

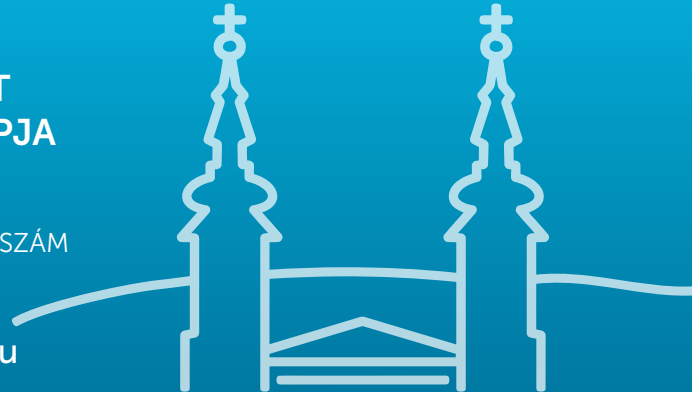
# ÚJBUDA

A XI. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

A XI. KERÜLET  
KÖZÉLETI LAPJA

XXV. ÉVFOLYAM 6. SZÁM  
2015. ÁPRILIS 8.

www.ujbuda.hu



## Harminckét éve Újbuda szolgálatában

Interjú Trombitás Zsolt őrnaggyal, a XI. kerületi rendőrkapitányság új vezetőjével.



2



## Elbúcsúzott az Újbudai Pedagógiai Intézet

Az UPI egykori munkatársai április 1-jével átkerültek az Oktatási Hivatal állományába.

3

## Húsvéti tojás ajándékba

Locsolóversekkel, népdalokkal és tojásfestéssel készültek a kerületi kisiskolások a húsvétra.



5

# Újjáformált kötött pályás közlekedés

A budai, valamint az újbudai tömegközlekedési fejlesztések nyomán új csomópont és forgalmi központ alakulnak ki, míg mások szerepe háttérbe szorul.

Utoljára az M2-es metró 1970-es átadásához köthetően alakult át a mostanihoz hasonló léptékben a fővárosi, különösen a budai felszíni tömegközlekedési rendszer. Az 1-es villamos pályájának meghosszabbítása a napokban ért véget, az úgynevezett fonódó (Észak-Budát déllel összekötő) villamosprojekt zajlik, ezzel egy időben pedig megkezdtek a 4-es és a 6-os villamos elhasznált pályájának felújítását is. A felszíni közlekedés átalakítását a Széll Kálmán tér rehabilitációja teszi teljessé, mindez Bel-Buda közlekedését teljes egészében érinti. Az 1-es villamos Fehérvári út és Kelenföld vasútállomás közötti szakaszának egyesített engedélyezési és kiviteli tervei elkészültek. Jelenleg tart az építkezéshez szükséges engedélyek megszerzése. Amennyiben a kivitelezéshez szükséges forrás a BKK Zrt. rendelkezésére áll, 2016–2017-ben megvalósulhat a fejlesztés – írja lapunk kérdésére a Fővárosi Önkormányzat kommunikációs osztálya.

(Cikkünk a 6–7. oldalon)



## SIKERSZTORI

### Víz, ami életet

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet idén is meghirdette az általános iskoláknak szóló ivóvízfogyasztást népszerűsítő kampányát, melynek legfőbb célja az egészséges életmódra nevelés.

Az úgynevezett „Happy-hét” egyik célja, hogy a gyerekek ne csak a mosdóban jussanak ingyen vízhez. A program ideje alatt az iskolák többségét vízforgalmazó vállalatok látták el ballo-



nos vagy palackozott vízzel. – Nálunk már két éve működik az úgynevezett ballonos vízszolgáltatás. A szülők és az iskolai alapítvány együtt tették lehetővé, hogy minden osztálynak rendelkezésre álljon ez a lehetőség – mondta *Benéné Szatmáry Edit*, a Kelenvölgyi Általános Iskola biológia-kémia szakos tanára.

A tavalyi vízfogyasztást népszerűsítő projekthez országosan 144 oktatási intézmény több mint 43 ezer tanulója csatlakozott. Az idén 6. alkalommal megrendezett „Happy-hét” hosszú távú eredményeket is hozott. Hatására több iskolában is beszüntették a cukros üdítők árusítását, és a szülők segítségével ivókutakat, ballonosvíz-adagolókat helyeztek ki, miközben a gyerekek játszva tettek szert vízzel kapcsolatos ismeretekre. Kreativitást, ügyességet igénylő feladatok, játékos programok és interaktív oktatóanyagok segítségével ismerkedhettek az egészséges folyadékfogyasztási szokásokkal. – Mivel egészségünk megőrzéséhez lényeges bolygónk egészségének fenntartása is, ezen a héten zajlottak a Víz Világnapjához kötődő programok is. Például ökoszakkör részeként vízminőség-vizsgálatot is tartottak a gyerekek – mondta *Benéné*.

(H. L.)

## Fejlődő zarándokút

Sajtótájékoztatót és konferenciát tartott a Magyar Zarándokút Egyesület és a Magyar Zarándokút Önkormányzati Társulás.

A 2009-ben alakult Magyar Zarándokút Egyesület és a 2011-ben az Országgházban ünnepélyesen megalapított Magyar Zarándokút Önkormányzati Társulás az El Camino mintájára, annak tapasztalatait hasznosítva építette ki a Magyar Zarándokút gyalogos-kerékpáros útvonalát, amelynek főbb mérföldkövei az Árpád-kori Magyarország keresztény államiságának legfontosabb emlékhelyei. A barátság, béke, szeretet, elmélyülés és megnyugvás útja, amely katolikusok, protestánsok és egyéb felekezetek hívei mellett a vallásukat nem gyakorlók részére is nyitva áll. – Az utat minden évben tavasszal nyitjuk meg, idén április 1-jétől november végéig üzemel – mondta *Rumi Imre*, a Magyar Zarándokút Egyesület elnöke. Az Esztergomtól Máriagyűdön vezető, 431 km-es szakasz az ország legnagyobb látogatottságú, legszervezettebben működő zarándokútja.

(Újbuda)

## Kerületi nagytakarítási akció a Prizmával

Eljött a tavaszi nagytakarítás ideje, de nemcsak a háztartásokat kell rendbe tenni, hanem a kerteket és a köztereket is. Ezért az önkormányzat az Újbuda Prizmával közös takarítási akciót szervez, amely április 10-éig tart. – Az egész kerületben folyamatosan zajlik a tavaszi nagytakarítás, hogy eltüntessük az utakról és közterekről a tél nyomait – mondta *Ludányi Attila* önkormányzati képviselő.

A helyhatóság azonban nem csupán a közterek megtisztítására ügyel, a kiskertek és a társasházak környezetének rendbetételéhez is segítséget nyújt. – Szeretnénk megkönnyíteni a munkát, hogy minél több terület szépülhessen meg – mondta *Hoffmann Tamás* polgármester. Minden kerületi ház ingyenesen



igényelhet három darab zöldhulladékös zsákot, két darab 80x80x80 centiméteres, fából készült komposztálókeretet, valamint aprítékolást.

