



KÖZÉLETI VÁROSI LAP



NAPONTA TÖBB,
FRISS CIKK A
www.budaorsinaplo.hu
ONLINE ÚJSÁGON!

VEDD EL INGYEN!

Budaörsi Napló

XXX. ÉVFOLYAM 5. SZÁM 2021. MÁJUS - JÚNIUS

THE HEART OF SPORT

INTERSPORT®



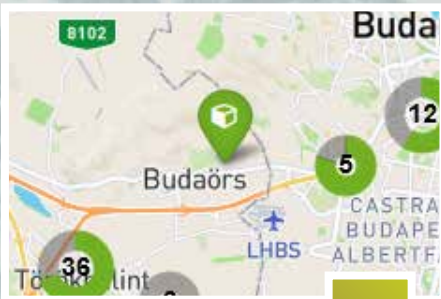
Columbia

FÉRFI/NŐI SZABADIDŐPÓLÓ

~~9.990,-~~ **4.990,-**

Érvényes 2021.05.15-ig, vagy a készletek erejéig.

INTERSPORT BUDAÖRS – A TESCO ÉS AZ XXXLUTZ MELLETT



5. oldal

MILYEN

a levegő városunkban?



14. oldal

SEGÍTS...

Éva és Anikó története



16. oldal

300 ÉVE

jöttek a német telepések

KÖVETKEZŐ LAPSZÁMUNK JÚNIUS KÖZEPÉN JELENIK MEG!





LEGNÉPSZERŰBB SZOLGÁLTATÁSAINK

- ✓ COVIDON ÁTESETT BETEGEK VIZSGÁLATA
- ✓ CT
- ✓ MAMMOGRÁFIA
- ✓ MR
- ✓ TÜDŐSZŰRÉS (ALACSONY DOZISÚ TÜDŐ CT)

ÚJ! ÍZÜLETI ULTRAHANG
ÚJRA ELÉRHETŐ!

A parkolóhely kereséssel nem kell bajlódni, ingyenes, zárt, őrzött parkolónk áll rendelkezésére.

- 1117 Budapest Hunyadi János út 9.
- +36 1 505 8888
- www.pet.hu



Metróvas

Betonacél-feldolgozó
és Kereskedelmi Kft.

- Betonacél-értékesítés szálaban
- Betonacélvágás, hajlítás
- Betonacélháló-értékesítés

1117 Budapest, Hunyadi János u. 162.
Tel./fax: 204-2877, 06 (30) 9334-932



Beton

- Betoneladás
- Betonszivattyúzás
- Betonszállítás
- Betontermékek (járdaalap, szegélykő stb.)

2040 Budaörs, Nádas u. 1.
Tel./fax: 06 (23) 430-420
Tel.: 06 (30) 9414-714

AZ ELÉRHETŐ HIBRID. MINDENKINEK.

MYSUZUKI
HŰSÉGPROGRAM
ÁRKEDVEZMÉNY



MOTORRA
TURBÓRA
VÁLTÓRA
HIBRID
RENDSZERRE



A kép illusztráció, a tájékoztatás nem teljes körű, a változtatás jogát fenntartjuk. A garancia és a kedvezmény további részleteiről érdeklődjön márkakereskedésünkben vagy online a suzukivilag.hu oldalon.



SUZUKI VILÁG

2040 Budaörs, Keleti u. 2.
Nyitva tartás: H-P: 8-17-ig; Szo: 9-13-ig
Telefon: 06-23/803-903 www.suzukivilag.hu



Way of Life!

BUDAÖRSÖN ÓVATOSAN NYITNAK

Augusztusig biztosan fennmaradnak a koronavírus-járvány miatti korlátozások a védettséggel nem rendelkezőknek – jelentette be a Miniszterelnökséget vezető miniszter május 6-án online sajtótájékoztatóján. A védettségi igazolvánnyal rendelkezők számára azonban megkezdődött a fokozatos nyitás.

A koronavírus-járvány miatt 2020 novemberében életbe léptetett korlátozások alól az úgynevezett védettségi igazolvánnyal rendelkezők (a beoltottak, illetve akik átestek a fertőzésen) fokozatosan feloldást nyernek. Csak számukra a teraszok után (melyek április 26-tól még mindenkit fogadhatnak) május 1-jtől megnyíltak a vendéglátóhelyek belső terei, a szállodák, a szabadidős létesítmények, az állatkertek, múzeumok, mozik, színházak, edzőtermek. Ezen kívül részt vehetnek koncerteken, fesztiválokon, sporteseményeken, és ezeket az igazolvánnyal rendelkező rokon felnőtt kíséretében kiskorúak is látogathatják.

A védettségi igazolvány nélkülieknek, tehát többségében a be nem oltottaknak, a Miniszterelnökséget vezető miniszter május 6-i online sajtótájékoztatója szerint előreláthatólag legalább augusztusig továbbra sincs jogsútsáruk e szolgáltatások igénybevételéhez.

Lapzártánk idején a legfrissebb kormányinformációk szerint éjfélről reggel 5 óráig tart a kijárási tilalom, este 11-ig lehetnek nyitva az üzletek és a vendéglátóhelyek.

Budaörsön az intézményének óvatosan élnek a nyitás lehetősé-

gével. A Jókai Mór Művelődési Ház és a közösségi házak egyelőre szabadtéri programokkal várják a látogatókat, az ő védelmük érdekében.

A Budaörsi Latinovits Színház – hasonlóan az ország legtöbb színházához – nézői, társulata és munkatársai biztonságát tartja a legfontosabbnak. A jogszabály nem fogalmaz egyértelműen az előadóművészekre vonatkozóan, a járvány jelenlegi stádiumában a színház vezetése a munkatársak védettséget monitorozza- osztották meg lapunkkal. Áprilisban még a technikai fejlesztéseket végezték, májusban pedig a próbákat folytatják, de úgy, hogy az épületben mindig csak az adott munkafázishoz elengedhetetlenül szükséges művészek és munkatársak tartózkodnak, betartva a fertőtlenítés, a távolságtartás, a maszkviselés és a szellőztetés szabályait, illetve minden etap elején tesztelik az összes jelenlétet. Bizonyos részlegek továbbra is home office-ban illetve online dolgoznak. Az óvatos tervek szerint nyáron az ország számos pontján találkozhatunk újra az előadásaikkal, ősszel pedig, ha a járványhelyzet engedi, megindulhat a várva várt kőszínházi évad.

A Heimatmuseum már kinyitott, a látogatásának feltételei a 15 négyzetméter/fő szabály, a másfél méteres távolság betartása, valamint kötelező maszkhasználat és kézfertőtlenítés. Mivel a nagyobb csoportosulás továbbra sem engedélyezett, csoportlátogatás esetén maximum 10 fős csoportot tudnak egyszerre fogadni. Hasonlóan döntött a Városi Régészeti Kiállítás, aholhétfő kivételével – fogadnak látogatókat és az oktatási programjait folytatják. De a korábbi, főként gyerekeknek itt tartott szülinapos rendezvényekre még nem kerülhet sor, mivel a családi eseményekre az eddig megjelent nyitási tervek nem adnak módot 10 fő felett.

A Gróf Bercsényi Zsuzsanna Városi Könyvtár május 10-től újranyitott az érvényes védettségi igazolvánnyal rendelkező olvasók és a felügyeletük alá tartozó kiskorúak számára. Akik még nem rendelkeznek védettségi igazolvánnyal, nem léphetnek az épületbe. De ha igénylik a kölcsönzés lehetőségét, számukra továbbra is biztosítja a könyvtár előzetes igényleadással az összekészítéses ajtóban történő könyvcserét. A beiratkozás, a kölcsönzött művek visszaadásának lehetősége és az esetleges tartozások rendezése is biztosított.

Az uszoda egyelőre a medenceteret nyitotta meg május 3-án, a wellness részleg és a strand még nem használható. Belépni azonban csak a védettségi igazolvánnyal vagy versenyengedéllyel lehet. A vendégek számát a hatósági előírásoknak megfelelően korlátozzák, amennyiben elérik a maximális létszámot, beléptetés csak akkor lehetséges, ha a bent lévő vendégek közül távoznak.

Az általános iskolák megnyitottak április 19-én az alsós tanulók számára, de akkor még sok szülő döntött úgy, hogy még nem viszi be az iskolába a gyermekét. A hiányzást három hétig az ún. COVID-igazolással kitöltésével intézhették a szülők, a továbbiakban a felmentés

ügyéről az iskolaigazgató dönt. Az első időszakban országosan a tanulók 75 százaléka jelent meg – közölte az Emberi Erőforrások Minisztériuma (Emmi). Az Érdi Tankerülettől kapott adat szerint Budaörsön az alsós tanulók fele élt az első héten a jelenléti oktatás lehetőségével, majd egyre többen.

Az általános iskolák felső tagozatos diákjai és a középiskolások jelen állás szerint május 10-től mehetnek ismét iskolába.

Az oltások beadása országosan folyamatosan zajlik, a kormány április 8-i, lapzártánkkor ismert adata szerint az elsőt 4,262 millióan kapták meg. A nyitás folyamatát is az első oltások számához kötötte az elmúlt hetekben a kormány. Budaörsön ezzel kapcsolatban több háziorvos a saját közösségi oldalán tájékoztatja rendszeresen a pácienseit, de összesített adatokkal nem rendelkezünk. Amit tudni lehet, hogy vakcinából nincs hiány az országban, de jellemzően csak a kínai Shinopharm érhető el korlátlanul, illetve kisebb szünet után ismét az orosz Szeptnyik, továbbá az Astra Zeneca. A Modernát főként a krónikus betegek kapják, a Pfizer oltóanyagokat pedig az elkövetkezendő hetekben a 16-18 éveseknek szánják.

B.É. – E. E.

A POLGÁRMESTER VÁLASZOL

Egyebek között a járványhelyzetről is beszélt Wittinghoff Tamás a Buda Környéki Televízió „A polgármester válaszol” című műsorában május 8-án adott interjúban. További óvatosságra kérte a budaörsieket, mert saját közvetlen környezetében is azt tapasztalta, hogy nincs még vége a fertőzésveszélynek. Az önkormányzat pedig úgy segít, hogy egyebek között hetente szűri az óvodában dolgozókat, amíg az szükséges. És óvatosságból az idén nyárra nem terveztek semmiféle önkormányzati előadást, semmiféle programot. Anyagi okok miatt sem, az állami elvonások miatt, és mert „nem látunk a jövőbe.” A nyári nyitás után nem szeretne ősszel szomorú adatokat.

AZ INTERJÚ ITT LÁTHATÓ:

https://www.youtube.com/watch?v=-_IwZSVVGXU

KÖRNYEZETVÉDELMI ÁTTEKINTŐ



FÚTÉS

Sokat foglalkoztunk az elmúlt időszakban azzal, hogy milyen a levegő minősége Budaörsön. Kicsit beszéljünk az eredményekről is.

Sikeresnek mondhatjuk a lakossági zöldszámos bejelentést.

A budaörsiek egyre környezettudatosabbak, jogos igény a tiszta levegő, esti séta, futás, kutyasétáltatás közben sem szeretnénk mások hulladékából származó füstöt szívni, oxigén dús levegő helyett. Szerencsére sokan veszik a fáradságot és tesznek pontos bejelentést ha füstölést vagy fahulladék felhalmozást tapasztalnak, ami segíti a megelőzést.

Az őszi-téli szezonban 57 család kért és kapott tűzifa támogatást. Sok esetben azonban kiderült, hogy nem a rossz anyagi körülmények okozták a hulladékégetést, hanem elsősorban az információ hiány. Minden eljárás esetén tájékoztattuk az elkövetőket a tüzelés helyes módjáról, az éves ingyenes lomtalanítási lehetőségről is. Ugyanakkor két bejelentés esetében kiderült, hogy a levegőszennyezést nem a tüzelő berendezés és a kémény állapota okozta. Mindkét esetben a Katasztrófavédelem kémény ellenőrzést tartott és intézkedést írt elő a tűzveszélyesség megszüntetésére.

