

Migráció: jelentős nemzetbiztonsági kockázat



Bórdzseki, motor és mosoly



Huszonnyolc éves a Gazdagréti Halászléfőző



Retró tesióra, öltözék, kiállítás



# Megtelt az öböl

Ragyogó napfény, óriási forgatag, boldog gyermekarcok és kitartóan sorban álló szülők. Az ez évi volt a legsikeresebb a Válassz Sportot Újbudán! rendezvények közül.

Hatalmas érdeklődés övezte a hatodik Válassz Sportot Újbudán! elnevezésű eseményt, amely az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft. szervezésében zajlott a Kopaszi-gáton szeptember 10-én. Már a reggeli órákban megtelt a Lágymányosi-öböl, és a nap folyamán

Válassz Sportot Újbudán: eddig nem látott érdeklődés volt a rendezvény iránt

minden eddigi rekordot megdöntött a látogatók száma. Bár minden korosztály jelen volt, a legkisebbek élvezték a legőnfeledebben a színes programokat. A rendezvényt Simicskó István honvédelmi miniszter, Újbuda országgyűlési képviselője és Hoffmann Tamás polgármester nyitotta meg. – Mindenkinél megvan a sportága, amelyben a letehetségesebb, a legtöbbet tudja kihozni magából. Csak segíteni kell a választást! – hangsúlyozta Simicskó István, aki szerint Újbudán rengeteg kiváló egyesület működik, mintegy 70 sportklub. A nap fo-

lyamán pedig közel 40 különböző sportágat próbálhattak ki a gyerekek, ami véleménye szerint már önmagában nagy dolog. Hoffmann Tamás polgármester szerint sikerült elérni az egykor kitűzött célt, mivel nemcsak a Válassz Sportot Újbudán! szeptemberi eseményén egyre több évről évre a látogató, hanem a diákolimpián részt vevők száma is folyamatosan emelkedik, és egyre többen köteleződnek el egyesületek mellett. Míg 2011-ben 4200 újbudai gyermek sportolt egyesületi keretek között, ez a szám 2015-re 7200 fölé emelkedett.

(Folytatás a 4. oldalon)



## » SIKERSZTORI

MRI-gép működik a Szent Kristóf Szakrendelőben

A legmodernebb MRI-géppel bővült az újbudai Szent Kristóf Szakrendelő eszközparkja.

Óriási hiányt pótol a szeptembertől üzembe helyezett MR-vizsgálatokra alkalmas berendezés a Szent Kristóf Szakrendelőben. Kóti Tamás főigazgató elmondta, hogy a legmodernebb, idei gyártású eszközzel vég-



zett vizsgálatokat térítés ellenében tudják biztosítani, 30 ezer forint körüli áron.

Az önkormányzat idén is több mint 160 millió forinttal segíti az egészségügyi intézményt, az összegből a beszerzéseken kívül karbantartásra és a géppark fejlesztésére is futja, továbbá az egészségügyben érdekelt kerületi ingatlanok üzemben tartását is szolgálja. A kormány ágazati bérfejlesztési koncepciójának köszönhetően az orvosok fizetése várhatóan több mint bruttó 100 ezer forinttal, a szakdolgozóké 6 és 60 ezer forint közötti összeggel emelkedik.

A Szent Kristóf Szakrendelő rendezvényei közül a soron következő októberben lesz, amikor az anyatejes világnap alkalmával – amelynek hivatalos időpontja egyébként augusztus végén van – minden érdeklődő megtudhatja, hol, mikor, milyen körülmények között juthat anyatejhez kisbabája számára, vagy éppen adhat azoknak, akik nem tudják szoptatni csecsemőjüket. A szakrendelő mottója szerint az intézményben nem a beteget, hanem a betegséget gyógyítják. Az rendelő dolgozói ennek megfelelően nyújtanak nap mint nap kerület- és városszerte elismert, magas színvonalú szolgáltatást.

(T. K.)

# Újbudán is lesz kis népszámlálás

A Központi Statisztikai Hivatal 2016-ban mikro-cenzust, azaz kis népszámlálást tart. Ennek végrehajtását a 2015. évi X. törvény rendelte el, az adatfelvétel részleteit pedig a 65/2015) számú kormányrendelet tartalmazza. Az adatfelvételt 2016. október 1-je és november 8-a között végzik, a mintába került háztartásokban élők számára a válaszadás kötelező.

A mikrocenzus egy úgynevezett kis népszámlálás, amely két teljes körű összeírás között követi nyomon a társadalmi folyamatokat mintavételes felméréssel. Népszámlálásra világszerte

általában tízévenként kerül sor, felférve egy-egy ország lakosságának és lakásállományának jellemzőit. Magyarországon ilyen feladatot a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) utoljára 2011-ben hajtott végre, az volt a 15. census. A népszámlálási célú kisebb összeírásokat mikrocenzusnak nevezik; az első ilyen felmérést 1963-ban, a legutóbbit 2005-ben tartották. A mikrocenzus eredményeinek matematikai-statisztikai módszerekkel történő feldolgozásával az évtized közepéről is nyerhetők népszámlálási jellegű adatok.

Budapest XI. kerülete is bekerült a 2016. évi mikrocenzus mintájába. Az adatfelvétel két szakaszból áll: október 1. és 9. között van lehetőség az internetes válaszadásra, ezt követően – amennyiben az önköltés lehetőségével nem él-

nek – október 10. és november 8. között számlálóbiztosok végzik az összeírást. Minden válaszadónak ki kell töltenie az alapkérdőíveket, valamint egyet a kiegészítő felvételekből, ha az vonatkozik rá. A kiegészítő felvételek a következő kérdéscsoportokra keresik a válaszokat: Miként alakul a nemzetközi vándorlás? Hogyan rétegződik a mai magyar társadalom? Mekkora az egyes szakmák presztízse? Ki mit gondol saját jóllétéről? Miben akadályoznak egészségi problémáink?

Az idei mikrocenzus első eredményeit várhatóan 2017 májusában teszi közzé a KSH.

További részletes információk a mikrocenzussal kapcsolatban az [ujbuda.hu](http://ujbuda.hu) weblapon érhetők el.

(Újbuda)



# Örvendetesen kevés az ittas sofőr

Több mint félezer járművezetőből mindössze öt fogyasztott alkoholt mielőtt kocsiba ült, egy sofőrt pedig bűncselekmény elkövetésének gyanúja miatt állítottak elő az augusztus végi Balatoni úti razzia során.

A Budapesti Rendőr-főkapitányság XI. Kerületi Rendőrkapitányság Rendészeti Osztálya a Közlekedésrendészeti Főosztály kollégáival, a szomszédos XXII. kerületi rendőrkapitányság közlekedési helyszínelő munkatársával, valamint a ferencvárosi polgárőrökkel történő együttműködés részeként tartottak fokozott ellenőrzést augusztus végén a Balatoni úton.

A kontroll célja az ittas járművezetők kiszűrése, a balesetek megelőzése volt. A fokozott ellenőrzésben 23 rendőr vett részt, akik alkoholszonda megfújására kötelezték a megállított autóvezetőket, majd akinél a műszer pozitív eredményt mutatott, a helyszínen rendőri intézkedés alá vonták. A Ferencvárosi Polgárőr Egyesület egy rendszámfelismerő készülékkel az eltulajdonított, illetve körözött gépjárművek és a szabálysértők kiszűrését végezte. Az akció során 511 járművezetőt ellenőriztek, közülük öt alkoholos befolyásoltság alatt vezetett, 1 főt viszont bűncselekmény elkövetésének gyanúja miatt állítottak elő.

## Becsengettek

Iskolakezdekőkor az új társas és fizikai környezet számos módon próbára teheti gyermekeinket. Új iskolában kezdőknek, illetve évismétlőknek például komoly kihívást jelenthet a beilleszkedés az ismeretlen közösségbe. A leginkább sebezhetők a legifjabb korosztály tagjai, különösen az alsó tagozatosoknak lehet nehéz elviselni a nagyobbak esetleges erőfitogtatását, basáskodását. A Budapesti Rendőr-főkapitányság az alábbi tanácsokkal igyekszik problémamentessé tenni a tanévkezdést:

- Gyermekeink főként ott válhatnak diákcsínyek célpontjává, ahová nem ér el a tanárok, felügyelők óvá tekintete

(ügyeleti tanterem, öltöző, mellékhelyiség, udvar). Hívjuk fel gyermekünk figyelmét, hogy ezeken a helyeken maradjon mindig kortársai közelében és kerülje a bajt. Bármilyen konfliktus esetén azonnal szóljon a felügyelő tanárnak, kérjen segítséget!

- Fontos, hogy tanévkezdéskor is beszéljessünk sokat gyermekeinkkel, bátorítsuk őket arra, hogy osszák meg velünk problémáikat, amelyek megoldásában talán segíteni is tudunk. Ha nehézség adódik, ne hagyjuk, hogy az súlyosabbá váljon, elmergesedjen. Szükség esetén azonnal jelezzünk a tanárok, pedagógusok felé!

- Biztassuk gyermekeinket arra, hogy esetleges konfliktusaikat ne tettleg, inkább ésszel rendezzék.
- Sok gyermek számára az iskolakezdés az első olyan alkalom, amikor felügyelet nélkül, egyedül közlekedik, így óhatatlanul kapcsolatba kerül ismeretlenekkel is. Figyelmeztessük, hogy idegenekkel lehetőség szerint ne álljon szóba! Tudatosítsuk benne, hogy idegen személy az, aki nem családtag; akit név szerint nem ismer; akivel neki, valamint családjának nincs állandó kapcsolata.
- Bízunk az egyenruhában! Gyermekeinknek hangsúlyozzuk, hogy baj esetén az egyenruhás rendőrtől mindig bátran kérhetnek segítséget.
- Érdeemes a szülők mobilszámát a gyerekeknek megtanítani, valamint egy papírra feljegyezve zsebében, táskájában elhelyezni.

(forrás: BRFK)



## Szép volt, csak így tovább!

A Weiner Leó Zeneiskola és Zeneművészeti Szakközépiskola két diákjának furulyaduójával és a Gárdonyi Géza Általános Iskola első születésnapját ünneplő kamarakórusának előadásával kezdődött az idei tanévnyitó konferencia. Köszöntőjében *Simicskó István*, a kerület országgyűlési képviselője, honvédelmi miniszter Marcus Aureliust idézte: „az emberek egymásért születtek, ezért tanítani kell őket, vagy éppen megtűrni”. A miniszter ezzel a pedagógiai munka mint hivatás felelősségét és fontosságát hangsúlyozta. Újbudán egyre több tanár dolgozik, mind többen tesznek azért, hogy gyermekeinket felkészítsék az életre. Ez napjainkban különösen fontos, hiszen történelmi időszakot élünk.

A miniszter köszöntője után *Hoffmann Tamás* is üdvözölte a kerületi iskolák igazgatóit, intézményvezetőket, oktatói-nevelői munkát végző szakembereket. A polgármester az önkormányzat intézményeket támogató tevékenységét emelte ki, amit a mindenkori költségvetésben

elkülönített több száz millió forint tesz lehetővé. Ennek köszönhető, hogy a nyáron például több sportpálya újult meg.

*Molnár László* oktatáspolitikáért felelős alpolgármester arra hívta fel a jelen lévő pedagógusok figyelmét, hogy mindig legyen idejük megállni, hátralépni, és újra megvizsgálni, mi is a feladatuk. Az alpolgármester szerint ugyanis a gyerekeket meg kell tanítani arra, hogy az életben tapasztalható kihívásoknak megfeleljenek. Ehhez az önkormányzat minden feltelet biztosít.

A konferencia szünetében *Györfyné Molnár Ilona* humánszolgálati igazgató az év hátralévő részében várható strukturális átalakítás fontosságáról beszélt, illetve arról, hogy ez milyen feladatokat ró a pedagógusokra. Nemcsak elméleti, hanem gyakorlati síkon is számos változásra kell számítani. A konferencián az önkormányzat külön köszönetet mondott kiemelkedő munkájáért *Szigethy Pálné* tanügyi referensnek.

(T. K.)

## MEGHÍVÓ

### Anyatejes Világnap

alkalmából szűrő és tanácsadó napra.

2016. október 1., szombat 10:00 órától 13 óráig Szent Kristóf Szakrendelő XI. Fehérvári út 12.

#### A rendezvényt megnyitja:

**Dr. Hoffmann Tamás** polgármester, **Király Nóra** alpolgármester

#### Program:

- Palánták Óvoda gyermek csoportjának bemutatója,
- Bőrgyógyászati-, mozgásszervi-, szemészeti-, neurológiai szűrővizsgálat,
- Szezonális betegségek
  - fül-orr-gégész tanácsadás,
  - Előzzük meg a gyermekbaleseteket
  - a gyermekbeszélő tanácsai,
- A helyesen végzett újraélesztés életet menthet,
- Fogápolási tanácsok kicsiknek, nagyoknak
  - Fogászati TOTO
- Tanuljunk egészségesen főzni és enni a védőnők segítségével,
- Rémálom vagy Száraz éjszakák
  - az urológus tanácsával,
- Csípő ultrahangszűrés csecsemők részére,
- Babamasszázs bemutató,
- Schüssler féle arcdiagnosztika,
- Védőnői tanácsadás, családtervezés, vérnyommérés,
- Mozgásfejlesztő játéksziget
  - Mozgás-, és Képességefejlesztő Bemutató
- Kreatív-kézműves foglalkozás, gyermek arcfestés,
- Anyatejes TOTO, ajándéksorsolás,
- Termékbemutató

#### A belépés díjtalan, a szolgáltatások ingyen vehetők igénybe!

##### Támogatóink:

Boiron Hungaria Kft., Berlin-Chemie Menarini, Brumi-Maci Bababolt, Brick Trade„Kft. Ceumed, Caola-Alfa Kereskedelmi Zrt., Colgate Palmolive Magyarország, Csepereő Képessegefejlesztő Játsszóház és Családi Napközi, Ewopharma Hungary Kft., Felicitas Kft., FejlesztőHáz, Főnix-Med Zrt., Hipp Kft., Humancell MCC Kft., Kristály-Mix Kft., Omnivius Egyesület, Dr. Peithner Budapest Kft., Sanofi-Aventis Zrt., Schüssler Natur CosMEDics, Schwabe Hungaria Kft., SCA Hygiene Products Kft., S. FER Bt., Ultra Marketing Kft., Worwag Pharma

Szent Kristóf Szakrendelő Közhatszón Nonprofit Kft. • 1117 Budapest, Fehérvári út 12.  
Tel: +36 1 279-2100 • Fax: +36 1 279-2176 • www.szentkristofrendelo.hu



## » EGÉSZSÉGROVAT

### Tudta-e Ön, hogy...

...a körömgomba nem csak esztétikai probléma: bár sokan szégyellik, amennyiben kezeletlenül marad, a gombás fertőzés az összes körömre, illetve a kéz- és lábfej bőrére is áterjedhet, később pedig szövődményként ekcémás folyamat, körömgágygyulladás alakulhat ki, és kiindulópontja lehet bakteriális fertőzéseknek is, mint például az orbánc. A tünetekről és a korszerű kezelésről dr. Árvai Mariannt, a Budai Magánorvosi Centrum bőrgyógyász szakorvosát kérdeztük: – A körömgomba a körömlemez, illetve a körömgágy gombás fertőzése, a leggyakoribb körömbetegség. Hajlamosít rá a cukorbetegség, a rossz keringésű végtag, a legyengült immunrendszer. Ezen kívül sportolókön, melegvízes-fürdőket, közös zuhanyzókat használó pácienseken gyakrabban észleljük. Az elváltozás több módon kezdődhet: leggyakoribb, hogy a körömlemez szabad széle felől indul el a fertőzés. Ebben az esetben általában fonalgombák okozzák a folyamatot. A körömlemez sárgásbarnán elszíneződik, a beteg körömterület megvastagodhat. Az esetek másik részében a fertőzés a körömgágy alsó széle felől indul, ekkor a beteg körömterület fehéres színűvé válik. Ezt a kórképet sarjadzó és fonalgombák is okozhatják. Ritkábban penészgombák, illetve baktériumok hozzák létre a fertőzést, amit a körömlemez feketészöld elszíneződése kísér. A gombásodás általában egy körmön kezdődik, majd lassan áterjedhet a többi körömrre is. Súlyos esetben a körömlemez alatt törmelékes szarumassza halmozódik fel, amely elemeli a körömlemezt a körömgágytól – hangsúlyozza a Budai Magánorvosi Centrum szakorvosa.

