

INGYENJEGYES
ELLENDRUKKEREK
3. OLDAL

BARICZ ATYA
ÉS BARÁTAI
BUDAÖRSÖN
5. OLDAL



ARANY AGANCS

POLGÁRI HAVILAP

A
ZSÍROSKENYÉRTŐL
A ZSÍROS KENYÉRIG
6. OLDAL

ÖTÖDIK
OKTOBERFEST
BUDAÖRSÖN
8. OLDAL

69 EZER ÚJ ELSŐS AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁKBAN

Újra eljött a szeptember - a nyárnak vége, becsengettek. Új tanév, új remények és persze néhány alapvető változtatás, például hosszabb őszi és téli szünet, viszont rövidebb nyári. Hogy ezeket a módosításokat mi indokolja, és, hogy milyen egyéb változások várhatnak még a diákokra, szülőkre a 2023/24-es tanévben, arról Péterffy Balázst, a Klebelsberg Központ szakmai- elnökhelyettesét kérdeztük.

Kezdjük a száraz statisztikai adatokkal mennyien kezdték el szeptember elsején az általános iskolát? Ez a korábbi évekhez hasonlítva emelkedés, vagy csökkenés?

Országosan a június elei adatok alapján mintegy 69 ezer leendő első osztályos diák iratkozott be tankerületi fenntartású általános iskolába, de a végleges számot majd csak a tanévkezdés után lehet megmondani. Ez a szám a tavalyi évhez képest magasabb, a két évvel ezelőttnél viszont valamivel alacsonyabb. Az Érdi Tankerületi Központ Vagyonkezelésébe tartozó budaörsi általános iskolákban a 2023/2024-es tanév szeptemberében várhatóan 336 első osztályos tanuló kezd meg tanulmányait. Az elsős tanulók létszáma 2019-től alapvetően nem mutat jelentős eltérést.

Szeptember elsején rengeteg változás lép életbe a közoktatásban. Melyek a legfontosabbak?

Most jelent meg a tanév rendjéről szóló rendelet, illetve a nyáron a pedagógusok új életpálya törvénye is megjelent, amelynek következtében módosul a kollégák jogállása, illetve a törvény értelmében a korábbi-nál nagyobb mozgásteret lesz a bérek pozitív irányú eltérítésére a fenntartóknak, feltéve persze, hogy erre a szükséges forrás is a rendelkezésre fog állni. Összességében a korábbival megegyező vagy annál kedvezőbb munkajogi feltételekkel dolgozhatnak a tanárok. Talán a legfontosabb változás, hogy a neveléssel – oktatással lekötött munkaidő heti 24 órában került rögzítésre a korábbi



TANÉVNÝITÓ

sávós megoldás helyett, így megszűnik az a korábban kritizált rendszer hogy van aki 22, míg más 26 óráért kapja meg ugyanazt a bért. Nő a fizetett alapszabadság is, immár évi 50 napra. A nagy számban hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű tanulókkal, illetve a kedvezményezett vagy felzárkózó településeken dolgozó tanárok illetménye 20 százalékkal nő. A tanévkezdés kapcsán a legtöbbet a meghosszabbított tanítási időszakról lehet hallani, amellyel kapcsolatban azonban elég sok csúsztatás, át nem gondolt kritika jelent meg.

Mi indokolja a tanítási szünetek átalakítását? Ha már a kritikákat említi, néhányan például azért bírálták a tanév meghosszabbítását, mert az torlódást okozhat az érettségi és felvételi időpontokkal, illetve, hogy a nyári melegben nehezebb a diákok figyelmét fenntartani. Önnek mi a véleménye erről?

A 2022/2023-as tanévben június 15-ig tartott, a következőben 21-ig fog. Az, hogy milyen lesz éppen az időjárás, mikor lesz hűvösebb vagy melegebb, nehéz kiszámítani, van, amikor már májusban is nagyon meleg van, és olyan is, hogy hűvös idő volt júniusban. Nem látom problémának a néhány nappal megrövidülő nyári szünetet, különösen, hogy ezek a napok beépülnek az őszi, tavaszi és téli szünetekbe, amelyek emiatt hosszabbak lesznek, és minden esetben hétfőre esik a szünet utáni első tanítási nap, amely megkönnyíti a bejáró és különösen a kollégista diákok idejét, csökkenti az utazási költségeiket.

