



KÖZÉLETI VÁROSI LAP



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

VIDD
MAGADDAL

Budaörsi Napló

XXXIII. ÉVFOLYAM 12. SZÁM 2023. DECEMBER-JANUÁR

Kövessen
bennünket
a Facebookon is!

2040 Budaörs,
Nádas u. 1.

TEL.: 06 (30) 9414-714

*Békés ünnepeket
kívánunk!*



6.
oldal



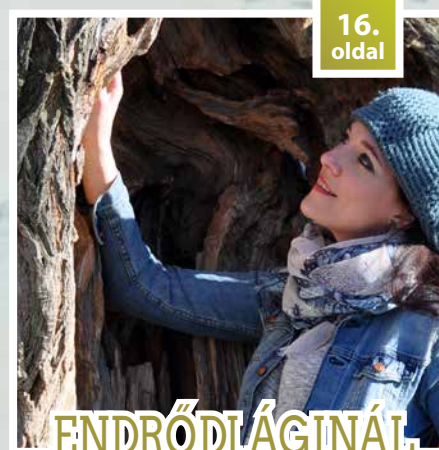
A VÁRÓLISTA
Rövidül

19.
oldal



EGÉSZSÉGES
ÉLETMÓD
Sorozatunk

16.
oldal



ENDRŐDI ÁGINÁL
Vendégségben

KÖVETKEZŐ LAPSZÁMUNK JANUÁR KÖZEPÉN JELENIK MEG!



AZ ULTRAHANG TÖBB MINT KÉPALKOTÁS

POZITRON
DIAGNOSZTIKA KÖZPONT

AZ EGYIK LEGELTERJEDTEBB DIAGNOSZTIKAI MÓDSZER, AMELY:

- ✓ KOCKÁZATMENTES
- ✓ BÁRMIKOR ELVÉGEZHETŐ

Erek, inak, izmok, ízületek, hasi szervek, pajzsmirigy és a szív vizsgálatára alkalmas.

ELÉRHETŐSÉGEK

Pozitron-Diagnosztika Központ
1117 Budapest, Hunyadi János út 9-11.

+36 1 505 8888 www.pet.hu info@pet.hu

Metróvas

Betonacél-feldolgozó és Kereskedelmi Kft.

- Betonacél-értékesítés szálban
- Betonacélvágás, hajlítás
- Betonacélháló-értékesítés

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

Beton

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

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

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIO



INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT MELLÉ ACCU-CHEK ACTIVE KIT VÉRCUKORSZINT MÉRŐ SZETTET KAP AJÁNDÉKBA*

AUCHAN KORZÓ BUDAÖRS
Sport utca 2-4.

Kérjük, egyeztessen velünk időpontot!
06 (30) 220 3624
budaors@widex.hu

*Minden 50 év feletti új ügyfél, akinek hallásvizsgálati eredménye meghaladja az átlag 30 dB-t egy Accu-Chek Active KIT vércukorszintmérő szettet kap. Az akció 2023. december 14-től a készlet erejéig tart. Amennyiben van hallókészüléke, kérjük, hozza magával a kiskönyvét. Az Accu-Chek Active Kit gyógyászati segédeszköznek minősül. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

BU/23/12BN1



Régi vagy új? Új vagy régi?

SZUBJEKTÍV



**Ha megtalálsz a régi-
ben az újat, az újban
pedig visszaköszön a
régi, akkor nincs semmi
baj. Akkor minden a
helyén van.**

Nem értek egyet azokkal, akik szerint a régi dolgokat el kell feledni, de nem értek egyet azokkal sem, akik szerint minden megőrizendő hagyomány, mert amit őseink csináltak, tudtak, az csak jó lehet. Különösen aggodva figyelem a szerencsére már-már elfeledett gyógyító praktikák némelyikének kritika nélküli felélesztését, vagy a takarékoság és környezettudatosság jegyében a mindennapi életünket megkönnyítő konyhai robotok és más háztartási eszközök száműzését.

Az igazság ugyanis, mint mindenben, ebben is középúton van. Van, amit érdemes nagyszüleinktől megtanulni, alkalmazni és van, amit a mai tudásunk birtokában már nem. Van, amit érdemes az újdonságokból beszerezni, bátran használnunk, és biztosan sok minden van, amit felesleges.

A napokban egy olyan régi házból felújított otthonban jártam vendégségben, ahol a berendezési tárgyak az 1800-as évek végét, az 1900-as évek elejét idézik. Tulajdonosa kisebb részben megörökölte a régi bútorokat, nagyobb részben azonban bolhapiacokon vásárolta és saját kezűleg újíttotta fel őket, eredeti szépségüket visszaadva. A szekrény, az asztalok, a székek, az ágy, mellette egy hatalmas utazóláda, a dísz tárgyak és más kiegészítők egészes arculatot adnak a lakásának. Lehet-e azonban egy ilyen otthonban tartósan és kényelmesen élni, úgy hogy közben lemondunk a technikai fejlődés eredményeiről, például a mosó- és mosogatógépről? – merült fel bennem. Nem, de nem is kell – kaptam meg a választ, amikor egy csésze forró teát kértem. A konyhaszekrény mívés ajtaja mögött ugyanis a 20. század egyik hasznos találmánya bukkant elő egy pillanatra, a mikrohullámú sütő, majd beszélgetés közben a 19. század eleji íróasztal fiókjából pedig a 21. század informatikai eszközeit, egy tabletet és egy legújabb okostelefont vett elő házigazdánk.

„Én vagyok az Új!” – feleld: „A Régi jobb volt!” – írta Babits Mihály „A gazda bekeríti házat” című versében. Tudom, más körülmények között és más megfontolásból vetette papírra, mint amiről ez a kis cikk szólni akar. De én inkább azt mondom: régi vagy új, új vagy régi, nem ez a fontos. Hanem, hogy te hogy érzed komfortosan magad. Ha megtalálsz a régiben az újat, az újban pedig visszaköszön a régi, akkor nincs semmi baj. Akkor minden a helyén van.

EE

Kedves hűséges olvasóink!

A Budaörsi Napló létrehozását 1991-ben határoztuk el barátaink, ismerőseink biztatására, akik azt mondták, hogy szüksége van a városnak egy független újságra, amelynek a szerkesztője/szerkesztői megfelelő helyismerettel rendelkeznek.

A kiadó egy családi vállalkozás, így bár az elmúlt három évtizedben hol kaptunk, hol meg nem többkevesebb önkormányzati támogatást, a bevételeink elsődleges forrása a hirdetések.

Ami egyben és főként az utolsó pár évben hatalmas létbizonytalanságot eredményez. Így minden évet (most a 2023-at is) azzal zárjuk, ha nem lesz valami pozitív piaci fordulat, jövőre már nem tudunk megjelenni. Majd egyre szűkösebbre húzva a nadrágszíjat, meg bizony "tagi kölcsönnel", mégis megjelenünk.

Szeretnénk jövőre is folyamatosan - és szándékaink, reményeink szerint hitelesen! - tájékoztatni a helyi történekekről.

Sokan nyilván azt gondolják, most következik az, hogy bár ingyenes a lapunk, támogatást kérünk öntől. Meg is fordult a fejünkben, de miután különösen karácsonykor annyi, de annyi rászoruló család, beteg, gyerek, vagy beteg gyerek, kisállat stb. kéri a lakosság segítségét, nem írunk ide sem számlaszámot, sem bármilyen más elérhetőséget.

Viszont egy nagy kérésünk azért lenne: olvasnunk bennünket, ajánlják az írásainkat akár a nyomtatott lap továbbadásával, akár az online oldalunk linkjének (<http://budaorsinaplo.hu>) elküldésével az ismerőseinknek! Hiszen, ha nő az olvasottságunk, nő a lapunkat életben tartó hirdetések hatékonysága is és ez újabb hirdetéseket irányíthat hozzánk.

Köszönjük, hogy eddig is olvastak, olvasnak minket! Kívánunk mindenkinek nagyon szép karácsonyt, jövőre egy jobb vagy még jobb évet, mint ez volt! Vigyázzanak magukra és egymásra és azt tegyék másokkal is, amit önmaguknak kívánnak!



ELLER ERZSÉBET
ÉS
BORHEGYI ÉVA
SZERKESZTŐK

VILÁGOSABB LESZ

A GYALOG-
ÁTKELŐHELYEK
KÖRNYÉKE

„Nem nappali fényben fognak úszni, de világosabb lesz a gyalogátkelőhelyek környéke” – fogalmazott Wittinghoff Tamás polgármester, amire 20 millió forintot fordít az önkormányzat. Erről is mai ülésen döntöttek a képviselők. Felmerült ugyan, hogy a nem önkormányzati fenntartású utaknál jelenthető akadályt a közútkezelő, de végül is abban maradtak, hogy remélhetően nem.

