



PETŐFI 200 –
SZÉP ÜNNEPLÉST!
3. OLDAL

FRISSEN ÉS
CSALÁDIASAN
5. OLDAL

ARANY AGANCS

POLGÁRI HAVILAP

A REFLUXRÓL –
MESTER KÁROLY
ROVATA
6. OLDAL

BUDAÖRSÖN
KEZDŐDÖTT
8. OLDAL

INTERJÚ HAJDÚ B. ISTVÁNNAL

EGY BAKANCSLISTÁS ÉV UTÁN

Különösebb sztorija, története nincs annak, hogy keveredtem ide Budaörsre, Zuglóban laktunk, de a családnak gyarapodása okán elkezdtünk keresni valami tágasabbat. Így találtunk rá itt Budaörsön erre az ingatlanra, amely, mondjuk így ár-érték arányban tökéletesen megfelelt és ahol 2013 óta lakunk – kezdi a beszélgetést Hajdú B. István.

Akkor ezek szerint nem is kellett csalódnuk a helyben?

Nem, ez tökéletesen megfelel nekünk. Van egy kis kertünk például, ahová kiülhetünk, ha épp úgy tartja kedvünk, s ez főként a pandémia idején volt kifejezetten kellemes és hasznos. Érdekes, hogy egy ikerházban élünk és az egy kicsit később derült ki, hogy a szomszédunk egy skót úriember, aki magyar felesége révén él itt, és mellesleg az UEFA alkalmazottja, kommentátora. Így kis túlzással többet találkozunk különböző nemzetközi focieseményeken, mint itthon. Ő az uefa.com tudósítója, én pedig ugye az M4 Sport csatornáé. Szóval a munkám a lakóhelyemen is azonnal utolért.

Munkájának köszönhetően rengeteget utazik, gondolom ez tavaly sem volt másképp. Labdarúgó-világbajnokság Katarban, nemzetközi kupameccsek, és még sok más kiemelt esemény. Gondolom, nem sok ideje maradt kiülni a kertbe.

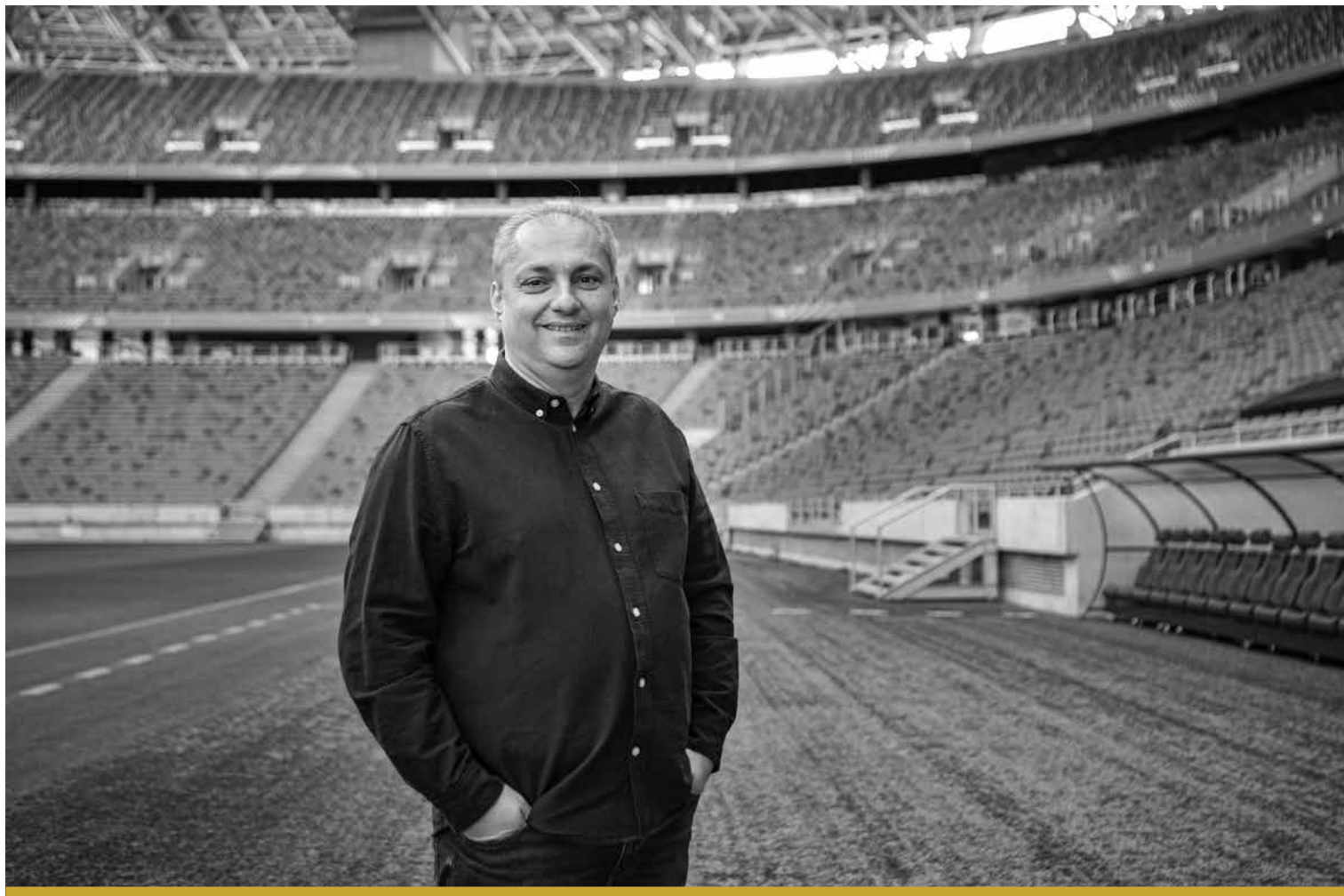
Igen, de ha csak az utazásokat nézzük, 2022 kevésbé volt megterhelő, mint mondjuk 2016. Abban az évben jóval több mint 100 napot töltöttem külföldön. A katarai vb pedig ebből a szempontból egyszerűbb volt, mint mondjuk négy éve az oroszországi. Ott néha több ezer kilométert kellett utazni az egyik meccs helyszínéről a másikra, itt Katarban ugyanezt megtehettem metróval pár perc alatt. Persze, megvolt ennek a világbajnokságnak a maga különlegessége. Eleve, hogy télen rendezték, nem nyáron, ahogy azt megszokhattuk. Ezúttal például nem nagyon volt mód arra, hogy az emberek szabadtéri nagy kivetítőn nézzenek meccseket, vagy mondjuk egy kellemes balatoni kerthelyiségben. De ettől függetlenül most is óriási érdeklődést váltott ki az esemény, a vb-döntő például rekordokat döntött, messze a legnézettebb műsor volt Magyarországon.

