



# ÓBUDA

XXIII. évfolyam 6. szám • Megjelenik kéthetente 32 oldalon, 73.000 példányban • 2017. március 24.

AQUINCUM • ARANYHEGY • BELSŐ-ÓBUDA • BÉKÁSMEGYER • BÉKÁSMEGYER-ÓFALU • CSILLAGHEGY • CSÜCSHEGY • FILATORIGÁT • HÁRMASHATÁR-HEGY • KASZÁSDÜLŐ • MÁTYÁSHEGY • MOCSÁROSDÜLŐ • HAJÓGYÁRI-SZIGET • REMETEHEGY • RÓMAIFÜRDŐ • RÓMAI-PART • SOLYMÁRVÖLGY • TÁBORHEGY • TESTVÉRHEGY • TÖRÖKKŐ • ÚJLAK • ÜRÖMHEGY

## Ingyenes bringásreggelik

**8**

Folytatódik március utolsó péntekén, március 31-én a bringásreggelik sora, ezúttal három helyszínen.

## Egészségkörút Óbudán

**11**

Még hét alkalommal várják az ingyenes szűrőprogram-sorozatra az egészségükkel törődő polgárokat.

## Intelligens kamerák a Szentendrei útra

**12**

A III. kerület vezetője a Belügyminisztériumtól azt kérte, hogy telepítsenek a Szentendrei útra is intelligens kamerákat.

## Meg kell hallgatni a helyiek véleményét!

Tarlós István főpolgármestert és Bús Balázs polgármestert a Római-partra tervezett védműről kérdeztük *Interjúk a 2. és 3. oldalon*

## Tavaszi üzemben a Bubi-bringák

Végezték a MOL Bubi téli üzeme, újra használható az összes budapesti közbringa, miután elvégezték rajtuk a szükséges javításokat. Tavasszal egyre többen ülnek ke-

rékpárra, nekik is jó hír: a MOL Bubi közbringarendszer immár 1286 biciklijelvéhető igénybe 112 gyűjtőállomáson. Előreláthatóan a kora nyáron 12 új gyűjtőállomással bővül a rend-

szert a Margitszigeten és a XIII. kerületben; ezeket a tervek szerint az idei év második felében, illetve 2018-ban újabb állomások követik majd. Az új gyűjtőállomások üzembe helyezésével párhuzamosan növekszik majd a bringák száma is. *Továbbiak a 8. oldalon*

## MEGJELENÉSÜNK

Lapunk következő száma **április 15-én** jelenik meg. Újságunk korábbi számai is olvashatók a [www.obuda.hu](http://www.obuda.hu) honlapon.

A Római-partra tervezett árvízi védmű, illetve a koncepciót bemutató fórum az elmúlt időszakban jelentős indulatokat gerjesztett. A III. kerület ellenzéki képviselői az ügyet népszavazási kezdeményezésükkel a politika színpadára emelték. A kialakult helyzetben szükséges megismerni Óbuda-Békásmegyér városvezetésének álláspontját is. **Bús Balázs** polgármestert kérdeztük.

## Meg kell hallgatni a helyiek véleményét!

- Egyetért a népszavazással?

- Meg kell kérdezni a helyiek véleményét. Ennyiben egyetérték a népszavazás kezdeményezőivel. Ki kell kérni a véleményüket arról, hogy milyen legyen a Római-part jövője, és mi meg is fogjuk ezt tenni. Az azonban már jogi kérdés, hogy lehet-e olyan kérdés feltenni helyi népszavazásra, ami nem Óbuda-Békásmegyér Önkormányzatának hatásköre. A nyomvonal kijelölése ugyanis biztosan nem az. A Duna-parti építési szabályzatot a fővárosnak kell megalkotnia, itt a kerületnek nincs mozgásteret.

- Több éve már, hogy a III. kerület megalkotta, és azóta is különböző felületeken hirdeti a közösségi tervezés programját. Mit takar pontosan ez a kezdeményezés?

- Úgy gondoljuk, hogy a jelentősebb közterületi, közérdekű fejlesztésekkel kapcsolatban kikérjük a helyben élők véleményét, hogy az adott építési vagy rekonstrukció során az ő szempontjaik is megjelenhessenek. Ezt a konzultációt a jövőben is folytatjuk.

- A római-parti védmű nyomvonalát is ilyen együttgondolkodás keretében jelölnék ki?

- Ez esetben a probléma összetett. Egyrészt műszaki kérdés, melynek katasztrófavédelmi vonatkozása is van, így a Fővárosi Önkormányzatnak egyfelől a szakmai műhelyek képzett szakembereivel, másfelől a Belügyminisztériummal közösen kell az optimális megoldást megtalálniuk. A nyomvonal kijelölése tehát – bár véleménye mindenkinek lehet róla – alapvetően nem a kerületi önkormányzat, hanem a szakmai szervezetek feladata, ez nem lehet érzelmi kérdés. Tegyük hozzá, a III. kerületi képviselő-testület 2007-től több



alkalommal is megfogalmazta álláspontját. E szerint a part menti nyomvonalat támogatták a képviselők, köztük az MSZP részéről Kiss László jelenlegi országgyűlési képviselő, továbbá az egykori MSZP-s Mihalik Zoltán és Pataki Márton is, akik ma az Együtt óbudai politikusai. Ők tudják csak, hogy miért változnak rendszeresen pártot és véleményt.

Visszatérve a közösségi tervezésre, eddig 16 különböző helyszín alakításába vontuk be a lakosságot, ezek közül négyet részt is vettünk a fővárosi Tér\_Köz pályázaton. 2017-ben további öt területen van folyamatban közösségi tervezés. Úgy gondolom, ennek a Római-parton is lenne helye és szerepe, hisz lennie kell egy vízióknak arról, hogy hogyan nézzen ki, milyen funkciók legyenek ott, milyen jövőt képzelünk el az érintett helyszínen. Amennyiben a főváros igényt tart rá, mi szívesen részt vennénk benne.

- Kezelve tényként, hogy a nyomvonal a partélen halad majd?

- Ilyen döntés még nem született, erről majd a Fővárosi Közgyűlés képviselői határoznak. A tanulmányok már elkészültek, megtalálhatók a főváros és a III. kerület honlapján. Aki elolvassa, láthatja, hogy a parton is és a Nánási út–Királyok útja vonalában is megépíthető a védmű. Utóbbi esetben azonban drágább és hosszabb idejű lenne a kivitelezés a közmű áthelyezések miatt, és amellett, hogy nagyságrendileg ugyanannyi fát kellene mindkét helyen kivágni, a Nánási út–Királyok útja mentén egy kifejezetten értékes plató is áldozatul esne.

Nem utolsósorban pedig érdemes feltenni azt a kérdést is, hogy lemondhat-e egy felelős városvezető településének 70 hektárjáról. Különösen úgy, hogy itt sportlétesítmények vannak, aktív sportélet zajlik. Üdültulajdonok vannak, és régi lakóépületek lakói élnek ezen a helyen. Egy esetleges árvíz bekövetkeztekor vajon ki fogja vállalni a kártérítési felelősséget? Minderre tekintettel továbbra is az a meggyőződésem, hogy a vízparton húzódó mobilgát a legösszegebb választás.

A nyomvonal kijelölése után – mely szakmai kérdés – szükséges, hogy a főváros aktívabban bevonja a helyieket a Római-part jövőjének a meghatározásába. Ehhez olyan kommunikáció szükséges, amelyben a III. kerületi önkormányzat, a helyi civil szervezetek és az óbudaiak is részt vehetnek.

Ma Magyarországon a zöld politika nem feltétlenül felelős (felelősséget felvállaló) politika. Mint választott polgármester, felelősséget kell vállalnom a döntéseimért. Nem politizálhatok ellenzéki módra felelőtlenül, ez a luxus nekem nem adott. Márai Sándor mondta, hogy az igazságot kell mindig képviselni, erre törekedtem mindig. Erre fogok a jövőben is és ennek megfelelően felelős döntést fogok hozni.



## Közösségi tervezés

2015-ben új időszámítás kezdődött Óbuda-Békásmegyeren. Ebben az évben döntött úgy az önkormányzat, hogy egyedülálló partnerséget alakít ki a kerület lakóival, vagyis a parkok és terek újratervezését az első lépéstől a tervek elkészültéig a lakókkal, használókkal közösen hajtja végre.

Ennek a közösségi tervezésnek nevezett, Nyugat-Európában bevett gyakorlatnak a lényege, hogy városfejlesztési szakemberek kijelölik a fejlesztendő közterületeket, meghatározzák, hogy mit – például közparkot, sportparkot vagy játszótérrel – érdemes létrehozni az adott területen, majd az önkormányzat felveszi a kapcsolatot a környékbeli lakosokkal, civil szervezetekkel és más érintettekkel. Az igényeket először kérdőívekkel mérik fel, majd mindenki előtt nyitott találkozók, workshopok keretében vitatják meg a problémákat, s egyeztetik az elképzeléseket. A résztvevők a felmerült javaslatokat összeszámolva igyekeznek olyan kompromisszumos

# Demonstrálni mindig szabad, de tovább várni már nem lehet

A szakemberek álláspontja alapján dönt majd a római-parti védmű nyomvonaláról a Fővárosi Közgyűlés, nem pedig más megfontolások alapján – hangsúlyozta **Tarlós István** főpolgármester egy rádióműsorban. Lapunknak adott interjújában a városvezetés álláspontját fejtette ki.

- A római-parti védmű problémája nem 7 éve megoldatlan, hanem 26 éve. Már 1991-től világos volt az akkori, és egészen 2010-ig folyamatos városvezetés idején a Csillaghegyi-öblözet árvízvédelmének szükségessége. Nem is szűkölködtünk ígéretekben!

Sajnálatos, hogy üres szavakon kívül évtizedekig egyáltalán nem tették a dolgukat akiknek ez kötelességük lett volna. Most lázitanak, holott a maguk idejében egyértelműen állást foglaltak – papíron – a parti nyomvonal mellett. Üdülőövezetbe is őket sorolták a hullámteret.

Viszont most évek óta forrásokat szerzünk, tervezetünk, ellenben kialakult egy áldatlan vita a védmű nyomvonaláról. Ez a vita részben jogos, részben nem. Vannak, akik őszintén aggódnak, vannak, akik valamiért gerjesztik a feszültséget, de tovább már nem lehet várni. Azt se felejtjük el, hogy a helyzet nem azonos a Városligettel, ahol az időhúzásból senkinek se eshet baja.

- *Többször hangsúlyozta: olyan, hogy főváros által erőltetett nyomvonal, nem létezik. Mi alapján döntenek?*

- Elmondtuk jó néhányszor, főként az utóbbi bő félévben: az árvízvédelem alapvetően egy komoly szakma. Nem lehet autoidakta módon elsajátítani. A Római-part problémája kétségtelenül összetett, ám az árvízvédelmi műtárgyak esetében a műszaki szempontok meghatározóak. A Fővárosi Önkormányzat Közgyűlése – melynek most valamennyi kerületi polgármester a szavazattal rendelkező tagja – valóban kompetens dönteni a nyomvonal helyéről, de jó, ha ezt a tényleges szakma álláspontja alapján teszi. Az önkormányzat megrendelő, finanszírozó, de nem szakértő, nem tervező és nem engedélyező hatóság. Felelősége azonban védelemről gondoskodni.

- *Lesz a kérdésről népszavazás?*



- Nem tudom, lehet-e ebben a kérdésben népszavazás. Egy éve többen problémát láttak vele. Ezt majd eldöntik, akik illetékesek rá. Mivel a Nánási úti nyomvonalon sokkal drágább a védmű, és erre nincs forrása a fővárosnak, így a 2018-2019. évi költségvetést közvetlenül érintő kérdésről van szó.

Emellett a tiltakozások igazi motorjai, akik közül némelyektől nem áll távol rémhírek terjesztése sem, nyilván nem szándékoznak vállalni a felelősséget azért, ha 70 hektárnyi terület, egy csomó jóhiszemű építményt is magában foglalva, teljesen védtelen marad.

- *Két nyomvonal került szóba.*

- Értelmetlen és nem releváns érv azt ismételgetni, hogy a part közelében illetve a Nánási út–Királyok útja nyomvonalon egyaránt megépíthető műszakilag a védmű. Triviális állítás, sőt, műszakilag ennél komplikáltabb problémák is megoldhatók. A kérdés azonban nem ez, hanem a bekerülési költség fedezete, továbbá a 70 hektárnyi terület teljes terjedelmében való sorsára hagyása. A javasolt nyomvonalról az összehasonlító szakmai tanulmány egyértelműen állást foglal.

megoldást találni, amelyet valamennyien el tudnak fogadni, majd a projektben közreműködő tervezők elkészítik a tervvázlatokat, és mielőtt a végleges tervek megszületnének, ezeket a terepen is bemutatják a lakóknak. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy átlagosan 4-5 (de esetenként akár 10) alkalommal találkoznak a tervezés iránt érdeklődő helyiek és a tervezők, a tematikus, egymásra épülő találkozók során formálódik az adott köztér új arca.

Az első közösségi tervezések 2015 áprilisában indultak el az Óbuda-Békásmegyer Városfejlesztő Nonprofit Kft. koordinálásával, többek között a békásmegyeri Tánácsics Mihály park, a Szépvölgyi úti park, illetve a Holdudvar park rehabilitációjával. Azóta több másik közterület is sorra került, és az idei évben is folytatódik a munka. Az elmúlt két évben összesen 16 területen kezdődött el a tervezés, amelyek mindegyikénél elkészültek a koncepciótervek. Az idei évben sok helyen már a kivitele-

zés is megindul: áprilusra megszületik a hegyvidéki családok által kezdeményezett Ilonka utcai játszótér, tavasz végén elindulhatnak a munkálatok az aranyhegyi Mészkö parkban, az év második felében pedig – az elképzelések szerint – sor kerül a Szépvölgyi úti park és a Vörösvári úti Szent Margit Rendelőintézet környezetének megújulására is.

A közösségi tervezés sikerét látva az önkormányzat újabb témákban keresi a partnerséget a kerületi lakókkal. Tavaly óta már a forgalomtechnikai tervezésekbe is bevonja a helyieket, hamarosan pedig a kerületi építési szabályzat előkészítésében is részt lehet venni. Természetesen minden ilyen esetben az önkormányzat biztosítja a szakmai háttérrel is, vagyis garantált, hogy a fejlesztések a lakossági igényeket tükrözve, ugyanakkor professzionális hozzáértéssel kerülnek megtervezésre. (Az aktuális tervezésekről további tájékoztatás a [kozosentervezunk.obuda.hu](http://kozosentervezunk.obuda.hu) oldalon.)

- *A továbbiakban is egyeztetnek a lakossággal?*

- A parti funkciók alakításánál szerintem is érdemes a lakossággal tovább konzultálni, de ez a munkálatokat magának a műtárgynak az esetében nem hátráltathatja tovább. Ami pedig a független szakértőket illeti, csak erre hivatott és felelősséget vállaló, jegyzett szakmabeliek jöhetnek szóba. Akik önmagukat adják el szakértőnek a helybeliek előtt, esetleg Amerikából rándultak haza, azok nem nevezhetők ilyenek, és felelősséget semmi esetre nem viselnek. A tiltakozók hangadói által kiválasztott emberek ugyan mitől nevezhetők függetlennek?

Nem vitatom el senki szólásszabadságát, viszont kérem a mi helyzetünket is figyelembe venni.

- *Fontos szempont a területen élők biztonságérzete.*

- A mobil védmű állékonyságáért – ennek tudatában is vannak – a tervező és az engedélyező felelősek. Ez nem megrendelői feladat. Ami az ott élők biztonságérzetét illeti, az fontos szempont. Én amellett vagyok, hogy amennyiben a mobil parti védmű épül meg, azt „éles” próbának kell majd kitenni. Az eddigi gondossággal kell kezelni az árvíz közeledtével hagyományos védekezésre is a Nánási út–Királyok útja nyomvonalon, és evakuálni kell a nem túlzottan nagy számú veszélyeztetett lakót a hullámtérről (utóbbi a kerület feladata). Ennek hiányában sokan nem nyugodnának meg, különösen, hogy egy csomó emberre sikeresen rájlesztettek. Ez – számomra – fontosabb szempont, mint akár a fakivágások, melyek esetében szintén túlzásokba estek.

- *Őn hogyan fog szavazni, melyik változatot támogatja?*

- A nyomvonalról szóló döntésnél lelkiismeretem szerint fogok szavazni, de a döntéshozó közgyűlésben senkit nem kívánok agitálni. Minden képviselőnek, alapvetően a kerületi polgármestereknek lelkiismeretük szerint kell voksolniuk.

Ésszerűségi és életszerű okokból én – az összehasonlító tanulmány javaslatával összhangban – a parti változatot támogatom, hiszen ha az indulati elemektől eltekintünk, mivel lenne később, csillapodott állapotban magyarázható, hogy azért építettünk egy sokkal drágább védművet, hogy előfeltételezésre alapozva egyszerűen egy nagy területen egy csomó kárt okozunk vele.

A Fővárosi Közgyűlés határozatának azonban arra is ki kell térnie ez esetben, hogy a köztisztület szándéka szerint a hullámtér a későbbiekben se lehessen átsorolható építési övezetbe. A közelmúltban változtatási tilalmat rendeltünk el, de a jövőre nézve minden esetleges átsorolási szándékot kockázatosá kell tenni, és nehezíteni szükséges. Jellemző egyébként az ellentmondásos hangulatra, hogy a sajtó (nem is „jobboldalí”) a közelmúltban hirtelen azt kezdte a fővárosban feszegetni, hogy képzelnénk el a 70 hektárt magára hagyni. Nem egy nadrágszj telekről beszélünk.

A kerület három forgalmas közterületére 2012-ben állított KönyvMegállót civil kezdeményezésre Óbuda-Békásmegyery Önkormányzata, az Óbudai Platán Könyvtár közreműködésével. Az ingyenesen használható, mindig nyitva álló könyvszekrényeket a „Hozzá egy könyvet; Vigyél egy könyvet!” szellemében bárki használhatja, onnan könyveket kivéve, helyére saját könyvet betéve. A KönyvMegállók helyszínei a könyvekkel, az olvasással és az olvasást szerető emberekkel való találkozás színterévé váltak

Mára a kerület négy pontján (Római tér; Mátyás király út; San Marco utca; Csobánka tér) találhatunk éjjel-nappal nyitva lévő könyvszekrényt. 2013-tól pedig Gyerek KönyvMegállók várják a Máltai játszótérre érkezőket, ahol elsősorban gyermek- és ifjúsági könyvek cseréjére van lehetőség.

A KönyvMegállók közösségi színterékké váltak, hiszen mindig, minden-

## Ünnepi dekor fólia a köztéri szekrényeken

# Népszerűek az ötéves KönyvMegállók



Fotó: Antal István

ki számára nyitva állnak, berakható, választható, elhasználható; szabadon vihető bármilyen tartalmú



### Tavaszi adománygyűjtés gyermekeknek

Az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ tavaszi adománygyűjtést szervez a rászoruló gyermekek megsegítése érdekében **március 27-től május 26-ig**. Célunk, hogy a gyermekek húsvéti és gyermeknapjához programokkal és ajándékokkal mi is hozzájáruljunk. Az akcióban az általános iskolai korosztály számára játékokat, könyveket és kreatív, fejlesztő játékokat (pl. kifestő) szeretnénk gyűjteni és azt részükre ajándékozni. Köszönettel várjuk az óbudai polgárok, egyesületek, intézmények felajánlásait munkaidőben a *Váradi utca 9-11.* és a *Kelta utca 5.* alatti telephelyeinken. Az adománygyűjtésről, szállításról további információ *Tapasztó Gábor* családsegítőtől kérhető a [cstan.info@kszki.obuda.hu](mailto:cstan.info@kszki.obuda.hu) e-mail címen, valamint a 20/576-8976-os telefonszámon.

### Óbuda-Békásmegyery KönyvMegállóinak helyszínei

Aquincumi KönyvMegálló: a Római tér 1. előtti területen; Csillaghegyi KönyvMegálló: a Mátyás király út 5. előtti területen; San Marco KönyvMegálló: San Marco utca 81.; Csobánka téri KönyvMegálló: Csobánka tér 5.; Óbudai KönyvMegálló a **Sziget Fesztivál idején**, a Hajógyári-szigeten.

### Gyerek KönyvMegállók

Silvanus sétány 9-13.; Zemplén Győző utca 2.; Boglya utca 1.; Szél utca 21.

könyv. Teret ad a magántulajdonban lévő, feleslegesé váló könyvek, a bennük hordozott tudás újrahasznosításának, új tulajdonoshoz kerülését teszi lehetővé. A KönyvMegállók léte, filozófiája népszerűsíti az önkéntességet, az adományozást, a környezettudatosságot is. Találkozóhelyként lehetőséget teremt az alkalmi beszélgetésekre az olvasásról, a könyvekről.

A KönyvMegállók 5 éves évfordulója egybe esik a XV. századi könyvnyomtatás feltalálásának és a Reformáció 500. évfordulójával. A világ sok országában megemlékeznek a reformáció kezdetéről, mint egy olyan válto-

zás elindítójáról, melynek a modern korra is kihatása van. A reformáció 500 évének ünnepléséhez az Óbudai Platán Könyvtár többféle programmal csatlakozott, mivel a korszak kiemelkedően fontos vívmánya a nyomdászat, a nyomtatott könyv elterjedése. Ez alkalmából Óbuda közterein álló KönyvMegállók szekrények egy évre ünnepi, évfordulós dekor fóliát kapnak. A szabadtéri könyvespolcok szellemiségükben a nyomtatott könyv, az olvasáskultúra terjesztését segítik, valamint felhívják a figyelmet a könyvtárakra, így az Óbudai Platán Könyvtárra is.

### Építési szabályzatok tervezete

Óbuda-Békásmegyery polgármestere ezúton értesíti az érintetteket, hogy **2017. március 10. és 2017. április 9. között** a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodáján (*Harrer Pál utca 2.*), és ügyfélfogadási időben, a hivatal épületében a Főépítési és Várostervezési Irodán (*Hidfő utca 18.*)

a Budapest III. kerület Papírgyár utca – HÉV pálya – Ürömi út – Pusztakúti út – Róza köz – Valéria utca – Körös utca – 61667 hrsz. alatti ingatlan déli határa által határolt terület kerületi építési szabályzatának tervezete megtekinthető.

2017. március 29-én 16-17.30 óra között a Csillaghegyi Községi Házban (*Mátyás király út 11-15.*)

a Budapest III. kerület Papírgyár utca – HÉV pálya – Ürömi út – Pusztakúti út – Róza köz – Valéria utca – Körös utca – 61667 hrsz. alatti ingatlan déli határa által határolt terület kerületi építési szabályzatának tervezetével kapcsolatban *Massányi Katalin* főépítész lakossági fórumot tart.

