

NEMZETI  
ÖSSZETARTOZÁS  
NAPJA  
3. OLDAL

FAFARAGÁS ÉS A  
KÜRTÖS-KALÁCS  
4. OLDAL

# ARANY AGANCS

## POLGÁRI HAVILAP

EGY  
CSALÁDREGÉNY  
BUDAÖRSRŐL  
5. OLDAL

A STADION  
HANGJA  
8. OLDAL

## NEMZETI ÖSSZETARTOZÁS NAPJA BUDAÖRSÖN

A Nemzeti Összetartozás Napján a Fidesz és a KDNP budaörsi szervezetei, több civil szervezettel összefogva június 4-én, 16 órai kezdettel rendezte meg hagyományos megemlékezését a Templom téren. Az időpont választása nem véletlen, hiszen a civilként történelemtanárként is dolgozó Czuczor Gergely, a budaörsi Fidesz elnöke elmondta, 103 évvel ezelőtt, pontosan 16.30-kor írták alá az világháborút lezáró, a magyar történelem máig fájó pontjának számító dokumentumot.

A megemlékezés Szilvási Endre műsorvezető köszöntő szavaival vette kezdetét, majd a himnusz közös eléneklését követően a Budaörsi Pacsirták kórus adott elő egy népdalsokrot. Őket követte Varga János nyugalmazott plébános-atyja, aki közös imádságra hívta az egybegyűlteket.

Ezt követően Incze József, a Magyar Színház művésze szavalta el Juhász Gyula Trianon című verset, majd Czuczor Gergely mondta el megemlékező beszédét. A Templom téri Trianon emlékműnél tartott rendezvény a jelenlévő szervezetek közös koszorúzásával zárult.

### Czuczor Gergely teljes beszéde:

Gyermekként, mikor a családommal átléptük Magyarország határait, édesapám mindig emlékeztetett bennünket, hogy az a föld, amelyen járunk, valamikor még része volt az ezeréves hazának. Manapság pedig, amikor családommal átlépjük az ország határait, én emlékeztetem a gyerekeimet, hogy az a föld, amelyen átutazunk, valamikor az ezeréves magyar állam része volt.

Történelemtanárként, a Rákóczi Szövetség támogatásával, a Határtalanul program keretében szervezünk diákjainknak kirándulásokat a Kárpát-medence határon túli településeinek megismerésére. Ilyenkor szembeállítjuk a fiatalokat, hogy nem csak 103 évvel ezelőtt, hanem még ma is egy közösséget alkotva, egy nemzet részeként összetartozunk mi magyarok itt a Kárpát-medencében.

Ezek az utakon elhangzik az is, hogy



# TRIANON'103

Csehszlovákia, Jugoszlávia és a Szovjetunió szétesése után mi, magyarok vagyunk a Kárpát-medence legnépesebb és legnagyobb gazdasággal rendelkező országa, amely történelmi tényből köteleességek is fakadnak.

Jó egy héttel az 1990-es kormányalakítás után, június 2-án tartotta meg a Magyar Demokrata Fórum a III. országos kongresszusát. Antall József néhai miniszterelnök, több mint egyórás beszédében emlékezett meg a trianoni békeszerződés aláírásának hetvenedik évfordulójáról.

Beszédében, mint egykori történelemtanár és nagy kitekintéssel bíró államférfi utalt rá, hogy az első világháborút lezáró trianoni békediktátum során elvesztettük az ország területének kétharmadát, a magyarság több mint egyharmadát és ennek kapcsán hangoztatta, hogy senki sem vitathatja el tőlünk a fájdalom jogát.

Ragaszkodunk kell ahhoz, hogy a békeszerződés értelmében minden szomszédunk biztosítsa a nemzeti kisebbségek egyéni és kollektív jogait – mondta, hozzátéve: „Törvényes értelemben, a magyar közjog alapján minden magyar állampolgárnak,

ennek a tízmilliós országnak a kormányfőjeként – lélekben, érzésben tizenötmillió magyar miniszterelnöke kívánok lenni.”

Ugyanakkor kijelentette azt is, hogy vállaljuk a Magyarországon élő, nemzeti, etnikai és vallási kisebbségek védelmét is. Nyomatékosan hangsúlyozta, hogy tiszta nemzeti érzéseink nem irányulnak senki ellen, sem a határokon belül, sem a határokon túl.

Ezekért a szavaiért, az akkori ellenzék – élén az SZDSZ-szel, amely pártnak a vezetőségében volt egykoron Budaörs jelenlegi polgármestere is - lejárató hecckampányt indított az első szabadon választott miniszterelnök ellen.

Az ellenzéki politikusok és újságírók, hangadó liberális értelmiségiek valószínűleg már akkor sem csak a saját kútfejükől jutottak el támadássorozatuk kivitelezésére. Én még jól emlékszem azokra, akik már az 1990-es évek elején is igyekeztek a magyart magyar ellen fordítani. Ugyanezek az emberek és utódaik ma idegen hatalmak érdekeit szolgálva, bele akarják rángatni Magyarországot a háborúba.



