KELENFÖLD • ŐRMEZŐ • GAZDAGRÉT • ALBERTFALVA • KELENVÖLGY • LÁGYMÁNYOS • SASAD-SASHEGY • GELLÉRTHEGY • SZENTIMREVÁROS

ÚJBUDA

A XI. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

XXV. ÉVFOLYAM 1. SZÁM
2015. JANUÁR 21.

www.ujbuda.hu

Várja Újbudát a Tüskecsarnok!

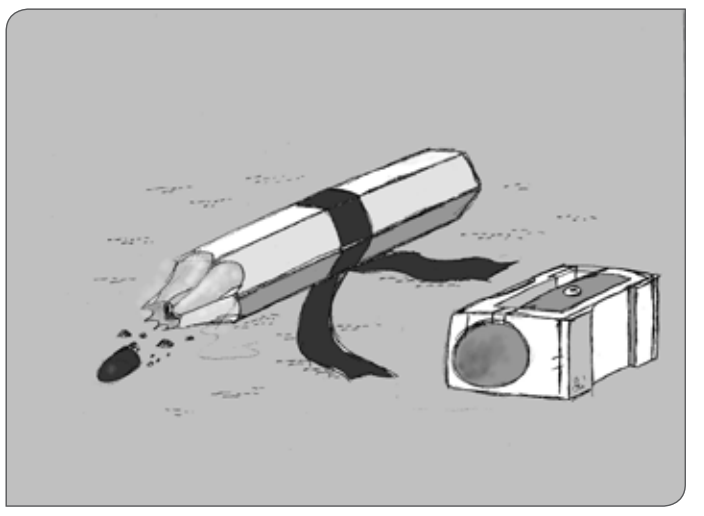
A BEAC hétköznapokon is szakképzett edzőkkel várja a sportolni vágyókat

2

5

Toborzást tartott az OSC

Körútra indult az OSC vízilabdacsapat, amely szponzorváltása és újjászervezése óta sorra nyeri a rangadó mérkőzéseket.



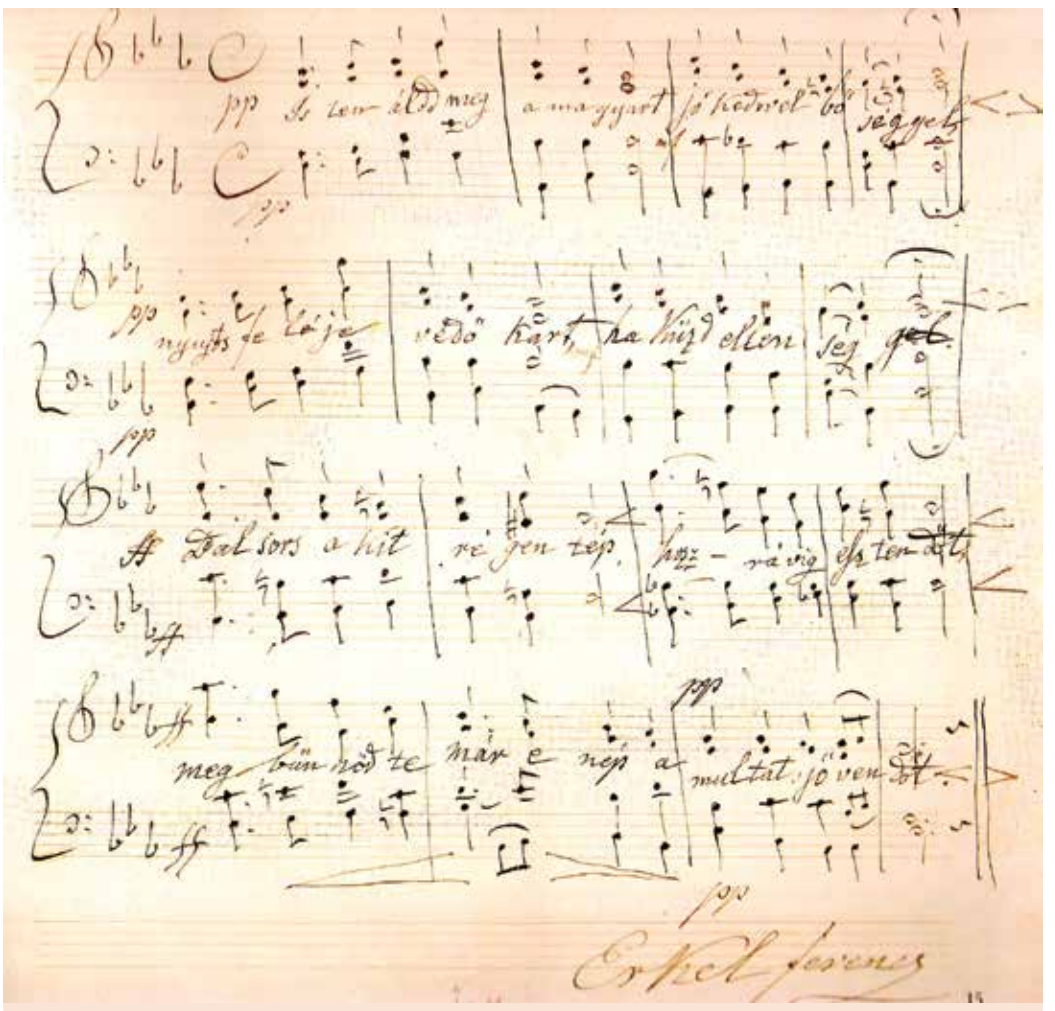
„A kultúra az élet művelése”

Kölcsey Ferenc 1823. január 22-én fejezte be a Hymnus, a magyar nép zivataros századaiból című költeményét. A Magyar Kultúra Napján erre emlékezünk.

A Magyar Kultúra Napját 1989 óta ünnepeljük január 22-én, Kölcsey ugyanis ezen dátumon tisztázta le költeményét, amely aztán Erkel Ferenc zenéjével Magyarország nemzeti Himnusza lett.

Szatmárcsekén, ahol a magyar nép himnusza Kölcsey tollából megszületett, hagyományosan ökumenikus istentisztelettel és Kölcsey Ferenc síremlékének megkoszorúzásával ünneplik a Magyar Kultúra Napját. Idén január 18-án tartották ünnepségüket a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei község református templomában. A szervező Kölcsey Társaság az ünnepi beszéd megtartására a Kossuth-díjas színművészt, *Törőcsik Marit* kérte fel, a Himnuszt *Csikos Sándor* Jászai Mari-díjas színművész szavalta. A délelőtt kezdődő istentiszteleten *Bölcskei Gusztáv* református és *Kiss-Rigó László* római katolikus püspök hirdetett igét, orgonán *Varnus Xavér* játszott. Az ünnepség folytatásaként megkoszorúzták Kölcsey Ferenc síremlékét a helyi református temetőben.

(Folytatás a 6. oldalon)



A HIMNUSZRÓL

A magyar Himnusz szövegét Kölcsey Ferenc 1823-ban írta, először 1828-ban jelentette meg. A Himnusz zenéjét Erkel Ferenc zeneszerző és karmester szerezte 1844-ben, amikor az erre kiírt pályázaton, az „Itt az írás forgassátok/Érett ésszel, józanon. Kölcsey” jeligéjű pályázatával első díjat nyert a többek közt Vörösmarty Mihály és Szigligeti Ede által fémjelzett zsűri döntésének köszönhetően. A nyertes pályaművet a budapesti Nemzeti Színház mutatta be, 1844. július 2-án és július 9-én. Az első nyilvános, szabadtéri előadása 1844. augusztus 10-én volt, a Széchenyi nevét viselő gőzhajó avatásán. A Magyar Köztársaság alkotmányába csak 1989-ben került hivatalosan.

SIKERSZTORI

87 éves rejtvényfejtő bajnokot avatott a kerület

Az év végén rendezték meg a IX. Országos Rejtvényfejtő Versenyt. A megmérettetést a kilencvenedik életévéhez közelítő hídépítő mérnök, Träger Herbert nyerte. Ezzel ő az eddigi legidősebb bajnok.

A kerületi rejtvényfejtő klubot 2010-ben az Idősek Akadémiája részeként indította el az önkormányzat, amely a hatvanon túli újbudaiaknak teremt lehetőséget az agytornásztató elfoglaltsághoz. A 60+ Program égisze alatt zajló foglalkozásokat a Rejtvényfejtők Országos Egyesülete tartja, így a legutóbbi verseny is a szervezet szakmai felügyelete alatt zajlott.

A számos vidéki városból érkező játékos kezdő, középhaladó

és haladó kategóriában indulhatott, és a skandináv típusú rejtvénytől a logikai sudokun át egészen a legnehezebb olasz feladványig, minden téren próbára tehette szellemi képességét. Az első helyet fölényesen *Träger Herbert* okleveles hídépítő mérnök szerezte meg, aki 87 éves korával a versenysorozat legidősebb rejtvényfejtő bajnoka címet is magáénak tudhatja.

A kerületi résztvevők között tavasszal is dobogón végzett versenyző tavaly többször szerepelt a médiában a felrobbantott Erzsébet híd újjáépítésének 50. évfordulója kapcsán. A híd tervezési-építési munkálataiban ugyanis a rejtvénybajnok is részt vett. Mint lapunknak elmondta, mindig szeretett rejtvényeket fejteni, különösen olyanokat, amelyek megtornásztatják az agyát. Néhány éve az Újbuda újságból értesült az önkormányzat rejtvényfejtő klubjáról, azóta nem hagyna ki egyetlen találkozót sem. A klubdélutánokon a vezető irányításával közösen, egymást segítve fejtik meg a feladványokat.

(T. D.)

Ostromnapló – XI., Orlay u. 4., 1945. február 10–11. (részlet)

Hetven évvel ezelőtt roppantak össze a védők, szűnt meg a főváros német megszállása, elkezdődött a szovjet megszállás, a végsőkig szenvedő budai lakosság pedig végre felkecmergett a pincékből. A feláldozott emberéletek elszálltak, de – az egyre apadó élő visszaemlékezések mellett – a képi és az írásos emlékek fennmaradtak. A beszédes fényképek mellett a rejtekből még mindig felbukkanó naplók mondják el talán leghitelesebben a „katlan” hátborzongató élményeit.

Mostanában egy újabb ostromnapló került a szemünk elé, amelyet a XI. ker., Orlay u. 4. számú házban, az akkor 21 éves Juhász Eszter írt 1944 karácsonyától 1945. március 15-éig, napokra lebontott levelek formájában, amelyeket húgának, Juhász Juditnak, kórházvonatra beosztott önkéntes vöröskeresztes nővérnek címzett. A ház lakói a pincében élték át az ostrom viszontagságait, tragikus, néha meghökkentő jeleneteit. A napló igazi értékét az adja, hogy szinte hadtörténészi pontossággal írja le a napi hadműveleteket a tágabb és szűkebb környéken, végül az utcában, sőt, a házban történteket is. Az alábbiakban a február 13-i fegyverletételt megelőző két nap eseményeit adjuk közre Juhász Eszter ostromnaplójából.

1945. február 10., szombat

„Hetedik hete, hogy be vagyunk kerítve, és most már azt hiszem, hogy igazán beáll már egy változás. Mindenhonnan harcokat jelentenek, amik nyílván az utolsó kísérletet jelentik. Jeszenszky beszélt egy magyar hadnaggyal, aki eddig mindig hatalmas felszabadító seregekről beszélt, de tegnap megkérdezett egy német tisztet, mondja meg végre az igazat. Olyan újdonságokat tudott meg, hogy igazak-e vagy nem, azt csak később tudjuk ellenőrizni. Az oroszok a Lenke (Kosztolányi) térről egy nagy támadást kezdtek, és a Gellért-hegyen a Citadelláig nyomultak.

(Folytatás a 10. oldalon)

KÉK HÍREK

A BRFK XI. Kerületi Rendőrkapitánysága felfegyverkezve elkövetett rablás bűntett elkövetésének gyanúja miatt indított eljárást ismeretlen elkövetők ellen, akik 2014. december 17-én 19 óra és 19 óra 30 perc között a 4-es metró Kelenföld vasútállomás megállójának kijáratánál a sértettet késsel megfenyegették, és a nála lévő értékek átadására kényszerítették. A nyomozók által beszerzett információk alapján a rendőrök előtt ismertté vált több olyan – Újbudán elkövetett – bűncselekmény, melyekről azt feltételezték, azokat szintén ugyanezek a fiatalok követhették el.

Az újbudai rendőrkapitányság munkatársainak január 7-én tudomásukra jutott, hogy az egyik elkövetőt a közzétett felvétel alapján felismerték. A nyomozók rövid időn belül azonosították társát is, egy szintén 17 éves fiút. A XI. kerületi rendőrkapitányság Bűnügyi Osztályának nyomozói egyiküket 2015. január 7-én, társát január 8-án elfogták majd őrizetbe vették.

Velük szemben a további eljárást felfegyverkezve elkövetett rablás bűntettek megalapozott gyanúja miatt a Budapesti Rendőr-főkapitányság XI. kerületi Rendőrkapitányság Bűnügyi Osztálya folytatja le, egyben indítványozzák előzetes letartóztatásukat. Az egyik gyanúsított elfogásakor, a lakásban tartózkodó családtagjai az intézkedő rendőrökre támadtak, akik csak testi kényszer és további rendőri erők bevonásával tudták megfékezni az indulatos férfiakat és nőket. Őket bűncselekmény elkövetése miatt szintén előállították.

(Forrás: police.hu)

Forgalomszámlálásról döntött a képviselő-testület

Újbuda Önkormányzatának képviselő-testülete december végén tartotta meg a 2014-es év utolsó ülését. Ezen döntöttek többek közt a fogyatékosok nappali ellátásáról, a köznevelési kérdésekről, a Pro Cultura díjakról, valamint a grémium Szervezeti és Működési Szabályzatát rögzítő rendelet újraalkotásáról.

Napirend előtti felszólalásában *Molnár Gyula* MSZP-s képviselő helyénvalónak tartotta a polgármester nyilatkozatát az M0-ás, illetve az autópályák bevezető szakaszának fizetőssé tételéről, amelyben *Hoffmann Tamás* előkészítetlennek nevezte az intézkedést. Molnár a kerület védelmében arra kérte a testületet, álljon a polgármester mellé, és fogadjon el erről határozatot.

Hoffmann Tamás szerint nem ez a leghatékonyabb megoldás, hiszen korábban például arról is született testületi határozat, hogy ne Őrmező legyen a 4-es metró végállomása. Hozzátette, ügyelni kell arra is, hogy ne keltsenek felesleges pánikot. Megjegyezte, Őrmező esetében is túlzónak bizonyult az aggodalom, hogy a 4-es metró miatt elárasztják a városrészt a parkoló autók. Az autópályákkal kapcsolatban elmondta, várhatóan nem lesz fizetős a bevezető szakasz használata, ezért a kerületben is kevesebb gondra kell számítani. Hamarosan forgalomszámlálást végeznek az érintett területeken, melynek eredménye dönti majd el, milyen önkormányzati intézkedésekre lesz szükség.

Molnár László alpolgármester az önkormányzat szociális ellátórendszerének működéséről beszélt azon képviselői kérdés kapcsán, amely felvetette, mit tesz az önkormányzat azokért, akik a téli szünetben nem tudnak gondoskodni gyermekük étkezéséről. Az alpolgármester elmondta, a rászoruló gyermekeknek elérhető a napi háromszori ingyenes étkezés az iskolákban. A hivatal felé 21-en jelezték, hogy az ünnepek alatt is igénylik az étkeztetést, őket is ellátta az önkormányzat.

(Újbuda)

Várja Újbudát a Tüskecsarnok!

Több mint húsz év várakozás után tavaly év végén felépült a Tüskecsarnok, ami január 19-től megtelik élettel. A patinás újbudai klub – a BEAC szervezésében – hétköznapokon reggeli, délutáni és esti edzésekkel, szakképzett edzők vezetésével várja a sportolni vágyókat. A Tüskecsarnokot üzemeltető Nemzeti Sportközpontok (NSK) együttműködési megállapodást kötött a Budapesti Egyetemi Atlétikai Clubbal (BEAC). Az újbudai egyesület több mint négyezer aktív sportoló-

jával Budapest legnépesebb sportközösségeinek egyike. A BEAC-ot báró Eötvös Loránd alapította 1898-ban. Öt olimpiai bajnokával, számos világbajnokával és több mint négyszáz magyar bajnoki címével a hazai sport meghatározó egyesülete. Több mint 116 éves sportmúlttal a BEAC hagyományt, értéket és minőséget képvisel a hazai sportban és idén januártól a Tüskecsarnokban is.

Az akár négyezer főt befogadni képes multifunkcionális sportcsarnokot mindenki ismeri. Eddig kevesebb szó esett a sportcentrumról, ahol a Tüskefitnesz Harmony és Energy névre hallgató termeiben többek között spinning, aerobik, TRX, kettlebell, funkcionális edzések, jógafoglalkozások, egyre bővülő órarenddel várják a XI. kerületi polgárokat, lakókat. A fitneszen kívül a legmodernebb konditeremmel, három tornateremmel, wellness és maszszázs-szolgáltatásokkal csábítja az érdeklődőket hazánk ötödik legnagyobb sportcsarnoka. Az edzések látogatásához egy regisztrációs felületen kell bejelentkezni, amely elérhető a www.tuskecsarnok.hu oldalon, ahol további hasznos információk találhatóak. Az edzésekről, programokról az érdeklődők megtalálnak minden fontos tudnivalót a Tüskecsarnok Facebook-oldalán is.