Az aprítékoló gép megadott időpontokban érhető el a kerület különböző pontjain. Amennyiben valaki nem tudja a közterületre kihelyezni a vastagabb faágakat, vagy a megadott időpontok semmiképpen sem megfelelők, előzetes egyeztetés alapján házhoz is lehet hívni a segítséget. Ebben az esetben helyben felaprítékolják, és igény szerint el is szállítják a zöldhulladékot. A városüzemeltetési osztállyal kell felvenni a kapcsolatot, a varosuzo@ujbuda.hu e-mail címen vagy a +36/1/372-4565-ös telefonszámon (Újbuda)



# Elbúcsúzott az Újbudai Pedagógiai Intézet



Gyurcsó Gyuláné, az UPI egykori vezetője búcsúzott az intézménytől és beszélt a korábban elvégzett magas színvonalú munkáról

Az Újbudai Pedagógiai Intézet (UPI) egykori munkatársai április 1-jével átkerültek az Oktatási Hivatal állományába, és negyvenöt napon belül megkapják kinevezésüket. – Ekkor derül ki, hogy milyen munkakörben, mekkora összegért és hol folytathatják tevékenységüket a kollégák. Tehát továbbra is biztosított számukra a foglalkoztatás, de hogy a megadott feltételeket vállalják-e vagy más helyen próbálnak szerencsét,

az már az ő személyes döntésük lesz – mondta Gyurcsó Gyuláné, az UPI egykori vezetője az inézet búcsúztatóján. A nemzeti köznevelésről szóló törvény szerint április 1-jétől az állami köznevelési feladatellátás részeként az Oktatási Hivatalhoz kerülnek az állami pedagógiai-szakmai szolgáltatások, és létrejönnek a Pedagógiai Oktatási Központok (POK). – Így biztosíthatók az Oktatási Hivatalon belül országosan egységes szakmai

színterrel készülnek azok a hazai kreatív kisvállalkozások, amelyek bekerülnek a Design Terminál inkubációs programjába. – Ezek a vállalkozások nagyon tudatosak, globális piacban gondolkodnak. Saját területükön ismerik a nemzetközi trendeket, melyekhez mindannyian hozzáadnak valami sajátosat – mondta Bőszőrményi Nagy Gergely, a Design Terminál főigazgatója.

A búcsúztatón Hoffmann Tamás polgármester beszédében utalt arra, hogy a kerület továbbra is azon dolgozik, hogy a pedagógia intézményeket olyan magas színvonalon támogassa, mint az UPI.

(H. L.)

## Magyar kreatívipari kisvállalkozások a globális piacon

A Design Terminal vezetője és mentoráltjai voltak a március 23-i Spin-off Klub vendégei. A kreatív iparágak ösztönzéséért felelős ügynökség a legjobb külföldi gyakorlatokat adaptálva nyújt hatékony segítséget a magyar kreatív kisvállalkozásoknak.

Nemzetközi szintre készülnek azok a hazai kreatív kisvállalkozások, amelyek bekerülnek a Design Terminál inkubációs programjába. – Ezek a vállalkozások nagyon tudatosak, globális piacban gondolkodnak. Saját területükön ismerik a nemzetközi trendeket, melyekhez mindannyian hozzáadnak valami sajátosat – mondta Bőszőrményi Nagy Gergely, a Design Terminál főigazgatója.

A kreatívipar fejlődését támogató intézmény mentorprogramjának első szemeszterébe bekerült cégek egyike volt a POSITION Kollektíva. A bűtortervezéssel, -gyártással és -értékesítéssel foglalkozó vállalkozás olyan területeken kapott segítséget, mint az iparjogvédelem, az üzletfejlesztés, a márkaépítés vagy a tőkebevonás.

– Izgalmas fél év volt, próbáltunk olyan stratégiát felállítani a következő esztendőkre, amellyel nemzetközi szinten is megjelenhet a márkánk – mondta Kertész Attila, a POSITION Kollektíva vezetőtervezője. A cég a projektnek köszönhetően kijutott a Design Days Dubai-ra, a Közel-Kelet és Dél-Ázsia legjelentősebb dizájnkiállítására. A magyar tervezőcsoportot érdeklődéssel fogadta a nemzetközi közönség, már az első napokban több ezer eurós üzletet kötöttek, illetve kapcsolatba léptek neves forgalmazókkal.

Hasonlóan gyümölcsöző együttműködésről számolt be a Design Terminállal az este másik vendége, a THEFOUR is. A cég ruhatervezői nyitottak a globális piacok felé, miután 2014-ben bejutottak a London Fashion Week hivatalos programjába. A Vengit tagjai pedig legutóbb az Egyesült Államok felé vették az irányt, ahol bemutatták az SBrick-et, azaz az általuk fejlesztett LEGO-elemet, amelynek segítségével okostelefonról lehet irányítani például LEGO-autókat, -hajókat.

A Design Terminál 3-6 hónapos mentorálására kreatívipari vállalkozások pályázhatnak. A novemberben induló féléves képzésen, a szakmai zsűri döntése alapján, a Do3D, a Dori Tomcsányi, a Paprikum, a Studio Nomad, az AP Faktura és a November vehet részt.

(H. L.)

## Jó befektetés a tehetség

– A fiatal tehetségek támogatása olyan össznézeti ügy, amelyet a civil szervezetekkel összefogva a kormánynak továbbra is támogatnia kell – mondta Novák Katalin, az Emberi Erőforrások Minisztériumának család- és ifjúságügyért felelős államtitkára. A figyelemfelhívás egyik fő célja az volt, hogy minél többen

A Tehetség Napját 2006 óta minden évben Bartók Béla zeneszerző, népzene-kutató születésnapján, március 25-én rendezik meg.

ajánlják fel adójuk 1 százalékát a Nemzeti Tehetség Program javára, amit május 20-áig lehet megtenni. Az idén eddig összegyűlt 1,4 milliárd forintot a kormány ugyanennyivel kiegészítette, valamint további, mintegy egymilliárd forint uniós forrást is tudnak mindehhez biztosítani. Így ebben az évben 3,8 milliárd forint fordíthatnak a Nemzeti Tehetség Program pályázatainak finanszírozására. A kezdeményezés 2008-ban indult, amelyhez egy húsz évre szóló hosszú távú programot is kidolgoztak, hogy a tehetséggondozás kiszámítható legyen.

(H. L.)

## Két keréken a Bikás parkban

Közlekedési versenyt rendeztek általános iskolásoknak a Bikás parkban. A legjobbak a vetélkedő budapesti fordulóján indulhatnak. Az elméleti versenyen 110 gyermek vett részt, a gyakorlatira 48-an érkeztek 8 kerületi iskolából. – A felsősök juthatnak tovább a budapesti, azt követően pedig az országos vetélkedőre, az alsósoknak az Autóklub szervez versenyt „Ki a mester két keréken” címmel, őket oda tudjuk delegálni – mondta Szénási Istvánné, az egykori Újbudai Pedagógiai Intézet szaktanácsadója.

(Újbuda)

## HÍRKÉP



Polgármesteri dicséretet és jutalmat kapott az az öt tűzoltó, aki életét kockáztatva vett részt a gazdagréti lakóépület oltásában március 26-án. A Csíkihegyek utca 5 szám alatti ház tizenegyedik emeltnél keletkezett a tűz, amelynek okát még vizsgálják. Két ember is súlyosan

megsérült, két másikat, köztük egy gyermeket könnyebb sérülésekkel vittek kórházba. A beavatkozást több körülmény is nehezítette. Mozgásában korlátozott személy rekedt az égő lakásban, ráadásul a menekülési útvonalat is akadályozták.

