

HELOWIENTŐL
HALLOWEENIG
3. OLDALTRUMPPAL
A VILÁG
4. OLDALA FŐ BŰNÖS
5. OLDALKÉSZÜLJ
A NYÁRRÁ IS
8. OLDALARANY AGANCSS
POLGÁRI HAVILAP

BESZÉLGETÉS BALAJTI ÁDÁMMAL, A BSC 1924 CSATÁRÁVAL

EGY GÓLKIRÁLY BUDAÖRSÖN

Az a gól igazán emlékezetesre sikeredett. Az egyiptomi junior labdarúgó vb elődöntőjében jártunk. A meccsből már alig tíz perc volt hátra, Ghána 3:1-re vezetett Magyarország ellen, amikor egy előre ívelés találta meg Balajti Ádámot. A csatár már a labda levételével becsapta a rátámadó védőt, majd még egy ghánait kicselezve egy elég furcsa mozdulattal, kicsit spiccel, kicsit külsővel úgy rúgta meg a labdát, hogy az gyakorlatilag a kapust kikerülve jutott a kapuba. Az afrikai hálóőr gyakorlatilag mást nem is tudott tenni, csak a földre rogni, védeni esélye sem volt. Az eredmény, a kapussal együtt három fekvő, csodálkozva néző ghánai és egy visszafogottan gólt ünneplő Balajti Ádám. Maga a labdaérintés ugyanakkor annyira furcsa volt, hogy a focirajongók azóta, azaz szinte 15 éve azt találgatják, tudatos volt-e, vagy csak, ahogy mondani szokták belebotlott a labdába. Főszereplőnk, Balajti Ádám azóta jónéhány magyar klubban feltűnt, jókora vargabetűket leírva pedig jelenleg itt Budaörsön erősíti a csapatot. A vele készült beszélgetés során pedig természetesen előkerült annak a 15 évvel ezelőtti, emlékezetes gólnak a titka is.

Akkor kezdésként rántsuk le a leplet erről a másfél évtizedes rejtélyről! Mennyire volt tudatos az a labdaérintés?

Azért már nekem is erősen kell koncentrálnom, hogy felidézzem annak a gólnak a születését, de abban teljesen biztos vagyok, hogy egy teljesen tudatos, előre megtervezett mozdulat volt

Maradjunk a kairói világbajnokságnál. Te majd két évvel fiatalabb voltál akkor, mint a csapattagok többsége. Emlékeim szerint az utolsó pillanatokban kerültél az utazó keretbe. Ez hogy történt?

Én akkor már pályára léptem a Diósgyőrben az NB I-ben. Mindössze 18 évesen. Ez akkoriban azért elég ritka volt, nem volt annyira általános, mint mostanában, amikor már van például ez a fiatakszabály is. Szóval én rendszeresen játszottam és ezzel hívtam fel magamra Egervári Sándor kapitány figyelmét. A vb előtt nem sokkal ugyan-



akkor volt egy bokasérülésem is. Úgy tűnt, nem is utazhatok, de szerencsére felépültem és végül pályára léphettem. Abban a keretben egyébként rajtam kívül még két 18 éves volt, Kovácsik Ádám kapus és a győri Kiss Máté, aki a cseheknek azt a hatalmas bombagólt rúgta, amit emlékeim szerint a vb legszebb találatának is választottak.

Az a csapat végül bronzérmes lett a világbajnokságon. Hosszasan sorolhatnám a neveket, Németh Krisztiántól kezdve Varga Rolandon, a Simon testvéreken át egészen Komanig, akiről azt gondoltuk, akár nemzetközi sztár is lehet belőlük, de gyakorlatilag Gulácsy Péteren kívül mindenki ígéret maradt. Mi lehet ennek az oka szerinted?

A többiek nevében természetesen nem tudok nyilatkozni, de úgy gondolom, ez egy nagyon sok összetevős történet. Rengeteg múlik a szerencsén, jókor vagy-e jó helyen, ki az edző, menedzsered.



Egy-egy nehezebb periódus, mondjuk egy sérülés, vagy rosszabb forma esetén mennyi segítséget, türelmet kapsz. Lehet egy rossz döntés, rossz klubválasztás és már vakvágányra is futottál. Szóval, egyértelműen úgy gondolom, szép dolog a tehetség, de önmagában kevés, rengeteg egyéb tényező is kell ahhoz, hogy valaki ne csak örök ígéret maradjon.

Valljuk be, neked is jóval komolyabb karriert jósoltak 15 évvel ezelőtt. Te mennyire vagy elégedett az eddigi pályafutásoddal?

Elégedett semmiképpen sem lehetetek, az egyértelmű. De nehéz határozottan megneveznem bármi konkrét esetet, vagy történetet a pályafutásom során, amit okolhatok ezért. Az biztos, hogy én a junior világbajnokság idején Diósgyőrben játszottam, jól is éreztem magam, de átkerültem Debrecenbe. Ott viszont megmondom őszintén, nem találtam a helyem, én kértem, hogy adjanak kölcsön. Így voltam Újpesten, az MTK-ban, végül Mezőkövesen, ahová végül át is igazoltam. Aztán még sorolhatnám a klubokat, ahol játszottam, de sajnos igazán gyökeret verni sehol sem tudtam. Egészen 2018-ig, amikor az akkor NB II-es Vasashoz kerültem. Ott az első évem igazán emlékeztet a sikerre, hiszen NB II-es rekordot beállítva lettem gólkirály, majd végül 93 meccsen összesen 52 gólt lőttem. Megválasztottak csapatkapitánynak is, szóval jó volt a társaság, jól is éreztem magam. Később azonban új vezetőség jött, akiknek már nem értem be az elképzeléseibe.