Egyes sajtóorgánumok szerint az említett változások bevezetése a pedagógusok tömeges pályaelhagyását hozza majd magával. Vannak-e már esetleg adatok arról, hogy ezek a jóslatok mennyire bizonyultak valóságnak?



A pedagógusok körében évtizedes gyakorlat, hogy a munkaviszony megszűntetésére vagy létesítésére a nyári szünetben kerül sor. Ezért a tankerület által fenntartott köznevelési intézmények tekintetében az üres tanári álláshelyek száma napi szinten változik. Az álláshelyek betöltése folyamatos, a hiányzó tanárok pótlása az adott intézmény és a fenntartó feladata a hatályos jogszabályi keretek között. Az iskolákat fenntartó Tankerületi Központok mindent megtesznek, hogy biztosítsák a zavartalan tanévkezdést. Személy szerint nagyon rossznak tartom, hogy minden évben azzal riogatnak ellenzéki sajtótermékek, megmondóemberek, hogy az adott tanévben végleg összedől az oktatás, mert nem lesz pedagógus. A korábban említett új életpálya törvény rendelkezései vagy ugyanazok, mint az eddigiek, vagy kedvezőbbek a tanároknak nézve, ezért vélelmezem, hogy politikai és nem szakmai okok állnak a tanárok heccelése mögött.

Egy kicsit folytassuk lokálisabb témákkal. Milyen átalakítások történtek a budaörsi iskolában, milyen felújítások, modernizálások történtek?

Az iskolákat fenntartó Érdi Tankerületi Központ fenntartásába hat budaörsi köznevelési intézmény tartozik. A tankerület tájékoztatása szerint 2023 év folyamán több karbantartási és felújítási munkát végeztek el. Az egyik legfontosabb felújítási munkát a Budaörsi 1. sz. Általános Iskola tantermeiben 45 db motoros ablak átalakítása volt még az új tanév beindulása előtt több mint 5,7 millió forintból. Szintén a Budaörsi 1. sz. Általános Iskola szükség volt a tűzjelző rendszer javítására, fizikaszertár tűzgátló ajtó cseréjére, valamint az akadálymentes közlekedést biztosító felvonó rendszer teljeskörű karbantartására. A Budaörsi Illyés Gyula Gimnázium uszoda szivattyúinak és szűrőinek a cseréje, a szivattyúk vezérlő szekrényének a teljes cseréje és beüze-



melése közel 6,6 millió forintból valósult meg, hogy újra üzemelhessen. Ezek mellett a klíma berendezések karbantartására javítására, illetve az uszoda új klíma beszerelésére is költött a fenntartó, továbbá az ivóvíz csőhálózat cseréjére is sort kerítettek, amely az uszoda gépészetihez csatlakozik. Kisebb munkák közé tartozik, hogy az intézmény beléptető forgókapu rendszerének karbantartását, az ablakok, ajtók javítását is elvégezték.

A Budaörsi Herman Ottó Általános Iskolában új villanybojlert szereztek be, a vizes blokkokban mosdókat és nyomólapokat is cseréltek. A tűzjelző rendszer szintén felújításra került, a tűzgátló ajtó hiba elhárítása is megtörtént, valamint a térelválasztó függöny javítása is elkészült. A munkák több mint 1,7 millió forintba kerültek. A Bleyer Jakab Általános Iskolában az új informatika terem kialakításához elvégezték az elektromos hálózat kiépítését. Emellett az akadálymentes közlekedést biztosító felvonó rendszer felújítására, hívórendszerre, a gépház kapcsolat és a vészvilágítás javítására, görgők cseréjére is költöttek. Cserélték a lépcsőházi drótszálal korlát üveget, valamint több mosdószifont is, egyéb kisebb karbantartási munkák mellett, amelyekre 2,3 millió forintot költöttek. A Leopold Mozart Alapfokú Művészeti Iskolában villanybojlert cseréltek, valamint a hangszereket javíttatott a fenntartó.

A nyári szünet alatt elvégzik az intézmények fűtését biztosító berendezések, kazánok felülvizsgálatát, karbantartását, javítását is, hogy a fűtési szezon kezdetére minden iskola rendszere készen álljon.

Ez utóbbi tétel nélkül is eddig 18 329 291 forintot költött a település iskoláira a nyáron a fenntartó.

Budaörsön mennyien kezdték el általános iskolai tanulmányaikat? Az utóbbi években jelentős mértékben emelkedett az agglomerációban, így a Budaörsön is élők száma. Érezhető-e ez a fajta demográfiai hullám esetleg már ezekben az adatokban?