Sokan nem tudják, hogy magánszemélyek részére a kémény ellenőrzés ingyenesen megrendelhető. Tüzelőt spórolhatunk meg ha a kémény szabályos, karban van tartva, jól szellőzik, jobban hasznosul a tüzelő, a füst nem reked meg az udvarokon.

Sajnos nem csak a tüzelőberendezésekkel okozott lég-

szennyezés jelent problémát városunkban. A **Avart, kerti zöldhulladékot égetni Budaörs belterületén továbbra is tilos.** Sokan mégis megpróbálkoznak vele. Minden kihágás esetén eljárás indul, tűzveszély esetén pedig a tűzoltóság is bevonásra kerül. Pozitív tapasztalatként számolhatunk be arról, hogy

illegális zöldhulladék égetések esetén az érdi és a budaörsi tűzoltóság is a jelzéstől számított 10 percen belül a helyszínre vonult és eloltotta a tüzet.

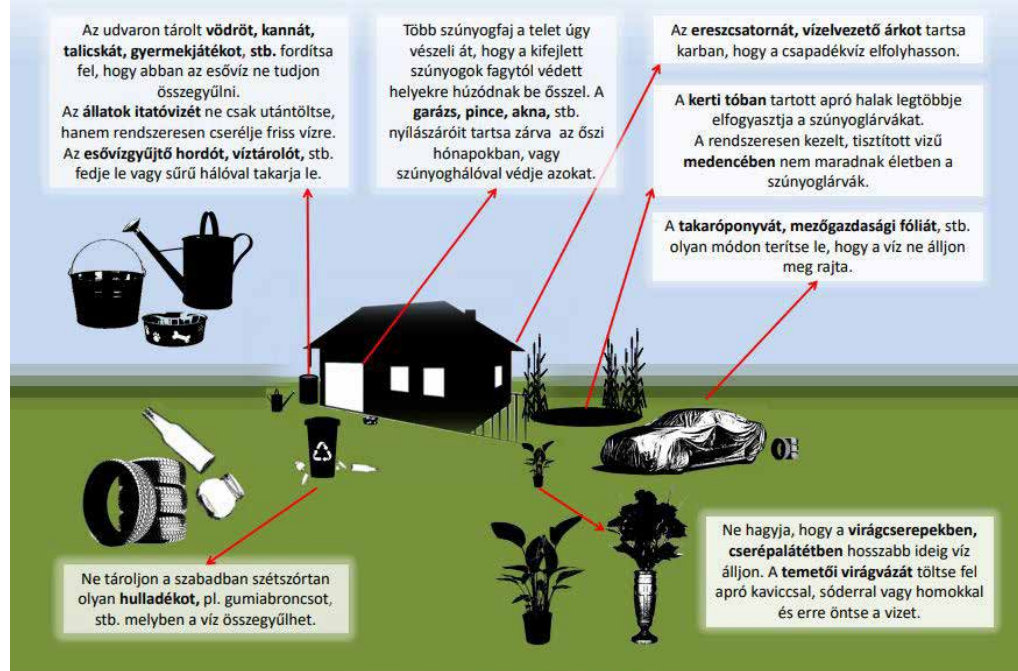
A komposztálás a legkörnyezetbarátabb megoldás, de az ágdarálás is jó opció lehet. Két hetente az ÉTH zöldzsákok kihelyezésére is van mód. Továbbá nagyobb mennyiségű konténeres elszállítás is lehet rendelni az ÉTH ügyfélszolgálatán.

ILLEGÁLIS HULLADÉK

Sajnos a városban elképesztő méreteket öltött az illegális hulladéklerakás, szemetelés. A város 12 pontján került kihelyezésre új lerakást tiltó tábla. A súlyosan szennyezett gócponton kamerás megfigyelést is be kellett vetni. Az elmúlt pár hétben is sikerült már elkövetőket azonosítani. Minden esetben feljelentésre kerül sor. Hulladék-típustól és mennyiségtől függően

Hogyan?

Szüntesse meg otthonában azokat a vízgyűjtőket, amelyek a szúnyogok szaporodását segítik. Hívja fel családtagjai, ismerősei figyelmét is a szúnyogok elleni védekezés fontosságára.



A felhívást készítette: Nemzeti Népegészségügyi Központ

15 000-50 000 Ft-os szabálysértési bírságtól a bűncselekményi eljárásig terjedhet a szemetelők elleni szankció. Sokan nem tudják, hogy a szelektív lerakókon csak a gyűjtődényzeten is jelzett hulladékot szabad elhelyezni. **Veszélyes hulladékot, sített, egyéb oda nem illő szemetet TILOS és veszélyes.** Érden a Sas u. 2 szám alatt található Hulladékdudvarban budaörsi lakosok is ingyenesen leadhatják hulladékukat. Évente 1 lomtalanítás ingyenesen kérhető. Elektronikai hulladéknak sem a szelektív szigeten a helye. Az éves gyűjtőakción lemaradók sem kell aggódnia. Minden elektronikai boltban egész évben le lehet adni a meghibásodott eszközöket.

Ugyanakkor szerencsére sokan törődnek környezetükkel. A Zöld erdőben Jártam Egyesület is és az Auchan Magyarország is szemétszedő akciót szervezett ahol több mint 10 tonna hulladék gyűjtöttek össze önkéntesek, az Önkormányzat pedig finanszírozta az elszállítást. A hulladékradar applikáción keresztül 42 bejelentést érkezett Budaörsről, a magáningatlanok tulajdonosainak a saját ingatlanuk kellett megtisztítani, az Önkormányzat pedig a közterületekről, önkormányzati ingatlanokról szállított el illegális hulladékot nagy mennyiségben.

SZÚNYOG- GYÉRÍTÉS

A nagyobb kiterjedésű vizes tenyészőhelyek feltérképezését és biológiai kezelését az Önkormányzat Budaörsön 2020-ban már megkezdte és idén is folytatja. Ugyanakkor a hasznos rovarokra veszélytelen (pl. beporzást végző méhfajok) és környezetbarát módszerrel a szúnyoglárvákat csak pl. a tavak szegélyén, patakok árterén lehet hatékonyan irtani.

Azonban több olyan járványügyi szempontból (is) jelentős szúnyogfaj ismert, melyek lárvája kis térfogatú pangó vízgyülemekben él. Minden deciliternyi ilyen tenyésző-

helyről több száz szúnyog repülhet ki.

A kis térfogatú tenyészőhelyek hatása elleni védekezés kivitelezhető a lakosság segítségével!

Mit tehet a lakosság? ZÖLDFELÜLET

Idén is megrendezésre kerül a Tiszta, Virágos Budaörsért pályázat, melyre június végéig lehet majd jelentkezni.



Felülvizsgálat alatt vannak a kaszált területek, tavaly már egy részük nem került kaszálásra, méhlegelőt alakítottunk ki, a többi területen is vizsgáljuk az ökológiai zöldfelület kialakításának lehetőségét.

A 2020-2021-ben született gyermekek után idén is folyamatosan igényelhető fa, melyek összkel kerülnek majd elültetésre.

SZÉKELYNÉ SZATMÁRI CSILLA
MŰSZAKI ÉS KÖRNYEZETVÉDELMI ÜGYINTÉZŐ
BUDAÖRSI POLGÁRMESTERI HIVATAL -
MŰSZAKI ÜGYOSZTÁLY

GLOBALIS PROBLÉMÁRÓL SZOKTUNK BESZÉLNI, DE ANNAK OKOZÓI LOKÁLISAN JELENTKEZNEK

KLÍMAVÁLTOZÁS

A klímastratégiát abból a célból készítette a város, hogy felmérje, milyen mértékben járul hozzá Budaörs a globális felmelegedéshez, s ez alapján a klímaváltozást okozó káros anyag kibocsátást helyi szinten csökkenteni tudja.

Györi Kata, az Energia-klub Szakpolitikai Intézet Módszertani Központjának szakértője, a Budaörs Város Önkormányzata által megrendelt klímastratégia egyik kidolgozója. Lapunk megkeresésére a TV2040-nak április végén adott interjút ajánlotta figyelmünkbe. Ebben első kérdés arra vonatkozott, hogy mit tehet egy város a klímaváltozás javítása érdekében. **Bár klímaváltozásról mint globális problémáról szoktunk beszélni, de annak okozói lokálisan jelentkeznek** - hangzott a válasz. Ezen kívül a klímaváltozás egyes hatásai (például heves esőzések vagy az aszály) településenként eltérő módon jelentkeznek. A szakember elmagyarázta, azért fontos felmérni, hogy helyi szinten melyek a problémák, hogy testre szabott akciótervekkel és beavatkozásokkal tudják azokat kezelni.

„Budaörs összes üvegházgáz-emissziója 2018-ban 193 900 tonna CO2 volt. 2030-ig a klímastratégia céljainak megvalósításával az éves emisszió 135 730 tonnára csökkenthető. Budaörs számos, helyben használható megújuló energiaforrással rendelkezik. Ilyen például a napenergia és a geotermikus energia.

(...) **„Budaörs széle az átlaghoz képest nagyobb természetes felszínborítottsággal rendelkezik, ami biztosítja, hogy hőhullámok esetén nagyobb az átszel-**

lőzöttség, kevésbé alakul ki városi hősziget hatás” – mondta Györi Kata. A hőhullámok elleni védekezés például az alkalmazkodás része lehet, épületszigetelés, napenergiával működtetett klímaberendezés révén. Vagy ilyen az egyszerre lezúduló nagyobb mennyiségű csapadék elvezetésének optimalizálása. (...)

„Az önkormányzat tervei népszerűsítéséhez szemléletformálásra is szükség van, s ahhoz, hogy a lakossági szektort elérje, ahhoz egy energetikai és klímavédelmi tanácsadó iroda kiváló lehetőség lehet” – mondta a szakértő. (...)

Szóba került a „Budaörség” létrehozása is, ami egy önkéntes természet- és klímavédelmi csoport lenne.

A lakosság véleményét is figyelembe vették a végleges stratégia elkészítésekor. Két példa: a kerékpárutat minél inkább bővítsék ki és kösse össze Budaörs központját Kamaraerdővel. A másik pedig a zöldfelületek bővítésére és a fásításra vonatkozott.

A klímastratégiához 2020 nyarán készült egy **lakossági kérdőíves felmérés is.** (...) Mintegy **160 válasz érkezett, melyekből az derült ki, hogy az emberek elsősorban a zöldfelületek fejlesztését, illetve a heves esőzések miatt keletkező csapadékvíz elvezetést kezelje az önkormányzat.** Ezen kívül az, hogy a megújuló energiaforrás alkalmazását az önkormányzat valamilyen módon támogassa. Továbbá érkeztek még javaslatok a fásításra, a közlekedés zöldítésére (elektromos autókkal, kerékpárhasználat ösztönzésével). Illetve a kitöltők elmondhatták, hogy szerintük mely közterületek szorulnak felújításra. (...)

B. É.

A TELJES CIKK ITT OLVASHATÓ:

<https://budaorsinaplo.hu/ezt-tartalmazza-a-budaorsi-termeszet-es-klimavedelmi-strategia/>

HOGYAN TOVÁBB, BUDAÖRS LEVEGŐMINŐSÉGE SZAKMAI SZEMMEL

MILYEN A LEVEGŐ BUDAÖRSÖN?

Ebben az írásomban a saját megfigyeléseim, méréseim és kutatási eredményeim szeretném megosztani a téma iránt érdeklődőkkel. Ez év elejéig a Nefűts Hulladék Mozgalmat szakértőként támogattam és több cikkben járultam hozzá a Nefűts Hulladékkal Mozgalm mérői által keletkezett adatok elemzéséhez.