\*\*\*

2017. március 24. és 2017. április 23. között a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodáján (*Harrer Pál utca 2.*), és ügyfélfogadási időben, a hivatal épületében a Főépítési és Várostervezési Irodán (*Hidfő utca 18.*)

a Budapest III. kerület Bogdáni út – HÉV pálya – Sorompó utca – Folyamőr utca által határolt terület kerületi építési szabályzatának tervezete megtekinthető.

Bús Balázs  
polgármester

Háromnapos látogatást tett **Bús Balázs** polgármester vezetésével Varsó Bemowo kerületében Óbuda-Békásmegyer küldöttsége, megkoszorúzták Petőfi Sándor és Bem József szobrát. A Bem József-díjat idén **Antos Gábor** vehette át.

**A**már hagyományos testvérvárosi találkozóra az 1848-49-es forradalom és szabadságharcról való megemlékezés ad alkalmat évről évre. A látogatás során március 14-én, Bem József születésnapján Bús Balázs polgármester és *Michal Grodzki*, Varsó Bemowo kerületének polgármestere a helyi kulturális központban rendezett nagyszabású ünnepségen mondott beszédet, majd átadta a két



**Theisz Bálint** kabinetvezető, **Bús Balázs** polgármester, **Sztamenits Adrienn** főtanácsadó és **Antos Gábor** díjazott

városrész vezetése által alapított Bem József-díjat.

Az idei év kitüntetettje **Antos Gábor**, az Újpesti Károlyi István Általános Iskola és Gimnázium történelem- földrajz szakos tanára. Őt javasolták a magyar-lengyel barátság, valamint a közös történelmi hagyományok ápolása érdekében kifejtett tevékenysége elismeréseként a díjra. Évek óta aktívan vesz részt diákjaival Óbuda-Békásmegyer Lengyel Nemzetiségi Önkormányzata által szervezett magyar-lengyel történelmi csapatversenyen, amelyet a tanár úr által felkészített

csapat minden alkalommal megnyert. Pedagógiai munkája eredményeként sok fiatal mélyült el a lengyel történelemben és a lengyel-magyar kapcsolatok kevésbé ismert részleteiben. Sok éves munkája, és kiemelkedő elkötelezettsége a lengyel történelem népszerűsítésében a fiatalok körében, valamint kapcsolatai Óbuda-Békásmegyer Lengyel Nemzetiségi Önkormányzatával értékes hozzájárulás a lengyel-magyar kapcsolatok ápolásában és a lengyel-magyar barátság elmélyítésében az ifjúság körében.



**Kedvezményes muskátlivásár április 22-én az önkormányzat szervezésében. Részletek a következő számban.**



## A 100 éves Jenő bácsit köszöntötték Óbuda-Amerika-Óbuda

Március 12-én töltötte be 100. életévét **Félegyházy-Megyesy Jenő Benedek**. **Bús Balázs** polgármester születésnapja alkalmából a **Gaudiopolis Békásmegyeri Evangélikus Szeretetházban** köszöntötte a születésnapot március 16-án.

**F**élegyházy-Megyesy Jenő Benedek 1917. március 12-én Gyulán született. Édesapja ügyvéd, édesanyja háztartásbeli volt, öt gyermeket neveltek. Középiskolai éveit Békéscsabán kezdte. 1932-ben Budapestre helyezték édesapját, ekkor az egész család a III. kerületbe költözött. Jenő bácsi az Óbudai Árpád Gimnázium diákja lett, ott érettségizett. Tanulmányait az ELTE jogi karán folytatta, 1942-ben jogászként diplomázott és ugyanebben az évben megnősült (felesége gyógyszerészként dolgozott). Egyetemi évei után ügyvédeknek is dolgozott ügyvédbojtárként 1945-ig, majd – több-

felé az országban – alkalmi munkából élt.

A család az évek alatt gyermekekkel bővült, 1945-ben Jenő fia, 1950-ben Éva lánya szü-

letett. A megélhetést biztosító alkalmi munkák révén Sztálinvárosba került, ahol a Munkás Tanács elnöke lett. Az 1956-os események, a történelmi-társadalmi változások szele hozzá is elért. Édesapja marasztalni próbálta, de ő félt a megtorlástól,

elhagyta az országot és a karácsonyi ünnepeket már Bécsben töltötte feleségével és gyermekeivel. 1959-ben az Amerikai Egyesült Államokba utazott családjával együtt, ott kezdett új életet.

Kezdetben étteremben dolgozott konyhai kisegítőként, majd műszaki rajzolóként kapott állást, ahol a magasnyomású olajtartályok tervezése, szabályozása felkeltette figyelmét, ezzel is foglalkozott. Ennek az új területnek a megismerését először hobbinak tekintette, de később annyira beleásta magát a témába és annyi anyagot gyűjtött, hogy könyvet írt belőle, amit 1972-ben kiadtak. A könyv nagy sikernek örvendett, mert nem volt ebben a témában konkurenciája. Több nyelvre lefordították, azóta is három évente kiadják, immár 15. alkalommal. Jenő bácsi több könyvet is írt különböző témákban (pozitív gondolkodás hatalmáról, Amerikában töltött éveiről, memória és ítéletképeség kapcsolatáról, stb.).

2009-ben újabb forduló

lat következett be életében, úgy döntött, hogy 50 év után hazaköltözik Magyarországra és a hátralévő éveit itt éli le. A jogi diplomája megszerzésének 70. évfordulója alkalmából 2012-ben rubin jubileumi diplomát vehetett át. Felesége (97 éves) Amerikában maradt, a családi farmot igazgatja. Fiának 3 gyermeke és 2 unokája, lányának 2 gyermeke és 1 unokája van. Lánya USA-ban él, fia „ingázik” Amerika és Magyarország között. Testvérei közül már csak a 92 éves László él.

Egész életében fontosnak tartotta a nehéz sorsú, hátrányos helyzetű emberek megsegítését és jelenleg is aktívan támogat több egyházi/civil szervezetet is. Az elmúlt időben egészségi állapota megromlott, mindennapi életvitelében segítségre van szüksége, ezért a Gaudiopolis Békásmegyeri Evangélikus Szeretetházba költözött, ahol a közösségépítésben aktív szerepet vállal (pl. péntekenként nótadelután szervezése), az ott lakókkal jó barátságok szövődtek.



Foto: Antal István

# Élénk érdeklődés a gátról szóló fórumon

Nagy érdeklődés kísérte a március 6-án rendezett lakossági fórumot, melyen bemutatták a római-parti mobilgát új terveit, valamint az elkészült Nánási úti alternatív nyomvonal szerinti elképzeléseket. A Békásme gyeri Községi Házban tartott fórumon akkora volt az érdeklődés, hogy sokan a folyosóról kísérték figyelemmel az eseményeket.

A bekiabálásoktól sem mentes rendezvényen dr. Nagy László, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem docense ismertette a csapata által az egyetemen – a Fővárosi Önkormányzat megbízásából – elkészített Nánási úti alternatív gátnyomvonal többszempontú vizsgálatát és költségbecslését, illetve a főváros által szorgalmazott part menti nyomvonallal történő összehasonlító elemzését. A Nánási úti nyomvonal több szempontú vizsgálata alapján arra a megállapításra jutottak, hogy egy méternyi magas és majdnem ilyen széles beton alap, valamint a ráépíthető mobilgáttelemekekkel a Nánási út-Királyok útja Duna felőli járdája melletti létesítéssel megoldható az árvíz gondokat.

Ehhez a megoldáshoz azonban a közművezetékek nagymértékű átépítésére lenne szükség, hiszen a gát alatti átvezetéshez mintegy 470 aknát kellene építeni a gáton túli házak részére, ami meggyengítené a védelmi mű szilárdságát. A közművek át helyezése négy milliárd forinttal növelné meg a költségeket, ami áfával együtt 25 milliárd forintba kerülne. Ezen a nyomvonalon a gátépítéshez véleményük szerint mintegy 600-900 fát kellene kivágni.

A két nyomvonal összehasonlítása alapján



tehát mindkét változat hasonlóan képes betölteni a gát szerepét. Lényegében hasonló mennyiségű fa kivágására lenne szükség, de két lényeges különbség van, ugyanis a part menti gát csak 18 milliárd forintba, azaz 7 milliárdal kevesebbe kerülne, és az árvízi károk helyreállításának a költsége is kisebb a part menti változatnál, ezért szorínta a part menti nyomvonal lenne a jobb változat. Ezt a hallgatóságból azzal cáfolta egy felszólaló, hogy nem csupán a mérnöki szempontokat, hanem a környezeti igényeket is figyelembe kell venni, ugyanis a fákat nem lehet forintosítani.

Palkó György, a Fővárosi Csatornázási Művek Zrt. vezérigazgatója arról tájékoztatta a közönséget, hogy a jelenlegi védmű nem felel meg az árvízvédelmi követelményeknek, ezért 50 ezer ember megvédése a tét. Véleménye szerint mobilgát megépítésére van szükség, aminek elkészülése esetén az első értesítéstől számítva 4-5 nap idő jut a mobilgát felépítésére. A parti nyomvonalra tervezett változat szerint 1100 darab, egyenként 96 kilós oszlopot és a betégerendákat kell beépíteni. A mobilgát magassága e terv szerint 280 cen-

timéter magas lenne, a föld alá pedig 16-18 méter mélyre lenyúlna az építmény. Az árhullám levonulása és a mobilszerkezet lebontása után 55 centiméter magas beton aljzat maradna a helyszínen – tudtuk meg a szakembertől.

Szabó Gábor, a tervezet készítő Térteam Kft. képviselője a part menti gáttervek részleteiről elmondta, hogy a korábbi tervekhez képest a part menti mobilgát nyomvonalát távolabb hozták a Dunától, így lehetett alacsonyabbra tervezni a földből kilógó részt, és így több fa maradhat meg a parton, az elképzeléseik szerint így mintegy 600-800 fát kell csak kivágni.

Szeneczey Balázs főpolgármester-helyettes elmondta, hogy a lakossági meghallgatást követően tavasszal dönt a Fővárosi Közgyűlés a nyomvonallról. Jó hírként jelentette be, hogy az Európai Unió 10 milliárd forinttal támogatja a mobilgát megépítését.

## Felszólalások

Többen is kifogásolták a felszólalók közül, hogy a bemutatott prezentáció alapján nem lehet a kérdésről dönteni, mert szerintük ehhez a várostervezési, városzociológiai előkészítés hiányzik, a társadalmi egyeztetés pedig elmaradt. Véleményük szerint az előadások nem győzték meg a helyieket a part menti nyomvonal előnyéről, a Római-part jelenlegi romantikus plázs jellegét féltik, valamint a tervezett part menti gát felépítését követően a felértékelődő part közeli telkekre rászabaduló ingatlanosoktól, illetve azoktól az üdülőtulajdonosoktól, akik méltánytalanul jól járnának a beruházással. Nem kérdőjelezték meg a gát szükségességét, ám a legtöbben az eredeti tervekkel szemben a Nánási úti nyomvonalat támogatják, illetve a 600-800-ra csökkentett kivágandó famennyiséget is sokallják.

## Népszavazási kezdeményezés a Csillaghegyi-öblözet árvízvédelméről

Óbuda-Békásme gyeri Önkormányzata Képviselő-testületének 6 tagja helyi népszavazást kezdeményezett a helyi választási bizottságnál a Csillaghegyi-öblözet árvízvédelme kapcsán.

2017. március 13. napján Óbuda-Békásme gyeri Önkormányzata képviselő-testületének 6 tagja (Béres András, Burján Ferenc, Czegléd Gergő, Mihalik Zoltán, dr. Simonka Csaba, Szanyó Miklós) helyi népszavazást kezdeményezett a helyi választási bizottságnál a Csillaghegyi-öblözet árvízvédelme kapcsán – tájékoztatott Kiss Anita Budapest Főváros III. Kerület Óbuda-Békásme gyeri Polgármesteri Hivatal jegyzője, a helyi választási iroda vezetője. A helyi népszavazásra javasolt kérdés így szól:

„Egyetért-e Ön azzal, hogy Budapest Főváros III. kerület, Óbuda-Békásme gyeri Önkormányzat Képviselő-testülete oly módon alkossa meg a kerület településképi rendeletét és építési szabályozását, hogy a Csillaghegyi-öblözet védelme kapcsán a Duna főmedre mentén csak a Nánási út és a Királyok útja nyomvonala mentén legyen építhető elsőrendű árvízvédelmi védmű?„

A benyújtást követően a helyi választási iroda vezetője megvizsgálja, hogy a kezdeményezés nem ellentétes-e a helyi népszavazás jogintézményének alkotmányos céljával és rendeltetésével, továbbá, hogy megfelel-e a népszavazás kezdeményezéséről, az európai polgári kezdeményezésről valamint a népszavazási eljárásról szóló, 2013. évi CCXXXVIII. törvény megfelelő rendelkezéseinek. Amennyiben a kezdeményezés ezeknek a rendelkezéseknek nem felel meg, a helyi választási iroda vezetője a kérdést a benyújtásától számított 5 napon belül határozattal elutasítja és a kérdést nem terjeszti a helyi választási bizottság elé. A helyi választási bizottság a kérdés hitelesítéséről vagy annak megtagadásáról a benyújtásától számított 30 napon belül dönt.

Az 1848-as forradalom után 169 évvel még mindig érvényes a márciusi ifjak igazsága, miszerint merjünk azokkal is szembeszállni, akikről azt gondoljuk, erősebbek nálunk – jelentette ki Varga Mihály a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület megemlékezésén. A nemzetgazdasági miniszter, országgyűlési képviselő a Jézus Szíve Templomban tartott ünnepséget követően megkoszorúzta a Zsámboki Pál emlékére állított keresztet az Attila és a Lehel utcák sarkán.

Az 1848/49-es forradalomnak és szabadságharcnak mindenki számára más az üzenete – hangsúlyozta ünnepi beszédében Varga Mihály. Mint fogalmazott: van, akinek Széchenyi tenni akarása, Petőfi lelkesedése vagy az ápri-

lisi törvények jogi következetessége, másoknak a szabadságharc egy-egy csatájának győzelme jeleníti meg a nemzeti érzés kibontakozását, az összetartozást, a függetlenséget és hazánk nagykorúvá válásának időszakát.

Varga Mihály arról is beszélt, hogy 1848-ban Európa számos városában fellobbant a forradalom lángja, de hazánk volt az egyetlen olyan ország, ahol jelentős túlerővel szemben másfél éven át sikerült megőrizni kivívott függetlenségünket. A képviselő szerint a reformkor mélyre ható változásokat előkészítő vitái, Széchenyi, Wesselényi, Kos-



suth tevékenysége alapozta meg a forradalom sikerét.

A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület ünnepségén részt vett Pusztás Péter alpolgármester, valamint az önkormányzat képviselő-testületének több tagja. A beszéd után dr. Molnár Sándor citeratriója kísérte a Kossuth-nóták közösen éneklő emlékezőket.



Fotó: Benkő Vivien Cher

### Film a békásmegyeri mártírról

A Német Klubban március 25-én 15 órai kezdettel filmvetítés lesz az 1956-os forradalom és szabadságharc békásmegyeri mártírjáról, Herhoff Györgyről, akiről Békásmegyeren utcát neveztek el. A vetítés után testvérével beszélgethetnek a résztvevők, Szabóné Herhoff Máriával, a film narrátorával. (Cím: Szőlő utca 78.)

A Magyar Sajtó Napja alkalmából Tarlós István főpolgármester március 14-én átadta a Városházán az idei Csengery Antal-díjakat. A Fővárosi Közgyűlés jóváhagyásával a díjazottak között van Karalyos József, az Óbuda újság és a Mai Belváros ügyvezető-főszerkesztője, aki az V. és a III. kerületi regionális újságok kiadójaként és főszerkesztőjeként több mint 20 éven át végzett magas színvonalú, értékeket közvetítő munkájáért, valamint a helyi ismeretterjesztésben elért kiemelkedő eredményeiért részesült a fővárosi elismerésben.

Idén immár tizenkettedik alkalommal adták át a Magyar Sajtó Napja alkalmából a Csengery Antal-díjat. A fővárosi sajtódíjat azon újságíróknak, médiában dolgozó személyeknek, közösségeknek adományozza a Fővárosi Közgyűlés, akik huzamos

## Csengery Antal-díj a hiteles és pontos tájékoztatásért

### Fővárosi sajtódíj lapunk főszerkesztőjének



Fotó: Assay Péter

Karalyos József és Tarlós István a díjátadó

időn át kiemelkedő tevékenységükkel a fővárost, a főváros kerületeit és a Fővárosi Önkormányzat működését érintő hírek-

ről, információkról magas színvonalú, hiteles, pontos, tárgyilagos és gyors tájékoztatást adtak az írott és elektronikus

sajtón keresztül. - Ezzel is szeretnénk köszönetet mondani mindazért a munkáért, amellyel önök abban segítettek, hogy a közönség megismerje a hálásak vagyunk és köszönetet mondunk azoknak, akik napi feladataikat, tudósításaikat, publicisztikaikat, riportjait és beszámolóikat magas szinten; és munkájukat hittel, és az újságírói etika képviselésével látványon hatalom, és egyben ugyanakkora felelősség. Sajnos egyre kevesebb médiatermekre és média-

munkásra igaz, hogy átérzi ennek a felelősségét, és ismeri, követi hivatásának szakmai és etikai előírásait. Éppen ezért hálásak vagyunk és köszönetet mondunk azoknak, akik napi feladataikat, tudósításaikat, publicisztikaikat, riportjait és beszámolóikat magas szinten; és munkájukat hittel, és az újságírói etika képviselésével látványon hatalom, és egyben ugyanakkora felelősség. Sajnos egyre kevesebb médiatermekre és média-

Sz. A.

Csengery Antal-díjban részesült továbbá Balláné Ludwig Dóra, a Budai Polgár vezető szerkesztője, Fazekas Ágnes, a Népszava főmunkatársa, Baranyai Gábor, a Magyar Idők című újság fővárosi tudósítója, Fábrián Barna, aki az M1 Este című műsorának riportereként, majd a Ma reggel műsorvezetőjeként a fővárost és a Fővárosi Önkormányzat működését érintő hírekről magas színvonalon, hitelesen, pontosan és tárgyilagosan nyújt tájékoztatást.

**BUDA**  
– bike & breakfast –

Ingyenes Bringásreggelik Óbudán  
minden hónap utolsó péntekén

Kávét, friss gyümölcsöt, péksüteményt

Következő alkalom:  
**03. 31. PÉNTEK 7:00-9:00**

Pattanj biciklire, és reggelizzünk együtt  
az alábbi helyszíneken:

*esernyős* 1033 Budapest, Fő tér 2.

*This is Melbourne Too* 1031 Budapest, Záhony utca 7.

*Kex* 1036 Budapest, Bécsi út 36-38.

**BUDA**  
– bike & breakfast –

**BUDA**  
közösséget építünk

## Tavaszi üzemben a Bubi-bringák

Véget ért a MOL Bubi közbringarendszer téli üzeme. Az elmúlt időszakban átvizsgálták a kerékpárokat és elvégezték rajtuk az esetlegesen szükséges javításokat, amelyek eredményeként március 1-jétől, mind az 1286 almazöld kerékpár újra igénybe vehető, és egy kis meglepetéssel várja a MOL Bubizókat.

A 2016 novemberi bővítés óta immár 112 gyűjtőállomáson vehető igénybe a közbringák. A tervek szerint az idei évben további gyűjtőállomások épülnek: a FINA vizes világbajnoksághoz kapcsolódóan várhatóan 12 új állomással bővül a rendszer a Margitszigeten és a XIII. kerületben, VEKOP pályázati forrásból. Budapest Főváros Önkormányzata elkötelezett a MOL Bubi-rendszer fejlesztését illetően, ezért 2017 második

felében csaknem két tucat gyűjtőállomással és előreláthatóan több száz új almazöld bringával gazdagodik a rendszer.

A 2014-ben indult MOL Bubi közbringarendszer elindulásával új fejezet nyílt a budapesti kerékpáros közlekedésben; a MOL Bubi célja, hogy a bringás közlekedés feltételeinek javításával egyre többen válasszák rövid városi utazásaikhoz alternatívaként a biciklit. A közbringarendszer sikerességét mutatja, hogy az elmúlt két és fél évben a felhasználók becsült száma (az egy regisztrációval egy időben 4 kerékpár bérelhetőségének köszönhetően) bőven 100 ezer felett alakult. 2014 szeptember óta több mint 1,5 millió utazás történt a rendszerben – a MOL Bubizás a téli időszakban sem hagyott alább, hiszen sokan

rájöttek, hogy a hidegben is érdemes bringára pattanni – és a becslések szerint összesen több mint 3 millió kilométert kerékpároztak a felhasználók. A bérletek során jellem-

zően a félórás díjmentes időintervallumon belül használják a kerékpárokat, átlagosan körülbelül negyed óráig. Ez is mutatja, hogy a MOL Bubi az eddig megszokott közösségi közlekedési eszközök alternatívája, más közösségi közlekedési mód-

dal kombinálva használják az ügyfelek.

Az elmúlt időszakban több kisebb fejlesztésen estek át a MOL Bubi-kerékpárok: folyamatos cserével új markolatot, kosarat, csengőt, első lámpát, kormánytáblát, kábeleket kaptak a biciklik.



Fotó: Antal István

A 100. Bubi-gyűjtőállomást a Kolosy téren adták át tavaly novemberben

# VÁROSFEJLESZTÉSI MELLÉKLET



## TERVEZZÜK KÖZÖSEN A KERÜLETI ÉPÍTÉSI SZABÁLYZATOT!

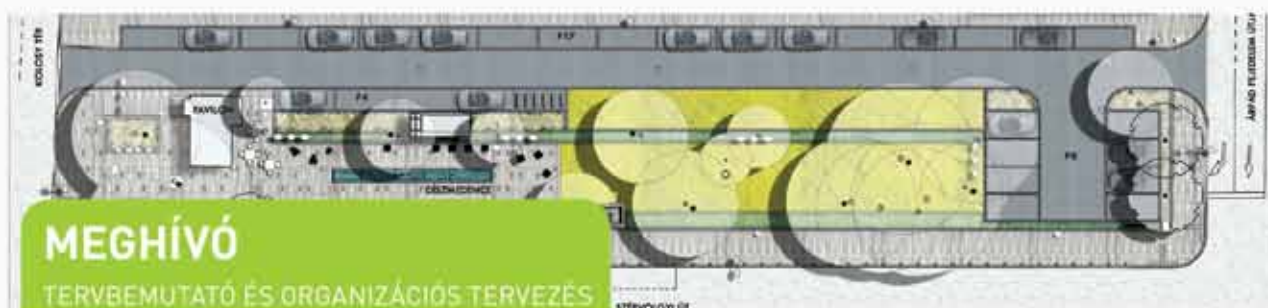
A Kerületi Építési Szabályzat a „lehetőségek térképe”. Ez határozza meg, hogy mi, hova és hogyan épülhet a kerületen belül. A korábbi szabályzat már 16 éve készült, eljárt felette az idő, ezért ideje új keretbe foglalni közös szabályainkat. Ehhez immár elkészültek a megalapozó vizsgálatok, így elkezdődhet a társadalmi egyeztetés.