– Fontosnak tartom kiemelni, hogy fürdőkben, strandon, közös zuhanyzóknak saját

műanyag papucsot használjunk. A családban közösen használt körömvágó ollókat, körömszelőket is fertőtleníteni kell, mivel ezekkel az eszközökkel könnyen átvihető a fertőzés a család többi tagjára. Érdemes jól szellőző lábbelit, pamutznoknit viselni – figyelmeztet a doktornő. – Amennyiben tünetek jelentkeznek, célszerű mielőbb szakemberhez fordulni, aki meg tudja állapítani, hogy az elváltozást valóban gombás fertőzés okozza-e. Erre a célra szolgál a köröm alól vett kaparéki tenyésztéses vizsgálata. A tenyésztés során derül ki, hogy a körömmeltérést sarjadzó, fonal- vagy penészgomba okozza. Amennyiben a tenyésztéses vizsgálat eredménye negatív, a folyamat nem fertőzőes eredetű (egyes bőrbetegségek, pl. pikkelysömör, ekcéma hasonló körömmeltéréseket hozhatnak létre). Ezt követően kerülhet sor a célzott terápia elindítására. Fontos tudni, hogy a különféle ecsetelők, lakkok, krémek csak abban az esetben hatásosak, ha a beteg körömrész nem éri el a teljes körömlemez 50%-át. Ennél kiterjedtebb elváltozás esetén szájon át szedhető gomba elleni készítményre van szükség. Mivel a gombaellenes gyógyszereknek ismertek a mellékhatásai (májfunkció romlása, vérzsirok megemelkedése), a terápia elindítása előtt, majd az követően vérévétel szükséges ezen paraméterek ellenőrzésére. A szájon keresztül terápia helyi kezeléssel (lakk, ecsetelő) kell kiegészíteni a maximális hatás elérése érdekében. A komplett kezeléshez hozzátartozik a lábbelik rendszeres fertőtlenítése is formalinos oldattal. Mivel a várható kezelési idő a lassú körömlenövé miatt hosszú (lábon lévő körömgomba esetén 9–12 hónap, kézen lévő körömgomba esetén 3 hónap), érdemesebb a megelőzésre törekedni, hogy elkerüljük a fertőzést.



#### 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, ALLERGOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATORIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZŰRÉS
- BELGYÓGYÁSZAT, GASZTROENTEROLÓGIA
- PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA
- GYERMEKGYÓGYÁSZAT
- REUMATOLÓGIA
- NEUROLÓGIA
- ORTOPÉDIA

Budai Öltőközpont, 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@budaioitokozpont.hu www.budaimaganrendelo.hu



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

VÁRJUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI CENTRUMUNKBAN!



# A migráció jelentős nemzetbiztonsági kockázatot hordoz

Áder János, Magyarország köztársasági elnöke országos népszavazást tűzött ki október 2-ára. A referendumra feltett kérdés: „Akarja-e, hogy az Európai Unió az Országgyűlés hozzájárulása nélkül is előírhasa nem magyar állampolgárok Magyarországra történő kötelező betelepítését?”. Az elmúlt hónapokban rengeteg érv hangzott el a részvétel mellett, illetve ellene egyaránt. Lapunk *Georg Spöttle* biztonságpolitikai szakértőt kérdezte, miért tartja fontosnak, hogy az Újbudán élők is minél nagyobb arányban éljenek demokratikus jogukkal, és részt vegyenek a népszavazásban.

Elsősorban azért, mert az újkori népvándorlás jelentős nemzetbiztonsági kockázattal jár. Az elmúlt esztendő történései világosan bizo-

Szintén nagyon súlyos problémát jelent – bár kevesebb szó esik róla – a nem terrorista jellegű, azaz köztörvényes bűncselekmények számának ugrásszerű emelkedése. Németországban például egy év alatt kétezer szexuális bűncselekményt követtek el bevándorlók, összességében pedig 37 százalékkal emelkedett az utcai bűnesetek (lopások, rablások, testi sértések) aránya. De nem jobb a helyzet a másod-, harmadgenerációs bevándorlók esetében sem, akiknek szintén nagyon nehéz az integrálása. Tipikus „terroristasors”, hogy a beilleszkedni képtelen muszlim fiatalok hamar otthagyják az iskolát, munkát képzetlenségük miatt vagy nem tudnak, vagy nem is akarnak vállalni, ezért kezdetben kisebb-nagyobb köztörvényes bűncselekmé-

# Újabb közösségi kert épül Újbudán

Újbuda a futókörök mellett a közösségi kertek építésében is az élen jár. A Henger-malom közben hamarosan elindul egy újabb közösségi kert és parkmegújító munka. Az örmezői, kelenföldi és albertfalvi közösségi kertekhez hasonlóan itt is kiemelt és fűszeres ágyásokat helyez majd el az önkormányzat, erre a területben élők pályázhatnak. A leendő ágyástulajdonosoknak az ültetéshez szükséges palántákat és vetőmagokat, valamint modern kerti szerzőmokat is biztosítanak. – Hogy a kert ne csak a nevében legyen közösségi, az ágyásokon túl olyan kültéri eszközöket helyeznek ki, ahol a parcellák tulajdonosai és környéken lakók is tartalmasan és rendezett környezetben tölthetik szabadidejüket – mondta *Hoffmann Tamás* polgármester.

A kert mellett helyet kapnak kártya- és sakkasztalok, korszerű szenior fitneszeszközök, padok, növényfelületek, fák és cserjék. A kertben a kiemelt és fűszeres ágyások mellett – a déli főbejáratnál – rózsalugas

megújítani, hiszen az építkezéssel párhuzamosan a kertet szegélyező forgalmas lapkó járda is jó minőségű burkolatot kap. Remélem, az itt élők is magukénak érzik, és a közösségi élet egyik központja



fogadja majd az érkezőket, amelyhez kapcsolódóan „függőleges kert” készül, ahol rácsra akasztható balkonládákba és cserepekbe ültetett fűszernövények kerülnek majd. – Nagy öröm, hogy kertületünk egy újabb részét sikerült

lesz a kert – mondta *Haidar Norbert*, a körzet önkormányzati képviselője, aki várja a vállalkozó kedvűek jelentkezését, akik kedvet éreznek a kertészkedéshez Újbuda szívében.

(T. K.)

## LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÁS

### Tájékoztató a magánterületen történő fakivágások szabályozásáról

**Az elmúlt hónapokban sajnos egyre több engedély nélküli fakivágás ügyében kellett eljárnia az illetékes szervnek, ezért a következőkre hívjuk fel a lakosság figyelmét.**

Az ide vonatkozó rendelet a XI. kerületi magánterületekre vonatkozó fakivágás feltételeit szabályozza. E szerint az engedélyköteles területeken 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 fakivágási engedélyt a Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatala Környezetvédelmi Osztálya adja ki. Az engedélyköteles fakivágás területi hatálya a hegyvidéki terület és déli kertvárosi területek. A fakivágási engedélyhez egy formanyomtatványt kell kitölteni (amely elérhető a [www.ujbuda.hu](http://www.ujbuda.hu) honlapon a <http://kozigazgatas.ujbuda.hu/nyomtatvanyok-es-dokumentumok> menüpont alatt, vagy átvehető személyesen a Környezetvédelmi Osztályon (Zsombolyai u. 4., II. emelet 210. iroda), és 3000 forintos illetékbélyeggel ellátva kell leadni a Környezetvédelmi Osztályra, a munkálatok megkezdése előtt legalább 21 nappal.

A fák kivágása mellett az erőteljes metszés, illetve csonkítás esetén is kötelező kérelmet benyújtani. Minden fa engedélyköteles, kivéve a következő gyümölcsfákat: alma, birs, cseresznye, kajszi, körte, meggy,ogyoró, naspolya, őszibarack, sajmeggy, szilva, valamint a következő fás szárú gyümölcsökre sem kell engedélyt kérni: bodza, fekete berkenye, homoktövis, köszméte, málna, ribizke, szeder.

### Georg Spöttle biztonságpolitikai szakértő



nyították, hogy az illegális migráció és a terrorizmus között közvetlen összefüggés van. Erre a legfrissebb példa szeptember 13., amikor a német nyomozóhatóságok Schleswig-Holstein tartományban terrorgyanú miatt őrizetbe vettek három szír állampolgárt. A 17, 18 és 26 éves férfiakat minden bizonnyal – a menedékkérők közé beszívrogtatva – ugyanaz az embercsempészbanda juttatta Európába, amely közreműködött a tavaly novemberi párizsi merényletek végrehajtásában is. Emlékeztet, hogy ennek során a francia fővárosban egyszerre hét helyszínen hajtottak végre támadást az Iszlám Állam katonái, és 130 embert öltek meg. Az is közös pont, hogy a most elfogott szírek hamis útlevellei ugyanott készülhettek, mint a párizsi terrorista egység tagjainak papírjai. Kijelenthető tehát, hogy a Németországban őrizetbe vett csoport a terrrorszervezet „alvósejtje” lehetett, melyet az ISIS küldött Európába. És ki tudja pontosan megmondani, hogy a mostanra már a kétmilliót is meghaladó migránsáradatot kihasználva, hány olyan radikális dzsihádistaszívárgott be a kontinensre, aki csak a parancsra vár, hogy újabb merényleteket hajtsön végre.

nyeket követnek el, melyek miatt előbb-utóbb börtönbe kerülnek. Ott hamar megkörnyékezik őket önjelölt vallási vezetők, akik beléjük szokolják, hogy mellőzöttségük nem a saját, hanem a kirekesztő többségi társadalom hibája. A börtönévek alatt pedig fokozatosan Allah katonájává nevelik őket, így kiszabadulva alig várják, hogy bosszút állhassanak a vélelmezetten őket ért bántódások miatt.

Az EU által előírt kötelező betelepítési kvóta azzal is jár, hogy a családegyesítések következtében a kezdetben néhány ezer fős szám hamarosan a sokszorosára duzzad, hiszen egy bevándorló átlagban 3–5 családtagját hozza utólag az országba. Berlin például mostanra eljutott oda, hogy minden negyedik polgára bevándorló hátterű, a több mint egymillió újonnan érkezett migráns közül pedig mindössze 63 állt eddig munkába. Tehát egyértelműen téves az az elképzelés, hogy majd ők, a nyelveket nem beszélő, aluliskolázott, gyakran analfabéta ázsiai, afrikai bevándorlók oldják meg Németország vagy Nyugat-Európa munkaerőgondját.

Ahogy a fákat sem magunknak, hanem gyermekeinknek, unokáinknak ültetjük, a politikát sem magunknak csináljuk. Ezért arra biztatom az Újbuda újság olvasóit, ha nem akarják, hogy utódaiknak egy félelemmel teli, idegen kultúrájú Magyarországon kelljen élniük, menjenek el október 2-án szavazni!

(V. L.)



### A MOZGÁSSPECIALISTA!

Ultrahang diagnosztikától a teljes rehabilitációig minden mozgásszervi panasz konzervatív és műtéti ellátása.

Szakrendeléseink:

Prof. Szabó István csípő, vállspecialista  
Prof. Székely György idegsebész, gerincspecialista  
Dr Majzik Ernő boka, térdspecialista  
Dr Németh Lóránd reumatológus, izületspecialista

#### ŐSZI AJÁNLATUNK:

Guna terápia egy ampulla 4000 forint  
lökéshullám, PAPIMI egy kezelés 4000 forint

Ingyenes csoportos nyugdíjas gyógytorna

Bejelentkezés:  
**06 1 472 1125, 06 70 3390110**  
[www.balancemozgas.hu](http://www.balancemozgas.hu)

### GITY TAXI

2-111-111

+36 1 20 30 70 2-111-111

UTAZÁSAIHOZ VÁLASZSON MEGBÍZHATÓ PARTNERT!

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!

paypass, MasterCard, Maestro, VISA, VISA ELECTRON, AMERICAN EXPRESS

Minősített budapesti taxi

### DEMENCIA

Hozzártartozói képzés

Mindazoknak, akik demenciával élő személyről gondoskodnak, családjukban, baráti körükben előfordul ilyen tünetegyüttes.

**KATOLIKUS SZERETETSZOLGÁLAT**

Tel.: **06-30-258-7398** Cím: 1068 Bp., Városligeti fasor 42.

E-mail: [titkarsag@szerehetszolgaltat.hu](mailto:titkarsag@szerehetszolgaltat.hu)

Segíthetünk!

### BUDAÖRSI székelyű élelmiszergyártó

üzembe keresünk női és férfi kollégákat betanított munkára.

Keresünk továbbá csomagológépezelőt, valamint árufeltöltőt.

Várjuk jelentkezéseiket a **06-20-510-7686-os** telefonszámon minden hétköznap **10-14 óra** között.

### SZEPTEMBERBEN ÚJRA BUBBLES KEDDI!

Regisztrált felhasználóknak!

