

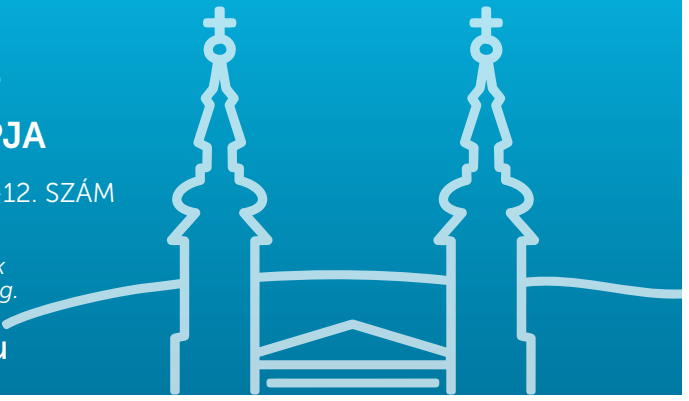
ÚJBUDA

A XI. KERÜLET
KÖZÉLETI LAPJA

XXV. ÉVFOLYAM 11–12. SZÁM
2015. JÚNIUS 17.

Következő lapszámunk
július 15-én jelenik meg.

www.ujbuda.hu



**Együttműködés a Nemzeti
Közszolgálati Egyetemmel**
Különleges kapcsolat jött létre
az egyetem és az önkormányzat között.



2



3

**Döntöttek az óvodai
felvételikről**
Június 4-éig kellett határozni a május
közepén beadott jelentkezésekről.

Van-e benne muzika?
– A Fonó 20 éves
Hatodik alkalommal rendezték meg
a Budapest Folk Festet a Fonó szervezésében.



10

Újbuda iskolái az elitmezőnyben állnak

Országszerte 1 millió 267 ezer diák számára kezdődött meg a két és fél hónapos nyári vakáció, ebből nagyjából 20 ezerre tehető az újbudai általános és középiskolás tanulók száma.

Több mint 79 ezer végzős középiskolás érettségizett idén Magyarországon, de rajtuk kívül még több mint 30 ezer fiatal tett le legalább egy vizsgatárgyból valamilyen fajta érettségit. A kerületben körülbelül ezer diákot érintett ez a megmérettetés. Szintén májusban zajlottak a 2015-ös kompetenciamérések az iskolákban: a 6., a 8. és a 10. évfolyamon a szokásos tanítás helyett a tanulók az országos mérés feladatlapjait írták meg, kiértékelésük a következő tanévre várható. Az előző évi kompetencia alapján az újbudai iskolák rendre az országos átlag felett teljesítenek, ezzel az országos lista elitmezőnyébe tartoznak.

Újbudán
20 ezer
diák fejezte be
a tanévet

Az itteni iskolák mindig magas szintű oktatásukról voltak híresek, így a kompetencia szintjük stabilan magas. Egy-egy iskola azonban rendre jobban teljesít, ami a tanárok magasán képzettségét mutatja.

Az iskolai vakációval egy időben a kulturális szervezetek is nyári szünetet tartanak, de ez persze nem jelenti azt, hogy közben ne zajlanának az események. A színházak szintén bezárták kapuikat a nézők előtt, de aki nem szeretné nélkülözni a színpadi látványt, a különböző nyári szabadtéri fesztiválokra találkozhat kedvenceivel. A Karinthy Színház három darabját láthatja a nyári szünetben is a közönség: Óbudára a Te csak pipálsz, Ladányival; a Tihanyi Szabadtéri Színpadra az Olympiával; míg a Városmajorba a Rózával készülnek. A háttérben már folynak az előkészületek és a próbák a következő évadra.

(Írásaink a 12–13. oldalon)



SIKERSZTORI

Három évtizede szolgál második otthonként

Harminczéves jubileumát ünnepelte az Albertfalvai Idősek Klubja. Az eseményen részt vettek köztük Hoffmann Tamás polgármester, Molnár László alpolgármester, Farkas Krisztina képviselő és Szepesfalvyné Magassy Márta, az Újbudai Szociális Szolgálat intézményvezetője.

– Ezeknek a kluboknak a fenntartása azért jelentős, mert megvédik az idősebb korosztályt az elmagányosodástól, és a tagok érdeklődési körének megfelelő programokat nyújtanak – mondta Hoffmann Tamás polgármester. Az albertfalvai közösség egy jól összeszokott társaság. Bár mindannyian a környéken laknak hosszú évtizedek óta, itt nevelték fel gyerekeiket, néhányan még szomszédok is, legtöbbször a nyugdíjba menetelük után kerültek szorosabb barátságba.

Liget Éva volt a klub első vezetője, akit Balázs Józsefné, majd Toldi Ildikó követett. Két hónapja Pap-Dávid Anna vette át a stafétát. – Nagyon sokat segítettek a tagok és az előző vezetők



abban, hogy hamar be tudjak illeszkedni. Voltunk már együtt vetélkedőn, amit meg is nyertünk, úgyhogy nagyon büszke vagyunk rájuk – mesélte frissen szerzett élményeit Pap-Dávid Anna. A Kenderes Idősek Klubja által szervezett május 5-i Ötös fogat vetélkedőn az öt XI. kerületi idősklub vett részt. Az öt pályából álló retró vetélkedőről nagyon büszkén tértek haza a klub tagjai, hiszen az összes feladatot sikerült teljesíteniük, és elhozták az első díjat. Pap-Dávid Anna szerint ezek az élmények kovacsolják össze igazán a társaságot.

A 87 éves Szalók Adorjárné a legrégebbi klubtag. 18 éve jelentős számára a legfőbb társaságot ez a kis közösség. Korábban a férje is elkísérte, de sajnos 13 éve meghalt. Mivel 40 évig dolgozott az Országos Véréllátóban, ő méri a klubtagok vérnyomását, vércukráját, de leginkább jól érzi magát. – Én vagyok a korelnök, és nagyon szeretek ide járni. Már hat vezetőt fogyasztottam el – mesélte nevetve, huncut szemekkel Szalók Adorjárné. (H. L.)

Együtt juniálisoztak az idősklubokba járók

A Kamaraerdei Ifjúsági Parkban tartották június 9-én az Újbudai Szociális Szolgálat juniálisát, amelyre a hat kerületi idősklub tagjai, valamint a Mérnök utcai étkeztetésben részt vevők kaptak meghívást.

– Évről évre megrendezzük az idősek juniálisát, ami alapvetően azt a célt szolgálja, hogy a nyugdíjas klubokba járó újbudaiak összejöjjenek, találkozhassanak. Hiszen a különböző klubok látogatói nem feltétlenül ismerik egymást, ez viszont jó alkalom arra, hogy új barátságokra tehessenek szert – mondta Hoffmann Tamás polgármester. Gravszyk Valéria a Gazdagréti Nyugdíjas Klubból érkezett huszadmagával, és már negyedik

éve vett részt a juniálison. Értékelte, hogy a polgármester ezúttal is szakított időt rájuk. – Nagy köszönettel tartozom neki azért, hogy soha nem feledkezik el semmilyen ünnepről, naponról, anyák napjáról – mondta Gravszyk. Mindig ott van nálunk a klubban – mesélte. Márton László első alkalommal járt a juniálison, és remek lehetőségnek tartotta a programot az ismerkedésre. – Jól érzem magam, mert földobnak ezek a zenék. Az állandó monoton egyedüllétekből végre kicsit kimozdultam – nyugtázta elégedetten.

A társaság nemcsak a magány elűzésében játszik komoly szerepet, de fiatalon és szellemileg frissen tart. – Többek kö-

zött azért választottuk a Kamaraerdei Ifjúsági Parkot az idősek juniálisára, hogy ezzel is szimbolizáljuk törekvésünket: meg akarjuk teremteni a lehetőséget a kerület idős polgárainak, hogy lélekben megőrizzék fiatalosságukat – mondta Molnár László alpolgármester. Idén már több mint százhatvan időskorút látott vendégül az Újbudai Szociális Szolgálat, és egy újonnan alakult klub, a Demens Idősek Klubja is csatlakozott a rendezvényhez. – A felelősenességgel küzdőknek külön speciális programot nyújtunk napközben, hogy a hozzátartozóknak könnyebbé tegyünk szereshessünk – tudtuk meg Szepesfalvyné Magassy Mártától, az Újbudai Szociális Szolgálat intézményvezetőjétől. (H. L.)



A XI. kerület sikeralbuma

2015

Országos néptáncsiker Újbudán



A Bocskai István Általános Iskolában folyó tehetséggondozó program részeként néhány osztályban emelt óraszámokban tanulnak néptáncot a gyerekek. Fontos, hogy a néptáncfoglalkozásokon a diákok személyiségének formálása a zene, a népi kultúra és a közösség erejével történjen.

Az intézmény 5. osztályos diákjai a „Dunán innen, Tiszán túl” gyermek- és ifjúsági népművészeti tehetséggondozó verseny Budapest–Pest megyei elődöntőjén május 16-án, Nagykovácsiban néptánc kategóriában aranyminősítést nyertek, majd az országos verseny június 6-án, Miskolcon megrendezett Kárpát-medencei döntőjében ezüstérmet szereztek. Eredményeikkel tovább gazdagították iskolájuk hírnevét, és Újbuda nevét is országosan ismertté tették.

