



ARANY AGANC

POLGÁRI HAVILAP

VÁLTOZÁS KELL BRÜSSZELBEN ÉS BUDAÖRSÖN IS! – VÁLASZTÁS ELŐTT MAGYARORSZÁG

Június 9-ére írta ki a választások időpontját Sulyok Tamás köztársasági elnök. A magyar demokrácia történetében először fordul elő, hogy ugyanazon a napon az önkormányzati választások mellett az Európai Unió képviselőkre is szavazhatunk. A startpisztoly tehát eldőrdült, Czuczor Gergelyt, a helyi jobboldal polgármesterjelöltjét kérdeztük, hogyan készülnek a mintegy két hónap múlva sorra kerülő megmérettetésre.

Itt a felvezetésben hangsúlyozottan jobboldalról beszéltünk, hiszen a választáson nem egy jobboldali párt indul önállóan, hanem több jelölt szervezet összefogásáról beszélhetünk. Melyek ezek a politikai erők?

Összesen három szervezet az, amelynek a jelöltjei megjelennek a helyi képviselő testületbe induló jobboldali erők összefogásában. Ezek a budaörsi KDNP, a Fidelitas és a Fidesz. A legnagyobb számban ez utóbbi képviselteti magát a csapatban, hiszen a tíz körzetből ötben a Fidesz tagjai indulnak, a többiek pedig a KDNP és a Fidelitas sorait erősítik.

Mit lehet elmondani a csapat összetételéről?

A jelöltek kiválasztásánál az egyik komoly szempont az volt, hogy akik a mostani képviselő-testületben is tagok, ők mindannyian benne legyenek a csapatban. Ők már jelentős rutinnal rendelkeznek a képviselői munkában és ezeket a tapasztalatokat semmiképpen sem akartuk elvesztegetni. Így ismét megméretteti magát Kapitány Gábor, Löffler Dávid és jómagam. Emellett a jelöltek között helyet kaptak azok is, akik valamelyik bizottság külső tagjaként, szakértőként megismerkedhettek az önkormányzati munkával, itt zajló folyamatokkal, a település helyi közügyeivel. Ilyen visszatérő jelöltünk Szilágyi András, Luntz Péter, Kovács Richárd és Keller-Deák Kristóf is. A rutin mellett persze a fiatalos erő is képviselteti magát a csapatban Mózes Gábor személyében, vagy a Fidelitas delegáltjaként Szüle Barnabás. A jelöltjeink többsége a negyvenes korosztályból kerül ki, de mint mondtam, jócskán lesz olyan indulónk is, aki a fiatalos lendületet hozza a közös munkába. Nagy öröm számomra, hogy az egészségügyből érkező női jelölt is erősíti sorainkat Fotyékné Arbanász Edina személyében.



Mit lehet tudni az ellenfélről?

A balliberális oldalon továbbra is az a „fedősztori”, hogy ők a civil, független erő. Nos, hogy ez mennyire igaz, arra csak annyit mondanék, hogy például a BFE jelenlegi képviselője, Farkas Benedek a Momentum Európa-parlamenti listáján az igen előkelő hatodik helyet kapta meg, sőt a március 15-i ünnepségen is a Momentum nevében koszorúzott, pedig a BFE interneten is olvasható szándéknyilatkozata szerint, ők azért jöttek létre, hogy „legyen egy olyan szervezet a városban, amely pártpolitikai érdekektől mentesen dolgozik, kizárólag a város fejlődését szem előtt tartva”. Szóval sok mindennek lehet

őket nevezni, csak civilnek nem, talán inkább álcivilek. Az említett momentumos Farkas Benedek esetében például egyértelmű, hogy ő csak ugródeszkának gondolja a budaörsi politizálást, sokkal fontosabb számára egy esetleges nemzetközi karrier. Igaz, némi iróniával azt is mondhatnám, hogy mindegy kik képviselők a BFE-t, hiszen sok önálló gondolatot, kreatív ötletet nem igazán hoztak a város életébe az elmúlt öt évben. A 2024-es költségvetéshez például egyetlen BFE-s módosító indítvány, javaslat sem érkezett, csak szépen, fegyelmezetten megszavazták azt, amit a polgármester eléjük tett. És a testületi üléseken se hangzik a BFE-s képviselőktől