## LEGYEN ÚJRA TISZTA A LEVEGŐ!

AKCIÓS TAVASZI KLÍMATISZTÍTÁS  
MÁRKAFÜGGETLENÜL MINDEN TÍPUSÚ SZEMÉLY- ÉS KISTEHERAUTÓRA MINDÖSSZE:

3 900 Ft

+ AJÁNDÉK KUPONOK + JÁTÉK 100 000 FT-ÉRTI

Használja ki kedvezményes klímatisztítási akcióinkat a legolaposabb eredményért: kitisztítjuk és fertőtlenítjük a légkondicionálóberendezés csövét és eltávolítjuk a fűtés- és klímatisztító rendszerben meglepedett mikrobákat. Ezzel biztosítjuk a klíma hatékony működését és növeljük az elpárologtató élettartamát, miközben utastere is illatosabb lesz. Válasszon a klímatisztítás mellé hagyományos vagy aktív szénzsűrős pollenszűrőt most 25%-os kedvezménnyel! Vegye igénybe szezonváltás előtt a biztonsági átvizsgálást is, valamint további ajánlatainkat, amelyeket a [www.peugeotfabian.hu](http://www.peugeotfabian.hu) weboldalon talál!

Az akció 2015. március 16-tól 2015. június 30-ig tart. A tájékoztatás nem teljes körű, az akció részleteit, valamint a nyerményjellek játékszabályzatát, a részvételi feltételeket Peugeot márkakereskedésünkben és/vagy a [www.peugeot-hu](http://www.peugeot-hu) honlapon ismerheti meg. Az akció a más kedvezményekkel, különösen a Főny program kedvezményével össze nem vonható. Az akció árakat visszavonjuk, amennyiben az euró/forint árfolyam 320 forint fölé emelkedik. 1 Gyári klímatisztító spray-vel végzett beavatkozás.

MOTION & EMOTION



PEUGEOT FÁBIÁN  
BUDAPEST XI. Jászóvár u. 1.  
Budaörs, Garibaldi u. 1.  
Székesfehérvár, Budai út 175.

Szerviz bejelentkezés: (1) 361-4415

**CITY TAXI**  
+36 1 20 30 70 2-111-111  
2-111-111  
UTAZÁSAIHOZ VÁLASSZON MEGBÍZHATÓ PARTNERT!

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!

paypass, Mastercard, Maestro, VISA, VISA ELECTRON, AMERICAN EXPRESS

Minősített budapesti taxi

Ízületi gondokkal tornázni?

Nálunk lehetséges!

Az első alkalom ingyenes!

1114 Budapest, Bocskai út 16. fsz1.

Bejelentkezés: 06 1 791-6104

06 30 277-3157

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

Slender You

Testharmónia Stúdió

**Manual Hungary Kft.**  
Hivatalos Konica Minolta márkakereskedés és márkaszerviz

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

- költségelemzés
- eladás, bérlet, márkaszerviz
- üzemeltetés

Újbudai cégek részére  
**10% kedvezményt**  
biztosítunk!

[iroda@manualhungary.hu](mailto:iroda@manualhungary.hu)



**BOGARAS?**  
Mi segítünk szakértelemmel!

**IRT TRIO**

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

TÖKÉLETESEN,  
KÁRTVÉMENTESEN!

06 30 641 0590, 06 1 315 0420



## A XI. kerület sikeralbuma

2015

## Prágában koncerteztek a kerületben tanuló muzsikuskok



Újbuda testvérvárosában, Prága V. kerületében immár 8. alkalommal rendezték meg a helyi zeneiskola hangszeres versenyén kiváló teljesítményt nyújtó fiatal muzsikuskok koncertjét. A nagyszabású hangversenyen az ifjú zenészeknek rendszerint lehetőségük nyílik egy darabot a Prágai Filharmonikusok kíséretével előadni. A fellépők sorát rendszeresen kibővíti a kerület partnervárosainak meghívottaival, melyek között minden esztendőben ott vannak Újbuda képviselői is.

Az együttes karmestere, *Leos Svarovsky* már több XI. kerületi ifjú muzsikust vezényelt, aki minden alkalommal a Prima Primissima díjas *Weiner Leó* zeneiskola és Zeneművészeti Szakközépiskola hallgatói közül került ki. *Mészáros Lászlóné*, az intézmény igazgatója ebben az évben három kiváló hangszerest ajánlott az eseményre a rézfúvós tanszak végzős hallgatói közül, akik maguk is külföldi egyetemeken szándékoznak továbbtanulni. *Szalóky Balázs* és *Kunkli László* trombitán, *Takács Ferenc* szaxofonon adták elő darabját, melyet komoly szakmai érdeklődés kísért. A Prágai Filharmonikusok nagy szeretettel fogadták a fellépőket, a koncert végén pedig a kerület polgármestere, *Radek Klára* külön méltatta produkcióikat.

# Százéves épületek, meséljetelek!

Pincétől a padlásig, napjainktól száz évvel ezelőtlig járhatjuk be Budapest százéves épületeit április harmadik héttvégén. A Budapest100 hagyományteremtő szándékkal indult 2011-ben azzal a céllal, hogy felhívja a figyelmet a körülöttünk lévő épületekre, valamint az ott élők történeteire, épített környezetünk értékeire.

kíváncsiakkal – valahogy így áll össze a Budapest100 programja. A kezdeményezés – amelynek ötletgazdája az OSA Archívum, projektgazdája pedig a Kortárs Építészeti Központ – a százéves budapesti ingatlanok köszöntésére jött létre önkéntesek, lokálpatrióták és a házak szerető lakók összefogásával. A szervezők célja továbbá, hogy a képzett önkéntesekkel megvalósuló

civil városi ünnep közelebb hozza egymáshoz az embereket. Így a program épp annyira szól az egykori Budapestről, mint a maairól, az épületekről és a benne élőkről, ott dolgozókról.

A programsorozat sikerét mutatja, hogy már a külföldi média érdeklődését is felkeltette, az eseményhez idén felsőoktatási program és fotókiállítás is kapcsolódik, amely az elmúlt évek legjobb képeit mutatja be. A százéves ingatlanok bejárása mellett a szervezők épület- és helytörténeti előadásokat, „házfoglaló-kvíz”, kiállítást, koncertet, sütiversenyt, teázást és beszélgetést terveznek. Megismerkedhetünk a házak történetével és híres lakóival, retró rövidfilmeket nézhetünk. Az idén ötödik születésnapját ünneplő Budapest100-on nemcsak a 2015-ben százéves házak vehetnek részt, hanem azok is, amelyek 1911–1914 között épültek. Április 18–19-én a nyitott lakóházak, iskolák, templomok, közintézmények között hat újbudai helyszínen lesznek programok, de érdemes lesz a kerület határain túl is körülnézni.



– Az emeleteken szintenként nyolc, viszonylag nagy méretű lakás volt. Mind-egyikhez falikúttal és sparhelttel felszerelt konyha, a nagyobbakhoz külön bejárattal, 2x3 méter alapterületű cselédszoba tartozott. Az épületet a háziúr havonta egyszer végigjárta egy bádogos és egy asztalos kíséretében, ha valami elromlott, azonnal kijavították – „meséli” a Bercsényi utca 10. szám alatti bérháza.

