



KÖZÉLETI VÁROSI LAP



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

2025. ÉVI
naplóval!

Budaörsi Napló

XXXV. ÉVFOLYAM 1. SZÁM 2025. JANUÁR - FEBRUÁR

Kövessen
bennünket
a Facebookon is!



L33 MEDICAL

Kezdd az évet tisztalappal!

Megfogadtad az új év kezdetén, hogy többet törödsz az egészségeddel? Hogy rendszeresen mozogsz, figyelsz a táplálkozásodra, és végre időt szánsz a fontos szűrővizsgálatokra?

Foglalj időpontot most, és pipáld ki az újévi fogadalmak első pontját!

RÁKSZÜRÉS

HPV-SZÜRÉS

LABORVIZSGÁLATOK



Dr. Vörös Anna

ONLINE BEJELENTKEZÉS: L33MEDICAL.HU



11.
oldal

Helyzetjelentés AZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONTBÓL



4.
oldal

Évnyitó interjú A POLGÁRMESTERREL



16.
oldal

Vendégségben RÓNASZÉKI PÉTERNÉL

KÖVETKEZŐ LAPSZÁMUNK FEBRUÁR KÖZEPÉN JELENIK MEG!

Kedves Olvasóink!

„Nem volt könnyű ez a mostani, magunk mögött hagyott év sem, így hát bőven rámt ért egy kis pihenés”

- válaszolja első kérdésünkre a következő oldalon a polgármester, és hasonló módon fogalmaztak a megkérdezett intézményvezetők, cégvezetők, kulturális-, sport- és civilszervezetek képviselői. Tény, hogy sok szempontból előnyösebb helyzetben vagyunk Budaörsön, mint például az ország kevésbé fejlett részein más, hozzánk hasonló méretű kisvárosok lakói, nem beszélve a keleti régióban található falvakban élőkről, akikhez egyebek között karácsony előtt a minden eddiginél nagyobb mennyiségben összegyűjtött adományok jelentős része került. De bőven vannak nálunk is problémák, amelyeknek csak egy része orvosolható itt helyben, helyi összefogással, másik részére nincs ráhatásunk. Ezekről is beszél az interjúban a polgármester. Ugyanakkor lássuk be, hogy senki nem a nála rosszabbakhoz hasonlítja a saját helyzetét, a saját elért eredményeit, hanem mindenki a nála jobb helyzetben lévőkhöz szeretne felzárkózni, és a saját korábbi életszínvonalán szeretne javítani, vagy ha kedvezőtlen a gazdasági-társadalmi környezet, legalább megőrizni azt.

Így természetesen mi is eredményesebb 2025. évet szeretnénk magunknak, mint amilyenre 2024 sikeredett, de legalább nem rosszabbat. A "mi" alatt értve magát a várost, az itt élőket, az ismerőseinket, a barátainkat és az ellenünk szurkolókat (igen,

nekik is boldog új évet!), és természetesen lapunkat.

A Budaörsi Naplónak ez a 2025. januári a 35. évfolyam első száma, tehát 1992-ben jelent meg a legelső számunk, nem sokkal az első önkormányzati választások után, és azóta olvasóink minden hónapban kézbe vehetik a nyomtatott magazint, illetve több mint húsz éve vagyunk elérhetőek naponta friss helyi hírekkel online. Miközben..., elsősorban anyagi okok miatt a kezdetektől bizonytalan volt és most is az a jövőnk, hogy vajon legalább az előttünk álló még egy évig képesek leszünk-e (a hol kicsit több, de reálértéken inkább kevesebb önkormányzati támogatásból és a folyamatosan csökkenő hirdetési bevételeinkből) fedezni a kiadásainkat.

Lapunk ugyan 2013 óta ingyenesen elvehető a közösségi helyeken, de az előállítására nem az. Ezért annyit szeretnénk kérni, hogy: egyrészt **vegyék el bátran az újságot** a városházán, az egészségügyi központban, a művelődési házban, a sportcsarnokban, a boltokban stb., tehát bárhol a közel száz terjesztési pontokról, ahol csak látják, vigyék magukkal és forgassák haszonnal; másrészt **olvasás után lehetőség szerint ne kerüljön azonnal a szemetesbe, hanem adják tovább** az ismerőseiknek, a szomszédnak, a gyerekeik iskolatársai szüleinek, hátha hozzájuk már nem jutott el a terjesztés első néhány napján és ők is szívesen elolvassák! Ugye nem nagy kérés, számíthatunk önökre ebben?

Persze, aki szívesen olvasgat **online** (<https://budaorsinaplo.hu>), az a napi, friss cikkek mellett a weboldalunkon a havi magazinokat is megtalálja lapozható formában, a legfrissebb számunkat és visszamenőleg az összeset. Több mint egy éve szemlélgetünk az **archívumunkból** mi is, hogy miről írtunk az adott hónapban 10, illetve 20 és 30 éve, és amellet, hogy sorozatunkat jól fogadták és online is sokan kattintanak rá, miniket szintén mindig meglep a sok párhuzamosság és áthallás a régebbi múlt, a közelebbi múlt és a jelen között.

A helyi internetes csoportokban visszatérő téma, hogy mikor volt jobb budaörsinek és a folyamatosan csökkenő hirdetési bevételeinkből) fedezni a kiadásainkat. Lapunk ugyan 2013 óta ingyenesen elvehető a közösségi helyeken, de az előállítására nem az. Ezért annyit szeretnénk kérni, hogy: egyrészt **vegyék el bátran az újságot** a városházán, az egészségügyi központban, a művelődési házban, a sportcsarnokban, a boltokban stb., tehát bárhol a közel száz terjesztési pontokról, ahol csak látják, vigyék magukkal és forgassák haszonnal; másrészt **olvasás után lehetőség szerint ne kerüljön azonnal a szemetesbe, hanem adják tovább** az ismerőseiknek, a szomszédnak, a gyerekeik iskolatársai szüleinek, hátha hozzájuk már nem jutott el a terjesztés első néhány napján és ők is szívesen elolvassák! Ugye nem nagy kérés, számíthatunk önökre ebben?

Fentebb azt írtam, hogy az ellenünk szurkolóknak is boldog új évet kívánok, és így

a cikk végén ezt szeretném megmagyarázni. Elsősorban a budaörsi fórumokon az **egymással való kommunikáció** stílusára gondolok. Nem most és nem is két éve kezdődött el, amikor már egyszer szóba hoztam ezt az akkori januári jegyzetemben, hanem jóval korábban. Rendszeresen személyeskedő, már-már becsületsértő hozzászólások jelennek meg például az online megosztott cikkünk alatt, legyen benne szó akár egy új útszakasz átadásáról, egy díjazott bemutatásáról vagy egy sporteredményről. Éppen ma olvastam például, ahogy egy középkorú férfi felháborodva utasítja vissza, hogy ne személyeskedjenek vele szemben, miközben ő maga szinte csak másokat becsúszva szól hozzá minden témához. Bár legalább a nevét felvállalva teszi. De mégis, miért nem lehet normálisan megfogalmazni, ha más a véleményünk egy adott politikai pártról, a polgármesterről vagy valamilyen önkormányzati képviselő munkájáról, vagy akár rólam, lapunk szerkesztőjéről? Nem kell szeretniük, pláne nem ismeretlenül, ahogy nem kell szeretniük a hentest, a gyerek óvónénijét vagy a postáskisasszonyt, sem a vízórát, a körzeti megbízottat, a háziorvost, de még a szomszédokat sem. De! A kritikát fogalmazták már meg felénk érthetően és sértések nélkül! Már csak azért is, mert így sokkal nagyobb az esélye, hogy az érintett elgondolkodik a bírálaton, és ha rajta múlik (!) változtatni fog a korábbi gyakorlatán.

ELLER ERZSÉBET



MIÉRT AZ OLAJÁG OTTHONOK?

A GONDOS OTTHON

* Mert itt télen is korlátok nélkül élhetek!

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



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

ÚJ ÉV, ÚJ FOGADALMAK? Ne feledkezzen el a hallásvizsgálatról!

WIDEX



Ha Ön hallásproblémával küzd, ne halogassa tovább, kérjen időpontot ingyenes hallásvizsgálatra!

Auchan Korzó Budaörs, Sport utca 2-4. ♦ Tel.: 06 (30) 220 3624 ♦ E-mail: budaors@widex.hu

„(...) demokratának lenni annyit tesz, mint nem félni”

Évzáró interjú Wittinghoff Tamás polgármesterrel: „Nagyon szeretném, hogy 2025-ben is (...) megmaradjon a város olyan szolidárisnak, mint amilyenek most ismerjük”

„Az igazán gonosz dolog ebben a hosszú évek óta tartó megszorítás-sorozatban az, hogy mindig pontosan annyit vannak el, amitől még nem válunk működésképtelenné, de állandóan bizonytalanságban és stresszben tartanak minket”

Hogy telnek az ünnepek? Mi lesz januárban az első teendő? – Nem volt könnyű ez a mostani, magunk mögött hagyott év sem, így hát bőven rám fért egy kis pihenés. Mint mindenki más, ilyenkor én is a szűkebb-tágabb családi körben töltöm az időt, és igyekszünk legalább valamit bepótolni abból, amire év közben csak nagyon kevés lehetőség van. Ami a januárt illeti, bízom benne, hogy addigra megjelenik minden olyan jogszabály, amely behatárolja a költségvetés tervezetét. A költségvetéshez kapcsolódóan ez az év izgalmas lesz abból a szempontból is, hogy most először alkalmazzuk Budaörsön az úgynevezett közösségi költségvetést. Aminek lényege az, hogy az éves büdzsé egy részéről, 100 millió forint felhasználásáról az itt élők dönthetnek szavazással. Remélem, izgalmas javaslatok születnek majd.

Tehát még készül a 2025 éves városi költségvetés, de azt már körülbelül lehet tudni, hogy a főbb bevételi forrásunk az iparüzési adó hogy alakul. Viszont azt is, hogy ha több lesz, mint korábban, akkor a növekményt az állam a szolidaritási adón felül elvonja és a járásoknak adja vissza, amit ők osztanak vissza. Ez Budaörs esetében azt jelenti, hogy aligha marad itt nálunk ez a pénz. Mire számítász tehát, megrendülhet-e a város gazdálkodása, fenn tudja-e az önkormányzat tartani az öngondoskodás jelenlegi szintjét? – Az igazán gonosz dolog ebben a hosszú évek óta tartó megszorítás-sorozatban az, hogy mindig pontosan annyit vannak el, amitől még nem válunk működésképtelenné, de állandóan bizonytalanságban és stresszben tartanak minket. Miközben természetesen jóval kevesebb jut fejlesztésekre. Bárki könnyen elképzelheti, hogy mi mindenre lenne elég csak az a valamivel több, mint hatmilliárd forint, amennyit 2025-ben az itt helyben megtermelt iparüzési adóbevételeinkből vesznek el. Természetesen továbbra mindent elkövetünk annak érdekében, hogy a szolgáltatásaink színvonalát megőrizzük és racionális gazdálkodással igyekszünk majd minél több előkészített fejlesztést megvalósítani, pontosan úgy, ahogyan eddig is tettük. A járásoknak visszaosztott pénz is nyilván egy átlátszó trükk, a kormány megint a tőlünk elvett pénzből jótékonykodik, méghozzá úgy, hogy úgymond a települések majd demokratikusan oszthatják el



a pénzt. Ez azt jelenti, hogy annak az önkormányzatnak is egy szavazata lesz, amelyik a pénz legnagyobb hányadát a kalapba és annak is, akitől egy forint sem érkezett. Ezzel jól össze is lehet ugrasztani az önkormányzatokat. Ráadásul úgy hírlík, hogy még erre a helyi döntésre is az illetékes minisztériumban bólintanak majd rá. Vagyis a végző döntés mégis csak a kormányé lesz. Érdekes jelenség, hogy a lehangosabban kormányparti polgármesterek tiltakoztak, s úgy látom, az eredeti szándékokhoz képest jelentős visszalépés történhet emiatt.