Négy találkozó, négy helyszín és az ezek tágabb környezetéhez kapcsolódó témák – ezekkel várjuk azokat a kerületi lakosokat, akik szeretnének részt venni a közös gondolkodásban.

A gördülékenység érdekében kérjük, hogy részvételi szándékát – lehetőség szerint az Önt konkrétan érdeklő területet is megjelölve – írja meg az [info.foepitesz@obuda.hu](mailto:info.foepitesz@obuda.hu) e-mail címre!

## JÖJJÖN EL TALÁLKOZÓINKRA, VEGYEN RÉSZT A TERVEZÉSBEN!

Időpont	Helyszín	Fókuszban
2017. április 3., 17.00-19.00	Békásmegyeri Községi Ház 1039 Budapest, Csobánka tér 5	Az északi városkaputól a Mátyás király út vonaláig húzódó terület
2017. április 10., 17.00-19.00	Csillaghegyi Községi Ház 1039 Budapest, Mátyás király útja 13-15	A Mátyás király út vonalától az Esztergomi vasút vonaláig húzódó terület
2017. április 19., 16.30-18.30	Kaszásdűlői Kulturális Központ 1033 Budapest, Pethő Ferenc tér 2.	Az Esztergomi vasút és a Bécsi út - Vörösvári út által közrefogott terület
2017. április 24., 17.00-19.00	Óbudai Kulturális Központ 1032 Budapest, San Marco utca 81	Az Óbudai Hegyvidék és az Árpád híd - Vörösvári út vonaltól délre fekvő területek



## SZÉPVÖLGYI ÚTI PARK FEJLESZTÉSE

2017 második felében újulhat meg a Szépvölgyi úti HÉV megálló és a Kolosy tér között fekvő apró park. Két éve a környékeliek bevonásával folytatódott a terület 2014-ben megindult tervezése, idén tavasszal pedig már azért találkozhatunk újra, hogy bemutassuk az elkészült terveket, és átbeszéljük a munkálatok menetrendjét.

Most van lehetőség arra, hogy a kivitelezés szervezésébe beleszóljanak azok, akiknek

mindennapjait is érinteni fogják a munkával járó lezárások, korlátozások. Jöjjön el, mondja el időben a szempontjait, találjunk előre megoldást a kényelmetlenségekre!

**Tervezés helyszíne:** Civil Ház (1036 Bp., Kolosy tér 2., "Kolosy téri piac", 1. emelet)

**Tervezés időpontja:** 2017. 04. 06. 18.00

Kérjük, hogy munkánk megkönnyítése érdekében részvételi szándékát írja meg az [info@obvf.hu](mailto:info@obvf.hu) e-mail címre.

[info@obvf.hu](mailto:info@obvf.hu) | [kozosentervezunk.obuda.hu](http://kozosentervezunk.obuda.hu)

**OBUDA**  
közösen tervezünk



Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata által szervezett szakmai program, az Óbudai Óvodapedagógiai Napok március 20-tól április 2-ig tart. A megnyitót az Esernyős Óbudai Kulturális, Turisztikai és Információs Pont Szindbád rendezvénytermében tartották.

A programsorozat célja, hogy a kerületben dolgozó óvodapedagógusok újszerű módszereket, ismereteket szerez-

## Új módszerek az óvodapedagógiában

zenek. Az óvodapedagógusok gyakorlati foglalkozások alkalmával tapasztalatokat gyűjthetnek, elősegíthetik, hogy új módszertani elemeket építsenek be a mindennapjaikba. Az óvodai foglalkozásokat mindig szakmai megbeszélés követi, ez is segítséget nyújt az eredményes pedagógiai munka megvalósításához.



Fotó: Antal István

## Elhunyt Oláh György Nobel-díjas kémikus



Oláh György 1927. május 22-én született Budapesten. Középiskolai tanulmányait a budapesti Piarista Gimnáziumban végezte. Ezután a Budapesti Műszaki Egyetemen tanult kémiát, 1949-ben doktorált. A következő években az egyetemen tanított. Ez alatt Zemplén Gézának a kutatási aszisztense lett. Az 50-es években publikálni kezdett, már első tanulmányai is nemzetközi érdeklődést váltottak ki. 1954-1956 között a szerves ké-

mia tanszék vezetője lett és az MTA újonnan létrehozott Központi Kémiai Kutatóintézetének társigazgatója volt.

Az 1956-os forradalom után családjával együtt elhagyta Magyarországot. Előbb Londonban élt, majd a család Kanadába költözött. Itt Oláh a Dow Chemical-nál dolgozott 1964-1965 között. 1965-ben az Amerikai Egyesült Államokban, Clevelandben kapott munkát, a Case Western Reserve University-n. 1971-ben

amerikai állampolgár lett. 1977-től Kalifornia államban élt, ahol a Dél-Kaliforniai Egyetemen (University of Southern California) tanított. 1977-ben ki nevezték az egyetem Szénhidrogénkutató Intézetének tudományos igazgatójává. 1991 óta a Los Angeles-i Loker Szénhidrogénkutató Intézet (Loker Hydrocarbon Research Institute) igazgatója lett. Kutatásainak legjelentősebb eredményét a karbokationok kutatásával érte el, e területen végzett munkájáért a Svéd Tudományos Akadémia 1994-ben kémiai Nobel-díjjal jutalmazta. A karbokationok és elektronhiányos részecskék területén elért eredményei új szemléletmódot nyújtottak a szén-hidrogén és szén-szén kötések elektrofil aktiválása során tett alapvető felfedezéseihez. Az általa kidolgozott módszerekkel vált lehetségessé a karbokationok mint stabil, hosszú élettartamú részecskék előállítását és megfigyelését.

Oláh György folyamatosan tartotta a kapcsolatot a magyarországi kutatókkal. A Magyar Tudományos Akadémia, majd a Magyar Mérnökakadémia tiszteletbeli tagjává választotta. 2011-ben Széchenyi-nagydíjjal tüntették ki világszerte számon tartott és nagyra becsült kémiai kutatásaiért és eredményeiért.

### Számítógépes tanfolyam időseknek

**Április 4-én** kezdődik az „Ismerkedés a számítógéppel és az internettel. Idősebbek is elkezdhetik!” című tanfolyam következő kurzusa. Érdeklődés és jelentkezés *Neubrandt Olginál* a 06-30-221-4938-as telefonszámon. Mindenkit vár a Német Nemzeti Önkormányzat és a „Braunhaxler” Egyesület.

### Tehetséggondozó szakkör matekból

Az Óbudai Árpád Gimnáziumban a 2016-2017-es tanévben is elindították matematikából az ingyenes tehetséggondozó szakkört az 5. osztályosoknak. A foglalkozásokat *csütörtökönként 14.30-tól 15.30 óráig* tartják a gimnáziumban (*Nagyszombat utca 19.*). **A szakkör munkájába év közben is be lehet kapcsolódni, előzetes jelentkezés nincs.** A foglalkozásokat *Számadó László* tartja.

### 40 éves az Ágoston Művészeti Óvoda

Az óvoda 1977-ben nyitotta meg kapuit a családok, gyermekek előtt. Ebből az alkalomból emlékeznek az eltelt 40 évre. Az eseményt *június 14-én 10 órai* kezdettel tartják. Szívesen ünnepelnének az óvónők, dajkák és kertészek a régi dolgozókkal. Akinek lehetősége van eljönni, kéri, jelezze az óvoda felé szándékát a 388-7776-os telefonszámon személyesen, hogy regisztrálni tudják.

### Előkészítők, korrepetálás

Szaktanárok szakszerűen, nagy gyakorlattal oktatják az általános és középiskolai tanulókat matematikából, fizikából, kémiából, magyarból, történelemből. Lehetőség van mindennapos korrepetálásra, érettségizők intenzív felkészítésére az elégséges szint elérésétől az emelt szintű érettségi sikeres letételéig. Mód van közös tételekidolgozásra. Bukásmegelőzés bármelyik tantárgyból a tanév végéig, pótvizsga, évismétlés helyett. A diákokat minden délután és szombat délelőtt 2-3 fős kiscsoportban oktatják a tanárok a gyerekek által kért napokon és időpontban. Márciustól egy választható napon 16-tól 17.30 óráig várják 5. és 7. osztályos tanulók jelentkezését a jövő évi felvételi előkészítőre. Őstől rövid az idő, szeptembertől kevés helyük van. **(A jelentkezők a 06-20-946-2027-es telefonszámot hívhatják. www.obudamatek.hu Thalész-Kör**

### Az Óbudai Egyetem díszdoktora

2011. november 3-án az Óbudai Egyetem a Magyar Tudomány Ünnepe keretében adományozott tiszteletbeli doktori címet Oláh Györgynek. Ez alkalommal Dr. Gáti József, az Óbudai Egyetem rektorhelyettese interjút készített vele a Dél-Kaliforniai Egyetemen. Míg érvényes, a fiataloknak szóló üzenetében kifejtette: *„Az Óbudai Egyetem nekem ítélt elismerése, számos hazai és külföldi egyetem, valamint nemzeti akadémiák elismeréseihez hasonlóan üzenet és biztatás a fiatalok számára, hogy a műszaki és technológiai – a mi esetünkben kémiai – kutatói pályák nagy jövő előtt állnak. Egy olyan kis ország, mint Magyarország jövője a jól képzett fiatalokon múlik, akár a technológiai vagy ipari területek, akár a kutatói-, tudományos pályák jövője szempontjából vizsgáljuk ezt a kérdést.”*

# EGÉSZSÉGGYŰLÉS ÓBUDÁN 2017

## INGYENES EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRŐPROGRAM-SOROZAT



AZ EGÉSZSÉGGYŰLÉS ÓBUDÁN NAGYKÖVETE:  
**BARABÁS ÉVA**

2017. 02. 25.	<b>Egészségnap</b>	Vörösvári úti szakrendelő
2017. 04. 22.	<b>Óbudai Futófesztivál</b>	Pünkösdfürdő
2017. 04. 29.	<b>Békásmegyeri Egészségnap</b>	Csobánka téri szakrendelő
2017. 05. 06.	<b>Óbuda Napja</b>	Fő tér
2017. 05. 27.	<b>Gyereknapi 3K</b>	3K (Pethe Ferenc tér)
2017. 09. 30.	<b>Nemzetiségi és Civil Nap</b>	Szent József ház
2017. 10. 07.	<b>Egészségnap</b>	Tüdőgondozó, Laktanya u.
2017. 11. 11.	<b>Békásmegyeri Egészségnap</b>	Csobánka téri szakrendelő



További részletek az intézet honlapján: [www.obudarendelok.hu](http://www.obudarendelok.hu), valamint a kihelyezett plakátokon

## Tavaszcsemeték koncert

Közel száz óbudai óvodás és iskolás csemeték vettek részt az I. Csemeték-Tavaszcsemeték Fesztiválon március első hétfőjén.

A Csemeték-Tavaszcsemeték szakkörök Óbudán a legkisebbektől a nagybakkig sokan ismerik. *Fábián Zoltán* több éve foglalkozik a kerületben élő óvodásokkal

és kiskisiskolásokkal, hogy bevezesse őket a zenélés rejtelmeibe. A Mókus utcai óvodából indult a mozgalom, aminek a Csemeték-Tavaszcsemeték nevet adta. A népszerű szakkörök ma már nemcsak a kicsik ismerik: a csemeték, és a hangszeres zené e fajta varázslatos világa a nagybakk szívében is meghódította. A város-

részben 11 csemeték csoportba, több mint száz apró és nem apró muzikaszerező jár, hogy tanulja, élvezze ezt a fajta kamarazenélést.

Az ötletgazdát már régóta foglalkoztatta egy nagyobb budapesti rendezvény gondolata. A III. kerület csemetékjei az I. Csemeték-Tavaszcsemeték Fesztiválon mutatkoztak

be március első szombatján az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban. A telt házas koncerten, mások mellett, közel száz óbudai óvodás és iskolás köszöntötte a tavaszt a csemeték hangjával. A közismert gyermekdalokon, népdalokon kívül felcsendültek Haydn, Beethoven, Mozart és Purcell műveinek csemetékjei átírtai, és elhangzott a legendás Yesterday is. A Csemeték-Tavaszcsemeték közösség különböző generációi is találkozhattak egymás-

sal: óvodások, iskolások, szép korúak megtalálhatóak voltak a fellépők és a közönség sorában egyaránt. A „pont az i-re” a III. kerület népszerű ütős formációja, a XiloTon Ütőegyüttes tette fel, remek hangulatú, mindenkit magával ragadó koncertjével. A rendezvény díszvendége volt az együttes tagjainak egykori zene tanára, a tavaly Óbuda Kultúrájáért-díjjal kitüntetett *Balázs Oszkár* is, akinek csemetékjeit szerte az országban jól ismerik, és használják a műfaj szerelmei.



### Csemeték-Tavaszcsemeték táborok

Nemcsak ezen a rendezvényen, és a szakkörökön zenélhetnek együtt a gyerekek, hanem a vakáció alatt is, a Csemeték-Tavaszcsemeték táborokban. A 4-10 éves korosztály számára itt minden adott egy remek nyaraláshoz, és nem kizárólag a szakkörös gyerekeknek: jó közösség és vidámság, a kalandpark és szabad levegő, csemetékjezés és éneklés, ütőhangszerek és táborzáró koncert, népi játékok és kézműves foglalkozások, játszótér és strandolás ezerrel... Ahogy ők mondják magukról: „A Csemeték-Tavaszcsemeték tábor a családi nyaralást követő második legjobb dolgot a nyáron, ami a gyerekekkel történhet”.

# Óbudai sziréna



Tragédia a Szentendrei úton

## Részeg sofőr miatt haltak meg

Fékezés nélkül, 130-cal száguldvá, információink szerint részegen hajtott bele Mercedesével egy férfi annak a két fiatalnak az autójába, akik egy Szentendrei úti kereszteződésben szabályosan, bekötött biztonsági övvel várták, hogy a lámpa zöldre váltson március 18-ra virradó hajnalban. Az ütközés olyan erejű volt, hogy a fiatalok szinte azonnal életüket veszítették. A baleset okozóját a rendőrség őrizetbe vette.

A tragédia a Szentendrei út és a Czetz János utca kereszteződésében történt Csillaghegyen. A balesetet okozó autós egy jobb kormányos járművet vezetett, amivel megközelítőleg 130 kilométer per órás sebességgel száguldott bele az ekkor körülbelül 30 másodperce a lámpánál várakozó BMW hátuljába. Felmerült, hogy a Mercedeses esetleg versenyzett valakivel és ezért történt a baleset, de erre egyelőre nincs bizonyíték. (Akár így is lehetett volna, ugyan-



is nem hivatalos információink szerint többek közt a Szentendrei út több szakaszán, a Pacsirtamező utcában és nem egyszer az Árpád hídon is időről időre - akár spontán módon - éjszaka illegális gyorsulási versenybe kezdenek az autósok, motorosok komolyabb visszatartó erő híján - a szerk.)

A becsapódás erejére jellemző, hogy mindkét autó méterekkel repült arébb, három lámpaoszlopot is kidöntöttek. Az irtózatos ütközéskor a 21 és 22 éves fiatalok a roncsba szorultak, a kajakost és társát a tűzoltóknak kellett kivágniuk. A mentőket nem értesítette senki, ugyanis a városba tartva pont arra

mentek. Kérdezésükkor a sofőrülésen ülő fiú még élt, de pár perc múlva életét veszítette. Az áldozatok egyike Janza Richárd ifjúzatos útközéskor a 21 és 22 éves fiatalok a roncsba szorultak, a kajakost és társát a tűzoltóknak kellett kivágniuk. A mentőket nem értesítette senki, ugyanis a városba tartva pont arra

zium (AKG) egykori diákja volt.

A Mercedes CLK-t vezető fiatal férfit, O. Á. t súlyos sérülésekkel jelenleg is kórházban ápolják. A körtermet rendőrök felügyelik a nap 24 órájában. Egyes lapértesülések szerint a vérből legalább négy üveg borknak megfelelő alkoholmennyiséget mutattak ki a baleset utáni vizsgálatok. A Blikk úgy tudja, fél évvel ezelőtt Á. t egyik éjszaka a pszichiátriára szállították. Öngyilkos akart lenni, és próbálta felválni az ereit, ám a segítség időben érkezett. A rendőrök a kórházban gyanúsítottként hallgatták ki, őrizetbe vették, azóta előzetes letartóztatásba helyezték. Ellene halált okozó közúti baleset okozása miatt folyik az eljárás. Sz. Cs.

## Intelligens kamerák telepítését kezdeményezi a polgármester

A III. kerület vezetője a 2017. március 18-án, szombatra virradó éjjel történt tragikus végkimenetelű közúti baleset kapcsán újfent az illetékes Belügyminisztériumhoz fordult, hogy a már országosan kiépített Veda közúti Intelligens Kamerarendszert bővítsék ki, és a Szentendrei útra is helyezzenek ki kamerákat. Mint az a rendőrség előtt is ismertes, az említett út gyakran gyorsulási versenyek helyszíne. A két fiatal, mint kiderült nem ilyen ámokfutás áldozata lett, de mégis vétlen szereplőként veszítették életüket.

Bús Balázs polgármester elmondta, a kerületi térfigyelő kamerák fejlesztésére nagy gondot

fordít az önkormányzat, aminek köszönhetően már összesen 124 kamerára vigyáz az itt élők élet- és vagyonbiztonságára. A főutak és az azon zajló közúti közlekedés biztonságának szavatolása azonban elsősorban fővárosi és országos feladatkörbe tartozik. Egy ilyen tragikus eset még inkább rávilágít arra, hogy elegendhetetlen a szabályosan közlekedők védelmének biztosítása kamerák által is, ha már a KRESZ szabályait és a közlekedési táblákat egyesek figyelmen kívül hagyják. A polgármester hozzátette, a III. kerületi önkormányzat kész anyagi hozzájárulással is támogatni a Szentendrei úti kamerák telepítésének költségeit.

Bús Balázs egyúttal ösztönöz résztvevőit fejezi ki ezúton is Janza Richárd, ifjúsági világbaj-

nok kajakos, kiváló óbudai sportoló és Deli Bálint, a III. kerületi Alternatív Közgazdasági Gimnázium egykori tanulója családjának.

Nyugodjanak békében!



A III. kerületi Rendőrkapitányság központi telefonszáma: 430-4700.  
Az ügyeletet a 430-4712-es számon hívhatják, itt tehetik meg bejelentéseiket.

## Lomtalanítás a Hegyvidéken



Fotó: Antal István

Az FKF Zrt. az évenkénti egyszeri, díjmentes lomtalanítás alkalmával a háztartásban feleslegessé vált nagydarabos hulladékokat gyűjti össze és szállítja el a fővárosban.

A lomok kikészítésének időpontjai: *március 25. (szombat) 18 óra után a Perényi út és a Szépvölgyi út között. Március 28. (kedd) 18 óra után a Perényi út és a Kocsis Sándor út között. Elszállítás a rákövetkező napon.*

Az FKF Zrt. kéri, hogy ne helyezzenek ki háztartásokban naponta képződő hulladékot; veszélyes hulladékot; építési törmelékot, gumiabroncsot; zöldhulladékot (ág, nyessedék, lomb, fű); szénport, hamut; földet; elkülönítetten gyűjtött üveg, papír, műanyag és fém hulladékot; gépjárműroncsot és ipari, mezőgazdasági, szolgáltatási tevékenység következtében keletkezett hulladékot.

Ne helyezzenek ki továbbá újrahasznosítható csomagolási hulladékokat (fehér üveg, színes üveg, papír, műanyag, fémdoboz, italos kartondoboz)! Erre a célra használják az ingatlanhoz kihelyezett szelektív gyűjtőtartályokat, hulladékgyűjtő szigetet, illetve lakossági hulladékudvarokat!

A kihelyezés módjáról további információt kapnak majd az FKF Zrt. értesítő levelében, illetve már most is olvasható az FKF Zrt. honlapján.

## Vadalmafa, a ritka különlegesség

Az Országos Erdészeti Egyesület éves szavazásán a terméséről sokaknak ismerős fajánk – az egykoron gyümölcséért és faanyagáért egyaránt közkedvelt – vadalma győzedelmeskedett és lett 2017-ben az év fája. A kezdeményezés célja a figyelemfelkeltés és a megóvás, olyan fajok előtérbe helyezése, amelyeknek komoly erdészeti jelentőségük van, ám a figyelem mégis elterelődött róluk.



től a középhegységekig egyaránt megtalálja létfeltételeit, azonban a faj mindenütt ritka, kis számú, sokszor csak egyetlen egyed számú populációi vannak jelen, emiatt veszélyeztetett fajnak számít. A vadalma általában 6-10 méter magasra növekvő, törzsátmérője életkorának végén 20-25 centiméter. A 80-100 éves példányok már matuzsálemnek számítanak.

Virágzatát április második felében, esős és

hűvös időjárás esetén később hozza. Virágszíne sohasem tiszta fehér, hanem a rózsaszín különböző árnyalatait fedezhetjük fel rajta. Erős illatú virágait napközben méhek, reggel, este és hűvös napokon darazsak, éjszaka éjjeli lepke porozzák be. Termése szeptember-októberben érik, 2-4 centiméter átmérőjű, éretten zöldessárga színű, esetleg pirossal árnyalt, íze nagyon fanyar, húsa kemény. Gyümölcséből annak idején zselé, alma-bor, pálinka és ecet készült, illetve magas C-vitamin tartalma miatt teát főztek belőle, amit láz, megfázás és hasmenés ellen javallottak.

Termése a vadgazdálkodónak kitűnő takarmányt szolgáltat, különösen a szarvas és a vaddisznó kedveli, de a madarak és a kisemlősök is szívesen fogyasztják. Korábban fáját szívóssága mi-

att órafogaskerekhez fogaihoz és meghajtóművekhez használták, a kocsi-gyártó pedig a legtartósabb szántalpakat készítette belőle. Ezenkívül a legjobb vonalzók és rajztáblák is ebből készültek.



