

A NAGY  
KIVÉREZTETÉS TRÜKK  
3. OLDAL

BUDAÖRSI  
ADOMÁNYOK  
SZÉKELYFÖLDRE  
4. OLDAL



# ARANY AGANCS

## POLGÁRI HAVILAP

A SZÜRKE NAPOK  
KIRÁLYAI  
6. OLDAL

BUDAÖRSI  
OKTOBERFEST  
ÖTÖDSZÖR  
8. OLDAL

INTERJÚ CZUCZOR GERGELLYEL, A FIDESZ BUDAÖRSI ELNÖKÉVEL

# ITT AZ IDEJE A VÁLTOZÁSNAK BUDAÖRSÖN IS!

Ismét bizalmat szavazott a Fidesz Czuczor Gergelynek, aki a helyi csoport elnökeként 2019 óta tölti be a tisztséget. Magyarországon két választás is lesz majd jövő nyáron, ami komoly feladat elé állítja a politikusokat. A budaörsi fideszes politikus ráadásul a párt Pest vármegye 2. számú választókerületének elnöke is, így nemcsak a helyi önkormányzati választásokban, hanem az uniós voksolás előtti kampányban is jelentős szerepet kell betöltenie.

**Jövő tavasszal erőtetett menet vár tehát a politikusokra. Mi adja a motivációt Önnek ahhoz, hogy vállalja a folytatást ebben a kívülről nem igazán egyszerűnek tűnő helyzetben?**

Büszke vagyok arra, hogy komoly feladatot láthatok el abban a pártban, amely immáron lassan másfél évtizede élvezi az ország többségének bizalmát és az országépítésben ezidő alatt elért eredményei vitathatatlanok. Mindez pedig egybeesik azzal a vállalással, sőt küldetésstudattal, a jobboldali, konzervatív értékrend képviselésével, amely már csaknem 30 éve meghatározza közéleti tevékenységemet. Jó fideszesnek lenni. Helyben is komoly önbizalmat ad a párt országos teljesítménye ahhoz, hogy a nemzeti érdekek védelmének pozitív üzenetét, a magyar családok védelmét Budaörsön is képviseljük. Meggyőződésem, hogy Budaörsön változásokra van szükség, a települést ki kell zökkenteni az alvóvárosi státuszából és ehhez pontosan a korábban említett jobboldali, konzervatív szemléletre van szükség.



**Mi az ami Ön szerint változásokért kiált? A városban látszólag minden rendben van, az ország egyik leggazdagabb települése, különösebb negatív hírek nincsenek Budaörsről az országos médiában. Mi kell még ezen kívül?**

Vitathatatlan, hogy a város az itt élők számára az élhető, szerethető oldalát mutatja, amit a jelentős adóbevételekből finanszíroz a város vezetése. De ha a közlekedésre, a burjánzó építkezésekre, a zajszennyezésre, a szűk kulturális életre gondolok, akkor van bőven tennivaló. Miközben a problémák javát maga a polgármester okozta azzal, hogy 32 éven át koncepció nélkül üzemeltette a várost. Miközben Wittinghoff Tamás minden mozdulatával bírálja az ország jelenlegi vezetését, magát semmiért nem érezve felelősnek, a város adóbevételei a sikeres or-

szágos gazdaságpolitikának köszönhetően az utóbbi években jelentősen megnöttek. Pénz tehát volna a város jövőbetekintő fejlesztésére, de a város vezetése pusztán csak „üzemelteti”, és nem vezeti Budaörsöt. Nem látunk például komoly jövőbe mutató fejlesztéseket, beruházásokat. Rengeteg olyan ügy van, amelyre már hosszú-hosszú évek óta megoldást kellett volna adnia a BFE-nek, de képtelenek rá. Budaörs belvárosában például szinte lehetetlen közlekedni, a már évek óta ígértetett elkerülő útnak azonban se híre, se hamva. A városban nincsenek közösségi terek, nincs egy tisztességes sétálóutcánk, önálló színház, művelődési ház. Ami van, az megrekedt egy gazdagabb magyarországi falu színvonalán, nem a város létszámához, anyagi lehetőségeihez méltó. Mindez persze tökéletesen