túl sok érdemi, előremutató hozzászólás, azon kívül, hogy hálálkodnak a hivatalnak, hogy a körzetükben milyen szép munkát végeztek. Azt kell, hogy mondjam, többségük levitézlett egykori balliberális pártkatona, akik most éppen azt állítják, hazudják magukról, hogy függetlenek. De, ahogy mondani szokták „a fejétől büzlük...” Vezérükről, a szerencsére már csak egykori SZDSZ utolsó bástyájáról, Wittinghoff Tamás polgármesterről ugyanis aztán végképp nem mondható el, hogy függetlenként, kizárólag Budaörs érdekeiben politizál. Sőt, azt gondolom, az ő tevékenysége, a folyamatos „szabadságharcos”, kormányt támadó kirohanásai inkább csak károkat okoz a városnak. Gondoljunk csak abba bele, mennyi fejlesztésekre fordítható pénztől esik el Budaörs, mert Wittinghoff Tamás nem hajlandó érdemben tárgyalni a kormány képviselőivel, számára sokkal fontosabb a saját nézeteinek, szélsőséges liberális gondolatainak a hangoztatása. Persze az, hogy ami jó és működik a városban, az kizárólag csak neki köszönhető, ami meg nem, azért kizárólag a kormány a felelős. Ha már a fejlesztésekről beszélünk, azt mindenképpen megemlíteném, hogy Budaörs iparüzési adóbevétele az elmúlt tizenhárom évben összességében meghaladta a 120 milliárd forintot. Ez iszonyatosan sok pénz, de valahogy nem látszik a városban. Törökbálint, Biatörbágy, Budakeszi például ennek a töredékéből gazdálkodhat, mégis ezeken a településeken több komoly, a lakosság kényelmét szolgáló, álmosszerű fejlesztés történt az elmúlt években. Itt pedig az utolsó saját erőből létrehozott beruházás a polgármesteri hivatal megépítése volt, nagyjából húsz évvel ezelőtt. Az elmúlt 10 évben önerőből szinte semmi nem épült.

Sokan gondolják ennek ellenére azt, hogy lehetetlen legyőzni Wittinghoff Tamást, hiszen már 33 éve vezeti Budaörsöt, ráadásul a legutóbbi választásokon taroltak a BFE-s képviselők. Ön mit üzenne ezeknek a kétkedő hangoknak?

Az elmúlt 33 évben Wittinghoff Tamás volt a polgármester, de azt ne felejtsük el, hogy itt Budaörsön, ez idő alatt több cikluson keresztül a jobboldal fölénybe tudott kerülni a képviselő testületben, és a városi fejlesztések jelentős része ekkor valósulhatott meg. A 2019-es választások elért eredmény pedig szerintem döntő



résben annak volt köszönhető, hogy a helyi jobboldalnak gyakorlatilag nem volt kommunikációs csatornája, nem tudta bemutatni gondolatait. A Wittinghoff Tamás által busásan megfizetett helyi sajtóorgánumok gyakorlatilag csak az ő nézőpontját képviselték, a jobboldalról, ha írtak is, kizárólag negatív felhanggal. 2019 előtt gyakorlatilag semmit sem tudhattak meg a város lakói arról, hogy a jobboldali politikusok mit gondolnak a városról, annak működéséről, milyen elképzeléseik, ötleteik lennének, hogy itt jobban kellene menniük a dolgoknak. Szerencsére ez ma már nincs így. Bár a médiafölény így is óriási, azért most már van olyan sajtóorgánum, amely a mi véleményünket is bemutatja. Tegyük hozzá, a közösségi médiának is most már jóval hangsúlyosabb a szerepe, mint öt évvel ezelőtt volt. Szóval úgy gondolom, ezúttal nem teljesen eszköztelenül vágunk neki ennek a kettős választásnak, amely sorsdöntő lehet egész Európa, így Magyarország jövőjét tekintve is. Nem mindegy, hogy Brüsszelben hatalmon maradnak-e a migránssimogató, LMBTQ-propagandát terjesztő, háborút támogató erők, vagy nagyobb teret kapnak a nemzeti szuverenitást, a békét, a gyermekek védelmét támogatók. Mindez itt Budaörsön is igaz, ha az itt élők meg akarják őrizni a békés, nyugodt életkörülményeiket, akkor nem szabad olyan jelölteket támogatniuk, akik behoznák a városba is a migránsokat, bevinnek az iskoláinkba az LMBTQ-propagandát, és akik szerint mindennél fontosabb az, hogy Ukrajnát minden létező eszközzel, akár fegyverekkel, katonákkal, tehát háborúban való részvétellel is támogassuk. Egy-szer és mindenkorra ki kell mondanunk tehát június 9-én, hogy változás kell Brüsszelben és változás kell itt Budaörsön is!