Fotó: Antal István

## Egyre több a szabadtéri tűz

A tavaszi időjárás miatt nőtt a szabadtéri tüzek száma. A veszélyt a száraz aljnövényzet és az avar jelenti, ami csapadékmentes időjárás esetén nagyon könnyen meggyulladhat. Sok helyen már a tavaszi kerti munkákat is végzik, égetik a kerti zöldhulladékokat.

A közelmúltban 15 helyszínre riasztották a fővárosi hivatásos tűzoltókat szabadtéri tüzek megfékezéséhez. Az esetek 99 százaléka emberi gondatlanságra vezethető vissza. Az időnként jelentős kárral járó tüzek megelőzhetők, ha tisztában vagyunk a szabadtéri égetés szabályaival.

Belterületen csak ott lehet kerti zöldhulladékot égetni, ahol ezt az önkormányzat rendeletben engedélyezi. Ilyen esetben is csak a rendeletben meghatározott időben szabad égetni. Ha az önkormányzatnak nincs a kerti zöldhulladék égetésre vonatkozó rendelete, akkor az tilos. Budapest teljes közigazgatási területén tilos a zöldhulladék-égetés.

A külterületi tarlóégetést és vágott növények égetését a munkálatok előtt tíz nappal engedélyeztetni kell a helyi katasztrófavédelmi kirendeltséggel. A szabadban meggyújtott tüzet soha ne hagyjuk felügyelet nélkül és minden esetben gondoskodjunk megfelelő mennyiségű oltóanyagról. Mindig legyen nálunk a tűzoltásra alkalmas kézi szerszám, és csak akkor tüzet gyűjtünk, amekkorát folyamatosan felügyeletünk alatt tudunk tartani. Ha feltámad a szél, azonnal hagyjuk abba az égetést és oltuk el a tüzet.

A szabályok megszegése tűzvédelmi bírsággal sújtható. Ha valaki a kertjében úgy éget zöldhulladékot, hogy azt nem engedélyezi önkormányzati rendelet, vagy nem a rendeletben meghatározott időben végzi, az 20 ezertől 60 ezer forintig terjedő bírságra számíthat. Aki engedély nélkül éget külterületen, az 50 ezertől 500 ezer forintig terjedő bírságra számíthat. Ha az égetés során akkor tüz keletkezik, ami miatt a tűzoltóknak be kell avatkozniuk, 20 ezertől 3 millió forintig is terjedhet a bírság.

## Sinkó Andrea Mester-M Díjas

## „Jó érzés az óbudai közösséghez tartozni”

A MOL Új Európa Alapítvány 2006 óta támogatja a fiatal tehetséges művészeket, sportolókat és az őket felkészítő tanárokat és edzőket. A tizennegyedik alkalommal kiosztott MOL Mester-M Díj rangos szakmai elismerést azok kapják, akikre korábbi tanítványaik a legtöbb szavazatot adják. A Pesti Vigadóban tartott ünnepségen Szabó Tünde, sportért felelős államtitkár és Fasimon Sándor, a MOL Magyarország ügyvezető igazgatója köszöntötte a díjazottakat. Közöttük volt kerületünk büszkesége, Sinkó Andrea aerobik edző, a WDSE elnöke is.

- Mióta foglalkozik utánpótlás korú versenyzőkkel, közülük kik értek el nemzetközi szinten is jegyzett eredményt?

- 17 éves koromban, harminchárom éve kezdtem el edzősködni, közben természetesen még aktívan versenyeztem. Akkor ritmikus gimnasztikában Gyulai Éva és Balogh Anita 1991-ben olimpiai kvótát szereztek a sportágnak. Az aerobik sportág megalapítása is ebben az évben kezdődött Magyarországon. Schmittné Makray Katalin felkérésére ebben az új, látványos és kihívásokkal teli sportágban tevékenykedtem és mai napig is sportaerobik edzőként dolgozom. Sok tehetséges utánpótlás korú versenyzőnk van, közülük is kiemelkedik Fejér Fruzsina, Hajdú Kata és Simon Zsófia. Az utóbbi a válogatott tagjaként bronzérmert szerzett a legutóbbi, Dél-Koreai Világ bajnokságon.

### Sokoldalú tevékenység

- Igen sokoldalú tevékenységet folytat, ami meglehetősen sok időt és energiát igényel. Nem nehezedik túl nagy teher a vállára?

- Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy imádom a munkámat, mindent, amit a sporttal kapcsolatosan csinállok. Menedzseri, edzői, sportdiplomatai feladatokat látok el, arra pedig különösen büszke vagyok, hogy MOB tag lehetek, illetve az Európai Tornaszövetség aerobik vezérkarában is dolgozhatom, immár 12 éve. Az elmúlt évtizedekben megtanultam helyesen beosztani az időmet a munkám, a családom, gyermekeim között.

- Az utánpótlás-nevelésben folytatott hosszú évek sikeres munkáját ismerték el a Mester-M Díj odaítélésével. Eddigi kitüntetései között előkelő helyen van ez az elismerés?



- A Hidegkuti Nándor-díj, a Papp László-díj és egy életmű díj után kaptam meg ezt az elismerést. Nagyon boldoggá tett, hiszen 700 jelölt közül összesen 10-en kaptuk meg, és ennyi, tornateremben eltöltött évtized után nagyon jó érzés, ha elismerik a munkámat.

### Ünnepelés felsőfokon

- A MOL gondoskodott arról, hogy emlékezetes legyen a díjátadó. Önnek milyen élménnyel szolgált a Pesti Vigadóban rendezett ünnepély?

- Fantasztikus élmény volt az ünnepség minden pillanata. Valamennyi díjazottról kisfilm készült, nagyon érdekes volt látni az élet többi területén tevékenykedő kiváló pedagógusok munkáját, amilyen szeretettel és odaadással fordulnak a gyerekek felé. Ez az összes díjazott közös erényeként mutatkozott meg.

- Az Óbudai WDSE országosan elismert utánpótlás-nevelő műhely. Van valami titka az eredményes szereplésüknek?

- Az egyesület 17 éves múltra tekint vissza. Csakis olyan edző kollégákkal dolgozom, akik a legjobbak a szakmában és sokan egykor a tanítványaim voltak. Sipos Mónika vezetőedzővel, Hubacsek László gimnasztika és erőnléti edzővel, Cserdi Zsófia koreográfussal és edzővel, illet-

ve fiatal kollégáimmal egy olajozottan működő, kreatív csapatot alkotunk, ebben látom a siker titkát. Most költözünk a saját működtetésű tornatermünkbe - ez lesz az új otthonunk, ami véleményem szerint óriási mértékben fogja segíteni a szakmai munkánk további fejlődését.

### Segítik a tömegsportot

- Ön és az egyesület is nyitott a kerületi tömegsport rendezvények való részvétel iránt, bemutatóik mindig nagy sikert aratnak. A jövőben is vállalnak fellépéseket?

- Az elmúlt 15 évben számos kerületi tömegsport rendezvényen vettünk részt. Nagyon szeretjük ezeket az eseményeket, népszerűsítjük sportágunkat és a gyerekeknek is mindig nagy élményt jelent. Jó érzés az óbudai közösséghez tartozni, jómagam születésem óta a kerületben élek, nem is tudnám elképzelni az életem máshol, csakis Óbudán.

- Az Óbudai WDSE múltja még nem veretes, jelene viszont sokat ígérő. Vajon milyennek látják, hogyan tervezik a jövőt?

- Új otthonunkban szeretnénk a bázisunkat növelni, még több gyerekekkel megismertetni a gimnasztika, aerobik és tánc alapjait. Jelenleg a nem olimpiai sportágak világiátékára, a World Gamesre és az anconai Európa-bajnokságra készülünk nagy erővel. Óriási segítség nekünk ebben Óbuda-Békásme gyer Önkormányzatának támogatása, jelenleg önkormányzati segítséggel szerezzük be a versenyzők számára nélkülözhetetlen egészségvédő sportpadlónkat. Örülünk, hogy egyre javulnak a szakmai munka feltételei, ami arra ösztönöz bennünket, hogy tovább haladjunk és egyre messzebb jussunk a megkezdett úton.

**Lovas Albert**

### Sinkó Andrea

Ritmikus gimnasztika szakedző, aerobik edző, sportmenedzser, az Óbudai WDSE elnöke. Tizenöt évig versenyzett, több mint százszoros válogatott, huszonhat-szoros országos bajnok, világbajnoki ötödik, olimpiai hatodik helyezett. Ezzel minden idők legeredményesebb hazai ritmikus gimnasztika versenyzője. Edzőként több ezer gyereket tanított meg a sportág alapjaira. A magyar aerobik válogatott szövetségi kapitányként is eredményesen tevékenykedett. Tagja a MOB-nak és az Európai Tornaszövetség aerobik technikai bizottságának. Első osztályú nemzetközi aerobik bíró.

# ÜN

WWW.OBUDANAPJA.HU

INGYENES!

ÓBUDA NAPJA

2017. 05. 05-06.

05

PÉNTEK

FŐ TÉR

17.00 **SZEMŐ PROJECT**  
19.00 **IVAN & THE PARAZOL**  
20.30 **QUIMBY**

06

SZOMBAT

FŐ TÉR 10.00 **HALÁSZ JUDIT** 14.00  
**THE LUCKIES** 16.00 **KEREKES**  
**BAND** 18.00 **ESTI KORNÉL** 20.30  
**VAD FRUTTIK** KOBUCI KERT 17.00  
**FRENK** 19.30 **BIOROBOT** CSOBÁNKA  
TÉR 17.30 **MARÓT VIKI ÉS A NOVA**  
**KULTÚR ZENEKAR** MÁTYÁS KIRÁLY ÚT  
20.30 **KOVÁCS KATI**

A KASSÁK LAJOS EMLÉKÉBEN ÁRCLATUNKKAL A MŰVÉSZ ELŐTT TISZTELGÜNK.  
A MŰBÉRIVÁLTÓZTATÁS SOKSÁF FENNTARTJUK



ÓBUDA  
a kultúra városa

ÓBUDA  
KULTURÁLIS  
KÖZPONT



Óbuda Free

Óbuda  
Kultúra  
És  
Turizmus

MANO  
PROGRAM

KULTÚR  
PONTOK

MAJNCEM

FESTO



ÓBUDAI  
KULTURÁLIS  
KÖZPONT

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT  
1037 Bp. San Marco u. 81 Tel.: 388-2373.  
www.kulturkozpont.hu

Március 25. szombat 15.00

**Turay Ida Színház – Körömdi bérlet: Vértestvérek**

Március 26. vasárnap 9.00

**Ásványbörze (Ingyenes.)**

Március 28. kedd 18.30

**A Biblia világa**

Március 29. szerda 10.00 és 14.30

**Zenés-mesés bérlet: Csörömpölők Együttes**

Március 29. szerda 18.00

**Ki kapcsolta ki az agyamat? – Mérgezett érzelmek**

Április 2. vasárnap 10.00

**Családi Vasárnapok - Bocsik Yvette Társulat: Cszimás kandúr**



Táncjáték gyerekeknek a Nemzeti Táncszínház szervezésében, a Bocsik Yvette Társulat előadásában.

A mese legmélyén az igazságot kereső segíteni akarás szándéka rejlik, amely nagyon fontos tanulság és példázat a gyerekeknek. Cszimás kandúr ravaszágának és tetteinek mozgatórugója ugyanis nem más, mint hogy a kismamizett és földönfutóvá tett jószívú gazdáján segítsen, és legyőzze az óriást. A kandúr és a molnárfiú kapcsolata az önzetlenségen, a szereteten és a tiszteleten, a másokban való feltétlen bizalmon alapul. Minden felforgató, cselvetés csak eszköz a kandúr céljának elérésében, hogy az igazság győzni tudjon.

Koreográfus-rendező: Bocsik Yvette

Az előadás létrejöttét az NKA és a Magyar Nemzeti Bank támogatta.

Az előadások helyjegyesek. Jegyváltás 2 éves kortól!

Jegyár elővételben: 1300 Ft és 1500 Ft, a helyszínen: 1600 Ft és 1800 Ft

Április 2. vasárnap 17.00

**Sirtos görög táncház**

Április 4. kedd 18.30

**A Biblia világa**

Április 5. szerda 18.00

**Ki kapcsolta ki az agyamat? – Mérgező döntések**

Április 7. péntek 20.00

**Casablanca tánccláz**

Április 8. szombat 19.00

**Az egyetlen hajléktalan – jótékonyági operaelőadás**

Április 9. vasárnap 10.00

**Családi vasárnapok - Vaskakas Bábszínház: A mindent látó királylány**

Április 9. vasárnap 17.00

**Sirtos görög táncház**

Április 11. kedd 15.00

**Történelmi előadássorozat – Híres királyaink: A Jagellók (Ingyenes.)**

Április 11. kedd 18.30

**A Biblia világa**

Április 12. szerda 10.00 és 14.30

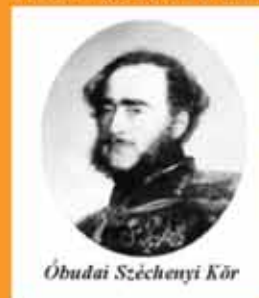
**Zenés-mesés bérlet: Péter és a farkas**

Április 12. szerda 18.00

**Ki kapcsolta ki az agyamat? – Mérgező szavak**

2017. április 9. vasárnap 15.30

**II. Széchenyi sakk emlékszimultán az Óbudai Kulturális Központban**



Óbudai Széchenyi Kör

Az Óbudai Széchenyi Kör és az Óbudai Kulturális Központ közös szervezésében az idei évben is megrendezésre kerül a Széchenyi sakk emlékszimultán. A 2017. április 9-én vasárnap 15.30-kor kezdődő szimultán Csom István nemzetközi nagymester, olimpiai bajnok, az Óbudai Széchenyi Kör elnöke tartja 20 táblán. A szimultán játékban a tavalyi évhez hasonlóan várhatóan neves személyiségek is részt vesznek.

A rendezvényre szeretettel várjuk a sakkszerető érdeklődőket minden korosztályból!

A szimultánon való részvétellel - korlátozott számban - lehetőséget hirdetünk. Jelentkezni lehet Dóry Jenő nemzetközi sakk mesternél a doryjeno@gmail.com címen, aki minden jelentkezőnek visszaigazolást küld.



ÓBUDAI  
KULTURÁLIS  
KÖZPONT

**BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ**

1039 Bp., Csobánka tér 5.  
Tel.: 243-2433.  
www.kulturkozpont.hu



Március 24. péntek 16.30

**Aprók tánca**

Március 27. hétfő 18.00

**Óbuda, ahogy mi látjuk kiállítás megnyitó (Ingyenes.)**



Az Óbuda ma, ahogy mi látjuk Facebook-csoport kiállításának megnyitója. „Csoportunk 2013 decemberében jött létre azzal a céllal, hogy megörökítsük azokat az érdekességeket, amelyekkel jártunkban-keltünkben találkozunk szűkebb pátriánkban, Óbuda-Békásmegyeren. Azóta létszámunk átlépte a 3000 főt, számos aktív tagunk van, sokan naponta több fotóval is megörvendeztetnek minket, sőt baráti társaságok is kialakultak.”

A kiállítást megnyitja: Neubrandt István

A kiállítás ingyenesen meglekinthető április 12-ig, a Községi Ház nyitvatartási idejében.

Március 31. péntek 17.00

**Színházi kulisszák mögött – Alma és a fája (Ingyenes.)**

Április 6. csütörtök 10.00

**Bérletes meseszínház - Pöttöm bérlet - Égigérő mesefa első virága - medve ének**

Április 7. péntek 13.30 és 15.00

**Bérletes meseszínház - Kolyók bérlet - Kinizsi Pál**

Április 7. péntek 15.00

**Accordia Irodalmi Társaság (Ingyenes.)**

Április 9. vasárnap 10.00

**Picúr színház - Csigaház**

Április 9. vasárnap 15.00

**Kerecsenfészék**

Április 10. hétfő 15.00

**Nosztalgia bérlet - Grace és Gloria**



ÓBUDAI  
KULTURÁLIS  
KÖZPONT

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ  
1039 Bp., Mátyás k. út 13-15. Tel.: 240-0752.  
www.kulturkozpont.hu

Március 24. péntek 15.30

Régmúlt idők mozija – Oldás és kötés (1963) 12

Március 25. szombat 16.00

A Víz világnapja (Ingyenes.)



16.00-tól Bajai Halászléfőző Bajnokok Klubjának bemutatása, halászléfőzés az udvaron

16.00 Szívárványvíz – Játék vízzel és színekkel a zsurok.hu közreműködésével

Víz a játékban, víz a mesében, víz az alkotásban.

A Víz világnapja alkalmából dalaink által sok-sok vízben élő állat elevenedik meg. Játékosan vizsgáljuk viselkedésüket, mesélünk szokásaikról, utánozzuk mozgásukat.

Kötényből varázsolt mese kerekedik a szívárványvíz csodájáról – furulyaszóval, dalocskákkal, ujjbábokkal színesítve, majd interaktív játék a varázsernyővel, mindezt sok zenével, táncsal és mókával. Szappanos, vizes kézzel nemeztulipánokat simitunk – miközben száll a sok-sok óriásbuborék.

17.00 A MOA Magán Általános Iskola „Mesék Mátyás királyról” című illusztrációs rajzpályázatának díjkiosztó gálája: A kiállítás március 23-tól április 7-ig megtekinthető Közösségi Házunk nyitvatartási idejében.

17.15 Családi táncház 18.30–21.00

Csiki táncház – Csiki Katalin és Csiki Gergely vezetésével

Március 26. vasárnap 10.00

Kakaómozí – Micimackó (1977)

Március 26. vasárnap 11.00 és 14.00

Álmodj és animálj!

Március 31. péntek 15.30

Régmúlt idők mozija – Alfa Rómeó és Júlia (1968) 12

Április 1. szombat 10.00

Mesés hétvégék- Bolondos bohócok (Ingyenes.)

Április 1. szombat 17.00

Nép-tánc-ház

Április 2. vasárnap 10.00

Kakaómozí – Sárkány és papucs (1989)

Április 7. péntek 10.00

Népzenei koncert babáknak

Április 7. péntek 15.30

Régmúlt idők mozija – Szinbád (1971) 12

Április 8. szombat 10.00

Gyapjú nap

Április 9. vasárnap 10.00

Kakaómozí – A kicsi hablaény (1989)

Április 12. szerda 18.00

Irodalmi csillagdélután – Szeitz János (Ingyenes.)



ÓBUDAI  
KULTURÁLIS  
KÖZPONT

3K

1033 Bp., Pethe Ferenc tér 2.  
Tel.: 247-3604  
www.kulturkozpont.hu



Március 24. péntek 19.00

ArcMás – Tompos Kátya

Március 25. szombat 9.00

Babaruhabörze

Március 31. péntek 18.00

Lelki fröccs - Kereszty András: A tudatos és boldog párkapcsolat

Április 1. szombat 15.30

Hangszersimogató klub, 18.30 Hangutazás és hangfürdő

Április 7. szombat 17.00

Húsvéti családi alkotóműhely

Április 8. szombat 19.00

Örkény egypercesek kalapban



Játékos irodalmi-színházi est a groteszk jegyében

Bíró Kriszta, Für Anikó és Kálid Artúr Örkény István egyperceseit adja elő a nézők aktív közreműködésével: az előadás meghatározott pontjain az elhangzó novellák sorrendjét és előadóik nevét a közönség kalapból sorsolja ki. A színészek erre az estére kedvenc „Örkényeiket” hozzák magukkal a közös játékhoz, és erre bátorítjuk Önöket is! Az előadás a Kék Művészügyőnökség és Produkciós Iroda együttműködésével jött létre.

Jegyár: 1800 Ft, 1500 Ft



ÓBUDAI  
KULTURÁLIS  
KÖZPONT

CIVIL HÁZ

1036 Bp., Kolosy tér 2. Tel.: 240-0262,  
www.kulturkozpont.hu

Minden programunk ingyenesen látogatható.

Március 28. kedd 11.30

Szenior tánc

Március 29. szerda 17.00

Életigenlők Filmklub – A százeves ember, aki kímászott az ablakon és eltűnt

Március 31. péntek 17.30

Sziráki Lili fotográfus kiállítása

Április 5. szerda 15.30

Füben fában – Tavasz méregtelenítő teák 2.

Április 10. hétfő 17.30

Tojáskiállítás



Sajben Edít először saját magának készített hímestojásokat, ahogy a legtöbb lány és asszony húsvét előtt. Az Iparművészeti Vállalatnál először dekorációként használták fel alkotásait, amikor is felfigyeltek rá. Ezután évekig exportra készítette a tojásokat, évente akár 8000 darabot is. A világ minden részére rendeltek a különleges, saját maga által kidolgozott technikával készített hímestojásokból. A kiállítás megnyitja: dr. Györgyi Erzsébet, a Kiss Áron Magyar Játék Társaság elnöke

A kiállítás megtekinthető: április 28-ig, a Ház nyitvatartási idejében.

Április 11. kedd 11.30

Szenior tánc

Április 12. szerda 16.00

Bütykölő – Tojásfestés



## GOLDBERGER TEXTILIPARI GYŰJTEMÉNY

1036 Lajos u. 136-138. tel.: 336 1 250-1020  
www.goldbergermuzeum.hu; www.textilmuzeum.hu  
Nyitva tartás: kedd-vasárnap: 10-18 óra, hétfő: zárva  
Minden hónap első szombatján a látogatás ingyenes!

„a Goldberger...” - Az Óbudai Múzeum-Goldberger Textilipari Gyűjteménye új állandó kiállításával méltó emléket kíván állítani az 1784-ben, Goldberger Ferenc által alapított, és több mint 200 éven át fennállt textilgyár történetének. A kiállításnak kettős küldetése van:

Egyrészt, öt nagy egységre bontva mutatja be azt a folyamatot, amely során a néhány fős manufaktúráként induló kékkfestőműhely – a család egymást követő generációinak modernizálása következtében – világhírű vállalattá fejlődött.

Másrészt kiállításunk arra is törekszik, hogy a gyár fejlődésének bemutatása közben – számos interaktív elem segítségével – érthetővé tegye a textilnyomás technológiáját.

### BOTANIKA workshop – Indigo és shibori alkotóműhely



április 9. vasárnap, 11:00-15:00 óra

Fél napos alkotóműhelyünkben a természetes festőnövényekkel való közös alkotásra hívjuk az érdeklődőket. A résztvevők megismerhetik a természetes indigót, a csáva elkészítésének menetét, illetve a japán shibori textilfestési technikákat. Az alkotóműhelyben megfestünk különböző anyagmintákat és egy kendőt.

