



ÓBUDA

XXV. évfolyam 1. szám • Megjelenik kéthetente 40 oldalon, 73.000 példányban • 2019. január 12.

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

Felújítják a Flórián téri felüljárót

2 Új szigetelést, új pályaszerkezetet és új biztonsági korlátot kap a Flórián téri felüljáró.

Városrehabilitáció Békásmegyeren

2 Elindul Békásmegyer nyugati oldalának komplex városrehabilitációs programja.

Díjátadó az Esernyősben

9 Bús Balázs polgármester nyitotta meg a „NAP MINT NAP – jelen idő Óbudán” című IV. Óbudai Képzőművészeti Tárlatot.



„Kívül, belül maradjon
Békében az ország;
A vásárra menőket
Sehol ki ne fosszák.
Béke legyen a háznál
És a szívredőben.
Adjon Isten, ami nincs,
Ez új esztendőben.”

Arany János

Sikerekben és eredményekben
gazdag, boldog új évet kívánok
Óbuda-Békásmegyer minden
polgárának!

Bús Balázs polgármester

Január 31-ig érvényesek a parkolási engedélyek

Lejár a tavalyi engedélyek érvényessége, változott a várakozási kedvezmények éves díja a tavaly megemelt övezeti tarifákhoz igazodóan, matricát kapnak a lakossági várakozási hozzájárulást igénybe vevők – fontos információk az autótulajdonosoknak!

Folytatás a 3. oldalon

34 Életmentési Pont

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata nagy hangsúlyt fektet arra, hogy baj esetén mindenki segítséget kaphasson. Ezért a kerületben már 34 helyszínen telepített Életmentési Pontot, ahol bárki szakszerű segítséget kaphat.

Részletek a 8. oldalon

Adománygyűjtés az ünnepen

Az önkormányzat munkatársai, és a helyhatóság több intézményében dolgozó szakemberek is adománygyűjtéseket szerveztek tavaly év végén, az ünnepek előtt. Összefogásuknak, együttműködésüknek köszönhetően sok kerületben élő család karácsonyát varázsolták szebbé.

Az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központban a Családok Átmeneti Otthonában, a Gyermek Átmeneti Otthonában és a Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálatnál gondozott nehéz sorsú gyermekek és rászoruló felnőttek megsegítése érdekében összefogtak az intézmények dolgozói.

Folytatás a 5. oldalon

709 millió forintot biztosít az Európai Unió a beruházásra

Városrehabilitáció kezdődik Békásmegyeren

Elindul Békásmegyer nyugati oldalának komplex városrehabilitációs programja, amelyhez az Európai Uniótól (EU) nyert pályázaton 709 millió forintot – jelentette be sajtóközleményben Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata. Az összegből azoknak nyújtanak életminőség javító megoldásokat, akik a területen laknak és szociálisan veszélyeztetettek.

Még 2016-ban nyújtotta be támogatási igényét a programra az EU-nak Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata. Az elmúlt év decemberében derült ki, hogy 709 millió forintot biztosít az EU minderre. A támogatásból az önkormányzat szociális, egészségügyi, munkaerőpiaci, jogi és prevenciós programokat szervez a városrészen élő, szociálisan rászorulóknak. Mindezen túl az önkormányzat terve-



Fotó: Antal István

zi számos önkormányzati bérlakás felújítását és egyben energetikai korszerűsítését. A városrehabilitációs programban szerepel a Tánicsics park részleges megépítése, amelyet 2015-ben közösségi segítséggel terveztek meg.

A segítségre szociálisan rászorulókat, akik részt vehetnek a programokban, az önkormányzat szakmai szervezetekkel együttműködve választotta ki, amelyet komoly igényfelmérés és helyzet-elemzés előzött meg. Ennek eredményeképpen

mintegy negyven családot választottak ki arra,

hogy a program részesei legyenek. Velük éppen a napokban veszi fel az önkormányzat a kapcsolatot. Azok a családok, akik vállalják a programban való részvételt, az önkormányzat által nyújtott szolgáltatásokat ingyen vehetik igénybe, amellyel lehetőség nyílik arra, hogy jobba tehesék életüket.

A program megvalósításában az önkormányzat szakmai partnere a Kék Pont, a Motiváció Alapítvány, az Óbudai Vagyonkezelő Zrt., az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ, a szociális főosztály, az Óbuda-Békásmegyer Városfejlesztő Non-profit Kft.

A program teljes egészében a VEKOP-6.2.1-15-2016-00009 azonosító számú, Szociális városrehabilitáció megvalósítása Békásmegyeren című projektben valósul meg, az Európai Unió Európai Regionális Fejlesztési Alap vissza nem térítendő támogatásából. A projektről bővebb információt a www.obvf.hu/szocrehab oldalon olvashatnak.

Új szigetelést, új pályaszerkezetet és új biztonsági korlátot kap a Flórián téri felüljáró. A felújítás a Fővárosi Önkormányzat megbízásából, a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) beruházásában valósul meg. A munkák több mint egy évig tartanak.

A BKK tájékoztatója szerint a felújítás

Felújítják a Flórián téri felüljárót

során a felüljáró új szigetelést és pályaszerkezetet kap, a vasbeton szegélyre pedig új biztonsági korlát kerül. A közben lévő támaszoknál lévő dilatációs szerkezeteket megszüntetik. A hídfőknél új térfalat és kiegyenlítő lemezt építenek, valamint új dilatációs szerke-

zeteket és sarukat építenek be, a víznyelők megtisztításával egyidejűleg. A támfalak és a hídfő beton felületeinek lokális hibáit javítják, a kőfelületeket megtisztítják, és ahol szükséges pótolják. Ezek mellett a fejezések, a főtartók és a pillér oszlopok hibáit is kijavítják. A

közbeszerzési eljárás sikeres lezárását követően,

várhatóan tavasszal megkezdődhet a kivitelezési munka, amely tervek szerint 14 hónapig tart.



Fotó: Antal István



Fotó: Szentendrei Körkép +

MEGÚJULT KERÉKPÁRÚT. Újraaszfaltozta a Magyar Közút a Budapestről Szentendrére vezető kerékpárutat a 11-es út mellett. Összesen 3,6 kilométeres szakasz újult meg. Eltűntek a kátyúk, repedések és a benőtt fagyókerek. Az új aszfalt két szélét sárga csík jelzi

Kormányzati támogatás két beruházásnak

1,8 milliárd forint kormányzati támogatást kapott Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata a Vasút sori orvosi rendelő felújítására, valamint a Békásmegyeri Piac és Közösségi Tér kialakítására.

A kormány decemberben döntött arról, hogy 1,8 millió forintos támogatást biztosít két óbudai projekthez. A kormány egyébként 72 milliárd forintot különített el és osztott szét különböző szervezeteknek és önkormányzatoknak. Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata összeállítást készített azokról a fontos és halaszthatatlan beruházásokról, amelyeket az itt élők visszajelzései alapján mielőbb szeretne megvalósítani. A dokumentumot Varga Mihály pénzügyminiszternek, országgyűlési képviselőnek juttatta el, akinek köszönhetően végül elnyerte a két projekt az összesen 1,8 milliárd forintos támogatást. Így még idén elindulhatnak a beruházások kivitelezési munkálatai. Vagyis megújul a csillaghegyi háziorvosi rendelő és beindul a Békásmegyeri Piac és Közösségi Tér fejlesztése.

Csillaghegyi rendelő

A csillaghegyi háziorvosi rendelő az épület emeletén működik, ahova külön bejáratú lép-



Fotó: Antal István

csőházon és utólag hozzáépített személyfelvonóval lehet bejutni. A lapostetős, egyemeletes, téglaburkolattal ellátott épület még eredeti állapotában van, felújítás csupán annyi történt rajta, hogy a patika ablakait kicserélték. A háziorvosi rendelő belső helyiségeinek nagy része szintén az eredeti állapotban van. Az elmúlt évek folyamán csupán kisebb állagmegóvási munkálatokat végeztek rajtuk, mint például tisztasági festést. A vízszelvények több mint öt éve kaptak új burkolatot és szanitereket. Mindezekért az orvosi rendelő teljes felújításra szorul, hogy az oda járó betegek a modern kor

elvárásainak megfelelő egészségügyi intézménybe járhassanak gyógyulni.

Az elnyert összegből megújítják az épület gépészeti berendezéseit. Új elektromos gépeket és vezetékeket szerelnek be. Kicserélik a teljes burkolatot és felújítják a felületeket. Mind a külső, mind a belső nyílászárókat teljes egészében lecserélik. Felújítják az épület tetejét, kialakítják a hő- és a vízszigetelését, megújítják a homlokzatot. Klímaberendezéssel látják el az épületet. Új járdát alakítanak ki és megújítják a kerítést. Mindezen munkálatok összesen 300 millió forintba kerülnek.

Békásmegyeri Piac és Közösségi Tér

A piac új épületét már 2017 nyarán elkezdték építeni a Heltai Jenő téren. Az elmúlt évben szerkezetkész lett az épület, amelynek 190 férőhelyes mélygaráza van. Helyet kaptak még az épületben raktárhelyiségek és mosdók. A földszinten már helyükre kerültek a nyílászárók és kialakították az üzlethelyiségek java részét. Kész a tetőszerkezet is. A munkálatokból a helyiségek burkolása és a zöldtető kialakítása hiányzik. Az elmúlt év novemberében a piac bérlői elkezdheték új üzlethelyiségük belső kialakítási munkálatait. Mihelyt elkészül minden üzlethelyiség, a bérlők átköltözhetnek új üzletükbe. Előre láthatóan a piac új épülete idén az első negyedévben nyitja meg kapuit. Az átköltözés után pedig elkezdik majd lebontani a régi piac épületét. Csak ezután kezdik el kialakítani a közösségi teret és a kisebb kiszolgálóhelyiségeket. A beruházás műszaki készültségi foka jelenleg mintegy 60 százalékos.

Idén nyáron a Heltai Jenő tér burkolatát is megújítják a tervek szerint. A tér megközelíthetőségét biztosító forgalomtechnikai változtatásokat is hamarosan bevezetik.

Óbudai fizetőparkolás

Változások és aktualitások

Folytatás az 1. oldalról

Az elmúlt évre kiadott várakozási hozzájárulások és kedvezmények érvényessége 2019. január 31-én lejár. A lakossági várakozási hozzájárulást igénybe vevők, vagy-

is azok, akik a várakozási övezeten belül állandó lakcímmel, saját üzem-bentartású, magyar felségjelzésű gépkocsival rendelkeznek, az idei évre is igényelhetik a hozzájárulást online. Az interne-

tes felületen a költségérté-ritési díj megfizetésére is lehetőség van, így kényelmesen, gyorsan, sorban állás nélkül benyújtható a kérelem. Fontos újdonság, hogy azok, akik lakossági várakozási hozzá-

járulást igényelnek, matricát kapnak, melyet az autó első szélvédő üvegére belülről kell felragasztani. Az egyedi sorszámmal ellátott matrica rendszámhoz kötött, nem átruházható. Akik már decemberben igényelték a lakossági hozzájárulást, postán kapják majd meg a matricát.

Tavaly emelkedtek a III. kerületi várakozási övezetekben a várakozási- és pótdíjak összegei. A kerületi parkolási rendelet szerint a kedvezmények díjai a várakozási díjtételekhez kötöttek, ezért emelkedtek a kedvezmények éves díjai is a 2018 első negyedévéhez képest. Az aktuális díjtáblázat elérhető a www.obudaiparkolas.hu weboldalon.

obudaiparkolas.hu weboldalon.

Kaszásdűlői fizetőparkolás

2018 novemberében döntött Óbuda-Békásmegyer képviselő-testülete arról, hogy a fizetőparkolás bővítése Kaszásdűlőn két ütemben valósul meg. Az első ütem tesztidőszaka előreláthatólag 2019. júniusában lesz. A parkolási engedélyek igénylésére tavasszal lesz majd lehetőség, ennek pontos időpontjáról és módjáról az Óbudai Parkolási Kft. az Óbuda újságban valamint az obuda.hu és az obudaiparkolas.hu weboldalon ad majd tájékoztatást



Az Óbudai Parkolási Kft. ügyfélszolgálata Vihar utca 17. szám alatt található. A társaság call centera a +36-21-208-8002 (helyi tarifával hívható) telefonszámon érhető el. E-mail cím: ugyfelszolgalat@obudaiparkolas.hu

Advent negyedik hétvégéje

Közös gyertyagyújtás



Fotó: Egri Dalma

Az utolsó adventi hétvégén – december 21-23-án – is megtelt a Fő és a Szentlélek tér látogatókkal. Ez nem csak a finom falatoknak, a karácsonyi vásárban fellelhető szebbnél szebb portékáknak vagy a forralt bor illatának volt köszönhető, hanem a hagyományosan izgalmas színpadi produkcióknak és a várakozás időszakának végét jelző negyedik gyertya meggyújtásának is.

Gryllus Vilmos Karácsonyi angyalok című koncertjével kezdődött az Advent Óbudán 2018 rendezvénysorozat utolsó, december 23-ai napja a Fő téren. Ezt követően a Szent Efrém férfigar lépett fel. A koncertsorozatot a Kalácsa műsora zárta a közös gyertyagyújtás után.

A negyedik gyertyát *Bús Balázs*, Óbuda-Békásmegyer polgármestere gyújtotta meg, aki ünnepi beszédében így fogalmazott: - Ahhoz hogy mindenki jól érezze magát akár a családi, akár egy tágabb közösségben, kell hogy legyen, aki összefogja a tagokat, és számukra megteremti az összetartozás külső és belső feltételeit, ha tetszik, az otthon melegét. Így volt ez az idején

ti vásárunk esetében is. A karácsony öröme azonban nem csak azoké, akik el tudnak



Fotó: Antal István



Fotó: Antal István



Fotó: Zumpf András

Adomány az anyaotthonnak

A Pénzügyminisztérium sportszakosztálya, a PM SC évek óta gyűjtést szervez a rászorulóknak részére az adventi időszakban. Az összegyűlt adományokat a karácsonyi ünnepek előtt vitte el munkatársaival együtt *Varga Mihály* pénzügyminiszter, országgyűlési képviselő az óbudai Jó Pásztor Anyaotthonba, ahol a nehéz körülmények között élő édesanyák meghatódva köszönték meg az önzetlen felajánlásokat.

jönni ide közénk, hogy a portékák között válogatva, barátaik társaságában jól érezzék magukat. Azoké is, akik nehezen tudnak kihozni otthonról, akik koruknál vagy betegségük miatt fogva csendesen vagy magányosan karácsonyra készülnek. Régen a falvakban a betlehemesek mindenkire bekopogtak. Ebből a hagyományból mi is tanulhatunk. Lehetőségeinkhez mérten egy tál süteménnyel, személyes figyelmünkkel, az egyedül maradókra szánt időnkkel legyünk mi magunk is a Megváltó születésének, és a megváltás örömhírének követői. Ehhez ajánlom mindannyiunk figyelmébe a dévai ferences szerzetes, *Böjte Csaba* testvér ünnepi biztatását, mely így szól: „Merjünk karácsonykor mi magunk ajándékká válni!”

Összefogással segítettek az önkormányzati intézmények munkatársai

Sok család ünnepét tették szebbé



Folytatás az 1. oldalról

Korábban a Magyar Élelmiszerbank Egyesületen keresztül, egy budakalászi áruházban is gyűjtöttek tartós élelmiszert a nyilvántartásukban szereplő óbudai családoknak. A családsegítő munkatársai édességgel és játékokkal egészítették ki az adomány-csomagokat, melyekbe szaloncukor, gyerekjátékok, mesekönyvek is kerültek.

Összefogtak a Vagyonkezelőnél

Az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ akcióját az Óbudai Vagyonkezelő Nonprofit Zrt. is támogatta: munkatársai nagylelkű segítségének és igyekezetének köszönhetően tartós élelmiszert, tisztító- és tisztálkodó-szereket, közel száz kisebb-nagyobb játékot, mesekönyveket tettek a dobozokba.

A Társaskörben is segítettek

Az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ számára az Óbudai Társaskör dolgozói szintén gyűjtöttek adományokat, hogy hozzájárulhassanak az óbudai hátrányos helyzetű gyermekek és családjaik karácsonyi ünnepéhez.

EKG-berendezés: mozgásból

Az Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft. idei Szabadidő, Szeretem! programjában gyűjtött pénzadományt ugyancsak átadták az ünnepek előtt. A pénzüsszegről szóló emléklakettet Csiki Attila, a társaság ügyvezetője nyújtotta át dr. Budai Andrásnak, a Szent Margit Rendelőintézet igazgatójának. Az adományt egy új EKG-berendezés beszerzésére fordítják majd. A Pörgesse meg a szerencsekereket! felhívásra, hat rendezvényen több mint 237 ezer forint gyűlt össze.

Védőnők a legkisebbekért

A Védőnői Szolgálat munkatársai az önkormányzat támogatásával babakoz-



metikumokat (babafürdetők, testápoló, sampon), babakocsikat, babahordozót és játszószőnyegeket küldtek az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ gondozottjainak. Emellett közel száz kisgyermekes családnak osztottak ki ajándékcsomagot a védőnők köz-

remüködésével, melyet az önkormányzat által juttatott 450 ezer forint karácsonyi támogatási keretből valósítottak meg. Ezt az önkormányzat kiegészítette az Óbudai Rehabilitációs és Foglalkoztatási Központ által az intézményhez juttatott mintegy száz bébiétellel.

Adventi adománygyűjtés

Az Advent Óbudán rendezvénysorozatnak idén is kiemelten fontos pillére volt az adománygyűjtés, amely mára hagyománnyá vált. Év végén a Balázs Lajos Óbudai Civil Díjjal kitüntetett Elveszett Állatok Alapítványt lehetett segíteni. Az alapítvány Magyarországon egy eddig egyedülálló programot indított el az óvodások és általános iskolák tanulóinak oktatása, ismeretei bővítése érdekében. A kezdeményezés nagykövete Tóth Gabi énekesnő volt, akivel advent első hétvégéjén találkozhattak az érdeklődők a Szindbád rendezvényteremben, valamint az adventi vásáron.



Különleges véradónap a Margit kórházban

A segítségnyújtás hősei



Véradóra minden időszakban szükség van, ám a donorok a téli hónapokban, főleg az ünnepek környékén mégsem jelentkeznek. Ez a tendencia januárban is folytatódik. Ezért a Margit kórház decemberben különleges véradást szervezett, ahová ismert embereket is meghívott.

Egy átlagos napon általában 1600-1800-an adnak vért, a december-januári hónapokban azonban a hideg, a szabadságolások és a téli megbetegedések miatt kevesebben nyújtanak

segítséget. Vérré azonban a téli hónapokban is szükség van a műtétekhez, a baleseti sérültek ellátásához, a vérkészítményekre, transzfúzióra szoruló betegek kezeléséhez. Azért, hogy megkérjék a donorok kedvét a véradáshoz, a Magyar Vöröskereszt Budapest Fővárosi Szervezete a Szent Margit Kórházzal együtt nyilvános véradást szervezett december 19-én „Ajándékozzon vért a rászorulóknak karácsonyra” elnevezéssel. A rendezvényen véradás mellett el-



Fotók: Egri Dalma

A karácsonyi ünnepek alkalmából adományként nyolc hűtőt kapott a Szent Margit Kórház. A háztartási gépeket a Duna Autó Zrt. biztosította az egészségügyi intézménynek.

Nem először adott az autókereskedelmi cég adományt az óbudai kórháznak. A cég többször is csatlakozott már a „Fogadj örökbe egy helyiséget a Szent Margit Kórházban!” programhoz, aminek keretében felújították a központi aneszteziológiai és intenzív terápiás osztályt, legutóbb pedig szórakoztató elektronikai cikkekkel gazdagodott a krónikus belgyógyászati, illetve a mozgásszer- vi rehabilitációs és ápolási osztály.

Adomány a Margit kórháznak



Fotó: Antal István

A mindennapok megkönnyítése érdekében ezúttal nyolc hűtővel lépték meg az intézményt.

Az adományokat Ormos Péter, a Duna Autó Zrt. igazgatója adta át dr. Badacsonyi Szabolcs-

sősegély bemutatásával és a „TEVAgy a hő” programmal várták az érdeklődőket, amelynek keretén belül megismerkedhettek az újralesztés alapjaival.

A szervezők így akarták felhívni a lakosság figyelmét a véradás fontosságára. Arra kérnek mindenkit, hogy aki betöltötte a 18. életévét és egészségesnek érzi magát, vegyen részt az or-

szágban szervezett téli véradások valamelyikén és bátorítsa véradásra ismerőseit, barátait is.

Az eseményt és a programot támogatták művészek és sportolók, mint Nemcsák Károly színművész, Szandi, aki maga is részt vett a véradásban. Boros Júlia vízilabdázó, Kisteleki Dóra vízilabdázó, Szabó Szilvia kajakos. Továbbá Csizmadia Kolos, Apagyi Levente, Csontos Zolt Márk kajakosok, Pál Zoltán kajakos edző és Lakatos Zoltán a Budakalászi Sport Club (BSC) elnöke.

tosnak tartjuk, hogy lehetőségeinkhez mérten folyamatosan támogassuk a környezetünkben lévő szociális intézményeket, és hogy olyan kezdeményezésekhez csatlakozhatunk, aminek az a célja, hogy az emberek segítsenek egymáson. Ezúttal 528 ezer forint értékben vásároltunk hűtőszekrényeket a Szent Margit Kórház részére, amiket nyolc különböző osztályra szerelnek be. A berendezések nem csak a betegek mindennapjait könnyítik majd meg, de a szigorú előírásoknak megfelelően a gyógyászati hűtésére, tárolására is alkalmasak lesznek – mondta Ormos Péter.

nak, a kórház főigazgatójának a rehabilitációs medicina osztályon december 19-én. - Nagyon fon-

Mostantól a híreinket TV-n is nézheti!

2019-ben már a televízióból is nyomon követhetik Óbuda-Békásmegyer történéseit: a kerület közérdekű információi, aktualitásai, érdekességei rendszeresen megjelennek a Hegyvidék Televízió Híradójában, magazinjaiban. A körzeti televízió célja egybevág az önkormányzat törekvéseivel, miszerint minden olyan történésről szeretnénk beszámolni, amely pozitív hatással lehet a helyi közösségek kialakulására.

A televízió 2017-ben megkapta körzeti televízió minősítést, műsorai minimum 95 százaléka közszolgálati funkciót látnak el. A tv hét minden napján új műsorral jelentkezik főműsoridőben: Budai Híradó című hírműsora naponta 15 percben új, aktuális információkat szolgáltat.

Emellett a televízióknak mintegy 12 féle tematikus műsora van: kulturális, gazdasági, közéleti, sport, családbarát, környezetbarát magazinokkal jelentkezik. Ebben főként helyi információkat, eseményeket mutat be, kisebb részben azonban he-

lyet kapnak a Budapest egész területét érintő hírek is.

A televízió számára fontos, hogy a budai kerületekben élők, így a III. kerületi lakosokat is minden olyan közéleti, kulturális, sport, vallási, oktatási témáról tájékoztassa, amelyeknek jelentőségük van, emellett aktuálisak, valamint pozitív hatással lehetnek a helyi közösségek kialakulására, a lokálpatriotizmus erősítésére. Elsősorban nem a szórakoztatás, hanem az információ továbbítása a cél, amely segítheti az önkormányzat közösségépítő törekvéseit is. Emellett a televízió által Óbuda-Békásmegyer hírei azokhoz az idősebb lakosokhoz is jobban, gyakrabban eljuthatnak, akik nincsenek jelen az online térben.

A budapesti 50 kilométeres agglomerációval együtt mintegy 320 ezer háztartásba jutnak el a Hegyvidék Televízió műsorai. A III. kerületben ez több mint 63 ezer háztartás elérését jelent. Jelenleg is folynak a kábelteljesítmény munkálatok a budai

kerületekben, így a háztartások száma folyamatosan bővül.