illeszkedik a polgármester városfilozófiájához, amely szerint addig jó, amíg Budaörsre gyakorlatilag csak aludni járnak a lakosok. Ha szórakozni, szabadidőt színvonalasan eltölteni akarnak, akkor menjenek be a fővárosba. Így nem alakulnak ki közösségek és a városban élők többsége nem foglalkozik a helyi közügyekkel. „Ügyek” pedig vannak, lennének, ám ezekből sok nem kap nagy nyilvánosságot, mivel a polgármester a rendelkezésére álló pénzből gondoskodott arról, hogy az ő dicsőségét hirdesse minden helyben, kritikus hang ne jelenhessen meg a városban. Minderre jó példa volt a nyári főút-felújítás alatt történtek. Mint ismert, megújult az úttest egy része a Szabadság és a Budapesti úton. Ezt a városvezetés igyekezett úgy beállítani, mintha ez teljes mértékben saját beruházása lett volna, miközben a felét az állam fizette. A lakosok és főként a Budaörsön csak áthaladó autósok tájékoztatására azonban már nem maradt elég energia. Így gyakorlatilag egy átlagos budaörsi csak az utolsó pillanatokban értesülhetett az útlezárásokról. Az autósok pedig semmiféle tájékoztatást nem kaptak, nem kerültek ki figyelmeztetések. Így fordulhatott elő az, hogy egy eltévedt kamionos csak úgy tudott kijutni a Farkasréti útból, hogy letarolta egy ház kökerítését, megrongálta az elektromos vezetékeket, egy napra áramszünetet okozva a környéken.

**Az utóbbi időkben ugyanakkor Wittinghoff Tamás neve több országos politikai ügy kapcsán is megjelent és gyakorlatilag minden nyilvánosságot, testületi ülést kihasznál, hogy politikai véleményét közzé tegye. Ön szerint ez a hozzáállás mennyiben segíti Budaörsöt?**

Finoman szólva semennyire. Nekem úgy tűnik maguk az ellenzéki politikusok sem igazán vevők rá. Egyre kevesebbet hallunk arról, hogy bárki, bármilyen ügyben igénybe vette volna Wittinghoff Tamás szakértelmét. Erre jó példa, hogy a Dobrev Klára által meghirdetett árnyék-kormányban sem merült már fel a neve, pedig az sem volt egy veretes lista. Akivel pedig köztudottan jóban van, Karácsony Gergely sem mutatkozik mostanában vele, de lehet csak azért, mert még mindig a kis dobozkákat keresik Budapesten, talán itt Budaörsön is, amikbe külföldről érkezett mozgalmukba a több mint 500 millió forintnyi euró és font. A magát szabadságharcosnak beállító budaörsi polgármester folyamatosan konfrontálódik, harcot folytat a jelenlegi kormánnyal szemben, képtelen bármilyen komoly tárgyalásra, egyeztetésre. Számára mindig a saját, liberális ideológiától vezérelt véleménye, mondandója a legfontosabb, a város érdekei pedig csak harmad-, ne-

gyedrangú dolgok. Még akkor is, ha ezzel Budaörs érdekein esik csorba. Számos példát fel tudnék hozni arra, amikor egy előre átgondolt stratégiával, észérvekkel rengeteg pénz megtakarítható lett volna. Fontos hangsúlyozni, hogy itt nem az az elsődleges, hogy egy fideszes, a fideszessel üljön le, hanem a tárgyalófelek legyenek nyitottak a megegyezésre, akarják a közös sikert. Azt gondolom, az a legalapvetőbb probléma ma Budaörsön, hogy ez a városért való odaadó munka, a kompromisszumra törekvő hozzáállás hiányzik a város élertől. Egy polgármesternek ugyanis mindig, minden körülmények között a város érdekeit kell szem előtt tartani, és ezért, ha kell okos kompromisszumokat kell kötni, és ha előre visz, csak akkor kell a konfrontálódást is felvállalni. Az ország jelenlegi vezetői nem ellenségei, hanem partnerei kívánnak lenni Budaörsnek. Elsődleges motivációnk tehát, hogy olyan vezetése legyen Budaörsnek, amelyben ez a fajta konszenzusra való törekvés megvan és nem az ellenségkeresés, a konfrontáció a célja. Harminckét év után itt az ideje a változásnak Budaörsön is. Jövőre lesz lehetősége a polgároknak változtatni az önkormányzati testület összetételén. Mi felkészültünk arra, hogy Budaörs is győztese legyen a 21. századnak.