A teljes tanulói létszámot tekintve 2019-ben a budaörsi általános iskolákba összesen közel 2900 tanuló járt, ez a szám most a 2023/2024-es tanévre nézve jelentősen, közel 200 fővel csökkent. Az iskolák tanulói létszáma minden intézményben csökkenést mutat, kivéve a Kesjár Csaba Általános Iskolát.

Akkor egyelőre úgy tűnik, nincs szükség az oktatási intézmények befogadó képességének növelésére Budaörsön?

Az adatokból nem látszik az agglomeráció robbanásszerű növekedésének hatása az általános iskolai korosztályban. A beiratkozás előtt álló óvodások száma és az első évfolyam elsős tanulóinak száma az adott tanévre tekintve nem mutat jelentős eltérést.

A közép és hosszú távú demográfiai változások aránytalanságot jeleznek az egyes beiskolázási körzetekben, ezért az igazgatókkal történt előzetes egyeztetés alapján a folyamatban lévő lakóparkbővülés, építkezések miatt ősszel a jelenlegi felvételi körzeteket a tankerület felülvizsgálja, és szükség esetén módosítja.

-fela-



A MAGYAR BALOLDAL HERÓTOT KAP A STADIONTÓL, DE AZ INGYENJEGYÉRT ÖRÖMMEL KUNCSOROG

„Csak semmi sport”, mondta egykor állítólag viccesen Winston Churchill, és bár ez csupán egy anekdota, a magyar baloldal mégis magáévá tette. Balliberális barátaink azonban nem elégedettek meg ennyivel, ki is egészítették és maguk képére formálták a mondást, hiszen a sportot nem csak űzni fasiszta dolog, hanem foglalkozni sem szabad vele, mert az már szintiszta náciizmus. Aki stadionokat épít, jól akar teljesíteni a sportban, holmi avított nemzeti büszkeséget is emleget, az pedig maga a reakciós ördög.

Természetesen ismerjük a kommunistákat, kiskapu azért mindig van ilyenkor is. A nagy egyenlőségénél is volt, amikor mindenki egyenlően szegény volt, kivéve az elvtársak, nekik mindent lehetett. Az fránya sport és fasiszta stadionok kérdése is hasonló a baloldali logikában, hiszen az emberek hergelése természetesen elengedhetetlen továbbra is, de ha már itt van hazánkban a sokat szidott atlétikai világbajnokság, amit tüzzel-vassal meg akartak akadályozni, akkor azért egész jól mutat a bolsevik banda abban a fránya stadionban. Fizetni persze nem akarnak érte, hiszen tartásuk azért nekik is van, inkább ingyenjegyért kuncsorognak, aztán büszkén bájolognak az általuk megvetett stadionban, és egymás után készítik a szelfiket, amiktől nem csak a nemzeti oldal kap heveny öklendezőrohant, hanem a baloldali szimpatizánsaik is.

Kezdjük Budapest hőseivel, Karigerivel, aki szokásos karakánságával jelentette ki korábban, hogy az atlétikai stadionból egy kapavágásnyit sem enged megépíteni, aztán a vége az lett, hogy utánozhatatlan savanyú mosolyával már repült is a közösségi oldalra a fotó a stadionból. Másik nagy kedvencünk, a szívárványos padok és a BLM-szobor védőangyala, Baranyi Krisztina is nagyot villant, hiszen ő talán még jobban ágált a kerületében megépült atlétikai stadion ellen, aztán naponta rakta ki a szelfiket a világbajnokság helyszínéről, a stadion szívéből. Talán Baranyi kapta a legnagyobb ívet a sajátjaitól, hiszen aki bort iszik és vizet prédikál, erre pedig büszke is, azt néha már a saját nyája is fenékre rúgja. A Fradit ferencvárosi polgármesterként szívből gyűlölő Baranyi a képmutatás iskolapéldája, olyan ember, akinek olyan vastag a bőr a képén, hogy a szúnyog is viszsza pattan róla.

