



Budaörsi siker



Képviselői hírek



Testületi ülés volt

PRINT & ONLINE

BUDAÖRSI INFÓ

2025. OKTÓBER

BUDAÖRSIEK INGYENES KÖZÉLETI INFORMÁCIÓS LAPJA



Díjazottak



Új MOHU-szabályok



Virágos Budaörsért díjak



Uszógumit a bálnának!
Írj te is „svéd gyerekverset”!

Pályázat!

A helyi önazonosság védelme...

BUDAÖRSI KÉPES HÍRMIX

MÉH TELEP

Megnyitottunk!

Fém és akkumulátor hulladék átvétele!
Nyitva: H-P: 7-18, Szo: 7-15, V: zárva
Ünnepi nyitvatartás: december 27-30-ig 7-15-ig
Budaörs, Nádas u. 1. • +36-20/263-8217

SZAKÁLY MÁTYÁS PEDAGÓGUS EMLÉKÉRMÉK ÉS BUDAÖRS EGÉSZSÉGÜGYÉÉRT DÍJ 2025-BEN

2025. szeptember 17-én ülésezett a képviselő testület. Az ülést követően ünnepi testületi ülés keretében átadták a Szakály Mátyás Pedagógus Emlékérmét és a Budaörs Egészségügyéért Díjat. Gratulálunk a díjazottaknak!

Az ünnepség nyitányaként a budaörsi **Leopold Mozart Zeneiskola** tanárai és növendékei által összeállított műsort nézhették meg a jelenlévők.

SZAKÁLY MÁTYÁS PEDAGÓGUS DÍJ
Gyöngyösi Mária: közel 50 éven keresztül elhivatottan szolgálta Budaörsön az óvodai nevelés ügyét, pedagógusként, intézményvezetőként és köznevelési szakemberként. A Budaörsi Mákszem Óvodát 2010-től, másfél évtizeden keresztül vezette. Irányítása alatt az intézmény a környezettudatos magatartásra és egészséges életmódra nevelést helyezte a pedagógiai programjának középpontjába. Ennek köszönhetően Madárbarát Óvoda és Zöld Óvoda címet nyertek el.

Forró Melinda: 1989-ben végzett a kolozsvári Tudományegyetemen, mint kémia-fizika szakos középiskolai tanár. A budaörsi Bleyer Jakab Német Nemzetiségi Általános Iskolában 1990 óta tanít.

19 éven keresztül volt osztályfőnök. 30 éve vezeti az iskola természettudományi munkaközösségét. Végzetlenül elhivatott, a szakterületén kimagasló tudással rendelkezik. Munkáját rendkívüli szorgalommal, pontossággal és kitartással végzi. Kiemelt figyelmet fordít a tehetséges gyermekek fejlődésére. Az osztályába járó nehezebb sorsú



diákokat felkarolta, kereste számukra a segítséget. Számos tanítványa az ő hatására választotta az orvosi, gyógyszerészi, vagy éppen a kémia tanári pályát.

Vadász András: Angol-történelem szakos középiskolai tanár. 1990 óta tanít angol nyelvet az Illyésben. Az országban Budaörsön először bevezetett „nulladik évfolyamnak” nevezett nyelvi előkészítő osztály tantervének és módszertanának egyik kidolgozója és 30 éven át kiváló oktatója. Több ezer diák készült fel irányításával egy tanév alatt közép, vagy akár felsőfokú nyelvvizsgára.

Tudását, tapasztalatát több mint egy évtizedig az angol munkaközösség vezetőjeként osztotta meg kollégáival.

Kiemelkedően sokat tett az Illyés színes és magas minőséget képviselő kulturális életéért. Az Angol Nyelvű Diák Drámafeszt

tívalon- tanítványaival 1992 óta vesz részt, alakításait számos dobogós helyezéssel ismerték el. Vezetésével az Illyésesek külföldi fesztiválokon is szerepeltek.

BUDAÖRS EGÉSZSÉGÜGYÉÉRT DÍJ
Dr. Márkus György, házi gyermekorvos Általános orvosi diplomáját 1976-ban szerezte a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen. Az egyetem után a János Kórház Gyermekosztályán dolgozott, először segédorvosként, majd alorvosként.

Csecsemő- és gyermekgyógyászatból 1981-ben, sportorvostanból 2004-ben tett szakvizsgát. Budaörsön 1982-től körzeti gyermekorvosként, a háziorvosi rendszer kialakítását követően – 1994-től – pedig vállalkozó háziorvosként dolgozik ugyanabban a körzetben.

A gyermekorvosi munkája mellett több mint 30 éve sportorvosként is dolgozik a Budaörsi Szakrendelőben, ahol jelenleg is hetente 2 alkalommal rendel.

Az Országos Mentőszolgálat érdi gyermekorvosi ügyeletén rendszeresen ügyel.

2014. novemberétől nyugdíjasként dolgozik és rendel változatlanul.

Az ünnepséget a budaörsi Zeneiskola zenéi produkciója zárta.

(Budaörsi Infó)

TESTÜLETI ÜLÉS - VÁLTOZTATÁSI TILALMAT RENDELTEK EL BUDAÖRS EGYES TERÜLETEIN

2025. szeptember 17-én ülésezett a képviselő-testület. Többek között arról is döntöttek a képviselők, hogy változtatási tilalmat rendelnek el Budaörs egyes területeire. A változtatási tilalom Frankhegy és a Szállások területére, valamint a Templom tér környékén a Köz tér – Clementis L. utca közötti területre terjed ki. Teljes jegyzőkönyv: Budaörsi Infó Online (www.budaorsinfo.hu).

Első napirendi pontként a testület módosította a költségvetési rendeletet, amelynek keretében emelték a város óvodáiban dolgozó, átlag feletti teljesítményértékelést elért óvodapedagógusok, valamint a köztisztviselők illetményét.

Döntés született Budaörs egyes területeire vonatkozó változtatási tilalom elrendeléséről. A változtatási tilalom Frankhegy és a Szállások területére, valamint a Templom tér környékén a Köz tér – Clementis L. utca közötti területre terjed ki.