Itt Budaörsön saját bőrünkön, településünk történelmében keresztül megtanulhatunk mit jelent az, ha idegen érdekek mentén háborút kellett vívnia hazánknak. A nemzeti összetartozás erejével most a békéért kell kiállnunk. Nem hagyhatjuk, hogy a háborúpártiak belerángassák a magyarságot egy háborúba!

Százhárom évvel a világháborús vereség és a trianoni diktátum után, ma a túlélés bajnokaiként állunk az európai történelem színpadán. Nincs a világnak egyetlen nemzete sem, amely kibírt volna ilyen száz évet. Éppen ezért bátran kijelenthetjük, hogy egy „szellemi Magna Hungariában” minden magyarnak helye van, az óhaza mindenkit szívesen fogad, éljen bármely táján a világnak.

A nemzeti összetartozás gondolata nem jelent semmiféle kirekesztést, mert a magyarság befogadó nemzet. Bátran hirdethetjük mi is Ady Endre egykori soraival, „Kitárul a felé karom, kit magyarrá tett

értelem, parancs, sors, szándék, alkalom.” Mi magyarok felelősséget érzünk azokért a milliókért, akik ma a Nemzeti Összetartozás Napja alkalmából emlékezni gyűlnek össze, vagy egy rövid imát mondanak a Kárpát-medence legtávolabbi zugától, a Kárpátok túli messze földrészekig, ahol még magyarok élnek. Az Orbán-kormány hazaszeretéből fakadó nemzetpolitikája ma megadja minden magyarnak az összetartozás büszke tudatát, éljen bárhol is a világon. Mi budaörsiek is ennek a hívő, egységes, összetartó, erős nemzetet építő, a békét előmozdítani igyekvő közösségnek vagyunk részesei.

Őrizzük, vigyázzuk, gyarapítsuk a kárpát-medencei közösségeinket és úgy adjuk majd át gyermekeinknek, hogy ők ne veszteséggé váljanak meg szüleik, nagyszüleik munkálkodását!

Isten éltesse békességben a magyarságot!  
Isten éltesse békességben a budaörsieket!

A budaörsi rendezvényről igazoltan hiányozott a Budaörsi Székely Kör néhány tagja. A megemlékezés időpontjában ők ugyanis azon az immáron ötödik alkalommal megtartott menetben vettek részt, amely egy 1848 méteres, nemzeti színű, két méter széles zászlót vitt végig Andrássy úton az Operától a Hősök teréig. Itt pedig a résztvevők egy élő kokárdát formáltak. Az összetartozás napján a nemzeti zászló kiegészült egy 400 méteres székely zászlóval is, amely a téren körbeölelte a kokárdát, képviselve a külföldi magyarokat. A Hősök tere felett a Szent Korona-ballon fogadta a zászlóvivőket.



## MIÉRT NEM SZERETI A BALOLDAL A SAJÁT HAZÁJÁT?

Sokszor felmerült már ez az elsőre meghökkentőnek tűnő kérdés. Azonban látva a magyarországi baloldal ténykedését, a kérdést nem is úgy tesszük fel, hogy szereti-e egyáltalán a hazáját az ellenzék, hanem úgy, hogy miért nem. Sajnos már az is tragikus lenne, ha csak egyszerűen felmerülne a kétség, így azonban még szomorúbb a helyzet.

Minden józanul gondolkodó ember érzi, látja és tudja, hogy nem a levegőbe beszél, aki egyetért a fentiekkel, hiszen minden egyes olyan ügy, ami hazánkat érinti, a baloldal számára támadási felület a saját nemzete ellen, a kicsinyes politikai haszonszerzés érdekében mindent feláldoznak. Vajon van-e még egy olyan ország az Európai Unióban, ahol nincsen meg a nemzeti minimum a kormányoldal és az ellenzék között? Ahol habzó szájjal harcolnak az energiaválság közepette különösen fontos uniós pénzek érkezése ellen, ahol a saját népüket ostoba bunkónak állítják be, akik élvezik az elnyomást és a diktatúrát, mert nem rájuk szavaztak. Ilyen csak egy van, a „sötétben tartott magyar gombák” társadalma, a „hárommillió tahó” országa a baloldal szerint, így miért is akarnának jót nekünk. Ezt a hozzáállást és viselkedést szinte már meg is szoktuk, elfogadni azonban sosem fogjuk.

