (+36-1) 372-76-95 telefonszámán lehet.

A kerületi lakosok az élők évek gyakorlatahoz hasonlóan továbbra is igényelhetnek műanyag zsákokat. A zóduhádlakkal megelt zsákokat az RFZ Zrt. ingyenesen szállítja el, kérjük, egyszerűen csak helyezze el a szemetes edények mellett. Azok az akció idejára ott – az Újbuda Prizma Közhásznú Nonprofit Kft. Házhasznái út 60. szám alatti székhelyén vehetik át a készlet erejéig. Érdeklődni a (+36-1) 372-76-95 telefonszámán lehet.

KERÜNK, ELJENNEK A SZERVEZÉS ÁTAL BIZTOSÍTOTT LEHETŐSÉGEKKEL,
 HOGY MÉG TISZTABB, ZÖLDEBB ÉS EGÉSZSEGESEBB KÖRNYEZETET VÁLJON LAKHÖLYÖNK.




ÚJBUDA
Urban Life

ÚJBUDA PRIZMA
 KÖZHASZNÚ NONPROFIT KFT.

Karneváli hangulat a szinkronkorcsolya-bajnokságon



Látványos, sikeres és a nemzetközi zsűri által is elismert produkcióval léptek jégre a magyar szinkronkorcsolya-csapatok a Tüskecsarnokban megrendezett második Budapest Kupán.

Mintegy 40 csapat versenyzett február 26–27-én a Tüskecsarnokban megrendezett nemzetközi szinkronkorcsolya-bajnokságon, a II. Budapest Kupán. A világ számos országából – így Kínából, Olaszországból és Németországból is – érkeztek együttesek, hogy különféle korosztályokban és kategóriákban mérjék össze tudásukat a Nemzetközi Szinkronkorcsolya Szövetség, a Magyar Szinkronkorcsolya Szövetség és a Budapest Szinkronkorcsolya Klub versenyén. Bár több más szakággal ellentétben a szinkronkorisok még

nem szerepelhetnek olimpiákon, népszerűségük nálunk is jelentős.

A magyar „Team Passion” csapat koreográfiáját a svédek hat vb-címig segítő *Dohány Andrea* készítette. A lányok és a gárda egyetlen fiú tagja egyre jobban összecsiszolódnak, kűrjük látványos és sikeres volt.

Szinkronkorcsolyában 15–20 fős csapatok különféle, művészien kivitelezett formációkat mutatnak be a jégen. A kűrök ötvözik a műkorcsolya és a jégtánc elemeit. A sportág Amerikából származik, ahol a Cheerleader korcsolyázók különböző fesztiválokon, jeges eseményeken léptek fel. A csapatok zenére előadott látványos kűrjei igazi karneváli hangulatot varázoltak a Tüskecsarnokba is.

(T. K.)

A jövő autói és tervezőmérnökei versenyeztek

RoboAUT 2016 címmel hirdetett robotépítő versenyt a BME Villamosmérnöki és Informatikai Kar Automatizálási és Alkalmazott Informatikai Tanszéke. Az év első intelligens autóversenyén az MSc-képzésben részt vevő villamosmérnöki és mechatronikai szakos hallgatók vehettek részt.

Az elektronika egyre nagyobb mértékben segíti a vezetőket, az intelligens autók kora hamarosan valósággá válik. A teljesen autonóm módon, vezető nélkül közlekedő Google car már közelít az egymillió megtett kilométerhez. A vetélkedőn induló kis autókba épített rendszerek, mint például a sávkövetés, hasonló elven működtek, mint a személyautókba szereltek. – Gyakorlatigényes képzés lévén nekünk feladatunk, hogy ne csak elméletet oktassunk, hanem mindent megmutassunk a valóságban is – mondta *Tevesz Gábor* dékánhelyettes, a BME Villamosmérnöki és Informatikai Kar egyetemei docense. – Játékos módon, de ezekben az autókban ugyanolyan elektronikák dolgoznak, mint az igazi nagy gépjárművekben. Nyilván egy kicsit olcsóbb, kicsit egyszerűbb kivitelben, de ugyanazokat a tapasztalatokat gyűjtik be a hallgatók, mint amelyeket később a teljesen hasonló munkavégzés során fognak – tette hozzá.

