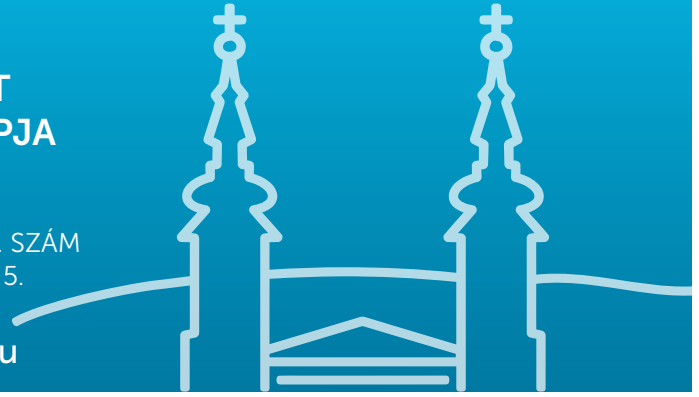


ÚJBUDA

A XI. KERÜLET
KÖZÉLETI LAPJA

XXV. ÉVFOLYAM 14. SZÁM
2015. AUGUSZTUS 5.

www.ujbuda.hu



Sikeres volt az önkormányzat adománygyűjtése



Két helyszínen indul fesztivállal a tanév a XI. kerületben

Elkészült az új futópálya és fitnesspark a Feneketlen-tónál



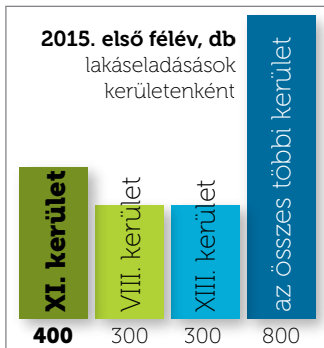
Ingyatlanpiaci boom: Újbuda az élen áll

A tavalyi élénkülés után látványosan továbbnőtt az új építésű otthonok kereslete. A lakáspiac legolcsóbb szegmensét jelentő panelpiacról a nagyvárosokban és Budapesten tavaly indult élénkülés mostanra egyértelműen elérte az új építésű lakásokat is – írta az OTP Jelzálogbank elemzése.

A favorit továbbra is a XI. kerület közel négyszáz lakás eladással, ezen kívül a VIII. és a XIII. kerületben adtak el háromszáz lakásnál többet június végéig.

Az elmúlt egy évben a használt lakások, a lakhatási és kiadási céllal is jól használható panellakások némely kerületben (XI., III. és XIII.) mért drasztikus áremelkedése alulról árnyomást indított az új ingatlanok irányába.

(Cikkünk a 3. oldalon)



Itt a parlagfűszezon

Várhatóan július végén, augusztus elején országsszerte megkezdődik a parlagfűszezon, így a héten érdemes elkezdni a megelőző gyógyszereszedést – közölte az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) Országos Tisztifőorvosi Hivatala.

A pollenkoncentráció szintje a változékony időjárás miatt jelenleg alacsony, nem okoz tüneteket, de a déli országrész egyes területein már található néhány virágzó növény. Július végén, augusztus elején – az időjárástól függően – a parlagfű virágpora országsszerte megjelenik, augusztus második hetétől pedig már várhatóan mindenhol tüneteket okozó koncentrációban lesz jelen a levegőben. Az előző évek tapasztalatai alapján a parlagfű-pollenszórás tetőzése augusztus utolsó két hetében, illetve szeptember első hetében várható – derül ki az ÁNTSZ közleményéből.

A parlagfű pollenszórását az időjárás jelentősen befolyásolja: a virágzás periódusában a hosszú esős idő-

szak kimoshatja a levegőből a pollenszemeket, a magas hőmérséklet és a tartós szárazság pedig a növényzet kiszáradását okozhatja. A rövid ideig tartó záporok, zivatarok után azonban – amint kisüt a nap – megkezdődhet a pollenszórás.

A pollenallergiások zöme érzékeny a parlagfűre, az ÁNTSZ ezért azt javasolja az érintetteknek, hogy keressék fel kezelőorvosukat, hiszen a parlagfűszezon kezdete előtt 10–12 nappal, még a tünetek megjelenése előtt célszerű elkezdni a gyógyszereszedést.

A parlagfűszezonban az allergiás betegek a www.oki.antsz.hu oldalon található, naponta frissülő, több város adatát is tartalmazó jelentésből tájékozódhatnak az aktuális helyzetéről. Az ÁNTSZ augusztus elején elindítja parlagfűpollen-riasztási rendszert is, amely minden szerdán teljes, országos parlagfűjelentést tesz közzé.

MTI

Kedves Újbudai Diákoló!
Kedves Szülő!
Újbuda Önkormányzata az előző évhez hasonlóan iskolakezdési csomaggal kíván hozzájárulni a tanévkezdéshez, mely során minden 1-4. évfolyamos tanuló számára tanszercsomagot adunk át az évnytőn, ami a következőket tartalmazza:

1. évfolyam

színesceruza-lészlet
3 db HB-s grafitceruza
3 db négyzettrácsos füzet
3 db vonalas füzet
8 db füzetcímlé
vízfestéklészlet
rajzlapcsomag
számolókorong
papírvonalzó
dobólocha
ecsetszett
postairón
órarend
radír

2. évfolyam

színesceruza-lészlet
2 db HB-s grafitceruza
3 db négyzettrácsos füzet
3 db vonalas füzet
1 db síma füzet
8 db füzetcímlé
vízfestéklészlet
zsírléretaléshozó
rajzlapcsomag
vonalzóléshozó
ecsetszett
postairón
órarend
radír

3. évfolyam

olló
radír
órarend
ecsetszett
vonalzóléshozó
rajzlapcsomag
vízfestékléshozó
8 db füzetcímlé
1 db síma füzet
3 db vonalas füzet
3 db négyzettrácsos füzet
2 db HB-s grafitceruza
színesceruza-léshozó

4. évfolyam

olló
radír
órarend
ecsetszett
vonalzóléshozó
rajzlapcsomag
vízfestékléshozó
8 db füzetcímlé
1 db eneli füzet
1 db szótár füzet
1 db síma füzet
3 db vonalas füzet
3 db négyzettrácsos füzet
1 db HB-s grafitceruza

www.ujbuda.hu



ÚJBUDA
Veled épül

Családbarát szemléletmód új értelmezésben

„Rugalmas munkahelyek, családbarát Újbuda”

Szemléletformáló programjának végéhez közeledik Újbuda Önkormányzata. Az elmúlt két évben a munka és a magánélet összehangolására irányuló komplex projektben az önkormányzat és konzorciumi partnerei válaszokat kerestek például a kisgyermekes szülők igényeire a munkaerőpiacon.

Az önkormányzat a program során tágan értelmezve a családbarát szemlélet fogalmát, akadálymentes babakocsi sétaútvonalakat térképezett fel, tréningeket és képzéseket tartott, valamint erősítette a civil összefogással megvalósítható elképzeléseket. Átfogó rendszert alakított ki a kerületben, együttműködésben a Humánszolgáltató Központtal, a Budapest Esély Nonprofit Kft.-vel és az Újbuda Prizma Nonprofit Kft.-vel. Családbarát Vállalkozás Újbuda elismerő címet adott át 2014-ben a Vadászok Kft. – Játékforrás élményboltnak, a Bakosfa Kft.-nek és az IBM Magyarországi Kft.-nek. A Helyi Támogató Csoport hathatós támogatásával létrehozott egy kéthavi rendszerességgel megjelenő hírlevelet, és elkészült a tudástár módszertani anyaga is.

Az Újbudai Humán Szolgáltató Központ feladata a kerületi kisgyermekellátó szervezetek feltérképezése és egy szakmai fórum működtetése volt. Fontos küldetése volt még, hogy az intézmények körében létrehozza a férőhelyek koordinációját, továbbá előmozdítsa az önkéntes tevékenységeket. Az Újbuda Prizma Nonprofit Kft. pedig elősegítette a gyesről, gyedről visszatérő nők munkaerő-piaci reintegrációját.

A Budapest Esély Nonprofit Kft. biztosította a projekt képzéseit és koordinálta a Helyi Támogató Csoport működését. Felülvizsgálta a kerület esélyegyenlőségi programját, és javaslatokat tett kisebb, a helyi igényekre reagáló projektek létrehozására. Képzéseket tartott vállalkozásoknak, felülvizsgálta a munkahelyi esélyegyenlőségi terveket. Volt olyan helyi intézmény, ahol újat is alkotott, illetve elvégezte a Social Label Auditot azoknál a szervezeteknél, amelyek érdeklődtek az esélyegyenlőség és a családbarát szemlélet együttes és felelős alkalmazása iránt. Fontos célok voltak: a munka és a magánélet összehangolása, a családok számára élhető környezet kialakítása, a kerület lehetőségeink maximális kiaknázása. A program összefogásra szólította fel a vállalkozásokat

és civil szervezeteket, valamint az intézményeket, hogy minél teljesebb körben tudják megszólítani érintettjeiket.

A családbarát program nem csak a munkahelyek szempontjából volt lényeges. A családi napközik, a szolgáltatási területek, a babakocsi közlekedés akadálymentesítése ugyanúgy részét képezték a koncepciónak, mindvégig szem előtt tartva, hogy csak valamennyi területet átfogó módon lehet megközelíteni a kérdést. A vállalkozások tekintetében pedig úgy érdemes gondolkodni, hogy a standard, ellenőrizhető kritériumok mellett az egyedi, újszerű megoldásokat is el kell ismerni.

Konkrét, megvalósult programok a projekt során:

Egyedülálló kezdeményezésként babakocsi sétanap keretében – az érintettek bevonásával – térképezett fel útvonalakat az önkormányzat, hogy képet kapjon a babakocsival, illetve kezekezőkkel könnyen járható helyekről és a felmerülő nehézségekről.

- Családbarát Tudástár néven módszertani anyagot tettek közé, melynek tapasztalati leírásai segíthetik más intézmények hasonló törekvéseit.

- Családbarát hírlevélben tájékoztatják rendszeresen a feliratkozókat a kerületben elérhető családi programokról.

Természetesen a támogatási időszak lejárta után is tervezi az önkormányzat a program fenntartását. A vállalkozások számára indított képzések továbbra is elérhetők lesznek. Újra kiírásra kerül a Családbarát Vállalkozás Újbuda cím.

Azok számára, akik összefoglalva szeretnék látni a program eredményeit, továbbra is tájékozódhatnak a projekt weboldalán, ahol a két év alatt megjelent eredmények, jó gyakorlatok és információk is megtalálhatók.

(Újbuda)

Sikerrel zárult az önkormányzat adománygyűjtése



Július elején megkapták az adományokat azok a rászoruló gyermekek és fogyatékkal élők, akik számára közös gyűjtést szervezett Újbuda Önkormányzata és a Transz Art Café.

A vártnál több felajánlás érkezett az újbudaiak jóvoltából a június 22. és 24. között tartott adománygyűjtésre. Rengeteg könyv, ruha, cipő és gyermekjáték gyűlt össze, de volt olyan, aki etetőszékét vagy kerékpárt adományozott. A program címe alapján – „Önök kacsát, másoknak kincset” – használt dolgokra lehetett számítani, sokan mégis új játékokkal, ruhákkal

érkeztek. A felajánlások egy részét (játékokat, ruhaneműket, ékszerket, használati tárgyakat) a Fővárosi Kossuth Lajos Gyermekotthon lakóihoz juttatta el az önkormányzat, másik része a Down Alapítvány Szalóki utcai Átmeneti és Napközis Otthonába került. Az intézmények dolgozói szerint sokat jelent a gyermekeknek, fiataloknak, hogy a kerületiek nem feledkeztek meg róluk, azokról, akik ritkán jutnak élményekhez, ajándékokhoz.

A Kossuth Lajos Gyermekotthon és a Down Alapítvány nevében Újbuda Önkormányzata mond köszönetet a kerület lakóinak.

(Újbuda)

Hárommilliárd forint jut rászoruló gyermekek étkeztetésére



– A kormány elkötelezett a gyermekszegénység felszámolásában, ezért idén közel hárommilliárd forinttal támogatja az önkormányzatokat a hátrányos helyzetű gyermekek nyári étkeztetésének biztosításáért – mondta *Simicskó István*, az Emberi Erőforrások Minisztériumának sportért felelős államtitkára sajtótájékoztatóján.

A politikus közölte, ez évben a kormány a tavalyinál mintegy 370 millió forinttal többet, összesen hárommil-

liárd forintot fordít erre a feladatra. *Simicskó István* – aki a XI. kerület KDNP-s országgyűlési képviselője is – hozzátette: Újbudán 650 rászoruló gyermek részesül a kamaraerdei táborban napi háromszori ingyenes étkezésben.

Az államtitkár hangsúlyozta, a kormány azért küzd, hogy valamennyi rászoruló gyermek ingyenesen juthasson meleg ételhez.

(MTI)

PÁLYÁZATI KIÍRÁS

A Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata (1113 Bp. Bocskai út 39–41.) az alábbiakban felsorolt üres ingatlanai értékesítésére pályázatot ír ki.