A Hegyvidék Televízió adása már egész Budapesten látható.

Hol elérhető?

A DIGI TV hálózaton a 410-es csatornahelyen, a UPC digitális kábelén az 505 csatornán Budapest I., II., III., XII. kerületében, az analóg kábelén UHF 210,25 Mhz-en, a TELEKOM IPTV-s hálózaton a 226-os csatornán, az Invitel Zrt. kábelszolgáltató UHF 189,25 Mhz-en, valamint a HelloDigital hálózaton.

A Hegyvidék Televízió élő adása megtekinthető a www.hegyvidektv.hu-n, ahol a korábbi műsorok is visszanezhetők.



**ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER HÍREI
A HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓBAN!**

Budapesten és környékén mintegy 320.000 háztartásban fogható 24 órás adás a budai kerületek információival.

A hét minden napján főműsoridőben jelentkezik a Budai Magazin és a Budai Híradó új tartalommal, most már Óbuda aktualitásaival is.

Az adás a DIGI TV, a HelloDigital, a TELEKOM, a UPC, valamint az Invitel előfizetői számára elérhető.

hegyvidektv.hu

Életmentési Pont már 34 helyszínen



Folytatás az 1. oldalról

A statisztikák azt mutatják, hogy átlagosan húsz percenként egy ember hal meg hirtelen szívleállás miatt hazánkban. Összesen évente több mint húszezer ilyen eset történik. Az Országos Mentőszolgálat szerint ezen halálesetek hatvan százalékában a bajba jutott megmenthető lenne újraélesztéssel. De ezt azonnal meg kellene kezdeni még a mentők kiérkezése előtt. Ezen a statisztikán szeretne változtatni az önkormányzat azzal, hogy a kerületben egyre több helyszínen telepít Életmentési Pontot. Ezt a munkát az önkormányzat már 2011-ben elkezdte és mára 28 óbudai helyszínen olyan helyet alakított ki, ahol szakszerű segítséget kaphatnak a bajba jutottak. Található Életmentési Pont forgalmas közintézményekben, bárki számára nyitott, nyilvános és könnyen megközelíthető helyszíneken. Található nyilvános defibrillátor a polgármesteri hivatalban, a közösségi házakban, és a Máltai játszótéren, az idősök klubjaiban, az Óbudai Szabadidőparkban. De az önkormányzat gondolt a pihenőkre is és így telepített egy készüléket a Siófok-sóstói üdülőjébe is. Mindezen túl hat hordozható defibrillátorral szerelték fel a kerület rendészeti és katasztrófaelhárító munkatársainak járóautóit.

Az újraélesztő készülékek a legmodernebbek,

üzembe helyezésük nem bonyolult és a leírás alapján bárki használhatja, mégis az önkormányzat számára fontos, hogy szakszerű segítség is legyen a helyszínen. Ezért az Életmentési Pontokon újraélesztési tanfolyamot végzetek segítenek a használatukban. Nincs ez másként a mobil defibrillátorok esetében sem. A segítők az Országos Mentőszolgálat tanfolyamán

nulhették meg a szakszerű életmentés fogásait.

A modern életmentő készülék úgy működik, hogy értékeli a páciens

szívritmusát. Ennek alapján a hozzá tartozó képernyőn ad egyértelmű utasítást a felhasználónak. A készülék rögzíti is az ada-

tokat, amelyeket azonnal át lehet küldeni a kikerülő mentőknek, így ők már ennek a birtokában folytathatják a kezelést.

Egészségnap a Bárcziban

Az elmúlt évek hagyományaihoz híven **Egészségnapot szerveztek a Bárczi Géza Általános Iskolában a közelmúltban. A diákok egész délelőttöt kitöltő program-sorozaton vettek részt, melynek során előadásokon, interaktív foglalkozásokon, sportversenyeken, egészségügyi vizsgálatokon, kreatív és játékos feladatokon keresztül bővíthették az egészséges életmóddal, az egészségmegőrzéssel, a testi-lelki egészséggel kapcsolatos ismereteiket.**

A Szent Margit Rendelőintézet munkatársai szűrővizsgálatokat végeztek a gyerekek körében. A rendkívül közkedvelt Inbody-méréseken, és a szemvizsgálaton kívül étkezési, diétetikai tanácsokkal is ellátták az érdeklődőket.

Az Észak-Budai Katasztrófavédelmi Kirendeltségről *Danyi Zsolt* interaktív előadásban be-

mutatta a gyermekek életében leggyakrabban előforduló vészhelyzeteket. Azt is elmondta, hogy mit tehetnek a diákok ezek elkerülése érdekében, illetve szükség esetén mi a teendőjük ilyen helyzetekben.

Az egészséges táplálkozásról szóló foglalkozáson előadás hangzott

el a tanulók körében egyre inkább alkalmazott diéták előnyeiről, hátrányairól és veszélyeiről. Ehhez szorosan kapcsolódott a gyerekek körében már ismert, és még nem ismert testképzavarokról szóló beszélgetés. Kütyüfüggőség címmel foglalkozást tartottak a diákoknak az elektronikai eszközökről, azok veszélyeiről, biztonságos használatukról. Mivel az

egészséges életmód elengedhetetlen része a mindennapi testmozgás, így az iskola testnevelő tanárai egész délelőtt sportfoglalkozásokat tartottak. Aki mozgás közben megehezett, egészséges ételeket kóstolhatott meg. Mindezek mellett a diákok egészséges kvízjátékban, Egészséges irodalmi vetélkedőn, valamint Egészséges activity partyn vettek rész.



A „NAP MINT NAP – jelen idő Óbudán” című IV. Óbudai Képzőművészeti Tárlat megnyitóját és díjátadó-ját december 19-én tartották az Esernyős Galériában.

A kiállítás-sorozat a város-részhez szorosabb-tágabb értelemben kapcsolódó, az Óbuda-Békásmegyer sajátosságai-
ra reflektáló friss és színvonalas kortárművészeti alkotásokat mutat be pályázati formában.

Bús Balázs polgármester az Esernyős Galériában január 27-ig látogatható tárlat megnyitóján hangsúlyozta: - Legyen szó irodalomról, zenéről vagy képzőművészetről, az alkotás komolyabb értéket akkor képvisel, ha érzelmeket vált ki, továbbgondolásra ösztönöz. A mostani kiállítás kvalitások anyagáért már látatlanban is szavazol az alkotói névsor, és ha a tárlat megtekintése után a látogatók úgy érzik majd, hogy az eddigi háromdimenziós tájékozódásunk Óbuda vonatkozásában egy újabb, a művészi értelmezés negyedik dimenziójával bővült, akkor bátran ki lehet jelenteni, hogy a képzőművészeti pályázat elérte célját.

Az alkotások közül a zsűri kiválasztotta az első három helye-

Bús Balázs és Ódor Bence István



zettel. Bús Balázs polgármester, a T-Art Alapítvány, az Óbudai Múzeum és Tenk László festőművész különdíjat ajánlott fel.

Küldöndíjak

A T-Art Alapítvány különdíját Németh Géza „A Duna” cí-

mű képe, Tenk László különdíját Lévay Jenő „Hangfríz I.” című alkotása kapta. Az Óbudai Múzeum különdíjában Bács Emese részesült „Óbuda nyáron” című alkotásáért. Óbuda-Békásmegyer polgármesterének különdíját Szabó Ábel nyerte el a „Kilátás a HÉV-ből” című képéért.

Helyezettek

I. helyezést ért el a pályázaton Ódor Bence István „Jelen idő Óbudán” című művével. II. helyezést lett Németh Marcell „Szabadtér I.” munkájával. III. helyen végzett a képzőművészeti pályázaton Lévai Nóra a „Két kendő” című alkotásával.

k. m.

**A HANDLÉTŐL
A GRAND CAFÉIG**

Zsidók az 1867 és 1918 közötti magyar kereskedelemben és vendéglátásban

A Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum időszaki kiállítása

2018. szeptember 20. - 2019. február 3.



Szabó Ábel



Fotók: Antal István

Láthatóság a San Marco Galériában

Szabó Franciska festőművész alkotásából nyílt kiállítás az Óbudai Kulturális Központ San Marco Galériájában január 25-ig. A „Láthatóság” című tárlatot *Garami Gréta* művészettörténész nyitotta meg, aki a művészről elmondta: „Szabó Franciska fiatal festőművész a Képzőművészeti Egyetem festő és vizuális nevelő szakán végzett, majd az ELTE esztétika szakán tanult. Már egyetemi éve alatt is több művészeti díjat nyert. 2009-ben pedig az óbudai Amadeus Ház ösztöndíja révén dolgozott négy és fél évig Óbudán. 2011-ben az MTA dísztermében vehette át a Pro Arte Aranyérmet. Fialtala ellenére a Kisképző művészeti igazgató-helyettese is lett. Festészetét kiváló mesterségbeli tudás, a társadalmi és személyes kérdések iránti érdeklődés és óriási tehetség jellemzi.” A kiállítás hétköznaponként 9-től 16 óráig látogatható a San Marco utca 81. szám alatt.



Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata, Óbuda-Békásmegyer Német Nemzetiségi Önkormányzata és a „BRAUNHAXLER” Egyesület tisztelettel meghívja önt a következő megemlékezésekre:

2019. január 20-án a malenkij robotra elhurcolt ártatlan németajkú civil áldozatokra emlékezünk.

Program

11:00 Szentmise

(Helyszín: Szent Péter és Pál-templom, Budapest III., Lajos utca 168.)

Közreműködik: Ótvös Csilla, a Magyar Állami Operaház magánénekezője

és a Braunhaxler Dalkör.

Orgonánál: Hegedűs Valér

12:30 Megemlékezés és koszorúzás a Városháza falán lévő emléktábla előtt

(Helyszín: Budapest III., Fő tér 3. - Városháza)

Ünnepi beszédet mond: **Bús Balázs**, Óbuda-Békásmegyer polgármestere

Közreműködik: „Braunhaxler” Dalkör

2019. január 27-én, a Németországba kitelepített civil németajkú lakosságra emlékezünk.

Program

09:30 Szentmise

(Helyszín: Békásmegyeri Szent József templom, Budapest III., Templom utca 18.)

Szentmisét követően: megemlékezés a templom falán található emléktáblánál

Ünnepi beszédet mond: **Varga Mihály** pénzügyminiszter, II. és III. kerületi országgyűlési képviselő

A koszorúzási szándékot mindkét rendezvény esetében kérjük a braunhaxler@braunhaxler.hu email-címen vagy a 06-30-2214-938 telefonszámon jelezni.



Képzőművészeti kör Csillaghegyen

Általános iskolásokat (4-8.oszt.), középiskolásokat és felnőtteket várnak a több mint 10 éve működő SZÍN-KÖR-be. Aki szeretne felszabadultan alkotni, megvalósítani régi álmait, kikapcsolódni a hétköznapokból, feltöltődni, festészeti és grafikai technikákat megismerni – itt megteheti. Bármikor bekapcsolódhat a szakkör munkájába. Felkészülhetnek a fiatalok művészeti középiskola felvételijére. Nyugodt, csendes alkotóműhely várja a *Lehel utca 14-ben*, a Csillaghegyi Polgári Kör Zsámboki termében. A felnőtteknek szerdán 9-től 12 óráig, a gyerekeknek szerdán 16-tól 17.30 óráig tart foglalkozást *Varga Ágnes* művész tanár. Elérhetőség: +36-30-324-9819 (hovargi@gmail.com).

Sárkánytorkú ősz

Gyimesi László, Óbuda Kultúrájáért-díjas író, költő válogatott és új verseit tartalmazó kötetét, a Sárkánytorkú ősz mutatják be *január 17-én 18 órától* az Óbudai Társaskörben. A szerzővel *Kaiser László* költő, a Hungarovox Kiadó vezetője beszélget. Közreműködik: *Antal Olga* és *Fazekas István* színművész, *Merényi Judit* előadóművész. (Az esemény társrendezője az Óbudai Anzix. A belépés díjmentes. Cím: Kiskorona utca 7.).

Részletekbe veszve

Filp Csaba festőművész „Részletekbe veszve” című kiállítását Merkl Márta művészettörténész nyitja meg február 8-án 18 órakor az Óbudai Kulturális Központ San Marco Galériájában. A művész így vall alkotói célkitűzéseiről: -Festői programom tulajdonképpen nem más, mint megörökíteni a fényt, ami érzékelhetővé és időtlené teszi a különböző részleteket. Ezekbe a részletekbe veszek – célom egy klasszikus festői felület létrehozása. A hagyományos csendéletek jelentős része fiktív beállítás, a tárgyyszerűség ürügyén festett művészi és morális idea; ez tulajdonképpen ma is aktuális problematika. (A kiállítás március 1-jéig, hétköznapokon 9-től 16 óráig látogatható. Cím: San Marco utca 81.).

A Kiscelli Múzeumban kiállítás látható a híres Fekete Lyuk megnyitásának harmincéves jubileuma alkalmából. A tárlat a rendszerváltás kori budapesti underground egy szelét mutatja be.

Az 1980-as évek végén a Fekete Lyuk volt az egyetlen állandó alternatív zenei szórakozóhely a fővárosban, amely beengedett mindenkit, aki az alternatív, a punk, a rock vagy a metál műfajokat képviselte. Sem korábban, sem később nem volt olyan gyűjtőhely, amely így össze tudta fogni a szubkultúrákat és azok képviselőit. Sok túrt és tiltott együttes kapott itt fellépési lehetőséget. Több ma is létező zenekar a klubnak köszönhetette ismertségét. Néhányan ma is kedvelt szereplői a hazai rock életnek, mint például a Tankcsapda, a Kispál és a Borz, a Pál Utcai Fiúk, a Sex Action, az F.O. System.

Számos interjúban mutatja be a kiállítás az egykori szórakozóhely közönségének visszaemlékezéseit a Fekete Lyuk eseményeiről, programjairól, amelyek segítségével betekinthetünk egy olyan csoport világába, amely nem kívánta elfogadni a többségi társadalom normáit. Ezért alakított saját közösséget, ennek volt legfontosabb megnyilvánulási színtere a svájci alternatív kulturális centrumok mintájára létrehozott Fekete Lyuk.

A Békásmegyeri Közösségi Ház programindító kültéri homlokzat kiállítását *Antal István* és *Kovács László Zoltán*, az Óbudai Kulturális Központ munkatársainak fotóiból válogatták. Mindketten hosszú évek óta tanúi és dokumentálói a III. kerület történeteinek, életének. Fényképeikkel színesebbé válik a világ mindazok számára, akik veszik a fáradságot és rápillantanak a Csobánka téri közösségi házra, a homlokzat új kiállító felületére. A képek előrevetítik a 2019. évi fótópályázatok tematikáját, amelyek az óbudai emberről, a Békásmegyeren élők és környezetük kapcsolatáról szólnak majd, és a fenti címmel hirdetnek meg az év végén. A kiállítás *április 2-ig* látható. **km**

Fekete Lyuk – A pokol tornáca



A tárlat foglalkozik az épület és az egykori Ganz munkáskolónia történetével, az itt tevékenykedő INCONNU-művészcsoporttal, a Ganz-MÁVAG Művelődési Ház kulturális előzményeivel. Az új, december 18-án megnyílt 400 négyzetméteres sziklapincében a fotók, plakátok, relikviák mellett jórészt magángyűjteményekből származó, a kor szubkulturális divatjának megfelelő ruhák is láthatók. Megtekinthető *június 25-ig* a Kiscelli utca 108. szám alatt. **k. m.**

Bemutató a Térszínházban

A Térszínház (Fő tér 1. Zichy-kastély) bemutatja a Magyar Elektra című előadását január 17-én és január 18-án 19 órától. Ezt az előadást sikerrel játszották a Nemzeti Színházban, amelyről a rendező, *Bucz Hunor* így nyilatkozott: - Bornemisza Péter prédikátor, költő, író, könyvnyomtató a 16. században élt, amikor is megszűnt a magyar állami-ság, de megszületett a magyar Biblia-fordítás, de megszületett a magyar irodalmi nyelv, de megszületett az a magyar értelmiség, amely a felszabadult országárszektől függetlenül az egész magyarságban gondolkodott, értük irt és harcolt, életét sem kímélve. Ez az a század, amelyik rádöbbsent bennünket arra, hogy legfontosabb örökségünk, önazonosságunk legfőbb bizonyossága és hite: a magyar nyelv. Bornemisza élete és munkássága példát ad az értelmiségi hivatást vallók számára. A mai ínséges időkben ez különösen megiszívlelendő.

Portré Óbuda – Panel zsáner



Ismét emelkednek a családtámogatások 2019-ben, valamint megjelenik a gyermekek otthongondozási díja (GYOD) is.

A minimálbér emelkedésének köszönhetően január 1-től nő a gyermekgondozási díj (GYED), valamint a diplomás GYED összege, utóbbi az érintettek már a gyermek két éves koráig igénybe vehetik. A tartósan beteg gyermeküket otthon ápolók számára megjelenik a GYOD, amelynek összege bruttó 100 ezer forint és a gyermek életkorától függetlenül folyósítható - közölte az Emberi Erőforrások Minisztériuma.

A gyermekgondozási díj (GYED) maximális összege 2019-ben eléri a bruttó 208 ezer 600 forintot, míg a diplomás GYED az alapképzésben

Emelkednek a családtámogatások



résztevő hallgatóknál 104 ezer 300 forintra, a mesterképzésben résztvevők esetében 136 ezer 500 forintra emelkedik. Január-

tól havi 40 ezer forintra emelkedik a kétgyermekesek családi adókedvezménye is, a kedvezményt már azok is igénybe ve-

hetik, ahol érkezik a második gyerek, a várandósság 91. napjától. További változás, hogy 2019 márciusától a központi közigazgatásban dolgozó friss házások öt nap, valamint a nagyszülők minden unoka születésénél ötöt nap pótszabadságot kapnak, a gyerekek után járó pótszabadságok pedig a duplájára emelkednek. Eszerint a központi közigazgatásban egy gyerek után négy, két gyerek után nyolc, három gyerek után pedig tizennégy nap pótszabadság jár éves szinten. A központi közigazgatásban dolgozó édesapáknak járó apaszabadság öt nap helyett nyolc, ikergyermekesek esetén hét nap helyett pedig tíz napra emelkedik. (Csalad.hu)

Még érdemes kérni influenza elleni védőoltást



Influenza-szerű megbetegedések már vannak, járvány még nincs az országban a szakemberek szerint. Különösen a rizikócsoportba tartozóknak és az egészségügyi intézményekben dolgozóknak érdemes beoltni magukat, számukra az idei szezonban is 1,3 millió adag vakcina áll rendelkezésre, térítésmentesen.

Az oltás beadásától számítva két hét alatt alakul ki a védettség. Az országos figyelőszolgálatban résztvevő orvosok jelentése szerint tavaly év vé-

gén, az 51. héttől 11 ezer megbetegedést regisztráltak. A különböző krónikus betegségekben szenvedőknek, a várandósoknak és a 60 évnél idősebbeknek mindenképpen érdemes kérniük az oltást. A félévesnél idősebb gyerekeknek külön védőoltás áll rendelkezésre. Féléves kor alatt nem ajánlott az oltás, de a családtagoknak érdemes beoltni magukat. Az ÁNTSZ szakemberei szerint járvány még nincs, azt január végére, február elejé-

re prognosztizálják. Az influenza elleni védekezés legjobb eszköze a védőoltás, és a személyes higiénié követelményének gyakori kézmosás, fertőtlenítés - fokozott betartása. Az oltással csökkenthető a betegség nyomán kialakuló szövődmények

száma, a statisztikák azt mutatják, hogy az oltásokkal a felére csökkenthető a kórházi kezelések száma, és 30 százalékkal csökken a halálozás. Fontos lenne, hogy az egészségügyi dolgozók is kérjék az oltást, hiszen így nemcsak magukat, hanem a betegeket is megvédhetik a fertőzés ellen. **SZ**

Éhesen indultál suliba?

Reggelizzél nálunk!

Az Összefogás Óbudáért Egyesület
„rászoruló gyermekek reggeliztetése” programja
a Békásmegyeri Közösségi Házban (1039 Budapest, Csobánka tér 5.)
és a Jövőbarát Egyesületnél (1033 Budapest, Pethe Ferenc tér 1.),
tanítási napokon reggel 6 és 7.30 óra között.
(Tel.: +36 30 200 3115, e-mail: info@osszefogasobudaert.hu)

Szeretettel várunk!

Hajda Eszter
jól szolgáló nagykövet



Álláshirdetés

Az Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény közalkalmazotti jogviszonyba az alábbi munkakörökbe keres szakképzett, elhivatott munkatársakat:

- szociális gondozó-ápoló
- konyhai kisegítő.

Illetmény és juttatások:

Az illetmény megállapítására és a juttatásokra a „Közalkalmazottak jogállásáról szóló”, 1992. évi XXXIII. törvény rendelkezései az irányadók.

Az önéletrajz és a végzettséget igazoló bizonyítvány másolata benyújtható a honti.szilvia@kszki.obuda.hu e-mail címen keresztül, valamint további információt Honti Szilvia HR-vezető nyújt a 06-1-250-1552-es telefonszámon.



2019 az Óbudai Egyetem jubileumi éve

Az Óbudai Egyetem jogelőd intézményeinek története szervesen összefonódik. Az Állami Közép Ipartanoda, valamint a Mechanikai és Órasipari Szakiskola létesítése egyazon időszakra, a közoktatás fejlesztésének és az iskolaépítések korszakának idejére esik. Később több főiskolát integrált egy felsőfokú oktatási intézménnyé a Budapesti Műszaki Főiskola. A BMF dinamikus fejlődés eredményeképpen az egyetem közé került 2009-ben, létrehozva a XXI. század Óbudai Egyetemét.

Az első jogelőd, a Budapesti Állami Közép Ipartanoda 1879. december 7-én nyitotta meg kapuit építészeti és vegyészeti szakosztályal, akkor még a Bodzafa utca 28. alatt. A közép-ipartanoda létesítésével azonos időszakra esett a Technológiai Iparmúzeum létesítése, a Belezna-kertben 1883. június 24-én tartották az ünnepélyes meg-

nyitót. Az átadást követő évben már megfogalmazódott a Közép Ipartanoda és az Iparmúzeum közös fejlesztésének gondolata. A József körút-Népszínház utca-Csokotai utca által határolt területen felépítendő épület tervezésére Hauszmann Alajos műegyetemi tanár 1885-ben kapott megbízatást. Az épületegyüttest 1889. szeptember 15-én adták át.

Az ipartanoda a tantervmódosítást követően, 1891-től Állami Ipariskolaként folytatta munkáját, majd 1889-ben Állami Felső Ipariskola címet kapott. A tanulókat gépészeti, vegyészeti, fém- és vasipari, valamint faipari szakosztályban képezték. A Magyar Királyi Állami Felső Ipariskola és az Iparmúzeum határainkon túl is elismerést szerzett a magyar iparoktatásnak.

Az Óbudai Egyetem jogelődje alapításá-



Fotó: Antal István

nak 140., a Magyar Királyi Állami Felső Ipariskola és a Népszínház utcai épületegyüttes felavatásának 130. jubileuma mellett a főiskolává válás 50. évfordulója is a 2019-es esztendőre esik az egyetem életében.

Az intézmény újkori történetének jeles évfordulóit is rendre 2019-re esnek, így az integrált

Budapesti Műszaki Főiskola létesítésének 20. esztendeje, az Óbudai Egyetem alapításának 10. évfordulója, az Alba Regia Műszaki Kar létesítésének 5. éve.

A hazai és határon túli felsőoktatási intézmények részvételével rendezett XXXII. OTDK Műszaki Tudományi Szekciójának példátlan sike-

rére alapozva az Óbudai Egyetem a jubileumi évben ismét OTDK házigazda lesz: a Had- és Rendészettudományi, valamint az Informatika Tudományi Szekciónak ad otthont. Ugyancsak ebben az időszakban rendezik a XXV. Jubileumi Országos Ajtonyi István Irányítástechnikai Programozó Versenyt.

