



# Budaörsi Napló

XXXIV. ÉVFOLYAM 1. SZÁM 2024. JANUÁR-FEBRUÁR

Kövessen  
bennünket  
a Facebookon is!

## WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ



**ÚJ ÉV, ÚJ LEHETŐSÉG,  
TEGYEN AZ EGÉSZSÉGÉÉRT!**

**JÖJJÖN BE HOZZÁNK INGYENES  
HALLÁSVIZSGÁLATRA, MOST  
EGY ACCU-CHEK ACTIVE KIT  
VÉRCUKORSZINT MÉRŐ  
SZETTET KAP AJÁNDÉKBA\***

## AUCHAN KORZÓ BUDAÖRS Sport utca 2-4.

Kérjük, egyeztessen velünk időpontot!

06 (30) 220 3624

\*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 2024. január 11-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/24/01BN1

4.  
oldal

**ÉVZÁRÓ-nyitó  
WITTINGHOFF  
TAMÁSSAL**

8.  
oldal

**VÁROSUNK  
szociális HÁLÓ**

10.  
oldal

**EGÉSZSÉGES  
TÁPLÁLKOZÁSRÓL**



**ÚJRA INGYENES**  
lakossági LED-csereprogram azoknak, akik  
**AZ ELŐZŐ AKCIÓRÓL LEMARADTAK**

A nagy érdeklődésre való tekintettel Budaörs Város Önkormányzata és a CYEB jóvoltából a LED-csereprogram ismét elérhető településünk lakosai számára. Kizárólag az regisztrálhat, aki az előző ütemben nem regisztrált.

Éljen a lehetőséggel, jusson ingyen izzókhöz, csökkentse a villanyzárlatát és tegyen azért, hogy kevésbé terhelje a környezetet!

A LED fényforrások használata jelentős csökkenést jelent a villanyzárlatában, és akár 10 éves élettartamának köszönhetően használója sokkal kevesebb hulladékot termel, mint az, aki hagyományos izzóval világít. Egy átlagos magyar háztartásban 20 db izzó található, mely a teljes villanyköltség közel 1/3-át jelenti. Weboldalunkon - <https://ledcsere.hu/> - található kalkulátorunk segítségével néhány kattintással kiszámolható, éves szinten milyen megtakarítást eredményez, ha korszerű izzókkal világítunk otthonunkban.

**Hogyan lehet csatlakozni a programhoz?**

A ledcsere.hu oldalon a „Jelentkezés”-re kattintva néhány perc alatt regisztrálhat bárki, akinek a nevén van villanyzárlat. Néhány adat kitöltését, illetve dokumentum feltöltését követően a rendszer az

éves áramfogyasztás, valamint az otthonában található izzók száma és használati ideje alapján kiszámolja, hogy az adott háztartás hány ingyenes LED-re jogosult.

**FONTOS!**  
A regisztráció utolsó oldalán átvételi helyként Budaörsöt jelölje be!

A jelentkezéseket a CYEB munkatársai ellenőrzik. Így az igénybe vehet néhány munkanapot. Az átvétel időpontjával kapcsolatban pedig a regisztrációt követő hetekben kapnak e-mailt a jelentkezésük. A regisztráció akkor válik véglegesé, ha a jelentkezést visszaigazoló e-mailben található linkkel jelentkezési szándékát megerősíti.

**A programba 2024. 01. 31-ig lehet regisztrálni.**

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



**Outlet Hungary**  
— AZ OKOS DÖNTÉS —  
mosógép • hűtőgép • mosogatógép • szárítógép • tűzhely

**Közelebb hozzád MINT AZT GONDOLNÁD**

Budaörs, Budapesti út 107., [outlethungary.hu](http://outlethungary.hu) 06708020874

kövess minket: [facebook.com/OutletHungaryBudaors](https://facebook.com/OutletHungaryBudaors)

**Mielőtt nyakadba veszed a várost nézz be hozzánk!**

további outleteink: Kecskemét Szolnok

**Metróvas**  
Betonaél-feldolgozó és Kereskedelmi Kft.

- Betonaél-értékesítés szalban
- Betonaélvágás, hajlítás
- Betonaélháló-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

**PET POZITRON**  
DIAGNOSZTIKA KÖZPONT

**AZ ULTRAHANG TÖBB MINT KÉPALKOTÁS**

**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](http://www.pet.hu) [info@pet.hu](mailto:info@pet.hu)

BOLDOG, SIKERES, KINEK MIT SZERETNE, OLYAN ÚJ ÉVET KÍVÁNUNK!

# Kedves Olvasóink!

A mikor e sorokat írjuk, január 5-én, az országos lapok vezető cikke, hogy érvényes lesz-e március 1-je után a BKK-bérlet a városon belül közlekedő vonatokon, volánbuszokon és a HÉV-en. Ebből minket budaörsieket elsősorban a hozzánk is kijáró "kékbusz" érint, mert ha ezek üzemeltetéséből kiszáll vagy kizárja az állam a budapesti közlekedési vállalatot, az nemcsak újabb bérlet vagy jegy megvásárlásával jár az utasoknak, de tovább fokozhatja az amúgy is gondot okozó késéseket vagy akár a járművek, akár a lebegetett buszvezetők kiesése miatt bekövetkező járatkimaradások pótlását, amit eddig a BKK oldott meg. Miért is merült ez fel? Mert az Index még a karácsonyi ünnepek előtt azt írta,



hogy Karácsony Gergely főpolgármester visszautasította az Építési és Közlekedési Minisztériummal az agglomerációs közösségi közlekedésre korábban megkötött, ám március 1-jétől lejáró megállapodás meghosszabbítását. A főpolgármester azonban ezt cáfolta, és azt nyilatkozta, hogy vannak ugyan a minisztériummal pénzügyi elszámolási vitáik, de szó sincs arról, hogy ne szeretnék folytatni az együttműködést. A minisztérium azonban nem adott ki tájékoztatást és maguk a közlekedési szolgáltatók se tudnak semmi biztosat. Szóval, majd kiderül..., hogy beborul-e az eddig viszonylag jól működő rendszer vagy sem. (Erről viszonylag jó összefoglalót a 444.hu oldalán találnak.)

Az elmúlt két-három év központi témája a pedagógusok meg(nem!)becsülése. Mi is folyamatosan tudósítottunk az országos és helyi tüntetésekről, a budaörsi oktatási kerekasztal beszélgetésekről és ebben hangsúlyoztuk, hogy a követelések messze nem csak a tanárok fizetéséről szólnak. De arról is! Hiszen az állami iskolákban dolgozó pedagógusok alapjövedelme nem éri el a diplomás minimálbért sem, és az állam az emelést az uniós támogatáshoz köti. Most azt hagyjuk is, hogy miért kellene az EU-nak finanszíroznia a magyar pedagógusok bérét! A lapzártánkkor aktuális információ szerint azonban a most beigért, hamarosan megérkező uniós támogatást sem erre fordítják majd. Továbbá egy friss Népszava cikk azt írja, hogy még további feszültséget okoz a decemberben a "bosszútörvényben" bevezetett új pedagógusi teljesítményértékelési rendszer, hiszen a Belügyminisztérium is elismerte, hogy ez alapján majd a munkáltatók (a

tankerületek!) akár csökkenthetik egyes tanárok fizetését. Azt pedig a jelenlegi belpolitikai környezetben nem nehéz elképzelni, hogy vajon milyen "teljesítménnyel" lehet ezt kivívni. Miközben - és ez már egy másik hír, igaz, nem budaörsi, de akár itt is előfordulhatott volna - olyan mértékű a tanárhiány, hogy egy informatikai szakos iskolában a felsőbb osztályok tanulói tartottak szakmai órákat a fiatalabb diákoknak. Budaörsön a tanító és tanárhiányt egyelőre úgy próbálják megoldani, hogy egyrészt alkalmasság szempontjából a felvételnél kompromisszumokat kötnek, másrészt már a tanév elején visszahívták a nyugdíjasokat.

Az idén tavasszal nemcsak EU parlamenti, hanem önkormányzati választások is lesznek. Aki erre azzal legyint, hogy ő nem politizál, meg hogy az egyik politikus ugyanolyan mint a másik, az gondolja végig, hogy a saját legszűkebb környezetében mennyire elégedett az utak, a közterületek állapotával, hogyan jut be naponta a munkahelyére, szereti-e a gyereke az óvodáját, az iskoláját, fordulhat-e a bajban a háziorvosához, talál-e szakorvost, rábízhatja-e idős édesanyját a szociális gondozóra, kapott-e támogatást, amikor nem futotta már tüzelőre sem, vagy ha ilyen probléma fel sem merülhetett, látott-e például a helyi színházban emlékeztető előadást, talált-e olyan helyi közösséget, akikkel együtt járhat sportolni, kirándulni, akikkel akár a nyugdíjas házban vagy az ifjúsági klubban, a könyvtárban rendszeresen összejöhet akár csak beszélgetni.... Bár a jelenlegi jogi környezetben az önkormányzatok hatásköre jelentősen lecsökkent, "közös dolgainkat" nagyon nem mindegy, hogy kire, kikre bizzuk. Az ehhez kapcsolódó aktuális információ pedig az, hogy változott az egyéni választókerületi beosztás, az indoklás szerint azért, mert "az egyes választókerületek a területükön lakcímmel rendelkező választópolgárok száma alapján az azóta eltelt idő települést érintő demográfiai mozgásai miatt már nem voltak arányosak." Bővebben: [budaorsinaplo.hu/valtozik-az-onkormanyzati-egyeni-valasztokeruleti-beosztas/](http://budaorsinaplo.hu/valtozik-az-onkormanyzati-egyeni-valasztokeruleti-beosztas/)

**A Budaörsi Napló nyomtatott formában 2024-ben is havonta jelenik meg, lapzártá minden hónap első csütörtökön, a terjesztés rá egy hétre történik. A napi aktuális információkért pedig keressék fel rendszeresen a weboldalunkat: <http://budaorsinaplo.hu>, és akkor nem maradnak le semmilyen helyi eseményről!**



BORHEGYI ÉVA ÉS ELLER ERZSÉBET



„MINDENT MEGTESZÜNK AZÉRT, HOGY ITT BUDAÖRSÖN MEGŐRIZZÜK, SÓT JELENTŐSEN JAVÍTSUK A MEGSZOKOTT ÉS ELVÁRT SZÍNVONALAT”

# Évzáró/évnnyitó interjú a polgármesterrel

**A képviselő-testületi üléseken napirendek előtt a polgármester mindig beszámol arról, hogy milyen munkát végzett az előző ülés után eltelt időszakban. Jellemzően harminc-negyven eseményt, találkozót sorol fel, melyekre nyilván fel kell készülnie, majd utána gondoskodni a megbeszéléseken született megállapodások végrehajtásáról. Majd egy-egy ülésen havonta 40-50 napirend szerepel és a határozatok végén a leggyakoribb mondat, hogy a végrehajtásért „felelős a polgármester”. Mind ezekből vajon hány kérdés az, ami beleférhet egy évzáró interjúba? Illetve, ha visszagondolunk a lapunkban eddig megjelent előző mintegy 30 évzáró interjúra, tényleg az lenne a feladatunk, hogy valamiféle összegzésre, számadásra törekedjünk? Nem. Ezért megpróbáltunk olyan kérdéseket feltenni Wittinghoff Tamásnak, amiről például egy testületi ülésen nem igazán szokott beszélni, de biztos, hogy velünk együtt sok olvasónkat érdeklí a válasza.**

*Eltelt egy év a tavalyi évzáró interjú óta és közel öt év az utolsó önkormányzati választás óta, így 2024-ben az itt élőknek újra a szavazófülkébe kell vándorolniuk. Számítasz arra, hogy ez esetleg más lesz, mint az előző három volt? Hiszen azokon hatalmas fölénnyel nyertél a kormánypárti kihívóiddal szemben, sőt, mind a tíz egyéni körzetben is a „csapatod” nyert, a Budaörs Fejlődéséért Egyesület jelöltjei.*

Azt szokták mondani, hogy a kampány a választás utáni napon kezdődik. Mi már régóta tudjuk a leckét: megállás nélkül dolgozni kell az egész ciklus alatt azért, hogy a rászolgáljunk a választók bizalmára. Nehéz évek vannak mögöttünk. Elég, ha csak a Covidra vagy éppen az Európa-rekord magyar inflációra gondolunk, amelyek szinte mindenkit megviseltek. A Covid alatt mind az egészségügyi rendszerünk, mind az önkormányzati intézmények, de Budaörs lakossága is derekasan helyt állt. Azt hiszem, a szociális válságot is messze az országos átlag fölött kezeljük. Igyekszünk mindenkinek segíteni, aki támogatásra

szorult. Most éppen a helyi egészségügyi rendszert veszélyezteteti az alulfinanszírozottsága és a kormányzat kapkodó lépései. Mindent megteszünk azért, hogy itt Budaörsön megőrizzük, sőt jelentősen javítsuk a megszokott és elvárt színvonalat. Egyszóval bőven akad tennivalónk, akkor is, ha éppen nem választási évben vagyunk. A Budaörs Fejlődéséért Egyesület frakciója végig összeszokott csapatként dolgozott és egységes maradt. Valamennyi egyéni körzetben megválasztott képviselőnk nagyon figyelt a lakosság jelzésekre, kérésekre. Igyekeztek minden ügyben gyorsan és hatékonyan intézkedni. Nem bíztuk el magunkat, de azért reméljük, hogy a választók is érzékelték és értékelik is a ciklus alatti erőfeszítéseinket és az elért eredményeket.

*A testületi üléseken szinte menetrendszerű már a kormánypárti, fideszes képviselők színjátéka, legutóbb például virgácsot kaptál Löfler Dávidtól. Hogy éled ezeket meg belülről? Kívülről látjuk, hogy például két szalancukorral köszönted meg a „kedvességét”, de persze van, amikor látszik rajtad, hogy a szavakat sem*

*találd a döbbenettől. Szóval, mit érzel ilyenkor?*

Egy közszereplőnek sokkal többet kell méltósággal elviselnie, mint egy átlag polgárnak, ez számomra is irányadó. Igaz, ez nem mindig könnyű. Nem szívesen minősítem a politikai ellenfeleinket, ezért mindig igyekszem szakmai oldalról közelíteni a néha egészen méltatlan hozzászólásokat is. Az persze meglepő, hogy sokévnnyi képviselőség után sem mindig értik az önkormányzat működését, nincsenek tisztában pénzügyi, költségvetési alapfogalmakkal vagy éppen az előterjesztések jogi szabályaival. Emiatt rengeteg hozzászólásuk szakmatlan, így időnként kioktatásnak tűnik, amikor ezekre rámutatok. Frakciónk ritkán veszi a fáradságot, hogy az adott év költségvetéséhez átgondolt javaslatokat tegyenek. A munkájuk kimerül a látványosnak gondolt apró köztökötésekben, amelyek nagy részéről gyorsan kiderül, hogy megalapozatlanok. De leginkább az a kínos, amikor kötelezően el kell mondaniuk a Fidesz propaganda éppen aktuális mantráit, amelyek olyan mértékben lebutítottak, hogy egy értelmes ember szá-

jából rendkívül szánalmasnak hangzanak. Néha már sajnálattal nézem, hogy a kormányzati gyűlöletkampányok egyszerűen nem engedik meg a helyi politikusainknak, hogy megőrizzék emberi tartásukat, hogy méltósággal lehessenek kormánypártiak.