Gondoljunk bele, hogy melyikünk lenne képes arra, hogy kiáll valami ellen, majd egyik pillanatról a másikra az ellenkezőjét teszi. Normális ember ilyet nem csinál, inkább csöndben marad, vagy elbujdosik



messzire szégyenében. A mai magyarországi baloldalt azonban nem ilyen fából faragták, ők már nem csupán tagadnak, hanem büszkéek is a tudatlanságukra, irigységükre és rosszindulatukra. Nem maradt más fegyverük, mint, hogy totálisan hülyének nézzék a magyar embereket. A Gyurcsány-szekta sem tagadja már a 2010 előtti országrombolást, egy ideig angolnázta, menekültek, tereltek, most azonban büszkén hirdetik, hogy 2010 előtt milyen jó volt hazánkban és mennyivel jobban éltek a magyarok. A kommunisták sosem változnak, a kiüresedett és saját környezetéből minden normális gondolatot elüldöző baloldal olyan kiszáradóban lévő mocsárban tapicskol, amiből nincs kiút és nincs menekülés, innen már nincs visszafordulás. Évtizedek alatt eljutottunk odáig, hogy a baloldalnál semminek nincs következménye, hiszen

mit szólunk, amikor a kispesti szocialista nem ismeri fel saját magát, ehhez pedig a komplett baloldal asszisztál, hülyének nézve mindenkit. Mit mondjunk akkor, amikor kimondott szó és ígélet még egy napot sem él meg, amikor egyenlőségről és szabadságról beszélnek azok, akik páros lábbal tiporják azt, amikor nem a magyar, hanem az ukrán érdek az előrébb való, ahogy a Momentum nolimpiás hazaárulói körében tapasztalhatjuk. Miért csodálkozunk akkor azon, hogy teli torokból szidják azt a stadiont, amiben később örömmel fotózkodnak? Inkább azon gondolkozzunk, hogy mi lesz a következő égbekiáltó becstelenség, amit elkövetnek, mert az biztos, hogy nem fognak várni vele sokat.

Szabó Gergő,
a PestiSrácok főszerkesztő-helyettese



Ismét Budaörs vendége volt Baricz Lajos atya. Az ismert pap-költőt ezúttal a pesterszébeti Kolping Család hívta meg, s ha már a közelben volt, kilátogatott városunkban. Legutóbb ugyanis a Magyar Történelmi Szalon Összetartozás Konferenciáján volt Budaörs vendége és akkor annyira jól érezte magát itt, hogy most jelezte, szívesen jönne el újra.

Baricz atya ezúttal magával hozta barátait is, mégpedig a marosszentgyörgyi Kolping Egyesület Népdalkörét és népi zenekarát. A csapatot az Ifjúsági Klubban fogadta a budaörsi Magyar Történelmi Szalon, ahol telt ház várta a vendégeket.

Az est során a marosszentgyörgyiek néhány helyi népdalt adtak elő, majd műsorukban felidéztek Baricz Lajos atya eddigi munkásságát, tevékenységét, fűszerként felolvasva az atya egy-egy versét.

Ezt követően maga Baricz atya mondott beszédet, aki felidézte, hogy legutóbbi, budaörsi látogatása annyira megihlette, hogy egy verset is írt ennek tiszteletére, amelyet el is mondott. Most idézzük fel mi is ezt:

„A budaörsi a Trianon Emlékműnél
mily nehéz eset: a márvány megtörik
és törése nyomán két részre szakad.
az idők végéig noha így marad,
tudja ő magáról-összetartozik.
Ha tükröt törnek apró darabra,
minden kis darabja megtöri a fényt,
a világ végéig sajnálja a tényt,
hogy már nem lehet egy darabban.
Hogyha egy országot darabolnak fel,
még száz év után is vérzik a kebel,
és minden magyarban megszakad a szív.”



Ima a Kereszt alatt

Dr. Tamás Gertrúdnak szeretettel

Az alkony hamvadó tüzétől
bíborba öltözött a Hegy-Kereszt
a Kereszt alatt egy kiálló sziklán
érezem létem arasznyi voltát
csillag-, s holdsugaras az ég
hallani vélem Dávid hegedűjét
fogadalmat teszek
önmagammal békében leszek
felőlök minden rosszat magamban
maradok tisztának, igaznak,
magyarnak
szeretetszálakkal szívem sebeket
kötöz
az élet szent, útjain járva mindenkire
van közöm
és mégis
hová tűnt derűm, éltető humorom
lassult mozgásom, nehézkes lett
járásom
a félelem hódít bennem
bármit teszek, minden egyre
nehezebb
éjsötétre borult a homlokom
érezem, tudom, velem lesz a Gyógyító
nézem sorsom vonalát
meddig fut s ki fedi fel titkát?
*

Uram, Jézus Krisztus
Te vagy az örök Pásztor
én a gyenge, esetlen
csetlő-botló bárányod
kire mindenkor vigyázol!
*

Én Uram, én Istenem!
már születésemkor szerettelek!
én Uram, én Istenem
adj még időt, hogy majdan
angyalaid között lehessenek!