FŐVÁROSI HÍREK

Tarlós István főpolgármester kezdeményezésére – a Földművelésügyi Minisztérium mellett működő Országos Borszakértő Bizottság szakmai közreműködésével – immár második alkalommal hirdették meg a Budapest Bora versenyt. A megmérettetésre 95 tétel érkezett, fele-fele arányban fehér- és vörösborok. A szakértő zsűri döntésének eredményeként 2015-ben fehérbor kategóriában a Tornai Pincészet Kft., a Somlóhegyen termelt Somlói Top Selection Apátsági Furmint, 2011-es évjáratú bora vörösbor kategóriában pedig az Eszterbauer Kft. szekszárdi Tivald Cabernet Sauvignon, 2011-es évjáratú bora viselheti a BUDAPEST BORA 2015 elismerő címet.

•

A Fővárosi Önkormányzat idén is meghirdeti – részben módosított feltételekkel – Budapest Ösztöndíj Program pályázatát a fővárosi székhelyű felsőoktatási intézmények nappali tagozatos, 2015 szeptemberétől vagy 2016 februárjától utolsó tanulmányi évüket megkezdő hallgatói számára. A hatodik alkalommal meghirdetett ösztöndíjprogram keretében a nyertes pályázók a diploma megszerzése előtt 10 hónapon keresztül szakmai anyagok, kutatási és konzultációs lehetőségek biztosítása által segítséget kapnak diplomamunkájuk elkészítéséhez. A projektben legfeljebb 20 fő utolsó éves, osztatlan alap- vagy mesterképzésben részt vevő nappali tagozatos egyetemi vagy főiskolai hallgató vehet részt, aki többek között:

• valamely fővárosi székhelyű felsőoktatási intézménnyel hallgatói jogviszonyban áll;
• a diploma megszerzéséhez szükséges szakdolgozatát a Fővárosi Közgyűlés által jóváhagyott átfogó témaköröknek megfelelő tárgyból írja;
• a diploma megszerzésének évében a 30. életévét még nem tölti be.

A nyertes pályázók oklevelet, valamint havi 50 ezer forint összegű ösztöndíjat kapnak. Jelentkezési határidő: 2015. április 30.

•

Eleget tud tenni a hulladékgazdálkodási közszolgáltatás végzésének feltételeiről szóló kormányrendelet háznál történő szelektív hulladékgyűjtésre vonatkozó, igen szigorú elvárásainak a Fővárosi Önkormányzat. Ez annak köszönhető, hogy a Fővárosi Közterület-fenntartó Nonprofit Zrt. (FKF) bevonásával egy korszerű, működőképes szelektív hulladékgyűjtési rendszer kiépítése érdekében időben megkezdte a felkészülést. A rendszer kialakításához szükséges mintegy 5 milliárd forint értékű beruházást több mint 90 százalékban uniós támogatásból finanszírozták. A nemzetközi összehasonlításban is rekordidő alatt megvalósított projekt – jelenleg már csak a pótlásokat végzi az FKF – több rangos díjban részesült, többek között 2014-ben elnyerte a Magyar Termék Nagydíjat is.

FELHÍVÁS

Változik a szelektív hulladékgyűjtő szigetek rendszere

A Fővárosi Önkormányzat az FKF Zrt.-vel közösen EU-s és egyéb forrásokból az Új Széchenyi Terv részeként 2015-re Budapest egész területén kiépítette a házhoz menő szelektív hulladékgyűjtő rendszert a papír-, fém- és műanyag hulladékokra. A fejlesztés által több helyen visszavonhatóvá váltak a problémásan üzemelő szelektív hulladékgyűjtő szigetek, csökkentve ezzel a közterületek szennyezettségét, gazdaságosabbá téve az üzemeltetést.

A kerületi hulladékgyűjtő szigetekkel kapcsolatban az alábbi változások lépnek életbe február folyamán:

SZELEKTÍV SZIGET VISSZAVONÁSA
• Ménesi utca – Kelenhegyi lépcső mellett
• Csukló utca eleje
• Budafoki út – Irinyi József utca (a Schönherz kollégium mellett)
• Kelenföldi út – Thallóczy utca (a BKV épülete mellett)
• Fraknó utca 32/B, a közterület-felügyelet előtti parkoló szélén
• Leiningen utca (keleti oldala)
• Bikszádi utca 61. (az iskola kerékpártárolója előtt)
• Andor utca–Albert utca (az Andor u. 2. melletti parokolóban)
• Kondorosi út–Fehérvári út sarok (az élelmiszer-áruháznál, a villamossín mellett)
• Kőérberki lakópark (Kánai út)
• Brassó út–Dayka G. utca kereszteződés
• Nagyszeben tér (az élelmiszerüzlet gazdasági bejáratánál)
• Menyecske utca 25. mögötti parkoló (Költők parkja)
• Gazdagréti tér élelmiszer-áruház mellett (a buszvégállomás felőli oldalon)
• Sasad Resort, Rupphegyi út, 1528/9 előtt

SZELEKTÍV SZIGETEN CSAK ÜVEGGYŰJTŐ MEGTARTÁSA
• Boldizsár utca – Cirmos utcai parkoló

SZELEKTÍV SZIGET TELJES MEGTARTÁSA
• Daróczi út – Alsóhegy utca találkozásánál
• Hamzsabégi út 5557.-tel szemben (az autóbuszgarázsnál)
• Egry József utca–Stoczek u. sarok
• Szerémi út 41. és a zajvédő fal között a zöldsávban
• Kocsis utca – a sportpálya előtti zöld sávban
• Tétényi köz 1.
• Nándorfejérvári út 23. előtt
• Rátz László utca (a kollégium oldalán, zöldsávban)
• Solt utca 44. (Csorbai utca–Pajkos utca, a zajvédő fal mellett)
• Allende park 14. számmal szemben, a tűzfal felőli oldalon
• Sáfrány utca 50., a parkolóban (Sáfrány utca mentén a Fonyód utca–Bükköny utca felőli oldalon)
• Mezőkövesd utca elején a Fehérvári úti kereszteződéshez közel
• Puskapor utca (volt Kőérberki út 37.) a vasút felöli garázssor előtti parkolóban
• Harasztos utca

A kerületben található szelektív hulladékgyűjtő szigetek elhelyezkedéséről az FKF Zrt. honlapján (www.fkf.hu), illetve a www.ujbuda.hu honlapon is tájékozódhatnak a jövőben.

Kérjük, hogy a szelektíven gyűjtött üveghulladékokat a lakóhelyükhöz közel eső, megmaradó szigeteken helyezzék el! Az üveghulladékok leadására általában lehetőség van a nagyobb élelmiszer-áruházakban és bevásárlóközpontokban is.

Amennyiben nagyobb mennyiségű újrahasznosítható hulladékot kívánnak elhelyezni, kérjük, keressék fel a Bánk bán utcai hulladékudvart (XI., Bánk bán utca 8–10., nyitva tartás: hétfőtől péntekig: 10–18-ig, szombaton: 8–14-ig, tel.: 464-5907).

Veszélyes hulladékokkal (vízbázisú vagy oldószeres festékek és göngyölegei), gumiabronccsal és lomhulladékkal (térítés ellenében) a XXII. kerület, Nagytétényi út 341–343. szám alatti lakossági hulladékgyűjtő udvart kereshetik fel (hétfőtől szombatig: 8.00–20.00 óráig, tel.: 06/30/414-2007).

Az évente kétszer magtartott „Tisztaságot Újbudán!" kerületi nagytakarítás ideje alatt az Újbuda újságban és a honlapon feltüntetett helyszíneken és időpontokban szintén lehetőségük van a veszélyes hulladékok leadására!

A lakossági használt sütőolaj leadható az Újbuda Prizma alábbi gyűjtőpontjain azok nyitvatartási idejében:
• Kelenföld – Hamzsabégi út 60. (az Újbuda Prizma központja)
• Gazdagrét – felső őrzött parkoló
• Gazdagrét – Nagyszeben téri őrzött parkoló
• Őrmező – Igmándi utcai őrzött parkoló
• Őrmező – Cirmos utcai őrzött parkoló
• Albertfalva – Bükköny utca és Herend utca sarkán az őrzött parkoló
• Szentimreváros – Zsombolyai utca 5., az önkormányzat épületénél

Tegyünk együtt környezetünk tisztaságáért! Együttműködésüket köszönjük!

Újbuda Önkormányzata

Egészséges életmód: a menzán kezdődik

A közétkeztetés lehet az első lépés az egészséges táplálkozásra szoktatásban. A változó jogszabályok magasabb beltartalmú alapanyagok felhasználását és kevesebb só, illetve cukor bevitelét írják elő. Maradt felkészülési idő.

Magyarországon a felnőtt lakosság több mint 20 százaléka, a gyermekeknek pedig több mint 30 százaléka túlsúlyos. Az elhízás népbetegséggé vált, amit mindenképpen kezelni kell. A megelőzés egyik iránya a közétkeztetési reform, amely gyökeresen megváltoztatja a menzák kínálatát, illetve fő csapásként csökkenti a közétkeztetésben kínált ételekben a sót és cukrot. Előtérbe helyezi az egészséges táplálkozáshoz szükséges alapanyagokat – például a magas kalcium-, vitamin- és nyomelemtartalmú élelmiszereket –, egyben javítja a konyhatechnológiát, növeli a nyersen adható élelmiszerek adagját.

Az erre vonatkozó miniszteri rendelet elvben januárban lépett életbe, ám egy módosító javaslattal a végrehajtást, vagyis a rendelet alkalmazását idén szeptemberre tolta ki. Ez idő alatt a közétkeztető cégek felkészülhetnek a szabályok miatt újraértelmezendő szolgáltatások kialakítására. Lapunk úgy tudja, arról még vita folyik, hogy a rendelet miatt növekszik-e a fejadagok előállítási költsége. Egyes mintamenzákon, például kórházakban, sikerült a jelenlegi előállítási költségek mellett megfelelni az új előírásoknak, így a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége szerint a változások nem feltétlenül eredményezik a költségszint emelkedését. Újbuda egyébként is rendelkezik a reform közétkeztetésre vonatkozó szolgáltatói szerződéssel, így az új jogszabályok az önkormányzatot, illetve a szolgáltatót nem érték váratlanul.

A közétkeztetést igénybe vevőket azonban meglepheti a menzán kapható ételek ízvilágának mássága. A magyar táplálkozási kultúrában sok esetben dominál a só és a cukor, a kevés hozzávaló, illetve az egyszerű ízhatás. Ezen úgy érdemes változtatni, hogy az élelmiszerekben növelni kell a hozzávalók számát, így só vagy cukor nélkül lehet előállítani teltebb ízeket. Ez az egyik járható út ahhoz, hogy a magyar táplálkozási kultúra jó irányba induljon el. – Ám a közétkeztetési reform önmagában nem elég ahhoz, hogy egészségesebbek legyenek az emberek – mondta lapunknak *Kubányi Jolán*, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke. Nagyon fontos, hogy a szülők vagy a háziasszonyok otthon is elkészítsék az egészséges életmódba illeszkedő élelmeket. Hiába kap a gyerek a menzán brokkolikrémlevest, ha otthon jellemzően virslit vacsorázik – a zöldségféle ízét így soha nem kedveli meg, és a későbbiekben sem építi be táplálkozási szokásaiba. Ugyanez vonatkozik az idősebbekre is.

Az utolsó nagy konyhai reform 15–20 évvel ezelőtt zajlott, amikor a háziasszonyokat a sertészsírról a napraforgóolaj irányába terelték (a szív- és érrendszeri megbetegedések kiküszöbölése miatt), ám a túlzott sózásról, cukrozásról nem sikerült leszoktatni a magyar fogyasztókat, akik kevés salátát, friss gyümölcsöt és magas rosttartalmú élelmiszert fogyasztanak. A szemléletváltásban jelentős szerepet vállalhat a közétkeztetési piac, és az egészséges életmódhoz elengedhetetlen, hogy a mindennapi életbe beépüljön a sport is.

(H.Gy.)

EGÉSZSÉGROVAT

Tudta-e Ön, hogy...

… az Európai Unióban minden 4. munkavállaló szenved a tartósan fennálló, a testi-lelki jól-létet megterhelő munkahelyi stressz káros következményeitől, amely mind szervezeti, mind társadalmi szinten jelentős többlet terhet jelent. A túlzott stressz egészségkárosító hatásának szerepe van a pszichés (kognitív, viselkedéses és érzelmi) és pszichoszomatikus (lelki eredetű testi tünetek), illetve krónikus betegségek kialakulásában is.

A foglalkozás-egészségügyi vizsgálatok fontosságáról Dr. Torzsa Pétert, a Budai Magánorvosi Centrum szakorvosát kérdeztük:

– A foglalkozás-egészségügyi szakorvosnak főként preventív, megelőző szerepe van, ellenőrzi a munkavállalók egészségi állapotát. Munkába állás alkalmával elvégzi a munkavállaló előzetes vizsgálatát, melyet meghatározott időközönként időszakos vizsgálat követ. Az új munkavállalókat tájékoztatja az egészségügyi és munka-higiénés kérdésekről, ellátja tanácsokkal az egyéni védőeszközökkel kapcsolatban, meghosszabbíthatja a munkavállaló jogosítványát.

A munkaalkalmassági vizsgálat célja annak eldöntése, hogy az illető alkalmas-e az adott munkakör betöltésére, illetve folytatására. Egy ilyen felmérés – amellett, hogy a munkavállalót kikérdezik korábbi betegségekről és munkahelyi ártalmakról – a következőket tartalmazza: fizikális vizsgálat, vérnyomásmérés, látásvizsgálat (látásélesség, színlátás), hallásvizsgálat (zajos munkahely esetén szűrő audiométer használatával), idegrendszeri vizsgálat.

Az egészségügyi kiskönyvhöz kötött munkakörökben kötelező a 3 hónapnál nem régebbi tüdőszűrő lelet bemutatása és a bőr vizsgálata. A vizsgálati eredmények kiértékelése után a munkavállaló orvosi tanácsadásban részesül, majd az alkalmassági vizsgálat eredményéről a munkáltató elsőfokú alkalmassági véleményt kap. A vizsgálat átlagos időtartama 20-25 perc, de függ a munkakörtől, a páciens krónikus betegségeinek számától.

A munkaköri alkalmassági vizsgálat során felismerhetjük a munkavállaló magas vérnyomását, cukorbetegségét, látásromlását. Azok esetében, akik képernyő előtt dolgoznak, a látásromlásra időben történő kiszűrésre nagyon oda kell figyelni. Ismert tény, hogy mind a daganatos, mind a szívérrendszeri betegségek kialakulásában szerepet játszó rizikófaktorok egy része befolyásolható. Fontos, hogy ezen tényezők meglétét felkutassuk, a betegségek kialakulásának valószínűségét felmérjük, majd a kiiktatható rizikófaktorokat megszüntessük. A szűrési programjaink nem csak menedzsereknek szól, a szakorvosaink összehangolt munkával felmérik a munkavállaló fizikai állapotát, terhelhetőségét és a rizikófaktorait. Személyre szabott tanácsokkal, életmód változtatással megelőzhetők a krónikus betegségek és a szövődmények kialakulása.

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
- LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZŰRÉS
- BELGYÓGYÁSZAT, GASZTROENTEROLÓGIA
- PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA
- GYERMEKGYÓGYÁSZAT
- REUMATOLÓGIA
- NEUROLÓGIA
- ORTOPÉDIA

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

Hatékonyságnövekedést vár az állam az új kancellári rendszertől

– Január 1-jétől jogot nyert a felsőoktatásban a duális képzés – mondta köszöntőjében *Péceli Gábor* rektor a BME partnereinek rendezett újévi fogadáson. Így a vállalatok és a hallgatók együttműködési megállapodást köthetnek a képzésről, munkaszerződésről. A dokumentum rögzíti a feltételeket, a díjazás mértékét, amely havonta legkevesebb a minimálbér 60 százaléka, és az elméleti képzés idejére is jár. A közel ezer hallgatóval induló képzésbe bekapcsolódó vállalatok és diákok számára a műszaki terület mutatkozik a legnépszerűbbnek. *Balázs Ervin*, a Magyar Akkreditációs Bizottság elnöke beszámolójában kiemelte: a felsőoktatási törvény mellett megújult az innovációs törvény is, így nagyobb hangsúly kerül a BME szellemi tőkéjének kiaknázására. Úgy véli, ennek kiváló példája a nagyrészt műegyetemi hallgatókkal és mérnökökkel megépített Masat–1 műhold, amely január elején fejezte be pályafutását.

A megújuló felsőoktatási törvény értelmében 2014 végén bevezették a kancellári rendszert – emlékeztetett a rektor –, amely az egyetemek működtetését és gazdálkodásirányítását helyezi a miniszterelnök által kinevezett vezető kezébe. Jelentős átalakulás előtt áll az intézmény működése, ami hatékonyságnövekedést eredményezhet, és hozzájárul az oktatás színvonalának további emeléséhez. Péceli Gábor a BME pénzügyi helyzetével kapcsolatban elmondta, a fenntartó aszkétikus életmódra kényszeríti őket, de az intézmény működőképes, a hallgatói érdeklődés pedig nem csökkent. A rektor úgy véli, a Műegyetem mindig stabilan gazdálkodott, de a kancellár a fenntartó számára átláthatóbb, kiszámíthatóbb felsőoktatást biztosíthat.