Bár közvetlenül a választások után készítettük veled interjút, hogy értékeld az eredményeket, az új testület csak ősszel kezdte meg a munkát. Két személy változott, a kamarai elnökei egyéni képviselő lett Kisfalviné Lauber Andrea és listáról a vállalkozók delegáltákká Gergely Istvánt. A két képviselővel konstruktív-e a közös munka? – A BFE sorait erősítő Kisfalviné Lauber Andreát

már nagyon régóta ismerjük, intézményvezetőként évtizedeken át bizonyította rátermettségét és óvodavezetői munkája révén szinte mindenkit megismert Kamaradőrön. Szóval nem okozott meglepetést, hogy könnyedén beilleszkedett az önkormányzati testületbe, mint ahogyan az sem, hogy kiváló munkát végez a körzetében is. Gergely István, aki a vállalkozók színeiben került be, nagyon felkészült, racionálisan gondolkodó és érvelő ember, aki keményen képviseli az őt elindító szervezet tagjainak érdekeit, de hajlandó a józan kompromisszumokra is. Eddig úgy érzékelem, hogy szakmai alapon jól fogunk együttműködni.

Illetve két alpolgármesterünk van, az eddig is alpolgármester Biró Gyula mellett Monostori-Kalovits Márk. Mit jelent ez a gyakorlatban? Milyen feladatokot csoportosítottál át az új alpolgármesterhez, és ez eddig hogy vált be? – Biró Gyula a fejlesztésekre és beruházásokra fókuszál, míg Monostori-Kalovits

Márk a humán területekért felel. Így az új alpolgármesterhez tartoznak többek között a szociális ügyek, a környezetvédelem és a fenntartható fejlődés, az oktatási ügyek, az intézményeink, az ifjúságpolitikai kérdések, az idősebb generációkról való gondoskodás, a kultúra és a sport területe. Szerettünk volna fiatalítani a vezetésben és friss energiákat becsatornázni. Márk szenvedélyesen elkötelezett a környezet védelmében és mindent a fenntartható fejlődés szemszögéből vizsgál. Nyitott az új dolgokra és fiatalos lelkesedéssel veti bele magát minden feladatba. Remélem, hogy megmarad, sőt még fokozódni is fog ez a bizakodásra okot adó kezdeti lendület.

Egyre többen kérdőjelezzik meg a pártpolitika jogosságát az önkormányzatokon belül az országban, és mivel itt Budaörsön te magad és a Budaörs Fejlődéséért Egyesület harmadszor nyertetek hatalmas fölénnyel a kormányparti Fidesz jelöltjeivel szemben, ez igazolja, hogy ha egy civil tömörülés jól végzi el a feladatát, azt a választók – legalábbis helyben – elismerik. Viszont a költségvetésnél már szó volt róla, hogy egy település és a fennálló hatalmasságok megint gátlatlanul az országos vezetésétől és a kormányzati döntésektől. Ezért téged gyakran ér az a vád a három fideszes képviselő részéről, hogy országos politikai témákat viszel be a testületi ülésekre. No meg, hogy valójában te nem független vagy, ahogy a BFE többi tagja sem az, csak nem volt a pártotok logója rajta a szavazólapon. Hol van tehát a határvonal? Mennyire kell és lehet a pártpolitikát tényleg távol tartani az önkormányzatokban? – Régóta meggyőződéseim, hogy egy bizonyos településméretig – és ebbe még bőven beletartoznak a 30 ezer lakosú kisvárosok is – nincs értelme a

pártalapú versengésnek. Hogy egy önkormányzat remekül működik pártfrakciók nélkül is, azt itt Budaörsön már többszörösen bizonyítottuk. Semmiféle ütközést nem okozott az, hogy a pártok helyi szervezetei a nagypolitika kérdéseivel is foglalkoznak, de azt nem hozzák be az önkormányzatba. Igaztalan vádnak tartom, hogy országos politikai ügyekkel terhelném a képviselő-testületi üléseket, ez szinte kizárólag olyankor fordul elő, amikor a helyi viszonyainkat befolyásolják erőteljesen bizonyos országos döntések. Mellesleg a Fidesz helyi frakciójának működése is bizonyíték a pártalapú érdekképviselet értelmetlenségére, hiszen nem nagyon volt olyan eset, amikor pártkapcsolataikat latba vetették volna a város érdekében.

Az ünnepi beszédekben gyakran idézel Bibótól, legutóbb 1956 kapcsán például ezt: „A demokráciához a népnek tudatában kell lennie valaminek...: annak, hogy a vezetők hatalma az ő beleegyezésén nyugszik. Ahhoz, hogy egy nép ezt a tudatot megszerezze..., először az emberi méltóságnak egy alapvető felkelésére van szükség, melynek során a jobbágyi alázatban és a fennálló hatalmasságok megint gátlatlanul tisztelőben élő nép megtapasztalja a maga erejét és megtanulja azt, hogy neki joga és kötelessége a maga fölött álló hatalmasságokat megválogatni és szükség esetén elkergetni.” Mire gondoltál, gondolsz ezzel kapcsolatban aktuálisan? – Nem véletlenül az 1956-os ünnepség alkalmával idéztem Bibónak ezt a széles körben ismert gondolatát, hiszen az október 23-ai forradalom pontosan egy ilyen alkalom volt, amikor a magyar nép megtapasztalta a maga erejét. Nem is maradt hatástalan ez a történelmi pillanat, hiszen pontosan emiatt nem térhettek vissza az ötvenes évek

durva módszerei és az orszok is respektálták inntől fogva a magyar népet. Ezért lehettünk mi a legvidámabb barakk, ahol egy kicsit többet engedtek meg, mint a többi szocialista országban. Bár az 1989-es rendszerváltás egy rövid időre megint visszahozta azt az élményt, hogy mi magunk döntünk a sorsunkról és a kormányaink a mi megbízásunkból, értünk és a mi jóváhagyásunkkal cselekszenek. Ez az érzés mára megkopott. Egyre több olyan döntés születik, amire senki nem hatalmazta fel a kormányt. Elég, ha csak az önkormányzatiság szisztematikus leépítésére és a települések anyagi kifosztására utalok. Most sem lesz radikális irányváltás, ha a választópolgárok döntő többsége nem ad erőszakmentes, de határozott jelzést a hatalomnak arról, hogy nem jó irányba mennek a dolgok. Bibó István az ehhez szükséges személyes viselkedéshez is nyújtott támpontot, amikor úgy fogalmazott, hogy demokratának lenni annyit tesz, mint nem félni. Mit kívánsz 2025-re városi szinten, az itt élőknek, és saját magadnak? – Nagyon szeretném, hogy 2025-ben is meg tudjuk őrizni az elért eredményeinket és sok területen tudjunk előre lépni. Hogy megmaradjon a város olyan szolidárisnak, mint amilyenek most ismerjük, figyeljünk egymásra és tényleg senkinek nem engednénk el a kezét. Budaörs lakóinak azt kívánom, hogy teljesüljenek azok a céljaik, álmaik, amelyeket erre az évre tűztek maguk elé. Végül családomnak és magamnak is pontosan ugyanezt kívánom.

Mindenkinek nagyon boldog Vésztendőt!

Több mint 60 napirendről döntöttek

A DECEMBERI TESTÜLETI ÜLÉSEN

A december 11-én megtartott ülésen első napirendi pontként az önkormányzat bizottságaival foglalkoztak. Ezt követően a költségvetés módosításáról döntöttek. A testület elfogadta, hogy a 70 év feletti önkormányzati lakásbérlet bérleti jogviszonya határozatlan időtartamúvá alakuljon.

A testület döntött a települési címek kezelésével kapcsolatos központi jogszabály helyi rendeletbe történő átvezetéséről. Kiegészítették a budaörsi pedagógusok támogatására létrehozott Clementis László ösztöndíjról szóló rendeletet.

A testület határozott a Budaörs Kamaradőri és a Budaörs Frankhegyi Településrészi Önkormányzat elnökeiről és tagjairól. Elfogadták a Budaörs Város Önkormányzata 2024. I-III. negyedéves gazdálkodásáról szóló tájékoztatót. A testület jóváhagyta a Közbeszerzési Bíráló Bizottság megválasztott elnökének és tagjainak járó tiszteletdíjat. Elfogadták az önkormányzat fenntartásában működő intézmények év végi jutalomkeretét.

Budaörs közel 800 millió Ft összegű támogatást nyert a Farkasréti Pagony Óvoda fejlesztésére és férőhelybővítésére egy TOP Plusz pályázat keretében. A testület döntött a beruházáshoz szükséges 820 millió forintos önrész felszabaldításáról.

A TELJES CIKK:

<https://budaorsinaplo.hu/60-napirendrol-dontottek-a-szerdai-testuleti-ulesen/>

Díszpolgári cím

2024. december 11-én ünnepélyes testületi ülés keretében díszpolgári címet adományozott és sportolók, művészeket díjazott Budaörs önkormányzata.

Díszpolgári címet kapott Iványi Gábor, aki egész életét az elesettek, a rászorultak megsegítésének szentelte. A rendszerváltást követő 30 év egyik meghatározó, szimbolikus alakja. Két cikluson keresztül volt a magyar parlament képviselője. Egyháza, amelynek egyik alapítója is, nemcsak hitéleti, hanem szociális területen is kimagasló tevékenységet végez. A lelkes az elmúlt évtizedekben számos emberi jogi kérdésben emelte fel a hangját, kiállt a kiszolgáltatottak, üldözöttek mellett. Egyik alapítója volt a Szegényeket Támogató Alap szervezetnek. A Magyarországi Evangéliumi Testvérközösség 1973 és 1981 között az egyháztrendszertől függetlenül üldöztetése ellenére kiharcolta, hogy bevett és elismert egyháznak minősüljön. Ezt a tevékenységet folytatta Iványi Gábor a rendszerváltást követően is, híven szolgálva vallását, és annak parancsai szerint segítve az elesetteket. A Magyarországi Evangéliumi Testvérközösség jótékonyági tevékenységének nagy részét az Oltalom Karitatív Egyesület végzi. Több mint 40 intézményt tartanak fenn országsszerte, a legszegényebb, legkiszolgáltatottabb közösségeknek próbálnak segítséget nyújtani. Iskolákat, időshonokat, anyaothonokat, hajléktalanszállókat működtetnek.

Dr. Iványi Gábor több magyar állami kitüntetés birtokosa, és 2023-ban első magyarként, a világon pedig másodikként megkapta az ukrán állami kitüntetést, az Ukrajna hűségesei szolgálatért érdemrend III. fokozatát. A közösséghez tartozó Oltalom Karitatív Egyesület a háború kitörése óta rendszeresen szállít adományokat Ukrajnába. A Magyarországi Evangéliumi Testvérközösség a megnyitása óta, azaz 2005. szeptember 01-től üzemelteti Budaörs Város Önkormányzatának Idősek Otthonát. Az üzemeltetést pályázat útján nyerték el, amit lelkiismeretesen, az ott lakó idősök legnagyobb megelégedésére végeznek.

A Budaörsi Latinovits Színház az egyetlen olyan állandó, kőszínházi struktúrával üzemelő színház ma Magyarországon, amely nem megyei jogú városban található. Fontos küldetésének tartja, hogy a világirodalom klasszikus remekművei mellett



Budaörs város kulturális életében végzett magas szintű és kiemelkedő munkájának elismeréseként a Hauser József Városi Közművelődési Díjat 2024-ben Berzsényi Bellaagh Ádám kapta.

