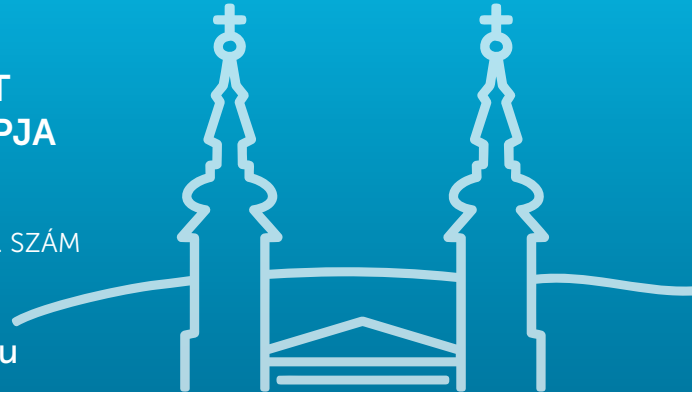


ÚJBUDA

A XI. KERÜLET
KÖZÉLETI LAPJA

XXV. ÉVFOLYAM 13. SZÁM
2015. JÚLIUS 15.

www.ujbuda.hu



Elismerték az egészségügyi dolgozókat

Pro Medicina Újbuda díjakat és Polgármesteri Dicséreteket adott át az önkormányzat.



2



3

Ötvenéves az első házgyári elemekből épült panel

Az Etele út 15–25. szám alatt álló épület Budapest első házgyári elemekből épült háza.

Befejeződött „A magyar nyelvért” emlékdíjak idei átadása



9

Életre kelt a patinás Budai Parkszínpad

– Meglepően jó volt a fogadtatása a Budai Parkszínpadnak – mondta *Ondrusek Péter*, a Feneketlen-tó partján újraindított helyet üzemeltető Zsigmond Kert Kft. ügyvezetője. – Arra számítottunk, hogy fokozatos feljutással indul be a hely, ennek megfelelően az első teszt-időszakra nem is készültünk elég széssel, asztallal. A későbbiekben a kultúra olyan közösségi programokban valósul majd meg, mint a bolhapiac, családi jognap, kirakodóversék, baba-mama programok. Konkrét produkciók egyelőre nincsenek, de esténként sokszor akusztikus gitármuzsika, egy-egy énekhang szórákoztatja a közönséget – tette hozzá.

A Budai Parkszínpad 1958-ban épült, tervezői *Pálffy Ferenc*, *Studer Antal* és *Vitkovits István* okleveles építészmérnökök. 1966-ig főként operettek és esztrádműsorokat adtak elő, a '70-es '80-as években szabadtéri moziként is működött, és az akkori idők „operettjeit”, vagyis a rockmusicaleket is elhozták ide. A budai nyári kulturális élet abszolút központja volt, hiszen Budán akkoriban kőszínház egyáltalán nem működött, így az intézmény üde folt lehetett a nyári időszakban a színház- vagy mozikedvelő közönségnek.

(Cikkünk a 6. oldalon)



Vihar: egész éjjel dolgoztak a tűzoltók

Újbudát is erősen megviselte a múlt szerdai vihar, de Dél-Budán a legtöbbet a XXII. kerület kapta. A XI. kerületben a közlekedés lassult le nagyon, a helyi katasztrófavédelem másnap reggelig megszüntette az életveszélyes helyzeteket.

A múlt szerdai vihar után szinte lehetetlen volt elérni csütörtök délelőtt a kerületi katasztrófavédelem illetékes munkatársait. A XI. kerületi tűzoltók egész éjjel, csütörtök hajnalig dolgoztak. *Menyhért Tamás*, a XI. Kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság tűzoltóparancsnoka is a helyszíneken töltötte az éjszakát. Azt mondja, más kerületekből is kaptak erősítést, ahogyan ők is mentek a kerület határain túlra – ha kellett.

Azokat a bejelentéseket vették előre, amelyeknél közvetlen tűzveszély vagy életveszélyes helyzet volt, ahol a kidőlt fa nem okozott további veszélyt, azok várólistára kerültek. Folyamatosan ellenőrizték a Hosszúréti patakot és a Tóváros lakóparkot, valamint a Határ árok patakot, ami a legutóbbi viháznál több házat is elöntött. A parancsnokságon senki sem aludt az éjjel, de így is 118 helyszín maradt reggelre, ami helyreállításra várt.

Személyi sérülésről nem tudnak, a beavatkozások közben egy tűzoltó sérült meg könnyebben. A Közép-Budai Önkéntes Polgári Védelem is beszállt a kárelhárításba. Ők körülbelül százfős önkéntes csapatukkal készenlétben várták a vihart, reagáltak a lakossági bejelentésekre, és igyekeztek tehermentesíteni a tűzoltókat is. Jól szervezett rendszerükben hamar átlátják, ki mikor ér rá, és hol tud segítséget nyújtani. Katasztrófa helyzetben bejelentkeznek a tűzoltóságon és a katasztrófavédelmi igazgatóságon is. Csütörtökön az Észak-Budai Katasztrófavédelmi Kirendeltségtől kapták a címetek, köztük XI. kerület is: a Gellért-hegyen fa dőlt az útra, ezt darabolták fel önkénteseik, és tisztították meg az utat. Szerda este 11 óráig dolgoztak, de csütörtökön is sok helyütt, köztük Dél-Budán is szükség volt rájuk.

Láncfűrészrel és egyéb eszközökkel felszerelve érkeztek a helyszínekre, az önkéntesek a kárhelyszíni munkára ötnapos alaptanfolyamon készültek fel.



További részletekért olvassa be telefonjával a QR-kódot, és látogasson el honlapunkra.

ÖSSZEFOGÁS

Adományok Kárpátaljának

1,2 millió forint összértékű adomány gyűlt össze a kárpátaljai magyarok számára az Újbudai Fidelitas által szervezett, május végén elindított akcióban.

Az elmúlt időszakban folyamatosan riasztó hírek érkeztek Kárpátaljáról: háborús állapot, a magyarokat érintő sorozások, illetve a helyi valuta árfolyamának drasztikus romlása, amely miatt a bérek értéke a harmadára csökkent. Az alapvető élelmiszerek, a gáz és a villany ára az egekbe szökött, ami tovább fokozta a kárpátaljai magyarok kiszolgáltatottságát, és szinte lehetetlenné teszi a családok megélhetését. – Úgy gondoltuk, ebben a helyzetben nekünk, anyaországi fiataloknak össze kell fognunk, és segítenünk kell az Ukrajnában élő magyar gyermekeknek, fiataloknak – jelentette ki a sajtótájékoztatón *Szabó László*, az Újbudai Fidelitas elnöke. Ennek érdekében létrehozta a Fidelitas a www.karpataljaert.hu és a www.karpataljaert.fidelitas.hu oldalakat, melyeken október végéig bankkártyás vagy átutalásos módon lehet adakozni. Az összegyűlt pénzt, amelyet a tervek szerint iskolai étkeztetésre fordítanak majd, a Kárpátaljai Magyar Kulturális Szövetség közreműködésével a Verecke Alapítványnak juttatják el. *Haidar Norbert*, az Újbudai Fidelitas választókerületi koordinátora elmondta, a központi akciót kiegészítve a XI. kerületi szervezet tartós élelmiszer- és pénzadománygyűjtésbe kezdett, amely során 1,2 millió forint összértékű adomány gyűlt össze. Az Újbudai Fidesz-KDNP frakció adományából 30 darab, egyenként 15 kilogrammos tartós élelmiszereket és higiéniai szereket tartalmazó csomag készült, amelyeket Munkács és Ungvár környéki településekre juttatnak el. A RÉGIÓ Játékkereskedés által felajánlott játékok megosztva, a korábban kerületi támogatásból felújított benei óvodába, illetve a Mezőváriban és a Hetenyben működő, fogyatékos gyermekeket fejlesztő intézményekbe kerülnek. A kerületben működő Salus Ortopédtechnikai Kft. ortopéd gyermekcipőkkel támogatta a kezdeményezést, amelyek kárpátaljai gyermekotthonokban élő árva kicsikhez kerülnek.