A csodálatos eredmény titka az iskola, ahol a gyerekek emelt óraszámokban tanulhatnak néptáncot; a 24 lelkes diák, akinek a néptánc nem csupán tantárgy, hanem örömforrás; továbbá a két tehetséges pedagógus, aki tanítványainak átadja a tánc iránti szeretetet, illetve népi hagyományaink és kultúránk tiszteletét.

A sikeres csapat néptáncosai, *Harangozó Krisztina* és *Mosóczi István* azt vallják, hogy igazi eredményt csak akkor lehet elérni, ha a legjobbra törekednek. Ez megmutatkozik meg a gyerekek néptáncban és a tanulásban elért eredményeiben is.

Idén is Újbuda ad otthont az Ironman 70.3 triatlonversenynek

Az Ironman 70.3-at második alkalommal, augusztus 22-én rendezik meg Budapesten, a tavalyihoz képest kétszer annyi versenyzőre, másfélszer annyi kísérőre és harminc százalékkal nagyobb bevételre számítanak a szervezők. A versenyközpont és a pálya főbb helyszínei ezúttal is Újbudán, a Lágymányosi-öbölben lesznek.



Tavaly rendeztek először Ironman 70.3 nemzetközi triatlonversenyt Budapesten, a versenysorozat történetében a magyar főváros volt az első közép-európai helyszín. Az esemény nemcsak sportszakmai, hanem kiemelkedő gazdasági siker is volt: a hozzá kapcsolódó költségek összege meghaladta a 2,5 milliárd forintot. Az Ironman 70.3 résztvevői idén is 1,9 kilométert úsznak, 90 kilométert tekernek és 21,1 kilométeres félmaratonit futnak le. A versenyzők között 2015-ben

is lesznek nemzetközi és hazai világklasszisok, indul például a globális triatlonsport egyik legeredményesebb sztárja, *Paula Newby-Faser* nyolcszoros Ironman-világ-

az Ironman 70.3 Budapest online startlistájára. A rendezvényen 35 kvalifikáció szerezhető meg a 2016-os Ironman 70.3 világbajnokságra.

lométer körül emelkedő víz a Várba, majd egy rövid lejtős szakasz következik. Az Alagúton keresztül, majd a Lánchídon átkelve északra fordul, és a folyó pesti oldalán folytatódik a pálya, a Parlament érintésével egészen az Árpád hídig. Innen vissza a pesti rakparton déli irányba, egészen a Bálnánál lévő fordulóig tekernek a versenyzők, aztán a Lánchídon újra átkelve a Duna budai oldalán haladnak az Építész útig, majd vissza a versenyközpontba, és tovább a második körre. A pálya a vári emelkedőtől eltekintve szinte teljesen sík. A futópályán négy kört kell teljesíteni. A futókör a park nyugati kapujától (Vízpart utca) rajtolva az aluljárón keresztül vezet át a főúton és a kerékpárpályán, majd egészen a Gellért térig tart. A Műszaki Egyetem előtti fordulóponthoz után visszaérkeznek a versenyzők



bajnok, aki a '80-as és '90-es évek egyik legjobb hivatásos női atlétája is.

A verseny nem olcsó, a nevezési díj egyéni indulóknak 210 euró, váltóban 250 euró, plusz 6 százalékos kezelési költség. A regisztráció akkor számít megerősítettnek, ha a sportoló neve felkerül

A pályavezetés meghatározó eleme a Duna és Budapest belvárosa. Az egykörös úszópálya a Kopaszi-gát védett öblében lesz. Kerékpárral két kört kell teljesíteni: az első szakasz a Duna budai oldalán, a Kopaszi-gáttól az Óbudai-szigetig tart, onnan kell visszafordulni. A 16. ki-

az öböl területére. A pálya nagyrészt sík, a szintemelkedés 10 méter.

Az Ironman 70.3 kísérőrendezvényét, az Irongirl nőknek szóló futóversenyt augusztus 23-án tartják, ennek helyszíne a Kopaszi-gát és környéke lesz.

(B. K.)

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatalának jegyzője

ÉPÍTÉSI ÜGYINTÉZŐT keres

A meghirdető szerv: Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatala, 1113 Budapest, Bocskai út 39–41.

A meghirdetett munkahely, beosztás: Hatósági Igazgatóság, Építési Osztály 1 fő építési ügyintéző határozatlan időre hat hónapos próbaidővel

Alkalmazási feltételek és szakmai követelmények:

- magyar állampolgárság,
- büntetlen előélet,
- cselekvőképesség,
- vagyonynyilatkozat tételi eljárás lefolytatása,

képesítési előírás: a 29/2012. (III. 7.) Korm. rendelet I. számú mellékletének 15. pontja szerinti I. besorolási osztályban aa) egyetemi szintű építészmérnöki vagy építőmérnöki (magasépítő területen szerkezetépítő szakirány) szakképzettség, főiskolai szintű magasépítő üzemmérnöki, építészmérnöki, építőmérnöki (magasépítő területen szerkezetépítő szakirány) vagy városgazdasági üzemmérnöki (ezzel egyenértékű településmérnöki) szakképzettség, vagy ezekkel egyenértékűnek elismert szakképzettség, vagy ab) alapképzettségben szerzett építész, épületszerkezeti konstruktor vagy magasépítési szakirányban szerzett szakképzettség, mesterfokozatú képzésben szerzett tervező építészmérnöki, szerkezettervező építészmérnöki szakképzettség, osztatlan képzésben szerzett építész szakképzettség, vagy ezekkel egyenértékűnek elismert szakképzettség.

Feladatai:

elkészíti a határozat-, intézkedés-, levél-, beszámoló-, tájékoztató tervezeteket, nyilvántartja a területére vonatkozó, jogszabályban meghatározott adatokat.

Előnyök az elbírálásnál:

- államigazgatásban szerzett minimum egyéves szakmai gyakorlat,

- jó kommunikációs és problémamegoldó képesség,
- magas szintű írásbeli kifejező készség,
- felhasználói szintű számítógépes ismeretek (word, excel).

Illetmény és egyéb juttatás:

A közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény (Kttv.) előírásai, valamint a Polgármesteri Hivatal és Újbuda Közterület-felügyelet alkalmazottainak juttatásairól szóló Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata képviselő-testülete 15/2014. (V. 28.) önkormányzati rendelete alapján.

A jelentkezéseket

- e-mailben, Europass formátumú szakmai önéletrajzzal (munkahelyek, szakmai tevékenység ismertetésével),
- az iskolai végzettséget, szakképzettséget igazoló okmányok másolatával, három hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány (másolat vagy igazolás) csatolásával,
- hozzájáruló nyilatkozat, hogy a benyújtott pályázati anyag személyes adatait a pályázati eljárásban résztvevők megismerhessék, kezeljék.

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatalának jegyzőjéhez címezve az allaspályázat@ujbuda.hu e-mail címre kell megküldeni „Építésiügyi ügyintéző” jellegre.

A pályázat beérkezésének határideje: 2015. június 22.

Pályázat elbírálásának határideje: 2015. június 30.

Állás betöltésnek várható időpontja: 2015. július 1.

A pályázatok elbírálásáról bizottság dönt.

Érdeklődni lehet: a Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatala Hatósági Igazgatóság, Építési Osztályán (Bor Évánál: 06/1/3724-627) vagy a Humánpolitikai Csoportnál (Antalics Brigitta: 06/1/381-1341) telefonon.

Budapest, 2015. június 4.

HÍRKÉP



MŰFÜVES PÁLYÁT KAPTAK AZ ÓVODÁSOK

A Fehér Kavics Óvodában három évvel ezelőtt született meg az igény az új műfüves pálya létrehozására. A gondolatot tett követte, melynek eredményeképpen idén nyáron birtokba is vehették a kicsik a létesítményt. Az átadást a Nemzeti Összetartozás Napjára időzítették, így igazi ünneppé terebélyesedett az esemény. A sportpályát Simicskó István országgyűlési képviselő és Takaró Károly püspök avatta fel.

Nem a kor számít

100. születésnapja alkalmából köszöntötték Linder Ernőné Gecső Zsuzsannát, az iskola egykori pedagógusát a Szent Margit Gimnáziumban május 28-án, akinek Czunyiné Bertalan Judit köznevelési államtitkár miniszteri oklevelet adott át kiemelkedő pedagógiai munkája elismeréseként.

A gránitdiplomás testnevelő tanár 25 éve minden csütörtökön tornaórát tartott a Szent Margit Gimnáziumban egykori – ma már jócskán 70 év fölötti – diákjainak, akik negyed százada, az akkor alakult Budai Margitosok Baráti Köre elnökévé is megválasztották. A kondicionáló szeretettorna-foglalkozások sokak bánatára egy baleset miatt ősszel megszakadtak. – Zsuzsa néni csupa szeretet. Azt szoktam mondani, egy biológiai csoda, mert korához képest szellemileg és fizikailag is elképesztően jó állapotban van – mondta Kerey Györgyné Jutka, aki valamikor szintén a gimnáziumban tanított, majd csatlakozott a szeretettornások körébe.