A színházi szakember 2008-ban szerzett diplomát rendező szakon Londonban. Ezt követően rendezőként és fordítóként dolgozott Svédországban, Nagy-Britanniában, Svájcban és az Egyesült Államokban is. 2013-tól a Budaörsi Latinovits Színház művészeti vezetője és rendezője, majd 2018-tól a Színház igazgatója. Ambíciózus, a jelenkor kérdéseire és kihívásaira aktívan reflektáló, sokszínű és komplex világlátást tükröző színházi alkotóműhelyt vezet. Vezetésével a színház a város kulturális életének egyik központi mozgatórugója. Előadásai a környékbeli közönség érdeklődését is megnyerték, sőt az országos színházi térképen is megkülönböztetett helyet érdemeltek ki.

A Budaörsi Latinovits Színház az egyetlen olyan állandó, kőszínházi struktúrával üzemelő színház ma Magyarországon, amely nem megyei jogú városban található. Fontos küldetésének tartja, hogy a világirodalom klasszikus remekművei mellett

évadról évadra szerepeljen magyar színdarab is a repertoárban. Igazgatása alatt az elmúlt években olyan országosan elismert alkotók fordultak meg rendezőként, többek között mint: Alföldi Róbert, Lukács Andor, Máté Gábor. Vezetése alatt a Színház számos országos díjat és elismerést nyert el.

Budaörs Város Önkormányzatának Képviselő-testülete – kiemelkedő hazai és nemzetközi sikerei alapján munkájának elismeréseként Ungvári Attila részére Városi Sport Díjat adományozott. Ungvári Attila a Budaörsi Sport Club Cselgáncs Szakosztályának sportolója. A magyar judo válogatott hat tagjából, a férfiak 81 kilós súlycsoportjában képviselte Magyarországot a 2024. évi Párizsi Nyári Olimpiai Játékokon. Az első judós, aki a Budaörsi Sport Club színeiben lehetett jelen a legrangosabb sporteseményen. A judo sportágban a kétéves kvalifikációs időszakban megszerzett Olimpiai ranglista helyezés alapján nyerhetik el az indulás jogát a versenyzők. Attila ez alatt a két év alatt számos kitűnő eredményt mondhat magának 2022-2024 között több rangos versenyen pontszerző helyezést ért el. Ki-

emelkedő sikerek ezek közül 2022-ben a bakui Grand Slam versenyen szerzett bronzérem és 2023-ban a Tashkent-ben megszerzett aranyérem. Ungvári Attila egyéni eredményei hozzájárultak a magyar csapat indulási jogának megszerzéséhez az olimpiai csapatbajnokságon.

A Moyra-Budaörs kézilabda csapat is Városi Sport Díjat kapott.

A Moyra-Budaörs kézilabda csapata évek óta meghatározó szerepet tölt be Budaörs város sportéletében. A hazai NBI-es bajnokság meghatározó szereplője, ezt igazolja az elmúlt idényben elért előkelő 7. hely. A csapat több tagja is szerepel a nemzeti válogatottakban. Kettő a párizsi olimpiára kijutott válogatott tagjai, ugyancsak kettő a junior világbajnokságra készülő keret tagjai. A csapat egy tagja az ifjúsági válogatott keretét, hárman pedig a magyar női strandkézilabda válogatottat erősítik. A versenysportban elért kiemelkedő eredményeik mellett nagy hangsúlyt fektetnek az utánpótlás képzésre is. A 2023/2024-es szezonban napi szinten több mint 350 sportolót nevelnek, képeznek, így biztosítva a klub utánpótlását és a fiatalok egészséges életmódra szoktatását.

Az esélyegyenlőség

A budaörsi képviselő-testület annak érdekében, hogy egyes sérülékeny csoportok számára a gyakorlatban is érvényre juttassa az esélyegyenlőség elvét, 2015-ben megalkotta a helyi esélyegyenlőségi szöszólóról szóló 38/2015. (XII.17.) önkormányzati rendeletét (a továbbiakban: Ör.). Az esélyegyenlőségi szószólói státusz Nyikes Fatime az Új Látásmód Budakörnyéki Látás-sérültek Egyesületének (korábban Buláke) az elnöke kapta, az első megbízatása végén a testület 2026. augusztus 1-ig meghosszabbította azt.

A szószóló minden év végén beszámolót készít az éves munkájáról, ezt idén a december 11-ig ülésen fogadták el a képviselők. Ebből idézünk:

„(...)Eddigi munkám során igyekeztem olyan kapcsolati hálót kialakítani, mely segítségemre volt abban, hogy naprakész lehessen a város működésével, illetve működésével kapcsolatban.

Ennek érdekében részt vettem a képviselő testületi üléseken. Ezen alkalmakon láthattam, hogy a város vezetése mennyire komolyan veszi a lakosság komfortérzetének biztosítását, annak ellenére, hogy a központosítás miatti elvonások és az önkormányzati normatíva drasztikus lecsökkentése kis híján ellehetetleníti azt. A korábbi feladatellátási kötelezettségeket igyekszik oly módon fenntartani, és saját erőből kiegészíteni (ld. autista spektrumzavarral küzdők megsegítésére és fejlesztésére specializálódott szakemberek alkalmazása), hogy a költségvetés nehézségei ne legyenek érezhetőek a városi polgárok számára.

Budaörs város hiánytalanul eleget tesz az esélyegyenlőségi követelményeknek, de a központilag működtetett területek anomáliáiból faka-

dó hátrányokra helyi szinten kell válaszokat keresnünk. Fontosnak érzem a szakmaközi egyeztetéseket és a különböző területek szakembereinek összehangolt munkáját.

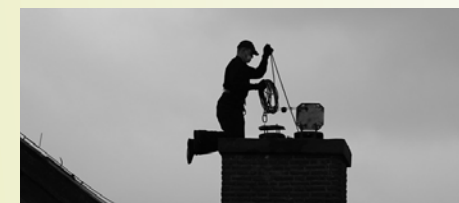
Az iskolákban az utcai szociális munkások elégtelen óraszám miatt kielégítetlen prevenciós jellegű, érzékenyítő programok megszervezésével enyhíteni a már nálunk is elharapódzó iskolai bullying természet és online térben történő terjedését, egybekötve fiatalokat összefogó fejlesztő eseményekkel.

Továbbra is feladat pszichiáter szakember Budaörsre igazolása, e terület orvoslása érdekében.

A korszerű és minden szempontból akadálymentes Nyugdíjas Ház nagyobb mértékű kihasználtságát is javasolnám. Ezenfelül az Ifjúsági Klubba is több ifjúsági programot lehetne szervezni. A városi civilszervezetek helyi igényének megoldása is időről időre felmerülő téma.

A TELJES BESZÁMOLÓ ITT OLVASHATÓ:
<https://budaorsinaplo.hu/az-eselyegyenlosegi-szoszolo-ives-beszamoloja/>

Tájékoztatás a kéményellenőrzések időpontjáról



TISZTELT BUDAÖRSIEK!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy városukban a társasházi kéményellenőrzések tervezett időszaka 2025. március 1. és július 31. között lesz.

BŐVEBBEN: <https://kemenysepres.katasztrofavedelem.hu/>

FORRÁS: BUDAÖRS.HU

Hulladékká vált fenyő elszállítása



A MOHU Budapest Zrt. 2025. január 15. (szerda) és 29. (szerda) napokon, külön járással gyűjti a karácsonyfákat. Ezúton kéri a tisztelt lakosságot, hogy a gyűjtések napján reggel 5 óráig helyezték ki a fát ingatlanjuk elé úgy, hogy azok se a forgalmat, se a tartályok mozgatását ne akadályozzák!

FORRÁS: BTG.HU



Folyamatos aktivitással tett a 2024. év a Budaörsi Kertbarátok számára

DR. LUNTZ OTTOKÁR

A Budaörsi Kertbarátok Egyesület az egyik legaktívabb civil szervezet a városban. Nem csak üléseznek havi rendszerességgel, hanem következetesen részesei a település életének, jelen vannak különböző rendezvényein, illetve ápolják kertészeti vonatkozású hagyományait, tudást közvetítenek és segítséget nyújtanak szakmai kérdésekben. A 2024-es év jelentősebb eseményeiről és a 2025. évre előirányzott tervekről Simon László elnök számolt be.

A Budaörsi Kertbarátok Dr. Luntz Ottokár Egyesület életében a 2024. év több szempontból is fontos volt. Az egyik, hogy a szervezet jogi formája ismét egyesület lett, ez 2024. február 19-én került bejegyzésre a cégbejegyzőszolgálatnál. Ez lehetővé teszi, hogy civil szervezetek támogatására kiírt pályázatokon vegyünk részt (például Budaörs Város Önkormányzatán), hogy segítséget kapjunk az általunk szervezett programokhoz szükséges anyagi források előteremtéséhez, illetve ez a jogi forma nagyobb teret biztosít terveink számára. A másik, hogy a Budaörsi Kertbarátok Egyesülete idén nagyon aktívan, több tevékenységi formában működött, melyek közül kiemelkedik a budaörsiek számára nyújtott tanácsadó szerepe, ami gyakorlati részről nyilvános metszsbemutatóban, illetve televíziós ismeretterjesztésben nyilvánult meg (a komposztálást népszerűsít-

tettük helyszíni bemutatóval), elméleti részről pedig az évről-évre megtartott, szakmai előadásokat tartalmazó, Nyitnikék elnevezésű rendezvényünkben valósult meg.

Ezen kívül a „Gyermekekkel a kertben” program keretén belül a fiatal generáció edukációjára is figyelmet fordítottunk, tagjaink többször láttak vendégül iskolás gyermekcsoportokat kertjeikben, illetve a Bleyer Jakab Általános Iskolában zöldség- és gyümölcsbemutatót tartottunk a diákoknak.

További, a budaörsi életbe bekapcsolódó tevékenységünkkel nem csak a város szépitésében vettünk részt, hanem saját közösségünket is építettük, erősítettük. Részt vettünk többek között az Őrnapi virágszőnyeg elkészítésében, dekoráltuk az augusztus 20-i ünnepség új kenyér asztalát, és ahogyan már évek óta, idén is gondoztuk a vasútállomás virágoskertjét. Közbenjárásuk révén került vissza a Kisfaludy utca és a Máriavölgy utca találkozásánál található információs tábla is.

Havi rendszerességgel megtartottuk egyesületi összejöveteleinket, közös munkával (kalákában) feldolgoztuk terményeink egy részét, ezen felül szakmai kirándulásokat szerveztünk: Kecskeméten esőkeretekkel foglalkozó konferencián vettünk részt, s az ott tapasztaltakat – a helyi terepviszonyokat figyelembe véve – a Budaörs Környezetvédelmi Tanulmány 2024-2029 dokumentum véleményezésébe javaslatként beleírtuk.

2025-re vonatkozó terveink közül kiemelkedik a jövőre húszéves Budaörsi Kertbarátok méltó megünneplése, de szintén fontos, hogy továbbra is szeretnénk az eddigi tevékenységeinket folytatni, így márciusban ismét lesz Nyitnikék, valamint a továbbiakban is dolgozni fogunk „Az őszibarackfák visszatelepítése a kertekbe” program megvalósításán. Ugyanakkor szeretnénk

bővíteni egyfelől egyesületünk taglétszámát, másfelől külső kapcsolatainkat más kertbarát egyesületekkel tapasztalatcsere és tájékozódás céljából.



JÓKUTI PÉTER

a BSC úszószakosztályának vezetője: „2025-ben sem lehet más a cél, mint az utánpótlás versenyzőink szakmai fejlesztése”

A BSC úszószakosztálya elsősorban az utánpótlás nevelés területén ér el nagyon szép eredményeket, amelyekről korábban a helyi sajtóban is olvashattunk. Mire vagy büszke a leginkább 2024-ből, mint a szakosztály vezetője és mik a 2025 évi célok?

A Budaörs SC úszószakosztálya – néha az erejét is felülmúlva – ismét kiváló eredményekkel teljesítette a 2024-es évet. Számtalan felkészülési és ranglista versenyen vett részt szakosztályunk, ahonnan mindig érmekek tucajaival térünk haza. A legnagyobb erőpróba az országos bajnokság és a válogatottba kerülés volt.