– Megérkezett egy első tiszt, amit a hajó nem igazán akart – utalt bevezetőjében *Barta-Eke Gyula*, a frissen kinevezett kancellár az új rendszert érő kritikákra. Úgy véli, az idegenkedés természetes, hiszen minden újtól félnek az emberek, a rendszernek ráadásul nincs hagyománya Magyarországon. Az egyetemi vezető példaértékű gazdálkodást ígért bemutatkozójában, amelyben hangsúlyozta: a rektorral közös célja, hogy az új eljárásokkal és módszerekkel sikerre vigyék az egyetemet. Palkovics László felsőoktatásért felelős államtitkár korábban azt mondta, nem politikai komisszárokat küldenek a felsőoktatási intézményekbe, hanem az egyes egyetemek, főiskolák profiljának megfelelő szakembereket keresnek. A kancellár szerint hazánkba még időben érkezett meg a rendszer, amely az Egyesült Királyságban, Németországban és az USA-ban évtizedek óta működik.

– Ezek az országok felismerték, hogy önmagában az oktatás és a kutatás csak akkor válik értékké a társadalom számára, ha ezek az értékek meg tudnak jelenni az iparban, a gazdaságban – jelentette ki Barta-Eke. További célként jelölte meg az intézmény partneri kapcsolatainak kiszélesítését, új együttműködések létrehozását. Példaként említette a fogadáson megjelent különböző vállalatokat és kockázati tőketársaságokat, amelyekkel eddig nem voltak kapcsolatban, holott szerepük meghatározó az innovációs és kutatásfejlesztési szektorban.

(T. D.)

CITY TAXI 2-111-111 BUDAPEST
+36 1 20 30 70 2-111-111
UTAZÁSAIHOZ VÁLASSZON MEGBÍZHATÓ PARTNERT!
AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!
Minősített budapesti taxi

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

A XI. kerület sikeralbuma

2014

Újbudai sikerek a jégen

A 19 éves *Szombathelyi Esztert* először édesapja vitte le a jégre – akkor kétéves volt. Háromévesen már tudta: korcsolyázni szeretne. Eszter a Kodály Zoltán Magyar Kórusiskolában végzett 2014-ben, jelenleg egy szakképző iskola sportedző szakán tanul, később sportpszichológus és műkorcsolyaedző szeretne lenni. A 2014 év végén megrendezett Magyar Országos Műkorcsolya Bajnokságon felnőtt kategóriában 2. helyen végzett, az ezzel egybekötött Négy Nemzet Bajnokságán pedig ugyanebben a kategóriában 11. lett. Számos hazai és nemzetközi versenyen ért el első helyezést, lett dobogós, vagy ahhoz közeli helyezett. Jelenleg *Czakó Györgynél* és *Horváthné Czakó Krisztinánál* korcsolyázik a Budapesti Korcsolyázó Egylet színeiben, emellett *Gáti Fruzsina* és *Viktoria Stendahl* segíti a felkészülésben.

A korcsolyázás sokféle kihívás elé állítja. Egyrészt az edzések általában iskolaidőben vannak. Nagy könnyebbség neki, hogy a tanórákról hiányozhat, de odafigyel rá, hogy minden elmaradást pótoljon. Másrészt egy pontozásos sportágban az eredmény nem csak tőle függ. Ráadásul az anyagi rész is nagy kihívása ennek a sportágnak, ezért különösen hálás Újbuda Önkormányzatának, hogy a Papp László Sportolói Ösztöndíjjal támogatják pályáját.

A bajnokságokon elért első helyekre nagyon büszke, hiszen rengeteg munkája van benne, és annak is örül, amikor külföldön idegen edzők és bírók mondanak róla elismerő véleményt. A versenyzés ugyanakkor nemcsak az eredményt jelenti számára, hanem a korcsolyázás szeretetét is, amit a nézőknek is szeretne átadni. – Sok-sok örömet és boldogságot szeretnék sugározni az embereknek, amikor korcsolyázom. Szeretném a tőlem telhető legjobbat kihozni a versenyeken, és ezért dolgozom az edzéseken is. Ezekért a szép pillanatokért! – mesélte lelkesen.

Nagycsaládosok ünnepeltek együtt

19. alkalommal rendezte meg Újbuda Önkormányzata a Nagycsaládosok Karácsonyát. Az önkormányzat 1995 óta minden évben meghívja a három vagy annál több gyermeket nevelő családokat, hogy szórakoztató programokkal, ajándékokkal kedveskedjen nekik, valamint anyagi támogatással segítse az ünnepi készülődést.

A nagycsaládos karácsonyon idén is élelmiszercsomagokkal, ajándékokkal és ünnepi műsorral készültek a gyerekeknek és szüleiknek. A Csíki-hegyek Általános Iskolában megtartott rendezvényre több mint hatszáz család kapott meghívást. A kicsiket a Mikulás és segítői: a rénszarvas és a jegesmedve fogadta, velük fotózkodni is lehetett. A tornateremben a nagyobb gyerekek a Budapest Jazz Orchestra koncertjét és *Náray Erika* színész-énekes műsorát hallgathatták, a kisebbek pedig a színházteremben egy bábelőadáson ismerhették meg a nagyszakállú és krampuszainak vidám történetét. Eközben az étkezőben kézműves foglalkozás zajlott.

Győrffyné Molnár Ilona humánszolgálati igazgató elmondta, az ünnepek idején számos formában támogatják a többgyerekeseket. A családok egy helyi rendelet alapján gyermekenként ötezer forintot kapnak postán, a rendezvényen pedig élelmiszercsomagot vehetnek át. Idén liszt, cukor és más tartós élelmiszer helyett kakaót, csokit, kávét és más finomságokat tartalmazott a csomag.

A tombolasorsoláson értékes nyeremények találtak gazdára, melyek között a játékok mellett éttermi vacsora és élményajándék is szerepelt. A tombolaajándékokat részben az önkormányzat vásárolta, részben szponzorok ajánlottak fel pénzt vagy más tárgyi nyereményt. *Szabolcs Attila* országgyűlési képviselő először járt a rendezvényen; úgy vélte, a karácsonyi hangulat a mai rohanó világban érték, ezért a rendezvény közösségi élménye a legfontosabb. *Hoffmann Tamás* polgármester szerint a karácsony az egymással való törődés ünnepe is, ezért fontosnak érzi, hogy a kevés pénzből élő nagycsaládosoknak is szép legyen a karácsony.

(Újbuda)

A rászoruló idősekre is gondoltak az ünnepek alatt

A Kelenvölgyi Polgárok Köre minden karácsonykor nagyszabású ünnepséget rendez a rászoruló időseknek a Kelenvölgyi Közösségi Házban. A szervezet egész évben támogatja a nyugdíjasokat, karácsonykor élelmiszercsomaggal, ajándékokkal és műsorral kedveskedik nekik. A bejáratnál gazdagon megrakott Mikulás-csomaggal ajándékozták meg az érkezőket, akik ezután a nagyteremben a Kelenvölgyi Általános Iskola és a helyi óvoda színes műsorát tekinthették meg. A két oktatási intézményből több mint 100 tanuló szerepelt a rendezvényen. A repertoárban szóló dalok, betlehemes színjáték, kórusénekek és hangszeres produkciók is szerepeltek.

A Kelenvölgyi Polgárok Köre Szociális és Családsegítő Csoportja egész évben támogatja a nehézsorsú időseket. Ruhaosztásokat, teadélutánokat, beszélgetéseket és gyűjtőakciókat szerveznek számukra. A karácsonyi ünnepségen a résztvevők a Mikulás-csomag mellé – tartós élelmiszereket és mosószereket rejtő – háztartási csomagot is kaptak. A csoport vezetője, *Tábori József* szerint sok a nélkülöző nyugdíjas, akinek ez az apró segítség is sokat számít. – Elsősorban a család nélkül élőknek szeretnénk egy szeretetteljes karácsonyi élményt nyújtani – mondta.

(T. D.)

Toborzást tartott az OSC

Toborzó körútra indult az OSC vízilabdacsapat, amely szponzorváltása és újjászervezése óta sorra nyeri a rangadó mérkőzéseket. A két éve a kerületbe költözött gárda a Nyéki Imre Uszoda környékén látogatja sorra az általános iskolákat, hogy felkutassa leendő utánpótlás-játékosait.

A csapat első állomása az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola volt, ahol nem kellett sokat győzködni a gyerekeket a sportág szépségeiről, hiszen az intézményt a kerület vízilabdabázisaként tartják számon. Az alsósok hatalmas lelkesedéssel fogadták a játékosokat, akik bemutatkozásuk után kvízkérdésekkel bombázták őket – a helyes válaszokért ajándéklabda járt jutalmul. *Decker Ádám* csapatkapitány szerint fontosak ezek a találkozók, mert nagy lökést adnak a sportolás elkezdéséhez.

Az OSC egyik játékosa, a sportoló családból származó *Bátori Bence* is iskolásként szeretett bele a sportba, amikor látta, mire voltak képesek a magyarok a sidneyi olimpián. A vízilabdacsapat komolyan veszi a kerületi toborzást, célja, hogy tíz éven belül saját nevelésű játékosai játsszanak az OSC első osztályú gárdájában.

Kiss Mihály iskolaigazgató szerint a Grosicsban mindig nagy hangsúlyt fektettek a példaképek felmutatására. A sportiskola 2001 óta nevez el tantermeket olimpikonokról, jelenleg a 17 tanteremből 12 viseli valamelyikük nevét. A diákok elé állított mintát a „Jó tanuló, jó sportoló” szlogen fejezi ki.

Az egykor egyetemi együttesként indult OSC vezetőedzője, *Vincze Balázs* is egyetért azzal, hogy csak jó tanulóból válhat igazán jó sportoló, ezért ügyelnek arra, hogy a sport ne mehessen a tanulás rovására. A Grosics Gyula sportiskola 464 tanulójából 312 igazolt sportoló.

(T. D.)

MAGYARY PROGRAM

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020

SAJTÓKÖZLEMÉNY

Szervezetfejlesztés Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzatánál

2014-ben az Európai Szociális Alap forrásaiból finanszírozott pályázat keretében mérte fel a lakosság közszolgáltatásokkal kapcsolatos elégedettségét Újbuda Önkormányzata.

A helyi önkormányzatok feladatai 2013. januártól jelentősen átalakultak, a hatósági feladatkörök nagy része ekkor került át a kerületi járási hivatalokhoz. Így például az újbudai ügyfelek számára már a Budapest Főváros Kormányhivatala XI. Kerületi Hivatala végzi többek között az okmányügyintézést is a Bocskai út 39–41. szám alatt.

A hatósági feladat- és hatáskörök csökkenése lehetővé teszi, hogy Újbuda Önkormányzata – különösen az utóbbi esztendőkben felértékelődött kezdeményező szerepében – az eddigieknél is nagyobb mértékben fordíthatja figyelmét és erőforrásait a városfejlesztésre, a foglalkoztatás segítésére vagy a közösségi élet támogatására. Újbuda Önkormányzata rugalmasan alkalmazkodik a megváltozott feladatellátási környezethez. Ezért 2014-ben az Európai Szociális Alap forrásaiból finanszírozott pályázat részeként nemcsak az új jogszabályi környezet által eredményezett változásokat azonosítottuk be, hanem két alkalommal közvélemény-kutatás során mértük fel a lakosság közszolgáltatásokkal kapcsolatos elégedettségét.

A lakossági felmérések eredményei szerint a válaszadók elégedettek az orvosi rendelőink állapotával, valamint fontosnak tartják a szabadtéri sportparkok létesítését. Megerősítették továbbá, hogy a legfontosabb beruházások közé tartoznak az óvoda- és bölcsődeudvarok valamint a parkok megújításai. Teljes mértékben támogatják a közbiztonság erősítését célzó térfigyelőkamera-rendszer bővítését is. Az „Újbuda 60+ Program” sikerességét igazolja vissza, hogy a válaszadók 78 százaléka idősbarát kerületnek tartja Újbudát. Örömmel tapasztaltuk, hogy a lakosság egyetért olyan, jövőbeli közösségi fejlesztési elképzelésekkel, mint például a többlakásos panelházak korszerűsítése vagy a gyermek-egészségügyi központ létesítése. Utóbbiak nem kötelezően előírt feladatok, Újbuda Önkormányzata a helyben felmerült igényeket felismerve tervszerűen foglalkozik megvalósításukkal.

A projekt keretében elvégzett felmérések elsősorban azt a célt szolgálták, hogy Újbuda Önkormányzata továbbra is a helyi közösségek sokrétű igényeihez igazodva minél több fejlesztési tervet dolgozzon ki és indítson el azért, hogy a kerület lakói és a településre érkezők számára a legtöbb és a legjobb minőségű szolgáltatásokat biztosítsa.

Dr. Hoffmann Tamás,
Újbuda polgármestere

A projekt az Új Széchenyi Terv Államreform Operatív Program keretében valósult meg.
Projektazonosító: ÁROP-3.A.2-2013-2013-0032
Támogatás összege: 39 653 360 Ft
Közreműködő Szervezet: Miniszterelnökség – Közigazgatási Programok Lebonyolítási Főosztálya
(1077 Budapest, Wesselényi utca 20–22.)

Megszólalt a BKK az 1-es villamos meghosszabbításáról

A 1-es villamos felújítása és meghosszabbítása már több mint egy éve tart, a Rákóczi hídon is átmenő pályán a Közvágóhíd állomástól a Fehérvári út és az Etele út kereszteződéséig jut majd el Budapest leghosszabb villamosvonala. A szerződésben a műszaki átadás-átvételre január végi határidőt „állítottak be”. A portfolio.hu híre szerint az utasok egyelőre nem vehetik használatba az új szakaszt. A BKK a cikkre írásban reagált:

„Az új szakaszon műszakilag a kivitelezési szerződés szerint 2015. január 28-ától megkezdődhet az utasok nélküli próbaüzem. Már ahhoz is, hogy a próbavillamossal a Rákóczi hídra fel lehessen hajtani, a Nemzeti Közlekedési Hatóság jóváhagyása szükséges. Az új vonal utasforgalom részére történő átadásához a Rákóczi híd próbaterhelése és hídvizsgálata szükséges ellenőrző mérésekkel és számításokkal, amelyet a hatóság tavaly év végi végzésében előírt, pontosítva ennek kívánalmait. Ennek a vizsgálatnak az előkészítése jelenleg is zajlik. A próbaterhelés és a hídvizsgálat lefolytatására és az eredmények értékelésére február-március hónapban kerülhet sor.

A januári határidő a kivitelezési szerződés szerint a pálya műszaki átadás-átvételét jelenti, amelyen a terhelési vizsgálat lezajlik. A híd egykori átadásakor teherautókkal végezték a terhelést, de statikus és dinamikus villamosvasúti terheléssel eddig értelemszerűen nem lehetett próbálozni.

A hatóság a hídon megépült új villamospálya próbaterhelése mellett elrendelte a Rákóczi híd teljes al- és felszerkezetének mindenre kiterjedő vizsgálatát is. Noha a vonal lényegében már készen áll, a közösségi közlekedés átadásának pontos dátuma még nem ismert. A BKK a hatóság követelményeinek a megbízott mérnök és kivitelező útján minden tekintetben eleget tesz” olvasható a közleményben.

(Újbuda)

Magyar Örökség díjas a védőnői szolgálat

A Magyar Védőnői Szolgálat problémáiról és helyzetéről is beszéltek az illetékesek a tavaly decemberben, a szervezet 100. évfordulója alkalmából rendezett ceremónián. Erre az eseményre készült a szolgálat 2013-ban elnyert Magyar Örökség és Európa Egyesület alapította Örökség díj másolata. Az oklevelet most kapták meg a kerületi szolgálat munkatársai.

Az átadó a Szent Kristóf Szakrendelőben zajlott, amelyen részt vett többek között *Király Nóra* önkormányzati képviselő, *Gercsák Márta* kerületi tisztifőorvos, *Kóti Tamás*, a Szent Kristóf Szakrendelő főigazgatója, valamint a kerület aktív és nyugdíjas védőnői.

– A Magyar Védőnői Szolgálat egyedülálló a világon – mondta Király Nóra önkormányzati képviselő. – Sehol máshol nincs ilyen jól működő, államilag támogatott szervezet, ami az édesanyát a várandósság kezdetétől egészen a gyermek iskoláskoráig végigkíséri – tette hozzá.

Ugyanakkor többször felvetődött, hogy a védőnők fenntartója az önkormányzatok helyett az állam legyen. Az egészségügyért felelős államtitkárság 2014 szeptemberében meg is kezdte a nemzeti védőnői szolgálat felállításához szükséges hatástanulmány kidolgozását, de konkrétumok ezzel kapcsolatosan még nem láttak napvilágot. A kerületben jelenleg a Szent Kristóf Szakrendelő működteti a védőnői ellátást.

– Azokat a fejlesztéseket, amelyeket elkezdtünk, nem állítottuk le, nem fogtuk vissza – nyilatkozta lapunknak Kóti Tamás. – Az az álláspontunk, hogy bárhogyan is alakul a védőnői szolgálat fenntartása, itt marad a kerületben, a helyi gyermekeket és családjaikat szolgálja a jövőben is.

Több szinten zajlanak a fejlesztések. Megújult a védőnői tanácsadók berendezése és informatikai rendszere. A Kökörcsin utcai Védőnői Szolgálat, ami korábban méltatlan körülmények között működött, tavaly átköltözött a felújított Vahot utcai épületbe.