Cím	Alapterület m ²	Hrsz	elhelyezkedés	Megtételezés időpontja 2015. év július
Bartók B. út 9.	44	5479/0/A/42	pince lépcsőházból	13-án 09.00–09.15
Bartók B. út 21.	47	5039/0/A/40	mellékutcai pince	13-án 09.45–10.00
Bartók B. út 33.	13	5046/0/A/1	udvari alagsor	13-án 10.15–10.30
Bartók B. út 36–38.	10	4988/0/A/44		
	15	4988/0/A/45	V. em.	13-án 11.15–11.30
Bartók B. út 37	93	5048/0/A/51	pince	13-án 10.45–11.00
Bercsényi u. 10.	155	4995/1/A/6	udvari alagsor	21-én 09.00–09.15
Budaörsi u. 17/C	143	5513/0/A/1	utcai bejáratú pince	16-án 10.15–10.45
Budaörsi u. 4–18.	31	4805/0/E/1	udvari pince	21-én 10.45–11.00
Budaörsi u. 4–18/B ép.	18	4805/0/B/6	udvari alagsor	
Fejér Lipót 65.	44	3533/16/A/123	félelelet	07-én 09.00–09.15
Fejér Lipót 65.	44	3533/16/A/121	félelelet	
Kanizsai u. 2–10/D	6	4328/0/D/10	belső pince	23-án 09.00–09.15
Kanizsai u. 2–10/D	47	4328/0/D/11	belső pince	
Kanizsai u. 2–10/D	34	4328/0/D/12	belső pince	
Kanizsai u. 2–10/E	47	4328/0/E/11	belső pince	23-án 09.15–09.45
Kanizsai u. 2–10/F	58	4328/0/F/29	belső pince	23-án 09.45–10.00
Kanizsai u. 2–10/F	29	4328/0/F/30	belső pince	
Kanizsai u. 2–10/G	12	4328/0/G/7	belső pince	23-án 10.00–10.15
Kanizsai u. 2–10/G	77	4328/0/G/9	belső pince	
Kanizsai u. 2–10/G	25	4328/0/G/10	belső pince	
Karinthy F. u. 10.	50	4240/0/A/41	utcai pince Bicskei u.-i bej.	09-én 09.00–09.15
Karinthy F. u. 12.	49	4233/0/A/28	udvari pince	09-én 08.45–09.00
Kruspér u. 3.	473	5532/0/A/1	utcai pince	14-én 09.00–09.15
Kruspér u. 5–7.	496	5531/0/A/57	utcai pince	14-én 09.15–09.30
Ménesi út 28–30.	14	4955/1/B/31	udvari	21-én 10.00–10.15
Tétényi út 20–30.	9	3533/7/A/180	pince	16-án 09.00–09.30
Tétényi út 20–30.	13	3533/7/A/181	pince	
Tétényi út 20–30.	15	3533/7/A/182	pince	
Tétényi út 20–30.	15	3533/7/A/183	pince	
Tétényi út 20–30.	14	3533/7/A/184	pince	

A pályázat benyújtásának határideje: 2015. augusztus 31. (hétfő) 12 óra

A pályázatok benyújtásának helye: Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatala Vagyongazdálkodási Osztály (1113 Bp., XI., Zsombolyai u. 5. II. em. 206. szoba).

A pályázat feltételeit a részletes pályázati kiírás tartalmazza, mely a pályázati adatlappal együtt átvethető a Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatala Vagyongazdálkodási Osztályán (Budapest, XI., Zsombolyai u. 5. II. em. 206. szoba), illetőleg letölthető a www.ujbuda.hu honlapjáról.

További információ kapható a 381-1311-es és a 3724-686 telefonszámon.

Budapest, 2015. június 10.

dr. Hoffmann Tamás polgármester

PÁLYÁZATI KIÍRÁS

„CSALÁDBARÁT VÁLLALKOZÁS ÚJBUDA 2015”

A Családbarát Vállalkozás Újbuda 2015 címet azon munkáltatók kaphatják meg, amelyek vállalkozásukat fejlesztik családbarát szervezeti modell kialakításával és megtartásával kapcsolatos gyakorlatukat. Pályázni 2015. szeptember 30-ig lehet, az erre kialakított Pályázati Adatlappal kitöltésével és benyújtásával.

Pályázhatnak:

A XI. kerületben székhellyel vagy telephellyel rendelkező gazdasági társaságok (ideértve a nonprofit gazdasági társaságokat is), melyek rendelkeznek legalább két lezárt adóévvel, és a szervezet megfelel a rendezett munkaviszony kapcsolat az államháztartásról szóló 1992. évi XXXVIII. törvény 15. § (7) bekezdésben meghatározott követelményeknek.

Általános tudnivalók:

Az önkormányzat évente egy alkalommal legfeljebb három elismerő címet adományoz. A címet egy kis-, egy közép- és egy nagyvállalkozás nyerheti el, amelyeket az önkormányzat az aktuális költségvetésének terhére összesen 1 millió Ft-tal egészít ki (kisvállalkozó 500 ezer Ft, a középvállalkozó 300 ezer Ft, a nagy vállalkozó, pedig 200 ezer Ft összegű díjban részesül).

További információ:

Baráth Andrea: 06/1/372-4562 vagy barath.andrea@ujbuda.hu
Pál Zsolt: 30/817-2311 vagy pal.zsolt@ujbuda.hu

Cím: Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata, 1113 Budapest, Bocskai út 39–41.
Kérjük a borítékra ráírni: „Pályázat – Családbarát Vállalkozás Újbuda 2015”

Dr. Hoffmann Tamás
polgármester

Továbbra is Újbudán keresik leginkább az új építésű lakásokat

Hétéves rekordot döntött idén az új építésű lakások eladása Budapesten. A tavalyi élenkúlás után látványosan továbbnőtt az új építésű otthonok kereslete, derült ki az OTP Jelzálogbank ingatlanpiaci elemzéséből.

A lakáspiac legolcsóbb szegmensét jelentő panelpiacról a nagyvárosokban és Budapesten tavaly indult élenkúlás mostanra egyértelműen elérte az új építésű lakásokat is. A Budapesti Újlakás Értéktérkép szerint a január és június között eladott 1800 lakásnál legutóbb 2008-ban talált több vevőre a piac. – Ez a szám a válságot

megelőzően, legutóbb 2008-ban volt ennél magasabb – mondta Valkó Dávid, az OTP Jelzálogbank ingatlanpiaci vezetőelemzője. Szerinte már tavaly érezhető volt a vásárlói kedv növekedése, de idén, ha a második félévben is hasonló marad a volumen, ezerral több új építésű lakást szívat fel a budapesti piac. A favorit továbbra is a XI. kerület közel négyszáz eladással, ezen kívül a VIII. és a XIII. kerületben adtak el háromszáz lakásnál többet június végéig.

Az eladatlan, de már átadott készlet a II. kerületben a legnagyobb, nagyjából száz lakás; ezen kívül a XI. és VI. kerületben haladja meg az

ötvenet az értékesítésre váró kész ingatlanok száma.

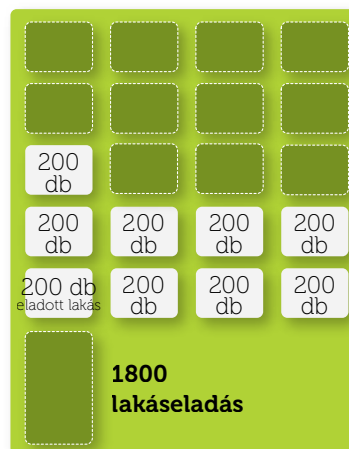
A kiemelkedő kereslethez képest a beruházók időben késleltetve reagálnak új projektek indításával. Bár idén – nagyjából száz épületben – közel 1500 értékesítési céllal épített lakás átadásával számol az OTP Jelzálogbank elemzése. Nem csoda, hogy a jól megtervezett projektek előértékesítési mutatói egyre javulnak, azaz egyre nagyobb számban foglalóznak le lakásokat átadás, vagy akár építés megkezdése, sőt, nem ritkán a jogerős építési engedély megszerzése előtt. A válság éveiben jellemző vevői bizalmatlanság (amikor szinte csak átadás után lehetett lakást eladni) enyhülésére a legjobb példákat a hagyományosan közkedvelt kerületekben látni. – A VIII., a IX., a XI. és a XIII. kerületek mindegyikében lehet olyan száz lakásnál nagyobb beruházást említeni, ahol a szerkezeti állapot eléréséig elkel az összes ingatlan. Beszédes szám, hogy a 2016-os átadású projektekben már most közel ezer eladott lakást látunk Budapesten – jellemzi a pozitív piaci hangulatot Valkó Dávid.

Összességében idén a legtöbb új társasházat, szám szerint 18-at a XI. kerületben adják majd át, tíz feletti számmal áll a listán még a XIV.

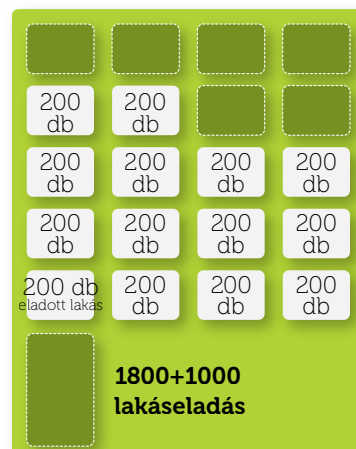
és a III. kerület is. Ezek azonban jellemzően kisebb, 5–15 lakásos projektek. Lakásszámra a XIII. kerület áll az élen 350-el, de a VIII., a IX. és a XI. kerületekben is száz feletti új lakás épült majd. Ugyanakkor 2016-ra már most 25 százalékkal nagyobb, 1800 feletti új kínálatot látunk városzerte, a beruházók és értékesítők adatközlése alapján. Jövőre a favorit újra a XI. kerület lehet 500 feletti átadott lakással. Újbudával együtt pedig a IX., a XIII. és a XIV. kerületek a kínálat növekedését adnák.

Az elmúlt bő egy évben a használt lakások, ezen belül is elsősorban a legkisebb befektetést igénylő, de lakhatásra és kiadási céllal is jól használható panellakások némely kerületben (XI., III. és XIII.) mért drasztikus áremelkedése alulról árnymást indított az új ingatlanok irányába. Részben ennek, illetve a fokozódó ke-

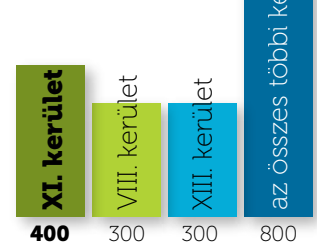
2015 első félév



2015 második félév*



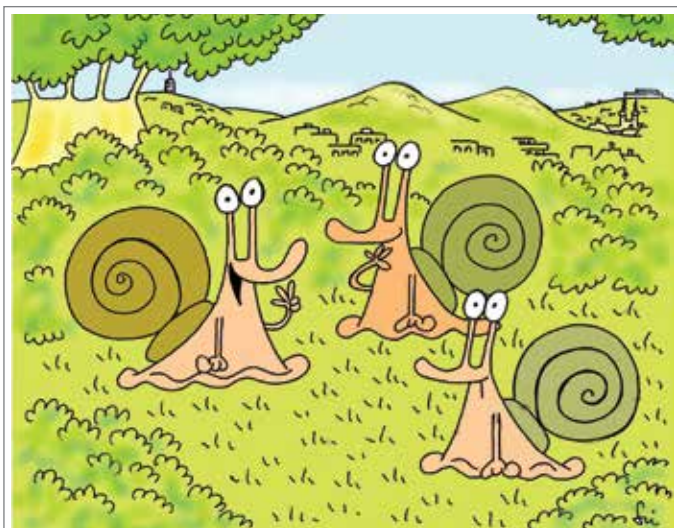
2015. első félév, db lakáseladások kerületenként



XI. kerület: 500 feletti lakás eladás

XI. IX. XIII. XIV. kerület } kínálat 4/5 részét adják

*várható



– Amióta átjöttem a XI. kerületbe, már hárman akarták megvenni a házamat!

reslet hatására a budai oldalon – a XXII. kerület kivételével – a 2015-ös átadású projektek átlagos lakásárai már majdnem mindenhol elérték az 500 ezer forintos négyzetméterárát. A pesti oldalon a befektetési célú vásárlások hatására a belső kerületek áremelkedése látványos. Mindezek következményeként – az OTP Jelzálogbank adatbázisa szerint

– a Budapesten idén megépülő társasházi lakások átlagos hirdetési ára megközelítheti – illetve jövőre meg is haladhatja – a 450 ezer forintot négyzetméterenként. Ezáltal pedig, építve a mind meggyőzőbb előértékesítési mutatókra, a beruházóknak egyre inkább megérheti majd új beruházásokat indítani.

(Újbuda)

EGÉSZSÉGROVAT

Tudta-e Ön, hogy...

...a rendszertelen étkezés, a mozgásszegény életmód és a stresszes mindennapok következtében eleinte csak pár kilónyi felesleg jelenik meg, viszont a nagymértékű túlsúlyhoz vezető úton ezek jelentik az első lépést. Tény, hogy a magyar lakosság több mint fele túlsúlyos, 17%-a pedig kórosan elhízott. A súlyfelesleg ráadásul nem pusztán esztétikailag okozhat problémát, de szervezetünk normál működését is veszélyezteti, hosszútávon pedig visszafordíthatatlan betegségek is kialakulhatnak hatására.

Az elhízás rizikófaktoráról és a betegség megelőzéséről Dr. Koppány Viktóriát, a Budai Magánorvosi Centrum belgyógyász szakorvosát kérdeztük:

A normálisnál magasabb test zsírtartalom még nem jelent önmagában testsúlytöbbletet, hiszen (például sportolók esetében) a testsúly lehet nagyobb az izom- és a csonttömeg következtében. A BMI (body mass index) a kilogrammban megadott testsúly elosztva a méterben kifejezett testmagasság négyzetével. A BMI lehet normál (18.5 és 25 között), túlsúlyos (25 és 29.9 között), elhízott (30 felett), kórosan elhízott (35 felett), sovány (18.5 alatt), vagy kórosan sovány.

Az elhízásra hajlamosíthatnak örököltek tényezők (szülők alkata, kövérsége, „erős csontozata”), alkat, mozgásszegény életmód, fokozott szénhidrát- és kalória-bevitel helytelen táplálkozásnál, lelki psiches tényezők, gyógyszerek mellékhatása, betegségek mellékhatása.