A diákok által épített önállóan működő robotjárműveknek, vagyis az átalakított modellautóknak két feladatot: egy akadálypályát és egy gyorsasági pályát kellett teljesíteniük emberi beavatkozás nélkül. A verseny szervezői most is úgy próbálták összeállítani a feladatokat, hogy azok megfeleljenek a valós életben felmerülő kihívásoknak, mint például a szlalomozás, parkolás, utánfutófelvétel, vagy akár egy határátkelőnél a szabad kapu kiválasztása. Az így szerzett tudás, valamint a különböző algoritmusok később egy valódi autó esetében is alkalmazhatók.

A szervezők általában minden esztendőben igyekeznek valamilyen új feladattípust vagy

akadályt kitalálni, de maguk a hallgatók is próbálják a legújabb fejlesztési eredményeket, a jövő technikáit alkalmazni. Az egyik autó például olyan vonalszenzorral volt felszerelve, ami kamerák alapján detektálja, hogy milyen irányba kell haladnia. Aki ismeri ezt a területet, tudja, ez sokkal nagyobb kihívás, sokkal nagyobb feldolgozási igénnyel, mint akár az egyszerűbb reflexiós vonalszenzorok, amire eredetileg létrejött a verseny.

Az első helyezett a PadaWANs of CANobi csapata lett. A jól megválasztott szenzorok és a kitűnő szoftver mellett ők egy olyan apróságra is figyeltek, amellyel a többi csapatnak meggyűlt a baja. A legtöbb kis autónak ugyanis komoly kihívást jelentett a csúszós padló. – A mi járművünk a keréktisztító berendezés miatt különbözik a többitől. Talán valamivel jobb tapadása volt, és talán ennek köszönhető az a 12 millisecundum, amivel jobbak voltunk a második helyezettnél – árulta el *Szántó Csaba*, a PadaWANs of CANobi csapatának egyik versenyzője. *Peska Alfréd*, a csapat másik tagja szerint az új autók mostanság nagyon sok szenzorral vannak felszerelve, de az, hogy az ezekből származó adatokat miként lehet minél hatékonyabban hasznosítani, még csak most kezd teret nyerni. Elmondása szerint az eseményen szereplő modellautók ebből a szempontból fejlettebbek, mint a jelenleg gyártás alatt lévő személyautók.

Egy biztos: a hetedik alkalommal megrendezett RoboAUT versenyen való eredményes szereplés kitűnő ajánlólevél azoknak, akik a jövő intelligens autóinak fejlesztésével szeretnének foglalkozni.

(H. L.)

RÉV

**Remény a szabaduláshoz
Értelem az élethez
Választás a lehetőségek közül**

**A SZENVEDÉLYBETEGSÉGBEN
MINDENKI ÉRINTETT! ŐN IS!**

Alkoholtól, kábítószer-től, játékszenvedélytől, gyógyszer-függőségtől, étkezési zavaroktól és más hasonló rabságtól, problémáktól szenvedőket egyaránt fogadunk.

RÉV Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat segít

- a függéstől való megszabadulásban
- a hozzátartozóknak és környezetüknek pedig abban, hogy támogatni tudják a szenvedélybeteget a gyógyulásban

**Kérdése van? Nem tudja kihez forduljon?
Jöjjön el hozzánk és mi segítünk!**

**KERESSEN MEG MINKET
BUDAÖRSÖN IS!**

karitasz Rév Szolgálat
1115 Budapest, Bartók Béla út 96.
Tel./ Fax.: 06-1-466-44-55
e-mail: caritas.revbp@mail.datanet.hu vagy
Nappali Ellátó Részleg
1115 Budapest, Csóka utca 5.
Telefon: 06-1-248-08-25
Bejelentkezés a fenti telefonszámokon!

Emberi Erőforrások Minisztériuma,
Család-, Ifjúság- és Népesedéspolitikai Intézet

www.karitasz.hu

**a segítségnyújtás
INGYENES**

**ÚJBUDAI
HÚSVÉTI VÁSÁR**

**SZERETETTEL VÁRJUK ÖNT ÉS CSALÁDJÁT
2016. MÁRCIUS 16.
és ÁPRILIS 17.
KÖZÖTT,
A BUDAPEST, XI. KÖRÖSY JÓZSEF UTCÁBAN
(ALLEE MELLETTI SÉTÁLOUTCÁBAN)
MEGRENDEZÉSRE KERÜLŐ
ÚJBUDAI HÚSVÉTI VÁSÁRRA.**

**KÉZMŰVES TERMÉKEK, AJÁNDÉKTÁRGYAK
ÉS FINOMSÁGOK VÁRJÁK A LÁTOGATÓKAT.**

**KELLEMES HÚSVÉTI
ÜNNEPEKET KÍVÁNUNK!**

BUDA-HOLD KFT.