Voltál egy ideig Tiszakécskén, aztán 2024-ben jött a Budaörs. Hogyan kerültél ide?



A kép forrása: facebook.com

Egy régi játékosársam, barátom Birtalan Botond már itt játszott. Ő keresett meg azzal, nincs-e kedvem ide igazolni. Végül rövid gondolkodás után úgy határoztam, jövök és ez egyelőre úgy tűnik, jó döntés volt. A körülmények nagyon jók, mondhatni inkább másod-, mint harmadosztályúak. A stadion is gyönyörű, ráadásul jelenleg Budapesten élek, szóval sokat nem kell utaznom, hogy itt legyek. A tavaszt még elengedtem, utol kellett érnem, újra felépítenem magam. Ez szerencsére jól sikerült, úgyhogy az őszt már konkrét célkitűzésekkel kezdtem el. Mégpedig azzal, hogy újra gólkirály akarok lenni. Itt a csoportban mindenképp, de igazán azzal lennék elégedett, ha az egész NB III legeredményesebb játékosa lennék. Úgy gondolom, jó úton is haladok, hiszen az eddigi

17 meccs alatt 11 gólt lőttem. Persze, ehhez kellenek a játékosársak is és e téren is jó döntés volt Budaörsre igazolnom, hiszen itt több egykori csapattársal, baráttal játszhatok együtt. Gondolok itt ugye Birtalan Botondra is, akivel már a Vasasban is nagyon éreztük egymást. Ő sajnos most sérült, úgy tűnik hosszabb időre nélkülöznünk kell. De szerencsére itt van Szedlár Zoli, akivel korábban szintén a Vasasban játszottam együtt, tőle remek labdákat, centerzéseket kapok. Szóval, nemcsak a körülmények, a csapattársak is inkább legalább másodosztályúak. Remélem, ezt a majd a pályán is sikerül bizonyítanunk, bár a feladat nem tűnik túl könnyűnek, hiszen a Bicske nagyon elhúzott. Ezért eléggé váratlannak mondható fejlemény, de a helyzetet egyáltalán nem érzem reménytelennek. Szerintem ez a tetemesnek tűnő, 13 pontos hátrány is ledolgozható és kiharcolhatjuk, hogy jövő ősztől megint másodosztályú meccsekre járassanak a budaörsi focirajongók.

- 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 hetvégén





HELLÓWIEN KERESZTES CSABA ÍRÁSA



A fenti cím nem helyesírási hiba, még ha annak is látszik. Tréfásan így emlékeznek meg Igazságos Mátyás 1477 október 31.-én bécsi kalandjáról. De ugyanez a nap a reformáció emléknapja is....

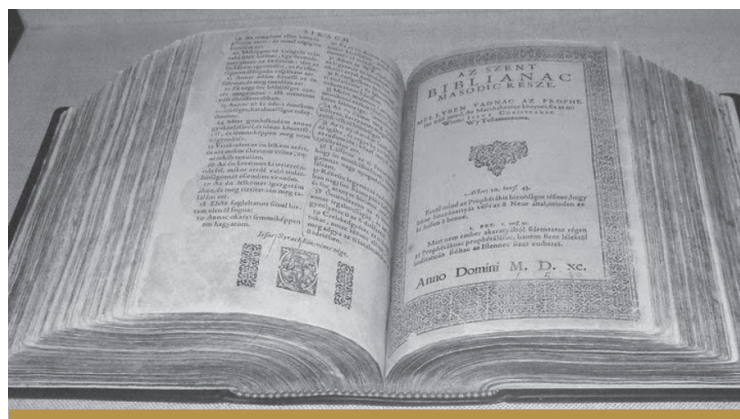
A közéletben - és mint mindig, most is: tisztelet a kivételnek-sajnos az angolszász Halloween ünnepet nyomják a torkunkon le, annak minden vásári, csiricsaré értelmetlen és öncélú tartozékával. A nagy hangzavarban, rémisztő alakok és harsány viselkedést reklámozó médiumok takarásában elfeledjük, mit is tudnánk, akarnánk ünnepelni.



Először is Mindszentek, majd Halottak napja,- mikor az emlékezés, elcsendesülés reflektáció kellene előjőjön, gondolva azokra, kiknek példáján, segítségével szeretetében felnőttünk, emberré váltunk. Továbbiakban akár Mátyás királyra, - hiszen nem kis tett volt a cseh és ausztriai kalandozása, és ennek köszönhetően is alakult úgy történelmünk,- rokoni és hatalmi ágon, hogy még a 19. században is nagyhatalmi pozíciónak örvendett a magyarság, egészen a Monarchia bukásáig.

Másodszor a reformáció ünnepe, aminek én a világi jelentőségét emelném ki: megszületik az irodalmi magyar nyelv, ennek

gyakorlásának, oktatásának igénye. Nélküle nem lehet tudni, még mindig latinul vagy németül imádkoznánk. Ennek ellenére ezt nem ünnepeljük, sőt nem is említjük. Mindennapivá vált, megszokottá, magától értetődővé.



Az értékeshez hozzászokunk, az értéktelent dicsőítik. De hogyan is várjuk el a médiától, sőt az egyszerű halandótól a mindennapi gondjai mellett ezt a tudást amit ápolni kellene, ha a szellemi vezetők hanyagolják, nem tartják említésre méltónak. Ha kis városunk templomában történik, hogy nemzeti ünnepen beszédik a magyar zászlót? Ha magyarságunkra nem mint ápolandó kincsre, hanem jó esetben eszközként tekintünk, és majmolva ünnepeljük idegen népek idegen ünnepeit.