Elég sokan kritizálták a világbajnokságot, nemcsak a körülmények miatt, hanem sokak szerint a színvonal okán is. Mennyire ért egyet ezekkel a véleményekkel?

Nem igazán. Szerintem voltak kifejezetten izgalmas, jó meccsek. Ha pedig a vb-döntőt nézzük, akkor szerintem ez volt az egyik legizgalmasabb, legemlékezetesebb összecsapás a világbajnokságok történetében. Elképesztő dramaturgiája volt. Amikor úgy



Lassan pont egy évtizede él Budaörsön Hajdú B. István. A népszerű sportriporter Zuglóból költözött ki egy Budaörs óvárosában lévő kertes ikerházba, de mint azt elmesélte, a munkája itt is utolérte. Az elmúlt év ugyanakkor számára is, mint minden focirajongónak, igazán emlékezetes, mondhatni bakancslistás pillanatokat hozott, többek között ezekről is beszélgettünk.



tűnt, hogy az argentinok simán nyernek, egyszer csak jött Mbappe és megérkeztek a franciák a meccsbe. Aztán a hosszabítás, utána pedig a tizenegyes rúgások, szerintem elképesztően izgalmas és emlékezetes volt.

Ha már 2022 emlékezetes pillanatairól beszélünk, szerencsére nekünk, magyar focirajongóknak is jutott belőle bőven. Gondolom, nem járok messze az igazságtól, ha feltételezem, ez Önnek is pályafutása egyik legemlékezetesebb éve volt?

Igen, volt pár pillanat, amit soha nem gondoltam volna, hogy egyszer átélhetek. Ott van a válogatott Nemzetek Ligája szereplése. A németek elleni Szalai álomgól, vagy az angolok itthoni legyőzése. De a csúcsot természetesen a wolverhamptoni csoda jelentette. Kezdjük azzal, hogy az angolok utoljára 1928-ban szenvedtek hazai pályán négygólos vereséget, akkor a skótoktól kaptak ki 5:1-re. Másrészt pedig mi magyarok Puskásék óta nem tudtunk ellenük nyerni, se itthon, se idegenben. Most pedig az ember azt látta, hogy a Manchester Unitedből, a Cityből, a Liverpoolból, vagy éppen a Chelsea-ből érkezett, több

tízmillió eurót érő játékosok, akik pár hónappal korábban még Eb-döntőt játszottak, zavarodottan futkorásznak, amikor egy beadást Nego a Vidiből kapura fejel, a lepattanót a paksi Ádám Martin lekészíti a felcsúti Nagy Zsoltnak, aki a kapuba bombáz. Elképesztő volt! Azt hiszem, a negyedik gól után kezdett el az emberben mocorogni az a gondolat, hogy ez egy történelmi, már-már Aranycsapatot idéző eredmény, meccs lesz. De a válogatott mellett a Fradi kupaszereplését se felejtjük, hiszen a zöld sasok elérték azt, ami magyar klubcsapatnak nagyjából húsz éve sikerült utoljára, mégpedig, hogy megélik a tavaszt. Ez is egy olyan eredmény volt, amit az ember évről-évre csak titkon remél, amikor úgy júliusban elkezdődik a nemzetközi kupaszezon, és most végre át is élhettük.