Áprilisban, a 126. felnőtt országos bajnokságon három váltónk, valamint Drommer Lili is az A-döntőbe jutott, világ- és Európa-bajnokok, olimpikonok társaságában. A 4x100 méteres mix vegyesváltó (Koncz Márton, Tóth Gergely Attila, Drommer Lili, Nagy Eszter), valamint 4x100 méteres mix gyorsváltó (Szappanos Kristóf, Fazekas Gábor, Drommer Lili, Nagy Eszter) is hetedik lett, ahogy Drommer Lili 50 pillangón. A 4x100 méteres férfi vegyesváltó (Koncz Márton, Tóth Gergely Attila,

Spisák Bence, Szappanos Kristóf) pedig a 8. helyen végzett.

Ezek után következtek a korosztályos országos bajnokságok. A cápa ob-n két arany, három ezüst és két bronz. A gyermek ob-n egy ezüst és két bronz, a delfinek hat aranyat nyertek, a serdülő ob-n egy ezüst és egy bronz, míg az ifjúságiaknál egy ezüst és két bronz érmet nyertünk.

A felnőttek között a rövidpályás ob-n négy A-döntőben úsztak a mieink, egy 5. (Drommer Lili, 50 méter pillangó), egy 6. (Drommer Lili, 100 méter pillangó) és két 7. helyet (4x100 méteres és a 4x200 méteres gyorsváltó: Szappanos Kristóf, Koncz Márton, Domonkos György és Spisák Bence) szerevezve. Az év utolsó országos bajnokságán, a rövidpályás utánpótlás ob-n, kilenc indulónkból nyolcan eljutott a döntőbe, Drommer két arany mellé egy bronzot nyert, Spisák Bence is harmadik lett, összesen 19 döntős szereplést produkáltak a mieink.

A bajnokságok és versenyek mellett hét kis úszónk februárban bekerült a Jövő Bajnokai Programba. Áprilisban Drommer Lili a válogatott tagjaként Bécsben, a Multinations Junior Swimming Meet versenyen vehetett részt, ahol 50 méter és 100 méter pillangón is az 5. helyet szerezte meg, váltóban is szerepelt. Lili júniusban a vilniusi junior Eb-n is szerepet kapott, 50 és 100 pillangón, valamint a váltóban indult ismét. Októberben pedig Nyári Hanna és Udvardi Molnár Eszter a korábbi eredményeiknek köszönhetően az utánpótlás edzőtáborában készülhettek.

2025-ben sem lehet más a cél, mint az utánpótlás versenyzőink szakmai fejlesztése, az országos bajnokságokon minél eredményesebb szereplés, valamint, hogy olyan minőségű szakmai munkát végezzünk el, amellyel fiatal versenyzőink közül minél többen jussanak el a válogatott keretbe, vagy annak közelébe.

HELYZETJELENTÉS AZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONTBÓL

Budaörsiek előnyben!

A budaörsi szakrendelő hagyományosan befogadja munkatársai mindenkit igyekeznek ellátni, akinek orvosi segítségre van szüksége. Az önkormányzat által biztosított többeltámogatást viszont kifejezetten a budaörsiek ellátásának javítására – az előjegyzési idők csökkentésére – kell fordítani.

2025-ben is folytatódik az „egyhónapos előjegyzési program” a közfinanszírozott járóbeteg-ellátásban Budaörsön. Mint emlékeztető, a budaörsi képviselőtestület – az egészségügy rendszer-szintű problémáira reagálva – a 2024-es esztendőre 167 millió forintos kapacitásbővítő támogatást szavazott meg a helyi járóbeteg-ellátás számára még 2023 végén. Tudható, hogy a NEAK-finanszírozásban ennél lényegesen nagyobb a lyuk: a budaörsi közfinanszírozott ellátás több mint 300 millió forintos éves veszteségének másik felét a tulajdonos TritonLife-csoport viseli.

A szakrendelő a 167 milliós önkormányzati kiegészítés fejében hat orvosi területen – nőgyógyászat, kardiológia, ortopédia, diabetológia, szemészet és ultrahang-diagnosztika – vállalta, hogy a budaörsi lakcímkártyával rendelkező betegeket négy héten belül fogadja. A támogatás segít-

ségével a hosszú előjegyzési listákat a szóban forgó hiányterületeken 2024. március végére ledolgozták, és a kedvező állapotot azóta is fenntartják.

Január első napjaiban ellenőriztük, a kiemelt szakrendelések esetében milyen határidőre kapnánk időpontot budaörsi lakcímkártyával. A szemészetre és ultrahang-diagnosztikai vizsgálatra egy, illetve két héten belül volt szabad időpont, és az ortopédiai szakrendelés is januárban tudott volna fogadni bennünket. A nőgyógyászati és a diabetológiai szakrendelés stabilan tartja az egyhónapos átlagot (utóbbin a vizitek zöme gondozási jellegű, tervezhető). A kardiológiai szakrendelés esetében januárban átmeneti intézkedés van érvényben, amely szerint a helyieket külön várólistára veszik, és pótalkalmak beiktatása után egyenként kínálnak nekik időpontot, így tartva a négyhetes határidőt. A megállapodás nem terjedt ki rá, de említsük meg: laborvizsgálatra január elején két héten belül lehetett idő-



pontot foglalni a TritonLabs weboldalán.

„Szezonális kilengések vannak, karácsony környékén például mindenki halasztja, ami halasztható, ez januárban persze többletként jelentkezik. A vállalatnak ennek ellenére teljesíteni tudjuk, ami időnként megfeszített munkát és rugalmasságot igényel munkatársaink részéről. Őket köszönet illeti ezért” – fogalmaz a TritonLife Magánkórház Budaörs vezetője, Zsakai Zoltán.

KÖZÉRDEKŰ TELEFONSZÁMOK

A szakrendelő betegirányítása, valamint a fájdalomterápia-szakambulancia munkanapokon reggel 7 és este 7 óra között a +36 23 445 480-as és +36 23 445 481-es telefonszámon érhető el.

A Farkasréti úti mozgásszervi szakrendelőben a fizioterápia és a gyógytorna közvetlenül hívható a +36 23 200 422-es, illetve +36 23 200 421-es számon.

A laboratóriumtól nemcsak online, hanem telefonon is lehet időpontot kérni, 11 és 15 óra között a +36 70 988 8347-es számon. Az önkormányzat által finanszírozott kivonuló mentőszolgálat a +36 23 445 495-ös számon hívható a nap 24 órájában.

Az OMSZ által ellátott országos ügyelet hétköznapokon du. 16 óra és reggel 8 óra, hétvégén és ünnepnapokon egész nap riasztható a 1830-as szám tárcsázásával.

SZÁMÍTANAK RÁNK

„A budaörsi járóbeteg-ellátásra jellemző, és erre büszkék is lehetünk, hogy mindenkinek próbál segítséget nyújtani. A valóban sürgős eseteket orvosaink sokszor előjegyzés nélkül is fogadják, illetve, ha nem muszáj, nem húzódunk vissza a területi ellátási kötelezettség bástyái mögé. Tisztában vagyunk vele, hogy a 32 stabilan működő szakrendelés kiemelkedő szerepet biztosít számunkra a térségben, és szolidárisak vagyunk azokkal, akik azért jönnek hozzánk, mert a lakóhelyükön képtelenül hosszan kell várakozni, vagy éppen huzamosan szünetel valamelyik szakrendelés” – mondja Zsakai Zoltán.

Idetartozik, hogy a fel nem használt időpontok lemondása terén sajnos nincsen érdemi javulás.

Sokan nem veszik a fáradságot, hogy abban az esetben, ha nem tudnak eljönni a már kiadott időpontra, értesítsék az intézményt telefonon. Pedig ezeket a sávokat behívással fel lehetne tölteni, ami továbbá apasztthatná az előjegyzési listákon várakozók számát.



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		



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



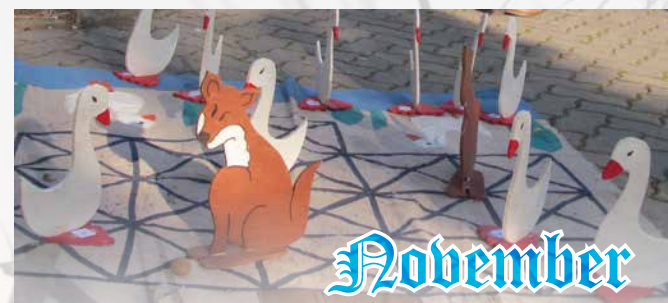
Szeptember

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				

Nehéz visszarázódni a dolgozós hétköznapiakba...

Múlt havi cikkünkben a karácsony, a szeretet ünnepe adott témának aktualitást, és szakértőnk arról kérdeztük, mit tanácsol, hogy a lehető leghatékonyabban éljük meg ezt az időszakot és elkerüljük a karácsonnyal járó mentális terheket. De a statisztikák szerint visszatérve a hétköznapiakhoz, majd a családdal, barátokkal és még sorolhatnám. Nagy elhatározások születnek: egészségesebben fogunk étkezni, többet fogunk mozogni, letesszük a cigarettát... Január, mint az év kezdő hónapja így válik a nagy fogadalmak időszakává. Sokan akarnak változni, változtatni, de csak keveseknek sikerül. Az első kudarc élménynél általában elcsüggednek és feladják. A változási szándékkal az a baj, hogy csak akkor sikerülhet, ha nemcsak tudatosak vagyunk, hanem tevélegesen is részt vállalunk a változás folyamatában! A felismerés tehát nem elég. Az sem elég, hogy önszorgatlag olvasunk és elmélkedünk a változásról. Belső munka és gyakorlatba ültetett cselekvés nélkül nem lesz sikeres a változási szándékunk. Jó hír viszont, hogy hála az agyunk változásra való képességének, a neuroplaszticitásnak, mindannyian és bármely életkorban képesek vagyunk átalakítani, megváltoztatni az életünket, szokásainkat.

Januárban járunk, a karácsony varázslata immár a múlté. Kinek ne esett volna nehezebbre ismét beszállni a mókuskerekbe és forgatni kezdeni? A statisztikák szerint ilyenkor halmozottabban fordulnak elő a mentális problémák. Az átmeneti szomorúság vagy más nehéz érzések azonban teljesen normálisak ilyenkor. Nehéz visszarázódni a dolgozós hétköznapiakba, ismét szembenézni a megoldandókkal, a feladatokkal. Az egyre gyorsuló mindennapokban szinte észrevétlenül jelenik meg életünkben ismét a stressz.

Ilyenkor sokan vannak, akik elhatározzák, hogy idén másképp lesz: kicsit többet fognak törődni magukkal, kicsit jobban figyelnek az egészségükre vagy több időt töltenek



és ezt a plusz mentális terhet kitarótan viselnünk kell. Az is alapvető dolog, hogy ne akarjunk egyszerre túl sok mindent megváltoztatni, Ha túl gyorsan vagy túl nagyot akarunk változtatni, vagy változni akkor az stresszt fog okozni és vélhetően nem is fog sikerülni. Tudomásul kell venni, hogy a változás apró lépések sorozata.

Hogyan fogjunk hát bele? Hogyan határozzuk meg magunknak a célokat? A céljaink – az angol mozaik szó szerint- legyenek SMART-ok (specific, measurable, achievable, realistic, timebound), azaz konkrét, mérhető, elérhető, reális, célokat tűzzünk ki, amelyek eléréséhez egy időpontot is határozzunk meg. Mít is jelent a célkitűzés egy sikeres változási, változtatási folyamatban? Először is, ha megvan a felismerés és vágy, hogy mit szeretnénk változtatni magunkban, akkor gondoljuk azt is át, hogy miért is akarjuk ezt és hogy amit szeretnénk, az valóban szinkronban van -e az értékrendünkkel! Ha szilárdan elhatároztuk, hogy mit szeretnénk akkor legyünk kitartóak a cél elérésében! A céljainkat mindig reálisan tűzzük ki, azaz csak olyat várjunk el magunktól, ami valóban teljesíthető.