Lelkes házlakók, akik évente egy héttvégre szeretettel fogadják százéves „otthonukba” az érdeklődőket, valamint lelkes önkéntesek, akik pincében és padlásán vezetnek sétákat, hogy interaktív módon osszák meg az épületek történelmét az arra

A jó idővel együtt beindulnak a sétaprogramok is. További részletek, helyszínek térképpel: [budapest100.hu](http://budapest100.hu).



Fotók: Danyi Balázs

## EGÉSZSÉGGROVAT

### Tudta-e Ön, hogy...

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

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

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

– A nyaki régió vizsgálatánál látjuk a pajzsmirigyet, nyálmirigyeket, nyirokcsó-

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



Az Egészségrovatot a



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM  
támogatta.

## Autócsodák, óriási kedvezmények és jótékonyság a Premier Outletben

A tavasz első igazi napsugarai valódi műalkotásokon csillanhatnak meg Biatorbágyon. Április 25-én a kicsik és nagyok legnagyobb öröme a több száz világmárka és számos kedvezmény mellett több mint száz autócsoda is felsorakozik a Premier Outletben.



A következő hetekben visszafoglalják az utakat a tél viszontagságai elől a garázsba menekített értékes autók és motorok, ezért ilyenkor szervezik hagyományos éves találkozójukat a veterán-, nosztalgia- és hobbijárművek megszállottjai is. Ennek köszönhetően a zöld környezetbe épített, a legnagyobb divatmárkákat állandó 30–70%-os kedvezménnyel kínáló Premier Outlet parkolója ismét egy nem mindennapi autókiállítás alakulhat át. Az Oldtimer Premierre összegyűlnek a különleges járművek szerelmesei, akik nemcsak a valódi fanatikuskoknak, hanem a kíváncsi látogatóknak is szívesen megmutatják egyedi járgányaikat. Legyen szó akár veterán-, nosztalgia- vagy hobbijárműről, itt mindenki úgy érezheti magát, mint gyermek a játékboltban.

A rendezvény az apróságoknak is valódi kihasználást nyújt majd: a kicsiket ugrálóvár, arcfestés és lufihajtogatás várja a számtalan autócsoda mellett, amikbe ha kedvük tartja, akár bele is ülhetnek. Amellett, hogy ez a nap remek szórakozást ígér a család minden tagjának, jótékonysági szempontból is jelentős. Szintén április 25-én indul el a Premier Outlet 2015-ös Adok-Kapok Napok akciója, amelyre a szervezők jó minőségű használt ruhákat várnak adományként. Az akció május 9-ig tart, a 99-es üzletben leadott felajánlásokat pedig rászoruló családok kapják meg. Az adományozók segítségét május 4-től 9-ig beváltható, kedvezményekre jogosító kuponlappal köszöni meg a biatorbágyi outlet központ.

(X)

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

• KARDIOLÓGIA SZŰRÉSI CSOMAGOK  
• ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS  
• ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK  
• DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA  
• BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGOLÓGIA  
• NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA  
• LABORATORIUMI VIZSGÁLATOK

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

Budai 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



VÁRIUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI CENTRUMUNKBAN!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

## Húsvéti tojás ajándékba

Locsolóversekkel, népdalokkal és tojásfestéssel készülnek a kerületi kisiskolások a húsvétra, de az elmúlt esztendőkhöz hasonlóan, idén sem csak ők számíthatnak ajándékokra. Az önkormányzat minden nagyobb ünnepen igyekszik azokra az emberekre is gondolni, akik idősek, távol vannak a családjuktól vagy nincs is nekik.



– Már hagyományossá kezd válni, hogy a jeles ünnepeken ajándékkal lepik meg az újbudai gyerekek az idősothonok lakóit. Télen karácsonyfadíszeket készítenek, szépíróverseny keretén belül verseket, rajzokat, húsvét táján pedig festett tojásokat – mondta *Hoffmann Tamás* polgármester. – Nagyon szép hagyomány ez – tette hozzá *Simicskó István* államtitkár. – Örülök annak, hogy évről évre úgy készülnek az újbudai diákok a húsvétra, hogy közben gondolnak az idősebb generációkra is. Mi pedig segítünk ennek a megszervezésében.

A tojásokat, tálkákat, ecseteket és a tojásfestéket az önkormányzat biztosította. A kerület négy általános iskolája csatlakozott a programhoz, így végül több mint négyszáz színes tojás várta, hogy gazdára találjon. Ahogy a népmesékben is lenni szokott: „jó tett helyébe jót várj!”, a gyerekeket csokinyuszival jutalmazták.

A különböző technikával elkészített egyedi húsvéti tojásokat *Hoffmann Tamás* és *Molnár László* alpolgármester osztotta szét több, a kerületben lévő idősek klubjában, illetve otthonában, ahol a húsvét tiszteletére rendezett ünnepi műsorokon is részt vettek.

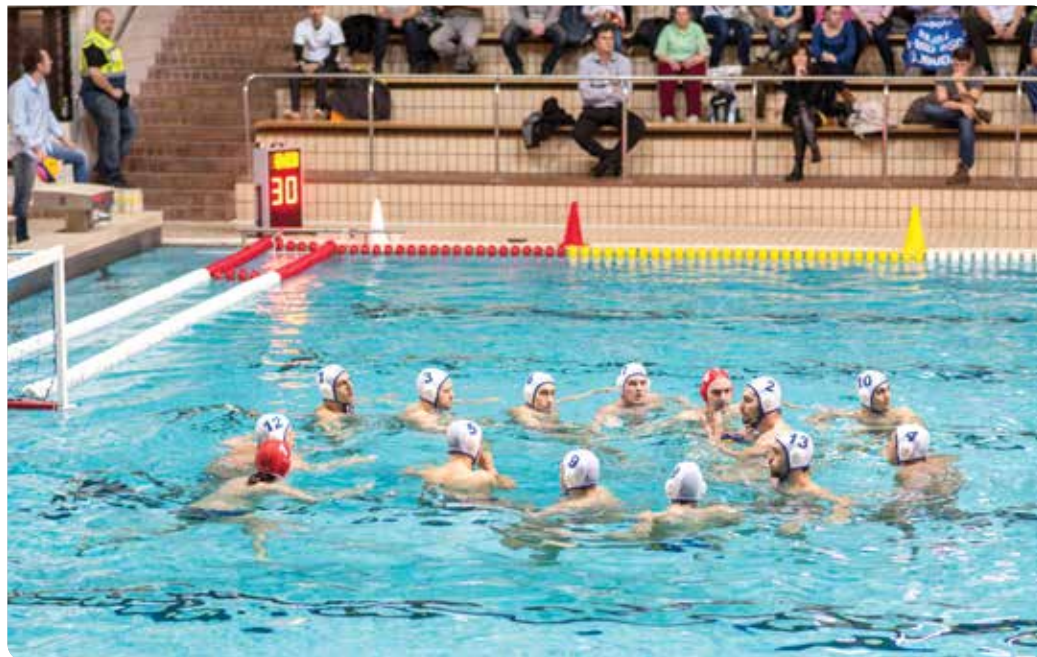
Az iskolákban egyúttal arra is törekszenek, hogy minél több népszokással, tradícióval ismertessék meg a gyerekeket. – Olvasásórán népi játékokkal foglalkozunk, locsolóverseket tanulunk és megismerkedünk a tojásdíszítési szokásokkal – mesélte *Prónay Zita*, az Ádám Jenő Általános Iskola tanítónője. – A hagyományos díszítési technikákat kézműves foglalkozáson, szakkörön tanuljuk meg. Gyakoroljuk az írókázást, és hagyományos festőnövényekkel, például áfonyával, céklával, hagymahéjjal festjük meg a tojásokat.