Ezúttal csak a PM2.5-re fogok koncentrálni, mert bizonyos becslések szerint ez a részecske okozza a légszennyezésből származó halálesetek 90%-át. Első lépésként a januári cikkemhez használt adatsort elemeztem újra és összevettem azt Magyarország több városának akkreditált és Törökbálint két nem akkreditált mérőpontján mért adatokkal.

és emiatt nem tud átszellőzni, a problémát pedig tovább fokozza, hogy a lakosság jelentős része szilárdtüzelést használ. A téli időszakban az országban itt a legrosszabb átlagosan a levegő minősége. Aki nem ismerné a Sajóvölgye helyzetét annak a linken elérhető videót ajánlom figyelmébe.

Ekkor azt feltételeztem, hogy a mérők elhelyezkedésük miatt

szababb lehet, mint a Sajó völgye.

Hogy ezt minden kétséget kizáróan igazolhassam, beszereztem egy másik típusú légszennyezettség-mérőt. Az új Luftdaten elnevezésű mérő a sensor.community nemzetközi közösség specifikációjával készült, melyből jelenleg több, mint 14 000 mérőt üzemeltetnek globálisan és a felhasználók közössége folyamatosan figyeli, hogy a konstrukció minél pontosabb legyen. Fontos részlet, hogy a Nefűts Hulladékkal Mozgalm mérői és a sensor.community mérője sem akkreditált hivatalosan.

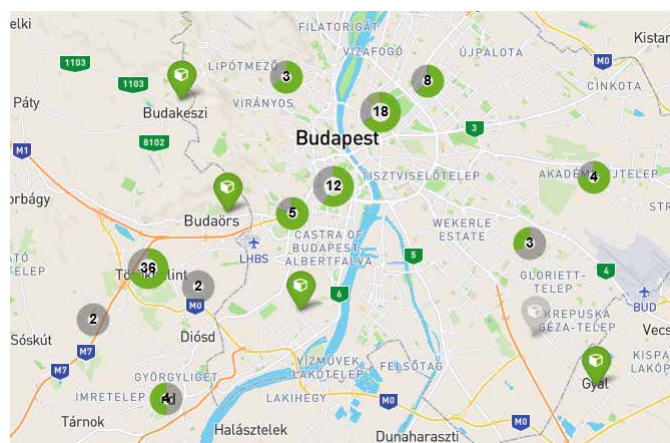
A Luftdaten mérőt ezután közvetlenül egy Nefűts H.M. mérő mellé szereltem és figyel-

tem a mérési eredményeket.

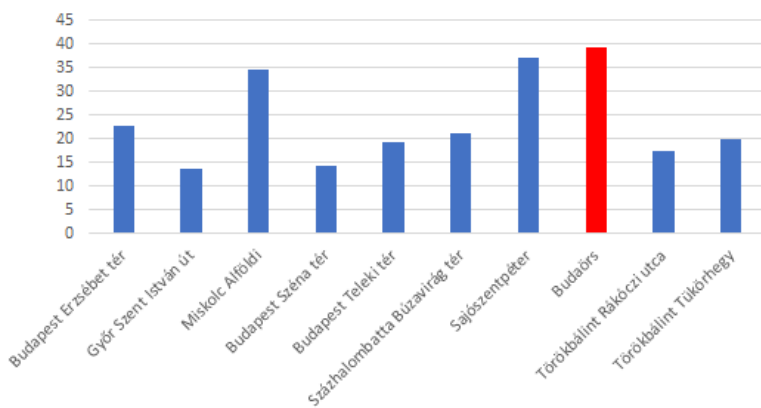
Április 28-29 pont egy olyan nap volt amikor alacsony és magas szennyezettség egymáshoz időben közel volt így alkalmassá tette a két mérő összehasonlítását. A mért adatokat viszonyítási alapként összevettem Budapest két akkreditált mérőjének eredményével is.

A fenti grafikonokból kiolvasható, hogy tisztább levegőnél hasonló adatok keletkeztek, ám amikor a levegőben nagyobb mennyiségű szállópor jelent meg, sokkal nagyobb értéket - egy ideig kétszer olyan nagy szennyezést - mért a Nefűts H.M. mérő, mint a mellette elhelyezett Luftdaten eszköz. A Nefűts H.M. eszköze a teljes megfigyelt időszakban 35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ átlagos PM koncentrációt mutatott, szemben a Luftdaten ugyanott mért 24 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, az Erzsébet tér szintén 24 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, vagy Budatétény 14 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ értékéhez képest. Ez jelentős különbség és mindenképp felülvizsgálatot igényel.

A fentiek miatt véleményem szerint kimondható, hogy a Nefűts Hulladékkal Mozgalm mérőit a következő fűtési szezon elején szükséges lesz kalibrálni, hogy a mozgalm megfelelően tudja tájékoztatni a lakosságot városunk levegőszennyezettségének mértékéről. Erről a véle-



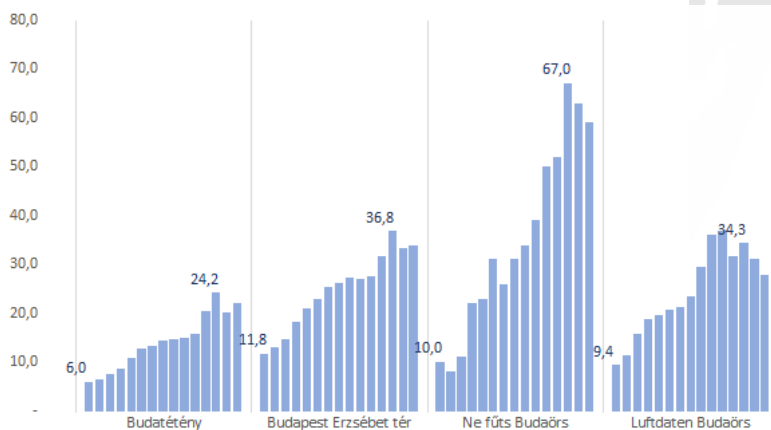
Ábra 2: Budapest környékén kihelyezett sensor.community mérők hálózata



Ábra 1: PM2.5 november 13 és december 27 közötti átlag

Itt ért az első meglepetés, mivel - ahogy a fenti ábrán is látszik - a Nefűts Hulladékkal Mozgalm mérői szerint Budaörsön rosszabb a levegő, mint bárhol máshol az országban - beleértve a Sajóvölgyben is. Sajóvölgye nagyon szerencsétlen domborzattal rendelkezik

mutatnak ilyen súlyos mértékű légszennyezést. Ha a mérők nagy része rendszeresen hulladékkal fűtött ingatlanok közelében áll, akkor az eredmények ezeknek a helyeknek a viszonyait tükrözik és nem Budaörs átlagos levegőminőségét - ami az adott pontokon tényleg rossz-



Ábra 3: Április 28-29 délután 4 és másnap reggel 6 között, óránkénti bontásban



ményemről és az azt alátámasztó fenti mérésekről ezen cikk megjelenése előtt tájékoztattam a Nefűts Hulladékkal Mozgalmat is.

Ez úton is szeretném jelezni, hogy az új mérések fényében a korábbi kutatások eredményeit fenntartásokkal kell kezelni, azok helyességéről nem vagyok

adatokat megcáfolták, hogy Budaörs levegőminősége lenne a legrosszabb az országban, de az attól még nem jó. Böven van mit tenni közösen azért, hogy télen is tisztább levegőt lélegezhessünk és ez változatlanul mindannyiunk érdeke.

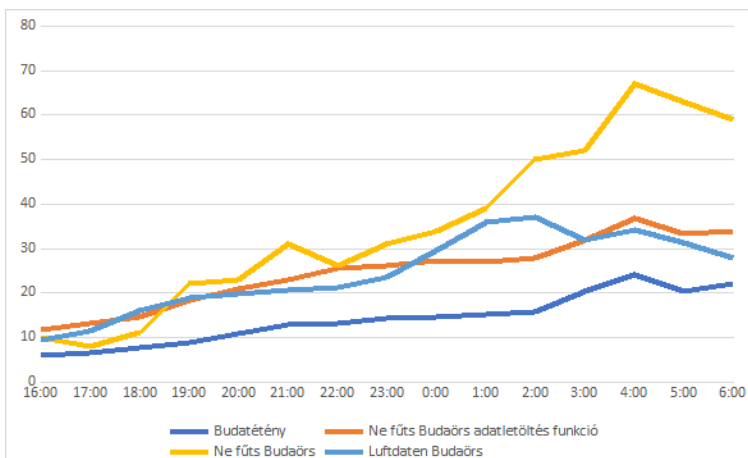
SZÜCS-WINKLER RÓBERT
Környezetvédelmi szakértő

A szerkesztő megjegyzése

“Ha mi magunk kürtöljük tele a világot vele, hogy Budaörsön fulladozunk a füsttől, a portól, előbb utóbb el is hiszik nekünk. Kinek jó ez?” – írtam saját szubjektív érzéseimre hagyatkozva vélemény cikket április 12-én, azt követően, hogy előző héten az RTL Klub erről szóló riportja után, hogy Budaörs levegője rosszabb, mint Budapesten a belvárosban. Kaptam utána az olvasóink egy részétől, és különösen a riport elkészítésében résztvevőktől hideget-melet, miszerint el szeretném tussolni a rossz hírt, anyagi érdekek miatt. A véleménycikkbem ugyanis megemlítettem és sajnós ki is emeltem, hogy a város rossz híre előbb-utóbb az ingatlanárakra is kihat. Ezt talán kár volt, hiszen a fő kérdés tényleg csak az, hogy gyerekeink és unokáink milyen Budaörsön fognak élni, egészséges környezetben vagy egészségtelenben. Miután számomra laikusként volt teljességgel hihetetlen, hogy jobb lenne a levegő Budapest leginkább szennyezett pontjain, mint nálunk, örömmel vettem, hogy ezt a megállapítást egy szakértő is túlzásnak érezte. A fenti cikket ugyan nem mi kértük Szücs-Winkler Róberttől, de természetesen vállaltuk változtatások nélküli, szó szerinti közlését, hiszen igen alapos munka előzte meg és minden szavát mérlegelve készült el a végső változat. Köszönet érte a szerzőnek!

BŐVEBBEN:

<https://budaorsinaplo.hu/?s=ne+futs>



Ábra 4: Április 28-29 délután 4 és másnap reggel 6 között, óránkénti bontásban egymásra vetítve

meggyőződve és a most nyilvánosságra hozott adatokkal ezt kívánom kiegészíteni, korrigálni. A fent hivatkozott januári cikknél ennek feltüntetését kértem a szerkesztőségtől is.

Bízom benne, hogy a következő télen a budaörsi lakosság már pontosabb képet kap a város levegőjének minőségéről, mivel meggyőződésem, hogy ennek birtokában tudunk hatásosan javítani a jelenlegi helyzeten. Fontos ugyanis kiemelni, hogy bár véleményem szerint az

A LUFTDATEN MÉRŐ BUDAÖRSI ADATA

ITT KÖVETHETŐK:

<https://opensensemap.org/explore/60898b1e34665b001b991d9c>

A BUDAÖRSI NEFÜTS H.M.

MÉRŐK ITT KÖVETHETŐEK:

<https://www.nefuthulladekkel.hu/budaors/>

LUFTDATEN MÉRŐ RENDELÉSE:

<https://iotroniq.hu/product/sds011-air-quality-fine-dust-sensor-kit-based-on-sensor-community-luftdaten-airrohr-project/>

Egy új, kiegyensúlyozott élet kezdődik!

AMIKOR RÁJÖSSZ, HOGY CSAK EZ AZ EGY VAN...

Amikor végre szeretnél törődni azzal, hogy - testileg és szellemileg is karbantartsd magad, - illetve a már kialakult panaszokat enyhítsd vagy végre elfelejtsd!

ITT LENNE AZ IDEJE, NEM IGAZ?

Jó hír, hogy ez könnyebb, mint gondolnád!