Sokat segít, ha megtervezük a változás folyamatát, ún. mérföldköveket határozzunk meg. Ha így teszünk akkor lépésről lépésre meg tudjuk tervezni a bejárható utat és hozzá tudjuk rendelni az erőforrásainkat. A mérföldkövekhez rendeljük hozzá azt is, hogy mennyi idő alatt kívánunk eljutni oda. Ha ezeket megtervezük

világosan láthatóvá, mérhetővé válik a teljesítményünk és ez jó érzéssel fog eltölteni. Fontos, hogy egy-egy mérföldköv elérésénél dicsérjük meg magunkat! Szimbólikusan adjunk magunknak egy vállvergetést és kényeztessük magunkat valamivel, hiszen megérdemeltük!

Bármennyire is tudatosan fogunk neki, sokszor előfordul az elején, hogy nem sikerül valami: elcsúszunk vagy a régi módon cselekszünk és reagálunk. Fontos, hogy ne keseredjünk el ilyenkor és főleg ne adjuk fel! Ne ostorozzuk magunkat, hogy elcsúsztunk egy sötétebbre vagy megint nem mentünk el futni pedig fogyni szeretnénk. Ha valami elsőre nem sikerül ne hibáztassuk magunkat, legyünk türelmesek önmagunkkal! Támogassuk magunkat mentálisan, hogy igenis képesek vagyunk a döntésünk mellett kitarítani! Egy-egy botlás még nem jelenti azt, hogy képtelenek lennénk céljaink elérésére, csak azt kell látnunk, hogy ilyenkor hátráltatjuk a cél elérését.

A változás nem könnyű folyamat, kibillent a komfortzónánkból és ezt el kell tudnunk viselni. Ha úgy érezzük, hogy érzelmileg instabilak vagyunk mindenképpen vegyük igénybe egy segítő szakember támogatását, aki végigkísér a változás folyamatában!

Nagy Erzsébet, mentálhigiénés tanácsadó, coach

A teljes cikk: <https://budaorsinaplo.hu/nehéz-visszarazodni-a-dolgozoshetkoznapokba-a-lelki-egeszsegunkrol-3-resz/>

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRÓL SZÓLÓ SZERZŐNK CIKKJEI ITT ÉRHEK EL.

NAGY ERZSÉBET RÓL ÉS A TÉMÁRÓL BŐVEBBEN A WWW.EVENTUSCOACHING.COM OLDALON OLVASHATNAK!

Január 18. (szombat) 15.00-17.00

1. Budaörsi forraltbor-főző verseny

Vörös? Fehér? Rumos? Gyümölcsös? Nyerd meg a Budaörs Legfinomabb Forralt bora címet, közben tölts el egy vidám délutánt a Jókai kertjében! Mutasd meg, te hogy csinálod, főzd meg itt helyben szabad tűzön vagy gázon a forralt borodat! Jelentkezés: koporosy.bori@jmmh.hu vagy a honlapon található űrlap segítségével

Január 22. (szerda) 18.30 TAKARÁSBAN - Boróvi Dániel, a Budaörsi Latinovits Színház fotósának kiállítás megnyitója

19.30 **Platon Karataev duó koncert**

A részvétel díjtalan!

Január 27. (hétfő) 19.00

József Attila: Szabad ötletek jegyzéke

Jordán Tamás előadásában

Január 22. (szerda) 18.30 TAKARÁSBAN - Boróvi Dániel, a Budaörsi Latinovits Színház fotósának kiállítás megnyitója

19.30 **Platon Karataev duó koncert**

A részvétel díjtalan!

Január 27. (hétfő) 19.00

József Attila: Szabad ötletek jegyzéke

Jordán Tamás előadásában

Január 30. (csütörtök) 19.00

Réglők

Akiktől más lett a világ Magyar találmányok, felfedezések és újítások. Előadó: **Csiffary Gabriella** történész, levéltáros

Február 2. (vasárnap) 10.00-13.00

Mackónap

Tavaszcseré medvecsalogató Farsangi brummogós jelmezes táncbázis a Fakutya Zenekarral. Mackófelvonulás, mackótáncoltatás, mackómozzi, fotósarok, híres mackók a képernyőn, mackós kézműves. Ha van kedved, öltözz be mackónak, és hozd a kedvenc macidat is! Jegyár: 2000 Ft, gyermek: 1500 Ft

Február 6. (csütörtök) 19.00

Jogos kérdések

Mit kell tudni az E-ingatlan nyilvántartásról? Előadók: **dr. Réder Erika** és **dr. Pokó Diána**

Jegyár: 1500 Ft, diák/nyugdíjas: 800 Ft

Február 8. (szombat) 9.00-13.00

Beszédes ékszerek

Készíts személyes üzenettel, kabala szövegekkel, emlékekkel mintázott ékszert magadnak vagy ajándékba! Részletek a honlapon. Részvevők száma max. 10 fő

Február 9. (vasárnap) 10.00

Csokibár

A kiskakas gyémánt félkrajcárja A Holdfű Színház bábelőadása. 4 éves kortól ajánlott. Jegyár: 2500 Ft, gyermek: 2000 Ft

Február 9. (vasárnap) 14.00-16.00

Rejtvényfejtők napja

Közreműködik: Rejtvényfejtők Országos Egyesülete. A keresztrejtvény története. Miért jó keresztrejtvényt fejteni, és hányféle van? Rejtvényfejtő verseny több nehézségi fokkal. A versenyen való részvételt 14 éves kortól javasoljuk, és előzetes regisztrációt kérünk a szabo.maria@jmmh.hu e-mail címre. A részvétel díjtalan!

Február 11. (kedd) 19.00

Kézfogva az AI-val

AI kialakulása, múltja, jelene és lehetséges jövője. Hogyan alakítja át az AI a világunkat? Hogyan alkalmazkodjunk ehhez, hogyan használjuk? Egyik ismert nyelvi, szövegalkotó modell használata a gyakorlatban. Előadó: **Villányi Balázs** online marketing szakértő

Február 14. (péntek) 19.00

Valetin-napi pezsgőkóstoló

Gyere a kedveseddal, barátoddal, tesóddal vagy anyukáddal, mert Valentin-nap alkalmából a páros jegy kedvezményes áron váltható. Belépő: 6000 Ft/fő

Február 15. (szombat) 14.00-16.00

Sajtkészítés házilag

Ezen az alaptanfolyamon megtanulhatod, hogyan készítsd el otthonodban régi, bevált receptek alapján a zamatos gyorsérlelésű sajtot. Vezeti: **Hortig Rezső** sajtkészítő mester

Február 15. (szombat) 14.00-16.00

Kreatív kisképző

- Élményalapú képzőművészeti foglalkozás gyerekeknek Szeretsz rajzolni, festeni, agyagozni, sok mindent alkotni a két kezeddal? Vannak egyéni elképzeléseid, ügyes vagy, szeretnél még ügyesebb lenni, vagy egyszerűen csak élvezted az alkotást? Ha igen, itt a helyed. A foglalkozást vezeti: **Sipos Orsolya** művészetpedagógus

Időpont: szerdánként 16.00-18.00 óráig

Ajánlott korosztály: 8-12 évesek

Ingyenes első alkalom: 2025. január 15. Részvételi díj alkalmanként: 3500 Ft (10-alkalmas bérlet esetén), 4000 Ft (4-alkalmas bérlet esetén), 5000 Ft (ez választható, adományos jegy, mellyel az árengedményben részesülők lehet támogatni) Jelentkezés, további információ: sipos.orsolya17@gmail.com, 06 20 5877 444

Jókai
Budaörsi kultúrpont
Budaörsi Jókai Mór Művelődési Ház

VENDÉGSÉGBEN RÓNASZÉKI PÉTER INFORMÁCIÓBIZTONSÁGI SZAKÉRTŐNÉL

„Nálam mindig félig tele van a pohár”

Portrészorozatunkban ezúttal egy vállalkozót ismerhetnek meg kicsit közelebbről, akinek a munkáját két gazdasági szaklap is elismerte a múlt hónapban. De amiért igazán izgalmasnak ígérkezett a vele való beszélgetés az a szakterülete: az információbiztonság. Rónaszéki Péter ötvenéves, és ahogy ő fogalmazott: „a fele életemet már Budaörsön éltem le”. A munkája mellett a hobbjáról, a zenélésről és a családjáról is kérdeztük.

A legsikeresebb magyar vállalkozások 2024-es kötetében (a kiadványt a K&K Magazin, illetve az Alinea Kiadó jegyzi közösen) egyebek között ezt olvashatjuk a FORTIX Consulting Kft.-ről: „Rónaszéki Péter 25 éve foglalkozik információbiztonsággal, pályája elején rendszergazdaként, logisztikusként dolgozott, multicéges tapasztalatait a Citibanknál, a Budapest Banknál és az ING Banknál szerezte, de dolgozott előtte az USA-ban és Németországban, négy évig a Lufthansa Systemsnél is. Bár informatikus mérnökként végeztem, azt mindig tudtam, hogy soha nem leszek tipikus IT-s vagy etikus hacker, mert ami engem érdekel az távolabb áll a technológiától, a programozástól – mesél a kezdetekről. – Amit a FORTIX nyújt, az nem informatikai szolgáltatás, amit mi csinálunk, ahhoz remek kommunikáció, együttműködés és strukturált gon-

dolkodás szükséges.’ (...) Péter eleinte egyedül dolgozott tanácsadóként (...) Első ügyfelük a Process Solutions Kft., amelylyel azóta is együtt dolgoznak (...) Azután jött még jó néhány projekt így lett egy társa (...) A következő évben újabb tíz ember csatlakozott a csapathoz (...) Ma már harmincnál is többen dolgoznak a cégnél, leginkább nagyvállalatoknak nyújtanak szolgáltatásokat információbiztonság, adatvédelem és üzletfolytonosság terén.”

Eddig az idézet, innen azonban folytassuk élőben Rónaszéki Péterrel, akivel karácsony után, de még az újév előtt találkoztunk a Budaörsi Napló szerkesztőségében. A Budaörsi Napló portré cikkének az aktuális pedig lehetne akár Péter munkájának a fent említett elismerése, vagy a szintén friss, 2024-ben kapott Üzleti Etikai Díj (a díjat 2000-ben László Ervin tudós, író és Demcsák Mária gazdasági újságíró, illetve az általa vezetett Piac & Profit alapították). Valójában azonban mégsem ezek miatt kerestük őt meg most, hanem mert a **szakterülete, az információbiztonság lett mára egyre izgalmasabb, és kezdett egy távoli, elvont fogalomból a hozzánk hasonló hétköznapi emberek számára is valóságos, akár a saját életünket meghatározó problémává válni.** Már nem a távoli vagy közeli jövő, hanem a jelen, hogy bárkit, bármikor szó szerint és átvitt értelemben is becsaphatnak és megkárosíthatnak csálók. Legegyszerűsítően a banki csálásokról, amikor kapsz egy figyelmeztető elektronikus üzenetet, és pont az akar becsapni, aki felajánlja, hogy segít neked.

Illetve például a mesterséges intelligenciával bárkinek bármit a szájába lehet adni, úgy, mintha ő mondta volna, és szabad szemmel és füllel szinte lehetetlen egy hangfelvételtől, egy képről megállapítani, hogy eredeti-e.