2019-ben is zenés szerdák Óbuda bölcsődéiben

Óbudán az „Élő népzene a bölcsődékben” program ingyenes foglalkozásain minden héten más és más bölcsődében ismertetik meg az apróságokat a hagyományos mondókákkal, népdalokkal, hangszerekkel.

Az elmúlt években jelentősen megnőtt a megkésett beszédfejlődésű kisgyermek száma. A zenei fejlesztés fontosságából kiindulva indították el Óbuda bölcsődéiben azt az ingyenes foglalkozás-sorozatot, ahova azokat is szeretettel várják, akik még nem bölcsisek. Csoóri Julianna kisgyermeknevelő és a Kerek

zenekar játékos elemekkel fűszerezett előadásai rendkívül népszerűek a résztvevők körében.

Ezekre a családi hangulatú zenés programokra bárki eljőhet belépő nélkül, kisgyermekével együtt.

A **Kerek zenekar** 2019-ben is heti rendszerességgel járja majd sorra a kerület bölcsődéit, népi mondókákkal, énekekkel varázsolva el a kicsiket, minden ízükben megmozgatva őket. Az „Élő népzene a bölcsődékben” foglalkozásai 2019 januárjától az alábbi helyszíneken és időpontokban látogathatók:

Dátum	Bölcsőde 9 órától	Bölcsőde 10 órától	Bölcsőde 11 órától
2019.01.16.	1039 Bp. Medgyessy 3	1031 Bp. Arató E. tér 1-3.	1032 Bp. Solymár u. 12
2019.01.23.	1035 Bp. Kerék u 12-14	1035 Bp. Szél u. 23-25.	1033 Bp. Szérlúskert 35.*
2019.01.30.	1032 Bp. Solymár u. 12	1036 Bp. Mókus u. 1-3	1039 Bp. Fodros u. 7.
2019.02.06.	1039 Bp. Víziorgona u 8	1039 Bp. Víziorgona u.1.*	1039 Bp. Kelta u. 3
2019.02.13.	1039 Bp. Medgyessy 3	1039 Bp. Fodros u. 7.	1031 Bp. Arató E. tér 1-3.
2019.02.20.	1035 Bp. Kerék u 12-14	1035 Bp. Szél u. 23-25.	1039 Bp. Víziorgona u.1.*
2019.02.27.	1032 Bp. Solymár u. 12	1036 Bp. Mókus u. 1-3	1033 Bp. Szérlúskert 35.*
2019.03.06.	1039 Bp. Víziorgona u 8	1039 Bp. Víziorgona u.1.*	1039 Bp. Kelta u. 3
2019.03.13.	1039 Bp. Medgyessy 3	1039 Bp. Fodros u. 7.	1031 Bp. Arató E. tér 1-3.
2019.03.20.	1035 Bp. Kerék u 12-14	1035 Bp. Szél u. 23-25.	1033 Bp. Szérlúskert 35.*

A csillaggal jelölt bölcsődéknél a játszócsoportban lesz az „Élő népzene”. A bölcsődékről tájékozódhatnak a www.obudaibolcsodek.hu honlapon, illetve az Óbudai Egyesített Bölcsődék Facebook oldalán

Húszan a Magyar Festők Társaságából

Az Artézi Galériában (*Kunigunda útja 18.*) húsz festőművész alkotásaiból nyit meg kiállítást *Heimrich László*, a Ludwig Múzeum munkatársa *január 26-án 17 órakor*. A kiállítás február 13-ig előzetes bejelentkezés után (06-30-342-3251) látogatható.

Oktatást segítő berendezések

Megállapodást kötött az NKM Áramhálózati Kft. az Óbudai Egyetem Kandó Kálmán Villamosmérnöki Karával még 2017-ben. Ennek lényege, hogy a duális villamosmérnöki képzést választó hallgatók a kft.-t is választhatják egyetemi gyakorlatuk helyszínéül. Mentorok segítik a diákokat tanulmányaik során, a legjobbak a sikeres végzést követően munkalehetőséget is kaphatnak. Az együttműködés következő állomása most, hogy a cég az egyetem villamosmérnöki kara részére tartós használatba adta két energiatároló berendezését. Ezeket demonstrációs hallgatói méréseket, önálló laboratóriumi vizsgálatokat, TDK dolgozatokat, doktori kutatásokat végezhetnek a hallgatók. **km**



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT
1032 Bp. Sali Marco u. 81. Tel.: 388-2373.
www.kulturkozpont.hu
instagram: @kulturkozpont

Január 3. csütörtök 19.00 **Időfizika**

Január 10. csütörtök 19.00 **Időfizika**

Január 12. szombat 20.00 **Horgas Eszter – Falusi Mariann és a Class Jazz Band koncertje: Sound of Silence** – Simon and Garfunkel legismertebb dalaiból A fuvalán bármit el lehet játszani – állítja Horgas Eszter fuvalaművész. Most kiváló zenekarával a mára már klasszikusnak számító Grammy-díjas Simon & Garfunkel dalokat fogják előadni. Énekes-előadóművészként a remek Falusi Mariann is a siker záloga.
Jegyár: 3200 Ft, 2900 Ft, 2700 Ft



Január 13. vasárnap 15.00 **Hybridkult Produkció: Adrian Mole újabb kinszenvedései a felnőttkor küszöbén**

Január 14. hétfő 15.00 **Hybridkult Produkció: Adrian Mole újabb kinszenvedései a felnőttkor küszöbén**

Január 15. kedd 15.00 **Történelmi előadás-sorozat: A Horthy-korszak kezdetei (1920–22.)** (Ingyenes.)

Január 16. szerda 10.00 **Dúdolj! Ringass! Táncolj!**

Január 17. csütörtök 19.00 **Időfizika**

Január 17. csütörtök 18.00 **Transzcendentális meditáció** (Ingyenes.)

Január 18. péntek 19.00 **Irodalmi kávéház – Hámos Gabriella**

Január 19. szombat 15.00 **Turay Ida Színház – Körmendi bérlet: Hyppolit, a lakáj**



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1039 Bp., Csobánka tér 5
Tel.: 243-2432.
www.kulturkozpont.hu
instagram: @kulturkozpont



Január 11. péntek 15.00 **Accordia Irodalmi Társaság** (Ingyenes.)

Január 11. péntek 18.00 **Táncháza a Kincső Együttessel** (Ingyenes.)

Január 14. hétfő **Barátaink, a színészek – A PIM – Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet Fotótárának kiállítása** (Ingyenes.)



Színészeink gyakran mutatkoznak kedvenc állataikkal. A PIM – Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet Fotótárának kiállítását e szeretett élőlények ihlették. Összeftogtak egy vidám tablón, hogy bemutassák a legkedvesebb színészeiket, gazdáikat – hű társaikat.

A kiállítás ingyenesen megtekinthető január 31-ig a Községi Ház nyitvatartási idejében.

Január 16. szerda 18.00 **Békási mozi esték – Kvartett – A nagy négyes**

Január 20. vasárnap 10.30 **Picur színház – Párna mese**



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

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

Január 9. szerda 18.00 **Irodalmi csillagdelután** – Szepesi Zsuzsanna (Ingyenes.)

Január 11. péntek 9.15 és 10.30 **Népzenei koncert** babáknak

Január 11. péntek 18.30 **Nosztalgiavetítés – Az utca embere (1941)**

Január 12. szombat 10.00 **Mesés hétvégék – Családok farsangja** (Ingyenes.)

Január 12. szombat 18.00 **Mozititkok**

Tegnap (magyar-német dráma, 118 perc, 2018. rendező: Kenyeres Bálint)

20.00 **Vendégünk: Gyovai Zoltán rendezőasszisztens – beszélgetőpartner: Baróti Éva újságíró**

Jegyár: 800 Ft, diákoknak és nyugdíjasoknak 500 Ft



Január 13. vasárnap 10.00 **Kakaómesze – 5 legenda (2012)**

Január 18. péntek 18.30 **Nosztalgiavetítés – Gázláng (1944)**

Január 19. szombat 15.00 **Ritmus klub Csoóri Sándorral**

Január 19. szombat 18.00 **Nép-Tánc-Ház – Dunántúli táncok** (Ingyenes.)

Január 20. vasárnap 10.00 **Kakaómesze – Volt, a szuperkutya (2009)**

Január 20. vasárnap 15.00 **Jóga workshop**



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

3K
1033 Bp. Pethé Ferenc tér 2.
Tel.: 247-3604
www.kulturkozpont.hu
instagram: @kulturkozpont



Január 11. péntek 18.00 **Óbuda Fotóklub Egyesület: Tánc, zene, mozgás** (Ingyenes.)

Január 12. szombat 16.00 **Hangszersimogató klub**

Január 12. szombat 18.30 **Hangutazás és hangfürdő**

Január 18. péntek 19.00 **Romance.com**

Az amerikai írónő Romance.com című vígjátéka az internetes ismerkedés világába vezeti be a nézőt, ahol mindenki annak adhatja ki magát, akinek csak akarja.

Szereplők: Nora – Molnár Piroska, Benny – Jordán Tamás, Terry – Erdélyi Tímea, Don – Domokos Zsolt, Jef – Formán Bálint

Rendező: Dicső Dániel

Jegyár: 3200 Ft



Január 19. szombat 20.00 **Boomerang Baby – Marlene Dietrich ABC**



**ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT**

CIVIL HÁZ

1036 Bp., Kolosy tér 2. (piac, galéria)
Tel.: 240-0262,
www.kulturkozpont.hu
instagram: @kulturkozpont

Minden programunk ingyenesen látogatható.

Január 9. szerda 16.30 Fűben, fában – Mák, diófafelevél

Január 12. szombat 11.00 Barangoló – Jelen napok: Mátyás király meséi és Corvinái

Január 15. kedd 16.00 BIG és Köves Hajnalka olvas fel műveiből

Január 16. szerda 16.00 Bütökölő – Gyöngyfa készítése

Január 18. péntek 17.30 Népviseleti babakiállítás

A Magyar Kultúra Napja alkalmából népviseletbe öltöztetett babák kalauzoltak minket korokon és tájakon keresztül.

A babák megálmodója és alkotója Kolombán Zsuzsa népi iparművész, a Népművészet Mestere, a Magyar Művészeti Akadémia köztestületi tagja.

A kiállítást megnyitja: Dr. Boross Marietta etnográfus

Az iskolás csoportok részére előzetes regisztráció után tárlátvezetést tudunk biztosítani.

A látogatókat január 31-ig várjuk a Ház nyitvatartási idejében.



TERSZÍNHÁZ

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

Január 7. hétfő, 10. csütörtök, 14. hétfő, 21. hétfő 19.00

Szophoklész: Antigóné – tragédia, Mészöly Dezső fordítása

Január 15. kedd 14.00, 16. szerda 13.00

Pinkó és a szegényember – bukovinai székely népmese nyomán

Január 17. csütörtök, 18. péntek 19.00

Magyar Elektra – tragédia

Jegyár: 1800 Ft, a gyerekelőadásokra 800 Ft, szakmai jegy 800 Ft

Jegyrendelés: terzinhasz@gmail.com, www.terzinhasz.hu, +36-30-391-9765



BTM KISCELLI MÚZEUM

1037 Budapest, Kiscelli u. 108.
Telefon / Fax: +36-1-388-8560
www.kiscellimuzeum.hu,
https://www.facebook.com/kiscellimuzeum/

2018. december 18 – 2019. június 25.

Fekete Lyuk – A pokol tornáca

Budapesti underground '88-'94



A Kiscelli Múzeum 2018 decemberében kiállítást rendez a híres Fekete Lyuk megnyitásának harmincéves jubileuma alkalmából. A tárlat a rendszerváltás kori budapesti underground egy szeletét mutatja be.



ESEMYÖS

Óbudai Kulturális, Turisztikai és Információs Pont
1033 Budapest, Fő tér 2.,
tel.: +36 30 883 1953, | +36 30 546 1651
www.esemyos.hu, info@esemyos.hu
www.facebook.com/esemyos

01.15. 18.00 **Stilusteremtő Géniuszok** – Edgar Degas

01.15. 20.00 **Esemyös Filmklub** – Django

01.16. 19.00 **Szindbád Szerda** – Zenés irodalmi est Kollár-Klemencz Lászlóval
Kollár-Klemencz László szólólemezei (Ember a fán, Legesleges, Rengeg) alapvetően zenéjével és szövegeivel a természetben mélyül el, és keresi a sokszor elfeledett tiszta, egyszerű kapcsolatot ember és a teremtett természet között, valamint ember és a saját természete között olyan hozzáállással, ami szembe mer nézni a valósággal, mégis meggyőződéssel hisz az ideákban.

A próza kerek egészet alkot a zenével, hiszen a *Miért távolodnak a dolgok?* és *A műanyag kerti székek élete* novellái is „természet írások”. Főhősei a természet közelében élnek, gyönyörködnek a létben, hogy milyen sokféleek vagyunk, látják, milyen egyszerűen szép dolog a vágy, a hűség.

Jegyár: 1.500 Ft



kollárklemencz

01.17. 18.00 **Müpa HD** – Kéknyúl deluxe / INGYENES!

01.18. 19.00 **Wine Time** – Bársonyos buborékok



MAGYAR KERESKEDELM ÉS VENDÉGLÁTÓIPARI MÚZEUM

1036 Budapest, Korona tér 1.
Tel.: 375-6249, web: www.mkvm.hu

KIÁLLÍTÁSOK

A handlétől a grand caféig – Zsidók az 1867 és 1918 közötti magyar kereskedelemben és vendéglátásban

2018. szeptember 20. – 2019. február 3.

Gellért 100

2018. szeptember 27. – 2019. március 3.

Vásárolunk... A XVIII. Nemzetközi Magyar Fotószalon D kategóriájának válogatott fotói

2018. október 30. – 2019. január 27.

Fürdőélet a Nagy Háborúban

2018. november 27. – 2019. március 31.

PROGRAMOK

Különös tájakon sorozat

2019. január 9., szerda, 18.00

Úticél: Japán vonatkorút cseresznyevirágzás idején

Előadó: Varjas Gabriella

Japán a világ egyik legmeghökkenőbb országa, a legnagyobb világjáróknak is folyamatos „AHA-élmény”. Kilóg a sorból, nem hasonlít a Föld egyetlen más szegletéhez sem. A Sakura (cseresznyevirágzás)-vadászat fortélyos mutatvány, mert egyáltalán nem olyan egyszerű pont ott, pont akkor lenni ahol épp virágzik a cseresznye...

Támogatói belépő: 200 Ft



KASSÁK MÚZEUM

1033 Bp., Fő tér 1., Zichy-kastély, Tel: 1 368 7021
www.kassakmuzeum.hu,
facebook.com/KassakMuzeum
Nyitva tartás: szerda-vasárnap 10.00-17.00



aktív ábrák

KIÁLLÍTÁS

Aktív ábrák. Kapcsolatépítési stratégiák az avantgárd hálózatokban

2019. március 31-ig

TÁRLATVEZETÉS

Balázs Eszter kuratori tárlatvezetése az **Aktív ábrák. Kapcsolatépítési stratégiák az avantgárd hálózatokban** című kiállításon

Január 17. csütörtök 17.00-18.00

A tárlatvezetésen a kiállításra váltott belépővel lehet részt venni. Óbudai lakosok számára ingyenes a belépés.



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

obudaitarsaskor.hu jegymester.hu



Balogh Ádám

Január 19., szombat 19 óra

FEHÉREN FEKETÉN

Balogh Ádám zongoraestje
Bevezetőt mond: Bolla Milán

25nka

Január 24., csütörtök 19 óra

TÁRSASKÖRI KAMARA

a Budapesti Vonósok tagjaival

Január 25., péntek 19 óra

„ESTI HOLDJÁTÉK”

Az udvari művészettől a polgári szalonokig
Bodrogi Éva – szoprán, Kónya István – barokk lant
Krommer Lúcia – viola da gamba

Január 26., szombat 20-24 óráig

RAGTIME FARSANG

Jegyek csak elővételben válthatók január 14-től 24-ig a helyszínen.
Előjegyzés e-mailben: info@obudaitarsaskochu

Január 27., vasárnap 17 óra

MOZART-SZONÁTAEST

Rónaszéki Tamás – hegedű, Hargitai Imre – zongora

Január 28., hétfő 19 óra

AZ ALMA ÉS A FÁJA

Házimuzsika Mácsai János zenetörténésszel
Bozay Melinda, Körmendi Klára – zongora
Ifj. Duffek Mihály – fagott

25nka

Január 31., csütörtök 19 óra

TEDD IDE, TEDD ODA

A Hot Jazz Band koncertje





ÓBUDAI PLATÁN KÖNYVTÁR

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



A ceruzák titkos élete – 2018, december 3-tól 2019. február 3-ig illusztrációk helyett, csakis firkából álló izgalmas kiállítás, egyenesen Dániel András író-illusztrátor fiókjának titkos zugában meglapuló rajzokból kiválogatva. Borítékok hátuljára, fecnikre, kéziratok margójára felskiccelt grafikák láthatóak szokatlanul nagy méretben. A speciális tárlat először tekinthető meg Budapesten, az Óbudai Platán Könyvtárban

Origami – 2019. január 14. 16.00

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

Sulimesék, Doktormesék – 2019. január 19. 11.00-12.00

Interaktív mesedéllel Igaz Dórával.

Mi az allergia? Veszélyes-e a kullancscsípés? Lehet-e egy osztálynak hőrcsöge?

A doktoros és sulis mesék megtanítják a gyerekeknek, hogy nem kell félni a betegségektől, inkább figyeljük meg a testünket, hogy működik. A sulis se olyan borzasztó, sőt inkább izgalmas, főként ha erdei iskolában is lehet tanulni.



ÓBUDAI PLATÁN KÖNYVTÁR EZÜSTHEGYI KÖNYVTÁRA

1038 Budapest, Ezüsthegy u. 16. (bejárat a Rózsadomb utcáról), tel.: 454-0826, www.platankonyvtar.hu
Nyitva: Hétfő 12-19, kedd 9-14, szerda 12-19, csütörtök 9-14, péntek 12-19, minden páros hét szombatján 9-13

Mag-varázs - 2019. január 12. 10.00

Téli fabrikáló termésekből, magokból. Diszket, dekorációkat és magképeket készítünk. Ötlebtörze: saját kézműves ötletek, elképzelések a természet ajándékából.

Háló-zsákba-macska - 2019. január 18. 19.19 - 20.20

Este a könyvtárban. Hozd magaddal a hálózsákokat és szüleidet egy közös esti mesére! Hogy mit mesélünk? Az legyen zsákbamacska! Hálózsák-bontás 20.20-kor.



Gyógynövényekkel a testi-lelki egyensúlyért 3. Gyakori betegségek és gyógyításuk gyógynövényekkel

2019. január 23. 18.00

Polyák Péter, gyógynövény-botanikus előadása

A gyógynövények sokrétű felhasználását sokak kérésére a fejtájéson, mint mindennapos betegségen keresztül mutatom be. Átbeszéljük a gyógynövény teakeverékek készítésének módszereit. Erősítő és gátló hatások. Mit, mivel és hogyan? Az előadásba kérdésekkel interaktívan be lehet kapcsolódni! A programok ingyenesek!



ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR

Január 14. 19.30

A ZENEGYŰLŐ

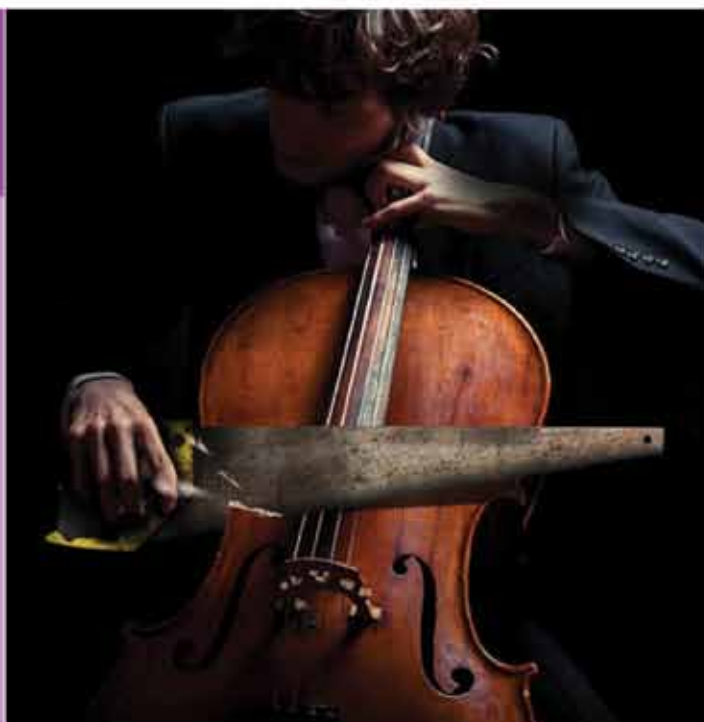
HELYSZÍN: ZENEAKADÉMIA, NAGYTEREM

BUDAPEST 1061 LISZT FERENC TÉR 8.

Jegyár: 7900,- Ft, 6500,- Ft, 4800,- Ft, 2900,- Ft.

Szimfonikus zenei stand-up koncert Jankovics Péterrel mindenről amit utálunk, vagy nem értünk a komolyzenei koncertekben. Kezdőknek és haladóknak egyaránt ajánlott.

Teljes képtelenség, anakronizmus, sznobéria, fokozhatatlan unalom, merő időpocsékolás. Ki a fene jár manapság KOMOLYZENEI KONCERTRE?!? KONCERTTEREMBE?!? Jó reggelt, már a lóvasút helyett is railjet jár, és a vizet se kütből merjük. Frakkos emberek helibegnek az antikolt kulisszák közé, mintha még mindig 1827-et írnánk, háromszáz éves menüetteket meg értelmetlen kakafóniát játszanak, miközben a nének zörgetik a cukrospapírokat, meg köhögnek mint egy egész szanatórium, és még fizessek is ezért? Na, meg a karmester! Úgy tesz mindenki, mintha valami fontosat csinálna, mikor csak egy darab fát lenget a levegőben, és majd leesik a dobogóról az erőlködéstől. Röhej az egész. Mi ebbe a jó? Most komolyan?



VÁROSFEJLESZTÉSI MELLÉKLET

MEGÚJULHAT A VASÚT SORI FELNŐTT HÁZIORVOSI RENDELŐ

Az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat tulajdonában álló, Csillaghegy kerületrészben található Vasút sori felnőtt háziorvosi rendelő megújítására a 1806/2018. (XII.23.) Kormányhatározatban 300 millió Ft támogatást ítéltek meg. A két szintes, vegyes tulajdonú társasházban lévő rendelő az emeleten helyezkedik el, mozgáskorlátozott feljárási lehetőséggel.

A 2019-ben várható fejlesztés során a rendelő felújítása és energetikai korszerűsítése történhet meg, mely a tervek szerint gazdaságosabbá és komfortosabbá teszi az intézményt, javítva ezzel Csillaghegy kerületrész elérhetőségét és egészségügyi szolgáltatásainak színvonalát. A felújítás előkészítése jelenleg zajlik, 2019. első negyedévében várhatóan lezajlik a tervezettség és a kivitelezés még az idei évben elkezdődhet.

INDUL A BÉKÁSMEGYERI SZOCIÁLIS VÁROSREHABILITÁCIÓ

A 708 millió Ft-os támogatást nyert városrehabilitációs program előkészítési munkálatai javában zajlanak.

A programhoz csatlakozók számára szervezett igényfelmérésre 2019. január-március között kerül majd sor, ez alapján a szociális szakemberek egyéni és csoportos fejlesztési terveket készítenek, a mentálhigiénés és prevenciós programokban való részvételre. A teljes programot összefogó, részletes megvalósíthatósági tanulmány és a Tancsics Mihály park közösségi tervezése, valamint két, a programhoz szorosan kapcsolódó szociális intézmény (Viziorgona u. 10., Lukács György u. 3.) kialakítása várhatóan lezajlik 2019. első félévében. A felújítások mellett néhány prevenciós, fejlesztési és családjóléti program is elkezdődhet, már a következő hónapokban.