Akkor azt gondolom, most ki lett pipálva néhány bakancslistás dolog, amire mondjuk egy sportkommentátor vágyik. De van-e valami még azon a listán, amit szeretne pályafutása során átélni?

Igen, egy nagyon fontos dolog még van. Szeretném azt még egyszer megélni, hogy

a magyar labdarúgó-válogatott kijut egy vérére. Hogy ne csak úgymond külsőként kelljen szurkolnunk magyarként a világ legfantasztikusabb sportrendezvényén. Azt se bánnám, ha nem kommentátorként, hanem „csak” szurkolóként élhetném ezt át. Majd 40 éve fordult elő ilyen és emlékszem, mennyivel másabb volt minden, még akkor is, ha az a szovjetek elleni meccs sajnos, finoman fogalmazva nem éppen a várakozásaink szerint alakult. De ha csak abba belegondolok, mi volt itt 2016-ban, amikor hosszú idő után egy Európa-bajnokságon részt vehettünk. Emlékszem, amikor legyőztük az osztrákokat, a játékosok is alaposan meglepődtek, hogy micsoda népünnepély kerekedett itthon. Hogy Budapesten és több városban is az emberek kitódultak az utcára ünnepelni és igazi hősként fogadták a hazatérő csapat tagjait. Fantasztikus volt. Szerintem ennél még nagyobb népünnepély lenne akkor, ha mondjuk négy év múlva, a világbaajnokságon győznénk le valakit. Szóval ezt mindenképpen szeretném egyszer még megélni és kíváncsi vagyok, hogy a most ifjú sportrajongóknak is ugyanezt.

–fela–



PETŐFI 200 EMLÉKÉV



Kányádi Sándortól megkérdezték, kik azok a költők, akiket leginkább rokon világúnak érez a sajátjával.

Az egész csillagos égben szoktam gyönyörködni – volt a válasz –, de a vezérlő csillagom Petőfi Sándor. Kultusza már életében elkezdődött, rajongói tábora volt, dalai szájról szájra terjedtek, kultuszhelye számtalan van, emlékhelyei, ahol megfordult, igencsak sok van. Ez indokolja, hogy születésének 200. évfordulóján világsszerte megemlékeznek róla. Rövid élete során közel egy esztendőt töltött Erdélyben. Két érdekes epizódot ragadok ki ezekből emlékül: az első költői verselését és az Erdélyi Vaskapui és Bisztranyíresi csata székely hőseinek dicsérő sorait. A „vad gróf” költői házigazda írásából idézem: „ebéd előtt értekezletet tartánk-ősi szokás szerint: kalács és szilvórium mellett-az udvaron, a nagy eperfa alatt [...]”. Egy óra tájt jelenték, hogy a leves az asztalon van, fölmentünk ebédelni. Ebéd alatt „more patrio” folytak a pohárköszöntések s hallók a szép szót; én felálltam ülőhelyemből és Petőfihez mentem, ki az asztal legvégén ült és mondam:

-Druszám, tégy ki magadért és értem, én nem tudok a szóhoz, mondjad te helyettem is.

-Jól van, próbálok egyet! -azzal a könyökére támasztá fejét, nem evett, s gondolkodott. Mikor a csemegéhez értünk, felállt, szemei ragyogtak, homlokát összeráncosítá s ihlettel, érces, csengő hangon rákezdte: Barangol és zúg, zúg az őszi szél...” Bár Koltón hangzik el először a vers, a figyelemztetés örök és egyetemes. Iparkodjunk. A század viselő, Születni fognak nagyszerű napok, Élet-halálnak vészes napjai. Fogjunk kezet, hogy rettegnünk ne kelljen Az eljövendő óriásokat.

Tartsuk meg a szép, a szent kézfogást,
Tartsuk meg azt, oh édes nemzetem!

Ki legelőször nyújtja ki kezét,
Azé legyen a hála s a dicsőség,
S ki elfogadni azt vonakodik?

Annak porára szálljon minden átok,
Melyet sírunkra majd virág helyett
Ültetni fognak maradékaink,
kiket örökre megnyomorítánk.

A második vers versszak refrénjei Budaörsön is ismerősen csengenek. Ambrus András bátyánk 48-as forradalom ünnepi koszorúzásain szavalja nagy átéléssel:

-Csak nem fajult el még a székely vér!
Minden kis cseppje drágagyöngyöt ér.

A csata, ahol a székelyek csodát műveltek, április 17-én zajlott Bem vezénnyel. Két zászlóaljnyi ellenséget kényszerítettek kétségbeesett futásnak két órai harc után Voiszlóva határőr falutól Karánsebesig. Mezei József, megvakult festő, Petőfi barátja emlékezik így azokról a napokról:

-Derék gyerekek ezek a székelyek, te Józsi! Mennyit kiállottak a télen és panaszt nem hallottál a szájából egynek sem. Nincs ehhez fogható népe a földnek pajtás. -És rákiáltott egyikre:

-Fáradt vagy-e már te góbé?