A reformáció a maga idejében a liberalizmus jó és szótári értelmében vett haladásként is felfogható. Az új befogadása, ha értékes, kötelező. Nem elutasítónak, gondolkodónak kell lenni, de ugyanakkor érték őrzőnek is. A tökfárgás nem amerikai találmány, hagyománya volt erre felé is. A rossz szellemek elűzésének szokása számunkra sem ismeretlen- csak nem tél elején, hanem a végén.

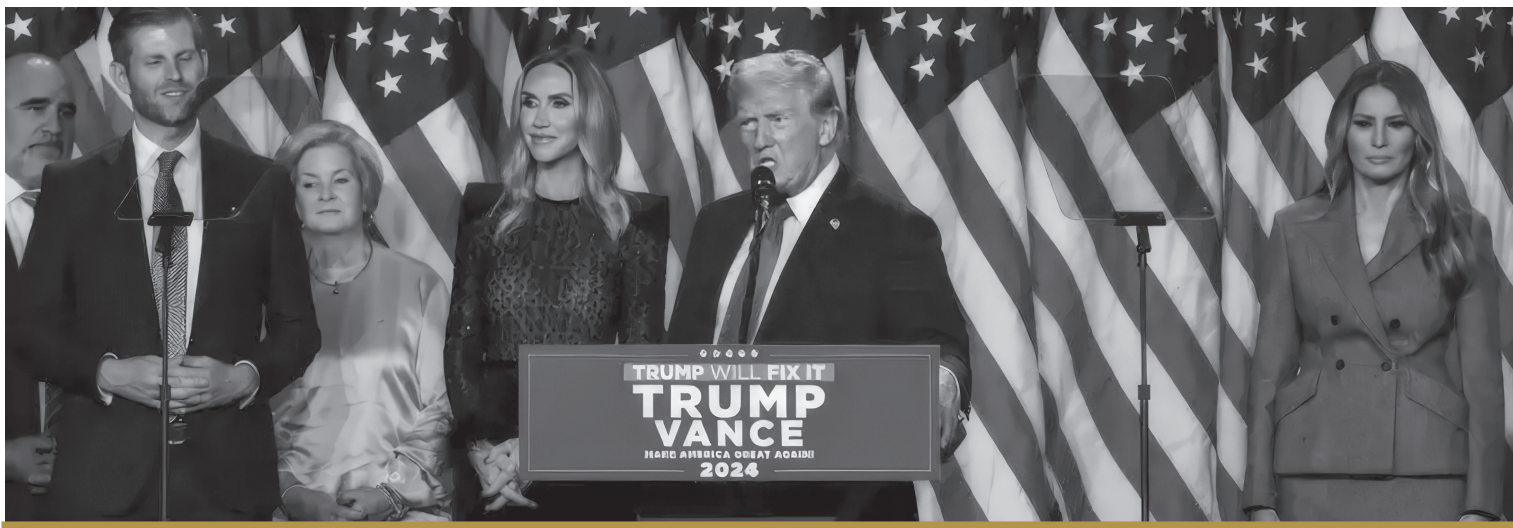
Haladjunk és őrizzünk.
Békesség Istentől.

KCs



SZABÓ GERGŐ JEGYZETE

ESÉLY EGY NORMÁLISABB VILÁGRA?



Az egész világ meg volt bolondulva és lélegzetét visszafojtva figyelte az amerikai elnökválasztást november elején. A tét valóban óriási volt, és nem csak az Egyesült Államokra nézve, hanem az egész világ jövőjét tekintve is. Bár Donald Trump személye és leendő elnöksége nem megoldás a világ összes bajára, nincs varázspálca a kezében, mégis, a sima győzelmét követően nagyot szusszanhatott az emberiség normalitást követő része. Talán van még remény.

Ne felejtjük el azonban azt, hogy magával a győzelem tényével még nincs megoldva semmi, senki sem dőlhet hátra. Innentől tetekre van szükség, fel kell venni a harcot a deviancia ellen. Elképesztő vészt hártott el a fejünk fölül az amerikai emberek elsőpró akarata, hiszen Kamala Harris, a woke és a deformitás bajnoka lekerült a színről, a genderörület visszaszorulhat, a hagyományok és a kereszténység tisztelete és megtartása pedig előtérbe kerülhet. Azt azonban érdemes jól az eszünkbe vésni, hogy óriási csata volt ez, ahol a teljesen kiüresedett baloldal mindent bevetett. Négy éve a zombihadsereg is segítette a baloldalt Amerikában, óriási gyanúja volt a csalásnak is, és láthatóan most sem riadtak vissza semmitől.

Intő jel lehet, hogy Trumpnak úgy is kökeményen meg kellett harcolnia a győzelemért, hogy ellenfele semmit sem kínált az üres szlogeneken kívül, és a négy év alatt hibát hibára halmozó, céltalan politikán kívül teljesen üres volt a notesz. Hatalmas fegyverként csupán azt vetették be a baloldali takaréklángelmék, hogy meg kell védeni a demokráciát Trumptól, a háttérben pedig diktatórikus eszközökkel, cenzúrával, elképesztő médiauralással mosták az agyakat. Ismerős motívumok, ugye? A demokrátiák négy év alatt szinte mindent tönkretettek,

amit a Trump-adminisztráció 2016 és 2020 között felépített, ezt pedig szavakkal, félelmelemkeltéssel és hergeléssel igyekeztek palástolni, ez volt a mesterterv. Óriási segítséget kaptak ehhez a rendkívül független és objektív televízióktól, de igen fontos szerepe volt a közvéleménykutatóknak is, akik kényükre kedvükre hozták ki a kamukutatásokat, a célközönséget manipulálva. Ezt a baloldali módszert ismerjük hazánkban is, hiszen egyes közvéleménykutatók a négyéves ciklus nagy részében elképesztő hamis képet festenek a választópolgárok szavazati akaratáról, aztán érdekes módon, egy-két héttel a választások előtt már pontosabban tudnak mérni és azt harsogják, hogy nekik kell hinni mindig. Érdemes megemlíteni a Mediánt, akik igen ravaszul folyamodtak ehhez a sunyi átverős módszerhez, a többi balos hazugsággyár még az utolsó pillanatokban is Márki-Zayt koronázta volna meg, a Medián azonban bölcsen 180 fokos fordulatot vett és letagadta a múltat.