- 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





PÖFFESZKEDÉS A NEM LÉTEZŐ BABÉROKON – SZABÓ GERGŐ ÍRÁSA

Bár szinte január közepétől enyhe idő van, az igazi tavasz még csak most érkezik, amikor valóban felébred a természet, amikor kipattannak a rügyek, és újra élettel telik meg a táj. Örök körforgása ez a természetnek, ahogyan a telet és sötétséget hozó baloldali regnálásokat is mindig az ébredés és a megújulás követi. A különbség csak az, hogy a tél tud szép lenni, a baloldali irányítás meg sajnos nem.

Hosszú évtizedek óta látható, hogy a csődöt jelentő baloldali-liberális „kormányzás” állami és önkormányzati szinten is teljes káoszt hoz magával, amit a nemzeti-keresztény erők sziszifuszi munkával hoznak később rendbe hosszú évek alatt. Egyes esetekben sajnos a választók ezt elfelejtik és indulhat újra a szokásos körforgás: a baloldal tönkre vágja, a jobboldal rendbe teszi.

Hazánkban több próbálkozást követően 2010-ben jött el az ébredés, amikor a Gyurcsány-horda elsőprését követően kőkemény munka kezdődött és Magyarország, valamint a magyar nemzet kiegyenesedhetett. Sok munka van még, ez tény, de már nem az örvényben csúszunk egyre lejjebb. Egyes önkormányzatok sajnos visszakerültek a süllyesztőbe, ott újra kezdődött a ciklikusság, de bizonyos városok még egyáltalán fel sem ébredtek, meg sem adatott nekik, hogy mást tapasztaljanak. Ilyen hely Budaörs is, ahol már többször és hosszan ecseteltük Wittinghoff Tamás polgármester több évtizedes ámokfutását. Olyan ez az állapot, mint amikor valakit nem tanítanak meg késsel-villával enni, és nem engedik ki a napfényre, ezért nem is sejti, hogy mennyi felfedezetlen csoda van az életben.

Adódik a kérdés, hogy ha már 1991 óta polgármester az ex-SZDSZ-es politikus, talán tényleg érti a dolgát? Bennünk lenne a hiba, hogy ezt nem értékeljük? Ugyan sokszor cáfoltuk már ezt a felvetést, de nyissuk újra a döglött aktrát, hátha felfedezünk valamit, ami elkerülte a figyelmünket. A szó a lélek tükre, tartja a mondás, hát akkor nézzünk bele ebbe a torz tükörbe, lássuk, mit üzen Wittinghoff a budaörsieknek.

Az elszalasztott lehetőségek és nemtörődöm politizálás mellé Budaörs megkapta a sztálinista jellegű cselédsajtot is, ahol kőkemény cenzúra van, ahol az önimádat mellett másra nincs is igény. De mit kapnak cserében a budaörsiek? Mit mond a polgármester? Láthatóan annyira nem érdekli a saját városa, hogy inkább nagypolitikai, akár nemzetközi ügyekben fogalmaz meg császári magasságból véleményt, ami polgármesterként egyáltalán nem feladata. Wittinghoff látszatkirályságot épített, ahol ő mondja meg, hogy mi történik, olyan babérokön pöffeszkedik, amelyeket nem érdemelt ki, és amelyek valójában nem is léteznek. Mert Wittinghoff elvtársnak az fontos, hogy mindenáron belesodródjunk az orosz-ukrán háborúba, hiszen elmondása szerint minden segítséget meg kell adni az ukránoknak. Ez lett a fixa ideája.

Lelki szemeink előtt már látjuk a budaörsi légiót, akik Klet-Ukrajnában vitézkednek, de egy dolog biztos: a polgármester itthonról irányítja majd a csapatokat. Ha megnézzük az utóbbi idők megszólalásait, Wittinghoff nem a budaörsi fejlesztések mellett teszi le a voksát, hanem árnyékgeneralisszimusként tologatja a nemlétező hadosztályokat mások országában. Persze mindezt a béke érdekében. Lázadásokról, kiiktatásokról deli-



rál, Putyin megölését tervezgeti zsebsztálini magasságokból. Ha nem értenek egyet vele, mások véleményét náci beszédnek nevezzi a képviselőtestületi ülésen. A gyereket szokták hagyni játszani, a felnőtteket pedig szakmai segítséggel igyekeznek megnyugtatni, ha az alternatív valóság rögzös talaján felejtik magukat, a budaörsi balliberális polgármester azonban egyelőre örömmel tobzódhat a mesevilágában, és a jobb sorsra érdemes várost lázálmaival betegíti meg. Ellenkezést nem tűr, Budaörs problémái nem fontosak, csak az ukránok minden eszközzel történő segítése. Vélhetően mentális eredete is lehet ennek a viselkedésnek, hiszen korábban pont az ex-szdsz-es és szocialista politikusok hajbókoltak Putyin előtt, akik nem érdeket érvényesítettek, hanem kiszolgáltatták a nemzetet bárkinek aprópénzért.

