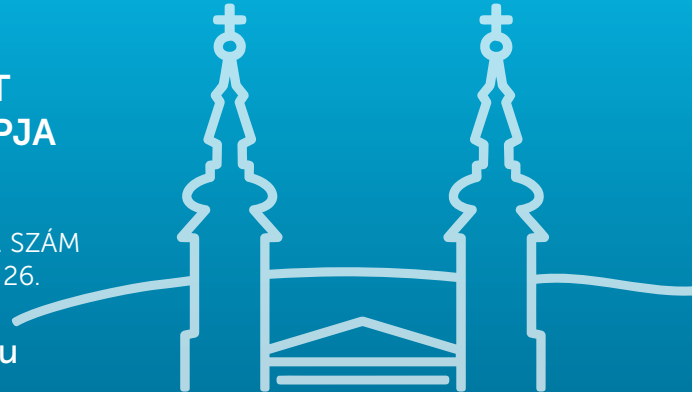


ÚJBUDA

A XI. KERÜLET
KÖZÉLETI LAPJA

XXV. ÉVFOLYAM 15. SZÁM
2015. AUGUSZTUS 26.

www.ujbuda.hu



Futókört és fitnessparkot avattak a Feneketlen-tónál



Womex:
Sziget-hangulat
meghosszabbítva



Indul az új tanév

Újbudán idén több mint 1100 kisiskolás kezdi meg tanulmányait az általános iskolák első osztályaiban, az alsó tagozatosok száma négyezer, a felsősöké pedig háromezer körül alakul. A Klebelsberg Intézményfenntartó Központ fenntartásában 17 általános iskola működik a kerületben. A szülők továbbra is széles körű támogatási lehetőségekre számíthatnak mind az államtól, mind pedig az önkormányzattól. Ráadásul a támogatások köre is tovább bővült.

A megváltozott köznevelési törvénynek megfelelően 2015 szeptemberétől kötelező hároméves kortól az óvodáztatás. – Idén fogadjuk először azokat a gyermekeket, akik augusztus 31-éig betöltötték a harmadik életévüket. Minden gyermeket fel tudunk venni – tájékoztatta lapunkat Gyórfyné Molnár Ilona humánszolgálati igazgató. Hozzátette, minden törvényi kötelezettségnek sikerült eleget tenni, az eddig otthon lévő négyéveseket és azokat a gyerekeket is sikerült beóvodáztatni, akik szeptember-október folyamán töltik be a hároméves kort.

Az iskolákban ebben a tanévben összesen 45 első osztály indul, ezekben 1116 kisdíák kezdi meg tanulmányait. Egy gyermek felnevelése komoly anyagi teherrel jár. A beiskoláztatás során felmerülő költségek jelentős anyagi forrásokat vonhatnak el a családi kasszából, ám számtalan kedvezmény is igénybe vehető. Ezeknek a lehetőségeknek érdemes időben utánanézni.

Mikor és mennyiért érdemes vásárolni?

Idén legalább 40–50 ezer forintba kerül gyermekként, mire a család beszerzi a legszükségesebb tanszereket és taneszközöket.

(Folytatás a 4. oldalon)



SIKERSZTORI

Válogatott játékosokkal erősített az OSC

A bajnoki ezüstérmes OSC férfi vízilabda-csapata két fiatal, már a válogatottnál is számításba vett mezőny-játékoskal, illetve egy kapussal erősítette meg keretét.

Két – már a felnőtt válogatottban is bemutatkozott – mezőny-játékos mellett egy kétszeres Universiade-győztes kapust láthatunk ezentúl OSC-s színekben. A 21 éves Német Toni a Vasastól kerül az újbudai klubhoz, ahogyan azt az oscwp.blog.hu



oldalnak elmondta, több csapattól kapott megkeresést, végül Benedek Tibor szövetségi kapitány tanácsára döntött úgy, hogy a Kondorosi útra igazol.

A mindössze 17 éves Nagy Ádám – aki Szlovákia ellen már a felnőtt válogatottban is bemutatkozott – az UVSE gárdájától került az együtteshez: „Döntésemben a legnagyobb szerepet az OSC játékosállománya játszotta, hiszen minden mérkőzésen és minden edzésen a magyar vízilabda krémjétől tanulhatok, leshetek el dolgokat. Feltételezhetően itt kevesebb játéklehetőséghez jutok majd, mint az UVSE-nél, de most a legfontosabb feladat, hogy beletanuljak a profi sportolói létbe”.

Szintén a Vasastól érkezett a csapathoz a kétszeres Universiade-győztes kapus, Barabás Botond (képünkön), aki személyes céljai között említette a magyar bajnokság megnyerését, melyre szerinte az OSC „sokkal jobb esélyt nyújt”.

A tavalyi, két döntőt is megjárt együttesből összesen két játékos – Szentesi Ádám és Varga Viktor – teszi át székhelyét a Kondorosi útról a Margit-szigetre, ahol az UVSE sikeréért dolgoznak majd, olvasható egy másik blogbejegyzésben.

(Újbuda/MTI)

Ősszel megállhat a bérleti díjak emelkedése

Az elmúlt hónapokban felkapott téma lett a lakásbérleti díjak rendkívül meredek növekedési üteme, ami igen érzékenyen érintette a bérlakásban élőket. A drágulást több tényező is táplálta, azonban a szakértő szerint ősszel lelassulhat, sőt, akár meg is szakadhat az eddigi áremelkedési dinamika.

A már évek óta tartó, majd az utóbbi hónapokban egyre inkább felgyorsuló folyamatos áremelkedés hatására mostanra főként a budapesti belvárosban, de egyes vidéki városokban is az egébe szöktek a lakásbérleti díjak. Olyan magasra, hogy a bérlők helyzete

sok esetben kétségbeesítővé vált, hiszen fizetésükből már nem mindig tudják kifizetni a megemelkedett díjakat.