Előzmény, hogy az elmúlt időszakban Budaörs területén megnőtt a járművezetők hibájából bekövetkezett gyalogosgázolások száma a kijelölt gyalogátkelőhelyeken, ezek közül is a jelzőlámpás forgalmirányítással nem rendelkező helyszíneken.

Történt ez annak ellenére, hogy az átkelők megvilágítása a szabványnak megfelelően a megelőző szakaszhoz képest eggyel nagyobb kategóriájú megvilágítással rendelkezik, illetve az elmúlt években több helyen is direkt gyalogátkelő megvilágításra kifejlesztett fényforrásokat szereltek fel.

A lakossági jelzések alapján elkerülhetők lennének a további balesetek a jelenleginél még nagyobb megvilágítással, különösen a kiemelt forgalmú szakaszokon, mint például az 1. sz főút, a Károly király utca, a Szivárvány utca, a Farkasréti út egyes szakaszai.

EZ TÖRTÉNT DECEMBERI TESTÜLETI ÜLÉSÉN

Fontos döntéseket hoztak, de a politikai show sem maradt el

Összesen 53 napirend szerepelt december 6-án a képviselő-testületi ülésen. A legfontosabakat a könnyebb áttekinthetőség érdekében külön kiemeltük, mint például a várólisták lerövidítése érdekében az egészségügyi szakrendelőnek megszavazott támogatást.

Napirend előtt Löffler Dávid (Fidesz-KDNP) beleszúrt egyet Wittinghoff Tamás (BFE) polgármesterbe, hogy mindenhol van ideje elmentni “kávézni”, de bezeg közmeghallgatás nem volt. Ez a stílus végig kísérte a tanácskozást a három kormánypárti, amúgy listán bekerült, egyéni körzetet egyet sem nyert képviselők részéről, aminek a megdöbbentő mélypontja az volt, amikor Czuczor Gergely (Fidesz-KDNP) arra vélt emlékezni, hogy a rendszer-váltás után frissen megalakult önkormányzatban (a képviselő úr ekkor még kicsi gyerek lehetett, de történész lévén nem ártott volna “forráskritikával” kezelnie a hallottakat - fogalmazott a polgármester) Wittinghoff Tamás munkásör sapkát tett volna ki az asztalra. Nos, ez annyira képtelen állítás az akkori SZDSZ-ben politizáló, a fennálló kádári rendszer lebontásában aktív szerepet vállaló budaörsi polgármesterrel szemben, hogy tényleg nincsenek szavak a minősítésére.

Áttérve a lényegre: a képviselők többek között a szervizúton lévő parkolást, a kamaraderdei park kivilágítását, a kátyús utakat, a lakótelepen a sérült sakkasztalt, a még tél közepén is hulló faleveleket említették meg, melyekre Lőrincz Mihály műszaki ügyosztályvezető az éterből (ugyanis a pandémia óta csak online van jelen az ülésen) megnyugtató válaszokat adott. Jó hírt közölt Tóth Ferenc (BFE) kérdésére is, hogy a Kertész utca megújítása tényleg komoly előrelépés történt, mert sikerült egyeztetni az ott élőkkel, és így csak az egyik oldalon lesz járda és parkoló is. De hozzátette, hogy amely telkekből nem adtak le ehhez területet, ott cikk-cakk lesz.

És akkor szaladjunk végig a napirendeken! Több olyan is volt, amelyik a már kialakult helyzet formális jóváhagyását jelentette, például a Frankhegyen a korábbi változtatási tilalom feloldása, azaz határon kívül helyezése. Ugyanis az már a törvény szerint magától lejárt három év után. Továbbá alapító okiratokat igazítottak országos jogsza-

bályi változásokhoz. Módosították a költségvetésen, ahol ez szükséges volt, például annak érdekében, hogy az önkormányzati intézmények dolgozói megkapják az ilyenkor szokásos év végi jutalmakat. Illetve “pótelőirányzatot”, magyarul plusz pénzt kapott a színház. Az Illyés igénybe veheti ingyen a sportszarnokot a szalagavatóhoz, de ezt is le kellett papírozni, mert az azt üzemeltető BTG-nek ezért fizet az önkormányzat 2,23 millió forintot. Igen, a polgármester is kapott év végéi jutalmat, a három havi illetményét, és ennél a napirendnél – a bevezetőben említett show részeként – Löffler Dávid egy virgácsot adott át neki, amit Wittinghoff Tamás két szaloncukorral viszonzott.

Több lejárató szerződést hosszabbítottak meg újabb évekre, így az uszodáét, a Patkó 1-ben a boltét, a Templom tér 12-ben (a volt posta, mára kulturális funkciókat kapott) az első részre és a tetőterre.

Elfogadtak éves beszámolókat, többek között az esélyegyenlőségi szöszölét. Itt említeném meg, hogy mire a



kamaraderdei részönkormányzat beszámolója került sorra (közben szünet volt és díjátadási ünnepség) annak elnöke, a terület pótválasztáson nyert egyéni képviselője Török István elment. Ami azért volt zavaró, mert így nem kaptunk magyarázatot arra, hogy a részönkormányzat másik négy tagja miért nem szavazta meg a beszámolót. Így végül a testület sem, kivéve a három fideszes képviselőt. Akik meg a Hauser Péter (BFE) által vezetett frankhegyi részönkormányzatát nem fogadták el, holott azzal tagok (a kormánypártiak is) előzetesen egybehangzón egyetértettek. Összességében a kamaraderdei beszámoló tehát nem lett megszavazva, a frankhegyi igen.

Fontos napirend volt, hogy Fővárosi Vízműveknek közel 20 millió forintot fizet rész tulajdonosként a cég veszteségeinek a finanszírozására Budaörs. Itt elhangzott, hogy a veszteség oka a “rezsicsökkentés” miatti nyomott hatósági ár, ami miatt a közüzemi szolgáltatók nem tudták a kötelező, állagmegóvó fejlesztéseket sem megvalósítani.

Érdemes még kiemelni, hogy a Budaörsi Rendőrkapitányság két kérelmét is elfogadták, három plusz státusz és lakossági és térfigyelő jár-

őrszolgálat finanszírozásáról. Dr. Öveges Kristóf rendőrkapitány is ott volt az ülésen és szót kért illetve kapott, így képviselői kérdésekre válaszolva megígérte, hogy lesz szemmel látható eredménye ennek a támogatásnak. Itt is felhívta a figyelmet arra, amit lapunknak adott interjújában is fontosnak tartott: várják a fiatalok jelentkezését rendőrné a gyorsított képzésre.

A zárt ülés előtti (azon az önkormányzati lakásokban élők fizetési hátralékáról volt szó) utolsó napirend arról szólt, hogy a Frankhegyen található ingatlanokkal kapcsolatos jogviták miatt az Alkotmánybírósághoz kell fordulni. Itt Czuczor Gergely (aki jogász végzettségű is, a történész mellett - hangzott el) megjegyezte, hogy ha a polgármester nem tartja pártatlannak a fideszes delegáltak miatt az Alkotmánybíróságot, amit már többször kifejtett, akkor miért is vár most tőlük kedvező ítéletet? Amire dr. Bocsi István jegyző válaszolt, és tisztázta: ebben az ügyben sem számíthatunk kedvező alkotmánybírói döntésre, valószínűleg vizsgálat nélkül vissza fogják utasítani, de ahhoz hogy tovább léphessünk a Kúriához, ezt az eljárás jogi lépést meg kell tenni.

EE -

AZ ELLÁTÁS ZAVARTALAN, DE...

Háziorvos keresztek

A szakrendelések várólistájának a csökkentése után a következő napirend is az egészségügyről szólt.

Mint mi is megírtuk, a 001. számú felnőtt háziorvosi körzet doktora dr. Ravasz Carmen Judit november 1-től nyugdíjba ment. Elég váratlanul, így a mai napig nem sikerült a praxisát az utódjának átadni, merthogy nincs rá jelentkező.

De hogy a betegek ne maradjanak ellátatlanul, ideiglenes megoldásként az önkormányzat október végén úgy döntött, hogy a praxis állandó betöltéséig a Ritter Med Bt-vel köt szerződést, vagyis dr. Ritter Gergelylyel. (Aki képviselőként, mint érintett tartózkodott ennél a napirendnél.)

Ő nem egyedül látja el a helyettesítést, hanem két kollégáját bevonva szervezte azt meg, dr. Rókuszfalvy Szilviát és dr. Szimándli Verát.

Miért került ez ismét napirendre? Bár a probléma megoldása érdekében az önkormányzat aktívan együttműködött a háziorvosi ellátás finanszírozásáért felelős Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelővel (NEAK) és a Nemzeti Népegészségügyi Központtal, rendszeresen egyeztetve a szükséges lépésekről, a hatóságnak valami mégsem tetszik. Így bár az eredeti megállapodás az volt velük, hogy mivel tartós helyettesítés esetén az állami alapkezelő nem finanszírozza a teljes összeget, az önkormányzat „csak” havi 1,2 millió

forinttal kell, hogy kiegészítse a körzet ellátásának költségét, a NEAK novemberre semmit nem fizetett.