Bizonyos antidepresszánsok és fogamzásgátlók is vezethetnek túlsúlyhoz, persze nem mindegyik egyformán, meg kell találni a páciens számára legmegfelelőbbet, egyénre szabva. Számos betegség is járhat elhízással - a teljesség igénye nélkül - pajzsmirigy betegségek, leggyakrabban alul-

működés, Cushing szindróma, polycystas ovarium szindróma (PCOS), fokozott inzulin-termelő állapotok, hipofízist, hipotalamuszt érintő agyi betegségek, metabolikus szindróma.

Ezek megfelelő kezelésével a testsúly többlet csökkenthető, visszafordítható. Amennyiben több kalóriát visz be a szervezet, mint amennyit eléget, súlytöbblet alakul ki. Így tehát nem minden esetben okoz súlytöbbletet a falánkság. Általánosságban azt az orvosi gondolatot és tanácsot szeretném közvetíteni, hogy a túlsúly betegség, ami sok veszélyt hordoz, például magas vérnyomás, cukorbetegség, ízületi gyulladás, bőrgombásodás, csökkent teherbírás, ha pedig tartósan fennáll a súlytöbblet, akkor fokozott érelmeszesedés is lehet a következménye. Nem gondolom, hogy a kövérség jó hatással lenne a pszichére. Meglátásom szerint munkavállalásnál, párválasztásnál inkább hendikep. Nagyfokú elhízás alatt megszűnhet a peteérés, így nem jön létre teherbírás. Az elhízás esetében leggyakrabban nem hormonzavar vagy egyéb betegség áll, hanem egész egyszerűen a hibás diéta. FOKOZATOSAN kell fogyni (például havonta 2 kg mínusz egyenletesen tartható), diétával és sporttal. A diéta dietetikus által legyen meghatározva, a fogyasztások, különböző porok, italok pedig kerülendők, mivel hatásuk nem tartós, gyakran járnak úgynevezett jojo effektussal, amikor több jön vissza, mint amennyi lement. Az elhízás tehát betegségnek tekintendő és sajnos minél súlyosabb, annál nehezebben kezelhető, annál nehezebb a fogyás. Kezeléséhez szükséges orvos (belgyógyász, endokrinológus), diétás tanácsadása, és edzésterv, akár személyi edzővel is.



Az Egészségrovatot a



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM támogatta.

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

• KARDIOLÓGIA SZŰRÉSI CSOMAGOK
• ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS
• ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
• DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
• BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGIOLÓGIA
• NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
• LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK

• MENEDZSERSZŰRÉS
• BELGYÓGYÁSZAT, GASTROENTEROLÓGIA
• PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA
• GYERMEKGYÓGYÁSZAT
• REUMATOLÓGIA
• NEUROLÓGIA
• ORTOPÉDIA

Budai Öltözőközpont, 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

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO KFT.
2011 Budakalász,
József A. út 75. (Ipari park)
Üzletkötő: 06/20/550-2774
Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu

CITY TAXI
+36 1 2-111-111
2-111-111

UTAZÁSAIHOZ VÁLASSZON MEGBÍZHATÓ PARTNERET!

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHETI!

PayPass, MasterCard, Maestro, VISA, VISA ELECTRON

Minősített budapesti taxi

Pest-budai Látkép
A HetiVálasz havi melléklete

Keresse az **augusztus 19-i** számban!

Az összefogás lapja a Duna két partján

HetiVálasz

BOGARAS?
A legjobb ami eszébe juthat: **IRT TRÍÓ!**

GYORS ÉS SZAKSZERŰ SZOLGÁLTATÁS A KÁRTÉVŐK ELLEN.

IRT TRÍÓ
TÖKÉLETESEN KÁRTÉVŐMENTESEN!

www.irtotrio.hu
06 30 641 0590
06 1 315 0420
office@irtotrio.hu

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



AX-T1 íróasztal bükk színben (82 x 72 x 47) **9-990,- -35%** **6 490,-**

Lupo gázliftes gyermekszék, többféle színben **11-990,- -25%** **8 990,-**

Play rózsaszín gázliftes forgószék gyermekeknek **40-990,- -18%** **8 990,-**

Flash gázliftes forgószék fekete/kék színben **14-990,- -23%** **11 500,-**

HAZAI BÚTOR Tanulóasztal többféle színben (92 x 73 x 50) **10-990,- -21%** **7 990,-**

HAZAI BÚTOR I-1030 íróasztal többféle színben (103 x 73 x 67) **29-990,- -33%** **19 990,-**

HAZAI BÚTOR Teo szürke, gázliftes, hintamechanikás forgófütel **26-990,- -18%** **21 990,-**

HAZAI BÚTOR AX-CT31 számítógépasztal bükk színben (135 x 140 x 67) **29-990,- -20%** **23 990,-**

HAZAI BÚTOR Kid-3 kutyás állófogas (40 x 138) **11-990,- -25%** **8 990,-**

HAZAI BÚTOR AX-CT38 sarokíróasztal 3 féle színben (90 x 76 x 90) **5-500,- -17%** **5 390,-**

HAZAI BÚTOR I-1180 íróasztal többféle színben (118 x 73 x 61) **17-500,- -8%** **15 990,-**

HAZAI BÚTOR Astra gázliftes forgószék szürke és drapp színben **16-990,- -17%** **13 990,-**

HAZAI BÚTOR I-1380 íróasztal többféle színben (138 x 73 x 67) **36-990,- -32%** **24 990,-**

HAZAI BÚTOR Kodi íróasztal + 3 fiókos konténer 2 féle színben (120 x 75 x 60) **44-500,- -21%** **8 990,-**

HAZAI BÚTOR Tamara szék többféle színben **14-500,- -17%** **11 990,-**

HAZAI BÚTOR Bobi íróasztal 2 féle színben (100 x 75 x 50) **13-500,- -7%** **12 500,-**

HAZAI BÚTOR Zoé íróasztal bükk színben (140 x 75 x 60) **24-990,- -14%** **29 990,-**

HAZAI BÚTOR Kitty gázliftes, karfás gyermekforgószék **20-500,- -12%** **17 990,-**

HAZAI BÚTOR Torino-Ergo dönthető támlás, gázliftes forgószék Dora07 szövettel **17-990,- -16%** **14 990,-**

HAZAI BÚTOR Zéro Z-33-1f íróasztal/bükk (120 x 75 x 67) **14-990,- -20%** **11 990,-**

HAZAI BÚTOR Paula-Net gázliftes, hintamechanikás forgófütel, jó szellőzést biztosító, hálós háttámlával **14-990,- -20%** **11 990,-**

HAZAI BÚTOR Study tanulószobafal 2 féle színben (220 x 192 x 60/81) **52-990,- -28%** **37 990,-**

HAZAI BÚTOR Lotusz hintamechanikás forgószék műbőr borítással, állítható karfákkal **48-990,- -8%** **44 990,-**

HAZAI BÚTOR Marcus fenyő gyermekágyváz bordával (168 x 88, f.f.: 80 x 160) **29-990,- -16%** **24 990,-**

HAZAI BÚTOR Leo emeletes ágyváz bordával (208 x 190 x 104, f.f.: 90 x 200) **33-990,- -14%** **28 990,-**

HAZAI BÚTOR Marcus fenyő 4f. íróasztal (92 x 74 x 61) **65-990,- -16%** **54 990,-**

HAZAI BÚTOR Claudia fenyő 1a. 4f. íróasztal (131 x 74 x 62) **22-990,- -17%** **18 990,-**

HAZAI BÚTOR Marcus fenyő konténer (40 x 57 x 53) **25-990,- -19%** **20 990,-**

HAZAI BÚTOR Marcia íróasztal (110 x 74 x 61) **57-990,- -17%** **47 990,-**

HAZAI BÚTOR AX-CT32 sarokíróasztal 3 féle színben (135 x 77/94 x 100) **29-990,- -13%** **25 990,-**

HAZAI BÚTOR Lucía C11 tárgyalószék **5-500,- -17%** **5 390,-**

HAZAI BÚTOR Axelo 6 részes garnitúra 3 féle színben: **34-990,- -17%** **28 990,-**

- 1 db 2 fiókos íróasztal
- 1 db ajtókosztély
- 1 db nyitott konténer
- 1 db görgős gépháztartó
- 1 db monitorartó
- 1 db állóléc
- 1 db CD tartóval

HAZAI BÚTOR Dingo gázliftes forgószék **13-750,- -12%** **11 990,-**

HAZAI BÚTOR ÁFÁS ÁRAK!



Több 100 szék, több 100 asztal, több 100 akció!
SULIKÉZDÉS az RS-ben!

HAZAI BÚTOR Astra gázliftes forgószék szürke és drapp színben **16-990,- -17%** **13 990,-**

HAZAI BÚTOR Kodi íróasztal + 3 fiókos konténer 2 féle színben (120 x 75 x 60) **44-500,- -21%** **8 990,-**

HAZAI BÚTOR Tamara szék többféle színben **14-500,- -17%** **11 990,-**

HAZAI BÚTOR Bobi íróasztal 2 féle színben (100 x 75 x 50) **13-500,- -7%** **12 500,-**

HAZAI BÚTOR Torino-Ergo dönthető támlás, gázliftes forgószék Dora07 szövettel **17-990,- -16%** **14 990,-**

HAZAI BÚTOR Zéro Z-33-1f íróasztal/bükk (120 x 75 x 67) **14-990,- -20%** **11 990,-**

HAZAI BÚTOR Paula-Net gázliftes, hintamechanikás forgófütel, jó szellőzést biztosító, hálós háttámlával **14-990,- -20%** **11 990,-**

HAZAI BÚTOR Study tanulószobafal 2 féle színben (220 x 192 x 60/81) **52-990,- -28%** **37 990,-**

HAZAI BÚTOR Lotusz hintamechanikás forgószék műbőr borítással, állítható karfákkal **48-990,- -8%** **44 990,-**

HAZAI BÚTOR Marcus fenyő gyermekágyváz bordával (168 x 88, f.f.: 80 x 160) **29-990,- -16%** **24 990,-**

HAZAI BÚTOR Leo emeletes ágyváz bordával (208 x 190 x 104, f.f.: 90 x 200) **33-990,- -14%** **28 990,-**

HAZAI BÚTOR Marcus fenyő 4f. íróasztal (92 x 74 x 61) **65-990,- -16%** **54 990,-**

HAZAI BÚTOR Claudia fenyő 1a. 4f. íróasztal (131 x 74 x 62) **22-990,- -17%** **18 990,-**

HAZAI BÚTOR Marcus fenyő konténer (40 x 57 x 53) **25-990,- -19%** **20 990,-**

HAZAI BÚTOR Marcia íróasztal (110 x 74 x 61) **57-990,- -17%** **47 990,-**

HAZAI BÚTOR AX-CT32 sarokíróasztal 3 féle színben (135 x 77/94 x 100) **29-990,- -13%** **25 990,-**

HAZAI BÚTOR Lucía C11 tárgyalószék **5-500,- -17%** **5 390,-**

HAZAI BÚTOR Axelo 6 részes garnitúra 3 féle színben: **34-990,- -17%** **28 990,-**

HAZAI BÚTOR Dingo gázliftes forgószék **13-750,- -12%** **11 990,-**

HAZAI BÚTOR ÁFÁS ÁRAK!

A feltüntetett árak és kedvezményeket 2015. augusztus 3-31. között a készlet erejéig garantáljuk, valamint kizárólag a bútorra vonatkoznak, a dekorációt nem tartalmazzák! Az akciós árak a feltüntetett kedvezményt már tartalmazzák. Az árak HUF-ban értendők, a kárpított bútorok esetében alapkategóriás vagy akciós szövetre vonatkoznak, melyek színe, mintázata változó. A méretek tájékoztató jellegűek! A nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk! Minden jog fenntartva: RS

MILIKTRÁNÉ KFT.
06-20-5999100
WWW.MILIKTRANE.HU

sodexo
Iskolakezdelesi-, Ajándék- és Bónusz utalvány elfogadóhely

ELFOGADÓHELY

ELFOGADÓHELY

Budapest XIII., Reitter F. u. 78. (Reitter F. u. - Fáy u. sarok) Nyitva tartás: H-P: 10-19^h Szo: 9-19^h V: zárva

Budapest XVIII., Gyömrői út 79-83. (Parkoló a Sárkány Centerben) Nyitva tartás: H-P: 10-19^h Szo: 9-19^h V: zárva

Budaörs, Károly király u. 145. (Bejárat a Diego mellett balra) Nyitva tartás: H-P: 10-19^h Szo: 9-19^h V: zárva

22 ÉVE TARTÓSAN A VÁSÁRLÓK BIZALMÁBAN!



Automata vezérli a 4-es metró szerelvényeit



Fokozatosan csökkenti a járműkísérők jelenlétét a 4-es metró vonalán a BKV Zrt. A társaság ezzel azt bizonyítja, hogy a rendszer teljes automatizáltság mellett is megfelelően működik.

Megkezdődött a 4-es metróvonalon a Nemzeti Közlekedési Hatóság által előírt és felügyelt – a végleges használatbavételi engedély kiadását megelőző – újabb utasforgalmi próbaüzem: a járművezetők egyre többször vannak a szerelvények menetirány szerinti hátsó vezetőfülké-

jében, és kizárólag akkor avatkoznak be, ha balesetveszélyes helyzetet kell elhárítaniuk.

A BKV közleménye szerint az ajtók zárása és a metró indítása automatikus, ezért kiemelten fontos, hogy a csukódást jelző hang- és fényjelzés után senki ne próbáljon le-, illetve felszállni. A cég azt kéri az utazóktól, hogy az állomás peronját kihasználva, a vonat valamennyi ajtaját vegyék igénybe. A tesztüzem utolsó szakasza szeptembertől indul, amikortól a járműkísérői jelenlét teljesen megszűnik a 4-es metróon.

(Újbuda)

Novemberig tart a közműépítés a Fehérvári úton

Gázvezeték-felújítás miatt július 21-étől október végéig forgalomkorlátozásokra kell számítani a Fehérvári út, Hengermalom út és Hamzsabégi út közötti szakaszán.