Ingyenes nap 2017.05.01. – szombat



## ESERNYŐS

Óbudai Kulturális, Turisztikai és Információs Pont  
1033 Budapest, Fő tér 2., tel.: +36 30 883 1953  
www.esernyos.hu, info@esernyos.hu  
www.facebook.com/esernyos

03.28 17.00 StílusTeremtő Géniuszok - Velazquez, a király festője

03.28 19.00 Filmklub - A torinói ló

03.29 17.30 Óceánjárás Lackfi Jánossal - Munkakeresés felsőfokon

03.30 17.00 FotóSarak Szakkör kiállításának megnyitója

03.31 7.00-9.00 Bike&Breakfast



04.04 18.00 Kiállítás megnyitó: Bánföldi Zoltán - Renaissance 4.0

Bánföldi Zoltán képzőművész legújabb digitális fotó - festmény sorozata az Esernyős Galériában. Köszöntőt mond: Bús Balázs polgármester. A tárlatot megnyitja: Készman József művészettörténész.

A kiállítás megtekinthető 2017. május 4-ig.

04.04 18.00 Filmklub - Toni Erdmann

04.06 18.00 Esernyős Live - Kovács Linda és Bögöthy Ádám Duó

04.11 18.00 StílusTeremtő Géniuszok - Murillo

04.11 20.00 Filmklub - Az én XX. századom

04.12 18.00 Keleti Kapu - Török eredetű szavak a magyar névanyagban

04.12 19.00 Szindbád Szerda - Barabás Lőrinc Live Act

Az Esernyős havonta jelentkező, legújabb programsorozatának következő alkalmával Barabás Lőrinc trombitás-zeneszerző egyedi, önálló műsorát hallhatjuk a Szindbád Rendezvényterben. A művész billentyűkön, trombitán és laptopon szólaltatja meg dalait, feldolgozásait. VJ: Karcis Gábor.

Jegyár: 1800 Ft



1036 Bp., Kiskorona u. 7. Telefon: 250-0288

obudaitarsaskor.hu jegymester.hu



Szávai Viktória Fotó: Falus Kriszta

Március 26., vasárnap 19 óra

ÉVSZAKOK TÁNCA – Anima Musicae kamarazenekar

Bardi, Carlos Pérez, Meli, Piazzolla, Rodriguez és Vivaldi művei

Március 27., hétfő 19 óra

KIÉ VAGY, MONDD? – zenés „seveledsenélküled” a 50-as évekből

Szávai Viktória és Adorjáni Bálint



Március 30., csütörtök 19 óra

A SZABADSÁG ADÓJA – Zenés irodalmi est Ballai László azonos című kötetéből

Április 1., szombat 19 óra

DALOK A KISPIPÁBÓL – Seress Rezső-est

Fesztbaum Béla és a Kék Duna Koncert-Szalonzenekar

Április 3., hétfő 19 óra

NEM CSAK A ZENE SZÁRNYÁN – 71 év MALÉV

Kerteszi Ingrid – ének, Somogyi Tóth Dániel – zongora, Merényi Judit előadóművész és a Malév egykori kapitányai

Április 5., szerda 19 óra

HÁROM A MAGYAR IGAZSÁG – Lackfi János és Fülei Balázs

Április 6., csütörtök 19 óra

GITÁRMUZSIKA ÓBUDÁN – Horváth László és Stummer Márton

Április 8., szombat 19.30 óra

BAROKKPLUSZ II. – Liszt Ferenc Kamarazenekar

Meláth Andrea – ének, Duleba Livia, Jóföldi Anett – fuvola  
Dienes Gábor – oboa, Tóth László – trombita

Április 10., hétfő 19 óra

SÁRKÁNY LEHELET – Szávai Viktória Weöres Sándor-szeánsza

Április 13., csütörtök 19 óra

A TÁROGATÓ, A ZENEKAR MEG A BANDA

Kiss Gy. László tárogatóművész koncertje



**MAGYAR KERESKEDELMi  
ÉS VENDÉGLÁTÓIPARI MÚZEUM**  
1036 Budapest, Korona tér 1.  
Tel.: 375-6249, web: www.mkvm.hu

**Április 5-től: Gastro Hemző – időszi kiállítás**

Március 25. szombat 10:00-20:00

**I. Történelmi Kézműves Vásár és Hagyományörző Találkozó**

Március 31. péntek 19:00

**Syrius Legacy klubkoncert**

Április 1. szombat 18:30-22:00

**RETRO kocsmá – FAKÉZ koncert**

Április 2. vasárnap 19:00

**Thuróczy Katalin: Macskalépcső - egyfelvonásos két nőre**

Szereplők: Gitta – Wessely-Simonyi Réka, Zsóka – Csizmadia Ildikó

Április 5. szerda 17:00-20:00

**Társasjáték klub**

Április 8. szombat, 14:30, 16:00

**Tárlatvezetés Az ismeretlen görli című időszi kiállításban**

A vezetést tartja: Molnár Dániel, színház-történész, komikus, a kiállítás kurátora

Április 9. vasárnap 16:00

**A magyar költészet napja - Sem emlék, sem varázslat**

Radnóti Miklóst köszönti Udvaros Béla rendező a magyar költészet napja alkalmából.

Április 12. szerda 17:00

**Rubovszky András: A családban hallottam... Velem történt**

Könyvbemutató - A szerzővel Kiss Imre múzeumi igazgató beszélget.



**ÓBUDAI MÚZEUM**  
1033 Budapest Fő tér 1., tel: 250-1020,  
www.obudaimuzeum.hu,  
titkarsag@obudaimuzeum.hu

**Macskaköves este 2017. április 20. 18:00 óra**

Utolsó utáni tematikus est az Óbuda-1956 című időszi kiállításához kapcsolódóan.

**Téma:** Hogyan készült a fénykép Rötzer Henrik egykori óbudai fotós korában?

**Előadó:** Gadányi György egyetemi tanár, fotóművész

**Állandó kiállítások:** „Óbuda Egy város három arca” | „Játék a városban”

**Ingyenes nap 2017.05.01. – szombat**



**TERSZINHÁZ**  
1033 Budapest, Fő tér 1., Zichy-kastély,  
telefon: 388-4310  
www.terszinhaz.hu, e-mail: terszinhaz@gmail.com



Április. 6. csütörtök Bornemisza Péter  
**Magyar Elektra – nyilvános főpróba –**  
tragédia egy részben  
(belépőjegy: 50 Ft) 19.00

Április. 7. péntek 19.00

**Bornemisza Péter: Magyar Elektra –**  
bemutató - tragédia egy részben  
Április. 8. szombat 19.00

**Bornemisza Péter: Magyar Elektra –**  
tragédia egy részben  
Április. 12. szerda 19.00

**Bornemisza Péter: Magyar Elektra –**  
tragédia egy részben



**ÓBUDAI PLATÁN KÖNYVTÁR**  
1031 Budapest, Arató Emil tér 1. (bejárat a Kadosa utca felől)  
Tel.: 439-0936, web: www.platankonyvtar.hu  
Hétfő 12-18, kedd 10-19, szerda zárva, csütörtök 10-19, péntek 12-18, minden páratlan hét szombatján 10-14

**Kukoricabajusz – 2017. március 28. 16.30**

a Magyar Tengerimalac-védő Közhasznú Egyesület és az Elveszett Állatok Alapítvány

munkatársai mesélnek a rágsálók tartásáról. Hasznos tudnivalókkal, tippekkel, színezővel és tengerimalac-simogatóval várjuk az állatbarátokat.

**Diavetítés – 2017. április 1. 11.00-12.00**

Klasszikus, tanulságos mesékkel várjuk a kíváncsi gyerekeket 2017. április 1-én, 11 órakor A répa; A két bors ókröcske; Frakk és a lusta macskák című diafilmeket vetítjük

**Luther Márton élete – 2017. április 4., 21., 27. 17.00**



filmvetítés az Óbudai Platan Könyvtárban  
Rendezte: Richly Zsolt. Írta: Lackfi János  
Játékidő: 65 perc. A vetítések ingyenesek.  
Animációs filmsorozat Luther Márton életéről. A Richly Zsolt rendező és Lackfi János író nevével fémjelzett alkotás tíz 13 perces epizódból áll. Az áprilisi vetítéseken az első öt epizód látható: 1. Miből lesz a cserebogár – Gyermekkor és első találkozás a Bibliával, 2. Szópárbajok – A fiatal magiszter és fogadalma, 3. Isten tenyerén? – A szerzetes és teológus, 4. Úton az Úr felé – Németország és Róma, 5. Minden eladó – Meghasonlás és a wittenbergi pontok.

**Origami – 2017. április 10. 16.00-18.00**

A papír nem hajthatatlan. A Magyar Origami Kör foglalkozása az Óbudai Platan Könyvtárban.

**Luther Márton élete álló- és mozgóképeken - 2017. március 7- április 29-ig**

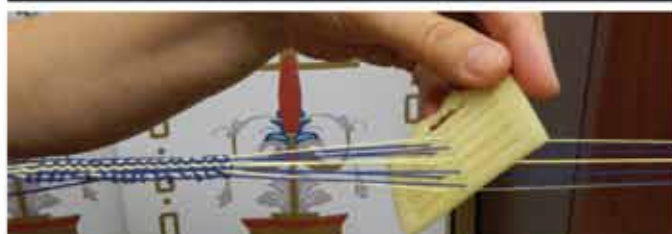
Richly Zsolt Balázs Béla-díjas rajzfilmrendező, grafikus, érdemes és kiváló művész kiállítása az Óbudai Platan Könyvtárban.

Megtekinthető a könyvtár nyitvatartási idejében.

A programok ingyenesek. Minden érdeklődőt szeretettel várunk



**AQUINCUMI MÚZEUM**  
1031 Budapest, Szentendrei út 135. www.aquincum.hu  
aquincum@aquincum.hu, tel.: +36 1 430-1081



2017. március 25. 10:00-15:00

**Mater Fabia Herbariuma – Házi praktikák a római korból/szakkör felnőtteknek.** A természetből nyerhető színek és illatok titkainak megismerésére, ma is jól használható ókori technikák elsajátítására nyílik lehetőség.

2017. március 25. 11:00-12:00

**Víz világnapja.** Ingyenes tárlatvezetés Magyarország legnagyobb feltárt római fürdőjében. Helyszín: 1035 Budapest, Flórián tér aluljáró (Fürdő Múzeum) - Előzetes bejelentkezés szükséges!

2017. április 08. 11:00

**XX. Aquincumi Költőverseny**

2017. április 11. 14:00

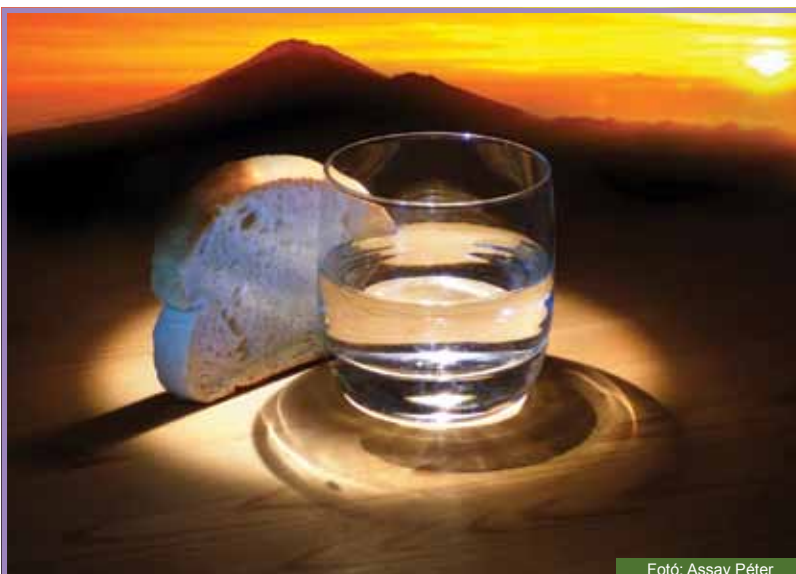
**AnticCafé.** Vass Lóránt: Bajelhárító amulettek a Római Birodalomban

# Böjti hagyományok, szokások

Március 1-jén kezdődött ebben az évben a nagyböjt, amely a keresztény közösségekben a húsvét előtti negyven napos előkészületi, bűnbánati időszak. Erre a napra esett hamvazószerda, azaz a böjti időszak kezdete, amely húsvétvasárnapig tart. E szokás kialakulásának háttérében vallási és egészségügyi okok állnak. A böjt lemondásra, önfegyelemre tanít, segíti az emberi szervezet öngyógyító folyamatait.

## Visszatérő szám

A keresztény hagyományokban a negyven szent, visszatérő szám: Jézus ennyi ideig böjtölt, a zsidó nép negyven évig vándorolt a pusztában, ennyi napig tartott a vízözön, Mózes ennyi napot töltött el böjtölve a Sínai hegyen. A középkorban rendkívül szigorú előírások vonatkoztak a böjtre. Szerdán, pénteken és szombaton csak kenyeret és sőt fogyasztottak, napjában egyszer, a jóllakás vagy a hűvesség a többi napon is tilos volt. A katolikus egyházban már csak a hamvazószerdát, nagypénteket és a nagyböjti időszak péntekjeit veszik komolyabban, napi háromszori étkezést, hústól való tartózkodást, és egyszeri jóllakást tanácsolva. A protestáns egyházak híveikre bízzák az önmegtartóztatást. A böjti vallásos gyakorlat középpontjában a bűnbánat, az áldozathozatal, áldozatvállalás, a könyörgés áll. Mindez a hívők megtisztulását szolgálja. A



Fotó: Assay Péter

böjt lényege a húsvétra, Jézus feltámadásának ünnepére való felkészülés, a hitben való elmélyülés a lemondás révén. A húsvét a feltámadás ünnepe, a böjt Jézus szenvedésének felidézését szolgálja. Ebben az értelemben a húsvét előtti negyven napos böjt során az ember az Isten iránti szeretetét fejezi ki. A nagyböjthöz hozzátartozik az imádság, a szegények megsegítése is.

## Másutt is fontos a szerepe

A böjt szinte minden vallásban fontos szerepet tölt be. Némely esetben valóban teljes lemondást, sőt koplalást ír elő, a fizikai és szellemi megújulás érdekében. Az ókori egyiptomiak vagy a görögök is ismerték a lelki elmélyüléshez vezető utat,

a leghatásosabb szellemi tisztítóúraként tartották számon a böjtöt. Már a kor legnevesebb orvosa, Hipokratész is fontos gyógyító módszernek tartotta a böjtöt. A reneszánsz idején fedezték fel újra a böjtterápiát, Paracelsus a legjobb természetes gyógymódnak írta le. Napjainkra egészségügyi szempontok szerint terjedt el számos böjt-típus, lé- vagy saláta böjt. A téli, nehezebb ételek fogyasztása után még jól is jönnek a gyümölcs- vagy zöldségnapok. A húsvéti böjtnek tehát nem csupán szellemi, egészségügyi előnyei is vannak. Tavasszal

éled újjá a természet, az emberi szervezetnek is ilyenkor van szüksége a megtisztulásra, erre jó módszer a böjt.

## Hazai szokások

A nagyböjt alatt hazánkban régebben nem főztek, sütöttek állati eredetű zsírral. A nagyböjt kezdete előtt mindent a kamrába tettek, amit negyven napig nem fogtak használni. Így került oda a szalonna, a zsíros edény. Minden nap csak kétszer ettek, ebédre levest, böjtös pitét, vacsorára káposztát, savanyúpaprikát, diót és mézet. A hagyományos böjti ételek között számos főzelék, aszalt gyümölcs, tojás- és halétel kapott helyet. A böjti időszak alatt tilos volt mulatságot vagy lakodalmat tartani.

## Jóllakni csak egyszer egy nap

A hagyományok szerint a böjt alatt napi háromszori étkezés volt engedélyezett, de jóllakni csak egyszer volt szabad. Péntekenként tilos volt húst fogyasztani, emellett, illet valami személyre szabott fogadalmat is tenni, ami valódi lemondással járt. A gyerekek és a betegek felmentést kaptak a böjt betartása alól. A böjt alatt jellegzetes ételeket ettek, például a ciberelevest, aminek alapanyaga lehetett korpá vagy aszalt gyümölcs. A korpán erjesztett, leszűrt savanyú lében kukoricát, kölest vagy hajdinakását főztek. Ezt liszttel és tejjel behabarták. Rendszerint halat, növényi eredetű ételleket, kenyeret fogyasztottak. Az alábbiakban néhány böjti ételt ajánlunk.

### Cibereleves

Hozzávalók: 4-5 gerezd fokhagyma, 1 dl tejföl, 1 dl tej, fél citrom, liszt.

Elkészítés: másfél liter vizet felteszünk főni, majd hozzáadjuk a négy-öt gerezd zúzott fokhagymát. Felforraljuk, majd egy evőka-

nál liszttel elkevert tejjel és tejföllel behabartjuk. Fél citrom levével savanyítjuk, összeforraljuk, pirított zsemlekockával tálaljuk.

### Krumplis gánica

Hozzávalók: 1 kg krumpli, 0,5 kg búza-

liszt, 4 kanál zsír, 1 fej hagyma, pirospaprika, 0,25 l tejföl.

Elkészítés: a meghámozott krumplit egy nagyobb fazékban feltesszük főni. Ha megfőtt, a vízében apróra törjük. Állandó kevergetés mellett annyi lisztet adunk hozzá, hogy jól összeálljon, de még lágy legyen. Sült paprikás hagymát teszünk rá, majd a tányérban tejföllel megöntözzük.

### Almás répasaláta

Hozzávalók: 3 répa, 2 alma, 2 evőkanál darált dió, citromlé.

Elkészítés: a répát vastagabbra, az almát vékonyabbra szeljük. Összekeverjük, megszórujuk a dióval, citromlével ízesítjük.



## 45 év száguldás • Jubileumi szuperkoncert az Erkel Színházban

## Szűcs Judith és Balázs Fecó egy színpadon



Szűcs Judith, Balázs Fecó és Szűcs Antal Gábor a sajtótájékoztatón

Valódi jubileumi szuperkoncertre készül **Szűcs Judith**, aki negyvenöt éve a zenei pályát választotta. A ma is bomba formában lévő énekesnő ebből az alkalomból óriási bulit csap április 10-én az Erkel Színházban, ahol **Balázs Fecó**, **Tátrai Tibor** és **Szűcs Antal Gábor** is színpadra lép.

Az énekesnő munkássága, ismertsége és kiemelkedően jó hangja megkérdőjelezhetetlen. Már 1972-ben megmutatta tehetségét a *Ki, mit tud?* című műsorban, melyet megnyert. Az igazi átörözt az 1977-es Metronóm Fesztivál hozta meg, ahol a közönség első ízben hallhatta a *Táncolj még!* című dalát, melyet azóta is töretlenül játszanak a rádióadók, és megannyi fiatal és feltörekvő zenekar készített már átdolgozást belőle. A dalt hamarosan egy album is követte, és pillanatok alatt platinalemez lett. Az énekesnő azok közé a különleges előadók közé tartozik, aki azóta is, folyamatosan színpadon van, és rengeteg slágerrel ajándékozta meg rajongóit.

Szűcs Judith a szakmában is nagyon népszerű. Felkérésére pályatársai is szívesen vesznek részt jubileumi koncertjén. **Balázs Fecó**, **Tátrai Tibor**, **Szűcs Antal Gábor** – csak három név azok kö-

zül, akik színpadra lépnek majd ezen az estén. Mindemellett az archív videó felvételek, a csak erre az alkalomra Magyarország legjobb táncművészeiből összeállt táncparád és az egyik felvonást kíséző Monarchia Szimfonikus Zenekar is azt mutatja, kuriózum számba menő előadást láthat a közönség az Erkel Színházban. A látványért DJ SMASH (*Szalmás Gábor*) felel. Az énekesnő ruháiról *Schnell Viktor* és *Ordasi Zsolt* stylist gondoskodik. A művésznő lelkesen készül a nagy napra, melynek részleteibe a március 8-án tartott sajtótájékoztatón avatják be a média képviselőit.

- A 45 kerek szám, és úgy döntöttem, csinálók egy igazi nagy bulit, egy díszkő és funky-hangzásokkal kísért nagykoncertet, élőzenével, filharmonikusokkal. Régi álmom vált valóra azzal, hogy Balázs Fecóval együtt énekelhetünk. Bár ezer éve ismerjük egymást és pár sarkokra lakunk egymástól, mégis ötven évet váratott magára a közös produkció, de felhívtam és rögtön igent mondott a felkérésre – mondta az énekesnő.

A sajtótájékoztatóra eljött Balázs Fecó is, a koncert egyik sztárvendége. Az énekes kérdésre válaszolva elmondta: javult az egészségi állapota, és na-

gyon örül a felkérésnek. Szűcs Judith-tal az „Érints meg!” című dalt éneklük majd közösen, majd Fecó egyedül is előad egy számot. Orvosai egy hónapban két fellépést engedélyeztek számára. Remé-

## „Szeretek Óbudán élni”

**Szűcs Judith** 31 éve Óbudán él. Ha már találkozunk, kaptunk az alkalmon, hogy megkérdezzük: mi olyan vonzó számára a városrészen?

- Én akkor lettem óbudai, amikor a gyermekemmel voltam várandós. Mára teljes mértékben lokálpatriótának érzem magam. Nagyon szeretünk itt élni, a lányommal és a vőlegényemmel. Kertes házba születtem, ezért is nagyon örülök, hogy most is családi házában élhetek. Van egy kis veteményesem is, szívesen kertészkedem. A Táborhegyi Népházban találtam egy nagyon jó csapatot, ott kezdtem bridselni. Néha összejárunk, klassz kis baráti társaságom van. Igyekszem nem csak a külsőmre adni, fontosnak tartom, hogy az agyamat is megmozgassam és fiatalon tartsam. Számomra nőként és előadóművészként is fontosak a logisztikai szempontok. Közel, gyorsan elérhető távolságban van a fodrászom, a kozmetikusom, a varrónőm és egyáltalán, minden, számomra fontos helyszín. Az óbudai piac és a lángosos a kedvenc tőrzshelyeim közé tartozik. Szeretem a meghitt, egyszerű helyeket, melyekből szerencsére jó néhány van a városrészen. Egyszóval minden ideköt, szeretek Óbudán élni!

nyei szerint év végén zenéjükhöz jubileumi koncertet tartatja jubileumi koncertjét. Aréna-népzőrséjükkel ő is megtartja koncertjét. Sz. Cs.