Hogy tulajdonképpen mibe kötöttek bele, az sem a testületi ülésen nem derült ki, sem a NEAK leveléből nem egyértelmű, így maradunk annyiban, hogy az önkormányzatnak még egyszer a zsebébe kell nyúlnia, hogy az orvosok megkapják a nekik járó pénzt, és ez most havonta újabb másfél millió forintot jelent. Továbbá a képviselők tartalékba helyezték a tartós helyettesítéshez szükséges összeget a következő pár hónapra is, amit értelemszerűen csak akkor kap meg a Ritter Med Bt., ha a NEAK továbbra sem fizetne. Hiszen közben próbálják tisztázni az okokat, amire egy egészen friss, mai levél értelmében van is remény – hangzott el a testületi ülésen.

A végleges megoldás természetesen az lesz, ha sikerül megtalálni Ravasz doktor utódját, feltéve, hogy addig sikerül egyben tartani a praxist és a 001-es körzetből nem mennek át végleg máshova tömegesen. Igaz, ennek elég fontos akadálya, hogy a többi körzetben is igen leterheltek az orvosok és egészen a közeljövőben várható dr. Nagy Vilmos visszavonulása is.

Az önkormányzat erről kiadott egy sajtóközleményt, amely végén ez áll: „Az önkormányzat továbbra is minden meg fog tenni a budaörsiek folyamatos egészségügyi ellátásának biztosításáért. Ha szükséges, átmeneti segítséget is nyújt a finanszírozáshoz, annak ellenére, hogy ez alapvetően állami feladat.”



FENYŐFÁT IS KAPNAK

A RÁSZORULÓ GYERMEKES CSALÁDOK

Idén is kapnak egyszeri, természetbeni támogatásként karácsonyra fenyőfát a rászoruló gyermekes budaörsi családok. Erre 250 ezer forintot biztosít az önkormányzat – döntött a képviselő-testület.

Az előzetes felmérések szerint ez mintegy húsz családot érint. Elsősorban azokat, akik a jövedelmi helyzetük igazolása után már részesültek települési támogatásban, gyermekétkeztetési térítési díjkezdményben vagy gyermekek karácsonyi támogatásában 2022-2023-ban.

BODZA UTCA ÉS BÁRÁNY KÖZ

Bodza utca és Bárány köz – két új elnevezésről döntöttek a képviselők vita nélkül a testületi ülésen. Az első a Víg utcával párhuzamos szakasz, amit korábban a 1227 hrsz.-on lehetett megtalálni.

Alternatívaként felmerült a Barack, a Borbolya és a Tövis utca is, de végül Bodza lett a befutó, ami nem keverhető össze már meglévő, hasonló utca nevekkel.

A Bárány köz a 1410-es helyrajzi számú közterület, ami a Budakeszi utcára és a Dér utcára, továbbá a Bárány utcára a Kőhalom utcára rendelkezik közvetlen kapcsolattal.

AZ ÖNKORMÁNYZAT 167,4 MILLIÓ FORINTTAL TÁMOGATJA 2024-RE AZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONTOT

Rövidül a várólista

Az év legfontosabb előterjesztésének nevezte Wittingoff Tamás a képviselők által elfogadott „A budaörsi járóbeteg szakellátás várólista rövidítési program”-ot.

A képviselő-testületi határozat lényege röviden, hogy **az önkormányzat 2024-re 167 400 000 Ft önkormányzati kiegészítő finanszírozást biztosít az állami ellátás mellé az egészségügyi szolgáltatónak.** Mind erre pedig azért van szükség, mert a várólisták egyes szakrendeléseken már a hét hónapot is eléri, ami idő alatt, ugye nem kell magyarul, a beteg akár bele is halhat a kezeletlen betegségébe.

Budaörsön az állami egészségügyi ellátás egyedi modellben valósul meg több mint két évtizede. A lényege, hogy az önkormányzat nem saját maga működteti

a szakrendelőt, hanem azt átadta magánkézbe. Magát a működtetést! Ez volt eredetileg a 2016-ban sajnos emlékezetes botrányral megszünt EuropMed, majd lépett annak a helyébe a Jump Consulting Kft., illetve 2020-ban az intézmény üzemeltetésére szerződött kft.-t felvásárolta a TritonLife Csoport. Ők néhány hete, amikor az intézmény neve is megváltozott, azt írták közleményükben, hogy a cégcsoport „stabil gazdálkodásának, megerősített szakmai és pénzügyi hátterének köszönhetően a budaörsi szakrendelő nemcsak átvészelte az elmúlt időszak krízishelyzeteit”, hanem fejlesztésekre is sor került, a lakosság jogos panaszát a szakrendelőknél az egyre hosszabb várakozási idők miatt nem tudták saját erőből orvosolni.

A megszavazott önkormányzati kiegészítő finanszírozás reményt keltő, és az önkormányzat a pénzt szigorú feltételekhez köti. Ne-

vezetesen ebből hat szakrendelésen (ezek a nőgyógyászat, kardiológia, ortopédia, diabetológia, szemészet és ultrahang-diagnosztika) növeli a rendelési óraszámokat. Vagyis ebből a pénzből a szolgáltató további orvosokat, asszisztenseket von be az ellátásba, olyan javadalmazást biztosítva nekik, ami versenyképes az állami kórházakban elérhető megemelt fizetésekkel, illetve a magánegészségügyben ajánlott díjazással. Amire a jelenlegi NEAK-finanszírozás messze nem elegendő. **Az önkormányzat figyelni fogja a várólistákat, a cél az, hogy belátható időn belül egy hónapon belül mindenki kapjon szakrendelésre időpontot, és mivel utófinanszírozásról van szó, ha ez a cél mégsem valósul meg, az önkormányzat a „támogatást” visszatarthatja.**

(*Interjúnk Zsakai Zoltánnal, az egészségügyi központot üzemeltető cég ügyvezetőjével a 11. oldalon!*)

ÖNKORMÁNYZATI DÍJAZOTTAK

A rendes testületi ülésbe élve ünnepi testületi ülés keretében a polgármester átadott három, az önkormányzat által alapított díjat, melyek közül a Hauser József Városi Közművelődési Díjat idén **dr. Gajdos-Frank Katalin** kapta, míg a Budaörs Város Önkormányzat Testnevelési és Sport Díját sportolói kategóriában **Kovács Ferenc Soma**, illetve sportvezetői kategóriában – immáron harmadik alkalommal – **Egri Gyula**. A ceremónia fényét a Leopold Mozart Zeneiskola növendékei emelték zenélésükkel.

ERRŐL BŐVEBBEN:
budaorsinaplo.hu/attadtak-ma-a-kulturalis-es-sport-dijakat/

MÉG TÖBB INFORMÁCIÓ A VÁROSHÁZÁRÓL:
budaorsinaplo.hu/category/arhivum/varoshaza/



Kellemes karácsonyi ünnepeket és egy boldog, sikerekben gazdag új esztendőt!

A 2023-as év egyértelműen a hosszabbítások éve volt nálunk a Terraparkban. Mostanáig 3500 m² területre írtunk alá szerződeshosszabbításokat és 700 m²-re irodaterületük bővülésére szóló megállapodásokat meglévő bérlőinkkel. Ezek között vannak, akik további öt évre írtak alá, mások három, illetve egy-két évre. Jelenleg a legkésőbbi időpontban lejárolt szerződéseink között a C tömbben van egy, amely 2028 márciusáig érvényes, a D tömbben pedig kitarog egy 2027 december végéig. Most éppen 97 bérlőt számtunk össze a táblázatunkból és ebből 14 cég az, akikkel idén újonnan szerződöttünk összesen 2000 m² területre.

A fentiekből következően panaszra nincs okunk és reméljük, hasonló kedvező számokat fogunk tudni felsorolni jövő év vége felé is.

Ugyanakkor bérlőinkkel történt beszélgetésekből érzékeljük, hogy többen a 2024-es évet egyelőre elég bizonytalanul látják és rácsodálkoztunk arra, hogy több bérlőnél is hasonló folyamatok zajlottak le az idei évben, cégcsoporton belüli átcsoportosítások, felvásárlások, szervezeti változások. Ezen változások is hozzájárulnak a bizonytalanságérzéshez a gazdasági környezetben érzékelhető nehézségek mellett.