*Budaörs újra beperli az államot a „szolidaritási adó” mértéke miatt, Frankhegy ügyben pedig az Alkotmánybírósághoz fordulunk és több más pere is van az önkormányzatnak. Egyrészt végül is hány folyamatban lévő perünk van és jellemzően milyen típusú ügyek ezek? Másrészt arányában mennyi az „eljárás jogi” lépés, és mennyi az, ahol valóban bízol benne, hogy számunkra kedvező ítélet születhet?*

Aki figyelemmel kíséri a képviselő-testületi üléseket, az előtt ismeretes, hogy a szolidaritási hozzájárulás címén történő állami pénzelvonás rendkívüli mértékben megterheli Budaörs költségvetését. Évek óta többmilliárdos összegeket fizetünk be úgy, hogy teljességgel átláthatatlan ennek a pénznek a sorsa. Megpróbáltuk jogi úton meg-

akadályozni a törvénytelen elvonásokat, de a 2017-ben indított perek nem jártak eredménnyel. Bár első fokon nekünk adott igazat a bíróság, másodfokon egyszerűen nem született érdemi döntés... Ez a „hozzájárulás”-nak nevezett pénzelvonás voltaképpen egy az önkormányzatot sújtó adóként működik. A szolidaritási hozzájárulás álláspontom szerint mind a hatályos magyar

Alaptörvénnyel, mind az önkormányzatokra vonatkozó sarkalatos törvényekkel ellentétes, és súlyosan sérti az önkormányzatok önálló gazdálkodásra vonatkozó, nemzetközi szerződésben biztosított jogokat. Az Európa Tanács Helyi és Regionális Önkormányzatok kongresszusa egy jelentésében megállapította, hogy a szolidaritási hozzájárulás bevezetése és hatásai

## ELHUNYT FEHÉRVÁRY JÁNOS

Hosszas betegség után, 86 éves korában, december 12-én elhunyt Fehérváry János, Budaörs egykori tanácselnöke, településünk és a németországi Bretzföldközötti testvérvárosi megállapodás előkészítője.

Budaörs tanácselnökéként fontos szerepe volt a helytörténeti múzeum létrehozásában, az egykori Wéber ház megvásárlásában. Egyik aktív részese lett a városunkból elűzöttekkel való kapcsolatfelvételnek, amely néhány év után elvezetett a testvér-települési szerződés megkötéséhez. Személyesen jelen volt az erről szóló első tárgyaláson, a Bretzföldben 1987-ben megtartott Kiritogon is.

A rendszerváltást követően már nem vett részt a politikai életben, és Budaörsről Balatonakaliba költözött. Itt viszont élete végéig aktívan működött a helyi közéletben.

Végakarátának megfelelően, szűk családi körben temették el Balatonakaliban.

WITTINGHOFF TAMÁS, BUDAÖRS POLGÁRMESTERE  
MARTIN PIOTT, BRETZFELD POLGÁRMESTERE



sértik a Magyarország által aláírt, Helyi Önkormányzatok Európai Chartájának 9. cikkét. Azt különösen sérelmezzük, hogy az önkormányzat nemcsak hogy nem kapja meg azokat az állami normatívákat, amelyek a kötelező állami feladatok ellátásáért járnának nekünk, de az évről-évre növekvő elvonás miatt a város saját bevételeiből is milliárdokat

vonnak el. A képviselő-testület felhatalmazása alapján hamarosan további jogi eljárásokat kezdeményezünk ezzel kapcsolatban – reméljük, hogy az önkormányzatokra vonatkozó európai szabályok felett örökös független testület megállapításai más megvilágításba helyezik az ügyet. Egyébként Budaörs ritkán és csak igaza tudatában pereskedik, amit lehet, igyekszünk békés úton, megegyezéssel rendezni. Felesleges látszatpereket az önkormányzat nem indít, jellemzőbb, hogy alperesként veszünk részt a perekben. Jelenleg is van folyamatban ellenünk néhány polgári per, kártalanítási ügyekkel kapcsolatban, ezek egyikében döntött úgy nemrég a képviselő-testület, hogy az Alkotmánybírósághoz fordulunk. Bizalmam a magyar bíróságokban töretlen, ahogyan abban is, hogy a perekben a város számára kedvező ítéletet hoznak.

*Látjuk a Fidesz esetében, hogy a kommunikáció rendkívül fontos a hatalom megszerzése és megtartása érdekében, és a valós kormányzati teljesítmény másodlagos. Budaörsön sokak szemében*

*te magad vagy a hatalom. Egyetértesz ezzel? Ha nem, akkor miért nem? Ha igen, milyen felelősséggel jár ez számodra, mint Wittinghoff Tamás? Illetve, mit gondolsz a saját kommunikációról a budaörsiek felé, mennyire ösztönös vagy mennyire tudatos ez? És mi az alapelve a városháza hivatalos kommunikációjának?*

Soha nem fogtam fel a szerepemet úgy, hogy én lennék a helyi hatalom, még akkor sem, amikor jóval szélesebb volt az önkormányzatok hatásköre. A helyi hatalom a települési közösségeké, amelyeket a szabadon megválasztott és milliárdokat folyamatosan ellenőrzött képviselőiken keresztül gyakorolnak. Ráadásul az önkormányzatban kollektív döntések születnek a képviselő-testületi üléseken, amelyek előkészítésében óriási szerepe van a szakmaiságnak, amelyet a hivatal képvisel. Egyszóval a polgármester szerepe valójában koordináló, kezdeményező, illetve időnként tényleg ő képviseli kifelé a várost. De alapvetően a helyi hatalom kollektív műfaj. Sajnálatos, hogy a Fidesz kormányok mindent elkövettek; hogy jogilag és pénzügyileg is korlátozzák a helyi autonómiát. Ami a nyilvánosságot illeti, mélységesen elítélem azt a súlyosan törvénytörő módot, ahogyan a Fidesz leuralta a közmédiát, és minden erővel akadályozza a sokszínű nyilvánosság működését. Arról már nem is beszélve, hogy száz és százmilliárdokat költenek propagandára, közérdekű kormányzati tájékoztatásnak hazudva a folyamatos pártkampányokat. Polgármesterré választásom első pillanatától elutasítottam azt a fajta önkormányzati tájékoztatást, amely azon alapszik, hogy a helyi médiát a polgármester irányítja. Arra törekedtünk, és úgy hiszem, el is értük, hogy független médiumok



legyenek a városban, amelyek akár hírversenben is állnak egymással. Ebben a helyzetben az önkormányzat dolga kizárólag a korrekciós tájékoztatás és a tévé, rádió esetében a működési feltételek biztosítása. Azt hiszem, hogy ez a fajta médiapolitika elnyerte a városban élők tetszését, hiszen így többféle, nem elfogult forrásból tájékozódhatnak arról, hogy mi is történik a településünkön.

*Ugyanakkor te magad nagyon aktívan vagy jelen online a helyi közösségi oldalakon. Az egyik ilyen felfutása is annak köszönhető, hogy ott 24 órában tartottál/tartasz fogadóórát, válaszolsz személyesen minden felmerülő problémára. Erre gondoltam, hogy ez tudatos-e vagy egyszerűen ilyen vagy?*

Alapvetően az vezet, amit nagyapámtól tanultam. **Köszönni tisztesség, fogadni kötelesség. Így van az akkor is, ha megszólítanak. Illik válaszolni.** S bár ezt nagyon nehéz mindig követni, de nem szeretek senkit megvárakoztatni. Ezért valóban, igyekszem mindennek utánajárni, illetve válaszolni a kérdésekre.

*Mi jelenleg Budaörs három legfontosabb problémája? És melyik az a három, amire saját hatáskörben befolyásunk is van, és ezekben mit kíván az önkormányzat tenni?*

Nem könnyű három területet kiemelni, de ha muszáj, akkor én ilyennek tartom az **egészségügyet, a szociális biztonságot és a fenntartható fejlődés biztosítását.** Sok egyéb fontos terület is lenne, amelyeket sajnos erőszakkal elvettek tőlünk vagy végletesen korlátozták a döntési lehetőségeinket. Ilyenek például az oktatás vagy éppen az építés-



hatósági ügyek. Az egészségügy országos lepusztulása és elégtelen finanszírozása elkerülhetetlenül lecsapódik a mi városunkban is. Az elmúlt évben már konkrétan be kellett avatkoznunk a folyamatokba, hogy működőképes maradjon a városunkban az ügyeleti rendszer vagy éppen a háziorvosi szolgáltatás. A legkritikusabb helyzet az egészségügyi központban alakult ki, ahol az említett okok miatt elviselhetlenné vált a várólisták hossza. Ezért a legutóbbi testületi ülésen eldöntöttük, hogy komolyan összeggel támogatjuk a listák maximum egy hónapos időszakra való lerövidítését. Ugyanilyen területnek tekintjük a szociális szférát is, ahol nem engedhetjük meg, hogy bárki rászoruló segítség nélkül maradjon Budaörsön. Ezért folyamatosan finomítjuk azt a szociális hálót, amely megvéd mindenkit, aki nehéz helyzetbe kerül. Ez is nagyon sok odafigyelést igényel, és persze rengeteg pénzbe is kerül. Harmadik területként a fenntartható fejlődést emlitettem, ami ugyan még ilyen fogalomként nem része a közgondolkozásnak, de egyes elemei nagyon is érintenek mindenkit. Elég, ha a klí-

maváltozásra, az energiateljesítésre, a közlekedésre gondolunk. Mindezek előre gondolkodást és komplex megközelítést, új szemléletet igényelnek, hiszen egymással szorosan összefüggő ügyekről van szó. Ezen a téren már eddig is sok mindent tettünk és a jövőben is kiemelten foglalkozunk ezekkel a problémákkal.

*Arról, hogy mit tesz a város a fenntartható fejlődés terén, kétszer volt nagyobb összeállítás a lapunkban a közelmúltban, és sajnos ezek nem igazán érték el az olvasóink ingerküszöbét. Ami egyértelműen a témának tulajdonítható, hiszen amikor ugyanilyen mellékletet a gyermekvédelemlről írtunk, arra nagyon sok pozitív és tartalmas visszajelzés érkezett. Mit gondolsz, miért nem érdekli még mindig az embereket a környezetünk állapota, védelme?*

Attól tartok, sokan gondolkodnak úgy, hogy a sok milliárd emberből mit ér, ha ők környezetudatosak? Pedig ha megfordítjuk, s a sok milliárd ember mindegyike így élne, mindjárt jobb kilátásaink lennének.

*Nem tudom, mennyire kiséred figyelemmel a Budaörsi Napló sorozatait, de 2024-ben az adományszűzés, a társkeresés és a spórolás után a témánk az egészséges életmód lesz. Az első rész a decemberi számban már megjelent, amiben itt élők mondják el, hogy ők mit értenek ez alatt és mit tesznek az egészségükért. És te?*

Feladatomból adódóan elsősorban az a felelősségem, hogy városban biztosítsuk az egészséges életmód alapfeltételeit. A jó egészségügyet, amely a megelőzésre is fókuszál, a sportolási és egyéb rekreációs lehetőségeket, az épített és természeti környezet harmóniáját vagy éppen a lehetőségek szerinti stresszmentes légkört. Ez utóbbin értem például a már korábban említett szociális biztonságot. Ami a saját egészségemet illeti, magam is igyekszem odafigyelni az egészséges étkezésre, az aktív pihenésre, testmozgásra, kikapcsolódásra. Helyzetemenél fogva persze nem mindig sikerül ezekre elegendő időt szakítanom, és persze a stresszmentes környezet sem garantált számomra. Ez nem egy ilyen munkakör...

EE

## „A termelői piac egy kicsit drágább ugyan, de az áru friss”

**Az új évet köszöntő online sorozatunkban néhány helyi céget, intézményt kérdeztünk meg arról, miként zárták 2023-at és mire számítanak 2024-ben. E cikk szerzője, a szombati Gazdapiac üzemeltetője azonban tíz évet ugrott vissza, az induláshoz.**



Budaörsön a piacot nagyon sokan várták, míg nem 2014 májusában az önkormányzat támogatásával megtörtént a hely kijelölése. A lakótelepen egy több száz négyzetméteres parkolót kaptunk díjtalanul arra a célra, hogy létrehozzuk a piacot. A piac léte fontos volt a múltban is és ma is azért, hogy a termelők és vásárlók egymásra találjanak. Fontos hogy a helyben lakók első kézből vásárolhassanak friss, többnyire magánkertekben termelt zöldségféléket, vagy magángazdaságokban előállított hús termékeket.

A budaörsi termelői piac – a kijelölt nyitvatartási napon egész évben rendelkezésre áll a vásárlóknak. Nincs nyári vagy téli szünet, mert a piacra mindig szükség van. Negyvenkét gazdaság működött és találja meg itt a számítását. Nyári időszakban a szezongyümölcsök érése idején szezonárusok hozzák termékeiket. Nagykeletje van a görögdióknak, vagy őszibaracknak, nem csoda, hogy óriási mennyiségűt adnak el a termelők. De a nyári szezon mellett megemlíthetném az adventi időszakot is, amikor megjelennek az adott ünnepre jellemző ajándéktárgyakat árusítók, vagy a népsze-

rű forralt bort kínáló termelők. A piac hangulata tehát mindig megteremtődik. Az elmúlt kilenc év megmutatta, hogyan alakul át a vásárló réteg. Az első években az emberek még idegenkedve kételkedve és olykor bizalmatlanul fogadták a piacot. Az eltelt kilenc év egy érési folyamat volt, amely idő alatt rájöttek a vásárlók arra, hogy a termelői piac egy kicsit drágább ugyan, de az áru friss, az napi szedésből való. Eleinte olyan hangok is voltak, hogy a termelők megveszik az áruiukat a konkurenciánál olcsóbban és a piacon eladják drágábban, de mostanra ez a vélemény megváltozott. A vásárlók rájöttek arra, hogy nem minden esetben az olcsó áru a jó. Inkább többbe kerüljön, de legyen friss, zamatos és időálló.

A Gazdapiac életében is voltak nehéz időszakok. Ilyen volt a koronavírus válságos ideje, amikor bizony a gazdák ideje, amikor bizony a gazdák ideje volt nehéz időszakok. Ilyen volt a koronavírus válságos ideje, amikor bizony a gazdák ideje, amikor bizony a gazdák ideje volt nehéz időszakok. Ilyen volt a koronavírus válságos ideje, amikor bizony a gazdák ideje, amikor bizony a gazdák ideje volt nehéz időszakok.

nek emelni az árakon. Sajnos ez egy láncreakció, aminek reményeink szerint talán egyszer csak vége lesz. Mi bizakodva nézünk a jövő elé, ugyanakkor joggal aggódnak a termelők, hogy milyen év elé néznek. De ez így volt mindig. Mert aki a mezőgazdaságban él és dolgozik, sok mindennek ki van téve, többek között az időjárásnak. Idáig – az elmúlt kilenc évben – mindent sikerült átvészelnem, ha nem is volt könnyű. Az eddigi kilenc év tapasztalata azt mutatja, hogy minden vásárlóért meg kellett küzdeni, minőségben, árban, és áru választékban egyaránt, mert ha nem így történik, nem jön a vevő és akkor nincs létjogosultsága a piacnak.

Megelégedéssel elmondhatom, hogy egy piacnapon 600 és 800 vásárló fordul meg. Természetesen ez a szám változó, befolyásolja az évszak, az időjárás, de mégis a legrosszabb piacnapon is 600 vásárló megfordul a gazdák sátrainál.