Július 27-én a Fehérvári út, Hengermalom út és Hauszmann Alajos utca Bártfai utca közötti szakaszán – a városközpont felé – kezdődött meg a munkavégzés, ezért augusztus végéig a belső sávot lezárják. A forgalom csak a külső sávon haladhat. Augusztus

végétől várhatóan október végéig a Hengermalom út és a Hauszmann Alajos utca között kell az egymástól 50–100 méterre elhelyezkedő munkaterületeket kerülni, majd a Hauszmann Alajos utca és a Hamzsabégi út között a belső sávot zárják le, így csak a szélső sávban lehet majd közlekedni.

A várható torlódások miatt a BKK kéri, hogy aki teheti, kerülje el a Fehérvári út, Hengermalom út és Hamzsabégi út közötti szakaszát.

(Újbuda)

Félmillió igazolt utánpótláskorú sportoló legyen az országban!

– Az elmúlt években jelentősen, 344 ezerre nőtt az igazolt utánpótláskorú sportolók száma, a cél az, hogy 2018-ra ez a szám félmillió legyen – mondta Simicskó István, az Emberi Erőforrások Minisztériumának (EMMI) sportért felelős államtitkára az M1 aktuális műsorában.

Az államtitkár szerint az elmúlt 3–4 évben mintegy 114 ezer fővel, 344 ezerre nőtt az igazolt utánpótláskorú sportolók száma az országban, akik egyesületeknél, kluboknál sportolnak. Mint mondta: fontos, hogy minden gyermek sportoljon, hiszen a sport a jellemformálás egyik eszköze és lehe-

tősége, amivel „élni kell”. Hozzátette, a nyári táborok kiválóan alkalmasak arra, hogy a gyerekek sportoljanak, a tapasztalatok szerint egyre több a sporttípusú tábor.

Simicskó István emlékeztetett rá: az államtitkarság tavasszal A Sport legyen a Tied! címmel új, a gyermekek sportágválasztását és sportolását elősegítő programot indított. A toborzóprojekt részeként eddig 12 helyszínen mutattak be különböző sportágakat a gyerekeknek, akik ki is próbálhatták azokat. A programokra több mint tízezer gyerek regisztrált. Az államtitkár megjegyezte, a projekt ősszel a fővárosban folytatódik.

(MTI)

REÁLIS ÁRAK, KIHAGYHATATLAN AJÁNLATOK!




10%

kedvezményt
adunk*

MUNKANAPOKON
11-15 ÓRÁIG
MINDEN
TERMÉKRE
10%
KEDVEZMÉNYT
ADUNK*

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

EGY ÉLELMISZERBOLT
A MINDENNAPOKRA!



KIEMELT AJÁNLAT
 PICK RÁKÓCZI SZALÁMI MIDI KG
Pick Szeged Zrt.

NESTEA
TÖBB ÍZŰ
ÜDÍTŐITAL - 1.5L

279,

- Ft/PET

PICK
RÁKÓCZI SZALÁMI
MIDI

3499,

- Ft/kg

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!

*a képek csak illusztrációk.

Két helyszínen indul fesztivállal a tanév a kerületben

Tanévnyitó fesztivál a Savoya Parkban

Hobo és bandája, a KFT, a Balkan Fanatik koncertje, Takács Nikolas és Szabó Ádám fellépése, kukazene, hangszercsépelés, gyerekprogramok és nyeremények várják a családokat augusztus 29-én a budapesti Savoya Parkban. Az idén 11 éves bevásárlóközpont és Újbuda Önkormányzatának közös tanévnyitó fesztiválja az iskolásokat és szüleit is szeretettel várják.

Tizenegyek vagyunk címmel, nagyszabású, egész napos tanévnyitó fesztivált rendeznek 2015. augusztus 29-én, szombaton a budapesti Savoya Parkban. A bevásárlóközpontban délelőtt 10 órakor indulnak a programok, amelyekkel a nyári szünidő utolsó hétvégéjén együtt kapcsolódhatnak ki a családok. A kisz-



Fotó: Cságyar Andor

színpadon a nap folyamán fellép az X-Paktból ismert Takács Nikolas és Szabó Ádám, valamint gyerekműsorral kedveskedik a Brass In The Five fúvósötös. Az igazi tütőegyüttes, a Strokes Európában szinte egyedülálló módon – kukákon, hordókon és csöveken – dobol el könnyű- és komolyzenei slágereket. Egy másik fellépő csapat, a Bélaműhely Könyvzenekar interaktív, hangszercsépelés játékaiban a gyerekek maguk is kipróbálhatnak újrhasznosított hangszereket, például a számítógépes klaviatúrából készült csörgőt vagy a bicikliküllőből varázsolt dobót. A Savoya Parkban 10.00–16.30 óráig nyereményjáték is zajlik a Trambulin Színház szervezésében: azok között, akik végigmennek a pecsétgyűjtős játékokon, Újbuda önkormányzatának jóvoltából egy 100 000 forint értékű osztálykirándulást sorolnak ki.

Az idén 11. születésnapját ünneplő Savoya Park és a XI. kerület közös tanévnyitó rendezvényén késő délutántól nagyszabású, szabadtéri koncertekkel folytatódik a műsor. A bevásárlóközpont parkolójában 16.30-tól elsőként a magyar népzenei elektronikus zenével és ska ritmusokkal fűszerező Balkan Fanatik ad koncertet. A Kossuth-díjas Hobo és bandája 18 órakor lép színpadra, hogy előadja a hazai rockzene egyik legfontosabb lemeze, a Vadászat dala. A Savoya Park esti záróprogramjában pedig minden bizonnyal lesz párdúc, oroszlán, gorilla és makákó, hiszen Ladr András és legendás zenekara, a KFT koncertezik majd 20 órától a szabadtéri nagyszínpadon. A Savoya Park és Újbuda közös tanévnyitó fesztiválján valamennyi program ingyenes. További részletek: www.savoyapark.hu

Erica C és Robby D Újbudán ünnepli 25 éves jubileumát

Nagyszabású koncertet ad Erica C és Robby D, azaz Zoltán Erika és Kátai Róbert augusztus 29-én az újbudai Bikás parkban. A páros nemcsak az Erica C Dance School 25 éves fennállását ünnepli, hanem kapcsolatuk 25. évfordulóját is. Zoltán Erikával beszélgettünk zenéről, táncról, férjével közös múltjukról, valamint arról, hogyan készülnek a monstre koncertre.



• **Hogyan ismerkedtek meg, hogy kezdődött a kapcsolatuk későbbi férjével, Robby D-vel?**

Robival többször találkoztam azt megelőzően, hogy magánéleti sikra terelődött a kapcsolatunk. 1990-ben új, modern koreográfiát szerettem volna az egyik dalhoz. Abban az időben jött be az amerikai hiphop kultúra táncvonalára Európába, de mivel én folyamatosan dzsessz-, illetve klasszikus táncot tanultam, ehhez a műfajhoz nem értettem – csinálni azonban nagyon szerettem volna, mert érzetem, ez a jövő – ehhez szakembert kerestem. Akkor dobta fel Kátai Robi nevét, hogy ő az egyetlen, aki ért ehhez itthon.

• **tehát ez a Bikás parkban rendeződő, nagyszabású koncert?**

Igen, úgy gondolom, hogy a 25 évünk két oldalról is ünneplendő. Az egyik a magánéleti 25 esztendőnk, amiről zenészekként és közszereplőként is úgy hisszük, pozitív dolog, ha felhívjuk az emberek figyelmét arra, hogy eddig is együtt lehet lenni. A tánciskola is 25 éves, amire szintén nagyon büszkék vagyunk, mert anno mi voltunk az első ilyen tánciskola Magyarországon. Ma már ez a műfaj nagyon elterjedt, de azért nem szeretnénk, ha bárki is elfelejtene, hogy Kátai Robi munkájának nagyban köszönhető, hogy ez a tánc ennyire jelen van. Ezen felül természetesen a 25 év alatt velünk dolgozó emberek is szeretnénk megünnepelni! Ez egy nagyon jó alkalom a tanévnyitóra is, és sok zenész barátunk is elfogadta a meghívást a koncertre. Többek közt DJ Dominique is fellép velünk, ott lesz Rosenberg Herbie és

még sokan mások, illetve a tánciskolánk növendékei közül is sokan velünk lesznek a színpadon.

• **Hogyan készülnek a nagy eseményre?**

Úgy alakult, hogy az elmúlt években számos helyre hívtak minket fellépni, így egyre rutinosabban tudunk a közönség elé állni. Egy jó koncertnek mindig az a lelke, hogy egy jól összekötött csapat legyen a színpadon. A tőlem megszokott módon egyre nagyobb teret adunk a műsorban a táncnak: pörög majd a színpad, sokan leszünk fent. Még ki kell találni a ruhátartat, meg kell tervezni azt is, most főleg ezen dolgozunk. Azt is meg kell beszélni, hogy melyek lesznek azok a pluszadatok, amelyeket az állandó repertoáron felül szeretnénk eljátszani ezen a speciális koncerten. Lesz meglepetésünk is, hiszen DJ M a Casanova című számomból készült remixének is ezen az estén lesz a bemutatója. Egyszóval: érdemes lesz ellátogatni a Bikás parkba 29-én, szeretettel várunk mindenkit!

Ingyenes

Tizenegyek vagyunk

2015. augusztus 29.

NYERJ OSZTÁLY-KIRÁNDULÁST 100.000 FT ÉRTEKÉBEN!

SAVOYA PARK

ÚJBUDA

Veled épül

SZABADTÉRI NAGYSZÍNPAD

20:00 KFT NAGYKONCERT

18:00 HOBO és BANDÁJA VADÁSZAT NAGYKONCERT

16:30 BALKÁN FANATIK KONCERT

A 11 éves Savoya Park és Újbuda közös tanévnyitó fesztiválja

BENTI KISSZÍNPAD

TAKÁCS NIKOLAS, SZABÓ ÁDÁM, STROKES EGYÜTTES, BÉLAMŰHELY HANGSZERCSÉPELŐ, BRASS IN THE FIVE GYEREKELOADÁSA, NYEREMÉNYJÁTÉKOK 10.00 ÉS 16.30 KÖZÖTT

WWW.SAVOYAPARK.HU

WWW.FACEBOOK.HU/SAVOYAPARK

Hagyományos családi nap a Bikás parkban

Tavaly Diákcsemege címmel indult Újbuda tanévnyitója a Bikás parkban, amely nem várt érdeklődést hozott, annak ellenére, hogy a parkot épp átalakították. A koncertek mellett

egész napos gyerekprogramot szervezett az önkormányzat olyan szolgáltatásokkal, amelyek segítik a gyerekeket visszazökkeni a vakáció után a hétköznapokba.

A hagyomány tehát folytatódik, és a tanévnyitóval teljesedik ki a Bikás park fesztiválszezonja, hiszen a területen tavasztól őszig több programból válogathattak az érdeklődők.

A mostani tanévnyitó is családi program lesz, nemcsak a gyerekek, a felnőttek is találnak maguknak elfoglaltságot és hasznos előadásokat hallgathatnak, például a helyes állattartásról. Emellett több civil szervezet

is sátrat állít, a programokért érdemes folyamatosan figyelni az ujbud.hu internetes honlapot.

A Bikás park adottságait az önkormányzat igyekszik a közösségépítésre



és közöseteremtésre felhasználni, így az önkormányzati programok jelentős része itt zajlik. Ennek köszönhetően a park mára Újbuda millenárisává nőtte ki magát, és ha épp nincs fesztivál a parkban, akkor is lehetőséget teremt az egyedülálló vagy a családostok számára az értelmes és tartalmas időtöltésre, illetve kikapcsolódásra.

ÚJBUDAI NYÁRBÜCSÜZTATÓ fesztivál

APACUKA ZENEKAR INTERAKTÍV BÁBSZÍNHÁZ EGÉSZ NAPOS GYERMEKPROGRAMOK

AUGUSZTUS 29. (SZOMBAT) REGGEL 10.30-TÓL ESTE 22.00 ÓRÁIG BIKÁS PARK

DJ DOMINIQUE FERGETEG PARTY

KIKI

KEFIR

DJ THOMIX

WEISZ VIKTOR

GROOVEHOUSE

A RENDEZVÉNY FŐVÉDNÖKE: dr. Hoffmann Tamás, Újbuda polgármestere

ZOLTÁN ERIKA ÉS ROBBY D 25 ÉVES JUBILEUMI KONCERT A GRÍZ ZENEKARRAL

A BELÉPÉS DÍJTALAN!

A MŰSORVÁLTÓZÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

WWW.UJBUDA.HU

FACEBOOK.COM/UJBUDA



Karthago a Track-ben!

A magyar rocktörténelem egyik jelentős himnuszának 35. évfordulójával érkezik augusztus 7-én a Barba Negra Track-be a Karthago. Bizony, az Apáink útján című opusz először 1980-ban látott napvilágot kislemez formában, a szabadtéri újbudai szórakozóhelyen pedig ezen jubileum alkalmából áll színpadra Cidófalvy Attila, Kiss Zoltán Zéro, Szigeti Ferenc, Kocsánsi Miklós és Takáts Tamás. A zenekar megalakulását követően, egy év alatt a '80-as évek egyik meghatározó, és legnépszerűbb magyarországi rockegyüttese lett. Különleges, úgynevezett amerikai típusú west coast zenéjükkel, amely kemény rockalapra dús, ötszólamú vokállal és dallamos énekvezetéssel hangszerelt dalokból állt, néhány hónap alatt valamennyi slágerlistát meghódították, és izgalmas, dinamikus, különlegesen látványos koncertjeikkel a klubok kedvencei lettek. A rock elefántjai azóta is tartják a frontot, és a Barba Negra Track színpadán is felelevenítik a legnagyobb kedvenceket, úgy mint a Requiem, a Lépd át a múltat, a Csak a zene szól, vagy a Minénk az éjjel.