Itt a Testelixír Test Harmónia Mozgás Stúdióban természetgyógyászként lelkesen dolgozunk azért, hogy

- Testi és mentális oldásokkal tegyük nyugodtabbá mindennapjaidat
 - Bowen kezelésekkal segítjük szervezetedet újra harmonikussá tenni
 - Stabil állapotba hozunk, öngyógyító folyamatokkal regenerálunk
- EZUTÁN ÚJRA FIATALNAK, ERŐSNEK, ELLENÁLLÓNAK ÉRZED MAGAD, FRISS LENDÜLETTEL VÉVE A MINDENNAPOK AKADÁLYAIT, ÉS KORÁBBAN NEM TAPASZTALT HARMÓNIA TESZI KIEGYENSÚLYOZOTTÁ ÚJ ÉLETEDET.**

Igen, Neked szól ez!

Ha már elegend van a külvilág letaglózó ingeriből, és a menekülés helyett inkább befelé figyelve stabilá fejlesztenéd testi és mentális egyensúlyod, - ami természetes pajzsként véd Téged a környező világ támadásai ellen.

A nálunk alkalmazott alternatív, lágy manuális technika, a keleti mozgásformák segítségével lesznek! Elég csak a parkokban Tai chizó emberek arcát és mozgását szemügyre venni. Ők harmóniában élnek környezetükkel, végtelen békét sugároznak, és köszönik szépen jól vannak.

VAJON NÁLAD MI A HELYZET? SZÍVESEN MEGVALÓSÍTANÁD KIEGYENSÚLYOZOTT STRESSZMENTES, HARMONIKUS ÚJ ÉLETEDET? IGY KEZDJ HOZZÁ!

A leginkább hatékony, gyors módja, hogy Te is elérd, elkezdj új életedet, az ha most felhívod a következő telefonszámot, és érdeklődsz, időpontot kérsz a kezdéshez. Mire is várnál? Telefonálj egyet most! Nincs kötelezettség, nem emelt díjas a hívás, alig egy perc múlva remek információkkal leszel gazdagabb.



TESTELIXÍR

Test Harmonia Mozgas Studio

Hívd ezt a számot most!
0620/200-5910

KORTÁRS BÁNTALMAZÁS HATÁROK NÉLKÜL

GYEREKEK A CYBERTÉRBEN

A Budaörsi Jókai Mór Művelődési Ház szervezésében a gyermekek egymás közötti bántalmazásáról tartott online előadást április végén Reményiné Csekeő Borbála, aki pszichológus, pszichológia tanár, valamint pár- és családterapeuta. A virtuális térben ez ugyanúgy megjelenhet, ahol még nagyobb kárt tud okozni a bántalmazott lelkében.

Cyber, mint virtuális tér, és bullying, amelyet több szóval lehet érzékelteni: többnyire erőszakoskodást, zaklatást, székálást jelent, de benne van a megalázás, a kiközösítés szándéka is. Maga a bullying az internet előtti korban is létezett, és persze most sem csak a világhálón van jelen, azonban a virtuális térben sokkal nagyobb kárt tud okozni elszemvedőjének lelkében, mert időben kiterjedtebb annak hatása, ráadásul újra meg újra előkerülhet. Másrészt a bántalmazóban, mivel nem látja áldozatát, nem működik az az önkontroll sem, ami szemtől-szemben gátat vetne a székálásnak - mondta előadásában Reményiné Csekeő Borbála pszichológus, majd kifejtette a magatartászavaroknak a hátterét, mozgatórugóit és általános lefolyását, végül hogy a gyerekközösségekben előforduló csúfolódásoknak, zaklatásoknak milyen nagy szerepe van a csupán szemlélődőknek is, illetve mekkora felelőssége és befolyása azok alakulására. A bullying ugyanis abban is különbözik ugyanis az egyszeri konfliktu-

soktól, hogy az egész közösséget érinti, mert ritkán marad titokban, így a szemlélők is részeseivé válnak. A bántalmazó igényli a megerősítést, a bántalmazott pedig a védelmet, ily módon tehát beleszólhatnak a folyamatba. Ahogy a felnőttek is, akiknek felelőssége, hogy a gyerekek ne maradjanak benne az egyszer kiosztott szerepekben.

Áldozat egyébként bárkiből lehet, aki éppen kilóg a közösség soraiból valamivel, a bántalmazókra pedig az jellemző, hogy szükségük van a hatalom érzésének birtoklására, sokszor például azért, mert korábban ők is bántalmazottak voltak, így tudják, milyen az, és ezt szeretnék elkerülni.

Arról, hogy mit tehetnek a gyerekek, illetve a felnőttek ennek megelőzéséért, megakadályozásáért, a pszichológus elmondta, kutatások igazolták, hogy a kortárs bántalmazások kezelésében a leghatékonyabb eszköz a kortárssegítés, amit viszont a felnőtteknek kell megtanítaniuk a gyerekeknek, egész pontosan azt, hogy felelősséggel tartozunk egymás iránt.

Az előadás végén egy hallgató kérdését megválaszolva a pszichológus tájékoztatott arról, hogy honlapjukon (www.kekvonat.hu) módszertani anyagok érhetők el, szülőknek szánt segédanyagok és pedagógusok számára összeállított óravázlatok, tréning gyakorlatok, amelyek az előadás témáját is képező bullying, sexting és grooming (rosszindulatú csábítás, behálózás, zsarolás) témáit dolgozza fel.

A TELJES CIKK:

<https://budaorsinaplo.hu/gyerekek-a-cyberterben-az-online-kortars-bantalmazas-hatarok-nelkul/>



BUDAÖRSI JÓKAI MÓR MŰVELŐDÉSI HÁZ

2040 Budaörs, Szabadság út 26.
www.jmmh.hu +3623 441 541

JMMH ONLINE programok

**Tavaszi újdonság
a Jókai Mór Művelődési
Ház Facebook-oldalán!
Heti könyvajánló
és könyves játék**

Friss, ropogós gyerekirodalom, szórakoztató könyvek, népszerű tudományos kiadványok, krimik, valamint kortárs regények és – verseskötetek. Legyen a követőnk és tájékozódhat a trendekről, sőt a kötetek valamelyikét meg is nyerheti!

**Május 20. csütörtök 18:30
Könyvklub**

Gerebenics Nórával

Oscar Wilde Dorian Grey arcképe című regényéről beszélgethet, aki csatlakozik előzetesen a JMMH Könyvklub csoportjához a Facebookon. INGYENES!

**Június 5. szombat hétfő
8:00 órától egész nap
Ébredj, Budaörs!**

Mozgásra ösztönző

egész napos programok

Gerinctorna, pilates, jóga, zumba és egyéb érdekes és hasznos mozgásfoglalkozások mindenkinek. Ha van rá lehetőség (vírus-helyzettől függően) akkor kültéren kerül megrendezésre a Közösségi Ház melletti füves területen, ám ebben az esetben is követhetők az események online. INGYENES!

Június 14. hétfő 19:00

**PÁL FERI előadása
a Kapcsolatok
sorozatban:**

**Az egyensúlyvesztéstől
az új egyensúlyig**

„Vajon mibe kapaszkodhatunk a nehéz, képlékeny időszakokban? Miből meríthetünk ilyenkor erőt? Mi segítheti a tájékozódásunkat? Honnan tudhatjuk, mihez ragaszkodjunk, s mi az, amit elengedhetünk? Hogyan indulhatunk ki a káoszból?”
JEGYÁR: 2000 FT-TÓL

**Június 17. csütörtök 18:30
Könyvklub
a szabadban!**

Vladimir Nabokov: Nevetés a sötétben című regényéről lesz beszélgetés Gerebenics Nórával, végre élőben, a Nyugdíjas Ház melletti füves részen. INGYENES!

**Gerinctorna
péntekenként 17:00-18:00**

Vezeti: Kuti Krisztina

JEGYÁR: 1.200 FT/ALKALOM

**Hatha Jóga
hétfőnként 8:00-9:30**

Vezeti: Rónai Róbert

JEGYÁR: 1.200 FT/ALKALOM

Jegyvásárlás: online-jmmh.jegy.hu

Ingyenes programok: www.facebook.com/jmmhbudaors vagy

Youtube: [Budaörsi Jókai Mór Művelődési Ház](https://www.youtube.com/Budaorsijokaimor)

VAJON MIÉRT ALAPÍTANAK A MÁTRIXSULI BUDAÖRS DIÁKJAI UTAZÁSI IRODÁT?

Hogyan lehet a felsőbb évfolyamos diákok érdeklődését, szeretetét fenntartani a már nehezebb, szárazabb tantárgyak irán is? Erről mesél Bukusné-Tóth Livia magyar-történelem szakos tanárnő.

Pedagóguscsaládban nevelkedtem, édesanyám magyartanított, édesapám biológia-technika szakos tanár volt. Az ő értékrendjük mindig is példaértékű volt számomra, ezek közül a könyvek varázslatos világának felfedezése és felfedeztetése, a természet szeretete és tisztelete, valamint a tanítványokhoz fűződő szeretetteljes és empátikus hozzáállás ma is meghatározza mindennapjaimat.

Immár harminc éve vagyok a tanári pályán, mindmáig töretlen lelkesedéssel.

A legfontosabbnak tartom a jó kapcsolat kiépítését a tanítványaimmal. Ennek alappillérei a kölcsönös szeretet és tisztelet, valamint az elfogadó, támogató légkör. Ha ez működik, akkor nap mint nap **lehozzák azt a bizonyos csillagot is az égről, és közben az ő arcuk is ragyog.** A Mátrix Suliban maximális tanári szabadságot kapunk, így minden nap kiegyensúlyozottan és kreatívan alkothatunk.

Az oktatási folyamatban segítőként, támogatóként szoktam részt venni. Úgy gondolom, a gyerekek képesek önállóan

ismereteket szerezni, ráéreznek a helyes irányra, de várják a megerősítést. Fontos számukra, hogy az a felnőtt is rábólintson a tevékenységükre, akinek a véleménye számít nekik.

Munkám során az élménypedagógiai és drámapedagógiai módszerek vannak fókuszban. Azt vallom, hogy élménnyel, humorral fűszerezni a tanulást a legcélravezetőbb. A gyerekek különböző érzékszerveire együttesen hatni és manuális



tevékenységgel vagy játékkal összekötni az ismeretszerzést, ez garantált megértést eredményez. A szófajokat meg lehet tanítani úgy is, ha a sulis udvarán felcímkézzük a tárgyakat. Közben nem a padban ülünk, és vidámkodunk.

Történelem órán a lexikális tudás túlzott erőltetése helyett -az infokommunikációs eszközök segítségével és útvonaltervező alkalmazással- **utazási irodát alapíthatunk**, bevonhatjuk a művészettörténetet, földrajzot is. Akár a családi nyaralás költségvetését is elkészíthetjük, így pénzügyi tudatosságra is



sokrétű tudás birtokába jutnak. Teamben dolgoznak, motiváltak, egymásra is figyelnek, vidámak és kreatívak.

A meditációs technikákat is elsajátíttatom a gyerekekkel, mert lényeges, hogy a mai, rohanó világban teremthessenek maguknak egy kis én-időt, amikor kipihenhetik magukat.

Pedagógiai célom az, hogy a mai kor kihívásainak megfelelően tudó, sokoldalú, kreatív és



nevelünk. Az ilyen típusú feladatok ösztönzőek és érdekesek a gyerekeknek, és amíg problémaorientáltan keresgélnek, számos kompetenciájuk fejlődik, és

kiegyensúlyozott gyermekeket neveljek a szülőkkel egyetértésben Budaörsön, a Mátrix Suliban.