A liberálisok és a baloldal mindig és mindent bevetnek, kitartóan dolgoznak a megtevesztés érdekében, hogy valódi munkát ne kelljen végezni, mert ahhoz nem értenek. Sem a politikusaik, sem a cselédsajtójuk és kiszolgálószemélyzetük sem. Így van ez az egész világon, az elvetett mag, az agymosás

gyümölcse sajnos azonban láthatóan sok helyen már megérett. Donald Trump győzelme után liberális nők a heveny sikoltozást követően a méhüket kívánják kivágnak, hogy ne szüljenek gyereket a republikánus vezetés alatt álló Amerikába, kopaszra vágatják a hajukat, földhöz verik magukat és óriási tömegekben gyilkosságra szólítanak fel a demokrácia védelmének érdekében.

Bizony, ez már nem elszigetelt eset, büntetlenül bőfögik bele az éterbe, ami hihetetlenül veszélyes trend. A demokrácia pedig csak akkor jó, ha ők nyerne, persze, akár csalással is. Ha nem, akkor az ellenfelet el kell pusztítani, megkínózni az összes hülyével együtt, aki rá merészelt szavazni és gondolkodni is mert az agyával. Elvégre, aki büszke a hitére, a nemzetére, a múltjára és hagyományára, az egy büdös bunkó, ha vannak ötletei és józan gondolatai, akkor még nagyobb barom, pedig foglalkozhatna akár szöcskeevéssel és harcolhatna a tehénfing betiltásáért is egy szép új világ reményében. Ezek a futóbolondok azonban egyre többen vannak és hazánkban is kezdenek teret hódítani. Sose engedjük őket fölénk nőni, harcoljunk meg az igazunkért, mert most még van rá lehetőség!

Szabó Gergő,
a PestiSrácok főszerkesztő-helyettese



VAJON KIK FOGJÁK MEGLOVAGOLNI A TISZA HULLÁMAIT?

Mivel a június 6-i választásokon a TISZA Párt európai parlamenti listája Budaörsön 37,67 százalékot kapott, nem kellett nagy vátesznek lennem ahhoz, hogy megjósoljam, pikk-pakk lesz nekünk egy Tisza-szigetünk is. Tulajdonképpen már Magyar Péter berobbanásakor tudtam, hogy a városunkban lesz kereslet egy ilyen politikai termékre, ugyanis a baloldali és/vagy liberális pártoknak itt van keresnivalójuk, viszont a kínálat egyre gyengébb. Persze vannak közülük, akik kikérnék maguknak, hogy beskatulyázom őket oldalak szerint, így másként fogalmazok: Budaörsön sokan vannak, akik a kormánypárt ellen szavaznak. Bárkire, csak ne narancssárga legyen.

Az önkormányzati választásokon a liberális ideológiai platform civil csomagoló-papírban rendre sikerrel szerepel. A BFE szavazótáborának jó része régen SZDSZ, vagy MSZP szavazó volt, az álcivil BFE tagjaiból pedig többen e két párt tagjai voltak, Laczik Zoltán az utóbbinak most is az. A mérhetetlenné vált Momentum szimpatizánsai sem maradtak képviselő nélkül, a párt prominense, Farkas Benedek ismét a testület tagja lett a BFE színeiben. A DK szavazók régen zömmel MSZP szavazók voltak, de hogy van-e DK tag a testületben, az rejtély. Talán lapul valamelyikük fiókjában egy DK-s tagsági könyv, hátha jó lesz az még valamire, de a „helyi civil vagyok” most jövedelmezőbb, az biztos bejön.

A felsorolt pártok/utódpartok szavazói tehát teszik a dolgukat, hol a pártjukra, hol a BFE-re szavaznak, utóbbinak gurul a szekér, ami 34 éves regnálás után nem is csoda, hiszen pénz van bőven, és évi 200 millió Ft-ért médiumaik is vannak, amelyek a helyi propagandát sulykolják. De mi a helyzet a pártokkal? Eddig az volt a forgatókönyv, hogy x párt boldogan tapsikolt, ha egy-egy tagja indulhatott a BFE kötelekében, ellenük indulni nem mertek, talán nem is akartak. Számolgattak az elvtársak, és mindig az jött ki, hogy pártszínekben külön-külön indulva a BFE és a kormánypártok ellen, az biztos bukást jelent.

A DK és a Momentum - régebben az MSZP is - 2010 óta hiába parádézik országosan, hogy ők a Fidesz váltópártjai, itt annyi volt, amit Wittinghoff Tamás csurranzott-cseppentett. Akkor még talán lehetett volna önálló entitásuk itt, amikor még volt elég szavazójuk, ha el mertek

volna önállóan indulni. Jelenleg nincs saját arcuk, programjuk sem a városban, igen régen nincs, és a polgármester mellett nem is lesz.