## A tárogató, a zenekar, meg a banda

Operaházi éveim, valamint kortárs zenei munkáim mellett általam sem gondolt kapcsolatba kerültem a tárogatóval. Sokáig csak hangjának varázsa, és az énekléshez hasonlatos játékmódjának az öröme határozta meg a zenék kiválasztását. Népdalok, hallgatók, kuruc dalok körében telt az első időszak. Aztán az első szóló, duó, trió kompozíciók után megszülettek a tárogatóra és vonósnégyesre írott kvintettek, majd a versenyművek zenekarral feltették a koronát a tárogató repertoárjára. Novemberi hangversenyünkön elhangzott két kvintett és trió komoly közönségsikere engem is meglepett. A most felhangzó három zenekaros kompozícióban megcsodálhatjuk ennek a hangszíngazdag instrumentumnak az éneklő arcát, táncos karaktereit, virtuóz képességét.

Háromrészes sorozatunk utolsó félédejét hagyományosan a bandával való örömezenélés jegyében állítottuk össze. Legkedvesebb muzsikáinkkal búcsúztunk egy maradandó élményt nyújtó este, és egy újabb találkozás reményében.

**Kiss Gy. László**

ÓBUDAI TÁROGATÓK  
Óbuda és Kultúrális Alap

1038 Bp., Káloz utca 7. Telefon: 250-0285  
obudaitarogatok.hu | jegymester@hu

2017. április 13., csütörtök 19 óra

**A TÁROGATÓ, A ZENEKAR MEG A BANDA**  
**Kiss Gy. László**  
Liszt Ferenc-díjas tárogatóművész koncertje

Közreműködnek:  
a Budapesti Vonósnok  
Művészeti vezető: Bobay Károly, koncertmester: Piltz János  
**Árendás Péter, Csoóri Sándor** – brácsa  
**Lelkes András** – bőgő  
**Zimber Ferenc** – cimbalom

Örmény dal – szóló  
Vajda János: Intermezzo  
Kovács Béla: Eine Kleine Balkanmusik  
Könzei Árpád: Ördögös székelyek  
...  
Kalotaszegi hajnali és legényes  
Tyukodi nótá és gyergyói gyors  
Három jazz-standard  
Betyárművek, juhászok tánc  
Rábaközi verbunkos és lakodalmas frissék  
Asztali nótá és metekőlépényi cigánycsárdás

Bélpéldy: 1800 Ft, díkijegy: 900 Ft  
Tárogató: Nemzeti Kulturális Alap

ÓBUDA  
Óbuda és Kultúrális Alap

nca  
fidelio

**MIKLÓS OPTIKA**

INGYENES LÁTÁSVIZSGÁLAT » komplett szemüvegkészítés esetén!

**Szemüvegkeretek**  
akár **60% kedvezmény!**

**KÉSZLETKISÖPRÉS!**

**www.miklosoptika.hu**

1033 Budapest, Vöröskereszt u. 11. /A Miklós Patikánál/  
+36 30 585 7597; +36 1 240 6853 Nyitva: H-P: 10-18; Sz: 9-13

Az akció a megjelölt termékre vonatkozik és a lencse akcióval is összevonható!

A keret akció 2017. 03. 31-ig érvényes!

**40%-os kupon HOYA lencsére!**

HOZD MAGADDAL VAGY FOTÓZD LE A KUPONT ÉS 40% KEDVEZMÉNY KAPSZ HOYA EGYFŐKÜSZÜ SUPER HI-VISION VAGY BLUE CONTROL RÉTEGGEL ELÁLTOTT LENCSEKRE!

Az akciónban normal és vékonyított lencsék is részt vesznek! Komplet szemüveg készítés esetén válható igénybe!

Résletek az üzletben!  
A kupon 2017. 04. 30-ig érvényes!

## Szolgáltatás

■ **Vízszelés gyorsszolgálat.** Víz-csatorna csere lakásban és udvarban. Kerti csap csere, ássással is. Csőfagyasztás. Tel.: 06(70)544-4050

■ **REDÖNY, RELUXA, SZÜNYOGHALÓ, NAPELLENZŐ,** stb. szerelése garanciával kerületi redőnyös. Ajándék szünyogháló minden megrendeléshez!!! Tel.: 06(70)341-9489, 06(20)341-0043

■ **Lakásfelújítás!** Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, javítás, -csiszolás, csempézés, villanyzerelés, vízszelés, kömvés munkák garanciával. Tel.: 202-2505, 06(30)251-3800. Halász Tibor

■ **Azonnali konténerszállítás!** Kerületi kedvezmények. Bobcat földmunka. Tel.: 06(30) 948-4000

■ **Parkettacsizolást, lakkozást, lerakást,** festést, mázolás, tapétázást vállalok. Barabás Jenő kisiparos. Tel.: 349-4899, 06(70)280-0479

■ **Redőnyzerelés, javítás, gurti csere,** szalagfüggöny, szünyogháló, harmonikaajtó. Hétvégén is! Nagy Sándor. Tel.: 06(20)321-0601

■ **Lépcsőházak, irodák teljes körű takarítását vállaljuk.** Csapatunk precíz, kifogástalan munkájára 100%-os garanciát biztosítunk! Tel.: 06(30)455-1522

■ **Kéménybélés, kéményajtó beépítés,** füstcső csere, mosolygós árakon, ügyfélbarát munkavégzés, mindez csak csipetnyi kosszal, az Ön igényeit figyelembe véve. Tel.: 06(20)624-0601. botoskemeny@gmail.com

■ **Üvegezés a helyszínen, biztosításra is!** Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós. Tel.: 06(20)977-7150

■ **Ingtatlan értékbecslés:** 06(70)635-4079. **Tetőfedés, bádogzás:** 06(70)230-0303

■ **Automata mosógépek, mosogatógépek,** szárítók, villanybojlerok, villanytűzhelyek, klímaberendezések javítása. Hétvégén is hívható! Tel.: 243-8490, 06(20)947-0774

■ **Bütorkészítés!** Egyedi méretű beépített bútorok, konyhák készítése, laminált parketta lerakás. Tel.: 06(20)349-2224

■ **Víz-, gáz-, fűtőszelvények,** javítás 25 éve iparosként. Tel.: 06(20)423-5812

■ **Ingtatlanok felújítása!** Külső-belső teljes körű javítása. Hőszigetelés, utólagos vízszigetelés, tetőcserélés, térkövezés, kerítés építése. Díjtalan kiszállás! Tel.: 06(1)781-4021, 06(20)259-6319. www.telekrendezes.hu

■ **Lakásfelújítás, festés 300 Ft/m<sup>2</sup>-től,** paszizálás, mázolás. Külső festések, parkettacsizolás. Tel.: 06(20)945-5473, 06(30)499-1814

■ **Festés, mázolás, tapétázás,** gipszkarton-szerelés, burkolás, laminált parketta lerakása magánüzeműek, közületek részére. Tel.: 06(30)212-3308

■ **ZÁRSZERVIZ** ajtózárok, biztonsági ajtók, hevederzárak nyitása, javítása. Tel.: 242-1389

■ **Vízvezeték-központi fűtés szerelés.** Ingyenes kiszállással, helyszíni felméréssel. Hencz Péter. Tel.: 06(70)397-3869

■ **BÜTORASZTALOS!** Beépített szekrények, konyhabútorok készítése! Bútor, ajtó-ablak javítása. Tel.: 06(20)352-0869, www.gardrobmaster.hu

■ **Víz-fűtőszelvény gyorsszolgálat:** csap, szifon, wc-tartály, radiátor szerelés. Tel.: 06(70)642-7526

■ **Villanyzerelés azonnal!** Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villanyzerelő mester. Tel.: 36(20)934-4664, 246-9021-EL-MÜ által minősített vállalkozás

■ **Költöztetés, lomtalanítás,** áruszállítás, csomagolás, bútorzerelés, fuvarvállalás. Ingyenes felmérés. Tel.: 06(20)972-0347. 403-9357. 06(30)589-7542

■ **ABLAKJAVÍTÁS! WWW.AJTOAB-LAKDOKTOR.HU.** 23 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezé-

sét, szigetelését garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos. Tel.: 06(70)550-0269

■ **Csőrepedés-Vízszivárgás** műszeres keresése, javítása. Kamerás csatorna vizsgálat. Tel.: 06(30)914-3588

## Egészség

■ **Fül-orr-gégészet** magánrendelés minden szerdán 18.30-tól 19.30-ig. Cím: Orvosi Centrum III. Kolosy tér 1/b. Tel.: 0(1)388-9406, 06(20)211-5190. Dr. Müller Zoltán főorvos

■ **Izomletapadások; fej-, nyak-, hátfájalmak kezelése;** teljes testmasszázs. Szakrendelőben (Vörösvári u. 88-96), vagy az Ön otthonában. Csapák Zoltán gyógymasszőr. Tel.: 06(20)595-3057

■ **Gyógypedikúr, pedikúr, masszáz** az Ön kényelméért saját otthonában, Budapestten. Szántó Zsolt. Tel.: 06(70)366-3266. Hívjon bizalommal!

■ **Kárpáti fogtechnika.** Szél utca 10. Kórház utcai piacnál. Tel.: 240-2059, 06(20)493-1675

■ **Dr. Lőrincz Gábor ortopéd-traumatológus főorvos magánrendelése,** csütörtökön 14-18 óra között. II. ker., Medve u. 30. Bejelentkezés: 06-(70)703-1470

## Oktatás

■ **Számítógép, tablet és okos telefon használat** oktatása otthonában, teljesen kezdők, idősek számára. Türelmes oktatás bármely témában. (Facebook, Skype, Google, Stb.). Tel.: 06(20)282-0743

■ **NÉMET beszédcentrikus nyelvtanítás,** vizsgafelkészítés Óbudán. Külföldi és Goethe Intézetekben megszerzett tapasztalattal, bármely korosztálynak. Tel.: 06(30)773-9155. kreation@freemail.hu

■ **Angolorák minden szinten,** diplomás gyakorlott tanárnőnél. Ingyenes próbaóra. E-mail: wagnerdora.wd@gmail.com

## Elad-vesz

■ **Könyveket, könyvtárakat** (régit, újabbat) antikváriumunknak vásárolok. 100 könyv felett díjtalan kiszállással. Tel.: 06(20)425-6437

■ **Autófelvásárlás készpénzért** a hét bármely napján, évszámától függetlenül. Tel.: 06(70)622-0123

## Régiség

■ **Kastélyok berendezéséhez** vásárolok bútorokat, festményeket, ezüstöket, porcelánokat, bronzokat, antik órákat, stb., teljes hagyatékok első vevőként legmagasabb áron. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06(20)280-0151. herendi77@gmail.com

■ **Mindenemű régiséget vásárolok** díjtalan kiszállással! Bútor, festmény, porcelán, kerámia, üveg, bronz, ezüst tárgyakat. Híradás-technikai, bakelit hangszert, fényképező gépet, objektívet, papír régiséget, órákat, szőnyeget készpénzért. Pintér Nikolett. Tel.: 466-83-21, 06(30)973-49-49

■ **ANTIKVÁRIUMUNK** vásárol könyveket, könyvtárakat, könyvhagyatékokat. Díjtalan kiszállással! Tel.: 250-6667, 06(20)471-6410

■ **EMÁNUEL GALÉRIA** vásárol azonnali készpénzért díjtalan kiszállással régi porcelánokat, étkészletet, antik-ezüst tárgyakat, festményeket, bútorokat, órákat, hagyatékokat. Hívjon bizalommal! Tel.: 06(30)397-5543, 06(70)397-4976

■ **Régiségek, hagyatékok, gyűjtemények vétele** készpénzben színházak részére, apróságok a bútorig. Kiszállás, szakbeszélés díjtalan. Polgár Mónika. Tel.: 06(30)419-2713

■ **Vásárolok karórákat, porcelánokat, ezüst, arany, korall, borostyán ékszereket.** Cím: V. ker., Kígyó u. 4/6. Tel.: 06(1)792-1692, 06(20)590-5284

■ **Vaszary János, Scheiber Hugó, Berény Róbert, Czifány Dezső FESTŐMŰVÉSZEK AL-**

KOTÁSAIT KERESSÜK MEGVÉTELRE KÉSZPÉNZÉRT. Nemes Galéria. 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 3. Tel.: 06(30)949-2900. nemes.gyula@nemesgaleria.hu

■ **Régényeket, krimiket, filozófiai,** történelmi, ezoterikus, romantikus könyveket antikvárium ingyenes kiszállással készpénzért megvásárol. Tel.: 06(20)992-1358

■ **Papír- és fémpénzt, bélyeget, képeslapot,** papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. Tel.: 266-4154. Nyitva: H-Sz 10-17, CS 10-19

■ **Briliáns, Arany, Ezüst, Borostyán,** Mechanikus Órák és Hagyaték felvásárlás extra magas áron! Bp. XI., Fehérvári úti csanak. Földszint-virágisor (Porcelán, Ezüst üzlet). Tel.: 209-4245

## Ingtatlan

Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: ingatlan-ROBOT.hu/obuda-ujsg

■ **ELADÓ ÉS BÉRBEADÓ LAKÁSOK KÖZVETÍTÉSE** (válás, vagyonmegosztás, hagyaték is). Jutalék 2,5-3,5%, bérbeadás 1 havi díj. +36(30)727-5753, 249-1373 (Timár utca)

■ **Eladó tulajdonostól teljesen felújított,** közművesített, 12 nm-es faház üzemeltetés (bővíthető). Parkolás ingyenes. Irányár: 3 millió Ft. Tel.: 06(30)304-0047

■ **III. (Ezüsthegy) panorámás 2200 nm,** nem építési telek engedélyezett, lakható, kb. 40 nm-es köépülettel, terrasszal eladó. (Melléképület, pince, kocsibeálló, villany, fűtő kút). Tel.: 06(20)548-9720

■ **INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres!** Bizza ránk ingatlanát: gyorsan hozzuk a vevőt, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes, külföldi vevők elérése. Hívjon: 06(20)960-0600

■ **Ingtalanközvetítés 1% jutalékért.** Teljes körű lebonyolítás. Tel.: 06(30)984-3962. alacsonyjutalek.hu

## Állás

■ **Takarító-mosogatókat** keresünk cukrász üzelmünkbe. Munkájára igényes, lehetőleg a közlemben lakó kollégát keresünk. A munka-beosztás egy hónapra előre elkészül és hétfői munkanap is van benne. Reggel 6 és este

22 között, három műszakban lehet dolgozni. Részmunkaidős és beugrós státusz is lehetséges. Fényképes önéletrajzát a cziniel@czinielcukraszda.hu címre várjuk

■ **Fagyis pavilonunkba** és üzletünkbe keressünk fagyaltos „lányokat”. Tavasz, nyári és főleg hétfői munkáról van szó. Erős csukló és számolási ismeretek szükségesek. Fényképes önéletrajzát a cziniel@czinielcukraszda.hu email címre várjuk

■ **Kézilányt keresünk.** Konyhai ismeretekkel rendelkező kézilány/hidegkonyha posztra keressünk kollégát III. kerületi cukrászdánkba. Munkájára igényes, önállóan is és csapatban is dolgozni tudó jelentkezőket várunk. Fényképes önéletrajzát a cziniel@czinielcukraszda.hu címre várjuk

■ **Délutánra, 4 órás munkaidőben** iskolába takarítókat keresek Óbudára! Tel.: 06(20)980-5616

■ **III.-XIII. kerületbe, hajnali 4 óras** (04-08-ig) takarítói munkára keresünk, lehetőleg gyakorlattal rendelkező kollégánót (lehet nyugdíjas is). Érdeklődni: 06(20)316-1356

■ **Mercedes Sprinter kis buszhoz „D”** jogosítvánnyal, nyugdíjas sofőr keresek. Heti 1-2 nap vezetéshez a III. kerületben. Tel.: 06(20)265-7707

■ **Nyugdíjas, szakképesítéssel rendelkező,** gyakorlott, „alkoholmentes”, megbízható, festőt keresek, alkalmi munkákhoz.

■ **Víz-, gáz-, fűtőszelvény iparos** keres hosszú távra szakmunkást, segítőt. Tel.: 06(20)423-5812

■ **III. kerületi munkahely raktáros** keres napi 4 órás munkába. Tel.: 436-0460

■ **Megmutatom, hogyan lehetsz** sikeres és elismert ingatlanszakértő. Várom önéletrajzodat: csillaghegy@oc.hu

■ **87 éves apósom ellátására** keresek házzelvonott feladatokra, havi váltásban, ott lakással, megbízható hölgyet. Ápolási feladatokra nincs szükség. Tel.: 06(30)203-4722

■ **Szentendrei területre** keresünk vagyondöröket, és irodaházba recepciósokat. Érdeklődni: 06(20)405-0347

■ **Éjszakai gyermekfelügyelő, takarító** munkakörbe munkatársat keresünk! Önéletrajzokat a titkarsag@bjpavito.hu e-mail címre várjuk!

■ **Épületgépészet felügyelő** fűtéstechnikával foglalkozó cégünk keres ügyfélszolgálati szaknacsadót munkatársat. Műszaki végzettséggel és lehetőség szerint gyakorlati rendelkező pályázó személyben, Szentendrei munkahelyen. allas75@meapromt.f-online.hu

■ **Az Otthon Centrum háttér támogatásával,** III. kerületi irodánkba ingatlan tanácsadót keresünk. Pataki Éva. Tel.: 06(70)984-5430. E-mail: pataki.eva@oc.hu

**Függönyök**  
Széles méret- és mintaválasztékban

**Karnisok**  
Hajlított, egyedi méretre is. Szalagfüggöny, roló, roletta, méteráru, bútorszövet, rövidáru. Függönyvarrás.

A nálunk készült karnist és függönnyt díjmentesen felszereljük.

**AQUINCUM LAKÁSTEXTIL-MÉTERÁRU**  
(Pók utcai lakótelep)

1031 Budapest, Vízimolnár utca 2.  
Tel./fax : 24 27 157. Mobil: 06 (20) 92 63 422.  
Nyitva : H-P: 10-18, Sz: 9-13.  
Web: www.aquincumlakastextil.hu/

## Számítógép

■ **Computerklinika:** számítógép-javítás, karbantartás, vírusirtás, alkatrész-beszerezés, bővítés. Ingyenes kiszállással. Hívjon bizalommal. Tel.: 06(30)857-2653

## Életjáradék

■ **NEHEZEN JÖN KI NYUGDIJABÓL? MI SEGÍTÜNK!** Kössön velünk életjáradéki szerződést havi fix fizetéssel! Már pár napon belül biztonságban tudhatja jövőjét! Tel.: 06(30)397-5543

■ **Fiatal, gyermektelen, értelmiségi pár** eltartási szerződést kötne, kölcsönös szimpátia és bizalom esetén, ott lakás nélkül. Lovas Zsolt. Tel.: 06(30)487-6169

## Egyéb

■ **Idősebb KÖNYVELŐ kollégától ügyfeleket átveszek.** Cégei nálam megbízható, szakértő kezekbe kerülnek. Örökös Miklós. Tel.: 06(20)354-1090

■ **Gondoskodjon időben temetéséről.** Kössön temetés biztosítást! Tel.: 06(30)324-8912

■ **ADÓBEVALLÁS készítés** péntek-szombat 10-18 óráig. Dr. Hubai Margit. III. ker., Kabar utca 5. Bejelentkezés: 06(30)383-9755. Cégeknek, vállalkozóknak **KÖNYVELÉS!**

■ **Közös képviselő cég 24 éves gyakorlattal,** 24 órás elérhetőséggel vállalja társasházak kezelését. Tel.: 06(30)237-8442, 06(30)251-1056; info@befo.hu

## Kiadó

■ **Békásmegyeren a Zemplén Győző utcában** Társasház tulajdonát képező 58 nm-es helyiség **KIADÓ,** amelyben eddig meleg konyhas büfé üzemelt. Kizárólag csendes tevékenységre! Tel.: 06(30)856-4818

## Autó

■ **Autót veszek készpénzért** 15 éves korig. Tel.: 06(20)560-5049

■ **Autófelvásárlás készpénzért** a hét bármely napján, évjáratól függetlenül. Tel.: 06(70)622-0123



# Tavaszi Nyílt napok

**MÁRCIUS 27.-  
ÁPRILIS 1.**

- 2017 legújabb autómmodelljei egy helyen
- Értékes ajándékok
- Családi programok
- Gyereksarok

Duna Autó Zrt.  
Márkakereskedések és Márkaszervizek  
1037 Budapest, Zay utca. 24.

**DUNA AUTÓ.**

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

Rendelőintézetünkben körömgombával szenvedő betegek számára klinikai vizsgálatot indítottunk!

**Kinek a figyelmébe ajánljuk a vizsgálati programot?**

- Ön 18 és 80 év közötti
- enyhe-mérsékelt körömgombát diagnosztizáltak legalább egy nagy lábujjkörmön

**Mi történik a kutatási program során?**

Mindenekelőtt részletesen tájékoztatjuk a kutatási program menetéről. A kezelést akkor tudjuk megkezdeni, ha Ön abba irásban beleegyezését adja. Ezt a beleegyezést bármikor, akár minden indoklás nélkül is visszavonhatja. A kezelési program szoros orvosi ellenőrzés mellett közel egy évig tart, amely során 8 alkalommal kell rendelőintézetünkben megjelenni. A klinikai vizsgálat résztvevőit a program során mindvégig térítésmentesen ellátjuk a vizsgálati készítménnyel, és utóköltés-térítést biztosítunk számukra. Személyi és egészségügyi adataikat bizalmasan, a vonatkozó jogszabályoknak megfelelően kezeljük. A klinikai vizsgálat rendelkezik az Egészségügyi Tudományterületi Tanács Klinikai Farmakológiai Etikai Bizottsága támogató szakmai-etikai véleményével és az Országos Gyógysegélyesítési Intézet engedélyével, az engedély száma: OGYU/27803-6/2015.

**A vizsgálat helyszíne** **További információ és jelentkezés**

SYNEXUS Magyarország Egészségügyi és Szolgáltató Kft.  
1036 Budapest, III. ker. Bécsi út 61.

+36 1 437 6660 (munkaidőben)  
info@synexus.hu www.synexus.hu

# TUDJA, hogy a CUKORBETEGEKNEK nagyobb esélyük van az ÉRSZŰKÜLETRE?



Ha elmúlt 40 éves, most meghívjuk egy **INGYENES** alsó végtagi érszűkület szűrésre!

**JELENTKEZZEN BE HOZZÁNK!** Időpontkérés hétköznap 8-16 óra között a 06 1/437 6660 számon vagy regisztráljon a [www.synexusrendelo.hu](http://www.synexusrendelo.hu) oldalon. **VÁRJÁ ÖNT A SYNEXUS CSAPATA!**



## AJÁNDÉK

praktikus gyógyszeradagoló az időpontra érkező pácienseknek!

Pácienseink a leletet kézhez kapják. Az ingyenes ajánlat visszavonásig érvényes. A Synexus semmilyen termék- és szolgáltatás értékesítéséhez nem köti a részvételt.



