

# ÚJBUDA



Kelenföld | Órmező | Gazdagrét | Albertfalva | Kelenvölgy | Lágymányos | Sasad-Sashegy | Gellérthegy | Szentimreváros

## Márczius 15.

Itt a próba, az utósó  
Nagy próba;  
Jön az orosz, jön az orosz,  
Itt is van már valóba!  
Eljött tehát az utósó  
Ítélet,  
De én attól sem magamért,  
Sem hazámért nem félek.

Miért félnék az ítélet  
Napjátul?  
Féljenek ők, kik viselik  
Magokat oly galádul,  
Kik rátörtek az ártatlan  
Magyarra,  
Most veri meg az úristen  
Mindenható haragja!

*Petőfi Sándor*

Föl a szent háborúra! (részlet) 1849. június 20–30.

### Kész a Bohócos játszótér

Új padok, játékok, napvitorla és 4500 új növény várja a gyerekeket



2

### Hamarosan indul a próbaüzem

Befejeződtek a Gyermekegészségügyi Centrum építési munkálatai



3

### Mácsai Pál

Annyira vagyok pszichológus, amennyire meghalok a színpadon, ha leszúrnak



8

### Lógunk a képernyőn

Mentális zavarokat okoz a gyerekeknél a túlzott képernyőhasználat



10

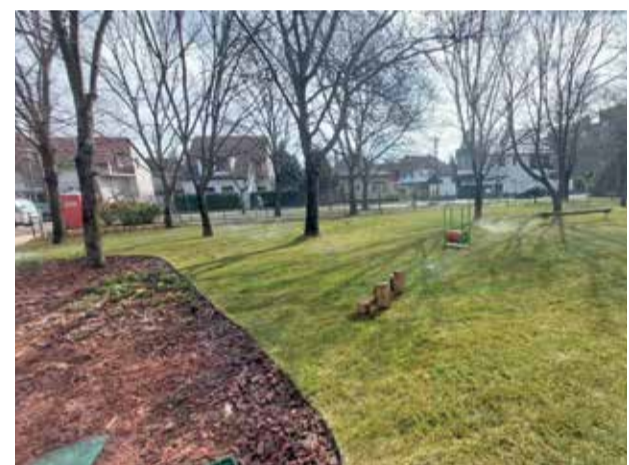
## Készen áll a Bohócos játszótér



A március 17-i hétvégén végre birtokba vehetik a gyerekek a felújítás után kibővült és teljesen megújult Bohócos játszótérét. A kivitelezőknek nem csupán a nagyobb esőzésekkel kellett megküzdeniük, de komoly beszerzési problémák is nehezítették munkájukat. A frissen vetett fűnek és a telepített gyepek még szüksége van a tavaszi jó időre, hogy megerősödjön, ezért a játszótér egyes részei elkerítve maradnak, de ettől a játszóeszközöket zavartalanul használni tudják a gyerekek, és a futókört is birtokba vehetik a kocogók. A kicsiket és a nagyobbakat új játékok várják: csúszdás mászóvárak, homokozót, hintákat, rugós játékokat, trambulint, hálós-forgó mászókat, ügyességi eszközöket telepítettek. A régi, jó állapotú játékok a szükséges javítások után visszakerültek, a rossz állapotúakat pedig elbontották, helyükre hasonló funkciójú új eszközök kerültek. A gyermekek biztonságát útcsillapító burkolatok szolgálják.

A területre több pad, ülőke, hulladékgyűjtő és új ivókút is került, a homokozót pedig napvitorla árnyékolja. A játszótér jelképe, a fából készült bohócszobor nagyon elkerült, helyette új bohóc várja a gyermekeket. A zöldfelületek is megújultak: hét fát, közel 2000 cserjét és 2500 évelő növényt ültettek ki. A belső zöld területekhez és az ágyásokhoz automata öntözőrendszer készült.

A kerítésen kívüli részen megmaradt a sokak által kedvelt minifocipálya, és korszerűsítették a kosárlabdapályát is. Új sportterületként szabadtéri kondiparkot alakítottak ki, a park körül pedig 275 méteres futókört hoztak létre. Az önkormányzat köszöni a szülők együttműködését, ötleteit, észrevételeit, melyek végigkísérték a tervezést és a kivitelezést, illetve a gyerekek türelmét, amivel kivárták, hogy a játszótér megújulhasson. Vigyázzunk rá, hogy sokáig ilyen maradjon!



## Éjszakai ellenőrzés



Közös ellenőrzést tartott a Polgármesteri Hivatal Hatósági Igazgatósága és az Újbuda Közterület-felügyelet március első hétvégéjén. Az ellenőrzés célja az volt, hogy a szórakozóhelyek előtti hangoskodást és a közterületi alkoholfogyasztást visszaszorítsák. A késő esti akció során a kereskedelmi egységek esetében a nyitvatartási idő és az alkoholos italok árusításával kapcsolatos szabályok betartását, az üzletek előtti köztisztaságot és a kötelezően előírt szemetes edények meglétét is ellenőrizték. Az éjszakai folyamán több esetben kellett intézkedniük mind a hivatal, mind pedig a felügyelet munkatársainak. A közös ellenőrzések ezután is folytatódnak.

## Új utasvárók

Új utasvárók fogadják a közlekedőket két kerületi megállóban a Márton Áron téren, valamint a Kánai úton. A lakossági kéréseknek megfelelően a Gazdagréti térre és a Repülőtéri útra hamarosan fedett buszmegállók kerülnek.



## Megújul a Nagyszében téri parkoló



Megkezdődött a Nagyszében téri parkoló teljes felújítása. A meglévő, többször javított, rossz minőségű parkoló új, részben vízáteresztő térkő burkolatot kap. A régi betonjárda helyett három méter széles sétatér alakítanak ki. A körülötte lévő elhanyagolt zöldfelület is megújul, újonnan ültetett fákkal, bokrokkal, évelő növényekkel. A zöldfelület mintegy 30 százalékkal nagyobb lesz, miközben a szabályosan igénybe vehető parkolóhelyek száma nem változik. A munkálatok várhatóan májusban fejeződnek be.



## Befejeződtek a Gyermekegészségügyi Centrum építési munkálatai

# Hamarosan indul a próbaüzem

A fővárosi tőkeinjekció hatására felpörgött az építkezés, de a Gyermekegészségügyi Centrum működésének megkezdése akár egy évet is csúszhat. Az épület kész, hamarosan indul a próbaüzem, és a remények szerint ősszel átadhatják. A 85 ezer beteg ellátására képes, korszerű egészségügyi komplexum az agglomeráció egy részét is kiszolgálja majd.

– Az építési munkálatok befejeződtek, már csak a közművek végleges bekötésére várunk – közölte az önkormányzat helyszíni bejárásán Uzsoki Virág, a Gyermekegészségügyi Centrum építészvezetője. A korábban tervezett átadási határidővel kapcsolatos reményeket az MVM szerzetoszlatta, ugyanis míg korábban a gáz- és árambekötésekre egy-két hónap volt a határidő, tavaly már egyéves vállalási



időt határozott meg a szolgáltató. A munkálatokat hátráltatta emellett a rekordinfláció, illetve az is, hogy a kormány „átütemezte” az Egészséges Budapest Programot, amelyből az önkormányzat továbbra is várja az 1,2 milliárdos hozzájárulást.

Jelenleg az épület csak a világításra elegendő áramot kap, de ha végre betáplálják a nagy erősségű áramot, akkor elkezdődhet a 60 napos próbaüzem, melynek során beindítják és tesztelik az olyan nagy energia-

igényű rendszereket, mint a műtők steril levegőztető rendszere vagy az alagsori terápiás medence gépészete. A centrumban tavaly befejeződtek a gépészeti és elektromos szerelések, a létesítményre utólag ráépített harmadik szinten lévő egynapos sebészetet kialakították a modern műtöket. A centrum belső tereit leburkolták, kifestették, elkészült a parkoló és a kert is.

A próbaüzem közben az üzemeltető Szent Kristóf Szakrendelő megkezd

baüzem beindul, remélem, hogy ősszel beköltözhetünk és átadhatjuk a rendelőt – közölte a főigazgató. A szakrendelő mellett épülő Diabétesz Központ építése is jól halad, a nyár elejére elkészül az épület, utána kezdődhet a berendezés.

A megnyitási időpontját az is bizonytalanra teszi, hogy a beszállítóknak kevés eszközük van raktáron, számos tételt pedig külföldről kell behozni. A főigazgató megjegyezte, komoly kihívás lesz orvosokat idetszábitani, szakdolgozókat toborozni, a létszámuk ugyanis maximum a fele áll



a meglévő bútorok telepítését, és elkezd beszerezni a még hiányzó eszközöket. – Komoly gondjaink vannak és lesznek – mondta el lapunknak dr. Lehoczy Péter. A Szent Kristóf Szakrendelő főigazgatója szerint a tervezett összeghez képest több mint 700 millió forint hiányzik a kompromisszum nélküli befejezéshez – a beruházás megkezdése óta összesen ennyivel lettek drágábbak az eszközök. A főigazgató hozzátette, a polgármester mellett Simicskó István országgyűlési képviselővel is beszélt, segítsen forrást szerezni. – A közműveket várhatóan áprilisra bekötik, a próbaüzemre a Szent Kristóf Szakrendelőben. Az egészségügyi központ a tervek szerint teljes körű, modern szolgáltatásokkal várja majd a betegeket: 17féle gyermekszakellátás, háziorvosi rendelő, egynapos sebészet, fertőző részleg, ügyeleti ellátás és egy soklatlanító helyiség is helyet kap benne (utóbbiban az életveszélyes állapotú gyermekek kaphatnak ambuláns segítséget a mentő kiérkezéséig). A centrum a XI. és a XXII. kerületi páciensek mellett az Érdről, Diósdóról, Biatorbágyról és Törökbalinról érkezőket is ellátja majd.

**WIDEX** HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

**MÁRCIUS A HALLÁS HÓNAPJA!**

TÖRÖDJÖN A HALLÁSÁVAL, JÖJJÖN EL INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATRA ÉS MEGLEPJÜK EGY AJANDEKKAL!

**BUDAPEST, XI. KERÜLET, KÖRÖSY J. U. 7-9.**  
/A csarnok emeletén, az SZTK felőli oldalon/

**Egyeztessen velünk időpontot!**  
06 (1) 769 2916, 06 (70) 335 8416

\*Az ajándék akció 2023. március 16-tól 2023. március 31-ig, illetve a készlet erejéig érvényes új ügyfelek részére. Érdeklődjön szaküzletünkben!

KOROI/23/03/01

# Vinné az egyház az ingatlanokat

## Újbuda vizsgálja a jogi lehetőségeket

Egy tavaly decemberben elfogadott jogszabály-módosítás értelmében a magyarországi egyházak idén február 28-ig olyan állami, illetve önkormányzati épületek tulajdonjogára jelenthették be igényüket, amelyek azelőtt soha nem voltak egyházi kézben. A tulajdon ingyenes megszerzésének feltétele csak az, hogy az adott ingatlanban az adott egyház vagy hozzá tartozó jogi személy a benyújtás idején közvetlenül hitéleti, szakrális tevékenységet folytasson. A módosítás szerint az igényt benyújtó egyháznak legkésőbb a nevelési, oktatási év elejéig (praktikusan szeptember 1-ig) tulajdonába kell adni a helyi önkormányzat tulajdonában álló, használati joggal illetett ingatlan.

Úbudán közel 9 milliárd forint értékű ingatlanvagyonra jelezték tulajdonlási igényüket egyházak a február végi határidőig – a tényleges benyújtás határideje 2026. december 31. –, vagyis ingyenes átadásuk esetén ennyivel csökken a kerület vagyona.

### Az érintett oktatási intézmények az alábbiak:

- Szent II. János Pál Óvoda, Általános Iskola és Gimnázium, valamint a közeli közterület
- Grosics Gyula Sport Általános Iskola (első körben használatba vételt kérnek, de jelezték az azt követő tulajdonlási szándékot is)
- Weiner Leó Katolikus Zeneiskola és Zeneművészet Szakgimnázium
- Fehér Kavics Kelenföldi Református Óvoda

Az érintett ingatlanok becsült piaci összértéke megközelíti a 9 milliárd forintot. Ezek korábban soha nem voltak egyházi tulajdonban, hanem az állam vagy az önkormányzat birtokolta őket.

Újbuda Önkormányzata mindig törekedett a kiegyensúlyozott viszonyra, számos esetben díjmentesen telket vagy helyiségeket adott át egyháznak, hosszú távú használatra. Mivel volt döntési jogköre, maga dolgozta ki az együttműködési feltételeket és találta meg minden esetben a legjobb megoldást. A volt egyházi ingatlanok tulajdoni helyzetét rendező 1997-es törvényt módosító szabályozás azonban megfosztja az önkormányzatokat a döntés lehetőségtől, nem egyeztet, csak elvesz, ellentételezés nélkül.

A Semjén Zolt miniszterelnök-helyettes által kezdeményezett, a Fidesz és a Jobbik képviselői által megszavazott, szakmai egyeztetést mellőző törvény a jogalkotói pontatlanságok miatt nem egyértelmű. A tulajdonjog átruházásának feltételeit Újbuda Önkormányzata jelenleg vizsgálja, ahogy azt is, milyen jogi lépéseket tehet annak érdekében, hogy tulajdonjogát megvédje.