Nem tudom, hogy volt-e, lesz-e Wittinghoff Tamásnak találkozója Magyar Péterrel, de hogy két dudás egy csárdában nem fér el, azt tudjuk. Azonban a helyi választók harmadának szimpátiája elég alapot szolgáltathat a jövőben arra, hogy Magyaroknak ne a küszöb alatt kelljen becsúsznia Wittinghoffhoz, esetleg a szőnyeg szélén ácsorognia, amúgy sem az a típus. Inkább tippelnék arra, hogy ő kéreti be raportra a polgármesterünket, amekkora végtelen egója van.

Egy azonban biztos, a TISZA helyi indulásához helyi jelöltek kellenek, akiknek ha nem lesz nagy változás a pártpreferenciák tekintetében, igen komoly esélyük lehet Budaörsön képviselői mandátumot szerezni. Nyilván úton-útfélen lehet már tavasz óta hallani, hogy kik jelezték szimpátiájukat Magyar Péter kisgömböc módjára dagadó pártjának, azóta a TISZA-sziget is megalakult, de hogy kik lovagolják meg valójában majd a TISZA hullámaikat, azt még nem lehet tudni.

Természetesen most még csak a közönségépítés zajlik, nincs vezetőségük, mindenki egyenrangú aktivista, csak változást akarnak – nyilatkozták. Akik eddig névvel, arccal vállalták tiszapártiságukat, valóban egész újak a politika színpadán, ők nyilván most úgy érzik, hogy megtalálták azt a pártot, amiért dolgozni akarnak. Vannak, akiket a bő évtizede szított kormánygyűlölet taszított oda, és olyanok is, akik máshol nem találták meg a számításukat. Vannak naivak is, akik szívből elhiszik, hogy a TISZA párt egy

tiszta párt, „tartótisztek” nélküli, és vannak olyanok, akik tudják, hogy nem az, de a zavarosból bármit ki lehet halászni.

Az igazán érdekes kompánia az lesz, akik még az árnyékban vannak, ők nem mentek még ki a napfényre Márton-napozni a Kálvária-dombi TISZA találkozóra. Többen vannak a városban, akik a közélet vízének felszínén lebegnek jelenleg, politikai ambícióval, de pozíció nélkül. Voltak olykor feljebb is, majd alábuktak, sőt vannak olyanok is, akik már el is merültek, de nagyon szeretnének újra lubickolni. Vannak közöttük hataloméhesek, haszonlesők, ideológiai szédelgők és politikai szélkakasok, de olyanok is, akik egyszerűen csak szeretnek „fontos” emberek lenni, meggyőzve magukat saját alkalmasságukról, mindegy milyen logó alatt, hiszen szerintük az „ember” számít, nem a párt.

Én összeírtam magamnak egy listát – nem csak Budaörsről –, színes társaság lett, kíváncsi vagyok, melyik megérezsem lesz helytálló. Helyi induláshoz helyi jelöltek kellenek majd, akiknek, mint írtam, komoly esélyük lehet. Azt, hogy hányan lesznek közülük valóban tisztalapos indulók, és kik lesznek azok, akiknek a TISZA csak egy eszköz, hogy ismét a víz felett legyenek, még nem tudjuk.

A jó szándékú tiszásoknak üzenem: ez a párt nem egy társulat fő- és mellékszereplőkkel, ahol vannak akik jól, és vannak akik kevésbé jól játszanak, hanem egy monodráma. Az egyetlen szereplője a „lehallgató” Magyar Péter, a többiek csak a nézőtérrel követhetik az eseményeket, mivel mint kiderült a baloldal új vezetője saját EP-s képviselőtársait is agyhalottaknak, tehetségteleneknek és Soros-ügynököknek nevezte.

- földváry -



LIZIN, A FŐBŰNÖS – MESTER KÁROLY ÍRÁSA

KÁROS ÉLELMISZER ÖSSZETEVŐK



Nem szerencsés bűnösöket megnevezni az áltatuk elkövetett bűntettek alapos ismertetése nélkül, de erre most nincs lehetőség. Ízelítőül, azért mondok pár részinformációt az egyik „főbűnről”, de kérem az olvasókat, hogy a feltétlenül hallgassák meg az interneten megtalálható, részletes ismertetésemet ezekről.

A vérkeringésünk gyilkosa, és a magas vérnyomás egyik legfőbb okozója az ételízesítőként is használt lizin. Függőséget alakít ki. A takarmány és élelmiszeripar egyaránt használja szabad aminosavként.

A lizin esszenciális aminosav, az ember, az emlősállatok és a madarak sem tudják előállítani. Szükségünk van rá, hiánya komoly problémákat gerjeszt. Természetes fehérjében kellene felvenni a táplálékkal a lizint. A hozzáadott „szabad” lizin aminosav azonban problémákat okoz embernél, állatnál egyaránt. A szervezetben lokális arginin hiányt idéz elő. Az argininből képződik a nitrogén monoxid, a négy féle nitrogénmonoxid szintetáz (NO) enzim hatására. A NO fiziológiai szerepének felfedezéséért 1998-ban Robert F. Furchgott, Louis J. Ignarro és Ferid Murad orvosi Nobel-díjat kapott. A NO egyik feladata az erek, a kapilláris erek tágítása a szövetek optimális oxigén és táplálék ellátás érdekében. Ennek hiányában az erek átmérője nem éri el az optimális keresztmetszetet, ez pedig magas vérnyomást, vérellátási és szívproblémákat okoz.