Az ünnepi köszöntők sorát Czunyiné Bertalan Judit köznevelésért felelős államtitkár kezdte,



akit Zsuzsa néni pályájából az ragadott meg leginkább, hogy a test és a szellem egységére, azok együttes nevelésére egyaránt hangsúlyt fektetett. Ezért aztán bibliai példákat idézve, úgy köszöntötte Zsuzsa nénit, mint a szó legnemesebb értelmébe vett tanítót. Beszédét követően az államtitkár miniszteri oklevelet adott át Linder Ernőnének kiemelkedő szakmai tevékenysége és pedagógiai munkája elismeréseként. A Bu-

dai Margitosok Köre nevében Kubányi Judit, a Szent Margit Gimnázium nevében Görbe László igazgató és Kuchta Margit nővér tartott beszédet. Az iskola diákjai vidám zenés előadással igyekeztek megleveníteni, mit jelent az, ha örömből fakad a mozgás. Ezt követően Linder Ernőné mondott köszönetet az egybegyűlteknek. Mondataiból áradt a szeretet, a bölcsesség, az életigenlés és a humor. – Ebben a panaszos és elégedetlen világban én egy boldog és hálás ember vagyok – szögezte le. Ha már szülinap, nem maradhatott el a torta sem, amely mi mást formázhatott volna meg, mint a Szent Margit Gimnázium tornatermét.

Zsuzsa néni talán nem is sejtí, hogy példaadásának a 60+ Program megszületésében is jelentős szerepe volt.

– A 2000-es évek elején, amikor az önkormányzat vezetésében felmerült, hogy szükség lenne egy olyan program kidolgozására, amely lehetőséget nyújt az idősek számára, hogy aktívan tudják eltölteni mindennapjaikat, elkezdünk élő példák után kutatni – mesélte Molnár László alpolgármester.

– Nem is kellett messzire menni, hiszen az önkormányzat épületétől csupán kétutcányira, az akkor éppen 90 esztendőes Zsuzsa néni gimnasztikát tartott 70 éves egykori tanítványainak a Szent Margit Gimnáziumban. Ezt a példát akkor az önkormányzat felkarolta, és programszintre emelte. Így lett a 60+ Program egyik ihletője a 100. születés napját ünneplő Zsuzsa néni.

(H. L.)

Albertfalvi Mustra

Verőfényes napsütés, fülbe-mászó dallamok, inycsiklandó finomságok és remek társaság. Ezek a tökéletes szabadtéri programok kellékei.

Az Albertfalvi Mustrán szerencsére minden kellék adott volt, hogy valódi örömmel legyen része az ott la-



kóknak: nagyszerű előadók léptek fel, és még a közönség is bekapcsolódhatott a zenébe és persze a táncba. A nap folyamán albertfalvi művészeti társaságok mutatkoztak be a Gyékényes utcában felállított színpadon, délután pedig felnőttek szórakoztatták az érdeklődőket.

A színpadi programok mellett egy szabadtéri kiállítást is megtekinthettek az arra járók, ahol a városrészen működő egykori legendás cégeket és gyárakat mutatták be. A mesterségek udvarában a kovács- és fazekasmesterség, valamint a gyertyaöntés titkait fejthették meg a kicsik, akik saját kezűleg készített csecsebecsékkel térhettek haza. Természetesen a mézeskalácszív és egyéb vásárfia sem hiányozhatott a családi hangulatú rendezvényről.

Az eseményen a körzet országgyűlési képviselője, Szabolcs Attila köszöntötte a megjelenteket. – A Nemzeti Összetartozás Napja alkalmából

számos helyen ünnepelték a magyar kultúrát és a hagyományt. Úgy gondolom, a hagyományokat ápolni, örökíteni és megteremteni is kötelességünk. Az ilyen kis közösségek ünnepe az, amely összefogásra buzdít mindannyiunkat. Ezek az ünnepek szívesen vesznek részt az emberek, és szerencsére van, aki meg is teremti ezeknek a feltételeit. Farkas Krisztina pedig szívesen vállal szerepet a közösségépítő rendezvények felkarolásában – mondta Szabolcs Attila.

Az önkormányzati képviselő magában a programszervezésben is aktívan részt vett, de anyagilag is támogatta az esemény létrejöttét. – Az Albertfalvi Mustra végre megtalálta sajátos városrészi arculatát, bensőséges hangulatú családi rendezvényre szerveződött, ahol a szomszédok megismerhették egymást, és a helyet, ahol élnek. Ezen a napon Albertfalva művészeti csoportjaié és kis közösségeié volt a színpad és az utca. Itt tényleg mindenki bemutathatta a nagyközönségnek művészeti és kulturális értékeit – fogalmazott Farkas Krisztina.

Csernus László képviselő szerint ezek az ünnepnapok elsősorban egymás megismeréséről szólnak. Ilyenkor azokkal az emberekkel is beszélgetésbe elegyedünk, akik mellett máskor elmegyünk az utcán. Albertfalvának évente két ünnepnapja van, az Albertfalvi Mustra és a búcsú, mindkettőnek fontos szerepe van a közösségi élet megteremtésében. Az eseményt egy lampionos utcabájjal zárták.

(K. A.)

Önnek kacat, másoknak kincs Adománygyűjtő napok

Nem tudja hová tenni
a szükségtelenné vált játékokat?

A gyerekek kinőtték a ruháikat? Felesleges könyve van otthon?

Újbudán

Ne dobjon ki semmit,
segítsen velük másokat, adományozzon,

és **HOZZA EL A FELESLEGESSÉ VÁLT GYEREKHOLMIKAT**

június 22. és 24. között
a Tranzit Art Café teraszára!

Mindhárom nap délután **14 és este 19 óra** között várjuk Önt is.

Az adományokért cserébe **mindenki vendégünkegy pohár málnaszörpre!** Jöjjenek családdal vagy gyerekekkel, vegyenek részt **kézműves foglalkozásokon** és a kicsiknek-nagyoknak egyaránt szóló **kertmozis előadásokon.**

Ne feledjék, ami Önöknek kacat, másoknak kincs lehet!
Az összegyűlt adományokat kerületi rászorulók kapják.

Az esemény főszervezői: Újbuda Önkormányzata
és a Tranzit Art Café csapata

Mindenkit szeretettel várunk!



Összetartozás a Fonóban

A Nemzeti Összetartozás Napjáról öt évvel ezelőtt, 2010-ben határozott a parlament. A döntés értelmében a trianoni békediktátum évfordulóján a magyar nemzet határokra átívelő egységét és összetartozását ünnepli az ország. Újbuda Önkormányzata népzenei előadásokkal, táncbemutatókkal és gyerekprogramokkal ünnepelt a Fonó Budai Zeneházban június 5-én.



A kicsik néhány lépést is elsajátíthattak Gubik József gyermek-táncházában.

– 95 évvel ezelőtt megpecsételték a magyarság sorsát. Egy vesztes háború után egy olyan szerződést kellett aláírunk, melynek következményeit a mai napig magunkon érezzük. Mára viszont Trianon legfontosabb üzenete az, hogy a kisebbségi lét ellenére még mindig itt vagyunk, talpra tudunk állni és igenis van jövője a nemzetünknek – fogalmazott Hoffmann Tamás, Újbuda polgármestere a Nemzeti Összetartozás Napja alkalmából megrendezett eseményen, amelynek ezúttal a Fonó Budai Zeneház adott otthont.

A helyválasztás nem volt véletlen: a Sztregova utcai épület évtizedek óta a hagyományokra és a folklórra építi programjait, így erre a napra a különböző tájegységek zenés-táncos bemutatóival, gyerekprogramokkal és kézműves foglalkozásokkal készültek. A kicsik megtanulhatták, hogyan kell igazi széki rongybabát készíteni, sőt, néhány lépést is elsajátíthattak Gubik József gyermek-táncházában. Az esti programok

már inkább a felnőtteknek szóltak: bemutatkoztak testvérvárosaink táncsoportjai, valamint a Fonóban mindig nagy népszerűségnek örvendő Berka zenekar és a Buda Folk Kvartett.

A zenei bemutatók között beszélgetések is zajlottak. Három emberöltő telt el az I. világháborút lezáró békeszerződés aláírása óta. Hogyan él ma a tudatunkban Trianon, hogyan hat jelenkori életünkre, hogyan határozza meg a kultúránkat? Ezeket a kérdéseket

Az összefogásnak először a kisebb közösségekben kell megvalósulnia ahhoz, hogy egy teljes, határokon túl is átívelő összefogás jöjjön létre.

boncolgatta előadásában Agócs Gergely néprajzkutató, aki szerint fontos, hogy mi se általánosítsunk a szomszédos nemzetek megítélésénél. A Fonó együttes alapítója úgy látja, a határon túli magyarok gyakran jól megférnek a szomszédokkal, a kirekesztő magatartás inkább a környező országok politikai gondolkodásmódjára jellemző.

– Ha változtatni akarunk a szemléletünkön, akkor nemcsak az elmúlt 95 esztendő kell mérlegre tenni, hanem az azt megelőző időszakot

is. Több mint ezer éve élünk egymás mellett a Kárpát-medencében, az ellenségeinkkel szemben is közösen ragadtunk fegyvert, hogy fent maradjon a nemzetünk. Ha a kommunikációt ebbe az irányba tolnánk el, a szomszédaink is sokkal pozitívabban állnának hozzá. Ahhoz, hogy békében éljünk egymással nemcsak a magyarokkal kell összefogniuk a magyaroknak, hanem a szomszédos nemzetekkel is – tette hozzá.