A fentiek alapján nem meglepetés, mégis meghökkentő, ahogy minden év június 4-én újból és újból bizonyossággá válik, hogy milyen feneketlen megvetés, nemtörődömség és cinizmus övezi nemzeti tragédiánkat, a trianoni békediktátumot. A trianoni országrablás minden magyar ember számára borzasztó fájdalom, a baloldal azonban még mindig nem tud mit kezdeni a fájdalmas évfordulóval. Általában meg sem emlékeznek a tragikus eseményről, inkább nem beszélnek róla, vagy csak elkenve, közben is a kormányt szidva, vagy helyette töltelékprogramokat tartanak, és inkább a tehenek által kibocsátott bélgázok bolygóra gyakorolt negatív hatása miatt siránkoznak. Értelmetlen, hiszen a magyar nyelvet beszéljük, nagyobb részük legalább Magyarországon nőtt fel, mégis szégyellik, az ilyesből pedig olyan remek performanszok sülnek ki, mint amikor Medgyessy Péter Erdély elcsatolását a román miniszterelnökkel együtt ünnepelte vidám pezsgőzés keretében. Reméljük legalább elnézést kért Nastase elvtárostól, hogy ezer esztendeig a magyarok bitorolták Erdélyt. A Gyurcsány-szektánál sem csodálkozunk, hiszen attól az ember-től és követőitől nem is vártunk mást, aki 2004-ben a saját nemzettársaira mondott nemet és hergelte az anyaországait a határon túli magyarok ellen. Neki és a slepp-



jének csak gúny tárgya Trianon, hiszen ezen túl kell lépni, inni kell egy fröccsöt és egy konyakot, majd az internacionalista haverokkal lehet megint együtt építeni a világbékét. Ez a DK most az ellenzék vezető pártja, és Gyurcsány mutatja az irányt a többi baloldali párt számára is.

Az alapból üres, de az utóbbi időben még jobban kiüresedett Momentum és a többi, lassan mérhetetlen népszerűségű ellenzéki párt ugyancsak menekül június 4-én, hiszen nincs mondanivalójuk, láthatóan kellemetlen nekik ilyenkor megszólalni. Nehéz lenne még egy ilyen országot találni, ahol a mindenkori ellenzék ilyen mélységekben kínlódik. A baloldal által sokszor bezzegországként hangoztatott Románia külpolitikája is egységes, hiszen minden ország magára valamit is adó politikai ereje számára a saját nemzet érdeke a legfontosabb, a belpolitikai

harcok csak ezután következnek. A magyarországi baloldalnál azonban nem így van, ők kitartanak a Tanácsköztársaság ordas eszméi mellett, ezért ismét kimondhatjuk: soha többet baloldal! Talán nem véletlenül fogatkoznak egyre inkább azok a támogatók, akik beléjük vetik a bizalmukat. Aki saját hazájának és nemzetének történetét és múltját semmibe veszi, lenézi azt, akinek a nemzeti tragédiák vicc tárgyát jelentik, akinek a Szent Korona csupán micisapka, az önmagát írja ki hazája történelméből. De akkor ki hiszi el, hogy ezek az egyébként külföldről pénzelt politikai csoportok a magyar embereknek akarnak jót? A magyarság azonban nem engedhet meg magának több szarvashibát, ebből egy évszadban elég egyetlen, a következő végzetes lehet.

Szabó Gergő,  
a PestiSrácok főszerkesztő-helyettese



# „HAGYOMÁNY NEM A HAMU ŐRZÉSE, HANEM A LÁNG TOVÁBBADÁSA”

Mostanában láttam a Gyimesekből elszármazott, jelenleg Budapesten tanuló fiatal hölgyről egy portréfilmet. Maga a történet is érdekes volt, viszont amit idehoznék az a főszereplő szíve, vágya: Szeretném, ha a gyerekeim nem csak a múzeumokból ismernék meg őseink népviseletét, hagyományait, szokásait.



„Hagyomány nem a hamu őrzése, hanem a láng továbbadása”

Mostanában láttam a Gyimesekből elszármazott, jelenleg Budapesten tanuló fiatal hölgyről egy portréfilmet. Maga a történet is érdekes volt, viszont amit idehoznék az a főszereplő szíve, vágya: Szeretném, ha a gyerekeim nem csak a múzeumokból ismernék meg őseink népviseletét, hagyományait, szokásait.

Valami hasonló gondolkodás ösztönzött minket is, Budaörsi Székely Kör Egyesület



tagjait mikor két jeles székely hagyományt a fafaragást és a kürtöskalács-sütést jelöltük meg leporolandó területnek. A fafaragás mestersége szívósságunk, akaratunk lenyomata.

Ehhez még itt a városban gyűjtjük az erőt és a bátorságot, mert előfordulhat, hogy nagyon jól sikerül. Nagyszüleim ősi székely kapuja mai napig megihleti a művész vénákat.

A kürtöskalács sütést már egészen jól leporoltuk. Finom, ropogós aranykalács ünnepi fénye ragyogta be tavaly a református gyülekezet agapéit, idén a Székely Szabadság napi megemlékezést, az Apostolok asztala körüli pikniket. Az is igaz, hogy ezt a székely finomságot mostanra ismeri a nagyvilág, készítik a Kárpát medencén kívül Prágától Los Angelesig. Hétvégén az egyesület apraja nagya vendége volt a kürtöskalács nagy mestereinek. Igazi bükkfa parázon sült finom kalács, régi történetek, játék és jókedv, oroszhelyi pálinka és ízletes borok mellett szőttük tovább őseink aranyfonalát.

Békesség Istentől, SZA

## KAPCSOLÓDÁSOK

Szerző: **Julianna Szilágyi**

Szemöldökfájára van vésve  
Állítatásának éve  
1889.