(H. L.)



## Jótekonysági meccs a Semmelweis Egyetem klinikájának javára

Az A-Híd OSC Újbuda vízilabdacsapat gyűjtőakcióba fogott. Ezúttal a Semmelweis Egyetem I. számú Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika javára ajánlják fel a befolyt összeget, hogy hozzájáruljanak egy új ultrahangos diagnosztikai készülék megvásárlásához – tudtuk meg az április 1-jén tartott sajtótájékoztatón.



Az újbudai együttes egyik legizgalmasabb és legtöbb embert megmozgató mérkőzésének, a szolnoki Dózsa-Közgép csapatával április 3-án vívott meccs belépőiből származó teljes bevételt ajánlották fel a nemes célra. A szurkolók emellett további összegeket adományozhatnak, amelyeket a Játszva Sportolva Megóvni Alapítványon (J SMA) keresztül juttathatnak el a klinikának.

Az OSC ezer szálon kötődik a Semmelweis Orvostudományi Egyetemhez, hiszen annak sportklubjaként alakult meg 1957-ben. Fennállása óta számtalan sikert ért el, és több olyan játékosa is volt, aki az aktív sportolói élet

után az orvosi hivatást választotta. – Nagyon örülünk annak, hogy a mostani felajánlással hozzájárulhatunk egy nagy múltú intézmény korszerű működéséhez. Az OSC számára rendkívül fontos a társadalmi szerepvállalás, az elmúlt hónapokban többször is kiálltunk egy-egy jó ügyért, így nem volt kérdés, hogy a JSM Alapítvány kezdeményezését is támogatjuk – mondta *dr. Konrád Mária*, az A-Híd OSC Újbuda egyesületi elnöke.

Az A-Híd OSC Újbuda az E.ON Férfi OB I Osztályú Országos Bajnokságon a második helyen végzett a szolnoki Dózsa-Közgép mögött. (H. L.)

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata – csatlakozva Kovács Szilvia ötletgazda (Karcag) által létrehozott „A legszebb konyhakertek” – Magyarország legszebb konyhakertjei országos programhoz – meghirdeti a helyi

### „A LEGSZEBB KONYHAKERTEK” CÍMŰ PROGRAMOT/VERSENYT

#### A programban történő részvétel feltételei:

rendelkezik saját tulajdonú vagy számára megművelésre átengedett balkonnal, kerttel, udvarral, telekkel, földterülettel, ahol konyhakerti zöldségeket/gyümölcsöket termeszt.

#### Nevezési kategóriák:

**Balkon:** Erkélyen kialakított

**Mini:** 10–50 m<sup>2</sup>

**Normál:** 50 m<sup>2</sup> felett

**Zártkert 1.:** Zöldség

**Zártkert 2.:** Gyümölcsös

**Zártkert 3.:** Vegyes (zöldség és gyümölcs)

**Közösségi:** Csoportok, szervezetek által megművelt kertek

**Jelentkezési határidő:** 2015. április 30.

**Jelentkezési lap kérhető és letölthető:** Budapest, Főváros XI. Kerület Újbudai Polgármesteri Hivatal – Bocskai út 39–41. porta • Zombolyai u. 4. porta • [www.ujbuda.hu](http://www.ujbuda.hu) honlapról

További információ kérhető a nyitrai.zsofia@ujbuda.hu e-mail címen, vagy a 372-4645-ös telefonszámon.

**Díjazás:** Kategóriánként az első három helyezés és indokolt esetben különdíjak odaítélése. Országos díjazás: a programhoz kapcsolódó „Magyarország legszebb konyhakertje” díjra történő jelölésre, minden kategória első helyezettje lesz jogosult a helyi zsűri által tett külön ajánlás alapján.

Országos díj: Bronz kisplasztika – Györffy Sándor szobrászművész (Karcag), Munkácsy- és Magyar Örökség díjas, érdemes művész alkotása

Oklevél – miniszteri aláírással, melyet ünnepélyes keretek között dr. Fazekas Sándor földművelésügyi miniszter úr ad át Kovács Szilvia ötletgazdával.

**VÁRJUK MINDEN ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS TERMESZTŐ KERTMŰVELŐ JELENTKEZÉSÉT!**

*dr. Hoffmann Tamás*  
polgármester







## Anna and The Barbies

@ Barba Negra Music Club



Ha van banda, mely a stoptáblával még csak köszönőviszonyban sincs, az az Anna and the Barbies. Jöhet szülés, vendégeskedés, televíziós szereplés, a csapat egyszerűen megállíthatatlan. Játszottak már világsztárok előtt, készítettek Őz-adaptációt és persze egy-egy akusztikus fellépéstől sem ijednek meg, mi közben egyre többen hívják őket külföldre is. Kreativitásuk felől nincs kétség, minden koncertjük valami egyedi, különleges élményt nyújt. A 10. születésnapját tavaly egy fergeteges Syma-s örülettel ünneplő zenekar ráadásul mintapéldája lehetne, hogy hogyan kell végigjárni minden kis lépcsőfokot a siker felé vezető úton, hogy aztán teljesen jogosan arassák le a babérról koncertre. A fesztiválszezon megnyitása előtt a tavasszal még körbejárják kedvenc klubjaikat is Annáék, és egy igazi nagy durranás is várat magára, amikor is visszatérnek jól megszokott helyszíneik egyikébe, a Barba Negra Music Clubba, hogy legnagyobb tavaszi koncertjüket prezentálják április 18-án a nagydéműnek.

Április 8.: Anathema – Resonance Tour  
 Április 9.: Laibach – Spectre Tour  
 Április 10.: Rock & ROAD Tour 2015  
 Április 11.: Sex Action 25 éves születési buli & Rockstar 6. születésnap party  
 Április 17.: Nevergreen / Moby Dick – vendégek: Salvus / Sunset  
 Április 18.: Anna and the Barbies  
 Április 24.: A 30 éves LB27 bemutatja: Spring Reggae Jam 2015!

### Játék!

Ki lesz a május 9-ei Mobilmania koncert sztárvendége?  
 A. Nagy Ferő B. Kóbor János C. Vikidál Gyula  
 Küldd el a válaszod és nyerj páros jegyet! [jatek@barbanegra.hu](mailto:jatek@barbanegra.hu)

# „A fehér színben minden benne van”

Serényi H. Zsigmond hosszú évek óta Újbudán él és alkot. A szege-di születésű művész pályája során táblaképeket, akvarelleket, kollázsokat, képpgrafikákat készített, de

kapcsolata a '90-es években kezdődött – ebben a periódusban érezte meg a tiszta geometriában lévő szellemi erőt és formai lehetőségeket. Egy évben 500–800 vázlatot

metriai, plasztikus hatást. Színeket nem használ, vallja: a színek elvezetik az embert, így a művész is, a fehér színben pedig minden benne van. Alkotásait mind egy folyamat

részeként értékeli, a formák, szimbólumok jelentéséről így gondolkodik: „A horizontális vonalak az abszolút nyugalmat jelképezik minden vonatkozásban, a háromszög csúcsai, a talákozások pedig a feszültség különböző fokozatai”.