Budaörs, 2023. 07. 4.
Siklós Endre

JÁTSZANI JÓ!

Játszani jó. Ezzel, gondolom, mindenki egyetért: gyerek, fiatal, idős egyaránt. A játék azonban nemcsak szórakoztat, főleg gyereknél, hanem gondolkodtat, felkészít különböző feladatok megoldására, nevel, bővíti ismereteinket. Ahhoz, hogy kockából várat építsünk, elképzelés, fantázia, komoly terv, elhatározás szükséges. Ha sikerrel jár a gyerek önálló várépítése, ez a játékos munka, továbbá kedvet, lelkesedést, önbizalmat ad neki.

Az önfeledt, örömteli, folyamatos játék jótékony hatása felnőtt korban hozza meg igazán gyümölcsseit. Életünk napjai bizalommal telnek meg, kiegyensúlyozott, jókedvű, logikusan gondolkodó, problémákat könnyebben megoldó felnőtté válunk, - mert játszani jó!

Siklós Endre

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 hétfőjén





NEMZETEK HANGJA – A BUDAÖRSI NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZATOK OLDALA



NÉMET



■ "MIKSZ" projekthét a Heimatmuseum-ban-, felejthetetlenül szép pillanatokkal/Projektwoche „MIKSZ” mit unvergesslich schönen Momenten im Heimatmuseum. A MIKSZ projekthét megerősített minket abban, mekkora érték barátainkkal együtt valami újat megtanulni, a látássérültek mindennapjait megtapasztalni. Ezen a héten a diákok beszélgetéseken és workshopon keresztül megismerték a vakok és gyengén látók világát és kidolgoztak számukra egy érdekes múzeumi programot.

Augusztus 21. és 25. között új lehetőséget biztosítottunk a kötelező Iskolai Közösségi Szolgálat (IKSZ) teljesítésére: diákokkal, ill. a múzeum és a BULÁKE tagjaival egy akadálymentesített kiállítást hoztunk létre látássérültek számára. ☺ A MIKSZ (múzeumi IKSZ) program megvalósításáért, a felejthetetlenül szép pillanatokért ezúton is köszönöm kedves barátaink, a BULÁKE tagjainak, Kálmán Krisztinának, Czagány Izabellának, Jenei Andrásnak, Nemes-Nagy Tündének és Gazdik Katalinnak értékes munkáját, valamint munkatársaimnak, Paulik Zsófiának és Balczer Szabolcsnak sok segítségét, illetve Christoph Bathelt M. A., (Obmannstellv., Soziales Friedenswerk) közreműködő támogatását. ☺

Dr. Gajdos-Frank Katalin



■ A Kőhegyi kápolna búcsúján idén szeptember 9-én, 10:00-tól Vangel Imre apát vezetésével emlékeznek a hívek a kápolna újjáépítésének 20. évfordulójára. A szentmisét követően a vandálok által 2017-ben tönkretett és most újra elkészített emléktáblát a budaörsi felekezetek vezetői közösen áldják meg.



GÖRÖG

■ **A Budaörsi Görög Nemzetiségi Önkormányzat szervezésében, Budaörs Város Önkormányzatának támogatásával szeptembertől folytatódik a görög nyelv oktatása a Polgárok Házában. Három csoportban folyik az oktatás keddenként.**
Érdeklődni: spyrosagardi@hotmail.com.

ÚJ RECEPT. DINNYESZEZON.

Dinnye pite

Ha nem túl jó a dinnye íze vagy túl kásás akkor dinnye pitét készítünk.

Fél dinnye (közepes) belsejét kiszedem és lereszelem a nagy lyukú reszelőn.

Kapok egy pépes masszát, maggal együtt akár.

8 e.kanál liszt (lehet bármilyen)

8 e.kanál búzadara

2 e.kanál őrölt fahéj

4 e.kanál barnacukor

1 pohár olvasztott vaj kb 1,5 dl (vagy olaj,zsíradék)



Ezt összekeverjük és azonnal beöntjük sütőpapírral kibélelt tepsibe. Kb 8 e.kanál szezám-maggal megszórjuk egyenletesen a tetejét, ez fotos. Előmelegített sütőben 180 fokon fél órát, majd 150 fokon kb szintén fél órát sütjük. Alul, felül egyformán. Az a lényeg, hogy a víz elpárologjon és a süti megdermedjen. Majd kihűlve tudjuk szeletelni.