A Bklub-Galéria Egyesület rendezésében március 20-án 18 órától március 28-áig tart Szacsavay Varga Ferenc festőművész kiállítása a Malom Galériában, a Fehérvári út 88/C alatt. A tárlat házigazdája: Ludányi Attila önkormányzati képviselő, a kiállítást rendezte: Horváthné Fejes Ágnes.

Szacsavay Varga Ferenc Budapestben született 1946-ban. Bár kora gyermekkorától festő akart lenni, iparművész szakon végzett belsőépítésként. Dolgozott modellezőgrafikusként, volt reklámfilmgrafikus, díszlettervező, színházi rendezőasszisztens is, majd katona és textílfestő. 1982 óta mint önálló képzőművész, kiállító festő tevékenykedik. Műveiben igyekszik tárgyilagos világunkat mesészerűen, bohókásan, némi iróniában oldottan ábrázolni.

HETENTE ISMÉTLŐDŐ AKCIÓK 2016. MÁRCIUS 1-31. KÖZÖTT AZ

Auchan SAVOYA PARKBAN

0-24 h

MINDEN HÉTFŐN	MINDEN KEDDEN	MINDEN SZERDÁN	MINDEN CSÜTÖRTÖKÖN	MINDEN PÉNTEKEN	MINDEN SZOMBATON
Aszalt vörös áfonya 100 g, 1990 Ft/kg, Natur-Food 199 Ft	Lekváros buktá 100 g, Ft/db, 990 Ft/kg 99 Ft	Go üdítőital 0,25 l, 316 Ft/l, magas koffeintartalom 79 Ft	Leveles tepertős pogácsa 70 g, 700 Ft/kg 49 Ft	Sült csirkecomb Ft/db 250 Ft	Somlói galuska 250 g, 796 Ft/kg 199 Ft
Lecsókolbász Ft/kg 499 Ft	Sensodyne fogkrémek 75 ml, 14653 Ft/l 1099 Ft	Sertés oldalas Ft/kg, darab vagy egész 999 Ft	Premium bacon 2x200 g, 1948 Ft/kg 779 Ft	Tőkehalmáj saját olajában 115 g, 2861 Ft/kg 329 Ft	Segafredo 250 g, 2116 Ft/kg 529 Ft

KERESZTREJTVÉNY

Pilinszky János: Téli ég alatt c. költeményéből idé-zünk 2 sort.

Vízszintes: 1. Az idézet első sora (E, A, L, O). 13. Költői mutatószó. 14. Heves megyei község. 15. Szatyor. 16. Mu-zsikál. 18. Vén. 20. Vár, né-metül. 21. Előkelő. 22. Állat nyakába tett erős szíj. 23. Az a távolabbi. 25. Igeköttő. 26. Te-akeveréki 28. ... Nielsen, dán némafilmszillag. 30. Veszp-rém megyei település. 32. Szervezet vezetője. 34. Huru társa a némafilm korszakából. 36. Akác fele! 38. Ecsetda-rab! 40. Támadó játékos. 42. Északi férfinév. 44. Cremonai hangszerkészítő család. 46. Nicsak! 47. Magyar méltóság a kettős fejedelemség idején, ma ritka férfinév. 48. 24 órai. 49. Rendbe jövő. 51. Kami-onjelzés. 52. Nikkel vegyjele. 53. Szén-hidrogén. 55. Erjedő szőlőlé. 57. Női énekhang. 59. Tejsavóból készült sajtféléség. 61. Erdélyi építész, író (Károly). 62. Ige-köttő. 64. Egykori budapesti szálloda. 66. Len betűi keverve. 68. Milne egyik keresztnve. 70. Kisváros a Hernád folyó völgyében. 72. Evangé-lista. 74. Határfolyó. 75. A lengyelben is, az eszperantóban is a görög nyelvet jelölő szó (GREKA). 77. Érzéketlen. 79. Annál lejjebb.

Függőleges: 1. Egyik ismert műve az „Öreg néne őzikéje”. 2. Ma-gasba tartja. 3. Kis János. 4. Többszöröző a németeknél. 5. A ma-gyar pénz, rövid. 6. Tanult tinó. 7. Rovar átmeneti fejlődési alakja. 8. Részben méreget! 9. Komputertomográfia, rövid! 10. Ókori ország,

PÁRTOK ESEMÉNYEI

A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

Budafoki út 9–11. Tel.: 209-3439. Nyitva tartás: hétköznap 14–18 óráig. Hétfőnként 14–16 óráig táplálkozási tanácsadás, 17–18 óráig ingatlaneladás, -vétel, -csere, lakásarázáshoz kapcsolódó tanácsadás díjmentesen. Minden első szerdán 15–17 óráig munkaügyi tanácsadás. Dr. Oláh András Sándor ügyvéd következő ingyenes jogi tanácsadással 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 te-lefonos egyeztetés alapján, dr. Szöllösi 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

Karinty F. út 9. Tel.: 209-0474. Nyitva hétköznap 14–18 óra között. Március 16-án, szerdán 17–18 óráig nyugdíjba menetellel és nyugdíjjal kapcsolatos tanácsadás.