Kapu sasain az élet virágát  
Hét kör korong mintázatát  
Benne hat-hat mandula alakú  
Szirom, szép csigavonalú  
Inda fűzi össze.

Az egymáshoz kapcsolódó  
Fibonacci-spirálként fonódó  
Elemek magukban hordozzák  
Az Egy jellegét  
És egymással összefüggenek.

Geometriájában gyönyörködve  
Óhatatlan villan eszembe  
A világ és Teremtő egysége  
Rendjének érvényesülése  
Mellett

A kéz, aki faragta  
A képlet,  
A törvény, ami bele van írva:  
Az állandó változó életben  
A kapcsolódások segítik  
A fejlődést a szeretetben.

Arany Agancs Polgári Havilap  
Felelős kiadó: Aranyagancs Alapítvány  
2040 Budaörs, Vig köz 4/D  
ISSN 2786-250X

A kuratórium elnöke: Szilágyi András  
Főszerkesztő: Fejes Lajos  
fejes.lajos@aranyagancs.hu  
aranyagancs.hu

Megjelenik minden hónap utolsó hétvégéjén





## A KEZDETEK KEZDŐI – EGY CSALÁDTÖRTÉNET BUDAÖRSRŐL

A budaörsi vállalkozókat bemutató sorozatunkat ezúttal egy családtörténettel folytatjuk. Mégpedig a Romsics-családdal, amely már több mint ötven éve tevékenykedik vállalkozóként Budaörsön. A sort Romsics Sándor nyitotta, aki a hetvenes évek legelején, mondhatni ŐsAtyaként Budaörsön az elsők között választotta a vállalkozói létet, sőt később meghatározó alakja volt a helyi közéletnek. Őt fia, ifjabb Romsics Sándor követte, aki úgy huszonöt éve autóalkatrész-kereskedőként kezdte, majd néhány évvel ezelőtt váltott, és azóta a Szivárvány utcai lakótelep házai között megbúvó, Kantin nevű kis éttermét vezeti. Vele próbáltuk meg felidézni a család történetét.

**Induljunk el akkor a kályhától, azaz a kezdetektől. A hetvenes években járunk, akkoriban azért még nem sok embernek jutott az eszébe, hogy vállalkozásba kezdjen. Édesapádnak honnan jött az ötlete és pontosan mivel kezdte?**

A hivatalos megfogalmazás szerint gépi hurkolóként kezdtek el Édesanyámmal dolgozni úgy 1970-71 környékén. Pulóvereket kötöttek, tehát tulajdonképpen kötődés-ként. Az ötlet pedig onnan jött, hogy volt a családnak egy idősebb hölgyismerőse, aki egy beszélgetés során mesélt a kötőgépekről és az esetleges munkalehetőségről és apámnak ez nagyon felkeltette az érdeklődését. Mivel előtte szerszámkészítőként dolgozott, az első saját gépét tulajdonképpen ő rakta össze. Az első műhely pedig a régi-régi lakásunkban, a Budapesti úton volt egy kis szobában. Ők ezt hosszú-hosszú éveken át csinálták, aztán ezt azzal bővítették, hogy kis üzletekben kezdték el árulni a saját termékeiket. Először Budaörsön nyitottak egy butikot, aztán később Budapesten is volt néhány üzletük.

**Te gyerekként élted át ezeket az időket. Milyen emlékeid vannak, milyen volt akkoriban egy vállalkozó élete?**

Ami elsőként eszembe jut, hogy a szüleim gyakorlatilag folyamatosan dolgoztak. Tehát a napi munkaidejük a kötőgép mellett inkább volt 12 óra, mint nyolc. Sőt, ha valami sürgősebb megrendelés volt, akkor még több is. Emellett viszont tulajdonképpen egyfajta szabadsággal is rendelkeztek, nem volt mondjuk egy főnök a fejük felett, aki beleszól mindenbe. De arra is emlékszem, hogy a hetvenes évek magyaros sajátosságai néha az ő életüket is nehezítették. Gondolok itt például arra, hogy sokszor jóval nehezebben jutottak hozzá az alapanyagokhoz, mint egy-egy olyan „kollégájuk”, aki bizonyos körökben mozgott. Aztán sokszor adódtak kisebb-nagyobb gondok a beszállítókkal, nem készültek el időben, nem olyan minőségben dolgoztak. Ezek a problémák

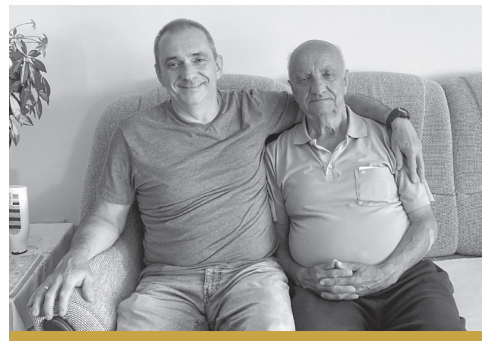
aztán végül mind a szüleimnél csapódtak le és ezek időnként okoztak kisebb-nagyobb fejfájást nekik.