Synthesis című kiállításának egyedülálló technikával készült darabjai mind az általa megkívánt formai és szellemi tisztaságot fejezik ki. Ars poeticáját így összegzi: „Az a munka, amit életem folyamán az ember vállal és művel, csak akkor válik hitelessé, ha egész

élete folyamán tisztességes életet él”.

A Synthesis című tárlat április 11-18. között látogatható munkanapokon 11–18, szombaton 10–14 óráig és a rendezvények ideje alatt a B32 Galériában (Bartók Béla út 32.)

(V. K.)



reklámgrafikai munkássága is jelentős. Festészetére nagy hatással volt Moholy-Nagy László és Josef Albers művészete; folyamatosan törekedett a letisztultabb, konstruktív képi megfogalmazásokra. A geometrikus formarendszerrel való

készít, ezeket folyamatosan tanulmányozza, figyel, majd választja ki közülük azokat, amelyeket később megvalósít.

Nem síkban fest, hanem nagyon finom, különböző vastagságú fonalak applikálásával éri el a térge-

## Ízelítő az Újbudai Kulturális Intézet programjaiból

### In Memoriam Csepregi Gyula Vasvári Pál – In Line Group

2015. április 9 19.00  
 Csontváry Művészeti Udvarház és B'32 Galéria, Bartók Béla út 32.

Az In Line Group-ot 1989-ben a két zenész és jó barát, Vasvári Pál és Csepregi Gyula alapította. Csepregi születésnapján, 2014 szeptemberében adtak egy ünnepi koncertet az újjászervezett zenekarral, egy hónappal rá Csepregi Gyula eltávozott. Az In Line formáció Csepregi Gyula emlékére koncertezik, melyen az In memoriam Csepregi Gyula című lemez anyagának ősbemutatóját hallhatja a közönség a régi barát, Zsemlye Sándor saxofonjátékával.  
 Belépő: 1800 Ft

### A Harmonika Mágusa – Demény Mihály szólóestje

2015. április 11. 19.00  
 Csontváry Művészeti Udvarház és B'32 Galéria, Bartók Béla út 32.

Demény Mihályt sokan a Virtuózok című tehetségkutató műsorból ismerik, ahol a fiatal zenész a zsűri különdíját érdemelte ki nagyszerű játékával. Az ifjú művész Ernyei László növendéke a Zeneakadémián, és már 2013-ban bizonyított, hiszen a lancianói Nemzetközi Harmonikaversenyen virtuozitásával és zeneiségével nemcsak a zsűrit, de a publikumot is lenyűgözte. A Csontváry Színházban a lancianói verseny repertoárját most a hazai közönségnek is megmutatja.  
 Belépő: 1200 Ft

### Tóth Vera és a Budapest Jazz Orchestra koncertje

2015. április 17. 19.00  
 Csontváry Művészeti Udvarház és B'32 Galéria, Bartók Béla út 32.

Tóth Vera és a Budapest Jazz Orchestra közös koncertje igazi kurióznak számít, hiszen a 2004-es Megasztár-győztes énekesnő ezúttal a pop, a soul és a rhythm blues világába kalandozik. A zenekarral közös műsorukban Vera saját dalai mellett dzsesszkompozíciókkal is megörvendeztetni a közönséget, felcsendülnek népszerű Cserháti Zsuzsa-dalok a zenekar tagjainak hangszerelésében, de a nagy klasszikusokkal, többek között Ray Charles, Natalie Cole, Gershwin örökzöldjeivel is várják az érdeklődőket.  
 Belépő: 2900 Ft

### Jön a tavasz, megy a tél... – Zenés gyermekprogram

2015. április 11. 10.00–12.00  
 Gazdagréti Községi Ház, Törökugrató utca 9.

Zenés program gyermekversekkel, mondókkal, játékokkal tarkítva a Magyar Költészet Napja alkalmából. Verselés, mondókázás, vídám tánc és tavaszközöntő kézműves foglalkozások.  
 Belépő: 600 Ft/fő

### Filmkapu – Levél a Csillagvilágba

2015. április 17. 18.00  
 Kultú Szalon, Szent Gellért tér 1–3.

A román–magyar viszony ma sem felhőtlen. Sok ki nem beszélt konfliktus, sok történelmi félreértés, félreértelmezés terheli a kapcsolatunkat, de negyedszázada a Ceausescu házaspár uralkodása idején a feszültség szinte elviselhetetlen volt... A filmes program szerkesztője Péterffy András filmrendező, egyetemi tanár, a Magyar Filmklubok és Filmbarátok Szövetségének elnöke.  
 Belépő: 800 Ft, nyugdíjas és diák: 400 Ft

**KULTI – ŐRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ**  
 1112 Budapest, Cirmos utca 8., E-mail: [okh@ujbudakulti.hu](mailto:okh@ujbudakulti.hu)  
 Telefon: (+36-1) 310-0644, Fax: (+36-1) 309-0007

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

## A muzsika poétikája

az Operaház művészeinek kamarakoncertje

2015. április 18-án, szombaton 18:00 órakor

Közreműködik:

**Botos Veronika**, az Operaház szólóbrácsása  
**Ligetiné Beke Ágnes**, az Operaház hegedűművésze  
**Novák Zita**, az Operaház hegedűművésze  
**Wambach Tibor**, az Operaház csellóművésze

Elhangzik:

J. S. Bach: Air  
 Mozart: D-dúr Divertimento  
 A. Dvořák: Tercetto op.74  
 Puccini: Krizantémok  
 Bartók: Hegedűduók

Belépődíj: 600 Ft, nyugdíjas és diák belépődíj: 300 Ft  
 Szeretettel várjuk!

## Segítség a szenvedőnek és családjának

Az Összefogás Újbudáért Egyesület ad otthont annak a vastagbél-rákos és sztómaiviselő betegek segítő programnak, amely a Van Holnap! Zsákos Alapítvány szervezésében zajlik.



Nagyné Antal Anikó önkormányzati képviselő tavaly a Gellért Hotelben rendezett Sztómaexpón került kapcsolatba az alapítvánnyal, és ajánlotta fel az egyesület Fehérvári úti helyiségét, hogy minél több emberhez juthasson el a segítség. Hazánkban évente 7000–8000 új vastagbélrákos beteget regisztrálnak, a betegség következtében pedig körülbelül 5000-en halnak meg. A kórházakban ugyanezen idő alatt a sebészek 3500–4000 betegnél alakítanak ki sztómát.