APRÓHIRDETÉS

Lakás, ingatlan

EGYETEMISTA lányomnak keresek emeleti, felújítandó öröklakást készpénzfizetéssel, magánszemély. 06/20/496-6601. **LAKÁSÁT** a piaci legjobb áron saját részre, elsősorban kész-pénzért megvásárolnám. Hívjon bizalommal. 06/20/9167-002. **ELADÓ** lakást keresek készpénzes fizetéssel. 06/30/967-3067. **ELADÓ** SÓSKÚT Öreg-hegyen 1770 nm-es telek. Fejlődő kör-nyék 3%-os beépítetőség 3,2 M. 06/20/593-6199.

Víz, gáz, villany, fűtés

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

Lakásszervíz

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Minden egy kézben. 202-2505, 06/30/251-3800.

TV, antenna, számítógép

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS, telepítés, vírusirtás. Ingyenes ki-szállással. 06/30/855-72-653.

Szolgáltatás

ÜVEGEZÉS! Ablak, ajtó, erkély, kirakat. Biztosításra is! Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós: 06/30/2664-666. **DUGULÁSELHÁRÍTÁS** XI. kerületi gyorsszolgálat azona-l! 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, záruk cseréje, festése, szigetelése, hőszigetelő üvegezése garan-ciával, felmérés díjtalan. Horváth Ákos, 06/70/550-0269. **KÖZÖS KÉPVISELET** hozzáértően, olcsón, referenciával 06/20/940-6622. **ANTIALKOZHOLISTA** brigád szobafestést, csempé-zést, gipszkartonozást, víz-villany-kőműves munkát vállal. 06/20/998-2369. **KONTÉNERES** sitt, sóder, termőföld, murva, zöldhulladék szállítása. 06/20/944-4759. **LAKATOSMESTER** Nonstop 06/30/299-1211. **MINDENFÉLE KERTI** munkát, gyümölcsfa, szőlő gondozá-sát vállalom. Vidéken is 06/30/682-4431. **KÖZÖS KÉPVISELET** referenciákkal 4–25 lakásig Kelenföldön. 06/20/317-8906. **KERTÉPÍTÉS,** kertfenntartás, fakivágás, gondnoki szolgálta-tás, tépcsőház-takarítás. Tel.: 06/20/396-1933.

IMPRESSZUM

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	
							33		34				35		37
38	39			40			41					42	43		
44				45			46					47			
48					49					50			51		
52				53	54				55			56			
57			58		59			60		61				62	
63			64	65				66	67				68	69	
70	71				72	73						74			
75					76		77			78			79		
↙															

(József). **63. Az idézet második sora (J, E, E, R).** 65. Fogada-lom. 67. Alias Brüll Adél. 69. Hitel, angolul (LOAN). 71. Önerős egynemű betűi. 73. Káros. 74. A rabság jelképe. 76. Névelő. 78. Elektronvolt, rövid.

Beküldendő: vízsz. 1. és függ. 63. Beküldési határidő: a megjelenést kö-vető hét keddje. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92. 03. SZÁM REJTVÉNYÉ-NEK MEGFEJTÉSE: A téli napok végtelen sorából úgy sandítok a ta-vaszra megint. NYERTESE: Győri Jenő, 1117 Budafoki út. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.