Az adományok célba juttatását a Magyar Református Szeretetszolgálat végzi, amely az orosz-ukrán konfliktus kirobbanása óta még aktívabb munkát végez a térségben, legyen szó ételosztásról, épületfelújításról vagy más infrastrukturális beruházásokról. *Czibere Károly* szociális ügyekért és társadalmi felzárkózásért felelős államtitkár – kinevezése előtt hosszú éveken keresztül a szeretetszolgálat munkatársa volt – az állami, kormányzati szintű segítségnyújtásról beszélt, amely során többek között egy 126 tonnás segélyszállítmányt indítottak útjára június elején. A 8 kamionból álló konvoj egyik fele Kárpátaljára, a másik fele pedig a Kárpátokon túli területekre szállított főként gyógyszereket és gyógyászati segédeszközöket. Simicskó István sportért felelős államtitkár örömet fejezte ki azzal kapcsolatban, hogy Újbuda fiataljai mennyire kitétek magukért, és egy olyan gyűjtést szerveztek, amellyel valóban komoly segítséget tudnak nyújtani a kárpátaljai magyar gyermekeknek.

(H. L.)

Ötvenéves az első házgyári elemekből épült panel

Az Etele út 15–25. szám alatt álló ház Budapest első házgyári elemekből épült – nem az akkor megszokott salakbeton technológiával készült – panelháza, amely idén július 1-én ünnepelte 50. születésnapját.

Budapest első házgyári házát (Etele út 15–25.) 1965 júliusában kezdték építeni. A 180 lakásos épületet az első lakók 1966 novemberében vehették birtokba – sokan még ma is ott élnek az elsők közül. – A panelház érdekessége, hogy Budapesten ekkor még nem volt házgyárban legyártott, elemekből összeszerelt csoport-

rájának változása a fejlett országokban mindezt észrevehető folyamat volt. Az akkori szocialista blokk egyes országaiban a nők otthoni szerepének a megváltoztatása volt a cél – egyfajta felszabadításként feltüntetve a hagyományos háziasszonyi szerep alól való felmentést.

Az életmódkísérlet az úgynevezett „üzemeltetett lakás” megvalósítására vonatkozik. Eszerint a lakótelepen olyan szolgáltató intézményeket kell működtetni, amelyek leveszik a nők válláról a háztartásvezetés terheinek egy részét. Ilyen a ruhatisztító, a vendéglő, a közért, de idesorolhatók az egyébként is kötelezően létrehozandó óvodai-bölcsődei férőhelyek is.

Kamra helyett – hiszen az élelmiszerek a köztérből könnyen beszerezhetők voltak – a hűtőszekrény elhelyezésére fordítottak figyelmet.

A lakások felszereltsége luxusnak számított ebben az időben, a távfűtés, a beépített WC, a fürdőszoba ugyanis akkoriban nem volt része egy átlagos háznak vagy lakásnak. A lakók nagy többségben két helyről érkeztek: a környékbeli, lakótelepek építési lázának áldozatul esett, szanált kertés házakból, illetve Pesterzsébetről. *Pankhardt Dezső* és felesége isteni csodának tekintik az ideköltözésüket. – Akkoriban olyan házban éltünk, ahol cserépkályhával fűtöttünk. Egyszer hideg télen lázasan vágtam a fát az udvaron, és imádkoztam: „Jó Istenem! Adjál nekem egy olyan lakást, ahol nem kell fát vágni, tüzet rakni!” És akkor megadta. Történt ugyanis, hogy a szomszéd kislány soha nem vitte ki a vizet az udvarra, mindig a fal mellé öntötte. Egy idő után a magas téglafal megrogygyant, majdnem összedőlt a ház – nekünk pedig kiutaltak egy új lakást. Először Csepelen, de az nagyon messze volt. Mivel a Gammában dolgoztam, szólítottam az igazgatót, hogy a közelben szeretnék lakni – egy hét múlva megvolt a cím. Amikor beléptünk a lépcsőházba, és a lábamat az első lépcsőfokra tettem, tudtam, éreztem, hogy otthon vagyunk. Mi itt fogunk lakni – emlékezett vissza *Pankhardt Dezső*.

Kepler Lászlóék egy kalandos cserének köszönhetik lakásukat. Barátjával, *Szalai Miklóssal* az első beköltözők közé tartozott 1966 decemberében, azóta is egymás szomszédai.

Az Etele úti háztömb nemcsak szállást és komfortot adott lakóinak, hanem közösséget kovácsolt, a beköltözők élményeket és emlékeket kaphattak. – A lakónyilvántartó-könyv a mai napig megvan. Minden házét külön, precízen vezette a ház mesterné, akit *Kulandánénak* hívtak, és mindenki nagyon szerette – mondja *Király Attila*, a ház történetének kutatója, aki itt nőtt fel, ebben az épületben. Ha valaki be- vagy kiköltözött, esetleg meghalt, a ház mester feljegyezte a változásokat a könyvbe. Rengeteg híres ember lakott itt, néhányukról nem is sejtették, hogy kicsodák, titkokat megőrizte a nagy, súlyos könyv. Így történhetett, hogy Nagy Imre, Magyarország egykori miniszterelnökének özvegye észrevétlen élte mindennapjait az Etele úti panelházban. – Ha betegek voltunk, mindig segített, sokszor volt nálunk – emlékszik vissza *Bartha László*, Nagy Imre özvegyének szomszédja, aki hozzátette, csak a halála után tudták meg, ki is volt ő valójában.

Az ingatlanban élő hírességek között volt *Szombathy Gyula*, akit gyakran meglátogattott *Poór Klári és Poór Péter*. – Ebben a házban lakott a Vajek család. *Vajek Robi*, akit most *Gergely Róbertként* ismer az ország, sokszor járt le focizni. Néha lehozta a gitárját, és gitározott nekünk. Édesanyja, az egykori riporter, *Vajek Jutka* nagyon féltette, mindig kiabált fentről, hogy vigyázzunk a gyerekekre, meg ne rúgjuk – mosolyog *Király Attila*. – A környéken nőtt fel, és a ház előtt focizott *Nyilasi Tibor*, aki az aranycsapat legendájával, Sebes Gusztai bácsi-

Etele úti (egykori Szakasits Árpád úti) „kövérházak”.



szalus panelépitmény. Itt egyszerre 15–20 elemet töltek fel betonnal. Ezeknél az épületeknél alakult ki ez az összeszerelési technológia, ezek voltak az úgynevezett kiképző épületek – mondta lapunknak *Opiczner Pál*, a ház egyik építője, aki maga is itt lakik.

A lakótelep egyben életmódkísérlet is volt. Az 1960-as években a világon mindenütt napirányban volt a társadalmi szerepek átalakulása. Az emancipációs mozgalmak, a család struktú-

A szolgáltatásokért „cserébe” kisebbre méretezték a konyhát, hiszen itt már legfeljebb a közteremben vásárolt félkészételek elkészítésére, esetleg a vendéglőből hozott ételek felmelegítésére lett volna szükség – legalábbis az elképzelés szerint. Szintén csökkenthető a fürdőszoba mérete, hiszen nem kell azzal számolni, hogy egy mosógépnek, centrifugának helyet szorítsanak, ha a házak közé épített szolgáltatók kombinát ruhatisztítója elvégzi ezt a feladatot is.