Ízelítő programjainkból

Augusztus 5. Zártosztály, MégEgyKör zenekar
 Augusztus 6. Beatrice
 Augusztus 12. Rómeó Vézrik, Phoenix Rt.
 Augusztus 13. Ismerős Arcok – nyári szuperkoncert, Ős-P.Box
 Augusztus 14. Zorall – Sörölimpia bemelegítő party
 Augusztus 15. Lord

Játék!

Hanyadik évfordulóját ünnepli az EDDA Művek?
 A. 20 B. 55 C. 40

Küldd el a válaszod és nyerj páros jegyet! jatek@barbanegra.hu

Állandó kedvezmény a Móricz Zsigmond Könyvesboltban



Egész évben kedvezményes vásárlási lehetőséget kínál az újbudaiaknak a körtéren megnyitott Móricz Zsigmond Könyvesbolt. A Kossuth Kiadói Csoport legújabb üzlete a márciusban csődvédelmet kért Ulpius-ház Könyvkiadó egykori üzletének helyén található.

A Móricz Zsigmond körtéren nyitotta meg negyedik könyvesboltját a Kossuth Kiadói Csoport. Az író nevét viselő üzlet megnyitóján Spiró György író elmondta, manapság „divat” könyvesboltokat bezárni és könyvtárakat megszüntetni, azonban ez mindig is így volt. Példaként említette, hogy már az „ókori nagyok” munkáinak túlnyomó többsége is elveszett, az akkor felhalmozott tudásnak csupán töredéke maradt az utókorra.

Az író Umberto Eco és Jean-Claude Carrière magyarul 2010-ben megjelent beszélgetéseit idézve hangsúlyozta azt is, hogy az elektronikus alapú memóriatár rendkívül sérülékeny, továbbra is a papíralapú információ tárolás a legbiztonságosabb és legtartósabb módszer. – A könyv egészen páratlan módon képes az emberi tudást megőrizni – fogalmazott Spiró György.

Hozzátette: majdnem mindegy, melyik bolt mit árul, a lényeg, hogy könyv legyen. Mint mondta, a Móricz Zsigmond könyvesbolt megnyitása számára azt jelenti, hogy „nincsen minden veszve”.

Az eseményen Kocsis András Sándor, a Kossuth Kiadó elnök-vezérigazgatója bejelentette, hogy a Móricz Zsigmond Könyvesbolttal egy napon adták át Magyarország első könyvautomatáját is az Uzsoki Utcai Kórház főbejáratánál. Az

automata kínálatában egyszerre több mint húsz kiadvány szerepel, a választásban egy digitális képernyő segít, ahol böngészni lehet a művek ismertetőit között. A megvásárolható könyvek között a gyerekkönyvek, krimik, bestsellerek, kvíz-könyvek és díszkötetes klasszikusok mellett helyet kap a kortárs irodalom is.

A könyvesbolt nagy érdeklődés mellett zajló keddi megnyitóján a vásárlók a Kossuth Kiadói Csoport szerzőivel, többek között Spiró Györggyel, Bitó Lászlóval, Horváth Péterrel és Tömpe Istvánnal dedikálhattak. A nyitási akció minden könyvre, hangoskönyvre, magazinra egész héten 30 százalékos kedvezményrel vásárolhatnak lakcímkártyájuk felmutatásával.

(Újbuda)

BÁV aukciós felvásárlási kampány szeptember 11-ig!



Egy műtárgy több mint áru. Művészet, kulturális kincs, személyes érték és presztízstárgy egyszerre. A műtárgynak lelke van: tudni kell bánni vele. Ismerni kell a titkait. Ehhez legjobban a BÁV szakemberei értenek. Ha értékesíteni szeretné műtárgyait, forduljon hozzánk bizalommal. Műkereskedelmi üzleteinkben készpénzért egész évben, folyamatosan felvásárolunk. Forduljon szakértőinkhez! Segtünk, hogy az értékből érték legyen!



BÁV ANTIKVI TÁS
 ANNO 1773

Bízhat a 240 év tapasztalatában.



Tűzkő Péter

Műkereskedelmi üzletág-vezető, igazságügyi szakértő
 1052 Budapest, Bécsi u. 3.
 ☎ 06-1 429-2064, 429-2066

1055 Budapest, Falk Miksa utca 21. ☎ 353-1975 Nyitva: K-P: 9:30-18, Szo: 10-14 • 1052 Budapest, Bécsi utca 1. ☎ 429-2090, 429-3020 Nyitva: H-P: 10-19, Szo: 10-14 • 1052 Budapest, Bécsi utca 3. ☎ 429-2064, 429-2066 Nyitva: H-P: 10-19, Szo: 10-14 • 1052 Budapest, Párisi u. 2. ☎ 411-0301, 318-6217 Nyitva: H-P: 10-19, Szo: 10-14 • 1055 Budapest, Szent István körút 3. ☎ 331-0513, 473-0666 Nyitva: H-P: 10-19, Szo: 10-14 • 1027 Budapest, Frankel Leó u. 13. ☎ 315-6588, 315-0417 Nyitva: H-P: 10-19, Szo: 10-14 • 1116 Budapest, Fehérvári út 7. ☎ 318-3733, 486-1331 Nyitva: H-P: 10-19, Szo: 10-14 • Központi elérhetőségeink: www.bav.hu | [bavmukereskedelem](https://www.facebook.com/bavmukereskedelem) | Ügyfélszolgálat: ☎ 323-2190

2015 novemberétől a BÁV-aukciókat új helyszínen, a MOM Kulturális Központban rendezzük meg.
 67. MŰVÉSZETI AUKCIÓ: 2015. november 10-11-12. | 92. ÉKSZER AUKCIÓ, 9. EZÜST AUKCIÓ: 2015. december 8-9.

Száz éve született Livia néni



A kerület százéves lakóját, Jeszenszky Gyuláné Livia néni köszöntötte Király Nóra alpolgármester július 17-én.

Az útépitő vállalkozó, Schaffer György és Mayernek Julianna gyermeke azon kevesek közé tartozik, akiknek van emlékü az I. világháborúról. Ő akkor kisgyermek volt, ezért nem tragédiaként élte meg az eseményeket. Felidézte, hogy míg a szomszédok, ismerősök az értékeket, ő a babakonyha porcelántányérait ásta el.

Schaffer Livia a kereskedelmi főiskola elvégzése után 23 évesen ment férjhez, és rövidesen fia született. 1944-ben újabb házasságot kötött, ezúttal Jeszenszky Gyula orvossal, akivel szintén fiúgyermeket kaptak a sorstól. Férje mellett több mint harminc évig dolgozott asszisztensként.

Máig fáj számára, hogy a II. világháború után államosították mindazt, amiért édesapja egy életet dolgozott. A szüleit kitelepítették egy gyönyörű parasztház egyik szobájába, amelyen egy házaspárral osztoztak. Hiába próbálkoztak férjével segíteni rajtuk, a rendszer „áttörhetetlen”

volt, de végül egy tanácselnök révén sikerült magukhoz költöztetni szüleit. Édesanyja hamarosan elhunyt, édesapjával azonban még 23 évig éltek együtt szeretetben és békecsendben. Mint mondja, apját, az egykori vagyonos embert a büszkeségtől és a családjá szeretőtől nem sikerült megfosztania az államnak. Soha nem panaszkodott, ha mégis a múltrol kérdezték, azt válaszolta: túl léptem rajta.

Livia néni ezekben az időkben választotta öt példaképévé, és értette meg az élet igazi értelmét, mely szerinte a „család, szeretet, önbecsülés” alaptételekre épül.

Mint mondta, jó kedélyét vele élő fiának köszönheti, illetve sok öröme van unokájában, dédunokáiban és barátaiban. Fontos szerinte a rendszeres elfoglaltság, ezért mindennap főz, mos, javítgatja a ruhákat, kertészkedik és újságot olvas. Úgy véli, erőnlétét a fiatalon üzött sportoknak (lovaglás, futás, sielés) és a genetikának is köszönheti, hiszen édesapja 90, két unokatestvére pedig 101 éves kort ért meg, utóbbiak egyike jelenleg is él.

Hatalmas kedvezmények a Vásárlási Maratonon



Újra elérkezett a Premier Outlet már hagyományra vált nyári Vásárlási Maratonja, melynek keretében augusztus 21-től 23-ig, pénteken, szombaton és – rendkívüli módon – VASÁRNAP is akár 90%-os kedvezményrel szerezhetjük be a legtrendibb, legpraktikusabb darabokat. Sőt, már a munka- és iskolaszézonra is hatékonyan készülhetünk!

A nyári sziporkázó hónapok korántsem értek véget, egy fergeteges shoppingolás még mindenképpen vár ránk! A Premier Outlet egy különleges eseménnyel készül: az augusztusi Vásárlási Maraton lesz a nyár egyetlen hétvégéje, amikor vasárnap is nyitva tarthat az outlet központ. Augusztus 21-től 23-ig, pénteken és szombaton reggel 10 órától meghosszabbított nyitva tartással este 22.00-ig, vasárnap pedig 20.00 óráig vár minket a háromnapos maratoni vásárlási láz, ahol közel 90 üzlet több száz világmárkájából közül válogathatunk akár 90%-os kedvezményrel. Mindenki készüljön fel a fenomenális vásárlásra és az örületes iramra!



Tervben van egy augusztus végi kirándulás, egy nyárbúcsúztató baráti összejövetel vagy egy szeptembertől induló új munkahely? A család a nyarat egy szupertúrával koronázná meg, de nem áll rendelkezésre megfelelő, jó minőségű sportruházat és sportfelszerelés? Esetleg nyárzáró buli készül a kertben, de nem lehet hol fogadni a vendégeket? A Premier Outlet Vásárlási Maratonja a tökéletes választás. Érdemes az augusztusi hosszú hétvégén felkeresni a biatorbágyi outlet központot, hiszen szuper edzőcipőkre és túraruhákra, valamint eszobontó kerti bútorokra csaphatunk le az akár 90%-os kedvezmények kavalkádjában.

Szeptemberben nemcsak az iskola kezdődik, de a munkahelyi pörgés is beindul. Abban az esetben, ha a nyaralás már a teljes családi kasszá felemésztté volna, de szükség lenne néhány trendi darabra az őszi szezonra, szintén a biatorbágyi outlet központ a megoldás, hiszen a Vásárlási Maratonon akár 90%-os kedvezményrel szerezhetünk be elegáns, hivatalos hétköznapi viseleteket. Az átmeneti, nyári-őszi ruhatárfrissítés mellett érdemes az augusztus 21-ei hosszú hétvégére időzítenünk az iskolakezdéssel járó nagybevásárlást is, hiszen a Premier Outletben a gyerekek részére is pénztárcabarát áron találunk jó minőségű, kényelmes és praktikus darabokat. Jegyezzük fel a naptárunkba, hiszen ilyen jó lehetőséggel nem gyakran találkozhatunk! Ráadásul pont a legjobbak!

Az sem akadály, ha az augusztus 20-ai hosszú hétvégére kisebb nyaralást terveztünk, hiszen hazafelé még vasárnap is beugorhatunk a biatorbágyi outlet központba! Az augusztusi Vásárlási Maraton és az akár 90%-os kedvezmények csak ránk várnak!

Nyitva tartás:

augusztus 21., péntek 10.00–22.00
augusztus 22., szombat 10.00–22.00
augusztus 23., vasárnap 10.00–20.00

Partnervárosok tábora

Az Újbudai Petőfi Sándor Általános Iskola tanulói július 13–20-ig Balatonkaliban fogadták Marosvásárhely és a kárpátaljai Bene város kis csapatát. Közös ellátogattak Szigligetre, ahol megnézték a szigligeti vitézek fegyveres bemutatóját. A Tihanyi Apátságban megtekintették I. András sírját és az 1055-ből való Tihanyi Alapítólevelet, amely a legrégebbi magyar szörványemlékünk.

A strandolás és fürdés mellett esténként a közös játékok és programok közben sok barátság alakult ki. Volt szalonnasütés, röplabdás, pingpongmeccs, batikolás, kártyázás, daltanulás, limonádéivás és dinnyeevés. Hétvégén Akali strandján többéves hagyomány szerint élő zenével szórakoztatták a látogatókat. Szombaton Bene, Marosvásárhely és Budapest táborozói éjfélig ropták a táncot a retró zenére. A fiatalok hazafelé már a jövő évi találkozási tervezték.

Köszönjük Újbuda Önkormányzatának a támogatást!

Lengyelne Nádasi Andrea
táborvezető

Szolgáltatói jellegét erősítene a magyar kultúr diplomácia

Július 7–8-án tartották a külföldi magyar intézetek igazgatóinak éves találkozóját a Gellérthegyen, a Balassi Intézetben. Az idei fórum elsősorban a kulturális és tudománydiplomácia külgazdasági és külügyi stratégiában betöltött szerepével foglalkozott.

Hammerstein Judit főigazgató értékelte a kultúr diplomáciában lezajlott strukturális átalakítások eredményeit. Szerinte a huszonegy országban működő huszonhárom magyar kulturális intézetnek még inkább meg kell mutatnia, hogy Magyarország innovatív, modern, gazdag, változatos, nyitott és befogadó kultúrával rendelkezik. A Balassi Intézet előtt álló új feladatok közé sorolta a szolgáltató jelleg megerősítését, a szakmai munka hangsúlyosabbá tételét, valamint stratégiai együttműködések kialakítását a nagy kulturális intézményekkel. – Tartalmi minimumot kell meghatározni a hazai kulturális inté-

zetek számára, hogy tudatosabban tervezhető legyenek a programok, és érzékelhetőbbé váljon, hogy a huszonhárom intézet ugyanazt az országot és kulturális diplomáciai célkitűzésrendszert képviseli – tette hozzá.