Sass Szilárd önkormányzati képviselő nyitóbeszédében hangsúlyozta, a testvérvárosi kapcsolatok is az összefogásra épülnek; megismerni és ápolni egymás kultúráját, hagyományait. A Nemzeti Összetartozás Napján öt testvérvárosunk képviseltette magát egy-egy néptáncsoporttal, amely be is mutatta tehetségét a Fonó színpadán. Marosvásárhely a Nyárádszeredai Bekecs néptánc-együttest delegálta, amelynek tagjai tavaly a Fölszállott a páva című televíziós verseny döntőjéig jutottak.

– Míg néhány évvel ezelőtt inkább a földrajzi határok állták útját a magyarság összetartó erejének, ma sokkal inkább az etnikai és identitásbeli hovatartozás kérdése nehezíti ezt. Trianon óta több generáció nevelkedett fel a határon túl elnyomásban, ráadásul sok vegyes házasság kötött, ahol a gyerekekben már nem biztos, hogy továbbörökítették a magyar kultúra iránti elkötelezettséget. Mi kivételes helyzetben vagyunk, hiszen Nyárádszeredán ötven esztendeje működik a néptáncsoport, amely évről évre terebélyesebbé válik. Az utóbbi években Magyarország is sokat tett azért, hogy ez a nemzet újra megtalálja gyökereit, és talán más értékrendet szorgalmazzon a fiatalok körében. Szóval úgy gondolom, van remény a jövőre nézve – fogalmazott a Bekencs néptánc-együttes vezetője, Benő Barna.

– Az összefogásnak először a kisebb közösségekben kell megvalósulnia ahhoz, hogy egy teljes, határokon túl is átívelő összefogás jöjjön létre. Mi itt, a Fonóban ezeket az alkalmakat teremtjük meg, és külön öröm számunkra, hogy az önkormányzattal karöltve egy nagyobb ese-

ményt hozhattunk létre, ahol bemutatkozhattak hazánk tájegységei, és a látogatók megízlelheték, milyen gazdag a magyarok népi kultúrája. A Fonó Budai Zeneház számára a folklór, a hagyományok ápolása és a világgzene felkarolása a legfontosabb feladat. Náluk nemcsak az ünnepeket, hanem a mindennapokat is a népművészet határozza meg – jelentette ki Agócs Gergely.

A Fonó csapata is túlnyomórészt határon túli magyarokból áll. Horváth László, a Zeneház ügyvezetője például a Vajdaságból származik, és

mai napig kétlaki életet él. – Amikor Szerbiában kitört a háború, az utcákon magyar népdalok csendültek fel, és ez összefogta a helyi magyarságot. Azt hiszem, a bajban sokkal összetartóbb a nemzet, mint békeidőben. Ma nemcsak a határon túl nehéz megtartani a hagyományainkat, hanem az anyaországban is, hiszen a jólét miatt sokan elfelejtik, hogy az emlékeket őriznünk és ápolnunk kell, mert ezeken keresztül él tovább a nemzet – osztotta meg gondolatait Horváth László.

(K. A.)



Trianon üzenete

Az 1920-as békediktátum megpecsételte a magyarság sorsát, aláírásának napját öt esztendővel ezelőtt jelölte ki a Nemzeti Összetartozás Napjává az Országgyűlés. Erre a sorsdöntő eseményre emlékeztek Újbudán, a Villányi úti Klebelsberg Kúnó-szobornál.



Simicskó István országgyűlési képviselő beszédében hangsúlyozta, a trianoni döntés súlyos és megalázó volt a magyarok számára. Egy olyan csapás, amelyből egy nemzet csak nagy nehézségek árán tud felkelni. Nekünk mégis sikerült, hála az olyan revíziós törekvéseknek, mint amit például Klebelsberg Kúnó vitt véghez. A '20-as évek vallás- és közoktatásügyi minisztere összefogásra és alkotásra buzdította a népet, neki köszönhető, hogy a kulturális élet a hanyatlás helyett a fellendülés irányába csapott át. A Nemzeti Összetartozás Napja kapcsán a parlamenti államtitkár úgy fogalmazott: a Trianon okozta seb csak akkor tud begyógyulni, ha mi is az alkotás és az összefogás mellett tesszük le a voksunkat, és a bennünk lévő erőt és tudást átörökítjük a következő generációk számára.

Györgyevics Miklós, a KDNP XI. kerületi elnöke szerint június 4-ének különleges üzenete van. Ha ilyenkor a világ minden táján átöleli egymást néhány magyar, már igazi összetar-

tozásról beszélünk. Trianon igazságtalanságát elfelejteni nem lehet, de erőt meríthet belőle nemzetünk, hogy többé ne fordulhasson elő velünk hasonló tragédia. A megemlékezésen Reményik Sándor versét hallgathatta meg a közönség, majd határon túli énekek csendültek fel. Az eseményt a Klebelsberg-emlékmű koszorúzásával zárták.

(K. A.)



MALOM

FELHÍVÁS

Az Összefogás Újbudaért Egyesület az amatőr írók és költők bemutatására 2015. októbertől előadás sorozatot tervez, melynek elnevezéséhez frappáns, a tárgyhoz kötődő elnevezést keres.

Javaslatokat az alábbi E-mail címre várja a Szervező Bizottság

osszefogasujbudaertegyesulet@gmail.com

Ö ÖSSZEFOGÁS ÚJBUDAÉRT EGYESÜLET
BUDAPEST, ÚJBUDA, FEHÉRVÁRI ÚT 88/C.
30/5420548. OSSZEFOGASUJBUDAERTEGYESULET@GMAIL.COM
FACEBOOK.COM/OSSZEFOGASUJBUDAERTEGYESULET

BUDAPEST PORT HU ELLE

Hat társulat a FAL-on

Egyedülálló kezdeményezéssel rukkolt elő a Csontváry Művészeti Udvarház: május végén rendezte meg a Fiatal Alkotók Színházi Fesztiválját (FAL), ahol hat független modern társulat állhatott színpadra egy-egy darabbal.

A kezdeményezés célja az volt, hogy az önálló amatőr és profi művészeti csoportoknak lehetőséget és teret adjon a bemutatkozásra. A fesztiválprogramban az autonóm színházi társulatok közül színpadra lépett a jól ismert Picaro Társulat Az utolsó Csárdáskirálynő című előadással, a Trainingspot Társulat Új hídavatás szvitjével, valamint az egyre nagyobb szakmai elismerést kivívó Szín Medias Res Szinkronszerező című darabjával. A fiatalok körében nagy népszerűségnek örvendő KoMod, GlobART és SZISZ Társulat szintén egy-egy előadással képviseltette magát.

A színművek mindegyike magán viselte a társulat ismertetőjegyét, így mind más-más világot tárt a nézők elé. A Szinkronszerező egy abszurd szituációra épülő sztorit dolgozott fel: egy amerikai fiú szemén keresztül láttatja a történetet, aki azt képzelet, hogy a gondolataival irányít egy hollywoodi filmsztárt. A KoMod színház DeGeneráció című művében a mai 20-as, 30-as fiatalok jellemző problémáit állította színpadra. A sitcomok hangulatát idéző darabban a randizási szokások, a kivándorlás kérdése, a drog, az anorexia és a féktelen bulizás is megjelenik. A fiatalokat foglalkoztató kérdések esszenciáját az idősebb generációknak is érdemes megtekintenie, hogy megértsék a huszonevesek skype-ra és okostelefonokra épülő világát.

A GlobART Társulat egy klaszszikusnak számító darabot adaptált színpadra: Örkény István Pisti a vérzivatarban című művével érkezett a fesztiválra. A groteszk dráma iránt érdeklődők számára igazi kuriózum lehet az előadás, amelyben a szín-

játság mellett az élő zene, a tánc, a film- és képzőművészet is megjelenik. A SZISZ Társulat 2007-ben alakult a budapesti Corvinus Egyetem Széchenyi István Szakkollégiumában P. Petőcz András színművész vezetésével. Munkájukat komoly művészek és színházi szakemberek segítik, a fesztivál egyúttal A kajmán című új darabjuk bemutatója is volt. A Picaro Társulat Az utolsó Csárdáskirálynő című darabja igazi színház a színházban élményt nyújt. A történet egy társulatról szól, amely küzd az életben maradásért, és mindent megtesz azért, hogy a közönséget behozza a nézőtérre. A vidám, szórakoztató mű egyben komoly tartalmi mondanivalóval is bír, hiszen a cselekmény mögött a valódi, színházakat érintő gondok is felszínre kerülnek.

A Trainingspot Társulat Új hídavatás szvitjével igazi különlegességgel rukkolt elő. A csapat Arany János Haláltánc balladáját erős zeneiséggel és mozgásszínházi elemekkel a Margit híd felújítása körül forgoló mai figurák ószinte tragédiájává duzasztotta. A friss színházi nyelvben a zene, az ének, a mozdulat és a szöveg gyönyörűen áramlik együtt, körbemos, beszívárog a pórusokon át a legbensőkig.

A színházi programok után közönségtalálkozó és műhelybeszélgetések várták az érdeklődőket, amelyet Regős János színész, rendező szakmai vezetésével valósítottak meg. A fesztivál ideje alatt Ilovsky Béla fotográfus, a Zsámbéki Nyári Színház elmúlt több mint 30 évét felölelő fotógyűjteményéből készült kiállítása is látható volt.