**Édesapád a munka mellett később komoly szerepet vállalt a budaörsi közéletben is. Mi is volt ez?**

Éveken át volt a Budaörsi Vállalkozók Egyesületének elnöke, és önkormányzati képviselőként is tevékenykedett két cikluson át. Volt a pénzügyi bizottság elnöke is, később pedig külsős tagja is volt ennek a testületnek. Szóval igyekezett aktív tagja lenni a budaörsi közéletnek és gyakorlatilag ezt addig folytatta, amíg el nem költöztek innen Veregyházára, ahol jelenleg is élnek.

**Térjünk akkor rád egy kicsit. H jól tudom, te tisztességes civil szakmával rendelkezel és sokáig nem is merült fel benned, hogy vállalkozó legyél. Miért választottad végül te is azt, hogy a „maszek” legyél?**

Igen, én szakácsként végeztem és jó néhány évig dolgoztam is a szakmában, hotelekben, különböző éttermekben. Aztán egy kicsit elegendem lett az egészségből, mert kezdett az a tendencia eluralkodni, hogy nem szakemberek, hanem pénzes, de igazából hozzá nem értő emberek kezébe került a vendéglátás egységei többsége. Szóval kicsit kiégtem, megcsömöröltem az egészségtől, mindenképpen váltani akartam, és egy „véletlen” ebben a segítségemre is sietett. A családnak volt egy ismerőse, aki Skoda-alkatrész nagykereskedést vezetett és amikor meghallotta, hogy én éppen nagy útkeresésben vagyok, felajánlotta, hogy segít beindítani egy alkatrész-üzletet. Emlékszem, igazából fogalmam sem volt az egésztől, az első két-három hónap rettenetes volt. Valaki bejött a boltba azzal, hogy kérek egy siemeringet, én meg csak néztem, hogy na, az meg micsoda és mégis hogy néz ki. De aztán beletanultam, később pedig összeismerkedtem egy emberrel, aki Indiából szállított be alkatrészeket, vele kezdtünk el Suzuki alkatrészeket forgalmazni, gyakorlatilag az országban az



elsők között. Először az Aradi utcában volt üzletem, majd a Károly király úton, végül itt kötöttem ki a Szivárvány utcában. Ez az alkatrész üzlet ez elég jól működött úgy a 2010-es évek elejéig, de aztán megjelentek a multik, akik mindent vittek, egyre nehezebb volt. És akkor felmerült bennem, mi lenne, ha újra váltanék, pontosabban visszaváltanék az eredeti szakmámhoz. Ez hét éve volt, akkor alakítottuk át ezt az üzletet erre az étteremre, amit azóta is szigorúan családi vállalkozásként üzemeltetünk, tehát a feleségem mellett a fiam és a lányom dolgozik benne.

**Itt a budaörsi bevásárlóközpontok árnyékában ez nem lehet egyszerű feladat, mégis szerinted mi az a plusz, amit ti adni tudtok, amittől mégis működik ez az egész?**

Mi úgy mond egyszerű, házias ételeket ígérünk és ehhez tartjuk is magunkat. Tehát aki betér hozzánk egy ebédre, az nem valami lelketlen tömegkonyhán készült valamit kap a tányérjába. Ezt pedig értékeli az emberek és szerencsére kitartanak mellettünk. Ráadásul az elmúlt évek árrobbanásai ellenére igyekeztünk nem elszállni, nálunk csak alig-alig emelkedtek az árak. Nem könnyű, de szerencsére még bírjuk és ami nagyon fontos, senki nem áll mögöttünk, hogy beleszóljon az életünkbe, vagy éppen abba, hogy hogyan készítsünk el egy gulyáslevest.

-fela-



## AZ EGYES TÍPUSÚ AUTOIMMUN CUKORBETEGSÉG KIVÁLTÓ OKA, LEHETSÉGES-E A MEGELŐZÉSE? – MESTER KÁROLY ÍRÁSA, 1. RÉSZ

Napjainkban Magyarországon évente 330–350 gyermeket diagnosztizálnak egyes típusú cukorbetegséggel, az esetek száma az elmúlt harminc évben megháromszorozódott. Különösen az nyugtalanító, hogy a betegség előfordulása a hat év alatti korosztályban aránytalanul nagyobb mértékben nő, az idősebb gyerekekkel összehasonlítva.

Az autoimmun betegség kialakulásának okát az orvostudomány egyelőre nem képviseli határozottan. Az orvostudomány véleménye szerint egyes típusú autoimmun cukorbetegség esetén, megfelelő terápiával teljes életet élhetnek az érintett gyermekek.

Természetgyógyásként én a betegségmegelőzést szeretném hangsúlyozni. Ahhoz kívánok segítséget nyújtani – együttes erővel a szülőkkel -, hogy az egyre jobban aggasztó betegség előfordulási tendencia megforduljon.

