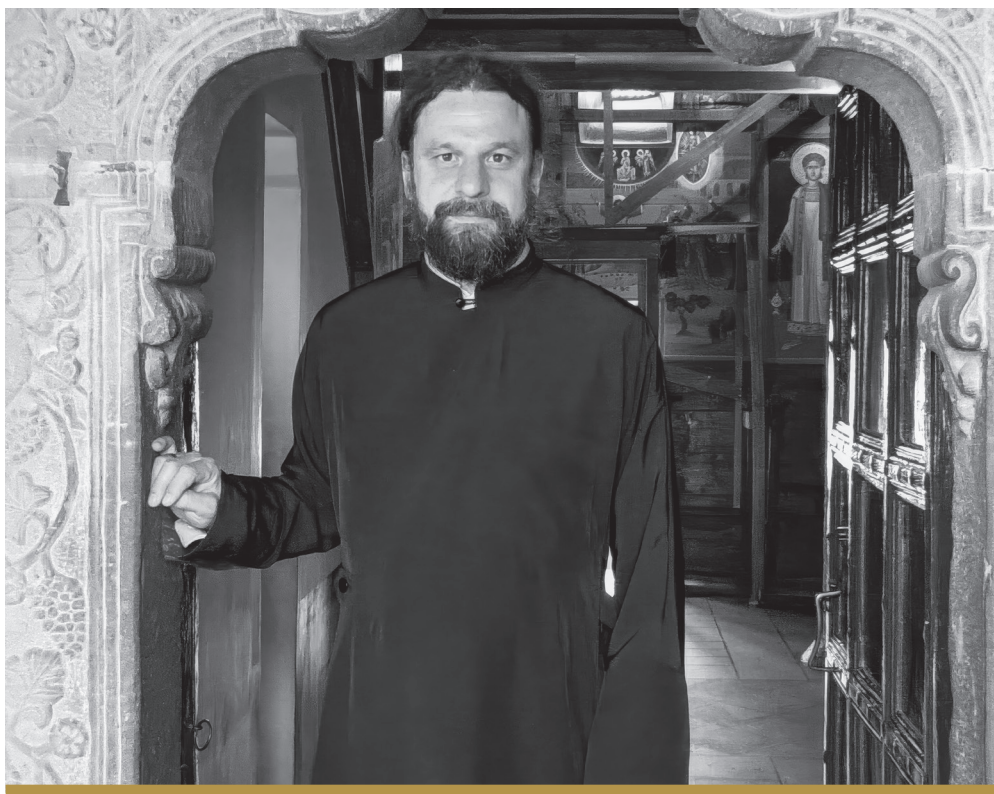


ARANY AGANCS
POLGÁRI HAVILAP

INTERJÚ ÖTVÖS CSABA, AZAZ JOSZIF ATYÁVAL

AMÍG MINDEN LÉLEK
A MENNYEK ORSZÁGÁBA KERÜL

Ahogy arról honlapunkon is beszámoltunk a hagyományoknak megfelelően idén is megtartotta újév köszöntő vaszlopita-ünnepségét a Budaörsi Görög Nemzetiségi Önkormányzat. E rendezvényen a résztvevők megsütnek egy kerek édes tésztát, a pitát, úgy, hogy egy pénzérmét rejtjenek bele. Amikor elkészül, felszentelik, majd felvágják és akihez az érme kerül, az különösen boldog és eredményes új évre számíthat. Hagyomány a hagyományban itt Budaörsön, hogy a szentelést ezúttal is Ötvös Csaba, azaz Joszif atya celebrálta. Úgy gondoltuk, érdemes egy kicsit jobban megismerkednünk vele, egyúttal egy kicsit többet megtudni az általa képviselt egyházzól, a görög ortodoxiáról.



Úgy gondolom, a kereszténység három fő ága közül itt Magyarországon talán az ortodoxia a legkevésbé ismert. De ha jól tudom, nem volt ez mindig így.

Olyannyira nem, hogy a bizánci hagyománnyal már a kalandozó magyarok megismerkedtek, de utalhatunk a jóval közsismertebb Szent Koronára, vagy a koronázási palástra is. Az azóta eltelt közel ezer év számos szentet adott nekünk. Mint amilyen Szent Hierotheosz, az első Bizáncból érkezett püspök, Szent Piroska, Szent László leánya, akit II. Kommenosz János bizánci császár vett feleségül, Szent Magyar Mózes, Efrém és György remeték, vagy a 2000-es milleniumi ünnepségek keretében Bertalan patriarcha által az ortodox szentek sorába emelt Szent István

királyunk. De az ismeretlenségre magyarázatot adhat az is, hogy szórványban élünk, történelmi, bevett egyházként, néhány ezer főnyi hívővel, bár ez a szám emelkedik – a legutóbbi census eredményeit figyelembe véve. És persze hivatkozhatunk történelmi léptékkal arra is, hogy a reménytelen kezdet után, körülbelül egyidőben az Árpád-ház kihalásával, a magyar ortodoxia helyzete is nehezebb lett. Aztán a magyarságot sújtó tatárjárás, a török uralom, a római uniók, a Trianoni döntés és a II. világháború utáni kommunizmus, óriási csapásokat mértek a hazai ortodoxiára is. De hitünk magyar történetéről sok, avatott kezű kutató írt már. Számunkra alaphelyzet a szórványlét, és az, hogy nincs egységes magyar ortodox egyház, hanem

különböző ortodox egyházak testvéri közössége alkotja a magyar ortodoxiát.