A tulajdonosok diktálnak

Nagy Csaba, a Balla Ingatlanirodák dél-budai régiójának szakmai vezetője szerint ma már egy 2–3 szobás családi ház bérleti díja elérheti a havi 200 ezer forintot, míg a 50 négyzetméter körüli, kétszobás panellakásokért Kelenföldön és Albertfalván 80 ezer forintot is elkérnek a tulajdonosok. Gazdagréten szinte lehetetlen panelt találni, itt egy kétszobás ára 120 ezer forintnál kezdődik.

(Folytatás a 12. oldalon)

27. HALÁSZLÉFŐZŐ VERSENY

2015 Szeptember 19.

Kézműves foglalkozás, gyermek játékok és családi szórakozás!

Várjuk a csapatok jelentkezését, a csapat neve, létszáma és a jelentkező elérhetőségével a media@ujbuda.hu e-mail címre

KÉK HÍREK

Elfogták a kerékpártolvajt

A XI. kerületi rendőrkapitányság nyomozást folytat a 38 éves *F. Roland* ellen lopás bűntett elkövetésének megalapozott gyanúja miatt. A vizsgálat eddigi adatai szerint a gyanúsított 2015 májusától újbudai társasházak lezárt folyosóiról rendszeresen kerékpárokat tulajdonított el. Egy Fehérvári úti lakóépületből a tároló ajtajának befeszítésével jutott hozzá a kiszemelt kétkerekűhöz, majd egy szárítóhelyiségből a korláthoz rögzített biciklit tulajdonította el. *F. Rolandot* az ügyészség indítványára a bíróság előzetes letartóztatásba helyezte.

Kifosztás a Bikás parkban

A Bikás parkban, egy padon aludt el augusztus 9-én az a férfi, akinek a hátizsákját *D. Erika* a feje alól kivéve eltalajdonította. A táskában a sértett készpénze, személyes okmányai, néhány ruhadarabja és a korábban vásárolt élelmiszerei is benne voltak. A nő ellen kifosztás bűntett elkövetésének megalapozott gyanúja miatt folytatja az eljárást a XI. kerületi rendőrkapitányság.

Rendőrkezen a betörő

Állampolgári bejelentés érkezett augusztus elején arról, hogy a Rupphegyi úton hárman tartózkodnak egy olyan családi ház udvarán, amelynek tulajdonosai külföldre utaztak. A helyszíre érkező rendőrök a közelben elfogták a 46 éves *T. Tibort*, aki megalapozottan gyanúsítható a bűncselekmény elkövetésével. A férfi nem tudta magát igazolni, azt állította, elvesztette személyes okmányait. A rendőrök az „elveszített” okmányokat megtalálták a kerítésen belül.

A bejelentő által látott másik két férfi a rendőrök kiérkezése előtt elmenekült. A gyanúsítottat előállították a XI. kerületi rendőrkapitányságra, ahol őrizetbe vették, ellene lopás bűntett elkövetésének megalapozott gyanúja miatt folyik az eljárás.

Közel ötszáz játszótéri hőse van Újbudának



VÉRADÁSRA HÍV A MAGYAR VÖRÖSKERESZT

A Magyar Vöröskereszt véradásra buzdítja a lakosságot, mivel rendszerint július utolsó és augusztus első hetében a legalacsonyabb a véradási kedv.

A szervezet közösségi kampányt indított, és fesztiválok, vízpartok is toborozza a véradókat. Állításuk szerint a nyári szabadságolások mellett a kánikula is hatott a csökkenő véradói aktivitásra, ráadásul tapasztalataik szerint – az év más időszakához képest – július utolsó és augusztus első hetében a legnehezebb véradásra ösztönözní az embereket.

A humanitárius szervezet ezért arra kéri rendszeres és leendő véradóit, hogy minél többen vegyenek részt a szervezett véradásokon. Erre nyár végéig több száz helyszínen lesz lehetőség, melyről a <http://veradas.hu/adj-vert/veradasok> oldalon vagy a Véradás-Vöröskereszt ingyenesen letölthető mobilalkaláción lehet tájékozódni.

A Vöröskeresztnek országosan 1800 véradót kell toboroznia naponta ahhoz, hogy a szükséges vér-mennyiség rendelkezésre álljon.

Lezárult a Magyar Vöröskereszt Budapest, Budai Régiójának kísérleti játszótéri programja, amelynek során az elsősegélynyújtás szabályaival ismerkedtek a gyerekek. A 461 résztvevő felnöve készségeztint tud majd életet menteni.

Nyolc újbudai játszótéren volt szó egyebek mellett újraélesztésről és veszélyhelyzeti teendőkről a humanitárius szervezet közreműködésével. Az Ifjúsági Vöröskeresztesek arcfestéssel és kreatív foglalkozással színesítették a rendezvényeket.

Hazánkban rendkívül fontos az elsősegélynyújtás népszerűsítése már gyermekkorban, mivel felmérések szerint a lakosság csupán 3 százaléka képes veszélyhelyzet esetén segítséget nyújtani. Ezen változtatna a Vöröskereszt: középtávú stratégiájának része a biztonságos élet elősegítése. Nyugat-Európában sok helyen a lakosság 80 százaléka tisztában van az

elsősegélynyújtás szabályaival – derül ki közleményükből. Kiemelték, hogy a program hozzáadott értéke a családok érzékenyítése volt a társadalmi problémák iránt, ezért a szülőket is bevonták a játszótéri ismeretek elsajátításába. A program szervezetek közötti együttműködésről is szólt, a helyi közösségek eléréséhez Újbuda Önkormányzatának támogatására is szükség volt.