Vannak kimagasló vásárlási napok. Olyanok, amikor rekordot döntünk forgalomban eladási mennyiségben, vagy vásárló számban. Nyári hónapokban megdöbbentő volt az, amikor almavásárt hirdettünk. Egy nyírségi gazda almáját reklámoztuk, óriási igény jelentkezett rá és 800 kg almát tudott eladni. Dinnyeszezonban egy medgyesegyházi gazda, nagymennyiségű dinnyéjét nálunk akarta értékesíteni. Hatalmas igény mutatkozott a vevők részéről. Másfél tonnát adott el itt a mi piacunkon. Még belegondolni is sok, hogy mekkora mennyiségű egy kis termelői piac életében. Ezekre a számokra mi nagyon büszkéek vagyunk. Meg kell említenem a védjegy oltalommal rendelkező Budaörsi őszibarackot is, melyből

40-50 láda vagy akár 70 láda is elfogy egy piacnapon. Néhány száz négyzetméteren, hatalmas forgalmat tud lebonyolítani a piac, úgy mennyiségben, mint vevő számban egyaránt. Érdekes azonban hogy a kilenc év tapasztalata még mindig nem tudta a piacot beállítani úgy, hogy minden hónapban kiegyensúlyozott forgalom legyen, az egyszerű oknál fogva, hogy a vásárlási szokások még mindig változnak.



Ilyenkor év elején szokás átgondolni a mögöttünk hagyott évet és újragondolni az előttünk álló lehetőségeket. A 2023-as év eredményesen és megelégedéssel zárult, úgy a gazdák, mint a vásárlók részéről. A jövő terveit között első helyen szerepel, hogy az Agrárminisztérium kiírja a fejlesztési pályázatát, ahol Budaörs is a már kész tervével pályázni tud. Ezenkívül pedig bízunk abban, hogy a jelenlegi gazdasági válság nem tépázza meg túlságosan a termelőket és ezáltal a piacot. Ezzel a bizakodó gondolattal nézünk a 2024-es év elé.

KISBERK BALÁZS

A SZOROZAT TOVÁBBI CIKKEI ITT ÉRHETŐK EL:  
<https://budaorsinaplo.hu/a-fer-ablak-a-visszaes-es-ellenere-bizakodo/>  
<https://budaorsinaplo.hu/a-terraparkban-nincs-okunk-panaszra/http://budaorsinaplo.hu/megvalosult-fejlesztések-az-L33-medicalnál>

FOLYTATJUK



KEVÉS A JÖVEDELMEM, KARÁCSONYKOR IS ZSÍROS KENYERET ESZEK

# Nem segélyt, hanem támogatást ad a rászorulóknak a önkormányzat

**Hova forduljunk, ha segítségre van szükségünk, illetve ha a környezetünkben látunk olyan embert, családot, akik támogatásra szorulnak? Kövesdi Gabriella azt kéri, hogy legelőször hozzájuk, az önkormányzat szociális irodájához. A rászoruló helyzetének a megismerése és a szükséges pénzügyi támogatás után ugyanis munkatársaik pontosan oda irányítják majd az érintett idős embert, beteget, családot, ahol további segítséget kapnak.**



az újságírói szerepből, mely szerint azoknak az olvasóinknak az érvelését is meg kellene fogalmaznom, akikkel magam amúgy mélységesen nem értek egyet, ezért annyiban maradunk: jobb helyre nem is mehetett volna az a segítség, amit most ezek a gyerekek gyorsan megkaptak.

**Budaörsön is növekszik az idősek száma és ezzel együtt a gondoskodásra szorulóké** – válaszolja az irodavezető arra, hogy kik fordulnak elsősorban hozzájuk. Például karácsonyra a 70 év feletti és 180 ezer forint/hó alatti nyugdíjasok 15 000 Ft-ot kaptak postán, illetve számlára. Ők a legnagyobb támogatott csoport. A betegek a második és a gyermeküket egyedül nevelőké a harmadik. *„A támogatásoknál a múlt évben többször is emeltük a jogosultsági jövedelem határokat, illetve a havonta adható rendszeres és rendkívüli támogatások összegét. Erre azért volt szükség, mert a magas infláció miatt ugyan emelkedtek a nyugdíjak, tehát többen, akik korábban megkapták, elestek volna a támogatásoktól, miközben a jövedelmük reálértéken nem nőtt, sőt csökkent. Továbbá több mint száz olyan ügyfelünk van, rokkantak, betegek és idősek, akiknek hivatalból állapítjuk meg havonta a támogatási összeget. Úgy tudom, ez egyedülálló az országban. A pandémia alatt vezettük be azért, hogy akiről tudjuk, hogy rendkívül alacsony 30 és a 100 ezer forint közötti a jövedelme, annak ne kelljen havonta bejőnnie a hivatalba, de kapja meg rendszeresen azt az összeget, amivel az életfeltételeit biztosítani tudja.”*



*szegyet, amivel az életfeltételeit biztosítani tudja.”*

Gyakran merül fel az internetes közösségi oldalakon is, hogy **hova forduljunk, ha segítségre van szükségünk, illetve ha a környezetünkben látunk olyan embert, családot, akik támogatásra szorulnak**. Kövesdi Gabriella azt kéri, hogy **legelőször hozzájuk, az önkormányzat szociális irodájához.** (E-mail: [szociroda@budaors.hu](mailto:szociroda@budaors.hu), közvetlen telefonszám: **06 23 447 935**). A rászoruló helyzetének a megismerése és a szükséges pénzügyi támogatás után ugyanis munkatársaik pontosan oda irányítják majd az érintett idős embert, beteget, családot, ahol további segítséget kapnak.

Nevezetesen az önkormányzat által fenntartott, és velük szerződésben álló, a Máltai Szeretet Szolgálat által üzemeltetett **Gondozási Központ**hoz (a köznyelvben ez a Clementish utcából hamarosan a Patkó utcába költöző idősek napközije – a szerk.). Itt a napköziben vagy házhoz szállítva több mint kétszáz fő kap naponta melegeket, itt gondoskodnak a házigondozásról és hozzájuk tartozik a Farkasréti úton a fogyatékkal élők napközije is. (Bővebben legutóbb 2023

novemberi számunkban olvashatnak róluk.) Továbbá az Esély Szociális Társulás által üzemeltetett Család- és gyermekjóléti szolgálat is (Róluk ITT írtunk.) A probléma mindkét intézménynél, de főleg az utóbbinál, hogy országosan **szociális munkás és ápoló hiány van**, nagyon nehéz jó szakembereket találni. A család- és gyermekjóléti szolgálatok átszervezése és a települési önkormányzatoktól a járásokhoz való csatolása is újabb problémákat generált azzal, hogy **számos jogkör elkerült Budaörsről** olyan hivatalokhoz, ahol nem ismerik személyesen a nehéz helyzetbe került családokat.

Hogy hány **hajléktalan** él Budaörsön és velük mit tud



tenni az önkormányzat? Ellátásukra éppen decemberben hosszabbította meg a képviselő-testület újabb öt évre az együttműködési szerződést, ugyancsak a Máltai Szeretet Szolgálattal. **Mintegy hetven emberről tudnak**, akik közül egy időben hárman-négyen tűnnek fel, hol a buszvégállomásnál, hol a Templom téren, őket a Rimaszombati úton és a Galvani úton lévő hajléktalanszállóban helyezik el. **„Igen, lehet, hogy a hajléktalan alkoholra, cigire, a rászoruló család chipsre meg kólára, vagy hogy az anyuka sorban áll az ételosztáskor, de neki és a második kislányának is működnie van. Ez nyilvánvalóan az értékrend felborulása. De van-e jogunk, bármilyen erkölcsi alapunk ezért számon kérni őket?”** – teszi fel a költői kérdést az irodavezető.

„Kevés a jövedelem, karácsonykor is zsíros kenyeret eszek” – olvasható egy 72 éves nő kérelmében. Aki egész életében egy háziipari szövetkezetnél dolgozott, ahol nem volt bejelentve, ami csak akkor derült ki, amikor nyugdíjba szeretett volna menni. Az államtól havonta 28 500 forintot kap. Budaörs ezt egészíti ki neki, többféle jogcímen, mert – ez is alighanem

egyedülálló – aki mondjuk jogosult gyógyszer-támogatásra, az kaphat mellette lakástámogatást vagy méltányossági települési támogatást is.

„Az egyre több segítségre szoruló és a szociális ellátórendszer súlyos hiányosságai ellenére azt gondolom, ahol nagy a baj, ott mi Budaörsön mindig tudunk segíteni. Van lakossági bejelentések, jelzések többek között háziorvosoktól, és azonnal kimegyünk. De csak azoknak segíthetünk, akikről tudunk!” – hívja fel a figyelmet ismét Kövesdi Gabriella az egymásra való odafigyelésre.

Végül, vagy inkább ezzel kellett volna kezdeni a cikket? Van egy pozitív hírünk. Májusban írtunk a 82 éves **Cili néniről**, aki az CBA előtt a furgonjában lakott és onnan árulta a nagybanin beszerzett zöldségeket a nyugdíja kiegészítéséhez. A cikk után kaptunk hideget-meleget, főként a családtagjaitól, csak dicséretet nem. Az önkormányzat előbb azt ajánlotta a néninek, hogy helyet biztosít számára az idősek otthonában, amit nem fogadott el. Tavaly év végén azonban **sikerült megtalálni a megnyugtató megoldást**: a néni beköltözhetett a Baross utcában egy szociális önkormányzati bérlakásba. Egy másik, idős, egyedülálló nő pedig, aki alberletből alberletbe járt, a szívmitéte után a kórházból szintén egy kisebb önkormányzati bérlakásba térhetett haza.

## A Budaörsön elérhető támogatások

(2023. szeptember 16. napjától – kihirdetéstől – hatályos szociális vetítési alap összege 28 500 Ft)

EE

BŐVEBBEN:

<https://budaorsinaplo.hu/nem-segejlyt-hanem-tamogatast-ad-a-raszoruloknak-a-budaorsi-onkormanyzat-helyzetertekeles-kovesdi-gabriellaval/>



# Rendszer és mérték

**Az egészséges életvitelről szóló új sorozatunkban ezúttal a táplálkozást vesszük górcső alá. E cikkben nem lesz szó egyik divatos irányzatról sem, csak az általános szemléletekről, amelyek tekintetében a legtöbb szakember azonos állásponton van. Az alábbi sorokban a mit együnk és mennyit együnk kérdésekre keressük a választ.**

Nagyon elgondolkodtató az emberiség táplálékhoz fűződő kapcsolata. Az évezredek során az ételek előállítására sosem volt annyira egészségtelen, mint most, a tudományok terén legfejlettebb korban. Éppen akkor, amikor minden ismeret adott ahhoz, hogy jótékony, ideális tápanyagtartalmú és minőségileg kifogástalan élelmiszereket tudjanak előállítani. Ezért aztán mindjárt a cikk elején kijelenthető, hogy szinte lehetetlen egészségesen táplálkozni, legfeljebb arról beszélhetünk, mi az, amit mi magunk megtehetünk annak érdekében, hogy az adott lehetőségek keretei között a lehető legegészségesebben táplálkozzunk. Ugyanis a kínálatból ki lehet választani az egészségre nagyon káros és a kevésbé káros élelmiszereket is, illetve arra is van ráhatásunk, milyen mennyiségben fogyasztunk táplálékot. Utóbbi nem elhanyagolható téma itt, Magyarország, mert a magyarok az egyik legelhízottabb nemzet a világon (egy 2014-ben készült felmérés szerint). Európában mi állunk ebben az élen, világszinten pedig a harmadik hely a mienk az egyesült ál-

lamokbeliek és a mexikóiak után. Márpedig a túlsúly (kisebbségi mértékű súlytöbblet) és az elhízás (nagy mértékű plusz súly) egyáltalán nem szolgálja az egészségünket.

A Világ Egészségügyi Szervezete (WHO) a kövérséget is betegségnek nyilvánította, amely rontja az életminőséget, a komfortérzetet. Még a laikus tapasztalat is az, hogy a kövérség ugyanúgy akadályoz bennünket a mindennapi életünkben, akár egy nátha: nehezebben veszünk levegőt, nehezebben esik megmozdítani és rossz közérzetet okoz. S ahogy a náthának is kialakulhatnak szövődményei, ha nem kezeljük megfelelően, a kövérségnek is megvannak a maga szövődményei különböző súlyos, krónikus betegségek képében. „Az elhízás egy krónikus betegség, ami nagymértékben csökkenti a várható élettartamot, mert olyan betegségeket generál, mint a cukorbetegség, magas vérnyomás, magas húgysavszint, fokozott véralvadás, amelyek növelik a szív- és érrendszeri és daganatos betegségek kialakulását” – ezt Dr. Oraveczné Dr. Kiss Éva Mária, diabetológus, belgyógyász mondta azon a tavaly novemberi előadáson, melyet a nyugdíjasoknak tartott az Idősek egészséges táplálkozása címmel. (Melyet a TV 2040 január során teljes egészében lead majd.)

„Sosem késő egészségesebben élni és akár a gyerekeiknek, akár az unokáknak átadni ezeket az információkat” – hangozott el szintén az említett előadáson, mert a szemlélet- és életmód változtatással hosszútávon meg lehetne állítani azt a folyamatot, hogy az évről-évre nő például a cukorbetegségek száma. „Addig tudunk változtatni, amíg élünk, s mi-

nél előbb változtatunk, annál kevesebb veszteségünk lesz, annál kevesebb társbetegségünk alakul ki.”

Az evés pedig szoros összefüggésben áll a kövérséggel. De mit együnk annak érdekében, hogy egészségesek maradjunk és ne hízzunk, vagy ha már nem vagyunk teljesen egészségesek, akkor legalább a kezelhető betegségeinket kordában tartjuk és lassítsuk súlyosbodásukat?

Azt természetesen mindenki tudja, hogy az elfogyasztandó táplálék mennyisége többek között függ az életkortól és nemtől, valamint napi tevékenységeinktől, foglalkozásunktól, vagyis attól, mozgással mennyi energiát égetünk el. Serdülő fiataloknak több kalória bevitelére van szükségük (növekedés időszaka), időseknek pedig kevesebbre (az életkor előrehaladtával csökken az anyagcsere), mint egy átlagos felnőtt embernek.

Az elfogyasztandó táplálék mennyisége tehát függ az elvégzett mozgás mennyiségétől is. És egyébként sem beszélhetünk egészséges életmódról anélkül, hogy az ne tartalmazna valamennyi testmozgást, sportot, rendszeres jelleggel.

Az emberek általános állapota és látványa azt mutatja, hogy Magyarországon nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy változtatnunk kell az életmódunkon. A táplálék, amit szervezetünkbe juttatunk, az a mi üzemanyagunk s ahogy a benzines autóra sem taníthatunk dízel üzemanyagot, mert tönkremegy tőle, úgy mi sem ehetünk káros dolgokat anélkül, hogy az egészségünk rovására ne menne.

Dr. Kiss Éva így fogalma-

zott egy másik vele készült interjúban: „Nagyon nagy probléma, hogy az emberek az egészséget nem tekintik olyan értéknek, amelyet megfelelően gondozni kell, hogy megtartsuk, mondván, hogy az velünk született és ingyen van... És többet foglalkozunk az autónk vagy a házunk karbantartásával, mint a saját testünk, szervezetünk ápolásával és megővásával, amely a lakosság általános rossz állapota a táplálkozási ismeretek hiányára és a mozgáshiányra vezethető vissza.