Budapest első házgyári háza, felújított állapotban

Kepler László így gondolt vissza az akkor történetekre: – Erzsébeten laktunk, a feleségemmel egy alkalommal felmentünk a Gellért-hegyre, akkor építették ezt a házat. Néztük, és a nejem azt mondta, de jó lenne, ha sikerülne idejönni lakni... Mert a fiunknak asztmája volt, az erzsébeti kénsvagyár rendkívül rossz levegője miatt. Volt egy lakáscserékérvevényünk az akkori tanácsnál. Egy alkalommal a feleségem épp ezt intézve járt bent, amikor az ajtóban találkozott egy idős nénivel, aki sírva jött ki. Feleségem kérdezte, mi a baj? A néni elmondta, hogy születése óta itt él, mindenkije itt lakik. Most azonban el kell költöznie, mert bontják a házat. Azt sem tudja, hol van Kelenföld, pedig oda kellene mennie. A feleségem feljánlotta, hogy nekünk itt van lakásunk Erzsébeten, ha megfelel neki, elcserélnénk. Beleegyezett, és egy pár hét múlva megkaptuk a papírt, hogy költözhetünk. Itt akkor még semmi nem volt, csak szemben egy nádas, szinte vadkacsákra lehetett vadászni. De szépen, lassan beépült a környék.

val lakott egy házban, akinek az Aranycsapat tablója mindig kint volt az erkélyén – meséli a ház története.

– Az épületet, a panelprogram részeként, 2012-ben felújították, leszigetelték, nyílászárókat cseréltek és egyedi fűtésrendszert alakítottak ki, köszönhető a közös képviselő áthatatos munkájának. Mára minden lakásnak egyedi mérőórája van, mindenki csak annyit fizet, amennyi távhőt használ – mondja *Opiczner Pál*, aki részt vett a fűtésrendszer kialakításának tervezésében. A fűtési költségek drasztikusan csökkentek: régebben, egy keményebb téli hónapban akár 30 ezer forintba is rúghattak a számla, a felújítás óta 8–10 ezer forintból meg lehet úszni a költségeket. Nem csoda, hogy az itt található lakások értéke az egekbe szökött, nem nagyon találni eladó ingatlant. Akik pedig itt éltek le az életüket, már nem akarnak elköltözni, mert ahogy mondják, itt mindenük megvan: barátok, emlékek, közösség. Ha pedig egyszer ezek a falak mesélni tudnának, hát lenne mit.

(Z. D.)

Hello Digital

Minőségi választás a televíziózásban

1266
07.00 – 22.00
HELLOHD.HU



Váltson Hello Digital televíziós előfizetésre és nyerjen egy Samsung Full HD LED TV-t!*

Most akár 2 990 Ft havidíjért!**

Válasszon a közel 100 minőségi magyar nyelvű televíziós csatornából!

HBO HD | EUROSPORT | SPORT HD | DIGISPORT 1 HD | DIGISPORT 2 | NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL

*A promóció időszaka alatt kétéves szerződést kötő, új előfizetők között egy darab Samsung UE40H5303 típusú Full HD LED TV készüléket sorsolunk ki. A nyereményt nem ruházható, készpénzre nem váltható.

**A hirdetésben szereplő ajánlatunk kétéves hűségidő mellett új előfizetőkre, visszavonásig érvényes.

A tájékoztatás nem teljes körű. További részletekért látogasson el a www.hellohd.hu oldalára, hívja a 1266-os helyi díjas ügyfélszolgálati telefonszámot, vagy írjon a hellodigital@hellohd.hu e-mail címre!

CITY TAXI
+36 1 20 30 70 2-111-111
UTAZÁSAIHOZ VÁLASSZON MEGBÍZHATÓ PARTNERT!
AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHETI!
payspass | MasterCard | Maestro | VISA | VISA ELECTRON | AMERIKAI EXPRESS
Minősített budapesti taxi

BOGARAS?
A legjobb ami eszébe juthat:
IRTÓ TRIÓ!
GYORS ÉS SZAKSZERŰ SZOLGÁLTATÁS A KÁRTÉVŐK ELLEN.
IRTÓ TRIÓ
TÖKÉLETESEN KÁRTÉVŐMENTES!
www.irtotrio.hu
06 30 641 0590
06 1 315 0420
office@irtotrio.hu

Pest-budai Látkép
A HetiVálasz havi melléklete
Keresse a július 23-i számban!
Az összefogás lapja a Duna két partján
HetiVálasz

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



A XI. kerület sikeralbuma

2015

Újbudai versenyző nyerte a bajai triatlonversenyt

A kerület Papp László Ösztöndíjas triatlonistája, Horváth Zsanett lett az abszolút női nyertese a bajai sprinttávú országos bajnokságnak. Az indulóknak 750 méter úszást, 20 kilométer kerékpározást és 5 kilométer futást kellett teljesíteniük.

Június harmadik hétvégéjén, Baján rendeztek sprinttávú országos triatlonbajnokságot, amely egyben válogató is volt a közelgő ifjúsági és junior Európa-bajnokságokra. A kétnapos sportesemény abszolút női győztese az Uniqa Team Újbuda versenyzője, Horváth Zsanett lett. Az indulók 750 méter úsztak,



20 kilométert kerékpároztak és 5 kilométert futottak. Az úszást követő kerékpáros futam elején az Uniqa Team és a Budaörsi

TK sportolója együtt állt az élen, azonban utóbbi – bukás miatt – kénytelen volt feladni a versenyt. Horváth Zsanett, az Uniqa Team Újbuda versenyzője végig tartotta előnyét, és a várakozásoknak megfelelően főnyerősen lett Magyarország bajnoka. Az ezüstérmes az úszásnál kissé lemaradó, ám a kerékpározás és a futás során jól teljesítő másik budaörsi sportoló, Kovács Zsófia szerezte meg, harmadik helyen pedig a Bátorfi Agria KTK triatlonistája, Sebők Klaudia végzett.

Döntött a képviselő-testület az óvodavezetői pályázatokról

Nyolc új óvodavezető személyéről döntött június 25-i ülésén a képviselő-testület. Mint ismert, Újbuda Önkormányzata megalkotta, a képviselő-testület pedig elfogadta a Köznevelési Konceptiót, amelynek egyik legfontosabb eleme, hogy összevontja az óvodák irányítását a kerületben. A kerületi óvodák irányítását nyolc óvodavezető végzi a jövőben, erre írt ki vezetői pályázatot az önkormányzat. A pályázat május végén zárult, ezt követően az önkormányzati bizottságok mellett véleményezték a kiválasztást a vezetőváltásban érintett nevelőtestületek, dolgozók és szülői munkaközösségek, a végleges döntést pedig Újbuda Önkormányzatának képviselő-testülete hozta meg.

A szülői munkaközösségek által javasolt pályázatokat az önkormányzat és a képviselő-testület is támogatta. A szavazás minden esetben egyhangú eredménnyel zárult. A pályázat nyitott volt, a beérkezett anyagokat bárki

elérhette az adott óvodák weboldalán, a törvényességet független oktatási szakértő felügyelte.

Előző cikkünkben arról írtunk, hogy Molnár László alpolgármester szerint a pályázat a várakozásoknak megfelelően alakult, jó pályamunkák érkeztek. Ezeket értékelte most a grémium. A megszavazott óvodavezetők megbízatása öt évre szól, augusztus 1-jével kezdődik a munkaviszonyuk.

Molnár László állítja, az új vezetők kinevezése nem jár különösebb változásokkal a családok életében, minden óvodai alkalmazott az eddigi munkakörében dolgozhat tovább. Az elmúlt hónapokban sokan aggódtak az intézmények miatt, de a korábban tervezett változtatásokkal együtt is megmarad azok autonómiája, miközben hatékonyabbá válik az intézményhálózat vezetése, az adminisztrációs költségek kezelése.