(K. A.)

A sport szerepe a közösség életében

Újbudai Kulturális Szalon címmel indult útjára egy programsorozat a B32 Galériában június 3-án. Részvevői havonta egyszer közéleti témákról beszélgetnek kötetlenebb formában. Az első rendezvény témája a sport szerepe volt a közösség életében, amiről Mocsai Lajos, a Testnevelési Egyetem rektora, a Kézilabda Szövetség tiszteletbeli elnöke, valamint Simicskó István sportért felelős államtitkár és Hoffmann Tamás polgármester beszélgetett.

– Szentimrevárosban igény mutatkozott arra, hogy a megújult B32 Galériában létrehozunk egy olyan rendezvényt, ahol a mindennapok zűrzavarát magunk mögött hagyva,

ja, jó csapat, jó együttes teljesítmény alakulhat ki. Ehhez az kell, hogy az ember tudja, száz százalékban számíthat a társára, akivel együtt küzd a pályán. Az is fontos, hogy ne csak összedadjon, hanem multiplikálódjon a teljesítmény, hiszen az igazán közösségi emberek teljesítménye megsokszorozódik. Többek között azért is olyan csodálatos a sport, mert erre is megtanít minket – tette hozzá Mocsai.

A rendezvényhez egy jótékonyági könyvvgyűjtés is kapcsolódott. Az adományokat június végén juttatják el a kárpátaljai magyarok számára. Simicskó István Márai Sándor A négy évszak című



oldott hangulatban lehet közéleti témákról beszélgetni egyházi szereplőkkel, sportolókcal, vagy akár iskolaigazgatókkal – mondta Haidar Norbert, az Újbudai Kulturális Szalon szervezője. – A sport önfegyelemre nevel, valamint arra, hogy az eredményért sok erőfeszítést kell tenni. A közösségépítés terén pedig azért van jelentősége, mert meghatározza, hogyan viszonyul az ember a társaihoz, egy-egy szűkebb vagy tágabb közösséghez – emelte ki Hoffmann Tamás.

Mocsai Lajos többek között arról szólt, hogy a sport kiegyenlíti az eltérő szociális helyzetben lévő emberek különbségeit. – A pályán a teljesítmény számít, ezért ha jó a közösségi szellem, a szakmai munka és a motiváció is egy irányba hat, a kreativitás pedig mindezt szolgálja tud-

könyvét hozta magával. – Fontos, hogy e nehéz időszakban segítsünk rászoruló embertársainknak. Hiszen borzasztó körülmények között élnek, egy háborúval a nyakukon – mondta az államtitkár, majd hozzátette: lényeges, hogy a nehéz sorsú gyerekeknek lelki műnációt is adjunk. – Aki Márait olvassa, nagyon sokat tanulhat belőle. Magam is igen gyakran forgatom, nehéz időszakokban sok segítséget nyújtott bölcsessége és életfelfogása. A Négy évszak pedig arra emlékeztet minket: bár vannak kudarcok és nehéz időszakok, a kellő tapasztalat megszerzését követően mindig ott a megújulás lehetősége is. Én ezzel szeretnék reményit adni a kárpátaljai magyar gyermekeknek – árulta el Simicskó István.

(H. L.)

KORMÁNY  INFORMÁCIÓ

HA MAGYARORSZÁGRA JÖSSZ, BE KELL TARTANOD A TÖRVÉNYEINKET!

Hazánkban két év alatt hússzorosára nőtt az illegális bevándorlók száma. Idén már közel 50 ezren lépték át törvénytelenül a magyar határt. Mindeközben az Európai Unió újabb bevándorlókat telepítene Magyarországra, veszélyeztetve ezzel a magyar munkahelyeket.

Mondja el Ön is véleményét!
Keresse kérdőívünket postaládájában
és küldje el nekünk!

NEMZETI KONZULTÁCIÓ
a bevándorlásról és a terrorizmusról

Az év első négy hónapjában több illegális bevándorló érkezett hazánkba, mint tavaly összesen.

Tejes pitét minden napra!

Bár nem kell naponta desszertet sütni, tény, hogy a tejes pite, vagy eredeti nevén „clafoutis” egész nyáron át elkísérhet minket. Szinte bármilyen gyümölcssel hamar és egyszerűen elkészíthető. Ez a francia eredetű klaszszikus egy gyümölcsökben gazdag tejsodószerű sült pite. Tulajdonképpen idénygyümölcsök leöntve egy habos palacsintatészttel, és alaposan megsütve.



A sütemény a régi dél-francia nyelv clafoutis szavából (ejtsd: klawuti) nevezett szóból ered, ami magát a tálalást jelenti, amiben ez a fajta pite készült. Az eredeti clafoutis-ba magos fekete cseresznyét szórtak, és ezt öntötték fel a tejsodóval. Mára már az összes hasonló pite clafoutis-ként ismert.

Az eredeti receptben található magos cseresznye mellett az szót, hogy a sértetlen gyümölcs nem enged ki felesleges nedvességet magjából, és a mag sütés közben pluszaromat is ad a süteménynek,

de készíthetjük akár körtével, szilvával, áfonyával, szederrel, kajszival, illetve őszibarackkal vagy almával. Szerintünk a sárgabarackos-túrós is isteni, és már arra sem kell sokat várni! Az édességet tovább gazdagíthatjuk, ha a tetejére szórnak kevés durvára tört mandulát, diót vagy pisztáciát.

A kész süteményt magában, kis porcukorral is ehetjük, de nyári édességként fagyival vagy jég hideg tejszínhabbal az igazi. Félkilónyi pitéhez kb. 26 centiméteres piteformát válasszunk. Kisebb szufflétálcákban is elkészíthetjük adagoként. A hozzávalókat csak gyorsan összekeverjük, a gyümölcsre öntjük, és már mehet is a sütőbe.

Cseresznyés-mandulás clafoutis

Hozzávalók:

- 12,5 dkg rétesliszt
- 3 tojás

- csipet só
- 5 dkg cukor
- 1 evőkanál vaníliás cukor
- 2 dl 3,5%-os tej
- 1 dl 30%-os habtejszín
- 50 dkg cseresznye
- 5 dkg szeletelt mandula

Elkészítés:

Vajjal kikenem a piteformát, az alját szorosan telerakom a gyümölcsökkel. A tojásokat szétválasztom. A lisztet elkeverem a cukrokkal, majd hozzáadom a tojások sárgáját, a tejet, a tejszínt. A fehérjét habverővel lágyan felleverem, és óvatosan hozzákeverem a tésztához. A könnyű, habos tésztát ráöntöm a gyümölcsökre. Megszórom a szeletelt mandulával, majd az előmelegített, 180 fokos sütőbe teszem. 30–40 perc alatt sült meg, villával ellenőrizzük, mikor van kész. Ha nagyon barnul a teteje, menet közben fedjük le sütőpapírral, és úgy süssük készre.



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.

Papdi Anna vagyok, 2014. november 18-án születtem a Szent Imre Kórházban. Egy igazi boldog, mosolygós baba vagyok. Szeretek nagyokat sétálni a Hamzsabégi sétányon, a Feneketlen-tónál, a Bukarest utcai parkban a pléden játszani, mondókákat hallgatni és rámosolyogni az emberekre. Anya és apa nagyon büszkék rám, mert nagyon hamar elkezdtem átfordulni, és már kúszni is tudok. Anyával alig várjuk, hogy felfedezhessük a közeli játszótereket, egyelőre még csak nézem a gyerekeket, ahogy játszanak, de amint tudok ülni, én is kipróbálhatom a babakintát.



Ördög Hanga vagyok, 2015. január 26-án jöttem a világra szüleim, nővérkém és nagymamáim örömeire. Mosolygós és nyugodt baba vagyok, szeretek a tesómmal, Kálival játszani, bár neki még csak játék baba vagyok. Köszönöm a sok törődést és a szeretetet.

Verebélyi Dóra vagyok, és 2013. december 4-én láttam meg a napvilágot nagyszüleim és szüleim legnagyobb boldogságára. Mindig valami huncutságon töröm a fejem, és állandóan rosszkodom. Szeretek mindenhova felmászni és leesni. Kedvenceim a kutyák, akiket állandóan kergetek a játszótéren. Nagyon szeretek táncolni, állandóan mozgok még evés közben is, pedig nagyon rosszevő vagyok. Már alig várom, hogy beszélhessek, mert imádom telefonálni anyám telefonján.



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.

JÚNIUS 17–21 KÖZÖTT A SAVOYA PARK VENDÉGE LESZ A PICARD CIRKUSZ! FERGETEGES PRODUKCIÓKKAL VÁRJUK A LÁTOGATÓKAT!

Ruchan OBI TOP SHOP

CCC D dm GILDA MAX kik MÖBELIX

NEWYORKER north update TAKKO VISION EXPRESS

Nem szúr a kaktusz

A Citroën megint megcsinálta: tele örült részlettel, mégis van értelem a C4 Cactusban.