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.

királynője ellátogatott Sa-lamonhoz. 11. Japán gép-kocsimárka. 12. Némán elkérő! 17. Eledel. 19. Burt Reynolds első filmrendezé-se (GATOR). 22. Iskolai osz-tályzat. 24. Égetően csíp. 27. Női becenév. 29. É-afrikai szélvész: homokvihar. 31. Színésznő (Nóra). 32. Útsza-kasz. 33. Flórt. 35. ... step, tánc. 37. Olimpiai bajnok vízilabdázó, edző (Tibor). 39. Zománc. 41. Megteendő út. 43. Megrója. 45. Londo-ni nyakraváló! 47. Elszáradt, kemény növényi szár. 49. Állat nyakába akasztják. 50. Angol férfinév. 54. Nagy la-koma. 56. Elzáró szerkezet. 58. Zenei kifejezés: ez néma (azaz nem szólal meg). 60. Régi, idegen eredetű szó-val. 62. Olimpiai ezüstérmes szabadfogású birkózó, edző

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 Községi 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. ŐKH (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.) Alpolgár-mesteri: 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) ogy. 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. 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. 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, Kelenvölgyi Községi 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

Itt a tavasz, irány a piac!



párolt-pácolt formában ezt a zöldséget. Köretként vagy „savanyúságként” is nagyszerű, és jól illik a füstölt ételekhez. Például a húsvéti füstölt sonkához, vagy bőjti menüben egy szelet grillezett füstölt gomolyához is.

Bár még nagyon az elején járunk a tavasznak, hamarosan megérkeznek az első igazi szabadtéri zöldségek. Érdemes kilátogatnunk a piacra, nem-sokára találkozhatunk friss spenóttal, hónapos retekkel vagy újhagymával, snidlinggel, illetve az utóbbi években közkedvelté vált medvehagymával. Ezekkel a zöldségekkel könnyen „tavasziasíthatjuk” a már megszokott ételünket is. Ráadásul jó adag vitaminnal is megajándékozunk a tél alatt elfáradt szervezetünket. A reggelihez bátran falatozzunk retek vagy rakjunk snidlinget a szendvicseinkre. A spenót – némi márványsajttal megtámasztva – bármilyen tésztával megállja a helyét, vagy egy kevés medvehagymával

(fokhagymával) és citrommal kiegészítve halak pompás kísérője lehet.

Ha sikerül egy-két csomó szép, harsogóan zöld levelű retek vásárolnunk, vétek lenne a leveleket eldobni. Készíthetünk belőlük nagyszerű friss krémet vagy mai divatos nevén pestót.

Ime Bukszár Tamás, a VakVarjú Vendéglő konyhafőnöke két friss, tavaszi receptje.

Diók reteklevél „pesto”

- 2 csomó hónapos retek levele
- 3–4 dkg dió
- 5 dkg parmezán (helyette-síthetjük bármilyen kemény sajttal)

- 1 gerezd fokhagyma
- 1 dl olívaolaj
- 1-1 csipetnyi só és bors

A leveleket alaposan megmossuk, a diót száraz serpenyőben kicsit megpirítjuk. A hozzávalókat késsé aprítóval vagy mixerrel összedolgozzuk. Ha túl sűrűnek találjuk, öntsünk még olívaolajat hozzá. Hűtőben jól eltárolható, és tegyük bármilyen főtt tésztára vagy kenjünk meg vele a roston sült csirkemellet, biztosan sikert aratunk. Medvehagymából is készíthetjük, akkor dió helyett napraforgómagot használjunk, és a fokhagymát hagyjuk ki. Ha valaki a csípős íze miatt nem szereti a retek, annak ajánljuk, kóstolja meg

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.



Zimány Zsófia 2015. július 20-án, a hőségriasztás idején született a Szent Imre Kórházban. Bátyja, szülei, nagyszülei, a rokonok és ismerősök nagyon örültek érkezésének, mert bearanyozza minden napjukat. Már a 7. hónapot is betöltötte, nagyon ügyes lány, éjjel sem sír, csak ha éhes.

Diósi Ábel József vagyok, 2015. december 15-én jöttem a világra apukám és anyukám nagy örömeire. Én lettem az ajándék a karácsonyfa alatt. Amúgy jól viselkedem, bár azt mondják, néha-néha túl hangos és akaratos vagyok, de hát ezzel jár, ha valaki átveszi a főnök szerepét a családban.



Vállas Léna a nevem, júniusban születtem, én vagyok az első baba örül nagyon Anya s Apa!

Forgolódom, gurulok, szinte mindig mosolygok. Azt mondják a nagyok, hogy nyugodt baba vagyok.

Sétálunk is jó sokat, mindig van, ki tologat. És az is nagyon remek ám, hogy sok a program Újbudán!



Allee Bevásárlóközpont

Kóstolj bele a kávé világába!

Március 16. – április 16.

Costa Coffee Kávékurzus bajnok baristákkal

Starbucks Kávészeminárium

Kávétörténeti kiállítás

Bárzongorista fellépések

Kvíz

Koncertek, dél-amerikai dallamok

Kóstolók, bemutatók

allee
 ÉLMÉNYSÉTÁNY
 ÚJBUDÁN