**-10%**

**Bubbles**  
Non-Stop Wellness Központ

[bubbles.hu](http://bubbles.hu)

### FŐÁLLÁS & DIÁKMUNKA

**CAMPONA**  
**ÚJBUDA CENTER**

NÁLUNK HETI FIZETÉST IS KAPHATSZ! INFO: **06 30 184 5499**  
[WWW.GYORSETTERMI.HU](http://WWW.GYORSETTERMI.HU) \*Részletek az Ügyfélszolgálaton

### 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](http://www.slenderyoubudapest.hu)

*Slender You*  
Testharmónia Stúdió



# Pillanatképek a Válassz Sportot Újbudán! programról a Lágymányosi öbölben

## Eddig nem látott érdeklődés mutatkozott



Ma már könnyebb dolga van a srácoknak a sportválasztásban

(Folytatás az 1. oldalról)

Igazi példaképekkel is találkozhattak a gyerekek, hiszen az idei program legnagyobb szenzációja az az olimpiai élménybeszámoló volt, amelyen a nemrégiben Rióból hazatért sztár-sportolótól hallhatták, hogy melyek voltak a legszebb és a legküzdelmesebb momentumaik. A vendégek közt szerepelt többek között Szász Emese olimpiai bajnok párbajtőrvívó, Szabó Gabriella háromszoros olimpiai aranyérmes kajakozó, valamint Zalánki Gergő, a férfi vízilabda-válogatott tagja, de Hajdú B. István szakkomentátor színporkáit is élvezhette a közönség. A foci-Eb és az olimpia évében mindig több szülőben és gyermekben fogalmazódik meg a sportolás iránti igény, de az az őszinte rajongás, amivel Szász Emesét fogadták a vívósátrónál, még a sokat megélt sportolót is meglepte. Meghatottan tapasztalta, hogy a legkisebbek is felismerik, gratulálnak, ölelgetik, kérdezzetnek, fotózkodnak vele. Arról is mesélt, mit élt át abban a pillanatban, amikor sikerült beteljesítenie álmát, és megszerezte az olim-

piai aranyérmet. – Egy szó járt az eszemben: Megérté! Megérté, hogy kisgyerekkorom óta mindent a háttérbe szorítottam, hogy olimpiai bajnok lehessen és sikeres vívó. A kudarcok, a sérülések kapcsán is csak ugyanez járt a fejemben: Megérté! – mondta Szász Emese. Szabó Gabriella azt mesélte el, hogy az ő idejében a szüleinek még sokkal nehezebb dolga volt a sportágválasztással, hiszen el kellett látogatni külön egy-egy egyesületbe, és az edzéseket végigpróbálgatni. Hét évesen próbálta ki először a kajakozást, ám akkor még nem igazán találta a helyét. Kilenc évesen kezdte újra 19 másik vele egykorúval, akkor viszont elsőre beleszeretett a sportágba. Arra a bizonyos verőfényes szeptemberi napra még ma is pontosan emlékszik. Elmondása szerint a kajak-kenuban az a csodálatos, hogy az első pár év a barátságokról és a kalandokról szól. A munka nagy része csak később kezdődik. Az első riói arany megszerzésével kapcsolatban elmondta, mekkora feszültség szabadult fel benne, amikor a verseny előtt gyengélkedő Ko-

A bűvarkodás sem maradt le a listáról



zák Danutával célba értek. – Nagyon jól viseltem idén ezt az olimpiát, teljesen magabiztosan és felszabadultan érkeztem, és a hétfői sokkhatás, amit a Danán láttam, a célban kiszabadult belőlem. A négyesben szerzett arany már becsületbeli ügy volt, hiszen kirobbanó formában érkezettünk mindannyian. Alig vártuk, hogy indulhassunk – mondta az olimpikon.

A színpadokon egész nap fergeteges sportbemutatók váltották egymást. Ezúttal is a Rock&Magic SE pörgős, flitteres táncprodukciói sikerültek a leglátványosabbra, de volt még RG, hiphop, Fit KID, aerobik, jóga és modern tánc. A különböző küzdősportok bemutatói szintén nagyon népszerűek voltak, és sok nézőt vonzottak. Láthattunk formagyakorlatokat, páros küzdelmet, valamint komoly koncentrációt igénylő deszka- és cseréptörést is. A kisszínpadra szervezett aerobikba, gerinc- és konditornába a közönség is bekapcsolódhatott. Együtt lendültek zenére a kezek és a lábak. Egyszerre mozgott minden korosztály, az óvodástól a nyugdíjasig.

Két neves, nagymúltú egyesület az A-Híd OSC Újbuda vízilabdacsapata és a MAFC NB I kosarasai utánpótlás-játékosaiakkal együtt álltak a nagyszínpadra. Az OSC idén a bajnoki cím megszerzéséért száll harcba. A MAFC célkitűzése között a tíz közé jutás szerepel,

illetve az, hogy szeretne fiatal, magyar, tehetséges játékosokat beépíteni a legmagasabb osztályba. Rövid bemutatkozást követően ügyességi vetélkedőn mérték össze adottságukat az utánpótlás-játékosok, és ezúttal a felnőtt játékosok szurkoltak nekik. A közönség pedig kosaras és vízilabdás nyereményekért szállt versenybe. A délután folyamán bemutatkozott még a színpadon mások mellett a BEAC atlé-



A kalandparkok komplexitása javítja a kicsik mozgáskoordinációját



Simicskó István honvédelmi miniszter és Hoffmann Tamás polgármester



A karate a legnépszerűbb sportágak közé tartozik a gyerekek körében



tika ifjú olimpikejével, Csere Gáspár hosszútávfutóval, a Lágymányosi Spari, a BEAC kosárlabdá, Uniqa Team Újbuda SE, a Megathlon SE, a Kelen SC és a Star Sport-akadémia. Az egyesületi sátrak között csak úgy hömpölygött a tömeg. Bár a szülők számára néha megterhelő volt a sorban állás, gyermekeik csillogó szeme, lelkes ujjongása mindenért kárpótolta őket. Megható volt a különböző egyesületek edzőinek a hozzáállása: elképesztő szeretettel, gyengédséggel, odafigyeléssel és szívet melengető játékosággal, humorral terelgették a gyerekeket az általuk képviselt sportág felé. Idén is népszerű volt a kisgyerekek körében a vívás, a különböző küzdősportok egyesületeinek sátrai, a sielés, az őtüsszázók lövészetre és futásra épülő versenyre, de olyan különlegességeket is előszeretettel próbáltak

ki, mint a bűvarkodás, az érintős rögbi, a curling, vagy az inkább látványos bátorságpróbának nevezhető rekeszpólya verseny. A nap zárásaként két sztárvendég, Juhos Zsófi, a TV2 Ének Iskolája 3. évfolyamának győztese, a 2015-ös Kaunos Talent Jazz kategóriájának győztese, valamint Balogh Soma, a TV2 Kismenők tehetségdöntő műsor döntőse, a legütősebb Kismenő szórakoztatta a közönséget népszerű rock- és popzenei átdolgozásokkal.

Kocsis Sándor, az Újbuda Sportjáért Non-profit Kft. ügyvezetőjének elmondása szerint az órási érdeklődésre tekintettel a tervek

szerint jövőre is folytatódik a már megkezdett hagyomány. A cég csapata mindent megtesz azért, hogy ugyanilyen színvonalas rendezvényen minél több fiatalnak legyen lehetősége megismerkedni a népszerű és a kevésbé ismert sportágakkal. A szülőknek és a gyerekeknek igyekeznék minden szükséges információt megadni ahhoz, hogy az újbudai fiatalok megtalálják a számukra ideális területi egyesületet. A <http://sport.ujbuda.hu/> oldal egész évben számtalan hasznos információval segíti a tájékozódást.

HAJRA ÚJBUDA!

(H. L.)



Jövőre is folytatódik a rendezvény a Lágymányosi öbölben



október 8-9.  
szombat-vasárnap 10:00-20:00

### Születésnap és vásárlási maraton

akár **90%** kedvezménnyel

#### Ingyenes családi programok

- szépség- és egészségprogramok, masszázs, jóslás
- ugrálóvár, arcfestés, lufihajtogatás, szülinapi muffinok
- Street Food Fesztivál

Szombaton kisállat-simogatóval, gazdára váró kutyákkal és cicákkal, látványos kutyás bemutatókkal és sok-sok meglepetéssel készülünk.

Együttműködő partnereink:

ANASTASIA MAKEUP

MAISON MARTIN MARGIELA

PEARL NAILS

THOMAS SANDER

A programváltozás jogát a szervezők fenntartják. Az akció a készlet erejéig tart, a kedvezmények boltanként változnak.

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

PREMIER OUTLET



# Bőrdzseki, motor és mosoly



Talmácsi Gábor motorversenyző is feltűnt az idei eseményen

**Marcona, fekete bőrdzseki férfiak bögették a motort, mögöttük mosolygó, feldobott gyerekek ültek, amikor elindult a menet a Pető Intézetből. Idén hatodik alkalommal rendezték meg a hagyományos tanévnyitó motoros felvonulást.**

Bukósisakot ad fel egy gyermekre egy motoros a Pető Intézet rendhagyó, motorkerékpáros felvonulással egybekötött tanévnyitóján. Celebek, sportemberek, újságírók ültek nyeregbe, és vállalták, hogy városi kirándulásra visznek egy-egy gyermeket. Az eseményt anno Császár Claudia fotóriporter „álmodta meg” megszépítendő az iskolakezdést. Megkereste motoros társait, hogy álljanak a nem mindennapi kezdeményezés mellé. Sokan fogadták örömmel az ötletét: idén csaknem 100 motoros vállalta, hogy kétkerekűjén elviszi egy körre a mozgásukban korlátozott kicsiket, amivel egyedülálló élményben részesíti őket.

– A motoros felvonulás olyan töltetet ad a gyerekeknek, amelyből legalább fél évig tudnak táp-

lálkozni – mondta Makk Ádám. A Pető Intézet vezetője szerint az ilyen rendezvények segítenek abban, hogy a társadalom toleránsabbá váljon a fogyatékkal élőkkel szemben. Bár a skandináv és nyugat-európai országokban tapasztalható megértés és esélyegyenlőség nálunk még kevésbé tapasztalható, az elmúlt esztendőkből rendkívül pozitív változás vette kezdetét.

Az idei jótékonyági motorozás hírességei között volt Talmácsi Gábor is. A gyorsasági-motor-versenyző, aki 2007-ben a MotoGP 125 cm<sup>3</sup>-s kategória világbajnoki címét is megszerezte, minden évben eljön, hogy a gyerekeknek örömet okozzon. Talma az indulás előtt tüzetesen elmagyarázta a kisdíákoknak, mire kell figyelni, hova tegyék a kezüket, lábukat, hogyan kell ülni, ha majd elindulnak.

A felvonuló motorosok 8 km-es távra vállalkoztak, a Villányi úti Pető Intézettől indultak, az Alkotás út–Márvány utca–Alagút–Lánchíd–Apáczai Csere János utca–Felső rakpart–Szabadság híd–Bartók Béla út–Villányi út útvonalon haladtak végig, amit a BRFK Közlekedésrendészeti Főosztályának motoros járőrei szabad idejükben biztosítottak. (Újbuda)

# Robotprogramozást tanulhatnak az iskolások a kerületben

Újbuda Önkormányzatának jóvoltából az Újbuda Smart 11 Nonprofit Kft. és a Gyerekakadémia közös kezdeményezéseként 2016. október elejétől minden XI. kerületi általános iskolában élményalapú robotprogramozó tanfolyam indul két korcsoportban: a 4., 5., valamint a 6., 7., 8. osztályos általános iskolások számára.

Az önkormányzat elkötelezett az oktatás fejlesztése iránt,

ezért az újbudai intézmények számítógépparkjának fejlesztése és a digitális tantermek kialakítása után egy újabb lehetőséget kíván nyújtani a kerületi gyerekek számára, valamint iskolánként 15 diák részvételi díjának 80 százalékát megtéríti. A tanfolyam díja eredetileg 12 000 forint/hó, ám a város vezetése – Hoffmann Tamás polgármester védnökségével – iskolánként

15 gyermek részvételi díjának 80 százalékát megtéríti (így a szülőkre csupán havi 2400 Ft-os költség hárul). Az előző tanév tanulmányi eredményen alapuló prioritási sorrendben támogatják a jelentkezőket.


A tanfolyamra a jelentkezési határidő: 2016. szeptember 28. További részletek és jelentkezés az alábbi oldalon az űrlap kitöltésével lehet: SMART11. UJBUDA.HU/ROBOTOK

## HÍRKÉP




**A népszavazás tétje hosszú távon az, hogy megmarad-e a kultúránk, az értékrendünk és az ezeréves államiságunk – mondta Simicskó István honvédelmi miniszter, a Megyei Jogú Városok Szövetsége konferenciáján**

**LAKÁSVÉDELMI AKCIÓTERV**



**BIZTONSÁGI RÁCS-PROGRAM**

A lakás bejárati ajtajára szerelt biztonsági rács kiténő védekezésnek bizonyul, hosszadalmas vagy ellehetetlenített bejutást eredményez a betörők számára. Előnye, hogy olcsó, biztonságos alkalmazásával a folyamatos szellőztetés is kockázat nélkül megvalósítható.



**HÁROMFÉLE RÁCSTÍPUS**


**MABISZ**  
követelményeinek megfelelő zártípusok!

**További információért hívja a +36 1 372 7642-es telefonszámot.**


A pályázat anyaga átvehető és a pályázat benyújtható


- elektronikusan a [palyazat@ujbudaprizma.hu](mailto:palyazat@ujbudaprizma.hu) e-mail címen
- személyesen az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft.


**BIZTONSÁGTECHNIKAI RÉSZLEGÉN** (1113 Budapest, Hamzsabégi út 60. 1. emelet) vagy **ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATÁNAK RECEPCIÓJÁN** (1113 Budapest, Bocskai út 39-41.)

**ÚJBUDA PRIZMA**  
KÖZHASZNÚ NONPROFIT KFT.

**TÁMOGATOTT (FIZETENDŐ ÖSSZEGET)**


**1 db biztonsági zárral ellátott rács**  
**Fizetendő összeg: 30 000 Ft**

**1 db biztonsági zárral ellátott rács**  
**Fizetendő összeg: 30 000 Ft**

**2 db biztonsági zárral ellátott rács**  
**Fizetendő összeg: 60 000 Ft**


**A FELTÜNTETETT ÁRAK A 27%-OS ÁLTALÁNOS FORGALMI ADÓT TARTALMAZZÁK**

**LAKÁSVÉDELMI AKCIÓTERV**




**TÁRSASHÁZI KAMERARENDSZER -PROGRAM**

Csökkentse a betöréseket és lopásokat, segítse a rendőrség munkáját, pályázzon ÖN is biztonsági kamerára! Újbuda Önkormányzatának támogatásával igényelje MOST, és nem kell többé féltennie otthonát.



**KAMERÁVAL MEGFIGYELT TERÜLET!**


A „Kamerával megfigyelt terület” tábla is visszatartó erővel bír!

**További információért hívja a +36 1 372 7642-es telefonszámot.**


A pályázat anyaga átvehető és a pályázat benyújtható


- elektronikusan a [palyazat@ujbudaprizma.hu](mailto:palyazat@ujbudaprizma.hu) e-mail címen
- személyesen az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft.


**BIZTONSÁGTECHNIKAI RÉSZLEGÉN** (1113 Budapest, Hamzsabégi út 60. 1. emelet) vagy **ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATÁNAK RECEPCIÓJÁN** (1113 Budapest, Bocskai út 39-41.)

**ÚJBUDA PRIZMA**  
KÖZHASZNÚ NONPROFIT KFT.


**1,3 MP felbontású kamerák**


**1,3 MP felbontású kamerát**  
**Piaci ár: 184 074 Ft**  
**Önkormányzati támogatás: 92 037 Ft**  
**Fizetendő összeg: 92 037 Ft**


**1,3 MP felbontású kamerát**  
**Piaci ár: 245 110 Ft**  
**Önkormányzati támogatás: 122 555 Ft**  
**Fizetendő összeg: 122 555 Ft**

**1,3 MP felbontású kamerát**  
**Piaci ár: 308 686 Ft**  
**Önkormányzati támogatás: 154 343 Ft**  
**Fizetendő összeg: 154 343 Ft**

**3 MP felbontású kamerák**

**3 MP felbontású kamerát**  
**Piaci ár: 260 280 Ft**  
**Önkormányzati támogatás: 92 037 Ft**  
**Fizetendő összeg: 168 243 Ft**

**3 MP felbontású kamerát**  
**Piaci ár: 397 523 Ft**  
**Önkormányzati támogatás: 122 555 Ft**  
**Fizetendő összeg: 274 968 Ft**

**3 MP felbontású kamerát**  
**Piaci ár: 537 305 Ft**  
**Önkormányzati támogatás: 154 343 Ft**  
**Fizetendő összeg: 382 962 Ft**

**A feltüntetett összegek a helyszíni felmérést, kiépítést és a műszaki eszközök, illetve kiegészítők árát, valamint az Általános Forgalmi Adót tartalmazzák.**



# Magyar fejlesztésű önvezető autó és okoskormányrendszer

A hazai mérnökök által készített önvezető autót és a legújabb elektromechanikus „okoskormányrendszereit” mutatta be XI. kerületi telephellyel is rendelkező Thyssenkrupp budapesti fejlesztőközpontja. – A centrum hatalmas jelentőségű a magyar gazdaság számára, mert az autóiparon belül a high-tech fejlesztések újabb befektetéseket vonzanak az országba – mondta a bemutató napján Hoffmann Tamás Zsámbékon, ahol a gépjárművet is kipróbálhatta.