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

 **HungaroControl**

Magyar Légiforgalmi Szolgálat

A HUNGAROCNTROL TÁMOGATÁSÁVAL VALÓSULHATOTT MEG AZ ÓBUDAI REHABILITÁCIÓS ÉS FOGLALKOZTATÁSI KÖZPONT PIHENŐKERTJÉNEK FELÚJÍTÁSA

Az Óbudai Rehabilitációs és Foglalkoztatási Központ a III. kerület Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának fenntartásában működik. Az intézményben kerületi lakcímmel rendelkező fogyatékosokkal, valamint pszichiátriai betegséggel élő ellátottak (összesen 100 fő) vannak nappali ellátásban és fejlesztő foglalkoztatás keretén belül. A központ ellátottjai rendszeresen használják az intézmény pihenőkertjét, szabadidő-eltöltésre és szervezett, csoportos foglalkozások alkalmával.

A 2018. évi HungaroControl pályázat célja az intézmény ellátottjai számára a pihenőkert felújítása, bővítése volt. A beruházás eredményeképpen a terasz felújítására, korlátok korrodációjának megszüntetésére, lefestésére, falazat esztétikai festésére, a terasz megújítására került sor.

A pihenőkert kialakítása, felújítása kiegészítette a korábbi belső felújításokat, ezzel esztétikailag is növelve az intézmény természeti környezetét. A kerthez tartozó házrészben és teraszon lévő, a pályázat keretében kihelyezésre kerülő árnyékoló nagyban növeli a szabadtéri környezet kihasználását, a mozgástér bővítését.

A fejlesztés az intézmény hátrányos helyzetű ellátottjainak élhetőbb környezetet biztosított és jelentősen hozzájárult a szabadidős tevékenységek esztétikus környezetben történő megvalósításához. A kellemes környezetben eltöltött idő vonzóbbá teszi a szervezett programokat a közösség számára, ez erősíti a személyközi kapcsolatokat is, valamint a családoknak is módot ad a sorstársi beszélgetésekre, kapcsolat-, ill közösségépítésre.

A pihenőkert felújítási munkálatai 2018. június 1. és 29. között zajlottak le a HungaroControl Magyar Légiforgalmi Szolgálat támogatásával.



www.obvf.hu
info@obvf.hu
www.facebook.com/obudavarosfejleszto

OBUDA
közösséget építünk

Ínycsiklandó finomságok, avagy a bölcsődei étkeztetés kulisszatitkai

A köztudatban a közétkeztetés az óvodás és iskolás korban kezdődik, s a médiában is leginkább arról hallunk, hogy milyen fontos az egészséges táplálkozás, pedig ez a kérdés valójában már a bölcsődéseknél, az első közösségben is rendkívül időszerű.

Fő az egészség!

A kisbabáknál a védőnőknek van jelentős szerepe abban, hogy segítsék a szülőket a helyes, egészséges táplálkozás kialakításában. Amikor a gyermekek bölcsődébe kerülnek, étkeztetésükről már ott gondoskodnak. Óbudán összesen 11 bölcsőde van, mindegyik saját konyhával rendelkezik, ahol élelmezésvezető irányításával, szakácsokkal és konyhai kisegítők munkájával készülnek az ételek. Közel ezer kisgyermek jár ezekbe az intézményekbe, és egészséges étkeztetésükre mindig is nagy figyelmet fordítottak. Az Óbudai Egyesített Bölcsődék élelmezési csoportvezetője, *Fekete Edit* rendkívül fontosnak tartja, hogy a bölcsődei étkeztetésre komolyan odafigyeljenek, hiszen a kisgyermeknél ilyenkor alakulnak ki a táplálkozási szokások. Az éttrend összeállításánál arra törekszik, hogy változatos, egészséges legyen és a gyermekek minél több ételt ismerjenek meg.

Alakor liszt, főzelékek, krémek és zöldségek

A bölcsődések napi energiaszükségletének 75 százalékát biztosítják a bölcsődékben, ami 800-950 Kcal. Nincs ez másképp Óbudán sem. A húсок terén a könnyebben emészthető sovány húсок adják a gyermekeknek. A csirkemellből, pulykamellből, borjúhúsból, sertéskarajból párolt hús, aprópecsenye, húsfélíjt vagy vagdalt készül. Halat tíz élelmezési napban legalább kétszer kapnak a gyermekek, mivel nagyon jó a zsírsav összetétele. Bő zsírban készült ételeket, illetve sertés- és baromfiszirt nem kaphatnak, az emészthetőség és durva rosttartalmuk miatt pedig nem ehetnek száraz hüvelyeseket. A bölcsődei gondozók és élelmezési szakemberek odafigyelnek arra is, hogy megfelelő minőségű fehérje és kalcium jusson a szervezetükbe. A főzelékek sűrítésénél többnyire teljes kiőrlésű lisztet használnak. Az alakor lisztből készült száraztészta különböző változatait 2 hetente egyszer kínálják a gyermekeknek. Az alakor egy ősi búzafajta, a hagyományos liszthez képest magasabb a foszfor, kálium, nátrium, béta karotin vagy épp a B6 vitamin tartalma, sőt aminosavat is tartalmaz. Az óbudai bölcsődékben az 1-3 éves gyermekek éttrendjének összeállításánál a cél, hogy változatos legyen, ugyanakkor az egészséges táplálkozás irányelvei is érvényesüljenek. A bölcsődei étkezés gerincét a főzelékek alkotják. A zöldségféléket párolással, habarással készítik, illetve rakott formában találják hússal, tejjel, tejtermékkel kiegészítve. A gyermekek számára négy étkezés biztosított



Fotó: Antal István

naponta, két főétkezéssel (reggeli, ebéd) és két kiséttékezéssel (tízórai, uzsonna). Reggelire házi krémeket (például petrezselymes túrókrém, házi húskrém, házi májpástétom, brokkoli krém, tojáskrém, zöldségkrém, petrezselymes, snidlinges és céklás túrókrém, padlizsánkrém, avokádókrém és így tovább) kapnak, teljes kiőrlésű kenyérral. Friss és szárított fűszereket is használnak. Naponta többször kerül az asztalra friss zöldség, gyümölcs. A kedvenc ital pedig a 100 százalékos gyümölcslé, a cukor nélküli gyümölcsstea, a csipke- illetve hársstea. Bevezetésre kerültek a különböző gabonafélék, például bulgur, köles, hajdina, zab, amelyek az egészséges, korszerű táplálkozás alapjai.

Szem-szájnak ingere

Az óbudai bölcsődébe járó gyermekek nagyon kedvelik a paradicsomos ételeket, mint például a bolognai kiskagyló vagy a paradicsomos káposztafőzelék, de az alakor lisztből készült tésztaféléket is szívesen fogyasztják. A sütemények között dobogós a meggyesdiós piskóta, de a túros pite is kelendő. Nagy sikere van még a gyümölcsös kölesnek, vagy zabkásának is. Téli hónapokban a C-vitamin pótolása kap nagy hangsúlyt: csipkehúsból készült tea, nyers savanyúkáposzta, fekete retek kerül a tányérokra, poharakba.

A bölcsődéseknél kardinális kérdés a megengedett só fogyasztásának mennyisége, ami 1,5 és 4 gramm között lehet naponta. Óbudán a bölcsődékben már jóval a táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet megjelenése előtt is odafigyeltek ezekre a részletekre. Az ételeket csak kis mértékben sózzák, és ki zárólag jódzott tengeri sót használnak.

Diétás étkeztetés

Manapság egyre gyakrabban találkozunk olyan gyermekekkel, akiknek diétás éttrendre van szükségük az érzékenyséjük miatt. Ezek közül a legismertebbek a tejfehérje allergia, a tojás-, dió-, szója-, földimogyoró allergia vagy a laktózérzékenység. Óbudán két bölcsődében is biztosított a diétás étkeztetés (Szél bölcsőde és a Viziorgona 8 bölcsőde). Fontos tudni, hogy ezt az ellátást szakorvosi igazolással lehet igénybe venni.

A szülők a gyermekük napi étkezését figyelemmel kísérhetik az átadóban elhelyezett étlapokon. Az étlapon az összetevők mellett a napi tápanyagérték is olvasható, feltüntetve az energiát, fehérjét, zsírt és szénhidrátot, telített zsírsavakat, sőt- illetve hozzáadott cukor tartalmát, illetve az allergén összetevőket. A szülő ezáltal az otthoni éttrendet könnyebben tudja a bölcsődei étkezéshez igazítani, ezzel is segítve a gyermekek egészséges étkezési szokásainak kialakítását.



Ünnepek után – fenyőfák kihelyezése

Elmúltak az ünnepek és az utcán már láthatók a kidobott karácsonyfák. A szokásoknak megfelelően vízkeresztkor, vagyis január 6-án szokás az ünnep egyik elhagyhatatlan kellékét, a karácsonyfát lebontani. Sokan vannak, akik tovább is megtartják, de szintén sokan vannak, akik betartják az íratlan szabályokat és január első hetében megszabadjulnak a feleslegessé vált fenyőtől.

A Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. (FKF) felhívja a figyelmet, hogy a lebontott fenyőfákat körültekintően helyezzük el. Lehetőség van a kukák mellé, vagy a kijelölt gyűjtőhelyek egyikére kitenni a felesleges fenyőket. Minden esetben ügyelni kell azonban arra, hogy a fenyők ne akadályoz-

zák se a gyalogosokat, se az úttesten a parkolást, illetve a gépkocsik forgalmát.

Az FKF ezekről a helyekről szállítja el a fenyőket a következő hetekben. Óbuda-Békásmegyeren az alábbi helyeken jelölt ki fenyőfagyűjtő pontot az FKF: Búza utca – Köles utca (parkoló), Lajos utca – Perc utca sarok, Hollós Korvin Lajos utca (parkoló), Huszti út – Zab utca (parkoló), Laktanya utca – Vöröskereszt utca sarok (parkoló), Madzsar József utca 1. sz. (parkoló), Hévízi út – Cserepes utca (parkoló), Püskösdűfő utca – Hatvány Lajos (parkoló), Római tér – Torma Károly utca (Pók presszó mögött), Tímár utca – San Marco utca sarok, Zápor utca – Gyenes utca sarok,



Hévízi út- Meggyfa utca sarok, Zápor utca – Föld utca sarok, Orbán Balázs utca – Gyógyszergyár utca sarok, Kerék utca – Raktár utca sarok, Ágoston utca – (parkoló).

50 ezres bírság járhat a kidobott karácsonyfaért

Vízkereszt napján, január 6-án sokan lebontják a karácsonyfájukat. Szinte hihetetlen, de akadnak olyanok, akik egyszerűen csak ledobják az emeletről a fenyőt, vagy nem a kijelölt gyűjtőpontokhoz rakják a fát. Ezért komoly bírságot kaphatnak.

A városrészben nem jellemző, de idén is látni rá példát, hogy van, aki egyszerűen csak ledobja fenyőjét az emeletről. Akadnak, akik nem a kijelölt gyűjtőpontokhoz rakják a fát, hanem egy parkolóhelyre vagy az úttestre. Nem mindegy, hogyan szabadulunk meg a fától, az ajánlásokra érdemes figyelni, hiszen a nem megfelelően kihelyezett fákért adott esetben büntetés is kiszabható. Az a személy ugyan-

is, aki nem az előírtaknak szabadul meg túlevélűjétől, tetten érés során köztisztasági szabálysértési eljárásba fogható, aminek a helyszíni bírsága 5-től 50 ezer forintig terjedhet.

Az ünnepek után többen elégetnék a fájukat. Viszont a fenyőfajta magas gyantatartalma károsíthatja az otthoni tüzelőberendezéseket illetve a kéményeket. Budapesten a karácsonyi ünnepeket követően a FKF Nonprofit Zrt. szervezeten gyűjti össze és szállítja el a fenyőfákat. Ezt követően a Fővárosi Hulladékhasznosító-mű kazánjaiba kerülnek. A fenyőből természetes hasznosítással (elégéttéssel) több tízezer budapesti háztartás számára biztosítanak fűtési gőzt, és villamosáramot.

Az ünnepek után még több lehet a tüzeset

Már ne gyűjtsünk csillagszórót a fán!



A vízkereszt a karácsony végét jelenti, ám attól mindenkit óvva intenek a katasztrófavédelem szakemberei, hogy ezen a napon még egyszer gyertyát vagy csillagszórót gyűjtsünk a fa közelében, hiszen a hetekkel ezelőtt kivágott fenyő mostanra egészen biztosan száraz mint a puskapor.

A fenyőfák általában nem december 24-én gyulladnak ki, hanem januárban, februárban, amikor is teljesen kiszáradnak – hívta fel a figyelmet

nemrégiben egy internetes portálnak nyilatkozva Mukics Dániel, tűzoltó őrnagy, az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság (OKF) szóvi-

vője. Karácsonykor még otthon van a család, a figyelem a feldíszített fára összpontosul, így ha valami lángra kap, jó eséllyel gyorsan eloltják. A napok múlásával azonban lankad a figyelem, mindenközben a fák napról napra szárazabbá válnak, így egyre fokozódik a gyúlékonyságuk is. A biztonsá-

gával foglalkozó szakemberek szerint a szülők ekkor már engedik a gyerekeknek egyedül meggyújtani a gyertyákat és csillagszórókat, ami könnyen vezet katasztrófához. Az ünnepek elmúltát követő időszak az igazán veszélyes, különösen azoknál, akik a karácsonyfájukat vízkereszt után is még

akár hetekig meghagyják. A 2017-ben bejelentett tűzkárokat megvizsgálva az látszik, hogy a legtöbb bejelentés januárban érkezik a biztosító társaságok többségéhez. Éppen ezért, érdemes ezekben a napokban búcsút inteni a szépen feldíszített fáknak, lezárni az ünnepeket és az újévre koncentrálni. **sz**

Javaslatokat vár az önkormányzat

Ki tette a legtöbbet Óbuda kultúrájáért?

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának képviselő-testülete 2003-ban alapított az Óbuda Kultúrájáért Díjat, amelyet olyan személyeknek vagy csoportoknak adományoz, akik kiemelkedő módon gazdagították a kerület kulturális életét. A képviselő-testület idén is várja a díjra jelöléseket.

Az elmúlt évek során sokan megkaphatták az önkormányzat elismerését. Az elmúlt évben dr. *Farbaky Péter*, építész, művészettörténész, a Budapest Történelmi Múzeum főigazgatója vehette át a díjat.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata várja a lakosságtól a javaslatokat, hogy idén ki vagy

mely csoport tette a legtöbbet a kerület kulturális életének fejlődéséhez, így a legméltóbb arra, hogy átvehesse az Óbuda Kultúrájáért Díjat. A díjazott személyéről a képviselő-testület dönt a beérkezett ajánlások alapján és a kulturális és turisztikai bizottság véleményének figyelembe vételével. Az elismerést

A jelölésről és a díjazásról további információ kapható Csaplárné Csépanyi Andrea kulturális és turisztikai referensnél kérhető, telefonon: + 36-1-437-8553, e-mailben: csepanyi.andrea@obuda.hu).

csak egy személy vagy egy csoport kaphatja meg, amelyet az Óbuda Napja (május 4.) kulturális rendezvénysorozat keretén belül nyújtanak át.

A jelöléseket március 10-ig lehet megtenni, amelyhez rövid indoklást is szükséges csatolni. A javaslatokat zárt borítékban, postai úton kéri eljuttatni az önkormányzathoz (Budapest Főváros

III. Kerület, Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat Polgármesteri Hivatala, Oktatási és Kulturális Osztály, 1033 Budapest, Fő tér 4.). A borítékra szükséges ráírni: „Javaslat Óbuda Kultúrájáért Díj adományozására”. A díjazott Seres János szobrászművész: „Oszlopok” című kispasztikáját, díszoklevelet és 600 ezer forint jutalmat vehet át.



Tánc, zene, mozgás fotókon

Az Óbudai Fotóklub kiállítását Koncz Dezső, a fotóklub vezetője nyitja meg január 11-én 18 órakor a Kaszásdűlői Kulturális Központban (3K). Kriss Géza 1969-ben alapította az Óbudai Fotóklubot, melyet 35 éven keresztül vezetett. Több fotóművészt nevelt ki a lelkes csapat. 2009-ben elnyerték a XXVI. MAFOSZ Szalon első díját. A közel 30 fotós kedvenc témái közé tartozik a táncesemények megörökítése, művészi felvételek készítése koncerteken, időnként sporteseményeken való jelenlét. Legfiatalabb tagjuk általános iskolás, a legidősebb nyolcvan év felett is aktív. Együtt készülnek a 2019-es ötvenéves jubileum megünneplésére. (A kiállítás ingyenesen megtekinthető február 28-ig a 3K nyitvatartási idejében. Cím: Pethe Ferenc tér 2.).

Jubileumi koncert – élőben

A közönség élőben hallgathatta a 25 éves fennállását ünneplő Óbudai Danubia Zenekar koncertjét az egyik ismert internetes újság honlapján keresztül december 30-án.

A Zeneakadémián tartott hangversenyen közreműködött a zenekar alapító karmestere, *Héja Domonkos*, volt elsőhegedűse, az azóta sikeres szólókarriert építő *Kelemen Barnabás* és *Kovács János* dirigens is a jelenlegi művészeti vezető, *Hámori Máté* mel-

lett. A koncert első felében Hámori Máté vezényelt. Többek közt Erkel Ferenc Hunyadi László című operájának nyitányát, majd Camille Saint-Saëns viszonylag ritkán hallható H-moll hegedűversenyét, Kelemen Barnabás közreműködésével. Majd Gershwin Egy amerikai Párizsban című szimfonikus költeménye következett, a dirigens Kovács János volt. A másort Muszorgszkij Egy kiállítás képei című szvitje zárta, Maurice Ravel hangszerelésében.

sz

Barátaink, a színészek

Gyakran mutatkoznak a színészek kedvenc állataikkal. A PIM – Országos Színház-történelmi Múzeum és Intézet Fotótárának a Békásmegyeri Községi Házban január 14-én nyíló kiállítását e szeretett élőlények ihlették. Egy vidám tablón mutatják be legkedvesebb színészeiket (Latabár Kálmánt, Karády Katalint, Gobi Hildát, Jávor Pált, Bajor Gizit, Tolnay Klárit), a gazdákat és hű társaikat. (Megtekinthető ingyenesen január 31-ig, a közösségi ház nyitvatartási idejében. Cím: Csobánka tér 5.).



1033 Budapest, Fő tér 1. Zichy-kastély
(T: +3613884310) www.terzsinhaz.hu
2019. JANUÁR

jan. 7. hétfő	Szophoklész: Antigoné - tragédia, Mészöly Dezső fordítása	19.00
jan. 10. csütörtök	Szophoklész: Antigoné - tragédia, Mészöly Dezső fordítása	19.00
jan. 14. hétfő	Szophoklész: Antigoné - tragédia, Mészöly Dezső fordítása	19.00
jan. 15. kedd	Pinkó és a szegényember - bukovinai székely népmese nyomán	14.00
jan. 16. szerda	Pinkó és a szegényember - bukovinai székely népmese nyomán	13.00
jan. 17. csütörtök	Magyar Elektra - tragédia	19.00
jan. 18. péntek	Magyar Elektra - tragédia	19.00
jan. 21. hétfő	Szophoklész: Antigoné - tragédia, Mészöly Dezső fordítása	19.00
jan. 24. csütörtök	Weöres Sándor műve nyomán: A holdbeli csónakos - kalandos játék	11.00
jan. 26. szombat	Vendégünk Hrabal - performance	19.00
jan. 27. vasárnap	Ady Endre halálának 100. évfordulója MIT JAVASOLTOK? VÁLASZT KÉRÜNK!!!	18.0

Szeretettel vár mindenkit Bucz Hunor és a TERSZINHÁZ társulata.
Jegyár: 1800 Ft, a gyerekelőadásokra 800 Ft, szakmai jegy 800 Ft.

Jegyrendelés:
terzsinhaz@gmail.com,
www.terzsinhaz.hu,
+36-30-391-976



Az ünnepi lakomák után szokás úgy gondolni az újév első napjaira, mint a visszafogott, spórolásabb étkezés időszakára. Emellett érdemes azt is figyelembe vennünk, milyen friss zöldséglékből készíthetünk ebédet vagy vacsorát. Ilyen például a kelkáposzta, mert a növény jól bírja kemény fagyokat, előnye, hogy viszonylag gyorsan megpuhul, és sokféle ételt készíthetünk belőle. Összeállításunkban néhány télen is könnyen beszerezhető zöldséglékből készült menüt ajánlunk.

Burgonyagombóc leves

Hozzávalók: fejenként egy közepes nagyságú burgonya, 1-2 tojás, liszt, petrezselyemzöld, kis fej hagyma, só, bors, pirospaprika, tálaláshoz tejföl.

Elkészítés: a burgonyát meghámozzuk, és egészben, sós vízben puhára főzzük. Ha langyos, villával szétnyomjuk, hozzáadjuk az egész tojást, a lisztet, az apróra vágott petrezselymet, sózzuk, és kisebb gombócokat formálunk belőle. Közben a hagymát megfuttatjuk egy kevés zsiradékban, liszttel meghint-



jük, felengedjük vízzel, ízlés szerint fűszerezük, és ha forr, beletesszük a gombócokat. Pár percig még főzzük, mikor feljöttek a leves tetejére a gombócok, megtejfölözve tálaljuk.

Rakott kelkáposzta

Hozzávalók: 40 dkg darált hús (sertés vagy pulyka), 1 bögre rizs, 1 fej kelkáposzta, 1 közepes nagyságú hagyma, kevés

olaj, 1 pohár tejföl, só, kevés pirospaprika, őrölt kömény.

Elkészítés: a hagymát apróra vágjuk, kevés olajon megdinszteljük. Beletesszük a darált húst, ízesítjük sóval, pirospaprikával, puhára pároljuk. A rizst megmosuk, és kétszeres mennyiségű vízben, sóval, kevés olajjal megfőzzük. A kelkáposzta leveleit lefejtjük, az erősebb bordákat kivág-

juk, megmossuk, sós, kömény-magos vízben puhára főzzük. Egy tűzálló tálat olajjal kikenünk, beletesszük a kellevelek felét, rá jön a rizs, majd a hús, ismét a kel, végül a tetejére az elkevert tejfölt öntjük. A sütőben addig sütjük, míg a teteje kicsit megpirul.

Kelt almás palacsinta

Hozzávalók: 6 dl tej, 1 dkg élesztő, 1 evőkanál cukor; 20 dkg liszt, 4 tojás, só, 2 alma, 1 kávéskanál fahéj, 5 dkg porcukor.

Elkészítés: fél pohár langyos tejbe belemorzsoljuk az élesztőt, 1 kávéskanál cukrot adva hozzá. Letakarva meleg helyre tesszük, közben simára keverjük a lisztet, a tojás sárgákat, a maradék cukrot és egy késhegynyi sót. Az almákat meghámozzuk, vékony szeletekre vágjuk. A palacsintatésztahez keverjük az élesztős tejet, az almát. A tojásfehérjéből habot verünk, és ezt is lazán a tésztahoz keverjük. Teflonbevonatú serpenyőben, kevés vajban vastagabb palacsintákat készítenk, amit tálaláskor félbehajtva, fahéjas porcukorral meghintve kínálunk.



A hazai superfood: a savanyú káposzta

A savanyú káposzta a fehér káposzta savanyított, erjesztett változata. Olcsó, mindenki számára elérhető, változatosan felhasználható, emellett pedig rendkívül egészséges is. Tele van értékes tápanyaggal.