Most azonban nézzen mindenki magába és mélyen gondolkodjon el, hogy valóban ez a jó irány? Ezzel kell foglalkozni egy rendkívül szerencsés adottságokkal rendelkező Budapest agglomerációjában fekvő városnak? Egy másik ország vezetőjének megölésének tervezgetése lenne a helyes gondolkodás, vagy Budaörs fejlesztése? Katonák küldése Ukrajnába, a javaink felajánlása egy értelmetlen háborúban másoknak, vagy ötletek a város jobbítására? Még lehet dönteni és kell is, mert a lázálmok előbb-utóbb véget érnek, a valóság pedig hosszútávon legyőzhetetlen.

Szabó Gergő,
a PestiSrácok főszerkesztő-helyettese



NÉZZÉTEK MEG A SZÉKELYT!

BUDAÖRSI MEGEMLÉKEZÉS A SZÉKELY SZABADSÁG NAPJÁN

Immár hagyományosnak mondható, hogy március 10-én a Székely Szabadság Napján a Budaörsi Székely Kör is megtartotta ünnepi megemlékezését a budaörsi katolikus templom kertjében. Ezúttal sem maradt el a székely és a magyar zászló együttes felvonása.



Az is hagyományosan mondható, hogy a rendezvény Varga János atya imájával kezdődött, majd a résztvevők meghallgathatták Ambrus András színművész gondolatait. Őt a Mindszenty Iskola tanulója, Czuczor Ányos szavalata, majd Siklós Endre irodalmi összeállítása követte. Az ünnepi beszédet a Budaörsi Székely Kör elnöke, Gál-Pál Sándor mondta el, amelyet most változtatások nélkül idézünk fel.

Uram, Te voltál hajlékunk nemzedékről nemzedékre, énekeltük az ünnepség nyitányaként. Mikor tud számunkra nemzedékké, hajlékká lenni az Isten? Amikor teljes szívünkkel elfogadtuk őt, amikor megtértünk. Ebbe az igazi megtérésbe kapaszkodva nagy tisztelettel és szívem minden melegével köszöntöm a jelenlévőket...

Sokszor elhangzik, hogy a világ és benne Európa változásban van. Erőszakos ideológiák akarják előírni, hogy miért szégyenkezzünk, hogyan szégyenkezzhetünk, vagy éppen milyen elfogadó keresztyének legyünk. Ez azonban nem csüggedéssel, félelemmel tölt el minket, hanem erővel és bátorsággal. Erővel és bátorsággal őrizzük hitünket, kultúránkat, értékrendünket. A budaörsi Székelykör Egyesület évek óta részese a meg-

emlékezésnek a Székely Szabadság Napján. Nekünk, ma élő székelyeknek ez a nap a közös emlékezés napja és az összetartozásé, mert nem volt könnyű megmaradni azon a tájon, csak az újkori történelmünk során iszonyúak voltak a vérvesztések. „Igen

bővérűek, minden században meg kell csapolni őket” – mondta: Buccow generális a székelyekről a siculicidium évében (1764). 1848-ban Agyagfalván százezren gyűltek egybe igent mondani Petőfi eszméire, és ha baj volt nem oktanul monda Bem tábornok: „Azt csak bízzuk a székelyekre”. Ezen az áron is a székelyek a mindenkori szabadságukat védték, tartották őrizték. Egyet hívtak, mindahány ment. 1853-ban amidőn Marosvásárhelyt Török Jánost és társait felakasztják, százezer az osztrák önkény elleni összeesküvők száma. Ennyire fontos nekünk is a szabadság ma, mert ezt s mindenkori szabadság eszményét örököltük ősinktől. Engedjék meg, hogy Jókai felmagasztalásából is idézzek, amit nem szabad szimpla bókna tekinteni, mert ismerte történelmünket, székely-magyar öntudatunkat és meg volt győződve hazaszeretetünkről. „A székely nép az, akit én mintaképnek szoktam mindig felemlíteni. Ha van szó arról,

hogy mit tesz az: hazáját önzetlenül szeretni, azt mondom: nézzétek meg a székelyt, legkevesebbet tesz az ország érettük, a legtöbbet ők a hazáért. Ott, ahol tenni, ahol küzdeni, áldozni kellett a hazáért, mindig első volt a székely. Ezredéven át védelmezte a székely nemzet Magyarországot. Ideje már, hogy elkövetkezzék az az idő, amikor Magyarország védelmezi a székelyföldet... Életem legfényesebb napjai közé számítom az önök közt töltött időt. Adja Isten, hogy mindezt a jót, amit Önök székelyek a hazáért tettek, Önöknek egykor visszafizessem.”