Most, ahogy írjuk ezt a cikket, kaptunk egy telefonhívást, amelyből megtudtuk, hogy a hívó korábban az egyik bérlőnkéknél dolgozott és bár kivált tőle, annyira tetszik neki a Terrapark, az általunk biztosított irodai környezet, hogy most a saját cégével szeretne nálunk irodát bérelni. Pozitív visszaigazolása ez annak, amit az első mondatokban írtunk a bérlőink hosszabbításáról, és remélhetően a legjobb lezárása ennek a cikknek és az évnek is, jövőre szóló biztató előjelekkel.

A Terrapark csapata

ÚJ BÉRLŐ		
Hauser GmbH	D3	107 m ²
BŐVÜLT ÉS HOSSZABBÍTOTT		
Galenika International	D9	132 m ²
HOSSZABBÍTOTTAK		
Roto Slovenija	D12	30 m ²
Petes-Vill Kft	D12	22 m ²
Simulex Kft	D3	24 m ²
ITG Mérnök Iroda	D11	104 m ²
MTT Media	D11	130 m ²
Kiss-Könyvelés	D10	48 m ²
Kersia Hungária	D9	142 m ²
Homlok Zrt	D9	509 m ²
Zalapack 96	D2	127 m ²
Hufbau Kft	C/A	121 m ²
Intelliterm	C/B	168 m ²

BIZTOS PARKOLÓHELY

KEDVEZMÉNYES ÁRON

MINIMUM EGY HÓNAPOS SZERZŐDÉSSSEL

A Puskás Tivadar út mentén található murvás parkolóban, bármelyik irodaépülettől maximum 200 méter távolságra kínálunk lehetőséget, hogy ne kelljen az utcán parkolóhelyet keresgélni.

Bárki bérelhet tőlünk parkolót, rendkívül kedvező áron, de a saját bérlőink az alapárból további kedvezményt kapnak.

Hívjanak bennünket a táblán is látható **0623/423-323**-as telefonszámon. Rövid idő alatt szerződést köthetünk és máris megkapják a belépőkártyát a sorompó nyitására.



A Terranews aktuális száma és a korábbi hírlevelek itt érhetők el:



KINEK, MIT JELENT egészségesen élni?

„Sokan azt hiszik, az egészséges életmód a napi öt perc séta, a folyamatos edzés, a kalóriadiéta, vagy éppen a reggelire „csak joghurt”, a jóga, a cukor helyett méz, az egy korty kávé és társai. Ám én úgy gondolom, hogy az optimális „középútra” való igazodás lenne az ideális, s mindezt úgy, ahogy a jobb gyógyításnál is figyelembe kellene venni magát a személyt.”



JENEI ANDRÁS
író, a Buda-környéki
Látásérültek Közhasznú
Egyesületének
(BULÁKE) alelnöke:

Mivel életem első harminc évében (ez alatt cukorbetegségben szenvedtem, ami mára már nincs) szigorú diétát kellett – meg kellett volna – tartanom és figyelni mozgásra, sérülésekre, mára meg az egész világ képtelen erre, szerintem senki nem tudja a legjobbat. Sokan azt hiszik, az egészséges életmód a napi öt perc séta, a folyamatos edzés, a kalóriadiéta, vagy éppen a reggelire „csak joghurt”, a jóga, a cukor helyett méz, az egy korty kávé és társai. Ám én úgy gondolom, hogy az optimális „középútra” való igazodás lenne az ideális, s mindezt úgy, ahogy a jobb gyógyításnál is figyelembe kellene venni magát a személyt. Tehát magyarul nem vak diétákkal (ételek, italok tiltása, vagy „csak” azok bevitel), mindenféle mozgáskultúra, hanem ami jól esik – és persze nem szélsőségekre gondolok –, de nem sokat és nem minőségien, nem össze-vissza. Igenis férjen bele a cukor, a kávé és akár egy adag stressz is, a szénhidrát, a zsír, még talán egy kis alkohol is... és fér-

jen bele a mozgás, a vitamin. S ami fontos, hogy az egészséges életmód igenis a személyre legyen optimalizálva, tehát annyiféle lehet, ahányan élünk a Földön. Persze vannak lehetőségek irányok, de pontos recept szerintem nincs. Én már nem vagyok cukorbeteg, viszont többször transzplantáltak, azért nem élhetek féktelenül, de igyekszem a jól érezhető középútra: **ami jól esik, abból minden jöhet normális mennyiségben és minőségben.** Hozzáteszem egy egészségesebb embernek valamivel könnyebb a dolga, de mondjuk ami nekem nem ajánlott, másnak az a jó és fordítva. Nem véletlen a mondás sem: „Sok kicsi, sokra megy.”



SOMLYÓ GERGELY
a Budaörsi Sport Club
elnöke:

Az egészséges életmód több összetevőből áll, sportvezetőként hozzáam természetesen a legközelebb a sport része áll, melyről azt gondolom, hogy a legfontosabb részegysége az egészséges életmód egészének. Véleményem szerint a sportolás minden szinten kiemelten előnyös hatással van az emberekre, egy egészségügyi séta is, valamint a rendszeres versenysport tevékenység is. A sportolás

fizikai tekintetben is fontos mindenki számára, e mellett állandó motivációt jelent, valamint a közérzetre is pozitív hatással van, a jó közérzet pedig hozzásegít minden más tevékenység sikerességéhez. A sportban az is nagyon szép, hogy minden korosztály megtalálhatja magának a megfelelő sporttevékenységet és célt, a sportolás lehetősége mindig adott, bármikor bárki elkezdheti. Tapasztalatom alapján aki sportol boldogabb, ezért arra buzdítok mindenkit, hogy iktassa be az aktív mozgást a hétköznapjaiba.



SZENTMÁRTONI ILDIKÓ
ásványszakértő,
művészettörténész:

Számomra az egészséges életmód egyik alapja a **rendszeres mozgás**. Hét éves korom óta szerves része az életemnek. Versenyszerűen kézilabdáztam, atletizáltam, igényem a sportra szerencsére felnőtt koromra is megmaradt, hetente többször kocogok és jógázom. Elengedhetetlen továbbá a pihentető, **jó alvás** és a **megfelelő folyadék bevitel**, nálam ez hozzávetőleg napi két és fél, három liter vizet jelent. Negyedikként a **táplálkozást** említem, az ételre nem csak élvezeti cikként gondolok,

AHOL KÜLÖNÖSEN FIGYELNEK A SZŰRŐ-
VIZSGÁLATOKRA – MERT A GYÓGYULÁS A
PONTOS DIAGNÓZISSAL KEZDŐDIK!

Pozitron- Diagnosztika Központ

**A Pozitron-
Diagnosztika Központ
neve a daganatos
betegségek diagnosztikájában ismert PET/
CT eljárás említésekor
lehet ismerős. A XI.
kerületben működő
Központ 18 évvel
ezelőtti indulása óta
mára a PET/CT vizsgálat mellett számos
egyéb orvosi képző
eljárást, szakrendelést és egészségügyi
szolgáltatást nyújt.**

Az intézmény szlogenje: „A gyógyulás a pontos diagnózissal kezdődik.” Képző eljárások nélkül szinte lehetetlen lenne a betegségek felderítése. Nem csak a modern eszközpark, hanem az intézményben dolgozó naprakész, lelkiismeretes orvosok szakértelme is garantálja a legmagasabb szintű ellátást.

A Pozitron egyik zászlóshajója a **CT diagnosztika**. A CT vizsgálatok szakorvosi beutalóval végezhetők, magán és NEAK finanszírozott formában is. A tüdő CT vizsgálat 35 éves kor felett évente egy alkalommal beutaló nélkül is igénybe vehető.

Cardio-CT (Szív-CT) vizsgálat: Speciális CT vizsgálat, mely a szívkoszorúerek állapotát ábrázolja. A vizsgálat az elzáródást még nem okozó, meszes, vagy zsíros lerakódások helyét, kiterjedését mutatja meg. A vizsgálathoz ajándék tüdő CT jár.

A **komplex emlődiagnosztikai** vizsgálat egyre nagyobb teret nyer, hiszen az egészségmegőrzés a rendszeres szűrővizsgálatokkal kezdődik.

Az **MR vizsgálat** – melynek nincs az emberi szervezetre káros hatása - precíz képet ad a vizsgált területről, szervről, így elősegítve a pontos diagnózis felállítását. Lágyszövet (izmok, inak, erek, zsírszövet, kötőszövet) vizsgálatára kiválóan alkalmas. Az agy, illetve gerincvelő problémáinak feltárására, stroke, szív- és érproblémák, trombózis diagnosztizálására, a gerinc és az ízületek, a has- és kismedence, illetve az emlő és a nyaki lágyszövetek vizsgálatára is ajánlott. A baleset, vagy gyulladás okozta, illetve az ízületi „elhasználódásból” adódó megbetegedések pontosan diagnosztizálhatók, segítséget adva az ortopéd szakorvosok terápiás javaslatához.

MR vizsgálat elvégzésére magán- és NEAK által finanszírozott formában is van lehetőség.