(Újbuda)

ÓVODAKÖZPONTOK	VEZETŐK	TELEPHELY
ALBERTFALVI ÓVODA	Khoórné Rápolthy Beáta	Bükköny Óvoda Ezüstfenyő Óvoda Pajkos Óvoda
DÉL-KELENFÖLDI ÓVODA	Halászné Bogdány Zsuzsanna	Lurkó Óvoda Cseperedő Óvoda Mozgóló Óvoda
ÉSZAK-KELENFÖLDI ÓVODA	Tóth Ildikó	Keveháza Óvoda Palánták Óvoda Napraforgó Óvoda
GAZDAGRÉTI ÓVODA	Jánosné Szedlacsek Éva	Szivárvány Óvoda Pitypang Óvoda
KELENVÖLGY-ŐRMEZEI ÓVODA	Kazinczi Eszter	Kelenvölgy Óvoda Neszmélyi Óvoda Napsugár Óvoda
LÁGYMÁNYOSI ÓVODA	Karkus Mihályné	Csicsergő Óvoda Fűrkész Óvoda Nyitnikék Óvoda
SASADI ÓVODA	Gyurkó Zsuzsanna	Hétszínvirág Óvoda Tesz-Vesz Óvoda Törösvár Óvoda
SENTIMREVÁROSI ÓVODA	Balla Krisztina	Alsóhegy Óvoda Gesztenyészert Óvoda Karolina Óvoda

Segítségnyújtás és balesetmegelőzés a legkisebbeknek

Játszóterei hősök címmel hirdett kísérleti programot a Vöröskereszt. A szervezet ezen a nyáron két fontos témával keresi fel a XI. kerületi játszótereket: az újraélesztéssel és különböző veszélyhelyzeti ismertek átadásával. Ezeket játékos formában, korukhoz igazított tematikával sajátíthatják el a gyerekek.

– A Vöröskereszt budai régiójának ötlete alapján indult a program – mondta lapunknak Buncsi Ildikó Budapesti igazgató. – Az volt a célunk, hogy nyáron, a játszóterekre kivonulva ismertessük meg az óvodás, kisiskolás korosztályt az elsősegélynyújtás és a balesetmegelőzés formáit – tette hozzá Buncsik.

Nyolc alkalommal, nyolc különböző helyszínen egy úgynevezett AMBU fantom segítségével sajátíthatják el a gyermekek az újraélesztés folyamatát, a vérzéssel járó sérülések ellátását, valamint a csonttöréssel kapcsolatos teendőket. A cél elsősorban az érzékenyítés, nem a tökéletes ellátásra való felkészítés.

– Az első és talán legfontosabb programelem az elsősegélynyújtás – mondta Nagy Tibor, a Vöröskereszt területi vezetője. – Ezt követően akár a szén-monoxiddal, akár a téli viharokkal kapcsolatos úgynevezett veszélyhelyzeti ismereteket is igyekszünk átadni a fiataloknak. Harmadik programelemként a gyerekek egy

tizenkét négyzetméteres molinó óriás vöröskeresztjét festik meg a saját kézzelnyomatukkal. Ha mindezzel végeztek, beleülhetnek egy igazi versenyautóba is – tette hozzá Nagy Tibor.

A feladatok elvégzéséért cserébe felkészítő füzetet is kapnak, amiből otthon is felidézhetik, mi a teendő lakástűz, szén-monoxid-mérgezés, árvíz vagy vihar esetén. Mivel a projektben szereplő játszóterek az önkormányzat tulajdonában vannak, a kerület vezetése vállalta a házigazda szerepét. – Amikor megkerest minket a Vöröskereszt ezzel a programmal, azonnal igent mondtunk, mert nagyon fontosnak gondoljuk, hogy minél korábban, lehetőleg még óvodáskorban ki tudják alakítani a segítő attitűdöt a gyermekekben – mondta Molnár László alpolgármester.

A rendezvény zárása július 25-én lesz a Bikás parki játszóteren, ahol a Vöröskereszt értékes nyereményeket sorsol ki, melyek között szerepel élményautózás és családi ebédmeghívás is. (H. L.)

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!

APENTA
TÖBB ÍZŰ
ÜDÍTŐITAL - 1.5L

159,
- Ft/PET

JÉGKRÉM
REÁL PÁLCIKÁS
JÉGKRÉM
2 ÍZBEN + LAKTÓZMENTES

79, - Ft

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.

Közműépítés a Budaörsi úton!

Vízvezeték-építési munkálatok folynak 2015. június 21-e, vasárnap reggeltől előreláthatólag július 22-éig a Budaörsi úton a Muskotály köz és a (Nagyszőlős utca közelében lévő) Homonna utca közötti szakaszon.

A munkaterület a Budaörsi út kifelhaladó útpályáján a szélső sávot foglalja el a Muskotály közttől a Fehérló utcai csomópontig. A városból kifel vezető irányban 2 forgalmi sáv biztosított a közlekedőknek úgy, hogy az egyik sáv a munkaterület mellett a kifel tartó oldalon halad, míg a másik sáv a befel vezető útpályára lesz áterelve a Muskotály utca és a Fehérló utca közötti szakaszon. A kifel haladó irány 1 sávjának szembe vezetése miatt a befel haladó irányban csak 1 forgalmi sáv biztosított.

A Budaörsi út, Fehérló utca (Zólyom köz) és Nagyszőlős utca közötti szakaszán is építik a vízvezeték, ezért itt nappal a munkaterület mellett két 2,75 méter szélességű, szűkített forgalmi sáv áll rendelkezésre, a forgalom lehető legkisebb zavarása érdekében a sávlezárással járó munkák tervezetten csak este 20.00 órától reggel 06.00 óráig zajlanak.

Várhatóan július 22-ét követően kerül majd sor a vízvezeték-építés folytatására a Budaörsi úton kifel vezető irányt érintően. A 2x4 sávú útpálya kifel vezető oldalán két ütemben lesz építés, az elsőben a Homonna utca–Dayka Gábor utca közötti terület, a második ütemben a Dayka Gábor utca–Rahó utca közötti szakasz lesz felbontva.

Forgalmi rend-változás

Az M1-M7-es nagy csomópont építésének következő ütemében július 12-én, vasárnap reggel az M1-M7-es bevezető úton a centrum irányú 3 forgalmi sáv a menetirány szerinti helyes oldalra az elkészült útfelületre kerül vissza. A kifel haladó oldalon a forgalmi sávok helye és kiosztása most még nem változik.

Kifel irányban a Sasadi út után – a Budaörsi út felé – továbbra is egy sáv fog vezetni, ezért javasoljuk, hogy a szélső sáv torlódása esetén az 1-es és 7-es utat az M1-M7-es autópálya kivezető szakasza–Egér út útvonalon keresztül közelítsék meg.

HÍRKÉP



Különleges helyszínen nyílt meg július 1-jén Újbudán az a történelmi vitrinkiállítás, amely az Örmény Genocídium 100. évfordulójának alkalmából állít emléket az áldozatoknak. A tizenegy látványos installáció az utca emberének meséli el, mi történt 100 évvel ezelőtt másfél millió örmény kereszténnyel a Török Oszmán Birodalomban. Az irodalmi megnyitón az Urartu Örmény Színház művészei, Baj László és David Yengibarian a népi történet megidézése érdekében adtak elő. A vándorkiállítást (ETTŐL-EDDIG) az érdeklődők ezrei tekinthetik meg első állomáshelyén, a Móríz Zsigmond körterti Gomba épületének egyik körcikkelyében.