A Gazdagréten, Gellérthegyen és Lágymányoson lakók, akik korábban a Kökörcsin utcába jártak, azt szeretnék, ha a jövőben ki lehetne alakítani számukra a saját védőnői szolgálatot. Ezzel kapcsolatban Kóti hozzátette: – Amint elkészül az Újbudai Gyermek-egészségügyi Központ, az említett területek védőnői is helyet kapnak az intézményben.

Humán oldalról is zajlottak fejlesztések az elmúlt időszakban. A védőnők bére az elmúlt években jelentősen emelkedett. Részben a kormányzati intézkedések hatására, részben az önkormányzat és a szakrendelő intézkedései révén. Ma átlagosan bruttó 230 ezer forint bért kap egy védőnő a kerületben.

Jelenleg harmincnyolc területi védőnői körzete van a kerületnek, és tizenhat iskolai védőnő végzi feladatát.

Folyamatosan létszámgonddal küzdenek, hiszen évente csupán néhány tucat védőnő végez országosan. Jelenleg nincs megoldva a kiöregedők utánpótlása. Ráadásul a jogszabályok szerint a harmincnyolc körzetet a közeljövőben minimum negyvenötre kellene emelni, de ezzel tovább fognak növekedni azok a betöltetlen helyek, amelyeket most is csak nagy nehézségek árán tudnak megoldani. Kóti Tamás szerint ezért fontos mind infrastrukturálisan, mind bér vonatkozásában egyre jobb körülményeket biztosítani a védőnők számára.

(H. L.)

Magas szakmai színvonalon, családias környezetben, személyre szabott ellátással, professzionális kiszolgálással várjuk ügyfeleinket az alábbi szakrendeléseken:

1. ALLERGOLÓGIA
2. ANYAJEGY KIMETSZÉSEK
3. BELGYÓGYÁSZAT
4. BŐRGYÓGYÁSZAT
5. CSECSEMŐ ÉS GYERMEKGYÓGYÁSZAT
6. DIABETOLÓGIA
7. FELNŐTT ÉS GYERMEK FÜLL-ORR-GÉGÉSZET
8. FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGY
9. KARDIOLÓGIA
10. KLINIKAI ONKOLÓGIA
11. LABORVIZSGÁLATOK, VÉRVÉTEL
12. NŐGYÓGYÁSZAT
13. REUMATOLÓGIA
14. SPORTORVOSLÁS
15. ULTRAHANG DIAGNOSZTIKA
16. UROLÓGIA
17. SZEMÉSZET

XI. kerületi lakosoknak **11% kedvezmény** a szakorvosi vizsgálatok díjából a hirdetés felmutatójának.

FŐNIX MEDICAL CENTER

1112 Budapest, Sasadi út 184.
telefon: +36 1 200 7931 +36 30 835 8620
www.fonixmedicalcenter.hu

„A kultúra az élet művelése”

Januárban ünneplik a művészetet

(Folytatás az 1. oldalról)

A Magyar Kultúra Napjáról országszerte megemlékeznek – a különféle művészeti ágak különleges rendezvényekkel róják le tiszteletüket a jeles dátumon. Irodalmi estek, hangversenyek, beszélgetések, előadások és díjátadók sora kíséri a január 22. körüli időszakot.

Tisztelet és hála

Az 1995-ben a Kölcsey Társaság által alapított emlékplakettet például minden évben a magyar művésztársadalom azon képviselői kapják, akik életművükkel nagyban hozzájárultak a hazai és az egyetemes kultúra gazdagításához. Ekkor adják át a Bella István-díjat is, amelyet az a költő kaphat meg, aki munkásságában kötődik a nemzeti irodalom értékes hagyományaihoz; a költői, műfordítói pályán már eredményeket ért el, és a fiatal vagy a középnemzedékhez tartozik. A díjat egy kuratórium ítéli oda, amelynek tagja a XI. kerületben élő neves író, költő *Ágh István* és *Kalász Márton* is. Mindketten tiszteletben és meghatottsággal beszélnek a Magyar Kultúra Napjáról, a Bella István-díjról.

„Igazán nekem való a kultúra napja – kezdi Ágh István –, szinte emléket csináltam magamnak ebből: ilyenkor mindig elképzelem azt a téli világot, ahogy Kölcsey falujában fúj a szél, hordja a havat, és ő zord magányában a kandalló előtt valami olyan ajándékot ad a nemzetnek, amit ő maga sem tud, hogy így lesz. Ilyen hangulatba tudok kerülni január 22-én.

A kultúra az élet művelése. Egyrészt a cselekvő életet jelenti, másrészt annak az emberre gyakorolt intelligenciacsiszoló hatását. De a hagyományt is jelenti: magyar kultúra az első nyelvemlék is, az ősi népköltészettől egészen mostanáig. Gyermekkoromban Verne Gyulával kezdtem az olvasást – azokban az időkben, a '40-es évek végén nem volt szabad olvasási lehetőség. Magyar irodalom-könyvtár szakon végeztem, és azon kívül, hogy író lettem, az olvasást mint alap életformát választottam, és művelem még mindig. Az újraolvasásaim a legélvezetesebbek: Dosztojevszkij regényeit, Móriczot, Tolsztoj Háború és békéjét olvasni egészen más most, mint fiatalkorban.

A Bella Istvánról elnevezett díj átadóünnepségén mindig részt veszek, a kuratórium tagja vagyok. Kell valami pont, ahova az ember rögzíti magát, számomra nemcsak a hivatalos ünnepnap létezik, hanem ezzel az én életemben is van valami megszokott, állandó.”

„A magyar kultúrával így törődni, hálát és tiszteletet érdemel – mondja Kalász Márton a Bella István-díjról. Kalász Márton első versélménye Arany Jánoshoz fűződik: nemzetiségi iskolákban a háború után magyarul kezdődött meg a tanítás, a tanítónk Arany János Családi kör című versét magyarázta nekünk. Feladatul kaptuk, hogy írjuk meg, otthon, este mit csinál a család. Én meghatva ettől az egésztől, megírtam az első irományomat, amitől a tanító igen elcsodálkozott, aztán azt mondta: gyerekek, itt ma valami történt, itt ma valaki elhatározta, hogy verset fog írni!

Érthető módon a kultúra napján az irodalomból, költészetből indulok ki, de a magyar kultúra nemcsak költészetből, hanem képzőművészetből, zenéből is áll. És persze a hagyományról is szól, ami nagyon hosszú úton megy visszafelé. Sokszor fontos nevekről megfeledkezünk, pedig felelősségünk volna, hogy ezeket a neveket újra meg újra megemlítsük, olyan emberekét, akik kitűnőek voltak, de nevüket talán elmosta az idő. A Magyar Kultúra Napja a tisztelet felismerésének a napja is egyben. A magyar kultúra legyen olyan fogalom, ami ebből a napból elindulva egész éven át inspirál minket arra, hogy egymás mellett dolgozzunk, alkossunk. És említsük úgy ezt a fogalmat, hogy van is, lesz is, aki fogadja ezeket az alkotásokat!”

Magyar kultúra a határon túl

Újbuda testvérvárosában, Adán a műszaki iskolában minden évben megemlékeznek a kultúra napjáról, a tanórákon beszélgetnek róla, ellátogatnak a községükben ez alkalomból szervezett ünnepségre, az idén pedig rendhagyó irodalomórával is készülnek az eseményre. – A Himnusznak nagy szerepe van a nemzeti identitás megőrzésében – mondta *Gilice Hilda*, az iskola igazgatónője. – Jól látható ez abból is, hogy néhány esztendeje nálunk is hivatalosan szerves részét képezi a tananyagnak. Tapasztalataink szerint a tanulók szívesen foglalkoznak vele, ezt igazolja az is, hogy évek óta rendszeresen, nagy lelkesedéssel jelentkeznek a szabadkai Himnusz és Szózat Szavalóversenyre, ahol idén decemberben egyik diákunk Himnusz kategóriában az előkelő második helyezést érte el – mesélte.

Kovács András, a marosvásárhelyi Vártemplom Psalmus Kórusának karnagya, zenetanár arról beszélt, hogyan ünneplik a Magyar Kultúra Napját a határon túl: – Valamennyi erdélyi magyar színházunk ünnepi műsor keretében emlékezik a Himnusz megírására, Marosvásárhelyen Aranka György szobránál kezdődik az ünnepély. Szűdemeterre, Kölcsey szülőfalujába is sokan vándorolnak el e napon. Magyartanáraink, zenetanáraink az iskolákban szerveznek műsorokat, megemlékezéseket, hogy az ifjú nemzedékben is tudatosuljon a nap jelentősége. De említésre méltó a marosvásárhelyi Felolvasó Maraton is január 22-én.

Ránk, idősebb erdélyi magyarokra nemzeti imánk, himnuszunk mindig nagy hatással van. A diktatúra idejében, melyben életünk nagyobb része telt, felállva, egymás kezét fogva hallgattuk a Kossuth rádión. A változások után nemcsak a templomban énekelhetjük mint énekes könyvünk 52-es számú énekét, hanem nemzeti ünnepeink alkalmával is sokszor több ezer torokból, könnybe lábadt szemmel. Nekem mint karnagynak csodálatos élmény minden március 15-e, október 6-a, amikor a marosvásárhelyi Postaréten a Székely Vértanúk emlékművénél több ezer embernek vezényelhetem a Szózatot, a Magyar és a Székely Himnuszt.

A Magyar Kultúra Napját természetesen a kórusunkkal is megünnepeljük. A Romániai Magyar Dalosszövetség minden évben ünnepi hangversenyeket szervez. Az idén Gyulafehérváron és Kolozsváron szervezünk több kórus részvételével hangversenyt. Az általam vezetett Psalmus kórus, mely gazdag magyar egyházi és világi repertoár birtokosa, az idén ünnepi istentiszteleten énekel a marosvásárhelyi Vártemplomban – zárta szavait.

(K. V.)

PROGRAMAJÁNLÓ

AZ ÚJBUDAI KULTURÁLIS INTÉZET SZERVEZÉSÉBEN

MAGYAR PLAKÁT TÁRSASÁG KIÁLLÍTÁSA

KULTI – CSONTVÁRY MŰVÉSZETI UDVARHÁZ
2015. január 21. 18.00
B'32 Galéria

A Magyar Plakát Társaságot 2004-ben alapította meg a magyar tervezőgrafikai szakma hat kiválósága: Árendás József, Baráth Ferenc, Krzysztof Ducki, Orosz István, Pinczehelyi Sándor és Pócs Péter. Azóta folyamatosan rendeznek tematikus kiállításokat itthon és külföldön, írnak ki pályázatokat, erős minőségközpontúsággal növekszik taglétszámuk. Ma már több mint huszan dolgoznak együtt, összeköti őket a plakát jövőjébe vetett hitük. A Magyar Kultúra Napja alkalmából rendezett tárlatukon kulturális plakátjaikból láthatunk egy válogatást, közülük több erre az alkalomra készült. A kiállítás 2015. február 15-ig tekinthető meg.

TISZTELET BARTÓKNAK – ORAVECZ GYÖRGY ZONGORAMŰVÉSZ KONCERTJE

KULTI – ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ
2015. január 22. 18.00

Este a székelyeknél
Ballada
Ostinato
Kicsi ázottan
Perpatvar
II. elégia
Allegro barbaro
(Közreműködik a Vadrózsák Néptáncegyüttes, koreográfus, szólista: Onodi Attila, Csécsi Katalin)
A belépés díjtalan!

A KÖDSZURKÁLÓ – LATINOVITS ZOLTÁNRA EMLÉKEZÜNK

KULTI – KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ
2015. január 23. 18.00

„Latinovits Zoltán a meg nem alkuvó, öntörvényű művész archetípusa, aki tele volt emberi és égi adottságokkal. Ha nemzedékének őt óriási színésze van, ő versenyben van velük. Műveltsége rendkívüli volt, előadóművészek között különösen ritka. Férfiszépség volt, ami megnyerő modorral, mindenki iránt megnyilvánuló figyelemmel párosult. Teljes egyéniségével becsülte meg, akivel egy szót is váltott. Olyan veszélyes zseni volt, akit képtelenek voltunk megtartani.” (Illyés Gyula)

Archív felvételek és fotók segítségével idézzük fel Latinovits Zoltán életének és pályájának legemlékezetesebb pillanatait, Ady Endre, József Attila és Radnóti Miklós verseit is segítségül hívjuk.
A rendezvény képanyaga 2015. február 25-ig 10–16 óra között tekinthető meg (a programok függvényében).

MISZTIKUS RAJONGÁS AZ ÉRTELEM KORÁBAN: MOZART ÉS A VARÁZSFUVOLA

Antalffy Péter történész előadása
KULTI SZALON
2015. január 21. 18.30

A felvilágosodás korát általában a modern értelem és a tudományosság megalapozójának tartjuk, de hiteles-e az a kép? Visszaszorult-e a mágia a tudomány előretörése miatt? Kik foglalkoztak okkult tanokkal? Elvált-e az alkímia a természettudománytól, alkimista volt-e Newton? Milyen misztériumba kísérelt meg beavatni Mozart Varázsfuvolája, és értette-e bárki a szabadkőműveseken kívül? Az előadás a modern értelem – miszticizmus ellentét eredetét mutatja be.
Belépő: 800 Ft, nyugdíjas, diák: 400 Ft.

IBOLYÁNTÚL – OLÁH IBOLYA-EST

KULTI – CSONTVÁRY MŰVÉSZETI UDVARHÁZ
2015. január 23. 19.00

Ezen a koncert, színházi estén bátran és nyíltan vállalva önmagát beszámol a gyerekkoráról, a származásáról, az intézetről, a barátságról, a szerelmekről, a megtett útról, a kudarcokról, sikerekről, félelmekről, álmokról. Ha lehet, még mélyebbre visznek – Ibolyán túlra – az önvallomásestében elhangzó dalok, az énekesnő saját régi és új, zongorára hangszerelt művei. Meglepetésként szeretett előadóitól is beválogatott ismert és különleges dalokat.

Az esten elhangzanak Breitner János, Gábor S. Pál, Hubay Miklós, Kamondy Ágnes, Menyhárt János, Miklós Tibor, Novák Péter, Oláh Ibolya, Orbán Tamás, Presser Gábor, Ránki György, Szenes Iván, Szteranovity Dusán, Szűcs Norbert, Vas István, Vörös Róbert szerzeményei.
zongora: Furák Péter
rendező: Vörös Róbert
Jegyek 2900 forintos áron a www.jegy.hu oldalon válthatók.

Zeneakadémia

BALÁZS JÁNOS 3 ARCA

2015. január 20. 19.30

Tavaly a kultúra ünnepén Brüsszelben lépett fel, idén pedig önálló koncertsorozatát indítja útnak a kultúra napja alkalmából Balázs János Junior Prima-díjas zongoraművész. Ifj. Balázs János az európai zongoristák legújabb generációjához tartozik, pályafutása 16 évesen indult, 2011-ben tüntették ki a Junior Prima díjjal.

Balázs János és az Anima Musicae kamarazenekar az Óbudai Társaskörben próbált.

„A koncertsorozattal különleges arcaimat szeretném megmutatni, amit eddig a közönség még nem hallott, rögtön az első koncerten, január 20-án a Zeneakadémián barokk versenyműveket fogok előadni az Anima Musicae kamarazenekarral. A második egy improvizatív jellegű koncert lesz Lajkó Félixszel, a harmadik pedig a Művészetek Palotájában kerül megrendezésre”. Balázs János szólóestjén Liszt Ferenc 12 transzcendens etűdjét adja elő, ami fizikailag és lelkileg is igazi megpróbáltatás egy zongoristának.

Nemzeti Színház

JÓ VOLT ÉLNI – BESSENYEI FERENC-EMLÉKEST

2015. január 22. 19.30, Kaszás Attila Terem

Tíz éve hunyt el a kétszeres Kossuth-díjas Bessenyei Ferenc, a Nemzeti Színház örökös tagja, a Nemzet Színésze. Az emlékére összeállított műsorban Sunyovszky Szilvia, Blaskó Péter, Rubold Ödön idézi fel közös színpadi pillanataikat, részleteket láthatunk híres színházi és filmszerepeiből, hallhatunk versfelvételeiből, nyilvánosság elé kerül néhány, a nagyközönség számára eddig ismeretlen felvétel, dokumentum is.
A program a Magyar Kultúra Napja alkalmából ingyenes, de a részvétel regisztrációhoz kötött.

Budai Borkorzó

BOHÉM BORKÓSTOLÓ MOLNÁR-C. PÁL FESTŐMŰVÉSZ EGYKORI MŰTERMÉBEN

2015. január 22. 18.30

Bohém borkóstoló Molnár-C. Pál festőművész egykori műtermében, Madonnák, szürreális tájak, égig érő fák és hegyek között, a hajdan őshonos gellérthegyi szőlők boraiból. A művész unokája, Csillag Péter fogadja a vendégeket, Kampós Grácia kínálja a borokat. Esti séta meglepetésekkel a gellérthegyi szőlőskertek egykori dűlőútján, a Ménesi úton. Felidézik a környék művészeit, tudósait, nagy elmék és eszmék születési helyét. Kolostorok, templomok és iskolák között vezet az út Újbuda kultúrutcájába, a Bartók Béla útra. A sétát egy pohár (forralt) borral öblíthetik le a Hadikban, de borvacsora is lesz, irodalmi ízekkel, a nyugatosok asztalánál. A sétát vezeti: Csillag Péter és Csillag Zsófia
Ár: 4000 Ft, vacsorával együtt: 8800 Ft

Színésznőket hívtak meg az év utolsó Hadik-estjére

Ünnepi hangulatban telt el a négyéves Hadik Irodalmi Szalon utolsó tavalyi estje. A rendezvény háziasszonya, Juhász Anna nem változtatott a bevált recepten: az irodalom, a zene- és a színművészet értékeit villantotta fel három közismert színésznő munkásságán keresztül, de szóba kerültek a művészeti ágak közötti kapcsolatok, a műfajok közti átjárhatóság is.