A főigazgató kiemelte: a Publishing Hungary program több mint három éve támogatja a hazai irodalom és könyves kultúra népszerűsítését külföldi vásárokon. A magyar megjelenés következő fontos állomása a szeptemberi, göttingi könyvvásár lesz. Európa második legnagyobb könyves seregszemléjén Magyarország lesz a díszvendég. A tematikus programok témái közé tartozik majd 1956, Budapest és a Balaton-felvidék, valamint a hazánkban élő kisebbségek (kiemelten a zsidóság és a cigányság) helyzete. 2016-ban további két fővárosban, Tajpejben és Varsóban is díszvendégként mutatkozhat be Magyarország, illetve a magyar irodalom. (K. V.)

MARGITSZIGETI SZABADTÉRI SZÍNPAD
Budapesti Nyári fesztivál
2015. augusztus 22. 20 óra
Chico & The Gypsies
www.szabadteter.hu

Ízületi gondokkal tornázni?
Nálunk lehetséges!
Az első alkalom ingyenes!
1114 Budapest, Bocskai út 16. fsz.1.
Bejelentkezés: 06 1 791-6104
06 30 277-3157
www.slenderyoubudapest.hu
Slender You
Testháromia Stúdió

VILÁGMÁRKÁK AKÁR 90% KEDVEZMÉNNYEL

Vásárlási maraton
augusztus 21-23.,
péntek, szombat és vasárnap is!

Akár 90%? Akár három napon át? Akár vasárnap is?!

Vásárolj akár 90% kedvezményrel* 2015. augusztus 21-től 23-ig a Premier Outletben! Pénteken és szombaton meghosszabbított nyitva tartással, és most vasárnap is.

Nyitva tartás:
augusztus 21., péntek 10:00-22:00
augusztus 22., szombat 10:00-22:00
augusztus 23., vasárnap 10:00-20:00

*Az akció a készlet erejéig tart és a Premier Outlet dm üzletére nem vonatkozik. A kedvezmények boltontként változnak.

Etele tértől / Kelenföldi pályaudvartól 15 perc (Google Maps) / 25 perc

www.premieroutlet.hu
facebook.com/PremierOutletCenter

*Az akció a készlet erejéig tart és a Premier Outlet dm üzletére nem vonatkozik. A kedvezmények boltontként változnak.

A tücsök és a hangya



Itt az ideje, hogy gondoljunk a téli mindennapi asztalunkra, hiszen a piacok kínálata egyre gazdagabb. A sárgabarack már ott sorakozik a kamrapolcon, jöhet a következő zöldség, gyümölcs.

Másodszor jártam úgy mostanában, hogy a petrezselyemgyökeret és a zellert hatalmas zöld lombbal kaptam. Zöldségtisztítás után meglepődtem, hogy 30 dkg petrezselymet és zellerzöldet gyűjtöttem be. Elhasználni sok, kidobni vétek. Még édesanyám hagyta örökül rám a darált zöldség receptjét, melynek zárógondolata szerint a petrezselyemzöldet is tartósíthatjuk. Itt volt az ideje, hogy alkalmazzam a jó tanácsot.

Az alaposan kiáztatott zöldet összefogtam egy befőttes gumival, és 2-3 cm-es „darabonként” a húsdaráló kis lyukú tárcsáján áthajtottam a szárával együtt. (Azért kötöttem össze, hogy ne hulljon szét a darálásra váró köteg.) Ezután a 30 dkg zöldhöz 5 dkg sót (nem jódosított), egy késhegynyi nátrium-benzoátot kevertem, és hagytam, hogy elolvadjon a keverékben. Száraz üvegekbe tömve légmentesen, celofánnal lekötve mehet a polcra vagy a hűtőszekrénybe.

Minden olyan ételhez kiváló, amit petrezselyemmel ízesítenénk. A zellerlevél miatt használtam ilyen kevés sót, mert köztudott, hogy annak a sótartalma igen magas.

Az egyik kis üveget tesztelesemre a húgomnak ajándékoztam. Kérte a receptet, hogy ő is elkészíthesse ezt az egyszerű és finom ízesítőt. A darált zöldséget csak augusztus végén, szeptemberben szoktam eltenni, amikor a sárgarépa csökken a víztartalom, ezért ízesebb.

PROGRAMAJÁNLÓ

Ajánló az Újbuda 60+ közel 270 havi programjából

2015. augusztus 10. 8.30–9.30 Szeniortorna Megelőző rekreációs (tartásjavító) torna
Helyszín: Örmezei Közösségi Ház; költség: 1200 Ft/alkalom vagy 9000 Ft/hó; további információ: 309-0007

2015. augusztus 10. 10.00–10.30 3-1-2 meridiántorna
Helyszín: Bikás park (kék focipálya melletti füves terület); ingyenes; további információ: 372-4636

2015. augusztus 11. 9.00–10.00 Hahota jóga
Helyszín: Bikás park (kék focipálya melletti füves terület); ingyenes; további információ: 372-4636

2015. augusztus 12. 60+ természetjárás (Budai-hegység)
Találkozó: 7.30, Fogaskerekű városmajori végállomása; ingyenes; további információ: Kremzer Ferenc (Olajip.TE): 06/30/560-8042

2015. augusztus 12. 60+ természetjárás (Budai-hegység, közepesen nehéz túra)
Előzetes jelentkezést kér!
Találkozó: 8.50, Széna tér, Mamut I. előtt; ingyenes; Somóczi Szilvia (TVTE): 06/30/340-3490 és 316-7423

További programok és információ:

ÚJBUDAI SZENIOR PROGRAMKÖZPONT

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

Nyitva tartás:
hétköznap 9–14 óra között

Web:

idosbarat.ujbuda.hu/

ujbuda-60-program

E-mail: 60plusz@ujbuda.hu

2015. augusztus 13. 14.00–17.00 „Kézimunkázunk együtt!”
Kötés, horgolás, hímzés.

Helyszín: USZOSZ Gazdagrét Idősek Klubja, Gazdagrét tér 1.; ingyenes; a foglalkozást tartja: Fábián-Lakos Bea: 786-6084

2015. augusztus 16. 8.00–9.00 Katolikus szentmise

(Morus Szent Tamás Egyesület, Kelenföldi Szent Gellért-plébánia felügyelete mellett)
Helyszín: Örmezei Közösségi Ház

2015. augusztus 16. 10.00–12.00 Református Istentisztelet

(Örmezői Református Misszió)
Helyszín: Örmezei Közösségi Ház; további információ: 780-6083; lelkipástor: Faragó Dávid

2015. augusztus 18. Kirándulás az Ócsai Tájvédelmi Körzetbe

Előzetes jelentkezés szükséges!
Találkozó: 8.30, Budai Parkszerű elötti parkolóban
Jelentkezni augusztus 11-éig lehet az alábbi elérhetőségeken: 06/30/408-4370; sashegy@dinpig.hu

2015. augusztus 19. 15.00–18.00 BOCSA ügyességi golyós játék

Helyszín: Kenderes Idős Klub, 1116 Bp., Kenderes u. 4.; ingyenes; további információ: László Gábor, 789-2055, 06/70/4920-397

2015. augusztus 20. 60+ természetjárás

Börzsöny-hg., Zebegény–Hegyes tető–Nagy-maros
12 km, 350 m
Előzetes jelentkezést kér!
Találkozó: 7.50, Nyugati p.u. pénztárak, további információ és jelentkezés: Somóczi Szilvia (TVTE): 06/30/340-3490 és 316-7423

2015. augusztus 25. 13.00–17.00 Üvegfestés

Helyszín: USZOSZ, Szentimre város Idősek Klubja, 1113 Bp., Bocskai út 43–45.; ingyenes; további információ: Polgár Tiborné, 789-3022

Álljunk fel a karosszékből!

Világjárók klubja Gazdagréten

A Gazdagréti Községi Házban 2014 októberétől működik – érezhetően sikeresen – a világjárók klubja. A klub ötletgazdája és vezetője, Pál Tamás elmondta, a közösségi összejövetel programját a tagok alakítják. Mottójuk: „Álljunk fel a karosszékből!”

Alapító társai a kollégái voltak, akikkel az Öveges József Szakközépiskolában tanítottak együtt, de a tagok között nem csak pedagógusok vannak. A kezdőlépést az motiválta, hogy párjával együtt sokat utaztak már régebben is, felesége nyugdíjazásakor pedig egy nagy utazással ajándékozták meg magukat. (Három gyermeküket felnevelték, már unokáik is vannak.) Hazatérve világszerte utazásról jött a gondolat, miért ne oszthatnák meg élményeiket másokkal is, hisz azzal meg is sokszorozzák az átélt benyomások örömet. Innét már csak egy ugrás volt a közösségi ház, ahol volt fogadókészség, így az éves program bemutatása után megtartották az első klubestet.

A program abból áll, hogy a tagok közül valaki – előadás formájában – beszámol az egyik útiről, természetesen sok képpel illusztrálva, majd megbeszéljük, kicsit elvitatjuk a tapasztalataikat, ötletbörzét tartanak. A személyesség fontos tényező ebben, mert az internet segítségével szinte minden ismeret elérhető, de nem pótolja a közvetlenséget, az életszerűséget.

A tematika nagyon érdekesen alakult eddig: Európával (Spanyolország, Franciaország) kezdtek, de hamar elhagyták ezt a földrészt, és Egyiptommal, Iránnal, Tasmániával, Kínával folytatták, majd Jemenen át eljutottak Nepálba, Indiába és Amerikába. Fontos, hogy nem csupán távoli úti célokot választanak témául, programjukban az itthoni kirándulások, például a beregi fatemplomok is beleférnek, lényeg, hogy saját élmény legyen.

A tagság és az érdeklődők életkora lefedi a 60+-os korosztályt, de meglepő módon friss úti élményekről számolnak be. Az összejövetelket minden hónap utolsó hétfőjén 17 órától tartják a Gazdagréti Községi Házban. A klub nyitott, önkéntes és ingyenes. Főleg olyan jelentkezőkre számítanak, akik szívesen meghallgatják mások élményeit, vagy ők is elmondanák a sajátjukat. Mindenkit szeretettel várnak a következő évadban is.

A klubvezető zárógondolatát Benedek Elek sugallta: „Szépen élni, amíg lehet, és időben elmenni, amikor kell.”

(Somogyi Ágnes,

A Civil Rádió önkéntes munkatársa)

Kedvelt nyári gyümölcsünk: a dinnye

Két alapvető változatát ismerjük, az egyik a sárga-, a másik a görögdinnye. Botanikailag mindkettő a kobakosok – tökfélék – családjába tartozik.

Vegyük először a sárgadinnyét:

Húsának színe a sötétsárgától a halványzöldig sokféle lehet. A sárgadinnye akkor érett, ha az a kocsányától leválik. Ez látható magán a gyümölcsön is. Továbbá, ha a szárral ellentétes oldalon, főleg a vékonyabb héjú dinnyéknél, a héj benyomható. Az érettség legbiztosabb jele az, hogy a dinnye kellemes, átható illatot áraszt magából.

A dinnye amellett, hogy nagyon ízletes, kellemes gyümölcs, gazdag vitaminforrás is. Kiemelkedő a béta-karotin-tartalma, amelyből az A-vitamin képződik. A jól beérett dinnye tartalmaz még B₃- és B₆-vitamint is. Húsának rostossága kedvező hatással van a bélműködésre. Kalóriatartalma alacsony, hatóanyagai késleltetik az öregedés folyamatát és segítik az immunrendszer egészséges működését. Magas cukortartalma miatt a túlsúlyosak számára mérsékelten fogyasszák!

De ne akadjunk el a sárgadinnyénél, mert itt van a méltó társ, a görögdinnye:

Neve nem a görögökre, hanem a görgethetőségére utal. Hazánkban meghatározott dinnyetermesztő körzetek alakultak ki. A legismertebb a Heves megyei Csány község, ahol a legízletesebb dinnye terem. Az e körzetben termesztett, hagyományos magyar fajtáknak a színe sötétzöld, húsa piros, magjai feketék.

Vannak eltérő, világosabb húsú dinnyék, sokféle színárnyalattal, de ezek íze elmarad a piros húsúakétól. Magyarországon elterjedt egy sárga bélű görögdinnye is. Ennek szentesi fajta a neve, utalva a szentesi termőfőjára. Az utóbbi évtizedekben nálunk is tért hódítottak a Kanadából származó, különféle csíkos és cirmos, hosszúkás formájú dinnyék. A szakemberek szerint az a dinnye, amely megütögetve kongó hangot ad, az érett, amelyik viszont tompa puffanó hangot ad, az vagy túlérett, vagy a hosszú tárolás következtében megposhadt.

Egy dinnyetermesztőtől kérdeztem meg, hogy honnan lehet tudni, melyik a jó dinnye. Meg is válaszolta félreérthetetlen pontossággal: „Érteni kell hozzá!”

Na de ne keseredjünk el, ha nem értünk annyira a dinnyéhez, mint a dinnyés gazda, mert a görögdinnye – amellett, hogy nagyon kellemes gyümölcs – igen hasznos a fogyasztó számára. Több mint 90 százaléka víz, így belülről mossa a szervezetet.

Legjelentősebb hatásai: salaktalanít, helyreállítja a vér sav-lúg egyensúlyát és megkönnyíti az emésztést. Itt a dinnyeérés ideje, most együnk minél többet!

(Béky Zoltán)

Augusztusban zárva tart az Újbudai Szenior Programközpont

Augusztus 3-ától közel egy hónapra bezár a kerületi időskorúak kedvelt közösségi helyszíne, az Újbudai Szenior Programközpont. A nyári szünet ellenére a programközpont telefonszáma hívható lesz, és folyamatos marad a kedvezménykártyák feldolgozása valamint – csökkentett számban – a programok szervezése.

A szervezők tájékoztatásából kiderült, hogy az őszi szezonban nemcsak a megszokott és kedvelt szolgáltatásokkal, de új programokkal is várják majd a kerület szépkorú polgárait. (Az újdonságokról a következő számunkban olvashatnak.)

A programközpont augusztus 31-én, hétfőn nyitja meg újra kapuit a nagyközönség előtt.