Az utolsó alkalom picit más volt, hiszen itt dőlt el, kik azok a szerencsések, akik a programhoz kapcsolódó ajándékokat is magukkal vihetik. Ebben Újbuda Önkormányzatának Szociális és Egészségügyi Bizottságának elnöke, *Haidar Norbert* önkormányzati képviselő volt a szervezők segítségére, aki a köszönő szavak mellett a nyertesek neveit is kihúzta. A program a következő évben várhatóan kibővített formában folytatódik. (Újbuda)

Sokat spóroltam a rezsicsökkentéssel!

mrm.kormany.hu

2012 óta az áram, a gáz és a távhő ára közel negyedével csökkent. Ma már nálunk a második legolcsóbb a gáz ára az Európai Unióban. A rezsicsökkentéssel a családok évente átlagosan közel 150 ezer forintot takaríthatnak meg.

KORMÁNY INFORMÁCIÓ

A MAGYAR REFORMOK MŰKÖDNEK!

Újabb futókört és fitnessparkot avattak



Újabb futókörrel és fitnessparkkal bővült az ingyenes testedzési lehetőséget nyújtó helyek száma a kerületben. Mostantól a Feneketlen-tónál is sportolhatnak a szabadba vágyók.

Budapest kerületei közül Újbudán található a legtöbb ingyenesen használható futópálya, az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft. célja pedig az, hogy ezt a vezető szerepet továbbra is megőrizze – hangzott el a Feneketlen-tó partján tartott sajtótájékoztató augusztus 12-én.

A most átadott 55 millió forintos sportberuházás az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft. kivitelezésében, az Emberi Erőforrások Minisztériuma és Újbuda Önkormányzata együttműködésével valósult meg. A terület a Fővárosi Önkormányzat tulajdona; hogy a beruházás minden előírásnak megfeleljen, a végleges útvonal több hónapos egyeztetésen ment keresztül.

Alkalmazkodni kellett a terület adottságaihoz, ezért a konzultációkon a Főkeret, a Fővárosi Önkormányzat, a helyi önkormányzat és minden érintett szervezet részt vett.

A rekortán borítású futópálya 530 méter hosszú és 1,25 méter széles, a fitnessparkban hat darab, az egész test átmozgatására szolgáló felnőttfitnesseszköz (elliptikus tréner, láb-, hát- és mellizom-erősítő, húzózkodó keret, nyújtó és evező), illetve egy darab TRX-állvány található.



Az avatón Szalay-Bobrovniczky Alexandra főpolgármester-helyettes elmondta, a fővárosnak fontos, hogy ne csak az élsportot, hanem a szabadidősportot is támogassa. A megszűnt budapesti sportélet eléréséért a Fővárosi Önkormányzat megpályázta a 2019-es Európa Sport Fővárosa címet. Ennek legfőbb célja a mozgás széles körű népszerűsítése, ami egybeesik a kormányzat elképzelésével, mely szerint Magyarország, a sportoló nemzet hívó szóra hallgat.

Simicskó István sportért felelős államtitkár szerint Újbuda egyik célja,

hogy a főváros legsportosabb kerülete legyen. Úgy véli, a Feneketlen-tó hangulatos környezete lehetőséget nyújt a családoknak a közös sportra, mozgásra. Király Nóra alpolgármester hisz a tó körüli futópálya és fitnesspark népszerűségében, szerinte a látogatottság hamarosan eléri a Bikás parki, gazdagréti, Erdi úti vagy a Kopaszi-gáti futókörökét.

A szalagátvágást követően a BEAC atlétika szakosztályának sportolói avatták fel a pályát.

(H. L.)



MISSZIÓ

Kedves Olvasók!

Családapaként pontosan tudom, hogy azoknak a gyerekeknek, akik idén ülnek először iskolapadba, a tanévnyitó életük egyik legfontosabb eseménye, és persze kétségkívül izgalmas a nagyobbak számára is. Tisztában vagyok azzal, hogy a gyerekek, bár sajnálják, hogy véget ér a vakáció, mégis várják, hogy újra iskolába mehessenek és nem feltétlenül a dolgozatokra, a házi feladatokra vágnak, hanem az iskolai közösségre, az osztálytársakra és barátokra. A tankönyvekből és a pedagógusoktól elsajátított tudás mellett a közösségben gondolkodás élménye, az iskolai ünnepek és különprogramok egytől egyig tanítanak valamit.

Családapaként azt is pontosan tudom, hogy a tanévkezdés jelentős anyagi ráfordítással jár: új tornacipő, új iskolatáska... A költségek csökkentése érdekében, csakúgy, mint a korábbi években, az önkormányzat idén is iskolakezdési tanszercsomaggal készül a 1-4. évfolyamos tanulók számára. A csomag tartalmának részleteiről, az utolsó oldalon számolunk be, segítve az önök előle gondolkodását.

Hoffmann Tamás,
Újbuda polgármestere



Ismét meghirdetik a lakossági energetikai pályázatokat

– A lakossági ingatlanok energetikai felújítását és a távfűtési rendszerek korszerűsítését célzó új pályázatok hamarosan elérhetőek lesznek – közölte Szabó Zsolt, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium fejlesztés- és klímapolitikáért, valamint kiemelt közszolgáltatásokért felelős államtitkára az állami hírtévében.

Első körben a 60 lakosnál nagyobb társasházak energiakorszerűsítésére írnak ki pályázatot. Ezek nemcsak panelházak, hanem régebben épült, más technológiával készült lakóépületek számára is elérhetőek lesznek. Jövő tavasszal tervezik a családi házaknak szóló pályázatok kiírását, az elérhető támogatások között lesznek visszatérítendőek és nem visszatérítendőek is.