A Thyssenkrupp konszern által fejlesztett, okoskormányrendszerrel ellátott önvezető autót tesztelhetett Zsámbékon Újbuda polgármestere. A XI. kerületi telephelyű cég ünnepélyesen mutatta be a magyar mérnökök által készített önvezető autót. Hoffmann Tamás hangsúlyozta, az ilyen fejlesztéseknek nemzetgazdasági szempontból is kiemelkedő jelentőségük van, ami egyebek között a hazai oktatási rendszernek köszönhető. – A Thyssenkrupp és a kerület között rendkívül gyümölcsöző a kapcsolat – tette hozzá a polgármester. Csernus László önkormányzati képviselő ezzel egyetértve a gépjárművezetés közben tapasztalt biztonságérzetről beszélt.

A Thyssenkrupp hazai fejlesztőközpontja eredetileg azért fogott az önvezető autókval való tesztekbe, mert Budapesten olyan kormányrendszereket fejlesztenek, amelyek majd csak 10–15 év múlva kerülnek utcai autókba, viszont a magyar fejlesztőknek már most szükségük lenne ilyen járművekre a tesztekhez. A vizuális jelfeldolgozás

alapján működő önvezető autót és a legújabb fejlesztésű elektromechanikus, szoftverekkel vezérelt kormányrendszereket a világ gépjárműveibe szerelt kormányoszlopok negyedét adó, Földünk egyik legjobb csapatának számító Thyssenkrupp budapesti kompetenciaközpontjának közel 500 mérnöke fejlesztette ki. – A XI. kerületi Budapesti Műszaki és

lehetővé, mint amilyen az oldalszél-kompenzáció vagy a parkolási asszisztens, ráadásul az önvezető autók számára nélkülözhetetlen hozzáférést képes biztosítani a kormányrendszer irányításához – részletezte az autómodellek jellemzőit Fitos Csaba, a Thyssenkrupp Presta Hungary technológiai fejlesztésért felelős vezetője.



Vezetéstechnikai pályán mutatta be a Thyssenkrupp, hogy milyen fejlesztéseket végez Újbudán

Gazdaságtudományi Egyetem (BME) az autóipar számára vállalja és biztosítja a megfelelő számú, illetve képzettségű szakembert, a cégek által is kalkulálható módon – mondta a bemutató alkalmából Szalay Zsolt, a BME KJK Gépjárművek és Járműgyártás Tanszék tanszékvezető egyetemi docense.

– Az okoskormányrendszerek szoftveres vezérlése olyan biztonsági és kényelmi funkciók sorát teszi

A Thyssenkrupp Presta Hungary a budapesti fejlesztőközponton kívül futóműgyárat üzemeltet Győrben, és jelenleg zajlik egy harmincmilliárd forintra rúgó zöldmezős beruházás Jászfényszarun, ahol 2017-től kezdve elektromechanikus kormányrendszereket (C-EPS) és hengerfejbe integrált vezérműtengelyeket gyárt majd a konszern.

(Újbuda)

Nincs több szűk kereszteződés az Etele út környékén



Mostantól akadálytalanul fordulhat be a szemétszállító autó az Etele úti szűk utcákba, a sofőrnek nem kell tartania attól, hogy tolatás közben meghúzz egy másik kocsi.

– Újbuda Önkormányzata négy Etele úti ház parkolóját tette alkalmassá arra, hogy problémamentes legyen a közlekedés, a várakozás – mondta a felújított útszakasz átadásán Csernus László önkormányzati képviselő.

A szűk kereszteződésre sokan, köztük a közterület-fenntartó emberei is panaszkodtak. – Az elmúlt időszakban az utakat négyszer 91 méter hosszú szakaszon bővítették, ezáltal járművenként csaknem másfél négyzetméternél több terület jut parkolásra – ismertette a részleteket Lőrincz Gergely, az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. ügyvezetője. (Újbuda)

EGÉSZSÉGPART

2016. szeptember 25. 10-17h

### Nagy színpad

10:00 Ünneppélyes megnyitó  
10:30 Meridiántorna - Szentes Rezső  
11:00 Kaláka együttes  
12:00 Hahota jóga - Ersény Krisztián  
12:30 Futóverseny eredményhirdetése  
13:30 Bábbal, lábbal mesél Csernik Pál Szende  
14:30 Napvirág gyermekzenekar  
15:30 Rock'n' Magic  
16:00 Tombolasorsolás  
16:30 100 Folk Celsius

### Kis színpad

10:30 Előzd meg! Eligazítunk a szűrővizsgálatok tengerében - Előadó: dr. Cserháti Zoltán  
11:30 Szív- és érrendszeri betegségek megelőzése - Előadó: dr. Engelthaler Gabriella  
12:30 Segítünk a dohányzásról való leszokásban! - Előadó: dr. Gaál Inez  
13:00 Cukorbetegként is jól élhetek - Előadó: Dr. Szekeres Orsolya  
14:00 Az egészséges, helyes és izletes táplálkozás receptje - Előadó: Dr. Verebi Sándor  
14:30 Meseterápia felnőtteknek - Polus Enikővel  
15:30 Hogyan csináljam? Az egészséges életmód beépítése a mai rohanó világunkba - Király Nóra és vendégei

### Egész napos programok

- Kézműves foglalkozások
- Szűrővizsgálatok, allergológiai tanácsadás, fizikumfelmérés
- Egészségterv készítés
- Konyhai útmutatás Vrábel Krisztától
- Futóverseny: 10-12 között a Feneketlen-tó körül - Részletek: osszefogas11.hu
- Borsó néni játszótér
- 60+ Mesesarok - Valentin Ferencné
- Termelői piac

### Torna a parkban

10:00 Nordic walking - Virág Anikó  
12:00 Meridiántorna - Szentes Rezső  
13:00 Hahota jóga - Ersény Krisztián  
14:00 Nordic walking/gyaloglás a 60+ Gyalogló Program keretében  
15:00 Hahota jóga - Ersény Krisztián

**Fővédnökök:**  
Dr. Simicskó István honvédelmi miniszter, Újbuda országgyűlési képviselője  
Dr. Hoffmann Tamás polgármester

**Védnökök:**  
Király Nóra alpolgármester  
Dr. Molnár László alpolgármester

Feneketlen-tó - egészséggel töltve

A szervezők a programváltozás jogát fenntartják.



## PROGRAMAJÁNLÓ

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

**Szeptember 21. 18.00–19.00 Itt élek köztetek Kiállítás-megnyitó Merza Gábor fotóiból** (A tárlat október 18-áig látogatható!)  
Helyszín: Albertfalvi Községi Ház, XI., Gyékényes u. 45.; ingyenes; további információ: minden hétköznap 10.00–18.00 óra között a 204-6788-as telefonszámon

**Szeptember 22. 60+ Gyalogló Program Nagyközségi séta**  
Találkozó: 9.00, Bikás park, Bártfai és Vahot utca sarka, közterület-felügyelők épülete; ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

**Szeptember 22. 13.00–17.00 Dzsingisz Kán (Egy legendás hadvezér élete)**  
Helyszín: USZOSZ Keveháza Idősek Klubja, XI., Keveháza u. 6.; ingyenes; további információ: Keveháza Idősek Klubja, Szabó Imréné: 06/1/786-6325

**Szeptember 22. 15.00–17.00 Őszi termékekből lakásdekoráció készítése**  
Helyszín: USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja, XI., Gazdagréti tér 1.; ingyenes; Geréb Gerda klubvezető; további információ: minden hétköznap 8.00–16.00 óra között a 786-6084-es telefonszámon

**Szeptember 24. 12.00–13.00 60+ Médiaműhely rádióinak magazinműsora a Civil Rádióban (új adás) – Civil Rádió FM 98.0**  
További információ: Újbuda 60+ Médiaműhely (Kéri Juli 60+ program önkéntes), 06/30/453-8755

**Szeptember 24. 19.00–22.00 Nosztalgia Táncest Bakacsi Bélával**  
Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10–18 óráig a közösségi házban  
Helyszín: Őrmezei Községi Ház, XI., Cirmos u. 8.; belépődíj: 1000 Ft; további információ: minden hétköznap 8.00–20.00 óra között a 309-0007-es és a 310-0644-es telefonszámon

**Szeptember 29. 15.00–17.00 Számítástechnika a mindennapokban**  
Közösségi oldalak biztonságos használata (Előzetes regisztráció szükséges!)  
Helyszín: USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja, XI., Gazdagréti tér 1.; ingyenes; további információ: Geréb Gerda klubvezető, minden hétköznap 8.00–16.00 óra között a 786-6084-es telefonszámon

**Szeptember 29. 60+ városismereti séta Séta a Budaörsi reptéren**  
A túra időjárás függvényében változhat, a program kb. 13.00 óráig tart  
Találkozó: 9.00, Möricz Zsigmond körtér, 41-es villamos; ingyenes; további információ és regisztráció: Soltész Ferencné (CAOLA-ALFA SE), 06/70/572-0184

**Szeptember 29. 10.00–12.00 60+ Fotótanoda haladóknak**  
Fényképezéstől a kép feldolgozásáig  
Előzetes regisztráció és Photoshoppal rendelkező laptop szükséges  
Helyszín: Albertfalvi Községi Ház, XI., Gyékényes u. 45–47.; ingyenes; további információ: Szalai Sándor, 60+ Program önkéntes, akh.fototanoda@gmail.com

**Szeptember 30. 18.00–19.30 „Csak a szépre emlékezem”**  
Az AKH Opera- és Dalstúdiójának ünnepi koncertje az Idősek Világnapja alkalmából  
Helyszín: Albertfalvi Községi Ház, XI., Gyékényes u. 45–47.; belépő: 300 forint; regisztráció ajánlott; további információ: minden hétköznap 10.00–18.00 óra között a 204-6788-as telefonszámon

További programok és információ:

### ÚJBUDAI SENIOR PROGRAMKÖZPONT

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

Nyitva tartás: hétköznap 8–14 óra között

Web: [idosbarat.ujbuda.hu/](http://idosbarat.ujbuda.hu/)

[ujbuda-60-program](http://ujbuda-60-program)

[facebook.com/Ujbuda60pluszProgram](https://facebook.com/Ujbuda60pluszProgram)

E-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

# Egészséges és aktív időskor

## – folytatódik a kérdőíves kutatás

Előző számunkban jeleztük, hogy a Norvég Finanszírozási Mechanizmus 2009–2014 részeként, Újbuda Önkormányzatának vezetésével elindult az „Egészséges és Aktív Időskor” elnevezésű projekt leendő szolgáltatásaival kapcsolatos kérdőíves adatgyűjtés 2016. szeptember 10. és október 10. között, amelynek célja az újbudai időskorúak igényeinek teljes körű feltérképezése.

A kérdőívek kitöltését az önkormányzat által megbízott cég, az OKT-FULL Tanácsadó Kft. munkatársai végzik, akik lakcímeiken és a kerület közösségi pontjain (pl. orvosi rendelő, közösségi ház) is folytatnak lekérdezést.

Tájékoztatjuk szenior korú polgárainkat, hogy az alábbi helyszíneken és időpontokban elérhetik a megbízott kérdezőbiztosokat, akik örömmel veszik az Önök segítségét a kutatáshoz:

**Újbudai Szenior Programközpont**  
szept. 20. és 27. 8.00–10.30 óra között  
szept. 21. és 28. 12.30–16.30 óra között  
**Albertfalvi Községi Ház**  
szept. 23. és 28., 14.00–17.00 óra között  
**Gazdagréti Községi Ház**  
szept. 23. és 28. 14.00–16.30 óra között  
**Kelenölgvi Községi Ház**  
szept. 22. és 27. 15.00–17.30 óra között  
**Őrmezei Községi Ház**  
szept. 27. és 30. 15.00–17.30 óra között

Kérjük az Újbudán élő időskorú polgárokat, hogy válaszadásukkal továbbra is segítsék az igények felmérését végző kutatók munkáját!

Ismételten felhívjuk azon válaszadók figyelmét, akik a lakásukon, házukban kívánják ki-

tölteni a kérdőívet, hogy figyelmesen olvassák el az alábbi fontos tudnivalókat:

- A kitöltés minden esetben a kérdező jelenlétében történik, nincs mód arra, hogy a kérdőívet elkérve, postán vagy más módon juttassák vissza.
- A kitöltés minden esetben anonim, nem kell megadni a kérdezett nevét.
- A kérdezőt nem kötelező a lakásban fogadni, a kitöltést meg lehet tenni pl. a társasház közös helyiségeiben is.
- A kérdező minden esetben hivatalos megbízólevéllel rendelkezik (kérés esetén a kérdező személyi igazolványa is megtekinthető a lakásba lépés előtt), amelyet kérjük, hogy az otthonukba történő beengedés előtt ellenőrizzenek.
- A kérdező kizárólag az adatfelvétellel kapcsolatban jár Önnél, nem árul semmit, nem vesz át pénzt (a lekérdezés ingyenes!), nem rendelkezik további információkkal a programot illetően, valamint nem tud segítséget nyújtani más ügyintézással (pl. segéllyel) kapcsolatban.
- Újbuda Önkormányzata a kényelmes és biztonságos lekérdezés érdekében hétfőtől csütörtökig 8.00–16.00 óra között, pénteken 8.00–13.00 között ad felvilágosítást a kérdezőkre vonatkozóan a 381-1339-es telefonszámon.

A projekttel kapcsolatos kérdéseikkel az Újbuda Szenior Programközpont munkatársait kereshetik nyitvatartási időben.

Kérjük, kövesse figyelemmel az Újbuda újság következő számait – valamint a 60+ Program Facebook-oldalát, illetve az [ujbuda.hu](http://ujbuda.hu) oldal idősbárát aloldalát –, ahol minden további részletet időben megtudhat.

## Foglalkozások a mentális egészségért

### Folytatódnak mentálhigiénés és relaxációs programjaink

Lelki egészségünk ápolása, kiegyensúlyozottságának megtartása fontos, hiszen lelki problémáink meghatározhatják általános hangulatunkat, és hosszú távon a testi egészségünkre is kihathatnak.

A feszültségek csökkentésének egyik hatékony módja a relaxáció. Az eddig indított foglalkozások során a csoportos és egyéni feladatok, a közös beszélgetések hozzájárultak az időskorúakat foglalkoztató gondok szakember segítségével történő feldolgozásához, levezetéséhez. Ősszel ismét elindulnak a relaxációs foglalkozások az Újbudai Szenior Programközpontban, hétfői napokon kezdő és haladó csoport formájában. A hatalkalmas kezdő tanfolyam október 3-án, hétfőn 13.00 órától indul, mely során az alapgyakorlatok elsajátítására van lehetőség. A haladó csoportokhoz folyamatosan lehet csatlakozni október 3. 14.00 órától. A haladó csoportba mindazon érdeklődőket várjuk,

akik már korábban részt vettek a 60+ relaxációs foglalkozásokon, és jobban el szeretnének mélyülni a módszerben, különböző témákat érintve. Kérjük, hogy részvételi szándékukat szeptember 26–30. között előzetesen jelezzék az Újbudai Szenior Programközpontban minden hétköznap 8.00–14.00 óráig (1113 Bp., Bölcso u. 3., tel.: 372-4636).