Pályázati kiírás

ZÖLD SZIGET – Környezetszépítő lakossági pályázat

Támogatás forrása, mértéke

Jelen pályázat forrását Újbuda Önkormányzata 2015. évi Környezetvédelmi Alap költségvetése biztosítja.

A támogatás formája: • vissza nem térítendő támogatás
• utófinanszírozás

A támogatás mértéke: • a beruházás legfeljebb 50%-a
• megvalósítási helyszínenként maximum 100 000 Ft

A pályázattal kapcsolatos információk

A pályázónak egy projektjavaslatot (tervezett kertrendezési elképzelést) és a kitöltött adatlapot két példányban szükséges benyújtani. Az adatlap jelen kiírás alján letölthető, illetve a Budapest Főváros XI. kerület Újbuda Polgármesteri Hivatala 1113 Budapest Bocskai út 39–41. és Zsombolyai u. 4. épületek portáján megtalálhatóak.

További részletek az Újbuda honlapján

<http://kozigazgatas.ujbuda.hu/esemeny/kornyezetvedelmi-palyazatok/zold-sziget-kornyezetsepi-to-lakossagi-palyazat>



ABLAKCSERE VAGY NYARALÁS? Legyen ablak felújítás és nyaralás!

A fa keretes ablakok teljes körű felújítása 2 rétegű thermo üveggel, legkorszerűbb szigetelési technológiával, vízvető cserével, festéssel csak fele ár a cseréjükhöz képest, mégis 20-30% -s fűtésszámla csökkenést eredményez.

Számolja ki a teljes felújítás bruttó költségét:
Külső ablakok/terasz ajtó teljes körű felújítása: 18200Ft/m²
Belső keretek, és tokok tisztasági festése 4400Ft/ablak vagy teraszajtó.

NYILÁSZÁRÓ FELÚJÍTÁS 20 ÉV TAPASZTALATTAL, 1 ÉV GARANCIÁVAL. DÍJTALAN KISZÁLÁS ÉS FELMÉRÉS. HÁZ ES OTTHON DESIGN BT. BP. +3670 638 9501

Ízületi gondokkal tornázni?

Nálunk lehetséges!

Az első alkalom ingyenes!

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

Slender You
Testharmónia Stúdió

MEGJELENT:
Borlók-Selmeczi Hédi
„Orrod alá döngölök” című
újabb humoros ironikus könyve.
Javarást megtörtént események!

Kapható: a Püski Könyvesboltban
Budapest 1013 Krisztina krt. 26.

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! Segítünk, hogy az értékből érték legyen!



BÁV ANTIKVI TÁS
ANNO 1773

Bízhat a 240 év tapasztalatában.



Nagy Tamás

Aukcióház vezető,
műtárgy ellenőrző becsűs
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 | [f](https://www.facebook.com/bavmukereskedelem) 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.

Tisztelt Újbudai Lakosok!

Az eddigi hagyományoknak megfelelően az Agárdi Popstrand üzemeltetőjének és Újbuda Önkormányzatának köszönhetően az Agárdi Popstrand koncertjeire Újbuda állandó lakói 50%-os kedvezménnyel mehetnek be.

A kedvezmény igénybevételéhez kérjük, hogy személyi igazolványukat és lakcímkártyájukat vigyék magukkal!

ÉNEKELJ, TÁNCOLJ ÉS ÉREZD JÓL MAGAD, EGY CSODÁS VÍZPARTI KÖRNYEZETBEN!

39. ÉVAD 1977 2015

AGÁRDI POPSTRAND

DANCE BEACH PARTI A VÍZPARTON MINDEN KOROSZTÁLYNAK, A KONCERTEK UTÁN ÉS PÉNTEK ESTÉNKÉNT!

júl. 4. VASTAG CSABA ORSZÁGOS RAJONGÓI NAP	júl. 11. EDDA PATAKY MŰVEK
júl. 18. R-GO TÓTH ANDI	júl. 25. BERECKZI ZOLTÁN KERESZTES ILDIKÓ
aug. 1. IRIGY HÓNALJ-MIRIGY RADICS GIGI	aug. 8. DEMJÉN PIRAMIS
aug. 15. HOOLIGANS VASTAG TAMÁS	aug. 19. TANKCSAPDA
aug. 21. LORD ISMERŐS ARCOK	aug. 22. KIRÁLY VIKTOR

JEGYELŐVÉTEL 200 FT KEZDEZMÉNNYEL ticketportal • jegy.hu Park Strand Kamping 22/973-100 facebook TEL: 22/97-99-99 www.agardipopstrand.hu turbokj@t-online.hu

KEZDEZMÉNNYEL SZÁLLÁS ELŐRE VÁLTOTT POPSTRAND JEGYVEL 22/973-100 FŐRENDEZŐ: TURBÓK JÁNOS

Jövőbeli városok

Július 2-án nyílt meg Kerekes Gábor Future Cities – Jövőbeli városok című kiállítása az Újbuda Galériában. A művész, bár festő szakon végzett, nem fest. Annál szívesebben kísérletezik: az utóbbi időben papírkollázsokat készít hulladékból. Az újrahasznosítás, a hulladékokból való építkezés alapvető része művészi ars poeticájának.

Az aprólékosan kidolgozott képeken megszámlálhatatlanul sok épület vagy figura van. Ez a kettő az, amivel Kerekes Gábor legszívesebben dolgozik. A technikából adódik, hogy nagyon sok fényképre van szüksége

történi. Lehet, hogy 1–2 évig gyűlik egy téma. Az is nagyon fontos, hogy ezek különböző képek, úgyhogy komoly képmemória kell hozzá. Gyűjtöm őket, de aztán ki is kell vágni. Ha mondjuk egy panelra felrakok 3000–4000 képet, ahhoz 6000-nél is több fotóra van szükségem. Egy figurát kivágok 6 perc alatt, a ragasztás körülbelül ugyanennyi ideig zajlik. És akkor kiszámolom, hogy egy kiállításig mennyi időm van, hogy megcsináljak egy panelt – ismerteti az alkotói folyamatot.

Legelső képe 2008-ban készült, nagyjából tízezer ház van rajta. – Egy évig készült, ezen tanultam a legtöbbet. A ragasztáshoz egy külön lakást kellett kibérelni, mert a sajátom nem volt rá alkalmas, hogy a kép pár hónapig a földön fekvő, lesúlyozva álljon. Ma már – ha nem kell mással foglalkoznom – egy háromméteres képet megcsinállok egy hónap alatt – mondja a művész.

Környezettudatos gondolkodásként határozza meg a tevékenységét, az újrahasznosítás a hordozók terén is teljesül – van papírkollázs a szekrény hátulján, fatáblán, farostlemezen, PVC-n, mosogatótálcán...

Most éppen turné van Green Tattoo nevű papírzenekarával. A kerületi Szatyor Galériában kezdtek, aztán Pécsre mennek, majd Pesten „lépnek föl”. – Nagyon masszív csapat, egy hónapig bírnak a színpadon – büszkélkedik a turnémendezser.

A kiállítás megtekinthető augusztus 20-áig hivatali időben.



egy-egy kollázs elkészítéséhez. Ezeket olyan újságokból szerzi, amelyek már bekerültek az újrahasznosítási körforgásba, nagyobb lapkiadók remittendájából szokott válogatni, és a barátai is nagyon adakozóak.

Műtermében minden kézimunkával készül, pont úgy, mint amikor az interneten egy címszóra rákeresünk, és a keresőnk kidob rengeteg olyan találatot, ami éppen csak kapcsolódik a témához. Megfelelő tűzijátékok például nagyon ritkán talál az újságokban, hiszen általában felirat van rajtuk: BÚÉK vagy augusztus 20.