-fela-



# A NAGY KIVÉREZTETÉS-TRÜKK

A baloldaltól tudjuk, hogy rafináltak, nem kicsit, nagyon. Dolgozni nem szeretnek, nem is nagyon tudnak, de ha csak beszélni kell a munkáról, akkor utánozhatatlanok. Mindenki ért valamihez, még a kommunisták is, hiszen ahhoz is kell tehetség, hogy a semmit be tudjuk csomagolni, sőt még szalagocskák is kerüljenek rá díszítésként. Az egyéb problémákra pedig elegendő a mutogatás, hiszen jól tudjuk, hogy kolbászból lenne itt a kerítés, ha nem lenne... Orbán Viktor!

A lóláb azonban nagyon sokszor kilóg, főleg akkor, ha vörös a színe. Az a baloldal, aki szavakban mindig a kisembereket támogatja, virtuálisan pedig önként áldozza fel magát, ha akár egyetlen nyomorban élő családnak segíthet, a valóságban már egészen másképp viselkedik, amit mindenki erőlködés nélkül észrevehet. Amikor Budapesten Karácsony Gergely arról beszél, hogy leáll a tömegközlekedés, nincs pénz már kenyérrre sem a Városházán, majd hirtelen előáll a közösségi költségvetés bornírt baromságával, akkor érdemes jól figyelni. Szinte röhögni lenne kedve az embernek, amikor szembesül azzal, hogy a végső zombiapokalipszis félelmetes vacogásában a baloldali városvezetés hirtelen előránt 1 milliárd forintot, aminek sorsáról Budapest polgárai dönthetnek. De nem tudunk nevetni, csak a kezünk szorul ökölbe tehetetlen dühünkben. Ezek még mindig teljesen hülyének néznek minket, sosem változnak.

Pedig az ötlet zseniális, hiszen, ha már 500 vagy 1000 ember szavaz valami eszement ötletre, azt akár meg is valósíthatja a nagylelkű főpolgármester. Mert ő az emberek kedvében akar járni. Senki se legyintsen, mert rendkívül fontos dolgokról lehet szavazni, úgy, mint utcazene központok, graffiti falak, kerékpártámaszok és van még ott, ahonnan ezek az ötletek pattantak ki. A lényeg, hogy erre van 1 milliárd forint, a közel 1.7 milliós Budapesten pedig elég 500 takaréklángelme, akik egyszerre akarják megvalósítani életük hagymázás álmait, Karigeri pedig segít ebben. Ne felejtsük el, hogy közben csak úgy dübörög a kivéreztetés, már vér sem maradt az elhalt tagokban, de a vörös szív még kipumpálja magából azt a nyamvadt 1 milliárd forintot ezekre az elengedhetetlen projektekre.

De nem csak a főpolgármester és sleppje éli ki kommunista hajlamait, melyben mindent ígér és semmit sem ad a látványkonyhán kívül, hanem a baloldali vezetésű kerületek és azok a jobb sorsra érdemes önkormányzatok, ahol a híres baloldali öszszefogás irányít. Ezeken a helyeken reggeltől estig hullanak a könnyek, de közösségi



költségvetésre azért jut pénz. Pedig némi önkormányzat megduplázta a bevételét, mégsem sikerül fejleszteni, komoly munkát végezni, mert az vélhetően nagyon fájni. Nem melleleg érteni is kellene az építkezéshez, kellenének valódi vízió és persze szorgalom. Ez a facebook királyság kritériumai közé nem tartozik. De igazuk is van, mert milyen illúzióromboló lenne a

tenyérekésgesítő kemény munka, amikor helyette csak elég egymás kezét fogni a nap-sütésben, mosolyogni és boldognak lenni, sokszor kimondva hangosan, hogy fogadjuk el egymást és szeressünk mindenkit. Kivéve azt, aki nem ért egyet velük. Mert ilyen a baloldal demokráciája.