Az Újbuda 60+ Program mentálhigiénés foglalkozások formájában is fel kívánja hívni a figyelmet lelki egészségünk megóvásának fontosságára. A szeptember 30-ától induló előadások és az azt követő csoportos beszélgetések pszichológus támogatásával segíthetnek a résztvevőknek a lelki problémák megoldásában, az elhúzódó rosszleved leküzdésében az Újbudai Szenior Programközpontban. A soron következő témák és időpontok:

- 2016. szeptember 30. 12.15 óra – Idősödő ember hétköznapijai a társadalomban
- 2016. október 14. 12.15 óra – Társas kapcsolatok időskorban

## Kezdő zumbatanfolyam indul

A foglalkozás vezetője: Ferencz Szilvia

**1. CSOPORT** Helyszín: Őrmezei Községi Ház (XI., Cirmos u. 8.)

Ideje: 2016. október 5-étől, szerdánként 12.00–13.00 óra között

**2. CSOPORT** Helyszín: Gazdagréti Községi Ház (XI., Törökugrató u. 9.)

Ideje: 2016. október 5-étől, szerdánként 15.00–16.00 óra között

**Jelentkezési határidő meghosszabbítva: 2016. szeptember 30-áig!** A helyszíneken 10.00–16.00 óra között. Beiratkozáshoz a 60+ kártyát, személyigazolványt és lakcímkártyát kérjük, hozzák magukkal. A tornakurzus díja/fő: 5000 Ft/10 alkalom, 60+ kedvezménykártyával: 1000 Ft/10 alkalom. *A kedvezményes díj csak az első beiratkozáskor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt zumbatanfolyamon!*

### Nordic walking a Gazdagréti Összefogás Egyesülettel

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

### Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel

Minden kedden 14.45-től a Gazdagréti Községi Házban! Az első alkalom ingyenes, további alkalmak: 200 Ft/alkalom. Folyamatos csatlakozási lehetőség! További információ, előzetes jelentkezés: [majorszky@gmail.com](mailto:majorszky@gmail.com), 06/20/443-7048



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



Örömmel értesítjük a tanulni vágyó hatvan év feletti kerületi polgárokat, hogy a kerületi iskolák bevonásával kezdő és középhaladó angol-, német- és internettanfolyamok indulnak az Újbuda 60+ Program részeként. A beiratkozásra 2016. október 4–10. között, munkanapokon 8.30–13.00 óráig az Újbudai Szenior Programközpontban lesz lehetőség. A tanfolyam díja 1500 Ft/fő. Beiratkozni kizárólag a fenti időpontokban és helyszínen, csak saját részre és személyesen lehet! Kérjük, hogy a 60+ kedvezménykártyájukat, személyigazolványukat, lakcímkártyájukat feltétlen hozzák magukkal!

## Pilates-torna Újbuda Önkormányzatának támogatásával

Foglalkozások helye:

**1. Gazdagréti Községi Ház (XI., Törökugrató u. 9.) Tel.: 246-5253.** 2016. október 5-étől, szerdánként 13.00–14.00 óráig  
**2. Albertfalvi Községi Ház (XI., Gyékényes u. 45–47.) Tel.: 204-6788.** 2016. október 6-ától, csütörtökönként 9.00–10.00 óráig

Jelentkezési határidő meghosszabbítva: 2016. szeptember 30-áig! A tanfolyamok helyszínén 10.00–18.00 óra között  
**Jelentkezési feltételek:** • XI. kerületi lakos • betöltött 60. életév • 10 órás tanfolyam rendszeres látogatása

A tornakurzus díja/fő: 5000 Ft/10 alkalom, 60+ kedvezménykártyával: 1000 Ft/10 alkalom. *A kedvezményes díj csak az első beiratkozáskor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt a tanfolyamon!* Csoportvezető: Kutasi Viktória Andrea

## VÁLTOZÁS: 60+ Gyalogló Program

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a szeptember 29-i nagyközségi gyaloglás a Bikás parkban elmarad! Soron következő alkalmak: szeptember 22., október 6. Találkozó: 9.00 óra, Bártfai és Vahot utca sarka, szürke épületnél (közterület-felügyelők épülete)

# NYÍLT NAPOK

Két különleges nap a jobb hallásért  
**Október 4–5.**

Új hallókészülék a magyar piacon! 50%-os bevezető áron, 5 évre elegendő ajándék elemmel\* csak a Nyílt Napokon!

Láthatatlanul illeszkedik”  
SoundLens  
[Synergy]

**-50%**

**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT**  
VÁSÁRLÁSI KÖTELEZETTSÉG NÉLKÜL

Foglaljon időpontot most!

**Starkey**  
Hallásszal

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

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

\*Az elemek az utánkötött kártya felmutatásával félévente adhatók ki, 60 db/félév mennyiségben. \*\*A láthatatlanság foka a fül anatómiájától függ. A tájékoztatás nem teljes körű, az akció részleteiről érdeklődjön üzletünkben.



**NE KOCKÁZTASSUK  
MAGYARORSZÁG JÖVŐJÉT!**

**SZAVAZZUNK  
NEMMEL!**

**OKTÓBER 2.**



# Újabb mesés délután a sulikezdés jegyében



**A B32 Galéria és Kultúrtér folytatta tematikus gyereknap-sorozatát, ezúttal az iskolakezdés jegyében. Szeptember 10-én mesejáték, papírszínház, mesesarok, kézműves foglalkozások, kötelező olvasmányok börczéje és kézműves csokoládék vására várta az érdeklődőket.**

A Picaro Társulat Maszmók Afrikában című mesejátékával indult a B32 Galéria és Kultúrtér Hahó mesés, szeptember!

avagy készülünk együtt a sulira című tematikus gyereknapja. Az előadás a szavannák csodálatos világába kalauzolta a nézőket. A program különlegessége az volt, hogy az afrikai zenét és dalokat maguk a színészek játszották élőben, autentikus hangszereken, a jelenetek humorát pedig nemcsak a gyerekek, de a szülők is élvezhették.

– A B32 Galéria és Kultúrtér 2015 ősze óta szervezi meg tematikus gyereknapjait, amelyekre színházi darabokkal, zenés előadásokkal, kézműves foglalkozásokkal és családi programokkal invitáljuk az érdeklődőket, termé-

szetesen az adott évszaknak megfelelően. Szeptemberben az iskolakezdés jegyében vártuk a kicsiket és nagyokat a Gárdonyi téren – mondta *Farkas Róbert*, a B32 Galéria és Kultúrtér szakmai referense.

A kézműves foglalkozáson egyedi, iskolában használatos tárgyakat készíthettek a résztvevők. Az ilyen foglalkozások már egészen kicsi korban segítenek abban, hogy a gyerekek kreativitása kialakuljon.

A kisebbek kockacsokit is kóstolhattak, míg a szülők a kötelező olvasmányok börczében szerezheték be a házi könyvtárból esetleg még hiányzó, ám az iskolába szükséges köteteket. A tematikus gyereknapon egyedülálló Papírszínház és Mesesarok is szórakoztatta a legkisebbeket. Utóbbiban *Gévai Csilla* meseíró, illusztrátor, a Nagyön Zöld Könyv, a Holdfényszüret és az Amíg utazunk című mesekönyvek szerzője olvasott fel izgalmas részleteket a műből. (Újbuda)

## Ákom-Bákom

A világgá ment Csacsi és Bari című zenés előadást az Ákom-Bákom Bábcsoport mutatja be szeptember 24-én 10 órakor, az Albertfalvi Közösségi Házban. Csacsi elhatarozza, megnézi, mi van a kerítésen túl. Útitársat is talál magának Bari személyében. Vándorlásuk során hamar rájönnek, hogy a kerítésen túl nemcsak virágzó mező van, hanem egy sötét erdő és benne a ravasz róka. Úgy tűnik, róka báránypörköltet fog vacsorázni, azonban a gazda hűsleges kutyája megjelenik, és egyszeriben füstbe száll a ravaszdi terve. Örül, ha irhát mentheti... Az előadásra a belépő: 600 Ft/fő.

Szeptember 27-én 18 órától tartja az Etele Helytörténeti Kör évnívító összejöve-

telét. Várják mindazokat, akik érdeklődnek a XI. kerület, illetve az azt alkotó városrészek múltja iránt, és aktívan bekapcsolódnának a helytörténeti beszélgetésekbe, akciókba és kutatásokba, ezzel is segítve az Etele Helytörténeti Gyűjtemény munkáját. A szervezők örömmel fogadják azokat is, akiket csak egy-egy téma érdekel, és szívesen tartanának előadásokat, vezetnének helytörténeti sétákat vagy segítenének az anyaggyűjtésekben, kiadványok szerkesztésében. Természetesen az egyszerű érdeklődőket is szeretettel látják. További összejövetelek: minden hónap utolsó keddjén.

Az Örmezei Közösségi Ház az Idősek Világnapja alkalmából két napon keresztül várja a kedves látogató-

kat kulturális programjaival. A Kő-Tár-Lat Galériában szeptember 30-án, pénteken 17 órától kerámiákat bemutató kiállítás nyílik, amely a nyáron – az Újbuda 60+ Program részeként – a Vál-Völgyi Alkotóházban lezajlott alkotói tábor idei terméséből válogat. A kiállítás-megnyitón *Györflyné Molnár Ilona*, a Humánszolgálati Igazgatóság vezetője köszönti majd az alkotókat és vendégeket. Október 1-jén pedig 19 órától egy vidám zenés összeállítás gondoskodik a felhőtlen kikapcsolódásról, amelyet a közismert és népszerű szanzenékes, *Bakacsi Béla* nyújt át az ünnepek részére. A nagy érdeklődésre való tekintettel a szombati zenés este előzetes helyfoglalás szükséges.

## Sztómaexpó volt a B32-ben

Ötödik alkalommal rendeztek Sztómaexpót Budapesten, ezúttal a B32 Galéria és Kultúrtérben. A kerület eddig négyszer adott otthont a rendezvénynek. Az eseményen a sztómát viselők minden kérdésükre választ kaphattak és megoszthatták tapasztalataikat.

A sztóma egy olyan mesterségesen, sebészektől létrehozott bélnyílás a hasfalra, amelyen keresztül a széklet egy cserélhető zsákba távozik a szervezetből. Alkalmazása akkor válik szükségessé, ha a betegség nem teszi lehetővé, hogy a bélsár a végbélben keresztül ürüljön ki. A sztóma kezelése könnyen elsajátítható, de felhelyezése a páciens számára komoly lelki megterhelést jelent, sőt, testképzavar kialakulására,

az önértékelés csökkenésére is számítani kell. Sokan súlyos rokkantságként élik meg ezt az állapotot. Ennek érzetét oldja például a sztóma-expó és más hasonló közösségépítő esemény. – A Sztómát viselők a jövőben kreatív foglalkozásokon is részt vehetnek a kerületben, amikor például kézműves tevékenységet folytatva varrhatnak egyedi sapkát azon beteg társaiknak, akik a kezelések miatt elvesztették hajukat – mondta *Nagyné Antal Anikó* önkormányzati képviselő, a rendezvény védnöke.

– A sztómát viselő pácienseket terápiás szaknővérek támogatják: tanácsokkal szolgálnak, megmondják, hova lehet fordulni a kérdésekkel – hangsúlyozta *Horváth Katalin Beatrix* sztómaterápiás nővér. Az expo egyik főelőadója betegjogi szakértőként világította meg az érintettek jogi lehetőségeit. Érdeklődésünkre a betegjogi panaszok több fajtáját is felvázolta: *Mina András*, OBDK Betegjogi Szakreferens (Országos Betegjogi, Ellátottjogi, Gyermekjogi és Dokumentációs Központ) szerint a szakmai mellett etikai visszaélések a leggyakoribbak az orvosok és szakdolgozók részéről.

Hazánkban jelenleg több mint tízezer ember él sztómával. Az Összefogás Újbudaért Egyesület támogatta a Van Holnap! Zsákos Alapítvány vastagbélrákos és sztómaviselő betegeket segítő programját.

(T. K.)

A sztóma egy olyan mesterségesen, sebészek által létrehozott bélnyílás a hasfalra, amelyen keresztül a széklet egy cserélhető zsákba távozik a szervezetből. Alkalmazása akkor szükséges, ha a betegség nem teszi lehetővé, hogy a bélsár a végbélben keresztül ürüljön ki.



### FIRKIN

Születésnapokból nem lesz hiány az őszi klubszezonban sem! Magasba emeljük a söröskorsókat október 7-én, hiszen egy *írület*es buli vár ránk a Firkin-nel a Barba Negra Music Club-ban! A 2008-ban alapított zenekart egy féktelen estén köszöntjük 8. születésnapjuk alkalmából, és hajnalig tombolhatunk az ír kocsmafolk és punkzene legőrültebb dalaira. A számos fesztivált és külföldi turnét is megjárt együttes neve garantálja az energikus kelta hangulatot és a vég nélküli táncos mulatságot. Extra vendégfellépőkkel és fergeteges zsúrral készülünk! A jelszó pedig mi más lehetne, mint „Keep on Firkin”!

#### Barba Negra programok

Szeptember 24. - II. Mulatós és Retro Fesztivál  
Szeptember 27. - Equilibrium, Heidevolk, Finsterforst, Kylfingar  
Szeptember 30. - dr.ROCK és vendégei  
Október 1. - Magna Cum Laude  
Október 4. - Lord  
Október 8. - Firkin 8 - Birthday Show

#### JÁTÉK

Mit igyunk a Firkin dala szerint?

A. bort B. pálinkát C. szörpöt D. vizet

Választ küldje a [jatek@barbanegra.hu](mailto:jatek@barbanegra.hu) címre és nyerjen páros belépőt!



2016. október 15., 19 óra

Fonó Budai Zeneház  
(1110 Budapest Sztregova u. 3.)

Harmadik Zenekar (Koloszvár)

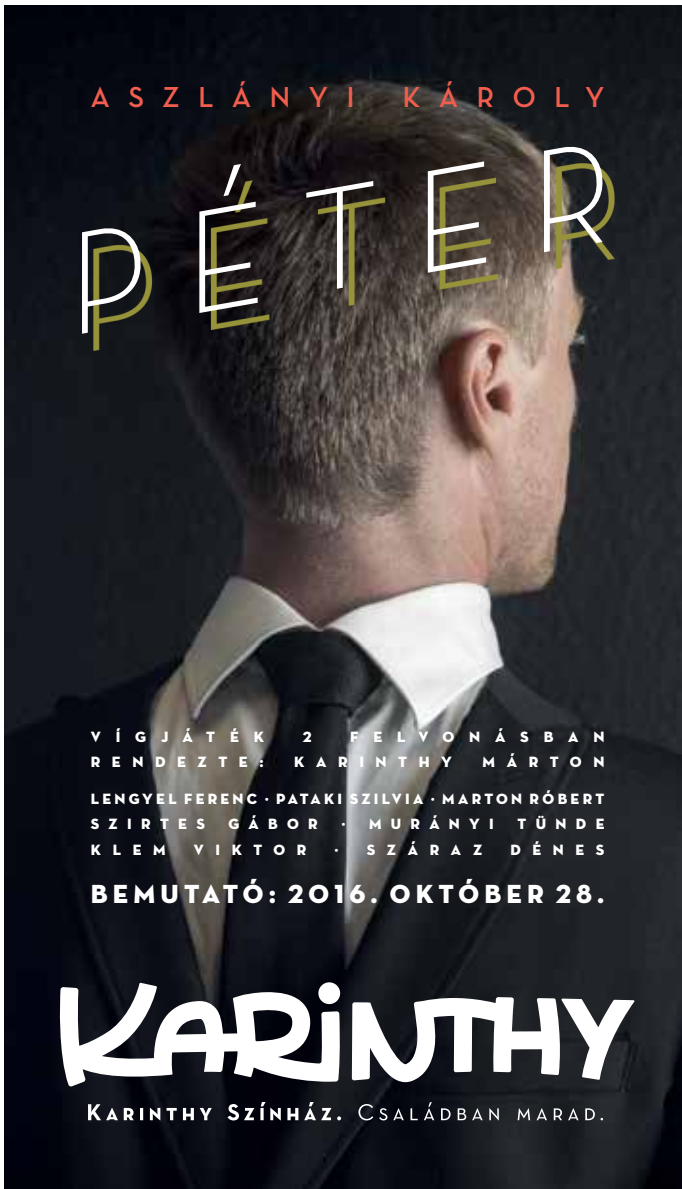
„Túl a hegyen, innen is...”