A szervezet, miután a saját immunrendszere egy hiba folytán elpusztítja a hasnyálmirigy Langerhans szigetek inzulintermelő  $\beta$ -sejtjeit, az egyre fogyó mennyiségű inzulin hiányában nem tudja hasznosítani a számára létfontosságú, energiát adó szőlőcukrot. Ezért sejtjei éheznek, anyagcsereje felborul, a vércukorszint vérszesen megemelkedik, ketontestek és cukor jelenik meg a vizeletben, és a vér nagyon szűk pH tartománya savas irányba tolódik el, mely folyamat életveszélyes is lehet.

### Hogyan függ össze a molekuláris mimikri és az autoimmun betegség?

A szivárgó bél az autoimmun betegség kialakulásának szükséges feltétele. Amikor a szervezet optimálisan működik, nincs szivárgó bél, a bél fala az antigén tulajdonsággal rendelkező nagy molekulák számára nem átjárható. Kivétel ez alól a tejtáplálás alatti időszak, amikor a saját faji tej savófehérjében lévő laktoglobulin, laktalbumin, és immunglobulinok át tudnak menni a bél falán, létrehozva a maternális (anyai) immunitást az emlős utódokban, így az emberben is.

Molekuláris mimikrinek hívják, amikor az immunrendszer által téves azonosság miatt veszélyes immunválasz indul el. Ebben az esetben a mimikriként (utánzóként) viselkedő a szivárgó bélen átjutó idegen, antigén tulajdonsággal rendelkező molekula ellen, de valamilyen a mimikrire hasonlító saját molekula ellen is megsemmisítő immunválasz indul el.

Ez az immunbiológiai zavar az autoimmunitás. Bár a betegség elnevezése nem takarja a tényleges folyamatot, mert nem „auto”, tehát nem kiváltó ok nélkül fordul önmaga ellen a szervezet. A szivárgó bél, mint szükséges feltétel átjárhatóvá teszi a bél falát - az elégséges feltétel -, az antigén tulajdonsággal rendelkező mimikri molekula együttesen adja meg és váltja ki az immunválaszt.

A világ lakosságának közel 4%-át érinti a több mint 80 különböző autoimmun betegség egyike, amelyek közül a leggyakoribb az 1-es típusú cukorbetegség, a sclerosis multiplex, a rheumatoid arthritis, a lupus, a Crohn-betegség, a pikkelysömör és a szkleroderma.

Az autoimmunbetegség szükséges feltétele a szivárgó bél.

### Mi okozza a szivárgó bél szindrómát?

Az emberi bélfal épsége (integritása) rendkívül fontos a szervezet homeosztázisában, az egyensúlyi állapot fenntartásában, az



optimális immunitásban. Lehetővé teszi a táplálékok felszívódását, megvédi a szervezetet a fertőző mikroorganizmusok behatolásától, a táplálékban levő allergének bejutásától. Ez a barrier, a védőfal nem a születéskor jön létre, hanem az újszülöttkortól az anyatej táplálási időszak végére, kb. két éves korra alakul ki. Ezért is nagyon fontos a szoptatás, az anyatej védő hatása, hogy idegen antigén tulajdonságú molekulák ne kerüljenek a csecsemők táplálékába.

A bélfal integritása az élet folyamán sérülhet. Sérül a „tight junction”, a bélhámsejtek között lévő, azok szoros záródását biztosító csomópontok lazulása hozza létre a bélfal átjárhatóságát a nagy molekulák számára.

A következő tényezők mozgatják a zonulin termelést a bél falában, amelyek nyitják a bélhámsejtek között lévő szoros tight junction kapcsolatot.

Szerepe van ebben a táplálkozásnak

- A fermentálatlan gluténben lévő gliadin tartalom az egyik kiváltó ok.
- A táplálékkal felvett xenobiotikumok (idegen anyagok), különösen a GMO hatás révén a táplálékba kerülő glyphosate gyomirtószer hatása napjainkban szinte mindenkit érint. Ha a glyphosate 0,1 mg/kg mennyiségben előfordul a táplálékban, akkor kiváltja a zonulin termelést.
- A glyphosate 0,1 mg/kg mennyiségben jelentős hatást gyakorol a bélfalra, a mikrobiom megváltozásának következtében a megnövekedett, az úgynevezett LPS gramm negatív baktériumok toxinjainak jelenléte, illetve a rövid szénláncú zsírsavak (SCFA) hiánya is hozzájárul a szivárgó bélhez.
- A stressz is fontos tényező a szivárgó bél kialakulásában.

-folytatjuk-



# NEMZETEK HANGJA – A BUDAÖRSI NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZATOK OLDALA



## NÉMET



■ A lassan 300 éves hagyományoknak megfelelően, idén is megrendezték Budaörsön az úrnapi körmenetet és virágszönyeget. A feljegyzések szerint az első ilyen rendezvényt a Budaörsre 1720 körül betelepített svábok tartották meg, azóta gyakorlatilag megszakítás nélkül gyönyörködhetnek a budaörsiek a csodálatos virágkölteményekben és vehetnek részt az úrnapi, délelőtt 9 órakor kezdődő szentmise színpompás körmenetén. A menet a kitelepítés előtt csaknem a teljes települést bejárta. Napjainkban azonban a katolikus templom körülre szorítkozik a körmenet, benne az Oltárszentséggel szimbolikusan megáldva minden egyes budaörsi polgárt. A korabeli leírások szerint a virágszönyeggel kapcsolatos munkálatok az esemény napján, már a hajnali órákban megkezdődtek. A nők feladata volt napokkal előbb a virágszirmok leszedése, a férfiaké pedig a motívumok megrajzolása, és a locsolás.



