



KÖZÉLETI VÁROSI LAP



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

VIDD
MAGADDAL

Budaörsi Napló

XXXIV. ÉVFOLYAM 11. SZÁM 2024. NOVEMBER-DECEMBER

Kövessen
bennünket
a Facebookon is!



15% KEDVEZMÉNY SZOMBATONKÉNT

SZÉLES
ÁRUKÉSZLETTEL,
SZAKÉRTELEMMEL
VÁRJUK ÖNÖKET!

Ha Szombat, akkor Patika!
PatikaSzombat!

KÖZPONTI GYÓGYSZERTÁR A RENDELŐNÉL

📍 2040 BUDAÖRS, KOSSUTH L. U. 13.

☎ +36 23 444 117

🕒 H-P: 7:30-19:30, SZ: 8:00-13:00

DERMOKOSZMETIKUMOK SZÉLES
VÁLASZTÉKA, SZAKÉRTELEM,
**NAGYON KEDVEZŐ
ÁRON!**



VICHY LABORATOIRES

URIAGE
EAU THERMALE

BABE
LABORATOIRES

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

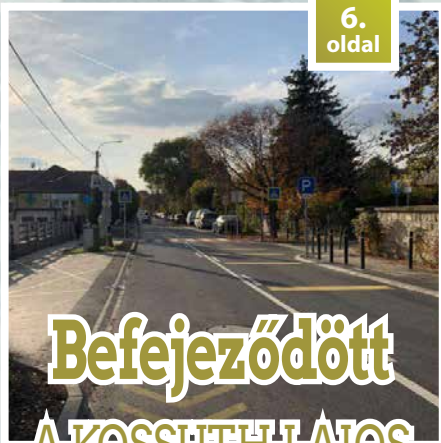
BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Patika24
Gyógyszertár online

SZEMÉLYES
ÁTVÉTELI PONT

Az akció érvényes minden recept nélkül kapható nem támogatott termékre, az üzletben történő vásárlás esetén 2024. november 30-ig. A részletekről érdeklődjön a patikákban. Más akcióval össze nem vonható.

6.
oldal



Befejeződött
A KOSSUTH LAJOS
UTCA FELÚJÍTÁSA

19.
oldal



**EGÉSZSÉGES
ÉLETMÓD**
Veszteségfeldolgozás

16.
oldal



Asztalitenisz:
"... KIKÉREM
MAGAMNAK ...!"

KÖVETKEZŐ LAPSZÁMUNK DECEMBER KÖZEPÉN JELENIK MEG!



EMÉSZTÉSI ZAVAROK? PUFFADÁS? GYOMORÉGÉS? HASFÁJÁS?

JELENTKEZZEN BE GASZTROETEROLÓGUSHOZ,
HOGY A PROBLÉMA VÉGÉRE JÁRHASSUNK!

ELÉRHETŐSÉGEK

Pozitron-Diagnosztika Központ
1117 Budapest, Hunyadi János ut 9-11.
+36 1 505 8888

www.pet.hu
info@pet.hu

Ingyenes parkolás!



POZITRON
MEDICAL
DIAGNOSZTIKA KÖZPONT

Metróvas

METRÓVAS

Betonacél-feldolgozó
és Kereskedelmi Kft.

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

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



Beton

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

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

WIDEX SMARTRIC™ 440 HALLÓKÉSZÜLÉK 50% KEDVEZMÉNNYEL!

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

*A hirdetésen szereplő Widex SmartRIC 440 hallókészülék/gyógyászati segédeszköz nem szerepel a NEAK támogatási listán.

HALLÁSVIZSGÁLAT MÁR SZOMBATONKÉNT IS!

AUCHAN KORZÓ BUDAÖRS
Sport utca 2-4.

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

WIDEX
HALLÓKÉSZÜLÉK
STÚDIÓ

BU/24/11BN1

MÉDIAAJÁNLAT

Kedves Partnereink!

November 15-én megkezdjük a Budaörsi Napló havilapunk kiemelt hirdetési helyeinek (címlap és B2, B3, B4 borítók) 2025-re szóló értékesítését. A budaörsi kis- és középvállalkozások számára egyedi kedvezményes ajánlatot küldünk. Nagyobb hirdetőinknek mennyiségi kedvezményekkel állunk rendelkezésre.

A budaörsiek a helyi ügyekről 34 éve tájékozódnak a Budaörsi Naplóból. Lapunk pártoktól független, mikrovállalkozásként kiadott (tehát nem önkormányzati tulajdonú!), szerkesztett, budaörsi városi közéleti lap. Még soha, egyetlen számunk nem maradt ki! Bár lapunk 2013 óta ingyenes, nem vagyunk hirdetési újság! A Budaörsi Napló és a <https://budaorsinaplo.hu> online újság olvasói csak részben ugyanazok. A nyomtatott lapunk havi mintegy tízezer (ez nem a példányszámunk, mert egy lapot felméréseink szerint többen is olvasnak) olvasóját nem kiváltotta, hanem kiegészítették az on-line cikkeink látogatói a honlapunkon és az internetes közösségi csoportokban.

Szolgáltatásaink: hirdetési lehetőségek az offline és online újságban - kiadványok, szórólapok, névjegykártyák nyomdai előkészítése és igény szerint nyomda kiválasztása - saját kiadású könyvek szerkesztése, nyomdai előkészítése - felnőtt oktatás-képzés.

BŐVEBBEN:

<https://budaorsinaplo.hu/wp-content/uploads/2024/02/2024-mediaajanlat.pdf>

E-MAIL:

budaorsinaplo1991.hu

MOBIL:

06 30 645 4643

Neked is küldtek már kamucsomagot a címedre?

Tudom, a karácsony (hol van még? hát már közeledik...) nem a vásárlásról szól, de mivel valójában azért mégis, hadd hívjam fel a figyelmet egy "új" csalásra!

Egyre többen rendelnek, rendelünk ugyanis napjainkban az interneten, és bár az ezzel kapcsolatos online csoportokban a leggyakoribb kérdés, hogy ez vagy az a webáruház megbízható-e, azért mindenkivel előfordult már, hogy nem azt kapta, amit a képen látott. A visszaküldés pedig még a legális forgalmazók esetében is macerás, hát még akkor, ha időközben az a cég, akitől rendeltünk, elérhetetlené válik. A csomagban szereplő címen és telefonszámon ugyanis már nincs, a szerviznek megadott kapcsolat pedig közli, hogy már évek óta felbontották az együttműködési szerződést.

Az internetes banki csalásokról, adatlopásokról és más interneten keresztüli lehúzásokról rengeteget lehet hallani, olvasni, már a rendőrség is folyamatosan foglalkozik velük. Ami azonban mostanában kezdett terjedni, hogy meg nem rendelt (!), tehát kamucsomagokat küldenek ki címekre, amelyeket egy vásárlási dömpingben sokan át is vesznek és gyanútlanul kifizetnek. Majd csak a csomag felbontásakor derül ki, hogy nincs is benne semmi, vagy valamilyen teljesen értéktelen kacat. A csomagszállító cégek szabályai szerint fizetés előtt nem lehet a dobozt, zacskót meg feltépni sem, hogy legalább belekukkantsunk. Ezért amit tehetünk, hogy kézzel megtagadjuk, hogy az állaga, mérete nagyjából megfelel-e annak, amit valóban venni szeretnénk, és ha nem, ne vegyük át, mert ehhez jogunk van.

Az általunk megkérdezett futárok szerint ezekből az úgynevezett FAN lógós csomagokból az utóbbi hónapokban valóban egyre több van, amit még olyanoknak is elküldenek, akik nem szoktak interneten vásárolni. Jellemzően azonban a panaszosok "csak" nem azt kapják, amire számítottak.

Mit tehetünk, tegyünk, ha minden óvatosságunk ellenére megtörtént a baj?



Ha készpénzzel fizettünk és a csomag küldője nem érhető el, próbálkozhatunk a csomagszállítónál, bár saját tapasztalat, hogy nem nézhetnek bele, mit visznek ki és forduljunk a gyártóhoz, forgalmazóhoz. Akihez ugye nem tudunk. Logikusan ők viszont üzleti kapcsolatban állnak vele (hiszen valakitől átvették a csomagunkat), így nagyobb összeg esetén érdemes kitartónak lenni a szállítónál, hogy intézkedjen. Kisebb összegnél... hát az legyen a tanulópenz. Amennyiben bankkártyával fizettünk és pár percen belül rájövünk a csalásra, a banknál is kérhető a tranzakció visszavonása, de ez sem egyszerű. Mert a bank hivatalból ugyan kivizsgálja az ügyünket, de ha nincs elég adatunk a vásárlás körülményeiről és az eladóról, és a családról bizonyítékunk, nem tesznek semmit, nehéz elérni, hogy rajtuk keresztül kapjuk vissza a pénzünket.

Összefoglalva: ahogy sok más területén az életünknek, az internetes vásárlások esetében is egyszerűbb megelőzni, hogy kár érjen bennünket, mint utólag helyrehozni a hibát, orvosolni a bajt. Rendeljük - akár karácsonyi ajándékokat - bátran, de mindig ellenőrizzük, hogy valóban létezik-e a megadott elérhetőségeken a forgalmazó, és - ez csak saját személyes vélemény - bár kicsit drágább, de inkább válasszuk az utánvétes fizetést, mint az előre utalást, mert így még mindig élhetünk a kézbesítéskor azzal a lehetőséggel, hogy a gyanús csomagot egyszerűen nem vesszük át. EE

HATÁRIDŐRE ELKÉSZÜLT...

... a Kossuth Lajos utca felújítása

Elkészült a jelentős forgalmat bonyolító budaörsi Kossuth Lajos utca felújítása. Nemcsak megfelelő teherbírású útpálya épült az előregedett, meggyengült pályaszerkezetű aszfaltburkolat helyett, hanem a kerékpárosok és a gyalogosok számára is biztonságosabbá vált az utca használata. A TOP_PLUSZ-1.2.3-21-PT1 Belterületi utak fejlesztése című pályázaton ehhez 249.94 millió forint európai uniós támogatást nyert el Budaörs Város Önkormányzata.

A Projektet a Terület- és Településfejlesztési Operatív Program Plusz keretén belül a Közigazgatási és Területfejlesztési Minisztérium jogelődje, mint Támogató által meghirdetett TOP_PLUSZ-1.2.3-21-PT1 Belterületi utak fejlesztése tárgyú felhívás keretében valósította meg a budaörsi önkormányzat.

Az út felújítása mellett gyalogos csőkorlátot is kihelyeztünk, valamint két autóbussz-öblöt akadálymentesítettünk. A vakok és gyengénlátók közlekedését segíti, hogy taktilis jeleket helyeztünk el, emellett kerékpárosbarát megoldásokkal (irányhelyes kerékpáros nyom, kerékpártámaszok, kerékpáros veszélyt jelző tábla) segítettük elő a fenntartható, kétkerekű közlekedési eszközök biztonságosabb használatát. A fejlesztés, benne a gyalogos- és kerékpárosbarát megoldások, biztonságosabbá tették a közlekedést a gyalo-



gosok és a kerékpárosok számára is, valamint azt is elősegítik, hogy többen használják a fenntartható, klímasegélyes közlekedési módokat. Mindez pedig hozzájárult a lakosság elégedettségének növekedéséhez.

A projekt akadálymentesítési elemei jelentősen előmozdították az esélyegyenlőség ügyét, amit Budaörs mindig is szívében viselt.

A zöldfelületfejlesztés is hangsúlyos szerepet kapott: cserjéket, fákat ültettünk, amely eredményeként több árnyékolt felület jött létre a városban, a burkolt útszakaszok csökkenése hozzájárul, hogy kevesebb hőhatás terhelje a környezetünket. A zöldfelület-növeléssel egészségesebb környezeti körülmények alakultak ki az utcában.

A projekt – megfogalma-

zott céljaként – hozzájárult a településképp javulásához, az egészségesebb környezeti körülmények kialakulásához, csökkentve a zaj- és légszennyezés káros hatásait, ami javítja a lakosság életkörülményeit.

A Kossuth Lajos utcáról több vállalkozás és intézmény is nyílik: gyógyszertár, óvoda, temető, az Egészségügyi Központ, valamint 500 méteres körzetben található iskola és templom is. Ezek a környék legnagyobb forgalmat vonzó létesítményei, ezért kiemelt fontosságú volt, hogy biztonságos megközelítést minden korosztály számára.

A projekt a Széchenyi Terv Plusz program keretében valósult meg.

A projekt végső befejezési határideje 2024.10.30. volt.

FORRÁS: ÖNKORMÁNYZATI SAJTÓKÖZLEMÉNY

(A Szabadság útról a Kossuthra vezető Nefejejs utca felújítása november végére készül el – a szerk.)

KIEGÉSZÍTÉS

A Budaörsiek fb. csoportban kialakult párbeszéd során, a fenti cikk alatt az alpolgármester kiegészítése

Kedves Hozzászólók!

Szeretném, ha azok is pontosan tudnák, hogy mi történt a Kossuth Lajos utcában, akik esetleg nem a környéken élnek, vagy régebben jártak erre, ezért röviden összefoglalva az alábbiakat lehet elmondani.

A cikk alapvetően az EU-s TOP PLUSZ pályázat eredményeire koncentrálok.

Az elnyert, közel 250 millió forintos támogatási összeg a „Belterületi közutak fejlesztése” pályázaton nyert támogatást, és alapvetően a felszíni munkálatokról szól.

A Kossuth Lajos utca felújítása azonban 8 szakaszból állt és közel 150 millió forintot a város saját forrásból allokált az alábbi feladatokra: „Kossuth Lajos utca burkolat rekonstrukcióhoz víziközművek rekonstrukciója”.

Az első szakasz, a Kisfaludy utca és a Kárpát utca közötti ivóvízvezeték rekonstrukció volt.

A második a szennyvízvezetékek rekonstrukciója a Kárpát utcától a Nefejejs utcáig – ezt három ütemben végezték.

Tehát összességében a cikkben említett fejlesztések mellett **új közművek és bekötések is megvalósultak a vállalt határidőre.**

MONOSTORI KALOVITS MÁRK

Újabb állami elvonás jövőre?