Eddig az idézet. 1854-től kezdődően a Marosvásárhelyiek minden tavasszal virágokat vittek a vértanúk sírjaira, dacolva a vesztőhelyet őrző Osztrák csendőrökkel. Az enyhülést követően 1860. március 10-én imádsággal egybekötött megemlékezést tartottak a helyszínen. „Ügyünk nem egy ember és nem egy nemzet ügye, – írta kivégzése előtt Török János – hanem egész honunknak, sőt több, a rabiga alatt görbődő népnek és nemzetnek szent ügye...”. Ma sincs ez másképpen. Végezetül tisztelettel arra kérek mindenkit, hordozzuk a Székely Szabadság Napját állandó emlékezetünkben, támogassuk Székelyföld autonómia törekvését, hogy a székelyek élő tagjai lehessenek a magyarság szellemi testének.

Békesség Istentől!
Köszönöm, hogy meghallgattak!





MOZGÁSSAL A BOLDOGABB ÉLETÉRT RÉVÉSZ MÁRIUSZ VOLT A POLGÁRI EST VENDÉGE

Révész Máriusz, az Aktív Magyarországért felelős államtitkár volt a Budaörsi Polgári Est márciusi vendége. Az Adler kávézóban megtartott rendezvényen a politikus beszámolt a program eredményeiről, terveiről, de szó esett az esetleges budaörsi turisztikai fejlesztésekről is.

A számok sajnos meglehetősen riasztóak – kezdte előadását Révész Máriusz. Mint mondta a magyarok várható élettartama 4,5 évvel marad el az uniós átlagtól, e statisztikában élen járó országokétól pedig kilenccel. Ha a férfiakat nézzük, még rosszabb a helyzet, ők az átlagtól öt évvel, míg a hölgyek 3,8 évvel vannak elmaradva. Az államtitkár hozzátette, egy 1918-as, azaz az első világháború után készült felmérés szerint Magyarországon mintegy 400 ezer özvegyasszony élt, a második világháború után mintegy 600 ezer, a KSH 2010 környékén végzett felmérése szerint pedig több mint 800 ezer. Révész Máriusz felidézte Monspart Saroltát, az egykori világbajnok tájfutót, majd a sportos életmód elkötelezett hirdetőjét, aki úgy fogalmazott – Hová tettük mi nők az erősebbik nemet? Ha azt akarjuk, hogy a férjeink gyorsan kimúljanak, akkor csak etessük halálra őket, mert nincs az a bíróság, amelyik kimutatná, hogy mi vagyunk a gyilkosok. De, ha szeretem, akkor vigyázunk rájuk. Révész Máriusz hangsúlyozta, a különböző felmérések is azt mutatják, hogy az életmódunk a legfontosabb tényező az egészségi állapotunkban. Magyarország pedig ebben jelentősen el van maradva. A KSH felmérése szerint például hazánkban a megkérdezettek 59 százaléka mondta azt, hogy soha nem sportol, Finnországban ez a szám, 8 százalék, de még a szomszédos országokban is lényegesen alacsonyabb, mint nálunk – mondta. A kormány pedig azt a célt tűzte ki, hogy jelentősen javítson a korábban is említett statisztikai adatokon, sőt a kimondott terv, elérni azt, hogy Magyarország a legélhetőbb országok közé tartozzon. A feladat tehát, hogy a magyar társadalomra jellemző negatív trendeken és tendenciákon változtassanak. Ezért lett a korábbi kormányprogramból államtitkárság, amely a korábbiakhoz képest soha nem látott mennyiségű anyagi forrással rendelkezik a célok megvalósítására. Ezek eredményeként rengeteg ezt segítő beruházás, program jött létre. Révész Máriusz példaként említette az újonnan épült kerékpárutakat, mint például a Budapest-Balaton kerékpárutat, vagy a különböző szabadidősport lehetőségeket bővítő beruházásokat. Révész Máriusz hangsúlyozta, az államtitkárság minden olyan szervezettel igyekszik együttműködni, amely hasonló célkitűzések mentén tevékenykedik és a közös munka nyomán több, már a kormány által is elfogadott nemzeti stratégia került kidolgozásra. Ilyen például a nemzeti kerékpáros, a nemzeti víziturisztikai, vagy a nemzeti aktív turisztikai stratégia. Most pedig készül az Aktív Életmód Stratégia, amely azt rögzíti, hogy a mindennapok során mit kell ahhoz tenni. Emellett térségi koncepciók is készülnek, amelynek megalkotásába igyekeznek bevonni az adott régiók nagyobb cégeit is. Hiszen közös fellépéssel lényegesen könnyebben lehet elérni a kitűzött célokat. Révész Máriusz elmondta, a kormány mintegy 65 milliárd forintot biztosít a turisztikai fejlesztésekre és programokra. Az államtitkárság pedig ezekkel igyekszik a tár-