Sőt, sajnos van néhány generációon át súlykolt téves társadalmi elvárás is, amelyek rengeteg kárt okoznak. Ilyen például az a mondás, hogy 100 kiló felett férfi a férfi és hogy gyűjtenünk kell magunkra zsírfelesleget egy esetleges megbetegedés vagy háború átvészeléséhez. A magyar ember imád enni és századok hagyományainak öröksége a mai napig, hogy az evés áll a középpontban, mint a szeretet és gondoskodás netovábbja, a jóllakottság, a trakta! Ráadásul aaz esetek többségében ez bécsi szelet sült krumplival és sütemények tömkelege. Ilyen háttér mellett nehéz elfogadtatni a társadalommal, hogy egy normális testalkatú em-



bert ne tartson soványnak!

(Persze, enni jó, ahogy sörözni is jó, mégis, aki nem szeretne az alkoholizmus ártalmaiból részesülni, az nem iszik minden nap alkoholt. Ezt az információt szélesebb körben elismerik az emberek és betartják, bár az egymillió alkoholista országában ez a kijelentés furcsán hat. A túlzott evés mindenesetre ugyanolyan szenvedélybetegség, mint az alkoholizmus vagy a kábítószer-függőség, ahol az ember nem ura önmagának.)

**Mit és mennyit ehetünk tehát, ha szeretnénk egészségesebben élni, mint a nagytáplálék?**

Először talán könnyebb arra válaszolni, hogy mit ne együnk. (Amit nem eszek meg, az nem árthat nekem.) Van néhány általános, vita nélkül mindenki által elfogadott tény: a többszörösen fel dolgozott (felvágottak, félkész ételek) élelmiszerek az adalékanyagok és a tartósítószer miatt, valamint a finomított élelmiszerek (finomliszt, fehér rizs) igazán károsak, tehát az előre feldolgozott, kemiká-

liakkal dúsított és tartósított ételféleségeket kerülni kell. Vagy például a zsíradékok közül a margarint, az ártalmas transzsírok miatt. A túlzott sófogyasztást és a finomított cukrok használatát sem javasolja senki.

Az egyszerű tányérmodell az új, korszerű ábrája az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozásnak, mely megmutatja az arányokat és a mennyiséget egyaránt. (A táplálékpiramistól abban különbözik leginkább, hogy a zöldségekre helyezi a hangsúlyt, nem a gabonafélékre.) Mindenkinek elmegy a kedve a tudatos táplálkozástól, ha számolgatnia kell a kalóriákat, de ezt kiváltja a tányérmodell. Ezzel a módszerrel a javasolt szabályok betartása minden eddiginél könnyebben megvalósítható mindenki számára. A modell egyszerűségét adja, hogy nincs hozzá semmilyen eszközhöz szükségünk mindössze a tányérunkra, valamint alapvető táplálkozási ismeretekre, vagyis arra, hogy felismerjük, hogy az egyes ételek melyik élelmiszercsoportba tartoznak.

E tányér egyik felében a keményítőt nem tartalmazó zöldségek helyezkednek el (a krumpli például nem tartozik ide) és némi gyümölcs, a másik felében fele-fele arányban a teljes kiőrlésű gabonák a keményítőt tartalmazó ételekkel és a fehérjék. Ez a megosztás jó arányban tartalmazza a szénhidrátokat, fehérjéket, zsírokat. Persze nem mindegy, mekkora ez a tányér. Mára a tányérok egyre nagyobbak lettek. Váltunk kisebb tányérra!

Ha kisebb tányér van tele színes ételekkel, lassan

eszünk, nem olvasunk, nem nézzük a tévét, nem az utcán járva-keve eszünk, hanem szánunk az evésre időt, akkor kevesebb ételtől is jóllakhatunk – ezt is érdemes betartani!

Azért fontos, hogy minden étkezéshez együnk zöldségeket - minél változatosabban -, nagy mennyiségben, mert attól lakunk jól, ezen kívül magas rosttartalmuk miatt segítik az emésztést, lassítják a felszívódást és salakanyagokat sepernek ki a belekből. Még a magas a glikémiás indexű fehér kenyér gyors felszívódását is lassítja, így az evés utáni vércukor szint emelkedése is lassabb lesz. A szénhidrátok testünk legfontosabb „üzemanyagai”, a kiegyensúlyozott étrend nélkülözhetetlen elemei. A legértékesebb szénhidrátforrások a teljes értékű gabonák, a gyümölcsök, a zöldségek és a hüvelyesek. Ezek az élelmiszerek kitűnő vitamin-, ásványianyag- és rostforrások is. Kenyérfélék, tészták, kenyérfélékből, tésztákból válasszuk a teljes kiőrlésűeket, ha lehet, mert gabonafélékből ezek a lassan felszívódó szénhidrátok. Ez azért fontos, mert egyrészt később lesz valaki cukorbeteg, másrészt hosszabb ideig kelt jóllakottság érzést.

A fehérjék testünk „építőkövei”. A halak, szárnyasok, a tojás, a hüvelyesek és a magvak, diófélék kitűnő

**Budaörsi**

**Élelmiszertalálkozó**

**Opaküzlet**

**Szabadság út 14.**

**15% KEDVEZMÉNY**

**www.lisztérzékeny.hu**

**Tel.: +36 (23) 441 465**

**glutenmentesbolt@gmail.com**





fehérjeforrások. A vörös hússok fogyasztását ritkítsuk, a feldolgozott húskészítményeket pedig messziről kerüljük el! Fehérjeforrás továbbá a tejtermékek (tej, sajt, túró, joghurt, kefir), melyek a csontok egészségéhez szükséges kalciumforrások. Nem kötelező minden nap húsból is fedezni a fehérjeszükségletet, az ideális, ha nagyon változatosan forgatjuk ezeket az alapanyagokat étrendünk kialakítása során.

A zsírok energiával látják el testünket, emellett számos más fontos szerepet is betöltenek, többek között az idegrendszerünk felépítésében, de egyes vitaminok felszívódása is elképzelhetetlen nélkülük. Fontos alkotóelem a sejtfallak, szükség van rá a hormonok termeléséhez és az ízületek működéséhez. A zsírok hozzájárulnak az ételek élvezetéhez, hiszen az íz és aromaanyagok is zsírban oldódnak.

A zsírok energiával látják el testünket, emellett számos más fontos szerepet is betöltenek, többek között az idegrendszerünk felépítésében, de egyes vitaminok felszívódása is elképzelhetetlen nélkülük. Fontos alkotóelem a sejtfallak, szükség van rá a hormonok termeléséhez és az ízületek működéséhez. A zsírok hozzájárulnak az ételek élvezetéhez, hiszen az íz és aromaanyagok is zsírban oldódnak.

képes energiatermelésre használni (hús, tojás, tej) 2. egyszerűen telített zsírok szintén remek energiaforrások (hidegen sajtolt extra szűz olívaolaj, avokádó olaj) 3. többszörösen telített zsírok: a legjobb zsiradékok, megszabadítják a testet a savaktól, csökkentik a koleszterinszintet, a cukorbetegség és a szívinfarktus kockázatát (omega 3, omega 6 - ezeket a test nem tudja előállítani, nekünk kell bevinni, megtalálható a dióban, tökmagban, lenben, kenderben és az ezekből készült olajokban, halakban) 4. a transz-zsírok, amelyeket kerülni kell, mert emelik a koleszterin szintet, nagyon károsak (például a margarin).

A gyümölcsök és az olajos magvak (sótlanul!) szerepe lehet az is, hogy pótolják az édességet, a nassolást két étkezés között, ha nagy a vágyakozás.

És mekkora legyen az a mennyiség, amit elfogyasztunk egy nap? A tányérmodell erre is ad választ: a tányér belső pereménél tovább ne érjen az, amit rápakolunk

(kivéve a zöldséget, az tovább érhet...). Egy átlagos, hagyományos vendéglőben ebédre felszolgált étel nagyjából a háromszorosa egy normális ebéd-ajánlatnak. Még ahol lehet kérni féladagot, az is több a szükségesnél.

Az én esetemben (45 éves, nő) például egy étkezésre - legyen az vacsora - meg tudok enni két-három felvágottal tömött zömlét minden gond nélkül. Ez mindenhogy rémes, mert rossz minőségű összetevőkből áll: a zömlé fehér lisztből van, a felvágott többszörösen is feldolgozott, tehát adalék- és tartósítószer tartalmú és hatalmas mennyiség egy étkezésre! A tányérmodell szerint és a koromnak, nememnek megfelelően az ideális mennyiségnek úgy kellene kinéznie, hogy egy teljes kiőrlésű zömlé felére (!) rakok egy vékony, kis szelet natúr, sült csirkemellet vagy egy tojást vagy sajtot, vagy akár mindezek keverékét arányosan lekicsinyített mennyiségben és hozzá megeszek annyi zöldséget (például salátát, retket, répát vegyesen - de az a minimum, hogy háromfélét!), ami egy falatka zömléhez még befér a számba, lehetőleg minimum fele-fele arányban, azaz amennyi a zömlé+feltét, annyi zöldség hozzá. Ugyanúgy jóllakom tőle, de jóval kevesebb a felesleges és káros táplálék, ami a szervezetembe jut. És finomabb is.

Érdemes tehát mindenkinek kipróbálnia a tányérmodell szerinti étkezést, mert a szervezete nem lesz hálátlan! Jobb közérzet, energikusság, szellemi frissesség várható eredményként. Akinek viszont még így is rettentő önmegtartóztatásnak tűnik e néhány szabály betartása, hente egyszer engedjen a csábításnak, és egye ami kedvére van! Ha csak ennyi kihágást tesz is, már akkor is rengeteget tesz egészségéért. Részletesebben a [www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu) és a [www.merokanal.hu](http://www.merokanal.hu) weboldalakon lehet tájékozódni.

Ugyancsak vita tárgyát képezi a hányszor együnk kérdéskör, mert van, aki a többszöri étkezésre esküszik, más meg arra, hogy egy-egy étkezés között nagyobb szünet, akár 12-16 óra is eltelhet.

Egyéni igények szerint kell eldönteni, ki hányszor szeret enni egy nap, háromszor vagy ötször, lényegi különbség nincsen egészséges ember esetében, csak az ötször evés ne jelentsen ötször annyit! Nekem például elég naponta kétszer ennem, mert nem éhezem meg többször és mivel nem vagyok már éppen fiatal, túl sok táplálékra sincs szükségem. Az ételfeleségek közül is érzi vagy tapasztalja az ember, mit lehet és mit nem. Az én ellenségem a mák. Pontosabban, én szeretem a mákot, főleg egy búrkifli formájában, de a mák nem szeret engem, megzavarja az emésztésem, míg másoknak nincs ilyen problémájuk. Vannak olyan ismerőseim, akik még részletesebben odafigyelnek testük jelzéseire és teljesítik is annak igényeit, ilyenek például a vegánok, akik meg is tapasztalták már, hogy a hús- és állati eredetű élelmiszerek kiiktatásával megszűntek ízületi panaszai és a szervezetükben lévő gyulladások. Igaz, a vegán vagy vegetáriánus táplálkozásról fontos tudni, hogy aki ezt választja, egész életében B12, folsav és vaspótlásra szorul!

Érdemes tehát mindenkinek kipróbálnia a tányérmodell szerinti étkezést, mert a szervezete nem lesz hálátlan! Jobb közérzet, energikusság, szellemi frissesség várható eredményként. Akinek viszont még így is rettentő önmegtartóztatásnak tűnik e néhány szabály betartása, hente egyszer engedjen a csábításnak, és egye ami kedvére van! Ha csak ennyi kihágást tesz is, már akkor is rengeteget tesz egészségéért. Részletesebben a [www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu) és a [www.merokanal.hu](http://www.merokanal.hu) weboldalakon lehet tájékozódni.

És van a nem-evésnek is tudománya, a böjt és a méregtelenítés, de ez már sorozatunknak egy másik fejezete lesz.

BORHEGYI ÉVA

„SZERETNÉM, HA TUDÁSOM ÉS AZ ÉVTIZEDEK SORÁN SZERZETT TAPASZTALATOM A BUDAÖRSI GYEREKEK EGÉSZSÉGÉT TUDNÁ SZOLGÁLNII.”

## Dr. Károly Éva PhD, az új gyermekházi orvos



**A nyugdíjba vonult Dr. Balogh Katalin praxisát január 1-től Dr. Károly Éva vette át, aki gyermekorvos, és nephrológus is, vagyis a gyermekorvosláson belül a belgyógyászati jellegű vesebetegségekre is szakosodott orvos. A korábban a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Kórházban és a Bajai Szent Rókus Kórházban dolgozó doktor-nő rengeteg szakmai tapasztalatra tett szert a gyermekgyógyászat terén s az ebből eredő előnyöknek most a budaörsiek veszik hasznát.**

Dr. Károly Éva PhD csecsemő- és gyermekgyógyász, nephrológus vette át Dr. Balogh Katalin 1. számú gyermek házi orvosi körzetének praxisát. Ebből az alkalomból készítettünk egy bemutató interjút az új doktor-nővel.

„Pápai születésű vagyok, értelmiségi családból jövök, de orvosnak elsőként én tanultam szűkebb csalámban. (...) A budapesti Semmelweis Orvostudományi Egyetemen végeztem általános orvosi tanulmányaimat summa cum laude minősítéssel. (...) Az egyetem után Szolnokra kerültem, a megyei kórház gyermekosztályára, ami akkor egy országosan elismert, nagyon jó gyermekosztály volt. (...) A 90-es években nemcsak nagy gyakorlatot lehetett szerezni a megyei gyermekosztályon, de a tudományos munkába is be tudtak kapcsolódni az ott dolgozó orvosok, több előadást, folyóirat cikket publi-

kált ő is. Ambíciója a következő szakvizsga felé vette, de két év egyetemi klinikákon eltöltött idő után lehetett csak szakvizsgázni nephrológiából - a leghosszabb időt a SOTE Bóka, I. sz. Gyermekklinikán töltötte. Mindeközben a Jász-Nagykun-Szolnok megyei Kórház Gyermekosztályán gyógyított és a gyermekintenzív osztályon ügyeleti szolgálatot is ellátott.

„És aztán a 2000-es évek elején -a gyógyítás mellett- a kutatás felé fordult az érdeklődésem, és a SOTE Doktori Iskolájában 2007-ben a „Veseparenchyma laesio klinikopathológiai tényezőinek vizsgálata húgyúti fertőzés miatt gondozott gyermekekben” című dolgozattal a PhD tudományos fokozatot sikerült elnyernem. (...)”

Dr. Károly Éva 2008-ig dolgozott Szolnokon. Abban az évben az ország három különböző pontjáról kapott állásajánlatot és végül a bajai kórház gyermekosztályát vezette 15 évig, mint osztályvezető főorvos. (...) „Rengeteg ügyeletet kellett vállalni, mert kevés orvos volt távol, hogy a legújabb dolgokat megtanulják - én mindig kifejezett hangsúlyt fektettem a továbbképzésre, és itt nem csak magamról, hanem a kollégáimról is beszélek, akik helyett ilyenkor dolgozni kellett. És hát a nap 24 órájában, mint osztályvezető főorvos bármikor hívhattak, a mobilom volt rám, mentem is szilveszterkor, hajnalban, amikor kellett. Nagyon kimerítő, stresszes és nagyon felelősségteljes munka volt.”

És aztán elérkezettnek látta az időt lassítani - mondja a doktor-nő - két évvel ezelőtt beszélt először Balogh doktor-nővel, aki nyugdíjba készült, és végül 2024. január 1-től realizálódott, hogy a budaörsi praxisát átveszi. A gyermek házi orvosi szolgálat, mint cél korábbi tervei között is ott volt az osz-



talányvezetés leadását követően, hiszen szép, felelősségteljes munka, de talán kevésbé terhelő, mint az osztályvezetés. A budaörsi helyszín is ideális, hiszen itt él huszonöt év óta a testvére, Károly Ildikó, aki a Budaörsi Illyés Gimnáziumban matematikát, fizikát és ábrázoló geometriát tanít.