-Hogyha vónék, se mondanám-felelte a fiú egyenesen.

-Derék gyerek vagy, fiam, sokáig élj!

Aztán felém fordulva monda:

-Ezért szeretem a székelyt, ilyen katonával lehetetlen nem győzni [...]

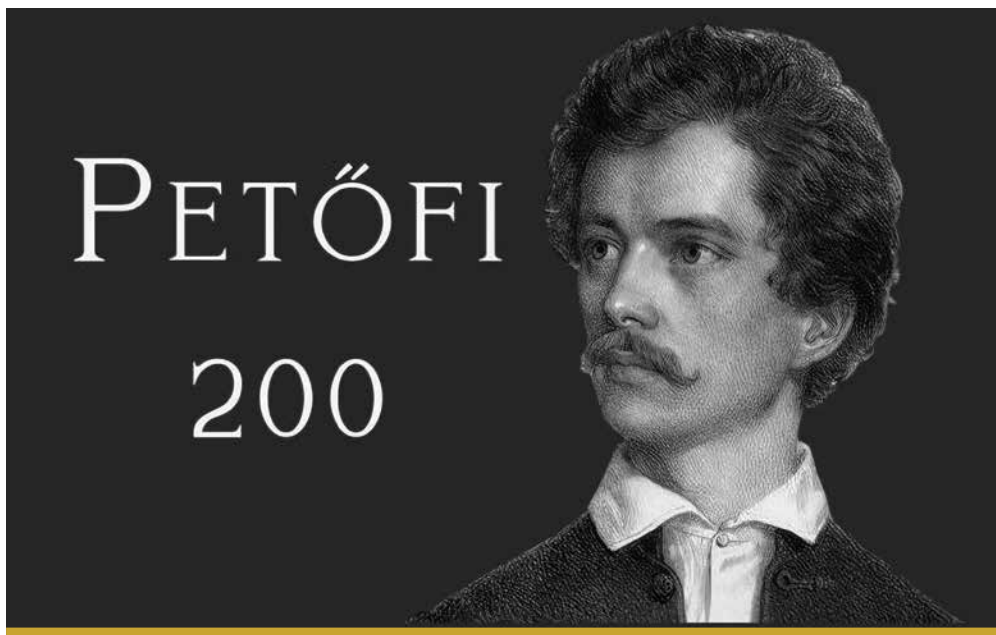
Hát ilyen nagyszerű ember volt Petőfi Sándor, értékei ellenállnak az időnek.

Szép ünneplést Arany Agancs! Szép ünneplést Budaörs! Illyés Gyula Haza a magasban versének pár sorával zárom:

„Dörmögj, testvér, egy sor Petőfit,
köréd varázskör teremődik.”

Békesség Istentől!

Szilágyi András



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

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

Megjelenik minden hónap utolsó hétféjén





„KIJIVBEN” JÁRTAM

Karácsony Gergely bő három éve „vezeti” immár Budapestet, de egyszerűbb és reálisabb, ha őszintén kijelentjük, hogy őt pórázon vezetik, ő pedig ugyanezt próbálja tenni a budapestiekkel. Tudjuk, hogy több mint 130 milliárd forintnyi állampapírral, közel 30 milliárd forintnyi készpénzzel vette át Budapestet Tarlós Istvántól, és arra is emlékszünk, hogy fél évvel később már mínusz 150 milliárdokról hadovált, a baloldal szerint pedig most is mínuszban van a főváros, ahol késve és csökkentett tartalommal készülnek el a beruházások, melyeket természetesen még az előző városvezetés indított el. A várost közben ha-

vonta fenyegetik csóddal a vezetőik, egyre nagyobb a káosz. Ebben a helyzetben mi a fontos Karigerinek? Hogy Kijevbe menjen térdepelni és a saját hazáját szidni. Bocsnat, Kijivbe.

Fontos kitétel ugyanis az ukrán főváros helyes leírása és kiejtése, hiszen a szomszédos állam megmondói utasították a budapesti főpolgármestert, hogy mit és hogyan kell mondani, kiejteni. Ő pedig gondolkodás nélkül alá is vetette magát a kéréseknek, bele sem gondolt abba, hogy milyen mélységig alázzák meg. Megszokta. Ebben legalább nincs semmi újdonság, levették a terhet szerencsétlenülről, aki akkor

kerül a legnagyobb bajba, ha saját gondolatokra szorul. Olyanok ugyanis nehezen buknak ki belőle. Ezért hát elment Kijevbe – elnézést a magyar leírásért – és megtette, amire kérték a külföldiek. Nem maradt Budapesten, ahol rekordmértékű iparüzési adók futnak be a nagy kivéreztetés közepette, miért is lett volna rá szükség a magyar fővárosban, ahol kilenc év munkáját sikerült igen gyorsan tönkre tenni, inkább elment Kijevbe, hiszen a saját nemzetét, a magyar kormányt ott lehet most igazán szolgálalkúen szidni nagy plénum előtt. Olyan embereknek, akik a magyar humanitárius segítséget öblös fenyegetésekkel hálálják meg. A legjobb pillanatban utazott el tehát Karácsony Gergely, és nem is okozott csalódást, hiszen a magyarok többségének a nevében mindenféle putyinista bábnak elhordta a kormányt és a magyarokat, miközben biztosította az ukránokat, hogy rájuk aztán mindenben számíthatnak.