## GÖRÖG

■ Tanulj játszva! Ez a mottója annak a játékkártya-gyűjteménynek, amelyet a Budaörsi Nemzetiségi Önkormányzat adott ki. Az ötlet Szidiropulosz Edit kreativitását dicséri, a gyakorlati megvalósításban pedig Agárdi Szpirosz Bendegúz közreműködött íróként és szerkesztőként, a grafikákat Szidiropulosz Vaszilisz készítette, szövegeket pedig Sztefopoulos Vaszilisz fordította. A díszes kis doboz öt kis füzetecskét tartalmaz, amely témakörökre bontva mutatja be a magyarországi görögök múltját. Olvashatunk benne híres görög származásúakról, a görög kötődésű emberekről, a görög ortodox templomokról és az egyéb épített örökségről és azt is megtudhatjuk, milyen volt a magyarországi görög diaszpóra élete a 17-19. században. Kiderül például, hogy kiről neveztek el a budapesti belváros talán legszébb részét, a Haris-közt, mi köze van a görögöknek a Lánchídhöz, a Magyar Tudományos Akadémiához, vagy a tokaji borkultúrához, de azt is megtudhatjuk, honnan származott annak a Xantus Jánosnak a családja, akiről a legendák szerint az indiánregények királya, Karl May egyik leghíresebb alakját, Old Shatterhandet mintázta. Az olvasnivalóhoz pedig tartozik 36 darab kártyalap, amely illusztrálja a leírtakat. Így az olvasó tulajdonképpen vizuális élményt is kap az ismeretterjesztő anyaghoz. Az egyelőre 200 példányban kiadott játékkártyákat az alkotók elsősorban a magyarországi görög nemzetiségi iskolákba járó fiataloknak szánják, de izgalmas információkhoz juthat belőle az is, aki nem e nemzetiség tagja. A tervek szerint a sorozat folytatódik, mégpedig a görög nemzetiségi ruhákat, táncokat és a világszerte ismert görög embereket bemutató gyűjteményekkel.



### NYÁRI ÉTEL

#### Görög töltött paprika, paradicsom, hús nélkül

Hozzávalók:

- 4-5db paprika
- 4-5 db paradicsom



Töltelék:

10 e.kanál rizs, 2 -3 gerezd fokhagyma apróra vágva, 1 v. hagyma apróra vágva, 1 e.kanál apróra vágott menta, 1 e.k. apróra vágott bazsalikom, 1 padlizsán apróra vágva, 1 kisebb cukkini apróra vágva, fél k.kanál fekete bors, fél e.k. só, 1 teás k. oregáno, 1 dl olívaolaj A paradicsom belét kivesszük kb 2 cm vastag héjat hagyunk. A paprikából kivesszük a magházat, így tudjuk tölteni mindkettőt.

Töltelék:

A paradicsom belsejét is összevágjuk, majd a többi hozzávalóval összekeverjük. Megtöltjük a paradicsomot, paprikát, tepsibe rakjuk egymás mellé nem szorosan. A maradék töltelékkel mellé szórhatjuk. Készítünk egy levet amivel felöntjük. A víz (1-2 pohár) a rizs duplája legyen. 1dl olívaolaj, csipet só, bors, p.paprika kis oregánóval ízesítjük. Lehet vegetával is. Két e.kanál sűrített paradicsomot, k.k cukrot is keverünk még hozzá és felöntjük a lével a tepsiben lévő paprikát, paradicsomot. Előmelegített sütőben először fóliával lefedve kb 180 fokon 20 percig majd anélkül 40 percig sütjük. Akkor jó ha a lé eltűnik és a rizs puha. Sütője változtatja. Jó étvágyat!



# A STADION HANGJA – EURO'17 BUDAÖRSÖN IS



Rangos sporteseménynek adott otthont május végén a Budaörsi Városi Stadion. Magyarország volt ugyanis a házigazdája a 17 éves labdarúgók Európa-bajnokságának és a meccsekből négynek, három csoporttalálkozóknak és az ötödik helyért vívott összecsapásnak városunk adott otthont. A meccseken pedig egy ismerős hang is feltűnhetett annak, aki rendszeresen jár a Budaörs FC meccseire. Az európai szövetség, azaz az UEFA hivatalos műsorközlője ugyanis az a Kecő Richárd volt, a Szent Benedek Iskola egykori diákja, aki ezt a szerepet hosszú időn át betöltötte itt a budaörsi meccseken is. Az ő segítségével próbáltunk kicsit annak is utánajárni, hogyan is néznek ki egy ilyen rangos európai esemény kulisszatitkai.