A ZSÍROSKENYÉRTŐL A ZSÍROS KENYÉRIG – INTERJÚ PALLAG DÁVIDDAL, A RUTIN ÉTTEREM ALAPÍTÓ-TÁRSTULAJDONOSÁVAL

Alig harmincéves, de nyugodtan kijelenthetjük, jegyzett név a szakmájában. Egy olyanban, amely nem szűkölködik nagy nevekben itthon. És ez nem annak köszönhető, hogy néhány éve remekül szerepelt egy tévés séfversenyen. Tehetségét a szakma is elismeri, tavaly a Dining-Guide Gálán őt választották meg az Év Ifjú Séfjének, a Budaörs főútvonalán nyitott Rutin Gasztrolubickolója pedig alig két éves működés után bekerült a Michelin Guide ajánlott éttermei közé. A budaörsi vállalkozókat bemutató Vis Civilis rovatunkban Pallag Dávid séffel beszélgettünk.

Bevallom neked őszintén, amikor megláttam az újonnan nyitott vendég-látó-egységet itt a Budapesti úton, nem tettem volna nagy pénzt a sikerre. Nemcsak azért, mert javában tombolt a pandémia, hanem azért sem, mert a nyitás helyén, amióta az eszemet tudom, mindig is kocsma működött, ahová nem feltétlenül ingyencégek kóstolgatni tértek be az emberek. De egyelőre úgy tűnik, jókorát tévedtem.

Igen, egyelőre valóban úgy tűnik, az élet engem igazol. Megjegyezném ugyanakkor, hogy a mai napig jönnek be olyanok, akiket láthatóan megdöbbsent a látvány. Csak néznek, hogy hoppá, hát ez egy kocsma volt és ők csak egy fröccsöt innának. Azt szoktam mondani, hogy fröccsel én is tudok szolgálni, csak egy kicsit másfélével. A pandémia időszaka bár valóban nem volt túl kedvező, azért megvoltak az előnyei ennek is. Nyitáskor ugyanis emiatt vendégeket nem engedhettünk be, ezzel pedig rengeteget spóroltunk, hiszen nem kellett egyből asztalokat, evőeszközöket vásárolnunk. Az étterem megnyitása ugyanakkor egyfajta kényszermegoldás, előre menekülés is volt. Korábban én rengeteg helyen dolgoztam, igyekeztem úgymond belekóstolni minél több gasztró-stílusba. Dolgoztam egy helyen egy darabig, aztán amikor úgy éreztem, már nem igazán tudok többet tanulni, továbbléptem. Voltam külföldön is, St. Tropez-ban voltam séf. Kicsit ott lett elegendő ebből a vándormadárkodásból, ráadásul akkor tudtuk meg, hogy a feleségem babát vár, így úgy gondoltam, itt az ideje megállapodni. Gondoltam, keresek magamnak valami tisztességes megélhetést biztosító, nyugodt helyet, ahol lesz idő a családomra is. És ekkor jött a Covid. A munkahelyemről elküldtek és teljesen kilátástalannak tűnt másikat találni. Akkoriban ugyanakkor egy családi örökségnek köszönhetően némi pénzhez is jutottunk, és rövid gondolkodás után arra jutottunk, itt az ideje az álmok megvalósításának.



És egyelőre úgy tűnik, ez egy sikertörténet, hiszen az elmúlt lassan három év alatt, ha jól tudom, jelentősen bővült a vállalkozás. Minek köszönhető ez szerinted?

Igen, a Rutin mellett most már van egy cukrászdánk, és van egy streetfood-étkezdénk Budapest belvárosában. Induláskor ketten voltunk a feleségemmel, Fannival, most viszont már összesen tizenheten vagyunk. Ez persze a mi, ahogy szoktam nevezni, „ráépülő túlélő stratégiánk” része is. Hiszen mi a Rutinban például nem tudnánk ötcsillagos desszerteket felszolgálni, ha nem lenne három fantasztikus cukrászunk. Viszont, ha már vannak cukrászaink, miért ne legyen cukrászdánk is. Ugyanígy, a Rutinban előkészített anyagokkal töltjük fel a belvárosi étkezdénket, sőt számos esetben itt kísérletezzük ki, mi szerepeljen ott a kínálatban. De azt gondolom, álszerénység lenne a részemről, ha nem mondanám azt, hogy a siker azoknak az ételeknek is köszönhető, amivel mi várjuk a vendégeinket.