Én a Magyarországi Exarchátusban szolgállok, amelynek hivatalos bejegyzésére csak 1995-ben került sor (hivatalos nevén: Konstantinápolyi Egyetemes Patriarchátus Magyarországi Orthodox Exarchátus). Jogilag az Ausztriai Metropolitához tartozunk, jelenlegi metropolitánk Arszeniosz, Ausztria metropolitája, Magyarország és Közép-Európa exarchája. 2018 óta van segédpüspökünk Paisziosz atya, Apamea címzetes püspöke.

A kis történelmi visszatekintés után akkor térjünk kicsit rá az ön történetére. Hogyan jött az életébe a papi hivatás?



Bennem sokáig nem merült fel, hogy az legyek. Hajdúnánási református családból származom, de a szüleim nem igazán voltak templomba járó emberek. A hittel a nagymamám példáján keresztül ismerkedtem.

Aztán nagy lökést adott a középiskola, a Debreceni Református Kollégium, majd az egyetem. Filozófia és magyar szakon tanultam a Debreceni Egyetemen. Ekkor találtam rá a görögkatolikusokra, és nagyjából ekkor kezdtem el behatóbban foglalkozni a korai kereszténységgel. Budapestre kerülve Baán István atyához jutottam el, és neki nagyon sokat köszönhetek főleg a lelki eszmélődésemben. Az Egyiptológia tanszékre először csak bejártam, vallás- és filozófiatörténeti órákat hallgattam, tanultam a kopt nyelvet, aztán Luft Ulrich professzor úr segítségével felvettek PhD-s képzésre. A korai keresztény hagyomány egyik árnyékos oldalát, az antik gnóvizist, különösen a Nag Hammadi Könyvtár ide sorolható anyagát kutattam. A doktori dolgozatomat az egyik írat elemzéséből írtam. Nag Hammadi egy kis egyiptomi falu, ahol az 1949-ben egy pástorfiú korszokba rejtett kopt nyelvű kódexeket talált. Ezekben különböző filozófiai, bölcsességi, apokrif iratok 3-4.sz-ban készült kopt fordításai olvashatók, köztük sok olyan, amelyeket az antik gnóvizshoz sorol a modern kutatás.

Innen már kis lépés volt a korai keresztény szerzetesség iránti érdeklődés, a sivatagi atyák hagyományának homloktérbe kerülése. A régiiek pedig a kortársakhoz, a görög szerzetességhez, a Szent Hegyre, Athoszra vezettek. Ide többször eljutottam egyre hosszabb időkre, és közben megragadt – ha nem is a hajamnál fogva – és nem eresztett többé az élő, Lélekkel teli és lüktető hagyomány, a szertartások szépsége, a dallamok, az ikonok, a szerzetesek által megélt hit, és végül megkereszteltek a Vatopedi nagymonostorban, és a Ioszif (vagyis József) nevet kaptam, Hészükhaszta Szent József után.

Ekkor már a papi hivatás is felmerült Önben?

Nem, ez még akkor sem. Ez egy másik história. Az ortodoxia iránti érdeklődés Budapesten a Szent István és Szent Hierotheusz kápolnába vezetett. Itt ismerkedtem meg a leendő feleségemmel is. A monostorból ide tértem vissza, és aztán összeházasodtunk. Körülbelül fél évvel később, egy budapesti látogatása során, Arseniosz metropolita atyánk, aki ekkor látott először, beszélgetett velünk néhány mondatot (a feleségem, Szofi fordított) és megkérdezte tőlünk, csak úgy, hirtelen a semmiből, hogy „legyen pap belőle?”. Én pedig azt válaszoltam neki, „elgondolko-dom”. Aztán néhány beszélgetéssel és pár hónappal később a feleségemmel együtt kikerültünk Görögországba, Thesszalonikibe. Az első évben újjörög nyelvtanfolyamra jártunk, aztán az Arisztotelész Egyetem Teológiai Fakultásán elkezdtünk egy azóta is folyamatban lévő PhD képzést. De a tanulmányok mellett alapvetően a hitünk, az ortodoxia megtapasztalásához kaptunk lehetőséget úgy, ahogy láttuk, él-tük, megismertük a mindennapokban, a templomokban, a gyülekezetekben. 2019 novemberében a Metropolita atya diakónussá szentelt Beloianiszban, és az egyházi hagyomány, a liturgikus élet a szertartások belülről való megismerésével bővült a feladatok köre. A Kalamariai püspök, Jusztinosz atya segített minket és helyezte el a Szent Panteleimon templomba, ahonnan bő egy év után kerültem át Szent Paraszkevi templomába és szolgáltam egészen hazautazásunkig.

Jelenleg Budakeszin él a családjával. Itt is teljesít szolgálatot?