Érdekes és bátor gondolatok ezek, hiszen többségről beszélni azután, hogy laposra verték az ellenzékét 2022 áprilisában, minimum visszatetsző. Az viszont egyenesen undorító, amikor a magyar emberek álláspontjára hivatkoznak úgy, hogy tudják, a társadalom nem mögöttük áll. Mindezt külföldön, mindezt úgy, hogy az angolul nem beszélő Karácsony Gergely csak szerencsétlenül mosolygott és mindenre bólogatott, amikor jeleztek számára, hogy mi a helyes magatartás. De eközben arra azért volt esze, hogy a nem létező többségre hivatkozzon. Van a kommunistákban és kései követőikben egy olyan magabiztosság, amely a normális lelkületű emberekből hiányzik. Akkor is MINDENKI nevében nyilatkoznak, amikor tudják, hogy herót kap tőlük a többség. Náluk akkor is ott van a bölcsek köve. A bolsevikok így képzelték magukat többségnek a mensevikekkel szemben, hazánkban pedig 1947-ben 17 százalékkal a hátuk mögött ugyancsak azt harsogták, hogy felhatalmazást kaptak a kormányzásra, ahogy az 1919-es Tanácsköztársaság véres hónapjaiban is tökéletesen magabiztosak voltak. Ebben sosem változnak, és tudjuk, hogy dolgozni sem tanulnak meg, a nemzeti érzésre pedig immunisak. De a hatalom megszerzésének ábrándját sosem adják fel. Karácsony Gergely csak az emberarcúnak szánt kirakat, ám azok, akik Kijevbe küldték térdepelni, sokkal fajsúlyosabb alakok, akik sosem adják fel. Az pedig cseppet sem számít nekik, hogy a valódi többség mit gondol és mit akar. Most sem.

Szabó Gergő,
a PestiSrácok főszerkesztő-helyettese



MINDIG FRISSEN, MINDIG CSALÁDIAS HANGULATBAN

Erika salátázóját 161-ből 161-en értékelték pozitívan a Google Térképen, és a legtöbben a barátságos és szórakoztató kiszolgálást, a családi hangulatot, a házas, mindig friss ételeket, valamint a hely enteriőrjét emelték ki. A budaörsi vállalkozásokat bemutató rovatunk keretében mi is szemrevételeztük a helyet, és csak megerősíteni tudjuk a fentieket. Interjú Halász Erikával, a hely névadó tulajdonosával.

Hogyan jött létre a salátázó?

Ez az egész egy véletlen folytán alakult így. Annak idején az egyik barátnőm munkalehetőséget keresett itt Budaörsön, és pont akkor nyitották a közértet és mellette ezt a kis salátázót. Amikor a barátnőm jött állásinterjúra, megkérdezte, hogy vele tartok-e. Akkor pont nem volt munkám, úgyhogy én is elmentem, majd itt ragadtam. Aztán az eredeti tulajdonos egy éven belül felajánlotta, hogy nem venném-e át a salátabárt, mert ő befejezné, én pedig '93-ban rábólintottam.

Az átnevezés is ekkor történt?

Közel öt éve vagyunk a mostani címen, a Budapesti út 77. alatt, és azért kellett költöznünk, mert egyszerűen kinőttük a korábbi helyet. Akkor gondolkodtam, hogy mi legyen az új név, amiből egyértelműen kiderül, hogy tovább folytatjuk, csak más helyen. Régen csak Salátabár volt kiírva, és mivel mindenki az Erika salátázóját javasolta, így ezt választottam.

A napi előkészületeket miként kell elképzelni?

Sokan nem is tudják, hogy valójában hajnali ötkor kezdünk, mivel frissen készítünk mindent. Korán reggel érkezik a zöldség, azt lepucoljuk, többnyire kézzel dolgozunk. A majonézt is mi keverjük, mirelit árut csak akkor veszünk, ha valamiből feltétlenül szükséges. Ezenkívül mindennap kisütünk 70 darab rántott húst, ami a saját, főúton lévő ételmszer-üzletünkbe, illetve egy helyi pékség szendvicseibe kerül. Nálunk nincs külön cukrász, szakács vagy mosogató, a feladatokat megosztva végezzük a négyfős csapatban.

Mennyire szezonális a kínálat?