Egy csésze savanyú káposztában mindössze 27 kalória és 0 gramm zsír található, továbbá 7 gramm szénhidrátot, 4 gramm rostot, valamint 1 gramm fehérjét is tartalmaz – írja a hazipatika.com a healthline.com-ra hivatkozva. Van benne nátrium, C-vitamin, K-vitamin, vas, mangán, B6-vitamin, folsav és réz. A savanyítás során probiotikus hatásúvá válik, így jót tesz az emésztésnek, illetve antibiotikum-

kúra után segíthet helyreállítani a bélflóra egészségét. Magas az enzimentartalma is, ami szín-

tén emésztéskönnyítő hatású. A savanyú káposztában található jótékony hatású baktéri-



umok szervezetünk védekező-képességére is jó hatással vannak, és segítenek az antitestek termelésében. Ha a megfázásos időszakban mindennap eszünk savanyú káposztát, akkor hamarabb erőre kapunk majd, mivel számos vitamint tartalmaz, amely támogatja a felépülést a náthából. Mivel kalóriában szegény, de rostban gazdag, segít, hogy tovább érezzük jóllakottnak magunkat. Megakadályozza, hogy lelassuljon az anyagcserénk. Segít koleszterinszintünk kordában tartásában, így csökkentheti a vérnyomást, ezáltal óvja szívünk, valamint keringésünk egészségét is. A benne található C-vitamin segít megkötni a szervezetben a kalciumot, ezáltal hozzájárul a csontok szilárdságához, stabilitásához.

Kinek a feladata a síkosság-mentesítés?

Hangsúlyozni sem kell: a téli időszakban fontos feladat a síkosság-mentesítés. Csak ezáltal oldható meg a gyalogosok biztonságos közlekedése, így kerülhetjük el az esetleges baleseteket. Óbuda-Békásmegyer Közterület-felügyelete ezúton is arra kéri a lakosokat, hogy tájékozódjanak körültekintően a hó-eltakarítás és jegesedés-mentesítés szabályairól és készüljenek fel a megfelelő anyagokkal, eszközökkel!



A közterület-felügyelet zöldterületi és köztisztasági csoportja elsősorban az önkormányzati és egészségügyi intézmények – óvodák, rendelők – megközelíthetőségéről hivatott elősegíteni. A kerületi kezelésben lévő közterületi járdák, parkok, terek, sétányok síkosság-mentesítéséről az önkormányzat szerződött partnerei gondoskodnak.

Budapest szilárd burkolatú útjainak, közjárdáinak, közlépcsőinek, síkosság-mentesítése és ezzel a balesetmentes közlekedés biztosítása az FKF (Fővárosi Közterület-fenntartó Nonprofit) Zrt. feladata. A munkavégzés a főútvonalak rendbetételével kezdődik, a mellékútvonal-hálózat síkosság-mentesítése minden esetben a főutak takarítása után kezdődhet meg. A busz- és villamosmegállókban a BKK Zrt. alvállalkozóinak felelőssége a balesetmentes közlekedés biztosítása.

A lakóingatlanok előtti járdák síkosság-mentesítéséről az in-

gatlan tulajdonosának (kezelője, használója) feladata gondoskodni a 48/1994 (VIII.1.) számú Fővárosi Közgyűlés rendelete alapján. A balesetveszély megelőzéséért a havas, jeges járdák takarítására naponta többször is szükség lehet. Ezekon a területeken a közterület-felügyelet munkatársai folyamatosan ellenőrzéseket végeznek, és jegesedés vagy hóeltakarítás hiányában felszólítják az ingatlan tulajdonosát kötelezettsége teljesítésére. Az ÓBKF munkatársai csak abban az esetben tesznek feljelentést, ha a takarítás hiánya a felszólítás ellenére fennáll. Az utak, járdák jegesedés-mentességére sőt környezetvédelmi okokból már nem lehet használni, helyette a környezetre ártalmatlan anyagokkal: homokkal, zúzalékkal, fűrészporral, zeolittal vagy kalci-

um-kloriddal végezhetik a jegesedés-mentesítést a lakosok.

- A téli időszakban az egyik legfontosabb feladatunk a síkosság-mentesítés annak érdekében, hogy biztosítsuk a gyalogosok bizton-

ságos közlekedését. Természetesen, mint minden munkánál, ebben az esetben is fontos irányadók számunkra a lakossági bejelentések, amelyeknek lehetőségeinkhez mérten igyekszünk minden alkalommal eleget tenni. A hatékony munkavégzés érdekében érdemes előzetesen tájékozódni arról, hogy a bejelenteni kívánt havas-jeges utak mely szervezethez, vállalathoz tartoznak - mondta Rácz Ferenc Péter, a Közterület-felügyelet igazgatója.

Óbuda-Békásmegyer Közterület-felügyelete 24 órás diszpécserszolgálati elérhetőségén (06-1-439-31-47) várja a síkosság-mentesítéssel kapcsolatos konstruktív javaslatokat és bejelentéseket. Ha kérdésük merül fel a témával kapcsolatban, azt elküldhetik az ugyfelszolgalat@obkf.hu címre is.

Csúszás-mentesítés környezetbarát módon

A síkosság-mentesítés szempontjából a közterületeket több kategóriába sorolta az FKF Zrt. Kategóriánként változik a síkosság-mentesítés módszere és az alkalmazható síkosságmentesítő anyagok fajtái. A fás szárú növények védelméért a hintőanyagot csak az útfelületre szórják. A hóeltakarítási munkák során a havat tilos a fák tövéhez söpörni. A munkavégzés során törekednek arra, hogy az időjárási viszonyoktól és az út állapotától függően csak a feltétlenül szükséges minimális vegyszert szórják ki. A járdák, gyalogosok által használt felületekre csúszásmentesítésre kizárólag környezetbarát anyagokat használnak, ezzel is védve a közterületre telepített növények épségét.

2010. szeptember 1-jétől a járdán sót és egyéb környezetszennyező szóróanyagot tilos használni. Ma már több korszerű és környezetbarát anyag áll rendelkezésre, melyek segítségével mindenki maradéktalanul eleget tud tenni a rendeletben foglalt kötelezettségének.

Óvatosabban vezessünk!

A sok csapadék, a hideg időjárás és a zsúfolt közlekedés együttesen jelentősen megnövelik a biztonságos közlekedés kockázatát – erre figyelmeztet az ORFK balesetmegelőzési bizottsága.

Fontos, hogy télen a gépkocsik legyenek felkészítve a hideg időjárásra. A téli gumiabroncs a biztonságos közlekedés alapja, ám korántsem nyújtanak teljes védelmet. Nedves, havas vagy jeges burkolatú úton, korlátozott látási viszonyoknál körültekintőbben, az átlagosnál lassabban, óvatosan kell vezetnünk! A hidegben különösen veszélyesek a

csúszós felüljárók, hidak és szélcsendes erdei útszakaszok.

Számolnunk kell azzal, hogy az autó könnyebben megcsúszik, a féktávolság is jelentősen megnő! Ezért ajánlott mérsékelni a sebessé-

séget úgy, hogy az autó esetleges csúszását még korrigálni lehessen. Vezetés közben célszerű a kormányt két kézzel fogni, a nagyobb biztonság és a könnyebb manőverezés érdekében. A havas, jeges, nedves úton javasolt nagyobb követési távolság tartása, hiszen a jármű-

vünk a sebességtől függően, akár a normál sebesség háromszorosára-öttszörösére is felgyorsulhat. Ilyenkor érdemes a kialakult forgalom dinamizmusát követni és az előzést kerülni. Alapvető fontosságú, hogy a közúti közlekedésben mindenkinek (legyen járműveze-

tő vagy gyalogos) nagyobb türelmet kell tanúsítania, ügyelnie a megváltozott téli közlekedési viszonyokra, odafigyelnie a KRESZ-szabályok maradéktalan betartására! A járművek láthatósága érdekében kiemelt hangsúlyt kell fektetni az autó világító és fényjelző berendezéseire. A gyalogosok részéről is fontos – főleg a zsúfoltabb utak körmékén –, hogy kellő figyelmet kapjon a láthatóságuk biztosítása, amelyet leginkább megfelelő színű ruházat és fényvisszaverő eszközök viselésével érhetnek el. A gyalogosok észlelése esős, havas időben nehezebb, ezért az autósok a gyalogos-átkelőhelyeknél vezessenek lassabban, körültekintőbben! **sz**



Óbudai sziréna



Elismerés a rendvédelmi dolgozóknak

A hagyományokhoz híven Bús Balázs polgármester díjazta azoknak a szervezeteknek a dolgozóit, akik a kerület közbiztonságáért, egészségvédelméért folytatott munkájuk során kiemelkedően teljesítettek. A pénzjutalommal járó elismeréseket az Esernyős-Óbudai Kulturális, Turisztikai Információs Pont Szindbád termében december 19-én adta át a kimagaslóan teljesítő rendőrségi, valamint katasztrófavédelmi alkalmazottaknak, illetve a Csillaghegyi Mentőszolgálat munkatársainak.



Ütközéssel okoztak dugót

A Szépvölgyi út és a Lajos utca kereszteződésénél egymásba futott két személygépkocsi január 4-én. Az esethez a fővárosi hivatásos tűzoltókat riasztották, akik áramtalanították az autókat és megszüntették a forgalmi akadályt.

Fokozott ellenőrzés a biztonság érdekében

Fokozott ellenőrzést rendelt el az országos rendőrfőkapitány Magyarország teljes közigazgatási területére – közölte az Országos Rendőr-főkapitányság kommunikációs szolgálata a police.hu oldalon. Bárkit, bármikor igazoltathatnak és átvizsgálhatnak a rendőrök, indoklás nélkül is. A hivatalos indoklás szerint az intézkedés célja, hogy a jogsértő cselekmények elkövetését megelőzzék, felderítsék, illetve megszakítsák. A magyar jogszabályok célhoz kötik az igazoltatást, ez alól ad felmentést az elrendelt fokozott ellenőrzés, amelynek szabályai szerint a rendőrök ilyenkor „épületet, építményt, helyszínt, csomagot és járművet” is átvizsgálhatnak. A rendőrfőkapitány június 30-án 24 óráig rendelte el a fokozott ellenőrzést.

HIVATÁS
SZOLGÁLAT
KARRIER

BRFK

Budapesti Rendőr-főkapitányság



A BRFK ÚJRA ELINDÍTJA RENDÉSZETI KÉPZÉSÉT

JELENTKEZZETEK! KERESSÉTEK TOBORZÓINKAT!



Jelentkezés és további információ: toborzo.brfk@budapest.police.hu Tel: 06-1/443-5342 06-1/443-5000
BM: 32-888 32-629 31-595

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

Amit az áldozatsegítésről tudni kell, betörés esetén

Gondolkodott már valaha azon, hogy megtesz-e mindent otthona védelme érdekében? Vajon mennyire tartja biztonságban az értékeit? A Budapesti Rendőr-főkapitányság kiemelt feladata a lakásbetörések számának csökkentése. A bűnmegelőzési osztály összeállított egy vagyonzásügyi tájékoztatót, melyben hasznos ötleteket és tanácsokat adnak az otthonok védelme érdekében (melyről korábban közöltünk részleteket), illetve arra az esetre, ha már megtörtént a baj.

A rendőrök kiemelt figyelmet fordítanak arra, hogy a fővárosi lakosok kellően tájékozottak legyenek a biztonságtechnikáról, a vagyonzásügyi területén, és nyugodt szívvel induljanak el reggelente maguk mögött hagyva lakásukat, ingóságait. Száz százalékos védelem nincs, ezért minden óvintézkedés ellenére is számolni kell a betörés kockázatával. Mindenkit megrémít, ha arra érkezik haza, hogy lakása ajtaját felfeszítve találta. Bármennyire nehéz is az adott helyzetben, őrizze meg a nyugalmát!

Teendők baj esetén

1. lépés: ha betörés nyomait észleli, ne menjen be a lakásába! Hívja a 112-es segélyhívó-

számot, és tegye meg feljelentését! 2. lépés: a helyszíni szemle során, amennyiben a lakásban tárgyi bizonyítékot lát, ne nyúljon hozzá, de hívja fel a figyelmét a helyszínelő rendőrnek! Ha az elkövetőről rendelkezik pontos információkkal és személyleírással, azzal megkönnyítheti a rendőrség munkáját, illetve a felderítést. 3. lépés: a rendőrök írásban és szóban is tájékoztatni fogják a további teendőiről, az áldozatvédelmi szervezetekről, valamint kérésre kiállítják az igazolást. 4. lépés: hívja fel az éjjel-nappal ingyenesen elérhető 06-80-225-225-ös hívószámot, vagy keresse fel közvetlenül a területi áldozatsegítő szolgálatot, ahol tájékozódhat a további lehetőségekről! Az áldozatsegítői szolgáltatás iránti kérelmet 2017. január 1-je óta, a kerületi (járási) hivatal bírálja el (az, amelyiknél a sértett benyújtotta a kérelmét).

Kit nevezünk áldozatnak?

Azt a személyt, aki bűncselekmény, illetve tulajdon elleni szabálysértés közvetlen sértettje, vagy e cselekmények következtében sérelmet szenvedett. Sérelemnek tekintendő a testi vagy lelki sérülés (súlyos félelem, szorongás), az ér-



zelmi megrázkódtatás (trauma, pszichés zavar) és a vagyoni kár, amely a bűncselekménnyel vagy tulajdon elleni szabálysértéssel ok-okozati összefüggésben áll. Miért fontos a hatóság által kiállított igazolás? Azonnali pénzügyi segély és állami kárenyhítés iránti kérelmet írás-

ban, az erre a célra rendszerezett nyomtatvány kitöltésével kell benyújtani. Az „áldozati-igazolás” igazolásához szükséges az ügyben eljáró nyomozóhatóság, ügyészség vagy bíróság által kiállított, a büntetőeljárás vagy a szabálysértési eljárás adatairól szóló igazolás. **sz**

Fontosabb elérhetőségek

A Budapesti Rendőr-főkapitányság elérhetőségei: Központi telefonszám: (06-1) 443-5000 Címe: 1139 Budapest, Teve u. 4-6. A BRFK Bűnmegelőzési Osztályának elérhetőségei: Telefonszám: (06-1)443-5328. E-mail cím: bunmeg.brfk@budapest.police.hu Központi Segélyhívó: 112 Telefontanú (bűncselekmények anonim módon való bejelentése 0-24 órában): 06 (80) 555-111. A III. kerületi Rendőrkapitányság telefonszáma: (06-1) 430-4700. Békásmegyeri Rendőrőrs: (06-1) 243-2511.

Civil autókból mérik a gyorsajtást

Hús civil, sebességet mérő autót vett be a rendőrség a gyorsajtók ellen. Egyebek mellett ezzel szeretnék balesetmentes, lassabb, óvatosabb közlekedésre ösztönözni a sofőröket.

Az elmúlt egyéves időszakban három százalékkal nőtt a közúti balesetek száma Magyarországon, a halálos kimenetelű tragédiáké pedig nyolc százalékkal - írja a police.

hu. A járművezetők egy része csak akkor tartja be a szabályokat, ha látja a rendőrt vagy a fix, telepített ellenőrző eszközöket.

Szakmai megfogalmazás szerint: a baleset a véletlenek egy időben, adott helyen bekövetkezett elháríthatatlan összessége. Az viszont nem véletlen, ha az ittas vagy bódult állapotban vezető sofőr karambolozik. Ha valaki úgy ütközik, hogy a

megengedett sebesség kétszeresével száguld, előzget, másokat veszélyeztet. Hogyha valaki nem köti be a biztonsági övet, ha részeg sofőr mellé ül be. És az sem véletlen, ha valaki tudja, hogy a fék, a gumibroncs

rossz, a motor alkalmatlan az előzésre, mégis kimegy az útra. Mindemellett a mobiltelefonhasználat is tudatos cselekvés eredménye. A rendőrség szervezett akcióival a balesetmentes, lassabb, óvatosabb közlekedésre szeretné ösztönözni a sofőröket. **szcs**

Lecsaptak az erőszakoskodóra

Elkapták azt a 31 éves palesztin férfit, aki még tavaly több nővel is erőszakoskodott a fővárosban. A tettes egy óbudai társasházban is megtámadott egy nőt.

A rendőrök elkapták azt a férfit, aki tavaly október 20-án éjjel a XIII. kerületben egy társasházig követett egy nőt, majd a lépcsőházban lenyomta a földre és szexuális aktust akart létesíteni vele. A nőnek sikerült lelknie magáról a férfit, aki ezután elmenekült a helyszínről, de a nyomozók a biztonsági kamera

felvételei alapján azonosították. A nyomozók megállapították, hogy a palesztin férfi tavaly áprilisban egy óbudai társasházban is megtámadott egy nőt. A palesztin férfi akkor a nő nyakánál fogva lefogta, a földre szorította és szintén szexuális aktust akart vele létesíteni. A Magyarországon utaltalmazott státuszúként tartózkodó palesztin férfit a nyomozók december 18-án elfogták, őrizetbe vették, és két rendbeli szexuális erőszak kísérlet miatt gyanúsítottként hallgatták ki, majd le tartóztatását indítványozták.



Kevesebb fűtésszámla apró trükkökkel

A téli időszakban egy rosszul működő kazán vagy kémény súlyos gondokat okozhat, akár családnak vagy gyermekeink életé is veszélybe kerülhet. Jelentős probléma lehet a megemelkedett fűtési költség, amely néhány praktikával csökkenthető. Hogyan tudjuk megelőzni a veszélyes helyzeteket? A Budapesti Békéltető Testület tanácsai a fogyasztóknak.

A fűtési szezonban sokszor megugrik annak a fűtésszámlája, aki tényleges fogyasztás alapján fizet díjat. Van azonban arra is lehetőség, hogy egyenletes díjfizetéssel, egész évben közel ugyanakkora úgynevezett részszámlákat fizessen a felhasználó, és évente egyszer az elszámoló számlában történjen meg a tényleges fogyasztás és a részszámlákban kiszámlázott fogyasztás összevetése. Amennyiben már előre látszik, hogy valamilyen oknál fogva fizetési nehézségeink lesznek, ne várjuk meg, míg lejár a fizetési határidő. Minél hamarabb jelezzük a szolgáltatónál, hogy a kedvezményekkel, könnyítésekkel élni tudunk, vagy kérelmezhesük a védendő fogyasztói státuszt.

Sosem késő átvizsgáltatni a fűtésrendszert akkor is, ha már használatba vettük a nyári időszak után, vagy éppen a téli időszakban költözünk be az új otthonunkba. Nem csak az kérdés, hogy működik-e, hanem az is, hogy jól vagy gazdaságosan működik. Fontos, hogy kizárólag szakképesítéssel rendelkező víz-, gázszelő vizsgálhatja át és végezhet karbantartást.

A kötelező kéményellenőrzést kétfévente egy alkalommal kell elvégezni gáznemű tüzelőberendezés esetén, vagy zárt égésterű tüzelőberendezésnél. Szilárd tüzelésű kémények esetében évi egy alkalommal kell a szolgáltatónak ellenőriznie az adott égéstermék-elvezetést. Semmi akadálya esetileg megrendelni – függetlenül a kötelező ellenőrzéstől – az ellenőrzést, ennek feltételeiről az adott szolgáltatónál érdeklődhetnek a fogyasztók.

Javasolt a gázfűtéses lakásokban szén-monoxid érzékelőt felszerelni. Ilyen készüléket csak szaküzletben vásároljunk, és előt-



talatok alapján állította össze ezeket a listákat.

Ha új kazánt vásárolunk vagy olyan légkondicionáló készüléket, ami nem csak hűt, hanem fűt is, akkor fontos, hogy a márkaszervizt kérjük meg a beszerelésre, majd az évenkénti karbantartásra. Olyan szakembert válasszunk, aki a Nemzeti Klímavédelmi Hatóságnál regisztrált, hiszen így garantálható, hogy megfelelő szakképesítéssel rendelkezik. Valamint olyan készüléket vásároljunk, ami szintén átesett a regisztráció folyamatán.

te érdemes tájékozódni a www.fogyasztovedelem.kormany.gov.hu honlapon megtalálható pozitív és negatív listáról. A hatóság több alkalommal végzett ellenőrzéseket vizsgálva a termékek megfelelőségét, biztonságosságát, ezen tapaszt-

További jótanácsok

Szabályozható fűtésnél tekerjék lejjebb 1 Celsius-fokkal, így öt százalékkal csökken az energiafelhasználás. Szellőztessenek röviden, de gyakran. 3-5 percre teljesen tájékozzák ki az ablakokat, akkor nem hűl ki a lakás, de felfrissül a levegő. • A téli napsütéses napokon húzzák szét a függönyt, éjszakára engedjék le a redőnyöket. A konyhában elég a 18-19, a nappaliban 20-21, a fürdőszobában 24 Celsius-fok. • Szereljenek hő visszaverő fóliát a radiátorok mögé. A függöny ne takarja el a fűtőtestet, más tárgy se legyen a radiátoron. • A hideg burkolatokkal fedett padlóra a téli hónapokban tegyenek vastag szőnyeget, az ajtókhöz vagy nagyobb üvegablakokhoz a padlóra helyezzenek el vastag összetekert takarókat.

VASARELY
MÚZEUM BUDAPEST

MAMA, NÉZD!

JANUÁR 17. | FEBRUÁR 14. | MÁRCIUS 14.
ÁPRILIS 18. | JÚNIUS 13. **11.00-12.00**

Szeretettel várunk minden olyan múzeumba vágyó kismamát (babával együtt), akik szívesen beszélgetnének művészetről és életről, valamint szívesen elmerülnének az absztrakt művészetben.

Beszélgetés művekről, világról, nézőpontokról...
Hordozókendőben, kenguruban, a mamán ringatózva a babának is élmény a múzeum!

Ajánlott:

- babáknak (12 hónapos korig) és anyukáiknak (apukáknak, nagyszülőknek is)
- az épületben több lépcső is van, így ajánlott a hordozókendő, kenguru használata (a babakocsi a ruhatárnál letehető)

Az alkalmak díja: **900 Ft/fő**

Baba és mama számára együtt, de természetesen az apukákat és a nagyszülőket is szeretettel várjuk!

Javaslatokat vár az önkormányzat az Óbuda Sportolója Díj és a Hidegkuti Nándor Emlékplakett 2019. évi díjazottjaira. Az ajánlásokat január 31-ig lehet leadni.

Kérjük a tisztelt kerületi civil szervezeteket, valamint a sportegyesületeket, hogy az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata által alapított Óbuda Sportolója Díjra szíveskedjenek javaslatot tenni.

A díj évente két fő – egy női és egy férfi sportoló – részére adható. Az adományozás feltétele, hogy az abban részesítendő személy: olimpiai vagy paralimpiai programban szereplő sportágban kiemelkedő eredményt ért el, továbbá III. kerületi lakóhellyel rendelkezik, vagy a kerületben működő sportegyesület sportolója. A díjjal 150 ezer forint pénzjutalom jár.

Továbbá kérjük a kerületi civil szervezeteket, sportegyesületeket, iskolákat, hogy az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata által alapított Hidegkuti Nándor Emlékplakettre szóló jelölésre szíveskedjenek javaslatot tenni.

Az Emlékplakett:

2/a. a kiemelkedő sporteredményt elősegítő; III. kerületi

lakóhellyel rendelkező, vagy a kerületben működő sportegyesület vezetőjének, edzőjének; vagy

2/b. a kerület sportéletéért, hírnevéért tevékenykedő szakembernek adományozható. Az Emlékplakettel 500 ezer forint pénzjutalom jár, melyben évente egy sportszakember részesülhet.

A javaslatokat 2019. január 31. (csütörtök) a titkarsag@obudasport.hu e-mail címen tehetik meg. A kítüntetéseket ünnepélyes keretek között Óbuda Napján adják át.