A testület elfogadta **Gergely István**, a Budaörsi Vállalkozók Egyesületének javaslatát, miszerint a tilalom az új helyi építési szabályzat hatályba lépéséig maradjon érvényben, és a szabályzat kidolgozásakor a város teljes lakosságának, valamint az

Minden rászoruló
gyermek nevében
köszönjük
nagylelkű adományaikat!



www.egysziv.hu

Adószám: 19700904-1-42

Bankszámlaszám: 12001008-00105439-00100003

MÉRNÖKI
NYOMTATVÁNYOK,
TERVRAJZOK
nyomtatás, szkennelés

Budaörs, Kisfaludy u. 40. - 06-23-428-264

A TESTÜLETI ÜLÉSEN TÖRTÉNT (FOLYT.)

érintett területeken élők érdekeit figyelembe kell venni. **Gergely István** képviselő még a döntés előtt szóban is megindokolta módosító javaslatát, majd dr. Bócsi István jegyző szolt hozzá a napirendhez.

Elmondta, hogy a lakossági egyeztetés egy hosszabb folyamat lesz, az érintettek írásban és fórumokon is megtehetik megjegyzéseiket, hiszen az egész városra vonatkozik a helyi építési szabályzat módosítása. Hangsúlyozta, hogy a változtatási tilalmat csak három évig lehet elrendelni és az új szabályzat életbelépésével automatikusan megszűnik.

Az új szabályozást 2027. július elsejéig meg kell alkotni.

Ezt követően két percben az érintettek is hozzászólhattak. Az első hozzászóló amellett érvelt, hogy jogsértő változtatási tilalmat elrendelni a Frankhegy környékére.

Dr. Bócsi István jegyző válaszában elmondta, hogy egy új jogszabályi környezet jött létre, ami kötelezte az önkormányzatot a helyi építési szabályzatának felülvizsgálatára. Egy frankhegyi lakos amellett érvelt, hogy jogszerűen is lehet kárt okozni. Megfontolják, hogy bepereljük az önkormányzatot jogalkotással elkövetett károkozás miatt. Egy harmadik frankhegyi lakos szintén kritizálta az építési tilalom elrendelését.

Wittinghoff Tamás polgármester elmondta, hogy Frankhegy problémáját egy olyan szakszerűtlen döntés okozta, amely még a rendszerváltás előtt született. Akkor úgy minősítették át egyes településrészeket belterületté, hogy annak semmiféle infrastrukturális feltétele nem volt meg. Ezzel szinte megoldhatatlan probléma elé állították a későbbi önkormányzatot.

A képviselők döntöttek a helyi iparüzési adó alóli mentesség értékhatárának emeléséről a háziorvosok, fogorvosok és védőnők esetében.

Elfogadták a 31/2020. (XII. 16.) önkormányzati rendelet technikai módosítását, amely az államháztartáson kívüli források átvételére és átadására vonatkozik.

A testület jóváhagyta a temetői díjak felülvizsgálatát, ennek értelmében a temetési helyek és újraváltási díjak 10 százalékkal emelkednek. Ugyanakkor a Budaörsön lakó elhunytak és hozzátartozók temetése a díjemelés mértékének megfelelő kedvezményben részesül, így számukra a jelenlegi díjszabás marad érvényben.

Jóváhagyták a Károly király és a Szabadság út szervízútjának súlykorlátozott út-szakasszá történő besorolását, valamint a Méhecske és a Vasútsor utca közötti ingatlanok belterületbe vonását. A testület több önkormányzati rendelet technikai módosítását is elfogadta, továbbá döntött a képviselői alapidíj bruttó összegének emeléséről.

Elfogadták a város 2025. első félévi költségvetésének végrehajtásáról szóló tájékoztatót, valamint módosították a közszolgáltatási szerződést.

Jóváhagyták a *Kesjár Csaba Általános Iskola* sportudvarán található műfüves pálya funkcióbővítő felújítását.

A testület határozott vis maior támogatásra irányuló pályázat benyújtásáról is, amely a 1607. hrsz-ú ingatlan melletti partfal károsodásának helyreállítását célozza.

Jóváhagyták a budaörsi vízhálózat 2026–2035 közötti időszakra vonatkozó gördülő fejlesztési tervét, valamint forrást biztosítottak a városi uszoda és sportcsarnok beruházási és karbantartási munkáihoz.

Döntés született **egy újabb traffipax-be rendezés beszerzéséről**, továbbá egy költségvetési sor átnevezéséről, amely technikai jellegű módosítás volt.

A testület forrást biztosított a városi kárácsonyi díszkivilágítás új elemeinek beszerzéséhez, valamint a 2025. évi ortofotó térkép és növényzetállomány-változás követésének költségeire.

A testület fizetési haladékokat adott a Budaörsi Kézilabda Sport Nonprofit Kft-nek, egyúttal módosította a visszafizetési kötelezettségének határidejét.

Döntés született több ingatlan belterületbe vonásáról, valamint a Farkasréti út 6. szám alatti ingatlan haszonkölcsönbe adásáról az Esély Szociális Társulás Szociális és Gyermekjóléti Központ részére, amely az épületben gyermekjóléti és szociális szolgáltatásokat biztosít majd.

A képviselők pályázat kiírásáról határoztak két önkormányzati ingatlan értékesítésére, továbbá jóváhagyták egy önkormányzati ingatlan eladását is. Elfogadták a Clementis László utca 20. szám alatti ingatlanok haszonkölcsönbe adását a Primanima Fesztivál sikeres lebonyolítását.

A testület döntött a Zichy-major ingatlanjait érintő telekalakításról, melynek keretében az önkormányzat tulajdonában álló területeket egy helyrajzi szám alá vonják össze.

Pályázatot ír ki az önkormányzat az iparosított technológiával készült lakóépületek felújításának és korszerűsítésének támogatására, valamint a Templom tér 17. szám és a Puskás Tivadar utca 55. szám alatti önkormányzati ingatlanok bérbeadására.

A képviselők elfogadták a BTG NKft.-vel kötött haszonkölcsön-szerződés módosítását, továbbá döntöttek a Kolozsvári utcában található önkormányzati ingatlan értékesítéséről.

A testület jóváhagyta az Érdi Tankerületi Központ által benyújtott selejtezési tervet a Budaörsi Illyés Gyula Gimnázium, Techni-

kum és Szakképző Iskola egyes eszközeire vonatkozóan.

Elfogadták az Árok utcai sporttelep (Budaörs, 4175/3 hrsz.) jogi helyzetének rendezését, valamint módosították a Herman Ottó Általános Iskola játszóudvarának felújításával kapcsolatos építési munkák határidejét.

A képviselők tagi kölcsön nyújtásáról döntöttek a BSC 1924 Futball Kft. részére.