A páciensek a dél-budai régióban nehezen, vagy csak hosszú várakozási idő után elérhető szakrendelésekre - kardiológia, endokrinológia, gasztroenterológia, érsebészet, proktológia, laborvizsgálatok is bejelentkezhetnek.

Pozitron-Diagnosztika Központ
1117 Budapest,
Hunyadi János út 9.
E-mail: info@pet.hu
www.pet.hu
Info-vonal: +3615058888

Erre figyeljünk!

**GYERMEKVÁLLALÁS
40 ÉVES KOR FELETT**

**Napjainkban egyre
több vállalják első
vagy akár sokadik
gyermeküket 40 éves
koruk környékén vagy
felette. Miért kell
ezzel foglalkozni?**

Legyen szó férfiról vagy nőről, 40 éves korunkra egyre több betegség ütheti fel a fejét, mert öregszik a szervezetünk, romlanak a szerveink. Ezt pedig szem előtt kell tartani, ha valaki ennyidősen gyermeket szeretne.

Továbbá 40 éves korunkra **több fertőzésen, betegségen, adott esetben műtéten esünk át.** A kórokozók pedig akadályozhatják a teherbeesést, például mert lezárják a petevezeték. Vagy operálhattak minket, ami összenövéseket, úgynevezett belső hegeket okozhattak a hasunkban, ugyancsak megnehezítve a petesejt útját. És e kor felett több ideje és lehetősége van egy mióma vagy hereviszter kialakulásának is.

A nőknél a fentiek túl nehézséget jelenthet a **petesejt minőségének a romlása**. Míg huszonevévesen elég három petesejt egy egészséges kisbabához, a harmincas éveinkben már tíz kell, negyvenévesen száz. Azaz **körülbelül száz petesejtből lesz egy jó minőségű, amire a gyermeket kívánó párnak szüksége van.**

Továbbá negyven felett a **petefészkek már elkezd kimerülni**. Mit jelent ez? Azt, hogy meghatározott számú petesejttel születünk, de ezek mennyisége az életünk folyamán fokozatosan csökken. Új petesejt

pedig nem képződnek, és a csökkenő petefészkek-kapacitás olyan hormonális változásokat indít el egy nő szervezetében, ami tovább rontja a teherbeesés esélyét.

A teljesebb képhez azonban hozzátartozik, hogy a **férfiaknál is romlik az életkor előrehaladtával a spermiumok minősége**, és bár nekik akár egész életükben folyamatosan újratermelődnék az ivarsejtjeik, **ők is károsodnak genetikailag**, ami korai vetéléshez vezethet vagy nem sikerül a megtermékenyítés. Bizony előfordul, hogy amikor az ötvenes férfi nála jóval fiatalabb, második feleségével tervez gyereket és nem jön össze, fel sem merül a párban, hogy a férffel lehet gond, „hiszen neki már van három egészséges gyermeke a korábbi kapcsolatból” – gondolják. Pedig de, lehet vele is gond és egyre több olyan vizsgálat van már, amivel a férfiaknál ezt a romlást szűrni lehet, illetve az ezt követő terápiás lépések is egyre fejlettebbek.

Miért javasoljuk, hogy ha valaki negyvenévesen vagy a felette szeretne gyermeket, **menjen szakemberhez?** Mert minél előbb derülnek ki az okok, annál hamarabb hozhatják meg a jó döntést, hogy tovább próbálkoznak, vagy vállalják a hormonkezelést, a lombikprogramot esetleg a műtétet. **A lehetőségek száma ugyanilyen szinten kimeríthetetlen. Egy ilyen kivizsgálás pedig felér egy komplex menedzservisszaállításal.**

Múltunk 25 év és jövönk is legalább ennyi!

December az év utolsó hónapja. Ebből az alkalmából összegeztünk picit, melyet most közreadunk, mert szeretnénk, ha mindenképp eljutnának az alábbiak: az OKJ rendszerben felnőttképzőként több mint 100 képzés, 17 szakterületen volt elérhető nálunk, több mint 25 000 elégedett tanulóval segíttünk szakmai végzettséget szerezni.

Mindig naprakészek vagyunk!

A www.matrixoktatas.hu oldalunk, Facebook, Tik-tok és Instagram oldalainkon mindig aktuális információkat talál.

Rugalmas beiratkozás, előzetes helyfoglalás, munkaidőn kívül is segítségére lesznek képzési tanácsadóink, akiket nevükön szólíthat.

Helyfoglalását kényelmesen, költséghatékonyan az otthonából is leadhatja **szkenelve, utalással.** Melyhez kedvező fizetési lehetőségeket biztosítunk.

Az ország számos pontján **elérhetőek vagyunk,** ahol **személyesen** is várjuk önt **ügyfélszolgálatunkon:** Budaörs, Budapest 19. ker., Debrecen, Kecskemét.

Tanfolyamaink tervezhetőek, már jelentkezéskor megadjuk a **tervezett órarendet,** melyet rugalmas időbeosztással tervezünk meg, így munka és család mellett is elvégezhetőek.

ISKOLÁNK, a **Mátrix Szakképző Iskola (OM910020).** 3 szakmában várjuk a **8.**

osztályt végzett fiatalokat, az OKJ-t váltó szakmák 7 ágazatban, 21 SZAKMÁBAN érhetőek el a **felnőttek** számára, **akár 1 év alatt.**

Felnőttképző Intézményünkben, a **Mátrix-Oktatási Kft.** kereteiben elérhetőek a részzszakmák, szakképzések, hatósági képzések.

Színvonalas elméleti és korszerű gyakorlati oktatást biztosítunk modern felszereltségű, **saját tulajdonban lévő oktatótermeinkben, gyakorlati műhelyeinkben,** ahol valóban **gyakorlati tudás** szerezhető. Nálunk **betekinthet egy tanórába,** vagy bármely futó képzésbe mielőtt jelentkezik.

Oktatóink mind elismert szakemberek, mérnöktanárok, docensek.

Nálunk a tanuló az első! A hozzánk érkezőt teljes körű és barátságos

kiszolgálás illeti meg. Ez a jövönk alapja!

Olyan képzési szolgáltatást nyújtunk, mellyel megkönnyítjük az elhelyezkedést, beilleszkedést a munkahelyen. Követjük a képzési igényeket és ennek megfelelően **megújulunk.**

Szeretettel várunk minden tanulni vágyó gyereket és felnőttet!



**2040 Budaörs,
Komáromi u. 16.**

**Komáromi Ágnes
70/341-5476,**

**Lukácsi Tünde
70/424-2330**

www.matrixoktatas.hu

Kellemes Karácsonyi Ünnepeket Kíván a Mátrix Szakképző Iskola!



Kiadó üzlet

BUDAÖRS KÖZPONTJÁBAN

Budaörs központjában, a Szabadság út 118-ban
165 négyzetméter összterületű üzlet kiadó,
jó parkolási lehetőséggel.

ÉRDEKLŐDJÖN TELEFONON:

06 30 942 5212

AHOL NEM A RÁBESZÉLÉS A CÉL, HANEM A CÉLIRÁNYOS FOGYASZTÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE

Gluténmentes nagyhatalomnak számít a budaörsi cég

Az OMÉK innovációs nagydíját kapta a budaörsi Amurex GM Hungária Kft., a helyiek által „gluténmentes bolt”-ként ismert vállalkozás, a Cöli Cirok Cipóért. Szabolcs Péter, a cég ügyvezető-tulajdonosa ennek kapcsán beszélt tevékenységükről, készítményeiről és az azokhoz társított képzeteket is megvilágosította.

Az OMÉK (Országos Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Kiállítás és Vásár) Élelmiszeripari Innovációs pályázatának I. helyezettje lett az Amurex GM Hungária Kft. Cöli Cirok Cipója, melyet a Hunorganic-kal közösen fejlesztett. (A Hunorganic



készítette hozzá az alap lisztkeveréket.) Ebben az elismerésben a hazai élelmiszeripari innovációk legkiemelkedőbb eredményei részesülnek.

Szabolcs Péter a budaörsi Amurex GM Hungária Kft. ügyvezető-tulajdonosa elmondta, hogy **cégük közel húsz éve foglalkozik gluténmentes termékek forgalmazásával és gyártásával, családi érintettség miatt.** A kétezres évek elején ugyanis a lisztérzékenységgel diagnosztizált családtagunk nem találták élvezhető minőségű

gluténmentes terméket – akkoriban ez a szakma még gyerekcipőben járt – ezért maguk látták neki a készítésnek.

Fő céljuk, küldetésük éppen ezért az, hogy a gluténérzékenyek megközelítőleg hasonló minőségű életszínvonalat – ételszínvonalat! – kaphassanak, mint a nem-gluténérzékenyek, pláne, ha felnőtt korában derül ki valakiről, hogy az, akkor ne legyen olyan éles a táplálkozás-váltás a megszokotthoz képest.