Javarészt szezonálisan és nem primőr zöldségekből főzünk, szóval például télen, amikor nincs paradicsom és paprika, helyette a káposzta, a répa és a cékla a domináns. Van

egy repertoárunk, mindennap van tízféle salátánk, de kicsit mindig variálunk. Amit sohasem lehet kivenni a kínálatból, az a majonézes krumplisaláta, a céklasaláta és a sajtos-tojásos kukorica. Érdekes módon a franciasaláta nálunk kevésbé sláger, ez talán a régi beidegződések miatt alakult így, mert mindenki a kaszinótojás és sonkatekercs kísérljeként azonosítja. Ezen kívül minden nap főzünk egy-két levest, egy főzeléket, egy fő menüt és sütünk is valamit.

Látom, hogy 14 óra magasságában már szűkösebb a választék.

Megmondom őszintén, sokszor a fejemhez vágják, hogy miért nem csinálunk több adagot, mert ilyenkor a napi menünk el szokott fogyni. Salátát még újra tudunk keverni egyszer, de sülteket már nem készítünk. Ilyenkor jobban szeretem azt mondani, hogy sajnos már nincsen, mint hogy ránk maradjon.

Előfordul, hogy az ismerősök, vendégek kérésére változtatnak valamin?

Hogyne, hiszen javarészt visszatérő törzsvendéggörrel foglalkozunk. Sok vendégünk napi szinten hozzánk jár, így, ha valaki szól, hogy nem kér mazsolát a túrós palacsintába, de itt kint a pultban csak mazsolás van, akkor a konyha megtekeri mazsola nélkül, szóval abszolút alkalmazkodunk. Számomra nagyon fontos, hogy a vendégek úgy fogyasszák el azt ételt, ahogy szeretik. Tulajdonképpen úgy működünk, mint egy nagy család. Sokan bejönnek ebédelni, és egy asztalhoz ülnek, jó traccspartikat tartanak, holott csak látásból ismerik egymást. Sőt, van, akivel csak évente egyszer találkozunk, mert soproni vagy pécsi, de ha Budaörsre jön, és egyszer már járt nálunk, biztos, hogy vissza fog térni. Mi pedig tárt karokkal várjuk.

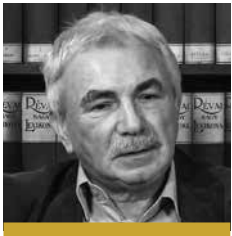
- boro -





MESTER KÁROLY AGRÁRMÉRNÖK, TERMÉSZETGYÓGYÁSZ: A REFLUXRÓL

A reflux betegség következtében a nyelőcső nyálkahártyája sérül. A gyomorból visszafolyó, vagy a puffadást okozó fermentáló baktériumok által termelt gázok hatására, a felfelé áramló gyomorsav gőz vagy gyomorsav ingerlésének hatására a nyelőcső nyálkahártyája begyullad. Kóros változás (mutáció) alakul ki a nyelőcső nyálkahártyasejtekben. A mutációk hatására megváltozik a hámsejtek típusa. Az érintett sejtek kóros növekedésnek indulnak. Az állandó irritáció miatt a nyelőcső hámsejtek szabálytalanul szaporodnak, súlyos fokú dysplazia alakul ki, amelynek következtében Barrett-nyelőcső jön létre, amely akár nyelőcsőrákhoz is vezethet. Az elmúlt évtizedekben világszerte növekedett a nyelőcsőrák előfordulási gyakorisága, hazánkban sajnálatos módon az utóbbi 40 év során közel 4,5-szeresére növekedett a nyelőcsőrák miatti halálozás.



A reflux tünetegyüttes oki tényezőit sokan nem jól határozzák meg. A legtöbb esetben a reflux oka nem az, hogy sok a gyomorsav termelődés a gyomorban.

Adott esetben még kevés is lehet a gyomorsav termelés. Legtöbbször optimális gyomorsav termelés mellett is kialakul a reflux. Nagyon fontos, hogy a bélsatorna pH beállítása jó legyen, mert a gyomor és a hasnyálmirigy szénhidrát-, fehérje- és zsírbontó enzimeit csak akkor működnek hatékonyan, ha a béltartalom, a (Chymus) pH-ja megfelelő. Az enzimesen emészthető tápanyagok bontásának és felszívódásának úgy kell végbe mennie, hogy azok 100 %-ban felszívódjanak. Ellenkező esetben ezeken a fel nem szívódott tápanyagokon (főleg szénhidrátokon) elszaporodnak a gramm negatív, úgynevezett LPS baktériumok és a vékonybélben fermentálják ezen tápanyagokat. Kialakul az úgynevezett SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth), vékonybél káros baktérium túlnövekedési szindróma. Az LPS gramm negatív baktériumok endo- és exotoxinjai (neurotoxinok) akadályozzák a bélsatorna szakaszoló simaizom záróizmáinak a működését. Az idegi impulzus hatására a simaizom sejtekbe létrejön a Ca^{++} -calmodulin komplex, amely összehúzza a simaizom sejteket. Ezt a folyamatot akadályozza a neurotoxin.