„Nagyon bízom benne, hogy a több évtized alatt megszerzett tapasztalataimat és tudást hasznosítani tudom a házi orvosi munka során, hiszen az alapellátásban a diagnosztikai készségek nagyon fontosak” - mondta.

Tervei között szerepel továbbá, hogy gyermeknephrológiai rendelőt indít Budaörsön, mert nemcsak a húgyúti fertőzések és a veselejtési rendellenes-

ség fordul elő gyakran gyermekeknek, hanem a 6 éves kor feletti éjszakai ágybavizelés is, melynek a nephrológiai kivizsgálását el is tudnák itt végezni járóbeteg szakellátás keretei között. „Az utóbbi években a gyermek- és serdülőkorú magas vérnyomás betegségével is foglalkoztam, ezért azokat a gyerekeket is szeretném itt gondozni járóbeteg szakellátásban, akiket ez érint” - folytatta elképzelései sorolását a doktor-nő. Mindezek megvalósításához az önkormányzat komoly segítséget nyújt, támogatásával műszereket szereztek már be, például 24 órás vérnyomásmonitort, illetve olyan berendezéseket, melyekkel könnyen és gyorsan meg lehet állapítani egyes fertőzéseket, laboratóriumi vizsgálatokat lehet végezni.

Arra a kérdésre, hogy a gyermekorvoslásban, munkájában mi volt a legemlékezetesebb, a következő választ kaptuk: „Sok érdekes, sokmailag izgalmas esettel találkozom, de a legnagyobb elismerés az embernek, mint gyermekorvosnak, amikor a szegedi bevásárló központban odafut hozzám egy egyetemista nagylány vagy a balatonfüredi cukrászdában odajön egy fiatalember - akiket én meg sem ismerek, mert már felnőttek-és örömmel üdvözlök és hálásan emlékszik arra, hogy gyerekként meggyógyítottam.”

A doktor-nő végezetül megosztotta velünk, hogy van egy 26 éves fia, aki Ph. D. hallgató a Budapesti Műszaki Egyetemen és hogy még a 92 éves az édesanyja is velük van.

BORHEGYI ÉVA

A TELJES CIKK ITT OLVASHATÓ:

<https://budaorsinaplo.hu/dr-karoly-eva-phd-az-uj-gyermekhazi-orvos/>





## Január

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Szo | V  |
|----|----|----|----|----|-----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6   | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13  | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20  | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27  | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |     |    |



## Február

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Szo | V  |
|----|----|----|----|----|-----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3   | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17  | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24  | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 |    |     |    |



## Március

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Szo | V  |
|----|----|----|----|----|-----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2   | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9   | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23  | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30  | 31 |



## Április

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Szo | V  |
|----|----|----|----|----|-----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6   | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13  | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20  | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27  | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |     |    |



## Május

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Szo | V  |
|----|----|----|----|----|-----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4   | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11  | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18  | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25  | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |     |    |



## Június

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Szo | V  |
|----|----|----|----|----|-----|----|
|    |    |    |    |    | 1   | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8   | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15  | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22  | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29  | 30 |



## Július

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Szo | V  |
|----|----|----|----|----|-----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6   | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13  | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20  | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27  | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |     |    |



## Augusztus

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Szo | V  |
|----|----|----|----|----|-----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3   | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17  | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24  | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31  |    |



## Szeptember

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Szo | V  |
|----|----|----|----|----|-----|----|
|    |    |    |    |    |     | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7   | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14  | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21  | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28  | 29 |
| 30 |    |    |    |    |     |    |



## Október

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Szo | V  |
|----|----|----|----|----|-----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5   | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12  | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19  | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26  | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |     |    |



## November

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Szo | V  |
|----|----|----|----|----|-----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2   | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9   | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23  | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30  |    |



## December

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Szo | V  |
|----|----|----|----|----|-----|----|
|    |    |    |    |    |     | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7   | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14  | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21  | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28  | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |     |    |



# Ez történt JANUÁRBAN 20 és 10 évvel ezelőtt

**Ezúttal a Budaörsi Napló húsz és tíz évvel ezelőtti januári számaiból szemezgetünk. A harminc évvel ezelőtti szám hiányzik archívumunkból. A régi cikkekből leginkább az szembetűnő, ahogy régen a város lakó közösség személyes találkozókon egyeztettek a felmerülő problémákkal kapcsolatban, valódi megoldásokat tereltek ki és valósítottak meg, ami élesen szemben áll a mai közösségi médiás „intézkedéssel”, miszerint valaki kiírja magából a sérelmét, a kommentekben a többiek is kiírják magukból a véleményüket, míg végül érdemi megoldása semmilyen problémának nem keletkezik...**

**10 évvel ezelőtt...**

## Búcsú Herwerth Sándortól

2014. január 2-án hunyt el Herwerth Sándor, a Budaörs Német Nemzetiségi Önkormányzat képviselője, a Stamtisch alapítója, gertyaöntő mester. Egész életében az aktív közösségi életet szolgálta képviselőként és magánemberként egyaránt.

## Alapjövedelem mindenkinek?

Az Első Magyar Feltétel Nélküli Alapjövedelemért Egyesület kerekasztal-beszélgetésre hívta azon pártok képviselőit, akik felfigyeltek a kezdeményezésre. E pártok képviselői voltak jelen: Munkáspárt, Magyar Kalózpárt, Közösség a Társadalmi Igazságosságért Párt, LMP, MSZP, 4K, Zöld Baloldal. Közülük többen támogatták a feltétel nélküli alapjövedelem ötletét néhány feltétellel, de hárman éppen úgy, amit ez a három szó jelent. Érdekesség, hogy Szél Bernadett szerint ők már pártjuk megalakulásakor megfogalmazták az FNA bevezetésének szükségességét.

## Zajlik az élet a zeneiskolában

Kihirdették az ifjú zeneszerző pályázat nyerteseit, melyet Weöres Sándor születésének 100. évfordulója alkalmából írtak ki. A zsűri tagjai valódi zeneszerzők voltak: Sály László, Nógrádi Péter és Serei Zsolt. A vélemény: ügyes, érdekes és egy-két remek darab is érkezett. Az ifjú komponisták elő is adták saját szerzeményeiket. Csak akusztikus hangszerre lehetett komponálni, ezzel is megerősítve azt a szándékot, hogy a valós zenei tudás és tehetség tudjon megszólalni.

## A „Vermes bolt”

A hiper- és szupermarketek korában, amelyekből Budaörsre bőségesen jutott, tényleg történelem, hogy az 1980-as évek közepéig egyetlen élelmiszerüzlet szolgálta ki szinte a teljes települést. Ez volt az egykori Vermes bolt, a Szabadság út páratlan oldalán. Bár a kort a hiánygazdaság jellemezte, itt mégis szinte mindent meg lehetett venni. A bolt vezetője csaknem negyed évszázadig Vermes László volt, lánya, Vermes Éva mesélt azokról a régi időről. „Édesapám, mintha a jövőbe látott volna, de talán első volt Magyarországon, aki a 60-as években nagy karácsonyi vásárt rendezett a bolt előtti te-



rületen. Nagy fenyőfát állított, nagy villanykörtétet befestetett színesre, az volt az égősor, s az utcán árulták a narancsot, banánt, sört. Igen, déli gyümölcsöket. Persze kígyózó sorok voltak, hisz ezek akkor ritka csemegének számítottak és bizony az első szállítmány csak Mikulásra érkezett meg. Nem voltak elektronikus mérlegek, kódleolvasók. Az eladók azonban úgy tudtak számolni, mint Pataki fejszámoló bűvész, s a pénztárosok is fejből sorolták mindennek az árát. Ők még nem tanulták az iskolában, hogy csapatban kell dolgozni, mégis erendően bennük volt a közösségi szellem.”

## Az aviátor – életút kitérőkkel

Révy Lászlóval készült interjú abból az alkalomból, hogy 2013. december 7-én életmű díjat kapott több évtizedes elkötelezett repülőszakmai munkásságáért. Az energikus mesternek, aki régi típusú repülőgépek felújításával foglalkozik mind a mai napig is, mindig van néhány tréfás történet a tarsolyában, így a 2014. januári interjúba is jutott belőle: „A Cimboráról az a híres történet járja, hogy Németországban, az egyik oldtimer repülőtalálkozón a kissé túlsúlyos polgármestert, aki egyébként az akkori rendezvény fővédnöke volt, egyedül csak Révy meri beültetni gépének hátsó ülésére, egy próbakörre. Ezzel kivívta a nemzetközi sajtó előtti népszerűséget a Cimborá és saját maga számára.”

## Interjú a 25 éves Pergel Szendrával,

aki hatévesen kezdett pingpongozni és 2009 nyarán került Budaörsre. Pergel Szandra szeretett itt lenni, csak az edzésre szolgáló termet kicsinyellte. Hosszabb távú terve között egyáltalán nem szerepel, hogy edző legyen, sportolói karrierje befejeztével sportmenedzserként dolgozna tovább az asztalitenisz berkein belül.

## Mentsük meg Kálváriadomb nyugalmát!

Ezidőtájt gyakoriak voltak a randalírozások a Kálváriadombnál, sok esetben előfordult, hogy az éjjeli órákban ismeretlenek autórádiót bömböltettek, italoza hangoskodtak, sőt, a fiatalok egy csoportja felmotorozott a stációkhoz és meg is rongálta azokat. A probléma megoldásának érdekében összeült egy határozottan jelentős kupaktanács, melyen részt vettek a környéken lakók, a nemzetiségi önkormányzat vezetői, az önkormányzati képviselő, a polgárorség vezetője, a rendőrkapitány (!), néhány városi egyházi vezető (!), a Budaörsért Alapítvány elnöke és olyan fiatal srácok, akik időnként a randalírozók kártételeit próbálták kijavítani Ipacs Zsolt koordinálásával. A közeli Szikla borozóban volt a találkozó, ahol arra jutottak, külön figyelemmel fogják őrizni a területet a polgárorség, a rendőrség bekapcsolásával, ha ad rá pénzt az önkormányzat és tervbe vették, hogy a pótcselekvéseket végző randalírozó fiatalokkal is beszélni fognak, milyen keretek közé lehetne szorítani társasági életüket – hiszen ahogy el is hangzott: óvodásoknak vannak játszótérek, de a nagyobbaknak nincs olyan közösségi terük, ahol normálisan eltölthetnék az idejüket.

**20 évvel ezelőtt...**

## 2004-ben az Európai Unióban

Az újévi körkérdés arra vonatkozott, hogy a megkerdezett helyi vállalkozók hogyan látják szakterületük helyzetét 2004. május 1-i, Európai Unióba való belépés után? Dr. Szabó Sándor jogász, a Civilek az Európai Unióért Egyesület elnöke szervezetén keresztül az embereknek igyekszik segíteni, a lehetőségek feltárásával, kihasználásával, a pályázati rendszer ismeretével. Flick Gábor ingatlanos szerint az ingatlanpiacot nem fogja befolyásolni az EU-ba lépés, azonban a szakmán belüli szabályzat, etikai kódex rendezése szükséges. Szarka Tamás keramikus, a Régió- Art Művész Egyesület tagja tágabb lehetőségeket lát az európai kapcsolatokban, több tapasztalatcsere és a könnyebb külföldi megismerhetőség tekintetében.

## Az Európai Unió és városunk

Budaörs Város Önkormányzatának Európai Unió Integrációs Bizottsága tájékoztató előadás-sorozatát szervezett a lakosság részé-

re az EU-csatlakozás kapcsán, többek között célként jelölték meg a város lakóinak aktív részvételét a jövőépítésben, az együttes felkészülést az uniós támogatások igénybevételére.

## Mentsük meg Kálváriadomb nyugalmát!

Ezidőtájt gyakoriak voltak a randalírozások a Kálváriadombnál, sok esetben előfordult, hogy az éjjeli órákban ismeretlenek autórádiót bömböltettek, italoza hangoskodtak, sőt, a fiatalok egy csoportja felmotorozott a stációkhoz és meg is rongálta azokat. A probléma megoldásának érdekében összeült egy határozottan jelentős kupaktanács, melyen részt vettek a környéken lakók, a nemzetiségi önkormányzat vezetői, az önkormányzati képviselő, a polgárorség vezetője, a rendőrkapitány (!), néhány városi egyházi vezető (!), a Budaörsért Alapítvány elnöke és olyan fiatal srácok, akik időnként a randalírozók kártételeit próbálták kijavítani Ipacs Zsolt koordinálásával. A közeli Szikla borozóban volt a találkozó, ahol arra jutottak, külön figyelemmel fogják őrizni a területet a polgárorség, a rendőrség bekapcsolásával, ha ad rá pénzt az önkormányzat és tervbe vették, hogy a pótcselekvéseket végző randalírozó fiatalokkal is beszélni fognak, milyen keretek közé lehetne szorítani társasági életüket – hiszen ahogy el is hangzott: óvodásoknak vannak játszótérek, de a nagyobbaknak nincs olyan közösségi terük, ahol normálisan eltölthetnék az idejüket.

## Budaörs (még) nincs drogvészelyben

A budaörsi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF) rangos előadás-sorozatát szervezett Drogvészelyben címmel a Jókai Mór Műve-

lédi Központba. Ezen előadást tartott többek között dr. Ranschburg Jenő és dr. Csernus Imre pszichiáterek és Galuska László rendőrkapitány is. A konferencia szükségességét az indokolta, hogy 2003-ban egy kimutatás szerint 30 %-kal nőtt a drogok száma Magyarországon. Azonban a budaörsi rendőrkapitányság területén az előző évhez képest 12 %-os csökkenést mutatott a kábítószerrel összefüggő rendőrségi esetek száma. Az előadások zömmel a megelőzés fontosságát hangsúlyozták és az arra irányuló programokra hívta fel a figyelmet.

## Kisfilmek a jövő filmeseitől

2003. végén rendeztek másodszer Filmestet a Budaörsi Városi Ifjúsági Klubban. Öt filmkészítéssel foglalkozó fiatal, név szerint Hepke Tímea, Nagy Zoltán, Nagy Péter, Zsiros Mihály és Lichtenberg Zsolt a Budaörsi Filmklub alapító tagjai szervezték meg. A teltházas eseményen saját kisfilmjeiket vetítették le a közönségnek.

## Városházi Hírek

A Városházi Hírek között szerepel a Tényi-fennsík szabályozási terve, mely megteremtette a fennsík beépítésének építészeti feltételeit. A terv szerint azonban a telekterületeknek csak 20, illetve 25 %-a építhető be. Ezen kívül a képviselő-testület természetvédelmi területté nyilvánított 3 hektárnyi területet a növény- és állatvilág megóvása érdekében, közvetlenül a már védett fővárosi terület mellett.

Az építési törvény rendelkezései miatt az önkormányzat korábbi Általános Rendezési Terve érvényét veszítette, helyette készülöben van Budaörs Város Településrendezési Terve, melynek elfogadása csak azt év második felében várható, s hogy addig

se zavarjon be új építés, változtatási tilalmat rendeltek el a település egyes részeire.