## Különleges nőnap-i köszöntések



Több helyszínen köszöntötte a kerület idősebb hölgyeit Újbuda Önkormányzata a nemzetközi nőnap alkalmából. A 60+-os korosztálynak szervezett nőnap-i köszöntések alkalmával László Imre polgármester elmondta, nem csupán ezen az egy napon kellene a hölgyeket kiemelkedő figyelemmel megtisztelni, hanem igenis megérdemlik ezt a figyelmet az év többi napján is. Beszédében köszönetet mondott feleségének is a töretlen támogatásért. Az önkormányzat állófogadással, koncerttel és virággal kedveskedett a hölgyeknek. László Imre polgármester mellett Erhardt Attila és Hintsch György alpolgármesterek, valamint Keller Zsolt, Görög András, Varga Gergő és Junghausz Rajmund képviselők is köszöntötték a jelenlévőket.

## PÁLYÁZAT PAVILONOK BÉRLÉSÉRE



Az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. a XI. kerület **ALBERTFALVA TÉREN** (43015/6 hrsz.) álló **HÁROM ÁRUSÍTÓ PAVILON** hat hónapos, határozott időre szóló bérbeadására nyílt pályázatot ír ki.

A pályázat benyújtási határideje: **2023. április 6., csütörtök 12.00 óra**

A pályázatok benyújtásának helye: **Újbuda Prizma Biztonságtechnikai Részleg (113 Bp., Hamzsabégi út 60. I. emelet).**

A részletes pályázati információk és feltételek az [ujbudaprizma.hu](http://ujbudaprizma.hu) weboldalon érhetőek el, vagy nyomatott formában átvehető a fenti címen.



## Szülők indítottak párbeszédet az oktatásról

# Közösen kellene kiállni a gyerekekért

**Tényleg a szülőknek kell felújítani az iskola mosdóját? Melyik nemzet oktatási modelljét kellene követni? Hogyan lehet aktivizálni a félelmek által vezérelt, illetve az alapvetően passzív tanárokat, szülőket az egységes fellépés érdekében? Hasonló kérdések sora merült fel a Dialógus az oktatásért rendezvénysorozat újbudai állomásán, ahol szülők ültették egy asztalhoz a kerületi oktatásban érintett szereplőket.**

A mozgalom szervezői XI. és XX. kerületi anyák, akik iskolaigazgatókat, pedagógusokat, szülőket, diákokat hívtak meg a Dialógus az oktatásért fórumosorozat első újbudai találkozására. A Polgármesteri Hivatal nagytermében rendezett eseményre a fenntartókat is hívták, bár a tankerületektől az eddig megtartott fórumokra nem jött el senki. A Budaörsről indult kilenc alkalmas sorozat alapját egy szakmai szervezetek és civil csoportok által megfogalmazott kilencpontos tematika adja, minden alkalommal egy témát dolgoznak fel. Az első fórumon kicsoposított munkára épülő prezentációkat készítettek arról, hogyan kellene jól működő kommunikációs csatornákat kiépíteni az oktatás szereplői között, hogy sértődés, félreértés nélkül egységesen képviselhesék a gyerekek jövőjének ügyét.

A prezentációk során elhangzott, az egyirányú utasítások országában élünk, ezen azonban változtatni kell, egy jól működő rendszerben visszacsatolások szükségesek a végekről. Mások azt ítélték fontosnak, legyen tudásmegosztás az iskolák között, amire jó példa, hogy egyes iskolák kiváló módszerekkel oldották meg a mindennapos testnevelést. Az is elhangzott, fontos lenne visszaadni a helyi önkormányzatoknak, közösségeknek az oktatási intézményeket, valamint elősegíteni a diákok érdekvédelmét, ami jelenleg rengeteg korláttal ütközik. Erős, helyi közösségeket kell építeni minden kerületben, amelyek képesek hatást gyakorolni az oktatásban zajló eseményekre.

Az egyik munkacsoport ötleteit prezentáló Erhardt Attila köznevelésért felelős alpolgármester arról tájékoztatott, nemrég jelent meg egy törvénytervezet

a BM honlapján, amelyik alapjaiban írja át az oktatási rendszert, a minisztérium pedig mindössze öt napot ad a szakmának véleményezésre, kipipálva ezzel a társadalmi egyeztetést. Az alpolgármester szerint ennek az a konklúziója, hogy a pedagógusoknak, szülőknek nem a kormány-



nyal kell párbeszédet folytatni, hanem a rendszer által megbántott társadalmi csoportokkal, akkor lesz meg a kritikus tömeg a változásokra. – A fennálló rendszert nem lehet megreformálni, ezért teljesen újat kell felépíteni – tette hozzá, gondolatmenetéhez pedig a következő felszólalók is csatlakoztak.

Egy másik csoport felvetette, egy-egy pedagógus kollektíva „fogadjon örökbe” egy olyan pedagógust, aki nem sztrájkol, beszélgesse vele, miért gondolkodik így. Az előadó azt kérte, a szülők is tegyenek így nem sztrájkoló társaikkal, akiket szívesen meghíválnának az iskolába, hogy nézzék végig egy tanár egy napját. – Ebben az országban 7,5 millió ember érzi azt, hogy egyedül van, és nincs mit tenni. Fel kell ismerünk, hogy sokan vagyunk, és együtt sikerülhet – mondta egy másik felszólaló, aki szerint az egyetlen lehetőség a 19. században megrekedt oktatási rendszerünk megváltozására az, hogy kiállunk a gyerekeinkért, akik érett, sikeres felnőttek szeretnének lenni.

T. D.

## A mobil és a pszichés zavarok köré épült a pedagógiai konferencia

– Komoly bajokat okoz az életünkből egyre nagyobb részt kitevő digitális világ – állítja a mobiltelefonok hatásait kutató Tari Annamária. A klinikai szakpszichológus A jövő iskolája címmel megrendezett Újbudai Pedagógiai Napok nyitó előadásán arra hívta fel a figyelmet, kicsúszott a szülők kezéből a kontroll gyerekeik online térben töltött ideje felett.



gyerekeit az online térbe, hogy nem tudja, ott mit csinál és kivel. Érzelmek és attitűdök című előadásában Tari Annamária arra is kitért, hogy az amúgy is leterhelt tanároknak ma óriási kihívást jelent az okoseszközök által túlingerelt diákok érdeklődésének felkeltése.

A pszichológus a tanárok érzelmi raktárainak feltöltéséhez, a pihenéshez és motivációik újra felfedezéséhez adott tanácsokat. A kétnapos oktatási konferencia témái között kiemelt figyelmet kaptak a mentális és viselkedési rendellenességek, a biztonságos internet, a környezeti nevelés, valamint az autista, illetve az ADHD-s gyerekek nevelése, oktatása.

– Magyarországon az eszközellátottság elég jó, a szülők informáltsága elég rossz – mondta a szakember, aki szerint a szülők többsége úgy engedi

T. D.

www.tavaszker.hu 

**MATE**  
Magyarországi Művelődési és Tanácsadási Egyesület

**tavaszker**  
Dísznövény 2023  
Szakkiállítás és Vásár  
2023. április 21-23.  
1118 Budapest, Villányi út 29-43.



# Négy új utca, négy női utcanév



**KOSÁRYNÉ RÉZ LOLA** – a konzervatív feminista írónő a Fadrusz utcából, akinek Winnetou magyar fordítását is köszönhetjük



XI. kerület, Újbuda  
**Kósáryné Réz Lola utca**  
1892 → 1984

**LAKATOS GABRIELLA** – a világhírű balerina a Kelenhegyi útról



XI. kerület, Újbuda  
**Lakatos Gabriella utca**  
1924 → 1989

Négy új utca kaphat női nevet Újbuda legújabb városnegyedében, a Mol-torony közvetlen szomszédságában. Az önkormányzat az interneten szavazta meg a kerület lakóival, ki legyen az a négy, a kerülethez kötődő történelmi nőalak, akinek utcanév-tábla állítható emléket. A szavazás március 8-án, nőnapon zárult, a négy győztes Nemes Nagy Ágnes (a szavazatok 26,25 százaléka), Lakatos Gabriella (16,63%), Kósáryné Réz Lola (16,15%) és Madzsarné Jászi Alice (14,43%) lett.

**NEMES NAGY ÁGNES** – aki a Bartók Béla úton újította meg a tárgyias lírát, és akinek Bors néniit köszönhetjük

Fiatalon, első kötetével nyerte el a Baumgarten-díjat, első válogatott kötetét József Attila-díjjal, életművét Kossuth-díjjal ismerték el. Mértékadó és meghatározó személyisége a magyar irodalmi életnek. Költészetét a távolságtartás, a látszólagos szenvtelenség, a kimért, hűvös józanság jellemzi. Racionális, tárgyias lírája, csillogó intellektusa mögött azonban kimondhatatlan szenvedély parázslik. Csodálatos gyermekversei közül is kiemelkedik a Bors néni könyve, amelyből nagy sikerű előadás született a Kolibri Színházban. 1997-ben volt férjével, Lengyel Balázssal együtt posztumusz kapta meg Izrael Állam Jad Vasem kitüntetését, mert a nyilasuralom alatt mentették az üldözötteket.

**MADZSARNÉ JÁSZI ALICE** – a tánctanár, aki a Mènesi úton vetette meg a hazai gyógytorna alapjait

Egyike volt a modern gyógytorna magyarországi megteremtőinek. Veszélyeztetett várandósként férje, Madzsar József orvos javaslatára tornagyakorlatokat végzett, így találkozott először a gyógyító mozgással. Ezután már tudatosan ismerkedik meg a francia zenész, tanár, François Delsarte alkalmazott esztétikájával, illetve Bess Marguerite Mensendieck holland–amerikai orvosnak kifejezetten a női test önmegismerésére, képzésére irányuló rendszerével. A módszert tíz évvel később sajátítja el hivatalosan, amikor a norvégiai Loftusban, a Mensendieck-féle női testkultúra-intézetek egyikében megszerzi diplomáját. A tanultak alapján új mozgásművészeti rendszert is kidolgozott és oktatót: iskolója 1912-től 1937-ig működött, és nemcsak mozgást, hanem mozdulatkarakterológiát is tanított, vagyis a jellem kifejezését mozdulatokkal. Együtt dolgozott a munkásságával a népszerűség mellett foglalt az antifasiszta ellenállás mellett foglalt állást. Magyarországon először a Madzsar Alice Intézetben oktattak gyógytornát (1922-től), ő tekinthető a magyarországi gyógytornász-képzés megindítójának.

XI. kerület, Újbuda  
**Madzsarné Jászi Alice utca**  
1877 → 1935

# FORRADALOM – EBÉDSZÜNETTEL

## Március 15., kicsit másként

**Nyáry Krisztián író, irodalomtörténész írt egy könyvet, amelyben 1848. március 15-ével kapcsolatos leveleket, visszaemlékezéseket gyűjtött össze. Arra jutott ebben, hogy egy forradalom résztvevői, ha éppen nincs forradalom, akkor átlagos, hétköznapi, ahogy mondani szokás hús-vér emberek. De nem azért emlékszünk Petőfi-re, Jókaira, Kossuthra, Vasváriakra és a többiekre, mert „hús-vér emberek”, hanem mert a magyar történelem egy kitüntetett pontján nagyon fontos szerepük lett.**

– Utólag persze tudjuk, hogy 1848. március 15. fordulópont volt – emelte ki az Újbuda TV-ben *Nyáry Krisztián*. Am azok, akik akkor ott voltak, nem feltétlenül ébredtek erre rá azonnal. Tanulság: amikor a történelem történik, azt nem biztos, hogy észrevesszük. Az 1848. március 14–15–16-án született levelek a mindennapi életéről szólnak, ahová persze beszűrődik a történelem. Nagyon kevesen tudták, hogy az, aminek tanúi, maga a forradalom. Petőfi tudja, mert ő forradalmat akart. Az átlagos pesti polgár inkább azt írta le, mi történik az utcán. Hogy ez forradalom volna, azt a legtöbben nem gondolták. Mert forradalomban vérnek kell folynia – vélték. És ez egy bekéssen lezajló esemény sorozat, tulajdonképpen felgyorsított reformidőszak volt. A tizenkét pontban rögzített követelések mind szerepeltek azokban a törvényekben, amelyeket éppen ezekben a hónapokban tárgyalt az országgyűlés, csak bonyolult jogi nyelven. A Mit kíván a magyar nemzet, azaz a tizenkét pont marketingeszköz volt arra, hogy ezt röviden elmagyarázva mindenki megérthesse. Ez azért is érdekes, mert sokan úgy gondolják, hogy a társadalmi változások, a választási győzelmek, vagy akár a forradalmak lehetőségét is a nyilvánosságban, a sajtóban kell megteremteni. Ehhez képest 1848-ban a forradalom teremtette meg a maga sajtóját, nyilvánosságát, éppen a tizenkét pont ki-nyomatásával. Nyáry szerint sok mindennek kellett történnie, aminek hatására az lett március 15-ből, ami. Az „Ifjak” március 19-ére terveztek először megmozdulásokat. Csak közben Bécsben kitört a forradalom, és ez felgyorsította az eseményeket. A márciusi ifjak tervéhez az is kellett, hogy Kossuth Lajos Pozsonyban nem benne biztos, hogy azok a törvényjavaslatok, amelyek felirat formájában elkészültek – és el kellett fogadnia őket előbb a felsőházban, aztán a királynak –, megkapják-e a megfelelő támogatást. Tehát Kossuth Lajos azt üzenté, jó lenne valami tömegmozdulás, amivel nyomást lehetne gyakorolni.

Ma már tudjuk, forradalom tört ki, és ehhez az is kellett, hogy elfogadják ezeket a törvényeket, hogy féljenek attól, ami Pesten történik. Még a magyar országgyűlésben lévő reformpolitikusok is tartottak attól, hogy Petőfi majd negyvenezer paraszttal a háta mögött megindul, ha szerinte nem jól alakulnak a dolgok. Pedig erre esély sem adódott. Ez valódi polgári forradalom lett. Még ebédészünetet is tartottak.