**1-5. ÉVFOLYAMOKRA FOLYAMATOS A CSATLAKOZÁSI LEHETŐSÉG
A MÉG SZABAD HELYEK FÜGGVÉNYÉBEN**

web: matrixsuli.hu/budaors/ tel.: 06-70/770-2256

MátrixSuli

STABIL HÁTTÉRREL MÁR A JÖVŐN GONDOLKODNAK

A szakrendelő üzemel, fejlődik

A koronavírus-járvány harmadik hulláma zajlik, a Budaörsi Egészségügyi Központ működése a folyamatos terhelés és az extra feladatok dacára folyamatos. Az intézmény munkatársi gárdája megküzd a napi feladatokkal – és derűsebb napokra készül. Zsákai Zoltán ügyvezető igazgatót kérdezzük.

Az őszi betegelégedettség-mérésben a szakrendelőt felkereső páciensek kifejezetten magas pontszámot adtak a járványkezelésre. Ön is elégedett?

Inkább továbbadom a dicséretet azoknak, akiket elsősorban megillet. Munkatársaimnak – az orvosoknak, valamint a gyógyításban közvetlenül vagy áttételesen részt vevő dolgozóknak –, akik sokszor több fronton helytállva tartják fenn a betegellátást, illetve a budaörsi pácienseknek, akik a nehézségeket és kényelmetlenségeket megértéssel fogadták, és maximálisan kooperáltak, kooperálnak a rendkívüli szabályok betartásában.

Milyen kihívásokkal kellett szembenézni?

Fenntartottuk az ellátás folyamatosságát, szünet nélkül üzemeltettük az összes szakrendelést. Ennek feltétele volt, hogy sikerrel óvjuk meg a gyógyítókat. A járvány első hullámát gondoskodtunk a biztonság megteremtéséről. Előrelátással és jelentős ráfordításokkal időben beszereztük a szükséges védőeszközöket még akkor is, amikor ezekből hiány volt a piacon. Dolgozóinkat folyamatosan szűrjük. A szervezethez hozzásegített, hogy a gyorsan változó helyzethez mindig alkalmazkodni tudjunk. Az egynapos sebészet újraindítása, a budaörsi bölcsődék és óvodák dolgozóinak tesztelése, amit egy éve folyamatosan végzünk, vagy – legújabbban – a háziorvosi praxisokat kiegészítő oltóponti munka extra kihívást jelent, sok ember együttműködés

sét kívánja. Túlzás nélkül mondhatom, hogy ezeket a feladatokat nagyon rövid idő alatt, gyakorlatilag egyik napról a másikra tudtuk megoldani, mégpedig úgy, hogy a megbízottságból egy jottányit sem engedtünk.

Ezalatt változások is voltak az intézmény életében.

Majzik Ernő főorvos, a kiváló ortopéd traumatológus, sportsebész személyében új orvos igazgatónk van, ő gondoskodik az elért eredmények megőrzéséről és a további szakmai fejlődésről. Nagyon pozitív fejleménynek értékelem, hogy csatlakozni tudtunk a TritonLife Csoporthoz. A Jump Consulting integrációja bizonyítja, hogy jelentős értéket hoztunk létre. A dinamikus fejlődő magánegészségügyi cégcsoport a jövőre nézve stabil hátteret ad, biztosítja az erőt a további fejlesztésekhez. Sokan tartottak attól is, hogy az egészségügyi szolgálati jogviszonyról szóló törvény bevezetése milyen hatással lesz a Budaörsön szerződéssel munkát vállaló orvosokra. Nos, ezek az aggodalmak alaptalannak bizonyultak, a külső munkavállalási engedélyeket mindenki megkapja, így orvoslétszámunkat – a törzsgárda megtartása mellett – még bővíteni is tudtuk. Egyáltalán: a változásokat úgy sikerült menedzselnünk, hogy a betegek alig vettek észre valamit, már ha a járvány miatti intézkedéseket leszámítjuk.

A telefonos betegirányításra azért továbbra is van panasz.

Pontosítanék: a jogos panaszok az intézmény elérhetőségére vonatkoznak, nem

a betegirányítók munkájára, akik odaadással és türelemmel dolgoznak. Általános, nem csak minket érintő jelenségről van szó, ami a járvánnyal függ össze. A gyógyító munka egy része és a tanácsadó jellegű ellátások nagy része telemedicinába ment át, vagyis telefonon zajlik. A valódi kapacitásgondok tehát nem a telefonhívások fogadásában vannak: ha a szakrendelésen az



orvos egyszerre lát el beteget személyesen és ad tanácsot egy másik páciensnek telefonon, a további hívókat egyszerűen nincs hová kapcsolni. Itt az intézményvezetés orvosi hasonlattal annyit tud tenni, hogy bypass beavatkozásokkal tehermentesíti a szűk keresztmetszeteket. A legújabb ezeknek a megoldásoknak a sorában az online időpontfoglalás bevezetése, ami a napokban fordul célegyenesbe. Ez azt jelenti,

hogy a beteg interneten is tud időpontot foglalni, majd az intézménybe megérkezve, a recepciót kikerülve kóddal tud bejelentkezni a kiválasztott szakrendelésre. A fogadótérben már áll az erre szolgáló terminál, a napokban indul a tesztüzem.

Jelentős forgalmat bonyolít a koronavírus-labor.

Nagy könnyebbség pácienseinknek, hogy ha egészségügyi ellátásuk során koronavírustesztre van szükségük, nem kell máshová utazniuk, a vizsgálat helyben elvégezhető. Emellett piaci igényeket is kiszolgálunk. Jelenleg a hatósági áras PCR-vizsgálat mellett 15 perces antigénvizsgálatot és szerológiai (vérvizsgálatos) tesztet is kínálunk. Utóbbi azok igénylik, akik gyanítják, hogy kvázi észrevétlenül átesettek a betegségen, és ezt a védettségi igazolvány megszerzése érdekében igazolni akarják, illetve azok is, akik meg kívánják győződni róla, hogy a beadott oltás nyomán létrejött-e, illetve milyen mértékben alakult ki védettségük. Ezekre a vizsgálatokra különféle élethelyzetekben – munkahelyen, utazáshoz, veszélyeztetett emberekkel való találkozást megelőzően – lehet szükség. Honlapunkon **bővebb tájékoztató** olvasható, erre kijelölt munkatársunk készséggel nyújt további felvilágosítást.

Mivel lenne elégedett egy év múlva?

Sok mindent tudnék mondani, hadd emeljek ki egyetlen aspektust. A koronavírus közvetlen áldozatai mellett sok embernek okoz szenvedést, hogy egyeb, gyakran krónikus panaszokkal nehezen jutnak el az orvoshoz, ami állapotuk stagnálását vagy romlását hozhatja magával. Ezt mi pontosan érzékeljük nemcsak a járóbeteg-szakellátásban, hanem Magyarország legelső sokszakmásk, évi több mint kétezer műtétet végző egynapos sebészetének üzemeltetőiként is. Akkor lennék elégedett, ha egy év múlva ebben a tekintetben már teljesen kiderülne felettünk az ég, és visszatérne az életünk a normál kerékvágásba. Humán kapacitásbővítéseinkekkel, eszközberuházásainkkal, technikai fejlesztéseinkkel, valamint a közeljövőben induló infrastrukturális fejlesztési programunkkal, ami a rendelők és a műtöbbszobák megújítását és bővítését foglalja magában, ennek érdekében fogunk dolgozni a következő időszakban.

A BUDAÖRSI EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONTBAN ELÉRHETŐ KORONAVÍRUSTESZTEK

SARS-CoV-2 RT-PCR direkt vírusvizsgálat	19 500,- Ft (hatósági ár)
SARS-CoV-antigén gyorsteszt	15 000,- Ft
ELISA szerológiai vizsgálat vénás vérből védettségi igazolványhoz	11 000,- Ft
ELISA oltáspecifikus szerológiai vizsgálat vénás vérből az oltás nyújtotta védettség ellenőrzésére	16 900,- Ft

A vizsgálatok hétfőn, szerdán és csütörtökön 8.00 és 10.00 óra között zajlanak az udvaron felállított konténerlaborban. Bejelentkezni és fizetni a betegirányítóban kell. A konténerbe a behívás érkezési sorrendben történik, előzetes időpontfoglalásra nincs lehetőség. A mintavételek menetérol és a vizsgálatok előtti táplálkozási korlátozásokról az intézmény honlapján lehet tájékozódni.

Egy csepp Tihany Budaörs szívében

Exkluzív ajándékbolt nyílt a főúton, mely mostantól a Tihany Lavender manufaktúrájából származó, főként levendulás natúrkozmetikumok és különleges élvezeti cikkek lelőhelye lesz itt helyben.

A természetes, környezetbarát alapanyagokból és a meghatározó összetevőkből, a tihanyi levendulaolajból kézzel készített termékeket farmakológusok és szakgyógyászok állítják össze. A felhasznált levendulaolajat a tihanyi manufaktúra a saját illóolaj lepárló üzemében állítja elő. A kozmetikumok nem tartalmaznak olyan nem kívánt komponenseket, mint a parabén, a PPG-t és a pálmaolaj.

A prémium minőségű levendulás hidratáló kozmetikumok (ajakbalzsam, arc- és kézkrem, testápoló), és higiéniai termékek (tusfürdő, piperezappan, fürdősó, krémdezodor, sampon) mellett levendulás sheavaj és kézfertőtlenítő, de még masszázsolaj is szerepel a kínálatban. A Tihanyi Citromliget termécsalád tagjai, arc- és kézkrem, testápoló, fürdősó, valamint tusfürdő citrus illatban is elérhető.

A Levendula Ajándékbolt különleges és exkluzív élvezeti cikkeket is forgalmaz a tihanyi manufaktúra termékínálatából. A levendulás alkoholos italok közül a tihanyi és balaton-felvidéki fűszerekkel ízesített gin, Levendula-bodza Akác-mézbor, mely hazai akácmez erjesztésével készül, és a Levendulinka, ami tihanyi levendulával ízesített almapálinka emelhető ki. A fekete és zöld teák összetevői 40%-ban, illetve a gyümölcssteák 25%-ban tartalmaznak levendulavirágot. Győri kávémanufaktúrából származik a levendulás kávé: a brazil arabica kávészemeket levendulaolajjal együtt pörkölik. Az egyéb kulináris termékeket, szörpöket és lekvárokat balaton-felvidéki őstermelő készíti szárított levendulavirág felhasználásával.

A levendula, mint gyógynövény széleskörűen ismert nyugtató és fertőtlenítő hatásáról, ezért a belőle készült termékek jótékony hatással vannak testre és lélekre egyaránt.

A levendulás vagy citrusos natúr kozmetikumokból vagy a levendulával ízesített élelmiszerekből, illetve ezek kombinációjából összeállított ajándécsomagok bármilyen alkalomra megállják helyüket, bárkinek, még akár saját részre is, hiszen az „én idő”, a magunkkal való törődés nem kevésbé fontos, mint másoknak örömet szerezni.



FACEBOOK/LEVENDULAAJANDEKBOLT



TALPMASSZÁZS

SZERDÁN ÉS PÉNTEKEN 13 ÉS 19 ÓRA KÖZÖTT,
SZOMBATON 8 ÉS 13 ÓRA KÖZÖTT

ÉS GYÓGYPEDIKÚR

MINDEN SZERDÁN 7 ÉS 17 ÓRA KÖZÖTT

Bővebb információ, időpontegyeztetés:
(+36) 23 789 885, (+36) 20 455 6999
számokon vagy a helyszínen személyesen.