Jelenleg Budapesten szolgálok. Amikor végleg hazarendelt a Metropolita atya, akkor már első leányunk, Zoé majd két éves volt, és úton volt a második, Róza (a harmadik, Veronika most múlt három hóna-

pos). Pappá szentelésem után a Szent István és Hierotheosz kápolnába helyeztek, és egy rövidebb kitérőt leszámítva azóta is ott szolgálok. Budakeszire sok-sok költözés után találtunk. Tettünk több lépést afelé, hogy helyben, illetve a környékbeli ortodoxokkal összefogva alapítsunk egy közösséget. Agárdi Szpirosz Bendegúz, a budaörsi görög önkormányzat vezetője segített sokat, hogy – főleg az itt élő görög családokat bevonva, egyházi életet szervezzünk, különböző rendezvényeket tartsunk. Szolgáltunk szent liturgiákat Budaörsön, még János atyával kooperálva, aki megengedte, hogy a Seregélyes Kápolnában tartsunk liturgiákat, aztán a Nepomuki Szent János templomban is. Budakeszin a nemrég elhunyt Kristóf atya hozzájárulásával használhattuk a kegytemplomot Makkosmárián és szerveztünk családi napokat, erdőjárást, beszélgetéseket. De ezek a kezdemények most pihennek, és inkább kisebb, mint nagyobb intenzitással azon dolgozunk, hogy saját helyet találjunk itt a régióban. Egy kisebb házat, helyet keresünk, kápolna gyanánt, ahol szertartásokat, közösségi összejöveteleket tarthatunk, és fogadhatjuk azokat is, akik érdeklődnek az ortodox hagyomány iránt. A hitünk a Húsvét misztériumára, örömeire és ragyogására épül. Ebből meríthetünk, ahogy énekeljük is: „Jertek, vegyetek világosságot az alkony nélkül való világosságból”. A hivatásban az a jó, hogy van kire hallgatni, csak hallani kell, amikor hív. A nehézségek is segítenek, az áldásért is meg kell dolgozni. Motivációt, segítséget, példát adnak a szentek és a hívek, de talán elegendő most a Metropolita atya szavait idézni, amiket még a szentelésemén mondott: „nem lehetünk nyugodtak addig, amíg nem kerül minden lélek a Mennyei Országába”.

-fela-

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 hétféjén





„CSIZMASZÁRIG A SZÁZBAN”...

... FOGALMAZOTT AMBRUS ANDRÁS BUDAÖRSÖN ÉLŐ SZÍNМŰVÉSZ, A MINDENKI BANDI BÁCSIJA.

A gazdag színészi pályafutást megélt idős székely góbét a Budaörsi Székely Kör Egyesület, mint tiszteletbeli elnökét köszöntötte sok más budaörsi civil szervezettel és barátokkal egyetemben. Február 16.-án a „köszöntő sereg” elkísértük a színművészt egykori színházába, az egykori Thália, manapság Újszínház épületébe, hogy még egyszer be szippanthassa az egykori légkört és emlékeket, és hogy érezze, ő még most is színművész, életművész. Mert valóban csak egy életművész tud ilyen példás szakmai életpályát megélni.

Ambrus András 1925 november 29.-én született Gyergyóalfaluban. A második világháború után Magyarországra szökött. 1953-ban szerzett színművész oklevelet a Színházi- és Filmművészeti Főiskolán. 1952-53-ban, majd 1956-1961 között a Nemzeti Színház tagja volt. 1978-1985 között sikeres filmek szereplője volt.

A színházi látogatáshoz éppen egy Wass Albert darabot, az „Elvásik a veres csillag”ot választottuk, mivel ő is gyerekként, székelyként átélte ezt az „érát”, majd 1971-ben Budaörsre települve itt teremtett saját kezűleg otthont a családnak. Otthona igazi székely porta, a hegyoldalon, fenyőkre néző mézeskalács házikóval, saját faragású székely kapuval és kopjafákkal.

Az előadást követően a színház igazgatója, Dörner György a szakma nevében köszöntötte Bandi bácsit, akinek a nagyérdemű álló tapssal köszönte meg munkásságát és további jó egészséget kívánt. Az igazi meglepetés a kiváló egészségnek és szellemi frissességnek örvendő András bácsi számára a színház büféjében következett, ahol a köszöntő sokaság pezsgővel üdvözölt és éltette a színművészt. A család és a sok barát mellett ott volt Simó József, a Czegei Wass Albert Alapítvány elnöke, a Budaörsi Székely Kör tagjai, Ambrus Károly tárogatóművész, a budaörsi KÉSZ elnöke, Félegyházy-Megyesy Péter, Nagy Sándorné és a Luntz Ottokár Kertbarátok Egyesülete, Szalay Csilla baráti társasággal, Szaploneczai Marianne a Magyar Történelmi Szalon tagjaival és a pacsirta hangú hölgykoszorú, akik közül néhányan a szentegyházi gyermek filharmónia kórus tagjaként pallérozták tehetségüket. Bandi bácsi kedves dalainak éneklése után Szabó Lőrinc verssel köszöntötte Kiss István, mókás mondókával és útravaló elemőzsiával ajándékozta meg F-Megyesy Péter.

Jó volt látni egy ekkora színművész életművét és 100.-ik életévét köszöntő, sok székely viseletbe öltözött honfitárs és barát szeretetét, amely remélhetőleg még jó időre életkedvre és kitarásra ösztönzi az „öreg székely fenyőt”, aki minden helyi kulturális eseményen részt vesz szavalattal, anekdotákkal és visszaemlékezésekkel.