– Már augusztusban megjelenik a távfűtési rendszerek fejlesztését, egyebek közt a geotermikus energia felhasználását is lehetővé tevő pályázat – mondta el Szabó Zsolt. Az államtitkár beszélt arról is, hogy a Környezet- és Energiahatékonysági Operatív Program (KEHOP) részeként több mint 300 milliárd forint áll rendelkezésre csatornázásra és az ivóvízminőség javítására, további mintegy 100 milliárd forint pedig a hulladékkezelő-rendszer átalakításának befejezésére.

Ezek a pályázatok egyebek közt azt a célt szolgálják, hogy az uniós elvárásoknak megfelelően 2017 végére minden kétezer főnél nagyobb településen legyen vezeték ivóvíz és csatorna.

(napi.hu)

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

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

GASZTROENTEROLÓGIAI MAGÁNRENDELÉS A XI. KERÜLETBEN!

Dr. Szőnyi Mihály
Szeretettel várom a gyomor-bélrendszeri panaszokkal küszködő pácienseket! Nyelőcső-, gyomor-, hasnyálmirigy-, epe-, máj-, bélrendszeri problémákkal forduljon hozzánk bizalommal!

Gyomorerégés? Reflux? Puffadás? Székrekedés? Hasmenés? Kíméletes endoszkópos vizsgálatok, vastagbélrák szűrés.

Bejelentkezés: 06-20-356-4353

CITY TAXI
+36 20 2-111-111
2-111-111

UTAZÁSAIHOZ VÁLASSZON MEGBÍZHATÓ PARTNERT!

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHETI!

paypass, Mastercard, Maestro, VISA, VISA ELECTION, AMERICAN EXPRESS

Minősített budapesti taxi

MUNKALEHETŐSÉG

Budapest XI. kerületi ingatlanüzemeltető cég, tapasztalattal, gyakorlattal rendelkező

TAKARÍTÓ

munkatársat keres napi 4 órás részmunkaidőben.

Munkaidő:
hétfőtől-csütörtökig 18:00-22:00-ig
pénteken 16:00-20:00-ig

Jelentkezés fényképes önéletrajzzal, az alábbi email-címen:
czikora.zoltan@zsombolyai.ujbuda.hu

BOGARAS?
A legjobb ami eszébe juthat:

IRTÓ TRIÓ!

GYORS ÉS SZAKSZERŰ SZOLGÁLTATÁS A KÁRTEVŐK ELLEN.

IRTÓ TRIÓ
TÖKÉLETESEN, KÁRTEVŐMENTESEN!

WWW.IRTOTRIO.HU
06 30 641 0590
06 1 315 0420
office@irtotrio.hu



A XI. kerület sikeralbuma

Superbrands díj a Trófea-brandnek

2015



Magyarországon 2004-ben indult a nemzetközi Superbrands program, így immár 11. éve választják meg a legkiválóbb fogyasztói márkákat, nyolcadik alkalommal pedig a legkiválóbb üzleti márkák részesülnek díjazásban. Ma a Superbrands már nemcsak a marketing- és kommunikációs szakma igazodási pontja, hanem a széles nagyközönség számára is ismert védjegy.

Idén a Trófea-brand – amelynek legnagyobb értéme Újbudán található – kapta meg a Superbrands2015 díjat. Több mint 15 éves vendéglátó-ipari tapasztalatukkal, nemzetközi díjakkal kitüntetett séfjeikkel, személyzetük gondos ügykezelésével teszik emlékeztetővé vendégeik számára a jeles alkalmakat. Éttermeikben mindenki talál ízlésének megfelelő ételt. Mindhárom egységük kiemelten család- és gyerekbarát: hétvégi játszótérrel, óvónéni és lufihajtogató bohóc szórakoztatja a kicsiket, így a szülők nyugodtan élvezhetik.

A minőségbiztosításra is nagy hangsúlyt fektetnek, ebben a legfőbb szerepet vendégeik visszajelzése jelenti. Állandó kínálatukat az évszakhoz, a hagyományos ünnepekhez és eseményekhez igazítva különböző programokkal színesítik.

A víz élet, gondozzuk közösen!



Magyarország 2. Vízyűjtő-gazdálkodási terve „A Kvassay Jenő Terv elkészítése és a Vízyűjtő-gazdálkodási terv felülvizsgálata” című KEOP-7.9.0/12-2013-0007 projekt keretében készül. A projekt teljesítésének egyik alapvető feltétele a tervek társadalommal való megismertetése, az érdekeltek és érdeklődők észrevételeinek, javaslatainak figyelembevétele, beépítése a tervbe.

Fenyegető árvizek, pusztító aszály, hőség és hóvihár... az éghajlatváltozás hatásai egyre sürgetőbbé teszik, hogy felkészüljünk ezekre a csapásokra, és – amennyire lehet – kezeljük a szélsőséges időjárás hatásait. Az elv egyszerűnek tűnik: az árvizekkor lezúduló víz egy részének visszatartásával, tározásával enyhí-

teni lehetne az aszályos időszak vízhiányát. A megvalósításhoz azonban új, a környezeti változásokhoz igazított stratégia kialakítására van szükség. Magyarország összes felszíni és felszín alatti vizére vonatkozó Vízyűjtő-gazdálkodási Terv felülvizsgálata jelenleg folyik, és 2015. december 22-éig készül el. A www.vizeink.hu honlapon nyomon követhető és véleményezhető a Vízyűjtő-gazdálkodási Tervek országos, illetve a Duna, a Tisza, a Dráva és a Balaton vízyűjtőkre vonatkozó fejezetei.

Személyesen a társadalmi és szakmai fórumokon lehet a vitákba kapcsolódni, a területi fórumok meghívói a www.vizeink.hu oldalon találhatóak.