Újbuda 50+ regisztráció és igényfelmérés

Nyáron sem pihen az Úbudán élő 50 év feletti szenior álláskeresőket segítő 50+ Program. A nyári időszak célja, hogy a korábban személyesebb és célzottabb szolgáltatások biztosításához feltérképezze az egyéni igényeket és szükségleteket.

A már regisztrált szenioroknak a kérdőívet e-mailben küldtük el. Akik még nem regisztráltak vagy nincs e-mail címük, azok augusztus 10-éig a kerületi Polgármesteri Hivatal (1113 Budapest, Bocskai út 39–41., Zsombolyai utca 4., Zsombolyai utca 5.) épületeinek recepcióin tölthetik ki a kérdőívet.

A szervezők kérnek minden 50 év feletti polgárt, aki érdeklődik a szolgáltatások iránt, de még nem regisztrált, hogy küldjön egy e-mailt az 50plusz@ujbuda.hu címre a regisztráció, a folyamatos kapcsolattartás, valamint a gyorsabb, pontosabb tájékoztatás céljából.

50+ Lendület és tapasztalat

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A **Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE)** Újbuda Önkormányzatának támogatásával pályázatot hirdet az **úgynevezett „Futár-távírányítók” pályázati úton történő adományozása céljából.**

A pályázat leírása:

A pályázat részeként az Újbudán élő látássérültek térítésmentesen juthatnak hozzá egy „Futár-távírányító” néven ismertté vált készülékhez, mely az önálló közlekedésben nyújt értékes segítséget.

A kiosztható készülékek száma 50 db

A pályázók köre:

XI. kerületi állandó lakcímmel vagy tartózkodási hellyel rendelkező látássérült személyek, akik rendelkeznek a látás sérülést igazoló dokumentum valamelyikével (vakok személyi járadékát megállapító határozat, vagy a folyósítását igazoló dokumentum, vagy az MVGYOSZ valamely tagszervezetében való tagságát igazoló dokumentum, vagy orvosszakértői szakvélemény).

A pályázat benyújtása: A pályázat beadásának határideje: 2015. szeptember 21. (a postára adás napja)

A pályázatot kizárólag papíron, postai úton lehet benyújtani a megadott adatlap kitöltésével és a mellékletek egyidejű becsatolásával a VGYKE, 1380 Budapest, Postafoók: 1075 címen.

A borítékon kérjük, hogy tüntessék fel a „FUTÁR” feliratot!

További információkat és segítséget az alábbi elérhetőségeken kérhet:

• A VGYKE kerületi munkatársai, előzetes egyeztetés után, személyesen is segítenek a pályázati adatlap kitöltésében.

• Érdeklődni a lampas.ujbuda@gmail.com e-mail címen vagy a 06/70/984-1745-ös telefonszámon lehet.

Minden pályázót értesítünk a bírálat eredményéről.

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 munkatügyi tanácsadás. Minden páros hét keddjén 16–18 óráig dr. Oláh András Sándor ügyvéd tart ingyenes jogi tanácsadást. **Az iroda augusztus 21. zárva tart!**

A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJA

Mérnök u. 40. Tel.: 0670-434-7741.

Jogi tanácsadás (telefonos egyeztetés alapján). Megoldásközpontú pszichológiai tanácsadás minden hónap első keddjén 14.00–17.00 óráig telefonos egyeztetés alapján dr. Szöllösi Ágnesnél: 06/20/979-3369. Képviselőink állandó fogadóórája: minden hónap első keddjén 17 órától.

Véctsei Éva képviselő fogadóórája minden hónap első csütörtökén 16.30-tól a Keveház utcai iskolában. Görög András képviselő fogadóórája telefonos egyeztetés alapján. Molnár Gyula képviselő fogadóórája minden hónap utolsó keddjén 10

APRÓHIRDETÉS

Lakás, ingatlan

MAGÁNSZEMÉLYKÉNT felújítandó öröklakást vásárolnék. 06/20/496-6601. **KÉSZPÉNZMEGFIZETÉSSEL** vásárolnék Budán és Pest belvárosában lakást. 06/30/7297546.

GDN INGATLANHÁLÓZAT, 21 000 lakás, 30 000 kereső, 73 iroda. Eladjuk, megkeressük ingatlanát! http://nagykekseg.gdn-ingatlan.hu/ **GARZONLAKÁST** keresek 16 M forintig. 06/70/949-4013.

Oktatás

ALLEE-NÁL angol-német. 466-5301, 06/30/259-7091. **NINCS IDEJE KIKÉRDEZNI A LEC-KÉT?** A “Készülők Szobája” segít. Hétmennapi felkészítést kínálok 11–14 éves korosztály számára minden egyes tantárgyból. Helyszín: Bp., XI. ker., Kosztolányi Dezső tér. A jelentkezés korlátozott (maximum 10 fő). Várom érdeklődését az alábbi elérhetőségek valamelyikén. Tel.: +36/20/249-1199, e-mail:info@keszulok.hu

Víz, gáz, villany, fűtés

DUGULÁSELHÁRTÁS azonnal! 06/30/9210-948.

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

Lakásszervíz

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Minden egy kézben. 202-2505, 06/30/251-3800. **LAKÁSFELÚJÍTÁS** A–Z-ig. Minden munka egy kézben. 06/30/479-2776.

Háztartási gépek

MOSÓGÉPJA VÍTÁS, 06/20/288-5148.

TV, antenna, számítógép

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS, telepítés, vírusirtás. Ingyenes kiszállással. 06/30/85-72-653.

Szolgáltatás

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás. 403-9357, 06/20/972-0347, 06/30/589-7542. **WWW.AJTOABLAKDOKTOR.HU** ablakok, ajtók javítása, zárok cseréje, festése, szigetelése garanciával, felmérés díjtalan. Horváth Ákos: 06/70/550-0269.

KÖZÖS KÉPVISELET hozzáértően, olcsón, referenciával. 06/20/940-6622. **SZOBAFESTŐ** munkát vállal. 06/30/913-8245. **LAKATOSMESTER** 06/30/299-1211, nonstop **MINDENFÉLE** kerti munkát, vállalok vidéken is. 06/30/682-4431 **CSEMPÉZÉST,** kőművesmunkát, szobafestést, mázolást, kisebb javításokat is vállalok. T.: 06/30/9750053, 226-2527. **TAVASZI** nagytakarítást, ablaktisztítást vállalunk. 06/20/595-3057.

KONTÉNERES sittszállítás, zöld hulladék, sóder, homok, murva, termőföld. 06/20/944-4759.

KERTÉPÍTÉS, tereprendezés – elhanyagolt telkek rendberakása. 06/20/376-6255.

KERTÉSZMÉRNÖKÖT keresek kertem szakszerű rendben tartására. 06/20/433-2715.

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

Gyógyászat

GYÓGYPEDIKŰR otthonában. 06/30/206-4801.

FELHÍVÁS

Tisztelt Lakosság!

Ezúton szeretnénk felhívni a figyelmüket, hogy a képviselő-testület elfogadta a fás szárú növények védelméről szóló 31/2015. (IV.29.) XI. ÖK rendeletet (a továbbiakban: rendelet), amely 2015. július 1-jétől lépett hatályba.

A rendelet a XI. kerületi magánterületekre vonatkozó fakivágás feltételeit szabályozza.

A rendelet kimondja, hogy az egyes kiemelt területeken a magánterületen történő, a 30 cm-nél nagyobb törzskörméretű fás szárú növények kivágásához engedélyt kell kérni, és a pótlásukról gondoskodni kell. Az engedélyezés pontos szabályai, a pótlás mennyisége és módja is a rendeletben került rögzítésre.

A fakivágással kapcsolatban az alábbi fő pontokat tartalmazza a rendelet:

- Fakivágás mellett erőteljes metszés, illetve csonkítás esetén is kötelező kérelmet benyújtani a munkálatok megkezdése előtt legalább 21 nappal a Polgármesteri Hivatal Környezetvédelmi Osztályán (3000 Ft-os illetékbélyeggel ellátva).
- Az engedélyköteles fakivágás területi hatálya: a Budaörsi út és Bartók Béla úttól északra eső hegyvidéki terület és a kerület középső része – Kelenvölgy kiterjesztve a Fehérvári útig.
- A kérelemhez mellékelni szükséges a 125 cm törzskörméretnél nagyobb fás szárú növények kivágása esetén annak indokát megalapozó kertészeti szakvéleményt.
- Az inváziós fás szárú növények, gyomfafajok (zöld juhar, bálványfa, gyalogakác, amerikai vagy vörös kőris, kései meggy, fehér akác) pótlása is kötelező.
- A nem engedélyköteles gyümölcsfák jegyzékét a rendelet 5. melléklete tartalmazza.

- A fakivágás engedélyezésével egyidőben pótlási kötelezettsége keletkezik a kérelmezőnek. A fapótlás számításának alapja a kivágandó fa törzskörmérete. A pótlás mértéke a különböző esetenkénti arányszámokkal növelt ösztörszskörméretű fák telepítésével számítható. Magánérdekből történő kivágás esetén a pótlás mértéke a kivágott növények ösztörszkörméretének másfélszerese, nyár (Populus) fajok termős változata esetén a fapótlás mértéke az ösztörszkörmérettel egyenlő.

- Engedély nélküli fakivágás esetén a pótlás mértéke a kivágott fás szárú növények ösztörszkörméretének háromszorosa.

A pótlást – a hivatal által előírt módon – saját telken vagy közterületen kell teljesíteni ültetéssel. Amennyiben telken belül nincs mód a meghatározott mennyiség elültetésére, akkor részben pénzbeli megváltással kell pótolni.

A rendelet teljes szövege itt olvasható: http://kozigazgatas.ujbuda.hu/rendeletek/312015-iv-29-xiok-rendelet

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy a közterületekre vonatkozóan a 346/2008. (XII.30.) Korm. rendelet állapít meg szabályokat a fás szárú növények védelmében, melyet a Kerületi Városrendezési és Építési Szabályzat (34/2003. (X. 21.) XI. ÖK rendelet) egészít ki a helyi rendelkezésekkel (20. § és Melléklet).

Kérdés esetén a Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatalának Környezetvédelmi Osztálya készséggel áll rendelkezésre az alábbi elérhetőségeken:

telefon: 381-1395, e-mail: kovetsi.timea@ujbuda.hu vagy személyesen, a 1113 Budapest, Zsombolyai u. 4. szám alatt ügyfélfogadási időben.

Újbuda Önkormányzata

órától a Mérnök utca 40. szám alatt. Az alábbi honlapon olvashat rólunk: www.mszpujbuda.blog.hu Írhat nekünk az mszpujbuda@gmail.com e-mail címre.

A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI

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

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. Fogadóórára való időpontfoglalás Kálló Gergelynél a 06/70/372-5854-es számon.

PEDIKŰRÖS házhoz megy. Nyugdíjas kedvezmény. 06/20/806-7783.

Arany rovat

FAZON ARANYAT 10 000 Ft-tól vásárolunk, lehet hibás is, hozzá be hozzánk! VII., Rákóczi út 52. (a Blaha Lujza tér-en), tel.: 951-6825.

Régiség

19–20. SZÁZADI magyar és régi külföldi festmények, műtárgyak vétele készpénzért. Díjmentes értékbecslés. Tel.: 06/30/949-2900, e-mail: nemes.gyula@nemesgaleria.hu, Nemes Galéria: 1024 Szilágyi Erzsébet fasor 3. **PAPÍR-** és fémpénzt, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átvesszünk. VI., Andrássy út 16. 266-4154. Nyitva: H–SZ: 10–17, CS: 10–19.

KASTÉLYOK berendezéséhez vásárolok antik bútort, festményt, órát, ezüsttárgyat, étkészletet, porcelánt, bronzokat stb., teljes hagyatékot. 06/20/280-0151, herendi77@gmail.com

BEROSTYÁN ékszert arany áron vásárolunk! 10 000–100 000 Ft-ig, a sárga golyós akár 1000/gramm. Arany, ezüst, hagyaték felvásárlása. Régiség üzet: VII., Wesselényi u. 19. louisgaleria.hu 317-9938

KIEMELT árat fizetek mindennemű régiségért, apróságtól a bútorig. Hagyatékok megvétele, teljes kiürítéssel, díjtalan kiszállással. Szegvári Mónika, 06/20/365-1042.

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

Állás

GDN INGATLANHÁLÓZAT, 72 iroda, kiváló csapat, folyamatos képzés. Mun-

FOGADÓÓRÁK

Tisztelt Lakosok!

A nyári szabadságoldások miatt kérjük, minden esetben előzetesen érdeklődjének a képviselők fogadóórájáról!

BARABÁS RICHÁRD (EGYÜTT-PM)
Időpont-egyeztetés: 06/70/947-4091, barabas.richard@parbeszedmagyorszagert.hu

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

BUDAI MIKLÓS (MSZP) önk. képvis.
Mindn hónap második csütörtökén 17 órától. Napraforgó Óvoda (Bikszádi út 57–59.)
Bejelentkezés: 06/30/948-9341.

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

FARKAS KRISZTINA (FIDESZ) önk. képvis.
Mindn hónap utolsó hétfőjén 17–18.30 óráig. Albertfalvi Közösségi Ház (Gyékényes u. 45–47.)
Július–augusztusban a fogadóóra szünetel.