sadalom minden rétegét és nemzedékét megszólítani. Kiemelt figyelmet fordítva az iskoláskorúakra, hiszen az aktív, sportos életmódhoz már gyermekkorban meg kell szeretni. Hozzátette, rövidesen indítanak egy honlapot, az aktivkalandor.hu oldalt, amelyen az érdeklődők minden programot, kezdeményezést megtalálnak. Révész Máriusz arról is beszámolt, hogy az úgynevezett népegészségügyi adó, azaz az egészségtelen termékeket forgalmazó cégek által befizetett összegek elköltésére létrejön egy úgynevezett Netabölcsek Tanácsa, amelyet köztisztviselőkből álló, részben az egészségügyből, részben a szabadidősportból érkező emberek alkotnak. E testület dönt majd arról, hogy az ebből az adóból befolyó összegekből milyen projektek, pályázati elképzelések valósulhassanak meg. A kormány elkötelezetten hisz abban, hogy egy aktív, mozgással eltöltött élet jóval boldogabbá, elégedettebbé tehet egy embert és ennek eléréséért komoly lépéseket tesz – zárta előadását az államtitkár.

A rendezvény végén szó esett az esetleg budaörsi turisztikai fejlesztésekről is. Felmerült többek között a Budaörsöt körülvevő hegyek mellett a Kőhegy és a Törökugrató is, amelyek adottságaiból adódóan városunk az eddigieknél lényegesen komolyabb szerepet tölthetne be az aktív, vagy éppen a vallási turizmusban. Révész Máriusz elmondta, az államtitkárság minden jó ötletre, elképzelésre nyitott, ha megvalósítható projektekről érkezik be pályázat, azt mindenképpen támogatni fogják.

-fela-



MESTER KÁROLY AGRÁRMÉRNÖK, TERMÉSZETGYÓGYÁSZ ÍRÁSA – 1. RÉSZ

AZ ALMAPEKTIN



Az utóbbi néhány évben vált általánossá a „funkcionális élelmiszer” kifejezés a táplálkozástudományban. Funkcionális élelmiszerek azok az élelmiszerek, melyek az emberi szervezetbe jutva az ember egészségére pozitív hatással vannak, bizonyos betegségek kialakulásának kockázatát csökkentik. Az almapektin funkcionális élelmiszer, amely fontos feltétele a „bélegészség”-nek.

A bélegészséget a bélnyálkahártya állapota és a bélben élő baktériumok milyensége határozza meg, mely az egész szervezetre kiható homeosztázist, harmonikus állapotot hoz létre, vagy megbontva ezt az egyensúlyt betegséget idéz elő.

Európai Bizottság (EU) 2015/2314 rendelete alapján:

A pektinre vonatkozó állítás szerint, napi 10 g pektin étkezés részeként való elfogyasztásával az egészségre kedvező hatást gyakorol. A pektin hozzájárul a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához, kedvező a hatása a mikrobiomra.

A kedvező hatások napi 10 gramm elfogyasztása esetén érhetők el.

Ha megfelelő mennyiségű - minimum 40-50 gramm - a napi vízben oldható fermentálható rostbevitel, akkor elegendő a napi 5 gramm fogyasztása az almapektinből.

Az almapektin prebiotikumok, amelyek ellenállnak az emésztő enzimeknek, ezáltal változatlan formában jutnak el a vastagbélig, ahol serkentik a bélflórában lévő hasznos baktériumok szaporodását és ezzel párhuzamosan gátolják a káros baktériumok megtapadását a bélben.

A PEKTIN SZEREPE A BÉLEGÉSZSÉGBEN:

- Az élelmi rostok fontos szerepet játszanak az egészség megőrzésében, a csökkentett élelmi rostbevitel összefüggésben áll a nyugati betegségek gyakoribb előfordulásával, a bél immunállapot rendellenességeivel. Az immunrendszer és a bélflóra kölcsönhatása, együttműködése biztosítja, hogy szervezetünk védve legyen az emésztőrendszerbe óhatatlanul bekerülő káros anyagoktól.
- Nagyon fontos, hogy minden nap a jó összetételű mikrobiom hozzájusson az öt tápláló anyagokhoz. Ilyen tápláló anyag, a pektin, melyek segíti az egészséges és az élettani funkciójukat megfelelően ellátó vékonybél hámsejtek (enterocyták) és a vastagbél hámsejtek (colonocyták) működését, a jó összetételű mikrobiom kialakulását és a káros, toxin termelő gramm negatív úgynevezett LPS baktériumok és gombák kiszorítását. A jó (eubiotikus) baktériumok biztosítják a bélnyálkahártya védelemét, átjárhatóságát és egyensúlyát. Az utóbbi években egyre több információval rendelkezünk arról, hogy az egész szervezet működése szempontjából milyen fontos szerepe van az egészséges mikrobiomnak.
- Az emésztőrendszer immunrendszerét gyakran GALT (gut-associated lymphoid tissue) néven említik, ami magyarul bélhez kapcsolódó limfoid