„ARANYLAKODALOM ÚJBUDÁN” FELHÍVÁS!

Újbuda Önkormányzata várja azok jelentkezését, akik 2015-ben ünneplik házasságkötésük 50., illetve 60. évfordulóját, és szeretnék azt a polgári házasságkötés szertartása szerint újra megerősíteni.

Jelentkezni levélben és e-mailen az alábbi adatokkal lehet:
Férj és a feleség (leánykori) neve
A házasságkötés ideje
Lakcím
Telefonszám
 (Kérjük, hogy a levélhez csatolják házassági anyakönyvi kivonatuk másolatát is.)

Cím: **1113 Bp., Bocskai 39–41.**
 e-mailen: **mika.edit@ujbuda.hu**
 A borítékra írják rá: **„Aranylakodalom Újbudán”**
 Jelentkezési határidő: **2015. október 9.**

A rendezvény pontos időpontjáról, valamint a szükséges tennivalókról mindenkit külön értesítünk.

VILÁGMÁRKÁK
30-70%
 KEDVEZMÉNNYEL MINDEN NAP*

Készülj az őszre világmárkáinkkal divatos áron!

* 2015. március 15-től a hatályos jogszabályok értelmében a Premier Outlet üzleteti vasárnap zárva tartanak. A kedvezmény a Premier Outlet dm üzletére nem vonatkozik.

Ételek tétől / Kelenföldi pályaudvartól

15 perc (Google Maps)

25 perc

PREMIER OUTLET

www.premieroutlet.hu
facebook.com/PremierOutletCenter

EGÉSZSÉGGROVAT

Tudta-e Ön, hogy...

...a mai társadalom közel fele szenved IBS-ben? Az emésztőrendszer funkciózavara (amely legtöbbször a stresszes életmódból és a helytelen táplálkozásból fakad) komoly fájdalommal, görcsökkel, puffadással jár. Az irritábilis bél szindróma bizony megkeresheti az arra érzékenyek mindennapjait, azonban van megoldás! Szakember segítségével és a szükséges diéta betartásával könnyedén megszabadulhatunk a kínzó fájdalomtól. **Dr. Theisz János**, a Budai Magánorvosi Centrum gastroenterológus szakorvosa az alábbi hasznos tanácsokkal látja el az Olvasót:

- Az irritábilis bél szindróma az emésztőszervrendszer funkcionális betegsége, azaz hátterében nem tudunk kóros szervi eltérést kimutatni. A betegség valójában jóindulatú, nem fertőző, nem növeli a vastagbélrák kialakulásának kockázatát, nem csökkenti a várható élettartamot, de kellemetlen tünetei éveken át befolyással lehetnek a beteg mindennapjaira – hangsúlyozza a szakértő.
- A gastroenterológiai szakrendelésen megjelenő betegek panaszainak hátterében az esetek több mint felében az IBS áll. Fiatal felnőttkorban jelentkezik először a betegség, hölgyeknél jóval gyakrabban fordul elő. A panaszok jellemzően a táplálkozással kötődten nappal lépnek fel, éjjel alábbhagynak. Leggyakoribb panaszok a csak székelés után enyhülő hasi fájdalmak, görcsök, korai teltségérzés, puffadás, alhasi nyomásérzékenység, hallható hangos bélmozgás. A széklet állaga változó lehet, gyakran nyá-

kos, hasmenéses és székrekedésszerű periódusok változhatnak. Társulhat depresszióval, levertséggel, fejfájással, alvászavarokkal.

A betegek egy harmadánál kifejezettek csak a tünetek, ők fordulnak orvoshoz. Nincsenek olyan tünetek, amelyek csak az IBS-re lennének jellemzőek, ezért a diagnózist kizáró alapon állítjuk fel. Komoly panaszok esetén kellő figyelemmel a szervi megbetegedést teljes biztonsággal ki kell zárni. A betegek egy része viszont nehezen fogadja el, hogy az igen kellemetlen panaszok ellenére rendre minden leletük negatív, nem találunk eltérést, ők rendszerint éveken át rendelésről rendelésre járnak. Azonban a fogadás, véres széklet, vérszegénység mellett sosem szabad szemet hunyni – figyelmeztet Dr. Theisz János.

Hogyan lehet ezzel a betegséggel együtt élni?

- A kezelés része a helyes étrend és táplálkozási szokások kialakítása, gyógyszeres és pszichoterápiás kezelés. IBS-ben speciális diéta nem létezik, hasznos lehet étkezési napló vezetése, mely segítségével a provokáló tényezőket ki lehet iktatni. Fontos a megfelelő folyadékbevitel és a napi többszöri, de kis mennyiségű ételbevitel. Gyógyszeres terápia a tüneti szerekre szorítkozik, görcsoldóknak, emésztést segítő enzimek készítményeknek, probiotikumoknak, szorongásoldóknak, enyhe hashajtóknak vagy éppen hasfogóknak lehet szerepe.

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

- KARDIOLÓGIA SZŰRÉSI CSOMAGOK
- ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGIOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZŰRÉS
- BELGYÓGYÁSZAT, GÁSZTROENTEROLÓGIA
- 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!

Az Egészségrovatot a

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM
 támogatta.