Az állam elvonná a városoktól az iparüzési adó 2025. évi többletét és azt betenné egy területfejlesztési alapba, majd „visszapályázhatóvá” tenné a járások számára. Mit jelenthet ez Budaörs számára? Wittinghoff Tamás polgármester szerint az október eleji bejelentés zavaros, például nem derül ki, mihez képest számolnák ki az úgynevezett többlet bevételt.

Azok a települések – köztük Budaörs –, amelyek fő bevételi forrása az iparüzési adó legalábbis nyugtalanok lehetnek Navracsics Tibor közigazgatási és területfejlesztési miniszter október 7-i bejelentése miatt. Mint mondta, az iparüzési adó 2025. évi többlete bekerülne egy területfejlesztési alapba és onnan válna „visszapályázhatóvá” a járások által. Bár a lényeg majd a részletekben lesz, a kormány szándéka szerint tehát újabb forrásokat kíván elvonni a „gazdagabb” városoktól, hogy azokat a járások-

nak adja oda. Borítékolható, hogy nem azok a települések járnak vele jól, ahol az október 1-jén újjáalakult képviselő-testületekben ellenzéki a városvezetés, hiszen az újraszámításra kiszemelt járásokban eközben megmaradt az állampárti fideszes többség.

Természetesen még aznap megkérdeztük Wittinghoff Tamás polgármestert is, mi a véleménye a tervről, aki két sürgős és fontos tárgyalása között röviden csak annyit mondott lapunknak, hogy egyelőre nagyon zavaros, hogy mit is akar az állam, és

bővebben akkor tud majd nyilatkozni, ha kiderül, hogy például mihez képest és milyen módszerrel számolnák ki az úgynevezett többlet iparüzési adó bevételt. A bejelentés óta eltelt egy hónapban lapzáránkig nem jelent meg érdemi pluszinformáció ez ügyben.

A TELJES CIKKÜNKBEN

<https://budaorsinaplo.hu/ujabb-allami-elvonas-jovore-budaorstol-navracsics-tibor-tegnapi-bejelentese-egylore-ertelmezhetetlen/>

EE

FORMÁLIS FOGADÓÓRÁK HELYETT...

... tartalmas séták Kamaraerdőn

Gyalogosan járták végig az utcákat, mert így egészen más a rálátás a problémákra

Kamaraerdő és Méhecske utca, illetve a vonatállomás környéke (a budaörsi 10. választókörzet) új képviselője Kisfalviné Lauber Andrea a választási kampányban tavasszal azt ígérte, hogy ha nyer, formális fogadóórák helyett a hozzátartozó településrészekben több, kisebb személyes lakossági fórumot tart majd. Egyrészt, hogy megismerjék őt és egymást az itt élők, másrészt, hogy összegyűjtsék a legfontosabb teendőket. **Két séta volt addig, amikor október 22-én interjúrt kértünk képviselőtől, aki hangsúlyozta, hogy azért gyalogosan járták végig az utcákat, mert így egészen más a rálátás a problémákra, mintha autóval haladtak volna el az építkezések után ott maradt törmelékek, a kerítéseken a járdára kilógó gaz stb. mellett.**

Az első séta a **Kolozsvári utca elejétől** indult október 12-én, a **parkon és a játszótéren át** haladtak és három óra múlva a Varjú utcánál búcsúztak el a résztvevők egymástól. A második még tovább tartott egy órával, akkor a **Besztercei és Beregszászi és a felette lévő utcákat** járták be, Páva, Szalonka, egészen a Vörösbeigyig. Voltak, akik mindkettőn részt vettek, mert mások problémái is érdekli őket, és voltak, akik egy-egy részen csatlakoztak vagy csak a saját házuk elé jöttek ki, amikor odaérkezett a mintegy 15-20 fős csoport. Összességében jó hangulatú volt mind a két séta, „ezen segített hogy jó idő volt” – jegyezte meg a képviselő. **„Sok feladat gyűlt össze, többoldalas listát írtam ezekről, amit hamarosan szétküldök a résztvevőknek email-ben, illetve annak is, aki nem tudott eljönni, de bármilyen formában jelezte, hogy érdekli. Lehet hozzátenni, értékelni, a következő lépés pedig az lesz, hogy a**



konkrétumokról egyeztetek a városházán a különböző irodákon az illetékesekkel **a megoldásokról és azok ütemezéséről.**” A harmadik séta a Méhecske utca környékén lakóknak tehát már az interjú után november elején „csak” 2,5 óras volt, de továbbra is élénk érdeklőssel.

A listán vannak azonnal és könnyen megoldható kérések is javaslatok, és olyanok is, amelyek forrás- és időigényesek. „Beszélgettünk séta közben a kampányomban szintén említett padokról, amik ott maradtak az eredeti helyen, miközben a buszmegállókat áthelyezték. Ezekre a helyekre kis pihenőparkokat képzelünk

el” – folytatta a beszámoló Kiszalviné Lauber Andrea. Szerepel még a teendők között több helyen az elektromos vezetékeket benövő növények visszavágása. Sokkal nagyobb és évtizedek óta általános probléma Kamaraerdőben a **felszíni vízelvezetés.** Ezzel kapcsolatban is sok konkrét helyszín és teendő gyűlt össze. Kamaraerdőn több olyan út van, amelyiknek az egyik oldala Budaörs, a másik már a szomszédos település része, ez is nehezíti a karbantartásukat. A Veréb utcában pedig a teljes úttest Törökbálinté, a házak mellette már Budaörs-höz tartoznak...

Még két séta lesz idén. “A séták teljesen nyilvánosak, bárki eljöhet, aki pedig nem tud, az utólag elkérheti az összefoglalót és elküldöm e-mail-ben” - nyilatkozta lapunknak a képviselő.

A TELJES CIKK:

<https://budaorsinaplo.hu/formalis-fogadoorak-helyett-tartalmas-setak-kamaraerdon/>

EE

Alíz elsírná magát?

November 4-én délelőtt tartották meg az Egyes iskolában az idei pedagógiai szakmai napot a város pedagógusainak és a szakszolgálati dolgozóknak. A rendezvényt Wittinghoff Tamás polgármester köszöntővel nyitotta meg, utána két plenáris előadás következett, majd kisebb csoportokban még több mint fél tucat szakmai előadás, illetve gyakorlati foglalkozással egybekötött workshop zajlott.

November 4-én délelőtt volt a budaörsi pedagógusok egynapos továbbképzése, amelyet Budaörs Város Önkormányzata 2005 óta évente megszervez Budaörsi Pedagógiai Szakmai Nap néven. Ennek keretében a városi óvodák, iskolák és a szakszolgálat pedagógusai számára egynapos szakmai továbbképzést tartanak, ami egyfelől a pedagógusok tapasztalatcseréjére ad lehetőséget, másrészt egy-egy terület szakemberei tájékoztató előadásai hangzanak el. A program az 1. Számú Általános Iskola aulájában plenáris előadásokkal kezdődött, majd szekciókban tartott foglalkozásokkal folytatódott.

Az egybegyűlteket Wittinghoff Tamás, Budaörs polgármestere köszöntötte. Beszédében azt hangsúlyozta, szakmai szervezetek szerint is jobb lenne, ha az iskolák az önkormányzatok fenntartásában lennének. De ez már több éve nem így van, azonban Budaörs Város Önkormányzata több módon is támogatja a nevelő-oktató intézménye-

ket a városban, mert az állam nem kielégítő mértékben foglalkozik velük. Így szót ejtett arról, hogy e szakmai továbbképzés mellett a Clementis-ösztöndíjjal támogatja a pedagógusokat és az iskolák alapítványain keresztül segítenek abban az intézményeknek, hogy a korábbi programokat az állami támogatás hiányában is meg tudják tartani.

Ezt követően megkezdődtek a szakmai nap plenáris előadásai.

Először **Ercse Kriszta** pszichopedagógus, interkulturális szakértő, oktatás-kutató beszélt, előadásának címe: A magyar oktatás Tükörszországban – Alíz elsírná magát (A kívánatos és az abszurd, kitekintéssel a pedagógusokra).

Ennek megfelelően előadását idézettel kezdte Lewis Carroll könyvéből, az Alice Tükörszországban címűből, s nem rejtette véka alá, hogy a benne szereplő szürreális figurák olyanok, mint a mai magyar oktatási rendszerrel nyilatkozó miniszterek, államtitkárok. Ahogy fogalmazott, az évszázadok során a tudást osztó szerepe volt a tanároknak, mostanra azonban fontosabb, hogy a tanulási közeget teremtsék meg. Melyhez egyébként szükség van a tanár, az iskola autonómiájára, hogy maga dönthesse el, hogyan végzi ezt a támogató munkát s milyen eszközöket használ. A hangsúlyt pedig át kell helyezni arról, mit tanítunk arra, hogy kit tanítunk. Mert egyéntől függően más-más tanulási szükségleteik vannak a diákoknak, így a tanulási folyamataik is eltérőek. Ezen kívül említette még, hogy a családi háttérrel is meg kell ismerkedniük a pedagógusoknak, hiszen így



megismerhető, milyen tudás van meg a családban, aminek mentén föl lehet építeni a többi tudást. Sajnos nem e szemléletmód felé tartunk még, hiszen alapvető gondokkal küzd az oktatási rendszer: tanárhiány van, a tanítási módszerek szabadságának sok a kerékkötője és a tanulók sem egyenlő eséllyel indulnak.

A másik plenáris prezentáció keretében **Dr. Almási Kitti** klinikai szakpszichológus, író, előadó tartott könyvednek tűnő, tréfás előadást, amelynek a Stresszkezelés a szemléletmód megváltoztatásával címet adta, és ez is volt a lényege: zömmel saját életéből vett példákon keresztül mutatta be, hogy az esetek többségében az emberek fejében keletkeznek azok a félelmek, úgymond stresszorok, amelyekkel kapcsolatban aztán stresszt él át. Ezért érdemes ezeket átgondolni, megkérdezni magunktól, hogy valóban félnünk kell-e adott helyzetben. A hangsúly a gondolkodásmód megváltoztatásán van, a helyzetek, veszélyek megfelelő értékelésén.

Ezt követően pihenésképpen a jelenlévők megtekint-

hettek egy részletet a Budaörsi Latinovits Színház Médea gyermekei című előadásából, melyet **Koós Boglárka** és **Juhász Vince** adtak elő, akik egyébként a rendezvény konferanzzé feladatait is ellátták.

Rövid szünetet követően szekciókra bontott előadások voltak. A témák:

- **Alkonyi Móni** és **Varga Kata** logopédusok: Az Értelm és gondolkodás módszertani kiadványok játékos, nyelvi feladatainak bemutatása és alkalmazása.
- **Simó Judit** az autizmussal kapcsolatban tartott előadást kisebb csoportban.
- **Bacsó Flóra** konfliktuskezelő szakember a stresszkezelésben nyújtott segítséget. Ezen a műhelymunkán a Somatic Experiencing testfókuszú eszközei közül ismerhettek meg a résztvevők néhány gyakorlatot, amelyek a mindennapi öngondoskodást segítik.
- **Borda Hajnalka** mesterpedagógus, az 1. Számú iskolából A tanulás új dimenziója – a digitális eszközökkel támogatott projekt alapú oktatás címen tartott

workshopot, melynek keretében bemutatta a „Vendégségben Buda Örzsínél” című digitális eszközökkel támogatott helytörténeti projektet, mely Závada Pál: Wanderer című könyvének egyik elbeszélését dolgozza fel

- **Földi Rita** gyermek klinikai szakpszichológus, tanszékvezető egyetemi docens a hiperaktivitással és magatartási problémákkal küzdő gyermekek integrációjáról beszélt. A mentalizáció és megküzdési lehetőségek kapcsán irányított beszélgetések, illetve az ifjúsági irodalom vagy a drámapedagógia, pszichodráma is segíthet az önkifejezés megtalálásában, a társas szituációk kapcsán a helyzet megértésében és a megfelelő viselkedési minta kialakításában.

- **Hevesi Judit** óvodapszichológus, mesterpedagógus a Holdfény Utcai Óvodából azt taglalta, hogyan lehetséges reziliens pedagógusnak lenni. A reziliens emberekre ugyanis jellemző, hogy egy megterhelő esemény után viszonylag rövid időben képesek eredeti nyugalmi állapotukba visszatérni.

- **Hintalovon Alapítvány** képviseletében **Stáhlly Kata** pszichológus, gyermekjogi szakértő, a NEMECSEK Program szakmai vezetője arról beszélt, melyek a gyermekvédelem aktuális kihívásai a közoktatásban, különös tekintettel az online biztonság és a mobiltelefon használatának kérdéseire.

- A tornateremben pedig **Élményesit/okosait** tartott **Pappné Gazdag Zsuzsanna** gyógytestnevelő, mozgásfejlesztő pedagógus, akitől a résztvevők megtudták, hogy e módszer fejlődés és élmény központú, teljesítménykényszer nélküli, mert versengetésmentes, játékos, a mozgást megszerettető, valamint komplex pszichomotoros és kognitív mozgásfejlesztést jelent.

B. É.

„Miért is hősokeket keresünk és nem profikat?”

Miért elég, ha a hatalom (az általuk tagadott, de komoly problémát jelentő pedagógus hiány ellenére) „csak” egyes tanárokat rúg ki, és nem mindenkit, aki tüntet? Ha „csak” egyes igazgatók megbízását nem hosszabbítja meg, aki önállóan mer szakmai döntést hozni? Mert példákön keresztül, a megfélemlítés eszközeivel élnek – tudatosította Radó Péter oktatás-kutató az október 16-i Oktatási Dialóguson azt, amit persze mindenki sejtett.

Dialogus az oktatásért – **Szilágyi Kitty** óvodapedagógus az esemény egyik fő szervezője sem emlékezett már rá, hogy október 16-án késő délután hányadik alkalommal jöttek össze Budaörsön (ezúttal a PostART-on) a pedagógusok és a téma iránt érdeklődők, hogy közösen keressenek megoldást a magyar oktatási helyzet javítására. Az első alkalom két évvel ezelőtt volt (erről itt számoltunk be: <https://budaorsinaplo.hu/budaorson-megkezdodott-az-oktatasi-dialogus/>), amit alaposan meghirdettek előtte és amin akkor szinte az összes helyi oktatási-nevelési intézmény képviseltette magát. Am hogy a tüntetések megtriktak és elcsendesedtek mára, úgy az érdeklődés is a párbeszéd folytatására, így a moderátor, aki ismét **Máté Barbara** volt, mindössze két

tucatnyi megjelent „kollégát” köszönhetett. Bár hamar kiderült, hogy korántsem mindenki tanár vagy óvodapedagógus, inkább a közélet iránt érdeklődő szülő, nagyszülő, pártaktivista vagy a média képviselője.