Remélhetőleg így fogjuk őt viszontlátni március 10.-én 18 órától, a Székely Szabadság Napja alkalmából a katolikus templomkertben rendezett, a székely zászló felvonásával egybekötött megemlékezésünkön, ahová ezúton hívunk minden székelyt és érdeklődőt, utána pedig egy kis erdélyi szilvóriumra és kürtöskalácsra várjuk vendégeinket.

a B.SZ.K.E nevében, vitéz Gligor Attila





BENNFENTES KERESKEDELEM, FENYEGETÉS ÉS BÖRTÖN? MI ÍGY SZERETÜNK, MAGYAR PÉTER



A kép forrása: facebook.com

Nem csak viharos heteket, hónapokat, hanem immár bő egy évet tudhat maga mögött Magyar Péter és sajnos az egész ország. Igen, ő az az ember, aki szerint 2021-ben még jó volt fiatalnak lenni Magyarországon, amit fennen hirdetett, és talán még jobb volt benn ülni az állami cégek felügyelőbizottságában. Mindez akkor változott meg, amikor alkalmatlansága miatt kirúgták, akkor pedig hirtelen minden rossz lett.

Azóta persze kiderült egy-két turpisság, hiszen a zsebmessiaist még bennfentes kereskedelemmel is gyanúsítják, de ez egy igazi rajongót semmiképpen nem tántoríthat el. Az igazság olyan luxus, amelyet a tiszás nem szeret észrevenni, a tükröt inkább összetöri, mint hogy belenézzen.

De mit is kínál a nemzet kamucsodaszarvasa? Így, több mint egy év távlatából ezt már sokkal tisztábban látjuk. Kint, keservet és börtönt azoknak, akik kétségbe merik vonni bármelyik gondolatát, akik nem üdvözölten, csillogó szemekkel tekintenek a hősré, ám azok sem járnak sokkal jobban, akik számára minden szava szent. De van egy másik részleg is, a „tűrt” kategória, akik lassan ugyancsak a börtönbe való egyre népesebb halmazába kerülnek. Ide tartoznak azok a magukat függetlennek nevező, valójában baloldali médiumok, akik néha kritikát is meg mernek fogalmazni. Jó példa erre az egyik legutóbbi eset, hiszen Magyar Péter abba a bolsevik százjű Partizán című műsorba ment ismét, ahol egy éve kezdte a politikai pályafutását. A szélsőbaloldali Gulyás Marci pedig most már kicsit más hangnemben kérdezett még úgy is, hogy rengeteg magas labdát nem csapott le. De a zsebmessiaist nem tűrte, hogy kérdésekkel merjék provokálni, ezért alaposan behisztizett, és a bennfentes kereskedelemre vonatkozó kérdésre azzal válaszolt, hogy megkérdezte, mennyi az idő. Gulyás Marci pedig megmutatta, hogy az USAID pénz arra is jó, hogy felemeljen valakit és arra is, hogy lejjebb tapossa, ha úgy kéri.

De maradjunk a tégláról építkező Magyaránál. Egy ember, aki államférfinak tartja magát, aki egy országot akar vezetni és egy egész nemzetet képzel maga mögé, hogy gondolja, hogy az óvoda kiscsoportjába zuhan vissza? Hogy gondolja, hogy a minimális kritikára is pusztító fröcsögéssel és fenyegetéssel válaszol, hiszen az sem titok, hogy egyes baloldali elemzők, médiumok is ki merték mondani, mennyire katasztrofális volt az interjúja. Magyar Péter pedig sziszifuszi módon mindenkinek külön kommentelt, fröcsögött, fenyegetett és kikérte magának, hogy más vélemények is megjelenjenek.

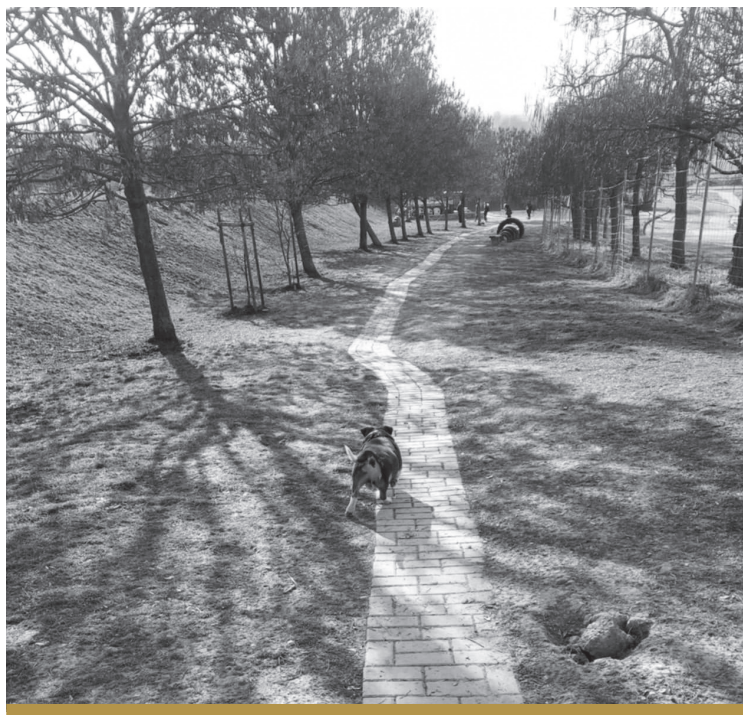
Tudjátok, az ő logikája szerint, ha nem értesz egyet MINDENBEN vele, akkor vagy ostoba vagy, esetleg propagandista, vagy a kettő egye. Az Európába (vissza)igyekvő Tisza Párt is a nyugat-európai és tengerentúli liberálisok rémálomszerű mantráját szórja szanaszét, miszerint addig van demokrácia, amíg pont ugyanazt gondolja mindenki más, mint ők. Ellenkező esetben a minimum a fasizmus.