A Mini maximuma

A Mini Cooper történetét 1961 óta írják, de sosem készült ennél erősebb és ilyen gazdagon felszerelt gyári verzió.

nagyrészt a biztonsági előírásoknak „köszönhetjük”, odabent továbbra sincs nagy hely: a hátsó ülésen még mindig csak gyerekek férnek el, és a csomagtér, bár tágasabb, még

kamera, sőt, a legfontosabb infókat a szemünk elé vetítő head-up display (HUD) is benne volt. Így 11 millió fölötti a vételár, amennyiért már akad választék az autópiacon, bár az is igaz, jól összevethető, közvetlen ellenfele kevés van. Logikus lenne más csini forró ferdehátúakhoz hasonlítani, de a prémium márkánév és az egészen apró részletekig személyre szabható autó olyan szolgáltatás, amit nem kapunk meg sem a DS3 Racingtől, sem a Peugeot 208 GTI-től, a VW Golf GTI pedig jelentősen nagyobb ennél. Talán csak a Fiat 500 Abarth verziói jöhetnek szóba, ebből azonban a legerősebb is 41 lóerővel marad alul, ami nem mindegy...

Szóval a Mini JCW egyedi ajánlat, ám ettől még nem vették félvállról a feladatot a mérnökök, az autó minden porcikáján érezni: noha látszatra felpaprikázott városi kocsinak tűnik, valójában igen komoly gépet kapunk. Ez különösen feltűnő akkor, amikor igazán meghajtjuk a kis gombócot, és kiderül: sportkocsikat megszégyenítően stabil és barátságos. Nagy tempónál, forszirozott kanyarodáskor sincs semmi fickándozás vagy alattomoság benne, csak a vezetőt segíti, sőt, a hibákkal szemben is kifejezetten elnéző. Egészen elképesztő futóművet és biztonsági csomagot raktak össze a németek, már-már szimulátor-szerű, és lám, immár kormányról vezérelhető robotizált váltóval is kapható, hogy még otthonosabb legyen a játékkonzolokon felnőtt generációnak.

Persze azért nem a kanapén ülünk, hanem egy szoros sportülésben, és nem a hangszórókból szól a 231 lovas, 2 literes turbómotor, hanem a kipufogón keresztül morog, puffog, krárog és dörmög. És az is a való életben tartja a sofőrt, ahogy a bika motor játszik gyenge porhüvelyünkkel, fékre, gázra és kanyarodásra egyaránt az ülésbe szorít, úgyhogy ha tényleg nyomjuk neki, nem fogunk unatkozni a JCW Miniben. Igaz, az előd, az első JCW modell sokkal inkább foxterrierszerű, izgága, amolyan klasszikus forró ferdehátú volt, de a Mini vásárlóközönsége úgy tűnik, valami komolyabbra, luxusautósabbra vágyott. És meg is kapták, amit kértek, hibátlanul.



Hihetetlen, hogy idestova a harmadik „új” Mini generációt koptatjuk. Frank Stephenson formaterve 2001-ben lépett piacra, a legújabb változat első ránézésre alig különbözik attól – maradandó alkotás a modern Mini. Érdemes viszont megjegyezni, hogy csak az arányok maradtak hasonlóak, az újdonság közel 20 centivel hosszabb és négygyel szélesebb, mint a 14 évvel ezelőtti. Ezt a növekedést

mindig csak 211 liter. Szóval Mini ez, csak a 2015-ös szabályok szerint.

Tesztre azonban nem akármelyik Coopert kaptuk, hanem a csúcserziót, a John Cooper Works modellt. Ennek alapára 8 226 000 Ft, ám a tesztautó rogyásig felszerelve érkezett – duplakuplungos váltó, nagyképernyős navigáció, ezernyi biztonsági és vezetőt segítő szenzor meg

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.

TRIAKÖZZUNK VASÁRNAP 15T

EGY ÉLELMISZERBOLT A MINDENNAPOKRA!



ARANY ÁSZOK
0.5L
195,-
- Ft/doboz



PICK
TÉLISZALÁMI
4599,-
- Ft/kg

NYITVATARTÁS:
HÉTFŐ-SZOMBAT 6-22 ÓRÁIG, VASÁRNAP 8-20 ÓRÁIG
1119 BUDAPEST, CSÚRGÓI U. 22-26.
Telefon: 06 30 336 9994, 06 1 877 4638 Fax: 06 1 877 4639
E-mail: hjalpkft@gmail.com



www.facebook.com/real.kiss.kozert
Kövess minket a facebook-on!



*a képek csak illusztrációk.

ÚJBUDAI NYÁRBÚCSÚZTATÓ fesztivál

APACUKA ZENEKAR
INTERAKTÍV BÁBSZÍNHÁZ
EGÉSZ NAPOS
GYERMEKPROGRAMOK

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



DJ DOMINIQUE
FERGETEG PARTY



KIKI



KEFÍR



WEISZ VIKTOR



GROOVEHOUSE



DJ. THOMX



FLM UPDATE



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



A BELÉPÉS DÍJTALAN!

A MŰSORVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

WWW.UJBUDA.HU
FACEBOOK.COM/UJBUDA



Visszatér az EDDA a Track-be



Egy hatalmas nyárzáró bulira készül az EDDA Művek, még-hozzá egy jól megszokott helyszínen, a Barba Negra Track-ben. Az újbudai szabadtéri szórakozóhely egy igencsak erős szezon finisébe érkezett, ahol nemzetközi és hazai frontról egyaránt tiszteletet tette a legnépszerűbb bandák színe-java a nyár folyamán. Mielőtt azonban újra zárt test-véré, a Barba Negra Music Club-é lenne a főszerep, még jó pár kiemelkedő esemény várta magára. Ilyen a miskolci brigád augusztus 29-ei koncertje is, ahol újra átélhetjük a júliusi, nagy sikerű fellépés legszebb momentumait. A felállás mit sem változott, a terepet ismét a trónörökös és csapata, a Pataky Művek melegíti be, majd Alapi Istvánék jóvoltából felcsendülnek ismét az olyan klasszikusok, mint az Elhagyom a várost, a Kölykőd voltam, vagy a Hűtlen, és természetesen a legújabb album. A sólyom népe legjobb szerzeményei sem maradhatnak majd el most sem. Igazi össznépi rockünnep várható a legnagyobb slágerekkel, és persze a szokásos baráti, családi hangulattal!