Az összefoglaló tartalmi része **Radó Péter** magyar oktatás-kutató, oktatáspolitikai elemző előadása volt, akitől saját elmondása szerint a szervezők azt kérték, hogy foglalja össze a kormány elmúlt 2,5 évben hozott oktatáspolitikai tevékenységét és – mivel a mostani program fő témája a „hőseink” keresése volt – nevezze meg, neki kik a hősei és miért. „Miért is hősokeket keresünk és nem profikat?” – kérdezett vissza **Radó Péter**, majd mintegy 50 percen válaszolta ezt meg. Mielőtt azonban rátért volna a listára, amit összeállított a kormány „agyament marhaságoknak” tűnő intézkedéseiről, érthetően és világosan levezette, hogy a látszat ellenére miért nem (!) egy diletáns állammal állunk szemben, hanem nagyon tudatos autokratikus rendszerrel, ahogy **Orbán Viktor** miniszterelnök hívja, egy „erős állammal”.

A válasz röviden (hosszabban a teljes előadás hamarosan megtekinthető a Buda Környéki Televízióban): miután a Fidesz 2002-ben rádöbben, hogy egy demokratikus választási rendszerben veszíteni is lehet és 8 évig ellenzéki volt, **2010 és 2014 között olyan rendszerátalakítást vitt végbe, olyan viszonyokat alakított ki, amelyekben soha többé, senki nem veheti el tőlük a hatalmat.** E cél érdekében „brutális törvény-

kezési gyártás” kezdődött és ennek keretében 2010-ben a Magyar Köztársaság Alkotmányát felváltotta Magyarország Alaptörvénye, majd 2011-ben megszületett a Köznevelési Törvény. „Ez nem az oktatásról szól” – húzta alá az előadó, ahogy később az új munkatörvény sem, amelyik gyakorlatilag megszüntette a sztrájkjog gyakorlásának a törvényes lehetőségét. Hanem a 2010-ig decentralizált állami irányítási modellt központosítottá tették. Volt már persze évtizedekkel korábban központosított állami irányítás nálunk és külföldön egyaránt, de ami lényeges különbség, hogy akkor a döntések joga a szakértői bürokrácia kezében volt, míg „a mai magyar modellben a politikai helytartók és korrupciós érdekcsoportok kezébe került.” Amely modellel csak akkor tud fennmaradni, ha az összes autonóm szereplőt kiiktatja a kormány, és ez meg is történt.” A második órában a program a csoportos ötletelésekkel folytatódott. **Három asztalnál fogalmazták meg, három különböző szempontot kapva (túlélők, lázadók és kreatívok) közösen a résztvevők, hogy kik az igazi hősokek.** Illetve, hogy hol keressük őket: a pedagógusok, az oktatást segítők, a diákok, a szülők között, és még...? Az esemény zárásaként a szervezők azt kérték, mindenki írja fel kifejeletlenül a táblára a legfontosabb gondolatát.

EE

A TELJES CIKK:

<https://budaorsinaplo.hu/miert-is-hosoket-keresunk-es-nem-profikat-beszamolok-a-tegnapi-oktatasi-dialogusról/>

VENDÉGSÉGBEN...

Gönczi Gyulával és feleségével Szurdi Ágnessel a zenéről, az életükről

Portrészorozatunkban ezúttal egy zenész-tanár házaspárt ismerhetnek meg, Gönczi Gyula trombitaművészt és feleségét Göncziné Szurdi Ágnessel. Mindketten aktív nyugdíjasok, közel negyven éve élnek Budaörsön. Gyulát pályatársai az Operaházból, Budaörsön a legtöbben a Vivartból ismerik. Kérdésünkre, hogy vágyott-e valaha szólókarrierre egy rövid „nem” a válasza, bővebben pedig annyi, hogy „talán hiányzik a gombolyagból még három méter”. Ágnesre és az általa vezetett kórusokra többek között az Egyes iskola volt tanulóinak gondolnak vissza szívesen.

Gönczi Gyula trombitaművészt és feleségét **Szurdi Ágnes** zenetanárt Tóth Anna, a VIVART Budaörsi Zeneművész Egyesület elnöke ajánlotta figyelmünkbe. Mivel nem úgynevezett híres emberekről van szó, amikor október végén kolléganőmmel felkerestük őket a Diófa utcai, kis budaörsi házukban, annál többet nem tudtunk róluk, mint amit Anna előzetesen elmesélt. Nagyon szerény emberek – mondta –, **Gyula** évtizedekig az **Operaházban** dolgozott, a **Budapesti Filharmoniai Társaság** tagja, és **tíz évig tanított a biatorbágyi zeneiskolában**. **Ágnes** pe-

dig a **Budaörsi Egyes Számú Általános Iskolából** ment öt éve nyugdíjba, ahol **1985-től tanított** (így rövid ideig még együtt dolgozott Budaörs legendás tanárával és karnagyával, Szakály Mátyással, aki 2003. karácsonyán, 87 éves korában hunyt el), de pályáját a ferencvárosi zeneiskolában



kezdte. Azt már a házaspár tette hozzá, hogy **Budaörsre ismeretség révén 1980-ban együtt költöztek** (bár a mai házukat csak 1987-ben vették meg), és itt nevelték fel két gyermeküket. Ma már öt unokájuk is van, és bár minden családtagnak szoros a kapcsolata a zenével, hivatásként más választottak. Az 1981-ben született lány orvos, gyógyszerpedagógus, a két évvel fiatalabb öccse épületgépész.

A **Vivart Budaörsi Sinfoniettának, illetve a fenntartó VIVART Budaörsi Zeneművész Egyesületnek Gönczi Gyula az egyik alapítója volt 2007-ben**. Az akkor már jól ismert Budaörsi Kamarazenekar kibővítésével jöttek létre, alkalmassá téve a zenekart szimfonikus művek előadására. A művészeti vezetést Török Géza, Liszt Ferenc-

díjas karmester vállalta, aki ugyan nem itt él a városban, de a zenekar tagjainak többsége igen, így azon túl, hogy a budaörsi önkormányzat kiemelten támogatja őket, ezer szállal kötődnek a városhoz, és az **alapításkori cél is az volt, hogy a budaörsi lakosok helyben részesüljenek magas színvonalú**

zenei élményekben a zeneirodalom remekműveinek bemutatásával. Évente négy-öt alkalommal tartanak előadást, jellemzően a városházán, de volt már a sportszarnokban is. Legutóbb visszatérő hagyományként október 22-én az 1956-os forradalomra való megemlékezések előestéjén hallhattuk őket. (Erről itt írtunk: <https://budaorsinaplo.hu/a-vivart-tegnapi-unnepi-hangversenyekivulrol-belulrol/>) A következő alkalom pedig Gönczi Gyula tudomása szerint farsangkor lesz. Ő maga, mint trombitás, értelemszerűen „csak” a nagy zenekari előadásokban szerepel, a kamarazenekari fellépéseken a fúvósok nincsenek ott. S bár nyolc éve nyugdíjas, időnként visszahívják zenélni többek között az Operaházba, bár kicsit fájlalja, hogy a fiatal karnagyok ezt egyre ritkáb-

ban teszik meg. Talán nem elsősorban anyagi okok miatt, hanem mert az idősebb zenészek bizony összehasonlíthatják a kicsit „okoskodó” kezdő karnagyok teljesítményét az olyan nagyokkal, mint például Medveczky Ádám.

De ugorjunk vissza időben! **Hogyan kerültek kapcsolatba a zenével?** – kérdeztük. „Borsodban, Szikszó mellett születtem Alsóvadászon, ahol anyukám tanító néni volt, apukám szintén tanított, mellette pedig kántorkodott a református templomban. Tiszta füllel rendelkeztem és jól intonáltam, hamarabb tudtam az ‘Egyszer egy királyfi’ összes szerepét hallás után, mint a négy évvel idősebb nővérem, aki egyébként a darabban a királykisasszony volt, ezért a szüleim úgy döntöttek, hogy költözzünk még közelebb Miskolcra, ahol zeneiskola járhatok. Ott kellett hangszer választani, és mivel kicsi, tömpe ujjaim vannak (mutatja



– a szerk.), a zongora, hegedű, klarinét stb. kizárva, de erős gyerek voltam, jó tudóval, így végül egy ismerős, Nagy László harsonás, ‘minden rézfúvósok atyja’ segítségével lett a hangszerem a trombita. Örültem-e neki? Hát, az első hangszerem, amit kaptam, semmi fényezés nem volt, csúnya volt, ezért szípoztam, hogy nem erről volt szó. De apukám azt mondta, hogy ez a feladatom, gyakorolni kell...”. Később, már mint zenetanár Gyula sokszor gondolt erre vissza, amikor azon bosszankodott, hogy a mai gyerekek mennyire nem gyakorolnak otthon. Visszatérve azonban ismét az időrendhez, mi következett a hangszerválasztás után? „**Konzi...** Bár a felvételre pont rubeolás lettem, ezért anyukám bepúderozta az arcomat, hogy ne lássák. ... Miskolcra nézve a **Zeneakadémia** olyan elérhetetlennek tűnt, mintha a Marsra akartunk volna menni. De azt mondhatom, a szerencse fia vagyok, mert 1973-ban én voltam a kettőből az egyik, akit az ország minden pontjáról jelentkezők közül felvettek.” Kire emlékszik az ottani tanárok közül szívesen? „Többekre, de ha egyet kell kiemelni, ő **Tarjányi Ferenc** (Dorog, 1938. szeptember 11. – 2017. december 27. Liszt Ferenc-díjas kürtművész, egyetemi tanár. Hegedűn kezdett tanulni, de egy

csuklótörés miatt kürtösként folytatta – a szerk.) világhírű kürtművész. Egy zenei táborban hallottam először Mozartot játszani, felejthetetlen élmény. Volt egy találmánya, az akkordfűzés. Bár minden fúvós hangszer csak egy hangot tud egy időben kibocsátani, az ő módszerével úgy hangzott, mintha több szólna egyszerre, ezért voltak zenei újságírók, akik azt hitték, család az egész és el van dugva valahol egy magnó...”

Gyula első munkahelye a **MÁV Szimfonikus Zenekar** volt, ahova egy jól sikerült próbajátékkal negyedikes főiskolásként került be, egy évig dolgozott ott. Majd „**hírement**”, hogy az **Operaházban** felszabadul egy trombitás hely, amire megint nagyon sokan jelentkeztek, de őt választották. Az operaházi évekről – ahova mint írtuk a bevezetőben ma is vissza-visszahívják – rengeteg szép emléke van, több mesterére, kollégájára, azok szakmai tanácsaira hálával gondol, és innen ment tehát nyugdíjba.

Újabb kérdésünkre, hogy vágyott-e valaha szólókarrierre egy kedves mosoly és rövid „nem” a válasza, bővebben pedig annyi, hogy „**talán hiányzik a gombolyagból még három méter**”.

Ágnessel folytatjuk a beszélgetést: elég hasonló-

an kezdődött az élete, mint férjének, de mégis másként. „Az én édesanyám is pedagógus volt, ének-magyar szakos, általános iskolában rám bízta a nagy kórusban a szólamvezetést, majd a kamarakórust is vezethettem. **A hangszerem a zongora lett, volt már a lakásunkban egy, amin a nővérem tanult előttem pár évvel. A szegedi konziba zongora szakra jelentkeztem, de ott Mihálka Gyurka bácsi kórusába is beleszóppentem. Jártunk mindenfelé énekelni, ami számomra még vonzóbb volt. Így amikor választhattam, hogy a konzit után Szegedre menjek-e zongora tanszakra vagy a Zeneakadémia tanárszakra, inkább ide jöttem. Gyula alatt jártam egy évvel és a kollégiumban ismerkedtünk meg. Szőnyi Erzsébet volt az osztályfőnököm, és ő mindenkinek szerzett munkát, nekem is felajánlotta, hogy visszamehetek tanítani**

tartja az őket összehozó kollégiumnak, a háború után üresen álló pesti villának a történetét, amibe egy „élelmes előd” egyszerűen csak beköltöztette a vidéki növendékeket. Majd valahogy újra előkerül a gyakorlás, a gyakorlás hiányának a kérdése, és hogy mi a különbség a zenetanulásban régen és ma. „**A zenetanulásnál hazaküldjük az iskolából a gyerekekkel a problémát**” – fogalmazott.

Végül szóba kerültek még a **Budaörsön kívüli fellépések**, többek között a Budapesti Filharmoniai Társaság részvételével az Alzheimer Világhónap alkalmából szeptemberben évente megrendezett program sorozat, ami a zene pozitív hatásaira hívja fel a figyelmet, illetve az Alzheimer-kórban szenvedőkre, a társadalmi összefogás szükségességére.

Zárásként egy kicsit a klasszikus zenei hangverse-



Szegedre, de mivel ekkor már a férjhez menésre készülődtem, beajánlott korrepetitornak és szolféztanárnak a ferencvárosi zeneiskolába. Ágnes életét ezt követően elsősorban a férje támogatása, a gyerekek nevelése és az iskolákban a zenetanítás, illetve a különböző kórusok vezetése töltötte ki, mellette még a kamaramuzsikálás, mostanában pedig ismét a kóruséneklés.

Ha nincs a zene, a házaspár tagjai vajon egymásra találnak? Nem valószínű – mondja Gyula –, ám saját történetüknél érdekesebbnek

nyek közönségéről is kérdeztem a házaspárt. Ami tény, hogy Budaörsön a Vivart koncertjei teltházak, legyen szó a városháza díszterméről vagy a sportszarnokról. Ami nem meglepő, hiszen az önkormányzati támogatásnak köszönhetően ezek a koncertek ingyenesek. De máshol is hamar elkelnek a jegyek, ami Gönczi Gyula szerint, főleg az Operában, egy kicsit a sznobizmusnak köszönhető. Ennek ellenére, vagy éppen ezért **az jó a közönségben, hogy van** – szögezi le.

EE - BE

HÁZHÓZ JÖTT a gerincgyógyászat

Gerincsebészet Budaörsön? Igen, itt az ideje, hogy olvasóink megismerkedjenek az „uniportális full endoszkópos gerincsebészet” fogalmával és dr. György Zoltán Magorral, a TritonLife Magánkórház gerincsebészével, aki meghonosította az eljárást Magyarországon.