Támogatták a „Zöld-kék infrastruktúra fejlesztések településeken – KEHOP-Plusz-2.2.1-25” program keretében benyújtandó pályázat, amely a Hosszúréti-patak rehabilitációját célozza konzorciumi együttműködésben.

Elfogadták a Farkasréti út Nefelejcs utca – Ó-temető – Naphegy utca közötti szakaszának burkolatrekonstrukcióját.

A képviselők jóváhagyták a határozott idejű álláshelybővítést a Pagony Óvodában és a Kincskereső Óvodában.

Elfogadták a Budaörsi Szent Benedek Technikum és Gimnázium, valamint az Illyés Gyula Gimnázium szalagavató rendezvényének támogatási kérelmeit.

Megszavazták a Budaörsi Latinovits Színház költségvetési átcsoportosítási kérelmét, valamint jóváhagyták a színház költségvetésének módosítását.

A testület támogatta az Érd Hivatásos Tűzoltó-parancsnokság kérelmét.

Döntés született a TOP Plusz-1.2.3-21 pályázati felhíváson való indulásról, amely belterületi utak fejlesztését célozza.

Módosították a Magyarországi Evangélikumi Testvérközösséggel kötött megállapodást, amelynek értelmében meghosszabbították a fizetési határidőt.

A képviselő-testület elfogadta a Kormányhivatal által a gyermekek átmeneti otthona feladat-ellátásával kapcsolatban feltett kérdésekre adandó választ. Budaörs Város Önkormányzata a következő három évben továbbra is ellátási szerződés keretében biztosítja a gyermekek átmeneti elhelyezését.

A képviselő-testület döntött arról, hogy a Budaörs belterületén található 4121/4, 4130/3, 4129/5, 4122/4, 4123/22 és 4123/17 helyrajzi számú közterületek az Építők útja elnevezést kapják.

Az önkormányzat Koós Boglárkát, a Budaörsi Latinovits Színház művészt saját halottjának tekinti.

Sürgősségi indítványként a képviselő-testület döntött a LIFE 2025 PRIVAFIN pályázathoz való csatlakozásról.

A projekt célja a magántőke bevonásával megvalósuló termálvíz-hasznosítás. Ennek elérése érdekében alternatív pénzügyi eszközöket kíván kidolgozni és letesztelni a projekt.

(Budaörsi Infó)

BUDAÖRSI KÉPES HÍRMIX

Úszógumit a bálnának! -
Gyermekversíró pályázat

Úszógumit a bálnának! Írj te is „svéd típusú gyerekverset”! Pályázatot hirdetett a Jókai Mór Művelődési Ház. Mit érzel, mit gondolsz a körülötted lévő világról? Írd meg rövid, csattanós versben!

A Jókai munkatársai „svéd típusú” gyermekversek írására buzdítják az iskolás korosztályt. Tavaly 80 pályázótól összesen 106 vers érkezett.

Korosztályi kategóriák: I. kategória: 9–11 éves, II. kategória: 12–15 éves.

Leadási határidő: 2025. november 2. **Díjátadó:** 2025. november 29. (szombat) 14:00.

Lehet, hogy a te versedet is elszavalja egy színész a díjátadó gála színpadán? Lehet!

Mert a díjátadó ünnepségen a legjobbnak ítélt verseket a Budaörsi Latinovits Színház színművészei adják elő a nagyszínpadon, valódi színházi díszletek között.

Zsűri tagjai: Varró Dániel József Attila-díjas költő, műfordító és Veress Dávid műfordító, szerkesztő, a Skandináv Ház Alapítvány képviselőjében.

A verseket a szabo.maria@jmmh.hu e-mail címre word-formátumban várják.

A versek mellé kérik feltüntetni a következő adatokat: pályázó neve, életkora, címe, szülő és pedagógus elérhetősége (telefonszám, e-mail cím). A nyerteseket e-mailben értesítik.

A részvétel a pályázaton és a díjátadó ünnepségen díjmentes!

Gyászol a Budaörsi
Rendőrkapitányság

Családjához indult haza, összeesett az utcán és meghalt a budaörsi rendőrség 38 éves nyomozója **Rózsás Péter** r.zls. nyomozó. A sors csak 38 évet adott neki – számolt be róla a biatorbágyi bűnmegelőzési közösségi oldal.

„A mindig vidám kolléga a családjához indult haza tegnap este, de már nem érkezett meg.

Az utcán lett rosszul és hiába volt a gyors orvosi ellátás, már nem lehetett rajta segíteni.

A bejelentést követően minden szolgálatban lévő rendőr,

polgárőr azonnal helyszínre indult, hátha tudnak valamit még tenni.

Fátyolos szemmel, szótlanul segítettek a mentőszolgálat munkatársainak, imádkozva a csodáért. de a csoda nem érkezett Péter a helyszínen elhunyt.

Péter nagyon szerette a munkáját, igazi rendőr volt. Hivatása volt a másokon segíteni. Hozzánk kapcsolódóan, több biatorbágyi bűncselekmény felderítésében is komoly szerepe volt. Most már az égi rendőrséget segíti, de biztosan mosolyogva tekint vissza ránk és már fentről segíti a munkánkat.

Nyugodj békében Péter, nem fogunk elfelejteni.

Ezúton is szeretnénk részvételük kifejezni a családjának.

Polgárőrség Biatorbágy – Herczeghalom”

Képviselői hírek

Budaörs keleti részén az elmúlt hónapban is sok minden történt. **Dr. Tóth Ferenc** a körzet képviselője számolt be újságunknak az aktualitásokról.

„Sajnos rossz hírrel kell kezdenem. Szomorú, hogy csak pár hónapig bírták a járdát védő műanyag bábuk a Szegfű és az Ősziarack utcák szegletén.

A lakossági kérés korábban az volt felém, hogy itt a sarkot sok esetben olyan élesen veszik be az autósok, hogy felhajtanak a járdára sokszor veszélyeztetve a gyalogosforgalmat, valamint a nem régen épített járda is süllyedésnek indult. Sajnos pár napja a három bábu kidöntésre került. Kértem a szakirodát, hogy keressünk más megoldást a sarkok védelmére. Lakossági kérés alapján a Szellő utca és Pántlíka utca sarkára új közlekedési tükrök kerültek kihelyezésre a már korábban kihelyezett mellé.