## **Először is kezdjük azzal, hogyan lesz valakiből műsorközlő?**

Én úgy 16 évesen gyakornokként dolgoztam a Kossuth Rádiónál és a budaörsi rádiónál is. Ennek kapcsán kerültem kapcsolatba a budaörsi futsalklubbal, az Aramisszal. Ők akkor éppen műsorközlőt kerestek, én pedig örömmel elvállaltam. Majd 2021-ben, amikor átadták az új budaörsi stadiont, akkor lettem én nagypályán is úgymond a stadion hangja. Ezt pedig egészen a tavalyi év végéig csináltam. Időközben ugyanis rengeteg egyéb munka, feladat adódott az életben, néhány nap múlva államvizsgázok a Károli Gáspár Református Egyetem média és kommunikáció szakán, emellett elkezdtem bíraskodni is, így idén tavasztól sajnos már nem tudtam heti rendszerességgel vállalni ezt a feladatot. Korábban ugyanakkor néhány alkalommal voltam utánpótlás-válogatott találkozókon műsorközlő. Ennek is köszönhető, hogy az U17-es Európa-bajnokság szervezői megkérdezték, vállalnám-e a budaörsi meccseken ezt a szerepet, én pedig nagy örömmel mondtam igent.

## **Azt azért tudjuk, hogy a tévés kommentátorok nagyon komolyan felkészülnek egy-egy meccsre, rengeteg anyagot néznek át a pályára lépő csapatokról, a statisztikáktól kezdve egészen a játékosok nevének kiejtéséig. Neked mennyire volt lehetőséged felkészülni a mérkőzések előtt, honnan tudtál beszerezni erre anyagokat?**

Ahogy a felnőtt nemzetközi meccseken, úgy az utánpótlás eseményeken sem bíz semmit a véletlenre az UEFA. Rengeteg segédanyagot juttattak el a magyar szövetséghez, akiktől én is megkaptam ezeket. Csapatfotókat, taktikai formációkat, statisztikákat. Sőt, az európai szövetségnek meglehetősen szigorú előírásai vannak mind a meccsek lebonyolítására, mind az abban közreműködők tevékenységére vonatkozóan. Konkrét forgatókönyveket készítenek, amely minden tudnivalót tartalmaz egy-egy esemény menetére, egészen az UEFA meccs-menedzserek érkezésétől az utolsó ember távozásáig. Némi túlzással nekem is majdhogynem azt is megmond-

ták, mikor vehetek levegőt egy-egy mondat között. Én ráadásul nemcsak a szövegért feleltem, hanem a kijelzőt is kezelnem kellett, így rengeteg egyéb instrukciót is kaptam, milyen protokollszöveget, információkat kell elmondanom, megjelenítenem.

## **Arra is volt esetleg előírás, hogy te mint műsorközlő milyen stílusban beszélhetsz. Értem ezalatt, hogy például szurkolhatsz-e, lelkesedhetsz-e, tehát nyilváníthatsz-e ki valamilyen érzelmet?**

Nem, ezt azért sokkal lazább keretek közé szorították. Az egyetlen megkötés az volt, hogy a sárga és piros lapokat tilos bemondani, ez UEFA előírás. De abban nem gátoltak, hogy az ember, mondjuk lelkesebb stílusban szólaljon meg egy-egy szép gól után. Én például emlékszem, egészen nagy hatással volt rám a spanyol-szerb meccsen az egyik ibériai srác, Lamine Yamal gólja. Fantasztikus találat volt, kitört belőlem a focirajongó, mondjuk így a megszokottnál jóval lelkesebb, hangosabb voltam, amikor bemondtam, ki lőtte a gólt. De, az UEFA természetesen a mi munkánkat sem vette félvállról, folyamatosan értékelték a tevékenységünket, szerencsére mindent rendben találtak.

## **Az egyik közösségi oldalra kitett bejegyzésedben úgy fogalmaztál, rengeteg élménnyel és tudással gazdagodhattál ez alatt a négy nap alatt. Össze tudnád esetleg foglalni, mik voltak ezek?**

Én a budapesti felnőtt labdarúgó Eb-n önkénteskedtem és már akkor az is valami óriási, felemelő érzés volt belülről részt venni egy ekkora eseményen. Most ezt újra átélhettem, azzal megtoldva, hogy itt én lehettem az, aki a nézőket tájékoztathatta, akitől első kézből tudhattak meg információkat a meccsek során. Testközelből figyelhettem ráadásul a játékvezetők munkáját is, személyesen is megismerhettem néhányukat, rengeteget tanulhattam tőlük, amit majd igyekszek felhasználni a meccseken. Engem ugyanakkor teljesen lenyűgözött az a már korábban is említett szervezethez és profizmus, ahogy az UEFA kezelte ezeket az eseményeket. Ennek aktív részesének lenni csodálatos és rendkívül tanulságos élmény volt. Sőt, inspirációt adott arra is, hogy a médiamunkák és játékvezetés mellett egy kicsit nagyobb hangsúlyt kapjon az életben a sportesemények szervezése is.

-fela-