Március 14-én, a bécsi forradalom hírére Pesten eldöntötték az ifjak, hogy eljött a pillanat. Most vagy soha. Petőfiék a lakásukon már februártól kezdve többször eljátszották a forradalmat. A költő ifjú feleségével élt ott, náluk lakott Jókai Mór is; esténként a barátjaikkal elpróbálták a francia forradalmat, kiosztották a szerepeket, készültek. Az volt az aktuális elképzelés március 14-én, hogy másnap reggel összegyűlnek törzkávéházukban, a Pilvaxban, majd onnan elindulnak, és fellekesítik a parasztokat, akik egy vásárra jöttek fel Pestre. Petőfi nagyon komolyan

vette a dolgot, a 14-éről 15-ére virradó éjszaka letisztázta a Nemzeti dal szövegét. Felesége, Szendrey Júlia megalkotta az első kokárdát. Ő tudta, hogy a forradalomnak fontosak a jelképek, a nemzeti színek főkötőtől a kokárdáig mindent ő talált ki. Másnap reggel Petőfi a megbeszélte időpontban elment a Pilvaxba, ahol nem volt senki, mert ezek a fiatalok, léha értelmiségiek nem keltek fel időben. Vasvári Páll futott csak össze, akivel visszamentek Petőfi lakásába reggelizni. Innen vissza a Pilvaxba. Itt tartottak egy főpróbát. Egy társukat, Sükei Károly ifjú költőt és jogászhallgatót megbízták, helyezze ki a tizenkét pontot a Pilvax mellett, mit szólnak hozzá a polgárok. De a falragasz senkit sem érdekelt, ezért Sükei elkezdte felolvasni. Talán nem neki kellett volna, mert dadogott, mégis összegyűlt harminc-negyven ember. Között volt persze egy császári besúgó, aki úgy próbálta elejét venni a rendbontásnak, hogy a dadogást el akarta vitetni a bolondokházába. De ezt már nem engedte az utca népe. A főpróba tehát jó sikerült, és arra jutottak, innen kell kezdve Jókai olvassa föl a követeléseket. Nekiindultak, végigjárták az egyetemeket, hiszen ezt a világot ismerték, részben maguk is egyetemisták voltak. Kialakult a koreográfia: Jókai felolvasta a pontokat, Petőfi elszavalta a Nemzeti dalt. Aztán előkerült az első forradalmi ötlelet, valamikor délelőtt 11 körül: menjünk el a cenzorhoz, és utána nyomtassuk ki a tizenkét pontot meg a Nemzeti dalt. Amire Petőfi azt mondta, nem ismerünk többé cenzort, menjünk egyenesen a nyomdákba. Jól mutatja, mennyire benne volt a levegőben, valami történni fog, hogy a nyomdatulajdonos Landerer már reggel szolt segédeknek, a szokásosnál több papírt rendeljenek. Kiadta az utasítást: ha jön a tömeg és kevesen vannak, zavarják el őket. Ha sokan vannak, akkor csinálják, amit mondanak, hogy nyomrassák ki. A nyomdász azt felelte, nem teheti, mert nincs rajta a cenzor engedélyező pecsétje. Senki sem tudta, akkor most mi legyen. Talán csak Landerer, aki megsúgta: foglaljanak le egy nyomdagépet, ott meg zárják be valahová. És akkor legképesen, kézzátétellel lefoglalják a nyomdagépet, Landerer meg bement az irodájába, és kérte, zárják rá az ajtót, nehogy később ebből baja legyen. Am akadt még egy gond: Petőfi nem hozta magával a verse kéziratát, otthon felejtette. Meg kellett várni, amíg leírja újra a szedőnek. Addig Jókai ki-ment, már esett,

hideg volt. Azt mondta a gyülekező tömegnek: polgártársak, most egy kis szünetet tartunk, mindenki menjen szépen haza ebédelni. Egy picike, szűk tér, a mai Szabad sajtó út közelében, a Landerer-nyomda előtt. Akkor már tízezer ember állt ott, félfő volt, hogy esernyőikkel kiszűrjék egymás szemét. Ezért hozzátette Jókai, hogy egy ilyen szent pillanatban ne az esővel törődjünk. Zárjátok be az ernyőket, nehogy baleset legyen! Azt írta utólag, hogy akkor egyszerre tízezer esernyő becsukódott, és az a robaj volt a szabadságnak az ágyúdörgése.

Jókai azt kérte, háromkor, az „ebédészünet után” menjenek a Nemzeti Múzeumhoz, bár még ők sem tudták pontosan, hogy ott mit csinálnak. Közben elszaladtak Bajza Józsefhez, a Nemzeti Színház igazgatójához, aki megígérte, hogy este egy ingyenes előadáson a Bánk bánt tűzik műsorra, valamint könnyű francia darab helyett. Egy és három óra között ki is plakátoltatta a műsorváltozást az egész városban.

Közben az emberek már gyülekeztek a Nemzeti Múzeum előtt, de ez sem volt egyszerű, hiszen éppen hetivásárt tartottak, nagyjából a mai Kálvin tér helyén, és a tehnek besétáltak a mai Múzeum kertbe. Ahhoz, hogy a tömeg odaférjen, előbb ki kellett terelni az állatokat. A legendákkal szemben itt Petőfi nem beszél – be volt rekedve, már elkialabta tiszser a Nemzeti dalt. Hetekkel később, már a Batthyány-kormány ellen beszélte, de mosódott később össze a nemzet emlékezetben. A híres metszet már a májusi tüntetésről szól, ahol Batthyányék vádolta résztvevőit, megalkuvással Petőfi.

De még március 15-nél tartunk. Délután úgy döntöttek, valakinek el kell fogadnia a tizenkét pontban megfogalmazott követeléseket. Am mindenki, aki szóba jöhetett, éppen Pozsonyban vagy Bécsben tartózkodott. Így elsőnek a pesti városháza rendezték, ahol az urak éppen a csatornázás ügyéről tárgyaltak, nem is értették, ők mit tehetnek. A polgármester nem is tudott annyira magyarul, hogy felolvassa a tizenkét pontot, ezért a szintén német anyanyelvű, de magyarul jól beszélő helyettesét, Rottenbiller kérte meg erre.

Innen mentek a helytartótanácshoz, mert közben elterjedt, hogy esetleg kivezénylik a nép ellen a laktanyákból a katonákat. A helytartótanács feje éppen Kossuthit hajózott Pozsonyból Bécsbe, nem volt ott. A helyettese, egy bürokrata, Zichy Ferenc valóban eléggé meg lehetett ijedve. Már csak azért is, mert Pesten olasz katonaság állomásozott, és nem tudhatta, hogy a katonák kiengedik a laktanyából, akkor az olasz forradalmi hírek hallatára kire fognak löni. Ezért a legteljesebb mértékben egyetértett azzal, hogy a katonáknak a laktanyákból kell maradniuk. Arra, hogy töröljék el a cenzurát, azt felelte: miután erről már meg is született a törvény, az az ország jókora, hogy legyen ezentúl. Maradt még a politikai foglyok szabadon engedésének a követelése. Csak hogy addigra már nem nagyon maradtak politikai foglyok.



Kit szabadítsanak akkor ki a forradalmárok? Erről majd legközelebb.



# MÁCSAI PÁL: ANNYIRA VAGYOK PSZICHOLOGUS, AMENNYIRE MEGHALOK A SZÍNPADON, HA LESZÚRNAK

A Terápia című magyar sorozat egyik jelenete Újbudán játszódik. Az epizódban Mácsai Pál a Kosztolányi Dezső tér egyik lakásának erkélyéről néz ki, illetve egy kávét iszik a Tranzitban. A Kossuth-díjas és Jászai Mari-díjas színésszel, rendezővel, az Örkeny Színház igazgatójával az Újbudai Nagykávéház című műsorunkban beszélgettünk pszichológjáról, sorozatgyártásról, politikáról és Hamletről.

■ **Szeptemberben kerestem meg először, hogy egy interjú keretében beszéljünk. Február végén – lapunk megjelenése előtti héten – találkozunk. Nagyon elfoglalt?**

Igen. De ez dicsekvés, nem panasz.

■ **A Terápia című sorozat utolsó, harmadik évadában egy Kosztolányi Dezső téri társasházban is forgattak. Mennyire sikerült megismernie a környéket?**

Akkor semennyire. Korábban igen. Világváros és kisváros egyszerre. Én nem laktam itt, de otthon érezném magam: hagyományos is, friss is, nekem való.

■ **Milyen szerepet játszott az életében a sorozat?**

Fontosat. Ritka szerencsés együttállás volt. Kiérelt forgatókönyvek, nagyszerű rendezők és kiváló játszótársak, kollégák, partnerek. Kivételes szerencse, ha egy színész ezt a szerepet eljátszhatja.

■ **Mit jelent, hogy kiérelt egy forgatókönyvet?**

Azt, hogy jó szakemberek írták, és sok szűrőn ment keresztül. Eredetileg izraeli széria volt, írja Hagai Levi, azóta a legfontosabb filmírók közé tartozik. Az első, puritán körülmények közt forgatott verzió annyira kiváló volt, hogy a formátumot megvette az HBO, és létrejött a Gabriel Byrne-féle amerikai változat, majd számos ország saját változata. A sok feldolgozásban a jó alpanyagon kívül biztosan szerepet játszik az is, hogy mivel tulajdonképp egy helyszínen játszódik, viszonylag olcsó legyártani. Azt hiszem, a Terápia egy évada kerülhet annyiba, mint a Trónok harca egy epizódja. Így aztán sok helyen leforgatták: Franciaországban, Olaszországban, Lengyelországban, Romániában, Németországban és nálunk. A történetet mindenhol hazai viszonyokra fazonírozták. Általában a magyarban volt a legtöbb változás. Egyedül nálunk jelenik meg például a börtön-szál az utolsó etapban.

■ **Őn a Terápia főszereplőjét, Dargay Andrást alakítja, aki gyakran unortodox módszerrel dolgozik a klienseivel. Szívén viseli a sorsukat, közel kerül hozzájuk. Jól foglaltam össze?**

Jól. Dargay András valóban sokszor a szakszerűnél jobban belefolylak a páciensei életébe.

■ **Két évet hallgattok pszichológiát az egyetemen. Mennyire tudta alkalmazni a saját tanulmányait?**

Ez egy szerep. Csak annyira vagyok pszichológus, amennyire meghalok a színpadon, ha leszűrnék. Viszont sokat tanultam ebből a munkából. Ülni például. Eredetileg sajtókukac vagyok, izgek-mozgok. A sorozatnak köszönhetően most már az sem zavar, ha egy kamera közvetlenül rám néz. Fényképezkedni viszont maig utálok.



■ **Miért utál egy színész fényképezkedni?**

A létezés egy folyamat, a kép pedig egy pillanatot rögzít. Ez engem feszélyez. Nem a fotó műfaja általában, hiszen az csodálatos, hanem a portrézás, ahol egy adott pillanatban kellene természetesen viselkednem egy idegen előtt, abban a nyomásztó tudatban, hogy mindez megmarad. Ki szereti ezt? Az igazolványképek is azért olyanok, amilyenek, mert ez a rémület és megfelelési kényszer ül ki az arcokra. Ha lenne idő feloldódni, megismerni a fotográfust, talán másképp lenne. Egy jó fotón egy spontán elkaptott pillanat egész más.

■ **Visszatérve a sorozatra, mi mindent tanult még a forgatásokon?**

Sok szöveget. De az biztos, hogy testközelű szerep volt. A film műfajában csaknem mindig, de hiszen a színpadon is legtöbbször: a szerep lelki alkata és külseje is hasonlít a színészre. Fedésben vannak, így vagy úgy. Tehát hamarabb oszتانak rám pszichológust, mint mondjuk iparost. Ez egyébként nem feltétlenül helyes. Tanulságos egy barátom esete. A Balaton-felvidéki háza melletti völgyben napokon át egy neki háttal álló igazi, subás, kalapas juhászra látott. Egy idő után kíváncsi lett, közelebb merészkedett hozzá, és akkor látta, hogy az illető juhász nő, aki a botjára támaszkodva Dosztojevszkij Bűn és bűnhődését olvassa. Ebből is látszik, hogy mennyivel izgalmasabb is lehet szerepet osztani, nem kell mindig pófára menni. A Terápiánál azonban szükségesszerű volt, hogy egy ötvenes, értelmiséginek kinéző színészi találjon a csatorna, és végül is engem választottak. Szerencsés egybeesés, hogy mindig is érdekelt a pszichológia. A szakmánknak jelentős felülete is gyakorlatilag egyfajta pszichológiai nyomozás. A színdarabban a szerző csak azt árulja el, amit a szereplő mond. Hogy miért mondja, az legtöbbször rejtekezik. A színházi próbamunka része, hogy nyomozzuk ki az okokat. A kimondott szó a jéghegy csúcsa,



a többi megfajított. Ráadásul a forgatások idején múltam ötvenéves. Feltételezték, hogy elegendő tapasztalatom van ahhoz, hogy egy érettebb figurát eljátszjak. Tudok az emberekre figyelni, ami szintén egyfajta szakmai muszáj.

■ **Korábban egy Fullajtár Andrea színésznővel folytatott beszélgetésben azt mondta, hogy ön mindig a búskomor értelmiségi szerepét kapja. Ez nem unalmas?**

Ezt hívják skatulyának. Természetesen ebben viselkedtem bele magam. A minap viszont – betegség miatt – be kellett ugranom Bertolt Brecht a szecsuanai jólék Vang nevű víz-árusának szerepébe, aki semmiképp sem egy

Nem kell fitogtatni, ami fitog, és hiábavaló rejtegetni azt, ami kínos. Inkább csak kordában tartom. Otthon és a munkában is.