A díjakra írásbeli jelöléseket várnak, rövid esszé formájában az alábbi adatok megadásával: jelölt neve, jelölt elérhetőségei (lakcím, telefonszám, e-mail cím), jelölt sportága és egyesülete, jelölt legjobb sporteredményei a jelölés évében, a jelölt rövid bemutatása, a jelölt neve, a jelölt elérhetőségei (lakcím, telefonszám, e-mail cím), a jelölt III. kerületi civil szervezet, sportegyesület vagy iskola neve.

Ki kapjon Óbuda Sportolója Díjat és Hidegkuti Nándor Emlékplakettet?



Pályakezdők a kézilabda pályán

Az Óbudai Kézilabda Sport Iskola (ÓKSI) decemberi Telizsák Kupáján hagyományosan a legfiatalabb (8-9 éves) korosztályok vettek részt. A rendezők a torna céljál a pályakezdő kézilabdások játék- és versenyzési igényének kielégítését, a mérkőzések izgalmas pillanatainak átélését és versenyrutin szerzést jelölték meg. A 23. alkalommal rendezett torna iránt ezúttal is nagy volt az érdeklődés, 13 csapat közel 150 lány és fiú játékosra vívott nagy csatákat a Kerek utcai tornateremben. A Telizsák Kupa elmaradhatatlan vendége volt a Mikulás, aki teli zsákjából sok ajándékot osztott szét a résztvevők között. A Magyar Kézilabda Szövetség által támogatott tornát díszvendégként meglátogatta Puskás Péter alpolgármester, rajta kívül végigszurkolta a mérkőzéseket Klivinyi Kinga 55-szörös magyar válogatott és Tóth Nikolett ifjúsági világbajnoki ezüstérmes kézilabdázó, az ÓKSI egykori sajátnevelésű játékosai. LA



TÁVOLI TÁJAK,
KÜLÖNÖS KALANDOK
világjárók fényképes úti beszámolói

SZLOVÉNIA

Időpont: 2019. január 16. (szerda) 13.30 óra

Helyszín: Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény Kiskorona díszterme (Budapest, III. Kiskorona u. 3.)

Előadó: Kertész Zoltán

Az Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény méltán népszerű sorozatának idei első alkalomával Szlovéniába utazunk. Európa egyik legkisebb országát ismerjük meg, ami mérete ellenére mégis mindennel rendelkezik, amit egy utazó egy nyaralás során elvárhat.

Természetesen idén is folytatódik játéunk, amely során pecsétet gyűjthetnek az útleveleikbe, az év végén pedig kisorsolásra kerül egy nyertes, aki egy napos utazást nyer!



Kalandra fel, tartsanak velünk!
A programon való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Jelenkezni lehet az oszat.rendezveny@gmail.com e-mail címen.



Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény



**MAGYAR
KIVÁLÓSÁGOK**

2019. január 22. kedd 13.30 órakor
a Magyar Kultúra Napja alkalmából
az Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény Dísztermében

**Csoóri Julianna
és
Csoóri Sándor**



Csoóri Sándor a Nemzet Művésze címmel kitüntetett, kétszeres Kossuth-díjas és kétszeres József Attila-díjas magyar költő, unokái látogatnak el hozzánk. A Kerek zenekar tagjai elkötelezték a magyar népzene iránt. Évek óta járják a kerület óvodáit és bölcsődéit, hogy 4-6 éves népművelés és népi hangszerekkel ismeressék meg a kicsiket.

A programon való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Jelenkezni lehet az oszat.rendezveny@gmail.com e-mail címen.

Cím: Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény Díszterme
1036 Budapest, Kiskorona u. 3.
Telefon: 06-1-290-1562, e-mail: gondvisszakazi.obuda.hu



Elnöki látogatás a csillaghegyi uszodában

December végén illusztris látogató tette tiszteletét a nemrég átadott Csillaghegyi Árpád Forrás Fürdőben. *Dr. Vladár Sándor*, a Magyar Úszó Szövetség elnöke a Római SE meghívására érkezett Óbudára, hogy személyes tapasztalatokat szerezzen a pompás létesítményről. *Szöke László*, a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. vezérigazgatója biztosította az „idegenvezetést”, a csoporthoz csatlakozott *Hunka Erika* létesítményvezető, két jeles úszó *Risztoz Éva* és *Darnyi Tamás*, valamint a találkozót szervező *Gyepes Lajos* és *Gyepes Ádám* edzők. A korszerű létesítményről elmondható, hogy hét szinten szinte minden található, amire az úszóknak és a fürdőt látogató közönségnek szüksége van. Az uszoda szolgáltatásai: szabadtéri és fedett úszómedence a versenyúszás és a vízilabda –, valamint tanmedence az úszásoktatás számára, wellness részleg, szaunavilág, panoráma medence és gyermekparadicsom a közönség részére. A látogatók – érdeklődési kö-



rükből adódóan – elsősorban az úszással kapcsolatos feltételekre voltak kíváncsiak. Egyöntetű véleményük szerint a csillaghegyi uszoda ideális feltételeket biztosít a kerületi úszósport további fejlődéséhez.

Kép és szöveg: LA



CHI KUNG ÓBUDÁN AZ ŐSZI ÉS TÉLI SZEZONBAN IS!

ÓBUDA
Közösségi Torna



TARTSUK KÁRBAN TESTÜNK BELSŐ ENERGIARENDSZERÉT!
LÉGYEN A MOZGÁS A MINDENNAPJAINK RÉSZÉ. AMELY ÁLTAL ÉLETERŐSEBBEK, EGÉSZSÉGESEBBEK
LEHETÜNK. A GYAKORLATOK RENDSZERES VÉGZÉSÉVEL TELJESEBB ÉLETET ÉLHETÜNK.
A FOGLALKOZÁSOKHOZ TÖBB HELYSZÍNESEN IS CSATLAKOZHATNAK.
AZ EDZÉSEKET LISZKA LÁSZLÓ TARTJA

A RÉSZVÉTEL TÉRÍTÉSMENTES.

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ 3K AQUINCUM ÁLTALÁNOS ISKOLA OSZSI IDŐSEK KLUBJAI



RÉSZLETEK ÉS BŐVEBB INFORMÁCIÓ
WWW.OBUDASPORT.HU
/SPORTOLJ-NALUNK/KOZOSSEGI-TORNA

Chi-Kung télen is

A Közösségi Torna program Chi-Kung edzései a téli szezonban is folytatódnak. Ezúttal az edzésekre termi órák keretében adnak lehetőséget.

Az edzésekben is, továbbra is csatlakoznak a programhoz az Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény idősek klubja, a 3K és az Óbudai Kulturális Központ Békásmegyeri Közösségi Háza is. Az Arató Emil téren fedett helyszínt az Aquincum Általános Iskolában biztosítanak.

Miért érdemes a Chi-Kunggal behatóan foglalkozni és átélni ennek a meditatív mozgásformának a hosszú távon kifejtett pozitív életviteli hatásait?

Sokan vagyunk úgy, néhány szerintünk otthon is végezhető mozgásformával, hogy otthon is el-sajátíthatjuk, hiszen a világhálón rengeteg anyag rendelkezésre áll. Mivel csikungozás közben a bennünk rejlő természetes képességeket erősítjük, ezért könnyű levonni azt a helytelen következtetést, hogy akkor majd önállóan is boldogulni fognak. Ha el is jutunk egy pontig, fejlődésünkben megrekedhetünk, elfogyhat a lendületünk, várunk egy inspirációra, ami tovább mozdít. Egy közösség megadhatja ezt az összetartást, ösztönözést.

Kultúránknak sajnos nem része a Chi-Kunggal való foglalkozás, mégis rohanó világunkban keressük az elcsendesedést, magunkra figyelmet, hogy ablakot nyissunk önmagunk felé. Hogyan lehet ezt megvalósítani a mai életkörülményeink között? Az edzésekkel azt a folyamatosságot szeretnénk biztosítani, hogy a résztvevőknek lehetősége legyen ezeknek a folyamatoknak a megismerésére.

(Web: <https://www.obudasport.hu/sportolj-nalunk-kozossegi-torna> Facebook: Közösségi Torna – Óbuda Békásmegyer)

LeMans szériás autóverseny

Sikeres bemutatkozás



Az Óbudán élő Volentér Balázs jó teszt eredményei után meghívást kapott a Slovakiaringen rendezett Közép-Európa Zóna Bajnokság Endurance versenyére. Ha már első magyarként rajthoz állhatott a Le Mans-i 24 órás versenyeken is használt LMP3 modellel az egyórás futamon, élt a lehetőséggel és vezető társával elsőként repítették célba az autót.

A fiatal pilóta korábban csak A sprint futamokon vett részt, így komoly kihívást jelentett számára az egyórás verseny. Már a szabad edzésen, majd az ezt követő időmérőn is remekelt, a hétvége legjobb idejét futva az élről kezdhetett a versenyt. A másnapi pilótacserés versenyen Volentér rajtolt, nagyszerű tempót diktálva az élen tartotta csapatát, majd fél táv után átadta a kormányt társának a cseh Václav Janiknak, aki megőrizte az első helyet. A sikeres bemutatkozás után a páros magyar tagja elégedetten értékelt: - Verseny közben adódtak problémák, rakoncátlanokodott a váltó, vigyázni kellett a gumikra, mivel a többiekkel ellentétben mi egyetlen garnitúrával teljesítettük a versenyt. Kevés a fél táv után hajtottuk végre a kötelező kiállást és a pilóta cserét. A kategória első helyéről adtam át Václavnak a kormányt, aki szuper teljesítményt nyújtott, így sikerült megszereznünk a kategória győzelmet, abszolút értékelésben pedig a második helyen végeztünk. Rengeteget tanultam ezen a hétvégén és nagyon élveztem a közös munkát a Janik Motorsporttal. Hogy rögtön a debütálásomon pole pozíciót és futamgyőzelmet szereztem, csak hab a tortán. A csapat nagyon elégedett volt a teljesítménnyel, így elindulhattam a FIA CEZ Közép-európai zónabajnokság első fordulóján Brnóban rendezett futamokon.

Az Autodromon sem vallott szégyent Volentér Balázs, váltótársával az izgalmas verseny második helyén végeztek, ami kedvező jelnek tűnt az egyórás endurance versenyre. A flugos futamnak is beillő száguldás közben becsúszott néhány hiba, ennek ellenére a páros az abszolút mezőny ötödik, valamint a kategória második helyezetteként ért célba. Balázs ezt a versenyt így értékelte: - A kötelező boxkiállítás közben történt egy sajnálatos baleset, ráadásul a pilótacseré után nem indult az autó, ennek ellenére Václav remek teljesítményének köszönhetően megőriztük kategória második helyezésünket. LA

10. ÓBUDAI FittMóka FITT CSALÁDI PERCEK INGYENES CSALÁDI SPORT RENDEZVÉNY

2019. JANUÁR 26. szombat 16-19 óráig
Kerék Általános Iskola és Gimnázium III.ker. Kerék utca 18-20.

Fitt Mama, Fitt Papa, Fitt Anya, Fitt Apa, Fitt Ovis, Fitt Diák, Fitt Pedagógus verseny

Fellépők: Matl Andrea ZUMBA, Kovács Bea TÁNCPALÁTÁK, Nagy Éva HULAHOPI SÜLI

Minden regisztrált résztvevő tombola sorsoláson vesz részt!

A tombola fődíja: családi hétvége a Vizsolyi Mézmúzeum Vendégház és Apiterápiás Központ-ban

A rendezvény fő támogatója:
Varga Mihály Pénzügyminiszter,
Országgyűlési Képviselő



A rendezvény Fővédnökei: Varga Mihály Pénzügyminiszter,
Országgyűlési Képviselő és Bús Balázs Óbuda Békásmegyer Polgármestere.



A Multi Szabadidő, Diák, Környezetvédő és Vízisport Egyesület egyike a ma még működő néhány Római-parti sportegyesületnek. A klub múltjáról, sikereiről és az átveszelt nehézségekről adott tájékoztatást Horváth Péter, a sportegyesület alapító-elnöke, akinek elévülhetetlen érdemei vannak abban, hogy az egyesület harminc év alatt az utánpótlás-nevelés és a szabadidősport eredményes műhelyként vált ismertté.

- Milyen célokat tűztek ki a klub megalapításakor?

- A hazai kajak-kenu sport első magán szervezésű klubját 1987-ben alapítottuk azzal a céllal, hogy a versenysport mellett az utánpótlás-nevelést, valamint a gyermek- és szabadidősportot szolgáljuk, szemben az akkor működő, az élsportot előtérbe helyező egyesületek céljával.

Eb- és vb aranyérmek

- Hogyan telt el a kezdeti időszak?

- Az egyesületi élet hamar fellendült, a kilencvenes évek elején már 110 utánpótlás korú fiatal tartozott a klubhoz. Bár közülük csupán 15-20-an versenyeztek, saját nevelésű versenyzőink országos serdülő és ifjúsági bajnokságokat, illetve felnőtt és ifjúsági Európa- és világbajnoki aranyérmeket nyertek. A felnőttek között 1990-ben Baranyai Andrea nyerte az első magyar maraton világbajnoki aranyérmét. Később Beé István és Szűjjártó István mellett Storcz Botond

Óbudai sportegyesületek 30 éves a Multi SE



volt a legeredményesebb, aki három olimpiai bajnoki aranyéremmel, világ- és európa-bajnoki győzelmekkel is dicsekedhet.

- Az egyesület életében voltak kritikus időszakok, melyek nehezítették a folyamatos működést. Minek köszönhető, hogy mindig sikerült talpra állni?

- 1991 és 2013 között a vízitelepet hét alkalommal öntötte el a dunai árvíz, és az így okozott károk nagy részének elhárítását saját erőből kellett megoldanunk. 2002-ben a Duna kétszer is elárasztott bennünket, a második árvíz alatt a csónakházunk összedőlt. Az újjáépítéshez devizaalapú hitelt vettünk fel. Ennek és a klubon belüli példás összefogásnak köszönhetően új csónakházat építettünk fel.

Jól sikerült rendezvény

- A klub 30 éves „születésnapját” méltó körülmények között ünnepelték. A ragyogó napsütésben a klubház környékén és a vízzen nagy volt a nyüzgés,

mintha visszatért volna az egykori római-parti csónakházi hangulat.

- Gondosan előkészített, jól sikerült rendezvény volt: 400-an, a szakosztály régi és jelenlegi tagjai együtt ünnepeltek. Sokat jelentett Storcz Botond jelenléte, aki még mindig szoros kapcsolatban ápol egyesületünkkel. Egykori tanítványom jelenleg az MKKSZ szlalom szakág szövetségi kapitánya, felkérésünkre szívesen vett részt az egész napos program lebonyolításában. A rendezvény megvalósításában meghatározó szerepet vállalt Schmidt Gábor, az MKKSZ elnöke, valamint Ispánki Nikolett és Reisz Attila korábbi versenyzők. Az ünnep egyik érdekes színfoltja volt az elmúlt évek három szövetségi kapitányának találkozója a vízitelepünkön. Vajda Vilmos (1989-1996), Storcz Botond (2009-2016) és az öt követő jelenlegi kapitány, Hüttner Csaba kötetlen beszélgetés közben felidéztek a múlt történéseit, de az is szóba került, hogyan lehetne eredménye-

sebbé, még szívesebbé tenni a szakosztályi életet.

- Napjainkban nehezen boldogulnak azok az egyesületek, akik nem rendelkeznek megfelelő támogatói háttérrel. Kapnak valahonnan segítséget?

- A III. kerületi Önkormányzat 2012-ben megkötött együttműködési szerződés keretében támogatja egyesületünket. Emellett a tagdíjak és az MKKSZ eredményességi támogatása jelentik legfontosabb forrásainkat.

Hűséges vízimádók

- A Multi SE a versenysportban és az utánpótlás-nevelés terén elért sikerei és a klubélet családi jellege miatt is dicséretet érdemel. A jövőben is folytatódhat a sikertörténet?

- Ha arra gondolok, hogy a nehéz időszakokból, az árvíz ellen folytatott harcokból mindig győztesen kerültünk ki, és változatlan lelkesedéssel folytatni tudtuk szeretett sportágunk művelését, akkor optimistán tekintek a jövőbe. Vannak ugyan nehézségeink, emiatt a versenyzőknek nyújtott lehetőségek tekintetében nem vehetjük fel a versenyt a gazdagabb egyesületekkel, ennek ellenére legjobbjaink az elmúlt tíz évben felnőtt, ifjúsági és serdülő magyar bajnokságokon, valamint ifjúsági és junior világ- és Európa-bajnokságokon aranyérmes helyezéseket értek el.

Sajnos, azzal is számolni kell, hogy az általunk ki-nevelt tehetségek nagy része előbb-utóbb nagyobb klubokban folytatja pályafutását. Mindezt kárpótol bennünket az itt kialakult baráti, családi, árvíz-ek esetén segítőkész légkör. Vannak hűséges, vízimádó tagjaink, akiknek még 40-50 évvel ezelőtt én adtam kezükbe a lapátot, ezt követően gyermekük, jelenleg pedig unokájuk is a Multiban kajakozik.

- Milyen szolgáltatások vehetők igénybe a vízitelepen?

- A kajak-kenu versenysport mellett vízitúra-zás, vadvízi evezés, indián kenuzás, sárkányhajózás, SUP-ozás bővíti a kínálatot. Iskolai szünetekben egész napos táborozást tartunk. Ezekon felül a vízitelepen konditerem, foci- és kosárlabda pálya, klubterem és tornaterem (itt kondicionáló torna és a fiataloknak táncoktatás is folyik), színesíti a klubtagok edzéseit.

- A Multi SE a nepe-sebb óbudai egyesületek közé tartozik. Mennyi a mostani létszám?

- Jelenleg 90-100 körül mozog a 10-18 év közötti fiatalok száma, rajtuk kívül van még egy nagyon lelkes, 60 fős mester csapatunk. Legidősebb mester-kajakosunk, dr. Serényi György nyolcvannegyedik évében jár, és napon-ta vízre száll kajakjában. Így nem túlzás azt mondani, hogy csónakházunk kapuja nyitva áll a 8 és 88 év közötti sportolni, mozogni vágyók előtt.

**Kép és szöveg:
Lovas Albert**



Karácsonyt zár, farsangot indít a vízkereszt

Az újesztendő talán az egyik legrégebbi egyházi ünneppel, a január 6-án megtartott vízkereszttel kezdődik. Ez egyben a karácsony lezárásának, a farsang kezdetének napja is.

A korai kereszténység idején tartották először az ünnepet, a IV. századtól él ez a szokás. A katolikus hívők három eseményre emlékeznek ekkor: a három király látogatására a gyermek Jézusnál, Jézus megkeresztelkedésére a Jordán folyóban, és a kánai menyegzői első csodatételére, amikor a vizet borrá változtatta. A keleti egyházakban ekkor a karácsonyt, Jézus születését ünneplik. A kéthetes eltérés abból fakad, hogy ők a régebbi naptárt használják. Az viszont közös, hogy mindkét egyházban a vízkereszt napjától szentelik meg a vizet, Jézus megkeresztelkedésére emlékezve.

A magyar elnevezés, a vízkereszt is a víz megszentelésének szertartására utal. Az ünnep során a templomokban megszentelik a vizet, amiből a hívők valamennyit hazavihetnek. Ezt a meg-



szentelt vizet aztán sokféleképpen felhasználták, mert azt tartották, gyógyít, és jó a rontás ellen is. Megitatták betegeket, használták borogatásra, tettek a gyermekágyas asszonyok ágyába, az újszülött fürdővizébe, meghintették az esküvőre induló menyasszonyt és vőlegényt, hogy boldogok, a gyerekeket, hogy egészségesek legyenek. Locsoltak a ház földjére, hogy áldás legyen rajta, vagy az istálló sarkait meghintették a rontás ellen.

Némely vidéken szokás volt vízkeresztkor a házszentelés és a

három királyok megjelenítése. A házszentelést a pap végezte, aki megáldotta a házat, annak népét, majd az ajtófélfára felírta a három király nevének kezdőbetűjét, és a házszentelés évszámát. A három királyok megjelenítése eleinte a házszenteléshez kapcsolódott, később önálló adománygyűjtő szokás lett. Ez abból állt, hogy három fiú díszes süvegben házról házra járt énekelve, és áldást kérve a ház lakóira. Természetesen ajándékokkal távozhattak.

Az újabb idők hagyománya, hogy ezen a napon kell leszedni a karácsonyfát, mert utána készülődhetünk a vízkereszttel induló farsangi multságokra.

Év eleji szokások, hagyományok

A télközépre eső, karácsonyi, újévi évkezdés a napév szerinti időszámítással honosodott meg Európában. Az egységes január 1-jei évkezdést sok nép csak néhány évszázada fogadta el.



Sokáig nálunk is az év kezdetét karácsonytól, december 25-től számították. A január 1-jei évkezdést az 1582-től, a Gergely-féle naptárreform után vált általánossá, véglegessé 1691-ben lett, amikor XI. Ince pápa e napot tette meg a polgári év kezdetévé. Sok szokás kötődik az év kezdetéhez. Ezek java része a gazdasági élet, a háztartás, a család és az egyén szerencsését kívánta megalapozni jóslással, varázslással, mágikus praktikákkal. Vannak közöttük országosan elterjedt, ma is élő hagyományok és hiedelmek

Újévi első látogatónak férfit vártak, mert úgy vélték, szerencsét hoz. Ennek az állattartással kapcsolatban is volt jelentősége, ugyanis férfilátogató esetén hím állatszorulatra, nő esetén nőstény állatokra számítottak a következő esztendőben. Közismert hiedelem, hogy újév napján semmit sem adnak ki a házból, mert akkor egész éven át minden kimegy onnan. Volt, ahol a felseprés után nem dobták ki a szemetet, mert attól tartottak, ha kidobnák, akkor a szerencsét is kiteszik. Általában munkatilalom volt e napon, nem volt szabad mosni, főzni, varmi, állapot befogni. Nem lehetett felakasztott ruha sem a házban, mert az sok elhullott állatot jelentene a

következő évben. Az a hiedelem is sok helyütt tartotta magát, hogy ami e napon történik valakivel, az ismétlődik az egész évben. Ezért igyekeztek a veszedésektől, a kölcsönkéréstől is tartózkodni. Úgy tartották, akit ezen a napon megvernek, azt egész évben verni fogják. Nem volt szokás napközben lefeküdni, nehogy betegek legyenek az évben. A fekvő betegeknek meg kellett kelniük, nehogy majd az egész évben fekdjenek.

Az újesztendei jósló, varázsló eljárásoknak fontos része volt a táplálkozás, megszabott ételek fogyasztása, illetve, egyes ételek tiltása. Jól ismert a baromfiús evésének tilalma e napon, mert úgy tartották, a baromfi elkaparná a szerencsét, és azért kell disznót enni, mert az előretúrja. Előnyben részesítették a szemes terményeket, mert a sok apró mag pénzbőséget jelent az egész évre. Szokás volt rétest sütni, hogy hosszú legyen az év, és sokáig éljenek, a mákos ételt viszont tiltották egyes helyeken, nehogy sok bolha legyen a háznál.

Krumplikirályt választottak

A Német Nemzetiségi Önkormányzat és a Braunhaxler Egyesület tavaly is nagy sikerrel rendezte karácsony második napján a hagyományos óbuda Krumplibúcsút a Rozmaring Kertvendéglőben.

A Krumplibúcsúval minden évben azokról a braunhaxlerekről emlékeznek meg, akik a hegyoldalban lévő szőlőjükben segítséget és menedéket nyújtottak azoknak, akik az 1838-as nagy Pest-budai árvízben elvesztették mindenüket. A sváb szőlősgazdák sült krumplival és li-

bazsírral látták vendégül az ott honukat elvesztőket. Emlékükre volt minden asztalon sült krumpli és libazsír. Az eseményen a 2017-ben megválasztott királyi pár, *Zwickl Mihály* és *Pappné Windt Zsuzsanna* ünnepélyes keretek között adta át hivatalát az új királyi párnak. *Veréb Elemérnek*, aki aktívan vesz részt a Braunhaxler Egyesület rendezvényein és támogatja az egyesület munkáját, valamint *Pataki Juditnak*, a Braunhaxler Dalkör karnagyának, aki több mint 10 éve eredményesen vezeti a Dalkört. **km**



Helytörténeti barangolás – Az Aquincumi Múzeum

Az Aquincumi Múzeum a mai Óbuda területén, a Római Birodalom korában létezett Aquincum település emlékeit mutatja be. A főváros által alapított és fenntartott kulturális intézmény a Szentendrei út 135. szám alatt található, a Budapesti Történeti Múzeum egyik szervezeti egysége.