Erre azért volt szükség, mivel a Pántlíkából kifelé a jobbos oldal beláthatatlan volt, hiszen tükrök csak balra volt. Most már így nagyobb a biztonság, jobban belátható a sarok mindkét irányban. Budaörsön a 40-es buszjárat vonalán iszonyatos többször megállóban is az öblök állapota a Pest felé vezető oldalon az Aradi és a Tulipán utcai megállóknál kiemelten. Utasként beszéltem több buszvezetővel is,



ők azt mondták, hogy többször jelezték már az illetékesek felé, hiszen őket is nagyon zavarja. Megkerestem a Budapest Közlekedési Központot, ahol arról tájékoztattak, hogy a feladat megoldása a Magyar Közútra tartozik. Természetesen ide is elment a sürgős javítást kérő levél, hiszen a közelgő rossz idő, az eső és a hideg csak tovább fogja rombolni a buszmegállók beálló öbleinek az állapotát.

Egy jó hír a végére. Elkészült a Fagyöngy utcai járda. A lakók végig elégedettek voltak a kivitelezők munkájával, akik valóban szép munkát végeztek. Most már sehol sem kell az úton haladni és ezt azért fontos kiemelni, mivel ezt az utcát a Kesjár iskola irányába a gyerekek kiemelten használják.

A jövőben is várom a lakossági megkereséseket. Köszönöm a sok érdeklődést, illetve mindig fontos megjegyezni, hogy a Városháza és a BTG munkatársai mindig mindenben nagy segítségemre vannak képviselői feladatom teljesítése során. Nekik is szeretném megköszönni a munkájukat.”

117 véradó vett részt a hétvégén
Budaörsön a légimentős véradáson

Ötödik alkalommal szervezte meg közösségi eseményét a **Magyarországi Légimentésért Közhasznú Alapítvány**, a **Magyar Légimentő Nonprofit Kft.**, a **Magyar Vöröskereszt** és az **Országos Vércellátó Szolgálat** Budaörsön. Szeptember 27-én hét helyszínen egy időben került megrendezésre ez a különleges véradás, ami egyben egy verseny is volt.

Véradók száma: Budaörs 117 fő, ebből első véradó: 32 fő, Keszthely 103 fő, ebből első véradó: 15 fő, Paks 144 fő, ebből első véradó: 22 fő, Szentes 63 fő ebből első véradó: 6 fő, Debrecen 46 fő, ebből első véradó: 5 fő, Miskolc 104 fő, ebből első véradó: 20 fő, Balatonfüred 76 fő, ebből első véradó: 5 fő. **Összesen 653 fő, melyből első véradó: 105 fő.**

TERVRAJZOK, PLAKÁTOK
nyomtatása

Budaörsön a Kisfaludy u. 40-ben.

www.starkiss.hu – Telefon: 06-23-428-264

E-mail cím: starkiss@starkiss.hu

Névjegyek nyomtatása egyoldalon színes
70 Ft + áfa/db; kétoldalon 90 Ft + áfa/db / 100 db
Budaörsön a Kisfaludy u. 40-ben.
Telefon: 06-23-428-264
E-mail cím: starkiss@starkiss.hu

Budaörsi siker! - Stefán Kornél két arannyal a nemzet legjobbjá

2024. októberében számoltunk be róla olvasóinknak, hogy a 47. WoldSkills versenyen egy budaörsi versenyző is részt vett és remek eredményt el. Tavaly **Stefán Kornél** a bronzérmet hozhatta el szoftverfejlesztő kategóriában, idén pedig a nemzet legjobb fejlesztője érmet nyerte el! Gratulálunk! A magyar fiatalok berobbantak Európa élvoná-
lába, ahol véget ért a EuroSkills



Herning 2025 szakmák bajnoksága. A magyar csapat olyan

eredményeket ért el, amelyekre méltán büszke lehet mindenki!

A dániai Herningben 32 ország legtehetségesebb fiataljai csaptak össze, a magyar versenyzők bebizonyították, hogy a magyar szaktudás, kitartás és elszántság páratlan.

4 arany-, 2 ezüst-, 5 bronz- és 5 kiválósági érem került magyar kézbe – minden egyes díj a rengeteg munka, elhivatottság

és szenvedély gyümölcse. A záróünnepségen a magyar fiatal szakemberek megérdemelt tapsviharral léptek a dobogóra.

Stefán Kornél, budaörsi szoftverfejlesztő is kiválóan szerepelt! Két aranyéremmel jött haza! Plusz az összesített 700-as skálán a magyar válogatottból neki volt a legmagasabb pontszáma, így a nemzet legjobbjá érem is az övé lett.

A TISZTA, VIRÁGOS BUDAÖRSÉRT PÁLYÁZAT NYERTESEI

Budaörs Város Önkormányzata idén is meghirdette a Tiszta, virágos Budaörsért pályázatot. Megvannak a díjazottak!

A Bíráló Bizottság tagjai:

Stift Nándor – a Fenntarthatósági, Környezetvédelmi és Településfejlesztési Bizottság elnöke

Kisfalviné Lauber Andrea – a Fenntarthatósági, Környezetvédelmi és Településfejlesztési Bizottság tagja

Borhegyi Éva – Budaörsi Kertbarátok Dr. Luntz Ottokár Egyesület delegáltja

Székelyné Szatmári Csilla környezetvédelmi ügyintéző, Polgármesteri Hivatal

A Tiszta virágos Budaörsért pályázatra az idei évben **31 db pályázat** érkezett. A Bíráló Bizottság tagjai minden benyújtott pályázatot szabályosnak találtak. A helyszínelés során minden helyszínt bejártak és fotókat készítettek a pályázók által készített és fenntartott növénykompozíciókról.

Az első helyezettek 50 000 Ft értékű utalványt, a második helyezettek 45 000 Ft értékű utalványt, a harmadik helyezettek 40 000 Ft értékű utalványt kapnak a Nö-



vényház virágüzletbe. Mind a 17 díjazott fafaragó által kézzel készített emléktáblát is kap, továbbá a pályázók emléklapot vehetnek át.

Az 1. számú „Családi ház és környezete” kategóriában a Bizottság egy első, kettő második, kettő harmadik helyezettet és öt fenntarthatósági különdíjat hirdet:

Első helyezett: Krix György, második helyezettek: Eichner Gábor, Debreczeni Lajosné, harmadik helyezettek: Ughi Dávid, Molnár Vilmos.