– A témák egy-egy fakkban gyűlnek egy mobilpolc-rendszeren. Célirányosan is lapozgatom a magazinoskat, de a válogatás matematikai, mennyiségi alapon is

Megnyitotta második Fresh Cornerét Újbudán a MOL

- MOL – **365 kút** Magyarországon
- **10 kút** alakítanak át **MOL Fresh Cornerre** a következő hónapokban
- Nemcsak az **úton lévőket**, hanem a **helyi lakosokat is** várják
- **Kényelmes, gyors bevásárlás**, hétköznapi alap élelmiszerek, kávé és szendvicsek a szupermarketekéhez hasonló áron
- A benzinkutakat **nem érinti a vasárnapi zárva tartás**

Újbudán a második, a fővárosban pedig a negyedik kútját alakította át a MOL a néhány hete bemutatott új koncepciója szerint. Ezzel Újbudán már a második töltőállomás újult meg.

A Prielle Kornélia úton lévő benzinkút volt az első, ahol Fresh Cornert alakított ki a csoport, a kerületben a második ilyen kút a Borszéki úton működik. Az új koncepció lényege, hogy a fogyasztók által könnyedén megközelíthető, jó forgalmat bonyolító kútnak ne csak az utazókat szolgálják ki, hanem a környékbeli lakosokat is lássák el mindennapi cikkeikkel. – A kiváló minőségű kávé, a helyben sült pékáru, a friss szendvicsek, hotdogok hamar elnyerték a vásárlók tetszését. A tapasztalatok rendkívül pozitívak, az egyéb termékek iránt érdeklődők hétévére felerősödő forgalma pedig azt bizonyítja, hogy szükség van a megújult szolgáltatásra – mondta lapunknak Tóth Zsolt, a MOL Nyrt. kereskedelmi igazgatója.

A MOL-csoport bisztró jellegű Fresh Cornerre határozott válasz az átalakuló kiskereskedelmi szokásokra. A vállalat új koncepciójának keretében – első körben – országsszerte 10 töltőállomást és annak üzleteit újítja meg, a következő években pedig – gyorsabb ütemben – a hálózat további számos üzletét alakítja át. A múlt héten átadott újabb Fresh Cornerben a MOL a vásárlók mindennapi fogyasztási igényeihez jobban igazodó termék-választékkal és szolgáltatásokkal bővítette korábbi kínálatát.

A Fresh Corner márkájú MOL Bisztrók minőségi, kényelmi szolgáltatásokkal és a hétköznapi bevásárláshoz szükséges, a szupermarketekhez hasonló árú termékekkel várják nem csupán az úton lévőket, de a helyi közönséget is. Belső dizájnjuk, berendezésük kialakításakor az volt a cél, hogy az ügyfél a lehető leggyorsabban és legkényelmesebben intézze el heti bevásárlását,



autója megtankolását, fogyasszon egy finom kávé, szendvicset vagy péksüteményt. Mindezt modern, stílusos környezetben.

A MOL kiterjedt kiskereskedelmi hálózattal rendelkezik, és úgy gondolja, hogy az ebben rejlő lehetőséget jobban ki tudja használni. A régiós töltőállomás-hálózat portfólióval az üzemanyag-kereskedelem mellett kiskereskedelmi téren is vezető szerepet tölthet be a cég.

A vállalat célja, hogy értékes kiskereskedelmi hálózatát jobban kihasználja, és a fogyasztói igényeknek megfelelő kínálatot biztosítson.

Az új stratégiával a cél, hogy a társaság az ügyfelek számára mind az üzemanyag, mind pedig a kiskereskedelmi árucikkek terén a legkifejezettebb megoldást nyújtsa.

A Fresh Corner márka az új shop koncepció alapja, kitérve a kávéra, friss pékáruval és az élelmiszerekre. A MOL-töltőállomásokat és a töltőállomásokon levő MOL Shopokat nem érinti a vasárnapi zárva tartás.

A MOL további akvizíciókat tervez, hogy növelje értékesítési hálózatát Közép-Európában, ahol az üzemanyag iránti igény tovább növekedhet.

Ugyanakkor szeretné, hogy az ügyfelek számára első számú választást jelentsen üzemanyag és kiskereskedelem terén egyaránt. Ezzel együtt a piac meghatározó márkájává kíván válni. A Prielle Kornélia úton elsőként bevezetett Fresh Corner márka a kiváló minőségű kávékra, a mindennapi élelmiszer árucikkekre, a helyben készült szendvicsekre és hotdogokra fókuszál a fő profil, a kiváló minőségű üzemanyagok mellett. Az új Fresh Corner Shop megnyitása mérföldkö számunkra – írta a cég közleményében. Ezzel az a célja, hogy megváltoztassa a

töltőállomásokról jelenleg kialakult képet, miszerint ezekre a helyekre csak üzemanyagokért érdemes beugrani.

(X)



Befejeződött „A magyar nyelvért” emlékdíjak idei átadása



Az Újbuda Önkormányzata által 2012. november 11-én alapított „A magyar nyelvért” emlékdíjakat idén harmadik alkalommal adták át a Kárpát-medencében található testvértelepüléseken, Adán (Délvidék), Benén (Kárpátalja), Kézdiszentléleken (Erdély), Marosvásárhelyen (Erdély) és Násdszegen (Felvidék).

Az idei utolsó átadás június 26-án volt Násdszegen a ballagási ünnepség részeként, ahol az emlékdíjat Sass Szilárd, az emlékdíj alapítását kezdeményező képviselő adta át.

Beszédében Kodály Zoltán 1938-as gondolatait idézte: „Semmi sem jellemző annyira egy nyelvre, mint sajátos hangzása. Olyan ez, mint a virág illata, a bor zamata, a zománc, az opál tüze. Megismerni róla a nyelvet már messziről, mikor a szót még nem is értjük. Minden nyelvnek megvan a maga hangszíne, tempója, ritmusa, dallama, egyszerű zenéje. A magyarét egyre többen fűjják hamisan”. Kodály Zoltán ezzel ostromozta a pestieket nyelvük idegenszerűsége miatt. Az '50-es, '60-as években síkra szállt a magyar köznyelvi kiejtésből kivészó zárt é használatának védelmében.

Erre azt a mentek szót említi, amit négyféleképpen lehet kiejteni, természetesen négy teljesen eltérő jelentéssel.

1. Ti mentek valahová
2. Ők mentek valahová
3. Én megmentek valamit valamitől
4. Méntek, azaz mentesek valamitől

A falu nagy tiszteletnek örvendő, egykori magyar nyelv és irodalom tanáráról elnevezett „A magyar nyelvért” Almási Mária-emlékdíjat a magyartanárok javaslatára a tantestület Menyhárt Sárának ítélte oda.

Miután Sass Szilárd átadta Menyhárt Sárának a kitüntetéssel járó emléklapot és pénzjutalmat, az iskolát is megajándékozta a Pannon Enciklopédia sorozatban megjelent Magyar nyelv és irodalom kötettel.

(Újbuda)



Őrült vasárnapi ír mulatság a Barba Negra Trackben!

Július 19-én egészen a Dunáig és vissza fog folyni a sör, de persze a habzó nedű szerelmesei mellett a Barba Negra Track vár minden táncos lábú, mulatni imádó zeneszeretőt is ezen a napon, amikor az ír zenék és kocsmák hangulatát három különböző országból származó banda varázsolja majd Budapestre, az újbudai szórakozóhelyre. Magyar módra a Firkin mutatja meg, hogyan is kell dárídozni, a skótok képviselőiben az Alestorm lép majd színpadra, az est fénypontja, a Flogging Molly pedig ugyan egyenesen Los Angeles-ből érkezik, frontemberük mégis egy ízig-vérig ír fazon, nevezetesen Dave King. Az 1997-ben alakult zenekar amúgy sosem szeretne, ha bekategorizálják őket. A punk rock attitűd mellett jól megférnek zenéjükben az olyan autentikus kelta hangszerek, mint a hegedű, a mandolin, vagy a harmonika. „Nem vagyunk egy tradicionális banda. Hatással van ránk, és inspirál minket a hagyományos ír zene, de nem kérdés, hogy mi csavarintunk rajta egyet.” –mondta a frontember. A Flogging Molly eddig öt nagylemezzel jelentkezett, s ha minden jól megy, már a folytatásra sem kell sokat várni, ugyanis már készülöben van új korongjuk, mely a tervek szerint még idén meg is fog jelenni.