Augusztus 27. Anna and the Barbies, Loyal
Augusztus 28. Hooligans, MDC
Szeptember 4. Junkies - 20 éves a Káos az Egészségre, The Trousers
Szeptember 5. The Last Ganxsta Tribute Show
Szeptember 6. Rock On! Fest 2015

Játék!

Mi a legutóbbi Ossian-lemez címe?
A. Lélekerő B. A rock katonái C. Mindhalálig Rock 'n' Roll
Küldd el a válaszd és nyerd páros jegyet! jatek@barbanegra.hu

Balkan Fanatik a tanévnyitó fesztiválon

A 2002 óta töretlen népszerűségnek örvendő Balkan Fanatik is fellép augusztus 29-én a Savoya Parkban, a tizenegyedik születésnapját ünneplő bevásárlóközpont egész napos tanévnyitó fesztiválján. A zenekar másfél éven belül harmadik stúdióalbumát jelentette meg, ennek lemezbemutatóját augusztus 13-án tartották az A38 Hajó tetőteraszán.

• *A Csókolj meg, babám! már a hatodik nagylemezeket. Egy kis világszertei kitérő után az új albumon visszakanyarodtok a magyar népzenehez. Hogyan sikerült a lemezbemutató koncert?*

A szokásos frenetikus hangulat jellemezte a bulit. A nyári turnéműsorunkat egészítettük ki olyan dalokkal

gondoltok, miért működik ilyen jól a kettő kompozíciója?

A reggae és a magyar csárdás lüktetése nagyon hasonló, emiatt remekül párosítható a két stílus. A reggae igen népszerű a fiatalok körében, így ennek segítségével azok is azonosulni tudnak egy-egy magyar népdallal, akik autentikus formában esetleg idegenkednének tőle.

• *Nem féltek a különféle izgalmas zenei együttműködésekkel, van tervben most ilyenmi?*

A jelenlegi albumon nincs extra közreműködő, bár eredetileg a Tavaszi szél című népdalfeldolgozásunkat kínai művészekkel közösen szerettük volna megjeleníteni. A kooperáció folyamatban van, de sajnos még várat magára. Ha létrejön, mindenképpen bemutatjuk a hazai közönségnek is. Már dolgozunk az újabb lemezünkön. Na, ott izgalmas közreműködőink lesznek...

• *Rengeteg fellépés volt a nyáron. Melyek maradtak számotokra a legemlékezetesebbek?*

Mindent imádjuk, egytől egyig. A legfontosabb számunkra a közönség szeretete. Ez rengeteg erőt ad a munkánkhoz. Többször jártunk már a XI. kerületben is, és mindig szentárcsiósan fogadott bennünket az itteni publikum. Sőt, törzsrajongóink is vannak Újbudán!



az új albumról, amelyeket eddig még soha sehol nem játszottunk. Csemege a rajongóknak.

• *Mulattatni akartok a népzenevel, a közönség pedig vevő a zenei elképzeléseitekre, feldolgozásaitokra. Mi a közös a magyar népdalban és a reggae-ben? Mit*

Ingyenes

Tizenegyedik Vagyunk

2015.
augusztus
29.

**NYERJ
OSZTÁLY-
KIRÁNDULÁST
100.000 FT
ÉRTÉKBEN!**

**SAVOYA
PARK**

ÚJBUDA
Veled épül

**SZABADTÉRI
NAGYSZÍNPAD**

**20:00
KFT NAGYKONCERT**

**18:00
HOBO és BANDÁJA
VADÁSZAT NAGYKONCERT**

**16:30
BALKÁN FANATIK
KONCERT**

BENTI KISSZÍNPAD

**TAKÁCS NIKOLAS,
SZABÓ ÁDÁM,
STROKES EGYÜTTES,
BÉLAMŰHELY
HANGSZERCSEPELŐ,
BRASS IN THE FIVE
GYEREKELŐADÁSA,
NYEREMÉNYJÁTÉKOK
10.00 ÉS 16.30 KÖZÖTT**

A 11 éves Savoya Park és Újbuda közös tanévnyitó fesztiválja

WWW.SAVOYAPARK.HU
WWW.FACEBOOK.HU/SAVOYAPARK

A tökéletes lecsó nyomában

Ilyenkor, nyár vége felé mindig felmerül a kérdés, milyen a tökéletes lecsó? Az, hogy létezik-e „tökéletes lecsó”, nem is kérdés. Szinte mindenkinek van is hozzá egy receptje. A baráti lecsópartit csak erős idegzetűeknek ajánljuk. A paradicsom, paprika, vörshagyma édes hármásig nagy az egyetértés, ezután azonban jönnek a viták.



A paradicsomot akkor adjuk a lecsóhoz, amikor a paprika már kicsit összeesett, és kezd üvegesedni. Itt jön a hámozás kérdése. Ártani sosem árt, ha forró vízbe merítve meghámozzuk a paradicsomokat. A szétfőtt paradicsomról lecsó, összepöndörödött héjakat nem jó enni, és látványra sem az igazi.

Milyen arányban legyen a paprika és a paradicsom? Mennyi hagymát tegyünk hozzá? Következzen a VakVarjú étterem konyhafőnöke, *Bukszár Tamás* ajánlása a tökéletes lecsóhoz. A mi javaslatunk egy rész hagyma, két rész paradicsom és négy rész paprika. Ha kicsit szaftosabbra akarjuk, tegyünk több hagymát alá. Ha a későbbiekben rizst, tarhonyát szeretnénk hozzáadni, akkor több paradicsom szükséges, hogy levesesebb legyen.