Hagyományok Háza

Jegyértékesítés:  
[jegy@hagyomanyhaza.hu](mailto:jegy@hagyomanyhaza.hu)  
(+36-1) 225-6056

[www.hagyomanyhaza.hu](http://www.hagyomanyhaza.hu)



VÍGJÁTÉK 2 FELVONÁSBAN  
RENDEZTE: KARINTHY MÁRTON  
LENGYEL FERENC · PATAKI SZILVIA · MARTON RÓBERT  
SZIRTES GÁBOR · MURÁNYI TÜNDE  
KLEM VIKTOR · SZÁRAZ DÉNES

BEMUTATÓ: 2016. OKTÓBER 28.

KARINTHY

KARINTHY SZÍNHÁZ. CSALÁDBAN MARAD.





Folytatódott a tavaly elindult parlamenti látogatássorozat, a legutóbbi csoportot Simicskó István honvédelmi miniszter kísérte

## Tisztaság és jótétemény a BME Önkéntes Napon

Parkokat takarítottak, fákat ültettek és graffitiktől tisztították meg az elcsúfított falakat kerületszerte a hallgatók a BME Önkéntes Napon.

Műegyetemista önkéntesek Újbuda polgármesterével együtt tisztították meg a graffitiktől elcsúfított falfelületeket a Feneketlen-tónál a parkban. Idén immáron hatodik alkalommal rendezték meg a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem (BME) Önkéntes Napját.

– 2010 óta minden évben, így most is számos helyszínen csatlakozhattak a hallgatók a

programhoz, hogy szebbé és tisztábbá varázsolják Újbuda különböző tereit, épületeit. Több mint 600 önkéntes 21 helyszínen dolgozott ezen a napon, azaz szeptember 14-én – összegzett Hoffmann Tamás, polgármester.

– A szeptemberi BME Önkéntes Napon a korábbi esztendőkhöz hasonlóan kerületi óvodák és iskolák felújításait, a zöld területek megtisztítását, a graffitik eltávolítását végezték a diákok. A parkosításokon túl, idén először idősothtonok megépítésén is fáradoztak a fiatalok – mondta Héglí Imre, az önkormányzat Környezetvédelmi Osztályának vezetője.

A graffitik eltávolításához minden évben az Ifotech Clean Kft. nyújt segítséget az önkénteseknek: a Feneketlen-tó környékét is a cég által biztosított eszközökkel tisztították meg a résztvevők. Klinger Tamás, az Ifotech Clean Kft. ügyvezetője szerint azonban a takarítóbrigád kénytelen visszatérni egy-egy helyszínre. Az önkéntesek a nap folyamán a kerület megszüpítésén kívül használt ruhákat, játékokat és tartós élelmiszereket is gyűjtöttek a rászorulóknak a Goldmann téren, ahonnan a beérkezett ruhaneműket a Magyar Vöröskereszt elszállítja oda, ahol arra szükség van.

# V. KELENVÖLGYI EZERJÓ FESZTIVÁL

2016. október 1. szombat 10.00–20.00

Egy nap ami a szőlőről és a borról szól

10.00 - **ÜNNEPÉLYES MEGNYITÓ**  
Közreműködnek a Weiner Leó Zeneiskola és Zeneművészeti Szakközépiskola növendékei

10.15 - **SZÜRETI FELVONULÁS**  
10.45 - **LÚDAS MATYI**  
Vásári komédia a Metamorf Színház előadásában

11.30 - **PÁVAKÖR**  
Bemutatkoznak a Kelekvölgyi Általános Iskola növendékei

12.00 - **ÚJBUDAI BABSZEM TÁNCEGYÜTTES**

13.00 - **ROZMARING KÓRUS**  
Német és Sváb dalok csendülnek fel az érdi német nemzetiségi kórus előadásában

13.30 - **BORDAL VERSENY**  
14.00 - **A BUDAFOKI FÚVÓSEGYLET KONCERTJE**  
14.40 - **BOROS ÉTKEK BAJNOKAI**  
Eredményhirdetés

15.30 - **MARGARÉTA CITERAZENEKAR**  
16.00 - **TÁNC HÁZ**  
az Újbudai Babszem Táncegyüttessel

18.00 - **FERENCZI GYÖRGY ÉS A RACKAJAM**

### KIEGÉSZÍTŐ PROGRAMOK

Boros Étek Főzőversenye (10.00 - 13.30)  
Kenderkőc Népi Játsszóház  
Kézműves sarok

Bor és kirakodóvásár  
Szőlővesszők örökbeadása  
Búfe

Kertészeti tanácsadás  
Műszaki Tanulmánytár mini kiállítás  
A programokon való részvétel ingyenes!



**KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ**  
1116 Budapest, Kardhegy utca 2.  
Telefon: 1/424-5363,  
E-mail: kkh@ujbuda.hu  
Megközelíthető az 58-as, 150-es 250-es, 251-es és 251/A autóbusszokkal

A rendezvény fővédnöke:  
**Dr. Hoffmann Tamás** Újbuda polgármestere és **Szabolcs Attila** országgyűlési képviselő

A rendezvény védnöke:  
**Wendlerné dr. Pirigyi Katalin** önkormányzati képviselő

# B32 reflect 2016

szeptember 28.–október 1.  
TÉRFOGLALÓK  
A B32-BEN!

### SZÍNHÁZI ELŐADÁSOK

szeptember 28. 19.00  
Metanoia Artopédia: **JÉG-DOKTRÍNÁK** | rendező: PEROVICS ZOLTÁN

szeptember 29. 14.00  
Janne Teller–Tandem Csoport: **SEMMI** | rendező: PÁLFFY TIBOR

szeptember 30. 19.00  
Munkacím költöző madarakkal zárt facebook-csoport: **NEM – DE HOGY NEM?** | rendező: KÁRPÁTI PÁL

október 1. 17.00  
Kompánia Társulat: **PENELOPÉ RETROSPEKTÍV** | rendező: LUKÁCS LÁSZLÓ

### WORKSHOP

szeptember 29. 19.00  
Színházi-irodalmi **WORKSHOP KÁRPÁTI PÉTERREL**  
a FISZ szervezésében – Záró prezentáció

### KONCERT

október 1. 20.30 **JORDÁN ADÉL ÉS A PUSZI** koncert

A színházi előadások regisztrációs jeggyel látogathatók, melynek ára: 500 Ft.  
Jordán Adél és a Puszi koncert: 1000 Ft  
A koncertre bármelyik előadásra szóló jeggyel ingyenesen lehet belépni, ez esetben előzetes regisztrációt kérünk e-mailben, telefonon vagy a helyszínen.  
Online jegyvásárlás: jegy.hu



Nemzeti Kulturális Alap

B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTÉR  
1111 BUDAPEST, BARTÓK BÉLA ÚT 32.  
Telefon: (36-1) 787 0039  
E-mail: b32@ujbuda.hu  
PONTMAGAZIN.HU/B32  
WWW.FACEBOOK.COM/B32KULTURTER



ÚJBUDA  
Veled épül

# ÉKSZER design MARKET

**B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTÉRBEN**  
1111 Budapest, Bartók Béla út 32.  
2016. szeptember 24-én, szombaton



11.00–18.00  
Ékszer Design Market  
a B32 Galéria és Kultúrtérben

16.00  
Oltai Kata művészettörténész  
Bartha Ágnes ötvösművésszel beszélget

ÉKSZER DESIGN MARKET:  
ABAFFYKLÁRA  
ARTKORES  
BARTHAÁGNES  
CSURKAESZTER  
CZOKILDI  
DÉSDÓRA  
GERANOÉMI  
HUBERKINGA  
JERMAKOVKATALIN  
KERÉKVÁRTÓSZILVIA  
KIRÁLYFANNI  
KONFEKCIÓ  
NOOMART  
REMÉNYIÉVA  
RMX  
SIMONVIKTÓRIA  
VÉSEYPANNI

Bartha Ágnes  
ékszerkiállítása a B32 Trezor Galériájában



ÚJBUDA  
Veled épül



B32



DESIGN HÉT



Nemzeti Kulturális Alap



# A farkasok lakomája lett a nyerő

Közel három évtizede keresik a választ a gazdagrétiakra, mi a jó halászlé titka. A helyiek évről évre minden szeptemberben „fakanálcsatát” vívnak, hogy elnyerjék a legjobbaknak járó elismerést. A zsűri idén ötvenöt csapat közül választotta ki azt a hatot, amely elnyerte a több mint félmillió forint értékű ajándékot.



Háromtagú zsűri bírálta el a 28. Halászléfőző Versenyen készült ételeket: Kádas Viktória, az Újbudai Trófea Grill Étterem vezetője, Karinthy Márton, a Karinthy Színház igazgatója, valamint Hőnyi Gyula, lapunk főszerkesztője döntött arról, melyek a legízletesebbek. A rendezvény sikeréhez számos kerületi cég is

hozzájárult, amely könyvcso-magokkal, játékokkal, ebéd-meghívásokkal, irodaszerekkel, belépőkkel és egyéb ajándéktárgyakkal halmozta el a helyieket. Király Nóra alpolgármester, a körzet önkormányzati képviselője saját ajándékkal, egy edénygarnitúrával lepte meg az első helyezett, a Farkasok csapatát.

Azok számára, akiket a finom illatok csábítottak le a lakóházakból, a Fidesz Újbudai Szervezete gondoskodott ötszáz adag meleg ételről és péksüteményekről. A halászlévek kiosztásánál a körzet országgyűlési képviselője, Simicskó István honvédelmi miniszter, valamint Újbuda polgármestere, Hoffmann

Tamás is segédkezett. A 28. Gazdagréti Halászléfőző Versenyre számos szervezet is vezetett; az Újbudai Polgárőrség például nem csupán magának főzött, a környékről érkezőket is vendégül látta egy-egy tál hallevessel.

A gasztronómiát kevésbé kedvelők is találtak kedvükre való programot: a gyerekeket ugrálóvár, mászófal, kézműves foglalkozás, arcfestés, a Kána falu játéka és egy 3D-s mozi várta, az Apró séfek sátrában pedig maguk is bepilanthattak a főzés rejtelseibe. A délután inkább a zenei programokról szólt, a kisebbeket a Csipet Csapat táncgyűttes szórakoztatta gyerekdalokkal, később fellépett a Rock and Magic tánciskola, a Goldance táncgyűttes, a Petőfi Musical Stúdió, a Fiesta, az estét pedig B. Tóth László retró diszkója zárta.

(K. A. H.)

## Hangverseny

a Ciszterci Szent Imre templomban (XI. Villányi út 25.)

az erdélyi Kallós Zoltán Alapítvány javára



2016. szeptember 18-án, vasárnap 19.00 órakor

Gyöngyöt az embernek

a Misztrál együttes estje

Heinczinger Miklós / Pusztai Gábor /  
Tóbisz Tinelli Tamás / Török Máté  
közreműködik: Heigl László

a 90. esztendő Kallós Zoltán köszöntése  
bevezeti Jankovics Marcell,  
a Nemzet Művésze, Kossuth-díjas,  
a Magyar Művészeti Akadémia alelnöke

Grafika: Nagy István. Adományaitok köszönettel fogadjuk.  
A hangverseny előtt, 18.00 órakor szentmise. A XI. ker. Önkormányzat, az NKA, a Magyar Katolikus Rádió és a Mária Rádió támogatásával.



**Válaszút.** Kicsiny település Kolozsvár közelében, de messzire fénylő erőssége a történelmi örökség ápolásának, a kisebbségi sors hűséggel hordozhatóságának. Hagyományőrző táborok, értelmet és lelket nemesítő iskola, kollégium, a magyar nyelv és a kultúra megőrzése jelzik az idén 90 esztendő, példájával töretlenül tanító-lendítő népzene-kutató, Kallós Zoltán által alapított és gondozott alapítvány működését. Célja egyetlen csomópont felé mutat: megmaradni és megtartani méltóságban magyar-nak, mindenek és mindennek ellenére.

**Válaszút.** Ez az összetett szó a reményt és ennek ellenkezőjét egyaránt hordozza. Sorskérdés a közigazgatási határokon innen és túl. Szerény lehetőségeinkkel évről-évre szeretnénk segíteni, leginkább szívbeli jelzést adva ezzel; hogy a Szentimréváros – szűkebb pátriánk – és Erdély távolsága csak a térképben jelentős. Kedves Olvasó, kérjük tisztelje meg jelenlétével törekvésünket, viszonzásul a Misztrál együttes versekben megérlelt muzsikáját ajánljuk – nem csak fiataloknak. Csányi Tamás karnagy



A BUDAPESTI TEMETKEZÉSI INTÉZET ZRT.  
TÁJÉKOZTATJA A TISZTELT HOZZÁTARTOZÓKAT,  
HOGY KÖZPONTI ÜGYFÉLSZOLGÁLATUNK  
A FIUMEI ÚTI SÍRKERTBŐL

## ELKÖLTÖZÖTT!

Új címünk: **1134 BP., VÁCI ÚT 23-27.**

(Bejárat az OTP fiók mellett a Dózsa György út felől)

AZ IRODA NYITVA TARTÁSÁRÓL HONLAPUNKON,  
A [WWW.BTIRT.HU/NYITVATARTAS](http://WWW.BTIRT.HU/NYITVATARTAS) CÍMEN TALÁL INFORMÁCIÓT!



TOVÁBBRA IS ÁLLUNK  
RENDELKEZÉSÜNKRE  
ÚJ KÖZPONTI ÜGYFÉLSZOLGÁLATI  
IRODÁNKBAN, VALAMINT  
BUDAPEST ÖSSZES  
KÖZTEMETŐJÉNEK IRODÁJÁBAN.



**BTI** BUDAPESTI TEMETKEZÉSI  
INTÉZET ZRT.  
BUDAPESTI IRODAKÖZPONTI ÜGYFÉLSZOLGÁLATI TAGJA

06 80 200 611  
[www.btirt.hu](http://www.btirt.hu)  
[info@btirt.hu](mailto:info@btirt.hu)

Legyen a nagyszülőknek is ünnepnapja!

**Rohanó világunkban egyre többen fedezik fel újra, micsoda érték, ha az idősebb generáció segíteni tudja az ifjabbakat – különösen a kisgyermekes családokat.**

Amerikából indult, de Európa több országában is terjed a kezdeményezés, hogy szeptember első vasárnapja legyen a nagyszülők napja. Újbudán három civil szervezet és az Emberi Erőforrások Minisztériumának képviselője igyekezett felhívni a figyelmet arra: nem szabad elveszítetnünk szüleink, nagyszüleink tudását, tapasztalatát, valamint a segítséget, amit egy fiatal család életéhez nyújthatnak.