„Paradox módon azonban éppen a mesterséges intelligencia lehet erre a megoldás is, hiszen léteznek olyan MI-vel támogatott technológiák, amelyek még képesek kimutatni, hogy a vizsgált felvételt manipulálták-e mesterséges intelligenciával” – mondja a szakértő. Majd elmeséli, hogy a 2023-as karácsonyi partira írt egy beszédet, amit először élőben elmondott a kollégáinak, de utána elindított egy videót, amin szintén ő beszélt, de már a mesterséges intelligencia által generáltan, és ezen a magyarról hamarosan átváltott japánra, aztán csehül, lengyelül stb. folytatta. „És ez akkor 20 dolláromba került, illetve rögzítenem kellett hozzá egy két perces valódi videót. Itt tart a technológia, pontosabban egy éve már itt tartott”.

Visszatérve a magánemberek biztonságához: ne írjuk fel a bankkártyánk hátuljára a PIN kódot, ne vegyül félvállról, hogy milyen jelszót adunk meg, nem jó a születési dátumunk vagy a kutyánk neve, vegyünk igénybe jelszómendező alkalmazást, a két- vagy többfaktoros azonosítás macerás, de fontos!

És amit a szakember még fontosnak tart: **nem önmagában a technológia káros vagy hasznos, hanem minden attól függ, ki és mire használja.** Az, hogy 2023-ban úgy jelent meg a Beatles együttes legújabb lemeze, hogy az ere-

deti hangmintákból mesterséges intelligencia segítségével mind a négy tag „együtt” zenél és énekel, szerinte lehet jó példa. Viszont az már súlyos etikai és jogi kérdéseket vet fel, amikor közéleti szereplőkről készítenek nemcsak egyszerűen hamisan összevágott, hanem teljes mértékben manipulált felvételeket.

Másik aktuális biztonsági téma: a **jogszerűtlen megfigyelések, lehallgatások.** Többen kérdezték már Rónaszéki Pétertől ennek kapcsán azt is, hogy tényleg lehallgat-e bennünket az okostelefonunk? „Nem lehallgat, hanem profiloz, az alapján amire rákattintunk” – mondja, és ezt az alkalmazást kezelő cég, például a Facebook értesíti, ami alapján utána kapjuk majd példá-



ul a hirdetéseket. A megoldás, ha tudatosan korlátozzuk, mit osztunk meg magunkról, de nem kell azért paranoiásnak sem lenni, viszont állítsuk be pontosan, hogy ki, mit láthat rólunk. És legyünk vele tisztában, hogy nem egyes emberek akarnak minket megtámadni, hanem automatizmusok vadásszák le az információkat és használják fel akár mások megtevesztésére, akár mondjuk egy korábban semleges internetes oldal címének a megváltoztatásával mások megszorolására.

Bár értelemszerűen a bevezető idézetnél hosszabban beszélgettünk magáról a FORTIX-ról, ebből amit szeretnénk még itt kiemelni, hogy **korántsem volt egyenesen felfelé ívelő a fejlődés.** Hoztak időnként rossz döntéseket is – hangsúlyozza Péter –, illetve a tanácsadás mellett nem mindig kapott kellő figyelmet a másik ág: **a képzés,** ami ráadásul a Covid miatt a személyes részvételű tanfolyamokról átkerült az online térbe. Korábban is találtak

már új kollégákat az élet legkülönbözőbb területeiről érkező hallgatóik körében, és ezt szervezték át mintegy két éve az úgynevezett CyberCamp keretében. Vagyis egy „átképzőt” hoztak létre, ahol a jelentkezőket nemcsak arra készítik fel, hogy megvédhessék magukat a digitális világban leselkedő veszélyekkel szemben, hanem hogy akár karriert építsenek ezen a területen. „Az információbiztonságban annyi terület van, ezen belül annyi alszakma, hogy bárki meg tudja találni a helyét.”

Más: Rónaszéki Péternek van egy másik eredetileg szakmája, mára inkább hobija: **a zenélés.** Természetesen erről is kérdeztük. „Klasszikus értelemben nem jártam zeneiskolába, de magántanárhoz átjártam Tatára Tatabányáról, ahol gyerekként éltem a szüleimmel. Kisiskolás voltam, amikor kaptam egy mini Casio szintetizátort, és 15 évesen vizsgáztam le az Országos Szórákóztatózenei Központ (OSZK)-nál. Majd utána léphettem fel hétvégenként a helyi Birka Csárdában, és pár év múlva nálam kétszer idősebb és tapasztaltabb zenészekkel a Balatonon. Igen, elsősorban pénzkereseti lehetőség volt, de élveztem is. Rengeteget zenéltem esküvőkön, bulikon, munkám mellett, és nem utolsósorban így ismerkedtem meg az első feleségemmel Mónikával, aki ugyanott dolgozott nyári munkán, ahol felléptünk, és akivel 1999-ben Tatabányáról közösen költöztünk ide Budaörsre. S akkor úgy döntöttem, hogy a zene maradjon meg szórákózásnak...”

A Budavári Gyuri-féle Swamp zenekarban a budaörsiek négy-öt éve hallhatták Pétert először billentyűn játszani majd énekelni, és a stílusukban jól megfér egymás mellett a rock and roll, a blues és a country. Tőlük 2024-ben tavasszal vált ki, amikor egy helyi internetes közösségi csoportban ráakadt a jelenleg alakuló, ugyancsak buda-

örsiekből összeálló formáció hirdetésére. „Egyelőre csak a próbateremben vagyunk hallhatóak, de reméljük, hogy hamarosan valahol bemutatkozhatunk majd. A műfaj hasonló mint a Swamp volt, hallgatható, bulizós zenét játszunk.”



„Ötvenéves vagyok és a fele életemet már Budaörsön éltem le. De van egy még korábbi emlék a városról: talán 30 éve Tatabányáról Budapestre tartva kitérőt tettem egy itteni kis hangszerboltba. A bolt már megszűnt, de amikor nem régen a leendő házunkat kerestük a második feleségemmel és a Szellő utcába befordultam a sarkon, megláttam a kis gitárt felfestve a póznára. Már nagyon halovány, de bennem felidézte, hogy akkor nagyon megtetszett ez a családias hangulat itt Budapest mellett.”

Család, gyerekek? „Most lesz 15 éves a nagylányom, gimibe jár és közel van hozzá a zene, a tánc. Négyéves volt, amikor az édesanyjával elváltunk, mert másfelé fejlődöttünk. Én 2017-ben újra megnősültem és 2018-ban pedig megszülettek az ikrek, egy kisfiú és egy kislány, ők szeptemberben kezdik majd a kihívásokkal teli sulit. Szerencsére nagyon szeretik egymást a gyerekek, a kicsik és a nagylányom is. Annak, aki szerint ez így nehéz, azt szoktam elmesélni, hogy amikor kicsit megkésve hazakerültem a feleségem Ancsi, azért kér elnézést, mert összefutottak valahol a volt nejemmel és el-

beszélgették az időt. És én is jó viszonyban vagyok Mónika párjával. A nagyobb családi évfordulókat pedig közösen ünnepezzük.”

További tervek 2025-re? „Szülinapi utazás a nagylányommal Londonba. A munka terén

pedig a cél a **nemzetközi terjeszkedés,** mind az oktatással, mind a tanácsadással. És elég sokat teszünk azért, hogy jól használjuk fel a mesterséges intelligenciát. Például egy olyan játékos vizsgamódszert fejlesztünk ki, amittől megszűnik a vizsgadruk. És ha mindez megvalósul, akkor elégedett leszel egy év múlva? „Én elégedett vagyok most is. Nálam mindig félig tele van a pohár.”

Ami kimaradt: nyilván lesznek olvasóink között olyanok, akik személyesen ismerik Rónaszéki Pétert, ezért így a végéhez közeledve hiányosnak érzik ezt az írást. Miért nem kérdeztük őt részletesebben például az említett rossz döntésekről, vagy arról, hogyan lett két éve saját maga is egy felelőtlen építési vállalkozó áldozata? „Azt szoktam erre mondani, hogy ilyenkor én **nem problémákat látok, hanem megoldandó feladatokat.** Lehet hibázni, de ha elesek, felállok. (...) Nem szeretem a környezetemben a negatív energiát és igyekszem is kizárni. Én hiszek abban, hogy egy jobb világot lehet építeni, és én minden reggel ezért kelek fel.”

ELLER ERZSÉBET

**Erről írtunk 30 éve,
1995 januárjában:**

**Interjú a pénzügyi
iroda vezetőjével**

A Romsics Sándorral készült interjúból kiderült, hogy a városnak kevés a pénze, és valahonnan bizonyára le lehetne faragni a kiadásokból, csak nem tudja, honnan, szerinte a szakapparátusnak kellene átgondolnia ezt. Egy-két érdekességet megtudhattunk a városházán dolgozókról, egyfelől azt, hogy száztízven voltak, másfelől pedig a keresetüket, ami bruttó 20-30 ezer forint körül volt, az osztályvezetők pedig – a megkívánt felsőfokú végzettséggel – bruttó 50 ezret.

**Iskola az Ősziarack
utcában**

A Kesjár Csaba Általános Iskola és Gimnázium igazgatójával, Simon Máriával készült interjúból kaphatunk képet az iskola harminc évvel ezelőtti életéről. A beszélgetés első kérdése arra vonatkozott, hogyan lett Ősziarack utcai iskolából Kesjár? Simon Mária elmondta, testnevelés tagozatos iskola lévén mindenképpen a sport területéről szerettek volna névadót találni, de a tanárok ajánlatai idegenek voltak a gyerekek számára. „Azután Kesjár Csaba neve egyre többször merült fel, és mi felkerestük a szüleit, akik ellátogattak hozzánk, és méltónak tartották az intézményünket arra, hogy a fiuk nevét felvegyük” – mesélte el a névadás történetét.

**Mi újság az orvosi
rendelőben?**

A Dr. Kovács Attila igazgató főorvossal készített rövid interjúban többek között szó esett arról, mi lett a vége annak a vitának, ami az egyik lakótelepi körzeti orvos rendelési helyének megváltozása miatt pattant ki (a páciensek tiltakoztak, hogy áthelyezzék

a rendelőt az egészségügyi központba a lakótelepről). „A rendelés lakossági nyomásra visszakerült a lakótelepre, de ezt higiéniai szempontból nem tartom helyesnek, hiszen a váró zsúfolt, a takarítás a rendelések között problémás” – számolt be a fejleményekről az akkori igazgató. Februártól egy újfajta ügyeleti rendszert vezettek be, amelyről úgy nyilatkozott, hogy sikeres választásnak bizonyult a délután 3-tól másnap reggelig tartó ügyelet megszervezése.

**Erről írtunk 20 éve,
2005 januárjában:**

**Nagykorú lett
a város, ideje hát,
hogy annak
is nézzen ki!**

Az év eleji, Wittinghoff Tamással készült interjúban az elmúlt évről beszélgetett a főszerkesztő asszony az akkor már tizennégy éve hivatalban lévő polgármesterrel. Az egyik kérdés arra vonatkozott, befolyásolhatja-e a helyi egészségügyi központ helyzetét a privatizációellenes társadalmi hangulat? Erre a polgármester azt a választ adta, hogy nem, ugyanis a 2004. év végén végzett, telefonos közvélemény-kutatás is azt igazolja vissza, hogy a lakosság látja: a magántőke segítségével a budaörsi egészségügyi központ sokkal jobban működik, mint másutt. Éppen ebből adódnak a gondjaink, hogy a környék településeiről egyre többen jönnek át hozzánk gyógyíttatni magukat, és a szakrendelő nem bírják kapacitással.

**VÁROSHÁZI HÍREK:
Bokrétaünnepség**

Kedves - egyébként régi sváb szokás -, hogy amikor egy építkezés elérkezik a szerkezetkész állapothoz, akkor úgynevezett bokrétaünnepséggel köszöntik az építőket. 2004. december 18-

án a városházánál ezért jött össze mintegy ötven ember. Köszöntő beszédet mondott a tervező, a kivitelező cég vezetője, és természetesen Budaörs polgármestere.