■ **Sosem tombol?**

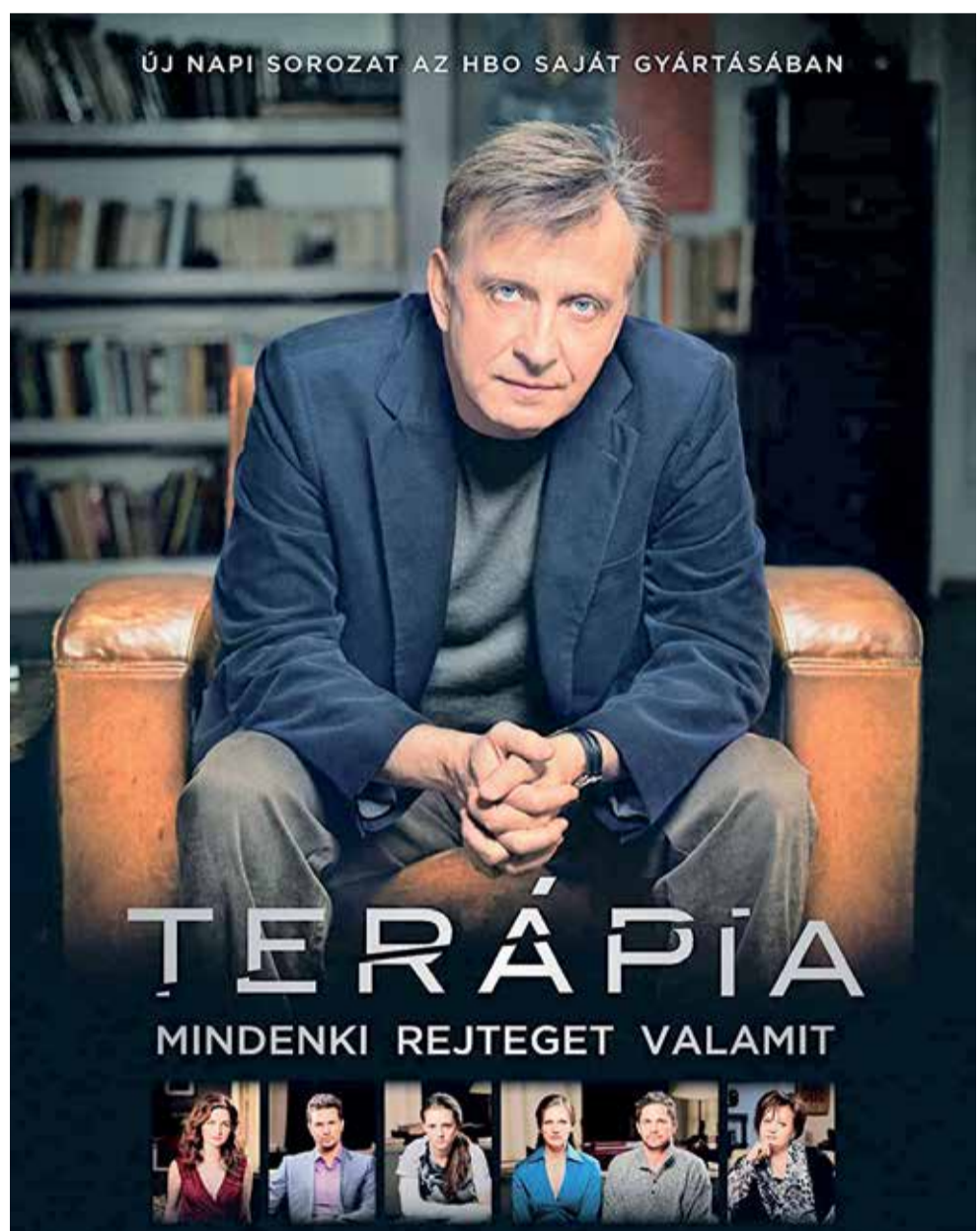
Már nem. Korábban tudtam agresszív, túlzó vagy kellemetlen lenni, nehezen türtem a problémák sziszifuszi ismétlődését. Ma már nem veszem el a fejem, rendezőként és színházigazgatóként sem. Leginkább egyébként a műszaki ügyek tudtak felhúzni, de a kollégák mára kiválóak az Örkenyben. A színház ugyanis fele-fele részben művé-

szeti és műszaki intézmény. A „termék” pedig az előadás.

■ **Hogyan lehet összeegyeztetni a menedzseri feladatot a művészeivel?**

Sehogy. A színház összművészet, ahol sok, különböző szakmájú ember dolgozik. Nálunk száz munkavállaló van, negyven különféle szakmával.

■ **Az Örkeny Színház Facebook-profilképén a társulat látható, amelyen ön az alsó sor szélén ül, szinte elvész a tömegben.**



■ **A színház egészét tekintve is ott helyezi el magát?**

Arra gondol, hogy miért nem ülök közepén? Mert mindig csodálkozom azokon az igazgatókon, akik egyes szám első személyben beszélnek a színházukról: színészem, repertoárom, színházam, társulatom. A színház közös munkavállaló van, negyven különféle szakmával.

■ **Korábban azt mondta, hogy a színház nem politikai, hanem közéleti intézmény. Ugyanakkor szinte minden darabjukban van egy picit kiszólás, rafkós sugallat. A Hamlet egésze például egy stadionban játszódik...**

Pontosan, a színház közéleti intézmény, tehát nem tudja megkerülni a politikát sem. Am nem direkt politikai feladata van, hanem

■ **Mindig csodálkozom azokon az igazgatókon, akik úgy beszélnek a színházukról: színészem, repertoárom, színházam, társulatom. A színház közös munka, semmi nem az enyém, minden a miénk**

színházszakmai. Ezen a téren két probléma lehet. Az egyik, ha a színház a napi ügyeken való felülemelkedésnek hazudja a gyávaságot, a másik, ha azt gondoljuk, hogy a színház valamelyik pártiroda szolgálóleánya. A színháznak elsődlegesen szakmailag kell jó előadást csinálnia. Hogy ebben van-e politikai sugallat, vagy nincs, az másodlagos. Nézzük az említett Hamletet. A Hamlet azért remekmű, mert a közéleti felülete éppoly gazdag, kibontható, mint a magánéleti, a lelki, vagy akár a színházi. Számos rétege van. A darabban egy kialakulóban lévő zsarnokságban Hamlet, a szabad lelkű férfi kérdőjelezi meg a fennálló hatalom geneziséjét. Mindezt a rendező egy éppen kialakuló, önmagát egybehek között stadionok építésével is definiáló uralom létrejöttékor egy aréna lelátóján helyezte el. Jó ötlet, de csak akkor lesz belőle színházi

gondolat, ha ebben a környezetben az egész előadás – mint színházi esemény – koherensen megvalósítható. Az előadás igazolta az ötletet, így a díszletnek, a környezetnek az egész előadás játékmódjára ható gazdag jelentése lett. Hiszen a stadion nem pusztán épület; hanem filozófia, világnézet, izlés is. Szimbólum. Ha a politika jelenléte színházi szempontból indokolt, és magas színvonalú és gazdag produktum születik, akkor nosza. Ilyen együtthatás nélkül az előadás csak vak-kac lesz, beszélőgatás.

■ **A színész is politizálhat?**

Minden színész eldönti, hogy mennyire közéleti személy.

■ **Őn mennyire tartja magát annak?**

Kevésbé, mint a közélet szeretné, és jobban, mint én szeretném.

■ **A Tanítanék Mozgalom január végi értékelő gáláján nyolc percere felállt a színpadra, és elmondta Kölcsey Ferenc Parainesisének egy-egy részletét, elszavalta a Huszrot és a Himmuszt. Miért nem mondott inkább egy beszédet?**

Beszédet mondtam én, hiszen azokat a mondatokat válogattam ki a Parainesisből, amelyeket aktuálisan odavalónak éreztem. Ahol Kölcsey Ferenc a szolidaritást, az egymás segítségét és az összefogás erejét taglalja Kálmán unokaöccsének. Januárban volt a Himmusz születésének 200. évfordulója, ez adta az apropót, és maga a vers, természetesen. A Huszrot azért mondtam el, mert arról szól, hogy ne visszafelé merengjünk a magyar múlt dicsőségén, hanem nézzünk előre, és dolgozzunk. Egyébként én is a Kölcsey Ferenc Gimnáziumba jártam.

■ **A színháztróvénnyel kapcsolatban is megszólalt...**

Ennek a törvénynek két sarokpontja volt. Az egyik, hogy az igazgatói kinevezéseket leginkább a központi hatalom, a kultúrkor-mánzat hatáskörébe utalta. Számomra nem szimpatikus, ha háttérbe szorul az önkormányzatosság. A színháztróvénnyel egy központozó hajlamú hatalmi gondolkodás eredménye, én viszont a megosztott hatalmak híve vagyok. És azért, mert az a tapasztalatom, hogy ott tudunk hatékonyak lenni, ahol jelen vagyunk. A családban, a házban, ahol lakunk, a környéken, a kerületben, a városban. A központozítás szükségszerűen egyszerűsít és uniformizál. A törvény másik sarokpontja a finanszírozás központozás volt. Egyebek között ennek a számlájára írható, hogy a jövő évadban a kívánatos nyolc vagy hét helyett négy bemutatónk lesz. Mi egyébként a fővárosi önkormányzat költségvetéséhez tartozunk, tehát a kormányzattal nincs kapcsolatunk. Ha az önkormányzatiság nem lenne visszavontabb állapotban, mint ahogy az kívánatos, akkor az Örkeny Színházban újra több bemutató lehetne.

■ **Mit gondol a színházi élet jövőjéről? Mit tekint feladatának?**

Arra törekszem, hogy a fiatalabb színészes rendezőgeneráció az Örkeny Színházban helyzetbe kerüljön. Az új törekvések, az új gondolkodás érdekel. A fiatalok tartják a színházat a jelen idő sodrában. Az én generációm is jelen lesz, de a jövő évadban csupa fiatal, de legalábbis nálam egy korosztállyal fiatalabb művész fog dolgozni.

Tóth Kata

Mentális zavarokat okoz a gyerekeknél a túlzott képernyőhasználat

# LÓGUNK A KÉPERNYŐN



**A 21. század nemcsak okoseszközöket és mesterséges intelligenciát adott a világnak, de kitermelte a kutyüző óvodást, a bezárkózó, videojáték-függő középiskolást. A biztonságos internet világnapján is felmerült a kérdés, beszélhetünk-e bármiféle biztonságról, amikor a gyerek képtelen elszakadni a mobiljától? A toxikus használat az egész társadalmat érinti, a nagyszülők is többet nézik a képernyőt a kelleténél. Hol a határ, és hogyan lehet azt meghúzni? Ezúttal a digitális nevelésről könyvet író Tóth Dániel pszichológus, influenszer szolgálatválasszal, aki játékfüggőből vált segítő szakemberré.**

**„Azzal, hogy feketeöves gamer vagy, gondolom, menőnek számítasz a fiatalok között. Amikor bemész egy iskolába erről beszélgetni, te vagy a hiteles fickó, aki megérti őket?”**

Valahogy így. A szemléletem sem hasonlít az átlag felnőttéhez, hiszen a videojátékok a mai napig részei az életnek, és nem gondolom, hogy ki kéne nőni belőlük: áldásos hatásuk lehet számos életkorban, készségeket fejleszt, idős korban pedig frissen tartja a szellemet. De velem is megtörtént az, ami sok fiatalal. A digitális térben viszont bármit szabadon megélhetnek. A függőség ott kezdődik, amikor felborul az egyensúly. Amíg az életünk tartójának csak egy szelete a videojáték vagy a social media, addig az szórakozás, legfeljebb ártalmatlan időpocsékolás. Amikor azonban a képernyő mindennél fontosabb lesz, a munka, a barátok, a párkapcsolat, az egészség, akár az evés is háttérbe szorul. A függő nem tudja, de nem is akarja kontrollálni addikciója tárgyát, amelynek már napi 6–12 órában rabja. Gépidőn kívül megjelennek az elvonási tünetek: izzadó tenyér, gombóc a torokban, ingerlékenység, kedvetlenség.

**„Az adatok is elég beszédesek: naponta átlag 6 óra 42 percen keresztül nézünk képernyőt, ennek a felét mobilon. Miért ennyire vonzó a mobilozás? A kíváncsiság hajt minket?”**

Több lábom áll a történet. Egyrészt óriási élmény, hogy a virtuális térben kiszabadulhatunk a fizikai valóság keretei közül. Sokkal nagyobbak a terek, lazábbak a sza-



bályok, megengedőbb a világ. A valóságban nem sokáig tudnánk a belvárosban kétszázzal száguldozni, míg egy játékban ez működik, sőt, teljes sebességgel nekimehetünk egy fának, hajunk szála sem görbül. Tehát a következmény nélkülség is nagyon vonzó. Másrészt a digitális tér végtelen, míg a valóságban mindennek keretei vannak. A digitális térben mindig ott van még egy rész a sorozatból, még egy pálya, még egy vicces videó. A mentális kiscsömböcünknek nagyon tetszik ez a vég nélküli élvhajászás. Csak mindeközben nem vesszük észre, hogy áldozattá válunk. Minden fórumon azt hangsúlyozom, hogy ma már nem lehet úgy egészséges, boldog gyermeket nevelni, mint régen, minket nem kellett a szüleinknek felkészíteni a digitális világra. Én tudom, milyen volt okoskutyák, internet, számítógép nélkül létezni, amit egy mai gyerek képtelen felfogni. Éppen ezért muszáj segíteni nekik eligazodni ebben a világban. Erre a szülő azt mondja, ezt nekem senki nem tanította, akkor én hogyan tanítsam meg. Ez jogos. Hiába kérik sokan, hogy javítsam meg az elromlott gyereket, pszichológusként a munkám nagy része a szülők edukálásával telik, akik abban tévelyegnek, hogy tiltsam vagy engedjem. Mindkettő hibás gondolat. A teljes tiltással nem óvjuk meg a gyereket és nem tanítja meg a helyes használatot, a teljes elengedés pedig még rosszabb, például amikor a szülő adja a gyerek kezébe a mobilt, kvázi digitális cumiként. Megszokjuk, hogy etetésnél, pelenkázásnál, utazás közben, amikor gyorsan rendet akarunk, beadjuk a cumit. Aztán csak nézünk, amikor felüti a fejét a figyelem- és viselkedészavar, a digitális autizmus.