Nos, ez az alak, Magyar Péter készül kormányzásra 2026-ban, ez az ember akar dirigálni, ez az ember ígér Szeretotországot és paradicsomi állapotokat. A Tisza Párt elnöke álláshirdetéses megoldással, az MLM módszereivel gyűjt maga köré „harcostársakat”, országgyűlési képviselőjelölteket és párttagokat. Egyirányú útra váltottak jegyet a pokolba, és minél több zavarodott, vagy helyét nem találó szavazóval igyekeznek biztossá tenni az anarchiát. Utólag pedig hiába verik majd egyesek a fejüket a falhoz, már késő lesz.

-Szabó Gergő-



„SZAVAZATVESZTÉSI KALKULÁTOR” - FÖLDVÁRY MEGMONDJA



Egy-egy döntés meghozatala előtt a politikusok számolnak, ötleteknek, mérlegelnek, közvélemény-kutatásokat rendelnek meg, hogy milyen hozadék várható, ez az a bizonyos cselekvéscsomag, amit én szavazatvesztési kalkulátornak nevezek. Tudom, hogy minden országos politikai formáció figyeli a kalkulátort. Ám én, mint helyi, civil, Budaörsön élő polgár egy helyi lap hasábjain osztom meg a gondolataimat, nem az országos médiában. Itt Wittinghoff Tamás és csapata bír teljhatalommal, a döntéseket ők hozzák meg, így a kritikáim is feljük irányulnak most is.

A „Budaörsiek” csoportban, amely egy ideológiamentes, lakóhely szerint verbuválódott közösségi média csoport, sokadjára merült fel, hogy az adminisztrátor miért „engedi be” az Arany Agancs cikkeit, kitiltást kérnek. Azért teszi közzé, mert így korrekt, meg is köszönöm neki(k). Az információk átadása, hírek közlése volt a csoportnyitás célja, helyi közösség létrehozása. Elvileg. Ugyanis elég sokan nem budaörsiek, csak a liberális városvezetés iránti szimpátia „hozta” őket a csoportba. Jó lenne, ha a csoport a helyiek felülete maradna, véleményekkel, kritikákkal, de a megfelelő stílusban, kerülve a trágárkodást. A legszebb a „kitiltós” mentalitásban az, amikor pont azok elégedetlenkednek a leghangosabban, akik amúgy liberálisnak tartják magukat. Hurrá! Éljen a szabadelvűség, éljen a szólásszabadság!

Szilveszter után ebben a csoportban kialakult egy véleménycsere, amelynek az apropóját az adta, hogy több vidéki város

és budapesti kerület után a Csőzik László vezette Érden – a fideszes képviselők egyetértésével – a tűzijáték betiltása mellett döntöttek.

Persze szép, szeretjük, de az állatainkat is szeretjük, akik ilyenkor megrémülnek, összezavarodnak. A tűzijáték sajnos az autizmussal, epilepsziával élő embertársainkat is nagyon megviseli. A korlátozást ellenzők szerint, mivel a tiltás csak az F3-as kategóriára vonatkozik, ez csak egy „marketingfogás”, a támogatóknak viszont az az álláspontja, hogy ez egy első lépés, amelyet követhetnek majd továbbiak. Sokan érvelnek azzal, hogy milyen régi tradíció a tűzijáték, így ezzel együtt lehet élni. Való igaz, a központi tűzijáték meghatározott napon, időpontban és helyszínen van, viszont manapság akármelyik családi ház kertjéből bármikor fellőhetnek rakétákat az engedélyezett időszakban, ami nem 1 óra, mint Szent István ünnepén.

Most úgy tűnik, hogy lesz lakossági kezdeményezés a budaörsi tiltásra, ami miatt újra be kell kapcsolni azt a bizonyos kalkulátort. Wittinghoff Tamás és Csőzik László régi szövetségesek, még hozzá szó szerint, ugyanis mindketten a Szabad Demokraták Szövetségének voltak országos ügyvivői. Már „civil” szövetségesek, de a tűzijátékkal kapcsolatban nyilván tudnak eszmét cserélni.