## Gondolatok a tájhozáról (I. rész) – Írók és tollforgatók a Budai hegyvidékről

Kovács József László összegyűjtötte írók, költők műveiből azokat a részeket, amelyek Budaörsöt, illetve szűkebb környezetét, a Budai-hegység valamely részét említi. „1931-ben Az élet álom című novellagyűjteménye Krúdy Gyula saját kiadásában jelent meg. Böske, vagy a szerkesztőség pesztonkája novellában a kocsmá a Hét bagolyhoz van címezve. Az egyik vendég, Szortiment úr bosszankodik is, hogy egy régi kocsmá nevét orozta el a budaörsi kocsmáros. ...ennek a sváb kocsmárosnak, aki vendéglőjét ugyancsak a Hét bagolyról nevezte el: semmi köze nem volt a régi Szendrey úrhoz. Szortiment azt is tudta, hogy a Budaörsről származó vendéglős, mint vereshajú borfiú kezdte pályáját, még pedig Szepi néven.”

## Sport hírek

A Budaörs 2i SC asztalitenisz csapat ötödik lett az Ext-raligában.

Az 1997 óta működő Liver FC sikeres évet zárt, utánpótlás korú csapatai tisztességgel helyt álltak a belföldi bajnokságokban és külföldi tornákon egyaránt.

A Budaörsi Teniszcentrumban rendezték meg az Első Magyar Szoft Tenisz Országos Bajnokságot, melyen bárki indulhatott. A soft tenisz Japánból származik, a játékeret és a szabályokat tekintve a hagyományos tenisszel szinte azonos, de más, puhább labdával és könnyebb ütővel játszzák.



# Róka a tyúkólban

NOVELLA

Önsajnálatom legmélyebb szürke mocsarában tapicskolva néztem a videótékából kihozott kazettákat egymás után. Varrás mentén felszakadt alsógatyában, micimackósan felcsúszott pólóban tömtem magamba a karácsonyi sütitket, amiket rokonoktól kaptam. A romantikus filmeknél hangosan beszélogattam a főszereplőknek, hogy bezzeg nekik van párjuk, a Jedi visszatérnél megállapítottam, hogy már jobban hasonlítok Jabbára az óriás féregszerűségre, mint Han Solora. Még jó, hogy jóban vagyok a tékással, mert így elhozhattam egy rakás kazettát, hogy legyen mivel lekötnöm magam. A kisasztalon előttem gyűlt a csokipapír, az üdítős flakonok, és a mindenféle maradék.

Fogalmam sincs, minek maradtam fent éjfélig, a legkevésbé sem érdekelt a kérdés, hogy kezdődik a 2000-es év. Úgy időzítettem, hogy az egyik film épp véget érjen a Himnusz előtt, amit aztán nem is hallgattam végig, mert rájöttem, hogy „Kinek bohóckodik itt?”. Betettem a következő filmet, és a téglá Nokiámat nézegettem, hátha felhív valamelyik lányom, de hiába. Minek is hívtak volna, kamaszkoruk végén én a legkevésbé sem voltam fontos, és amúgy is anyás hétvége volt. Szomorúan adtam bele a filmbe.

Hajnali négy után ragacsos nyáltozásban ébredtettem a telefon éles hangja. Lassan fogtam fel a körzetszámból, hogy ez egy budaörsi szám. Rekedten köszöntem.

– Szia apa, boldog új évet! – szólta bele a világ legcsodásabb hangja – Akkor jössz értünk?

– Tessék? – álmosan azt sem tudtam, hol vagyok.

– Ugye nem felejtetted el, hogy megbeszéltük, hogy eljössz értünk Timihez a buliba?

– Nem, nem, dehog, negyedóra múlva ott vagyok! – hazudtam. Fejben cifrán káromkodtam, hogy mehetett ez ki a fejemből!

Felnyaláboltam mindent az asztalról, tányérok a mosogatóba, szemét a kukába, a nappaliban szanaszét heverő szennyesimeket örült módon kapkodtam össze. Nem akartam, hogy a lányaim lássák, hogy mennyire elengedtem magam a napokban. Szerencse, hogy nem iszom. Tíz perccel Évi telefonja után már a kocsival az üres utcákon száguldoztam át, a hajamat az ótágú fésűvel próbáltam valami formába hozni. A cél előtt lassítottam csak, és úgy érkeztem meg, mintha végig a legnagyobb nyugalomban telt volna az út. Évi behuppant mellém az ülésre, Rebi, a kisebbik, mögém szállt be sokkal komótosabban. Sudár, gyönyörű lányaim, a hajnali időpont ellenére is tele energiával.

– Bocs, hogy nem tudtalak hívni, de a hálózatok totál túlterheltek voltak éjfélnél, Timiék vonalásánál meg kilométeres sor állt. Jaj, apa, király buli volt! – Évi beszélt, pedig általában a húga szokott – Holnapra elmegy a hangom, annyit énekeltünk hangosan, meg táncoltunk, hú, nagyon jó volt!

Tehát mégis hívni akartak, én hülye meg ott rágtam magam fölöslegesen.

– Örülök, hogy jól éreztétek magatokat! – mosolyogtam álmatagon.

– Éjfél előtt a barom Bártosi majdnem elrontotta, de aztán Rebivel megoldottuk.

– Nem értem.

– Emlékszel a Bártosira? Kajakozik, akkora, mint egy szekrény, és az összes lányt végigtapizta. Aztán megtalálta Rebit, belecimpaszkodott két kézzel a fenekébe, ő meg nem tudta lelökni magáról.

– Letöröm a kezét! – egyre erősebben markolom a kormányt, de Évi nevetve mesélt.

– Nem kell, elintéztük. Pont volt nálam egy pohár csokilikőr – ne nézz így, tizenkilenc vagyok – és szóltam a DJ-nek, hogy állítsa le egy percre a zenét. Odamentem mögé, és az egész pohárral a hófehér gatyájára öntöttem. Kérdeztem, hogy azért fogdossa mások seggét, hátha mások is beszartak, és akkor ezzel nem lenne egyedül? Erre felém fordult, azt hittem, hogy dühében megöl, de ekkor meg Rebi szólalt meg, hogy ha tisztába akarja tenni magát, akkor a vécé nem arra van. Erre képzeld, az összes lány felbátorodott, akiket már ugyanúgy végigtapizott előtte. Egyszerre elkezdtek mondani neki, hogy fostos, meg ilyenek, majd megjelentek a fiúk is, mind összefogtunk ellene, pedig odáig senki nem mert beszólni neki. Elzavartuk. Utána már isteni volt, mi lettünk a buli központja.

Rebi arcát a visszapillantóban csak egy-egy lámpaoszlop fénypásmájára alatt elhaladva láttam. Nem tudtam leolvasni róla, mire gondolhat. Nagyon sajnáltam, felkészültem rá, hogy a trauma miatt, ami érte, hosszan kell még beszélgetnünk, hogy megnyugtassam.

Évi hajában annyi hullámcát volt, hogy majdnem a SAT1-et is tudta vele fogni, azokkal bíbelődött, amikor bementem később a szobájába.

– Köszönöm, hogy megvédted a húgodat!

– Ühüm! – válaszolta a tükörre koncentráva, időnként fájdalmas képet vágva húzogatta ki a csatokat a hajából – Ő az én tesóm, más nem szívhatja a véré, csak én.

Utána átmentem a „kicsihez”. Hiába volt tizenhét már ő is, nekem akkor is kicsi maradt. A szobájában már sötét volt, csak a körvonalait láttam, ahogy a hátán fekszik és a plafont bámulja. Fájó szívvel ültem mellé, a vállára tettem a kezem, amire ő ráhajította az arcát.

– Nézd kicsim, nagyon sajnálom, hogy ilyet kellett átélned.

– Te miről beszélsz? – kérdezte értetlenül.

– Hogy az a fiú, meg aztán Évi...

– Ne viccelj, életemben nem voltam ilyen büszke a nővéremre! Tudod milyen jó volt? És mivel ő bátor volt, én is az lettem. Majd a többiek is. Olyan volt, mintha egy róka beszabadult volna a tyúkólba, de a tyúkok összefogtak, és agyoncsipkedték. Soha nem éreztem még ilyen erőt. Ekkor Bártosi a fiúknak is beszólt, hogy elbir velük, de ők mondták neki, hogy eggyel lehet, de az összessel együtt nem. Iszonyúan megszegyenült, nagyon megérdemelte végre, hogy valaki letörje a szarvát. Tele vagyok energiával.

– Ó, én meg már azt hittem... hát akkor itt nincs is rám szükség – lassan álltam fel, de megfogta a kezem, és visszahúzott.

– Már hogyne lenne! Ha ti anyával nem ilyenek neveltek miniket, akkor nagyon csúnyán is végződhetett volna az este.

Párás szemmel jöttem ki a szobájából, krákgonom kellett, mielőtt a folyosón visszafordulva a két zárt ajtó felé szóltam hangosan:

– Boldog új évet gyönyörűségeim!

– Neked is apa! – Rebi szobájából hallottam először.

Évi még a hajával lehetett elfoglalva, mert csak ennyit válaszolt:

– Ühüm!



VANYAI PAL

## Friss hírek a MátrixSuli-ból

Egy gyermekotthon 24 kis lakója kapott fejlesztő játékokat, tanszereket, tisztálkodó és tisztítószereket, csupa olyasmit, amire a legnagyobb szükségük van december 12-én kedden a Kreatív Tanulási Alapítvány, illetve a budaörsi Mátrix Suli és a hozzájuk járó gyerekek szüleinek és a dolgozóknak az összefogása révén. A jó hangulatú eseményen a mátrixos gyerekek egy kis műsorral fogadták a vendég gyerekeket és az őket kísérő négy nevelőt, majd közösen, vidáman játszottak. A vendégváro házi sütemények és egyéb finomságok természetesen hamar elfogytak.

Meditációs szakkör keretein belül a gyerekek „dobozba zárták” a negatív gondolataikat a mátrixos gyerekek, ezzel segítve, hogy elengedjék azokat. „Hisszük, hogy egy támogató környezetben a gyermek ösztintén megnyílik, fontos számunkra, hogy ki tudja fejezni, azt ami odabent zajlik” – kommentálta az iskolát alapító igazgató Sipos Etelka.

Januárban (11-én 15-17 óráig) is lesz szülői tájékoztató és kopogtató a budaörsi Mátrix Suliban, ahol személyesen ismerhetik meg az érdeklődők az itt folyó egyedi képzési rendszert. Erre érdemes elvinni a leendő új tanulókat is, hogy megismerjék a tanítókat és játszanak velük egy jót, amíg apa és anya tájékozódik a feltételekről.

Iskola-előkészítő foglalkozás indult óvodás gyermekek számára a Mátrixban. Játékos feladatokkal, szeretetteljes, családias légkörrel, kis létszámú csoportokban fogadják a gyermekeket. A cél, hogy zökkenőmentesebb legyen a váltás az óvodai és az iskolai élet között.

Az első, bemutatkozó alkalom 2023. december 13-án volt, de lehet még csatlakozni. A foglalkozások 2024. január 10-én indulnak és kéthetente szerdán 16.00-17.30-ig tartanak.

Szeptembertől a nulladik évfolyamába is várja a hatéveseket a Mátrix Suli, amit elsősorban azoknak a gyerekeknek ajánlanak, akik még nem iskola érettek, de az óvodában sem szeretnének még egy évet tölteni. A részletekkel hamarosan jelentkezünk.

### Olvasták már?

A budaorsinaplo.hu oldalon folytatjuk sorozatunkat, ahol a Mátrix Suliba járó gyerekek szülei mondják el, miért ezt az iskolát választották. Az előző részekben irtuk:

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

„a gyerekeket nem büntetéssel, hanem motivációval orientálják a tudás elsajátítására.

Minden esetben figyelembe veszik a gyerekek fejlődési ütemét, így előtérbe helyeződik az egyénorientáció”.

„A többi magániskola közül ezt a sulit a gyermekek vidámsága emelte ki, amit a látogatáskor tapasztaltunk.”

## 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!





# Kiemelt év után, centenáriumi év előtt

**A Budaörsi Sport Club december 11-i évzáró ünnepségén ez alkalommal is kiosztották a BSC év legjobbjainak járó Regényi János Díjakat. Mind a hét szakosztály összesen két embert jelölhetett, utánpótlás illetve felnőtt kategóriában, akik 2023-ban kiemelkedően teljesítettek. Az eseményt megtisztelte jelenlétével Wittinghoff Tamás Budaörs polgármestere és Regényi Katalin, a díj névadójának és a Budaörsi Sport Club néhai elnökének lánya, valamint a sport-szakmai partnereik képviselésében Gál Csaba az NSÜ Zrt. fősztályvezetője, és Virág Lajos a SOSZ ügyvezető igazgatója is.**

Somlyó Gergely az egyesület elnöke évértékelésében elmondta, büszkeséggel tölti el, hogy bekerültünk a Kiemelt Vidéki Sportegyesületek közé, és továbbra is cél, hogy ezt megőrizzük. A Budaörsi Sport Club 2024-es terveit közzé tették a párizsi olimpiára szóló négy kvótaesély maximális elősegítése (asztalitenisz: Madarász Dóra, Póta Georgina, tenisz: Udvardy Panna, dzsúdó: Ungvári Attila) illetve a centenáriumi év megünneplése, hiszen a BSC-t 1924-ben alapították a labdarúgók. (Ők jogi és pénzügyi okokból kiváltak, de a kapcsolat továbbra is szoros.) A nyárra tervezett ün-

nepség mellett egy film és egy könyv is készül majd az elmúlt száz évről, mely emléket állít a város legpatinásabb sportegyesületének.

A képen a Regényi János díj idei nyertesei és a díjátadó (balról jobbra): Bartha Emília, Heiszer Flórián, Varga Zsombor, Szabó Bence, Hegedüs Róbert, Koris Gréta, Csontos Márton, Regényi Katalin, Vass Eszter, Somlyó Gergely a Budaörsi Sport Club elnöke, Károly Máttyás, Wittinghoff Tamás polgármester, Drommer Lili, Rác Zsombor, Virág Lajos a SOSZ ügyvezető igazgatója, Gál Csaba - az NSÜ Zrt. fősztályvezetője

A díjátadón elhangzott értékelések

## ASZTALITENISZ

### UTÁNPÓTLÁS KÁROLY MÁTYÁS

Matyinnak a szakosztályhoz való kerülése majdnem hogy adott volt, hiszen édesanyja az a Hajduska Rita, aki 2002-ben került Budaörsre mint volt korosztályos magyar válogatott, és az ő vezetésével folytatódott a kilencvenes évek végén elkezdődött női szakágra jellemző sikertörténet. Rita edzői feladatokat is ellátott/ellát a szakosztályban, gyakorlatilag örökös tagja a budaörsi asztalitenisznek.

Kisfia, Matyi kapja ma ezt a díjat, aki szorgalmának és kitartásának köszönhetően a Jövő Reménységei Keret tagja lett, mely kerettség meghozta neki a lehetőséget, ami asztaliteniszben az egyik legnagyobb dolog, hogy nyáron részt vehetett egy kínai edzőtáborban néhány másik társával együtt. A

tábor Matyi elmondása szerint nagy élmény volt, látni az ottani gyerekeket edzeni, az ottani módszerekkel újdonság volt, mely még jobban meghozta a kedvét, hogy érdemes komolyan vennie az asztaliteniszt.

Jelenleg az országos U11-es ranglista 6. helyezette, januártól pedig az U13-as ranglistán már a 8. lesz.

Novemberben megnyerte a Pest Vármegyei Bajnokságot és a Nyugat Magyarországi Bronz versenyt is.