A budaörsi egynapos sebészet egy ideje fekvőbetegosztály is.

Így van. Lehetőség van nagyobb léptékű beavatkozások elvégzésére is a betegbiztonsági szempontokat maximálisan betartva. Ezeket a műtétet viszont csak magánellátás keretében tudjuk elvégezni, hiszen a szóban forgó **körképekre intézményünknek jelenleg nincsen állami finanszírozási kerete.** Remélem, ebben is lesz változás, de egyelőre marad a magánellátás.

Ami drága.

Én azt tapasztalom, hogy az aktív embernek az életminősége és az ideje az, ami igazán drága. E **műtétet** követően a páciens – pár órás kötelező megfigyelés után – az otthonába **távozhat.** A sebész apró, nincs vérzés, nincsen drénezés, sőt varratszedés sincs, vagy csak minimális. A seb fájdalommentes, esetleg elhanyagolható fájdalmat okoz. A táppénzen töltött idő kb. tíz nap, harminc-negyede annak, ami a nyitott porckorongsérvműtétet esetében megszokott. Szóval nagyon is megéri.

Nehéz volt kitanulni ezt a technikát?

Az endoszkópos eszközzel **kényelmesen lehet dolgozni, az egyik kéz felel a manipulációért** – kilenc milliméteres vagy ennél is kisebb munkacsatornában mozgathatjuk az apró szerszámokat –, a másik kéz irányítja a kamerát.

Ön keresett sebész, a TritonLife Gerincgyógyászati Központjának vezetője. Hogyan lett ebből ambuláns szakrendelés Budaörsön?

Zsákai Zoltán nemcsak a budaörsi szakrendelést irányítja, **év elejétől** a TritonLife fekvőbeteg-ellátásért felelős vezetőjeként országos feladatot is ellát a cégcsoporton belül. Megismerkedtünk, **fél szavakból értettük egymást az első pillanattól fogva.** Hívott, **ösztökélt,** hogy használjuk ki a budaörsi intézmény adottságait. Mihelyt lehetett, jöttem: októbertől gerincsebészeti magánrendelésen fogadom a pácienseket a szakrendelésben.

Milyen adottságokra utal?

A TritonLife a gerincgyógyászati – konzervatív és műtéti – megoldások átfogó palettáját kínálja. Ebben a körben kitéüntetett szerepet kap egy innovatív eszköz és a hozzá kapcsolódó műtéti technika, az uniportális (egy kapun keresztül történő) unilaterális (egyik oldalt érintő) endoszkó-

pos porckorongsérv-eltávolítás. Az eljárást mi honosítottunk meg Magyarországon, és tudtommal egyelőre kizárólag a TritonLife Magánkórházakban érhető el. Orvosszakmai szempontból ez egy egynapos sebészeti ellátásban is kivitelezhető operáció, hiszen már a műtét napján, de maximum **egyéjszakás bent tartózkodás** után otthonába bocsátjuk a páciens.

A műszer használatát meg kellett tanulnom, a műtéti technikát be kellett gyakorolnom, amiben nagy segítségemre volt, hogy a TritonLife elméleti oktatóanyagot és németországi gyakorlati továbbképzést is finanszírozott számomra. És bizony sok energiát kellett befektetnem a tanulásba és a gyakorlásba, de most már 40-50 ilyen műtétnél járok, az eszköz használata rutinná vált.

Hogyan áll össze a műtéti team?

A kiváló szakembereket részben a budaörsi TritonLife Magánkórház biztosítja, de **jönnek velem olyan kollégák is, akikkel nagyon régóta dolgozom együtt.**

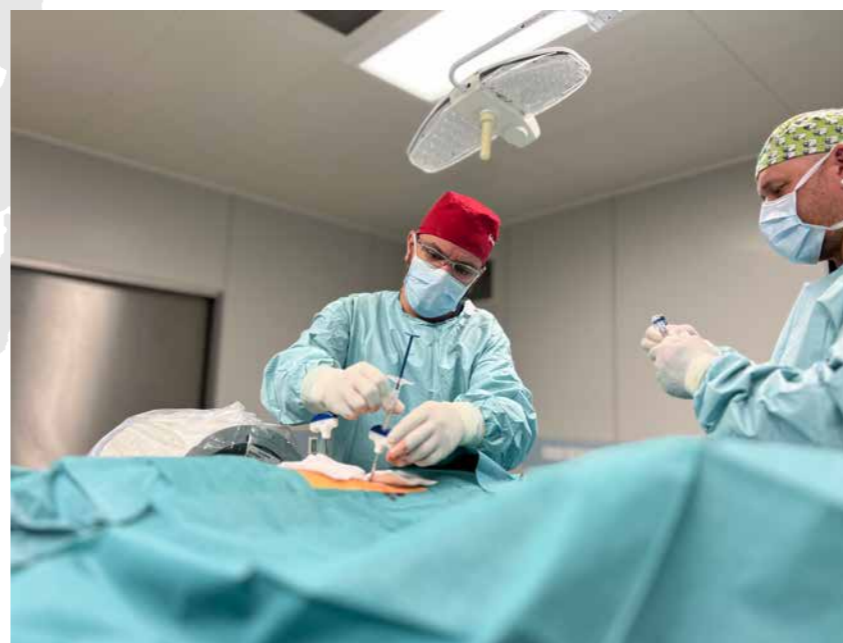
Pályafutása során a degeneratív, a traumás és az onkológiai eredetű gerincelváltozások terén is tapasztalatokat szerzett. Most mi a fő csapásirány?

A TritonLife-nál egyértelműen a degeneratív gerincbetegségek konzervatív és műtéti kezelése. A traumás eset viszonylag ritka, hiszen ez nem **sürgősségi ellátás.** **Ha daganatos elváltozásra**

derül fény a kivizsgálás során, a beteget továbbírnánk az onkológiai ellátórendszerbe.

Műtét vagy konzervatív kezelés?

Mindkettő. Bár engem sokszor mint sebészt keresnek meg, műtéti igénnyel, a pácienseim mintegy **felével** a konzervatív útra lépünk. Az operációról is minden esetben közösen döntünk a beteggel; nekem az a feladatom, hogy elmagyarázzam a lehetőségeket, a kilátásokat. Senkit nem beszélek rá a műtetre csak úgy... Az viszont nagyon fel tud dühíteni, amikor tudománytalan módon, hatástalan szerekkel bolondítják az embereket konzervatív kezelés címszó alatt. Hatások lehetnek ugyanakkor a **jól bevált konzervatív eljárások,** a gyógytorna, a masszázs, a balneoterápia vagy az olyan hatékony minimálinvazív beavatkozások, mint az infúziós terápiák vagy az idegyöki **és kisízületi** blokádinjekció, amit biztonságos **körülmények között** adunk be képi monitorozás mellett. Azon vagyunk, hogy a TritonLife budaörsi páciensei számára is elérhetővé váljanak ezek a korszerű fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő eljárások.



MIÉRT AZ OLAJÁG OTTHONOK?

Mert itt télen is korlátok nélkül élhetek!

Teljes közműellátással rendelkező, önálló lakrészek. Helyben működő intézményi és szakorvosok. Segítség az ügyintézésben, bevasárlásban. Napi ötszori étkezési lehetőség. Színes programlehetőségek, vallási alkalomok. Támogató közösség, közösen megélt ünnepek.



06 1 510 00 18
olajagotthonok.hu
@olajag-otthonok
olajagotthonok

BUDAÖRSI GYÓGYMASSZÁZS STÚDIÓ



15 ÉVE

vendégeink gyógyulásáért, jobb közérzetéért!



ÖNNEK

miben segíthetünk?

BUDAÖRS, PATKÓ U. 7. ÁTJÁRÓ
ujlatasmod.hu

Veszteségeink tudatos feldolgozása

Lehet-e egészséges a testünk, ha a lelkünk nagyon nincs rendben? De rendben lehet-e a lelkünk egy haláleset, vagy akár egy válás, a munkahelyről való elbocsátás után, vagy például, ha a gyerekek kirepülnek a családi fészekből? Nagy Erzsébet coach, mentálhigiénés szakember. Budaörsön él, mégis kevesen tudják róla a városban, hogy a közelmúltban a saját életén keresztül is megtapasztalta, amit most már másoknak tanít, hogy a veszteségeink után miként találhatunk vissza önmagunkhoz és vehetjük kezünkbe a sorsunkat. Vele beszélgettünk.

Mióta és miért foglalkozol az emberi érzésekkel, és kiemelten a gyászfeldolgozással?

– Az eredeti szakmám közgazdász és nagyon sokáig dolgoztam multi gyógyszeripari cégeknél. Már évek óta felsővezető voltam, amikor úgy döntöttem, hogy változtatni szeretnék. Szerettem, amit csináltam, értettem is hozzá, sikeres is voltam benne, de tizenöt évvel ezelőtt a családban a két lányunk mellett már nem tudtuk tovább menedzselni úgy a dolgokat, hogy én és a férjem is vezető pozícióban dolgoztunk. És mivel már 18 évesen a kereskedelem/marketing és a pszichológia közül választottam akkor a marketinget, azt

gondoltam, hogy elvégzem a Szupervízió Alapítvány másfél éves coach képzését, és az lesz a váltás, hogy üzleti coachinggal fogok foglalkozni és olyan vezetőknél fogok segíteni, amilyen én is voltam. Majd elvégeztem akkor a life coach képzést is, de nem gyakoroltam, mert úgy véltem, hogy nem lennék igazán kompetens, ha magánemberek fordulnának hozzám lelki problémákkal. 2020-ban a nagy után a kisebbik lányom is kirepült. Ekkor beiratkoztam a Károli Egyetemre mentálhigiénés tanácsadó képzésre, amit 2023 végén fejeztem be és idén kaptam meg a képesítő oklevemet. Ám azt, hogy milyen területre szakosodjak, egy ideig nem tudtam eldönteni, mert közel állnak hozzám a párkapcsolati vagy a gyerekneveléssel kapcsolatos problémák is, tehát nem tudtam választani. Ugyanakkor az élet úgy hozta, hogy a veszteségfeldolgozásban én magam is érintett lettem, mert két éve gyakorlatilag különváltunk a férjemmel, és rá kellett döbbernem, hogy az a család, amiért feladtam a korábbi karrieremet, már nincs, és hiába jártam pszichológushoz, elkezdtem beteg lenni...

Milyen tüneteid voltak?

– Először idegrendszeri, utána felborult a hormonháztartásom, lefogytam, nőgyógyászati problémáim merültek fel, kórházba kerültem és tavaly ősszel szív- és érrendszeri problémáim lettek, holott előtte szinte soha nem jártam a rendelőben, semmi rendszert nem kellett szednem. A leleteim alapján megbeszéltük az orvossal,



hogy a veszteségérzés miatt folyamatosan stressz alatt vagyok és a stresszhormonok betegítenek meg, amivel komolyan kezdenem kell valamit. Így találtam rá az amerikai Gyászfeldolgozás Módszerre, amit Magyarországon Dr. Sarungi Emőke pszichiáter oktat, ő a licenc tulajdonosa, és egy évvel ezelőtt elvégeztem a tanfolyamot. A Gyászfeldolgozás Módszer egy önszegítő cselekvésprogram, ami nem terápia, hanem vezet el az embert a megoldáshoz. Nekem sokat segített, és mivel a tanfolyam során esettanulmányokat kellett írni és csoportos, illetve egyéni foglalkozásokat kellett tartani, közben érett meg bennem, hogy mint gyászfeldolgozás specialista szeretnék másoknak is segíteni. Nagyon szigorúan szabályozott, hogy ki, mit vállalhat, illetve maga a módszer szintén szigorúan meghatározott keretek között működik. A használati engedélyt évente meg kell újítani, illetve, ha a munkám során elakadnék, bármikor Dr.

Sarungi Emőkéhez fordulhatok tanácsért.

(...)

A népi szokások körében is létezik az egyéves gyászidő. Ez nagyjából jól határozza meg, hogy mennyi időre van szükség, hogy jobban legyünk?

– Minden gyász egyedi. Aki egy év alatt tudja feldolgozni, az annyi idő alatt, akinek kettőre van szüksége, annak kettőre. Van, aki soha nem lesz rá képes segítség nélkül. Hogy ki meddig és miként gyászol, az mindenkinek a saját belső ügye.

Ezt értem, de ha azt látom, hogy a korábban mindig vidám szomszédom hetek vagy hónapok, esetleg évek óta nem jön ki a kertjébe, mert bent ül a gyerekszobában az elköltözött kislánya kismackójával az ölében, akkor hagyjam őt békén?

– Ilyenkor láthatóan nem boldogul a veszteségfeldolgozással, ezért megkérdezheted tőle empatikusan, hogy szeretne-

segséget kapni, de mindenképpen ítélkezés és sürgetés nélkül tedd ezt. Tudnunk kell, hogy ha jó néhány hónap után sem enyhül a fájdalmunk akkor mindenképpen érdemes elgondolkozni azon, hogy segítséget vegyünk igénybe.

Mi a gyászfeldolgozási módszer lényege, mit tanít meg?

– A tanfolyam úgy kezdődik, hogy segítő beszélgetésekkel megnyitjuk a hozzánk fordulókat saját magával, illetve a gyászával kapcsolatban. Segítünk elfogadással fordulni a veszteség, az átélt fájdalom felé. Megszüntetjük azokat a téves beidegződéseket, mint-hogy „Majd az idő meggyógyít” vagy „Légy erős, ne légy szomorú, minden elmúlik egyszer!” „Keress valami elfoglaltságot, az majd segít” stb. Ezek téves hiedelmek, amik arra készítetnek bennünket, hogy ne törődjünk azzal a fájdalommal, amit átélünk ilyenkor. Pedig, ha valami számunkra fontos dolgot, tárgyat, személyt elvesztünk akkor teljesen természetes és normális, hogy életünk megváltozása rossz érzésekkel, fájdalommal tölt el bennünket. Később a módszer segítségével készül egy veszteség diagram a teljes életéről, és nemcsak az aktuális veszteségről beszélünk, hanem az életed során átélt legnagyobb veszteséggel kezdünk, mert az kihatással lehet minden utána jövőre. A módszer abból indul ki, hogy minden veszteséget egy gyászfolyamat kíséri, melynek során, ha valamilyen érzelmi kommunikáció bennünk reked, akkor az lelki fájdalmat okoz. A veszteségek feldolgozása egyrészt azok kibeszélése útján, másrészt írásos úton történik. Bizonyos feltételek teljesülése mellett elősegíti a gyógyulást, ha leírjuk a gondolatainkat. A tanfolyamon adunk az íráshoz egy szempont rendszert, továbbá, amit leírunk, azt hangosan el is kell mondanunk. A lényeg azon-

ban az érzelmi munka, ami az írás és a kimondott szavak mögött van.