A 2. számú „Lakótelepi előkertek, társasházak közterületi kiültetései” kategóriában

a Bizottság egy első, kettő második helyezettet, egy harmadik helyezettet hirdet:

Első helyezett: Komáromi Ferenc, második helyezettek: Batuska Béláné, Gyenesné Göndör Andrea, harmadik helyezett: Baranyi Attiláné.

A 3. számú „Balkonok, erkélyek” kategóriában egy első helyezettet és egy második helyezettet hirdet a bizottság:

Első helyezett: Kondor Emília, második helyezett: Godó Zsuzsanna.

A 4. számú „Gazdasági társaságok, szolgáltatók, nem gazdálkodó szervezetek (pl. civil szerveződések, alapítványok, egyesületek, egyházak)” kategóriában helyezett:

Első helyezett: Halász Erika (Erika Salátázója).

Fenntarthatósági célokat bemutató különdíjasok: Mihály László, Szabóné Csepelye Zsuzsa, Nagy Sándor Lászlóné, Major Gábor, Nyúl Péter. **Gratulálunk!**

(Budaörsi Infó)

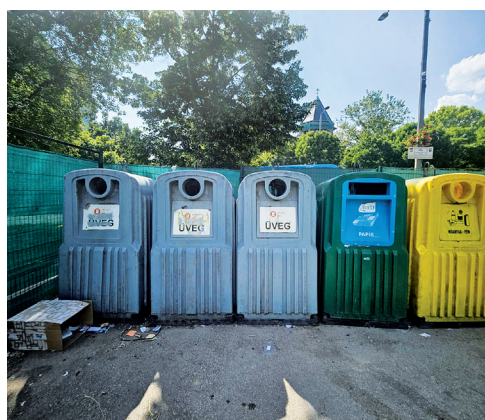
A MOHU ÚJ SZABÁLYAI A HULLADÉKSZÁLLÍTÁSBAN

2025. október 1-jétől a MOHU új szabályai lépnek életbe a hulladékszállításban.

A társasházak nem vállalják át a szabályszegésekből adódó többletköltségeket: ha a kuka szabálytalan használata miatt bírság vagy pótdíj keletkezik, azt – amennyiben beazonosítható – azt az érintett lakóra hárítják. **A legfontosabb előírások:**

A vegyes kukába tilos papírt, műanyagot, fémeket, építési törmelék, elektromos vagy elektronikai hulladékot dobni.

A kuka fedele minden ürítésnél legyen teljesen lecsukva. A túlsorduló vagy a kuka mellé helyezett hulladék többlethulladéknak minősül, amit a szolgáltató külön díjért szállít el.



Súlykorlát minden edénytípusra:

60 literes kuka: max. 15 kg, **80 literes kuka:** max. 17 kg, **120 literes kuka:** max. 27 kg, **240 literes kuka:** max. 50 kg, **770 literes kuka:** max. 175 kg, **1100 literes kuka:** max. 250 kg

Amennyiben a kuka súlya meghaladja a fenti határértékeket, a szolgáltató nem üríti ki, a többletköltség pedig az érintett lakót terheli.

Sérült kuka esetén, ha az nem a szolgáltató hibájából történt, a tulajdonosnak 8 napon belül kötelessége a javításról vagy cseréről gondoskodni. (Budaörsi Infó)

Társasházi
közös képviselőt
0670/338-6723
kozsokepviselo.hu

Bunda felvásárlás
arannyal, illetve
ezüstök, régiségek
felvásárlása kész-
pénzfizetéssel.
06-20/990-9150

Teherautó bérlet
kedvező áron
0620/213-0693
furgonberlesmm7.hu

ÁLLÁSHIRDETÉS

Budaörsi családi vállalkozás káros szenvedélyektől mentes, feladatra és megbecslésre vágyó **nyugdíjas ezermestert keres** gondnoki munkakörbe. Alkalmazás részmunkaidőben (napi 4 órában bejelentve) **rugalmas munkavégzéssel.**

Jelenkezés +36 30 605 1237 hr@alfaped.hu

Környezetünk

Közérdekű

AJÁNLAT

MI VEZET AZ ELHÍZÁSHOZ (2 RÉSZ)

Szakértői cikksorozatunk következő részében Dr. Tóvölgyi Zsuzsa, gyógyszerész, természetgyógyász, fitoterapeuta, a hízással kapcsolatban osztja meg velünk hasznos tanácsait. Ebben a részben arról lesz szó, hogy mik azok a főbb tényezők, amelyek súlygyarapodáshoz, elhízáshoz vezetnek.

Egészségünk

Azt szoktam mondani, hogy a mai kor embere úgy éhez, hogy közben túlsúlyos. Éhez a tápanyagokra, de megfullad az energiában.

A mai ételek rendkívül kalóriasűrűek, míg tápanyagban szegények. Gazdagok cukorban, finomított, ultrafeldolgozott szénhidrátokban és növényi olajokban, rendkívül csábítóak és ízletesek az adalékanyagoknak köszönhetően, ezáltal csak úgy etetik magukat és könnyen lehet belőlük túl sokat enni, pedig ezekből a kevés sem válik a javunkra.

Az összetevők közt gyakran találunk olyan izolált – valaha volt növényi vagy állati termék egyes összetevője –, vagy iparilag előállított alapanyagokat, amelyek mellőzik a növényi, vagy állati „biológiai járulékos anyagokat”. Tehát ahelyett, hogy akár szabad szemmel, akár az összetevők között felismernénk a valós növényi vagy állati részt, gyakran csak olyanokat látunk az összetevők listájában, mint (módosított) keményítő, glükóz szirup, kazein, tejsavbaktériumok, oltóenzim, starter kultúra, (természetes) aroma, nátrium-nitrit, ...

Annyira nincs „élet” és tápanyag ezekben a termékekben, hogy nem véletlenül dúsítják némelyiket külön vitaminokkal és ásványi anyagokkal is. Minden törekvés ellenére, ezeknek az ízletessé és kíváncsiságra „összelegőzött” csábító élelmiszereknek a fogyasztása mégis rosszabb egészségi állapotot és elhízást tud eredményezni.

Ugyan az elmúlt fél évszázadban az elhízás nagymértékű növekedésével párhuzamosan számtalan egyéb körülmény növekedett ugyanilyen ütemben, de az elfogyasztott ételek és a forgalmazott, iparilag előállított összetevőkből készített élelmiszerek elterjedése vitathatatlanul közrejátszik az elhízás-járvány kialakulásában. Az ilyen kalóriasűrű ám tápanyagszegény táplálék fogyasztása során a szervezet sóvárogni fog a tápanyagokra, amelyekből jelentős hiányt halmazott már fel, ezért eszik és eszik, hogy hozzá tudjon jutni... És eljutunk ugyanoda, ahova az előző részt végén is: mindaddig, amíg valamiből hiány van, az agyad azt a jelzést küldi neked, hogy EGYÉL!!!