Amikor a franciák 2013-ban kiállították a Cactus koncepció modellt, nem sokan fogadtak volna rá, hogy az oldalán elhelyezett „AirBump”, azaz a légbuborékokkal töltött műanyag lökéshárító valaha szériatermék lesz. Mégis gyártásba ment, és a Citroën azt állítja, valóban védi a kasznit, illetve az annak nekiütődő dolgot, legyen az bevásárlókocsi, kerékpár vagy egy parkolóban manőverező autó. Ököllel próbáltam nekiesni, nyom nem maradt és nem is fáj, szóval akár még lehet is benne valami. Az pedig ténykérdés, hogy egészen egyedi, utánozhatatlan külsőt ad az egyébként nem különösebben agyoncizellált Cactusnak. Pláne, ha valami jól sikerült színkombinációt választunk, ami könnyű, mert franciás stílusérzékkel párosították az elérhető fényezéseket a választható AirBump színekkel.

A Cactus a ma nagyon divatos kompakt crossover kategóriába érkezik, ahol például az idei 7. számunkban bemutatott Fiat 500X-szel kell megvívnia. Az olasz kocsival ellentétben a Cactus nem kapható 4x4 hajtással extrapénzért sem, abban viszont hasonlítanak, hogy a kisautós alapok miatt csak foton tűnnek nagyoknak. A Citroën sem tett csodát, de külső méreteihez képest dicséretesen mély a csomagter, és a hátsó ülésen is elfér két felnőtt – igaz nekik, a spórolás és súlycsökkentés

jegyében, sem szövet ajtókarpit, sem lehúzható ablak nem jut, csak kibillenteni lehet a sötétített üveglapokat. Elöl is érezhető, hol vágta a költségeken vagy a grammokon, például a kormány nem állítható ki-be, nincs deréktámasz az ülésben, a könyöklő pedig akadályozza a váltást. Így leírva hanyagságnak tűnik mindez, de olyan hangulatos, stílusos belsőt faragtak a franciák,



műben, ami legalább legyen szép és hangulatos. Ám ez nem azt jelenti, hogy a sofőrnek szenvedni kéne, sőt. A kínálat csúcspontját adó 1.6 BlueHDI kevés gázolajból is remekül elboldogul a kocsival, többek között, mert igen hosszú áttételezést kapott az öt fokozatú manuális váltó.

A kilátás modern autóhoz képest egész jó (bár tolatáshoz nem árt az extraként kapható kamera), a kormány nagyon könnyű és kifejezetten fordulékony.

És ha mégis elszúrnának a parkolást, utolsó védvonalként ott az AirBump – ki van ez találva, jól végiggondolták a franciák. Az egyetlen LCD-ből álló műszerfal ultramodern kiállítású, viszont egészen kevés információt közöl csak – sebesség, tempomat, üzemanyag, váltásjelző, aztán kész. A középkonzon már több funkciót húztak össze az érintőképernyőre, ami egyébként jól működik, csak sajnos a légkondit is ide rakták. Könnyű ugyan kezelni, de mivel nem kitapogatható, mint egy klasszikus tekerőkapcsoló, még egy hőfokállításhoz is oda kell nézni, ami szerintem

nem jó megoldás. Ezt az egységet a Cactus már készen kapta (ugyanaz van a Peugeot 308-ban is), ami viszont csak az övé, az olyan jól sikerült, hogy a hibái ellenére is szerethető autó lett belőle. Nem mindenki fogja elismerni, de akinek bejön, annak sok mosolygós percet okozhat ez a hangulatos ékszerdoboz. (B. Gy.)

Akciós intenzív nyelvtanfolyamok a London Stúdióban angol és német nyelven!
Két hét, 32 óra (heti 4x4 óra) csak 26.000 Ft.
Remek tanárokkal és ingyenes szintfelméréssel várunk a Móricz Zsigmond körtér 16-ban.

Érdeklődni: 06-1-385-0177,
06/70-364-3855,
www.londonstudio.hu



XI. kerületi önkiszolgáló ételbár konyhájára keresünk főzni jól tudó, illetve szerető, házas ízeket kedvelő hölgyet vagy urat.

Jelentkezéseiket a +3630/585-78-19-es telefonszámon, vagy a tothemese@hotelrubin.hu emailcíme várjuk!

FIT SUMMER

RUBIN Wellness & Sportközpontban
1118 Budapest, Dayka Gábor utca 3.
+36-1/505-3670
rubinwellness@hotelrubin.hu

FITNESS

Most a

SZEMÉLYI EDZÉST AJÁNDÉKBA ADJUK

- ✓ 1 óra személyi edzés és konzultáció
- ✓ személyre szabottan formálhatja testét
- ✓ gépek helyes használata
- ✓ táplálkozási tanácsadás

Az ingyenes személyi edzés min. 3 alkalmas bérlet vásárlása esetén érvényes. Előzetes egyeztetés szükséges.

SQUASH

5 alkalmas bérlet MOST csak 8500 Ft, melyet bővített időszámban, most 7-17 óra között használhat fel.

Az akció 2015. június 15-től augusztus 31-ig érvényes. Más kedvezménnyel nem vonhatóak össze!

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



BIO-REZONANCIA KÖZPONT

VÁRJUK ÖNÖKET újonnan megnyílt **biorezonancia, és egészségközpontunkba!** Bármilyen egészségi problémára **segítséget tudunk nyújtani.**

Ekcéma, allergia, stressz, depresszió, asztma, bőrkiütés, reflux, vékony illetve vastagbél gyulladás, reuma, izomfájdalmak, izomgörcsök, krónikus fejfájás.

**Cím: XI., Bocskai út 17.
Tel.: 06-70/259-6525**

Minden hónap első szombati napján INGYENES nyílt napot tartunk. Előzetes bejelentkezés szükséges!

Grillezési tippek nyárra



Három egyszerű szabályt kell követnie annak, aki jó grilleleteket szeretne készíteni. Sorrendben: megfelelő hőmérséklet, jó minőségű alapanyag, az alapanyaghoz illő ízesítés, fűszerezés.

1. Tipp:

A nyitott grillező hőmérséklete csak a parázs egyik oldalról a másikra kaparásával változtatható. A „korlátozott” ételkészítési technológia alapvetően befolyásolja, mit lehet, és



mit nem lehet elkészíteni rajta. Az eszközön sertéshúsokat a legkönnyebb grillezni, a marha- és csirkehúsokhoz a szakács tapasztalata is kell. A korlátozott technológia és a túlzott hőhatás miatt a marha és a csirke külseje könnyen megéghet, míg a belseje nyers marad. Ez a marhánál nem probléma, a csirkénél azonban veszélyes lehet.

2. Tipp:

A lezárható grillező hőmérséklete szabályozható. Egyrészt a lezárással kevesebb oxigén jut a grilltérbe, ezzel gyengül a faszén égési hőmérséklete, másrészt lezárást után a szabályozható légbeáramlóval lehet „finomhangolni” a hőmérsékletet. Ennek segítségével az olyan – hőre kényes – húsok is tökéletesen elkészíthetők, mint a csirkeszárny vagy a máj. A zöldségeket – sárgarépa, burgonya – is könnyebb ilyen technológiával elkészíteni.

3. Tipp

Fűszerezés, ízesítés vagy pácolás: a fűszerek és pácoló elkészítése a szakácsok kreativitásán múlik. A szakemberek szerint nem szabad összekeverni a zöldfűszereket a hagyományos szárított grillfűszerekkel, tehát vagy ez, vagy az. A legalapvetőbb pác az olaj, ezt követi a mustár, majd a fűszeres víz. A pácolás célja a húspan lévő fehérjék, elsősor-

ban az izomszövet fő alkotóeleme, a miozin duzzasztása, lazítása, amitől a hús omlóssá válik. Ez különféle sókkal, illetve a hús érlelésével, a húspan lévő maradék vér lebomlása után visszamaradt anyagokkal lehetséges. (A pácolás és érlelés nem egyenlő a hús rothasztásával.) A cél egyébként az oxigén kizárása. Ahhoz, hogy megfelelően lágy és puha húst készítsen a szakács, grillezéskor elengedhetetlen az érlelés vagy pácolás. (A szárnyasoknál, halaknál nincs érési folyamat, az állat vágása után azonnal elindul a hús rohadása, tehát minél gyorsabban el kell készíteni belőlük az ételt.)

4. Tipp

Hagyományos, elronthatatlan pácoló, ízesítések: a fehér húsup halak legnagyobb barátai a zsálya, a kakukkfű és a petrezselyem. Ezeket mozsárban vagy késsel felaprítva fokhagymával, borssal és sóval, illetve olívaolajjal elkeverve érdemes a halra kenni, de fél óránál tovább nem szabad a húst állni hagyni.

Nem fehérhúsú halak, például ponty vagy lazac: a legegyszerűbb egy fej hagymát és egy gerezd fokhagymát felválni, a húst besózni és a hagymát ráteríteni. Fél óra után süthető, tökéletes ízharmoniót ad.

A csirkét a legnehezebb pácolni. Jellemzően sóval, borssal kell ízesíteni, fokhagymával bedörzsölni. A csirke minden részéhez jó a rozmaryn, így grillezéskor érdemes egy-egy szálat a hús alá dugni.

A pulykamell legegyszerűbb páca a fokhagymás tej. Ebben sütés előtt egy órán át érdemes állni hagyni. Sütéskor sózni kell.