Dr. Bakó Krisztina, volt BFE-s önkormányzati képviselő is hozzászolt a tűzijáték tiltásáról szóló bejegyzéshez. Abbéli reményét fejezte ki, hogy a városvezetés „tökös tiltással” fogja követni más önkormányzatok példáját, és hogy „nem elmaszatolva, kicsit lehet kicsit nem megoldással” (szó szerinti idézetek) oldja meg a helyzetet. Értem a volt képviselőasszony aggályát, nagyon is értem! Ugyanis ő is pontosan jól tudja, hogy mi történik akkor, ha a szavazatvesztési kalkulátor pirosan villog! Egész politikai pályafutása alatt nem nagyon tudok olyan megszólalásáról, amivel egyetértettem volna, de most korrekten leírta, hogy mi az aggálya.

Emlékezzünk csak a kutyafuttató ügyére! Rengeteg kutyatulajdonos él a városban, ha kimondta volna a városvezetés, hogy nem lesz, az komoly népszerűségvesztést okozott volna nekik, de a létesítésnek is sok ellenzője akadt, főként a helyszínek miatt. Így aztán egy évtizedbe telt, mire előrelépés történt.

A tűzijáték esetében az egyik tábor az erre érzékeny embertársaink és az állatok érdekeinek védelmét tűzte a zászlajára, a másik pedig azt szeretné, hogy évente egyszer az általa megvásárolt rakétákat kilőhesse, üdvözölve az új esztendőt. Egyik sem ideológiai csoport, biztosan mindkét táborban vannak baloldali, liberális, vagy jobboldali, konzervatív, és nemzeti radikális szavazók is.

Ha lesz lakossági kezdeményezés, előbb iktatják a felvetést, aztán a jön a hosszas jogi csűrös-csavarás. Álláspontja városvezetésnek biztos van, mindenben szokott, az igazi kérdés az, hogy mit dob majd ki a kalkulátor? Tiltsanak, vagy ne tiltsanak? Tiltsanak, de csak úgy, hogy érdemben ne tiltsanak? Ha a kezdeményezés nem landol a szekrény legalsó polcán, ahonnan már csak a kukába vezet az út, idővel kiderül, hogy mit döntenek majd a „nagykutyák”, mit mutatott a kalkulátor.

(Földváry)



GYÓGYÍTÓ GOMBÁK – MÍTOSZ VAGY TUDOMÁNY?



Dr. Gothárd Csaba, orvos, étrend-kiegészítő tanácsadó,
Szondiné Tóth Ágnes, természetgyógyász,
a www.gombadr.hu szakmai vezetője:

A gombák régóta táplálják az emberiséget. Sőt, gyógyhatásaikat is több évezrede használjuk ki. A népi gyógyászat hagyományain, korai elődeink, javasaszszonyok, füvesemberek tanításain elgondolkodva, lenyűgözve állunk felhalmozott tudásuk előtt. A gombák egészségvédő hatóanyagainak, gyógyító képességeinek kutatása azonban jelenkorunk legdinamikusabban fejlődő tudománya! Pusztán azért, mert a gombák XX. századvégi, XXI. század eleji termesztése teremtett tervezhető, kiszámítható körülményt a kutatásokhoz. Az 1980-as évek óta tudományos közleményeknek nem tucatjai, nem százai, hanem ezrei erősítik meg elődeink sok – sok megfigyelését.

A pecsétviaszgombából (*Ganoderma lucidum*) eddig kb. 400 féle hatóanyagot mutattak ki. Köztük a legtöbb és legváltozatosabb immunerősítő hatóanyagot. A lepketaplóval (*Trametes versicolor*) és bokrosgombával (*Grifola frondosa*) együtt a „három japán tumorgyilkos”-ként emlegetik. Japánban kórházban, intravénásan alkalmazott tumorelleses gyógyszereket

vonnak ki ezekből. Hasonlóképpen a shiitake (*Lentinula edodes*) gombából. 400 hatóanyagával a pecsétviaszgomba az emberi egészséget legkomplexebb módon támogató természetes szer: mérsékelheti a krónikus gyulladásokat, karbantartja a zsír és cukoranyagcserét, csökkenti a szív-érrendszeri kockázatokat. A Hagományos Kínai Orvoslás nem is boncolgatja külön – külön a hatásait, hanem úgy fogalmaz: támogatja az Életerőt (*qui*) és meghosszabbítja az életet. A hernyógombák (*Cordyceps militaris* és *Ophiocordyceps sinensis*) a sejtek oxigénellátásának erősítésével és energetikai anyagcseréjének optimalizálásával szintén az egész szervezet teljesítőképességét támogatják. Amibe a betegségekből való lábadozás energiaigénye is beletartozik. Az immunvédekezésen túl egyes gombák **antibakteriális** (bükfá- és nyírfatapló, csertapló, fakó lemezestapló) és **vírus szaporodást gátló** (mandulagomba, shiitake, laskagombák, fülökék) hatása is véd a fertőzések ellen. A gombák nem, vagy alig tartalmaznak emészthető cukrot. Ezért különösen előnyös fogyasztásuk **diabetikus étrendben**.