Fotó: Hadik Szalon

A Hadik Irodalmi Szalon decemberi estjének vendégeit elsősorban alkotóterületük kapcsolta össze: *Farkasházi Réka* színművész, énekesnő, *Gór Nagy Mária* színművész, a GNM Színitanoda alapító vezetője és *Ivancsics Ilona* színművész beszélt a művészeti sokszínűségről, illetve arról, hogyan képes megújulni egy színésznő. A három vendégben nem csupán szakmájuk közös: mind arra törekszik, hogy kulturális közösséget építsen a színpadon, egy koncerten vagy oktatóként. Szó esett színpadi és filmes szerepekről, tanulási folyamatokról, irodalomról és zenéről is.

Farkasházi Réka és a Tintanyúl zenekar igényes gyerekdalokat játszott, az esteményen a Tündérvándor című új lemezükről mutattak be néhányat. A művésznőt évekig egy népszerű televíziós sorozat szereplőjeként láthatták a nézők estéről estére, azóta pedig színház- és drámapedagógusként is dolgozik színpadi szerepei, koncertjei mellett. A Karinthy Színházban, az Acélmagnóliákban a világ legcsinosabb lányát, az Őrült nászban pedig a lokál táncosnőjét alakította. 2010-ben a Játékszín csapatába került. 2006-ban kezdett bele nagy álma megvalósításába, hogy a kortárs gyermekvers-irodalmat népszerűsítse országszerte, ebből három lemezre való dal és egy Fonogram-díj jelölés is született. A Tündérvándor bemutatóin az egész család jól szórakozhat: zene, tánc, játék és játszva tanulás, egy koncertbe bújtatott drámajáték keretében.

Gór Nagy Mária Thália-emlékgyűrűs, Déryné-díjas színésznő 1969-ben végzett a Színház- és Filmművészeti Főiskolán. Két évig a Nemzeti Színház, majd a Thália Színház és az Arizona Színház társulatának tagjaként tevékenykedett. 1984-ben megalapította saját színitanodáját egy Rákóczi úti lakásban. Az első tanárok között *Mensáros László* és *Verebes István* volt, később *Schubert Éva, Pogány Judit, Koltai Róbert, Szurdi Miklós, Kálloy Molnár Péter* és *Zsurzs Katalin* is csatlakozott. A színitanoda 1993-tól államilag elismert végzettséget adó szakközépiskolának számít. Gór Nagy Mária 1998-ban a Magyar Honvédség Művelődési Házával megalakította a Fiatalok Színházát.

Ivancsics Ilona tizenhárom éven át alakította a Szomszédok tévésorozat Vágási Jutkáját, de ma már a színpad, a színdarabok és irodalom közelsége határozza meg az életét. 1983-ban szerzett színészdiplomát a Színház- és Filmművészeti Főiskolán, *Marton László* és *Valló Péter* osztályában. 1983–1993 között a József Attila Színház, majd 1996–2002 között a Soproni Petőfi Színház tagja volt. 2007-ben Szaguldó Orfeum néven színházat alapított, a társulat 2010-től Ivancsics Ilona és Színtársai néven működik Szentendrén – ahol Ivancsics Ilona 1987 óta él –, és játszik szerte az országban.

(T. D.)

Gyerekprogramokkal vár a Pagony

Az év utolsó hónapjában nyitott könyvesboltot a Bartók Béla út elején az ország egyik legnépszerűbb gyermekirodalmi kiadója, a Pagony. A gyermek- és ifjúsági könyvek széles választékát kínáló üzletben minden elképzelhető témára találhatunk kötetet, a látványkönyvesbolt mesebeli környezettel, játszósarokkal és rendszeres gyerekprogramokkal is várja a családosokat.

A több mint 200 négyzetméteren berendezett üzlet nem pusztán az eladásra koncentrál, szeretne szerves részévé válni a kerület közösségi, kulturális életének. Ennek érdekében rendszeresen szerveznek gyerek- és családi programokat, hasznos alternatívát kínálva ezzel a környékbelieknek. – Szinte mindennap van valamilyen programunk – mondta el Faragó Nóra üzletvezető. A kisebbeket kézműves foglalkozás és ringató foglalkozás várja, ahol gyermek- és altatódalokat, babajátékokat tanulhatnak a kismamák, péntekenként pedig rendszerint ingyenes diavetítést tartanak.

A bolt egyik fele kifejezetten a 12 éven aluli gyerekeknek szól, a másikban az ennél idősebb tinik, gimnazisták, vagy akár egyetemisták találhatnak nekik szóló köteteket az ifjúsági irodalmat gondozó Tilos az Á kiadótól. A Pagony könyvesbolt igazi látványosság, a pult és a különleges kialakítású plafon meseországba repíti a kicsiket. A látványelemek formavilágát a kiadó egyik szerzője, *Gévai Csilla* egyik könyve ihlette. A plafonon egy pécsi toronyóra-tervező által készített kötélpályán hőlégballonok repkednek a gyerekek feje fölött, az izgalmas formájú felhőlámpák között.

– A Pagony olyan üzlet, ahol minden létező segítséget megkap a keresgélő – hangzott el a tájékoztatón. Nagyon kevés az olyan vásárló, aki egy bizonyos könyvet szeretne, sokkal inkább körülhatárolható igénye van. Ilyenkor az eladó feladata, hogy a több száz kiadványból megtalálja a neki valót, ez a Pagony üzletpolitikája.

(Újbuda)

Homok a szélben – Korál koncert a Barba Negrában

Különleges estével szolgál a Barba Negra Music Club a rock–zene kedvelőinek február 6–án. A hazai rocktörténelem három és fél évtizedes múlttal rendelkező, nagy hatású csapata, a Korál ezen az estén eredeti felállásban eleveníti fel zenei örökségét. Nem kérdés, hogy a repertoárból az olyan – a mai napig kikerülhetetlen – dalok sem hiányoznak majd, mint a Homok a szélben, A kőfalak leomlanak, a Maradj velem vagy a Kölykök a hátsó udvarból a Prielle Kornélia utcában. A két dalszerző – Balázs Fecó és Fischer László – mellett természtesen jelen lesz a legjobb ritmusszekciók egyike, azaz Dorozsmai Péter és Fekete „Samu” Tibor is, megjelenítve a magyar hard rock aranykorát az újbudai klub színpadán. A legendák előtt az a Hard Chords nevű formáció alapozza meg a hangulatot, mely együttes tagjai – soraikban a zalaegerszegi Hevesi Sándor Színházból is ismerhető Gál Szabolcs énekessel – korábban már több stílusban is kipróbálták magukat. Nem csoda hát, hogy saját dalaik mellett a legnagyobb kedvence–ket is feleleventik majd a koncerten, a régi klasszikusokból és napjaink slágereiből egyaránt válogatva.

Január 23. Kis Grófo
Január 24. Zártosztály – Nagykoncert
Január 30. Ismerős Arcok – Vili 50 Jubileumi koncert, Katapult
Január 31. Ignite (USA), Insane, New Dead Project
Február 6. Korál – Homok a szélben, Hard Chords
Február 7. Zorall – Vámpírok Bálja

Játék!
Hány tagú a Hooligans zenekar?
A. 4 B. 5 C. 3
Küldd el a válaszod és nyerj páros jegyet! jatek@barbanegra.hu

Évzáró ünnepséget tartott a 60+

Az önkormányzat év végi roadshow-ja a Bölcső utcai Programközpontban zárult, ahol a 60+ lelkének számító aktív önkénteseket, nyugdíjasokat és időseket ünnepeltek. Az idősek életminőségének javítására létrehozott program alapja ugyanis az alulról szerveződés, amit a szomszédsági önkénteshálózat valósít meg. A polgármester a 60+ jövőjéről is beszélt az eseményen.

– Rendhagyó utat választott az időspolitikában Újbuda, hiszen a program a felmért igényekhez igazodva, saját költségvetéssel, a szociális ellátórendszertől elkülönítve működik – mondta az évzáró eseményen *Hoffmann Tamás*. A 60+ Programot igazi sikertörténetnek nevezte, mert 15 ezer szépkorú veszi igénybe a havonta 200–250 garantáltan időbarát programot és szolgáltatást a kerületben.

Az újbudai nyugdíjasoknak szóló 60+ Program vezetője, *Győrffyné Molnár Ilona* szerint a közösség igazi nagycsaláddá nőtte ki magát, résztvevői családtagokká kovácsolódtak. – Valamennyi karácsonyi rendezvény telt házas, ezért a jövőben nagyobb helyiségekben kell majd tartani azokat – mondta a humánszolgálati igazgató.

Molnár László alpolgármester arról beszélt, az önkormányzat saját finanszírozású 60+ Programjában már több mint 60 önkéntes működik közre, ők mind az emberi kapcsolatok fejlesztéséért tevékenykednek. Ennek részeként a kerületi idősek idegen nyelveket tanulhatnak és informatikai alapismereteket sajátíthatnak el az Idősek Akadémiáján, tematikus foglalkozásokon és táborokban végezhetnek alkotómunkát, valamint kedvezményes színházjegyekhez is juthatnak. Az újbudai programok sora egészségfejlesztéssel és gyógyhatású sporteseményekkel is kiegészül. Emellett bűnmegelőzési program is fut, amely felhívja az idősek figyelmét a lehetséges veszélyekre és a megelőzés módszereire.

Az ingyenesen igényelhető 60+ kedvezménykártya előnyeit 15 ezer újbudai idős ember használja ki, 206 elfogadóhelyen. – Azt szeretnénk, ha egy év múlva megduplázódna az önkéntesek száma, a programban részt vevők pedig 3000–4000 fővel gyarapodnának, hogy jövő karácsonykor akár egy sportcsarnokot is megtölthessünk – tette hozz Győrffyné Molnár Ilona. A közönség a nyugdíjasokból szerveződött Tarka Színpad produkcióit tekinthette meg.

(T. D.)

Újabb elemekkel bővül az Újbuda 60+ Program

A tavalyi évben minden eddiginél több művelődési, szórakozási, egészségmegőrzési lehetőséget kínált az egyre nagyobb számú érdeklődőnek az Újbuda 60+ Program. 2015-ben, az eddigiek mellett újabb elemekkel bővül a paletta, miközben az Újbuda 50+ Programon is továbbdolgoznak. A jövőbeli tervekről, a megvalósítandó feladatokról *Molnár László*, az idősügyi területet felügyelő alpolgármester tájékoztatta lapunkat.

– Itt az ideje, hogy a 60+ Program felkészüljön egy paradigmaváltásra – mondta el az Újbuda újságnak Molnár László. – Tekintettel arra, hogy a XI. kerületben folyamatosan növekszik az újonnan nyugdíjba vonulók száma, fel kell készülni az ő általuk képviselt új igényekre. Ez a generáció ugyanis már sokkal nyitottabb a digitális eszközök (számítógép, okostelefon) használatára, ezért számukra más típusú szolgáltatások bevezetése indokolt. Ettől függetlenül a program egyik kiemelt célja továbbra is az élethosszig tartó tanulás népszerűsítése, valamint az idősek körében még létező digitális kompetenciák hiányának csökkentése, az információs és kommunikációs technológiák lehetőségeinek megismertetése és terjesztése. Ennek részeként a jövőben, a Bölcső utcai Programközpontban már mobiltelefonokkal kapcsolatos „help desk” szolgáltatást is bevezetnek, egyetemisták bevonásával – tette hozzá az alpolgármester.

Emellett folytatódnak a bevált és népszerű programok is, egyre teljesebb a paletta. Molnár László szerint a tavalyi egy különösen sikeres év volt, ugyanis a nyári hónapok és december kivételével, havonta 270-nél is több program várta az időseket, akik között egyre több új érdeklődő bukkant fel. Folytatódik többek közt a szenior és intergenerációs közösségfejlesztés is, melynek részeként új közösségeket és közösségi tereket hoznak létre, ugyanakkor megerősítik a régieket is. Célként tűzték ki újabb korcsoportok bevonását a 60+ Programba, valamint az önkéntesek számának, illetve az önkéntesek által szervezett programoknak és szolgáltatásoknak a növelését. Molnár László megemlítette azt az örömteli fejleményt, hogy a 60+ Program – a résztvevők személyes kapcsolatainak elmélyülésével – egyre inkább önszerveződővé válik.

> – Itt az ideje, hogy a 60+ Program felkészüljön egy paradigmaváltásra – véli Molnár László alpolgármester.

Nem lesz hiány idén a közkedvelt egészségprogramokból sem, amelyeket az időskorúak egészségének védelmében, a betegségek megelőzése érdekében hoztak létre. Folytatják és továbbfejlesztik a tavalyi évben nagy sikerrel útjára indított, az egészséges táplálkozást népszerűsítő előadásokat is, a Semmelweis Egyetem dietetikus szakembereinek közreműködésével. 2015-ben ismét lesznek főzőcske tanfolyamok, amelyeken az idősebb generáció oszthatja meg tudását, tapasztalatait a főzés iránt érdeklődő fiatalabb hölgyekkel, urakkal.

Az egészségmegőrzés mellett továbbra is kiemelten fontos ügyként kezelik a szépkorúak áldozattá válásának megelőzését, ezért új elemmel bővül a Bűnmegelőzési Alprogram. A kerület hat helyszínén bűnmegelőzési színdarabokat mutatnak majd be azzal a céllal, hogy az érintettek számára életszerűbbé, könnyebben befogadhatóvá tegyék a témát – tudtuk meg.

Az alpolgármester teljesen új elemként említette a generációk közötti kapcsolatok erősítése, valamint az idős emberek értékeinek hangsúlyozása érdekében létrehozandó pódiumbeszélgetéseket, amelyeken olyan, köztünk élő szépkorúakat kívánnak megismertetni a nyilvánossággal, akiknek életútja példaértékű. Szintén újdonság a pénzügyi takarékoskodást, öngondoskodást – ajánlatmentes befektetési formák megismertetésével – segítő tanfolyamok bevezetése is.

Molnár László hozzátette, a tavaly elindított Újbuda 50+ Programon is továbbdolgoznak. Ennek részeként folytatják a képzéseket, tanfolyamokat és tréningeket. Az ezeket sikeresen elvégzők foglalkoztatásának hosszú távú megoldásáért pedig az eddiginél is szorosabb szakmai együttműködést alakítanak ki a munkaügyi központtal.

– Újbuda az önkormányzatok közötti idősügyi együttműködéseknek is az élére áll – jelentette ki Molnár László. Ennek érdekében például informatikai fejlesztéseket (weboldal üzemeltetése) kíván megvalósítani, valamint tapasztalatátadó képzéseket indít a programhoz már csatlakozott önkormányzatok számára. Ezen felül újabb helyhatóságokat is szeretne bevonni az időskorú lakosság életminőségének javítását célzó projektbe.

(V. L.)

Időstonban ünnepelték a karácsonyt

Karácsonyi ünnepséget rendeztek a Kamaraerdei Idősek Otthona rupphegyi telephelyén. A fővárosi fenntartású intézményben több mint száz idős embert gondoznak, az ünnep alkalmával őket köszöntötte a polgármester, majd adta át nekik a kerületi gyerekek ajándékait.

Az eseményen versekkel hangolódtak a karácsonyra az otthon lakói, majd *Hoffmann Tamás* köszöntötte őket. Elmondta, az elmúlt hetekben Újbuda összes általános iskolájában azon dolgoztak a gyerekek, hogy ajándékokkal lephessék meg a kerület időseit. A polgármester ezután kiosztotta a diákok által készített karácsonyi díszeket a szépkorúaknak.

A Kamaraerdei Idősek Otthonának három tagintézményében közel 650 idős ember él, mindhárom telephelye a kerületben működik. A rupphegyi intézmény vezetője, *Szabóné Varga Valéria* elmondta, kevesen vesznek részt az ünnepségen, mert 126 lakójuk jelentős része ágyhoz kötve él, ám őket is meglepik ajándékokkal. Az intézmény magas

színvonalon látja el az időseket, akik közül sokan szorulnak tartós betegellátásra. Az otthonban 24 órás nővérügyeletet biztosítanak az év minden napján.

(T. D.)

PROGRAMAJÁNLÓ

Ajánló az Újbuda 60+ közel 270 havi programjából

Minden hétfőn 9.05-9.50 óra között: Hahota jóga Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont; a részvétel ingyenes; további információ: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon.