(...)

Van-e jelentősége, hogy a gyászfolyamat melyik fázisában kérünk segítséget?

– Mi, Gyászfeldolgozás Módszer Specialisták azt mondjuk, hogy a gyásznak nincsenek olyan szakaszai, mint ahogy azt Elizabeth Kübler-Ross svájci pszichiáter megfogalmazta 1969-ben. Ő az „On Death and Dying”-ban öt fázist különböztet meg: tagadás, harag, alkudozás, depresszió és elfogadás, és szerinte mindig egyikből lépünk át a másikba. Ő ezt speciálisan, haldokló betegek esetében figyelte meg. Ma már tudjuk, hogy a különböző veszteségeket követő gyászfolyamatokban a fázisok nem sorrendben követik egymást, sőt, nincs is mindenképpen mindegyik meg, vissza lehet esni egyikből a másikba, akár többször is. Tehát, amíg eljutunk az elfogadásig, nagyon sok minden történik velünk. Mi azt valljuk, hogy minden gyász egyedi, mindenki másképp éli meg a saját veszteségét, fájdalmát és másképp gyászol. Fontos viszont, hogy mivel mi egy önszegítő módszert tanítunk meg, így aki elvégzi a tanfolyamot, később önmaga bármikor, bármilyen újabb veszteséget okozó helyzetben elő tudja hívni és alkalmazni a megszerzett ismereteket.

Természetesen név nélkül, de mondanál néhány esetet, akiknek sikerült segíteni?

– Volt egy mellrákos hölgy, aki oda vezette vissza a betegségét, hogy tizenöt éve halva született egy babája és ezt a veszteséget azóta sem dolgozta fel. Elmondta, hogy soha nem mondta ki a babának még a nevét sem, de a feldolgozás után képes lett rá és másképp gondol már az egész eseményre. Egy másik kliensem azért keresett fel,

mert úgy érezte, hogy romlani a kapcsolatai a családon belül, mindig összevesznek, és ezt a szülei válása miatt érzett veszteségre vezettük vissza. Vagy van egy fiatal nő, aki már a sokadik terhességét nem tudta kihordani, amiért magát hibáztatja. Egy másik kliens betegsége miatt szenvedett el számos veszteséget az életében és ezt dolgoztuk fel. Olyan kliensem is volt, akinek nem hunyt el a legjobb barátja, „csak” megszakt vele a kapcsolata és nem tudott napirendre térni fölötte. Próbálta megbeszélni, de a másik fél nem volt ebben partner. Illetve van egy nyugdíjas ügyfelem, aki veszteségként éli át, hogy már nem kell reggel felkelnie és munkába sietnie, mert úgy érzi, nincs már rá szükség. Végül vannak olyanok, akik halálesetek miatt jönnek hozzám, amit nem tudnak egyedül feldolgozni, és a közös munka során gyakran jönnek elő a szerettükkel kapcsolatos gyerekkori veszteségek, amiket szintén el kell engedniük.

Halottak napján sokan mennek ki a temetőbe, akár friss veszteséggel a lelkükben, mert ez a szokás...

– Szeressük már magunkat annyira, hogy csak azt tegyük meg, ami nekünk jó és főleg, amire nekünk igényünk van! Ha az esik jobban, otthon is gyújthatunk egy gyertyát, amivel szerettünkre emlékezünk. Az „illik”, a „kellene” és a „muszáj” azok a fogalmak, amiket töröljünk a szótárunkból! Ez ugyan már nem a veszteségfeldolgozásról szól, hanem az önszeretetről és az önbecsülésről, de a lényeg: magunknak kell megfelelni, nem másnak!

A jövő hónapban folytatjuk ezzel!

EE - FOTO: GESZTESI KATALIN

A TELJES INTERJÚ ITT OLVASHATÓ:

<https://budaorsinaplo.hu/nagy-erzsebet-minden-gyasz-egyedi-egeszseges-életmód-14-rész/>

ÉLŐ KARÁCSONYFA LESZ

A VÁROSHÁZÁNÁL

Legyen-e városi karácsonyfa, ráadásul kettő, egy a városházánál és egy a Templom téren, vagy nem kell, mert a kivágott fák kihelyezése nem környezetet kímélő megoldás? – évek óta visszatérő polémia ez decemberhez közeledve.



Az idén a BTG heti hírleveléből tudtuk meg, hogy az egyik fa már egészen biztosan élő lesz, mivel október végén a városháza melletti szabad területen elültették azt. A díszítése pedig évek óta közösségi összefogással zajlik, így lesz ez az idén is. Jönnek az adventi kézműves foglalkozások, lehet előre gondolkodni és alkotni!



HETI FELADATAINK

A városi karácsonyfa ültetése

Somlyó Gergely: „...kikérem magamnak a főtitkár nyilatkozatát!”

Somlyó Gergely, a Budaörsi Sport Club elnöke az alábbi közleményt juttatta el a médiához november 2-án.

A Budaörsi Sport Club Asztalitenisz Szakosztálya több fontos téma kapcsán sajtótájékoztatót tartott október 24-én, melyről a budaörsi és az országos média is beszámolt. (A Budaörsi Napló cikke a 15. oldalon olvasható.)

Lencse Gyula, a MOATSZ főtitkára ezt követően csak egy, kiragadott témában reagált a Nemzeti Sportnak, melynek lényege, hogy azért nem kap a BSC a szakosztálytól támogatást, mert **nem végez utánpótlás nevelői munkát a Budaörs.**

A Budaörsi Sport Club Asztalitenisz Szakosztályának utánpótlása az elmúlt 14 évben, amióta rendelkezik egy négy asztalos saját teremmel az alábbi eredményeket érte el, a teljesség igénye nélkül:

- *Európa-bajnoki arany (Ecseki Nándor)*
- *Európa-bajnoki bronz (Nagy Norbert, Dohóczki Nóra)*
- *U15 Európa Top 10, 6. helyezés (Dohóczki Nóra)*
- *U21 Európa-bajnoki bronz (Dari Helga)*
- *Magyar Bajnoki arany (Ecseki Nándor, Molnár Kendra, Szabó Ákos)*
- *Felnőtt Top 10 bronzérem (Szosznyák Emma)*

Ha ez számít döntő szempontnak (szerintem nem az), akkor Nagy Norbert és Szabó Ákos Budaörsön fogott először pingpong ütőt a kezébe.

A mai napon 12 fiú és 6 lány képezi igazolt versenyzőként az utánpótlásunkat, akik négy edzőnk (Ackermann Erika, Bachman Péter, Nagy Attila, Bócsa Ernő) szakmai segítségével a hét minden napján edzésen vesznek részt, valamint rendszeresen szerepelnek a MOATSZ utánpótlás versenynein.

Az elmúlt években a felsorolt edzők, szakemberek dolgoztak a Budaörsi Sport Club utánpótlásában: Fazekas Mária, Harcsi Zsolt, Iván Csaba, Fischer Ferenc, Pink Márk, Zombori Zsolt, Hoffmann Tamás, Hajduska Rita, Vass Tímea.

A fentiek alapján mindenki eldöntheti, hogy szakosztályunk végez-e utánpótlás nevelő munkát, vagy sem.

Az utánpótlás sportolók, a szüleik, az edzőink, a szakosztály, és a Budaörsi Sport Club nevében kikérem magamnak a főtitkár nyilatkozatát!

DECEMBER 13-ÁN SZURKOLJUNK EGYÜTT!

A Budaörs női asztalitenisz-csapata 3:0-ra kapott november 3-án vasárnap a vendég UCAM Cartagenától a Bajnokok Ligája 2024/25-ös szezonjának csoportkörében. Az Európa-kupa-győztes hazai együttes hagyományosan csak magyar játékosokkal – Dari Helgával, Madarász Dórával és Fazekas Máriával – állt fel, a spanyoloknál pedig kínai vagy honosított kínai asztaliteniszezők alkották a csapatot. A magyar bajnok – amelyet ebben az idényben az európai kupameccseken már nem erősít Póta Georgina – sorozatban 22. alkalommal szerepel a nemzetközi porondon. A Budaörs legközelebb december 13-án a francia ASRTT Etivalt fogadja. A csoportból az első két helyezett jut tovább a negyeddöntőbe, míg a harmadik az Európa-kupa negyeddöntőjébe kerül.



Az Európa Kupa elhódítása a Budaörsi Sport Club 25 éves fejlődési folyamatának csúcspontja, 19 éve nyert magyar csapat (Postás SE) utoljára, akkor még ETTU Kupa néven. A 2023/2024-es sportszezonban három magyar klubcsapat nyert kupát a saját sportágának két legmagasabb kupasorozata közül: Győri Audi Eto Kc női kézilabdában, az FTC Tele-

kom férfi vízilabdában, és a Budaörsi Sport Club női asztaliteniszben.

A MOATSZ vezetéséből többen, több alkalommal nyilatkoztak azt, hogy az Európa Kupa nem egy komoly sorozat, nem nagy kunszt megnyerni, ez nem egy nagy eredmény...

Játékosok, edzők, támogatók, Budaörs városának sportvezetők több éves, adott esetben több évtizedes munkáját nézik le, honnan veszik erre a bátorságot. Elképzelhető-e bárhol máshol, hogy egy sportági szövetség így kezeljen egy nemzetközi kupagyőzelmet?!

Az idén 100 éves Budaörsi Sport Club Asztalitenisz Szakosztálya az utánpótlásban, a felnőtt élsportban, mindkét nemből minden tétivel a magyar asztalitenisz eredményességéhez, fejlődéséért kíván tenni. Tisztelünk minden klubot, szakosztályt, edzőt, asztaliteniszezőt, szülőt. Büszkék vagyunk az eredményeinkre, de nem tartjuk magunkat hibátlannak és tévedhetetlennek.

SOMLYÓ GERGELY

Öröm és öröm, nehéz helyzetben az idén Európa Kupa győztes BUDAÖRSI SZAKOSZTÁLY

Sajtótájékoztatót tartott október 24-én délután a Budaörsi Sport Club asztalitenisz szakosztálya, hogy beszámoljon az idei, fennállása óta legsikeresebb évről és megünnepelje Európa Kupa bajnok sportolóit, valamint azért, hogy bejelentés, névadó szponzort és támogatókat keresnek a folytatáshoz, mert a Magyar Asztalitenisz Szövetség méltatlanul mellőzi a budaörsi klubot.

A budaörsi sportcsarnokban, az asztaliteniszezők termében tartott sajtótájékoztatón a program első felében a szakosztály idén, a klub centenáriumi évében elért hatalmas sikereiről számolt be Somlyó Gergely a klub elnöke és Szvitán Krisztina szakosztályvezető, illetve a problémákról is nyíltan beszéltek.

Természetesen az is elhangzott, hogy idén lett 100 éves a Budaörsi Sport Club és hogy tavaly Kiemelt Vidéki Sportegyesület lett, ami azt jelenti, hogy közel kétezer versenysport egyesületből az első húszban tartják számon az országban, illetve hogy az idei, Párizsi Olimpián három BSC-s sportoló is részt vett: Póta Georgina, Madarász Dóra asztaliteniszező és Ungvári Attila cselgáncsozó.

A Budaörsi Sport Club legeredményesebb szakosztálya az asztalitenisz, az első és egyetlen Pest megyei sportklub, amely ezzel az Európa Kupa győzelemmel európai versenysoro-

zatot nyert. További sikereik az idén: **nyolcadik magyar bajnoki címüket szerezték csapatban, Madarász Dóra felnőtt magyar bajnok lett egyéniben és vegyes párosban is, Molnár Kendra U19 egyéni magyar bajnoki címet szerzett, Dohóczki Nóra U15 pedig a serdülő Európa bajnokságon bronzérmes lett, illetve Európai Top10 versenyen 6. lett.** Póta Georgina pedig a legjobban szereplő magyar asztaliteniszező lett az Európa Bajnokságon azzal, hogy nyolcaddöntőbe jutott.

Somlyó Gergely a sikerek mellett beszámolt mindarról is, amivel most a klub küszködik. Így például kifejtette azt is, hogy **szüksége lenne a szakosztálynak támogatókra** – ahogy az eddigiek során is sokan segítettek a klubot -, de **különösen névadó szponzorra**, mert a korábbi fő támogatójuk, az SH-ITB Kft. anyagi helyzete miatt kénytelen volt feladni, hogy támogassa a klubot. Bár Budaörs Város Önkormányzata sokat segít, forrást is biztosít, támogatása nélkül nem is értek volna el ilyen eredményeket, de nem várható el és nincs is lehetősége a városnak, hogy ennél többet adjon. Az elnök még azt is elmondta, hogy **igencsak befolyásolja működésüket az is, hogy a Magyar Országos Asztalitenisz Szövetségtől nem számíthatnak sok jóra**, mert egyfelől azt sem fizetik ki, amivel tartoznak (korábban adott a szövetség az utánpótlás pontverseny után járó támogatást, amit idén beszüntet, de a 2023. évre járó még nem fizette ki és nem fizette meg ki a 2023/2024. évi Extra Liga győzelemért járó – a versenykiírásban is szereplő – pénzdíjat sem), másrészt az

új elnökség (tavaly volt tisztújító közgyűlés) **nem ismeri el a Budaörsi Sport Club asztalitenisz szakosztályának eredményeit, nem válogatták be a 10 kiemelt támogatásban részesítendő egyesület közé sem**, dacára annak, hogy az Európai Asztalitenisz Szövetség a 8. helyen rangsorolta a Budaörsi Sport Clubot a 2024/2025-ös nemzetközi kupaszezonban az



összes induló női csapat közül. Szvitán Krisztina arról beszélt, hogy fontos tény az is, hogy az elmúlt 21 évben mindig kizárólag magyarok voltak a csapat tagjai, és így sikerült eljutni odáig, hogy végül megnyerték az Európa Kupát.