A múzeum Budapest római kori régészeti, történeti emlékeinek legnagyobb gyűjtőhelye. Kuzsinszky Bálint, a helyi ásások vezetője szervezőmunkájának köszönhetően nyílt meg 1894-ben. A múzeumot az egykori aquincumi polgárváros területének egy részén, főként az ottani ásások eredményeire alapozva alakították ki. A helyben kiasott és a fővárosban máshol, főként Óbudán fellelt római kori emlékek egy töredéke a romkertben és a múzeum épületeiben tekinthető meg. Az újkorban először 1778-ban bukkantak római kori leletekre a mai Flórián téren, amelyek már tudományos érdeklődést váltottak ki. Egy óbudai szőlősgazda - veremásás közben - római padlófűtés maradványaira talált, amiket Schönvisner István azonosított Aquincum városával.

Feltárások

Az 1820-as években az óbudai közigazgatás előjárója „kutatást” végeztetett a Papföldnek nevezett határreszen, a múzeum jelenlegi területén, feltárva, majd visszatemetve a nagy közfürdő romjait. 1878-ban Budapest Főváros tanácsa határozatot hozott az Óbudán még felszínen látható romok védelmében. 1880-ban megkezdődtek a tudományos feltárások. 1881-re feltárták a polgárvárosi amfiteátrum teljes felületét. 1885-ben az Országos Kiállításon az aquincumi ásások leleteit is bemutatták. 1888-ban Kuzsinszky Bálint is bekapcsolódott a feltáró munkálatokba, később átvette azok irányítását. 1889-ben nyílt meg az első aquincumi kiállítás, a *Kreml-malomban*. 1894. május 10-én az Aquincumi Múzeum kiállító épülete megnyitja kapuit a nagyközönség előtt. A millennium idején a múzeumépületet két szárnnyal bővítették ki. 1902-re épült meg a múzeumépület mögötti kőtár. 1921-ben Nagy Lajos is bekapcsolódott a munkálatokba. Ő tárta fel 1931-ben a polgárváros tűzoltóaktanyáját, itt találta meg az aquincumi víziorgona maradványait is. 1938-ban, Kuzsinszky Bálint halála után ő vette át a múzeum irányítását.

Bombázások és újjászületés

A második világháborúban az Óbudai Gázgyárat célzó bombázások során a múzeum-épület és a romterületet is megsérült. A részben a Károlyi-palotában tárolt leletanyag 40 százaléka megsemmisült. A háború utáni első kiállítás 1947-ben nyílt meg ott, a megmaradt anyagból. Az állandó kiállítás Aquincumban, 1948 októberében nyílt meg újra. 1952-ben feltárások kezdődtek a Hajógyári-szigeten, a helytartói palota területén. 1954-ben nyílt meg a Táborvárosi Múzeum. Külföldi építéshallgatók közreműködésével, kutatások kezdődtek a polgárváros nyugati, addig feltáratlan területén, az 1960-as évek végén. 1967-ben megnyílt a Hercules-villa. 1973-ra befejeződ-



tek az Aquincumi Múzeum romkonzerválási munkálatai, 16 épületet sikerült rekonstruálni.

Folyamatos kutatómunka

Az 1970-es, 80-as, 90-es években folyamatosan végeztek kisebb-nagyobb kutató és rekonstrukciós munkálatokat. A rendszerváltozás utáni első nagyobb beruházás 2000. november 21-én fejeződött be, amikor átadták az Aquincumi Múzeum bővítésének I. ütemét, az irodaépületet és raktárbázist, a múzeum ezzel egy ideiglenes, télen is működő kiállítóhellyel gazdagodott. 2007-ben Budapest Főváros Főpolgármesteri Hivatala a területen lévő korábbi transzformátorházat az Aquincumi Múzeumhoz csatolta. Ebből alakult ki a múzeum új főépülete. 2011-ben, Európai Unió pályázati forrásból, valamint a Fővárosi Önkormányzat támogatásával valósult meg a Pannonia Provincia program, ennek részeként római, tematikus játszótér, kilátópont, egy római lakóház bejárható modellje, valamint egy virtuális játékokkal is ellátott kiállítást is kialakítottak. Tavaly elkészült a római település mithras szentélyének védőépülete.

A romkert

A romkert az i. sz. 2-3 századi Aquincum polgárvárosának mintegy negyedét mutatja be, köztük a városközpont legjellemzőbb középületeit és számos magánházat. A kőlapokkal burkolt utcák, az épületek alapfalai nyomán a látogató képet alkothat a római városépítéssel jellegzetességeiről, az egykori római polgárváros szerkezetéről. Jól láthatók az i. sz. első évszázadaiban korszerűnek számító padlófűtés, a vízvezetékek, a csatornarendszer maradványai. Egy polgárház rekonstruált fürdője is megtekinthető. A polgárvárosnak eddig a harmada került felszínre.

A régi központi épület

A múzeum régi központi épületét, 1894. május 10-én adták át rendeltetésének. A romkert közepén álló neoklasszicista stí-

lusú épület Orczy Gyula tervei alapján készült, amelyet röviddel átadása után két oldalszárnnyal toldottak meg. Sokáig az állandó kiállítás helyszíne volt, a XXI. század elejére azonban elavult, alig 100 négyzetméteres területe egyre szűkösebbnek bizonyult, 2007 óta csak időszakos kiállításokat rendeznek benne.

Az új múzeumépület

Az új múzeumépületet 2007. szeptember 15-én nyitották meg a Szentendrei út 135. szám alatt. Antik építményeket idéző oszlopos homlokzata a forgalmas útra néz, hátsó bejárata közvetlenül a romkerthez kapcsolódik. Az 1930-as évek elején Györgyi Dénes és Román Ernő tervei alapján emelt épület eredetileg transzformátorállomás volt, ma már ipari műemlék. Az áramátalakító részleg néhány évtizeddel az átadás után megszűnt, helyén raktárakat, ügyfélszolgálati és hivatali irodákat rendeztek be, az áramelosztó azonban az alagsorban még jó ideig működött. 2005-ben az Elektromos Művektől került az épület a múzeum tulajdonába, a felújítás után 2008-ban nyílt meg. Érdekesség, hogy 1931-ben éppen ezen a telken, az alapozást kísérő régészeti feltárás során kerültek elő annak a víziorgonának alkatrészei, amelynek másolata a kiállításon látható.

A Festőház

2011 nyarára a múzeum római játszótérrel, egy rekonstruált római lakóházzal, városfal-moddellel, virtuális élménnyel és új parkolóval bővült. Az egykori római lakóépület rekonstrukcióját hiteles, eredeti helyén állították fel. Az ásások során a ház helyiségeiből magas művészi színvonalat képviselő falfestmények, valamint festékmaradványokat tartalmazó téglék kerültek elő, innen kapta nevét a ház. Belsejét a korabeli funkcióknak megfelelően rekonstruálták, így megtalálhatók benne az átjáró, a lakószoba, a háló, az átrium, a fogadó szoba, az étkező illetve a konyha-raktár is. **Sz. Cs.**

Február végéig zárva lesz az Aquincumi Múzeum

A múzeum kiállító épülete belső tereinek felújítása, illetve a kiállított tárgyak restaurálása alatt január 1-től február 28-ig az Aquincumi Múzeum nem látogatható!

Török Péter: „Soha nincs két egyforma műsorunk”

Óbudai kötődésű a Török Ádám and Icecream Supersession

Két Török egy zenekarban, de nem rokonok, „csupán” jó barátok. Török Ádám és Török Péter együtt zenél a Török Ádám and Icecream Supersessionban, amely jazz-rockot játszik. Aki a legendás Mini érzésvilággal találkozott, mikor a zenészeket hallgatja, nem a véletlen műve. Az együttesnek van még egy jellemzője, óbudai kötődésű.

Az Icecream Supersession vezetője Török Péter, aki nemcsak a zenében, hanem az autóversenyzésben is nevet szerzett magának.

- *Hogyan lett zenész egy autóversenyzőből?*
- Inkább fordítva történt, hiszen gyermekkoromban hét évig hegedültem – válaszolta. – A zene tehát már egészen ifjan lételememmé vált, szerettem a klasszikus muzsikát – természetesen mind a mai napig szerettem –, de magával ragadott a kor szelleme, a rock, a blues és a jazz, majd a jazz-rock. Később a hegedűt felcseréltem a basszus gitárral, ami azóta is, évtizedek óta meghatározó hangszerem.

- *Az autókormány, hogyan vált szintén meghatározó „hangszerévé”?*

- Vonzódtam a technikai sportokhoz is, mindig szívesen néztem a televízióban a külföldi autóversenyeket, addig-addig, hogy beleszerelmesedtem, és elhatároztam, hogy belevágok. A rallyt választottam. Jártam az országot és külföldet versenyről-versenyre, imádtam a száguldást, és az egész hangulatát. Két évtizeden át rallyztam, és ugyan, nem értem el kimagasló eredményeket, de azért jó párszor állhattam eredményhirdetésekor a dobogón. Egy hegyi versenyen pedig még a legtetéjére is feljutottam. Hobbiszintem ma is megmaradt a szerelem.

- *Két verseny között jutott idő a zenélésre is?*

- Természetesen, például Solya Ákos gitárossal, jó barátommal, már egészen kiskorom óta együtt muzsikáltam. Ahogy telt az idő, egyre inkább erősödött bennem az igény, hogy hozzunk létre egy zenekart. Ennek már tizenkét éve, 2006-ban alakult együttesünk Icecream Supersession néven, Török Ádám csak jóval később adta hozzá a nevét.

- *Hogyan jött a képbe egy másik Török, az akkor már régóta legendás Török Ádám?*

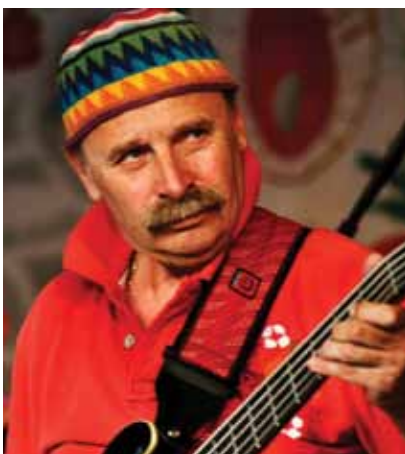
- Ádámmal nagyon régóta ismerjük egymást, mindig is nagyon tiszteltem, szerettem zenéjét. A Mini együttes a kedvenc zenekarom közé tartozott, ma is magával ragad a játékuk, jó néhány számuk.

- *Az még mini, illetve kevés, hogy önt magával ragadja Török Ádám és zenéje...*

- Valóban, ehhez az is kellett, hogy Ádámnak is tetszen, amit mi is csináltunk, illetve csinálunk. Régi barátság köt össze bennünket és a zenekari tagokkal is. Azt tapasztalom minden koncertünkön, hogy élvezzi a velünk való zenélést.

- *Mit játszanak és milyen stílusban?*

- Az elején elvont zenét szerettünk volna játszani, de hamar rájöttünk, hogy inkább a prog-



resszív jazz-rock vonz bennünket. Ezt a törekvésünket azonban mindig a megfelelő billentyűsök hiánya akadályozta meg, míg szerencsére, megtaláltuk a Mini billentyűsét, Németh Károlyt, aki azóta is velünk van. Rajta és rajtam, illetve Török Ádámon kívül Farkas Zsolt a szólógitárosunk, Pfeiler Ferenc a dobok, Kovács R. Gábor az ének, és a szájharmonika, Tóth Sándor a saxofon, Berec András az akusztikus ütőhangszerek „felelőse”. Régebben főleg mások dalait játszottuk, de mióta velünk van Ádám, esztünkbe se jut idegen tollakkal, illetve számokkal ékeskedni – leszámítva egy-két Jathro Tull dalt, amelyet szívesen felvettünk repertoárunkba –, inkább Török Ádám és Németh Károly, azaz Mini dalok jöhetnek szóba.

- *Milyen évet zártak?*

- Nagyon jól. Sokfelé jártunk Budapesten és az országban, és ami külön öröm a számunkra, mindenütt vissza is várnak bennünket. Itt a szomszédban, Ürömön, például, az Öregsváb étterem Blues taverájában rendszeresen fellépünk és boldogsággal tölt el bennünket, mindig telt ház előtt. Sok óbudai is átugrik, hogy meghallgassa a zenekart, mert nálunk garantált a jó hangulat! A karácsony és a szilveszter a családé, de ja-

nuár 12-én ismét Ürömön várnak bennünket, éppen Ádám 71. születésnapján. Hatalmas bulit csapunk, várjuk megint az óbudaiakat is!

- *Óbudán nem nagyon játszanak az utóbbi években, pedig mégis csak a fél zenekar ide való. Mi ennek az oka?*

- Sajnos nem, annak ellenére, hogy évekkal ezelőtt a kerületben rendszeresen szerepelünk. Nagy szívfájdalmunk ez nekünk. Annak idején, csaknem egy évtizede, mi hoztuk létre a Békási Blues Fesztivált, és éveken át játszottunk a Csobánka téren, szabadtéren, mindig nagy sikerrel. A Kemencés és a Rozmaring kertvendéglőben is sokat léptünk fel, ezeken a helyeken szintén jól éreztük magunkat. Májusonként pedig Pünkösdfürdőn, halászlé főzőversenyeket rendeztünk, amelyeken muzsikáltunk is. Ezer szállal kötődünk tehát a kerülethez, Ádám és én is a „szomszédban” lakunk, gyakran megfordulunk itt, például, Óbudán egy légópincében volt sokaig a próbatermünk. Tiszteletbeli óbudaiaknak éreztük magunkat! Arról nem is beszélve, hogy a zenekar fele konkrétan itt él! Régi vágyunk, hogy egyszer a nagyszínpadon, mondjuk az igen rangos Óbuda Napján bemutassuk repertoárunkat.

Temesi László



A San Marco Szabadegyetem ideai előadásának témája, a Magyarországon már népbetegségnek számító stroke lesz **január 21-én 17 órakor** az Óbudai Társaskörben. A Szent Margit Rendelőintézet munkatársai professzor **Dr. Nagy Zoltán** egyetemi tanárt hívták meg, aki a kór felismeréséről, kezeléséről, megelőzésének lehetőségeiről is beszél.

A stroke-ot számos esetben egy átmeneti agyi keringési zavar előzi meg. Ez az úgynevezett átmeneti ischaemiás roham vagy röviden TIA, melynek tünetei 24 órán belül megszűnnek, ezért sok beteg nem veszi komolyan, pedig ez a stroke-ot megelőző figyelmeztetés. A stroke az agyvérzés és az agyi érlezárlás közös megne-

vezése. Előjelének tekinthető az átmeneti bénulás (ami lehet féloldali), illetve a beszéd- és látászavarok. Mivel ezek a tü-

netek néhány percen belül megszűnnek, sokan nem veszik komolyan a figyelmeztetést, ennek pedig végzetes követke-

ményei lehetnek. A panaszok fennállásának időtartamától függetlenül a TIA egy fenyegető stroke korai előjele is lehet!

A stroke előjelei

A karok, a lábak vagy az arc hirtelen bénulása. (Tipikus a féloldali bénulás.) Hirtelen beszédzavar lép fel, a páciens nem tudja megformálni a szavakat, vagy nem érti meg a szavak jelentését, amit mondanak neki. Látászavar: többnyire az egyik szem látómezejének egy része kiesik. Lefelé görbülő száj: a páciens nem tud o-betűt formálni. Szédülés: többnyire forgó jel-

legű. Nyelési zavarok. Bizonytalanság járás közben, esetleg a lábak teljes bénulása. Pillanatnyi eszméletvesztés. A nők és férfiak estében megmutatkozik némi eltérés a tünetekben. Nőknél például émelygés és hányinger is jelentkezhet. Ezek a tünetek csak rövid ideig tartanak, többnyire 2-15 percen keresztül állnak fenn. Ha az említett tüneteket tapasztalja, hívjon mentőt! Ha voltak már hasonló panaszai, amilyen hamar csak lehet, forduljon orvoshoz, és kérjen neurológiai kivizsgálást! Azok a páciensek, akiket egy TIA után azonnal kivizsgálunk és kezelünk, ritkábban kapnak stroke-ot. Sajnos a TIA-t sokszor nem ismerik fel, mint életveszélyes figyelmeztetést, mely azonnali orvosi ellátást igényel, és a beteg nem kerülhet időben kórházba. Dr. Nagy Zoltán professzor előadásán értékes információkkal, kutatási eredményekkel, a kór felismerésével, kezelésével kapcsolatos tudnivalókat is megoszt a publikummal, valamint készséggel válaszol felmerülő kérdéseikre. **SZ**

Megfázásra gyömbér

A gyömbér egy természetes gyógynövény, amelyet fűszerként világszerte használnak. Több egészségügyi kutatás is bizonyítja, hogy a gyömbér különböző gyógyító hatásokat fejt ki az emberi testben.

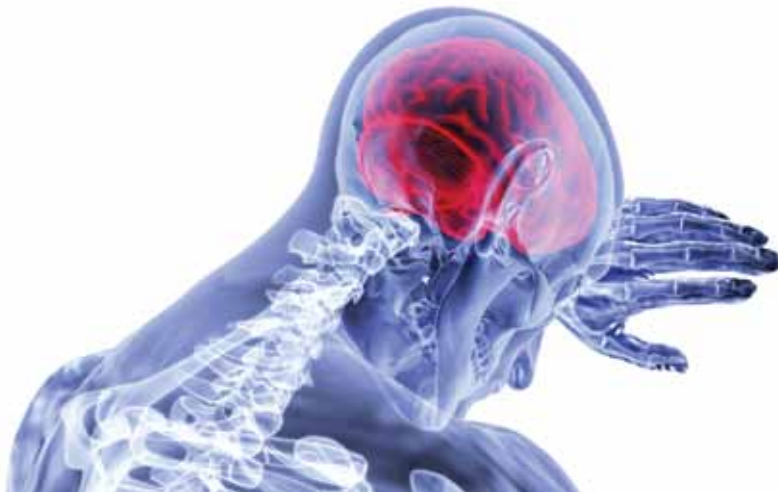
A gyömbért Kínában már időszámításunk előtt több évszázaddal használták – Marco Polo is említi a könyvében. A középkorban jelentős szerepet játszott a fűszerkereskedelemben. A 16. század óta Amerikában is ismert. Ma Dél-Ázsiában, Dél-Amerikában és Nyugat-Afrikában termesztik.

A gyömbér kevés gondoskodást igényel, akár otthon, cserépben is termeszthető. Csupán az üzletben kapható gyöktörzset kell elültetni.

A fűszergyömbérnek számos jótékony hatása ismert. Többek között csökkenti a hányingert, koleszterinszint csökkentő hatása is van, ritkítja a rákos sejteket. Ilyenkor télvíz idején azonban legfontosabb, hogy rendszeres fogyasztásával megelőzhetjük a megfázást és szervezetünket ellenállóbbá tehetjük a vírusokkal szemben is. Legegyszerűbben tea formájában fogyaszthatjuk, akár minden nap.

Minden, amit tudnunk kell a megelőzéséről

Korunk népbetegsége, a stroke



ÓBUDAI SAN MARCO SZABADEGYETEM



Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata, a Szent Margit Rendelőintézet és a Szent Margit Kórház meghívja Önt az Óbudai San Marco Szabadegyetem és Egészségakadémia következő előadására.

PROF. DR. NAGY ZOLTÁN
egyetemi tanár

KORUNK NÉPBETEGSÉGE: A STROKE

2019. JANUÁR 21. (HÉTFŐ) 17 ÓRA
ÓBUDAI TÁRSASKÖR
(1036 Budapest, Kiskorona utca 7.)

A RENDEZVÉNY FŐVÉDNŐKE: BÚS BALÁZS POLGÁRMESTER



A San Marco Szabadegyetem általános megnevezése az Óbudai Szabadegyetem és Egészségakadémia, az előadás címe pedig azonos.

Mit tehetünk a hétköznapi életben a környezet védelméért?

A pesszimista hozzáállással szemben, saját tudatos fogyasztói viselkedésünkkel igenis befolyásolhatjuk környezetünket. Az élhetőbb, zöldebb jövőért és pénztárcánk kímélése érdekében is érdemes megtennünk minden tőlünk telhetőt. Alábbiakban néhány öko-s javaslatról írunk.

Ha tenni szeretnénk valamit a beláthatatlan veszélyekkel fenyegető környezetpusztítás ellen, akkor elsősorban a szemléletmódunkon kell változtatni – hívja fel a figyelmet a Zöldköznapi kalauz. A változást otthon, saját környezetünkben kell elkezdenünk: próbáljunk meg lépésről lépésre kialakítani egy olyan életmódot, ami lehetőség szerint minél nagyobb összhangban van a természettel!

Vízgazdálkodás okosan

A klímaváltozással a globális vízkészletek fenyegetettsége megnőtt, az ivóvíz egyre fontosabb – és drágább – lesz a jövőben. Néhány egyszerű praktikkal és némi odafigyeléssel sok vizet megspórolhatunk. Számos helyen leírták már, sokan mégsem veszik komolyan: például nem folytatjuk feleslegesen a csapot borotválkozás, fogmosás közben; a fürdés helyett a rövid tusolást választjuk; a wc-be takarékos tartályt építettünk be, a kerti locsolást esővízgyűjtő segítségével oldjuk meg. A tudatos vízfogyasztás eredményeként háztartásonként akár 15-20 köbméter víz is megtakarítható éves szinten, ami 4 millió magyar magánháztartás esetében több mint két Velenicei-tónyi mennyiséget tesz ki.

Öko-étkezés

A környezetbarát praktikák sorából az öko-étkezést sem hagyhatjuk ki, melynek szabályai közé tartozik, hogy lehetőleg minél több helyi élelmiszert, és minél kevesebb feldolgozott ételt fogyasszunk! Emellett lehetőség szerint részesítsük előnyben a zöldeket az állati termékekkel szemben! Kerüljük a gyorsétterem-láncokat! Ezek a helyek élenjárnak a környezetkárosításban. Kerüljük továbbá a konzerv- és mirelitáruk vásárlását! A friss áru nemcsak kevesebb csomagolást igényel, de sokkal egészségesebb, táplálóbb is. Ne főzzük túl az ételt! A nem túl puhára főzött zöldségféle nemcsak kevesebb energiát igényel, de sokkal egészségesebb is. Főzés közben takarjunk le az edényt! Ezekkel mind-mind energiát takarítunk meg.

Csak tudatosan!

Amikor csak lehet, válasszuk a tömegközlekedési eszközöket, ne riadjunk vissza a gyaloglástól sem! Rövidebb távon használjunk kerékpárt! Olyan tisztálkodó- és tisztítószeret használjunk, amelyek kevésbé károsak a környezetre: fosz-



fátmentes mosóport, akár gyengébb tisztítószereket; és ezekből is csak annyit, amennyire ténylegesen szükségünk van. Kerüljük az állati zsíradékot tartalmazó krémek és szappanok használatát! Ha lehet, nagy kiszerelesben vásároljunk a tisztálkodó- és tisztítószeret!