Január 27. Városismereti séták, gyalogtúrák: Zsolnay-kiállítás megtekintése a Várnegyedben. találkozás/indulás: 9:30-kor Gomba (Móricz Zsigmond körtér), költség: belépő: nyugdíjas: 1.000.-Ft, 70 év felett ingyenes; további információ: Domoszlai Erzsébet – 30/8628152, domoszlai.erzsebet@gmail.com)

Január 28. 13:30-15:30 Személyes dietetikai tanácsadás (csak előzetes bejelentkezés alapján!). Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont, a részvétel ingyenes; további információ/jelentkezés: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

Január 29. 14.30-16.30 Németi társalgási klub. Helyszín: Albertfalvi Közösségi Ház; a részvétel ingyenes; további információ: 204-6788

Január 30. 12:30-14:10 60+ Mentálhigiénés Program. Téma: Lelki egyensúly megtalálása. Hogyan segítsek gyerekemnek? Hogyan és mikor adjak tanácsot?
helyszín: Újbudai Szenior Programközpont; a részvétel ingyenes; további információ: minden hétköznap 9.00-14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

GERINCTORNA FIZIOLÓGIÁS LABDÁN KEZDŐ TANFOLYAMOK
HELYSZÍN: Lágymányosi Bárdos Lajos Kéttannyelvű Általános Iskola és Gimnázium (XI., Baranyai u. 16–18.). Kezdő csoport időpontja: 2015. február 11-től szerdánként 17.30–18.30 óra között. Csoportvezető: Vörösmarty Edit. Jelentkezni lehet:
2015. február 2–6. között, 10.00–13.00 óráig Személyesen az Újbudai Senior Programközpontban (Bp. XI. Bölcső u. 3.)
További információkat: 372-4636 telefonszámon kaphatnak
A torna kurzus 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!!!*

> További programok és információ:
> **ÚJBUDAI SZENIOR PROGRAMKÖZPONT**
> **Cím:** 1117 Budapest, Bölcső u. 3.
> **Telefon:** 372-4636
> **Nyitva tartás:** hétköznap 9–14 óra között
> **Web:** www.ujbuda.hu/60plusz
> **E-mail:** 60plusz@ujbuda.hu

BUDAI CISZTERCI SZENT IMRE GIMNÁZIUM

SAJTÓKÖZLEMÉNY

BUDAI CISZTERCI SZENT IMRE GIMNÁZIUM
ENERGETIKAI KORSZERŰSÍTÉSE

A tervezett beruházás a Környezet és Energia Operatív Program „Épületenergetikai fejlesztések megújuló energiaforrás hasznosítással kombinálva” c. konstrukciójának keretében 2014.01.01. és 2014.12.31. között az Európai Unió támogatásával valósult meg a Ciszterci Rend Zirc-Pilis-Pásztó-Szentgotthárd Egyesített Apátsága Zirc tulajdonát képező Villányi út 27 sz. alatti Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium épületében.

A KEOP-5.5.0/B/12-2013-0052 azonosítószámú projekt összköltsége 379 931 960 Ft. A támogatás mértéke a projekt elszámolható összköltségének a 85%-a, a fennmaradó önrészt pedig a pályázó, a Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium biztosította.

A fejlesztés keretében kazáncsere, és a hozzá tartozó hőközpont felújítása, valamint napelemes, illetve napkollektoros rendszer kiépítése valósult meg az épület energia és melegvízellátásának kielégítése céljából. A megtermelt energiát LED-es fényforrások és korszerű világítótestek használják. Mindezeken felül kiépítésre kerültek a szabályozó rendszerek, egy intelligens épületvezérlő rendszer, valamint az épület födémszigetelése, nyílászáróinak felújítása is megvalósult a projekt időtartama alatt.

A projekt eredményeképpen, a megújuló energiahordozó felhasználás növekedésének köszönhetően az üvegházhatású gázok kibocsátása becslések szerint 273,48 tonnával csökken évente.

Újévi újdonság Újbudán

Ludányi Attila szervezésében tovább bővül és színesedik a kelenföldi Malom Közösségi Tér (Fehérvári u. 88/C) programsorozata. Minden generáció tartalmas, igényes, szórakoztató rendezvények közül válogathat egész éven át. Zenészekből és színészekből álló alkotói gárda felel az előadások művészi megvalósulásáért.

Az események közösségformáló, személyiségfejlesztő hatással bírnak, és a korosztályokat leginkább foglalkoztató kérdések megválaszolására, esetleges problémák feloldására törekszenek. A különböző témákat feldolgozó alkalmak a jelenlévőket eszmecserére, kommunikációra késztetik, ily módon adnak lehetőséget számukra, hogy külső megfigyelőből aktív résztvevőivé váljanak a történéseknek.

Ludányi Attila képviselő elképzelése szerint a legkisebbektől egészen a nyugdíjasokig, itt mindenki megtalálhatja a hozzá leginkább illő lehetőséget a kikapcsolódásra, a tanulásra, az együttlétre vagy a közös gondolkodásra. A kezdeményezés továbbá fontos missziójának tekinti, hogy nívós műsorokkal tegye szebbé az ünnepeket vendégei számára.

Februári repertoár:

Február 1. 10 óra A Kispárna Mesezenekar farsangi koncertje az óvodás és kisiskolás korosztálynak. A programsorozatot a Kispárna Mesezenekar farsangi koncertje indítja el, amit a zene, a drámapedagógia és a színház együttes jelenléte tesz különlegessé. A muzsikával teli mese cselekménye a gyerekek bevonásával zajlik. A rájuk bízott játékos feladatok és szituációs gyakorlatok fejlesztik a koncentrációt, a mozgás- és beszédkészséget.

Február 2. 10 óra Kispárna Klub: Zenés foglalkoztató a legkisebbeknek (0–3 éves korig).

Szülők és gyermekeik együtt lendülnek mozgásba. A dalokhoz társuló játékok a baba-mama kontaktuson alapulnak, azt erősítik és teszik bensőségessé az együttlétet.

Február 16. 10 óra Kispárna Klub.

Erősödik a párbeszéd a helyi vállalkozásokkal

Erősíteni kívánja a vállalkozásokkal folytatott párbeszédet Újbuda önkormányzata a következő időszakban – hangzott el a kerületi vállalkozások számára rendezett esten. A polgármester megerősítette, nem kell számolniuk a vállalkozásoknak további adókkal, a kerület gazdálkodása új, stabil alapokon áll, nem terhelik adósságok.

Az újbudai önkormányzat a tervek szerint 2015-ben olyan inkubációs programnot indít a kerületi vállalkozások számára, amelynek célja, hogy elősegítse és támogassa a megvalósítható gazdasági, vállalkozási ötleteket a kezdő cégek nehézségeinek enyhítésével – mondta Hoffmann Tamás Újbuda polgármestere, az önkormányzat hagyományos év indító eseményén, amelyet rendszeresen a vállalkozásoknak rendeznek. Elmondta január 26-án a döntővel zárul a startup pályázat, kilenc esélyes csapattal. A döntőben négy csapat egyenként egymillió forint támogatásban részesül.

Az újbudai versenyen résztvevő csapatok ötletei nem mellesleg jól hasznosíthatók lehetnek a kerületi befutott vállalkozások számára, így a polgármester arra kérte a jelenlevő vállalkozás-vezetőket, hogy kövessék figyelemmel a startup eseményt.

A múlt évet összegezve Hoffman elmondta, a Nyéki Imre uszoda megújulása, a Gabányi Sportcsarnok építése nem kis részben a kerületi vállalkozások segítségével, egész pontosan a társasági adójuk révén valósultak meg. Látva az eredményeket a polgármester leszögezte: a jövőben is partner kíván maradni a vállalkozások számára és mindent megtesz azért, hogy a cégek életét megkönnyítse. Ezt megerősítve kijelentette, hogy a következő évben a vállalkozásoknak nem kell a meglevők mellett további helyi adókra számítaniuk. Ezt az teszi lehetővé, hogy az önkormányzat költségvetése stabil és kiegyensúlyozott, hitelekkel nem igen terhelt.

A célok között szerepel, hogy a vállalkozások és az önkormányzatok közötti párbeszéd folyamatos és mély legyen. Az idei tervek között a kulturális városnegyed továbbfejlesztéséről és a gyermekegészségügyi centrum kialakítását említette, továbbá azt a tényt, hogy a főváros terjeszkedési iránya dél felé mutat, amiben a kerület jelentős szerepet kaphat. Ezzel kapcsolatban a Polgármester várja a vállalkozások felvetéseit, hogy a rozsdaövezeteket felhasználva milyen irányba induljon a kerület vállalkozás fejlesztése. Erre vonatkozóan 2015-ben ugyancsak program indul, a cél a társadalmi párbeszéd erősítése.

Újbuda sportos kerület, mi több, a sport egyértelműen meghatározó szerepet játszik a kerület életében – hangsúlyozta a Simicskó István sportért felelős államtitkár, Újbuda országgyűlési képviselője.

A sportgazdaság valóban megélénkült a kerületben, hiszen a Tüskecsarnok tavaly nyitotta meg kapuit és a tervek szerint máris bővítik egy úszómedencével.

(H. Gy.)

HÍRKEP

KÖZBIZTONSÁGI TANÁCS ALAKULT

Király Nóra közbiztonságért és egészségügyért felelős alpolgármester 2015. január 14-én közbiztonsági tanácsot hívott össze, melyen a rendvédelmi szervek vezetői azt vitatták meg, hogyan lehetne javítani a kerület közbiztonságán.

Pest-budai Látkép
A HetiVválasz havi melléklete
Tartson velünk 2015-ben is!
Keresse a január 22-i számban!

Az összefogás lapja a Duna két partján
HetiVválasz

MEGHÍVÓ

2015. február 2-án, hétfőn 17 órakor Kiss Olga, a Budapesti Corvinus Egyetem tanára tart előadást a Szenior Akadémián.

Előadásának címe: A boldogságról

Mi tesz bennünket boldoggá vagy boldogtalanná? Tudjuk-e mi kell a boldogságunkhoz? Egyáltalán mi a boldogság? Hogyan lehetünk boldogok? Mi az, ami ebben rajtunk múlik? Többek közt ezekre a kérdésekre is választ kapunk az előadáson.

Helyszín: Villányi úti Konferenciaközpont, Bp. XI., Villányi út 11-13.
Az előadás nyilvános és ingyenes.

Budai Egyházközségek XVI. Farsangi Bálja

MEGHÍVÓ

A Budai Egyházközségek XVI. Farsangi Bálját a MOM Kulturális Központban (1124 Budapest, Csörsz u. 18.) rendezzük meg, 2015. február 14-én, szombaton 19.00–02.00 óra között. A bál fővédnöke: dr. Erdő Péter bíboros, esztergom-budapesti érsek és Tarlós István főpolgármester.

A bál díszvendége a Keresztény Élet hetilap kiadója.
Sztárvendég: Daniel Speer Brass rézfúvószenekar

Hálás szívvel köszönjük főpolgármester úrnak és a budai polgármester uraknak a bál megszervezéséhez nyújtott támogatásukat.

Program

A bál ünnepélyes megnyitása: 19.30 óra
Nyitótánc – palotás: a budai egyházközségek fiataljainak közös tánca
A budai egyházközségek házaspárjainak közös tánca (polonéz)
Daniel Speer Brass rézfúvószenekar koncertje
Szerenád zenekar – tánczene: keringő, polka, latin tánc blokk, rock & roll
Kabóca együttes és Boromissza Gábor – magyar táncház
Közös éjféli köszöntő – ima és ének, 24.00 óra
A nyitótánc megismétlése

Tombolasorsolás

A báli jegyek a következő plébániák irodáiban, ügyeleti időben hétfőtől péntekig vásárolhatók meg:
Szent Anna Plébániameg templom, 1011 Bp., Batthyány tér 7.
Városmajori Jézus Szíve Plébánia, 1122 Bp., Csaba u. 5.
Szent Imre Ciszterci Egyházközség, 1114 Bp., Himfy u. 9.
Belépőjegy büfével 4000 Ft és egy tálca sütemény.

Boldvai József bál világi szervezője

Auchan
SAVOYA PARK
1117 Budapest Hunyadi J. út 19.
Nyitva tartás:
Hétfő-Szombat
06⁰⁰ - 22⁰⁰
Vasárnap
07⁰⁰ - 20⁰⁰
Áruházunk a Fehérvári út és a Szerémi út felől is újra zavartalanul megközelíthető!
2015-ben is útdíj fizetése nélkül látogathat el hozzánk!
Best of ételtároló doboz
3in1, 1,2 l, 3 db
692 Ft
395 Ft
Érvényes: 2015.01.23-tól 01.29-ig
Segafredo őrölt kávé
250 g, 1996 Ft/kg
664 Ft
499 Ft
Érvényes: 2015.01.23-tól 01.29-ig

Ostromnapló – XI., Orlay u. 4., 1945. február 10–11. (részlet)

(Folytatás az 1. oldalról)

Akkor innen kb. ötszáz méterre lehetnek. Valószínűleg innen kezdődött négy órakor egy ellentámadás, ebből vonta le a hadnagy a nagy katonai szaktudásával, hogyha holnap itt megjelennek az oroszok, akkor az ellentámadás nem sikerült. Erre nem is gondoltunk volna!

A Várban is előretörtek az oroszok, de az alagúton át jöttek, és az óvóhelyeken kötöttek ki. Állítólag ugyanazon az úton visszaverték őket.

A német hadsereg ebben a környezetben össze lett vonva, ezzel szemben az SS és a Gestapo a Várba húzódott vissza, ahol az utolsó lélegzetig védeni fogják magukat. A német katonaság velünk együtt alig várja, hogy ezt a részt feladják.

Pestről azt jelentették a kémek, hogy a lakosságnak nincs oka a félelemre, az oroszok bementek az óvóhelyekre, mindenkinek igazolnia kellett magát, csak katonákat és nyilaskereszteseket kerestek, néha a polgári lakosságból embereket vittek magukkal munkára, de azok egy-két napon belül hazatértek. Az asszonyoknak nem történt bajuk, legfeljebb, ha maguk akarták, ahogy itt valószínűleg történni fog.

Jelenleg a front Sziléziában áll, de Kelet-Poroszország kétharmad része már az oroszok kezén van. Az angolok Köln ellen erős támadást hajtottak végre, ami még most is tart.

Tehát ezek a német tiszt hírei.

Azt hiszem, a repülőktől nem kell többé félnünk, már biztosan nem jönnek, és a köd is egyre sűrűbb lesz.

Délután kicsit ki akartunk menni a kapuhoz, de csak a lépcsőházig jutottunk, mert az tele volt SS-katonákkal, akiket eddig nem láttunk. Természetesen ők sem minket. Nem tudom, ki volt jobban meglepve. A kép nagyon lehangoló volt, minden olyan sötét volt és komor, a vizes testek és ruhák gőze és a cigarettafüst felhőként borította be az alakokat, akik lélektelen szemekkel és sápadt arccal meredtek maguk elé. Kint fütyültek a golyók, zúgtak az aknák és zakatoltak a gépfegyverek, és mi halkan beszéltünk. Legnagyobb csodálkozásunkra azt hallottuk,

hogy minden katona magyarul beszél, amiért S. asszonynak rögtön meg kellett tudnia, hogy lehet ez. Röviden elmondták, hogy ők svábok és Magyarországon éltek.

Most a Gellért-hegyről jönnek, és rögtön továbbmennek az első vonalba, itt csak egy kis pihenőt akartak tartani és egy cigarettát elszívni. Mind teljesen le voltak törve, és látszott rajtuk, hogy legszívesebben azonnal fogságba estek volna, mint még napokig kilátástalanul harcolni. A sorsukat úgysem kerülhetik el.

A kép valóban annyira háborús volt, a levegő és a hangulat olyan volt, mint egy fűtetlen váróterem egy állomáson, mielőtt a katonavonat kigördül. Csak ez a vonat nem akart jönni.

Amikor a katonák összeszedték magukat és elmentek, kimentem a kapuig, és a ködben eltűnő alakok után néztem. Milyen érzéseket hordhatnak ezek az emberek a szívükben, vajon németek-e tetőtől talpig, vagy mégis kissé magyaroknak érzik-e magukat? Hiszen itt születtek, legtöbbnek a szülei és nagyszülei is itt éltek, és amikor Németországba akarták őket telepíteni, nem akartak menni. Hát Magyarország tényleg kígyót melengetett a keblén?

A köd olyan sűrű volt, hogy minden levegővételnél azt éreztük, hogy a nedvesség már a tüdőnket érte el. Az utca már teljesen tele volt tömve, hatalmas vöröskeresztes autókkal és más gépkocsival, amelyek a sűrű köd ellenére ügyesen elhelyezkedtek. Amikor az egyik hatalmas kocsi a kapunk elé ért, és a sofőr kiszállt, a társa azt mondta neki, hogy búcsúzzon el a gépétől. Olyan szomorú volt, ahogy a vizet és az üzemanyagot leengedték, még megsimogatták a kocsit és lassan elmentek. A sofőr még egyszer visszafordult, egy pillantással megsimogatta „bajtársát”, aztán eltűnt a ködben.

Az elárvult autó úgy állt itt, mint egy kivert állat, akit a veszélyben mindenki elhagyott, és tehetetlenül várja a végét. A két lámpa, mint két szem nézett az eltávozó alakok után, a köd, mint könnycsepp gördült le az üvegen. Közben egészen sötét lett, az utcán csak egy-két katona szaladt el, akik a fütyülő golyók elől gyorsan lebuktak, s azok a fejük fölött zúgtak el. A környék is súlyosan sérült, a házak beburkolóztak köpenyükbe, mint akik olyan dolgokat tudnak, amelyek előttünk ismeretlenek. Igen, most már igazán történnie kell valaminek, ha a németek a gépkocsijaikat minden üzemanyag nélkül itt hagyják és elbúcsúznak tőlük, akkor részükről a harcokat befejezték.

Mi is visszahúzódtunk meleg, de nagyon gyéren megvilágított bunkerunkba, és szerettünk volna a jövőbe látni, de semmilyen kép nem került a szemünk elé.

Később még lejött Werner nagyon jó hangulatban, és megpróbált német sikerekről beszélni. Én oldalról ránéztem, hogy valóban teljesen hülyének néz, vagy nagyon elkeseredettnek tart, és meg akar vigasztalni. Amikor ezt észrevette, kezével leintette saját magát, és mély sóhajjal azt mondta:

– Igen, magának igazán nem lehet ilyen bolondságot beadni, ugye asszonyka? És vigaszra sincs szüksége, azt is tudom.