A közönséges süngomba (*Hericium erinaceus*) és gyapjas tintagomba (*Coprinus comatus*) az antidiabetikus gombák királya és királynője: csökkenti a vércukrot, de a diabétesz idegi szövődményeinek jelentkezését is hátráltatják. A legtöbb gomba a **zsírányagcserére** is kedvezően hat. Közülük is kiemelkedő a kései laskagomba (*Pleurotus ostreatus*) és ördögszekér laskagomba (*Pleurotus eryngii*). A hernyógombák a koleszterincsökkentő gyógyszerek hatóanyagát (*lovasztatin*) tartalmazzák természetes formában, **csökkentve a szív – érrendszeri kockázatot**.

Egy ilyen cikk terjedelme nem teszi lehetővé teljes képet nyújtani egészségvédő gombáink csodálatos világáról. Ezért szeretnénk mindenkit ösztönözni, hogy hiteles, hozzáértő forrásból tájékozódjon, ha egészsége védelmében a természet gomba doktorainak segítségére számít.

Nem feledkezhetünk meg azonban arról sem, hogy jelen korunkban a környezet-szennyezés a legtávolabbi tájakat is eléri. 2016-ban a Kínai Gyógyszer és Élelmiszerhatóság korlátozta a vadon termő kínai hernyógomba (*Ophiocordyceps sinensis*) felhasználását, a belőle kimutatott nehézfém szennyeződés miatt. Pedig ez a gomba kizárólag a Himalája háromezer méternél magasabb fennsíkjain terem. Ahol nem sok az ipari létesítmény! És mégis...

Sajnos, napjainkban nem csak a gombák hatása lényeges, hanem származásuk is létfontosságú. A gombák különös hatékonysággal szívják magukba környezetük anyagait. Jót is, rosszat is! Ezért kiemelt figyelmet érdemes fordítani, hogy **kontrollált, ellenőrzött körülmények között termesztett, tiszta gombát, vagy ilyenekből előállított termékeket fogyasszunk!** A minőségi tanúsítványukat nem titkoló gyártókat, forgalmazókat jutalmazzuk meg bizalmunkal. Szerencsére, ismerünk megbízható hazai termesztőket, lelkiismeretes gyártókat és forgalmazókat.



gomba DR.
WWW.GOMBADR.HU



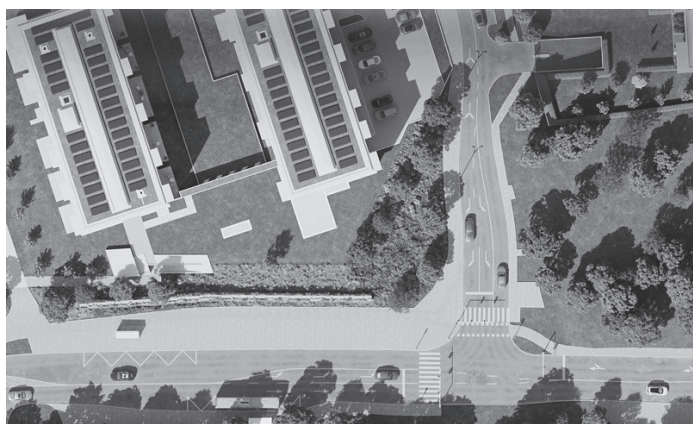
VÁLOGATÁS AZ ARANYAGANCS.HU HÍREIBŐL



■ Metróbuszokkal tehermentesítené és gyorsítaná a közlekedést a Karácsony Gergely vezette főváros – írja az Index. A honlap szerint Budapest vezetése az járműveket áremelésekkel finanszírozná, így sokak számára drágulna a budapesti közösségi közlekedés. A metróbusz Budapesten egy újonnan bevezetésre kerülő, gyorsított és sűrűn közlekedő buszrendszer lenne. Elsősorban a külső kerületekből vinné az utasokat átszállás nélkül a metróállomások felé a főváros szívébe



■ A Pyrgos Tavernában rendezte meg a hagyományos újévköszöntő Vasilopita-szentelés ünnepséget a Budaörsi Görög Nemzetiségi Önkormányzat. A vasilopita-ünnepség egy hagyományos görög újévköszöntő szokás. A résztvevők ilyenkor sütnek egy szép nagy kerek, édes tésztát, az maga a pita. Ezt pedig szertartásszerűen, ünnepélyes keretek között felvágják. Egy részébe ugyanakkor belesütnek egy pénzérmét, és aki megkapja az ezt tartalmazó szeletet, annak a hagyományok szerint bőséges, boldog és szerencsés éve lesz. Majd a szertartást a hagyományoknak megfelelően egy igazi görög zenés, táncos ünnepség követte.



■ A tervek szerint augusztusban fejezik be a január végén megkezdett munkálatokat a Budaörsi út, Rupphegyi út sarkán, ahol jelenleg csak egy sáv áll a közlekedők rendelkezésére. A 11. kerületi önkormányzat és a közeli társasházakat forgalmazó cég közös kivitelezésében zajló beruházás során egy lámpás kereszteződést alakítanak ki, hogy megkönnyítsék a ki és bekanyarodást a Rupphegyi útra. Emellett az érintett területen megújul a közvilágítás, új szennyvíz- és csapadékvíz-csatorna létesül, így a teljes szakaszon megoldódik a vízelvezetés.