**„Mi a különbség gyerek- és felnőtt függőség között? A WHO két éves kor alatt egyenesen tiltja a képernyő használatot, mert hátrányosan befolyásolja az idegrendszer fejlődését...”**

A gyerekek idegrendszere nagyon képlékeny. Ha babakorban túl sok az intenzív audiovizuális stimulus, akkor a hagyományos ingereket nem fogja tudni normálisan fogni. A szülő később arra fog panaszkodni, hogy már semmi más nem köti le a gyereket. Rádadásul amikor a kisgyerekek idegrendszere alkalmazkodik a digitális világhoz, a türelem, az önkontroll, a verbális kommunikáció és más korosztályos készségek lassabban alakulnak ki. A szülő persze megjéjd, hogy beteg a gyerek, mert olvasta, hogy az okostelefon autizmust

okoz. Ez ugyan tévedés, ám a mobilozás, videojátékozás kísértetiesen hasonló tüneteket válthat ki. Amikor a gyerek már nem reagál a saját nevére, biztosan át kell őt pakolni egy időre a való világba. A WHO azt is mondja, hogy négyéves korig nulla legyen az egyedül töltött képernyőidő. Ez azt jelenti, hogy a „tessék fiam, irt egy tablet” helyett együtt kezdjük el az ismerkedést a digitális világgal: együtt nézzük meg egy állatos videót vagy videochateljünk a nagyival. A lényeg, hogy ne hagyjuk magára, segítségünk feldolgozni az élményeket. Tízennyolc éves korig szinte minden digitális probléma – függőség, cyberbullying, sexting, életveszélyes online kihívások – ott terem meg, ahol a gyereket magára hagyták a digitális dzsungelben. Ők ennek a dzsungelnek a farkastörvényei szerint

**„Fejlődéslektani alapvetés, hogy a gyermek nem azt tanulja meg, amit a szülő tanít neki, hanem amit lát. Ennek fényében hogyan fogjunk hozzá a digitális detoxikáláshoz?”**

A digitális nevelés a szülővel kezdődik, neki kell kiegyensúlyozott szokásrendszert kialakítani, mert így lehet a gyerek számára hiteles. El kell felejtetni a fentről lefelé irányuló autoriter nevelési modellt, hiszen ma a digitális térben a fiatal sokszor ügyesebb a felnőtté. Jó irány, ha együtt fedezik fel ezt a világot: hadd mutassa meg a gyerek a legújabb trendeket, influenszert, TikTok-videót, játékot, a szülő, a tanár pedig tegye ehhez hozzá az olyan hagyományos értékeket, mint az őszinteség, becsületesség, kitartás, tudatosság,



válnak Mauglivá. Ilyen törvény a „bármit megtehetsz másokkal következmények nélkül”, az „annyit érsz, ahány lájzkod van” vagy a „csak a pillanatnyi élmény számít, hosszú táv nem létezik”. A károk közé sorolandó a memória általános megfigyelhető romlása, a fáradékonyság, a szorongás, a depresszió, vagy éppen az idegi alkalmazkodás. Agyunk neuroplaszticitásának köszönhetően amit sokat gyakorlunk, az egyre jobban fog menni. Ez a tulajdonságunk tehet arról, hogy a YouTube indulásakor jellemző 10–15 perces videóktól eljutottunk oda, hogy a TikTokon egy perc alatti videókat pörgetnek a fiatalok. Ha az ember figyelmi regisztere egy perc alá megy, az ingerek már másodpercekben mérhetőek, ráadásul tíz másodpercenként kapok kéretlenül új ingereket. Mindez oda vezet, hogy már egy tízperces előadást is óriási kihívás lesz végighallgatni a suliban vagy a munkahelyen. Ideje felismerni, hogy nap mint nap döntenünk kell: azt választom, ami egészséges, vagy azt, amit akarok. A digitális világ leginkább az utóbbit adja meg.

mértékletesség – erre ugyanis a digitális világ nem tanít meg senkit. Amikor leülök beszélgetni egy osztállyal, elfelejtem, hogy felnőtt vagyok, ők meg gyerekek. Ők letömják, hogy pszichológus vagyok, csak akkor néznek fel először a mobiljukból, amikor kiderül, hogy gamer, influenszer is. „Végre egy ember, aki nem fog lehülyézni minket” – gondolják.

**„A szülők se nem gamerek, se nem pszichológusok, így nem tudnak haverként közeledni a gyerekekhez, hiszen már a digitális világ szókészletét sem értik...”**

Ez tény. Éppen ezért adok nekik rövid gyorstalpalót a játékokról, a legfontosabb azonban, hogy változtassunk a gyerekek közeledés szemléletén. Az ugyanis, hogy milyen tartalmat fogyasztunk, elárul valamit rólunk, a pályaválasztásban is döntő lehet a digitális lábnyomunk. Hozzám nem úgy jön el egy fiatal, hogy segíts, képernyőfüggő vagyok. Hanem azzal kezdi, hogy elrontotta az érettségét, nem vették fel az egyetemre, vagy kibukott onnan, nem tud megmaradni egy munkahelyen sem, mamahotelben él. Vagy azzal, hogy nem volt még párkapcsolatom, nem szeretem a munkahelyem; nem tudom, ki vagyok, mit akarok, hogyan tudnék saját lábára állni. Ilyenkor elkezdünk arról beszélni, milyen sorozatot vagy játékot szeret és miért, abban hogyan szokott viselkedni, milyen karakter bőrébe bújják szívesen. Ezekből rengeteg hasznos info és készség kiderül. Mivel utóbbiakat tudta nélkül több száz órában keresztül gyakorolta, könnyen lehet találni egy hozzá illő szakmát, és elindulhat felfelé a lejtőn.

**„Így tudunk mi is utat találni távolodó gyermekünkhez?”**

Igen, de ez idő- és energiaigényes. Tíz-öt éve ezzel foglalkozom, ismeretterjesztő videókat készítettem Pszichológus Pasi néven a Facebookon és a YouTube-on. Ezért írtam a Digitális nevelés című könyvet, hogy átadjam a szülőknél a tudásom, hogy egyáltalán értsék, miről beszél a saját gyerekek. A legjobb, ha a gyerek a digitális karrierje elején megkapja a felkészítést. Ha már benne van, a szülő vagy részánja az időt, levadásza a netről a digitális ismereteket, és írtó nagy türelemmel foglalkozik a gyerekekkel, vagy szakemberhez fordul. Ez sem egyszerű, mert akkor hiányterületről van szó, hogy még a határon túlról is megkeresnek segítségért. Ezért indítottam a Facebookon digitális nevelés klubot, hogy minél több szülő kaphasson instant tudást a témáról.

**„Mi a helyzet a szabályokkal? Napi egy-két órás képernyőkorlát, evés közben, hálószobában nincs mobilozás... Hozzunk otthon ilyeneket?”**

Persze. De csak az fog működni, ami koherens, hiteles, következetes, betartható. Nem az a lényeg, hogy szabad-e kutyüzni az asztalnál, hanem a „hogyanok”. Ha a szülők között nincs egyetértés, a gyerekek úgy játsszák ki őket egymás ellen, ahogy csak tudják. És olyan szabályt kell hozni, amit a szülő is betart. Ha van hétvégi közös offline idő a családban, vagy este mindenki leteszi a nappaliban a telefont, és ébresztőtőrára kelnek, az működik. A gyerekek jól fogadják a kereteket, ha azok állandók. Ha azért nem lehet kutyüzni, mert apa ideges, vagy anya épp extra mobilidővel jutalmaz, akkor borul a rendszer.

**„Az iskolákban is vitakérdés, van-e helye kutyüznek az órákon. Egyes intézmények kiüti, mások beépítik az órai munkavégzésbe. Melyik a helyes?”**

A digitális oktatás számos lehetőséget hordoz, mert érdekesebbé tehetjük az unalmas feladatokat. Ennél sokkal nagyobb baj, ha a diákok a szünetben nem állnak fel a padból mozogni, vizet inni, ablakot nyitni. Ezért talán az a legjobb megközelítés, ha a gyerekek használhatják az iskolában az eszközöket, de csak feladatvégzésre.

Török Dániel



## fogadóórák

**DR. LÁSZLÓ IMRE (DK)** polgármester
Előzetes egyeztetés alapján.
Jelentkezés: fogadoora@ujbuda.hu

**BAKAI-NAGY ZITA (DK)** alpolgármester, 16. evk., Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/684-7145, bakainagy.zita@ujbuda.hu
**BARABÁS RICHÁRD (PÁRBESZÉD)** 1. evk. képviselő, kulturális alpolgármester. Előzetes egyeztetés alapján: www.facebook.com/BarabasRichard. Telefonos elérhetőség: +36/70/684-7427. Levelezési cím: barabas.richard@ujbuda.hu

**ERHARDT ATTILA (MOMENTUM)** alpolgármester 12 evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: erhardt.attila@ujbuda.hu, +36/20/316-2925
**HINTSCH GYÖRGY (MSZP)** alpolgármester Alpolgármesteri fogadóóra minden hónap első szerdáján. Bejelentkezés az alábbi telefonszámon lehetséges: +36/70/684-7147

**OROSZ ANNA (MOMENTUM)** egy. képv. Fogadóóra minden szerdán 16.30 és 18.30 között a Villányi út 48-ban. Előzetes bejelentkezés szükséges a 06305910979 telefonszámon

**TÓTH ENDRE (MOMENTUM)** egy. képv. Fogadóóra előzetes egyeztetés alapján. Telefon: +36/70/618-0092. E-mail cím: toth.endre@momentum.hu

**BÁBA SZILVIA (JOBBIK)** 13. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján telefonon a +36/70/379-9163-as telefonszámon vagy a baba.szilvia@ujbuda.hu e-mail címen

**DR. BÁCS MÁRTON (DK)** 7. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/902-1837, bacs.marton@ujbuda.hu

**BUDAI MIKLÓS (MSZP)** önk. képv. 8. evk. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/655-3042, budai.miklos@ujbuda.hu
**CSERNUS LÁSZLÓ (FIDESZ-KDNP)** önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/20/597-5600, csernus.laszlo@ujbuda.hu, csernus.laszlo@fidesz.hu

**DAÁM ALEXANDRA (MOMENTUM)** 6. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: daam.alexandra@ujbuda.hu, +36/50/184-3396

**ELEKES TAMÁS (FIDESZ-KDNP)** önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján +36/20/201-8588, elekestamas@fidesz.hu

**GÖRÖG ANDRÁS (MSZP)** 11 evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/50/966-2187, mail@gorogandras.hu

**DR. HOFFMANN TAMÁS (FIDESZ-KDNP)** önk. képv. hoffmann.tamas@ujbuda.hu

**JANKÓ ISTVÁN (FIDESZ-KDNP)** 5. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/655-3033, jankoisztvan59@gmail.com

**JUNGHAUZ RAJMUND (FIDESZ-KDNP)** 15. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/942-4624, junghauz.rajmund@ujbuda.hu

**KELLER ZSOLT (MSZP)** 17. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/339-0580, zsoltkeller@gmail.com

**KREITLER-SAS MÁTÉ (LMP)** 4. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/571-1922, sas.mate@lehetmas.hu

**LADOS TAMÁS (MOMENTUM)** 14. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: lados.tamas@momentum.hu, +36/30/9588-375

**DR. MOLNÁR LÁSZLÓ (FIDESZ-KDNP)** önk. képv. +36/50/948-8084, molnar.laszlo@ujbuda.hu
**NAGYÉN ANTAL ANIKÓ (FIDESZ-KDNP)** önk. képv. +36/70/363-7230, antal.aniko@ujbuda.hu

**NÉMETH GYÖNGYVÉR (MOMENTUM)** 2. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: nemeth.gyongyvver@momentum.hu, +36/30/740-5960

**RÁDI KÁROLY (DK)** 10. evk., önk. képv. +36/30/547-7468, radi.karoly@ujbuda.hu

**SZABÓ LÁSZLÓ (FIDESZ-KDNP)** önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/20/496-3300, szabolaszlo@ujbuda.hu, szabolaszlo@fidesz.hu

**SZÉCSÓDI PATRIK (Mi Hazánk)** önk. képv. Minden pénteken 9–11 óráig a Mi Hazánk Mozgalom Újbudai Szervezetének Bartók Béla út 96. alatti irodájában. Egyeztetés: szecsodi.patrik@mi hazank.hu, 06/30/870-4700

**TÓTH MÁRTON (MSZP)** 3. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/164-4482, +36/70/413-2314, marton.toth@mszp.hu

**VARGA GERGŐ (DK)** 9. evk., önk. képv. Egyeztetés alapján: +36/70/475-9049, varga.gergo@ujbuda.hu

<b>kerületi kormányablak</b>
<b>Boeskaai út 39–41.</b>
Hétfő: 8.00–18.00
Kedd: 8.00–16.00
Szerda: 11.00–19.00
Csütörtök: 8.00–16.00
Péntek: 8.00–14.00

# Közösségi házak ajánlója

## Albertfalvi Közösségi Ház

**1116 Budapest, Gyékényes utca 45–47.**

**https://www.facebook.com/Albertfalva200/https://akh.ujbuda.hu/**

**Március 18. 10.00**
**Mazsola és Tádé – a Fabula Bábszínház előadása**
Hogyan telik Ma-zsola és Tádé egy napja, amikor Manócska nincs otthon? Vajon képes-e Mazsola hátrébe szorítani saját érdekeit a kis Tádé kedvéért? Az előadás a Fabula Bábszínház jól ismert Mazsola és Tádé című darabjának interaktív változata 40 percben.
Belépő: 1200 Ft/fő.