Herpesz vírus tünetekkel küzdő betegeknél az orvosok is használnak szabad aminosavként lizint. A lizin és az arginin nagyon hasonlít egymásra, ugyanaz a hordozó (carrier) molekulája, annak segítségével mozog a szervezetben. Ezért a hordozó molekuláért versenyző lizin,

ha nagy mennyiségben kerül a bélbe, nagyon gyorsan fel szeretne szívódni. Mivel a teremtés szerint nem lehet nagy mennyiségben szabad aminosav a bélben, ezért nincs is számolatlanul carrier molekula a szervezetben. A mindenáron felszívódni akaró lizin elvonja a szervezettől a carrier molekulákat, így jön létre a lokális arginin hiány. Van arginin, hívja a herpesz vírus, csak nincsen szállító molekula, mert a carrier molekulák a vékonybélben segítik az óriási mennyiségű lizin felszívódását. A herpesz vírusban nagyon nagy mennyiségben van az arginin, mivel nincs elegendő carrier molekula, ezért van lokális arginin hiány, így nem tud szaporodni a herpesz vírus.

A sok lizin, aminek felszívódása megoldatlan, a káros bélbaktériumok által a vastag bélben biogén

aminná alakul. Jó néhány aminosavnak van biogén aminja. A lizin biogén aminja a cadaverin, magyarul hullaméreg. A lizin lokális arginin hiányt idéz elő a szervezetben. Az arginin a donorja a hírvívő NO-nak, a négyféle NO szintetáz-enzim állítja elő a különböző szövetekben a NO-t az argininből. Az erek falában az értágító NO-t az eNOS állítja elő, a sejt és humorális (vérhez és nyirokhoz kötött) immunrendszerben az iNOS termeli a „killer” NO-ot, ami elindítja a vírusban, a baktériumban, de az immunrendszer által felismert da-

ganatos sejtben is az apoptózist, a programozott sejthalált. Az idegrendszerben a hírvívő NO-t az nNOS termeli. A legutoljára felfedezett mitokondriális NO szintetáz enzim (mtNOS) segíti a sejtekben a hatékony aerob energiatermelést.

A teremtés szerint a fehérje emésztés során a vékonybélben a fehérje bontó endopeptidázok

eredményként nincs szabad aminosav a béltartalomban (chymus), mivel ez az enzim csak a kétfázisos aminosav mellett tud hasítani, ezért csak peptidek vannak többségében a bélben, egyszerű diffúzióval szívódnak fel.

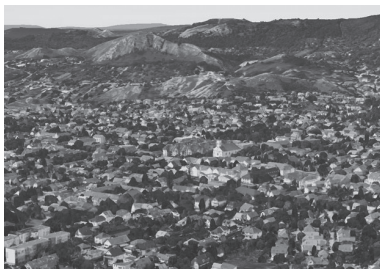
A lizin használatát először az USA Élelmiszerbiztonsági és Gyógyszerészeti Hivatala engedélyezte 1996-ban. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság 2006-ban ugyancsak engedélyezte étrend-kiegészítőként és élelmiszerekben adalékként. A lizin tartalmat nem kell feltüntetni, jelölését törvény nem írja elő. A két említett hatóság tudományos állítása szerint az L-lizin használata nem okoz problémát. Fiziológiailag egy 70 kg-os felnőttnek elfogadható L-lizin napi bevitel 500 mg.

A lizin abból a szempontból is érdekes, hogy a világtörténelem legnagyobb kartell szövetkezése a lizin miatt jött létre, az FBI nyomozta le 1992-ben, 500 millió dollár büntetést fizettek az ár kartellben összeállt vállalatok. 2009-ben a kartell történetét feldolgozó film is készült, amely Az Informátor címen került a magyar mozikba! Aki megnézi a filmet, láthatja, hogy a konkurens lizin termelő vállalatok először milyen aljas módszerekkel okoztak szándékosan kárt egymásnak lefizetett ipari kémekkel, majd később a komoly börtönbüntetési fenyegetettséget is vállalva hogyan álltak össze egy ár-kartellbe. Bármire képesek voltak a lizin eladás vagy a profit növelése érdekében. A teremtés és a biológiai törvények ellen elkövetett „tudományos” hazugságokért egyelőre nem jár pénz- vagy börtönbüntetés, csak a profit pályán szereplő „béres” mentalitású szakembereket kell megfelelően premizálni, de ennek már kialakult technikája van.

Mester Károly
agrármérnök, természetgyógyász



VÁLOGATÁS AZ ARANYAGANCS.HU HÍREIBŐL



■ Bumm után – egyre kevesebben költöznek az agglomerációba

Jelentősen csökkent a főváros környéki településekre költözők száma. 2019 és 2022 között évente átlagosan mintegy 24 ezer fővárosi települt át át Budapest környékére, 2023-ban viszont már mindössze 15 218-an választották új lakhelyüket Pest megyében. Emiatt az agglomerációban található 80 település közül már mindössze 11-ben növekedett valamelyest a népesség, 15-ben viszont már jelentősen csökkent. Ez utóbbi csoportba tartozik Budaörs is, ahol 0,9 százalékkal laknak hivatalosan kevesebben, mint a 2019–2022-es időszakban.

■ Jubileum – 30. alkalommal rendezték meg a Budaörsi Svábbált

Az 1. számú Általános Iskola adott helyszínt idén is az őszi Budaörsi Svábbálnak. A rendezvény sorrendben a 30. volt, hiszen első alkalommal 1995-ben rendeztek a budaörsi svábok bált. A szervezők ennek megfelelően ünnepi műsorral készültek. Boros György, a Budaörsi Német Nemzetiségi Önkormányzat elnöke köszöntőjében elmondta, a programot úgy állították össze, hogy abban megmutassák a helyi sváb hagyományörző közösségeket a legfiatalabbaktól kezdve a szépkorúakig.