Július 16. Péterfy Bori & Love Band, Margaret Island
 Július 17. Bikini, Lindám
 Július 25. 30Y
 Július 23. The Carbonfools & friends
 Július 30. Sing Sing - Visszaesők lemezbemutató koncert
 Július 31. Fish! - II. Nemzeti Halnap

Játék!

Hány éves az Apáink útján a Karthagótól?

A. 10 B. 35 C. 42

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

EGT és NORVÉG CIVIL Támogatási Alap eea grants norway grants

ADJ EGY ÉLMÉNYT!
Élményalap - Budapest

Légy Te is élmény-felajánló!

Minden ember tud pénz nélkül is adakozni, ha szeretne!

Élményt is fel lehet ajánlani a fogyatékos emberek részére!

Ilyen felajánlás lehet egy közös túra, egy koncertélmény, jógaóra, de lehet pecázás, csónakázás, és még megannyi más dolog, amelyek csak a felajánló képzelete szabhat határt...

Adj Te is egy élményt!

Írd meg nekünk, hogy Te milyen élményt nyújtanál fogyatékos társaidnak!

A felajánlásodat Budapesten a KÖZösség Dél-Budáért Civil Társaság várja 2015. július 31-ig
a kozossagdelbudaert@gmail.com e-mail címrel

A felajánlott élmények augusztusban kerülnek kihirdetésre és egészen 2016 márciusig folyamatosan megvalósulhatnak.

További információ:
Telefon: +36 20 954 6417
Facebook: <https://www.facebook.com/elmenyalap>

KÖZösség Dél-Budáért

A program megvalósulását az EGT/Norvég Civil Támogatási Alap támogatja. www.norvegcivilalap.hu

EGÉSZSÉGROVAT

Tudta-e Ön, hogy...

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

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

– Az ultrahangvizsgálat legnagyobb előnye, hogy nem invazív, tehát nincs ionizáló sugárzás, nincs beadott gyógyszer vagy kontrasztanyag, gyakorlatilag szövődményektől mentes, ártalmatlan és fájdalomtalan. Az ultrahangvizsgálat a csontok, üreges, levegőtartalmú szervek, mint a gyomor és bélrendszer kivételével gyakorlatilag minden belső szerv (hasi-, és kismedencei szervek, nyaki régió, az emlő és a szív, továbbá a lágy részek, ízületek és az erek vizsgálatára alkalmas. A hasi vizsgálat során a májban, a hasnyálmirigyben és a vesékben lévő jó-, és rosszindulatú elváltozások, gyulladások vizsgálhatók. Az epehólyagban és a vesékben lévő kövek jól kimutathatóak ezzel a módszerrel. A vesékben és az epe utakban lévő tárgyak is így vizsgálhatók, azonban a gyomorban és a belekben kialakuló elváltozások (polipok, fekélyek) ultrahanggal nem láthatók – hangsúlyozza a Szakértő.

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
- LABORATORIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZŰRÉS
- BELGYÓGYÁSZAT, GASZTROENTEROLÓGIA
- 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

– A nyaki régió vizsgálata során látjuk a pajzsmirigyet, nyálmirigyeket, nyirokcsomókat és itt vizsgáljuk a nyaki erek állapotát is. Az emlő vizsgálata során gyakran látunk különböző képleteket, cisztákat, jó-, és rosszindulatú elváltozásokat. Ezek pontos megítélése gyakran nehéz, mert az ultrahang nem tud szövettani diagnózist mondani, ilyenkor küldjük további vizsgálatokra a pácienseket. Herevizsgálat során általában panaszt okozó gyulladás, vizesvíz, visszértágulat, ciszta vagy daganat miatt találkozunk a beteggel, fontos azonban, hogy panaszt még nem okozó elváltozások is felfedezhetők. Az izületi vizsgálatok nagy jelentőséggel bírnak, hiszen jól elkülöníthetőek a gyulladások, porcokpások, sérülések okozta elváltozások, ami a reumatológus és ortopéd orvosnak nagy segítséget jelent a megfelelő terápia meghatározásában. A lágy rész vizsgálat során a bőrben, izomban lévő sérülések, daganatok, gyulladások is jól vizsgálhatók. Külön kell említeni az újszülöttek, csecsemők vizsgálatát. A nagykatacson át ellenőrizhető az agyállomány, valamint hogy van-e agykamra tágulat, vérzés, felszaporodott folyadék az agy körül. A hasi vizsgálat különböző fejlődési variációkat mutat ki, de lehetnek újszülött kori daganatok is. A leggyakoribb a vesetágulat kimutatása, melyek nagy része megszűnik egy éves korig, de vannak olyan elváltozások, amelyek urológus beavatkozását igénylik. A csípőizület vizsgálata nagyon fontos, hiszen pontos mérésekkel megállapítható, hogy fenn áll-e az izületi gyengeség vagy a csípőficam veszélye.

Az Egészségrovatot a

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM támogatja.

Tippek, ötletek nyáresti sütögetéshez!



Ne vállaljuk túl magunkat! 2-3 féle egyszerűbb grillétel 1-2 féle friss nyári salátával vagy könnyen elkészíthető hideg körettel bőven megteszi.

A grillételek alapja a pácolás, fűszerezés. A leglényesebb, hogy a sózással óvatosan bánjunk, mert a sok só kiszárítja a húst.

A grillételeket ízesíthetjük marináddal, ami egy folyékony savas-olajos pác, fűszerekkel gazdagítva. Ezt alkalmazzuk a leggyakrabban, amikor pácolásról beszélünk. A savas alapú pácolás (pl.: vörösbors, citromlé, almaecet, joghurtos pácok stb.) első sorban a hús puhítását szolgálja. Rövid idejű pácolásra használjuk. Az olaj alapú pácolás főként a hús kiszáradását akadályozza meg, ezzel biztosítva, hogy a hozzáadott fűszerek hosszabb távon érelledhessenek a hússal.

A grillszósok általában készen is kaphatók. Ezeket a sűrű és gyakran édes mártásokat csak a grillelés utolsó perceiben kenjük az ételekre. Főleg az édes mártásokkal vigyázzunk, mert a bennük lévő cukor karamellizálódásával megéghet az étel.

A szárazabb húsoknál, mint a csirkemell vagy a karaj, használjunk bátran töményebb fűszerezést, mert ez jól megadja a kész étel jellegét. A zsírosabb, szaftosabb húsoknál, mint az oldalas, császárhús, tarja és főleg a marhasteak inkább arra törekedjük, hogy a hús jellege, íze megmaradjon, a hozzáadott ízek csak kiegészítsék és tökéletesítsék azt.

Szárnyasokhoz a citromleves, joghurtos pácok és az édes-savanyú (mézes-mustáros, mézes-szójás) vagy zöldfűszeres (rozsmaringos, bazsalikom) ízek illenek leginkább. A sertés- és marhahúsoknál már jöhetnek akár a vörösbors, ecetes, paradicsomos alapú pácok is, kakukkfűvel, borsikafűvel, tárkonnyal, mustárral, fokhagymával. Lassabban sülnék át, ezért inkább alacsonyabb hőfokon süssük, hogy elégetés nélkül

átsüljenek. A halakat csak rövid ideig pácoljuk, és főleg ne sózzuk sütés előtt. A zsírosabb halakra legjobban, ha csak kevés citromlevet csepegtetünk, és a sütés végén még egy kis kocka vajot olvasztunk a tetejére.