Kevesebb hulladék

Igyekezzünk csökkenteni a háztartási (avagy kommunális) hulladékunkat! Ennek első lépése, hogy minél kevesebb csomagolással térjünk haza a vásárlásból! A nejlonzacskókat felejtjük el, használjunk helyettük bevásárlószatyrot! Amit csak lehet, gyűjtsünk szelektíven, a kidobásra ítélt, ám használható tárgyakkal pedig próbáljunk új gazdát keresni! Akinek van kertje, tavasztól ősziig bátran komposztáljon! Az elhasznált elemeket és lejárt gyógyszereket ne dobjuk el: vigyük kijelölt gyűjtőhelyekre! Az autósok a fűradtolajat mindig adják le a benzinkutaknál!



Kertben, erdőben, utcán

Ne használjunk műtrágyát, rovarirtókat, gyomirtókat! Ezek az anyagok a vízen és a terményeken keresztül óhatatlanul is bekekerülnek szervezetünkbe. Inkább megfelelő növény társításokkal, vetésforgóval próbáljuk minimalizálni a rovarok és a gyomnövények okozta károkat. Ha így cselekszünk, meghálálják az énekesmadarak, amelyek egyre nagyobb számban jelennek meg kertünkben, és segítségünkre lesznek a kártevők megirtásában. Ha kirándulni megyünk, az erdőt ne használjuk szemetesnek: gyűjtsük össze étkezésünk maradványait, a szalvétákat és nejlonzacskókat, és dobjuk a kukába! Az utcán se szemeteljünk!

Energiatakarékosság

Ne hagyjunk égve lámpát ott, ahol nem tartózkodik senki! Általában véve, minden elektromos berendezést csak akkor üzemeltessünk, ha tényleg szükséges! A hűtőszekrényt ne állítsuk hidegebbre a kelleténél! Ne használjunk több meleg vizet, mint amennyit kell! Ha csak lehet, ne vegyük igénybe a liftet!

Ha elektronikai berendezést vásárolunk, keressük az energiatakarékos címkét, mely azt jelöli, hogy az adott eszköz energiahatékonyságával segít csökkenteni az üvegházhatású gázok kibocsátását. A címke persze mit sem ér, ha körülvesznek minket a „vám-pírfogyasztók”: az elektromos eszközök jelentős része akkor is fogyaszt áramot, ha épp használaton kívül van. Ezek az eszközök pedig havi szinten akár 10 százalékkal is megdobhatják a számlánkat.

Energiahatékonyság otthon

A rezsiköltség körülbelül felét teszi ki az ideális hőmérséklet biztosítása a lakásban vagy házban, ezért különösen fontos odafigyelni arra, hogy minél gazdaságosabban bánjunk a fűtési energiával. Ha tehetjük, invesztáljunk az épületszigetelésbe és a megfelelő fűtési rendszerbe. Lépésről lépésre is haladhatunk, nem kell azonnal teljes modernizációban gondolkodnunk. A szigeteléssel a költségek 20-60 százalékát is megspórolhatjuk.

A napelemek ára folyamatosan csökken, így egyre többen vehetik fontolóra, hogy otthonuk energiaellátását is „zöldítsék”. Ugyanakkor, ha magunk nem is vágunk bele rögtön egy ilyen beruházásba, a vásárlásainkkal előnyben részesíthetjük a megújuló források segítségével előállított termékeket.

Sz. Cs.

ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK FOGADÓÓRÁI



DR. DEMETER GELLÉRT
VÁLASZTÓKERÜLET: 1.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:
minden hónap első csütörtök 16-18 között

HELYSZÍN:
Bécsi út 77-79.



CSAPÓ HAROLD GÁBOR
VÁLASZTÓKERÜLET: 2

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:
minden hónap első kedd 16-18 között

HELYSZÍN:
Kaszásdűlő u. 7.



DÉSINÉ NÉMETH ÉVA
VÁLASZTÓKERÜLET: 3.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:
minden hónap második csütörtök 17-18 között, telefonos egyeztetés alapján; 06 20

HELYSZÍN:
Bécsi út 77-79.



FARKAS BALÁZS
VÁLASZTÓKERÜLET: 4.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:
minden hónap első csütörtök 16-18 között

HELYSZÍN:
Bécsi út 77-79.



STOLLMAYER ÁKOS
VÁLASZTÓKERÜLET: 5.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:
minden hónap első hétfő 18-19 között
minden hónap első péntek 17-18 között

HELYSZÍN:
II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola
Nagy László Általános Iskola



CZEGLÉDY GERGŐ
VÁLASZTÓKERÜLET: 6.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:
minden hónap első szerda 16:30-17:30 között

HELYSZÍN:
Mókus utca 1-3.



DÓRA CSABA
VÁLASZTÓKERÜLET: 7.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:
minden hónap első hétfő 16-18 között

HELYSZÍN:
Kaszásdűlő u. 7.



RÁ CZ ANDREA
VÁLASZTÓKERÜLET: 8.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:
telefonos egyeztetés alapján: 06 20 200 0017

HELYSZÍN:
Bécsi út 77-79.



BULLA GYÖRGY
VÁLASZTÓKERÜLET: 9.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:
minden hónap első hétfő 17-18 között
telefonos egyeztetés alapján: 437-8688

HELYSZÍN:
Waldorf Iskola, Bécsi út



BAUMANN IRÉN
VÁLASZTÓKERÜLET: 10.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:
minden hónap második kedd 17-18 között
telefonos egyeztetés alapján: 484-0805

HELYSZÍN:
Óbudai Platán Könyvtár



TÖRÖK FERENC
 VÁLASZTÓKERÜLET: 11.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:

minden hónap első kedd 17-18 között

HELYSZÍN:

Dr. Béres József Általános Iskola



PUSKÁS PÉTER
 VÁLASZTÓKERÜLET: 12.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:

minden hónap első hétfő

HELYSZÍN:

Csillaghegyi Ált. Iskola, Dózsa Gy. út
 telefonon előre
 egyeztetés szükséges: 437-8688



KEMÉNY KRISZTINA
 VÁLASZTÓKERÜLET: 13.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:

minden hónap első szerda 17-18 között

HELYSZÍN:

Békásmegyeri Közösségi Ház



KELEMEN VIKTÓRIA
 VÁLASZTÓKERÜLET: 14.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:

minden hónap első kedd 17-18 között

HELYSZÍN:

Békásmegyeri Közösségi Ház
 telefonon előre egyeztetés
 szükséges: 437-8509



**DR. PAPPNÉ
 DR. NAGY JUDIT**
 VÁLASZTÓKERÜLET: 15.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:

telefonos egyeztetés alapján: 437-8930

HELYSZÍN:

Fő tér 3. II./37.



LAUKONIDESZ LILLA
 VÁLASZTÓKERÜLET: 16.

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:

minden hónap 2. csütörtök 18-19 között

HELYSZÍN:

Zipernowsky Károly
 Általános Iskola

Kompensációs listáról bejutott képviselők fogadóórái: **BÉRES ANDRÁS (PM)** előzetes egyeztetés alapján, a 06-30-211-6111-es számon, vagy beres.andras@parbeszedmagyarorszagert.hu. **BURJÁN FERENC (LMP)** előzetes egyeztetés alapján, a 437-8881-es telefonszámon vagy a burjan.ferenc@lehetmas.hu e-mail címen. **MIHALIK ZOLTÁN (Együtt)** minden hónap harmadik hétfőjén, 17-től 18 óráig a Fő tér 4. I. emeletén, a testületi irodában. Előzetes bejelentkezés szükséges: 06-20-236-0500. **ŐRI LÁSZLÓ (MSZP)** minden hónap utolsó hetében hétfőn 16-tól 17 óráig a Békásmegyeri Közösségi Házban (Csobánka tér 5.). Előzetes bejelentkezés alapján: 244-8036, bp03@mszp.hu. **DR. KISS LÁSZLÓ (MSZP)** minden hónap első hétfőjén 16.30-tól 17.30 óráig. MSZP iroda, III. ker. Mókus u. 1-3. Tel.: 244-8036, bp03@mszp.hu **SZANYÓ MIKLÓS (Jobbik)** minden hónap első hétfőjén, 17 órától. Előzetes bejelentkezés szükséges a 06-70-699-2214-es telefonszámon.

Szolgáltatás

- **Üvegezés a helyszínen, biztosításra is!** Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós. Tel.: 06(20)977-7150
- **Villanyzerelés azonnal!** Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanyzerelő mester. Tel.: 06(20)934-4664, 246-9021 EL-MŰ-ügyintézés.
- **Ezeremester-lakásszerviz!** Falfűrés, bútorzerelés, vízszelzés, villanyzerelés, lakáskarbantartás! Tel.: 0630-960-4525 www.999mester.hu
- **Lakásfelújítás!** Szobafestés, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelzés, villanyzerelés, kőművesmunkák, garanciával. Halász Tibor Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800
- **Víz-fűtészerező** gyorsszolgálat: csap, szifon, wc-tartály, radiátor szerelés 06-70/642-7526
- **Gázkészülékek javítása!** 35 éves gyakorlattal, garanciával, korrekt árakkal. Horti Ákos, Varsa u. 12. Tel.: 06-1/367-0817, 06-30/231-9179
- **Műanyag és fa nyílászárók javítása.** Részszellőzők beépítése. Barta Zsolt 06-30/858-0823
- **Parkettacsiszolást, lakkozást, javítást** vállalok. Barabás. Tel.: 70/2800-479 vagy 1/793-1229. www.parkettazokisiparos.5mp.eu
- **Redőnyzerelés, javítás, gurticseré, szalagfüggöny, szűnyogháló, harmonikaajtó.** Hétvégén is! Nagy Sándor. Tel.: 06-20/321-0601
- **Zárszerviz! Ajtózárak, biztonsági ajtók, hevederzárak** nyitása, javítása. Tel.: 242-1389
- **Költöztetés, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bútorzerelés, fuvarvállalás.** Ingyenes felmérés. Tel.: 06(20)972-0347, 06(30)589-7542, 403-9357
- **Tv-szerviz a III. ker.-ben** 06(30)912-3761, (1)243-9401. LCD, LED tv-t vásárolok (hibás is). Kiszállítás ingyenes.
- **Üdvözlöm! Villanyzerelést, karbantartást** vállalok. Hálózatbővítés, hibakeresés. Hívjon bizalommal. villanyzereloszaki.hu Tel.: 06-20/422-5254
- **Ingyenes helyszíni felméréssel:** Ajtó ablak

javítása, szigetelése, új gyártása. Konyhabútor készítés. Tel.: 20/2323704

■ **Vízvezeték- központi fűtés szerelés.** Apróbb javításoktól a teljes kivitelezésig. Hencz Péter, tel: 0670/3973869

Egészség

- **Kedvezményes fogorvosi:** 55.000 Ft/db. Kárpáti Fogtechnika, Szél u. 10. Tel.: 240-2059, 06-20/493-1675
- **Fogsorkészítés, törésjavítás.** Rugalmas, törhetetlen fogsorkészítés speciális anyagból. Nyugdíjasoknak kedvezmény. Tel.: 06-70/315-1571

Oktatás

- **Matematika, fizika, kémia** érettségire, kompetenciára felkészítés minden szinten Ön-nél. Tel.: 06-70-222-22-57
- **Angolorák minden** szinten, diplomás, gyakorlott tanárnőnél. Ingyenes próbaóra. E-mail: wagnerdora.wd@gmail.com
- **Spanyol nyelvvoktatást** vállal kezdőtől a nyelvvizsgáig gyakorlott középiskolai tanár. Tel.: 06-20/801-7580
- **Német nyelvtanítást, felvételre, nyelv-**vizsgára felkészítést vállal tanárnő Római lakótelepen. Tel.: 06-20-2850-713
- **Angol beszédcentrikus** oktatás, korrepetálás, gyakorlott precíz tanártól, speciális módszerekkel. Tel.: 06(30)952-3691

Elad-vesz

- **Szabó Éva** vásárol késpenzért bútorokat, órákat, dísz tárgyakat, festményeket, porcelán, bizsukat, könyveket, írógépet, varrógépet, szőrmét, csipkét, kitüntetőt, régi pénzt, hagyatékot, díjtalan kiszállással. Tel.: 06-20/544-0027

Régiség

- **Óbuda Óra-Ékszer.** Késpenzért vásárolunk: arany-ezüst ékszer, dísz tárgyat, karórát,

regi pénzérmét, borostyánt, festményt, teljes hagyatékot. Tel.: 06-30/498-3005 Cím: III. ker. Vörösvári út 15. www.obudaoraekszer.hu

Ingatlan

Online apróhirdetés-felvétel
a nap 24 órájában:
ingatlanROBOT.hu/obuda-ujsag

■ **Vízimolnár köz 2. szám** alatti társasházban 44 m² összkomfortos, felújított helyiség 2019. január 3-tól csendes tevékenységre kiadó. Érdeklődni lehet: Lenárt Mihály közös képviselőnél. Telefon: 06-20/951-7758

■ **Eladó! Békási új vásárcsarnok** külső során 16 m²-es üres üzlethelyiség. Tel.: 06-70/258-5476

■ **INGATLANIRODÁNK** eladó budapesti lakásokat keres! Bizza ránk ingatlanát: gyorsan hozunk vevőt, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes, külföldi vevők elérése. Hívjon: 0620-9-600-600

■ **Keresek eladó lakást, vagy minimum egy évre bérelnék is.** Tel.: 06-30-729-7546

■ **Bakoslak Ingatlan** eladó és kiadó lakásokat keres igényes, késpenzes ügyfelei részé-

re. Tel: 06-20/974-0571, bakoslak.office@gmail.com

■ **Eladó 1.5-2 szobás** eladó lakást keresek, akár azonnali késpenz fizetéssel! Tartozással terhelt, felújítandó is érdekel! 06/20-527-0601

■ **Flórián térnél** 69m²-es különbejáratú három szobás összkomfortos lakás kiadó. 0630/2416243

■ **Nánási lakóparkban** 60 m²-es lakás kiadó. Tel.: 06-1/267-0525

Állás

■ **Kft. takarítónőket** keres Óbudára, kora hajnali és esti 4 órás munkára. Tel.: 06-20/9378-655

■ **Délutáni takarítónőket** keresünk Óbudai és békásmegyéri általános iskolákba. Érdeklődni: 06-20-980-5616

■ **Nyilvános WC-be** nyugdíjas nőt felvezető munkára, ott lakással, 4 hetes váltásban keresek segítséget. Hívjon a 06302034722 telefonszámon.

Számítógép

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

Kihez forduljunk?

Ha az utcán szemetet, elkoborolt kutyát vagy akár gazdátlan állatot talál, akkor keresse bizalommal Óbuda-Békásmegyér Közterület-felügyeletét! Telefonszám: 06(1)453-2618. E-mail cím: ugyfelszolgalat@obkf.hu

Függönyök

Széles méret- és mintaválasztékban.

Karnisok

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

Függönyvarrás.

A nálunk készült
karnist és függőnyt felszereljük.

AQUINCUM

LAKÁSTEXTIL-MÉTERÁRU

(Pók utcai lakótelep)

1031 Budapest, Vízimolnár utca 2.

Tel./fax : 242-7157. Mobil: 06 (20) 926-3422.

Nyitva : H-P 12-18.

Gellért – 100

A főváros egyik legpatinásabb szállodája századik születésnapját ünnepelte. Az alapokat még a béke éveiben ásták ki, de a falat már az első világháború közepette rakták. Alighogy megnyílt, birtokba vették a megszálló román csapatok, majd Horthy foglalta el főhadiszállásnak. A húszas évektől nagy bálók, díszvacsorák helyszíne, Gundel Károly keze alatt világhírű lesz a konyha, tízezreket vonz a gyógyvíz, a hullámfürdő. Az ostrom alatt német katonai bázis, a pincében szükségkórház működött. A rommá lőtt hotel újjáépítése szakaszosan, évtizedek alatt zajlott le. Ma egyszerre mutatja a magyar szecesszió legszebb arcát, az 1960-70-es évek belsőépítészetének „retro” jegyeit és a XXI. századi vendéglátás minden erényét.

Gellért, pincétől padlásig: fáradjanak beljebb! A Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeumban 2019. március 3-ig tekinthető meg a kiállítás, melyet *Saly Noémi* rendezett. (Cím: Korona tér 1.)

Hahota

A boldog új lakástulajdonost meglátogatja barátja. Hosszasan beszélgetnek még éjjel után is, mikor a barát észrevesz a falon egy réztányért, ráakasztva egy rézkalapáccsal. Meg is kérdezi: - Az mi-csoda a falon?

- Beszélő óra.

- Micsoda?

Erre a tulaj odamegy a tányérhoz, hatalmasat ráüt a kalapáccsal, mire a falon keresztül üvöltés hallatszik: - Hajnali fél kettő van, mégis mit csinálasz?

RÓMAI PARTI PIAC

A NÁNÁSI UDVARBAN

Baráti légkör, jó hangulat, gyermek programok,
alkalmanként PÓNI LOVAGLÁS, ÉLŐZENE!



III. Nánási út 47-49.

Ciniel
eukrászda és kávéház
III. Nánási út 55. Tel.: 240-1188
www.ciniel.hu

Reggeli már 8 órától!

Tanácsadások és fogadóórák

- A Fidesz III. kerületi szervezete a Kaszásdűlő utcai Fidesz irodában (Kaszásdűlő utca 7.) ingyenes jogsegélyt hirdet *dr. Tószky Balázs* ügyvéddel, minden hónap negyedik keddjén 17-től 19 óráig. Érdeklődni a 367-8791-es telefonszámon lehet.
- *Varga Mihály* országgyűlési képviselő megbízásából *dr. Tószky Balázs* ügyvéd ingyenes jogsegélyt tart minden hónap harmadik csütörtökén 17-től 19 óráig a Bécsi út 77-79. szám alatti Fidesz irodában. Bejelentkezés nem szükséges. Érdeklődni a (20)200-0017-es telefonszámon lehet.
- *Varga Mihály* országgyűlési képviselő megbízásából *dr. Kővári Béla* ügyvéd ingyenes jogsegélyt tart a Táborhegyi Népházban (Toronya utca 33.) minden hónap második csütörtökén 18-tól 20 óráig. Bejelentkezés nem szükséges. Érdeklődni a (20)200-0017-es telefonszámon, vagy a Bécsi út 77-79. alatti Fidesz irodában 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 Várdi 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 ügyvédje ingyenes jogi tanácsadást tart minden hónap első hétfőjén 16-tól 18 óráig a Harrer Pál utca 16. szám alatti; minden hónap harmadik hétfőjén 16-tól 18 óráig a Kabar utca 11. szám alatti Jobbik irodában. (Előzetes bejelentkezés szükséges a 06-546-2202-es telefonszámon.)
- *Solymosi Imre* (MSZP) társasházi kérdésekben minden hónap első hétfőjén 15-től 16 óráig tanácsadást tart az MSZP III. kerületi irodájában (Mókus utca 1-3., tel.: 244-8036, bp03@mszp.hu).
- *Szalai-Komka Norbert* (MSZP) szociális kérdésekben minden hónap utolsó csütörtökén 15-től 16 óráig tanácsadást tart az MSZP III. kerületi irodájában (Mókus utca 1-3., tel.: 244-8036, bp03@mszp.hu).
- *Dr. Ferics János* (MSZP) jogi kérdésekben minden hónap első hétfőjén 16-tól 17 óráig tanácsadást tart az MSZP III. kerületi irodájában (Mókus utca 1-3., tel.: 244-8036, bp03@mszp.hu).
- *Rabi Béla* (MSZP) környezetvédelmi témában fogadóórát tart minden második héten, hétfőn 16-tól 17 óráig az MSZP III. kerületi irodájában (Mókus utca 1-3., tel.: 244-8036, bp03@mszp.hu).
- A Demokratikus Koalíció III. kerületi Szervezete ingyenes jogi tanácsadást nyújt. Érdeklődni a 06(30)866-8695-ös telefonszámon, vagy a budapest10@dkp.hu e-mail címen lehet. Előzetes időpont-egyeztetés szükséges.
- Az Összefogás Óbudáért Egyesület megbízásából *dr. Hecsei Pál* ügyvéd ingyenes jogi tanácsadást tart minden hónap első hétfőjén 17-től 19 óráig (Cím: Hímző utca 1., földszint).
- A Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület megbízásából minden hónap második csütörtökén 18-19 óráig a jogi tanácsadást *dr. Orbán László Tibor* ügyvéd tartja a Csillaghegyi Községi Házban (Mátyás király út 13-15.). Az építési tanácsadást pedig *Jánosi János* építész. Bejelentkezés legkésőbb 2 nappal a tanácsadást megelőzően. Tel.: 06-70-967-1493 irodavezetői telefonszám; e-mail: liebekati@gmail.com honlap: www.csipke.info/Postafiók
- A Zsámboki Műhelyben (Lehel utca 14., a csillaghegyi Jézus Szíve templom jobb oldali épületszárnya): gyermekpszichológiai kérdésekben minden hónap második szerdáján 17-19 óráig. (Előzetes bejelentkezés *dr. Léder Rózsánál*, 06-30-883-2123.)
- *Dr. Kiss Éva* bíró családjogi tanácsadása 2019 januártól megszűnik.

ÓBUDA, a III. kerületi Önkormányzat lapja, megjelenik 73.000 példányban

Igazgató-főszerkesztő: **Karalyos József**

Lapszerkesztő: **Kovács Barbara**

Munkatárs: **Klug Miklós, Szeberényi Csilla** • 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: **obudaujsag@gmail.com; impress.hirdet@gmail.com**

Nyomás: Comorn Lapmanager Kiadó és Kereskedelmi Kft.

1031 Budapest, Órló u. 2. IV/12. Ügyvezető igazgató: **Bányai Péter**

Kéményellenőrzés – kérésre

A Fővárosi Kéményseprőipari Kft. (Főként) idén is felajánl két négyórás intervallumot a kéményellenőrzés elvégzésére minden ingatlantulajdonosnak. Az ellenőrzést a felajánlott időpontban az egy lakásos és az egyéb, nem lakhatás célját szolgáló ingatlanok tulajdonosai a helyszínen, szóbeli megrendelés alapján tudják igénybe venni. A 2019. évi ellenőrzés és kéménytisztítás tervezett kerületi, utcákra bontott ütemezése a kemenysepro.hu oldalon található meg.

2019. február 18-22-ig a Szent József Katolikus Óvoda **óvodacsalogató nyílt hetet** tart. Minden érdeklődőt szeretettel várnak. További információk a www.sztjzosef.net honlapon található.

Tücsökzene

Januárban kedvezményes foglalkozások. Alkalmanként is lehet fizetni. Ár: 950 Ft/alkalom. Ideális időtöltés babák és családjuk számára. Időpont: Tücsök-zene szerda 9.30. Icirí-picirí tücsök-tánc péntek 9.30. Helyszín: Óbudai Kulturális Központ (San Marco u. 81.). Elérhetőség: www.tucsok-zene.hu; e-mail: tucsoktanc@gmail.com vagy +36-30-989-6040.



NŐI LÁBAK NŐI ÁRAK

AHOGY NŐ A HÖLGYEK LÁBA
ÚGY CSÖKKEN A RUHÁK ÁRA
FIRENZE DIVATHÁZ

FLÓRIÁN

1.emeleti áruházában
január 15.-16.-17.-én
keddtől - csütörtökig

9 – 19 óráig

A vásárló hölgyek cipőjéről a bejáratnál méretet veszünk, és amekkora a cipő mérete, annyi % engedményt adunk a pénztárnál (min. 30%-max.40%) csak női felsőruházatra a bolti készlet erejéig, a kijelölt területen.

PYRON

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

PYRON

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata az Óbudai Egyesített Bölcsődék szakmai irányításával indította el az országosan egyedülálló 'Élő népzene a bölcsődében' c. foglalkozás-sorozatot, amely

- ✓ innovatív lehetőség a nevelési eszközökben,
- ✓ a korai zenei nevelést támogatja,
- ✓ elősegíti a beszédfejlődést,
- ✓ támogatja az egészséges és harmonikus személyiség kibontakozását,
- ✓ közösségi élményt nyújt a gyermekek számára.