Jó év volt 2004

Az évzáró körkérdésre adott válaszok szerint 2004 egy jó év volt. Dr. Csorba Magdolna gyermekorvos több, évek óta nem látott külföldi családtagjával is találkozott, többek között az Amerikában élő lányával.

Tompits János, az egykor a Fiúiskolában tanított



fizika-matematika szakos tanár 2004-ben töltötte be 90. életévét, ebből az alkalomból több, hasonlóan kerek évszámú születésnapost, elsősorban német származásúakat köszöntött egy közös ünnepségen Ritter Imre a Friedmanházban. Ez volt meghatározó esemény számára 2004-ben, illetve a kőhegyi kápolna avatása, ahova kocsival nem tudták felszállítani, így a Kőhegy lábától a mentősök és tűzoltók székekben vitték föl azokat, akik gyalog nem tudtak volna fölmenni.

**Erről írtunk 10 éve,
2015 januárjában:**

**Budaörs és az
új útdíj-rendszer**

A kormány 2015. január 1-től fizetősé tette az autópálya díjat az agglomeráció-

ban, a bevezető szakaszokra is, vagyis a Budapest környéki település lakóinak, így a budaörsieknek is autópálya matricát kellett vásárolniuk onnantól azok használatához. Ez nagy port kavart, Budaörs soha ekkora publicitást nem kapott, mint akkor. A polgármester, Wittinghoff Tamás ugyanis határozottan fellépett a várost fenyegető dugók és környezetszennyezés ellen (hiszen a belső útjaink járhatatlanná válása az, ami alighanem a legdurvább következménye lehet az eddig nem fizetős, a városunkat elkerülő utak fizetősé tételének), s ez nagy visszhangot keltett. Minden országos médium azzal foglalkozott, hogy Budaörs válaszlépésként megtagadta az autópálya érintett szakaszán az eddig a város által fizetett közvilágítás további finanszírozását.

Újévi körkérdés

Melyik nap volt 2014-ben a legemlékezetesebb számodra és miért? Az ideinél jobb, rosszabb vagy ugyanolyan évre számíthat-e 2015-ben, mint az ideje volt? - ezt kérdeztük meg néhány budaörsitől.

Nyikes Fatime, a BULÁKE elnöke: Az egyesületünk javára szervezett jótékonyági során koncert volt az év legszebb napja számomra, október 25-én, több szempontból. Nagyon sokan, szervezők, városvezetők, a lakosság fogtak össze velünk, értünk, hogy megvalósuljon, 2015-re: Az egyesületünk életében örül-nék, ha a 2014 évihez hasonló jó időszak köszöntene ránk ismét, hiszen annyi remek eseményünk volt, amiből ha csak egy van, elégedett lehet egy egyesület.

Vargóczy Judit, a Sapszon Ferenc Kórus titkára: 2014. november 30. volt a legemlékezetesebb, mert nagy belső élmény volt számomra három kórusossal együtt Erkel gyönyörű zenéjéből opera részleteket énekelni a Zeneakadémián.

Áramszünet

– Hehe! – nyihogott fejhargon Viktória mögött az osztálytársnője – Azt hiába nyomogatom, az egész emeleten áramszünet van. Már szóltam a gondnoknak, de még nem csinált semmit.

Viktória csak fújtatott egyet, csak azért is még egyszer megnyomta a kávégép gombját, hátha végre beindul az a nyamvadt doboz, és eszébe sem volt megszólalni. Azt hitte, hogy ha nem válaszol, akkor a másik békén hagyja. Az év első tanítási napja a téliszünet után, és nem így akarta kezdeni. Ráadásul a tegnapi boksz edzés utáni események még most is mélyen karcolták a lelkét.

– Figyu, te megcsináltad a szünetre adott összes házit? Ha megvan az élelmiszeripari anyagismeret... – még az is boszszantotta Viktóriát, hogy Lili a tantárgy teljes nevét kimondja, és nem rövidít –, azt légyiszi hadd fussam már át! Nem tudod, ma megtartják egyáltalán? Állítólag Dömös még szabin van, nem tudom lesz-e helyettesítés.

Viktória egy pillanatra a másik lány szemébe nézett, mielőtt lassan, erőltetett nyugalommal megszólalt:

– Lili, menj innen, hagyj ma békén!

– Hagyma? Hehe! Ne már, hova mész?

De csak loholni tudott Viktória hátát bámulva, mert a lány rohamléptekkel elindult mellőle.

– Ne siess már! Szerinted ma mikor végzünk? Remélem, rövidített órák lesznek. Viki, ne legyél már ilyen „pufivipi”!

Viktória megállt.

– Először is, ne hívj Vikinek! Viktória a nevem, tanuld már meg! Másodszor, mi a búbánat az a „pufivipi”?

– Puffogó vipera. Apukám szokott így hívni, amikor ilyen morci vagyok.

Viktória csukott szemmel elszámolt magában tízig. Sokat nem segített.

– Légy szívés, mássz ki az arcomból!

– De mi van? Én csak a házit kérdeztem. Semmi rosszat nem mondtam! Ne már!

Viktória megint elindult, de a másik csak nem hagyta lerázni magát. Arca egyre vörösebb lett, ahogy Lili csak mondta a magáét mögötte. Viktória érezte, hogy robbanni fog, de próbálta türtöztetni magát. Lili csak beszélt megállás nélkül, hogy miket kapott karácsonyra, hol töltötte a szilvesztert, és hogy merre járt a szünetben a barátjával. Ez volt az utolsó csepp a pohárban. Mint valami vulkánból, úgy tört ki belőle: – Lili, szállj már ki az életemből! – üvöltésére az addig zsi-bongó folyosón síri csend lett, mindenki odakapta a tekintetét. A lány soha nem engedte még így ki a hangját.

Szemei elhomályosultak, maga sem tudta, hogy miért, de rohanni kezdett. Hiába volt tele a folyosó, ő egyiküket sem látta tisztán, csak elmosódó színes foltok voltak a látómezeje előtt. Az ő agyában is kiment egy biztosíték, áramszünet. Nem gondolt semmi másra, csak a menekülésre a valóság előtt. Gyültek a könnyei, amiket a szomorúság és a düh együtt táplált. Hirtelen tűnt fel neki a csend, ugyanis a léptei koppnásain kívül más nem hallatszott, mindenki némán követte a tekintetével. Hátranézett futás közben, és látta, hogy Lili csak

áll döbbsen, végre felfogta, hogy Viktória most még annyira sem vágyik a társaságára, mint úgy általában.

Ekkor a lány valami erősnek ütközött, feje egy mellkason koppant. A fiú stabilan állt, nem lökte ki az egyensúlyából a lány, és gyorsan el is kapta Viktóriát, mielőtt ő az ütközés erejétől elesett volna. Viktória felocsúdott és tágra nyílt szemmel nézett fel a bő fejjel magasabb, három évvel idősebb fiúra. Tamás volt az, az edzőtársa. Vele edzett tegnap is.

– Gyere velem! – mondta a fiú határozottan. Átkarolta Viktória vállát, és az iskola egy eldugott részére vezette.

A lány zihálva vette a levegőt, idegességében majdnem összeesett. A fiú nyugtató hangja úgy jutott csak el a fülébe, mintha víz alatt lenne.

– Igen. Jobban vagyok. Mindjárt – mondogatta, miközben Tamás két kezét szorongatta – Mindjárt. De jó, hogy itt vagyok....

Ám nem fejezte be a mondatot, mert felugrott a gondolat, ami miatt egész reggel olyan dühös és csalódott volt. A tegnapi boksz edzés után történtek. Szinte eldobta a fiú meleg kezeit, szemöldökét összehúzva, villogó tekintettel nézett Tamásra.

– Tegnap szakítottunk – préselte ki a fogai közt.

– Pontosabban én szakítottam veled – javította ki a fiú, és nem bírta tovább tartani a szemkontaktust, a földet bámulta tovább.

– Viktória, én nagyon sajnálom. Dühös voltam – végre újra a lány szemébe nézett – De nem rád, csak sajnós rajtad csattant. Tudod, milyen vagyok. Nem akartam szakítani, csak kicsúszott a számon. Eszemben sem volt, csak úgy hirtelen jött, mert átcaptak a fejem fölött a hullámok. Minden olyan egyszerűre történt, és amikor dühös vagyok, akkor tudod, hogy hülyeségeket beszélek. Gondolkodás nélkül.

A lány nem válaszolt, csak várta, mit fog mondani még Tamás.

– Viktória, kérlek bocsáss meg a tegnapiért! Amikor elrohantál a teremből, már éreztem, hogy mekkora barom vagyok. Próbáltalak hívni, de nem vetted fel.

Viktória némán elővette a telefonját, ami egész ideig le volt némitva, és rá se nézett tegnap óta. Tizenhét nem fogadott hívás.

Megfordult, és elindult. Tamás a sokkal hosszabb lábaival könnyen tudta tartani a tempóját, tanácstalanul ment mellette.

– Nem mondasz semmit?

– Mindjárt elkések az óráról.

– Nem erre gondoltam, hanem kettőnkre. Hogy adsz-e még egy esélyt?

Viktória nem szólt, ám szája széle kicsit mintha máshogy állt volna, talán kicsit felfelé görbült.

– Rendben, értem – Tamás fejét lógatva szólt, hangjából mély szomorúság áradt – A világ legnagyobb bolondja vagyok.

Erre a lány olyat reagált, amivel a fiút jobban meglepte, mintha beszélni kezdett volna. Belekarolt, és így, egymáshoz simulva mentek tovább a folyosón, hogy együtt kezdjék meg az új évet.



VANYAI PAL



TE IS MEGFOGADTAD? Az egészség a legnagyobb kincs!

Az év elején sokan fogadkoznak: „Idén többet sportolok!”, „Egészségesebben fogok táplálkozni!” vagy „Naponta megteszek több ezer lépést!” Ezek a célkitűzések valóban hasznosak, hiszen javítják a közérzetünket, támogatják a fizikai állóképességet, és hosszú távon hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez. Azonban mindezek mellett hajlamosak vagyunk megfeledkezni a megelőzés egyik kulcsfontosságú eleméről: a rendszeres orvosi szűrővizsgálatokról.

A legtöbben csak akkor fordulunk orvoshoz, amikor már valamilyen problémát észlelünk. Pedig sok betegség – különösen a daganatos elváltozások – a kezdeti stádiumban tünetmentesek, amikor még könnyebben és eredményesebben kezelhetők. Gondolj csak az éves nőgyógyászati szűrésre: ezek nemcsak a méhnyakrák időben történő felismerését szolgálják, hanem egyéb problémák, például hormonális eltérések vagy fertőzések korai diagnosztizálását is lehetővé teszik.

Szeretnél többet tudni arról, hogyan készül fel a szűrésre, és milyen további vizsgálatok javasoltak? A cikk folytatását itt találod:

133.hu/rendszeres-szurovizsgalatok-az-egeszsegmegorzes-kulcsa/

A szűrővizsgálatok nem merülnek ki a nőgyógyászatban. Egy egyszerű laborvizsgálat, például egy vérkép vagy vizeletvizsgálat is számos rejtett eltérésre fényt deríthet. Az olyan alapvető értékek, mint a vércukorszint, a máj- és vesefunkciók, vagy akár a D-vitamin- és vaszint ellenőrzése, mind életmódbeli vagy étrendi változtatások alapját képezhetik. Ezekkel megelőzhető a súlyosabb problémák kialakulása.

Fontos, hogy figyelmet fordítsunk a HPV-szűrésre is, hiszen a humán papillomavírus szoros összefüggésben áll a méhnyakrákkal. Bár sokan élete során találkoznak a vírussal, a tartós fertőzés jelentős kockázatot jelenthet. Évente egy nőgyógyászati rákszűrés – kiegészítve a citológiai és HPV-vizsgálatokkal – létfontosságú lehet az egészségünk megőrzésében.