És akik a magyar bajnokságban indulnak: Póta Georgina, Madarász Dóra, Makszuti Anetta, Dari Helga, Fazekas Mária és Molnár Kendra. A hazai bajnokságban egyértelműen a címvédés és a kilencedik aranyérem megszerzése a cél. A csapatot továbbra is Bachman Péter edző irányítja.

Póta Georgina a családja miatt nem vállalta ezt, a sok utazás miatt, és Somlyó Gergely fontosnak tartotta hangsúlyozni, Georgina képességei szerint nagyon sokat segítene a csapatnak, ha játszana, ahogy

eddig is nagy szerepe volt abban, hogy sikerült elnyerni az Európa Kupát.

A szakosztályvezető fiúk közül kiemelte még az utánpótlás korú Károly Mátyás, Balázs Botond és Moravcsik Gellért nevét.

A sajtótájékoztató második felében Somlyó Gergely oklevéllel és elismerő szavakkal jutalmazta az Európa Kupa

győztes csapat tagjait: Póta Georginát, Madarász Dórát, Fazekas Máriát, Dari Helgát, Molnár Kendrát, edzőjüket, Bachman Pétert és a szakosztályvezető Szvitán Krisztinát.

Végezetül a jelen lévők pingpongozhattak a klub versenyzőivel, ebben élen járt az önkormányzatot az eseményen képviselő alpolgármester, Monostori-Kalovits Márk.

További közérdekű hír, hogy **2024. november 15-én, 16 órától lesz a Budaörsi Sport Club centenáriumi nyílt napja a sportcsarnokban (BVUSS), ahol szakképzett edzők segítségével mellett lehet kipróbálni a különböző szakosztályok sportágait, illetve lehetőség nyílik arra is, hogy a klub olimpikezezőivel találkozzanak az érdeklődők.**

B.É.

MI IS MEGLEPŐDTÜNK!

Erről írtunk **30, 20 és 10 éve októberben...**

Nosztagia sorozatunk e havi állomásán ismét bepillantást nyerhetünk az egymástól dekádnyi távolságra lévő korszakok jellegzetesen budaörsi problémaiba és örömeibe. Mert hiszen nem minden településen omlik össze a ház az alatta futó pincerendszer miatt, nincs mindenhol a hivatásokkal azonos színvonalon működő amatőr vegyeskórus. És a letűnt időket még az is megszépíti, hogy régen még a gondokat is őszintén feltárva tájékoztat, mert nem várhatjuk megoldásukat, ha csak a szőnyeg alá seperjük őket...

30 évvel ezelőtt

Polgármesteri beszámoló az elmúlt négy évről

Wittinghoff Tamás tájékoztatott az első négy évről, amelyet a rendszerváltás óta eltelt új önkormányzati rendszerben töltött a városvezetés. A legkomolyabb fejlesztés a gázellátás területén történt, 51 km hosszú gerinc- és elosztóvezeték-hálózatot építettek ki, ami 60 %-os fejlődés a meglévő hálózathoz képest. A telefonhálózat 500 állomással bővült, ami 14 %-os növekedés, bár ez nagyon alatta maradt a tényleges igényeknek. A szennyvízcsatorna-hálózat fejlesztése 31 kilométeren valósult meg, amely a meglévőhöz viszonyítva 50 %-os előrelépést jelent.

Pinceomlások a Kő-hegyen

Évszázadokon keresztül a Kő-hegy déli lejtőjén voltak a budaörsi őslakos borosgazdák pincéi, melyeket keresztül-kasul fúrtak hajdani építői a hegy gyomra felé. A II. világháború után az üresen maradt pincékbe bevándorlók költöztek, majd idővel ráépítkeztek ezekre. Volt, ahol betömték a pincéket, de máshol nemhogy betömték, még a támköként szolgáló hatalmas termésköveket is kitermelték a pincékből, hogy a házak építéséhez felhasználják azokat. Addig

még így sem volt gond, amíg 1991-ben a lakók önerőből be nem köttették kőhegyi házaikba a vizet.

Betekintés a városi rendőrség munkájába

Interjú Dr. Máté Sándor rendőr alezredessel, Budaörs rendőrkapitányának akkori vezetőjével, aki kendőzetlen őszinteséggel beszélt a területen előforduló bűncselekményekről és az itteni rendőrség helyzetéről. Kiderült például, hogy 1994-ben e körzet bűnügyi statisztikája rosszabb, mint az országban máshol, sőt, vetekszik a fővárossal. Jó hír volt azonban, hogy a bűnügyek felderítések aránya 43% körül volt.

A kapitányság állománya nem volt elegendő, kevesen voltak, ráadásul fizetésük is kevesebb, mint a fővárosiaké, így nagy volt a fluktuáció is. Pénzhiány miatt kevés volt a járőrökcs, a meglévőket sem mindig tudják javíttatni, ha meghibásodtak.

20 évvel ezelőtt

Húszéves a Pro Musica Vegyeskar

A budaörsi Pro Musica Vegyeskar megünnepelelte fennállásának huszadik évfordulóját. A kórus szakmai tudása, fegyelmessége, mene-

dzselése, hivatásos társulatoikat is megszégyenítő színvonalon biztosít megfelelő hátteret a sikerekhez vezető úton. Tóth Anna, a cikk szerzője a legnagyobb elragadtatással ír a kórus képzettségéről. „Igaz, hetente kétszer háromórás próba, ebben félórás hangképzés, egy egész óra szólampróba, majd hetven perc összpróba megfelelő technikai és zenei tartalmat ad” – avat be a titokba. „A másik válasz: maga Sapszon Ferenc. Aki, mint egy mágus közvetíti a muzsika varázslatos erejét olyan módon, hogy azt nemcsak megértik, megérik dalosai, de maguk is közvetíteni tudják.”

Új Hauser-díjasok

Filipszky Isván és Tóth Györgyné Bencze Mária kapta meg 2004-ben az egy évvel korábban alapított Hauser József Városi Közművelődési Díjat.

10 évvel ezelőtt

Kálóczi lett Wittinghoff egyik helyettese

2014-ben önkormányzati választások voltak összel, s a Budaörs Fejlesztéséért Egyesület mind a tíz körzetben nyert. Mikor ez a választás éjszakáján kiderült, Wittinghoff Tamás, a régi/új polgármester párbeszédet és együttműködést ígért az ellenzékbe szorult jobboldalnak, majd 2014.

október 27-én, az alakuló ülésen be is váltotta ígértét: a szakbizottságok felállításakor mindegyikben kaptak helyet a Fidesz képviselői, illetve Wittinghoff Kálóczi Imrét, a Fidesz-KDNP korábbi frakcióvezetőjét jelölte az egyik alpolgármesternek annak ellenére, hogy ő nem lett képviselő.

Vezetőváltás a mentőállomáson

A 2005-ben létesült Budaörsi Mentőállomás addigi vezetője, Fehér Tamás lemondott, kollégája, Nagy Gábor került a helyére. Akkoriban kezdtek áttérni a 104 segélyhívóról a központosított 112-re. Bár azt ők nem tudták, honnan jött az eredeti hívás, mert a saját központjukból kapták az utasítást, hova menjenek, de hogy sok a felesleges riasztás, azt saját munkájuk során tapasztalták. És ezeket már az irányító központban ki lehetne szűrni, ami megkérdőjelezi, hogy jó-e, ha minden segélykérés egy helyre fut be.

Teltház volt Zorán jótékonyági koncertje

Nagyon pozitív mérleggel zárult Zorán jótékonyági koncertje a budaörsi sportcsarnokban 2014. október 25-én. A bevételt a Buda-környéki Látássérültek Közhasznú Egyesülete kapta, melynek elnöke Nyikes Fatime meghatóan köszönte meg minden résztvevőnek a segítséget.



November 15. (péntek)
Kapunyitás: 19.30
Kezdés: 20.00

Tánc-Dal-Fesztivál

Poór Péter koncertje, divatbemutató, Blackwater Bullfrog zenekar, retro disco Dénes Tamással, karaoke, fotósarok, kiállítás, bambi és retro csemegék
Jegyár: elővetelben 2024 Ft (jmmh.jegy.hu), a helyszínen az előadás napján: 3000 Ft

November 16. (szombat) 9.00-13.00

Texturált gyűrű készítő workshop

TELHÁZ!
Készíts magadnak vagy ajándékba egyedi gyűrűt! Ha szeretnéd, rejts el benne egy szót, ami sokat jelent neked vagy annak, akinek adod majd.
Részvételi díj: 8000 Ft/fő (Az ár 1 gyűrű elkészítésére jogosít.)
A jegyvásárlás mellé regisztrációt kérünk november 8-ig a pamuk.andrea@jmmh.hu e-mail címre

November 17. (vasárnap) 10.00

Csokibár

A három kismalac
Tatay Színház élszereplős és bábelőadása.
3 éves kortól ajánlott.
Meséli: Tatai Veronika
Jegyár: 2000 Ft, gyermek: 1500 Ft

November 18. (hétfő) 19.00

Dumasínház

Benk Dénes és Csenki Attila önálló estje: Lepedőakrobaták
Jegyvásárlás: dumasinhaz.jegy.hu

November 23. (szombat) 14.00

Gyermekversíró pályázat díjátadó ünnepsége

Üszógumit a bálnának!
A svéd gyermekversek mintájára készült alkotások díjazása.
Zsűritagok: Varró Dániel József Attila-díjas költő, műfordító és a Skandináv Ház Alapítvány képviselői.
A részvétel díjtalan!

November 25. (hétfő) 19.00

Világjárók

Az égő unikornisoktól a rózsaszín delfinekig – bringával Dél-Amerikában
Előadó: Heiszig Benedek
Jegyár: 1000 Ft, diák/nyugdíjas: 500 Ft (jmmh.jegy.hu)

November 27. (szerda) 19.00

Vinyl Klub

Led Zeppelin
Ismerd meg, hallgasd meg! Rocktörténeti előadás rengeteg zenével és videóval
Előadó: Gimesy Péter művészettörténész
A részvétel díjtalan!
Helyszín: Nyugdíjas Ház

December 1. (vasárnap) 10.00-12.30

Matatófal-készítő workshop

A legjobb karácsonyi ajándék a félévestől nagyobb babáknak.
Barkácsolj velünk egy személyre szóló matatófalat!
Vezeti: Bölcsházi Csaba
Jegyár: 5000 Ft/darab

December 2. (hétfő) 19.00

Mindennapi maceraink

Görög Ibolya protokoll szaktanácsadó előadása
Jegyár: elővetelben 2500 Ft, helyszínen az előadás napján 3000 Ft

December 3. (kedd) 18.00

Adventi hangverseny

Közreműködik: Vivaldi Zeneiskola
A részvétel ingyenes!



Budaörsi kultúrpoint
Budaörsi Jókai Mór Művelődési Ház

December 4. (szerda) 18.00

Gyomorbarát ünnepi ételek az 5 elem konyhával

Előadó: Farkas Viktória - Kicsi Vú
Ünnepi menütervezés, karácsonyi sütes-főzés egészségtudatosan – ehhez ad szempontokat előadásában Farkas Viktória életmódtanácsadó.
Jegyár: 1000 Ft, diák/nyugdíjas: 500 Ft

December 5. (csütörtök) 19.00

Réglők

Mit mesél a szakácskönyv? Előadó: Saly Noémi művelődéstörténész
Jegyár: 1000 Ft, diák / nyugdíjas: 500 Ft (jmmh.jegy.hu)

December 6. (péntek) 17.00

Városi Mikulás Ünnepség

Aranyszamár Bábszínház: A pörül járt krampuszok
A részvétel díjtalan!

December 9. (hétfő) 19.00

Világjárók

Irak
Előadó: Cseh Zsombor
Jegyár: 1000 Ft, diák/ nyugdíjas: 500 Ft (jmmh.jegy.hu)

December 10. (kedd) 19.00

Filmklub

Mesterjátssza (magyar pszichothriller) 2023
Vezeti: Bárdos Csaba
A részvétel díjtalan!

December 15. (vasárnap) 15.00-18.00

Macaronkészítő workshop

Vezeti: Terdyné Babos Eszter
Részvételi díj: 8000 Ft/fő
Helyszín: Nyugdíjas Ház

December 11. (szerda) 19.00

Kapcsolatok

Elégedetlen az étellel – vágyak, célok, küzdelmek
TELHÁZ!
Előadó: Pál Feri
Jegyár: elővetelben 2500 Ft, a helyszínen az előadás napján 3000 Ft

December 12. (csütörtök) 19.00

A Magyar Rádió Gyermekkórusának karácsonyi koncertje

Jegyár: felnőtt 1500 Ft, diák/nyugdíjas 1000 Ft

December 13. (péntek) 16.30-19.30

Luca-nap

16.30 A három kicsica – a Babos Bábos Társulat báb-előadás a legkisebbeknek
17.00 Bűvészműsor gyerekeknek Tóth Viktor bűvészrel Asztrológiai és grafológiai tanácsadás felnőtteknek
A részvétel díjtalan!

Helyszín: KÖZÖSSÉGI HÁZ (Lévai utca 34.)

December 14. (szombat) 10.00

Csokibár

Régi karácsony
Az Aranyszamár Bábszínház előadása 5 éves kortól
Jegyár: 2000 Ft, gyermek: 1500 Ft

December 14. (szombat) 10.00-13.00

Adventi készülődés

Mézeskalács-sütés, karácsonyfadísz-készítés gyerekeknek és felnőtteknek
A részvétel díjtalan!
Helyszín: Nyugdíjas Ház

December 15. (vasárnap) 15.00-18.00

Macaronkészítő workshop

Vezeti: Terdyné Babos Eszter
Részvételi díj: 8000 Ft/fő
Helyszín: Nyugdíjas Ház

„Milyen jó segíteni”

Elhunyt Gáspár Béla, aki 2014-2019-ig volt Budaörsön önkormányzati képviselő a Fidesz-KNDP színeiben. 78 éves volt. Bár évek óta türelemmel viselte betegségeit, kisebb-nagyobb rosszul léteit, családtagjait és barátait is váratlanul érte, hogy Párizsban, ahol a testvérét látogatta meg, ismét rosszul lett, kórházba került és október 10-én elhunyt.