A sertés, mint a csirke a sót, a borsot és a fokhagymát kedveli, de remek zöldfűszerekkel is, mint például a rozmaryn vagy a kakukkfű. Ha ezekkel pácolja össze a húst a szakács, tökéletesen alkothat. Grillezésre különösen alkalmas a tarja és a csekély zsírtartalmú szűzpecsenye. (Az oldalassal vigyázni kell, csak olyan grillezőn érdemes sütni, ami lefedhető, és benne lévő

csont miatt lassabban sül át. Hirtelen készítve véres marad, túlsütve viszont égett és száraz lesz.)

A marha sokak szerint grillezhetetlen, mert ha átsül, olyan lesz, mint a cipőtalp, ha nem, akkor a család fele nem eszi meg, mert véres. Ha ügyesen pácolják, tökéletesen puha marad átsülve is. A hátszint dijon mustáros rozmarynpéppel érdemes bekenni, és zsírpapírba csomagolva egy éjszakán át a hűtőben kell érlelni. A belsejét olajjal bekenve, hagymakarikákkal érdemes pácolni, míg a steakhúsokat, szóva borsozva kell érlelni. A sütésnél két alapszabály van. A húst a legerősebb parázs fölé kell tenni, majd fokozatosan a kisebb hő felé orientálni. Ha nyomásra puha a felülete, még véres vagy rozé, ha ruganyos, akkor átsült. A tűzről levével legalább 10 percig letakarva kell pihentetni.

5. Tipp

Egyszerű szósok: a legalapvetőbb, húshoz illő szósz a spanyol eredetű ajoli, melynek az alapja a fokhagyma, a só és az olívaolaj. (Csak mozsárban készíthető.) Két-három friss fokhagymát sóval pépesre kell törni, a pép tökéletesen emulgeál az olajjal, amit csurgatva kell hozzáadni és keverni. Önmagában is tökéletes ízombó a grillezett húsokhoz zöldségekhez, de bármilyen zöldfűszerezéssel kiegészíthető, például petrezselyemmel. A spanyolok sáfrányt kevernek bele.

Dijsós szósz: (Ez is csak mozsárban készíthető.) Két-három szárított rozmarynlevelet (a szárat nem) sóval pépesre kell törni, ehhez dijon mustárt adni, majd el kell keverni. Kész az ízombó.

Egyszerű BBQ-szósz: negyed liter százszázalékos paradicsomszószhoz két evőkanál



paradicsompürét, egy evőkanál mézet és a két evőkanál melaszt vagy juhár-, illetve cukorszirupot adunk. Egy makkáskánál balzsamecettel bolondítjuk, ízlés szerint sózzuk és sűrűre forraljuk. A húsokat sütéskor meg lehet vele kenni, illetve mártogatni is lehet.

Kiskerti kötelezők – balkonkonyha

Újbudán is jól ismertek a közösségi kertek, több is működik belőlük a kerületben, ápolásuk kifejezetten keresett és közkedvelt közösségi elfoglaltság. Ezek analógiája mentén egy-egy lakóközösség is kialakíthat a ház előtti ágyásban, vagy akár a piciny előkertjében, mi több, a balkonokon is olyan apró kerteket, amelyek fűszernövényekkel vagy zöldséggel látják el a konyhát. Néhány tippel szolgálunk ahhoz, mi az, amit érdemes ültetni, gondozni olyan szűk helyeken is, mint akár egy nagyobb virágláda.

Eper:

Kertészeti árudákban több fajta eperpalántához hozzá lehet jutni. Hálás növény, kevés gondozással, tápozással kis helyen is elvan. A balkonon a cserepét fel lehet függeszteni. Mi a folyton érőt ajánljuk, így a szezonban mindig lesz néhány érett szem nassolni.

Paradicsom:

Lapunknak több olyan olvasója is van, aki rendszeresen szolgál kékpekkel a balkonon nevelt paradicsompalántáiról, illetve a termésről. Ugyancsak sok fajtája létezik, kis igényű, ám kifejezetten a napot igényli. Gondozás mellett nyár végére, őszre egy-egy palánta (fajtától függően) 1,5–2 kilónyi termést is ad. A palánták piacon is beszerezhetők.

Rozmaring:

Rendkívül hálás és melegben kellemesen illatozó fűszernövény. Igénytelen, a napos területeket kedveli, mérsékelten fagyűrő, így télen

is kint hagyható a kert naposabb részeiben, vagy a balkonon, a fal mellett. Szinte minden sült húshoz használható fűszernövény, tökéletes tepsi burgonyához elengedhetetlen. A növény az élelmiszerboltokban is beszerezhető, és máris ültethető.

Kakukkfű:

Nagyon igénytelen, parfümlátú növény, a napos részeken gyorsan nő, az árnyékon kevésbé. A virágzás időszakában a virágai is fűszerként használhatók. Nagyon kicsi a helyigénye, remek választás a balkonra, ráadásul riasztja a kártevő rovarokat. A konyhában alapfűszernövénynek számít. Akár az élelmiszerboltban vásárolt palánta is kiültethető, és fontos információ, hogy fagyűrő.

Bazsalikom:

Fényigényes, de nem kell neki közvetlen nap ahhoz, hogy szép leveleket hozzon. A paradicsom és a bazsalikom kézen fogva jár, minden paradicsomos ételbe használható, illetve salátákba is tétel. Élettani hatása jótékony. Sok nedvességet igényel és nem élve, de ha felmagzik, a magok a következő évben elültethetők. A palántákat érdemes az élelmiszerboltokban beszerezni.

Rukkola (borsmustár)

Kicsi helyigényű, csakúgy, mint az előbbi fűszernövények, egy-egy cserepben is elvan. Élénk íze miatt fűszerként is használják, de elsősorban salátákba tépkedik. Sok napot és sok vizet igényel. Az előző növényeknél

kényesebb, ráadásul a leveleit a kártevők is szeretik, oda kell figyelni. A rukkolamagokat most sem késő elültetni, ezek barkácsáruházakban vagy kertészeti árudákban beszerezhetők. Egynyári növény, de ha felmagzik, a magok a következő évben elültethetők.

Babérbokor:

Balkonon vagy kis kertben, nagyobb cserepben is elvan. Nem szereti a szelet, fényigényes, de nem kell állandóan napon tartani. Vízigényes. Érdemes visszavágni, méretre vagy formára metszeni. A levele sok magyar ételben alapfűszer. A palánta a kertészeti árudákban beszerezhető, mérsékelten fagyűrő.

Menta:

Igénytelen, napot kedvelő növény. Csak locsolni kell, és folyamatosan hajt. Kertben érdemes szezon után kigyomlálni, mert könnyen elszaporodhat. A levéltetvek szeretik, ezért ajánlatos ápolni. Limonádéba, koktélokba való főleg, kevés magyar ételrecept igényli, de remek az illata és hálás fűszernövény. Akár az élelmiszerboltokban is beszerezhető a palánta.

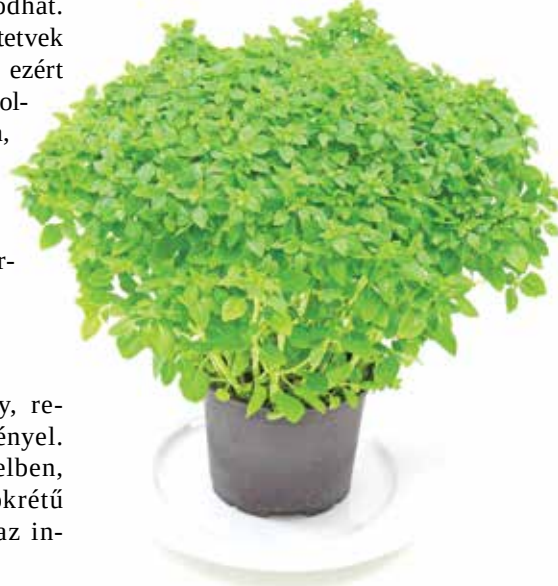
Kapor:

Kis helyen elfér, hálás fűszernövény, remek az élettani hatása. Csak vizet igényel. Sokan nem szeretik az illatát az ételben, ám gyógynövénynek is alkalmas, sokrétű felhasználásához érdemes rákeresni az interneten.



Oregánó:

Élő növény, terebélyesedik, így évenként vissza kell vágni. Nem igényel sok ápolást, törődést, csak vizet. Salátákba, húskélekhez tökéletes fűszer, élettani hatása a bazsalikoméhoz hasonlóan rendkívül jó, természetes antibiotikum. Csakúgy, mint a bazsalikom, pestóként is használható, tészára, pirítóásra, kis fokhagymával rendkívül kellemes. A palánták a zöldségesnél vagy élelmiszerboltokban is beszerezhetők.



Érzékenyítést tart a Vöröskereszt

Napjaink rohanó világában egyre kevesebb idő marad olyan, a mindennapi élethez szükséges ismeretek megszerzésére, melyek adott esetben saját biztonságunkat növelhetik. Mindemellett ezen ismeretek társadalmi elismertsége is sokszor hiányt szenved, melyen a Vöröskereszt, mint a világ legnagyobb humanitárius szervezetének kötelességének érzi változtatni.

A szervezet ezen a nyáron két fontos témával keresi fel a XI. kerületi játszótételeket. Így az újraélesztéssel és a veszélyhelyzeti ismeretekkel. Mindkét téma egyszerre növeli a résztvevők és a környezetük biztonságát, amelyeket játékos formában, korukhoz igazított tematikával sajátíthatnak el.