A budaörsi élelmiszerallergia-szaküzletüket 2006-ban nyitották meg a többi érintett, vagyis a lisztérzékeny vásárlók számára, és sorra fejleszteni kezdték az új termékeket. (...) Ezek a technikák nem egyszerűek, ami abból is látszik, hogy új munkaeör betanítása fél évbe is beletelik, igaz, **mára már a termékpalletta 70-80 féle pék- és cukrászáruból áll.**

Az új fejlesztések sikerére, a gluténmentes termékeikre más üzletek, pékségek is felfigyeltek, így a kamaraerdei gyártóüzemből **nemcsak a budaörsi üzletet látják el áruval, hanem a Lipóti Pékség 300 boltját, a Kifli.hu-t és különböző bioboltokat, valamint mirelit áru nagykereskedéseket.**

A cég hét éve egy vendéglátóhelyet is nyitott a belvárosban, **Cöli Bisztró** néven, ahol helyben készítik a cukrász- és péksüteményeket és azon kívül is kizárólag gluténmentes napi menüt (főtt ételt) kínálnak. A bisztróbeli fogyasztásból derül ki az egyes termékek népszerűsége, ami alapján ajánlják azokat a nagykereknek. Készítenek gluténmentes pizzát is és ezt a Wolton keresztül **házhöz is lehet rendelni.**

A budaörsi üzlet a naponta érkező napi friss pékáru szállítmányon kívül elsősorban széles termékkálájú alapanyag bolt, illetve fagyasztott leveles tészta is kapható otthoni felhasználásra, de akár lehet rendelni

olyan terméket is, amit csak a **bisztróban állítanak elő, akár a webshopon keresztül, akár személyesen a budaörsi boltban.**

A lisztérzékenyeknek az ünnepek közeledtével a bejgli kivül – ami sokféle ízben elérhető –, más szezonális termék is rendelkezésre áll, például a kalácsszerű babka, amiből szintén többféle ízesítésű van. Speciális saloncukrok és gluténmentes Mikulások is beszerezhetőek.

A budaörsi boltból mindent elmond az, hogy tizenhét éve megvan, átvészelte a válságokat is. A helybéliekén kívül főleg a környékbeli településekről jönnek vásárolni.

(...) Napjainkban divatosabbá vált a gluténmentes termékek fogyasztása azok körében is, akik nem lisztérzékeny betegek. Eről a szakember véleménye az,



mondani, hogy manapság sokan tévesen azt hiszik – „reform-élelmiszer”-re asszociálva –, hogy fogyókúrás étrendbe is beilleszthető a gluténmentes élelmiszerek, azonban **nem jellemző, hogy fogyni lehet tőlük, mert általában ezek nagyobb arányban tartalmazznak keményítőt, illetve a sikértartalom hiánya miatt a rosttartalmuk is kevesebb,** bár ők, mint felelősségteljes gyártók az Amurex Kft.-nél ezt igyekeznek pótolni például útifű maghéj hozzáadásával, de ez például nem jellemző minden gyártóra.

Szabolcs Péter, aki a PMKIK Élelmiszer Szakmacsoport, valamint az Élelmiszeripari Ágazati Készségtanács elnöke is, elkötelezetten dolgozik azon, hogy a lisztérzékenységgel küzdők számára a lisztérzékenységgel szemben komolyan vegyék és állami szinten is támogassák, valamint hogy jobban megbecsüljék a gluténmentes termékek előállítását is.

BORHEGYI ÉVA

A TELJES CIKK ITT OLVASHATÓ:
<https://budaorsinaplo.hu/glutenmentes-nagyhatalomnak-szamit-a-budaorsi-ceg/>

Szülők a **MátrixSuli**-ről...

Az idén 25 éves Mátrix Suliról beszélt már a tulajdonos igazgató, a budaörsi iskoláról az itt tanítók. Új mini-interjú sorozatunkban pedig a szülőket kérdezzük, minden hónapban mást. Ezúttal Kovács Ilona vállalkozott rá, aki szerint itt a gyerekek önismeretére és önértékelésére is nagy figyelmet fordítanak.

Melyek az eddigi legfontosabb tapasztalataik a Mátrix iskolával? Van-e más iskolával összehasonlítási alapjuk?

A gyermekem most első osztályos. Imád a MátrixSuliba járni. Minden reggel vidáman indul és élményekkel teli ér haza. Az osztályában kiváló közösség alakult ki a gyerekek és a szülők között is. Jó dolog, hogy az iskola mindkettőt támogatja és erősíti. Szereti a kis létszámot, az odafigyelést és gondoskodást.

Az iskola többet ad, mint azt gondoltuk volna. Nyilván minden iskolában megtanítják a gyerekeket írni-olvasni számolni, ezeket ellenőrzik különböző felületek, a magániskolákban talán szigorúbban is. A MátrixSuliban

mindazon felül, hogy jónak tartom az oktatást, a gyerekek önismeretére és önértékelésére is nagy figyelmet fordítanak.

Más intézményekről csupán a környezetünkből vannak tapasztalatok, unokatesók révén, akik az állami iskolába járnak, de a hallottak elszomorítóak. A körzeti iskola, ahová tartozunk, most kényszerült összevonni és így jóval harminc fő fölé tolni az osztályokat, pedagógus hiány miatt. Elképzelni sem tudom, hogyan lehet differenciált oktatást vagy bármilyen egyedi foglalkoztatást megvalósítani ekkora létszámú osztályok mellett. Meggyőződésem, hogy 15 fő fölött csak poroszos, rideg idomítás valósítható meg, valódi pedagógia elképzelhetetlen.

Hogy találtak rá az iskolára? Milyen érvek szóltak mellette és esetleg ellene?

Már az ovi középső csoportjában elkezdtünk iskolákat keresgélni, a MátrixSulit egy online hirdetés alapján találtam. Többször is megnéztük az iskolát, az órákat, részt vettünk néhány a MátrixSuli által szervezett rendezvényen. Az odajáró gyerekek boldogsága győzött meg. A végső döntést a MátrixSuli mellett akkor hoztuk meg, mikor szembesültünk vele, hogy más iskolák cukormáza alatt mennyi csúsztatás és valótlan állítás rejlik.

Szülői tájékoztató (nyílt nap) a budaörsi MátrixSuliban

Ismerd meg a MátrixSulit személyesen.
Gyere el nyílt napunkra Budaörsre!

Jelentkezés: 70/770-2256, 70/639-2043, info@matrixsuli.hu



Időpont:
2024. január 11. 15:00 óra

Címünk:
2040 Budaörs, Komáromi u. 16.

Várunk szeretettel!



Húsz éve Budaörsön

Hollósy Annát és férjét, Zsoltot jól ismerik a budaörsiek, hiszen miután éppen 30 éve (boldog születésnapot!) megnyitották az első cukrászdájukat Pesten, tíz év múlva, 2003-ban költözött Budaörsre a cukrászüzemük és nyílt meg vele egy időben a budaörsi üzlet is, illetve költöztek a városba ők maguk.



„Nálunk kakaóbaból van a csokoládétorta, gyümölcsből a gyümölcsfagyi, és tejből a tejszín. A Hollósy Cukrászatban úgy készítjük édes és sós süteményeinket, fagylaltjainkat, ahogy mi is szerettük gyerekként – és ahogy a vendégeink is szeretik 1993 óta” – olvasható a Hollósy cukrászat közösségi oldalán. Másutt pedig ezt írják: „A gyümölcsök kiválasztásától a lekvárfőzésen át a díszítésig minden részletrre gondosan ügyelünk, hogy a tölcsérbe vagy a tányérra csak olyan termék kerülhessen, amit a lányainknak is szívesen adnánk.”

Hollósy Annát és férjét, Zsoltot jól ismerik a budaörsiek, hiszen miután éppen 30 éve (boldog születésnapot!) megnyitották az első cukrászdájukat Pesten, tíz év múlva, 2003-ban költözött Budaörsre a cukrászüzemük és nyílt meg vele egy

időben a budaörsi üzlet is, illetve költöztek a városba ők maguk. Azóta részei a város közösségi életének, hiszen rendszeresen támogatnak óvodai és iskolai gyermekprogramokat, fogadják be egy-egy napra nyaranként a szomszédos Csiki Tábort kis cukrászait, állnak be szponzorokként sportesemények mögé, és így tovább.



Részben régi, családi receptek alapján készítik a termékeiket, részben saját fejlesztésűek – mondják lapunk kérdéseire válaszolva –, mint például a nagyon közkedvelt, többféle ízben kapható meggyes-mákos/almás stb. házi torta, amiért messzebből is felkeresik őket a visszatérő vendégek, ahogy a mára legendássá vált „tévéripiért”, az ötféle sajtból készült sósrudakért.