Ha úgy érzed, az egészséged valóban első helyen áll, ne feledd: a szűrővizsgálatok a jövődbe való befektetést jelentik. Bár a hétköznapi teendők között nehéz időt szakítani rájuk, hosszú távon nemcsak az egészségedet, hanem az idődet és energiádat is megkímélik.

(2. RÉSZ) SZENDI HAJNI...

Ki beszél a Budaörs Rádióban?



Ebben a részben a húszéves tapasztalattal rendelkező Szendi Hajni válaszolt kérdéseinkre.

(...) 1993 óta rádiózok és a szakma minden szegmensében aktív vagyok a mai napig. Számtalan kereskedelmi, közszolgálati és közműszolgáltató rádióknak készítek műsorokat, riportokat, hírblokkokat. Saját stúdióval rendelkezem, professzionális hangtechnikával – olvasható rólad a saját oldaladon. Több mint húszéves szakmai tapasztalattal szerintem miben más a rádiózás, mint akár a televíziózás, vagy a ma nagyon divatos PodCast?

– A rádió megmaradt családtagnak. Mi elkísérjük a hallgatót egész nap. Ébredéstől lefekvésig. Mivel a rádiókban aránylag kevés hírszerkesztő és műsorvezető dolgozik, így valóban olyan, mintha jó barátok lennénk vagy rokonok. Persze kiemelten fontos a hitelesség. (...) Kérdezted a podcastet. Na az egy izgalmas világ. Én is szívesen csinálnám, sok ötletem van, sőt már stúdió is, de hiányoznak az anyagi feltételek. Talán majd 2025-ben. A fiatalokhoz ráadásul ez a műfaj áll a legközelebb. (...)

Mikor és hogy kerültél kapcsolatba a Budaörs Rádióval és itt mi a fő feladatod?

– (...) Zoli hallott korábban más rádióban és először teljesen ismeretlenül hívott fel. Tetszett neki a stílusom. Tehát műsorvezető vagyok itt minden nap 14-18 óra között. Imádom interjúzni, szerencsére sok lehetőségem van erre. Az én szakmában általában akkor csörög a telefon, ha elrontok valamit. Budaörsön rádióban ez nem így van. Zoli akkor is felhív, ha tetszik neki valami és szerette. Az ilyenfajta visszajelzések nagyon jól esnek. (...)

Lehet-e valaki kicsit „budaörsi”, amikor éppen itt dolgozik, miközben amúgy ezer felé köteleződtél még el? Hol élsz, hol dolgozol rajtunk kívül a legtöbbit?

– Budaörsöt imádom. Kicsit budaörsi vagyok már. A sok-sok műsor és interjú közel hozta hozzám ezt a várost, ami saját utat jár be. (...) Egyébként kétfélek vagyok. Debrecenben és a Tisza-tó a két fő bázisom. (...) Dolgozom még az ország több pontján hírszerkesztőként és kereskedelmi rádióban műsorvezetőként. (...)

Az utóbbi nagyon közel áll a szívemhez, hiszen pár évvel ezelőtt építettünk két apartmant Sarudon, amit a kutyusunkról Bodzáról neveztünk el. A vendégeink 90 százaléka kutyával érkezik. Ezt imádjuk. Persze a rádiós itt is kibújik belőlem, hiszen kis videókat készítek a kutyákról, a Tiszától, Sarudról.

A TELJES CIKK:

<https://budaorsinaplo.hu/ki-beszel-a-budaors-radioban-2-resz-szendi-hajni/>

EGYEBEK KÖZÖTT ERRŐL OLVASHATNAK MÉG A BUDAORSINAPLO.HU ONLINE FELÜLETÉN



**SZVITÁN KRISZTINA
A BSC ASZTALITENISZ
SZAKOSZTÁLYÁNAK
VEZETŐJE
KOMOLY VÁLTÁSRA
SZÁNTA EL MAGÁT**

Szvitán Krisztina a Budaörsi Sport Club asztalitenisz szakosztályának a vezetője ez év december 31-ével befejezte a munkáját a Budaörsi Sport Clubnál.

„Húsz és fél évet voltam a klub tagja, játékosként, csapatkapitányként, szakosztályvezetőként igyekeztem a legjobbat adni. Más magyar asztalitenisz szakosztálynál – klubnál – nem tudnék dolgozni ezután, más jellegű munkát fogok csinálni” – osztotta meg az ismerőivel 2024. december 10-én.

A mostani újabb váltás hátterében vajon a sportcoachként adódó új lehetőségek állnak? – kérdeztük tőle.

„Nemcsak az. Az elmúlt két és fél évben több továbbképzésen vettem részt, és bár a masszorkodást régóta csinálom, ennél többet szerettem volna adni. Mindig kerestem azt a hiva-

tást, ami igazán én vagyok, ez pedig a holisztikus szemlélet az egészséggel kapcsolatban, ami nálam a sport irányából igazán izgalmas és érdekes, tehát az egészségükről holisztikusan gondolkozó embereknek szeretnék segíteni.

**SZINTE FÉKEZÉS NÉLKÜL
HAJTOTT TOVÁBB
HAJTOTT A JÁRDÁN
GÁZOLÓ AUTÓS**

Kutyát sétáltatott egy házaspár december 7-én este Budaörs egyik utcájában. Békésen sétáltak, amikor a sötétben egy mögülük érkező autós felhajtott a járdára, és elütötte őket. A sofőr a baleset után nem állt meg, szinte fékezés nélkül hajtott tovább.

A 44 éves nő súlyos, férje könnyű sérüléseket szenvedett, kutyájuk a gázolás következtében elpusztult.

A Budaörsi Rendőrkapitányság munkatársai tanúkat hallgattak ki, adatokat gyűjtöttek, és néhány órán belül azonosították a baleset feltételezett okozóját. A 45 éves R. Istvánt budaörsi albérlésben fogták el. Az udvarban megtalálták az autóját is, amelynek a szélvédője az ütközés közben összetört.

FORRÁS: POLICE.HU

<https://budaorsinaplo.hu/szvitankrisztina-a-bsc-asztalitenisz-szakosztalyanak-vezetoje-komolyvaltasra-szanta-el-magat/>

**PÓTA GEORGINA AZ ÉV
LEGJOBBJAI KÖZÖTT
– SZAVAZTAK
A SPORTSZÖVETSÉGEK**

A Magyar Távirati Iroda Sportszerkesztősége 1964 óta minden esztendőben összegyűjti: kik sportágukban az év legjobbjai.

Idén 64 sportág szövetsége választott az MTI megkeresésére az asztaliteniszről a vízisíig.

Az idei győztesek közül bűvárúszó Balázs Péter 21. elősorszámmal, míg a vitorlázó Érdi Mária 12. alkalommal, az asztaliteniszező Póta Georgina, a bridzsező Fischer Brigitta és a sífutó Kónya Ádám tizenegyedezsere, a gyorsasági görkorcsolyázó Gardi Dominika, az erőemelő Szabó Ágnes, valamint a versenytáncos Andrea

Silvestri és partnere, Váradi Martina egyformán tizedezsere bizonyult a legjobbnak.

PUMUKLI ÉS PAJTÁSAI

A Jakob Bleyer Heimatmuseumban ismét egy olyan különleges időszaki tárlatot állítottak össze, aminek német vonatkozása is van. Témája a német-magyar animációs filmkészítés közel fél évszázados története, melynek legismertebb darabja a Pumukli kalandjai című sorozat. A kiállítást decemberben a Kossuth- és Balázs Béla-díjas Ternovszky Béla nyitotta meg, a Pumukli filmsorozat rendezője, aki a kobold figurát is megtervezte. Egészen 2025 őszig látható!

<https://budaorsinaplo.hu/pumukli-es-pajtasai-megnyilt-az-animacios-kiallitas-a-heimatmuseumban/>



A LEGJOBBAK EGY HELYEN!

A szaktudásunk és piacismeretünk a biztosíték az optimális életterek megtalálásához.

A folyamat alatt mind a vevőink, mind pedig az eladóink biztonságban érezhetik magukat és hátradőlve élvezhetik a szakmailag magas színvonalon kivitelezett vásárlás/bérlés, illetve eladás/bérbeadás folyamatát.

DÖLJÖN HÁTRA ÉS BÍZZA RÁNK OTTHONÜGYEIT!

GDN Garden City Ingatlaniroda
Budaörs, Szabadság út 23-25. ☎ +36 70-977-8080

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 DECEMBERI MEGFEJTÉS:

Pisztáciás bejgli az idei karácsonyi különlegesség a Hollóssyban.

Akik a cukrászda 2000-2000 forintos ajándékutalványát nyerték:
Légrádi Richárd, Csepeli Mária, Kalászi Fanni és Kern Edit.

Az utalványokat szerkesztőségünkben
(Szabadság út 137. a parkra néző oldalon) vehetik át!

Feltéve	Játékos kedvű	Papa	Kifigyel	MEG- FEJTÉS 3.	Befelé	Bozontos
	Papas	Írástudó	Orr	Hangszer		Artificial Intelligence
	Elektron			Azonban		
MEG- FEJTÉS 1.					L	
Hasadás						
	Nitrogén	Amper	Milli- liter		Foszfór	Ősz- tökét
	Röntgen	Égítést			Deci-	
			Gabona- féle	Régi		
				Computer Tomográfia		
Szomor- kodik	MEG- FEJTÉS 2.				Étel- ízestítő	
Kén	Indulatszó				A. Ó.	
Szülő	Nano- Rakodók	Felderítő út				Gramm
						Nem messze
		Human Resources	Sarah Polley Ferde vonal	Vidám- ság Ld.		
	Utazó kereskedő				Tíz fele	
	Zúdit				Dehogy	
Növény						Tág
Őszi gyümölcs				Könyör- telen		
Nem „off”!		L. R.		Stroncium		Kutya
Női szólám				Oxigén		
		Kis- dedóvó				Tüzel

Bejelentési határidő: 2025. február 7-ig



Holloşy
ALAPÍTTA 1993
„cukrászati”

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



KUPON

IRODA XPRESSZ SZÁMÍTÁSTECHNIKA - IRODATECHNIKA SZAKÜZLET ÉS SZERVIZ

-15% kedvezmény javítási munkadíjából, 1 alkalommal használható fel

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

23-331-327

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

Törökbálint Bartók Béla u. 15.



Szent István Galéria

Régi pénz, érem, órák,
kitüntetések, képeslapok,
Herendi-Zsolnay, dísz tárgyak
arany-ezüst ékszerek,
készpénzes felvásárlás

V. ker. Szent István krt. 25.
06 70 608 6082
DÍJTALAN KISZÁLLÁS, ÉRTÉKBECSLÉS



A VÉRTESI ANTIKVÁRIUM VÁSÁROL

**KÖNYVEKET,
KÖNYVTÁRAKAT,
MŰTÁRGYAKAT,
PAPÍRRÉGISÉGEKET**

www.vertesiantikvarium.hu

Tel: 06 20 425-6437



IVAN VIRIPAJEV

részlegek

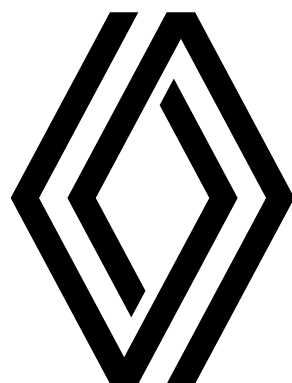
rendező **FEHÉR BALÁZS BENŐ**

„Fehér Balázs Benőtől eddig ez a legmélyebb, legkomplexebb rendezés, amit láttam. Beletalált a szívem közepébe ezzel a történettel.”



 **budaörsi latinovits színház**

www.latinovitsszinhaz.eu



MEGNYITOTTUNK! **RENAULT FÁBIÁN BUDAÖRS**

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

www.renaultfabian.hu

F Á B I Á N
— AUTÓ —