Szabó Gergő,  
a PestiSrácok főszerkesztő-helyettese



# ÁTRAGYOG-E RAJTUNK?

... Lehet-e annál drágább feladat,  
Mint, hogy rajtad, rajtam, mindegyikünkön  
Átsüssön – ragyogjon a Nap?!  
... Kísérjen hát egyre a kérdés  
Továtűnő évek alatt:  
Átragyog-e, átsüt-e rajtad,  
Átragyog-e rajtam a Nap?!

Ezekkel a sorokkal a budaörsi idessus rendezvény fénypontját idézem fel – pontosabban a terményekből alkotott csodákat és az alkotókon átragyogó Napsugarakat. A református templom előkertjében szorgos kezek formáztak az őszi zöldség – gyümölcs kavalkádból szín pompás ötletes kompozíciókat. Hálát adva ily módon is az Úrnak, magasztalva dicsőséges kegyelmét a bőséges termésért. Isten gondviselő kegyelme legyen és maradjon velünk!

Szintén az átsütő, átragyogó Nap – képpel szeretnék köszönetet mondani a németországi Waldbröl település protestáns gyülekezetének az összegyűjtött tisztálkodási szerek és édességek csomagért, az Illyés Gyula Gimnázium diákjainak az iskolakezdő felszerelésekért, a budaörsi református gyülekezet tagjainak persely adományáért. Ezeket az adományokat a Budaörsi Székely Kör juttatja el a szórványba a Bástyá alapítvány vicei gyerekotthonába és a petroszényi Mihai Eminescu iskola magyar tagozatos diákjainak. A ragyogó szemű, csodákra váró kis és nagy gyerekek, ha a számok tükrében

nem is, lélekben, odaszánásban és akaratban hatalmas erőt képviselnek a szórvány magyar közösség megerősödésében. A hálás tekintetek, mosolygós gyermek arcok, reménységgel töltik el szívünket. Egy fokkal jobban hiszük, hogy van még esély, hogy nem veszünk majd el valahol a számok, rendeletek és szabályozások útvesztőiben. Sok sikert kívánunk mindenkinek az új tanévben!

Végezetül egy számomra kedves könyvből (Naparcsúak – szerzője budaörsi) idézek: „Népünk a nap felé fordított tenyérrel így imádkozott az Istenéhez: Istenünk! Úrunk! Te, ki megfényesíted a világot! Drága Napunk! Erősítsd meg a mi tenyerünket, a Tiedből sugárzó Kegyelemmel a jó munkára, az összefogásra! Szívünket töltsd be a Szeretet fényével! Adj Boldog munkálkodást, okosságot, drága hazánk megtartására, és hogy elpusztuljon a gonoszság sötétsége! Ezt kérjük előtted állva! Feléd fordított tenyereinkkel mutatva meg önmagunkat!”

Így legyen!  
Békesség Istentől!  
Sz.A.



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  
info@aranyagancs.hu  
aranyagancs.hu  
Megjelenik minden hónap első hétfőjén





## A SZÜRKE NAPOK KIRÁLYAI – BESZÉLGETÉS PÁLI KRISTÓFFAL, A BUDAÖRSI VITAMINKIRÁLY VEZETŐJÉVEL

Az időjárás még néha megkavar, hiszen annak ellenére, hogy már javában benne járunk a szeptemberben, időnként még amolyan rövidnadrágos strandidő van. Ám, a hűvösebb hajnalok már jelzik, lassan-lassan dörömböl az ősz, jönnek a szürke, esős, nyirkos napok és ezzel együtt a megfázásos, vírusos idők. Némi vitaminnal persze az ember megelőzheti a komolyabb gondokat, de ezen a téren nem árt, ha meghallgatjuk egy szakértő tanácsait is. A budaörsi vállalkozókat bemutató Vis Civilis rovatunkban ezt szem előtt tartva, a Szabadság úti nagy élelmiszer-áruház melletti kis üzletek egyikében található Budaörsi Vitaminkirály, Vitamin és Biobolt vezetőjével, Páli Kristóffal beszélgettünk.