Ezzel szemben a jól, tudatosan összeválogatott, változatos, valódi (nem feldolgozott, vagy legkevésbé feldolgozott), tápanyagsűrű ételek kielégítik a szervezet igényeit, és nem ösztönöznek túlevésre minket.

Van még egy komoly ok, ami az emberek többségét túlevésre „készteti”. Ez pedig a nem megfelelő minőségű és/vagy megfelelő mennyiségű alvás. Ha látszólag elegendő időt töltünk az ágyban alvással, és mégis nehezen, nyüzögtan, kimerülten ébredünk, akkor biztos, hogy az az alvás nem nevez-



hető pihentetőnek, azaz minőséginek. Ennek számtalan oka lehet, többek között, az elalvást megelőző órákban túlzott kék fény hatás, kortizol szintet megemelő tevékenységek (rossz hírek, horror film, esti órákban végzett megerőltető edzés...), késői órákban elfogyasztott zsíros, nehezen emészthető táplálék, 14 óra utáni kávézás, esti (jelentősebb) alkohol fogyasztás, táplálkozásból vagy betegségből fakadó nagyobb vércukor kilengések, kényelmetlen ágy, nem megfelelő alvás higiénia (nem optimális hőmérséklet és fényviszonyok), horkolás, orrlégzés, stb. ... Az időben nem megfelelő mennyiségű alvás – ami egyénenként eltérő, de semmiképp sem lehet tartósan napi 7-8 óra alatt – már abból az egyszerű okból kifolyólag is a legtöbb esetben túlevést eredményez, hogy egyszerűen több időt töltünk ébren, ezáltal több a lehetőség az evésre és a gyakorlatban valóban többször is eszünk. Gyakran tapasztalom, hogy azok, akik este nem időben (legkésőbb 22 óra körül) fekszenek le, ők a vacsora után még gyakran látogatják meg, akár többször vagy folyamatosan a hűtőt, kamrát némi maradék vagy nassolni való után kutatva.

Ha valaki rendszeresen, vagy akár csak rövidebb ideig átmenetileg kevesebbet alszik, azt a kutatások a fogyási nehézséggel is összefüggésbe hozták. Ennek értelmében, egy tervezett fogyókúra idején különösen fontos lenne az elegendő, megfelelő alvás.

Mind a kevesebb, mind a rossz minőségű alvásnak jelentős hatása van a vércukorszintünkre és ezáltal az éhség érzetünkre, ráadásul az ételválasztásunkra is. Azt is megfigyelték, hogy néhány napnyi kevesebb alvás is elég ahhoz, hogy mérhető inzulinrezisztencia alakuljon ki. Van még két fontos úgynevezett étvágyhormonunk, a leptin és a ghrelin, amelyekre szintén hatással van mind az alvás minősége, mind a mennyisége. A leptin a jóllakottság érzésért felelős, míg a ghrelin az éhségérzetért. Kutatások által is megerősítették, hogy a nem megfelelő alvás növeli a ghrelin szintjét és csökkenti a leptinszintet. Ezzel a hormonkombinációval és a vércukor ingadozásával viszont elég nehéz elkerülni a túlevést, és hab a tortán, hogy éhesen gyakrabban esik a választás a csábító, ultrafeldolgozott ételekre, ami ugye kalóriában dús és tápanyagban szegény.

Túlzott mértékű omega-6 fogyasztás

Az omega-6 zsírsavak (és az omega-3 is!) a többszörösen telítetlen zsírsavak (PUFA = polyunsaturated fatty acids) csoportjába tartoznak. Ezek esszenciális és egyben veszélyes zsírok. **Hogy lehet egy esszenciális „akármilyen” veszélyes? Máris megmagyarázom.**

Az esszenciális „csak” annyit jelent, hogy mivel a szervezet nem képes előállítani, ezért táplálékból kell beszerezni. (Érdekesség, hogy fehérjéből és szénhidrátból a szervezetünk képes előállítani a legfontosabb zsírsavakat, de az omega-6 és omega-3 nem tartozik közéjük.) Mint oly sokszor, a kulcs most is a mennyiségben van. Ugyanis a veszélyt az okozza, hogy a szükségesnél és optimálisnál többszörös mennyiséget fogyasztunk omega-6-ból. Omega-3 túlfogyasztás nem gyakori (sőt, inkább alulmúlja az ideális mennyiséget), de az is káros következményekkel jár(na). Éppen ezért, aki rendszeresen szedi, fontos betartani az ajánlott napi adagolást.

Ráadásul azok után, hogy az omega-6 elfogyasztott mennyisége az elmúlt 100 évben megháromszorozódott, még mindig felszálló ágyban van. **Miért?**

Az iparilag olcsón előállított omega-6 zsírok főként magokból származnak (napraforgó, szója, kukorica, repce...), és ezek az élelmiszeripar kedvencei, gyakorlatilag mindenben előfordulnak. Ebből következik, hogy az egyre nagyobb mértékű feldolgozott élelmiszerek fogyasztásával drasztikusan megemelkedett az emberek omega-6 bevitele is. A tápanyagban szegény étrend miatt túlevéssel akar kompenzálni a szervezetünk, ezért egyre jobban kirajzolódni látszik az omega-6 dömping is. Ezzel az omega-6 bevétel még nem ér véget! Ugyanis a nagyüzemi tömeges állattartásban a napfényt nem látót és magokkal (amelyek az omega-6 zsírsavak elsődleges forrásai!) hizlalt állatok zsírja is feldúsul omega-6 zsírsavakkal.

Mennyi omega-6-ra van szükségünk?

A teljes napi energiabevitelünk 1-2%-át kitevő omega-6 bevétel elegendő. Azonban egy kevés omega-3 fogyasztása mellett a szükséges omega-6 mennyisége csökkenni fog. Tehát kiegyensúlyozott étrend esetén energiabevitelünk 1, maximum 2%-át kitevő PUFA (omega-6 és omega-3) mondható egészségesnek, és kb. 4%-ig egész jól tolerálja a szervezet, még ha nincs is ekkora mennyiségre szüksége.