### FELNÖTT MADARÁSZ DÓRA

Dóra 2023-as éve parádésan sikerül eddig, melyre közös reményeink szerint a pont a párizsi Olimpiára való kijutással kerülhet fel. De addig is az ez éves eredményei önmagukért beszélnek: egyéni és vegyes páros Országos Bajnok lett, az Európa Játékokon, melyet másnéven Európai Olimpiának is neveznek Ecseki Nándorral vegyespárosban ezüstérmet szerzett, ezen kívül pedig büszkeségre adhat okot számára, és számunkra is, hogy másodmagával vihette a Játékokon Magyarország zászlaját a megnyitó ünnepségen.

Júniusban a női csapat tagjaként hozzásegítette szakosztályunkat a hetedik csapatbajnoki címhez, azóta pedig teljes fókuszban az olimpiai kvóták megszerzése áll. Dóri akár 3 számban, tehát a teljes asztalitenisz kvóta repertoárban esélyes lehet a kijutásra. Elsősorban a vegyes páros és az egyéni kvóta van elérhető közelségben, de a csapatkvóta is meglehetősen közel van. A közelgő Világbajnokság úgy sikerül a miénknek.

## ATLÉTIKA

### UTÁNPÓTLÁS BARTHA EMÍLIA

Bartha Emília 2023-ban U14 újonc korosztályos, Mezei Pólus Kupán a Vidéki kategóriában egyéniben és csapatban is első helyezett lett. Az U14 újonc korosztályos Területi Liga Bajnokságon 600 méteren 4. helyezést ért el 1:54;4-es egyéni csúccsal.

Még csak 2 éve a BSC versenyzője, remélhetőleg szorgalmával és alázatával a későbbiekben is sok kimagasló eredménnyel gazdagítja az egyesületet.

### UTÁNPÓTLÁS CSONTOS MÁRTON

Csontos Márton 2023-ban utánpótlás Európa Bajnokságon 14. helyezést ért el diszkoszvetésben. Az év magyar ranglista vezetője 55.89 méteres eredménnyel. Sokszoros országos bajnok, felnőtt szuperliga döntőben ezüst érmet idén. Jövőre célja a felnőtt Európa bajnokságon indulni, így egyre közelebb kerülni egy Olimpiai kvóta megszerzéséhez.

## JÚDÓ

### UTÁNPÓTLÁS VASS ESZTER

Eszter nem csak Junior Magyar bajnoki bronzérmel büszkélkedhet, de a Felnőtt I. osztályú Magyar bajnokságon is felállhatott a dobogó harmadik fokára. Idén a felnőtt II. osztályú csapatbajnokságban Magyar bajnoki címet szerzett.



### FELNÖTT UNGVÁRI ATTILA

Attila jelenleg a Világranglista 11, az Olimpiai ranglista 13. helyén várja a kvalifikáció folytatását. Üzbegisztánban szerzett Grand Slam aranyérme, a Quatari Felnőtt Világbajnokságon elért hetedik helyezése, a mongóliai Grand Slam 5. helye, és a Franciaországban megrendezett Felnőtt Európa Bajnoki hetedik helyezése.

## KARATE

### UTÁNPÓTLÁS KORIS GRÉTA

Gréti kiemelkedő teljesítményt nyújtott az évben, nem csak eredményei de technikai tudásintje tükrében is. Kezdetben formagyakorlatban (katában) és küzdelemben (kumitében) versenyzett, de hamar világossá vált, hogy tehetsége akkor mutatkozik meg csak igazán amikor fel kell venni a védőfelszerelést. Küzdőszellem, akaraterje és a versenyzés iránti elhivatottsága az őszi szezonban

nem csak a hazai versenyeken repítette dobogóra. A félév utolsó versenyén Belgrádban, a IX. FUDOKAN Stílus Világkupán (mely 14 év alatti Világkupa megnevezést, míg felette a Világbajnokság nevet kapta), 5 fantasztikus győzelem után, neki szolt a magyar himnusz, amikor átvette talán eddig legszebben csillogó érmét.

Bár még csak 12 éves, középtávon korosztályos világversenyekre való kvalifikáció a cél, hiszen nem csak a tehetsége, de a kitartása is megvan ahhoz, hogy nemzetközi szinten is ott legyen a versenyzői elitben.

Idei legkiemelkedőbb eredményei: Diákolimpia 1. hely, Magyar Bajnoki címét szerzett kumitében, a horvátországi Medimurje Openen

3. helyezést ért el, egyéni küzdelemben világkupa győztes, csapatban pedig 2. ezüstérmes

### FELNÖTT HEGEDÜS RÓBERT

Robi eredményei alapján a szakosztály egyik legsikeresebb versenyzője idén, az U21-es korosztályban. Felírt sikerei magukért beszélnek, legkiemelkedőbb teljesítményét viszont ő is a belgrádi stílus Világbajnokságon érte el, ahol sportkaratében egy arany, tradicionális küzdelemben pedig egy ezüstérmel térhetett vissza.

Nem csak tehetséges versenyző, de mellette igazi példakép a fiatalabb generációk számára. Legyen szó táborokról, versenyekről, vagy edzés-tartásban való segédkezésről,

mindig lehet rá számítani. Versenyzői kvalitásai mellett humora és lazasága miatt is rendkívül népszerű a gyerekek körében, sokan felnéznek rá a csapatból.

## TENISZ

### UTÁNPÓTLÁS VARGA ZSOMBOR ATTILA

Zsombi a BSC Tenisz szakosztályának egyik nagy reménysége. Hónapról-hónapra javul a játéka és az elszántsága is. Sajnos sűrűbben sérült mint kellene, de már dolgozik a megelőzésen és a sérülések elkerülésén. Egész évben szorgalmasan dolgozott és versenyzett. Felnőtt versenyeken is kipróbálta magát és nagyon jó eredményeket ért el. A II. osztályú csapatunk meghatározó játékosa és hatalmas szerepe van abban, hogy ez a csapat megnyerte a bajnokságot és 2024-ben az I. osztályban indulhat. Általában olyan versenyeken indul, ahol korosztályos és felnőtt versenyszámban is tud indulni. Ilyenkor versenyszámonként elhoz legalább egy érmet vagy kupát. Utolsó F16-os korosztályos versenyén is egyéniben 3., míg párosban 2. lett. Pillanat-

Szolgáltatások

Ajándékozz frissítő masszázst karácsonyra  
frissítő relaxáló masszázst  
lávaköves masszázst

további információ és időpont foglalás:  
[www.bebalancedmassage.com](http://www.bebalancedmassage.com)  
+36 70 601 6349



nyilag a korosztályos ranglistán 15., míg a felnőttek között 50-en belül van.

## UTÁNPÓTLÁS HEISZER FLÓRIÁN

Flóri a szakosztály talán legtöbbet és legszorgalmasabban dolgozó versenyzője. Elmondása szerint ő profi teniszező szeretne lenni, mint nagypapája Csoknyay Bertalan (a Budaörsi Teniszcentrum alapítója) volt, és egyelőre mindent meg is tesz azért, hogy ezt valóra is váltsa. Sok versenyen indul és az eredményei is szépek. Idén a Korosztályos Vidék Bajnokságon kezdte el az eredmények halmozását, ahol egyéniben nagyon jó játékkal 3. lett, míg párosban az aranyérem lett az övék partnerével. A korosztályos Országos Bajnokságon tette fel a koronát az eredményeire, ahol kiemelkedő teljesítményt nyújtott. Nagyon fegyelmezett, megfontolt, tudatos játékkal lett 2. egyéniben is és párosban is egyaránt. Azóta már az idősebbek között (F16) indul a jövő évre gondolva. Pílanatnyilag F14-ben 9. a ranglistán.

## ÚSZÁS

A Budaörs SC úszószakosztálya egy történelmi évet zár 2023-ban, amelyben annak a két fiatal sportolónak fontos szerep jutott, akiket most a Regényi János-díjra jelöltek. Mindketten a kiváló eredményeik mellett jó példával jártak elő a fiatalabb, talán még rutintalanabb klubtársaik előtt.

## UTÁNPÓTLÁS DROMMER LILI

A hölgyeket említve először Drommer Lili idén klasszis teljesítményt nyújtott. Tehetségét megmutatta a magyar elitben is, hiszen olimpikek, világ- és Európa-bajnokok között úszva, három számban is az ötödik legjobb eredménnyel csapott célba. A Diákolimpián



bár az iskoláját képviselte, de a Budaörs SC-ben szerzett tapasztalatokkal felvértezve szerzett két arany érmet is 50 és 100 méter pillangón. Az igazi hőstette tőle a felnőtt Országos Bajnokságon elért bravúr, amelyre még nem volt példa a klub történetében. 50 méter pillangóúszásban előbb a selejtezőben, majd a fináléban és a hatodik helyen végzett. De mivel előtte egy azeri válogatott csapott célba, így hivatalosan Lili a magyar bajnokság 5. helyén végzett, ilyenre sem volt korábban példa, ráadásul felnőtt magyar válogatottakat előzött meg.

Az ifjúsági ob-n két dobogós helyezést (50 m pillangó: 2., 100 m pillangó: 3.) mellett a két legrövidebb gyorsúszó számban a negyedik, illetve az ötödik helyet érte el. Számára is örök élmény marad, hogy a budapesti úszó-világbajnokság helyszínén, a Duna Arénában versenyezhetett a hazai világbajnokság fordulóban. A nemzetközi, rendkívül erős mezőnyben is helyt tudott állni. A felnőtt rövidpályás ob-n már a vetélytársak is figyeltek rá, és egy döntő megint összejött neki. A 6. helyezett lett 100 méter pillangón. A Veszprém Kupában pedig nem is olyan rég 200 vegyesen és 100 gyorsan is aranyérmel tudott nyerni.

Drommer Lili a klub történetének első olyan női versenyzője lett, aki felnőtt országos bajnokságban a döntőben úszhatott és nem vallott kudarcot. Ezek mellett számos olyan versenyen állt helyt úgy, hogy közben az idei esztendejének kiteljesedését sérülés is akadályozta.

## UTÁNPÓTLÁS RÁCZ ZSOMBOR

A klub történetében először jutott valaki a magyar válogatott közelébe, és ez Zsombor állhatatos munkájának az eredménye. Májusban a hódmezővásárhelyi Hátgerinc Kupán, 100 hátan aranyérmes lett, 100 méter pillangóban a harmadik. Egy hónappal később a BUSZ-UTE Kupán az értékes időeredmények és az érmek mellett a legjobb 4 egyéni versenyszám FINA pontjainak alapján a legeredményesebb versenyzőnek választották.

A serdülő országos bajnokság aztán nagyon fontos lépés volt sportkarrierje számára. 50 m hát: A-döntő 3. – 27.38; 100 m hát: A-döntő 1. – 57.37; 50 m pillangó: 26. – 27.74; 200 m hát: A döntő 2. – 02:04.79. Tényleg lenyűgöző eredmények, amire nem csak a szakosztályunk, de a magyar válogatottat irányító

szakvezetés is nagyon odafigyelt. Nem csak az országos bajnokság, de július ifjúsági olimpia, az EYOF miatt is fontos volt ez a verseny. A lelátón ott ült végig Krajnyák György, az utánpótlás-válogatott kapitánya is. Külön fantasztikus dolog, hogy teljesült RácZ Zsombor álma. Nem csak aranyéremmel térhetett haza, de a kapitány külön kiemelte a nevéét, helyet kapott az EYOF-ra készülő magyar válogatottban.

A maribori versenyen aztán tovább álmodhatta saját karrierjét. Zsombor a hetedik helyen jutott a fináléba, és végül ott is a hetedik helyen végzett. Az mindenképp dicséretes, hogy a döntős idején, 57.77-en is tudott faragni, a fináléban 57.39-cel csapott célba, de ezzel is csak horvát vetélytársát tudta megelőzni. Már a táv felénél is a hetedik volt, aztán nem tudott előrébb jönni. Majd később egy újabb remek eredményt ért el. Kiharcolta a 200 méteres hátúszásban a döntőbe jutást, majd ott az ötödik helyen végzett.

A válogatottban nyújtott teljesítménye nem merült a feledés homályába. Októberben Sopronban tartózkodott, ahol Selmeczi Attila szövetségi kapitány irányításával készült az utánpótlás-válogatott következő erőfelmérőire. Ez óriási büszkeség, hiszen a budaörsi csapat eddig nem dicsekedhet azzal, hogy a válogatott számára sportolókat adjon.

TÓTH IMOLA ANIKÓ

A teljes cikk: [budaorsinaplo.hu/kiemelt-ev-utan-centenariumi-ev-elott-a-budaorsi-sport-club/](http://budaorsinaplo.hu/kiemelt-ev-utan-centenariumi-ev-elott-a-budaorsi-sport-club/)  
Friss sport eredmények: [budaorsinaplo.hu/category/arhivum/sport/](http://budaorsinaplo.hu/category/arhivum/sport/)

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

**Szent István Galéria**  
Régi pénz, érem, kitüntetések órák,  
képeslapok. Ilerendi Zsolnay,  
arany-ezüst ékszerek, dísz tárgyak  
**készpenzes felvásárlás**  
Y. ker. Szent István krt. 25.  
**06 70 608 6082**  
Díjtalán kiszállítás, értékbecsülés

**JELENLÉGI KÜLFÖLDÖN DOLGOZÓ,**  
leinformálható érdeklődés esetén  
**életjáradéki szerződést kötne**  
közjegyző előtt ingatlanra rendelkezés  
idősszel. A korrekt megállapodás mellett  
az emberi hang, jó viszony is fontos!  
**0670/904-4885**



# BUDAÖRSI JÓKAI MÓR MŰVELŐDÉSI HÁZ

2040 Budaörs, Szabadság út 26.  
[www.jmmh.hu](http://www.jmmh.hu) +3623 441 541

**Január 11.**  
**csütörtök 19.00**  
**Filmklub:**  
**A nyomozó**  
(magyar thriller,  
107 perc, 2008.)  
Vezeti: Bárdos Csaba  
*A belépés díjtalán!*

**Január 15.**  
**hétfő 19.00**  
**Rajtam**  
**nem múlt**  
**Egy élet története**  
**a színpadon**  
Alföldi Róbert  
és Csáki Judit  
könyvbemutatója  
*Jegyár elővetelben:*  
jan. 5-ig: 4000 Ft, Jan. 6-tól Jan. 14-ig: 4500 Ft, Jan. 15-én: 5000 Ft

**Január 17.**  
**szerda 19.00**  
**Alkalmazkodás**  
**és jövő:**  
**ember a földi**  
**ökoszisztémában**  
Előadó: Jordán Ferenc  
biológus  
*Jegyár: 1000 Ft; diák, nyugdíjas 500 Ft*

**Január 22.**  
**hétfő 19.00**  
**Magyar**  
**Kultúra napja**  
**deviszont**  
Játék és megemlékezés,  
kortárs és klasszikus.  
Mikor a nagy klasszikusok  
kimásznak a könyvből,  
és tesznek egy sétát  
a mában...