**Mielőtt elkezdenénk beszélgetni a vitaminok áldásos hatásairól, ejtsünk néhány szót magáról az üzletről. Mióta létezik ez itt Budaörsön?**

Lassan kilenc éve, hogy mi üzemeltetjük, előtte is vitamin-bolt volt, de a cég megvált tőle, mert a fővárosban volt több hasonló üzlete. Amikor felmerült az ötlet, hogy a családom átvegye, először bevallom, kicsit ódzkodtam tőle, de aztán beszálltam én is. Az egészséges életmód ráadásul nem áll távol tőlem, mindig is igyekeztem így élni, rengeteget sportolok, többek között kerékpározok. De azt gondolom, ebben a munkában alapvető, hogy az ember maga is érintett és érdeklődő legyen, hiszen aki ide bejön, jogosan várja el, hogy szakmailag megfelelő, magas színvonalú kiszolgálást kapjon, miután az egészségéről van szó. Nekem úgy nagyjából másfél év kellett, amíg annyira belejöttem, hogy mindenről tudtam valamit mondani, de az embernek folyamatosan tanulnia kell, hiszen rengeteg újdonság jelenik meg szinte napról, napra.

**Csak egy adott cég termékeit forgalmazzák, vagy egy szélesebb termék-kálából válogathat az, aki itt szeretne vásárolni?**

Eleinte főként a veszprémi székhelyű Vitaking nevű cég termékeit forgalmaztuk, de később elkezdtük bővíteni a kínálatot. Elsődleges, hogy természetes alapanyagokból készülő termék legyen. Folyamatosan figyelemmel követjük a szakirodalmat, de sokszor hagyatkozunk, fogalmazzunk így, a szájhagyományra is. Azaz, ha egy törzsvevőnk mesél arról, hogy hallott, vagy olvasott valami új dologról, annak igyekezünk

utánanézni, beszerezni azt. Már ameddig a kapacitásunk engedi. Örömmel mondhatom, hogy nagyon sok ilyen törzsvevőnk van, akikkel már-már baráti viszonyt sikerült kialakítanunk. Akikkel rengeteget beszélgetünk a vitaminok, táplálék-kiegészítők világáról és akinek a véleménye rengeteg segítséget nyújt a munkánkban. Számunkra ugyanis talán az a legnehezebb feladat, hogy megtaláljuk azokat a terméket, amelyek a legszélesebb vásárlói kör igényeit szolgálják ki. Igyekszünk folyamatosan kommunikálni a vevőinkkel, nemcsak szóban, hanem az interneten is. Tájékoztatjuk őket az éppen aktuális akcióinkról, vagy éppen az újdonságokról.

**Akkor térjünk is rá az aktuális kérdésekre. Közeleg az ősz, nem árt, ha az ember igyekszik megerősíteni az immunrendszerét. Mi az, ami ebben segíthet?**

A C-vitamin az alapvető, minimum napi 1000 milligramm, de lehet többet is. A C-vitamin feltalálója, Szent-Györgyi Albert például nap 10 ezret fogyasztott és 91 éves koráig élt. Korábban felmerült, hogy a túlzott C-vitamin fogyasztás vesekövet okoz, de ma már ezt számos tudományos cikk cáfolja, sőt éppen ellenkezőleg, ma már a C-vitamin a vese működésére tett pozitív hatásairól beszélnek. Aztán nagyon fontos a D-vitamin, minimum négyezer egység, főként a borongósabb napokon. Ez a gyerekek számára kifejezetten ajánlott, főként így az iskolakezdés idején. A harmadik pedig a magnézium. Nagyon fontos, hogy szerves magnézium legyen, mert az igazi hatását csak akkor fejti ki. De ha az ember



kifejezetten legyengültnek érzi magát, akkor ilyen erős, havi multivitamin-csomagot szoktunk ajánlani. Nagyon fontos ugyanakkor a mentális segítség is. Nagyon sok vásárlónk küszködik például stressz okozta alvászavarral. Nekik lehet megoldás az úgynevezett CBD-olaj, amelyről egyre több pozitív visszajelzést kapunk.