Fülöp Attila helyettes államtitkár köszöntőjében hangsúlyozta, hogy a pénz nem kizárólagos megoldás sem a kisgyermekes gondjaira, sem az idősek problémáira. Fontosak ugyan a támogatások, ám legalább ilyen lényeges az is, hogy a társadalom magját alkotó családok ismét egymásra találjanak. Kiemelte, hogy a téma jelentőségét jól jelzi a családsegítéssel foglalkozó civil szervezetek sokasága.

A Nagycsaládosok Országos Egyesületének (NOE) elnöke, Kardosné Gyurkó Katalin fontosnak nevezte, hogy ne csak gondoljunk a köszönetre, de legyen egy nap, ami tényleg a nagyszülökről szól – ezért tartja jónak az ötletet. Azt is elmondta, a NOE mostantól nagyszülőtagozatot indít olyan nagycsaládosok számára, akiknek saját gyerekei már kirepültek ugyan, de tapasztalataikat szívesen megosztanák, vagy akár támogatást nyújtanak adnának a gyermekeiket most nevelőknek, illetve egymásnak.

Skrabski Fruzsina, a Három Királyfi, Három Királylány Egyesület képviselője közölte, munkájuk során kifejezetten a kis közösségek, illetve a hasonló feladatokkal küzdők egymást segítését tűzték zászlajukra, hisz – mint mondta – két kismama például megoszthatja a gyerekfelügyeletet arra az időre, amíg egyikük egy ügyintézt vagy vásárlást el tud végezni.

Király Nóra, Újbuda alpolgármestere, a Fiatal Családosok Klubja Egyesület alapítója szerencsésnek érzi magát, mert mindig számíthatott szülei segítségére, így össze tudta egyeztetni hivatalát öt gyermeke nevelésével. Az egyesület beindításának éppen azért érezte szükségét, mert nem mindenki ilyen szerencsés. Abban is bíznak, hogy azokat, akik talán épp azért nem mernek belevágni a házasságba, a gyerekvállalásba, mert félnak a rájuk váró feladatoktól, egy ilyen kezdeményezés esetleg meggyőzhet, hogy van esélyük. Király Nóra azt is elmondta, hogy ezen a területen is – piaci kifejezéssel élve – össze lehet hozni a keresletet a kínálattal, hiszen az újbudai idősök körében sokan vannak, akiknek nincs vagy távol él az unokájuk, miközben ők még nagyon is aktívak és szívesen segítenének. Így most azon dolgoznak, hogy létrehozzák a „pótnagyi” intézményét, melyben a támaszra váró fiatal családokat, valamint az idővel, energiával bíró időseket összeismertetnék bizalmat építő, egyesületi keretek között.



## LEGO ROBOT PROGRAMOZÓ TANFOLYAM GYEREKEKNEK

**ÉRDEKEL A PROGRAMOZÁS?**  
GYERE EL HOZZÁNK ÉS MEGTANÍTUNK VALÓDI ROBOTOTOKAT PROGRAMOZNI, A ROBOTÉPÍTÉSNEK MOSTANTÓL CSAK A FANTÁZIÁD SZAB HATÁRT!

BŐVEBB INFORMÁCIÓ ÉS JELENTKEZÉS  
[SMART11.UJBUDA.HU/ROBOTOK](http://SMART11.UJBUDA.HU/ROBOTOK) OLDALON

**JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ**  
2016. SZEPTEMBER 28.

**KÉT KORCSOPORT**  
(I. 4-5 OSZTÁLY, II. 6-7-8 OSZTÁLY)

**15 FŐ CSOPORTOK**  
ISKOLÁNKÉNT 15 FŐ  
ÚJBUDAI ÖNKORMÁNYZAT  
ÁLTAL TÁMOGATOTT DIÁK  
A DÍJ 80%-ÁT AZ ÖNKORMÁNYZAT TÉRÍTI!

**HELYSZÍN:**  
ÚJBUDAI ÁLTALÁNOS ISKOLÁK

**INFO:**  
[INFO@GYEREKAKADEMIA.HU](mailto:INFO@GYEREKAKADEMIA.HU)  
06 (70) 385-0365



[GYEREKAKADEMIA.HU](http://GYEREKAKADEMIA.HU)





» PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

– 2016 – II.

XI. KERÜLETI LAKÓHÁZAK  
FELÚJÍTÁSÁNAK PÉNZÜGYI  
TÁMOGATÁSÁRA

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzatának polgármestere (továbbiakban: polgármester) az államháztartáson kívüli források (támogatások) átadásának, átvételének rendjéről szóló Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata 35/2013. (VII. 19.) önkormányzati rendelete alapján az alábbi nyílt pályázatot teszi közzé:

Pályázat célja:

Az önkormányzat vissza nem térítendő támogatást nyújt pályázati úton a XI. kerületi lakóépületek felújításának vagy korszerűsítésének (továbbiakban: felújítás) elősegítése céljából.

A költségvetésben további 15 millió Ft áll rendelkezésre a felújítások támogatására, ezért került második alkalommal kiírásra a pályázat a 2016. évben.

Támogatható tevékenységek köre:

gázvezeték-felújítás  
kéményfelújítás  
tetőfelújítás  
gépészeti felújítás  
elektromosfővezeték-felújítás  
homlokzatok felújítása

Vissza nem térítendő támogatás mértéke:

Az igényelhető önkormányzati támogatás mértéke a támogatás szempontjából elismerhető bruttó bekerülési költség maximum 40 százaléka.

A pályázatok benyújtásának határideje:

2016. október 7. 12.00 óra

Pályázati anyagok beszerzésének lehetőségei:

A részletes pályázati kiírás és mellékletei a Polgármesteri Hivatalban (Zsombolyai utca 4. szám alatt, a portán, valamint a Bocskai út 39–41. szám alatt, a recepción) átvethető vagy letölthető a weboldalon.

A pályázatok eredményhirdetése után a nyertes pályázókkal az önkormányzat Támogatási Szerződést köt.

Szerződés-kötési határidő: 2016. november 30.

Az elszámolás benyújtásának végső határideje:  
2017. december 9.

# Retró tesióra, öltözék, kiállítás

A városrész idén ünnepli 40. születésnapját, ezért az ez évi Őrmező Ünnepe különösen vidám és sikeres volt. Nemcsak azért, mert a korábbiaknál is színesebb programok várták az érdeklődőket, hanem mert a környékeliek az eddig megszokottól eltérően két napig élvezhették a parádét.

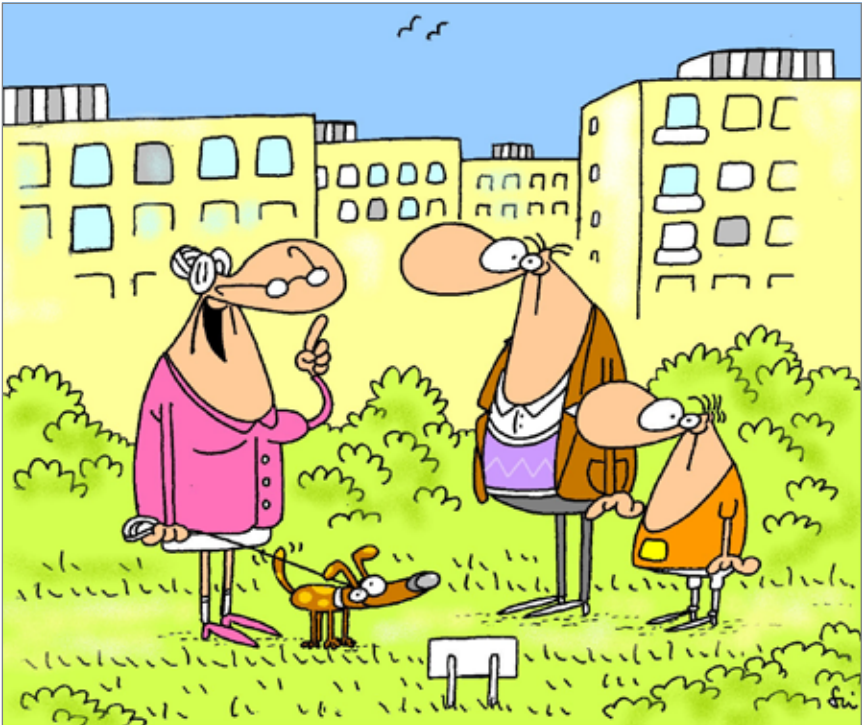
Két teljes napig a színházé, a koncerteké, a vattacukoré, a kézművessátraké, a bográcsfőzésé és az önfeledt szórakozásé volt a főszerep a Költők parkjában idén jubiláló Őrmezőn. Szeptember 10–11-én 16. alkalommal rendezték meg az ünnepet, „a világ első számú Őrmezői szabadtéri fesztiválját”. – Idén az Őrmező 40 címke fémjelezte az eseményt, hiszen a lakótelep 40. évfordulóját ünnepli – mondta *Junghausz Rajmund* önkormányzati képviselő, aki a jubileum alkalmából maga is retró öltözékben nosztalgizált gyerekkora és mostani mindennapjai helyszínén.

A nyitónap reggelét hagyományosan a Wiener Leó Zeneiskola és Zeneművészeti Szakközépiskola fanfárja köszöntötte, amely szintén hagyományosan az elmaradhatatlan bográcsfőző verseny rajtjele is volt. Az elkészült ételleket *Junghausz Rajmund* és *Hőnyi Gyula*, a KözPont Újbudai Kulturális, Pedagógiai és Média Kft. ügyvezetője, a kerületi médiumok (Újbuda Televízió, Újbuda újság és Pont Magazin) főszerkesztője zsűrizte.

– A gyermekeket és családjaikat délelőttönként Ringatóval, kézműves foglalkozásokkal, arcfestéssel és ugrálóvárval vártuk. Ismét Őrmező vendége volt a különleges Vitéz László Bábjáték-automata, illetve a hasonlóan népszerű és szórakoztató Paprika Jancsi Csúzlizdája is, amelyek egész nap, egymást felváltva üzemeltek. A nagyszínpadon szombaton Őrmező kulturális élete elevenedett meg: művészi, mozgás- és tánckurzusok bemutatóit láthatták a jelenlévők. Az első este koncertkínálata minden ízlést kielégített: a tisztelt nagyerődemű *Tóth Vera* és a Jazz Orchestra mű-

sorával melegíthetett, hogy végül egy örületes, retró utcabálba torkolhasson a fesztivál. Vasárnap folytatódott a nagyszínpadi programok és a mozgás jegyében szervezett események. Ilyen volt például a flashmob részeként tartott retró tornaóra is, amelyen tömegek mozgathatták meg minden porcikájukat. A fesztivál idén csatlakozott a parkokban teret hódító sportolási mozgalomhoz: látványos street workout-bemutatókkal, eszköz-kipróbálási lehetőséggel vártuk a testedzésre vágyó kicsiket és nagyokat. A megjelentek ezen kívül részt vehettek még Meridián-foglalkozáson, kondíciómérő-tesztekben és ügyességi gyakorlatokon is – összegzett a rendezvény egyik főszervezője, *Szebeni Dóra* közművelődési vezető.

Idén ismét jelentkezett az Open Stage is, amely az utcazenélés műfaját integrálta a rendezvénybe, és amely teret engedett a bemutatkozásra minden „megszólni vágyó” zenésznek, énekesnek és előadónak.



– Ketten együtt ötven éve lakunk itt. A kutyas tíz, én meg negyven.

REÁLIS ÁRAK, KIHAGYHATATLAN AJÁNLATOK!

10%  
kedvezmény

TALÁLKOZZUNK  
7/hét  
VASÁRNAP IS!

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

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

RED BULL  
369,-Ft  
250 ML

THEODORA  
79,-Ft DÚS  
69,-Ft MENTES  
0,33L

MERCI CSOKI  
TÁBLÁS: TEJ, MARCIPÁN  
589,-Ft  
100 GR

\*a képek csak illusztrációk.

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!



## » FOGADÓÓRÁK

**BARABÁS RICHÁRD (PM)**

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

**DR. BÁCS MÁRTON (MSZP-DK)** önk. képv.

Egyeztetés: 06/30/941-5336, 204-2805  
Minden hónap második csütörtökén 17 órától.  
Napraforgó Óvoda (Bikszádi út 57–59.)  
Bejelentkezés: 06/30/948-9341.

**CSERNUS LÁSZLÓ (FIDESZ)** önk. képv.

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

**FARKAS KRISZTINA (FIDESZ)** önk. képv.

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

**GAJÁRSZKI ÁRON (LMP)** önk. képv.

Minden hónap első szombatján 12–13 óráig.  
Vahot piac mellett a Montázs Arc Caféban  
(Vahot u. 14/B)

**GÖRÖG ANDRÁS (MSZP)** önk. képv.

E-mail: mail@gorogandras.hu. Tel.: 30/966-2187

**GYORGYEVICS MIKLÓS (KDNP)** önk. képv.

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

**HAIDAR NORBERT (FIDESZ)** önk. képv.

Minden hónap első hétfőjén 16.30–18.00 óráig.  
Nyitnikék Óvoda (Kanizsai u. 17–23.)  
haidar.norbert@ujbuda.hu

**HINTSCH GYÖRGY ISTVÁN (MSZP-DK)**

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

**JANKÓ ISTVÁN (FIDESZ)** önk. képv.

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

**JUNGHAUSZ RAJMUND (FIDESZ)** önk. képv.

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

**KERÉKGYÁRTÓ GÁBOR (FIDESZ)** önk. képv.

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

**KIRÁLY NÓRA (FIDESZ)** alpolgármester

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

**LUDÁNYI ATTILA (FIDESZ)** önk. képv.

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

**DR. MOLNÁR LÁSZLÓ (KDNP)** alpolgármester

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

**MOLNÁR GYULA (MSZP-DK)**

Időpont-egyeztetés: gy.molnar@t-online.hu, 371-0022

**NAGYNÉ ANTAL ANIKÓ (FIDESZ)** önk. képv.

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

**SASS SZILÁRD (FIDESZ)** önk. képv.

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

**DR. SIMICSKÓ ISTVÁN (FIDESZ-KDNP)**

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

**SZABOLCS ATTILA (FIDESZ)** egy. képv.

Minden hónap első csütörtökén. XXII. kerületi Polgármesteri Hivatal (I. em. 44.)  
Bejelentkezés: 482-0188

**SZABÓ ANDRÁS (FIDESZ)** önk. képv.

Időpont-egyeztetés: 06/30/321-2408

**SZABÓ GYÖRGY (JOBBIK)** önk. képv.

Időpont-egyeztetés: szabo.gyorgy@jobbik.hu

**TURBÓK JÁNOSNÉ (FIDESZ)** önk. képv.

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

**WENDLERNÉ DR. PIRIGYI KATALIN (FIDESZ)**

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

NE HAGYJA, HOGY MÁSOK  
DÖNTSENEK ÖN HELYETT!

Számít a véleménye!

ÁLLJUNK KI  
ÚJBUDÁÉRT!

NÉPSZAVAZÁS – OKTÓBER 2.

Folyós kiadó: Budapest Főváros XI. kerületi Önkormányzat

## » HÍRKÉP »TÁJÉKOZTATÁS

**Népszavazási  
tájékoztató 2016**

2016. október 2-án rendezik meg a kötelező betelepítési kvótáról szóló népszavazást, melyen az alábbiak szerint vehetnek részt a szavazásra jogosultak.