Gáspár Béla 1946. április 15-én született Aposztagon. Dunaújvárosban járt középiskolába, majd több évtizeden át a Magyar Autóklub Segélyszolgálatánál dolgozott. Később saját céget alapított és mint autóműtész és gépköcsönző dolgozott. Ismerősei nagyon kedves, jó humorú embernek tartották, és még ebben a nagyon megosztó belpolitikai helyzetben sem a párt szimpátiája alapján ítélték őt meg, vagy tartott fenn jó kapcsolatot az emberekkel.

A 2019-es önkormányzati választásokon már függetlenként indult, akkor a Budaörsi

Naplóban ezt írta magáról: „Nem vagyunk idegenek eHamarosan lejárató mandátumom alatt a mindennapi élet gondjainak megoldásaira igyekeztem használni a képviselőségem által nyújtott lehetőségeket.

Mindezt tanúsíthatják mindazok, akik hozzám fordultak. Öt éves mandátumom közelgő megszűnése alkalmából büszkén gondolok vissza azokra a lakosság érdekében kifejtett erőfeszítésekre, melyek eredménnyel jártak. A számos példa közül, a teljesség igénye nélkül, csak egyet említek meg: az uszodával szembeni „gödör” betemetését, amely nem csak a környéken lakók, de mondhatnám, hogy egész Budaörs lakóinak elismerését vívta ki. Komoly lehetőséget látok ennek a területnek a hasznosítására. **A lakosságnál felmerülő problémák megoldása során soha nem érdekelt, hogy a segítségre szoruló lakó a körzetembe tartozik-e, sőt mi több, az sem, milyen a politikai meggyőződése. Amikor azt mondom, hú akarok maradni önmagamhoz, az azt is jelenti, hogy hú akarok maradni Budaörs lakosságához.”**

Mint ismert, abban az évben (is) minden választókerületben a Budaörs Fejlesztéséért Egyesület jelöltje nyert, így Gáspár Béla nem. Bár családtagjai nagyon kedves, jó humorú embernek tartották, és még ebben a nagyon megosztó belpolitikai helyzetben sem a párt szimpátiája alapján ítélték őt meg, vagy tartott fenn jó kapcsolatot az emberekkel.

A 2019-es önkormányzati választásokon már függetlenként indult, akkor a Budaörsi

... a budaörsi kötődésű Törökbálinti Lendvai Károly Férfikórus



A budaörsi kapcsolódásokkal is rendelkező Törökbálinti Lendvai Károly Férfikórus idén 100 éves. A Buda Környéki Televízió készítette róluk műsort.

A filmből kiderül, hogy fiatal munkások az ének- és örömeért alapították a kórust Törökbálinton, 1924-ben és akkor a Vasas Dalkar nevet kapta. A kórus jelenlegi tagjai a kezdetekre már persze nem emlékezhetnek, de saját első élményeik, különösen a gyerekkoriak is legalább 65-70 évesek. S ez rengeteg idő ahhoz, hogy megállapíthassák, a kórusnak hullámzó a története: „Voltak hullámhegyek és hullámvölgyek is, de mindig akadt, aki vitte a zászlót és a többi ment utána” – így fogalmazott **Weigl Antal**.

Volt idő, amikor Budaörs díszpolgára, néhai **Szakály Máttyás** volt a Törökbálinti Lendvai Károly Férfikórus vezetője (1964-től 1989-ig). Fiai, Szakály László és Máttyás visszaemlékezéseiből képet kaphatunk a népszerű budaörsi zenetanár jelleméről: „Lételeme volt a kóruséneklés” – mondta Szakály László. „Nagyon lelkiismeretesen ott volt a próbákon, őmiatta soha, egyetlenegy kóruspróba nem maradt el” – tette hozzá.

„Az apu számára a közöségteremtés nagyon fontos volt. Énektanár volt, s akik gyerekként a kórusában énekeltek, azok felnőttként is megmaradtak a kóruséneklésnél” – ezt már Máttyás mesélte, majd László folytatta: „Apu rendkívül jó kapcsolatot tudott kialakítani az emberekkel, még olyan emberekkel is jó viszonyt ápolt mindenféle megalkuvás nélkül, akikkel egyébként valamilyen végtelenesen nem értett egyet. Mi ezt a toleranciát tapasztaltuk és tanultuk tőle otthon.”

Szakály Máttyást később, 1998-ban megkapta az örökös karnagy kitüntető címet. 2003-tól **Tóth Csaba** lett a Törökbálinti Lendvai Károly Férfikórus karnagya, aki a Budaörsi Pro Musica Kórus karnagya is 2012-től. Magáról a kórusról, a jelenről így beszélt: „Egy idősödő kórusnak a szinten tartás is már fejlődés. Illetve a tagoknak ez egy olyan szociális közeg, ahol a testi és lelki egészségét ápolni tudja azáltal, hogy énekel.”

A TELJES CIKKE:

<https://budaorsinaplo.hu/iden-lett-100-eves-a-budaors-i-kotodesu-torokbalinti-lendvai-karoly-ferfikorus/>

A BKTV RIPIORTJA ITT NÉZHETŐ MEG:

<https://budakornyekitv.hu/100-eves-a-torokbalinti-lendvai-karoly-ferfikorus/>

Temetőjárat

Gyuri úgy állt a liftben, mint akit gyomron vágta. Görnyedten, keserves arcának mását a lift tükre is szomorúan verte vissza. Kezébe kis szatyor, benne pár mécses. Temetőjárat, csak így hívta magában, de már gyerekkorában sem bírta az ilyesmit. Összegyűlni a rég nem látott rokonokkal (*hogy a bánat rágná meg mind!*), és kísélni a temetőbe olyanok sírjához is, akiket életükben sem kedvelt, de még a halálukkal is csak programot csinálnak neki. Azon morfondírozott, hogy még a lift színekopott linóleum borítását is szívesebben bámulná, mint hogy kitegye a lábát az épületből.

Természetesen az utcára nyíló ajtón szembejötték páran a házból (*hogy ezek sem tudnak otthon meglenni szépen a lakásukban!*). Bájvigyor felöltve, nehogy az ábrázata miatt megkérdezzék, hogy miért vág ilyen bánatos képet. Esze ágában sem volt leállni velük beszélgetni, a legkevésbé sem volt olyan hangulatban.

Mint egyedülálló fiatal férfit, a ház idősebb női a szárnyai alá vették, és úgy bántak vele, mintha az ő fiuk lenne, és nagyon ritkán esett meg, hogy el tudjon mellettük menni anélkül, hogy ne babusgatták volna, mint valami kisgyereket. Gyuri nem szerette az önjelölt pótanyáit. A valódi pedig most kint állt hatalmas fehér egyterűjével a ház mellett. Kelletlenül szállt be mellé az anyósülésre.

– Jaj istenem, ne vágj már ilyen képet! – mondta az anyja köszönés helyett.
– Milyet? – kérdezett vissza, tettetve az ártatlant.

– Hát ilyet! Látnád magad, ezt a rettenetes önsajnálatot! Évente egyszer kibírod őket. Nem tehetek róla, hogy ők a testvéreim!

Bekötötte magát, majd egy darabig szóltalanul haladtak, amíg ki nem értek a lakótelepről.

– Nem gondoltad meg magad? – kérdezte vezetés közben a csendet megszakítva az anyja. Nem nézett a fiára, az utat figyelte, a táblákat, a kereszteződésben jövő többi autót, a lámpákat és kanyarokat. De gondolatban messze járt.

– Mitől jött volna meg a kedvem a temetőhöz?

– Nem arra értem, hanem a lakásra. Visszajöhetsz, tudod.

– Jaj, anya, annyiszor mondtam már,

hogy ez nem erről szól! És nem ellened van, hanem csak az, hogy szeretnék önálló életet élni.

– Tudom, csak fizeted a lakbért, ott meg a nagy ház... – továbbra sem nézett a fiára, hanem az utat figyelte. Gyurinak nem esett le, hogy itt másról van szó.

– A lakbért bőven ki tudom fizetni. j– Jó, rendben, nem akartalak felhúzni – szölt bocsánatkérőn a nő.

– Igazából ne te húztál föl, már felbosszantottam magam készülődés közben.

Néhány percig megint csendben haladtak, amit aztán újra az anyja tört meg.

– Elsőnek Feri bácsi sírjához megyünk. – Gyuri erre csak grimaszolt – Majd megnézzük Erzsébet néni és az férje sírját is. Onnan át a dédszüleidhez. Hozzájuk legközelebb az ikrek sírja van. Utána a soron következő Jenő bácsi, majd megállunk középen a keresztnél gyertyát gyújtani azoknak, akik nem itt vannak eltemetve, és végül...

– A felét sem ismertem a felsoroltak közül. Tényleg nem értem, miért csináltak ebből minden évben ilyen nagy hacacárét. És különben is, Se Zsóka, se Dani nem lesznek itt – vágott a szavába a fia.

– Te tényleg olyan vagy most, mint egy durcás gyerek – állapította meg az anyja – Amúgy meg itthon vannak, csak meg akartalak lepni, de ha már így viselkedsz, elárulom. Hazajöttek egy hosszú hétvégére, ma érkeztek mind.

A testvérei. Jó régen találkoztak, az egyik Finnországban él a feleségével, a másik Németországban a családjával.

Végre megérkeztek. Népes család állt őrt egy parkolóhelyen, már csak őket várták, foglalták nekik a helyet. Nagynénik, nagybácsik és unokatestvérek tettek Gyurira olyan megjegyzéseket, amiket jópofának, vagy magukban talán a törődés jelének vélték, de Gyuri ettől csak rosszabbul érezte magát.

– Még mindig ezzel a nagy dög kocsival jársz? – kérdezte az egyik nagybácsi az anyjától, aki csak vállat vont.

– Zolitól kaptam, nincs szívem megválni tőle.

– A házat is ezért tartod meg?
– Együtt építettük fel, minden tég-

lát akkor még egymagunk pakoltunk, a vállalkozás és az igazi pénz csak később lett, szóval abban a házban benne van az életünk. Meg a gyerekek is ott nőttek fel...

– De mi értelme egyedül kergetőzni abban a döher nagy hodályban?

Gyuri végignézett a kocsin. Valóban, ez volt apja utolsó ajándéka az anyjuknak. És a házuk. Emlékszik rá, hogy mennyit dolgoztak rajta a szülei, amikor még ők kicsik voltak. És látta, hogy az anyjának nedves a szeme, de azért mosolyog. Ő sem akarja, hogy lássák a valódi érzéseit, ahogy Gyuri is takargatta a szomszédok elől a sajátjait korábban.

A nagy családdal végig látogatták azokat a sírokat, amiket korábban az anyja említett, megálltak a keresztnél gyertyát gyújtani, végül... végül elmentek Gyuri apjának a sírjához is. Még nincs egy éve, hogy elment, a sírja az összes rokon közül a legfrissebb. Gyuri ezért sem akart jönni. Nagyon hiányzott neki az apja, de ezt az érzést nem akarta a távolabbi rokonsággal is megosztani.

A „temetőjárat” után elfogadta anyja vacsorameghívását, összeültek már csak a szűk család, ide nem jöttek a nagybácsik, nagynénik és unokatestvérek, csak az ő testvérei, és az ő hozzátartozói. Hajnalig beszélgettek.

– Itt alhatok ma? Tudom, hogy csak húsz perc gyalog... – kérdezte Gyuri, miközben a többiek készülődtek a lefekvéshez.

– Persze, miért ne? Mindig olyan jó, amikor élet van a házban.

A ma este után esett le neki, hogy miért kérdezgeti az anyja annyit az albérlétről, és az egyedül lakásról.

– Tényleg szeretnéd, hogy visszaköltözzek?

– Miattam nem muszáj! – felelte a nő, de a szeme mást mondott.

– Arra gondoltam, hogy a házból ki lehetne alakítani két különálló lakást, és akkor meglenne az önálló életterem is. Ha ez így neked is jó lenne, akkor a héten átuccolhatnék. Nincs sok holmim.

Válasz helyett az anyja csak megsimította az arcát.

VÁNYAI PÁL



EGYEBEK KÖZÖTT ERRŐL OLVASHATNAK MÉG A budaorsinaplo.hu ONLINE ÚJSÁGON

ELKÉSZÜLT AZ ÚJ MEGÁLLÓ; BUDAÖRSRE NEM KELL A KEDVEZMÉNYES NYUGDÍJAS BÉRLET SEM – A BKK VÁLASZOLT



Elkészültek az áthelyezett várók; az ellátottak utazási utalványával rendelkezőknek a környéki autóbuszokon nincs szükségük jegyre – válaszolta a BKK sajtóvezetője. Várjuk olvasóink további kérdéseit is!

<https://budaorsinaplo.hu/elkeszult-az-uj-megallo-budaorsre-nem-kell-a-kedvezmenyes-nyugdijas-berlet-sem-a-bkk-valaszolt/>

BURKOLATFELJÚJÍTÁSI MUNKÁLATOK A LAKÓTELEPEN

Budaörs Város Önkormányzata a lakótelepen kifüggesztett papírokon tájékoztat arról, hogy az OTP-házak körüli burkolatot felújítják. „A felújításban érintett térkő burkolatú részek a projekt során szakaszosan kerülnek lezárásra, ez idő alatt a fennmaradó útvonalak forgalma zsákutcaként működnek a Patkó utca, illetve a Lévai utca irányában.” Magyarul: a burkolatfelújítást szakaszosan végzi a kivitelező a Patkó utca és a Lévai utca közötti, térkővel borított részen, és amíg egy-egy szakaszt teljes szélességben lezárnak, addig a járható útszakaszok zsákutcává válnak a Patkó utca felől is és a Lévai utca felől is. A munkálatokat 2024. október 21-én kezdték meg és várhatóan 2024. november 11-ig befejezik.

<https://budaorsinaplo.hu/burkolatfelujitasi-munkalatok-a-lakotelepen/>

AZ EGY FŐRE JUTÓ VÁSÁRLÓERŐ BUDAÖRSÖN 50,2 SZÁZALÉKKAL MAGASABB A MAGYAR ÁTLAGNÁL

Több piackutató cég készít évente több alkalommal különböző szempontok alapján rangsorokat arról, hogy mely országokban, régiókban, városokban jobb élni, hol magasabb vagy alacsonyabb az életszínvonal. Az egyik a GfK Piackutató Intézet. Ők tették közzé október 29-én a legfrissebb adataikat, mely szerint Magyarországon az egy főre jutó átlagos vásárlóerő közel 7 százalékos emelkedés mellett 11 570 euróra nőtt, ami azonban 38 százalékkal kevesebb az EU-átlagnál. Ezzel országos szinten a 30. helyen állunk a 42 országot átfogó európai összehasonlításban. Az 5000 fő feletti magyar települések esetében pedig (Budapestet nem számítva) az első Üröm (165,7%), a második Budaörs (150,2) és a harmadik Nagykovácsi (148,7). (A kutatás során az adott településeken őket kérdezik meg a vásárlási szokásaikról, tehát ez a mutató nincs összefüggésben a város önkormányzatának az anyagi helyzetével! – a szerk.)