**Március 18. 17.00**
**„Tavaszi szél vizet áraszt…” – az AKH Opera- és Dalstúdió tavaszközöntő koncertje**
A műsorban népszerű opera-és operettműsorok, valamint magyar nóták hangzanak el.
Sztárvendők: *Eisler Annamária* MASI modell, énekesnő
Közreműködik: *Kökényessy Júlia, Kövecses Klára, Radosiczky Márta, Sándor Bettina, Terebessy Éva, Csikai Barna, Marton László, Németh Károly, Pál Ferenc*
Műsorvezető: *Csák József* opera-énekes
Zongorán kísér: *Hegedűs Valér* zongoraművész
Belépő: 800 Ft/fő.

**Március 21. 18.00**
**Újbudai Dekameron Könyvklub – Ljudmila Ulickaja: Kukockij esetei**
Ha szeret olvasni, akkor csatlakozzon az Újbudai Dekameron Könyvklubhoz, amelynek tagjai minden hónapban elolvassnak egy kijelölt könyvet, és megbeszélnek egymással. Nem csak személyesen lehet csatlakozni: a https://www.facebook.com/groups/dekameron csoportban is megadik minden hónapban az elolvasandó könyv címét, amelyről ugyanott eszmét cserélhetnek az olvasók. A közösségi olvasás élmény. A részvétel ingyenes.

**Március 25. 16.00**
**Egy kis Japán – ismerkedés a japán kultúrával**
Interaktív programok és előadások révén kerülhetünk közelebb az európaitól merőben eltérő és rendkívüli mélységeket rejtő kultúrához: öltözékbemutató, úti beszámoló, kalligráfia, a sushi-készítés titkai, japán kardok, kokeshi babák, sakuhacsi bemutatás és sok-sok japán fotó a Magyar–Japán Baráti Társaság közreműködésével.
Belépő: 1500 Ft/fő.

**Március 28. 18.00**
**Etele Helytörténeti Kör – Legyen Ön is helytörténész!**
Kerekasztal-beszélgetés Újbuda rejtett értékeiről, illetve az Újbuda iránt Kírákos programról, amelybe az érdeklődők bármikor bekapcsolódhatnak. Az Újbudai Kírákos részeként szeretnénk, ha az itt

előők mutatnák be röviden a XI. kerület értékeit, az otthonuk környékén található érdekes, értékes vagy egyszerűen csak szép épületeket, utcarészeket, köztéri alkotásokat, parkokat és tereket. A részvétel ingyenes.

## Gazdagréti Közösségi Ház

**1118 Budapest, Törökugrató utca 9.**

**https://www.facebook.com/gazdagretikozosseghaz/https://gkh.ujbuda.hu/**

**Március 23. 19.00**
**„Könyvképek” – a Magyar Művészkirovnyalkotók Társaságának kiállítása**
A tárlatot megnyitja: *Szirányi János*, a társaság elnöke.

**Március 27. 18.00**
**Világjárók klubja Pál Tamás klubvezető** válogatásában az érdeklődők videósfényképes úti beszámolókat tekinthetnek és hallgathatnak meg, minden hónapban más-más csodás tájra barangolva virtuálisan. A klub nyitott, minden érdeklődőt szeretettel várnak.

**Nyugdíjas angol nyelvű társalgási klub – középhaladó és haladó szinten**
A klub hétfőnként 10–12 óra között várja az angolul társalgási szinten beszélőket, akik kötetlenül, kellemes, már-már baráti légkörben kívánják gyakorolni az angol nyelvet. Klubvezető: *Köves Péter*.

**Rablórömiklub**
Hétfőnként 14–17 óra között szeretettel várják a römizni vágyókat. Klubvezető: *Bardóczi Györgyné*.

A Gazdagréti Közösségi Ház programjairól, valamint rendezvényeiről bővebb információt itt talál:

## Kaptár Ifjúsági Klub

**Március 23. 17.00**
**Drámázás Benjivel**
Ha szeretsz a fantáziáddal játszani, emberekkel beszélgetni és új helyzetekben kipróbálni magad, akkor ezt a programot neked találták ki. A Fiatal Drámaírók Házának alapítója, *Horváth Benji* drámafoglalkozást tart a Kaptárban. Ez nem egy tipikus szánzon és a magyar irodalom gyöngyszemei összefűzve.
Belépő: 2500 Ft/felnőtt, 2000 Ft/nyugdíjas.

**Március 27. 16.00**
**Horgolásworkshop Szilvivel**
Ha mindig is szeretted volna horgolni tanulni, de eddig nem volt kiőtől, akkor itt a helyed! Horgolótűt és fonalat is adunk, de ha hozott eszközökkel szeretnél dolgozni, azokat is nyugodtan hozd magaddal!

Várjuk a 10–18 éves fiatalokat minden hétköznap 16–20 óráig ingyenes programjainkra, amelyekről bővebb információt itt talál:

## Kelenvölgyi Közösségi Ház

**1116 Budapest, Kardhegy utca 2.**

**https://www.facebook.com/kelenvolgyikozosseghaz**

**kkh@ujbuda.hu**

**Március 17. 17.00**
**Simon M. Veronika és Szentpéteri Tóth Márta kiállításának megnyitója**
A tárlat megtekinthető április 12-éig munkanapokon a programok függvényében.

**Március 18. 9.30–12.00**
**Tavaszbresztő Családi Nap – Kelenvölgyi Kalandozások**
Családi csapatjáték, regisztráció március 14-éig.

**Március 25. 18.00–22.00**
**Kelenvölgyi Rock klub**
Közreműködik a Hestia, vendég a Futótűzfézsek zenekar
Belépő: 1000 Ft/fő.

**Március 31. 16.00–18.00**
**Szeret ajándékba – tavaszközöntő esélyegyenlőségi nap**
Fogyatékossgággal élő előadóművészek műsora.
A belépés ingyenes, de előzetes regisztráció szükséges.

## Kelenvölgyi Könyvtár

**1116 Budapest, Bazsalikom utca 24.**
**Telefon: 228-7340**
**Ideiglenes nyitvatartás: SZ: 14.00–18.00 CS: 10.00–13.00**

**Március 19. 18.00**
**Sanzon+ Bardóczy Attila és Dinya Dávid estje – Az örmezői Színpódium programja.**
A francia sanzón és a magyar irodalom gyöngyszemei összefűzve.
Belépő: 2500 Ft/felnőtt, 2000 Ft/nyugdíjas.

**Március 24. 18.00**
**Ismerős?**
Beszélgetős sorozat a művészvilágból és közelteőlből ismert személyiségekkel.

Vendég: *Trokán Nóra* színésznő
Házigazda: *Fehér Mariann* rádiós műsorvezető
A beszélgetés után lesz a művésznö fotókiállításának megnyitója.
Belépő: 1400 Ft/fő.

**Március 24. 19.00**
**„Mielőtt” – Trokán Nóra fotókiállításának megnyitója**
A színésznő első fotóalbuma 2021 novemberében jelent meg. A „Mielőtt”-ben színészpórtrek láthatók, nyomom követhető, hogyan lényegülnek át előadás előtt a színészek. A fotóalbumból válogatott képekből nyílrik tárlat Őrmezőn. A kiállítás megtekinthető április 24-éig nyitvatartási időben

Helyszín: Kréher-terem és Kávészó Galéria. A belépés díjtalan.

### RajzVERSem 2023

Idén is rajzversenyt hirdetünk a magyar költészet napja alkalmából, főként örmezők gyerekek és fiatalok részére. A résztvevők kedvenc verseiről várunk rajzokat különböző technikákkal, négy kategóriában (óvoda, alsó, illetve felső tagozat és középiskola kategóriában száfelfőben is jeleníthető meg vers.

A kategóriák első három helyezettjei díjban részesülnek.

Az alkotásokat hétköznapokon nyitvatartási időben (9–19 óra) személyesen fogadjuk.

Beküldési határidő: március 28.
A beérkezett pályaművekből szabadbíró kiállítást rendezünk április 12-én a Költők parkjában.

**Március 26. 17.00**
**Lélekindulás – A Vadrózsák Néptánegyüttes előadása**
A program a Tamási Áron-emlékév része. Zenél: *Horváth Balázs* és barátai. Közreműködik: *Heinczinger Mika*. Rendező-ko-reográfus: *Onodi Attila és Onodiné Cseszi Katalin*
A belépés ingyenes, de regisztrációhoz kötött (csecsikata@gmail.com). Támogatói jegyek a helyszínen vásárolhatók.

**Március 29. 20.00**
**Őrmezői Ismerős extra – online Online beszélgetős sorozat**
Őrmezőhöz kötődő ismert, érdekes személyiségekkel. Vendégek: Onodi Attila és Onodiné Cseszi Kata, a Vadrózsák Néptánegyüttes művészei vezetői. Házigazda: *Szegedi Zsuzsanna* szakmai referens. A beszélgetés az ŐKH Facebook-oldalán követhető.

*Részletes tanfolyami kínálatunkat tekintsd meg FB-oldalunkon! A programokra jegyek elővételben is vásárolhatók a helyszínen. A műsorváltóság jogát fenntartjuk!*
*https://www.facebook.com/ormezei*

13 | 2023. március 15. | **ÚJBUDA**

## pártok eseményei

■ **A XI. KERÜLETI DEMOKRATIKUS KOALÍCIÓ PROGRAMJAI**

Az Újbudai választókerület elérhetőségei: e-mail: bp11@dkp.hu, www.facebook.com/demokratikuskoalicioujbuda, tel.: 06/20/977-7478, 06/21/300-1000.
Az iroda címe: 1114 Bp., Kosztolányi Dezso tér 11.
Az iroda minden szerdán 15–18 óráig várja az érdeklődőket.

■ **A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI**

A Fidesz XI. kerületi szervezetének munkatársai az alábbi elérhetőségeken várják az érdeklődők megkeresését. Cím: 1111 Bp., Budafoki út 9-11., nyitva tartás: hétfőtől csütörtökig 12-17, pénteken: 9-14 óráig.
Mobil: +36/20/2000-781.
e-mail: ujbuda@fidesz.hu, web: facebook.com/fidesz11ker, simicskoistvan.hu, facebook.com/simicskoistvan

■ **A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI**

A KDNP-iroda [1111 Bp., Karinthy F. út 9.] minden hétköznap 14-17 óra között tart nyitva.

■ **A XI. KERÜLETI JOBBIK PROGRAMJAI**

Az Újbudai Jobbik elnöke és önkormányzati képviselője, *Bába Szilvia* a +36/70/37-99-163-as telefonszámon és a baba.szilvia@jobbik.hu érhető el. Kövessék híreiket a Jobbik Újbuda Facebook-oldalán!

■ **A XI. KERÜLETI LMP PROGRAMJAI**

Friss információ híreinkről, programjainkról: www.facebook.com/lmpdelbudat, tel.: 06/20/209-5832, mail: bp1122@lehetmas.hu
Ha szeretned is sürgösen cselekedni kell a klímavészhezlyezet miatt, és te is olyan világot szeretnél, ahol a profit nem előzi az embert, gyere, és csatlakoz hozzánk!
Jelentkezés: https://lmp.hu/csatlakozz

■ **A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJAI**

Telefonos ügyelet: 205-3655; e-mail: ujbuda@mszp.hu, www.ujbuda.mszp.hu, www.facebook.com/mszpujbuda

■ **A XI. KERÜLETI MI HAZÁNK MOZGALOM PROGRAMJAI**

A Mi Hazánk értelmiségi holdudvarából alapított Fekete István Szabadegyetem következő előadását Kassai Lajos lovasjász tartja Hagyomány és modernitás címmel március 23-án, csütörtökön 18 órátol a Bartók Béla út 96. alatti párhelyiségben.
Illetve minden hónap első keddjén 18 órátol nyilvános összejövetelt tartunk, melyre minden érdeklődőt szívesen várunk!

■ **A XI. KERÜLETI MOMENTUM PROGRAMJAI**

Tisztelt Olvasók! Találkozzunk a piacokon is! Utcai fogadóórákat szervezünk kétéhetente a piacokon, hogy egy közvetlenebb formában csatornázhassuk be véleményünket. Ennek fányében március 18-án 9-11 óra között a gazdagréti piacon várjuk Önöket. A részletekért és aktuális információkért kövessék figyelemmel politikusaink, valamint a Momentum Újbuda Facebook-oldalát!

■ **A XI. KERÜLETI PÁRBESZÉD PROGRAMJAI**
Az aktualitásokról és programokról a **www.facebook.com/BarabasRichard** oldalon kaphat naprakész tájékoztatást!

## 60+ PLUSZ

**Az Újbuda újságban ízelítőt olvashat programjainkról. A teljes programkínálatról a **www.idos-barat.ujbuda.hu honlapon, az Újbuda 60+ Program Facebook-oldalán, illetve hétköznap 9-14 óráig a 372-4636-os telefonszámon érdeklődhet. A programokon való részvétel feltétele az Újbuda 60+ Kedvezménykártya, vagy annak folyamatban lévő igénylése.****

Kérjük, előírásainkról előzetesen tájékozdódnak az idosbarat.ujbuda.hu weboldalon, illetve hétköznap 9–14 óráig személyesen a Kérő utcai 60+ programközpontban vagy a 372-4636-os telefonszámon! A programváltóság jogát fenntartjuk.