**Itt Budaörsön, ahol az ember kocsival öt perc alatt gyakorlatilag bármelyik nagyobb multicég áruházát, bevásárlóközpontját eléri, mindig felmerül a kérdés, hogy egy ilyen kis üzletet hogyan lehet éveken át életben tartani?**

Részben a kedvező árakkal. Ma már rég nem igaz az, hogy a nagy bevásárló-központokban minden sokkal olcsóbb. Sokszor fordul elő az, hogy valaki bejön hozzánk és elcsodálkozik, hogy egy terméket máshol sokkal drágábban árulnak, mint mi. Rengeteg akciónk van, lehetőségeinkhez mérten igyekszünk minél többször biztosítani ezt a vásárlóinknak. Ugyanakkor azt el kell ismernem, ez a kilenc év nem volt könnyű. Többször előfordult, hogy már a bezáráson gondolkodtunk. Így volt ez a pandémia előtt is, de paradox módon a Covid-járvány rajtunk segített és az a lendület még mindig tart. De a legfontosabb számunkra az a baráti, már-már családias légkör, amit sikerült létrehozunk. A már korábban is említett, törzsvevőinkből álló baráti kör az, ami éltet és motivál minket.

-fela-





# ALMAROST A HATÉKONY BETEGSÉGMEGELŐZÉS - MESTER KÁROLY TERMÉSZETGYÓGYÁSZ ÍRÁSA

Élelmi rostoknak a táplálékban lévő enzim bontással emésztetlen összetett szénhidrátokat nevezzük. A természetes almarost 66 százaléka élelmi rostot tartalmaz, pektin tartalma 25,1 százalék. Az élelmi rostok biológiai hatékonyságát a vízben való oldódásuk dönti el!

Két fajtájuk létezik, a vízben oldhatók (pektinek, hemicellulózok egy része, nyálkaanyagok) és a vízben oldhatatlanok (például cellulóz, hemicellulóz nagy része, lignin). A fermentálható rostok olyan ehető növényi részek, amelyek a vékonybélben ellenállnak az emésztésnek és a felszívódásnak, azonban a vastagbélben teljesen vagy részben fermentálódnak. A pektin az úgynevezett SCFA (Short-chain fatty acid) rövid szénláncú zsírsavakra (ecetsav, propionsav, vajsav) fermentálódik. A pektin a galakturonsav lineáris lánc. Nagyon sok pektint tartalmaznak a fiatal leveles zöldségek, az almarost, a citrusfélék héja. A pektin a legértékesebb élelmirost, mert a vízdoldhatósága miatt 100 %-ban fermentálódik. A pektin leginkább galakturonsavból épül fel, a galakturonsav a hasznos bélbaktériumok munkájával vajsavra (butirát) fermentálódik, ami a vastagbél hámsejtjeinek, a kolonocitáknak legjobb tápláléka. Hasonlóképpen a májsejtek mitokondriumának elengedhetetlen tápláléka a butirát. A mentális egészségünkhöz is feltétlenül szükséges a butirát, a bél-agy tengely mentén fejt ki a hatását az agyban.

Az élelmi rost fogalma nem jól jellemzi az egyes élelmiszerek értékét a rost bevitel szempontjából. Ugyanolyan élelmi rosttartalmú élelmiszereknek teljesen más az élettani hatása, ha azoknak azonos az élelmi rosttartalma, de lényeges az eltérés van a pektin, a hemicellulóz, a cellulóz és a lignin tartalmukban. A bél, a máj és a bél-agy tengely kívánatos működéséhez szükséges butirát mennyiség napi 15 gramm pektin elfogyasztásával megoldható. A 15 gramm pektin bevitelhez naponta



több mint 3,5 kg korpát kellene megenni. Ezt a pektin mennyiséget 60 gramm almarosttal fel tudjuk venni.