Synexus Magyarország  
Egészségügyi Központ

1036 Budapest, Bécsi út. 61.  
[www.synexusrendelo.hu](http://www.synexusrendelo.hu)  
[rendelo@synexus.com](mailto:rendelo@synexus.com)

Tegyen az  
**EGÉSZSÉGÉRT!**



## ÓVODÁS LESZ A GYERMEKÜNK

tájékoztató fórum szülőknek

**2017. március 27-én, hétfőn 17:00**  
Esemény Óbudai Kulturális, Turisztikai és Információs Pont  
1033 Bp., Fő tér 2.

**Program:**

**17:00 Megnyitó**  
*Prof. Dr. Zsuzsanna Márk vezetésével*

**17:05 A kerület óvodai hálózata, hasznos tudnivalók az óvodakezdekről**  
*Hallandó Péterrel Erőss Ágnesrel egyetemben*

**17:20 Mosolygós óvodakezdekről**  
*Berecz Szabolcs óvodapedagógussal*

**17:35 Együtt leszünk ovisok, a szülők „beszoktatása” az óvodába**  
*Fülöp István tanácsadói szolgáltatásokkal*

**17:50 Egészséges óvodások**  
*Prof. Dr. Zsuzsanna Márk vezetésével*

**18:05 Kérdések – kötetlen beszélgetés**

Organizáció: Óbuda-Békásmegyer Községi Önkormányzat, Polgármesteri Hivatal, Óbuda u. 1033. A/1. Helyi Önkormányzatok Közös Szolgálat.





## EGÉSZSÉGES EZÜSTKOR

A Szent Margit Rendelőintézet és az Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény meghívja egészségügyi ismeretterjesztő sorozatának következő előadására.

## BESZÉLGESSÜNK A SZÉDÜLÉSRŐL

**Dr. László Klára**  
Fül-orr-gégész

**Időpont:** 2017. március 29. 14.00 óra  
**Helyszín:** Kiskorona Díszterme  
1036 Budapest, Kiskorona u. 3.  
Az előadásra a belépés díjmentes.



### Tudományos előadássorozat

Az Óbudai Egyetem Neumann János Szakkollégiuma 2017 tavaszán tudományos előadássorozatot rendez.

Április 3-án Dr. Méré László matematikus, pszichológus, az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai karának egyetemi tanára tart előadást „Kooperáció és versengés egyidejűleg” címmel. Április 24-én tart nyilvános előadást a szakkollégium szervezésében Dr. Buttyán Levente, aki a BME Hálózati Rendszerek és Szolgáltatások Tanszékének egyetemi docense, emellett a CrySys Adat- és Rendszerbiztonság Laboratórium vezetője. „IoT (in)security” című előadásának témája az informatikai rendszerek biztonsága, hangsúlyosan a dolgok internetje (Internet of Things), az eszközök biztonsági kockázata. Az előadássorozat zárásaként május 11-én Dr. Kovács Szilveszter, egyetemi docens, a Miskolci Egyetem Általános Informatikai Tanszékének munkatársa tart előadást „Fuzzy szabály interpolációs módszerek és irányítástechnikai alkalmazásai” címmel. Az előadások nyilvánosak, a részvétel ingyenes. A szakkollégium további előadásairól, programjairól: <http://njsz.uni-obuda.hu>. (Cím: Bécsi út 96/b. BA.3.12)

**ÁRAMSZÜNET** miatt a Csobánka téri rendelőintézetben **április 13-án (csütörtökön)** a délelőtti rendelések elmaradnak. Délután zavartalanul, a megszokott rendelési időben várják a pácienseket.

### Kereszténydemokrata Fórum Csókayval

Az április 4-én 18 órakor kezdődő fórumon dr. Csókay András idegsebész főorvos tart előadást „Idegsebészet és misztika (házasság és örök szerelem)” címmel. Az ingyenes fórum helyszíne: **Miklós tér 1. (Selyemgombolyító).**

### Keresztútjárás a Kálváriastációknál

Nagypénteken, **április 14-én 15 órakor** német és magyar nyelvű keresztútjárás lesz a Kiscelli Kálváriastációknál. Mindenkit vár az Óbuda-Hegyvidék Szentháromság Plébánia, a Német Nemzeti Önkormányzat és a „Braunhaxler” Egyesület.



**“Az agárdi cseresznyének azért olyan boldog az íze, mert éjjel-nappal óvjuk”**

**Vörösné Magdika**  
gyümölcsösgazda  
Agárd



**Sió**

**AGA'S**  
Perzsaszőnyegek

Átalakítás előtti  
**TELJES KIÁRÚSÍTÁS**  
a tavaszi hónapokban  
**70% 50% 30%**  
kedvezmény!

Bp. VI. ker. Hajós u. 1.  
061/3413229

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

Nagy múltú takarító cég  
rész- és teljes munkaidőbe  
keres új munkatársat

**BUDAPESTI  
ÉS BUDAÖRSI  
MUNKAVÉGZÉSRE**

**TAKARÍTÓ**

pozícióba!

Jelentkezés:  
[iroda@pedanteria.hu](mailto:iroda@pedanteria.hu)  
vagy 06-70-198-2755

**INGYEN  
FOGÁSZATI  
SZŰRŐVIZSGÁLATOK,  
FOGORVOSI KEZELÉSI  
TERV KÉSZÍTÉS.**

Kivehető alsó-felső fogsor:  
120.000 Ft helyett  
**60.000 Ft.**

Porcelán korona:  
28.000 Ft helyett  
**20.000 Ft.**

**Aquincum-Dental  
fogorvosi rendelő  
Bp., Lajos utca 142.  
Tel.: 250-54-82**

**Egyedi bútorok**

**FB**

**Fülekibútor**  
**06202870548**

**KIPUFOGÓ KLINIKA**

**KIPUFOGÓ, KATALIZÁTOR, FLEXIBIL**

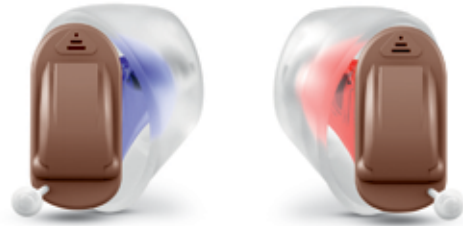
**MŰSZAKI VIZSGA**

1039. Bp. Árpád utca 23. Tel: 240-5603  
1141. Bp. Fogarasi út 189. Tel: 383-8055  
[www.kipufogo.hu](http://www.kipufogo.hu)

**signia**  
Life sounds brilliant.

**Világújdonság:  
azonnal illeszthető hallókészülék**

Signia Silk: nem fogja érezni a fülében és senki nem veszi észre!



- Hihetetlenül apró
- Szuper lágy és szuper kényelmes
- Kiemelkedő hallásélményt nyújt
- Egy miniatűr számítógép tudásával
- A beállítások után azonnal elvihető

Próbálja ki Ön is\*, jelentkezzen be most! Ingyenes hallásszűréssel, tanácsadással és próbahordási lehetőséggel várjuk üzleteinkben.

1026 Budapest, Hűvösvölgyi út 33.  
Telefon: (1) 505-0501

1053 Budapest, Múzeum krt. 11.  
Telefon: (1) 226-2665

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

\* A tájékoztatás nem teljes körű!  
A Sivantos Kft. a Siemens AG engedélyezett védjegyhasználója.

Hallás-  
rendszerek  
**SIEMENS**

# Zavarják a FELNŐTTKORI PATTANÁSOK? Emiatt már társaságba SE MER MENNI?

Ha elmúlt 18 éves és erősen pattanásos az arcbőre és a háta,  
a Synexus tavaszi kampányában meghívjuk egy ingyen  
felmérésre és konzultációra bőrgyógyász szakorvosunkkal.

A kampányban a súlyos eseteket (nagy számú gyulladt akné, mitesszer) tudjuk fogadni.

**Kérjen időpontot a 06 1/437 6660-as számon vagy  
regisztráljon a [www.synexusrendelo.hu](http://www.synexusrendelo.hu) oldalon.**

Az ingyenes ajánlat visszavonásig érvényes. A Synexus semmilyen termék- és szolgáltatás értékesítéséhez nem köti a részvételt.

**SYNEXUS** Synexus Magyarország  
Egészségügyi Központ

1036 Budapest, Bécsi út 61., [rendelo@synexus.com](mailto:rendelo@synexus.com)

**Állandó ügyelet!  
Ügyeleti díj nélkül!**

## Mátyás Király Patika

**III. Mátyás király út 2.**

(A Tesco expressz mellett)  
Szombatonként este 8-ig  
nyitott ajtóval várjuk Önöket!

**T: (1) 240-4320**

## Miklós Patika

**III. Vöröskereszt u.11**  
(Miklós utca Vöröskereszt  
utca sarok)

**T: (1) 240-6338**

*Ha Szombat,  
akkor Patika!*

**PatikaSzombat!**

**SZOMBATONKÉNT  
15%  
kedvezmény**

## Aquincum Patika

**III. Lajos u.131.**  
(Aquincum Hotel mögött)

**T: (1) 368 7146**

## Szent Lukács Patika

**III. Bécsi út 89-91.**  
(Az Árpád Gimnázium mellett)

**T: (1) 436-9083**

## KÖZÖS AKCIÓJA

Az akció érvényes minden olyan termékre, amelyre a 2006. évi XCVIII. törvény szerint gyógyszerárban kedvezmény adható.  
A részletekről érdeklődjön a gyógyszerárakban. Az akció 2017. december 31-ig tart.

## Futófesztivál új távokkal

A rendezvény szombati napján, *április 22-én*, a Családi Futónapon a főszereplők a családok. A versenyzők 4 távon indulhatnak: kicsik és nagyok egyaránt. A távok között szerepel a Mini Futam (500 méter), a Családi Futam (2017 méter), a 3,5 kilométeres futam, a nordic walking táv és új szereplőként, az *5,5 kilométeres futam*. A Futófesztivál első napján hosszabb távon is megmérettetheted magad! Kiváló lehetőséget nyújt erre a 3,5 kilométer és az 5,5 kilométer táv megtétele. Ha indultatok a családi futamon, egy kis

szusszanás, és Apa, Anya elindulhat a hosszabb távokon.

Vasárnap, *április 23-án* a hosszabb távokon indulhatnak. Várjuk résztvevőinket az örök kedvencel, a félmaratoni távval, amelyet ebben a szezonban is lehet csapatban teljesíteni. De hogy vasárnap se maradjunk újdonság nélkül, új távként a *10,5 kilométeres futam* várja a kilométerek szerelmeseit. Mindhárom távon időméréssel. Így vasárnap az amatőr sportolók is versenyzőkké válhatnak.

(További információk a [www.obudafutofesztival.hu](http://www.obudafutofesztival.hu) oldalon érhetőek el.)



ÓBUDA  
Mozgásban a város

a nevezés elindult

2017. április 22-23.

2017. 03. 25. szombat

## Óbudai Tavaszköszöntő Teljesítménytúra

Rajtállomás: 1034 Budapest, Doberdó úti játszótér

Hosszú táv: 22 km	Rövid táv: 14 km	Családi táv: 9 km
Rajt 8-9 óra között	Rajt 9-10 óra között	Rajt 10-11 óra között
Szintidő: 8 óra	Szintidő: 5 óra	Szintidő: 4 óra
Szintkülönbség: 647 m	Szintkülönbség: 500 m	Szintkülönbség: 320 m

Célállomás:

Csúcshegyi Vendégház – 1037 Budapest, Menedékház utca 22.

ÓBUDA  
MOZGÁSBAN A VÁROS

Óbudai Sport  
Mozgásban a város

ÓBUDA  
MOZGÁSBAN A VÁROS

Sakura®

Előzetes regisztráció kötelező mindenkinek | III. kerületieknek ingyenes  
Nem kerületieknek 14 év felett 1000 forintos helyszíni térítés szükséges



Regisztráció és részletek:

[www.obudasport.hu](http://www.obudasport.hu) | [f](https://www.facebook.com/obudasport) Óbuda Sport – Mozgásban a város

## Kupagyőztes az újonc Óbudai Egyetem

A VIII. Kárpát-medencei Egyetemek Kupáján nyolc hazai csapat mellett Kárpátaljáról, Felvidékről, Vajdaságból és Erdélyből érkező egyetemi csapatok vettek részt. Újoncként, első alkalommal indult az Óbudai Egyetem. A BEAC csarnokban nagy érdeklődés kísérte az „Egyetemi sport határok nélkül” mottóval zajló vetélkedőt, a több sportágból álló kupa végén az óbudaiak örülhettek igazán. A jól felkészült csapat kitűnően helytállt, a futsal döntőben 4:0-ás győzelemmel küldte padlóra a Kolozsvári Góbék csapatát és újonc léte-re megnyerte a kupát. A VIII. Kárpát-medencei Egyetem Kupája végeredménye: 1. Óbudai Egyetem; 2. Kolozsvári Góbék; 3. Nemzeti Községi Egyetem.

## Ifjúsági erőemelők sikerei

Az Óbudai Erőemelők Sportegyesülete három ifjúsági versenyzővel vett részt az idei évadnyitó XXI. csárdaszállási tradicionális erőemelő és fekvő nyomó versenyen. Fekve nyomásban, junior osztályban Rizmayer Dávid (90 kg alatt) első helyezést ért el. Erőemelésben, junior osztályban Csombor Péter (90 kg felett) első helyezést ért el. Junior osztályban 90 kg alatt Sinka Bence élete első fekvő nyomó versenyén negyedik helyezést ért el.

\*\*\*

Jobbágy László az eredményhirdetésekor egy rendkívül megtisztelő különdíjat vehetett át Románia egyik legismertebb, legeredményesebb erőemelő versenyzőjétől, Lupas Power Florintól.

## Egyetemisták, főiskolások amatőr kerékpáros bajnoksága

Kerékvár-Békás időfutam címmel amatőr biciklis bajnokságot rendez április 2-án a Békásmegyeri „Vándor” Kerékpáros Klub. A rajt Tahitófalun, a komp felé vezető úton lesz. A táv 18 kilométer. Előnevezni március 26-ig lehet a [www.bvkk.hu](http://www.bvkk.hu) weblapon, illetve személyesen március 30-án 17-től 18 óráig a szervezet klubhelyiségében (Víziorogona utca 9.) További információ a 06-20-922-1991-es telefonszámon.

## Újraindul a Nordic Walking!

A jó idő beköszöntével újra várják az érdeklődőket az Óbudai Nordic Walking Klubban. A klub csatlakozik az Óbudai Teljesítménytúrához március 25-én, ahol 9, 14 és 22 kilométeres távokon indulnak felkészültségi szintjüknek megfelelően a klubtagok. Az útvonalak a budai hegyek turista útvonalán haladnak végig. Ezt követően, március 26-án télbúcsúztatót tartanak az Óbudai Szabadidőparkban 10-től 11 óráig. (Gyülekező a szabadidőparkban, a teniszkлуб faházánál.) Március utolsó hetétől már heti két alkalommal tartanak foglalkozásokat hétfőn, szerdán és csütörtökön, 18-tól 19 óráig. További információk: [www.obudasport.hu](http://www.obudasport.hu) oldalon.



# Négy mérkőzés – négy győzelem



A III. kerületi TVE labdarúgó-csapata villámrajttal indította a 2016-2017. évi bajnokság tavaszi idényét.

Az NB III Nyugati csoportjában szereplő együttes az első fordulóban, hazai pályán - közönsége pedig már az új (fedett!) hatszáz fős lelátón szurkolva - jó játékkal 2:1-re győzte le a Videoton tartalék együttesét, majd idegenben Komárom ellen szerzett újabb három pontot (1:2).

A harmadik fordulóban sem szakadt meg a jó sorozat, a III. kerület csapatát újabb sikeres megmérettetés után ünnepelhette a közel ötszáz fő, aki kilátogatott a sporttelepre. Ennek a mérkőzésnek egészen más volt a hangulata, mint a korábbi hazai derbiké. A tetszetős feledett lelátó műanyag székeiről igazán kényelmesé vált a szurkolás, a játékosok pedig fontosnak érezték, hogy a lelátó népe a mérkőzés végén derűs hangulatban távozzon. A 40. évéhez közelítő Kenesei Krisztián vezetésével nagy küzdelemben sikerült két vállra fektetni a képzett futballistákból álló Puskás Akadémia tartalék csapatát (3:2).

És a győzelmi sorozat tovább folytatódott. A Diósd elleni idegenbeli fellépésen nem parádézott ugyan a Kerület, ám közepes játékkal is sikerült begyűjteni a három pontot. Ezzel a győzelemmel négyre emelkedett az egymásután megnyert mérkőzések száma, ami a csapat táblázaton elfoglalt helyét is kedvezően befolyásolta. A nem túl acélos őszi szereplés már a múlté, a középszínre lépésből az élvonalba szökött a Tóth András vezető edző által kitűnően felkészített, motivált együttes. Most mindenki, aki a III. kerületi TVE sikereiért szorít, elégedetten tekinthet a tabellára. 21 forduló után: 1. Érdi VSE 51 pont; 2. ETO FC Győr 48; 3. Kaposvári Rákóczi FC 42; 4. III. kerületi TVE 38.

Kép és szöveg: lovas

## Többféle mozgás, több helyszínen

### Áprilisban újra közösségi torna

Mozgásprogramok indulnak április 3-tól a hét öt napján, már öt helyszínen, három választható mozgásformával!

Helyet adunk a chi kung meditatív alapokra helyezett mozgáskultúra megjelenésének, a core training és fitness mozgáselemeknek. A foglalkozás 45 percében a koncentráció által ellenőrzött lassan végrehajtott gyakorlatok gimnasztikai alapokra helyezve mozgatják át az izomcsoportokat.

A helyszínek kiválasztása során fő szempontunk volt a jó megközelíthetőség és a jó elosztás, mind a választott időpontokban, mind a mozgásformákban. Kövessék híreinket és vegyenek részt, csatlakozzanak bátran ehhez a nagyszerű programhoz. Akár egy reggel végezhető átmozgató tornán, akár egy dinamikusabb délutáni örömtornán. A mozgás nem csak testünket kondicionálja, hanem a lelkünket is. Hozzásegít a kellemes jó közérzet

fenntartásához. Miközben tornáznak egyben társaságban is vannak, mindig visszatérő arcokat látva baráti közösségek is kialakulhatnak. Egyes helyszínek az ott lakókat vonzzák, akik lehet, hogy ismerik is már egymást látásból, itt az alkalom, hogy megismerkedjenek, és egy közösséghez tartozzanak! Várjuk a foglalkozásokon! Az edzők szakértelmének garancia arra, hogy jól fogják érezni magukat! (Részletek a 32. oldalon)

## Balázs Lajos Óbudai Civil Díj adományozása

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának Képviselő-testülete 2010-ben helyi elismerést alapított civil szervezetek részére, mely a képviselő-testület döntése alapján „Balázs Lajos Óbudai Civil Díj” néven kerül átadásra 2013-tól.

**Ki kaphatja a Díjat?** Az, a Budapest Főváros III. kerület Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata területén bejegyzett civil szervezet, amely a kerület polgárai érdekében kifejtett tevékenységét kimagasló színvonalon, az általa nyújtott szolgáltatást igénybe vevők általános elégedettsége mellett legalább 3 éve folyamatosan végzi.

**Ki jelölhet?** Minden, III. kerületi állandó lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkező lakos vagy III. kerületi székhellyel rendelkező civil szervezet.

**Mit kell tartalmaznia a jelölésnek?** Az elismerésben részesítendő civil szervezet nevét, székhelyének címét, a szervezet jegyzésére jogosult személy nevét;

## Javaslat Tiszavölgyi István Díjra

Budapest Főváros III. kerület Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának Képviselő-testülete a kerületben dolgozó pedagógusok elismerésére Tiszavölgyi István Díj-at alapított. Tiszavölgyi István Díj adományozható a kerület középiskoláiban dolgozó pedagógusoknak, hosszú időn át tartóan és kiemelkedő színvonalon végzett nevelőoktató munkájukért. A Tiszavölgyi István Díj kitüntetésre a középiskolák igazgatói, iskolai közösségei tehetnek javaslatot. A kitüntetett személyéről a polgármester dönt.

## Pedagógiai Érdeméért kitüntetés és Elismerő Oklevél adományozása

Budapest Főváros III. kerület Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának Képviselő-testülete a 23/1996. (VI.1.) számú rendeletével a kerületben dolgozó pedagógusok elismerésére Pedagógiai Érdeméért kitüntetés alapított, mely évente legfeljebb 15 fő részére adományozható. Ugyanezen rendelet értelmében 3 darab Elismerő Oklevél adományozható a kerület oktatási intézményeiben legalább 10 éve lelkiismeretes munkát végző, nem pedagógus közalkalmazottak részére. A Pedagógiai Érdeméért kitüntetésre és az Elismerő Oklevélre az intézményveze-

## Óvodapedagógusok felvétele

A Cseresznyevirág Művészeti Óvoda pályázatot hirdet 2 fő óvodapedagógusi munkakör betöltésére, határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszonyra. A munkavégzés helye: 1039 Budapest, Pais Dezső utca 2. Illetmény, juttatások: a közalkalmazottak jogállásáról szóló, 1992. évi XXXIII. törvény rendelkezései alapján. A pályázat elbírálása során előnyt jelent: jártasság kézművességben, hangszer használat. A pályázat részeként benyújtandó iratok,

részletes indokolást; a javaslattevő személy vagy szervezet nevét és lakcímét, illetve székhelyének címét.

A Díj díszoklevéllel és bruttó 500.000 forint pénzjutalommal jár. A díjazott szervezetről a képviselő-testület dönt a civil és nemzetiségi bizottság javaslatának figyelembevételével. A „Balázs Lajos Óbudai Civil Díj” ez év szeptemberében, az Óbudai Pikkon – Civil és Nemzetiségi Nap keretében – kerül átadásra.

**Az írásbeli jelöléseket postai úton 2017. április 28-ig (péntek)** várják a következő címre: Budapest Főváros III. kerület Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata Civil és Nemzetiségi Iroda (1033 Budapest, Fő tér 4.) A Díjjal, illetve a jelölésekkel kapcsolatban további információt Csikosné Mányi Júlia nyújt a 437-8645-ös telefonszámon vagy a csikosnemj@obuda.hu e-mail címen.