Korábban valahol azt nyilatkoztad, hogy egyfajta őszinte gasztronómia az, amit te képviselsz. Ez pontosan mit takar?

Alapvetően egy magyaros konyhát, ami nálam ott kezdődik, hogy az alapanyagokat is igyekszem magyar gazdáktól, termelőktől beszerezni. Kínálatunkban rengeteg magyaros étel szerepel, a nokedlis csirkepaprikástól, a fasírttól át a kelkáposzta-főzelékig, de egy kicsit másképpen. Persze csak addig a határig, hogy ne veszítse el önmagát. Már az összetevők elkészítésére is komoly hangsúlyt

fektetünk, hogy aztán az összehatás igazán különleges legyen. A nokedli például akkor igazán jó, hogy kellően könnyű, selymes és vajas, hát akkor legyen a mi nokedlink a legkönnyebb, legvajasabb. Vagy például szoktunk mangalicából, bárányból fasírtot csinálni, de úgy, hogy belekeverünk egy kis összevágott, sült borjúlábat. Így a hús keveredik kocsonyás, kollagénes falatokkal, ami egészen különleges ízbombát ad. Ehhez jön a kelkáposzta főzelék, amelynek különlegessége többek között az, hogy a főtt burgonyához adunk egy kis füstöltpaprikás vajmártást, külön megsütjük a kelkáposztaleveleket és az egészet még felturbózzuk egy kis kelkáposztaszósszal is. De ha már az egykori Zsíroskenyér helyén nyitottunk meg, csináltunk a múltkor zsíros kenyeret is, nyírmeggyesi dézsás lardóval, fermentált medvehagymával, köményes paprikaolajjal, megbolondítva egy kis lépesmézzel. Nagy sikert aratott a debreceni Gourmet-fesztiválon.

Ahogy így a receptjeidet hallgatom, úgy tűnik, nem azoknak főztök, akik csak beugranak valahova egyet kajálni ebédidőben. Ki a célközönségetek, főképpen honnan érkeznek a vendégek?

Fő célunk az, hogy, aki hozzánk betér, az ne csak jól lakjon, hanem részesüljön egy gasztróélményben is. A kudarcot számomra az jelentené, ha egy vendégtől azt hallanám, hogy na, hát ezt én is ugyanígy meg tudnám csinálni otthon. Ezért ne fizessen senki egy fillért se. Alapvetően egyébként az ország minden pontjáról érkeznek vendégek, főként azok, akik érdeklődnek a gasztronómia iránt és valahol olvastak, hallottak rólunk. Nekünk budaörsieknek sok mindenért kell beutaznunk a fővárosba, ha valami különlegességre vágyunk, hát én ezt egy kicsit megfordítottam. Budapestről utaznak ki sokan Budaörsre, igaz én emiatt egy kicsit szomorú is vagyok, tősgyökeres budaörsiként nagyon örülnék annak, ha jóval többen kóstolnának meg minket innen a városból is.

-fela-



AZ EGYES TÍPUSÚ AUTOIMMUN CUKORBETEGSÉG KIVÁLTÓ OKA, LEHETSÉGES-E A MEGELŐZÉSE? – MESTER KÁROLY ÍRÁSA, 2. RÉSZ

A védő funkció (barrier funkció) sérülése miatt megnőhet a bél átteresztő képessége, ez pedig ún. szivárgó bél szindrómához (leaky gut) vezethet. Ennek talaján kialakul a gyulladás, és számos betegség számára nyitja meg az utat.

Rizikó tényező lehet ez többek között az egyes típusú autoimmun cukorbetegség mellett a különféle bélbetegségek (Crohn betegség, cöliákia, IBS), ill. olyan autoimmun és gyulladásos betegségek számára, mint az asztma, a szklerózis multiplex, a krónikus fáradtság szindróma.

A bél-agy tengely mentén szerepe lehet a depresszió, szorongás és a skizofrénia betegségekben is. A bélben termelődő hisztamin is hozzájárulhat a kialakulásához.

Az immunrendszer felismeri és megjegyzi a behatoló mimikri szerkezetét, és védekező immunválaszra készíti az immunrendszert.

Mi az a molekuláris mimikri?

A molekuláris mimikri, a téves azonosság veszélyes esete. Lényegében az immunrendszer rossz célpontot – a saját sejtjeit és szöveteit – veszi célba, mert összetéveszti a saját molekuláját egy rá hasonlító a szivárgó bélen át bejutó immunválaszt gerjesztési képes mimikri molekula szerkezetével.