■ Nemzeti gyásznapi – fáklyás felvonulás

Fáklyás felvonulást tartottak Budaörsön az 1956-os forradalom és szabadságharc hőseire emlékezve a Nemzeti Gyásznapi estéjén, november 4-én. A menet a Jókai Mór Művelődési Házról indult. A résztvevők rövid időre megszakították útjukat a Templomkertben, a világháború áldozatainak emlékművénél és a Mindszenty-szobornál. A végállomás pedig a Szakály Mátyás parkban lévő 1956-os emlékmű volt, ahol a jelenlévők rövid megemlékezést tartottak.

■ Ingyenes parkolás, kizárólag vásárlóknak!

Fizetőssé tette parkolóját a CBA budaörsi üzlete. Legalább az azoknak, akik nem kizárólag vásárlás céljából keresik fel a bevásárló központ valamelyik üzletét. A cég egy sorompót és egy jegykiadót helyezett el a parkoló bejáratánál és aki az ott kapott jegyet érvényesíti vásárlása helyén, az legalább egy órán át ingyenesen parkolhat. Egészen pontosan, aki az élelmiszer-üzletet, vagy az éttermet az 1-1 órát kap díjmentesen, ha mind a kettőt, akkor összesen kettőt. Ha pedig a dohányboltba is betér, azért még fél óra járhat. Ezen felül minden egyes megkezdett óra 1500 Ft-ba kerül és ez az ár érvényes azokra is, akik nem vásárlás céljából használnák a parkolót.



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

ADVENT IDEJE

A MŰVÉSZET
A NEMZETÉRT
ALAPÍTVÁNY ROVATA:

A MI ADVENTÜNK

Reményik Sándor
(1918)

A békejobb még vissza-visszarándul,
Rángatja görcs: gőg, szégyen, gyűlölet,
Engedne az ököl, de megkeményszik.

Ezer anyaszív ezer sebből vérzik,
Ezer lelket mar vasfoggal a kétely:
A borzalom vajjon a csúcsra ért fel?
S reszketve éled a reménység: hátha,
Hátha van a rémségnek netovábbja.

A békejobb még vissza-visszarándul,
Még lőporfüsttől fekete a völgy
S kaszáját gúnnyal feni a halál,
De már valami köztünk s közte áll,
De hegyormokon csendes rőzseláng,
De a lélekben békétüzek égnek
S ezer haranggal harangoz az Élet!

budaörsi advent

2024. NOVEMBER 29 - DECEMBER 21.

NOVEMBER 29. PostART Kulturális Szintér 20.00 A holnap hangjai: Grabovszki & együttes koncert	DECEMBER 14. Jókai Mór Művelődési Ház / Nyugdíjasok Háza 10.00-14.00 Adventi kézműves - mézeskalács sütés, karácsonyi díszkeszítés
NOVEMBER 30. Templom tér 17.00 Adventi szentmise (római katolikus templom) 18.00 Gyertyagyújtás ünnep az adventi koszorúval PostART Kulturális Szintér 19.00 Peregő Tamás és Szabó Marcell adventi zongora koncertje	DECEMBER 15. Templom tér 11.00-18.00 BUDAÖRSI KARÁCSONYNA EGÉSZ NAPOS CSALÁDI RENDEZVÉNY PostART Kulturális Szintér 19.00 Chajda zenekar világzenei koncertje
DECEMBER 6. PostART Kulturális Szintér 20.00 Petruska / adventi koncert	DECEMBER 18. PostART Kulturális Szintér 19.00 Nagy remények, nagy seregek - Mozart Béna Adam zenetörténeti előadása
DECEMBER 7. Templom tér 17.00 Adventi szentmise (római katolikus templom) 18.00 Gyertyagyújtás ünnep az adventi koszorúval PostART Kulturális Szintér 19.00 Lakatos György fogottművész adventi koncertje	DECEMBER 21. Templom tér 17.00 Adventi szentmise (római katolikus templom) 18.00 Gyertyagyújtás ünnep az adventi koszorúval PostART Kulturális Szintér 19.30 Karácsonyi filmvetítés
DECEMBER 8. PostART Kulturális Szintér 10.00-18.00 PostART Market - kézműves vásár	
DECEMBER 12. PostART Kulturális Szintér 19.30 Musical Trips Trio	

A MŰSORVÁLTÁSOKAT FENNTARTJUK, MINDEN PROGRAM INGYENESEN LÁTOGATHATÓ!

INFORMÁCIÓK: 06 30 9000 794
FACEBOOK.COM/BUDAORSIADVENT
MÉG TOBB INFO A FACEBOOK ESEMÉNYEIN



BESZÉLGETÉS SZARKA ZOLTÁN ENERGETIKAI SZAKÉRTŐVEL

KÉSZÜLJ! NYÁR LESZ JÖVŐRE IS

December eleje van, azaz lassan itt a karácsony. A hőmérséklet, ahogy mondani szokták az évszaknak megfelelő. Azaz, reggelenként sokszor már kemény fagyok is kopogtatnak, de sokszor délután is elkel a sál, sapka, nagykabát. Az ember ilyenkor kezd el kicsit nosztalgizálni visszagondolni az alig két hónappal ezelőtti nyárra, amikor még a póló-rövidnadrág volt a dresszkód. Az elmúlt nyár azonban finoman szólva is extrém volt. A tartós, hosszú-hosszú heteken át tomboló, a hőmérőn sokszor a 40-es számot karcolgató kánikula még a legádázabb nyár-rajongókat is megviselte. Sokakat rádöbbenve arra, hogy már nemcsak a téli hidegre, hanem a nyári nagy melegre is fel kell készülni. Igen, ám, de itt jön a nagy kérdés, hova, merre induljunk, ha lakhelyünket „nyáriasítani” szeretnénk. Ehhez kértük egy energetikai szakértő segítségét, mégpedig Szarka Zoltánét, a budaörsi székhelyű Landa Natura Kft. operatív igazgatóját.