Anekdoták, dalok, slam  
poetry és spoken word  
szövegek.  
Fellépők: Kemény Zsófi,  
Agócs Márton,  
Bárany Bence,  
Mészáros Péter  
*A belépés díjtalán!*

**Január 26.**  
**péntek 19.00**  
**Réglők:**  
**Mit ültök a kávéházban?**  
Dédszüleink napközije,  
legendák és a valóság  
Előadó: Saly Noémi műve-  
lődtörténész  
*Jegyár: 1000 Ft; diák, nyugdíjas 500 Ft*

**Január 29.**  
**hétfő 19.00**  
**Világjárók:**  
**Tanzánia**  
Radics Tamás  
*Jegyár: 1000 Ft; diák, nyugdíjas 500 Ft*

**Január 30.**  
**kedd 19.00**  
**Írók egymás közt**  
Tompá Andrea vendége  
Selyem Zsuzsa, irodalom-  
történész, író egyetemi  
oktató, többek között a  
**Mire vársz, a Moszkvában**  
**esik és Az első világvége,**  
**amit együtt töltöttünk**  
című könyvek szerzője.  
*Jegyár: 1000 Ft; diák, nyugdíjas 500 Ft*

**Február 5.**  
**hétfő 19.00**  
**Művészetek:**  
**Csontváry Kosztka Tiva-**  
**dar művészete**  
Előadó: Kelen Anna művé-  
szettörténész  
*Jegyár: 1000 Ft; diák, nyugdíjas 500 Ft*

**Február 6.**  
**kedd 19.00**  
**Dumasziínház:**  
**Thália lotyója**  
Janklovics Péter  
önálló estje  
*Jegyár: 4390 Ft-tól*

**Február 8. csütörtök 19.00**  
**JOGos kérdések:**  
**Ingatlan**  
**adásvételi kisokos**  
Elakadtál?  
Nincs kitől kérdezned?  
Gyakorlati, hasznos infor-  
mációk, tippek, trükkök  
első kézből jogászoktól  
*Jegyár: 1000 Ft; diák, nyugdíjas 500 Ft*

**Február 10.**  
**szombat 20.00**  
**"Dübörög a ház"**  
**Farsangi buli**  
**az Ifi klubban**  
(Károly király u. 3.)  
a 90'-es 00'-es évek  
legcibb és legmenőbb  
zenéire Dj Benyskinnel  
Mivel közeleg a Valentin  
nap, a buli tematikája:  
Szeretlek is, meg nem is  
Játékokkal, házasságkötés-  
sel, randi asztallal is várunk!  
*Belépő: elővetelben 1.500 Ft*  
*A buli napján: 2.500 Ft*  
*Ha jelmezben jössz, a welcome drinkre*  
*a vendégünk vagy!*

**Február 11.**  
**vasárnap 10.00**  
**Csokibár:**  
**A békakirály**  
az Aranyszámár Bábszínház  
előadása  
*Jegyárak: teljes árú: 2000 Ft,*  
*gyermek jegy (2 éves kortól) 1500*  
*Ft / fő*

**Február 12.**  
**hétfő**  
**Világjárók:**  
**9 hónap Erdélyben**  
tapasztalatok az Európai  
Önkéntes Szolgálatról  
Előadó: Máthé Szabina  
*Jegyár: 1000 Ft; diák, nyugdíjas 500 Ft*

**Február 13.**  
**kedd 19.00**  
**Valentin-napi**  
**Filmklub**  
**Kaméleon**  
(magyar film,  
103 perc, 2008.)  
Vezeti: Bárdos Csaba  
*A belépés díjtalán!*

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Bővebb információ [jmmh.hu](http://jmmh.hu) oldalon jegyeladás a [jmmh.jegy.hu](http://jmmh.jegy.hu)!





### AJÁNDÉK IDŐSEKNEK, KARÁCSONYRA, A VÁROSTÓL

December 19-én délelőtt volt az Idősek Karácsonya önkormányzati ünnepség a nyugdíjasok számára Budaörs Város Önkormányzata szervezésében. Ebből az alkalomból a polgármester, Wittinghoff Tamás üdvözölte a Jókai Mór Művelődési Házban megjelenteket és megköszönte a nyugdíjas klubok vezetőinek az egész éves munkájukat. Az egybegyűlteket zenés-táncos műsor megtekintése által szórakozhattak, s mindenki kapott egy csomag szaloncukrot is.

<http://budaorsinaplo.hu/ajandek-idoseknek-karacsonyra-a-varostol/>

### HARMADIK LETT A SZTÁRBAN SZTÁRBAN A BUDAÖRSI LÁNY

„Én nagyon boldog vagyok és elégedett, tényleg, hogy itt lehettem, és, hogy a harmadik helyig jutottam. Ez tényleg nagyon-nagy szám, mert nem gondoltam volna, hogy idáig fogok jutni... Szeretném megköszönni mindenkinek, aki támogatott és én most nagyon hálás vagyok így, egy ilyen kis szeretetburokban érzem magamat” – mondta a tegnap esti döntő után Nagy Alexa. A kamerák előtt pedig elsősorban a szüleinek köszönte meg, hogy végig mellette álltak, állnak. Bár jelenleg már Érden lakik, rengeteg budaörsi szorított neki a verseny során, hiszen a 18 éves lány itt nőtt fel és most is visszajár a barátaihoz.

<http://budaorsinaplo.hu/harmadik-lett-a-sztaban-sztaban-a-budaorsi-lany/>

### NEMZETKÖZI ELISMERÉS A BUDAÖRSI LIONS KLUBNAK

A budaörsi Horizont LIONS klub „KLUB EXELENCE” elismerést kapott. A LIONS International közel 47 000 klubja közül ezt azok kapják, akik az adott évben a legtöbbet tették a jótékonyági-jószolgálati munkájuk során. December 13-án a budaörsi Ponto étteremben megtartott vidám családi elő karácsonyon a budaörsi tagság meglepetésére megjelent Hégyesy Péter, a LIONS International magyarországi kormányzója



és Koncsik István a szervezet előző évi kormányzója is, akik a klub tevékenységét méltatva adták át a nemzetközi elismerést a budaörsi klubelnöknek Kutsch Zoltánnak.

A rendezvényen a tagok által felajánlott tárgyakból házi árverést is tartottak, amin közel 100 ezer Ft gyűlt össze, amit karácsonyi jótékonyásra fordítanak majd. Holnap pedig, azaz december 15-én a Horizont LC tagjai Budaörsön, 18-án pedig Törökbálinton adnak át ajándékokat a gyermekoththonok ifjú lakóinak.

<http://budaorsinaplo.hu/nemzetkozi-elismeres-a-budaorsi-lions-klubnak/>



### ILIKE 25 ÉVES GONDNOKI MUNKÁJÁT KÖSZÖNTÉK MEG A SZIVÁRVÁNY UTCAI LAKÓK

Ilike 25 éves gondnoki munkáját köszönték meg a Szivárvány utcai lakók. A Szivárvány utca 1. gondnoka Weigandt Jánosné, Ilike 25 év szolgálat után vonult nyugdíjba. 2023. december 20-án délelőtt ebből az alkalomból köszönték meg a közösségért végzett munkáját a tiszteletes társasház lakói, továbbá a körzet független önkormányzati képviselője Bíró Gyula (BFE) alpolgármester, valamint Kisberk Balázs önkormányzati képviselő (Gazdakör), közösképviselő. A polgármesteri hivataltól egy gravírozott, üvegből készült plakett, a ház lakóitól pedig ajándékkosarat és virágokat kapott.

<http://budaorsinaplo.hu/ilike-25-eves-gondnoki-munkajat-koszontek-meg-a-szivarvany-utcai-lakok/>

### FRÁTER ERZSÉBET (MADÁCH IMRE FELESÉGE) ÉS A MADÁCH CSALÁD ÉLETE – MEGHÍVÓ

T. Pataki László „Lidérccláng” című monodrámáját mutatják be 2024. január 15-én 19 órától Budaörsön a VIK-ben (Városi Ifjúsági Klubban). A darabot Bregyán Péter a Latinovits Színház Jászai díjas színész-rendezője rendezte és Madách Imrét ő alakítja a darabban.

<http://budaorsinaplo.hu/49519-2/>

### KÉPVISELŐI ÉVÉRTÉKELŐ

Laczik Zoltán 1.körzet

– Ez az egyik legnagyobb terület, a városháza, az Illyés, a bíróság, a rendőrség is itt található. A képviselő a BKTV riporterének kérdéseire válaszolva egy friss hírrel kezdte, hogy felújítják a Kötő utcánál a gyalogátkelőt, amire pályázati forrást nyertek. (...) Monostori-Kalovits Márk 2. körzet, egyebek között az egészségügyi központ, az ótemető, a régi temető és a Kőhegy tartozik ide. A képviselő a Naphegy utca felújításáról (parkolók kialakítása és a csatorna zárt rendszerbe terelése, új kresztábrák és fekvőrendőrk kihelyezése stb.) kezdte a tájékoztatást, aminek az előkészítése október elején kezdődött el a lakossági igények felméréseivel és mintegy 95-100 millió forintot igényelt. „Remélem, hogy december közepére befejeződik és tavasszal lesznek még kisebb feladatok, például a zöldítés” – mondta. (...)

Hauser Péter 3. körzet

– az Öntő és Felsőhatár utca sarkán beszélgettek a riporterrel, mivel ennek a szakasznak a felújítása az év egyik legnagyobb beruházása volt. Azért esett erre az utcára a választás, mert ez egy gyűjtőút. További felújítások voltak a Farkasréti úton, „itt apróbb változtatásokat, például korlátokat helyeztünk ki”, és a Tűzkőhegyi árkot is kimélyítették és kibélelték az alját, az oldalát, illetve egy hordalékfogót is beépítettek. „Igen, ezek megvalósultak, de még rengeteg terv van. A legnagyobb a Farkasréti úti Pagony óvoda újraépítése, ami 1,6-1,7 milliárd forintos beruházás mostani áron, de inkább 2 milliárd lesz. Ott egy zebrát is létesítünk szülői kérésre.”

<http://budaorsinaplo.hu/kepviseloi-evertekelo-laczik-monostori-kalovits/>



### Felnőttképzési helyszínek:

Budaörs, Budapest, Debrecen,  
Kecskemét, Szombathely  
Telefon: +36 (70) 424 2330  
+36 (70) 603 8278

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

[lukacsitunde@matrixoktatas.hu](mailto:lukacsitunde@matrixoktatas.hu)

## A Mátrix Szakképző Iskola képzési kínálata 2023/2024-es tanév

OM azonosító: 910020

## Felnőttképzési jogviszonyban a következő szakmai képzéseket indítjuk

### Elektronika és elektrotechnika ágazat

Villanyszerelő 4 0713 04 07

- Épületvillamosság szakmairány
- Villamoshálózat szakmairány
- Villamos készülék és berendezés szerelő szakmairány

Elektronikai műszerész 4 0713 04 02

### Épületgépészet ágazat

Hűtő- és szellőzésrendszer-szerelő  
4 0732 07 03

Központifűtés- és gázhálózatrendszer-szerelő 4 0732 07 02

Víz- és csatornarendszer-szerelő  
4 0732 07 04

### Építőipar ágazat

Ács 4 0732 08 01

Bádogos 4 0732 06 02

Burkoló 4 0732 06 03

Festő, mázoló, tapétázó 4 0732 06 05

Kőműves 4 0732 06 08

Szárazépítő 4 0732 06 11

Szigetelő 4 0732 06 13

Szerkezetépítő és –szerelő 4 0732 06 12

Tetőfedő 4 0732 06 14

### Fa- és bútorigar ágazat

Asztalos 4 0722 08 01

### Gépészet ágazat

Épület- és szerkezetlakatos 4 0732 21 03

Hegesztő 4 0715 10 08

### Kereskedelem ágazat

Kereskedelmi értékesítő 4 0416 13 02

### Mezőgazdaság és erdészet ágazat

Gazda 4 0811 17 04

- Állattenyésztő szakmairány
- Lovász szakmairány
- Növénytermesztő szakmairány

Kertész 4 0812 17 05

Mezőgazdasági gépész 4 0810 17 07



A szakmai képzéseket rugalmasan, akár munka mellett, rövid idő alatt szervezzük meg, gyakran az esti órákban, akár hétvégén is.



# 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](mailto:budaorsinaplo1991@gmail.com)

Főmunkatárs: Borhegyi Éva

Nyomdai előkészítés: Kaszás Zoltán

Hirdetések: Eller Mária

Nyomás: **EPC Nyomda** ISSN 1216-1985

A DECEMBERI MEGFEJTÉS:

**VANNAK BIZTOS PONTOK,  
PÉLDÁUL A KARÁCSONYI BEJGLI.**

A HOLLÓSY CUKRÁSZDA

2000-2000 forintos utalványát nyerték:

**Nagy Ferenc** (Napsugár stny.), **Tigyi Attila,**

**Szalai Józsefné, Herendi Ferencné**

|                          |   |                    |                   |                   |                    |               |
|--------------------------|---|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|---------------|
| Egyen-<br>lőtlenül       | Aromás<br>kristály<br>MEG-<br>FEJTÉS 1. | Ok                 | Részútos<br>vonal | Tünde<br>férfinév | Maga               | Tinta         |
|                          |   | Itrium             | Amper             |                   | Közteher           | Tüzet<br>nyit |
| E. M. D.                 |   | Liter              | Editor            |                   | Vissza:<br>felmenő |               |
| Alapos                   |   | Gramm              |                   |                   | ...<br>Tolsztoj    |               |
|                          |   |                    | Találat<br>hálóba |                   |                    | Testvér       |
| Részben-<br>rokon!       |   | Bieska             | Lúd<br>betűi!     | Origó             | Latin<br>stb.      | Bozótos       |
|                          |   |                    |                   | Néma              | Csoport            |               |
|                          |   | Étel               |                   |                   |                    |               |
|                          |   | Magyar-<br>ország  |                   |                   |                    |               |
| Betegség                 | Zsinog                                  |                    |                   |                   | San<br>Antonio     |               |
| Failed                   | Indulat                                 |                    |                   |                   | Építő-<br>anyag    |               |
| MEG-<br>FEJTÉS 2.        |   |                    |                   |                   |                    |               |
| Időegység                |   | Elektron           | Tonna             |                   |                    | Jód           |
|                          |   | Barkács-<br>áruház | Kosár<br>közepe!  | Alulra            |                    | Energia       |
| Fokozat-<br>osan<br>emel |   |                    |                   | Táplál            |                    |               |
|                          |   |                    |                   | Lisa<br>Kudrow    |                    |               |
|                          |   | Spanyol:<br>szaltó |                   |                   |                    | Oxigén        |
|                          |   | Fluor              |                   |                   |                    | E/3           |
| Autó-<br>márka           |   |                    |                   |                   | Házas              |               |

Bejelentési határidő: 2024. február 7-ig



**5 ÉV GARANCIA**

# OPEL HASZONJÁRMŰVEK



**O P E L**

A képen látható autók illusztrációk, melyek opcionális kiegészítővel is fel vannak szerelve. Kombinált használat esetén, a WLTP mérési ciklus szerint az Opel Vivaro Cargo modellek üzemanyag fogyasztása 5,5-8,0 l/100 km, CO<sub>2</sub>-kibocsátása 171-210 g/km; az Opel Movano Cargo modellek üzemanyagfogyasztása 7,0-11,1 l/100 km, CO<sub>2</sub>-kibocsátása 188-292 g/km. A Kiértesített Jótállás időtartama az új járművekre vonatkozó alap gyártói 2 ill. 3 éves, korlátlan futásteljesítményre szóló gyártói jótálláson felül, annak végétől kezdődően a megrendelt csomag szerinti további időtartamra, Vivaro esetében akár a vásárlástól számított 5 év / 100 000 km, Movano esetében akár a vásárlástól számított 5 év / 200 000 km futásteljesítmény eléréséig terjed ki (attól függően, hogy melyik következik be hamarabb), a megrendelt csomagban foglalt feltételek szerint. További részletek a weboldalon.

**Opel Fábíán Budaörs** 2040 Budaörs, Garibaldi utca 1. / Telefon: +36 23 802 822 / [www.opelfabian.hu](http://www.opelfabian.hu)