Nyolc alkalommal nyolc különböző helyszínen, oktató a szervezetet a gyermekek szá-

mára az újraélesztés folyamatát, illetve az elsősegélynyújtást. A gyermekek egy ügynevezett AMBU fantom segítségével (kar és láb nélküli baba, aminek például mozog a mellkasa) sajátíthatják el az újraélesztés folyamatát, a vérzéssel járó sérülések ellátását, valamint a csonttöréssel kapcsolatos teendőket. A cél elsősorban az érzékenyítés, nem a tökéletes ellátásra való felkészítés. Cserében felkészítő füzetet kapnak a lurkók amiből megtanulhatják mi a teendő lakástűz, szén-monoxid mérgezés, árvíz, vagy vihar esetén.

Az érdeklődést növelheti, hogy a résztvevők között sorsolás útján értékes nyereményeket oszt szét a Vöröskereszt. A Carcolor Motorsport élményautózást ajánlott fel, valamint a Szatyri Bár és Galéria 15 000 forint értékű családi ebédmeghívást.



Első lett a Grosics a diákolimpián

Kihirdették a kerületi Diákolimpia versenyek eredményeit a Polgármesteri Hivatalban június 11-én. Idén újabb rekord született, mivel több, mint nyolcezer résztvevőt regisztráltak a versenyekre, ami közel hétszáz fővel több a tavalyinál. A diákok tizennyolc sportág, kilencvennégy versenyszámában mérték össze tudásukat. Az összetett eredmények alapján az első helyezett általános iskola az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola lett, az első helyezett középiskola pedig a Szent Margit Gimnázium.

(H. L.)



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

HELYSZÍNEK ÉS DÁTUMOK

2015. június 29.	16–18h	Diószegi utca
2015. július 01.	16–18h	Brassó út
2015. július 06.	16–18h	Kék tó tér
2015. július 09.	16–18h	Fehérvári út–Kanizsai utca
2015. július 14.	16–18h	Menyecske utcai ifjúsági park
2015. július 15.	16–18h	Regös utca
2015. július 22.	16–18h	Bükköny utca
2015. július 25.	14–18h	Bikás park

Óvatosan a kánikulában!

A tartós hőhullám megviseli az emberi szervezetet. A hőségben a közlekedés résztvevőinek is nagyobb figyelemre és türelemre van szükségük.



A kánikulai forróság még a frontokra kevésbé érzékeny emberek szervezetét is megterheli, természetesen egyénenként eltérő mértékben.

Sokan nem tudják, de hőségben sokkal kockázatosabb közlekedni. A szokatlanul nagy melegnek sokszor van szerepe a közlekedési balesetekben. A járművezetők általában kevésbé tudnak koncentrálni, a megszokottnál figyelmetlenebbek, sok esetben türelmetlenebbek, hajlamosabbak az agresszív és durva szabályszegésekre. Gyakori jelenség a lobbánékonyság, a kiszámíthatatlan, szeszélyes magatartás.

A közvetett hatások között figyelembe kell venni, hogy a légkondicionálóval nem rendelkező gépkocsik vezetői sok esetben lehúzott ablakokkal és a sebesség fokozásával próbálnak a hőség ellen „védekezni”. A nyitott ablak szintén fokozza a balesetveszélyt.

A nyári hőségben a gyalogosokra is jellemző a figyelmetlen, bágyadt közlekedés, kevésbé néznek körül, mielőtt lelépnek az úttestre. A tartós melegben a közlekedés résztvevői között is jelentősen megnő a rosszul-

létek száma, a hőség gyengíti a szellemi erőfeszítést, egyeseknél tompaságot, közönyösséget, másoknál pedig fokozódó ingerlékenységet válthat ki. A közlekedők körében ilyenkor fokozottan jellemző a koncentráció hiánya, ami a reakcióidőben is jelentkezik. A reflexek tompulnak, a mozdulatok kapkodó-

vá válnak. A balesetek megelőzése érdekében a legjobb prevenció minden esetben a közlekedési szabályok megtartása, de a megváltozott időjárási viszonyokhoz való alkalmazkodás is kiemelten fontos. Akik nehezen viselik a meleget, ebben az időszakban lehetőleg ne üljenek volán mögé. Ha feltétlenül szükséges elindulni, akkor vezessenek kipihenten, és gyakrabban álljanak meg felfrissülni. Ilyenkor kicsit nyújtóztassák ki végtagjaikat, ami bizonyítottan megkönnyíti a további járművezetést. Fogyasszanak kellő mennyiségű folyadékot, és mindig legyen hűtött ásványvíz vagy üdítőital a gépkocsiban.

A www.police.hu honlapról letölthető az ORFK-Országos Balesetmegelőzési Bizottság által készített ismertető.

(forrás: www.police.hu)

Családi Zöld Nap az élhető környezetért

Negyedik alkalommal rendezett Családi Zöld Napot a Danubius Hotels a Feneketlen-tó partján. A számtalan színes program között minden korosztály megtalálhatta a neki valót. A legkisebbeket leginkább egy különleges állatbemutató nyűgözte le, amelyen a szülők és nagyszülők is számtalan tévhittel szembesülhettek.

– Érdekes programokat kínálunk mindazoknak, akik nyitottak a környezet szeretetére és az egészségtudatos életmódra. Erre szeretnénk ezzel a rendezvénnyel elsősorban felhívni a figyelmet – mondta *Fodor-Kassai Mónika*, a Danubius Hotels PR-igazgatója. Fittségi állapotfelmérés, ülőmasszázs, arctorna és meditációs csendsátor biztosította a kellemes időtöltést az idősebb korosztálynak. A gyermekekhez környezettudatos játszóházzal és erdei iskolás játékokkal igyekeztek közelebb hozni a természet szépségeit. – Minden játéknak az a legfőbb célja, hogy ne csak a monitor előtt ülve tudják jól érezni magukat a gyerekek – mondta *Mészáros Marianna*, a Danubius Hotels PR-menedzsere.

A kicsiknek szóló szórakoztató programok nem csupán élvezetesebbek voltak, de rengeteget is lehetett tanulni belőlük. A Magyar Madártani Intézet sátoránál az énekesmadarak fészkeivel és tojásaival ismerkedtek az érdeklődők. A függőcinegék fészke például nem hétköznapi jelenség, vékony ágakon csüngve ringatózik a szélben. – Az énekesmadarak a nád és a gyékény természetéből pókhálószerű szövetekből készült anyagot, ami végül leginkább egy nemez zsákra hasonlít, tetején csőszzerű bejáratlalt. Így próbálják védeni magukat a ragadozókkal szemben – mesélte *Göczi Gabriella*, a Magyar Madártani Egyesület kommunikációs munkatársa.

Tóth Gábor, az Állati Jó Bemutató előadója olyan vadállatokat hozott magával, amelyeknek ma már nem csak a vadon jelentheti az otthont, egyre többen tartják kívánatos vadászterületnek a városi környezetet. – A kis rókkák mostanában fognak megjelenni, és anyjuk

nélkül kószálnak az utak szélén – tudtuk meg a szakembertől. Ez olyan helyen gyakori, ahol sok a róka, de kevés a táplálék, ugyanis a vegyszerezett hátrában nem nagyon találunk ennivalót. A kis rókkák a város szélére kerülve megtapasztalják, hogy errefelé sok az elűtött állat és az illegális személerakó. Idővel hozzászoknak az emberi hangokhoz, szagokhoz és beköltöznek a városba. A szakember felhívta a figyelmet, hogy ha kölyökrókat találunk, jobb nem hazavinni, mert többek között olyan kellemetlenségekkel is számolnunk kell, amit a bolhák vagy a kullancsok okoznak. Arról nem is beszélve, hogy még az erre szakosodott szervezetek sem tudnak végtelen számú kisállatot befogadni. Ha tehetjük gyönyörködjünk bennük, de hagyjuk, hogy saját környezetükben próbáljanak meg boldogulni.

A másik urbanizálódott állat a nyest. Esti sétáinkon könnyen összefuthatunk vele, hiszen előszeretettel ólálkodik a kocsik körül. Hátul felmászik, elől lecsúszdázik. A tappancsnymok miatt gyakran a macskákat gyanúsítjuk, sokan még a szomszédait is hibáztatják miatta. Ha viszont jobban megnézzük a nyomokat, és ötújas tappancsnymokat találunk kint felejtett karmokkal, akkor nem a macska volt a tettes. A másik gyanús jel a nyest ürülete. Az autóra biggyesztett gyümölcsmagokkal tarkított barnasárga nem egy nagytestű madár a felelős. Ha ilyet tapasztalunk, érdemes valamilyen praktika-hoz folyamodni, hogy távol tartsuk a nyestet: eleinte ugyanis csak a kocsik antennáját rágja meg, de később a motorház vezetőkeivel is babrálhat, ami már komoly bosszúsággal és anyagi kárral járhat. (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.



PICK

RÁKÓCZI SZALÁMI
TÖBBFÉLE ÍZBEN
3599,-
- Ft/kg

ARANY ÁSZOK

0.5L
179,-
- Ft/doboz

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!

EGY ÉLELMISZERBOLT A MINDENNAPOKRA!

*a képek csak illusztrációk.