A kitüntetési javaslatokat legkésőbb 2017. április 13-ig kérjük postai úton, valamint e-mail-ben is megküldeni a következő címekre: Budapest Főváros III. kerület Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat, Oktatási és Kulturális Osztály (1033 Budapest, Fő tér 4., e-mail: horanyi.anna@obuda.hu). Minden javaslatot külön kérünk benyújtani részletes indoklással. A díjat a pedagógus napon adják át, 2017. június 2-án. A jelölésekkel kapcsolatban további információt Horányi Anna nyújt a 437-8548-as telefonszámon, vagy a horanyi.anna@obuda.hu e-mail címen.

tők, pedagógusok, szülők és diákok, valamint szakmai szervezetek és az önkormányzat képviselői tehetnek javaslatot. A kitüntetési javaslatokat legkésőbb 2017. április 13-ig kérjük postai úton, valamint e-mailben is megküldeni a következő címekre: Budapest Főváros III. kerület Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat, Oktatási és Kulturális Osztály (1033 Budapest, Fő tér 4., e-mail: horanyi.anna@obuda.hu). Minden javaslatot külön kérünk benyújtani részletes indoklással. A díjakat a pedagógus napon adják át, 2017. június 2-án. A jelölésekkel kapcsolatban további információt Horányi Anna nyújt a 437-8548-as telefonszámon vagy a horanyi.anna@obuda.hu e-mail címen.

igazolások: részletes szakmai önéletrajz; végzettséget igazoló oklevél másolata; erkölcsi bizonyítvány (a foglalkoztatásra vonatkozólag is), amely 3 hónapnál nem régebbi; egészségügyi alkalmasság. Jelentkezni lehet: postai úton (Cseresznyevirág Művészeti Óvoda – 1039 Budapest, Pais Dezső utca 2.); e-mailen: medgy-o@kszi.obuda.hu A pályázat benyújtásának határideje: 2017. április 24. A pályázat elbírálásának határideje: 2017. április 27. A munkakör az elbírálást követően 2017. május 2-től tölthető be.

## Áprilistól újra „Élő népzene a bölcsődében”

Az élő népzene programjai az aramon Csoóri Julianna kisgyermeknevelő vezetésével, a Kerek Zenekar közreműködésével ismerkednek a bölcsődés gyermekek a mondókákkal, népdalokkal, hangszerekkel.

Az év II. negyedében is várják a gyed-en, gyes-en lévő édesanyákat, családokat gyermekeikkel a bölcsődékbe a korai ze-

nevelési fejlődésgondozás, a táblázatban megadott időpontokban. Életünk első három évében az anyanyelvünk zenei környezetébe hangolódunk. A korai megfelelő zenei nevelés éppen olyan jelentőséggel bír, mint a beszédképesség fejlesztése a kisgyermek személyiségét illetően. Ez mozgással kísérve a harmonikus koordinációt segíti.



Dátum	Bölcsőde 9 órától	Bölcsőde 10 órától	Bölcsőde 11 órától
2017. 04. 06.	1039 Bp., Víziorgona u. 8.	1039 Bp., Víziorgona u. 1.*	1039 Bp., Kelta u. 3.
2017. 04. 13.	1039 Bp., Medgyessy u. 3.	1039 Bp., Fodros u. 7.	1031 Bp., Arató E. tér 1-3.
2017. 04. 20.	1035 Bp., Kerék u. 12-14.	1035 Bp., Szél u. 23-25.	1033 Bp., Szérűskert u. 35.*
2017. 04. 27.	1032 Bp., Solymár u. 12.	1036 Bp., Mókus u. 1-3.	1039 Bp., Fodros u. 7.
2017. 05. 04.	1039 Bp., Víziorgona u. 8.	1039 Bp., Víziorgona u. 1.	1039 Bp., Kelta u. 3.
2017. 05. 11.	1039 Bp., Medgyessy u. 3.	1039 Bp., Fodros u. 7.	1031 Bp., Arató E. tér 1-3.
2017. 05. 18.	1035 Bp., Kerék u. 12-14.	1035 Bp., Szél u. 23-25.	1033 Bp., Szérűskert u. 35.*
2017. 05. 25.	1032 Bp., Solymár u. 12.	1036 Bp., Mókus u. 1-3.	1033 Bp., Szérűskert u. 35.*
2017. 06. 01.	1039 Bp., Víziorgona u. 8.	1039 Bp., Víziorgona u. 1. *	1039 Bp., Kelta u. 3.
2017. 06. 08.	1039 Bp., Medgyessy u. 3.	1039 Bp., Fodros u. 7.	1031 Bp., Arató E. tér 1-3.
2017. 06. 15.	1035 Bp., Kerék u. 12-14.	1035 Bp., Szél u. 23-25.	1033 Bp., Szérűskert u. 35.*
2017. 06. 22.	1032 Bp., Solymár u. 12.	1036 Bp., Mókus u. 1-3.	1039 Bp., Víziorgona u. 1.*
2017. 06. 29.	1039 Bp., Víziorgona u. 8.	1039 Bp., Víziorgona u. 1. *	1039 Bp. Kelta u. 3.

A csillaggal jelölt bölcsődéknél a játszócsoportban lesz az „Élő népzene”. A bölcsődékről tájékozódhatnak a [www.obudaiBolcsodek.hu](http://www.obudaiBolcsodek.hu) honlapon.

# Gasztronómia, egészség, önismeret az ősi Indiából

A Lélek Palotája idén 5. alkalommal rendezi **április 9-én 10 órától** tavaszi szezonnyitó fesztiválját, melynek középpontjában az egészségmegőrzés, a táplálkozás és a gasztronómia, a test és a lélek egyensúlya áll.

A tavasz a természet és a szervezetben rejlő energia felfrissülésének és megújulásának időszaka, amikor végre erősödik a Nap ereje, ezzel együtt pedig életkedvünk, immunitásunk, kreativitásunk és egészségünk is. Ehhez persze nem árt egészségünkért aktívan is tenni, például India ősi életvezetési tudománya, az Ájurvéda segítségével. A rendezvény középpontjában ezért a gasztronómia, az egészség, az önismeret áll.

A gasztronómiai fesztiválon betekintést nyerhetnek India tradicionális konyhaművészetébe, amely a világ egyik legváltozatosabb és legízletesebb vegetáriánus főzési hagyománya. Több mint harmincféle vegán ételkülönlegességet izlelhetnek meg, közben gyönyörködhetnek a hagyományos indiai tűzhelyen való főzés látványában is.

Felsorakoznak a szabadzsik (zöldséges főételek), különleges rizsek, csatnik (édes-csípős szószok), egzotikus csemegék, lepénykenyerek, édességek, aromás italok, gluténmen-



tes finomságok egész sora, így a fesztivál azok számára is izgalmas kalandokat rejt, akik valamilyen speciális étrendet követnek, laktóz- vagy gluténérzékenyek, tojásallergiások, stb.

Megismerhetik a különleges indiai fűszerek világát, kombinálásukat, valamint azt is, hogy a fűszerekben lévő gyógyító erőt a fazékban hogyan hívjuk életre.

Egészség és Ájurvéda témában számos ismert hozzáértő előadását hallhatják. Próbálják ki a különféle kezeléseket és tanácsadásokat, a különféle természetgyógyászati ágak egyes képviselőinél. *Részt vehetnek ingyenes egészségügyi vizsgálatokon is.* Elmélyülhetnek az Ájurvédában, azaz az élet tudományában, amely India ősi és féltett tudáskincse, az emberi test és lélek harmonikus egységéről. Az Ájurvéda egy több mint ötezer éves, ma is haté-

konyan alkalmazható holisztikus gyógyászati forma, ami az egészség megőrzésére és a prevencióra fekteti a hangsúlyt, figyelembe véve az egyén saját alkátát és állapotát.

Bemutatják a különböző ájurvédikus testtípusokat (dósákat), a testtípusoknak megfelelő étkezést és az ízek jelentőségét a táp-

lálkozásban. Ezen felül táplálkozási tanácsokkal is gazdagodhatnak. Kipróbálhatják az indiai tradicionális masszázsokat Indiából érkezett terapeutaikkal.

Önismeret kapcsán hasznos előadásokat hallhatnak a minket körülvevő természeti erőkről. Megtudhatják, ezek hogyan befolyásolják a mindennapjainkat. Az életvezetési tanácsadáson túl a védikus asztrológiai és numerológiai elemzés is segítségükre lesz, hogy jobban megismerjék a lehetőségeiket. Indiában az asztrológia és a spirituális életvezetés mestereit a család második és harmadik orvosának nevezik.

További programok: egész nap színpadi előadások; kirakódvásár; Mehndi hennafestés; gyermekfoglalkozások.

**Időpont: április 9., vasárnap 10-től 17 óráig.** Helyszín: Lélek Palotája, III. Lehel utca 15–17. Bejárat: *I. kapu, III. Lehel utca 15–17.; II. kapu, Attila utca 8.* **Jegyárak:** felnőtt 1.200 forint, nyugdíjas, diák 900 forint, Korlátlan ételfogyasztás + belépő: 3.500 forint. 12 év alatt a belépés ingyenes. Családoknak további kedvezmény. *A kerületi lakosoknak* ezúttal is szeretnének kedvezkedni. Óbudai lakosok számára, lakcímkártyával a jegy: felnőtt 1.000 forint, nyugdíjas, diák 750 forint. (További információ: [www.lelekpilotaja.hu](http://www.lelekpilotaja.hu))

## LILIAMKERT TERMELŐI PIAC A NÁNÁSI UDVARBAN.

**MINDEN SZOMBATON 8.00-14.00  
MEGNYITÓ: ÁPRILIS 8.**

A Káptalantóti Liliomkert termelői piac gondozásában megnyílik a római-parti Liliomkert piac.

Közvetlenül a termelőktől töltheti fel az éléskamráját.

- őstermelők az ország minden tájáról
- kosár gyűjtemény kiállítás
- kézműves foglalkozás
- állatsimogató
- utcazenészek
- játszótér



**RÓMAI-PART III. NÁNÁSI ÚT 47.**

### Műszaki okból bezárt a csillaghegyi könyvtár

Határozatlan ideig, műszaki okok miatt bezárt a Bajáki Elemér utcai csillaghegyi könyvtár. **Április 21-ig már csak visszavinni lehet a dokumentumokat** a következő időpontokban: hétfőn és pénteken 14-től 19 óráig; kedden 10-től 14 óráig. A csillaghegyi könyvtárban váltott tagságok 2017. március 6-tól – az érvényesség idejéig – a békásmegyeri (*Füst Milán utca 26*), a Fő téri (*Fő tér 5*) és a központi könyvtárban (*VIII. Szabó Ervin tér 1.*) érvényesíthetők. Április 24-től a még kint lévő – csillaghegyi könyvtárból kölcsönzött – dokumentumokat a békásmegyeri és a Fő téri könyvtárba vihetik már csak vissza.

### Ajánlja fel adója 1 százalékát a kerületi mentőalapítvány javára!

Óbuda-Békásmegyer Mentőalapítványának vezetői kérik, hogy a városrészben élő lakosok az adóbevalláskor is gondoljanak a szervezetre, és éljenek a lehetőséggel, hogy segítik a szervezetet! A közhasznú alapítvány céljának megfelelően igyekszik sikerrel javítani a III. kerület sürgősségi betegellátásán.

Amennyiben segíteni szeretne, az adóbevallásban a kedvezményezett neve sorba írja be: **Óbuda-Békásmegyer Mentőalapítvány!** A kedvezményezett adószáma: **18081864-1-41.** Az erre vonatkozó részt a vonal mentén vágja le és helyezze be a NAV által küldött borítékba! A nyilatkozata akkor érvényes, ha: a borítékra kívülről ráírja nevét, lakcímét, adóazonosító jelét.

Döntését és támogatását köszönjük!

**Óbuda-Békásmegyer  
Mentőalapítvány Kuratóriuma**

# KUPON

## TAVASZI gardrób FRISSÍTÉS!

**2 db = -20%**

**3 db = -25%**

A kupon ajánlatunk 2017. március 24. és április 7. között érvényes, egyéb kedvezményrel nem összevonható és az akciós termékekre nem vonatkozik.

**budmil**  **budmil Márkából Flórián Üzletközpont földszint**

## KÖNNYED VISELET SZABADBAN ÉS BELTÉRBE!



### FÉNYRE SÖTÉTEDŐ SZEMÜVEGLENCSE AJÁNDÉK TRENDI SZEMÜVEGKERETTEL

Az akció március 15-től április 30-ig. Kétszoros a kártyát meg kell tartani. A résztvevők érdekében üzletünkben Egyszerűsített kártya elfogadói hely.

már **39.500 Ft-ért**

**Wiener OPTIKA**

1037 Budapest, Bécsi út 54.  
Nyitvatartás: H.-P. 9-18-ig, Szo. 9-12-ig  
Telefon: 06-1/430-0592, 06-1/430-0593  
www.wieneroptika.hu

**ÓBUDA**, a III. kerületi Önkormányzat lapja, megjelenik 73.000 példányban  
Igazgató-főszerkesztő: **Karalyos József**  
Lapszerkesztő: **Klug Miklós**  
Munkatárs: **Szeberényi Csilla, Bodzay Zoltán** • Tördelés: **Ujvári Sándor**  
Kiadja az Önkormányzat megbízásából az **IMPRESS-RÉGIÓ Kft.**  
Szerkesztőség, hirdetésszervezés:  
1035 Bp., III. Szentendrei út 32. Tel./fax: **430-1250**.  
Kiadó: 1052 Bp., V. Váci u. 18. III. em. Tel./fax: 267-0524, 267-0525.  
E-mail: **obudausag@gmail.com; impress.hirdet@gmail.com**  
Nyomás: Comorn Lapmanager Kiadó és Kereskedelmi Kft.  
1031 Budapest, Örlő u. 2. IV/12. Ügyvezető igazgató: **Bányai Péter**

### Tanácsadások és fogadóórák

- A Fidesz III. kerületi szervezete a Kaszásdűlő utcai Fidesz irodában (Kaszásdűlő utca 7.) ingyenes jogsegélyt hirdet **dr. Tócsy Balázs** ügyvéddel minden hónap negyedik keddjén (**legközelebb március 28-án**) 17-től 19 óráig. (Érdeklődni a 367-8791-es telefonszámon lehet.)
- **Varga Mihály** országgyűlési képviselő megbízásából ingyenes jogsegélyt tart **dr. Tócsy Balázs** ügyvéd minden hónap első keddjén 17-től 19 óráig és **dr. Kóvári Béla** minden hónap harmadik csütörtökén 18-tól 20 óráig Varga Mihály országgyűlési képviselő irodájában (Bécsi út 77-79., **Bokor utca-Galagonya utca sarok**). Bejelentkezés nem szükséges. Érdeklődni a 06(20)200-0017-es telefonszámon lehet.
- **Menczer Erzsébet** (Fidesz-KDNP), a 10. országos egyéni választókerület elnöke minden hónap első szerdáján 16-tól 17.30 óráig fogadóórát tart a Fidesz 10. választókerületi irodájában. Cím: 1033 Bp., Kaszásdűlő utca 7. Előzetes bejelentkezés szükséges a 367-8791-es vagy a 06-20-226-7828-as telefonszámon.
- A Fidesz III. kerületi szervezete megbízásából, a Békásmegyeri Községi Házban (Csobánka tér 5.) ingyenes jogsegélyt hirdet **dr. Gáthy Zsuzsanna** ügyvéd, minden hónap harmadik csütörtökén 16-tól 18 óráig.
- A Kereszténydemokrata Néppárt III. kerületi Szervezete a **Váradi utca 17.** szám alatti irodájában csütörtökönként 16.30-tól 18.30 óráig fogadóórát tart, melynek keretében minden hónap második csütörtökén **dr. Hecsei Pál** ügyvéd ingyenes jogi tanácsadást tart.
- A Jobbik Magyarországért Mozgalom ingyenes jogi tanácsadást tart minden hónap második és negyedik péntekén 15-től 17 óráig. (Helyszín: Békásmegyer, **Kabar utca 11., Jobbik iroda.** Előzetes bejelentkezés ajánlott a 06-30-546-2202-es számon.)
- **Solyosi Imre** (MSZP), társasházi kérdésekben minden hónap első hetében, hétfőn 15-től 16 óráig az MSZP III. kerületi irodájában (Mókus utca 1-3. Tel.: 244-8036).
- **Komka Norbert** (MSZP), **dr. Simonka Csaba** (MSZP), szociális kérdésekben minden hónap utolsó hetében, csütörtökön 15-től 16 óráig az MSZP III. kerületi irodájában (Mókus utca 1-3. Tel.: 244-8036).
- **Dr. Fercs János** (MSZP), jogi kérdésekben minden hónap első hetében, hétfőn 16-tól 17 óráig az MSZP III. kerületi irodájában (Mókus utca 1-3. Tel.: 244-8036).
- **Dr. Orbán László** Tibor ügyvéd ingyenes jogi és **Jánosi János** építész ingyenes építési tanácsadása minden hónap második csütörtökén 18-tól 19 óráig a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesületnél (Mátyás király út 13-15. Bejelentkezés legkésőbb két nappal a tanácsadást megelőzően a 06-70-967-1493-as telefonszámon, vagy e-mailen: [liebekati@gmail.com](mailto:liebekati@gmail.com) címen.)
- A Demokratikus Koalíció III. kerületi Szervezete ingyenes jogi tanácsadást nyújt. Érdeklődni a 06(30)866-8695-ös telefonszámon, vagy a [budapest10@dtk.hu](mailto:budapest10@dtk.hu) e-mail címen lehet. Előzetes időpont-egyeztetés szükséges.

**Ingyenes tanácsadások a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesületnél**  
**Gyermekpszichológiai tanácsadás:** minden hónap második szerdáján 17-től 19 óráig. Jelentkezés **dr. Léder Rózsánál**. Tel.: 06-30-883-2123.

**Természetgyógyászati tanácsadás:** minden hónap első szerdáján 18 órától. Jelentkezés **Bóni Hilda Imola** természetgyógyásznál. Tel.: 06-30-905-9175.

**Családjogi tanácsadás:** minden hónap második csütörtökén 17 órától. A tanácsadást **dr. Kiss Éva** nyugalmazott bíró tartja. Jelentkezés: a 06-70-967-1493-as telefonszámon.

(A tanácsadások helyszíne: a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület Zsámboki műhelye: **Lehel utca 14., a katolikus templom jobb oldali épületszárnya.**)

**FOGADÓÓRA. Kiss László** (MSZP) országgyűlési képviselő (Budapest, 10. választókerület) fogadóórája minden hónap első péntekén 16-tól 17 óráig a III. Mókus utca 1-3. szám alatt. (Telefon: **244-8036**; e-mail: [kiss.laszlo@parlament.hu](mailto:kiss.laszlo@parlament.hu)).

**FOGADÓÓRA. Zsiga-Kárpát Dániel** (Jobbik Magyarországért Mozgalom) országgyűlési képviselő fogadóóráját minden hónap első péntekén 16 órától tartja Békásmegyeren, a **Kabar utca 11. szám** alatti **Jobbik irodában**. Előzetes bejelentkezés időpont-egyeztetéssel a 06(30) 318-9921-es számon.

**PYRON**

**PYRON A PAPIRÓN**  
Nagykereskedés, 3000 fajta árucikk, írószer, irodaszer, iskolaszer, papíráru.  
1038 Budapest, Szentendrei út 218-220. Tel.: 250-4902, 250-4904

**PYRON**

**Príma**  
A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2017.  
március 24 - április 13.



## Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk!

Ismerős termékek engedményes áron!

**Riska tejföl 20% 330g**



AJÁNLATUNK:

**199 Ft**

603,03 Ft/l

**Riska SÉF főzörtejszín  
21% 200ml**



AJÁNLATUNK:

**175 Ft**

875 Ft/l

**Nádudvari félzsíros és light  
túró 250g**



AJÁNLATUNK:

**255 Ft**

1020 Ft/kg

**Nádudvari tejföl 20% 330g  
és 25% tejföl 270g**



AJÁNLATUNK:

**210 Ft**

636,36-777,77 Ft/kg

**Master crok sonkás ízesítésű  
snack 40g**



AJÁNLATUNK:

**79 Ft**

**Barilla tészta 500g  
többféle**



AJÁNLATUNK:

**399 Ft**

798 Ft/kg

**Frosta Fillet de Lux sajttal  
vagy spenóttal töltött hal  
220g**



AJÁNLATUNK:

**449 Ft**

2040,90 Ft/kg

**Naturicum szénsavas  
almaital 250ml**



AJÁNLATUNK:

**149 Ft**

596 Ft/l

**Hel Vándor kenyér 500g**



AJÁNLATUNK:

**249 Ft**

498 Ft/kg

Az akcióban résztvevő üzleteink: 1033 Bp. Miklós u. 8., 1032 Bp. Gyenes u. 2.\*\*, 1032 Bp. Boglár u. 3., 1033 Bp. Flórián tér 6-9. Flórián Üzletközpont, 1031 Bp. Római tér 1.,

1032 Bp. Kiscelli u. 14., 1039 Bp. Heltai Jenő tér 7-9. alatti CBA üzletünkben is érvényes az akció.

Az árengedmény százalékos mértéke a CBA Vörösvár Kft. üzleteinek eredeti fogyasztói árához viszonyítva van megadva.

\* Az akciós újságban meghirdetett termékkategóriák fajtánként, illatokban és ízekben üzletenként elterelhetnek.

\*\*Csak tálcás tokehúst-baromfi húst árusító üzleteink. \*\*\*Tokehúst-baromfi húst nem árusító üzletünk.

Az akció a készlet erejéig érvényes, esetleges nyomdahibákért felelősséget nem vállalunk.

# A közösségi torna folytatódik

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata 2017. áprilisától folytatja közösségépítő szabadtéri sportprogramját

Többféle mozgás, több helyszínen.

Válasszon a teljes testet megmozgató mozgásformák közül az egészségmegőrzés és a lélekre gyakorolt pozitív hatások érdekében! Legyen a mozgás mindennapjai része! Az egészség érték, vigyázzunk rá!

Várjuk az alábbi helyszíneken és időpontokban:

**Első edzés időpontja: 2017.04.03.**

Hétfő:	9:00 - 9:45	Pethe Ferenc tér (3K Művelődési Ház előtti területen)	Chi Kung
Kedd:	9:00 - 9:45	Hatvany Idősek Klubja, III. Budapest, Hatvany L. u. 1.	Chi Kung
	9:00 - 9:45	Flórián tér	Gimnasztikus torna
Szerda:	18:00 - 18:45	Római tér	Core training, fitness
Csütörtök:	9:00 - 9:45	Pethe Ferenc tér (3K Művelődési Ház előtti területen)	Chi Kung
	9:00 - 9:45	Csobánka tér	Gimnasztikus torna
Péntek:	18:00 - 18:45	Római tér	Core training, fitness

További részletek és a helyszínek pontosan elérhetőek a [www.obudasport.hu](http://www.obudasport.hu) oldalon a közösségi torna menüpontban