VÁRJUK SZERETTEL,
VÁLJEK EGÉSZSÉGÉRE!



www.bulake.hu



Törökbálinti kávézó, reggeliző (Sezlony Café)

lelkes csapatába **keresünk** elhivatott **betanított szakács munkatársat**

FELADATOK:

- Ételek elkészítése receptúra alapján, a kiírások, rendelések szerinti mennyiségben és minőségben, díszítés, precíz tálalás
- Munkaterület és a hozzá tartozó gépek tisztán tartása, konyhai edények, tányérok mosogatása
- Saját munkakörbe tartozó feladatok önállóan történő elvégzése
- Gazdaságos működés fenntartása

Téged keresünk, ha:

- Szeretted igényesen végezni munkádat
- Képes vagy az önálló munkavégzésre
- Vendégközpontú gondolkodás, segítőkész és rugalmas személyiség jellemző
- Szeretnél egy jó csapathoz tartozni
- Nyitott vagy a hétfévi és ünnepnap munkavégzésre

Amit kínálunk:

- Hosszútávú, bejelentett munkalehetőség
- Megbecsülés
- Munkavégzés havi 15-16 napban, napi 10 órában
- Kiszámítható fix bér, pontos kifizetéssel
- Napi étkezés
- Igényes munkakörnyezet
- Átfogó betanítás

Szakirányú végzettség nem szükséges, de előny, ha van gyakorlatod és szeretsz főzni

Jelentkezni a következő telefonszámon lehet:

+36 30 490 3495

E-mailben: office@sezlonycafe.hu

TÁMOGATÓ CSOPORTOK AZ INTERNETEN

ÉVA ÉS ANIKÓ TÖRTÉNETE

A Budaörsi Naplóban 2015 januárjában „Ne csak karácsonykor segíts!” – címmel hirdettük meg sorozatunkat, és minden hónapban feldolgoztunk egy-egy fontos társadalmi problémát. 2021-ben újra elindítottuk, hiszen a pandémia miatt még fontosabb, mert még több ember került bajba. Ezúttal egy segítő csoportot működtető fiatal anyukáról és az általuk támogatott, unokáit nevelő nagymamáról mesélünk.

Sorozatunkban már volt szó olyan magánszemélyről, aki – bár saját anyagi helyzete sem kimagaslóan jó – úgy érzi teljesnek az életét, ha folyamatosan támogat másokat. Ebben a cikkben szintén egy ilyen történetet mutatunk be. Évike (ahogy az általa felkaroltak hívják) budaörsi otthonában home office-ban call centeresként dolgozik, és egyedül neveli négyéves kislányát. És hálás a sorsnak, hogy nyelvtudásával (a magyar mellett franciául, angolul és németül beszél) mindig boldogult annyira az életben, hogy ő maga ne szoruljon másokra. Sőt, évek óta áll kapcsolatban segítőként különböző alapítványokkal. Az idén év elején pedig létrehozta az interneten a saját családsegítő csoportját, „Segítő Angyalok – önzetlen segítségével” néven.

„Az érettségi után Franciaországba költöztem tanulni, ahonnan magyarként, francia ösztöndíjjal kerültem Ausztriába, ahol egy évig éltem, és onnan már dolgozni utaztam tovább Németor-



szágba – kezdi történetét Pongrácz Éva. – Voltak barátaim, kapcsolataim, de amikor négy éve megszületett a kislányom Alina, egyre jobban egyedül éreztem magam, ezért egyéves korában úgy döntöttem, jobb lesz, ha hazajövök Magyarországra, Budaörsre, ahol számíthatok a szüleimre és a húgomra, például ha vigyázni kell a kicsire. Honnan jött az adományozás? A családjunkban nincs ennek hagyománya. **Nem tudom miért, de belülről éreztem, érzem szükségét, hogy a keresetemből egy kisebb összeget mindig elkülönítsek jótékonsági célra.** Sokáig egyszerűen csak átutaltam egy szimpatikus civilszervezetnek, de az olyan személytelen volt. Ezért beléptem egy ma már 1600 fős segítő csoportba, ahova több tagot magam is beszerveztem. Ám egy ideje úgy láttam, hogy a vezetőség nem igyekszik újabb, nehéz sorsú családokat bevonni, hanem évek óta ugyanazoknak adjuk a támogatást, magyarán mi tartjuk el őket a változás reménye nélkül, ami bevallom, nem igazán tetszett. Azt, hogy januárban saját csoportot hoztam létre az általa ki, amikor egy család fiatalabb tagjainak segítségként életrajzot írtam álláskeresőkhöz, és amikor

érdeklődtem, hogy sikerrel jártak-e, kiderült, hogy be se adták sehova.”

Éva saját csoportja még csak pár tucat tagot számlál, de e néhány hónap alatt az étel- és ruhaadományokon kívül egy komolyabb projekten is túl vannak. A vizet vezették be egy csökmői (Hajdú-Bihar megyében, Szeghalomtól található 12 kilométerre) családnak.

„Anikókat egy alapítványon keresztül ismertem meg január végén, és február elején látogattam meg őket egy ajándécsomaggal. Alina is velem volt, mert bár

ilyen hosszú utakra nem szoktam magammal vinni, de aznap nem tudtam kire hagyni. Mire kipakoltam a kocsiból, a kislányom már jókedvűen bent beszélgetett a hét- és nyolcéves fiúkkal, Márióval és Krisztoferrel, Anikó unokáival, akiket a nagymama nevel. Nagyon egyszerű házban élnek Anikó párjával együtt négyen, és nagyon kedves, küzdő emberek. Az életükről azonban jobb, ha nem én mesélek, hanem őket kérdezem meg” – mondta kérdéseinkre válaszolva Éva.

„Most lett kész a vízbevezetés, aminek minden szervezését és a csekkek befizetését Évike intézte, az Isten áldja meg érte!” – vette át a szót Anikó, azaz Vadász Anikó Viola, az 58 éves nagymama. „Eddig műanyag kannákban hordtuk a főzéshez, mosáshoz, mosdáshoz a szomszéd utcából. A következő nagy lépés a fürdőszoba kialakítása lesz, ami Krisztofer betegsége miatt elengedhetetlen.”

A gyerekek Anikó lányával és annak párjával, a gyerekek édesapjával együtt csecsemőként kerültek a nagymamához, ám a felnőttek enyhén szólva nem jöttek ki egymással. Előbb a (nagymama szerint) igen erőszakos és bántalmazó apa költözött el,



majd amikor a kicsik 1,5 illetve 2,5 évesek voltak, az anyjuk is „elszökött”. A nagymamát azonban újabb két csapás érte. **Krisztoferről kórházból kórházra járva Debrecenben kiderült, hogy valami súlyosan megtámadta az immunrendszerét** és magas a vérnyomása, beteg a tüdeje, a veséje, a belső szervei, ezért nem érheti semmilyen fertőzés, közösségbe nem járhat, és rendkívül drága, havi félmillió forintba kerülő gyógyszereket kell szednie. (A gyógyszereket szintén egy alapítvány keretében egy ismeretlen jötevé finanszírozza – jegyezte

egyszer az iskolába és hozza el az új feladatokat, amiket a nagymama készít el e gyerekekkel.

Vadász Anikó Viola, az 58 éves nagymama és a két kis unoka történetéről eddig még nem olvashattak cikket, nem láthattak róluk riportfilmet, de reméljük, hogy ez az írás más médiumok kíváncsiságát is felkelti és ez által további támogatókra találhatnak. Mi azonban **térjünk vissza Évikéhez**, illetve a „Segítő Angyalok – önzetlen segítségével” csoporthoz. „**Nem a tagság létszámának a növelése a fő célom,**



meg Anikó.) És öt évvel ezelőtt a házuk is leégett...

„**Kamatmentes kölcsönből vettük ezt a szoba-konyhás parasztházat, amiben most lakunk és további hitelekkel kezdtek felújítani, korszerűsíteni.** Az önkormányzattól nem kapunk segítséget, hiszen ez egy szegény kisfalu. Pedig én ugye a gyerekek miatt nem igen tudok itthonról kimozdulni, és bár a párom dolgozik, ő is beteg. Ennek ellenére például az ebédért is fizetnünk kellett az iskolában, egy füzetet nem kaptunk ingyen.” Első osztályosok a fiúk, de már mindketten magántanulók, Krisztofer betegsége miatt. **Máriónak** azért kellett a járványügyi korlátozások feloldása után újra itthon maradni, mert amíg bejárt, Krisztofer állapota romlott és az orvosok szerint nagy volt a veszély, hogy a kisebb fiú hazahoz valamit a bátyjára. A tanulást úgy oldják meg, hogy a pótnagypapa viszi be a kész leckéket hetente

de természetesen minden újabb ember, új adomány új reményesség valakinek. Amit szeretnék elérni, hogy ha kevesebben is leszünk, de a hozzám hasonló gondolkodásúak megtalálása” – beszél a tervekről Pongrácz Éva. – „**A hatékony segítségnek ugyanis szerintem két fontos feltétele van. Az elsőről már beszéltem, hogy közvetlen, emberi kapcsolatba kerüljünk azokkal, akik éppen rászorulók, bajba kerültek; illetve a segítők összefogása egy-egy konkrét célért.** Például Anikóéknál a vizet valószínűleg egyedül is be tudtam volna vezetetni, de így, hogy mások is hozzájárultak, hamarabb sikerült. **Továbbá a napokban tervezem, hogy meglátogatok egy másik, a figyelmembe ajánlott családot, mert hosszabb távon, ahogy a csoport bővül, a támogatottak körét is bővíteni szeretném, nem elfeledkezve természetesen Anikóékról sem.”**

EE

KÖRÖMKORREKCIÓ, BENÖVÉS, TYÚKSZEM KEZELÉSE, KÖRÖMPROTÉZIS, ESZTÉTIKAI PEDIKÚR, SZIKE MENTES PEDIKÚR, GYÜMÖLCSAVAS HÁMLASZTÁS (GLAMFOOT), GÉLLAK ÉS PARAFFINOS ÁPOLÁS (KÉZRE ÉS LÁBRA)

PEDIKÚR ÉS MANIKÚR

MOBIL:
0670/341-1159

HÁZHOZ IS MEGYEK!

KURCSICSNÉ BODI EDIT

IRODA XPRESSZ SZÁMÍTÁSTECHNIKA - IRODATECHNIKA SZAKÜZLET ÉS SZERVIZ

-15% kedvezmény javítási munkadíjából, 1 alkalommal használható fel

Új-használt laptop, pc adás-vétele, tablet, kéziszerszámok, monitorok, nyomtatók, pc alkatrészek, fénymásolók, irodaszer, LED izzók, GPS, tintapatronok, tonerek, kábelek, vírusirtás, programok telepítése, Wifi beállítás, rendszergazdai munkák

23-331-327

Nyitvatartás: H.-P.: 09⁰⁰-18⁰⁰ E-mail: info@irodaexpressz.hu

Törökbálint Bartók Béla u. 15.

CSALÁDFELÁLLÍTÓ / HÁZASSÁGI ÉS PÁRKAPCSOLATI

TANÁCSADÓ, TRÉNER

MEGÚJULT HONLAPOK!

www.kapcsolatikonfliktusok.hu

www.csoportos-csaladallitas.hu

Elérhetőségek: +36 20/401-2116 E-mail: koleskrisztina@gmail.com

Facebook: [@kapcsolatikonfliktusok.hu](https://www.facebook.com/kapcsolatikonfliktusok.hu)

Koles Krisztina

TELJES KÖRŰ BÁDOGOS MUNKÁK

06 70/577-9114

Karvázy Optika

OPTIKAI SZAKÜZLET

- szemüveggéskészítés, javítás
- speciális lencsék számítógéphez, vezetéshez, sportoláshoz
- kontaktlencsék, ápolószerek nagy választékban
- multifocális lencsék
- fényre sötétedő üveg és műanyag
- vékonyított lencsék

5000 Ft-os vásárlási utalvány

KORLÁTLAN IDEIG BEVÁLTHATÓ SZEMÜVEG KÉSZÍTÉS ESETÉN

2040 Budaörs, Szabadság út 56. (CBA mellett)

Nyitva tartás: h.-p. 10-18-ig Tel.: 06 23 440-500

„EGYÜTT ÉRZÜNK VELE ANÉLKÜL,
HOGY IGAZAT ADNÁNK NEKI”

Hogy mindketten nyerhessünk

Jobban szeretem a páromat, mint a saját igazamat. Hányan mondhatjuk el ezt magunkról? Vajon mindig sikerül ezt kivitelezniünk? Egy párkapcsolatban mindkét félnek törekednie kell az őszinte megnyílásra egymás felé, és arra, hogy az esetleges sérelmeket meg tudják beszélni egymással.