Szakmai szempontból mennyire volt, fogalmazzunk így különleges ez a mögöt-tünk hagyott nyár?

Mindenképpen annak mondanám. Rengeteg már-már pánikszerű megrendelést kaptunk, hogy azonnal kell egy légkondi! Mind egy milyen, mindegy mennyiért, de azonnal. Természetesen az ilyen jellegű megkereséseknek is igyekeztünk eleget tenni, de energetikusként mi azért az ennél komplexebb megoldásokban hiszünk. Először is érdemes megvizsgálni, milyen módszerekkel tudnánk a házban kívül tartani a hőt. Igen hatékony lehet mondjuk egy szigetelés, vagy a lakás árnyékolásának átgondolása, egy-egy modernbb nyílászáró beépítése. De ehhez szükséges az adott ingatlan energetikai felmérése, amelynek során az is kiderül, hogy pontosan milyen típusú, mekkora légkondicionáló berendezés lehet a legideálisabb megoldás. Választék van bőven, hiszen az elmúlt években ez a piac robbanásszerű fejlődésen ment át. Mi például a Sensei cég magyarországi képviselői vagyunk, ez a márka pedig a legmodernebb hőszivattyús készülékeket állítja elő. Ezek akár négyszeres határfokkal is működhetnek, azaz, egy egységnyi bevitt energiából négy egységnyi nyerünk. A fejlesztéseknek köszönhetően ráadásul ezek a készülékek az eddigieknél lényegesen alacsonyabb zajszinttel működnek. Megéri tehát átgondolt, megfontolt döntést hozni az ügyben.

Ha már az anyagiaknál tartunk, egy ilyen komplex beruházás vélhetően sok család kasszáját jelentősen megviselné. Milyen megoldásokat tudna nekik ajánlani?

A választ itt két részre bontanám. Egyrészt rengeteg kedvezmény létezik. Ilyenek például az úgynevezett EKR-ből, azaz energiahatékonysági kötelezettségi rendszerből



adódók. Ennek rövid lényege, hogy az uniós irányelvek szerint minden országban jelentősen csökkenteni kell az energiafogyasztást. Ennek eléréséhez pedig az érintettnek energiaszolgáltatóknak olyan fejlesztéseket kell elvégezniük, amelyek biztosítják az előírt megtakarítási mennyiséget. Ha pedig a kvótát nem tudják teljesíteni, akkor jelentős büntetéseket kell fizetniük. Nekik is érdekük tehát az egyes lakossági energiacsökkentő beruházások támogatása, így bizonyos fejlesztéseket jóval áron alul lehet kivitelezni. Ilyen például a már említett szigetelés. Felméréseink szerint például egy tetőfödém szakszerű szigetelése akár 30 százalékkal is csökkentheti egy ingatlan energiahatékonyságát. És az EKR kedvezménynek köszönhetően még a bekerülési árnál is jóval olcsóbban kivitelezhető. Nagyon sok pályázat létezik tehát, amelyek segítségével előrébb léphetünk. Ezek közül kiemelném, és ez már a válaszom második része, az Otthonfelújítási Program 2024-et. Ezt a nyár elején indította a kormány, de a szaktárca folyamatosan fejleszti, igazodva a tapasztalatokhoz, a felmerülő igényekhez. Ennek lényege, hogy akár egy 7 millió forintos, tehát egy teljes energetikai átalakítást is magába foglaló beruházást is elvégezhetünk. Ehhez mindössze egymillió forint önerőre van szükségünk, a fentmaradó összeg nagyjából

felét megkaphatjuk vissza nem térítendő támogatásként, a többit pedig kamatmentes kölcsönként. Természetesen nem kötelező a teljes hétmilliós összeget megpályáznunk, akár a már említett néhány tízezres szigetelést is bevállalhatjuk ebben a konstrukcióban.

Azért nem mindenkinek van kapacitása, ideje ahhoz, hogy folyamatosan böngéssze a kiírásokat. Hogyan kezdjük neki, ha úgy döntünk, belevágunk?

Nagyon sok cég van, többek között a mienk is, amely a teljes kivitelezést vállalja, a felméréstől a kivitelezésig. A nyitólépés itt az ingatlan teljeskörű energetikai feltérképezése. A sikeres pályázat egyik legfontosabb kitétele ugyanis, hogy a beruházás eredményként legalább 30 százalékos energiahatékonyságot kell elérni. A beadott anyagnak tehát tartalmaznia kell az ingatlan beruházás előtti energetikai adatait és a vállalatot is, hogy milyen átalakításokkal, fejlesztésekkel mekkora hatékonyságot tudunk elérni. Ha ez megvan és sikeres a pályázatunk, a vállalkozás elvégez minden lépést helyettünk, a papírmunkától kezdve, a teljeskörű kivitelezésen át az elszámolásig. Itt attól sem kell tartanunk, hogy esetleg hosszabb ideig tart, amíg az elnyert pénzhez jutunk. Maga a kivitelező cég ugyanis az, aki kezeli a befolyó összegeket és ehhez mérten végzi el a munkákat. A kifizetések során felmerülő esetleges adminisztrációs és egyéb hátráltató problémák így okoznak nehézségeket. Némi túlzással, gyakorlatilag hátrádó lehetünk, ha egy ilyen céggel szerződünk. De az biztos, mind a költségeket, mind az elért eredményt tekintve igazán hatékonyak akkor lehetünk, ha egy a témában jártas céget és szakembereket hívunk segítségül.

(x - szponzorált tartalom)

- felá -