A helyi különlegességek mellett természetesen minden „alap” sütemény megtalálható a pultban, ahol – menjünk hétköznap vagy ünnepnap – mindig igen gazdag a választék. Ez a betérőnek azt üzeni, hogy nemcsak mi szeretjük a Hollósy süteket, hanem bizony mások is. Így az is megbotcsátható, ha a például így a karácsonyi ünnepek előtt kicsit sorba kell állni.

Kókuszcsók

akár ajándékba

Hozzávalók:



0,09 kg tojásfehérje

0,14 kg kristálycukor

0,12 kg kókusz

0,02 kg liszt

citromhéj

A tojásfehérjét a cukorral állandó keverés mellett csipősig melegítjük a tűzhelyen kis lángon. Leveszük a tűzhelyről. Hozzákeverjük a kókuszt, a citromhéjat és a lisztet óvatosan. Csillagcsővel nyomószákból kis stufnikat nyomunk szilikonos sütőpapírra és 160-180 fokon elkezdjük sütni, 10 perc után figyeljük. Addig kell sütni, amíg rózsaszínű lesz a széle. A sütőpapíron hagyjuk kihűlni.



BUDAÖRS Ibolya utca 1. (Szabadság út/1-es út sarok) Nyitvatartás mindennap 10–19 óráig.

ZÁRVA 2023. december 24-26-ig és 2024. január 1-12-ig.

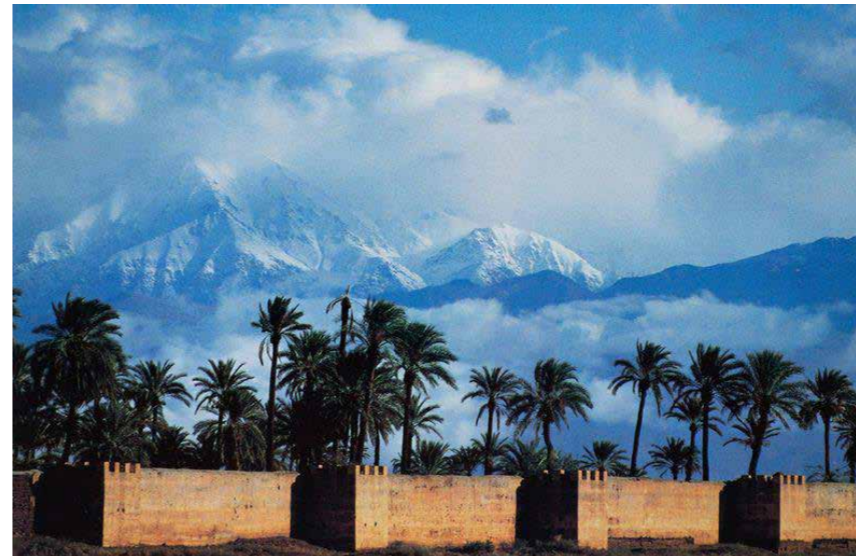
Telefon: 06 23 420-840 Bővebben: <https://www.facebook.com/hollosy.cukraszat>

Virtuális utazás: Marokkó



Kapu Mekneszben és a Marrakesi mecset

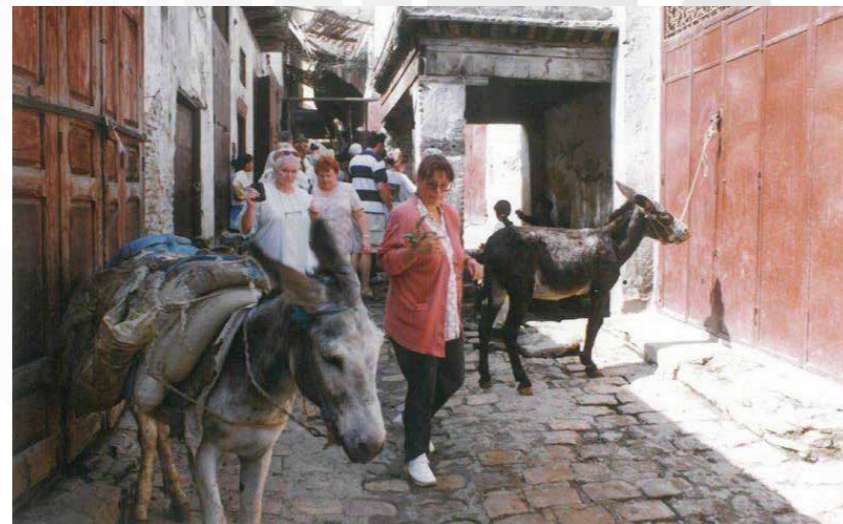
Havas hegyek pálmákkal



a sarokban a mennyezetig stószolva álltak arab nyelvű szakkönyvek. Ő pedig megkérdezte, hogy nem kellene-e ezeket katalogizálni. „Miért, te érted?” – kérdeztek vissza csodálkozva, így derült ki, hogy korábban senki nem akadt, aki el tudta volna olvasni legalább a könyvek címét és a szerzőjét, meg hogy melyik országban, városban adták ki. Klára viszont így kapott arra is lehetőséget, hogy arab órákra járhasson a nyelvi intézetbe és ott arab nyelvvizsgát is szerzett. Az angol nyelvvizsgát már korábban letette.

rítve, hogy arabul tanuljon, másfelől érdekelte. Először is az írás, hiszen latin betűkkel semmi nem volt kiírva, az utca nevek, a városok, az üzletek stb., csak arab betűkkel. Az első betűket és szavakat az akkor nyolcéves lányától tanulta, mert bár a gyerekek francia iskolába jártak, arabul is tanultak.

Miután – még mindig a '80-as években járunk – hazaköltöztek Magyarországra, azon belül Budaörsre, már nem tudott a kutatóintézetbe visszamenni, mert az időközben megszűnt. Rövid ideig a budapesti közgazdasági egyetem könyvtárában dolgozott, a „gyarapítási osztályon”, ahol

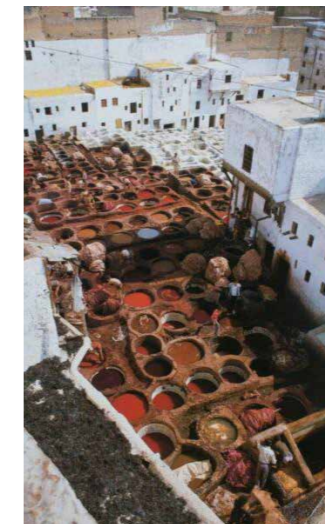
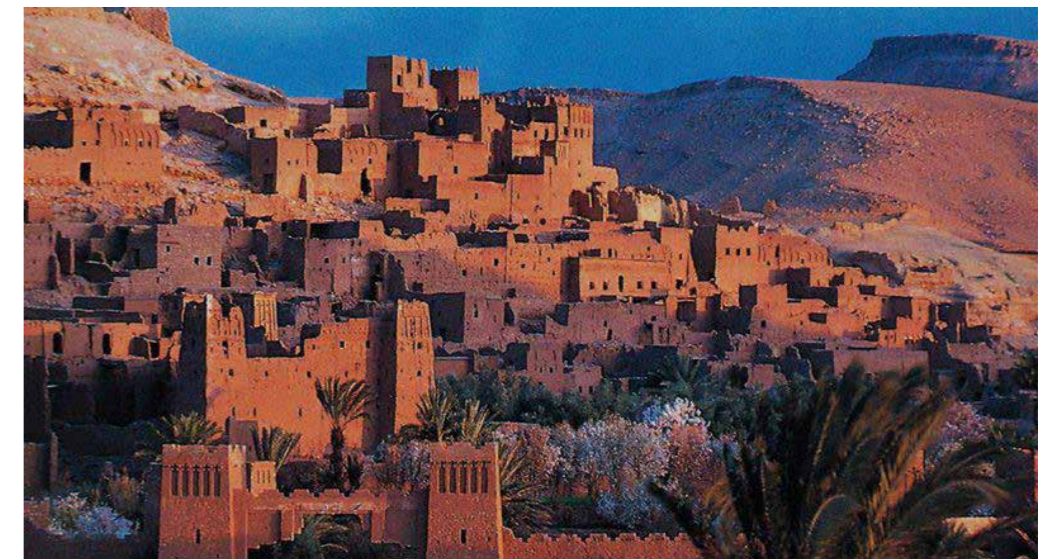


Berber település

A fezi bőrkikészítő műhely

Marrakesi mecset

Klára Fez óvárosában mintegy húsz évvel ezelőtt



Interjúalanyunk a Budaörsi Napló munkatársait Marokkóba kalauzolta, illetve Al Magrebbre, ahogy saját országukat hívják az ott élők.