Sérelmeket általában nem szándékosan okozunk a társunknak, sérelmeink nagy része társunk mulasztásaiból erednek. A sok apró sérelem, észrevétlenül, milliméterről milliméterre távolítja el a két felet egymástól. Mert a következő sérelemnél már az előző, az előző és azt megelőző sérelem lesz a kiindulási alap. A sérelmek, a mulasztások, a negatív érzéseink megbeszéletlenül csak egymásra rakódnak, mint ahogy sok kis téglából épül fel az a fal, ami végül érzelmeink áramlásának gátat vetve, közénk áll, amitől aztán úgy érezzük, hogy elviselhetetlen a másik, a helyzet és mire kamasz gyerekeink lesznek, addigra már a válás gondolata is többször átfut az agyunkon.

Amikor egy konfliktus kellős közepén találjuk magunkat, jön a hatalmas veszteség élmény, hogy „már megint nem sikerült megértetnem, amit szerettem volna”, higgyük el, a másik félben is ott van ez a veszteség élmény. Ugyanúgy, ugyanannyira!

Egy párkapcsolatban olykor engedniük kell, hogy mindketten nyerhessünk. Az érzelmileg intelligens emberek, legyen szó nőről, vagy férfiról megtanulták, hogy olykor engedni is kell ahhoz, hogy nyerjünk, valamint sok múlik egy-egy konfliktus kapcsán azon is, hogy mekkora a kompromisszumra való hajlam. Gyakran előfordul egy-egy meg nem értettség kapcsán, hogy ha sikerül a probléma gyökerét megtalálni, akkor elnézőbbé válnak a felek egymással. Sokszor az hozza a megoldást, hogy megértjük a párunk belső motivációját abban az adott helyzetben, megértjük, felismerjük, hogy miért ragaszkodik annyira ahhoz az egy do-

loghoz. Lehet ez gyerekkori élmény, berög-zültség, minta otthonról, hitrendszer, vagy értékrendszeri nehézség az alapja társunk reakciója mögött. Amikor valaki az adott helyzetben indokolatlanul túl heves, erős érzelmekkel reagál, annak hátterében szinte biztosan valami ilyesmi gyerekkori berög-zült séma állhat. Az érlelődő konfliktusnak ezen a pontján még el lehet kerülni a konfliktus kibontakozását azzal, hogy megértést tanúsítunk a társunk iránt, együtt érzünk vele anélkül, hogy igazat adnánk neki.

STRESSZOLDÓ BESZÉLGETÉS

A megértés tanúsításának egyik lehetséges módja, hogy mindent félretéve arra törekszünk, hogy a társunkban felgyülemlett stresszt oldjuk egy beszélgetéssel. A legideálisabb egyébként is az lenne, ha még aznap, amikor összezördültünk, úgy térhetnénk nyugovóra, hogy kibeszéljük magunkból a sérelmeinket. De a realitások talaján maradvá, ez bizony nem mindig történik így. Az ilyen beszélgetésekhez ugyanis szükséges mindkét fél teljes nyitottsága, vagyis felelősségteljes elköteleződése a probléma megoldása irányába.

EHHEZ SZÜKSÉGES:

- jó időzítés
- valódi érdeklődés mindkét fél részéről (üveges szemmel nem ülünk le beszélgetni)
- együttérzés, empátia
- nem ítélkezünk és bíráljuk egymást
- tartózkodjunk a kéréstlen tanácsoktól
- éreztessük egymással, hogy támogatjuk még akkor is, ha nem feltétlenül értünk mindenben egyet vele. Ebben az esetben ugyanis az a fontos, hogy átérezzük társunk érzéseit
- mutassunk érzelmeket, ha belefér öleljük meg egymást, fejezzük ki érzéseinket.

Nagy erőt és lendületet kap egy párkapcsolat abból a sikerélményből, amit akkor éreznek a felek, ha sikerült egy feszült helyzetet elsimítani a két ember összefogása eredményeként, ami az egymás iránt érzett tiszteletből, megbecsülésből és őszinte szeretetből adódott. Amikor jobban szerettem őt, a saját igazamnál...

KOLOS KRISZTINA
CSALÁDÁLLÍTÓ / HÁZASSÁGI ÉS PÁRKAPCSOLATI TANÁCSADÓ, TRÉNER

UNIÓS OLTALMAT KAPOTT

„BUDAÖRSI ŐSZIBARACK”

Az Európai Unió Hivatalos Lapja mai számában megjelent a „Budaörsi őszibarack” OFJ oltalom alatt álló földrajzi jelzéseként szóló végrehajtási rendelet. EA jó hírről az Agrárminisztérium sajtóközleményt adott ki, melyet az alábbiakban olvashatnak.

Az Európai Bizottság április 19-én oltalom alá vette a „Budaörsi őszibarack” elnevezést, ezzel 67-re emelkedett az uniós oltalomban részesült magyar földrajzi árujelzők száma.

A földrajzi árujelzők használata komoly gazdasági előnyt jelent a termelők számára, hiszen jelentősen növeli a termék hozzáadott értékét. A budaörsi őszibarack intenzív illatú, aromaanyagokban gazdag, zamatos gyümölcs, melynek sajátos jellemzői a pirosas fedőszín, a molyhos héj, a nem túl kemény hús és a leveses állomány. A minősége a termesztési kultúrának és az emberi szaktudásnak is köszönhető. Budaörsön és környékén az őszibarack nemesítés hagyománya a XIX. század végére nyúlik vissza. A területen termesztett őszib-

arack fajták az ott meghonosított fajtákból és a területre szelektált fajtákból kerültek ki. Az emberi szaktudás napjainkban is meghatározó szerepet játszik a kézzel való ritkítás, a tapintásos érettség vizsgálat és a kézi szedés során. A Budaörsi őszibarack termőterülete lankás dombokon és déli fekvésű lejtőkön fekszik, ahol a jellemzően magas napsütéses órák száma nagy napi hőingadozással párosul, ami kedvez a gazdag zamatanyagok és a pirosas fedőszín kialakulásának. A gyümölcs üde savassággal párosuló édes íze és intenzív illata a szerves anyagokban és mikroelemekben gazdag termőtalajnak köszönhető. A gyümölcs leveses állománya az érési időszakra eső csapadékmennyiség hatására alakul ki. A földrajzi árujelzők használata olyan eszköz az előállítók kezében, amely komoly gazdasági előnyt jelenthet. A 2020 januárjában közzétett EU-s statisztikai adatok szerint a földrajzi árujelzővel ellátott agrártermékek értékesítési ára átlagosan kétszer magasabb, mint az ezzel nem rendelkező termékeké. Az Agrárminisztérium Földrajzi Árujelzők Programjának keretében további 17 új földrajzi árujelző uniós oltalmára irányuló eljárás van folyamatban, elsősorban a mezőgazdasági termékek és élelmiszerek, valamint a regionális pálinkák köréből.



BUDAÖRS, Ibolya utca 1.
Tel.: 23/420-840 | Nyitvatartás: mindennap 10–19 óráig
www.hollo-sy-cukraszat.hu | info@hollosy-cukraszat.hu
facebook.com/hollo-sy.cukraszat

300 ÉVVEL EZELEŐTT ÍRTÁK ALÁ AZ ELSŐ BUDAÖRSI NÉMET TELEPESEK

A SZERZŐDÉS

300 évvel ezelőtt, április 21-én írták alá az első budaörsi német telepesek gróf Bercsényi Zsuzsannával a letelepedési szerződést. Ez a dátum Budaörs újkori történetének kezdete.

A Heimatmuseum vezetője, dr. Gajdos-Frank Katalin a múzeum honlapján tette közzé megemlékező írását, ahol a gyűjtemény legrégebbi datált fényképei is láthatók.

“(…) Történelmi források alapján 1718 és 1720 között érkeztek az első német telepesek, melyet Budaörs számára fontos dokumentum igazol, Zichy grófnő, Bercsényi Zsuzsanna és az első budaörsi német lakó-

sok között kötött letelepedési szerződés, amelyet 300 éve, 1721. április 21-én írtak alá. A dokumentum első pontjából arra következtethetünk, hogy a tényleges letelepedés és a letelepedési szerződés megkötése között csupán rövid idő telt el és benne nagy jelentőséggel bírt a szerződés ötödik pontjában leírt kedvezmény, amely szerint, ha valaki szőlőt telepít, akkor a rákövetkező öt évben adómentes és alatta mentesül az uraságnak járó terményadó – a kilenced – terhe alól is. Mindez alapot teremtett a község gyarapodásához. Igen kemény munka kezdődött, hiszen egy teljesen elpusztított területet kellett termékkennyé tenni! Őseink azonban – az első telepeseknél körülbelül 500 emberről volt szó – a nekik juttatott bérleményből fáradhatatlan munkával gon-



dosan művelt területet varázsoltak. Róluk, az 1720-as években érkezettekről, származásukról sajnos keveset tudunk. A második telepes csoportról, akik az 1740-es években a pestis járvány után érkeztek, középbajor nyelvjárásuk alapján következtethetünk arra, honnan érkeztek, de ez

sem pontos, hiszen a más tájszólást beszélők nyelvileg igazodtak a bajor nyelvjáráshoz. (...)”

A TELJES CIKK MAGYARUL ÉS NÉMETÜL ITT

OLVASHATÓ:

heimatmuseum.hu/budaors-vor-300-jahren

Rendelje házhoz a bevásárlást!



ROKSH

www.roksh.com



budaorsinaplo.hu **ONLINE ÚJSÁGON**
**KNAP ZOLTÁN
BUDAÖRSI DÍJAZOTTJA
AZ IDEI SAJTÓFOTO
PÁLYÁZATNAK**

Az idén a Magyar Újságírók Országos Szövetsége által meghirdetett 39. Magyar Sajtófotó Pályázaton emberábrázolás-portré (egyedi) kategóriában 2. helyezett lett a budaörsi Knap Zoltán, Keleti Ágnes 99. születésnapjára ünnepségén készített fotójával.



A pályázatra 296 fotográfus 2515 pályaművel, összesen 7237 képpel nevezett (vannak köztük képsorozatok is). Tizennégy kategóriában hirdettek eredményt. Knap Zoltán 25 éve él városunkban, korábban a szüleiével, most már a több generációs családi házában feleségével és 9 és 11 éves gyerekeivel együtt. *„Abszolút szeretjük”* Budaörsöt – mondja, és szívesen látogatják a budaörsi rendezvényeket *„Több mint 20 éve fotózom, és ebből két évtizede mindig egy helyen dolgoztam, csak a kiadók és az újságok változtak felettem”* – kommentálta a szakmai életrajzát.

<https://budaorsinaplo.hu/budaorsidijazottja-is-van-az-idei-sajtofotopalyazatnak/>

HÁZHOZ MEGYEK!
Fogsor készítését,
avítását vállalom garanciával.
Hívjon bizalommal!
Tel.: **06 20/980-3957**

**„NAGY ÖRÖMMEL
KEZDEK NEKI MINDEN
EGYES KÉPNEK
ÉS IZGATOTTAN
VÁROM A MEGISMÉTEL-
HETETLENT”**

A Fluid art/folyékony művészet technika lényege, hogy az akril festéket hígítjuk és a megfelelő állagú festéket felhordjuk a vászonra, rétegezve, öntve, csöpögtetve, kenve stb. Egyszerűnek tűnik, de egy-egy mutatós kép létrejöttéhez kitarás, rengeteg gyakorlás és némi színérzék is szükséges, amelyeknek, látva az eredményt, Gyepes Katalin nincs hiányában. Egy *„köszönöm”* adta meg számára a kezdő lökést, hogy komolyabban foglalkozzon a festéssel, ahogy ő fogalmazott, *„ezzel a hobbiival”*. Lapunk olvasói, mint a budaörsi „gluténmentes bolt” alapítójára emlékezhetnek rá, aminek a vezetését néhány éve átadta a fiatalabbnak és ő maga háttérbe vonult az üzleti élettől. Ekkor kezdett rajzolni és festeni. A képeit egyelőre csak a **közösségi oldalán** osztja meg és az ismerősöknek mutatja meg, de egy-két hónapja egyre több megrendelést is kap és már gyűjti az anyagot az első kiállításra, amit azonban nem szeretne elstetni.