(Hiányállapottal gyakorlatilag nem kell számolnunk. Nagyon ritkán, ekcéma és cisztás fibrózis esetén előfordulhat. Természetes növényi és állati eredetű ételek fogyasztása esetén ez azonban kizárt.)

A szükségesnél nagyobb mennyiségű omega-6 fogyasztásakor eleinte elégetésre, átalakításra kerül a felesleg, de bizonyos mennyiség felett, már felhalmozódik a zsírszövetben és ott kifejezetten gyulladáskeltő hatása is van, ezáltal számos betegség kialakulásának a melegegya lesz (metabolikus szindróma, immunrendszeri megbetegedések, rák, depresszió, emésztőrendszeri érintő betegségek...).

De visszatérve az elhízásra: az még nem meglepő, hogy növekvő mennyiségű omega-6 zsírsavfogyasztás mellett súlygyarapodás tapasztalható. Az viszont már felkeltette a kutatók figyelmét, hogy mind

állatkísérletekben, mind embereken végzett megfigyeléseken azt az eredményt kapták, hogy ugyanakkora zsírtartalmú étrendek fogyasztása mellett annál nagyobb mértékű lett a testzsír%, minél magasabb volt az elfogyasztott táplálék zsírtartalmán belül az omega-6 zsírsavak aránya.

A növényi magokat és magolajokat és az azok felhasználásával készült ételeket, valamint a nagyüzemi, magokkal és takarmánnyal hizlalt állatok fogyasztását drasztikusan vissza kell fognia a mai kor átlagemberének, annyira túlzásba vitt az omega-6 fogyasztása napjainkban. Ezek helyett részesítsük előnyben a valódi, termé-

szetes (nem feldolgozott) növényi ételeknek és a szabadon tartott állatok húsnak, valamint az omega-3-ban bővelkedő hideg vízi halaknak és kagylóknak a fogyasztását!

Sütéshez és főzéshez ne használjunk PUFA-ban bővelkedő olajokat, zsírokat (amik ráadásul rendkívül hőérzékenyek is és hő hatására további káros anyagok is keletkeznek). A legjobb választás a kókuszolaj, a kakaóvaj, a pálmamag (nem pálma!) olaj vagy a magas olajsavtartalmú napraforgóolaj, esetleg a vaj vagy a ghi. Rövidebb ideig tartó főzéshez az olívaolaj, az avokádóolaj és a kacsazsír (szabadon tartott állatból) is szóba jöhet.

(Budaörsi Infó)

A HELYI ÖNazonosság védelme (2. rész)

A közjegyző segít cikksorozatunk tovább folytatódik. Ebben a részben a helyi önazonosság védelméről beszélgettünk dr. Szécsényi-Nagy Kristóf budaörsi közjegyzővel.

Az előző cikkben áttekintettük, miért alkották meg a helyi önazonosság védelméről szóló törvényt, és beszéltünk arról is, kik azok, akikre nem vonatkozik az új jogszabály.

Dr. Szécsényi-Nagy Kristóf a *Budaörsi Infónak* ezúttal arról beszélt, mi történhet, ha egy település korlátozásokat vezet be a betelepülőkkel szemben.

Mi történik akkor, ha valaki a törvény alóli a mentességeket nem tudja igazolni?

Abban az esetben, ha az érintett önkormányzat a helyi önazonosság védelmében ún. dologi jogvédelmi eszközt vezet be, akkor a betelepülőnek minősülő vevő által megvásárolni kívánt ingatlant elővásárlási jog fogja terhelni.

Itt három eset lehetséges, akár egymás mellett is:

Dönthet úgy az önkormányzat, hogy őt vagy valamelyik cégét illeti az elővásárlási jog, ilyen jogot biztosíthat a telekhatáros szomszédoknak, de akár a település összes lakójának is. (Érdekesség, hogy az első ilyen rendeletet megalkotó Mezőkeresztes önkormányzata elfelejtett rendelkezni arról, kit illet az elővásárlási jog.)

Valójában innentől kezdve ahol ezt – jogilag megfélelően – bevezetik, úgy fog kinézni egy adásvétel, mint a termőföldek esetében: a szerződést hirdetményként publikálja a jegyző, azt 30 napig bárki megismerheti. Emiatt nagyon el fognak húzódni az ügyletek. Ha többen szeretnének élni az elővásárlási joggal, akkor a törvény, illetve az



önkormányzati rendelet által meghatározott sorrendiség dönt. Az önkormányzat előnyt élvez a magánszemélyekkel szemben, a szomszédok a többi lakossal szemben. Ha pedig a szomszédnak nem minősülő lakosok közül többen élnének az elővásárlási joggal, akkor a megvásárolni kívánt ingatlantól való távolságuk dönti el, hogy ki veheti meg azt. Ha azonos társasházban élnek (tehát ha egyenlő a távolság), akkor az eladó dönt arról, hogy kinek szeretné eladni.

Az elővásárlási jog gyakorlását személyesen a jegyzőnél kell bejelenteni, aki megvizsgálja, hogy egyáltalán megilleti-e az érintettet az elővásárlási jog. A határidő letelte után a jegyző értesíti a feleket, hogy volt-e olyan személy, aki élt az elővásárlási jogával.

A földhivatal fogja ezt a kérdést vizsgálni?

Ez egy érdekes kérdés. Az ingatlan-nyilvántartási törvény és a helyi önazonosság védelméről szóló törvény között nem mondható, hogy teljes az összhang. Ami gond jogilag, hogy mi a helyzet az ingatlan nyilvántartási törvénnyel.

A földhivatal azokat az elővásárlási jogokat tudja vizsgálni, amelyek léte a tulajdoni lapból megállapítható. Például ilyen a közös tulajdonon, műemléki jellegben vagy természetvédelmi jellegben alapuló elővásárlási jog, vagy az az elővásárlási jog, amit a felek bejegyeztettek korábban az ingatlan-nyilvántartásba.

Jelen esetben erről szó nincs, nem beszélve arról, hogy számos mentesség pusztán családi viszonyokon vagy korábbi családtörténeten – azaz szubjektív elemeken – alapul. Emellett a földhivatal azt sem fogja látni, hogy ha az adott település csak valamelyik településrésze vezet be a korlátozást – pl. a kacsaringós dűlőre –, akkor az érintett ingatlan oda tartozik-e vagy sem. Így gond nélkül bejegyzik a szerződés alapján a jogszerzést.