szövet. Az immunrendszer kb. 70%-ban az emésztőrendszerben található. A GALT-ot több limfoid szövettípus alkotja, melyek termelik és tárolják azokat az immunsejteket, amelyek megtámadják a kórokozókat.

- A pektin a legértékesebb élelmi rost. A pektin, mint a legjobb vízben oldható fermentálható rost fontos szerepet játszik a bél immunállapot egyensúlyában. A fermentálható rostok hozzájárulnak a bél védekezéséhez, megelőzve a betegségek kialakulását, segítik a bélnyálkahártya immunológiai működését. Az immunológiai az emberi test kapuórája. A nyálkahártya és a bélhámsejtek megakadályozzák, hogy a bélterület nemkívánatos molekulái és a kórokozók belépjenek - a lamina propria alá bekerülve - a nyirok- és a vérkeringésbe.
- A gyulladásos bélbetegségek (IBD), a fekélyes vastagbélgyulladás (UC) és a Crohn-betegség (CD) krónikus és visszatérő gyulladásos állapot a bél traktusban. Az olyan tünetek, mint a hasmenés, hasi görcsök, súlycsökkenés, fáradtság, vészhelyzet és bélrendszeren kívüli tünetek (többek között különböző gyulladásos bőrbetegségek, ízületi gyulladás) nagy hatással vannak az életminőségre. Az UC és a CD előfordulásának gyakorisága világszerte nőtt az elmúlt 50 évben, különösen a fejlődő és a nyugati országokban. A krónikus és visszatérő bélgyulladásos állapot immunológiai, mikrobiális és környezeti tényezők közötti összetett kölcsönhatás eredménye, így egy specifikus kezelés kifejlesztése fontos feladat. A terápiának fontos része a bélgyulladás diszfunkciójának és az immunrendszer rendellenességeinek megszüntetése, például autoimmun és gyulladásos betegségek, beleértve a Crohn -betegséget és a fekélyes vastagbélgyuladást. A bélgyulladás funkció javítása az élelmi rostfogyasztás növelésével, hatékony stratégia lehet a nyugati, immunrendszerrel kapcsolatos betegségek megelőzésére.

- folytatjuk -



■ Megoldódni látszik a Kereskedők útja, azaz a város és az M7-es közötti szervizút problémája. A meglehetősen nagy forgalmat lebonyolító szakaszon komoly gondokat, balesetveszélyt okoztak az ott lévő cégek bejáratai előtt várakozó trélerok és teherautók. Olyan táblák kerültek azonban ki, amelyek csak a kevésbé forgalmas időszakokban engedik meg a megállást az útszakaszon. Az is kiderült, hogy a kisebb gépjárművek be tudnak parkolni az érintett cég udvarára. A vállalat pedig arra is ígéretet tett, hogy belső udvarán kialakít helyeket a nagyobb szállító autóknak is, így már nem lesz arra szükség, hogy ezek az úton parkoljanak, zavarva a szerviz úton közlekedőket.

■ Kőporosy Borbálát nevezték ki a Jókai Mór Művelődési Központ igazgatójává. Megbízatása 2028-ig szól. A fiatal szakember 2011 óta dolgozott a művelődési házban, előbb művelődésszervezőként, majd 2013-tól igazgató-helyettesként. A korábbi igazgató, Simon Erika tragikus halála óta megbízott vezetőként irányította a központot. Kőporosy Borbála az igazgató posztra benyújtott pályázatában úgy fogalmaz, a Ház számra nem egy sima munkahely, a csapat, akikkel dolgozik, többek mint munkatársak. Célja az, hogy sok színes programmal, újtással lásson neki az előtte álló feladathoz.

■ Elfogadta Budaörs 2024-es költségvetését a város képviselő-testülete. Eszerint Budaörs bevétele mintegy 23 milliárd forint, amelyből mintegy 16 milliárd forintot tesz ki az iparüzési adó-bevétel. A költségvetéshez összesen 21 módosító javaslat érkezett a jobboldali képviselőktől. Ezek egy részét a költségvetési vitát követően visszavonták az azt benyújtó képviselők, a többit elvetette a BFS-s többségű testület. Wittinghoff Tamás polgármester szerint az elfogadott tervet biztosítja a város stabil működését.