Milyen zsiradékot használjunk? Az igazi férfias lecsó szalonnaszíron készül, de próbáljuk ki bátran kacsaszírral is, különleges ízt ad hozzá. Olajat csak abban az esetben javasolnánk, ha zöltséges lecsót szeretnénk.

Mikor rakjuk bele a paprikát és a paradicsomot? Hámozzuk a paradicsomot, vagy ne?

Először a paprika kerül a hagymára, nagyobb lángon forgassuk át a hagymás zsiradékkal, majd kis lángon lefedve főzzük. Egyelőre még ne fűszerezzük, ne sózzuk. Ha kolbászt is szeretnénk belefőzni, azt most tegyük bele. Attól függően adjuk hozzá a paradicsomot, hogy mennyire szeretnénk szaftos végeredményt.

Milyen fűszerek kerüljenek bele? A só és az őrölt feketebors az alap, de itt jön a nagy kérdés: a fűszerpaprika. Legtöbbször ezt is alapfűszernek tartják, de meglepően sokan készítik nélküle, mondván, „ez nem pörkölt”.

Mikor van kész? Ez is ízlés kérdése, de tulajdonképp bármikor, amikor már nem tudunk tovább várni. Szerintünk a legjobb, amikor a paradicsom már kicsit szétesett, de még nem teljesen szószos állagú.

A lecsót kísérheti még tojás, rizs, tarhonya, de van, ahol galuskával vagy krumplival tálalják. Érdemes kipróbálni a gombás és zöldbabos változatot is, teljesen új karaktert ad a lecsónak. Ehetjük magában, egy kis sajttal megszórvva, tálalhatjuk sült húshoz, tésztához.

Ha marad egy kevés a lecsóból, turmixszoljuk le krémesre, és tegyük el a hűtőbe. Pirítóson vagy vajás kenyéren pompás lesz reggelire.

A receptet most meghagyjuk házi feladatnak, hogy a fentiek segítségével mindenki megalkothassa a saját, „tökéletes lecsóját”.

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.

Sipos Zalán vagyok, 2015. június 19-én 3250 grammal és 50 centiméterrel láttam meg a napvilágot. Érkezésem óta kedves mosolyommal és jókedvemmel beragyogom a családom mindennapjait! Augusztus 26-án a szüleimet ünnepeljük, Apa, Anya, kívánok nektek még nagyon sok boldog házassági évfordulót!



Delanoue Augustin András, harmadik gyermekünk, 2014. december 1-jén jött a világra a Szent Imre Kórházban. Két testvére és családja nagy öröme. Ő az első, aki Budapesten született,

nem pedig Bretagne-ban. Boldog, egészséges kisbaba, mindenkit elcsábít a mosolyával.

Új lakóink rovatunkat a Savoya Park támogatja

SAVOYA PARK

Családias légkör, gyermekcentrikus környezet, állandóan megújuló akciók!

ÖNT IS VÁRJÁ
a SAVOYA PARK BEVÁSÁRLÓKÖZPONT a Hunyadi János út 19. szám alatt.

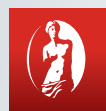
TIZENEGYEK VAGYUNK! 2015. AUGUSZTUS 29-ÉN MINDEN KEDVES ÉRDEKLŐDŐT SZERETTEL VÁRUNK AZ INGYENESEN LÁTOGATHATÓ SAVOYA PARK 11. SZÜLETÉSNAPI RENDEZVÉNYÉRE SZÁMTALAN PROGRAMMAL, NYEREMÉNYEKEL, FERGETEYES KONCERTEKKEL!



BÁV aukciós felvásárlás szeptember 11-ig!



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



BÁV ANTIKVI TÁS
ANNO 1773

Bízhat a 240 év tapasztalatában.



Nagy Tamás

Aukciós ház vezető,
műtárgy ellenőrző becsüs
1052 Budapest, Bécsi utca 1.
☎ 06-20 777-2529, 1 429-3022

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

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

Kedves Újbudai Diákok!
Kedves Szülők!

Újbuda Önkormányzata az előző éveléhez hasonlóan iskolakezdési csomaggal kíván hozzájárulni a tanévkezdéshez, mely során minden 1-4. évfolyamos tanuló számára tanszercsomagot adunk át az évnnyitón, ami a következőket tartalmazza:

1. évfolyam

színesceruza-lélesztet
3 db HB-s grafitceruza
3 db négyzetrácsos füzet
3 db vonalas füzet
8 db füzetcímlé
vízfestéklélesztet
rajzlapcsomag
számológéprong
papírvonalzó
dobólocha
ecsetszett
postairón
órarend
radír



3. évfolyam

olló
radír
órarend
ecsetszett
vonalzólélesztet
rajzlapcsomag
vízfestéklélesztet
8 db füzetcímlé
1 db sima füzet
3 db vonalas füzet
3 db négyzetrácsos füzet
2 db HB-s grafitceruza
színesceruza-lélesztet

2. évfolyam

színesceruza-lélesztet
2 db HB-s grafitceruza
3 db négyzetrácsos füzet
3 db vonalas füzet
1 db sima füzet
8 db füzetcímlé
vízfestéklélesztet
zsírlélesztet
rajzlapcsomag
vonalzólélesztet
ecsetszett
postairón
órarend
radír

4. évfolyam

olló
radír
órarend
ecsetszett
vonalzólélesztet
rajzlapcsomag
vízfestéklélesztet
8 db füzetcímlé
1 db ének füzet
1 db szótár füzet
1 db sima füzet
3 db vonalas füzet
3 db négyzetrácsos füzet
1 db HB-s grafitceruza



www.ujbuda.hu