<https://budaorsinaplo.hu/az-egy-fore-juto-vasarloero-budaorsen-502-szazalekkal-magasabb-a-magyar-atlagnal/>

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

A TITANICRÓL NYÍLT KIÁLLÍTÁS A VÁROSHÁZÁN, A HAJÓ ELSÜLLYEDÉSÉVEL KAPCSOLATOS FURCSASÁGOKRÓL

A Titanicról nyílt kiállítás november 5-én délután a budaörsi városháza aulájában, Papp Zoltán Titanic kutató anyagából, ami november végéig látható. „A Titanic teljes történetével én is az 1997-ben bemutatott filmben találkoztam, és mivel másokkal ellentétben engem nem elsősorban a szerelmi szál fogott meg, hanem az, hogy mégis mi és miért történetelt, és már a filmben furcsa dolgokat láttam, elkezdtem utána olvasni és kideríteni a részleteket.”



Hogy került ide? – kérdeztük a fiatal embert. Bár Csepelen él, de Budaörsön dolgozik rak-tárosként a Mömax áruházban – mondta –, és a cég igazgatója vetette fel neki tavaly, hogy Budapesten a Markó utcában a Mentőmuzeumban ekkor már látható kiállítást, kisebb területen ugyan és ezért kevesebb ereklével, de mutassák be a budaörsi áruházban is. Ott három hónapig volt látható. Ez alatt egyeztetett az áruház vezetése a budaörsi önkormányzattal, illetve a hétfői megnyitón beszédet is mondott Wittinghoff Tamás polgármesterrel, hogy érdemes lenne a kiállítást tovább vinni a városházára, és a felkérésnek Papp Zoltán örült. Az áruház a szállításban is segített, illetve kiállítási eszközöket adtak.

<https://budaorsinaplo.hu/a-titanicrol-nyilt-kiallitas-a-varoshazan-a-hajo-elsullyedesevel-kapcsolatos-furcsasagokrol/>



BOSZORKÁNYOK ÉS VARÁZSLÓK JÁRTAK A LAKÓTELEPEN

Bár az utolsó pillanatban derült ki, hogy mikor lesz az idei budaörsi boszorkány találkozó, elég sokan jelmezbe bújtak tegnap sötétedésre (ez már délután öt órakor van), hogy részt vegyenek ezen a vidám, zenés, bűbajos, csak a szórakozásról és semmi másról nem szóló eseményen. A szervezője Papp (Ördögi) Icus pedig mindent meg is tett annak érdekében, hogy a kicsik és nagyok jól érezzék magukat. Kaptunk ugyan egy olvasói jelzést, hogy tűz van a lakótelepen, a nagy parkolóban, de mindenkit megnyugtattunk, ez csak műtűz volt, ami igazán jól nézett ki a sötétben. Egy másik olvasónk a szellemek avatatlant megidézésétől tartott, neki azt feleltük, ez csak játék, senki nem tesz semmit olyat, ami bárkire is rossz hatással lehetne.

<https://budaorsinaplo.hu/boszorkanyok-es-varazslok-jartak-a-lakotelepen/>

A KESJÁR ISKOLÁNAK IS LEHET ADOMÁNYOZNI A PALACK-VISSZAVÁLTÓNÁL

A TV 2040 Hétközben című műsorában Alkonyi Krisztina, a Kesjár Csaba Általános Iskola igazgatója volt Kállai Lajos vendége a stúdióban, ahol többek között az is szóba került, hogy szülői kezdeményezésre QR kódot hoztak létre, hogy a palackvisszaváltónál az adományozási lehetőséget választva a Kesjár iskola alapítványát (A Budaörsi Kesjár Csaba Iskoláért Alapítvány) lehessen támogatni.

Az interjúban több témát is érintettek. Az egyik az iskola előtti parkolóhelyek problémája volt, amely időközben megoldódott. A Kesjár iskola előtt lévő parkolóhely nem kevés, azonban nincs olyan sok, hogy a környéken élők hónapokig ott tárolják autójukat. Nemrégiben helyszíni riportot készített a TV 2040 a helyzetről, ami hatásosnak bizonyult, mert az itt hosszú ideje parkoltatott autók már nem foglalják a helyet az iskola előtt.

<https://budaorsinaplo.hu/a-kesjar-iskolanak-is-lehet-adomanyozni-a-palackvisszavaltonal/>



KARATE: TAKÁCS LILI ÉS SIPOS BENEDEGÚZ DUPLA ARANNYAL ZÁRTÁK A DIÁKOLIMPIÁT

Október 26-án a Budaörsi Sport Club versenyzői nemcsak egyesületünket, hanem az iskoláikat is képviselve léptek a tatamira a WKF Karate Diákolimpián, ahol a dobogósok a csillogó érmek mellett a tovább tanulóhoz értékes felvételi pontokat is szereztek.

Gyönyörű eredmények születtek mindkét versenyszámban, mely 47 induló klubból az 5. helyre repítette a budaörsi karate szakosztályt!

<https://budaorsinaplo.hu/karate-takacs-lili-es-sipos-benedeguz-dupla-arannyal-zartak-a-diakolimpiat/>

TÁMOGATÓ FALAT IS AVATTAK AZ ILLYÉS 60. SZÜLETÉSNAPIJÁRA

Az Illyés 60. születésnapjára több programot is meghirdetett, az öregdiák találkozó, a régi fotók és emlékek összegyűjtése mellett ebből az alkalomból elkészült egy támogatói fal is, amit Monostori Kalovits Márk alpolgármester avatott fel, aki a budaörsi gimnázium volt diákja.

<https://budaorsinaplo.hu/tamogato-falat-is-avattak-az-illyes-60-szuletesnapjara/>



ÚJ SOROZAT A BUDAÖRSI NAPLÓBAN A CSIPET KIADÓVAL EGYÜTTMŰKÖDVE

Csipetnyi gasztronómia



EGY REMEK RECEPT AZ ŐSZI BEKUCKÓZÁSHOZ

Áfonyás zabmuffin (Blåbärs muffins) 6-7 nagy vagy 10-12 kicsi muffinhoz

Studmuffins
Hozzávalók
250 g tönkölyliszt
100 g világosbarna lágy cukor
75 g zabpely, és egy kevés a tetejére
½ teáskanál só
1 teáskanál szódabikarbóna
2 teáskanál sütőpor
1 teáskanál vaníliás cukor vagy kivonat
1½ teáskanál örölt fahéj
½ teáskanál reszelt szerecsendió
2 tojás
200 ml zsíros tej
75 ml napraforgóolaj
2 teáskanál almaszósz vagy -kompót
2 teáskanál juharzirup vagy méz
2 érett banán
100 g fagyasztott vagy friss áfonya

Kedves levelet kaptunk Kereki Noémitől, egy hozzánk hasonló, budaörsi mikrovállalkozás vezetőjétől. „Nagyon szívesen adnánk át a havi magazinokba teljes recepteket és a hozzájuk tartozó profi, nagyon szép fényképeket. „Mi pedig örömmel fogadjuk és juttatjuk el olvasóinkhoz azokat! Íme az első, egy kis bemutatkozással.

Melegítsük elő a sütit 180 °C-ra. Egy keverőtálban vegyítsük össze a száraz hozzávalókat. Egy másik nagy tálban keverjük össze a nedves hozzávalókat (a banán és az áfonya kivételével). Adjuk a nedves hozzávalókat a száraz hozzávalókhoz, és fakanállal keverjük össze, hogy éppen csak elegyedjen. Törjük össze a banánt, és adjuk a keverékhez. Ha fagyasztott áfonyát használunk, most kell belefogtatni. Adagoljuk a tésztát a muffinpapírokkal bélelt muffinformába. Ha friss áfonyát használunk, most tegyük a tésztára. Minden muffin tetejére szórjunk zabpelyhet. Süssük az előmelegített sütőben kb. 30 percig, vagy amíg a közepébe szúrt fogpiszkálót tisztán tudjuk kihúzni. A sütési idő a muffinok méretétől függően változhat. Rácsra téve hűtsük ki. Még több hasonló recept a Skandináv sütemények című könyvben

BEKE CSILLA ÉS KEREKI NOÉMI
A KIADÓ KÍNÁLATÁT ÉS FACEBOOK OLDALÁT AZ ALÁBBI OLDALAKON TALÁLJA:
<https://www.facebook.com/csipetkiado>
<https://konyvszerlem.hu/>

Budaörsi Napló

Kiadja: Budaörsi Napló Bt.

Felelős szerkesztő:

ELLER ERZSÉBET eller60erzsebet@gmail.com

Felelős kiadó a Bt. ügyvezetője

Szerkesztőség Budaörs, Szabadság u. 137.

földszint (a parkra néző oldalon!)

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

E-mail: budaorsinaplo1991@gmail.com

Főmunkatárs: Borhegyi Éva

Nyomdai előkészítés: Kaszás Zoltán

Hirdetések: Eller Mária

Nyomás: **EPC Nyomda** ISSN 1216-1985

A NOVEMBERI MEGFEJTÉS:

**Darázs-fészek diós kelt tészta
vaníliaöntettel.**

A HOLLÓSY CUKRÁSZDA

2000-2000 forintos utalványát nyerték:

**Borsós Károly, Csepeli Mária,
Kovácsné M. Erzsébet, Szabó Szilvia**

Pipi	Hivatal- nok Pálya	MEG- FEJTÉS 2. E / 3	Föld- darab Reuma	Köpadló Kén	Fohász
MEG- FEJTÉS 1.		T			A
	Éghajlati zóna Gazda			A. F. Bör	
Micsodára			Horzso- lás	Fluor	
Dől			Zelk Zoltán Heveder	T / 1 Tagadó- szó	Méter
Csüri	Árpa- darab! Slattyog	Gazdagon Ma: Isz- tanbul		Nitrogén Nicsak	
Kálcium	Profit				Kenyeret ken
Férfi név	Rés szélek!		Nano- Alsó rész!	Magyar Állam Vasutak	
Bab			Úttörő- csapat	Ezen a napon Pinceszag	
Létezik	Szolmi- zúciós hang	Asztalos Lánc közepe!	Bödön darabja! Ütem	Joule	Olasz folyó
Habzsoló			Silány Zorro		
Ritmikus mozgás			Ó		

Beküldési határidő: 2024. január 7-ig

Török Tibor
Szakember/Vállalkozó

DUGULÁSELHÁRÍTÁS BONTÁS NÉLKÜL FIX ÁRON

- 10% nyugdíj kedvezmény
- 30nap garancia.
- Fix ár

Telefonálj most:
+3670-291-7864



Hétvégén és ünnepnapokon is!

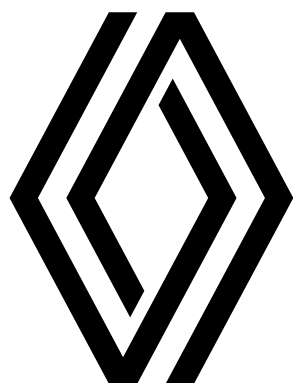
Szent István Galéria
Régi pénz, érem, órák,
kitüntetések, képeslapok,
Herendi-Zsolnay, dísz tárgyak
arany-ézüst ékszerek,
készpénzes felvásárlás
V. ker. Szent István krt. 25.
06 70 608 6082
DÍJTALAN KISZÁLLÁS, ÉRTÉKBECSLÉS

**IRODA XPRESSZ SZÁMÍTÁSTECHNIKA -
IRODATECHNIKA SZAKÜZLET ÉS SZERVIZ**
KUPON
-15% kedvezmény javítási munkadíjából, 1 alkalommal használható fel
Új-használt laptop, pc adás-vétele, tablet,
kéziszerszámok, monitorok, nyomtatók,
pc alkatrészek, fénymásolók, irodaszer,
LED izzók, GPS, tintapatronok, tonerek,
kábelek, vírusirtás, programok telepítése,
Wifi beállítás, rendszergazdai munkák
23-331-327
Nyitvatartás: E-mail:
H-Cs: 9-16:30-ig, P: 9-16-ig info@irodaexpressz.hu
Törökbálint Bartók Béla u. 15.

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

A VÉRTESI ANTIKVÁRIUM VÁSÁROL
**KÖNYVEKET,
KÖNYVTÁRAKAT,
MŰTÁRGYAKAT,
PAPÍRRÉGISÉGEKET**
www.vertesiantikvarium.hu
Tel: 06 20 425-6437

BTC
BUDAÖRSI
TENISZCENTRUM
"A tenisz tökéletes egyensúly az elszántság és a fáradtság között."
(VIRGINIA WADE)
Téli teniszbérlet 65 000* forinttól
*10 alkalmas, hétfőtől péntekig 10-14 óra között
Személyre szabott ajándékot keresel teniszező
szeretteidnek vagy a munkatársaidnak?
A Budaörsi Teniszcentrumban nektek vezettük be a
karácsonyi és év végi céges ünnepek előtt a 10, 15 és 20
alkalmas kedvezményes szezonbérletet, amit a fedett
sátorban 2025. április 6-ig lehet felhasználni.
Gyerek tenisszel kapcsolatban hívja a 06-20-770-89-40-es telefonszámot!
A bérlet árak iránt érdeklődjön a 06-20-9844-733-as telefonszámon!
Pályafoglalás, információ:
to book a tennis court or ask for
further information please contact us:
+36 20 9844 733
info@budaorstenisz.hu
Bővebben:
<https://www.budaorstenisz.hu>
BUDAÖRSI TENISZCENTRUM
2040 Budaörs, Baross utca 161.



MEGNYITOTTUNK! **RENAULT FÁBIÁN BUDAÖRS**

2040 BUDAÖRS, GARIBALDI UTCA 1.
TEL.: +36 23 802 822

www.renaultfabian.hu

F Á B I Á N
— AUTÓ —