Az almarost az almale gyártás mellékterméke. Az almát megdarálják, az almalevet kipréselik és centrifugálják, a visszamaradó törkölyt megszáritják és finomra darálják. Minőségét és a gastroenterális betegségek megelőzésének hatékonyságát az határozza meg, hogy minél kevesebb legyen benne a fruktóz. Az almarost az almahús sejtfalából, az almahéjból és a magházból áll. Íze inkább natúr, tehát nem édes jellegű, hanem semleges. A kellemes almaillatú rostot sokféleképpen lehet fogyasztani. Ízlés szerint keverhető ételekbe: például főzelékekbe, italokba: például növényi tejekbe, süteményekbe és kenyérbe. Az alma legértékesebb része az almahús sejtfala és az almahéj. Ezek a vízben jól oldódó élelmi rostot a pektint adják. Ezen kívül többféle rostanyag található az almában, a magháza hasznos cellulózforrás, a cellulóz az élelmi rostok vízben nem oldódó része. Az almából származó magas pektin- és cellulóztartalmú nyersanyagok, rostkészítmények kiváló segítséget adhatnak azoknak, akik székrekedéssel, illetve magas koleszterinszinttel küzdenek. Az almarost az almamaghat és benne az almamagot is tartalmazza. Ezért az almarostban az almamag jótékony hatása

érvényesül. Az almamag természetes jódtartalma van, amely egyes pajzsmirigy betegségek esetén (alul működés) hasznos lehet.

Az almamag nagy mennyiségű B17-vitamint tartalmaz, mely laetril néven is ismert. Kutatási eredmények arra utalnak, hogy megvédhetnek a ráktól, és segíthetnek a prekancerózus állapot kialakulásának megelőzésében, illetve a daganatos sejtek növekedésének lassításában. Az almamag hozzájárulhat a tüdőfunkció javulásához, és így csökkentheti a légúti betegségek kockázatát. Ezen kívül a káros plakk-képződés ellen is képes védelmet nyújtani. A mentális merevség és a korral járó memóriavesztés lassítható rendszeres almarost fogyasztással. Az almamag az egyik legjobb forrása a bőrnak, mely a csontok egészségéhez fontos ásványi anyag. Ezen felül nagy arányban tartalmaz kvercetin, a természet egyik leghatékonyabb gyulladásgátlóját. Az almarostot alacsony cukortartalma révén olyanok is fogyaszthatják, akik az édes almatermékeket nem, vagy csak korlátozásokkal ehetik (cukorbeteg, candida betegek). Az almahéjában nyomelemek, vitaminok és piros vitaminszerű színanyagok (polifenolok, bioflavonoidok, antocianidok) is vannak. Napi 20 – 30 gramm almarost igen hatékony betegségmegelőző koktéllként működik!



# NEMZETEK HANGJA – A BUDAÖRSI NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZATOK OLDALA



## NÉMET – HITÜNK ÉS IDENTITÁSUNK KONFERENCIA A BUDAÖRSI HEIMATMUSEUMBAN

Az immár három éve sikeres projekt folytatásaként német nemzetiségi és egyházi témájú konferencián vehettek részt a Heimatmuseumban az érdeklődők, amelynek címe: A hit közösséget teremt. 2023. szeptember 8-án Buglya Sándor rendező „Sváb Passió” és László Gábor rendező „Sváb archívum” filmjeinek vetítése és pódiumbeszélgetések színesítették rendezvényt a múzeumkertben.