Ugyanakkor a törvény azt mondja, hogy az elővásárlási jog megsértésével kötött szerződés semmis. Ez súlyos jogbizonytalansághoz fog vezetni, ami adott esetben a jövőbeni tulajdonosok számára is kockázatot fog jelenteni. A kockázat pedig csökkeni az ingatlanok értékét csakúgy, mint az olyan korlátozások, amelyek megnehezítik az adásvételt.

(Budaörsi Infó)

A közjegyző segít!



BUDAÖRSI INFÓ BUDAÖRSIEK INGYENES KÖZLETTI INFORMÁCIÓS LAPJA • Megjelenik 10 000 példányban • ISSN 2560-2098 • Hirdetésfelvétel: Starkiss Kft. – Budaörs, Kisfaludy u. 40. • www.budaorsinfo.hu • Telefon/fax: 06-23/428-264 • E-mail: budaorsinfo@starkiss.hu • starkiss@starkiss.hu • Copyright: ©Starkiss Kft. • Kiadó: Starkiss Kft. Acta Publica Kiadója • Vezető szerkesztő: Marcinka-Májer Emese • Főszerkesztő: Kiss Sándor •

Grafika és kivitelezés: Starkiss Grafikai Stúdió • Felelős vezető: Stark János • www.starkiss.hu Szerkesztőségünk a hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállal. A hirdetésekkel kapcsolatos reklamációt a megjelenést követő 8 napon belül fogadjunk el. Lapunk minden grafikai megoldásának szerzői joga kizárólag a Starkiss Kft. tulajdona, kivéve a készen kapott hirdetéseket. • Minden jog fenntartva! • A NyomdaPont, KönyvesPont, ActaPublica a Starkiss Kft. bejegyzett védjegyei.

PRAKTIKER: JÖN A SZEMÉLYES TANÁCSADÁS, EGYSZERŰSÖDIK A VÁSÁRLÁS

Több újítást, közöttük személyes tanácsadást vezet be idén őszől az országos hálózattal rendelkező Praktiker barkácsoló, derült ki a Bécsi úti áruházukban 2025. október 3-án délelőtt tartott sajtóeseményen. A szeptemberben elindult Otthon Start miatt különösen az otthonfelújítás előtt állók, építkezők számára jelenthet ez könnyebbé. A változások a budaörsi és a Bécsi úti áruházakban kezdődnek, és a tervek szerint a jövőben egyre több egységben találkozhatnak velük a vásárlók. Megújulnak a vásárlótérek, és az összetettebb kérésekkel (például felújítással, építkezéssel) érkező vásárlókat külön tanácsadók, úgynevezett márkanyagkövetek segítik projektjeik megvalósításában.

Személyes tanácsadással és több új szolgáltatással segíti a vásárlókat a magyar tulajdonban lévő barkácsoló 2025 őszétől. A változásokkal először a budaörsi, valamint a Bécsi úti Praktiker áruházakban lehet találkozni.

A vásárlótér átalakítása Budaörsön látható elsőként: átláthatóbb, és még jobban igazodik a vásárlói igényekhez, tájékoztatói szokásokhoz. Szintén ebben az egységben immár rapid parkoló is segíti a gyors áruszállítást. Az újítások célja, hogy a tájékozódás könnyebb, a vásárlás kényelmesebb legyen, összességében növekedjen a vásárlói élmény.

A 23 áruházban működő Praktikernél a nagyobb projektet megvalósító, például Otthon Start hitellel rendelkező vásárlókat úgynevezett márkanyagkövetként dolgozó kollégák segítik személyes tanácsadással. Részletes szakértői támogatást kapnak tőlük azok, akik például konyha- vagy fürdőszobafelújításba kezdtek, esetleg építkeznek. Flórián László, a Praktiker ügyvezető igaz-



gatója elmondta: vásárlóink egyre gyakrabban nem egy-egy terméket, hanem komplett megoldásokat keresnek. A márkanyagköveti programmal és az áruházi fejlesztésekkel a Praktiker azt támogatja, hogy a projektek a tervezéstől a kivitelezésig gördülékenyen legyenek megvalósíthatók. A személyes tanácsadók szükség esetén videóhívással minden áruházból elérhetőek.

A márkanyagkövetek a vásárlókkal együtt tekintik meg a szükséges termékeket, és ha kell, bevonják a szakeladókat,

valamint a logisztikai kollégákat is a termékválasztásba, az áru-összekészítésbe. Ha például valaki konyhát újít fel, tanácsot adnak a tervezéshez, végigkísérik a vásárlót a szükséges osztályokon, és segítenek összeállítani a listát a burkolattól a világításig. A márkanyagkövetek egyfajta tudásközpontként is működnek a Praktikernél: digitális eszközeikkel akár más áruházakban tartózkodó szakértőket is elérhetnek – így segítenek a megfelelő, személyre szabott megoldás megtalálásában.

A Praktiker az elmúlt években új egységeket nyitott Székesfehérváron, Debrecenben és Veszprémben. Folyamatosan fejleszti online áruházát, amely kategóriájában a legnagyobb forgalmú magyar online webshop, amelyet több díjjal is elismert a szakma. A vállalat 2025-ben elnyerte az „Év Barkácsolóáruház Üzletlánc” címet a Trade Magazin Év Kereskedője versenyén, elismerésként vásárlóközpontú működéséért és folyamatos megújulásáért.

(Budaörsi Infó /x/)

STARKISS

Starkiss Kft. - Budaörs, Kisfaludy u. 40. - 06-23-428-264 - www.starkiss.hu



Kiadói nyomdatermékek gyártása

Könyvek, folyóiratok, újságok, konferencia-kiadványok előkészítése és gyártása



Marketing célú termékek gyártása

Névjegy, meghívó, szórólap, prospektus, leporelló, naptár, írókönyvek tervezése és elkészítése



Gyorsnyomdai és kötészet szolgáltatások

Nyomtatás, szkennelés (nagy méretben is), spirálózás, fóliázás, laminálás, lukasztás



Önátíró és mérnöki nyomtatványok gyártása

Tervrajzok szkennelése és nyomtatása, ügyviteli nyomtatványok, munkalapok készítése



Sorszámozott termékek készítése

Belépőjegyek, oklevelek, emléklapok előkészítése és gyártása, personalizálás, sorszámozás



Egyedi projekteket is vállalunk

Magánkiadás, terjesztői és kiadói részfeladatok átvállalása és kivitelezése