Amikor Istvántól elbúcsúzott, azt mondta neki, ha hirtelen el kell menniük, akkor természetesen mindent itt hagynak, és akkor a cigarettát és más holmit hoz le nekünk. Még megkérdeztem tőle, hogy ez még ezen az éjszakán várható lenne-e, és nagyon kíváncsi voltam a válaszra.

– Még mi magunk sem tudjuk biztosan – mondta, és egy pillanatig elgondolkozott, aztán nagyon komolyan rám nézett és folytatta. – Igen, de hát, ha így történne, és nem lenne időm elbúcsúzni, most szeretném megköszönni önnek a nevetést és jókedvet, amivel nekünk a legnagyobb bajban erőt adott a továbbélésre. Isten áldja meg a jó szívéért. Viszontlátásra…

Mielőtt egy szót is ki tudtam volna nyögni, megszorította a kezemet és eltűnt. Nagyon ostoba arccal állhattam ott, és úgy éreztem, mintha egy ütést kaptam volna a fejemre.

Most István van őrségben, de rövidesen viszsza kell jönnie, nemsokára éjfél. Meglehetősen fáradt vagyok, de nem tudom, hogy jól fogok-e aludni, mert eléggé izgatott vagyok, hogy a következő órák mit hoznak számunkra.

1945. február 11., vasárnap

Megérkeztünk körülzárásunk ötvenedik napjához. És úgy látszik, ez a nap végre meghozza számunkra a szabadságot.

Amikor István éjfélkor bejött, én is lefeküdtem, de a robbanásoktól mindig újra felriadtam, egész éjjel kiadós lövöldözés volt. Az idegeink nem igazán voltak nyugodtak, hiszen egy olyan élmény előtt álltunk, ami nem történik minden nap. Négy órakor megint felébredtem egy aknasorozatra, és nem tudtam továbbaludni, mert a németek akkora lármával járkáltak, ami ebben az időben egészen rendkívüli volt. Egy Junkerst is hallottunk, hosszú idő óta megint, néhány csomagot dobott le, talán ő is el akart búcsúzni. A németek dobogása világossá tette előttem, hogy Werner jóslata bevált. Nagyon vegyes érzelmekkel figyeltem a külső zajokra, már néha orosz katonák lépteit véltem hallani, de ez persze csak hallucináció volt.

De nemsokára súlyos léptek hallatszottak a recsegő lépcsőn, és nemsokára a férfiak is hangos kopogással lettek felkeltve. A házmester állt előttünk, és közölte a hírt: egy magyar százados szerint a XI. kerület reggel 6 órakor fel lesz adva. Ő viseli a felelősséget, hogy innen egy lövés se dördüljön el, már kiadta a parancsot a fegyverek letételére. A németek és az öreg Rák mint nyilaskeresztes fel lettek szólítva a ház elhagyására. Az öreg sírt, mert nem tudta, hova menjen. Nagyon sajnálom, a viselkedésén igazán nem lehetett látni, hogy párttag volt, mindenkinek segített, és tegnap volt a 60. születésnapja. Valószínűleg a Gellért-alagútba megy, ott vannak ilyen szalajtottak. Hat órától nappal is őrséget kell tartani, Grünbaum és Károly fognak az őrhelyen állni, mert Grünbaum beszél oroszul, Károly pedig szlovákul, így értekezni tudnak az oroszokkal.

Alig szedtük össze magunkat a rég várt, de mégis fájdalmas hír hatása alól, mikor megint recsegett a lépcső, és mindhárman egyszerre mondtuk ki Werner nevét, mert tudtuk, hogy nem fog búcsú nélkül elmenni. Valóban ő tűnt fel az ajtóban, frissen mosakodva és rendesen felöltözve, mintha színházba készülne, és szó nélkül letette a kis harmonikát – ami mellett néha olyan jól szórakoztunk – István takarójára. Aztán elmesélte, hogy a sebesültek valószínűleg a Várba fognak menni, izgatottan arról beszélt, hogy az oroszok már a mi utcánkban vannak, és minden házban a pincébe gyűjtik össze a lakókat.

Míg nagy nehezen összeszedelőzködtünk és felkeltünk, katonáink már az udvaron álltak és egy orosz kutatta át őket. Az orosz kapitány állt mellettük, de ez egészen nyugodtan folyt le. Mi csak egy kis lyukon kukucskáltunk ki, de nem láttunk mást, mint nevető arcokat. Hirtelen egy hangos kiáltás hangzott fel:

– Huri! Huri!

És aztán hangos nevetés. Így mi is kissé bátrabbak lettünk, és kinyitottuk az ajtót. A katonák éppen Budafokra tartottak egy táborba. Mind nagyon vidámak és megelégedettek voltak, hogy ez a feszültség, ami hetek óta kínzott mindenkit, végre fel lett oldva. A tisztek megtarthatták a pisztolyukat, ami nagyon jó benyomást tett ránk. Mindenki nagy zajjal elbúcsúzott, de figyelmeztettek, hogy az óránkat és gyűrűnket tegyük le, mert a tovaris az ilyen apróságokat tőlük is elvette.

Míg a búcsúzás zajlott, kihasználtam az összevisszaságot és megfigyeltem a két oroszt.

A kapitány valóban nagyszerű jelenség volt. Két méter magas, hófehér kabátban, fekete nadrággal és csizmával. A fején szintén fehér kucsma, keskeny fekete széllel. A kezében lovaglóostor, más fegyvert nem láttam nála. Az élesen metszett arcból hideg-kék szemek látszottak, a tipikusan szláv száj fölött egy kis szőke bajusz díszelgett. Nagyon szép ember volt, úgy nézett ki, mint aki most lépett le az operettszínpadról. Igen, szép volt, de az arca kemény volt, és amikor a szemébe néztem, azt éreztem, nem lenne jó ezzel az emberrel véleménykülönbségre lépni, mert nagyon kegyetlen lehet, ha dühbe gurul.

A katonája koránt sem volt olyan megnyerő jelenség, mint a főnöke. Piszkos volt és fekete, olyan szemei voltak, hogy a hideg futkosott a hátamon. Óriási géppisztoly lógott ferdén a hátán, és az övében is volt egy kisebb. Éppen úgy nézett ki, ahogy a német propagandaképeken

ábrázolták őket. Azt mondják, itt legnagyobb részt fegyencek harcolnak, akiket halálra vagy életfogytiglanra ítéltek, amiért nem adtuk fel azonnal a várost. Tehát, ahogy ez kinézett, gondolkodás nélkül elhinnék róla néhány gyilkosságot.

Ahogy a mi katonáink lassan eltűntek, azt hittük, hogy most a civil lakosság – tehát mi – kerülünk sorra. Legnagyobb csodálkozásomra a kapitány szó nélkül elment és egy szál maga átsétált a Gellért-alagútba. Hát nem lehet gyáva, ha ilyen operett-jelmezben, rohamsisak és pisztoly nélkül egy sötét pincébe besétál, ahol egy tömeg német van, akik már a halálra várnak, és szívesen engedik át utolsó előtti golyójukat egy orosznak.

Kissé megkönnyebbültünk, miután legalább egy oroszt láttunk, és félig-meddig megnyugodtunk, hogy ezek egész rendes emberek. De még mindig türelmetlenül tettünk-vettünk, nem szeretném – őszintén szólva – ezt az érzést sokszor érezni, ami elfogott. Viki és Mária a kezüket tördelve mormogták maguk elé:

– Isten segíts meg! Istenem, mi lesz velünk?

Hát igen, nem állíthatom, hogy az idegeim nagyon nyugodt állapotban szunnyadtak, de minden izgalom és félelem ellenére nevetnem kellett, amikor a zöld arcokat láttam. Sosem hittem a Donausendernek és más propagandaadóknak, de ebben a pillanatban egyáltalán nem voltam biztos abban, hogy semmi esetre sem lehetünk megerőszakolva. És amikor arra gondoltam, hogy a jegygyűrűmet és a többi ékszeremet elveszik, akkor majdnem sírva fakadtam. Nem az értéke miatt – nem tudom, hogy egyáltalán nagyon értékes holmi volt-e –, de csupa emlék anyámtól, amiket még ő hordott, és amit a halála után megkaptam. Vagy nagypapa születésnapi ajándékai, amiket szintén nem tudnék pótolni, hiszen már ő sem él. De, amikor arra gondoltam, hogy ezzel esetleg sokkal nagyobb bajt háríthatok el, akkor megvigasztalódtam, hogy jöjjön, aminek jönnie kell.

Közben kimentem, és amikor visszajöttem, egy orosz sétált a szobában, kucsmában és géppisztollyal, és a férfiak egyik lábukról a másikra álltak. Az orosz a gyerekkel foglalkozott, aki szintén elég barátságosan viselkedett. A kiságy mellé álltam, mivel máshol úgysem volt hely. Ahogy a kicsivel játszottam, kicsit felcsúszott a pulóverem ujja, és az órám – amit végül nem tettem le – láthatóvá vált. Az újonnan érkezett szeme felragyogott, és azt mondta: (magyarul) – Szép óra! – láthatóan sokszor mondta már.

Már minden reményemet elvesztettem, hogy az órámat megtarthatom, de aztán az jutott eszembe, mit történik, ha nem adom oda azonnal, hiszen nem is kérte.

Nem tudom, más hogy van vele, de veszélyben nagyon nyugodt leszek. (…) Most is így volt.

Tehát nyugodtan visszahúztam az ujját úgy, hogy az óra megint eltűnt. Közben elég unottan azt mondtam:

– Igen.

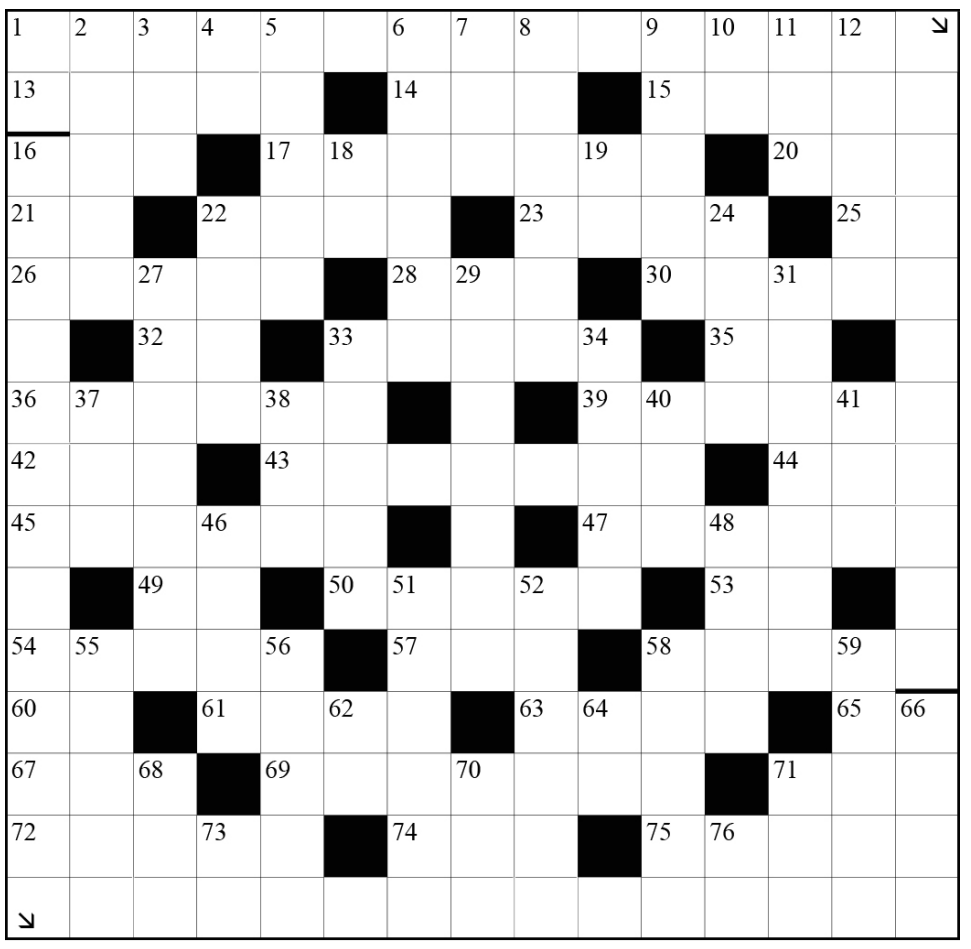
A katona kissé meg volt lepve, István és Károly úgy nézett rám, mint egy bolondra. Én feszülten vártam, hogy most mi jön. Hát nem történt semmi, de Károly úgy félt, hogy szemtelenségem miatt a következő pillanatban agyon leszek lőve és aztán alighanem ők ketten is, hogy az oroszhoz fordult és nagyon udvariasan azt kérdezte tőle, hogy talán szüksége lenne egy órára? Erre az orosz azt mondta, hogy szívesen átveszi, ha ajándékoznak egyet, de erőszakkal nem veszi el, mert egy „ruszki szoldát” nem rabol. A beszélgetés ebben a szituációban olyan nevetséges volt, hogy gondolatban egy rokokó szalont láttam, ahol hölgyek és urak udvarias csevegést folytatnak. Károly rögtön neki adta az övét, és láthatólag nagyon örült, hogy életben maradt. De a szórakozásomat elrontotta, hogy sosem fogom megtudni, mi történt volna, ha Károly nem „ment meg” minket. Akkor az orosz elment, de a konyhában bort kért. Nem volt nekünk egy csepp sem, csak ásványvizet tudtunk neki felajánlani. De csak akkor ivott, amikor mi is ugyanabból az üvegből ittunk és azt mondta: – A víz nem jó.

Aztán az ajtóhoz lépett és már elkezdtünk mélyen lélegezni a megkönnyebbüléstől, hogy végre kint van, mikor egy ötlete támadt, megfordult és István óráját is lecsatolta. De aztán valóban elment és nagy lépésekkel eltűnt a kertben. Titokban megsimogattam az órámat és nagyon elégedett voltam.

Örültünk és megnyugodtunk, hogy valóban nem olyan veszélyes, és most várjuk, hogy mit hoz az éjszaka. Szeretnék jól aludni, hiszen a nagy feszültségtől eléggé fáradt vagyok, és tegnap szinte semmit sem aludtam. De azt hiszem, éjjel sem fognak békén hagyni.”

MIKLAUZIČ ISTVÁN
történetíró

KERESZTREJTVÉNY



Áprily Lajos: Hóban c. költeményéből idézünk 2 sort.

Vízszintes: 1. Az idézet első sora (Ö, R, T, Ó, Á). 13. Német nagyváros. 14. Határszakasz! 15. Melyik irányba? 16. Igen hideg víz. 17. Városka DNy-Szlovákiában. 20. Borókapálinka. 21. Klasszikus kötőszó. 22. Női név. 23. Tasmania ÉNy-i foka (GRIM). 25. Nitrogén és kén vegyjele. 26. Zenész, humorista (Miklós). 28. Részben áramvonalas! 30. Damerikai főváros. 32. Maki egynemű betűi. 33. Gólyaalakú madár. 35. Kalcium vegyjele. 36. Halkan mond. 39. Rostál. 42. Torbággyal egyesült. 43. Állítmány jelzője lehet. 44. Lófarok eleme! 45. Több perzsa sah neve a Szafavida dinasztiában. 47. Balatoni helység. 49. Házrész! 50. Indusztriális. 53. Igekötő. 54. Szökken. 57. Belső látás! 58. Bírói palást. 60. Siménfalvy Ágota. 61. Könnyed báj, régiesen. 63. Jemeni kikötőváros. 65. Thaly Kálmán. 67. Mi, oroszul. 69. Igen érett (dinnye). 71. Menyasszony. 72. Anthony Quinn híres szerepe. 74. Eurázsiai nép, amelynek egy töredéke beolvadt a magyarságba. 75. A magasból szemlélődhet.

Függőleges: 1. Vércsoport. 2. Iskolai íróeszköz. 3. ÖÉG. 4. A német pénz egykori rövidítése. 5. Olvadt kőzetanyag. 6. Szárnyas. 7. Részben debütál! 8. Sült kelt tészta. 9. Elektronikus levél. 10. Kicsinyítő képző. 11. Az energia mértékegysége a CGS-rendszerben. 12. A Száva leghosszabb mellékfolyója. **16. Az idézet második sora (E, J, A, L, F).** 18. Annyi mint, röv. 19. Török gépkocsijelzés. 22. Előkelő. 24. Medvebocs. 27. Színészdinasztia. 29. Argus szemmel kutat. 31. Petőfi Sándor ráérős embere. 33. Bűvöli. 34. Zsóka becézve. 37. Urán, jód és bór vegyjele. 38. Nos betűi keverve. 40. Víziszony része! 41. Általános forgalmi adó, röv. 46. Esőn áll. 48. Algériai kikötőváros. 51. Zsidó kenyér. 52. Kabátot felsegítene. 55. Akadályoz. 56. Mustafa … Atatürk, a Török Köztársaság alapítója. 58. Horvát fizikus (Nikola). 59. Könyvet alaposan kiolvas. 62. Kiejtett betű. 64. Ellentétes kötőszó. 66. Női név. 68. Orbitális pálya eleje! 70. ÉUG. 71. Alacsonyabb helyre. 73. Kettőzve: gyermekjáték. 76. Elektronvolt, röv.