Buglya Sándor Sváb Passió című filmje nagy érdeklődést váltott ki a nézőközönség körében. A Balázs Béla díjas filmrendező, operatőr, producer, egyetemi tanár bemutatkozásában elmondta, hogy a budaörsi németek elűzetéséhez kötődő, 1989-ben készült dokumentumfilm készítése idején még féltek az interjú alanyok. A Sváb Passió volt az első olyan alkotás közvetlenül a rendszerváltozás előtt, amely a mozgókép eszközeivel elemezte a kollektív bűnösnek bélyegzett hazai németység 1946/47-es kitelepítésének tragédiáját. A hullámzó dramaturgiai alkotás az itthon maradtakkal és a Németországba telepítettekkel tartalmaz interjút, vallomásokat párhuzamosan láttatva az emberi sorsok alakulását. A film az 1990. februári Magyar Filmszemlén került bemutatásra. Azóta annak a törekvésnek jelképévé vált, amely a magyarországi németység elűzetésének feltárását tűzte ki céljául.

A program második részében László Gábor rendező munkáját ismerhettük meg. Tanítványa volt Buglya Sándornak – Legutóbbi munkája, a „Mi svábok, mindig jó magyarok voltunk” című dokumentumfilm is bemutatásra került már korábban itt Budaörsön, nagyon tetszett a közönségnek. László Gábor „Sváb archívum” munkáiból (interjúk, portrék) is láttunk részleteket a délutáni workshop keretében, ezek (jelenleg 37 db „Sváb archívum” interjú, riport) a YouTube csatornán megtalálható, megnézhető.

A programsorozat zárásaként a 3 éve sikeres „A hit közösséget teremt” projekt kulisszatitkairól, szép pillanatairól mesélt Csörgő Józsefné Sziklavári Annamária. Panni számos megható fotóval mutatta be az egyházi és nemzetiségi témájú programokat, osztálykirándulásokat – Budajenőn és Budaörsön. Ezután került sor a Heimatmuseum új Rollup kiállításának, a „Budaörs újjáépített szakrális értékei” című kiállításnak a hivatalos megnyitójára, mely megvalósítását a bretzföldi Budaörser Heimatmuseum és a Budaörser Heimatverein Bretzfeld támogatta.



## GÖRÖG

### SÜLT PAPRIKA GÖRÖGÖSEN

A paprikákat esetleg padlizsánt is (puhára) a grillen megsütjük. Zacskóba tesszük és ha kihűlt leszedjük a héját. Ha nincs grill kevés oliva olajban is átsüthetjük a paprikát egészben és a padlizsánt karikára vágjuk ebben az esetben. A paprikát egybe hagyjuk és félretesszük már héj nélkül, picit sózzuk. Az érett paradicsomoknak leszedjük a bőrt, apróra vágjuk és olivaolajon serpenyőben dinszteljük. Amikor a víz nagyjából elpárolgott belőle hozzá dobjuk a darabolt fokhagymát 1 percre, majd a végén a petrezselymet. Ezzel már nem főzzük. Levesszük a tűzről, sózzuk. Ezt is hidegen tálaljuk a paprika vagy padlizsán mellé.

#### Hozzá valók :

- 12 db paprika
- 2db padlizsán
- 10-12 db érett, közepes paradicsom
- 1-2dl oliva olaj
- 10-12 közepes gerezd fokhagyma
- 2 nagy csomag petrezselyem
- teás kanál só

Idős emberek otthoni felügyeletét vállalom. Tapasztalattal, ajánlólevéllel és gyógymasszóri képzéssel rendelkezem.

Borbála  
telefonszám: 06 70 882 2339

V. Budaörsi



Oktoberfest

2023. OKTÓBER 7-8.  
SZOMBAT - VASÁRNAP

HELYSZÍN

Mindszenty Iskola udvara - Budaörs, Templom tér

SZOMBAT 15.00-23.00

15.00: A császár új ruhája - Hahota Gyermekek Színház  
(ingyenes, interaktív, rímekben megírt élőzenés mesejáték)

16.30: Budavári Kamarazenekar

18.00: Szomori Fiúk

Este hamisítatlan sváb hangulat, sramlizene, retro-slágerek  
Zsákbamacska és Tombola játék

VASÁRNAP 16.00-17.30

16.00: Erdőfű Zenekar - magyar népzene koncert és táncház

A rendezvény ideje alatt a helyszínen étel és ital vásárolható.



Nemzeti  
Együttműködési  
Alap



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR  
Alapkezelő Zrt.