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

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

GYORGYEVICS MIKLÓS (KDNP) önk. képvis.
Mindn hónap első keddjén 17–18 óráig. KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.) gyorgyevics.miklos@ujbuda.hu. *Július–augusztusban a fogadóóra szünetel.*

HAIDAR NORBERT (FIDESZ) önk. képvis.
Mindn hónap első hétfőjén 16.30–18.00 óráig. Nyitnikék Óvoda (Kanizsai u. 17–23.) haidar.norbert@ujbuda.hu. *Július–augusztusban a fogadóóra szünetel.*

HINTSCH GYÖRGY ISTVÁN (MSZP-DK)
06/30/655-3015, hintsch.gy@gmail.com

JANKÓ ISTVÁN (FIDESZ) önk. képvis.
janko.istvan@fidesz.hu, előzetes telefonos egyeztetés alapján: 06/30/655-3033

JUNGHAUZ RAJMUND (FIDESZ) önk. képvis.
Mindn hó első péntekén 17–18 óráig. ÓKH (Cirmos u. 8.), valamint előzetes egyeztetés alapján: 06/70/942-4624, e-mail: junghausz.rajmund@fidesz.hu. *Augusztusban a fogadóóra szünetel.*

KERÉKGYÁRTÓ GÁBOR (FIDESZ) önk. képvis.
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.kiralynora.hu

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

DR. MOLNÁR LÁSZLÓ (KDNP) alpolgármester
Képviselői fogadóóra: minden hónap első keddjén 16.30–18 óráig. Karinthy F. út 9. Alpolgármesteri: minden hónap második szerdáján 15–16.30 óráig. Önkormányzat, Bocskai út 39–41. I. 119.
Bejelentkezés: Pappné Mika Edit: 3724-672.
A nyári szünetre való tekintettel, július–augusztus hónapban Molnár László fogadóórai szünetelnek!

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

NAGYNÉ ANTAL ANIKÓ (FIDESZ) önk. képvis.
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.). *Július–augusztusban a fogadóóra szünetel.*

NOVÁK ELŐD (JOBBIK) ogy. képvis.
Időpont-egyeztetés: 06/70/372-5854, kallo.gergely@jobbik.hu

SASS SZILÁRD (FIDESZ) önk. képvis.
Mindn hónap harmadik hétfőjén 17.30–19.00 óráig. Gazdagréti Közösségi Ház (Törökugratu u. 9.). *Július–augusztusban a fogadóóra szünetel.*

DR. SIMICSKÓ ISTVÁN (FIDESZ–KDNP) ögy. képvis.
Mindn hónap első csütörtökén 16 órától. Zsombolyai u. 5. Bejelentkezés: 06/20/200-0781

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

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

SZABÓ GYÖRGY (JOBBIK) önk. képvis.
Időpont-egyeztetés: 06/30/gyorgy@jobbik.hu

TURBÓK JÁNOSNÉ (FIDESZ) önk. képvis.
Időpont-egyeztetés: 06/70/902-1836. Minden hónap első hétfőjén, 16–18 óráig. KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.). *Augusztusban a fogadóóra szünetel.*

VÉCSEI ÉVA (MSZP) önk. képvis.
Mindn hónap első csütörtökén 16.30–17.30 óráig. Keveháza Utcái Óvoda (Keveháza u. 4.)

WENDLERNÉ DR. PIRIGYI KATALIN (FIDESZ) önk. képvis.
Mindn hó első keddjén 16–18 óráig, KULTI Kelenvölgyi Közösségi Ház (Kardhegy u. 2.). Telefonon történő egyeztetés alapján. 70/902-1839.

Kamaraerdei Időkés Otthona (Kamaraerdei út 16.) minden hónap első szerdáján 16–18 óráig, telefonon történő előzetes egyeztetés alapján, tel.: 70/902-18-39

Okmányiroda nyitva tartása

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

IMPRESSZUM

Főszerkesztő: Hőnyi Gyula • Szerkesztőség: 1113 Budapest, Zsombolyai utca 5. • Telefon: 381-1307, e-mail: media@ujbuda.hu • Kiadja a Média 11 Kft. • Ügyvezető igazgató Milassin Levente • Megjelenik 80 000 példányban • Szerkesztő: Veres László • Korrektor: Paola Fernández • Újságírók: Kelemen Angelika, Szobonya Tímea, • Lapterv: Földházi Árpád és Eperjessy László • Grafika és tördelés: K+J • Felelős vezető: Horváth Gábor • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft.

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

Befőzésre fel!



Nyár derekán dűskálunk a friss, finom zöldségekben és gyümölcsökben, ideje hát felkészülni az inséges időkre, és lekvárok, befőttek, savanyúságok formájában elmenteni valamennyit a nyár ízeiből.

Az első és legfontosabb a jó alapanyag. Mindig érett és egészséges gyümölcsöket használunk. A cukor célja elsősorban az ízesítés. A cukor segít ugyan a tartósításban, de alapvetően maga az eljárás tartósít. Bátran próbálkozhatunk akár cukormentes verziókkal is.

A második fontos szabály a tisztaság, sterilitás. A befőzés lényege tulajdonképpen abban áll, hogy az eltelt kívánt összetevőket hőkezeléssel sterilizáljuk, és ezt az állapotot a légmentes csomagolással megővjük.

A harmadik dolog az alapos dunsztolás. Ez biztosítja, hogy az esetleg még jelenlévő mikroorganizmusok maradéktalanul elpusztuljanak az üvegen belül. A dunsztolás történhet száraz vagy nedves eljárással.

Ha a fentiek betartjuk, biztosan sokáig örömeinket leljük majd a nyáron eltelt finomságokban.

Íme, egy alap sárgabarackrecept **Bukszár Tamás**, a VakVarjú Vendéglő konyhafőnökének ajánlásával, amivel kedvünk szerint kísérletezhetünk:

Hozzávalók:

- 5 kg sárgabarack
- 1 kg cukor

A cukor mennyisége ízlés kérdése. Lehet 0–50 százalék között bármennyi. Nekünk ez a 20 százalékos arány vált be a legjobban. Ha valami különlegesebbre vágyunk, ízesíthetjük lekvárunkat fahéjjal, gyömbérrel, narancssal, vagy akár egy kevés rummal is.

Elkészítés:

A barackot alaposan megmossuk. Ha nagyobb darabos lekvárt szeretnénk, hámozzuk meg a barackot, ehhez előtte mártsuk forró vízbe 1-2 percre.

Kimagozzuk, felszeleteljük – a barack nagyságától függően – negyedeljük vagy nyolcadoljuk.

Feltessük a tűzhelyre, és állandó keverés mellett besűrítjük, ez kb. 1–1,5 óra.

Hozzáadjuk a cukrot, és állandó keverés mellett további 20–25 percig főzzük.

Rakjuk ki egy lapos tányérra, majd terítsük szét, így gyorsabban kihűl. Ellenőrizzük az állagát, no meg az ízét. Ha kell, még sűrítjük, cukrozzuk. Ha homogén lekvárt szeretnénk, botmixerrel pürésítsük.

Ha késznek ítéljük, tiszta üvegekbe szedjük, és alaposan lezárujuk. Van, aki a celofán-szalicil párosra eskszik a tető alá. Nekünk eddig ezek nélkül is mindig elélt, persze egy kis extraóvatosság nem árt.

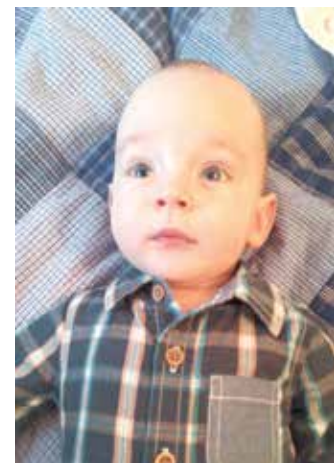
Minden üveget megfordítunk egy pillanatra, majd visszaállítjuk a talpára, és mehet a száraz dunsztba.

Miután kivettük a dunsztból, ellenőrizzük, hogy minden üveg rendszeren zár-e. Ha van néhány áldozat, akkor sincs probléma, még legalább 2–3 hétig eláll a hűtőben.

Új lakóink

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

Menyhért Milán Hunor vagyok, 2015. február 6-án 7 óra 26 perckor születtem a SOTE I-es Klinikán. Külsőre, leginkább apura, természetem inkább anyura hasonlítok. Mindenkivel barátságos vagyok, nagyon keveset sírok, a mosolyommal pedig mindent elérek, amit akarok.



2015. március 31-én jöttem a világra gyönyörű ikerlányaink **Szőnyi Hanga** és **Szőnyi Johanna**. Mindketten mosolygósak és egészségesek.

Új lakóink rovatunkat a **Savoya Park** támogatja

SAVOYA PARK
Családias légkör, gyermekcentrikus környezet, állandóan megújuló akciók!
ÖNT IS VÁRJÁ
a SAVOYA PARK BEVÁSÁRLÓKÖZPONT a Hunyadi János út 19. szám alatt.

MEGKEZDŐDTEK A NYÁRI AKCIÓK! MEGÚJULT ÁRUKÉSZLETTEL, MÉG KEDVEZŐBB ÁRAKKAL VÁRJUK ÖNT ÉS KEDVES CSALÁDJÁT!

AUCHAN OBI TOP SHOP
CCC D dm GIDA MAX kik MÖBELIX
NEWYORKER north update TAKKO VISION EXPRESS

Újabb futópálya készült Újbudán



Augusztustól újabb futókörrel és fitnessparkkal bővülnek a sportolási lehetőségek Újbudán, miután a Feneketlen-tó körül 530 méter hosszú futókört alakítottak ki. Budapesten a XI. kerületben található a legtöbb, sportolásra alkalmas, ingyenesen használható futópálya.

– A Feneketlen-tó körül futókör és felnőtt fitnessjátszóter készült, mindkettő rekortánborítású – ismertette a projekt paramétereit **Kocsis Sándor**, az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft. ügyvezető

igazgatója. A futópálya 530 méter hosszú és 1,25 méter széles, a fitnesspark az étteremmel szemben, a teniszcsarnok mellett található.

Az átadásra váró futópálya és fitnesspark az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft. kivitelezésében készült, az Emberi Erőforrások Minisztériuma és Újbuda Önkormányzatának támogatásával. A teljes beruházás értéke 55 millió forint. – A terület a Fővárosi Önkormányzat tulajdona, így hogy minden előírásnak megfeleljen, több hónapos egyeztetésen ment keresztül a végleges útvonal. Alkalmazkodni kellett a terület adottságaihoz, ezért a FŐKERT-tel, a Fővárosi Önkormányzattal, a helyi önkormányzattal és minden érintett szervezettel egyeztetni kellett – nyilatkozta **Kocsis Sándor**.

A kerületben a Bikás parkban, Gazdagréten, az Érdi úton és a Kopaszi-gáton található nagy kihasználtságú futókör, a sportolók szeretik azokat, szívesen és rendszeresen edzenek a rekortánpályákon. A budapesti kerületek közül Újbudán található a legtöbb ingyenesen használható futópálya, az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft. célja, hogy ezt a vezető szerepet továbbra is megőrizze.

(Újbuda)

Életkor = kedvezmény a hallókészülék árából

57 év = 57%
69 év = 69%



Az akcióban részt vevő fejlett, vezeték nélküli, hangszóró a hallójáratban típusú Starkey hallókészülékünk árából nyújtott kedvezmény mértéke most megegyezik az Ön életkorával!

MÁR CSAK AUG. 19-IG!



Budapest XI., Fehérvári út 79.
06 1 462 6052 • 06 30 825 9273

Hallása szívügyünk

* Akciónk 2015. június 1-től visszavonásig, vagy a készlet erejéig érvényes a fejlett, vezeték nélküli, 312-es elemmel működő, teljes áras, hangszóró a hallójáratban típusú Starkey hallókészülékre. A maximálisan adható kedvezmény 99%. A tájékoztatás nem teljes körű, az akció részleteiről érdeklődjön üzleteinkben.

A Rupp-hegyen kirándulók figyelmébe

Kedves Természetjáró!

A főváros egyik helyi jelentőségű védett területén, a XI. kerület ékeinek számító Rupp-hegyen a Természetvédelmi Őrszolgálat két olyan gyalogösvényt zárt le nemrég, amely letér a hivatalos tanösvény útvonaláról.

Erre azért volt feltétlenül szükség, mert a szalaggal elkerített területeken taposásra érzékeny, védett növények találhatók nagy számban. A Rupp-hegy – melyet lakóövezet kerít körbe – a maga 7,8 hektárjával kicsi és a változásoknak kiszolgáltatott terület. Legértékesebb részei a fogyatkozó nyílt, illetve egyre záródó sziklagyepfoltok. A turisták által kitaposott új ösvények ezek sérüléseit, degradálódását eredményezik, amelyek csak hosszú évek alatt regenerálódnak. Ezek adnak otthont sok védett gyíkfaj mellett a fokozottan védett pannongyíknak, illetve több érzékeny védett lágyszárúnak, mint az apró nőszirm, a leánykökösör, az árlevelű len, a fürtös homokliliom, a borzas vértő és még sok más természeti értéknek. A környező erdőben megtalálható számos, a taposásra szintén érzékeny védett orchidea faj, mint például a bíboros kosbor, a gérbics vagy a szé-

leslevelű nőszőfű és a fehér madársisak. A Rupp-hegy természetvédelmi terület egész évben várja az érdeklődő, kirándulni és gyalogosan kikapcsolódni vágyókat. A tanösvény mindenki számára egyénileg is látogatható, a kijelölt út nyomvonala minden tanösvénytáblán fel van tüntetve.

A terület kerékpárral vagy más járművel nem vehető igénybe. A táblákról egyéb érdekes információkat is megtudhatunk a helyi állat- és növényvilágról. A terület értékeinek megőrzése és a kulturált állampolgárokhoz méltó, jogkövető magatartás tanúsítása érdekében a Természetvédelmi Őrszolgálat rendszeresen járőrrel lát el a területen. Idén májusban a „TeSzeddi” szemétszedési akció részeként a természetvédelmi örök és az MME önkéntesei közösen 80 zsák elszórt szemetet és még 3 konténernyi egyéb hulladékot gyűjtöttek össze a területről.

Kérjük, segítsék munkánkat, és őrizzük meg a Rupp-hegyen még fellelhető természetes élőhelyek törekenyensúlyát!

Együttműködésüket köszönjük.

Fővárosi Önkormányzat Rendészeti Igazgatóság Természetvédelmi Őrszolgálat