– Egészségügyért felelős alpolgármesterként nagyon fontosnak tartom, hogy rendszeres kapcsolatot ápoljunk egészségügygel foglalkozó civil szervezetekkel – mondta Király Nóra alpolgármester. – Ilyen a Van Holnap Alapítvány is, amely tájékoztató és megelőző jellegű előadásokat, fórumokat tart az érintetteknek – tette hozzá. Az alapítvány fő célja, hogy felhívja a figyelmet

a vastagbélrákszűrések fontosságára, hiszen a az elváltozás már korai szakaszában felismerhető. A másik missziója a betegek és hozzátartozóik segítése. – A mai rendezvényen leginkább a kemoterápia és a sugárterápia mellékhatásaival foglalkozunk. Hogy lehet kivédeni, hogy ne égjen meg a bőrük? Milyen krémmel kell kezelni? Hogyan kell egyáltalán ápolni egy kemoterápia alatt a testüket – mondta el Koppány Györgyi, a Van Holnap! Zsákos Alapítvány képviselője.

A legutóbbi program március 27-én volt az Összefogás Újbudáért Egyesület Fehérvári úti központjában. A kimondottan sztómaiviselőknél szóló rendezvényen életvezetéssel és táplálkozással kapcsolatos előadásokat tartottak, valamint sztómaiviselő nővér válaszolt a felmerülő kérdésekre.

(H. L.)

## Az iskolaorvosok feladata lett a HPV elleni oltás

Idén finanszírozza utoljára az önkormányzat a tizenhárom éves gyerekek humán papillomavírus (HPV) elleni védőoltását, mert 2014 szeptemberétől az állam vállalta át ezt a feladatot.

Minden 12. életévét betöltött, hetedik osztályos lány jogosult a vakcinára, amelyet az iskolaorvos ad be. Ahhoz, hogy a védettség kialakuljon, két oltásra van szükség, hat hónap különbséggel. A jogosultaknak a védőoltás mindkét dózisa térítésmentes.

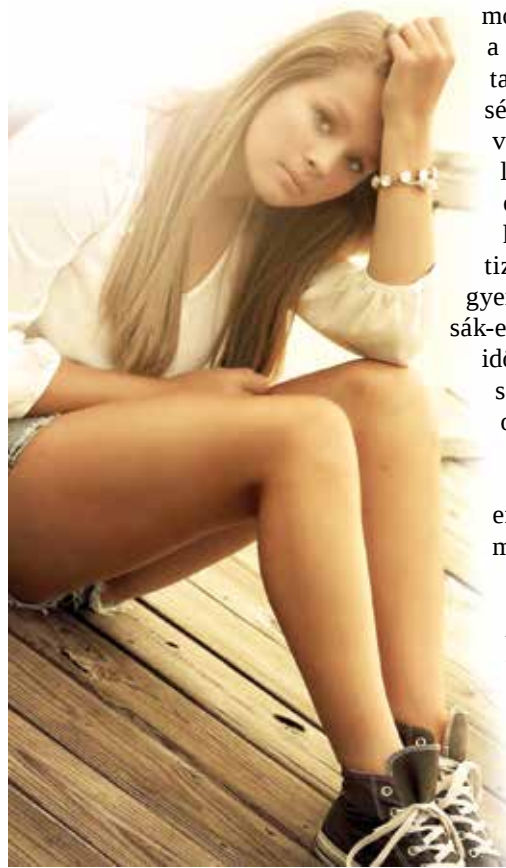
Korábban ezt a feladatot Újbuda Önkormányzata látta el annak ellenére, hogy a törvény erre nem kötelezte. – 2010-ben, a program első évében tizenháromtól tizennyolc éves korig lépcsőzetesen, kedvezményes díjtételek alkalmazásával lehetett igényelni a védőoltást – mondta el Mayer Péter, a Polgármesteri Hivatal Szociális és Egészségügyi Osztályának vezetője. Azóta folyamatosan minden esztendőben eldönthették a szülők, hogy tizenhárom éves lánygyermeküket beoltassák-e. A 2010 óta eltelt időszakban ezernyolcszáz gyermek kapott oltást, és összesen több mint száz millió forintot fordított erre a célra az önkormányzat. Mindenki a saját háziorvosánál kaphatta meg a vakcinát. Mivel nekik ez pluszfeladatot jelentett, az önkormányzat külön támogatta őket, oltásonként ötezer forinttal. 2014 őszén a védőol-

tás átkerült az állami programba. Innentől kezdve az iskola-egészségügyi szolgálat a tizenkét éveseknek biztosítja a vakcinát, és az iskolaorvosok feladata lett annak beadása. A védőoltás dolga pedig a felvilágosítás, a szülői nyilatkozatok összegyűjtése, valamint a vakcinarendelés. – Októberben oltottunk első körben, aki később igényelte, az novemberben kapta meg az első oltást, és fél év múlva, április környékén kell a következőt beadni – mondta Preszuly Ildikó iskola-egészségügyi vezetővédőnő.

Az a védőoltás, amit a gyerekek kapnak, több olyan HPV vírus ellen is védelmet nyújt, ami a méhnyakrák kialakulásában szerepet játszik, valamint a genitális területen szemölcsös megbetegedést okoz. Am ez is csak a leggyakrabban előforduló HPV vírus ellen ad védelmet, tehát annak is el kell járni változatlanul szűrővizsgálatokra, aki kapott oltást. A statisztikák szerint a nők nyolcvan százaléka fertőződik meg élete során HPV-vel. – Amikor mikroszkóppal vizsgálják a sejteket, egyértelműen látszanak a HPV által okozott eltérések, amelyeknek több fokozata van. Lépésről lépésre nyomon követhető az a folyamat, ami a rák megelőző stádiumig vezet – mondta Zsigmond Tamás doktor, a Szent Kristóf Szakrendelő szülész-nőgyógyász szakorvosa.

Az önkormányzat nem vonul ki teljesen erről a területről, bizonyos feladatokat a jövőben is ellát. Például továbbra is segíti olyan egyesületek, alapítványok munkáját, amelyek feladatuknak tartják a méhnyakrák megelőzését és részt vesznek az érintett korosztályok tájékoztatásában, kampányok szervezésében. Jelenleg a Mályvavirág Alapítvánnyal terveznek együttműködést.

(H. L.)



### REÁLIS ÁRAK, KIHAGYHATATLAN AJÁNLATOK!



**10%**  
kedvezményt  
adunk\*

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

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



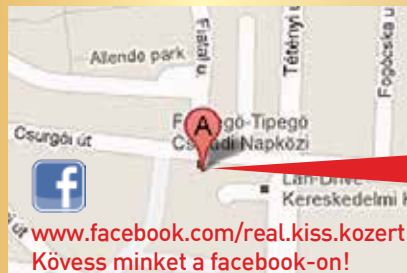
**NYITVATARTÁS:**

**HÉTFŐ-SZOMBAT 6-22 ÓRÁIG, VASÁRNAP 8-20 ÓRÁIG**

**1119 BUDAPEST, CSÚRGÓI U. 22-26.**

Telefon: 06 30 336 9994, 06 1 877 4638 Fax: 06 1 877 4639

E-mail: [hjalpkft@gmail.com](mailto:hjalpkft@gmail.com)



**FÜSTÖLT  
KÖTÖZÖTT  
LAPOCKA  
949,- Ft/kg**



**ARANY  
FÁCÁN  
6X0.5L  
BOX: 939,- Ft**

© 2014 Reál Élelmiszerbolt Kft.