<https://budaorsinaplo.hu/nagy-orommal-kezdek-neki-minden-egyes-kepnek-es-izgatottan-varom-a-megismetelhetlent/>

**MÉG MINDIG
PRÓBÁLKOZNAK
AZ UNOKÁZÓS CSALÓK**

A Covid-19 járvány alatt sem vesztett „népszerűségéből” az **unokázós család** a bűnelkövetők körében, bár egyre több ilyen párost fogott már el a rendőrség, lakossági bejelentésre. A család lényege, hogy unokának vagy más közeli hozzátartozónak kiadva magukat vezetékes telefonon hívják fel az idős embereket és valamilyen okra, például tartozásra, balesetre hivatkozva készpénzt vagy pénzzé tehető értéket csálnak ki tőlük.

<https://budaorsinaplo.hu/meg-mindig-probalokoznak-az-unokazos-csalok/>



offisolution „IRODÁBAN OTTHON”

Erre figyeljünk a forgószék kiválasztásakor



A kínálat bőséges, sajnos azonban nem minden termék felel meg az egészségügyi szempontoknak - írja a forgószékekről tanácsadónk Bóhm Zoltán Ákos, akit sorozatunk első részében, a múlt hónapban mutattunk be. Öt éve alapította saját irodabútor kereskedő vállalkozását.

Sokféle szempont vezérelhet bennünket a megfelelő irodai forgószék kiválasztásakor, de biztos, hogy nem szabad megspórolnunk sem a kellő anyagi-, sem a szükséges idő ráfordítását. Hiszen sékünk a munkanap folyamán végig velünk van, csendesen támogatva bennünket, segít a gondolatainkat fókuszálni.

A kényelmes ülés igénye egyidős az emberiséggel, és velünk fejlődött az évszázadok során. Napjainkban pedig a modern technika is segítségül hívva lehetőségünk van munkatársaink ergonómiai igényeit kielégíteni, biztosítva a komfortos munkavégzést, ezáltal növelve a hatékonyságot.

Forgószékekből a kínálat bőséges, sajnos azonban nem minden termék felel meg az egészségügyi szempontoknak, a beállítási

lehetőségek szélsőséges keretek között mozognak. Fontos azonban, hogy egy szék esetében nem az a cél, hogy bármilyen irányban állítható legyen, hanem hogy felhasználó számára legtöbb esetben előnyös legyen, amit érdemes szakértőkre bízni.

Vannak ugyanakkor alap dolgok, amiket elvárhatunk. Ilyen többek között a szinkronmechanika, ahol az ülő- és hátlap egyaránt mozdul, de eltérő mértékben. Vagy a test-súlyhoz hangolhatóság, melyet a legújabb modellek helyettünk elvégez, automatikusan. Bár nem elengedhetetlen, de nagymértékben javítja a felhasználói élményt az ülés-mélység állítási funkció, hiszen nem vagyunk egyforma magasak.

Terjedelmi korlátok miatt a részletekbe nem tudunk belemenni, de remélhetően a fentiekből érezhető a téma fontossága, hogy a befektetett energiánk és forintjaink gyorsan megtérülnek, ha a kényelmetlenség érzése helyett arra összpontosíthatunk, amihez a legjobban értünk, tehát a munkánkra. Különösen igaz ez az extrém hosszú, nagy koncentrációt igénylő munkavégzés során, amikor mi és székünk is ki vagyunk téve a szélsőséges igénybevételnek. Az ilyen körülményekre megfelelő választás az úgynevezett 24 órás forgószék, amit azért fejlesztettek ki, hogy a nap során folyamatosan üljenek benne és ennek ellenére éveken keresztül szolgálatunkban tudjon maradni.

Folytatjuk. A következő részekben Bóhm Zoltán Ákos a vezetői bútorokról majd az anyagok kiválasztásáról ad tanácsokat.


 Web: **offisolution.hu**

 Tel.: **+36 70/397-0693**

Budaörsi Napló

Kiadja: Budaörsi Napló Bt.

Felelős szerkesztő:

ELLER ERZSÉBET eller60erzsebet@gmail.com

Felelős kiadó a Bt. ügyvezetője

Szerkesztőség Budaörs, Szabadság u. 137. földszint (a parkra néző oldalon!)

Nyitva h.-cs. 10-16 óráig, p. 10-14-ig

Telefon: 0630/6454-643

E-mail: bnaplo@t-online.hu

Nyomdai előkészítés: Kaszás Zoltán

Terjesztés: Portik Kócsi Róbert

Főmunkatárs: Borhegyi Éva

Munkatársak: Pollák Judit, Eller Mária

Nyomás: **EPC Nyomda** ISSN 1216-1985

Áprilisi megfajtás: **A séf heti ebéd ajánlata a facebook.com/inyencek háza oldalon.**

JÓKENYÉR – ÍNYENCEK HÁZA

3000-3000 forintos utalványát nyerték, amit szerkesztőségünkben átvehetnek:

Fábián Sándor és Pintér-Tarnai Krisztina



MEG- FEJTÉS 1. Héját lefejt	↓	Gramm	MEG- FEJTÉS 6. Működik	↓	Sütemény Méter	↓	Z.E.Ó.D.	Talál	↓	MEG- FEJTÉS 3.	Gyötör (lélekben)
								Rezeg középe Mácsolat			
Liter	→	MEG- FEJTÉS 4. Díjtanul	→		Hirdetés Kén	→					
MEG- FEJTÉS 2.	→								Napisten Véges	→	
Baden	→		Bór Tiltószó	→	Közteher viselés Számító- gép	→					
Előző napon	→					Mutatószo	Menyeg- ző Egyházi énekes				
								Ritmus eleje! Elsüt	→		
MEG- FEJTÉS 5. Szintén ne	→		Porcelán disztárgy	Elektron	Biztosi- ték Csomag	→					Görög betű
Emlék- nap	→					Házás Kelvin	→			Basszus Házikó	→
Tonna	→	Jód Részvény- társaság	→	Meztelen szobor Ék!	→			Kudarc kezdet!	Nedv Idő jele	→	
						Tanít Dehogy	→				
Apró emberkék	→	T								Kicsi- nyitó- képző	→

Beküldési határidő: 2021. június 7-ig

Ínyencek HÁZA

pékség és pikánságok

Az Ínyencek háza teret ad a társas és baráti találkozókra a mindennapokban, hiszen hét közben is fontosak maradnak az emberi értékek.

Előtérben a minőség, az ízek, a gasztronómia és a harmónia. Ínyencek lenni nemcsak öröm, jó érzés, hanem egy létforma. Érezd jobban az ízeket és élvezd jobban a pillanatokat!

- Kibővült meleg reggeli választékkal,
- Chef napi ajánlata ebédre,
- pikánságokkal feltöltött delicates részleg,
- ILLY kávék,
- Don Antonio szósz termécsalád,
- Pödör olajok és balsamecetek,
- Széles nemzetközi- és hazai borválaszték,
- Kanálka: Kézzel készült chutney-kal, változatos zöldségkrémekkel és sült fokhagymával.
- CSERPES; kenhető krémek családja

...legzél te is Ínyenc!



BUDAÖRS, SZABADSÁG ÚT 100.

VAKÁCIÓ a múltban

Nyári napközis táborok 2021 – CSIKI PIHENŐKERT, Budaörs



TÖRTÉNELMI KALANDTÁBOROK

- Június 14–18. A piramisok titkainak nyomában – ókori egyiptomi régészeti tábor
 Június 21–25. Mátyás király és Beatrix reneszánsz udvarában – középkori kalandtábor
 Július 5–9. Nagy Medve törzsének gyermekei – indiántábor az apacsok földjén
 Július 12–16. Jégkorszaki mamutvadász expedíció – őskori régészeti tábor
 Augusztus 9–13. Csodaszarvas nyomában – honfoglalás–kori hagyományőrző tábor



TERMÉSZETBÚVÁR TÁBOROK

- Június 21–25. A biológia és az élővilág csodálatos világa – kísérletező ökotábor
 Június 28. – júl. 2. „Kertész leszek, fát nevelek...” – kertészeti és természetvédelmi tábor
 Július 5–9. A kémia és a fizika csodálatos világa – kísérletező tábor
 Július 26–30. Fürkész tábor a Csiiki-hegyekben – természetjáró és természetvédő expedíció
 Augusztus 2–6. Karnyújtásnyira az Univerzum – csillagász és természettudományi tábor az Utazó Planétáriummal



MŰVÉSZETI TÁBOROK

- Június 14–18. Divat hét – stílus és szabás–varrás tábor (egyedi palók és táskák, textiltfestés)
 Június 21–25. Csiiki Art Művészeti Műhely – fazekas és porcelánfestő iparművészeti tábor
 Június 28. – júl. 2. Csiiki Art Művészeti Műhely – textilszobrász, decoupage és bútorfestő iparművészeti tábor
 Július 12–16. Divat hét – stílus, mozgás, smink, frizura és szabás–varrás tábor (szabadidős és nyári viseletek, kiegészítők)
 Július 19–23. Csiiki Art Művészeti Műhely – rajz és festészeti tábor
 Július 26–30. Hollywoodi sztárok a Csiiki színpadán – színjátszó és filmes kreatív előadóművészeti tábor
 Augusztus 9–13. Divat hét – stílus, mozgás, smink, frizura és szabás–varrás tábor (alkalmi és parti viseletek, kiegészítők)
 Augusztus 9–13. Csiiki Art Művészeti Műhely – mozaik, tűzzománc és Tiffany üveg iparművészeti tábor



SPORT ÉS SZABADIDŐS TÁBOROK

- Június 14–18. Lazuljunk végre! – vakáció készítő szabadidős csapatjáték tábor
 Június 28. – júl. 2. Legyél Te is samuráj! – japán harcművészeti tábor
 Július 12–16. Játék határok nélkül – számháború és csapatjáték tábor
 Július 19–23. Juss ki ha tudsz! – szabaduló és csapatjáték tábor csak bátraknak!
 Augusztus 2–6. Juss ki ha tudsz! – szabaduló és csapatjáték tábor csak bátraknak!



ANGOL NYELVI TÁBOROK

- Június 28. – júl. 2. Harry Potter and the Philosopher's Stone – kezdő szintű angol tábor
 Július 19–23. Sherlock Holmes and the Hound of the Baskervilles – angol nyelvű nyomozó tábor
 Augusztus 2–6. Harry Potter and the Chamber of Secrets – haladó szintű angol tábor



CUKRÁSZTÁBOROK

- Július 5–9. Pici pékek – cukrásztábor (péksütemények és kiegészítő édességek)
 Július 26–30. Legyél Te is „Tortakirály” – cukrásztábor (ünnepi sütemények és torták)



CSIKI PIHENŐKERT Budaörs, Virág u. 6. • E-mail: csikipark@gmail.com • Telefon: +36 30 549-8840

Online jelentkezés és tájékoztató: www.csikipihenokert.hu

ÚJ

OPEL CROSSLAND

A KÜLSEJE MENŐ, A BELSEJE JÖVŐ /



O P E L

A képen látható gépkocsi illusztráció, a felszerelt tartozékosomag nem része az alapfelszereltségnek.
Opel Crossland fogyasztási adatok: 4,5-6,4 l/100 km, CO₂-kibocsátás: 118-143 g/km
www.opel.hu

OPEL FÁBIÁN BUDAÖRS 2040 Budaörs, Garibaldi u. 1., Telefon: (23) 802-822, www.opelfabian.hu

FÁBIÁN
-AUTÓ-