MEGHÍVÓ

**TISZTELT BUDAÖRSI
POLGÁROK!**

**A Fidesz-KDNP szeretettel
meghívja Önt és kedves
Családját, nemzeti ünnepünk,
az 1848-49-es forradalom
és szabadságharc
emléknapja alkalmából
rendezett ünnepségre.**

Időpont: 2025. 03. 14. 17:00 óra
Helyszín: Budaörs, Templom tér

A hírek részletei elolvashatók az aranyagancs.hu és a facebook.com/aranyagancs oldalakon.



INTERJÚ KÖPOROSY BORBÁLÁVAL

EGY ÉVE AZ IGAZGATÓI SZÉKBEN

365 nap alatt jelentős változások és új kezdeményezések valósultak meg a Jókai Mór Művelődési Ház életében. A sikeres arculatváltás mellett számos új rendezvény és program színesíti a kínálatot. Hogyan értékeli az első évet, milyen visszajelzéseket kapott, és mik a jövőbeli tervei? A fenti kérdésekről és válaszokról Köporosy Borbálával, az intézmény igazgatójával beszélgettünk.

Hogyan értékeled az elmúlt évet?

A pályázatom során egy négyéves tervet készítettem, de már az első évben rengeteg dolgot kezdtünk megvalósítani. Igazából ez egy nagyon pörgős és tennivalókban gazdag időszak volt. Számos új programot bevezettünk, például a nagy sikerű „Úszógumit a bálnának!” gyermekversíró pályázatot, vagy a Zene világnapját, amikor városszerte flashmobokat rendeztünk, és a budaörsi kórusokat összehoztuk egy formabontó szabadtéri koncertre. Illetve a hagyományos klubfoglalkozások mellett immár workshopokat is szervezünk, az ékszer-, gyűrűkészítő vagy fűszernövényes mellett például most sajtőkészítő workshop lesz, ezekre szép számmal jönnek fiatalok. Emellett újrastrukturáltuk a belső rendszereinket. Ezek a fejlesztések nemcsak hatékonyabbá tették a működésünket, hanem lehetőséget adtak arra is, hogy még pontosabban reagáljunk a közönségünk igényeire. Külön öröm, hogy teljes lett a csapatunk, az új szervező kolléga az első perctől képviseli a szellemiségünket, és nagy segítséget jelent számunkra.

Nyáron megvalósult a teljes arculatváltásotok, milyen visszajelzéseket kaptatok?

Az elmúlt hetekben felkerült a Jókai Mór Művelődési Ház és a Latinovits Színház friss homlokzati kiírása, logója, és most olyan jó látni az egységességet! Készítettünk egy arculati kézikönyvet, ami alapján a kreatív anyagainkat, működésünket szabályozzuk. Úgy látom, tetszik a látogatóinknak is, ugyanis logózott termékeket akarnak tőlünk vásárolni, és szeretik a pólóinkat, amelyeket a rendezvényeken viselünk a felismerhetőség miatt, hogy tudják, kik a szervezők, segítők. Felkészültem rá, hogy minden változásnál akad olyan, akinek nem tetszik az újdonság, de kivétel nélkül csak pozitív visszajelzéseket kaptunk, számunkra meglepő helyekről is, ahol esetleg korábban nem volt kapcsolatunk. Nagyon hálás a közönségünk, és ez nagyon feldob, feltölt minket, valamint arra sarkall, hogy még energikusabban tegyük a dolgunkat.

Térjünk rá a következő egy év terveire, miket fogtok megvalósítani?

Célunk, hogy az új rendezvényeink hagyománnyá váljanak, és egyre többször lépünk ki az intézmény falai közül, aktívan bekapcsolódva a városi eseményekbe. Ezekén kívül továbbra is nagy hangsúlyt szeretnék fektetni az együttműködésekre. Például egy „Kultúr Brunch” keretében összehívtam a helyi kulturális színterek vezetőit, hogy összehangoljuk a programjainkat, támogassuk egymást, és meg tudjuk beszélni a minket érintő kérdéseket. A művelődési házban fontosnak tartjuk, hogy teret adjunk kényesebb vagy tabutémáknak is, prevenciós és edukációs jelleggel, ahol az érdeklődők tájékozódhatnak, egyes előadások során akár jogi segítséget is kaphatnak. Aktualitásokkal



is foglalkozunk, most lesz egy sorozatunk a mesterséges intelligenciáról, hogy az AI-t ne érezzék annyira távolinak a budaörsi lakosok, hiszen ez is a mindennapjaink része, melyről nagyon sok tévhit kering.

Már csak egy kérdésem maradt hátra egy ilyen teljesnek tűnő összegzés után, milyen érzés egy ilyen rangos intézmény vezetőjének lenni?

Kérdezni szokták, hogy hezitáltam-e, amikor felkértek erre a pozícióra, de nem. Viszont pályázatírás közben voltak féltéseim, mert nagyon szerettem a korábbi munkám kreatív, szervezői részét. Nyilván át kellett rendeznem a prioritásokat a szakmai életemben, de most abszolút ki tudok teljesedni, és amellett, hogy az intézmény vezetéséhez szükséges feladatokat elvégzem, kreativitást tudok vinni a mindennapjaimba, egyszerűen élvezem, amit csinállok! Tele vagyok tervekkel, és biztos vagyok benne, hogy a közeljövőben is izgalmas és emlékezetes dolgok várnak ránk!

- boroo -