A bélsatornában lévő, szakaszoló záróizmok (proximális-distális irányban) Ileocecalis billentyű (Bauchin billentyű), gyomorkapu záróizom, nyelőcső záróizom, rekeszizom záróizmái nem zárnak tökéletesen, amely fordított irányú béltartalom mozgást tesz lehetővé.

A simaizmok relaxációját (elernyedését) egy másik élettani folyamat sérülése akadályozza. A szervezet nitrogén-monoxid (NO) termelődésének a képessége befolyásolja a Ca^{++} -calmodulin komplex szétkapcsolását, a simaizmok elernyedését. A NO termelődése is sérül a szervezetben. A NO hiánya nem csak a simaizmok relaxációját akadályozza, hanem gátolja a nyálkahártya immunitás, a sejt immunitás szabályos működését, a hiánya elősegíti a véralvadási hajlamot, a véröngképződést és gátolja a sebek gyógyulást.

A nyitva lévő Bauchin billentyűn keresztül LPS gramm negatív baktériumok feljönnek a vékonybél utolsó szakaszába (a terminális ileumba), az emésztetlen vagy fel nem szívódott szénhidrátokon és cukrokon elszaporodnak, gázokat termelnek. Ezek a gázok eljutnak a nyitott gyomorkapun keresztül a gyomorba és a nyitott nyelőcső záróizmon átjutva először a savgőz, utána a gyomorsav is megjelenik a nyelőcsőben. Mivel a nyelőcső hámsejtjeinek nincsen gyomorsav elleni védelme (a gyomor nyálkahártyát a mucin védi), ezért a sav gőz vagy maga a gyomorsav (sósav) irritálja a nyelőcső hámsejtjeit.

A reflux, mint betegség az 1977-ben kiadott Magyar Imre és Petrányi Gyula, közel 2500 oldalas a „Belgyógyászat alapvonalai” című orvosi egyetemi tankönyvben még nincs megnevezve, tehát ez a betegség, a modern táplálkozás következményeként megjelenő tünetegyüttes.

E mögött, több azonos irányba ható ok van.

A monoszacharidok használata, a megváltozott élelmiszer feldolgozási eljárások, például a búzaliszt fermentálásának a hiánya, a különféle élelmiszer adalékok használata (szabad aminosavak), GMO-os élelmiszer- és takarmánynövények megjelenése és egyre nagyobb térnyerése.

Ezek mind-mind károsan hatnak a hasznos bél baktériumokra. A refluxos emberek mikrobiomja diszbiotikus.

A reflux megelőzhető!

Albert Einstein mondását idézve: „Az örültség nem más, mint ugyanazt tenni újra és újra, és várni, hogy az eredmény más legyen.”

Mit kellene másképpen tenni, hogy megelőzzük a refluxot.

- Kerülni kell a magas fruktóz és egyéb monoszacharid tartalmú ételeket, italokat, mert a felszívódásuk korlátozott.
- Javasolt a FODMEP diéta.
- Kerülje a finomított szénhidrát- és magas cukortartalmú élelmiszereket.
- Kerülje a feldolgozott húsipari élelmiszereket.
- Kerülje a snack termékeket, chipseket.
- Kerülje az élelmiszeripar által készített szószokat, mártásokat.
- A reflux kezelésére kifejezetten jó hatással van, a magas hemicellulóz és pektin tartalmú fiatal leveles zöldség fogyasztása.
- A paleolit táplálkozásnak jótékony hatása van a refluxra.
- Kerülje az ipari takarmányon nevelt, GMO hatás és a lizin-arginin antagónizmus által érintett állati termékeket, leginkább az ipari termelésből származó baromfi- és sertéshúsokat.
- Részesítse előnyben a legelő állatok húsát. Marha-, bárány- és birkahús.
- Kedvező hatású a halászott tengeri hal, vagy a horgászott édesvízi folyami hal. A tengeri halászott halnál előnybe kell részesíteni a FAO szám szerint a 27-es 21-es és 34-es fogási helyeket. Kerülje az akvakultúrás halakat, például tenyésztett lazacot.



Mester Károly



SIKLÓS ENDRE ROVATA

MŰVÉSZET A NEMZETÉRT ALAPÍTVÁNY

Ezt a kérdést mindenkor, minden esetben fel lehet és fel kell tenni önmagunknak. Újév kezdetén is, hiszen az előttünk álló évet Jézus nevében, Jézussal kell kezdenünk. Hitünkért nap mint nap meg kell küzdenünk. Aki ezt teszi, erős lélekkel, építő gondolatokkal és reménnyel példát ad másoknak, szeretteinek, barátainak, s azoknak, akikkel életútja, ha alkalmi találkozássá is – összehozza.