### Jön már a tavasz?!

Korábbi számunkban már javasoltuk kedves ügyfeleinknek, hogy várjuk együtt a tavaszt aktív mozgással, túrákkal és sétákkal. Mostani programajánlónkban is ezeké a főszerep hiszen hosszú volt a tél, sokat leigyszerűltünk a négy fal között lenni. További programjainkat szokás szerint a havi listában tekinthetik meg.

### Botos gyaloglás (nordic walking) tanfolyam

Szakképzett oktató vezetésével ismét indítunk ügyfeleinknek nordicwalking-tanfolyamot, csoportonként maximum 18 fő részvételével. A „botos gyaloglás” méltán a leginkább kedvelt mozgásformák egyike az időskorúak körében. Gyakorlásának sok pozitív hatása van, hiszen a botok segítségével a test izmainak nagy része megmozgatható ráadásul könnyebben, biztonságosan – ezért sédülőlősöknek, magas vérnyomás betegségben szenvedőknek is javasolható – és egészséges testtartással. A botok használata csökkenti a térd- és a csípőizületek terhelését, így alkalmas akár protézissel élőeknek is. A koordinált gyakorlás jó hatással van az agyra és a lélekre, hiszen a közösségben végzett mozgás mindig jobban esik, örömetelibb.

Jelentkezni lehet március 20–24. között 8.30–12 óráig kizárólag személyesen és saját részre az Újbudai Szenior Programközpontban (Bölcsö utca 3.). A jelentkezéshez kérjük, feltétlenül hozza magával 60+ kedvezménykártyát, személyi igazolványát és lakcímkártyáját!
A 10 órás tanfolyam díja 1200 forint, amit a jelentkezés alkalmával kell a helyszínen befizetni. A foglalkozások időpontja: keddenként 10.00
Az első foglalkozás: március 28., kedd 10.00
Az foglalkozásokat vezeti: Virág Anikó gyógytornász, nordicwalking-oktató.

### Őnök kérték!

**Folytatódik a komplex mozgásszervi állapotfelmérés – előzzük meg láb- és derékfájásunkat!**

Továbbra is van lehetőségük a 60+ program komplex mozgásszervi állapotfelmérésének tervezett márciusi időpontjaira regisztrálni azoknak, akik korábban nem vettek még részt ilyenben.

Jelentkezés az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központban lehet (Kérő utca 3.) március 15–31. között hétköznap 9.30–13 óráig személyi igazolvány, lakcímkártya és az Újbuda 60+ Kedvezménykártya együttes bemutatásával, kizárólag személyesen és saját részre. A jelentkezők az időpontokról a regisztráció alkalmával kapnak tájékoztatást.

### Túrák márciusban

**1.Visegrádi-hegység: Pilisszentlélek (kolostorrom)–Hoffmann-vadászház–Szakó-nyereg–Dömös**
Március 25.
Találkozó: 8.15, Nyugati pu. (ind. 8.21), jegy Esztergomig. Táv:10 km, szint: 250 m.
A program ingyenes, de előzetes jelentkezés szükséges *Sepsey Katalin* (Műanyag SC) túrávezető telefonszámán: 06/70/251-1493.

**2. Fekete István-tánóversény – séta a hárs-hegyi sétaúton**
Március 30. 10.00–13.00
Találkozás a Széll Kálmán téren a 129-es autóbusz megállójában, indulás 10.13-kor a végállomásig.
A program ingyenes, de előzetes jelentkezéshez kötött, *Makszin Mátyásné* (Ezüstnet Egyesület), ezustnet.csillag@gmail.com címen.

**3. Ébred az erdő! – kirándulás (DINPI-program)**
Március 30. 8.00–13.30
Az előadáson elhangzottakkal felvértezve kirándulást teszünk a Pili si Len Látogatóközpontban, és onnan könnyű túra részeként a Jági-tanösvényen sétálunk egy jót a Szénások Európa-diplomás területén. Élőben érezhetjük át a tavaszi erdő megújuló lehetét és üzeneteit. A túra teljes hossza max. 5 kilométer, könnyű, lankás terep, lassú sétával.
A program ingyenes, a részvétel előzetes jelentkezéshez kötött.
Jelentkezés: kizárólag személyesen és saját részre március 21–28. között, hétköznap 9.30–13.30 óráig létszám függvényében, a Kérő utcai

## 60+ PROGRAMAJÁNLO

programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ kedvezménykártyáját, személyi igazolványát, lakcímkártyáját!
Túravezető: *Kremncsán János* (DINPI).

### Meridiántorna – Ű csoport indul a Kérő utcai programközpontban

A 3-1-2 meridiántornát Eöry Ajándok honosította meg és terjesztette el Magyarországon. Mivel könnyedén tanulható és végezhető, valamint kiválóan támogatja az egészség megtartását és visszasserzését, gyakorlása javasolt idős korban. Várjuk a kezdő és a régi gyakorlókat is!
Időpont: március 9-étől minden csütörtökön 9.30
Foglalkozásvezető: *Balogh Noémi*
Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.)
A foglalkozás ingyenes, előzetes jelentkezés nem szükséges.

### Városismereti séta

**Látogatás a kőbányai porcelángyárba**

Március 23.
Találkozó 9 óráig az Őrs vezér téri metróvégállomás kijáratánál
A program ingyenes, de előzetes jelentkezéshez kötött, domoszlai.erzsebet@gmail.com e-mail címen.
A foglalkozást vezeti: *Domoszlai Erzsébet* önkéntes.

### Egy kis Japán

**Tematikus országismereti nap a japán kultúra körül**
Március 25. 16.00–20.00
Kalligráfia, úti beszámoló, kokeshi babák, sakuhacsi muzsika

# Rájátszásban a BEAC kosarasai

**Miután legyőzték a Csátát a Ludovika Arénában, biztossá vált: a BEAC női kosarasai ott lesznek az NB I legjobb nyolc csapata között az ideai playoff küzdelmekben.**

A TF Vasas elleni győzelem után klasszikus ki-ki mérkőzés zajlott a Ludovika Arénában. A meccs a második és a harmadik negyedben dőlt el, az újbudaiak jelentős hátrányból felállva fordítottak, és előnyük kitartott a végső dúdaszögig. A harmadik negyedben az újbudai lányok egy 13-0-ás rohanással ellétek a Csátától, első sorban a nagyszerű napot kifogó amerikai *Morgan Greennek* köszönhetően (25 pont, 7 lepattanó, 10 assziszt, 7 kiharcolt fault). A fővárosi rangadó vége hatpon-

tos BEAC-győzelem lett, és ezzel eldőlt, hogy a BEAC a 2022/2023-as idényben a legjobb nyolcban végez a női kosárlabda NB I-ben. A háromhetes bajnoki szünet után az alapszakasz utolsó találkozóján, március 25-én a Cegléd ellen lép az újbudai gárda a Gabányi László Sportcsarnok parkettjére. – Elképesztően büszke vagyok a védekezésünkre, az egész szezon során nem láttam még a maihoz hasonló teljesítményt, a játékosok egymást segítették ki – mondta a mérkőzés után *Mészárosné Kovács Andrea*, a BEAC vezetőedzője. – A csereket pályára lépő játékosok is rengeteget tettek a közösbé, szinte mindig volt valaki, aki húzta az együtt szekerét. A padról beszélők is bizonyították, hogy a jövőben több játéklehetőséget érdemelnek – tette hozzá az edző. Ludovika Csata–E.ON ELTE BEAC 66-72 (19-7, 14-20, 9-23, 24-22)



## apróhirdetés

### Ingatlan, lakás

**VÁSÁROLNÉK** 2-3 szobás új, esetleg régi építésű lakást. T.: 06/70/325-4309.

**ELADÓ** HAJDÚ-BIHAR megyében, Komádi-ban, frekvenciált helyen, Fő utcán egy 2 és fél szobás, komfortos családi ház. Irányár: 3,5 M Ft, áron alul. T.: 06/30/355-4453.

**ORVOS HÁZASPÁR** gyermekének magánsemélytől lakást vásárolna, idős hölgytől, úrtól. Tel.: 06/20/326-1345.

### Bérlemény

**BÉRLNÉK** egy- vagy másfél szobás lakást a XII. kerületben kicsi részivel. 06/30/743-7537.

### Villany, víz, gáz, fűtés

FIGE Z. reg. Gázos, víz-fűtés: 06/30/966-0542.

**VILLANYSZERELÉS** azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villanyszerelő mester. ELMŰ-ügyintézés! 246-9021, 06/20/934-4664.

**VÍZ-, FŰTÉSSZERELŐ GYORSSZOLGÁLAT:** csap, szifon, WC-tartály, radiátor, elzáró villanybojler cseréje, javítása. 06/70/642-7526.

### Lakásfelújítás

**LAKÁSFELÚJÍTÁS** teljes körűen: 202-2505, 06/30/251-3800, Halász Tibor.

**KLÍMAMEN:** klímatisztítás, karbantartás, csere, új klímatelepítés. Hívjon bizalommal! Tel.: 06/30/857-2653.

### TV, számítógép

**SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS**, -telepítés, vírusirtás. Ingyenes kiszállással. 06/30/857-2653.

### Szolgáltatás

**FESTÉST, MÁZOLÁST,** burkolást vállalok, nyugdíjasoknak kedvezménylen. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06/30/422-1739.

**REDŐNY,** relaxa, szűnyogháló, napellenző készítése, javítása. Redőnytokok szigetelése. 06/1/356-4840, 06/30/954-4894.

**SZOBAFESTÉST,** tapétázást vállalom garanciával: 06/30/913-8245.

**CSEMPÉZÉST,** járólapozást vállalom rövid határidővel, garanciával. Tel.: 06/20/352-0490.

**REDŐNYJAVÍTÁS,** gurtncsere: 06/20/321-0601.

**TÁRSASHÁZAK** és lakászövevények kezelése, mob.: 06/30/990-7694, e-mail: aktivhazkezo@gmail.com, www.aktivhazkezo.hu

**EZERMESTER** sokféle típusú, kisebb javítási munkákat vállal. Részletek a www.barkacolas.hu weblapon. Tel.: +36/30/235-6058.

**KONTÉNERES** sittszállítás, sóder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20/4646-233.

**TETŐDOKTOR!** Régi, hajlott tetők javítása, cseréje, beázáselhárítás, bádgozás, Lindab tető, új tető cseréje, kisebb javítások. SOS munkák: 06/30/622-5805, 06/20/492-4619.

### Gyógyászat

**HÁZHOZ MEGYEK!** Fogorvosi készítés, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Tel.: 06/20/980-3957.

**GYÓGYPEDIKŰR** otthonában: 06/30/206-4801.

### Régiség

**RÉGI BŰTORT, FESTMÉNYT,** órát, szőnyeget, teljes hagyatékok veszek, ingyen lomtalanítok, 1 órán belül helyszínen vagyok. 06/20/8022-062.

**BÉLYEGET, PAPÍR-, FÉMPÉNZEKET,** festményeket és egyéb régiséget vásárolunk, árverésre átveszünk. V.I., Andrásy út 16. Tel.: 317-4757. H: 12-17; K, SZ: 10-17; Cs: 10-19.

**KELETI SZŐNYEG** és műtárgybecsű vásárol régi szőnyegeket, sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállítás díjtalan. 06/30/456-3938.

**FESTMÉNYEKET VÁSÁROLOK!** Antik és kortárs képek, akár teljes gyűjtemény azonnali készpénzes vásárlása. Tel.: 06/70/550-7909.

**ÓBUDA** Óra Ékszer üzletünk azonnali készpénzért vásárol aranyat, ezüstöt, órákat, porcelánt. 1035 Bp., Vörösvári út 15. Tel.: 06/70/884-4905.

**BUDAI JÓZSEF HAGYATÉK,** lakásfelújítás. Felvásárolnék antik bútort, szobrokat, órákat, ezüsttárgyakat, ékszereket, pénzérméket, kitüntetéseket. Viberrel: 06/70/673-7787, antik@magyarantik.hu

**GYŰJTELEMÉNYEK VÁSÁROLOK** Herendi-, Zsolnay-készleteket, dísztárgyakat, ezüsttárgyakat: 06/20/229-0986.

### Állást kínál

**BÓRDÍZMŰVÉSI MUNKATÁRSAT** keresünk XI. kerületi műhelyünkbe, lehet nyugdíjas is. T.: 06/20/9133-972.

### Szabadidő sport

**WING TSUN KUNG FU • MAGÁNÓRA.** Eredeti, kínai harcművészet-oktatás: +36/30/9000-889.

### Könyvek

**KÖNYVEKET, MŰTÁRGYAKAT ANTIKVÁRIUM VÁSÁROL.** www.vertesantikvarium.hu, 06/20/425-6437.

### Vegyes

**AUTÓFELVÁSÁRLÁS** azonnali készpénzfizetéssel, állapotától függetlenül. 06/30/682-1390.

**TAROT** SORSELEMZÉS dr. Gál Judit : 06/30/224-4492.

## keresztrejtvény

**Petőfi Sándor: Nemzeti dal c. költeményéből idézzük a refrént.**  
**Vízszintes: 1. Az idézet első része (A, I, É, E, Ü), 13. ... ipso, természetesen. 14. Ezzel kapcsolatos, régies szóval. 15. Horvát város, magyar neve: Zára. 16. New York-i végül 18. Orosz személygépkocsi-márka. 19.**

**Kerékpár, angolul. 20. Numerus. 22. Fej. 23. Férfi becenév. 24. Fél perc! 25. Világbajnok vívó, orvos, sportvezető (Jenő). 27. Shakespeare királya. 28. Ritka férfinév. 29. Valcer páros betűi. 30. Szemeszter része! 31. Nyílászáró. 33. Soha egyenmű betűi. 35. Kenyértésztát pihentet. 38. Zenés mű-**

**or. 39. Országzásban van! 41. Lezárt tartósított ételkészítés. 43. A madarak királya. 44. Kisebb gyár. 46. Eléri, hogy a járműben helyet foglaljon. 48. ... Top, texasi blues-rock együttes. 49. Nem fordul elő. 51. Teknőspáncél! 52. A ritenuto (lassítva) zenei kifejezés rövidítése. 54. Víznyerő hely. 55.**

Olimpiai bajnok úszó, orvos, lapszerkesztő (Ferenc). 57. Alsó-szászországi német város. 59. Horvát gépkocsijelzés. 60. Berlini fahéj! 61. Kettőzve: vizek városa. 62. Férfinév. 63. Spanyol kisváros Alicante tartományban (ASPE). 64. Hüvelyest pucol. 66. A Duna jobb oldali mellékfolyója. 68. Olimpiai bajnok labdarúgó kapus, edző (József). 70. ... Rudolf, a magyar kártya egyik figurája. 72. Kicsinyítő képző.