A kevésbé zsíros halakat sütés előtt 20–30 perccel egy kis fokhagymás-citromleves olívaolajba tehetjük.

Végezetül következnek *Bukszár Tamás*, a VakVarjú vendéglő konyhafőnökének

kedvenc, fentebb említett sós-édes páclé (brine) receptje és felhasználása:

Az alap páclé: 1 liter vízben feloldunk 5–6 dkg sót és 2–3 dkg cukrot. Ezt az alaplevet ízlés szerint tovább is fűszerezhetjük még attól függően, milyen húshoz használjuk fel. A kész páclévet felhasználás előtt mindig hűtsük le hűtőhőmérsékletűre. A pácolás ideje a hús vastagságától függ, ahány centiméter, annyi óráig hagyjuk benne. Ha kész a pácolás, vegyük ki a húsokat, töröljük szárazra, ezután még tovább fűszerezhetjük, vagy akár egyből meg is süthetjük őket. Ezzel az alappáccal az egyben sült húsokat (sült csirke, karaj, pulyka) is ízletesebbé, szaftosabbá varázsolhatjuk.

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.



Orsai Minka vagyok, tavaly májusban születtem a Föld bolygón. Fő tevékenységem a rámolás és a „nemalvás”, valamint az enniváló ledobálása. Szeretem az állatokat, főleg a cicákat és a kutyákat, de az emberekkel is jól kijövök. A villamoson és a buszon az anyukám hátáról mosolyogva búvólóm el a néniket és a bácsikat.

Bián Luca Eszter vagyok, 2015. január 31-én láttam meg a napvilágot 3350 grammal, 50 centiméterrel. A Luca és az Eszter név szorosan kapcsolódik egymáshoz, jelentésük „virradatkor született, sugárzóan fényes, valamint csillag”. És bár már 5 hónapos vagyok, nem hajnalban, hanem délután fél 6-kor jöttem a világra, mégis minden nap sugárzóan fényes mosollyal ébresztem anyukámat. Nem tudunk úgy végig menni az utcán, hogy valaki meg ne jegezze: „Milyen tündéri ez a gyerek!”.



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 WAX kIK MÖBELIX
NEWYORKER norbi update TAKKO VISION EXPRESS

Mesterhármás

A BMW ikonja már az ötödik generációnál jár, és nagyon más, mint az ős volt. Egy dolog változatlan: továbbra is kategória első.

Egy ilyesféle csodamasina nem gyakori vendég az autós újságírók menüjén sem, nemhogy az egyszerű vásárlók között. A tavalyi bemutató óta 11 darabot adtak el itthon az M3 Sedan – M4 Coupé – M4 Cabrio testvérek közül. Pedig BMW-léptékel nem is olyan kiugróan drága, az M3 21 milliótól indul, és bár a sok extra e példány árát 30 millió fölé nyomta, már volt ennél drágább BMW tesztautó is. Az opciók közül néhány, mint a karbonkerámia fékrendszer, az M-DTC automatizált váltó és az adaptív futómű befolyásolják az M3 vezetési élményét is, így minden bizonnyal nem csak forintban van különbség az alap- és a testelt modell között. Utóbbi kettőt a legtöbb vásárló kéri, míg a versenypályára fejlesztett fékrendszert csak kevesen.

Ez azért is érdekes, mert a 430 lóerős turbómotor teljesítménye csak gyakorlattal és főleg: önuralommal tartható kordában közúton. Az elektromos „örngyalok” garmadája vigyázza az úrvezetőt és a többi közlekedő életét, mert az M3 akár száraz úton, hármásban is képes kipörgetni a hátsó kerekeit, ami egy előzőkor gondot okozhat. Viszont ha tudunk élni a teljesítménnyel, értő kézben az M3 virágot bont, és szenzációs élményt nyújt. Hiába 5 ülése szedán, 480 literes csomagtartóval, érzésre összemegy, és telivér sportkocsivá válik, amikor a megfelelő helyen, például egy verseny-

pályán kieresztjük a ménest. A német mérnökök csodás munkát végeztek, ugyanis annyira barátságos a kocsi, magabiztosságot adó a tapadása és egyensúlya, hogy ennél gyengébb motorral már szinte unalmas lenne vele kanyarogni. Így viszont, hogy 550 Nm várja a gázpedál legkisebb rezdülését is, 100 százalék figyelmet követel, pontos kormány- és pedálkezelést, ám a jutalom, ha minden összejön, egy adrenalinától csöpögő hullámvasút vezetőnek és utasnak egyaránt. A hétköznapi fogalmak érvényüket veszítik, ahogy agyunk megpróbálja feldolgozni az élményt, leírni pedig szinte lehetetlen. Ráadásul az M3 bírja is a hajtást, a hűtést, fékjet, elektronikáját mind úgy készült, hogy átalakítás nélkül megállja a helyét a versenypályán is, ahol az utcai autók elvéreznek.

Mindennapi használatban hátránya is van annak, hogy a technika ilyen színvonalú. A tudásához képest ugyan egész jól simítja az úthibákat, és ha nem taposunk, nem is hangos, de például egy 320d kényelmesebb és csendesebb városban,

sőt, autópályán is. Megsüvegeleendő viszont (már ha érdekel ez valakit), hogy ha nagyon akarjuk, országúton 10 liter alatt is el lehet vele járni – persze oda-odálépve, városban használva inkább 14 fölött lesz a fogyasztás. Még ez sem túlzó ahhoz képest, amit az autó tud, és



ami minden méteren bizsergető örömet okoz, még akkor is, amikor munkából hazafelé tartunk vele, hátul a gyerekekkel. Az M3 nem a tökéletes mindent tudó „svájci bicska”, de majdnem az.

Auchan SAVOYA PARK 1117 Budapest Hunyadi J. út 19.
Nyitva tartás: Hétfő-Szombat: 06:00-22:00 Vasárnap: ZÁRVA

Parkoljon nálunk fedett helyen Utazzon tovább tömegközlekedéssel Vásároljon be nálunk gyorsan és kényelmesen

P+R INGYENES PARKOLÁSSAL

A főbb csomópontok átszállás nélkül, rövid időn belül megközelíthetőek!

18 Móricz Zsigmond körtér Széll Kálmán tér **141** Kelenföldi vasútállomás

HETENTE ISMÉTLŐDŐ AKCIÓK 2015. JÚLIUS 1-31-IG AZ AUCHAN SAVOYA PARKBAN

MINDEN HÉTFŐN	MINDEN KEDDEN	MINDEN SZERDÁN	MINDEN CSÜTÖRTÖKÖN	MINDEN PÉNTEKEN	MINDEN SZOMBATON	MINDEN VASÁRNAP
Füstölt-főtt Pásztor sonka 1890 Ft/kg 189 Ft/10 dkg	Sajttal szórt pogácsa Ft/db, 60 g, 817 Ft/kg 49 Ft/db	Tauris szalámi 75 g, 2293 Ft/kg, több íz 169 Ft	Korpás zsemle Ft/db, 52 g, 270 Ft/kg 14 Ft/db	Családi Pizza 8 szelet, 60 cm, Ft/db 2399 Ft/db	Somlói galuska 250 g, Ft/db, 796 Ft/kg 199 Ft/db	Tisztelt Vásárlóink! Felhívjuk figyelmüket, hogy Benzinkútjaink vasárnap is nyitva tartanak! Kivétel ha a vasárnap ünnepnapra esik! Kérem a figyelmüket! Auchan