A Vigilia /katolikus havi folyóirat/ 1970-es év decemberi számában „Ki nekem Jézus” címmel körkérdés jelent meg. A kérdéseket feltevő szerkesztő bevezetőjében többek között ezeket írta magyarázatként: „Jézus személyisége minden kor emberét foglalkoztatta. Hatása ma is élő és észlelhető, senki sem lehet közömbös iránta. A Vigilia szerkesztősége ezért körkérdéssel fordult – világnézetre való tekintet nélkül a magyar szellemi élet jeles képviselőihez, mit jelent nekik Jézus.” /.../

Az írásos válasza felkért hazai művészvilágunk kiválóságai. Valamennyi írás megszólítja az olvasót a Hit, Remény, Szeretet, életünk biztos alapot jelentő isteni elgondolásának és igazságának a jegyében. Helyszűke miatt csak néhány válasz közlésére van lehetőség.

Bárdos Lajos, zeneszerző:

„Hogy kicsoda? Gyermekkoromban nem több, mint az izgalommal várt karácsony. Gyertyafény, indián könyv, kisonat. Nagydiák éveimben: kamaszos fölénytel lefitymált „legenda”. Azután katonasor, háború, felnőtt élet, – és lassanként bizonyossággá vált a számomra, hogy Ő csakugyan az, aminek magát mondotta: út, igazság, élet.”



KI NEKEM JÉZUS?

Mécs László, papköltő:

„Mikor verseket kezdtem írni, minden versírás előtt imádkoztam Hozzá. Mikor a Petőfi-centenárium óta a magyar génusz a pódiumra rendelt: Csehszlovákiában, Erdélyben, Magyarországon, majd minden szereplésem előtt gyóntam; Párizsban, Namurben, Lille-ben stb. ugyanígy, hogy dacára a látszólagos világi világias költői hangnak és témának: mindig Ő írjon, beszéljen belőlem – a Hős, akit nem szabad meghalni engedni magunkban: Jézus Krisztus.”

Öveges József, piarista tanár, fizikus:

- Dicsértessék az Úr Jézus, akin botránkoztak farizeusok és írástudók.

- Dicsértessék az aranyszandálos előkelőségek között mezítlábos Jézus.

- Dicsértessék Jézus, az Isten Fia, aki nem rabszolgáktól cipelt, drágakövekkel kirakott hordszéken, hanem kölcsönszámár há-

tán haladt virágos úton a hozsannázó nép között.

- Dicsérjük Jézust, aki nem vetett gyilkos követ a házasságtörő asszonyra, hanem kimentette a törvényesen felhatalmazott, hóhéri kötelességük teljesítésére készülő embertestvérei közül.

- Dicsérjük Jézust, aki az öt háromszor megtagadó Péterre bízta a mennyország kulcsait.

- Dicsérjük Jézust, az Isten Fiát, aki meglátogatta a megvetett vámost és szállást vett nála.

- Kövessük Jézust, adjuk meg a császárnak, ami a császáré és Istennek, ami az Istené.

- Kövessük Jézust, viselkedjünk töviskoszorúva is mint Istenfiak.

Siklós Endre

■ A fergeteges szilveszteri mulatságnak vége, ahogyan a 2022-es évnek is. Még homályosnak, bizonytalanak érezzük a jövőt, a remény, a béke és nyugalom azonban mellénk szegődik. A harangok üdvözlík életrevalóságunkat, ugyanakkor tudatják velünk, hogy fájdalomra, búcsúzásra, árvaságra ebben az évben is lesz ok, ezért harangozni fognak az elkövetkező 12 hónapban is. Nem múlik el úgy nap, hogy Istent ne dicsőítsék, Jézus Krisztus halálát ne siratják és feltámadását az öröm harangnyelvével ne hirdessék. Vállalni és vállalni az Időt, az emberi mivoltukból kivetkőzöttékből emberséges embert nevelni, a Napot, a Holdat, a Csillagokat útítársul elfogadni, tisztelni, a hazát még jobban szeretni, élni-halni érte!

ÚTRAVALÓ:

Megsokszorozódott jóindulattal, megértéssel, kitartással, bölcs hallgatással, de legfőképp hitünkkel, magyarságunkkal többet elérhetünk idén, mint az elmúlt esztendőben.



BUDAÖRSÖN KEZDŐDÖTT - REGŐCZY LÁSZLÓ KÉPRIPORTJA

77 évvel ezelőtt, 1946 január 19-én Budaörsről indult az első vagon, amely a Magyarországról kitelepített svábokat szállította Németországba. A kommunista magyar állam 1946 és 1948 között mintegy 185 ezer német nemzetiségit fosztott meg állampolgárságától, ingó és ingatlan vagyonától, és száműzött a romokban heverő Németországba. A tragikus esemény évfordulója alkalmából január 22-én vasárnap tartottak megemlékezést Budaörsön. A rendezvény a katolikus templomban ünnepi szentmisével kezdődött, majd Ritter Imre, nemzetiségi parlamenti szószóló, Wittinghoff Tamás, Budaörs polgármestere és Boros György, a Budaörsi Német Nemzetiségi Önkormányzat elnöke mondott beszédet. Ezt követően a résztvevő szervezetek képviselői megkoszorúzták a Mindszenty József katolikus óvoda falán elhelyezett emléktáblát.