G. Csilléry Klára két év híján fél évszázaddal ezelőtt költözött Budaörsre: „Első lakótelepi lakos vagyok, 1975-ben, mikor az első Lévai utcai emeletes házak épültek, akkor kaptam a munkahelyemtől itt egy lakást” – mesélte. Lapunkat egészen más ügyben kereste meg, de amikor kiderült róla, hogy idegenvezetőként szinte a fél életét arab országokban töltötte és a nyelvet is beszéli, kíváncsiak lettünk az emlékeire. Így meghívtuk őt a szerkesztőségbe, ahova egy pendrive-val érkezett és azon marokkói képekkel. Miután a művelődési házban a Világjárók sorozat hónapról hónapra megtölti érdeklődőkkel a nagytermet, kicsit sajnáltuk ugyan, hogy ezt most csak hárman hallgatjuk, de bízunk benne, hogy lesz még rá mód, hogy Klára akár ott is meg-

oszthatja majd. Ahogy tette azt mintegy tíz évvel ezelőtt, amikor Egyiptomról hallhatták őt a budaörsiek. Marokkó előtt azonban mondana saját magáról is pár szót? – kértük. Az egyetemen **bölcsész karon magyar-történelem szakon végzett**, és a Magyar Rádió és Televíziónál kezdett dolgozni a hetvenes években, később pedig egy közvélemény kutató intézetnél helyezkedett el.

A fordulatot az jelentette, hogy a férje a külkereskedelemben dolgozott és 1980-ban hároméves kiküldetést kapott, így vitte az egész családot (akkor már két gyermekük volt) egy arab országba. Ettől Klára nagyon boldog volt, mert már **kisgyermekkorában elvarázsolta, amit az arab világról megismert** az Ezeregy éjszaka legszebb meséiből. Így ott élve egyfelől rá is volt kényszer-

beszél senki arabul. Több, mint húsz országba vezetett csoportokat, de a két fő úti cél Egyiptom és Marokkó lett. Száznál jóval több alkalommal járt ebben a két országban. Később, amikor a rendszerváltás után sorra jöttek létre a kisebb utazási irodák, Klárát az arab tudásával folyamatosan ajánlották egymásnak és foglalkoztatták. Egyiptomban közben magyar nyelvi lektorként is dolgozott a kairói Ain Sams egyetemen.

S hogy mi volt a szakmájának az igazi szépsége? Klára szerint egyfelől **gyönyörű helyekre, országokba, városokba járhatott**. Másfelől olyan turistákat vezethetett, akik valóban kíváncsiak voltak a látnivalókra, a történelemre, a művészetekre. „Jó érzés volt, hogy ha a buszban bekapcsoltam a mikrofont, azonnal csend lett, mindenki

rám figyelt, mert tudták, hogy valami fontosat, vagy érdekeset akarok mondani.” Utazásairól itthon is sokszor tartott előadást, művelődési házakban, könyvtárakban, klubokban, baráti összejöveteleken. **Interjúalanyunk a Budaörsi**

Napló munkatársait Marokkóba kalauzolta, illetve Al Magrebbre, ahogy saját országukat hívják az ott élők, a szó jelentése pedig nyugatot jelent, illetve a helyet, ahol lenyugszik a Nap.

Marokkónak nagyon szép a természeti fekvése, változatos a földrajza. Északon a Földközi-tenger, nyugatra az Atlanti-óceán partján fekszik, a tengerhez közel eső sík vidékek, mediterrán éghajlatúak, délen, a Szaharához tartozó területek már sivatagiak. Az ország belső része hegyvidék, a Rif-hegység és az Atlasz, utóbbi legmagasabb csúcsa a Túbkál, 4167 méter.

Klára többek között mesélt az országban élők életviteléről, az államról, és mintha turistákat kalauzolna, a királyvárosokba vezetve beszélt a marokkói mór építészet

jellemzőiről, a díszítő művészetéről és az épületekhez tartozó történetekről, zömmel a királyvárosok példáján, így betekintést nyerhettünk Rabat, Meknesz, Fez és a berber Marrakes világába.

De szó esett egyéb látványosságokról is, mecsetekről és piacról (amit Marokkóban szuknak hívnak), valamint a berber kazbákról.

Fontos információ, hogy az ókor és a késő középkor között a matematikai, orvostudományi, stb. tudást az arabok mentették át az évszázadok alatt.

Aki szeretné a teljes előadást megismerni a barátával, ismerőseivel, az írjon szerkesztőségünknek és segítünk megszervezni!

EMAIL:

budaorsinaplo1991@gmail.com

BÉ - EE

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.-p. 8:30-13:30 óráig,
egyéb időpont telefonon egyeztethető:
06 30 6454-643, 06 30 192-6676

E-mail: budaorsinaplo1991@gmail.com

Főmunkatárs: Borhegyi Éva

Nyomdai előkészítés: Kaszás Zoltán

Hirdetések: Eller Mária

Nyomás: **EPC Nyomda** ISSN 1216-1985

A NOVEMBERI MEGFEJTÉS:

**Házias cukrászda, ahol kakaóbabból
van a csokoládétorta.**

A HOLLÓSY CUKRÁSZDA

2000-2000 forintos utalványát nyerték:

**Ferenczi Tamás, Sarkadi Károlyné,
Mitrócsák Lászlóné, ifj. Csaba László**

Hervadó levél- szőnyeg		MEG- FEJTÉS 4. Nyomdai betűhely	Dülföngél MEG- FEJTÉS 3.	Szurok	Kívül Bőr	Zorro jele	Metasz- tázis
MEG- FEJTÉS 1. Kopasz		Origo Évszak	Dehogy Uránium	Newton Képmu- tató	Top Secret	Sértetlen Web-cim	
Főemlős- fajta	C. Y. Méreg	Méter	R. L. MEG- FEJTÉS 2.	Nem: elő	Sugár	Nano Fantom	
X-lábú Divat- márka		Pénz- darab! Ifjúsági Magazin		Néz Időszaki			
		Efféle			Vés		
Esetleg Kettős mslh.		Medical doctor Kurjan- tás		New York Francia király!	N. K. Banán- darab!		
...-hóba (ritkásan)	Szintén Létezik	Sertés					Rag
		Ugyan- ott (röv.) Gramm		Van ideje			
Liter				Ósi dél- amerikai kultúra			

Beküldési határidő: 2023. január 7-ig

Outlet Hungary
— AZ OKOS DÖNTÉS —

Kell egy jó Állás?!

Budaörsi outletünkbe azonnali kezdéssel keresünk
szakmai végzettséggel és/vagy gyakorlattal
rendelkező műszakicikk értékesítő kollégát!

amit kínálunk: **Átlag feletti bérezés**
amit elvárunk: **Precíz munkavégzés, elkötelezettség**

Jelentkezni fényképes szakmai Önéletrajzzal és motivációs levéllel lehet:
hutooutlet@gmail.com
info: 06 20 256 4838

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

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-Cs: 9-16:30-ig, P: 9-16-ig E-mail: info@irodaexpressz.hu

Törökbálint Bartók Béla u. 15.

10% KEDVEZMÉNY

ÉRVÉNYES: 2023. DECEMBER 31.

L33 MEDICAL BUDAÖRS

Telefon: +36 1 445-1033. E-mail: budaors@l33.hu
2040 Budaörs, Kárpát u 1. www.l33.hu

BEJELENTKEZÉS: <http://link.l33.hu/bejelentkezes>

szülészet-nőgyógyászat * várandósgondozás * termékenységi kivizsgálás
férfi nemzőképesség vizsgálat * sebészet * babamozzi * lézerebészet
endokrinológia * proktológia * urológia

Ahol mindig lehet még egy kérdésed!

Jövőre is várjuk Önöket!

MEGSZOKOTT SZÍNVONAL
VÁLTOZATLAN ÁRAK

BCS BUDAÖRSI GYÓGYMASSZÁZS STÚDIÓ

BUDAÖRS, PATKÓ U. 7.

AKCIÓK NÉLKÜL, REÁLIS ÁRAKON

REALTHERM INOUTIC, GEALAN, REHAU MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK. BELTÉRI AJTÓK, REDŐNYÖK, SZÚNYOGHÁLÓK, NAPELLENZŐK FORGALMAZÁSA.

Budaörs, Komáromi u. 20.

Tel.: 06 23 781 540 és 06 20 496-0203

www.fer-ablak.hu info@fer-ablak.hu



BOLDOG KARÁCSONYT!

Boldog karácsonyt és sikerekben gazdag új évet kíván Budaörs minden polgárának és vállalkozásának a FÁBIÁN Autó csapata!

Jövőre is várjuk tisztelt ügyfeleinket szalonunkban és márkaszervizünkben.

FÁBIÁN
—AUTÓ—

OPEL FÁBIÁN BUDAÖRS

2040 Budaörs, Garibaldi utca 1. | +36 23 802 822

www.opelfabian.hu