Beküldendő: vízsz. 1. és függ. 16.

Beküldési határidő: a megjelenést követő hét keddje. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92. A 25. SZÁM REJTVÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: „Valami nagy-nagy tüzet kéne rakni, hogy melegednének az emberek”. NYERTESE: Csabai Györgyné, 1112 Kamaraerdei út 16. Idősek Otthona. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.

PÁRTOK ESEMÉNYEI

A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

Budafoki út 9–11. Tel.: 209-3439. Nyitva tartás: hétköznap 14–18 óráig.

2015. január 22., csütörtök 18 óra IRODALMI KÖNYVBEMUTATÓ EST „Szent Jeromos éjszakája” című könyv kapcsán, IV. század korabeli filozófiai, vallástörténeti kérdések elemzése. Vendégünk: TÁBORI LÁSZLÓ író és SZALAY KÁROLY író.

Ingyenes jogi tanácsadás: dr. Oláh András Sándor ügyvéd minden páros héten kedden 16–18 óráig (Budafoki úti Fidesz-iroda). Minden hónap első szerdáján 15–17 óráig munkaügyi tanácsadás: Földi Ferencné. Minden hétfőn 14–16 óráig táplálkozási tanácsadás: Gaál Endréné. Hétfőnként 17–18 óráig: ingatlaneladás, -vétel, -csere, lakásárazáshoz kapcsolódó tanácsadás díjmentesen: Rozgonyi György +36/70/454-1109.

A programokról bővebb információt a 209-3439-es, illetve a 06/20/471-4972-es számon kaphat. Az iroda nyitvatartási ideje hétköznap 10–18 óráig.

Mindenkinek eredményes, boldog új esztendőt kívánunk! Fidesz XI. kerületi elnöksége nevében: dr. Hoffmann Tamás elnök és Horváthné Fejes Ágnes galériaigazgató.

A KDNP

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

Január 27-én 18 órakor ismét Szellemi vitakör. Téma: Jóra való restség. Február 9-én 18 órától Szentimrevárosi Kertbarát Kör összejövetele. Minden érdeklődőt szeretettel várunk. Gyorgyevics Miklós, KDNP Budapest XI. ker. szevezete, elnök.

APRÓHIRDETÉS

Lakás, ingatlan

BELBUDAI lakásokat, házakat keresünk eladásra, bérbeadásra! 06/70/317-7646.

GDN Ingatlanhálózat, 21000 lakás, 30000 kereső, 62 iroda. Eladjuk-megkeressük ingatlanát! 06-20-350-0112 kosztolanyi@gdn-ingatlan.hu

KERESEK saját részre, tulajdonostól újszerű budai 4 szobás világos, zöldövezeti lakást. Jó tömegközlekedéssel. 30/9794-598.

Garázs

MÉSZÖLY UTCÁBAN iker garázs fele kiadó 06/30/3838-522.

Oktatás

MATEMATIKA szaktanár felkészítést, felzárkóztatást vállal. 06/30/674-0421.

MATEK-, FIZIKA-, kémiatanítás, 06/70/647-2243.

Víz, gáz, villany, fűtés

DUGULÁSELHÁRÍTÁS azonnal! 06/30/9210-948.

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

Lakásszerviz

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Teljes körűen, 202-2505, 06/30/251-3800.

ABLAKZARJAVITAS.HU ablakok és ajtók zárjavítása. 06/20/344-4999.

TV, antenna, számítógép

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS, telepítés, vírusirtás. Ingyenes kiszállással. 30/8572653.

Szolgáltatás

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

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

KERTGONDOZÁST, metszést, permetezést vállalok, Velencei- tónál vagy bárhol. 06/30/682-4431.

PARKETTÁSMUNKÁK, csiszolás, lakkozás, festés. 06/30/9488-909.

KONTÉNERES sitt, lom, termőföld, murva, sóder, homok, zöldhulladék. 06/20/944-4759.

IRODÁK lépcsőházak takarítását vállalom. Tel.: 06/30/422-5678

KONTÉNERES sitt szállítás, sóder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20/4646-233.

Régiség

KP. FELVÁSÁRLÁS azonnal! Borostyánt, arany-ezüst, antik tárgyakat, karórát, Zsolnay kerámiát veszek. Üzlet: Villányi út 48/B 212-9356, 06/20/9727-403.

KÉSZPÉNZ! Hova és mikor? Üzletünk vásárol, mindent mi régi! Arany: 5 600 Ft/gr, ezüst: 220 Ft/gr. Díjtalan kiszállással és értékbecsléssel! XI., Fehérvári út 21/A. 06/70/453-0062, 786-8224.

Gondozás

MEGBÍZHATÓ, fiatalos bébiszitter – pótnagymamát keresek 4-6 éves kisfiaim mellé. 06/30/374-0601.

NYUGDÍJÁT egészítse ki életjáradék szerződéssel! Azonnali, nagy összegű készpénz és havi járandóság. Éljen otthonában kényelmesen, és élvezze az anyagi biztonságot. Érdeklődni: 06/30/601-9464.

Állás

GDN Ingatlanhálózat, 64 iroda, kiváló csapat, folyamatos képzés. Munkatársakat keresünk! l.morvay@gdn-ingatlan.hu

BELSŐPOSTALÁDÁS szórólapost /budapesti/ keresünk a kerületbe és a szomszéd kerületekbe! T.: 30-2844-775

ÚJBUDAI VÁLLALKOZÁS nyugdíjas munkatársat keres. Feltételek: jó fizikai állapot, „B” kategóriás jogosítvány, számítógép felhasználói ismeret, napi 4 órai elfoglaltság. T: 06/20/9372-303

Könyvek

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

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 • Kiadja a Média 11 Kft. • Ügyvezető igazgató Milassin Levente • Megjelenik 80 000 példányban • Szerkesztők: Drucza Attila és Veres László • Korrektor: Paola Fernández • Újságírók: Kelemen Angelika, Szobonya Tímea, Török Dániel • Fotó: Dömök Viktória • Lapterv: Földházi Árpád és Eperjessy László • Grafika és tördelés: K◦J • 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.

FOGADÓÓRÁK

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

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

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

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

FARKAS KRISZTINA (FIDESZ) önk. képv.
Minden hónap utolsó hétfőjén 17–18.30 óráig. Albertfalvi Közösségi Ház (Gyékényes u. 45–47.)

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

GÖRÖG ANDRÁS (MSZP) önk. képv.
E-mail: mail@gorogandras.hu. Tel.: 30/655-30-05

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.
Minden hónap első keddjén 16.30–18 óráig. Gesztenyéskert Óvoda (Badacsonyi u. 20–22.) janko.istvan@fidesz.hu, 06/30/655-3033

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

KERÉKGYÁRTÓ GÁBOR (FIDESZ) önk. képv.
Minden hónap első csütörtökén 17 órától a Gazdagréti Közösségi Házban.

KIRÁLY NÓRA (FIDESZ) alpolgármester
Alpolgármesteri fogadóóra: telefonos egyeztetés alapján, Zsombolyai utca 5. Tel.: 372-4620 www.kiralynora.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 hónap első keddjén 16.30–18 óráig. Karinthy F. út 9.
Alpolgármesteri: minden hónap második szerdáján 15–16.30 óráig. Önkormányzat, Bocskai út 39–41. I. 119.
Bejelentkezés: Pappné Mika Edit: 3724-672

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

NAGYNÉ ANTAL ANIKÓ (FIDESZ) önk. képv.
Minden hónap első szerdáján 17–18 óráig. Bethlen Gábor Ált. Isk. és Gimn. (Bartók Béla út 141.) 70/3837230, n.antal.aniko@ujbuda.hu

NOVÁK ELŐD (JOBBIK) ogy. képv.
Fogadóóra: 2015.02.12 17–20 óráig, Időpont-egyeztetés: 06/70/372-5854, kallo.gergely@jobbik.hu

SASS SZILÁRD (FIDESZ) önk. képv.
Minden hónap harmadik hétfőjén 17.30–19.00 óráig. Gazdagréti Közösségi Ház (Törökugrató u. 9.)

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

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

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

SZABÓ GYÖRGY (JOBBIK) önk. képv.
Időpont-egyeztetés: szabo.gyorgy@jobbik.hu

TURBÓK JÁNOSNÉ (FIDESZ) önk. képv.
Időpont-egyeztetés: 06/20/270-6648

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

WENDLERNÉ DR. PIRIGYI KATALIN (FIDESZ) önk. képv. Időpont-egyeztetés: 06/30/786-6447, pirigyi.katalin@ujbuda.hu

Okmányiroda nyitva tartása
Hétfő: 8–19 Szerda: 8–19
Kedd: 8–18 Csütörtök: 8–18
Péntek: 8–16

KÖZLEMÉNY

CSATORNÁZÁS A XI. KERÜLETBEN: VÁRHATÓ FORGALOMKORLÁTOZÁSOK A 3. HÉTEN

A 3. héten folytatódik a szennyvízcsatornázás a Budapest Komplex Integrált Szennyvízelvezetése projekt keretében Újbudán. A kerületben mintegy 8 kilométernyi csatorna épül 2015-ig.

A szennyvízberuházás részeként zajló munkálatok következtében január 12. és január 18. között a kivitelező tájékoztatása szerint az alábbi forgalmi változásokra lehet számítani: célforgalom biztosítása mellett teljes útzár mellett dolgoznak a Kővirág soron a Putnok utca és a Katona utca között. Az említett útszakaszon kézi forgalomirányítás zajlik.

A munkálatokból fakadó kellemetlenségek miatt a beruházó, Budapest Főváros Önkormányzata – a közös cél érdekében – köszöni a lakosság türelmét és megértését.

A beruházásról további információ és tájékoztatás az alábbi elérhetőségeken:
Ingyenesen hívható zöldszám:
06/80/205-412 (hívható 8–18 óráig hétköznapokon)
www.bpcsatornazas.hu
info@bpcsatornazas.hu

Vajon pirult pisztrángfilé

Ilyenkor télen fontos, hogy egészségünk érdekében minél több D-vitaminban gazdag ételt fogyasszunk. Mi is lehetne jobb D-vitamin-forrás, mint a hal!

A halban kevés a koleszterin, de bővelkedik ásványi anyagokban; magas az emberi szervezet számára fontos foszfor-, vas-, kálium- és kalcium-, valamint az A-, D-, B2- és B6-vitamin-tartalma is.

Januári receptünk Bukszár Tamás, a VakVarjú vendéglő konyhafőnökének ajánlásával:

Vajon pirult, zsályás-mandulás pisztrángfilé édesköménnyel sült téli zöldségekkel

Hozzávalók 4 főre
- Pisztráng
- Pisztráng filé – 4 db nagyobb filé
- Vaj – 10 dkg
- Szeletelt mandula – 5 dkg
- Citrom – 1 db
- Friss zsálya, 8–10 levél felaprítva (vagy 1 teáskanál szárított zsálya)
- Liszt
- Só, bors

Sült zöldségek
- Cékla – 30 dkg
- Sárgarépa – 30 dkg
- Burgonya – 30 dkg (apró szemű)
- Édeskömény – 15 dkg
- Lilahagyma – 15 dkg
- Fokhagyma – 6 gerezd
- Balzsamecet – 2 evőkanál
- Olivaolaj– 4 evőkanál
- Dijoni mustár – 1 teáskanál
- Méz – 1 evőkanál
- só

Elkészítés:
A pisztrángfiléket sózzuk és a friss citromlével csepegtessük meg. Lefedve a hűtőben pihentessük, amíg a zöldségek elkészülnek.

A zöldségeket tisztítsuk meg, és nagyobb darabokra, cikkekre vágva tegyük tepsibe vagy sütőtálba. A fokhagymagerezdeket kicsit roppantsuk meg a kés lapjával, úgy tegyük a zöldségekhez. A balzsamecetet, olajat, mustárt, mézet, fél deci vízzel és egy csipetnyi sóval alaposan keverjünk el, öntsük a zöldségekre, majd jól forgassuk össze. 180–200 fokos sütőben fólia vagy fedő alatt pároljuk puhára a zöldségeket (kb. fél óra), majd süssük még 15 percet fedő nélkül, míg a zöldségek megpirulnak.

Ha elkészültünk a zöldségekkel jöhet a pisztráng. A szeleteket töröljük szárazra, közben a vaj felét serpenyőben közepes lángon forrósítsuk fel. A halak bőrös felét mártsuk lisztbe, hogy ropogós legyen a sütéskor. A bőrös felén kezdjük el sütni, 3–4 perc után óvatosan fordítsuk át, és süssük még kb. két percig. Ne süssük túl nagy lángon, mert a vaj könnyen megég, és a halunk is kiszáradhat. Ha kész a hal a visszamaradt vajon pirítsuk aranybarnára a mandulát. Ha kész a mandula, adjuk hozzá a maradék vajat és melegítsük össze, míg a vaj felhabzik és kitisztul. Ha ez megtörtént zárjuk el a lángot, és keverjük bele a zsályát.

Tálalás előtt forgassuk át a zöldségeket a tepsiben, oszszuk el a tányérokon, és rakjuk rá a halszeleteket. Befejezésül locsoljuk meg a halakat a zsályás-mandulás vajjal, és ízlés szerint szórjunk rá frissen őrölt borsot.

Új lakóink

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

Örömmel értesítelek, hogy 2014. február 21-én, a déli harangszóra, császári körülmények között megérkeztem. Nagyon jó kislány vagyok, szeretek a Feketen-tónál és a Kopaszi-gátnál sétálni. Legjobb barátaim az unokatestvéreim és a család öreg kutyusa. Sok-sok babapuszit küldök: *Rey-Gáldi Lilla Ilona*.

Gacsó Milán vagyok, szüleim első gyermeke, imádnak is nagyon. 2850 grammal és 50 centiméterrel születtem, de most már nagyon belehúztam, én is kosaras szeretnék lenni, mint apukám. Nagyon szeretek ezen a világon lenni, hihetetlen érdekes dolgok vannak, és kedvencem a rezgő, csörgő, zörgő színes hapcivirág.

Kislányunk, *Horváth Dóra* Isten ajándéka, ahogy a neve is sugallja. 2014. július 18-án látta meg a napvilágot. Nagyon sietett, mert 6 héttel korábban lepett meg mindnyájunkat. „Nagyon szeretek játszani, és szinte mindennap jókat sétálunk a friss levegőn barátnőmmel: Nórival. Igyekszem, hogy behozzam a lemaradásomat, már nem kell sok, még pár hónap”.

Dénes Alma 2014. február 26-án jött a világra. Minden érdekli, ami mozog, világít, zenél vagy ehető. Ő egy igazi hétördög angyalbőrben, aki a legnehezebb pillanatokban is mosolyt csal az arcunkra és melegséget hoz a szívünkbe.

AMP – a láthatatlan segítség
Új év, jobb hallás
Ingyenes hallásvizsgálat és 50% kedvezmény AMP hallástámogató eszközeinkre!
Starkey Hallásszalonok
Bp. XI., Fehérvári út 79.
+36 1 462 6052
Bp. II., Margit körút 57.
+36 1 369 3362
Hirdetésünk felmutatója további 10% kedvezményt kap akciós AMP ajánlatunkból.
Starkey
Hallása szívügyünk
AMP-ot viselek, mert láthatatlan a fülemben. És Ön?
A·M·P PERSONAL AUDIO AMPLIFIER
A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!
A láthatatlanság foka a fül anatómiájától függ. Akciónk 2015. január 12-től visszavonásig vagy a készlet erejéig tart. A tájékoztatás nem teljes körű, az akció részleteiről érdeklődjön üzleteinkben.

ELADNÁ ARANYÁT?
HOZZA BE HOZZÁNK!
lehet hibás is
Arany: 9 650.-tól*
Ezüst: 476.-tól*
fogarany
FOGARANYAT IS VÁSÁROLUNK
a benne lévő foggal is átvesszük
VII., Rákóczi út 52.
Blaha Lujza téren
A volt ÉJJEL-NAPPALI közért mellett
MOST CBA
A 7 buszmegállóban
06-1/951-6825
www.aranyhungary.hu
*a feltüntetett ár tájékoztató jellegű

SZENT DONÁT KÓRHÁZ VÁRPALOTA
Ápolásra szoruló, valamint Alzheimer-kórban, demenciában, időskori elbutulásban szenvedő, gondozást igénylő betegek ellátását vállaljuk az alábbi szolgáltatásokkal Várpalotán:
- 24-órás szakorvosi, valamint pszichiátriai szakorvosi ellátás,
- jól felkészült, tapasztalt szakmai csapat: pszichológusok, pszichiáterek, képzett foglalkoztatók, mozgásterapeuták, gyógymasszőrök, szociális munkások, pszichiátriai szakápolók, szocioterápiás team, felfekvés szakszerű kezelése (decubitus team),
- komplett szakrendelői hátterünk révén akut probléma esetén azonnali orvosi ellátás,
- színvonalas hotelszolgáltatás, minőségi étkeztetés,
- a hitélet gyakorlásának lehetősége, rendszeres misék, gyóntatás,
- 24-órás elérhetőség, ágy melletti telefonok, a hozzátartozók rendszeres tájékoztatása

Igény esetén ingyenes háztól-házig szállítási lehetőség betegünk hozzátartozói részére!
Budáról, szinte végig autópályán, egy órán belül elérhető közelségre!
Kérje személyre szóló tájékoztatónkat!
H-8100 Várpalota
Honvéd út 2-3.
Tel.: 06 / 30 203 5555
info@szentdonatkorhaz.hu
www.szentdonatkorhaz.hu