**Függőleges: 1. Klasszikus diftongus. 2. Olasz autóversenypálya helyszíne. 3. Germánium vegyjele. 4. Neves építész (Miklós). 5. Jósika Miklós történelmi regénye. 6. Bőrbarázdá. 7. Iskola vége! 8. A szabadda. 9. Tűzről pattant égő anyagdarab. 10. Ázsiai vadló. 11. Palindrom férfinév. 12. Mondatszö. 16. Az idézet második része (Ü, O, Y, K, N). 17. Úri asszony. 19. Torbággal egyesült. 21. A kis ... története, Wolfgang Staudte 1953-as játékfilmje. 23. Korongcset. 24. Francia ortopéd sebész, az injekciós fecskendő névadója (Charles Gabriel). 26. Star ..., tudományos-fantasztikus tévésorozat. 27. Az idézet harmadik része. 28. Hatalmas termető. 30. Biztonságba helyez. 32. Bróm vegyjele. 34. Főbérő. 36. Gyulladás. 37. Térítő egyenmű betűi. 40. Belvárosi város, Észak-Firenzeje. 42. Angli ..., Gábor Pál 1978-as filmdrámája. 45. Római 1100. 47. Londoni idő! 50. Köztársaságkori politikus és hadvezér az ókori Rómában (Publius Cornelius). 53. Születés. 56. Sem betűi keverve. 57. Lelkesítő kifejezés új lendületvételre. 58. A Jászai-díjas Lorán művész névkeresztneve. 60. Nadrágtartozék. 61. Elképzélés. 63. Salakdarab! 64. Az ENSZ Élelmizésügyi és Mezőgazdasági Szervezete, angol betűszóval. 65. Somogy vármegyei kisváros. 67. Genus. 69. Errefele! 70. Horváth Tivadar, Jászai-díjas színművész, rendező monogramja. 71. Antimon vegyjele.**

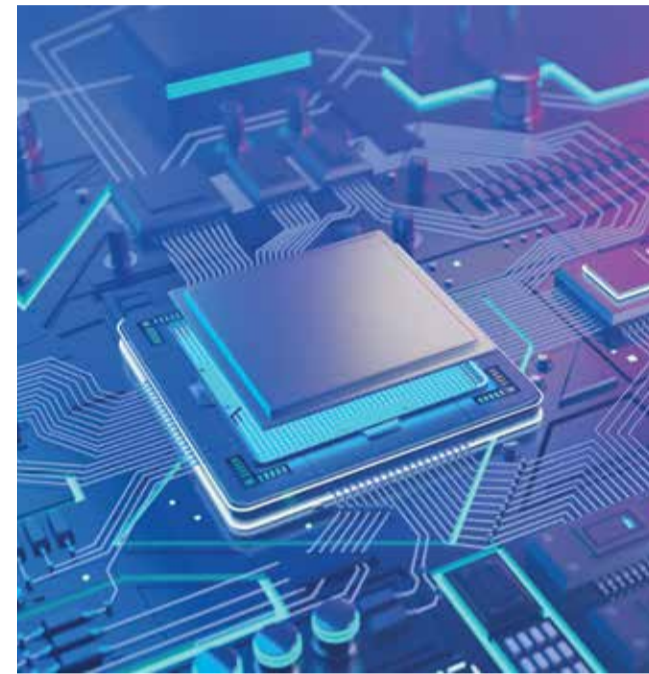
*Beküldendő: vízsz. 1., függ. 16. és 27. Beküldési határidő: a megjelenést követő hét keddeje. Cím: 1518 Budapest, Pf.: 135. vagy a rejtveny@ujbuda.hu e-mail címre. 2023. 04. SZÁM REJTVENYÉNEK MEGFEJTÉSE: „Csenge, nevetve kibuggyan a kedve, s egy ős evoét a fénybe kiált”. Nyertese: Bordács Jánosné, 1119 Bp., Etele út. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zombolyai u. 5.) vehető át.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	↘
13			14					15				
16		17		18				19				
20			21		22			23			24	
25				26			27				28	
		29			30			31	32			
33	34		35		36			37		38		
39		40		41				42		43		
44			45		46				47		48	
49				50		51		52		53		
54				55	56			57			58	
59			60					61		62		
		63			64			65		66		67
68	69				70				71		72	
↘												

# A Műegyetem közreműködik az európai kvantumszámítógép építésében

**Március 1-jén indult el az OpenSuperQPlus (Open Superconducting Quantum Computers) projekt, amelyben tíz európai ország 28 kutató partnere fejleszt egy 1000 qubités kvantumszámítógépet. A magyar intézmények közül a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem (BME) Természettudományi Kara a Wigner Fizikai Kutatóközponttal együttműködve nyújt elméleti támogatást.**

A kvantumtechnológia megjelenik az oktatási tevékenységben is: a BME idén fizikus-mérnök képzést indít, melynek során a kvantumtechnológiai, illetve nanotechnológiai kutatás-fejlesztéshez szükséges tudást sajátíthatják el a hallgatók.



Az OpenSuperQPlus az OpenSuperQ projekt folytatása; március 1-jétől a közös munkába bekapcsolódott Magyarország mellett Franciaország, Hollandia, Finnország, Németország, Svédország és több startup vállalkozás. A hétéves projekt célja egy 1000 kvantumbites kvantumszámítógépes rendszer létrehozása. A fejlesztés a vegyipar, az anyagtudomány, az optimalizálási kihívások és a gépi tanulásban történő kvantumszimuláció területein hozhat nagy horderejű változásokat.

Az OpenSuperQPlus projekt működését az Európai Unió a Horizon Europe keretprogram tematikus alapjából 20 millió euróval támogatja. A BME Természettudományi Kara a projekt első, három és fél évig tartó fázisának időszakára 274 ezer euró támogatásban részesül, az egyetem részéről a Természettudományi Kar Elméleti Fizika Tanszékének szakemberei, *Asbóth János Károly* és *Pályi András* egyetemi docensek vezetik a munkát.

## Kiszélesíti együttműködését Újbuda és a BME



A kerület és a Műegyetem közös kezdeményezéseinek új együttműködési megállapodás ad teret, amelyet *László Imre* polgármester, valamint az egyetem részéről *Czigány Tibor* rektor és *Verség-hi-Nagy Miklós* kancellár irt alá február 28-án. Újbuda Önkormányzata és a BME jelenleg is több programon dolgozik együtt, az új kooperáció kiterjedhet tudományos, kulturális és közösségi rendezvények szervezésére, kutatások, felmérések készítésére, vagy akár közös pályázati lehetőségek keresésére is.

*Barabás Richárd* kultúráért felelős alpolgármester, az együttműködés szakmai vezetője elmondta: közös munka indult az Insert programmal annak érdekében, hogy a kerület lakói jobban részt vehessenek a BME életében. – Az Adaptér lesz a BME Szociológia és Kommunikáció Tanszéke által szervezett, Kultúra a digitális forradalom idején című konferencia helyszíne – tette hozzá az alpolgármester.

## Szokatlan lekvár a B32-ben



Csillaglekvár címmel láthatták az érdeklődők a Szilárd zenekar rendhagyó előadását március 1-jén a B32 Galéria és Kultúrtérben. A muzsikuskok első alkalommal léptek fel egy olyan írópárossal, mint Szabó T. Anna és Lackfi János; az esten több, kettejük verseiből született dal is elhangzott. A zene és a szöveg párbeszédével a két költő és a zenészek különleges élményt nyújtottak. A vers és próza követte a dalokat – és fordítva, olykor egy-egy hangszer kísérte a művek előadását, de volt, amikor a teljes zenekar. Élő, lüktető irodalmi-zenés párbeszéd zajlott a színpadon.



# Temetkezési iroda – elsőrangú színvonalon

**A temetkezési ügyintézés az a program, amit mindenki szeretne kihagyni az életéből. Ha mégis rákényszerülünk, szeretnénk azt minél fájdalommentesebben és hatékonyabban intézni.**

A kerületben működő Mennyei Temetkezés éppen ezért emeli más szintre az ügyfélkezelést és az ügyintézését. A Budapeszteni szolgáltató, Bartók Béla út 124. alatti iroda már kellemes, meghitt hangulatával is könnyíteni szeretne a gyászoló lelkén: belépve igényes, egyedi kialakítású napali enteriőr, lágy zene és diszkrét illat fogadja az ügyfelet. Itt a temetésfelvétel is egészen másképp zajlik, mint a többi irodában. A személyes egyeztetés itt alaposabban történik, így akár 1,5–2 órát is szánnak az ügyfélre, hogy jobban megismerjék

a körülményeket, és segítsék őt minden döntésében.

– A gyászoló család minden tájékoztatást megkap, hogy ki tudja választani a lehetőségek közül a legmegfelelőbb elbúcsúzási formát. Egy nagy tévéképernyőn képeken, videókon mutatjuk be, hogy néz ki az adott ravatalozó, vagy hogyan kell elképzelni egy dunai hajós szórást – meséli Fleischer Márta irodavezető, aki közel 20 évig a kerületben ténykedett különböző szociális területeken, ahonnan magával hozta a maximális odafigyelésre, kedvességre épülő mentalitást.

A vállalkozás az országban egyedülálló szolgáltatásokat honosított meg a fővárosban. Míg számos irodában csak meghatározott temetkezési formát végeznek, tehát az extra szervezéssel, nehézségekkel járó felkéréseket nem vállalják, addig a Bartók Béla úti iroda minden igényt kielégít: a koporsós és hamvasztásos temetések minden formája mellett a szórást a legszebb dunai rendez-



vényhajóról, vagy akár díszes lovaskocsiról is lebonyolítják. Az öngondoskodás mellett döntő ügyfelek pedig előre tudják rendezni a végakarukat, így tehermentesíthetik a hozzátartozóikat a kiadásoktól. Az ügyfelek közel száz, több országból és gyártótól beszerzett urna közül választhatnak, melyek között megtalálhatók a hollóházi manufaktúra által készített, kézzel festett, 24 karátos arannyal készült darabok is.

– Nálunk egyedi az is, hogy a legutolsó kérésig, mindent mi intézünk. Az összes budapesti temetővel szerződéses viszonyban vagyunk, köztük a Fiumei úti sírkerttel

is – mondja az irodavezető, majd hozzátesszi, náluk a munka nem zárul le a temetés megrendelésével. Ugyan a ravatalozást, sírba helyezést a temető végzi, a cég munkatársa minden temetésen jelen van: ellenőrzi a virágokat, koszorúkat, hogy megérkezett-e a pap vagy a búcsúztató, jól helyezték-e ki az urnát, egyszerűen gondoskodik arról, hogy minden a forgatókönyv szerint haladjon. Egy temetésen ugyanis a leggyakoribb hiba is megkeserítheti az eseményt. A Mennyei Temetkezés végül a temetés után is egyedi lezárást nyújt a gyászolóknak. Miután a megrendelő minden munkáról részletes elszámolást kapott, a cég különleges egyedi búcsúajándékkal lepi meg ügyfeleit, amely az elhunyt emlékét örökíti meg. A Bartók Béla út 124. alatt található páratlan temetkezési iroda és bemutatóterem várja a gyászoló családokat.

(X)

Mennyei Temetkezés  
1115 Bp., Bartók Béla út 124.  
mennyeitemetkezes.hu  
+ 36 30 400 8200

## ÚJBUDAI KÖZÖSSÉGI KÖLTSÉGVETÉS



# MI A TE ÖTLETED?

A 2023-as évvel kezdődően Újbuda Önkormányzata lehetőséget nyújt a kerületieknek arra, hogy a közösségi költségvetés eszközével közvetlenül döntsenek Újbuda fejlesztéséről. Erre a célra az önkormányzat vezetése a kerület hat körzetére 10-10 millió forintot, tehát összesen 60 millió forintot különített el.

### A KAMPÁNY SZAKASZAI

**FEBRUÁR 27.–ÁPRILIS 9.**

Ötletgyűjtési szakasz. Beküldés online és papíron.


**ÁPRILIS 10.–MÁJUS 10.**

A beérkezett ötletek megvalósíthatóságát szakértők értékelik.

**MÁJUS 11.–JÚNIUS 11.**

SAVAZÁS. Az újbudaiak online és papíron döntenek a megvalósuló projektekről.

**Van egy régóta dédelgetett gondolatod, ami bekerülhetne Újbuda első közösségi költségvetésébe? Itt az idő, hogy előállj vele! Április 9-éig várjuk a javaslatokat!**

 Beküldőfelület és részletes kírás:

**ujbuda.hu/otlet**



**MIKROPARK  
AZ UTCA VÉGÉBEN?**