- Szavazni 2016. október 2-án (vasárnap) 6 órától 19 óráig a lakóhely szerint kijelölt szavazókörben lehet.

- A választópolgárnak igazolnia kell **személyazonosságát** (személyazonosító igazolvánnyal, útlevéllel, vezetői engedéllyel) **és lakcímét** ( lakcímkártyával) **vagy személyi azonosítóját** (lakcímkártyával, hatósági bizonyítvánnyal vagy személyazonosító jelről szóló igazolással).

- Fontos, hogy az egyes okmányok igénylése során kapott **átvételi elismervény nem alkalmas** a személyazonosság igazolására!

- Szavazni az „Igen” vagy a „Nem” melletti körbe írt, **két egymás metsző vonallal** (pl. X vagy +) lehet.

- Bővebb információ: [www.valasztas.hu](http://www.valasztas.hu)



Szeptembertől Vargáné Dr. Kremzner Zsuzsanna felügyeli a törvényességet Újbudán, a korábbi aljegyző e hónap elsejétől vezeti Újbuda Polgármesteri hivatalát.

## » 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, -cse-re, lakásarázáshoz kapcsolódó tanácsadás díj-mentesen. Minden első szerdán 15–17 óráig munkaügyi tanácsadás.

**A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJA**

**Mérnök u. 40. Tel.: 06/70/434-7741.**

Jogi tanácsadás (telefonos egyeztetés alapján). Megoldásközpontú pszichológiai tanácsadás minden hónap első keddjén 14–17 óráig telefonos egyeztetés alapján, dr. Szöllösi Ágnesnél: 06/20/979-3369. Az alábbi honlapon olvashat rólunk: [www.mszpujbuda.blog.hu](http://www.mszpujbuda.blog.hu).

Írhat nekünk az [mszpujbuda@gmail.com](mailto:mszpujbuda@gmail.com) e-mail címre.

**A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI**

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

Betelepítés helyett népesedéspolitika – címmel Benda József demográfiai szakértő tart előadást szeptember 22-én, csütörtökön 18 órától. Szeptember 28-án, szerdán 17–18 óra között nyugdíjjal és nyugdíjba menettel kapcsolatos tanácsadás.

**A XI. KERÜLETI LMP PROGRAMJAI**

**Fadrusz utca 2. Tel.: 06/30/571-1922.** Web: [delbuda.lehetmas.hu](http://delbuda.lehetmas.hu), [facebook.com/ lmpujbuda](https://facebook.com/lmpujbuda) e-mail: [bp1122@lehetmas.hu](mailto:bp1122@lehetmas.hu), blog: [delbudamaskepp.blog.hu](http://delbudamaskepp.blog.hu).

» **LAKÁS, INGATLAN**

**EGYETEMISTA** lányomnak keresek emeleti felújítandó öröklakást készpénzfizetéssel, magánszemély 06/20/4966-601.

**ELADÓ** II. ker., Szépjuházné út környékén téliésíthető víkendház 820 nm telekkel. +36/1/361-4326, este.

» **OKTATÁS**

**MŰANYAG SÍPÁLYÁN** csoportos tanfolyamok, magánórák. XI. ker., Kánai út 2. 06/20/626-6654. [www.nanooksiskola.hu](http://www.nanooksiskola.hu)

**NÉMETOKTATÁS** diplomás, tapasztalt tanárnőnél a Szent Imre Kórház közelében. 06/20/99-68-249; [danflott@gmail.com](mailto:danflott@gmail.com)

**ANGOLTANÁR** nyelvvizsgára felkészít, felzárkóztat kortérnél 06/20/546-8963.

**KEZDŐ** jogatanfolyam indul hétfőnként 18 órától a Cseperedőben, Bercsényi u. 10/1. Első alkalom ingyenes! [www.jogatan.hu](http://www.jogatan.hu)

**ALLÉE-nál** angol-német, 466-5301, 06/30/259-7091.

**MATEMATIKA-**, fizikatanítás Önnél! 06/20/9590-134.

» **VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS**

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

» **LAKÁSSZERVIZ**

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

» **TV, ANTENNA, SZÁMÍTÓGÉP**

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

» **SZOLGÁLTATÁS**

**ÜVEGEZÉS!** Ablak, ajtó, erkély, kirakat. Biztosításra is! Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós. 06/30/2664-666.

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS** XI. kerületi gyorsszolgálat azonnal! 228-6193, 06/30/9210-948.

**KÖLTÖZTETÉS**, lomtalanítás, áruszállítás. 403-9357, 06/20/972-0347, 06/30/589-7542.

**WWW.AJTOABLAKDOKTOR.HU** ablakok, ajtók javítása, zárak cseréje, festése, szigetelése, hőszigetelő üvegezése garanciával, felmérés díjtalan. Horváth Ákos, 06/70/550-0269.

**KÖZÖS KÉPVESELET** hozzátértten, olcsón, referenciával. 06/20/940-6622.

**ANTIALKOHOLISTA** brigád szobafestést, csempézést, gipszkartonozást, víz-, villany-, kőművesmunkát vállal. 06/20/998-2369.

**KONTÉNERES** sitt, sóder, termőföld, murva, zöldhulladék szállítása. 06/20/944-4759.

**MINDENFÉLE** gépi és kézi kerti munkát vállalak vidéken is. 06/30/682-4431.

**SZOBAFESTŐ** munkát vállal. 06/30/913-8245.

**KONTÉNERES** szittszállítás, sóder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20/4646-233.

**KÉMÉNYBÉLELÉS!** Rövid határidővel vállalunk kéménybélélest hagyományos és zárt égésterű készülékekhez, teljes körű szakvélemény ügyintézésse! Füstcsőcsere, kéményajtócsere, beépítés, kéményseprőjára kiépítése. Tel.: 06/70/670-3090.

**REDŐNY**, RELUXA, szalagfüggöny, napellenző, szűnyogháló, roletta készítése, javítása. 356-4840, 06/30/9544-894.

**BEJÁRÓNÓ** 800/óra. 06/30/360-1738.

**TETŐFEDÉS**, bádogozás, kis munkák is. Tel.: 06/30/401-7462.

» **GYÓGYÁSZAT**

**GYÓGYEDIKÚR** otthonában. 06/30/206-4801.

» **RÉGISÉG**

**BÉCSI AUKEIÓS ház részére!** Virág Erika helyszíni készpénzfizetéssel vásárol gyűjteményeket, kis- és nagyméretű festményeket, órákat, porcelánokat, bronzokat, ezüstöket, ékszereket, koloniál, stíl, antik bútorokat, kitüntetéseket, régi pénzeket, szőnyegeket, mindenféle lakberendezési dísz tárgyat, zongorát, könyveket, teljes hagyatékot kiirtással is stb. Díjtalan kiszállással 1 órán belül hétvégén is. T.: 06/30/324-4986.

**PAPÍR-** és fémpénzt, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrassy út 16., 06/1/266-4154, nyitva: H–SZ: 10–17, Cs: 10–19.

**RÉGISÉGBOLT** kp-ért vásárol! Festményt, porcelánt, órát, kitüntetést, képeslapot, keleti dísz tárgyakat, papírrégiséget, bútort, hagyatékot stb. Mánia Antikvitás, XI., Budafoki út 26/B (Karinthy út sarok) 06/20/973-3177.

**KASTÉLYOK** berendezéséhez vásárolok festményeket, antik órát és bútort, ezüsttárgyakat, porcelánokat,

bronzokat stb., teljes hagyatékot. 06/20/280-0151, herendi77@gmail.com

**BOROSTYÁN** – arany és ezüst folyamatos felvásárlása. Herendi-, Zsolnay- és márkás svájci kar- és zsebórák. Hiszem, hogy a tisztességes magatartásnak van jövője. Bízom bennem! 06/1/209-4245. 1117 Bp., Körösy József utca 7–9., Fehérvári úti Vásárcsarnok, fszt., Virág sor (Porcelán-Ezüst Üzlet) H–P 10.00–17.00.

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

**RÉGISÉGET**, illetve teljes hagyatékot vásárolok azonnal, készpénzben fizetek! Díjtalan kiszállítás! 06/70/625-9749

» **GONDOZÁS**

**IDŐS EMBEREK** mindennapi életének szervezésében segítene hölgy. Ha szükségét szenved, szeretettel várom hívását. 06/30/600-55-30.

» **ÁLLÁS**

**FIATALOS BUDAI** ingatlaniroda értékesítő munkatársakat keres! Magas jutalék, ingyenes képzés, kiemelkedő szakmaiság! 06/70/681-4500.

**XI. kerületi AUTÓSZALON** takarítására 8 óras kolléganót keresünk. Érd.: 06/20/958-8014.

**ESZTERLÁNC ÓVODA** főállású gondnokot keres Örmezőn. Jelentkezés: [info@lanclanc](mailto:info@lanclanc).

**ÉTTERMI TAKARÍTÓKAT** keresünk 4 órában. Tel.: 06/20/943-8440.

» **KÖNYVEK**

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

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

**KÖNYVEKET**, könyvtárakat vásárolunk. Ingyenes kiszállítás, azonnali készpénzes fizetés. Tel.: 06/20/387-4140.

» **VEGYES**

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

## » IMPRESSZUM

Főszerkesztő: Hőnyi Gyula • Szerkesztőség: 1113 Budapest, Zsombolyai utca 5. • Telefon: 381-1307, e-mail: [media@ujbuda.hu](mailto:media@ujbuda.hu) • Kiadja a KözPont Újbudai, Kulturális, Pedagógiai és Média Kft. • Ügyvezető igazgató Hőnyi Gyula • Megjelenik 80 000 példányban • Szerkesztők: Veres László, Kapin Viktória • Korrektor: Paola Fernández • Újságírók: Horváth Lídia, Kelemen Angelika, Tóth Kata • Hirdetés: Szobonya Timea • Tervezőszerkesztő: KOY

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



# FIZESSE BE CSEKKJEIT A POSTÁN BANKKÁRTYÁVAL DÍJMENTESEN\* ÉS NYERJEN!



Ha most MasterCard® vagy Maestro®  
kártyával fizet ügyintézőinknél a postákon\*,  
értékes ajándékokat és akár 1 millió forintot –  
Posta Hűségkártyával 2 millió forintot –  
is nyerhet Posta Bankszámlán\*\*!



A játékban való részvételhez gyűjtse a pecsétet a postákon található promóciós levelezőlapokon.

**Fődíj: 1 millió Ft Posta Bankszámlán\*\***

További nyeremények:

- 3 db 200 000 Ft értékű Posta Utazás utazási utalvány
- 50 db 50 000 Ft értékű Nyereménybetét\*\*

Használja csekkbefizetéskor Posta Hűségkártyáját is, és nyereményét megduplázzuk!

**Promóció időtartama:**  
2016. augusztus 15. – október 30.

\* A bankkártyás csekkbefizetés – mely a „BANKKÁRTYÁS CSEKKBEFIZETÉS” matricával megjelölt postákon érhető el – bankkártyás vásárlásnak minősül, melyért a Posta a befizetőnek díjat nem számít fel. A vásárlási tranzakcióhoz kapcsolódó, a kártyabirtokos számlavezetője által felszámított esetleges díjak és költségek a kártyabirtokost terhelik.

\*\* A pénznyeremény átvételének feltétele Posta Bankszámla nyitása. A Posta Bankszámla és a Nyereménybetét az FHB Bank Zrt. termékei, melyeket a Magyar Posta Zrt. mint közvetítő értékesít.

A képen látható nyeremény illusztráció.

Részletek és játékszabályzat a [www.posta.hu](http://www.posta.hu) oldalon.

[www.posta.hu](http://www.posta.hu)



  
**Magyar Posta**



# Padlizsánpercek a konyhában



Naphosszat sorolhatnánk, miért nélkülözhetetlen alapanyag a konyhánkban a török paradicsom néven is ismert igen sokoldalú zöldség. A piacokon ős végéig fellelhető padlizsánt elsősorban azért kedveljük, mert hemzseg az A- és C-vitamintól, így erősíti immunrendszerünket. Magas víztartalmának köszönhetően hidratálja a bőrt, és mivel rostban gazdag, de szénhidrátot alig talál benne, a vércukorszint szabályozásában is segít. Számos felhasználási módjának hála színes fogásokat készíthetünk belőle, kitűnő saláta-alapanyag, pirítva köretként szintén ideális, akár pörköltökhöz is használhatjuk, de ránthatjuk, tölthetjük vagy ínycsiklandó krémet is kreálhatunk belőle. Ügyeljünk arra, hogy vásárláskor mindig kellőképpen érett padlizsánt válasszunk. A fénytelen héjú még éretlen, ezért fanyar ízű, viszont a száradt csészelevelek arra utalnak, hogy a zöldség túlérett, emiatt szintén kesernyés lehet. A tökéletes padlizsán körülbelül nyolc centiméter átmérőjű, csillogó, kemény, sima héjú és élénkzöld kocsányú.



Bukszár Tamástól, a VakVarjú konyhafőnökétől most egy izgalmas töltött padlizsán receptet leshetünk el!

## Paradicsomos töltött padlizsán:

- Hozzávalók**
- 2 darab közepes méretű padlizsán
  - 30 dkg darált hús
  - 1 vöröshagyma
  - 4 darab paradicsom vagy konzerv
  - 6 dl paradicsomlé
  - 2 ek. olívaolaj
  - 12 dkg mozzarella
  - 3 dkg reszelt sajt
  - só, bors ízlés szerint
  - petrezselyem, bazsalikom

**Elkészítés:**  
Miután a padlizsánokat alaposan megmostuk, hosszában kettévágjuk és a belsejét kikaparjuk. Egy alufóliára fektetve 15 percig 180 fokra előmelegített sütőben sütjük. Közben a vöröshagymát felkockázzuk és olívaolajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a darált húst, majd mellé a padlizsán kikapart belsejét és a paradicsomokat, amiket korábban szintén apróra vágunk. Ha jól összefőtt, felöntjük a paradicsomlével, és még 10 percig főzzük, ízlés szerint fűszerezzük. Kivesszük a sütőből a padlizsáncsónakokat, megtöltjük a húsos, paradicsomos padlizsánnal, a tetejére mozzarellát teszünk, majd 180 fokban még körülbelül 20 percig sütjük. Reszelt sajttal megszórva tálaljuk.

## ÚJ LAKÓINK

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



lom. Szüleim mindenhol visznek magukkal, már babaúszáson is voltunk együtt.

Forgó Gábor a nevem, 2016. május 24-én, pontban 12 órakor jöttem a világra. A családom már nagyon várta az érkezésem. Jó baba vagyok, igaz, néha fáj a pocakom, és attól sokat sírok. Viszont remek az étvágyam és szeretek sokat aludni. Kelenföldön lakom anyuval és apuval, az ottani parkokban nagyokat szoktunk sétálni, amiket én általában átalszom anyukám örmére. Alig várom, hogy a környező játszótereket kipróbálhassam.



A JátékNet webáruház Új Lakóink részére ajándékokat ajánlott fel!

**JátékNet.hu**  
Játékok a család öröme

# Allee Bevásárlóközpont

# Operamesék a kifutón

Október 1–31.

2 hosszú hétvégén  
16 monumentális  
divat- és táncshow

Operatörténeti kiállítás  
Díszletek, jelmezek  
Operacsillagok legendái

**Vista**  
www.vista.hu

## Nyerj

kétszemélyes bécsi  
luxushétvégét, belépőkkel  
a Bécsi Operaházba!

**allee**  
ÉLMÉNYSETÁNY  
ÚJBUDÁN

További részletek:  
[www.allee.hu](http://www.allee.hu)