# Egy étel, ami mindig van otthon...



...bár legtöbbször elfelejtjük. Ez a nokedli vagy becsületes nevén galuska. Liszt, tojás, só, víz, olaj, ennyi kell egy kiadós és ízletes ebédhez vagy vacsorához. A magyar konyha egyik jellegzetes köre a galuska, bár vétek lenne kizárólag erre a szerepre kárkoztatni. Szinte bármivel párosíthatjuk, ami a kezünk ügyébe akad, vagy amit épp megkívánunk. Összeperítjük friss zöldségekkel, füstölt hússal, vagy készíthetjük egyszerűen sajttal és tejföllel.

Galuskát főzni pont annyi, mint egy kávé, szokta mondani nagyanyám. Persze ő még kotyogós kávéfőzőben készítette, úgyhogy nem volt alapítalan a felvetése. Valóban az egyik legegyszerűbben és leggyorsabban elkészíthető étel. Mire fel-forr a víz, addigra kikeverjük a tésztát, és már szaggathatjuk is. A jó galuska titka, hogy csak közvetlenül a szaggatás előtt kell összekeverni a hozzávalókat, és a tésztát nem szabad nagyon kidolgozni. Mindig lobogó, sós, olajos vízben főzzük. A galuskák akkor vannak készen, ha a víz felszínére jöttek. Figyeljünk, hogy ne főzzük túl, mert akkor sem az állaga, sem az íze nem lesz igazi.

A mi galuskánk közeli rokona az osztrákok sajtos spätzleje, melynek most egy tavaszi újhagymás-sonkás változatát mutatja be Bukszár Tamás, a VakVarjú Vendéglő konyhafőnöke.

## Hozzávalók:

- 500 g liszt
- 5 tojás
- fél teáskanál só
- 1 dl tej
- víz
- 250 g érett sajt (ementáli, pannónia)
- 150 g füstölt sonka (feketeerdei vagy speck sonka)
- 1 csokor újhagyma
- 5 dkg vaj
- Frissen őrölt bors
- só
- olaj

A lisztből, tojásból, tejből, sóból és vízből keverjük tésztát. A hagyományos galuskával ellentétben a spätzle tésztáját jól ki kell dolgozni, hogy ruganyosabb legyen. A tej elhagyható, de

vele ízletesebb a galuskánk. A klasszikus spätzle-t hosszú vékony csíkokra szaggatják késsel, de mi az egyszerűség kedvéért készíthetjük galuskaszaggatóval is. Egy nagy lábasban forraljunk sós vizet kevés olajjal, szaggassuk bele a tésztát. Ha feljött a tetejére még egy percig forraljuk és kész van. Szűrjük, majd csepegtessük le.

Nagy serpenyőben olvaszszuk fel a vajat, tegyük rá a galuskát, a felkarikázott újhagymát és az apróra vágott sonkát. A sajtot reszeljük rá, közepes lángon pirítsuk össze a hozzávalókat.

Frissen forrón tálaljuk, és ha tehetjük, kínáljunk hozzá friss fejes salátát vagy köményes káposztasalátát.

## Új lakóink

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



Miss Panka vagyok, és 2014. június 6-án születtem meg, pár óra leforgása alatt. Ahogy már anya pocijában, most is nagyon mozgékony vagyok, állandóan izgek-mozgok, mászok, fel-felállok. Szeretek babaúszásra járni a Szent Margit Gimnáziumba; nagyokat sétálni a Feneketlen-tónál, a Hamszabégi sétányon; rámosolyogni a világra, és mindent felfedezni, játszani. Nagy igyekezetemben többször eldőlök, eselek, de anya és apa mindig megvigasztal. Már kipróbáltam a kisbabáknak való hintát, és alig várom, hogy hamarosan a többi játékot is kipróbálhassam a közelben lévő szép játszótereken. Mosolygós napot kívánok, Panka.

Karácsonyi ajándékként érkezett a fa alá 2014. december 13-án Nyári Gergely. Bár nevének megfelelően várhatóan a nyárra érik be, szülei örömeire télen is rengeteget fejlődik, környezetvédő nagypapája pedig lelkesen mutogatja neki kerületünk nevezetességeit, például a Budai Arborétumot, a Bikás parkot, vagy a – február 15-étől sajnos már bezárt – Bánk Bányai hulladékudvart.



2014. augusztus 2-án világra jött Nándi Máté 2760 grammal. Azóta már szépen utolérte magát (már több mint 7 kg). Gyönyörű kisfiú, szép kék szemekkel és szőkésbarna hajjal, jöttét már nagyon vártuk. A születés rendben zajlott, három nap után haza is mehettünk kisbabánkkal egy merőben új életet kezdeni.

## Új lakóink rovatunkát a Savoya Park támogatja

**SAVOYA PARK**

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

TAVASZVÁRO AKCIÓKKAL, MEGÚJULT KÍNÁLTATTAL, KEDVEZŐ ÁRAKKAL VÁRJUK ÖNT ÉS CSALÁDJÁT!

**RUCHAN OBI TOP SHOP**

**CCC D dm GUIDA MAX kik MÖBELIX**

**NEWYORKER norbi update TAKKO VISION EXPRESS**

## ELADNÁ ARANYÁT?

**HOZZA BE HOZZÁNK!**

**Törtarany:**

**6 900-10 800\* Ft**

**Fazonarany:**

**9 960-26 500\* Ft**

lehet hibás is

**BLAHA LUJZA ÉKSZERHÁZ**  
AZ ÉKSZEREK 99%-ÁT  
FAZONARANYKÉNT VÁSÁROLJUK MEG,  
ATTÓL FÜGGETLENÜL,  
HOGY HIBÁS AZ ÉKSZER.



**FOGARANYAT IS VÁSÁROLUNK**  
a benne lévő fogazati leábraszókkal

**VII., Rákóczi út 52.**

**Blaha Lujza téren**

A volt ÉJJEL-NAPPALI közért mellett

**MOST CBA**

a Blaha Lujza téri buszmegállóban.

nyitva tartás: h-p: 09-18, sz.: 09-14

**06-1/951-6825**

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



**Újbudai Babszem Táncgyűlés**

Szeretettel várunk minden érdeklődőt 3 - 99 éves korig aki szeretne megismerkedni a magyar néptáncal.  
Érdeklődni lehet a [babszeminfo@gmail.com](mailto:babszeminfo@gmail.com) és a 06-20-823-2843-as számon.

## MUSKÁTLI

vásár

## TAVASZI MUSKÁTLI VÁSÁR ÚJBUDÁN



Újbuda Önkormányzata kedvezményes muskátlivásárt szervez a XI. kerületben élőknak az alábbi időpontban és helyszíneken:

**2015. április 25-én 8 órától a készlet erejéig**

Mindenki három tő virágot vásárolhat egyben csomagolva 100 forintos kedvezményes áron.

A virágokat a helyszíneken csak személyesen, saját lakcímkártya felmutatásával lehet átvenni.

**Az akció a készlet erejéig tart!**  
Minden kerületi lakosunkat szeretettel várjuk!

**Hoffmann Tamás**  
polgármester

- a Baranyai és Bölcső utca sarkán
- az albertfalvi piacon
- az örmezei piacon
- a gazdagréti piacon
- a Bikás parkkal szemben (Tétényi út 38. előtti park)