Mi a mimikri az egyes típusú autoimmun cukorbetegség esetében?

A tehéntej béta-laktoglobulint tartalmaz, amely az emberi tejben nem található savó tejfehérje.

Az autoimmun cukorbetegség kiváltó oka:

1. Ha a tejtáplálás időszaka alatt - az abban a korban még élettanilag átteresztő bélel rendelkező – csecsemő tehéntejet kap vagy bármilyen olyan édességet fogyaszt - akár kis mennyiségben is -, amelybe előszeretettel tesznek tej savófehérjét. Például a túrót és tej savófehérjét is tartalmazó közkedvelt édességet, tejsokládét, olyan édesipari terméket, amelyben tej savófehérje van.
2. A tejtáplálás időszaka után záródik a bél, a bélhámsejtek (enterocyták) közötti rések bezáró „tight junction” csomópontokat az enterocytákban lévő simaizom fonalak összehúzzák. Így záródik a bél fala. Ez a két év feletti gyerekek esetében zajlik le.
3. A glicin aminosav analóg glyphosate beépül a glicin helyére, mivel a miozin motoros izom fehérje 699 aminosavja glicin. Ezen az elven képes mind a három típusú izomban rontani az izom funkcióját. A szivárgó bélel kapcsolatban a tight junctiont összehúzó simaizom szálak húzó ereje sérül. Ez a miozin motoros izomfehérje sérülés is szerepet játszik a szivárgó bél szindróma kialakulásában.

Az egyes típusú autoimmun cukorbetegség klasszikus kiváltó reggelije a fitness gabonapehely. A nedves forró gőzzel pelyhesített gabonaszem fruktózzal édesített tejbe áztatva, természetesen még néhány jól csengő vitaminnal és mindenféle aszalt gyü-



mölcs darabokkal kiegészítve. Nagyon szoros összefüggés van a glutén és a tejsavó fehérje együttes fogyasztása között, ahol a glutén gliadinja indítja el a zonulin termelést a bél falában, ami oldja a tight junction zárást.

Ez alakítja ki a szivárgó bél szindrómát.

A molekuláris mimikri tehéntej savófehérjében lévő, de az anyatejben nem található béta-laktoglobulin.

Epidemiológiai vizsgálatok kimutatták, hogy a tehéntej elfogyasztása az inzulinfüggő diabetes mellitus (IDDM) patogenezisében szerepet játszik. A tehéntej savófehérje béta-laktoglobulin tartalma és a tehén-szérumalbumin (BSA) elleni antitestek immunmechanizmusa okozza a hasnyálmirigy inzulintermelő béta sejtek pusztulását.

Hogyan előzhető meg az egyes típusú autoimmun cukorbetegség

- Ki kell zárni glutén és a tejtermékeket az étrendből, ha fenn áll a gyanú az egyes típusú autoimmun cukorbetegségről.
- El kell távolítani az étrendből a mikrobiomot károsító GMO hatással rendelkező élelmiszereket. Fogyasztható a legelő állat húsa és mája, nem ipari termelésből származó baromfi- és sertéshús, halászott tengeri hal (FAO: 21, 27, 34;).
- A butírárt termelő jó bélbaktériumok táplálása leginkább friss, fiatal leveles zöldséggel oldható meg (rukkola, mindenféle saláta, petrezselyem és zeller levél, kelbimbó, brokkoli, spárga, gomba)
- A szénhidrát bevitelt minél kisebb mennyiségre le kell szorítani, ez akár 20-30 gramm/ nap szinten is elfogadható.

Mester Károly agrármérnök, természetgyógyász

V. Budaörsi



Oktoberfest

2023. OKTÓBER 7-8.
SZOMBAT - VASÁRNAP
18.00 - 23.00

HELYSZÍN

Mindszenty Iskola udvara - Budaörs, Templom tér

FELLÉPŐK

Szomori Fiúk

Budavári Kamarazenekar

A császár új ruhája - Hahota Gyermekek Színház (szombat 15.00 órától)

ingyenes, interaktív, rímekben megírt élőzenés mesejátéka

Zsákbamacska és Tombola játék

Hamisítatlan sváb hangulat szombat este, sramlizene mellett retro-slágerek.

Vasárnap magyar népzene koncert és táncház.

A helyszínen étel és ital vásárolható.



Nemzeti
Együttműködési
Alap



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.