Minden kedves
olvasónknak
Áldott, Boldog
Húsvéti
Ünnepeket
kívánunk!

Arany Agancs
szerkesztősége



A MŰVÉSZET A NEMZETÉRT ALAPÍTVÁNY ROVATA – SIKLÓS ENDRE VERSEI

HANG-HARANG

-Mohai Gábornak, a magyar kultúra apostolának

áll a színpad közepén
mérhetetlen súlyként
nehezednek lelkére
nemzetének gondjai:
gyógyítani, erősíteni jött –
amikor megszólal, hangja hallatán
édesen elomló rezgéssel
fut át hallgatóin
jóra a vágy

ó, honnan ez a hang?
ez a sokszínű, anyagi nyelven
konduló hang-harang?
ha kell, dörgő és kemény
máskor bársonyfinom
nehéz sorsokat ölelő –
de kié ez a gyönyörű
hang-harang?...
kultúránk, a szép magyar beszéd
küldetéses apostoláé
MOHAI GÁBORÉ

KIÁLTVÁNY

Hadd hallja, tudja meg a világ
keservkönyveink árjában
kimondatlanul is hűséggel a sirig
SZERETLEK ÉN NÉPEM, MAGYARORSZÁG!

NEVE SINCS...

esik az eső, süt a nap
közben bárányfelhők
hófelhőkkel játszanak
ebben a megnevezhetetlen
csodáival felejthetetlen
neve sincs évszakban!

Új, publikus budaörsiek csoport indult a közösségi médiafelületen, ahol a budaörsi lakosok problémái, ügyei és azok megoldásai mellett a város híreiről, eseményeiről is lehet olvasni. Kövessen Ön is budaörsi tartalmakat, akár regisztráció nélkül is!



A csoport url címe:
<https://www.facebook.com/groups/275842165529241>
(egyszerűbben beolvasható qr-kódot javasoljuk)



VILÁGPOLGÁRSÁG VAGY SZUVERENITÁS - MÁRCIUS 15. BUDAÖRSÖN



1848. március 14-én este, egy maréknyi elégedetlen fiatalember, a bécsi forradalom kitörésének hírére és a korábbi események hatására úgy döntött, hogy másnap, március 15-én, kihirdetik egész Budapesten az akkori Ellenzéki Kör által elfogadott 12 pontot – kezdte beszédét Kapitány Gábor. A budaörsi KDNP elnöke úgy fogalmazott, mi készíthet fiatal embereket arra, hogy az elnyomó osztrák hatalommal szemben akár életük kockáztatása árán is ilyen fellépést tegyenek... A válasz igen egyszerű... a Szabadságvágy. A politikus szerint a '48-as forradalmi ifjúság a liberális elvrendszert vallotta magáénak, a mai liberálisok azonban - kiürésítve a 19. századi elődök iránymutatását - mára a pénz és a hatalom korlátlan és etikai értékektől mentes, minden áron való megszerzését burkolják ebbe a csodálatos fogalomba, hogy „szabadságvágy”. Ezek a hamis próféták szűkebb környezetünkben is itt vannak közöttünk! – tette hozzá. Hamis civil képviselőket hirdetnek, teli torokból ordítják hazaáruló módon Brüsszelben és a Magyar Parlamentben, az ő általuk megfogalmazott „Szabadságvágyat” csak azért, hogy felmondják a leckét a balliberális, nemzetromboló, hatalomhajhász tartótisztjeiknek – emelte ki Kapitány Gábor, hozzátéve, ez ellen azt tehetjük, hogy elmegyünk a közelgő önkormányzati és Európa-parlamenti választásokra és elvisszük mindazokat a barátainkat, akik szavazatukkal ítéletet mondhatnak a mai balliberális nemzetrontók felett.

Ha két magyar összetalálkozik, jó esély van arra, hogy percekben belül három véleményen legyenek. Ritka, mint a fehér holló, amikor valamiben mindannyian egyetértünk. E ritka dolgok közé tartozik, hogy március 15-re, a 176 évvel ezelőtt történt eseményekre ünnepként gondolunk

A budaörsi jobboldal az ünnep előestén tartotta meg március 15-i ünnepségét. A rendezvényre a Templom téren került sor. A himnusz meghallgatása után Berente Imréné és Czuczor Ányos közreműködésével rövid irodalmi műsort hallgathattak meg az egybegyűltek, majd a budaörsi KDNP elnöke, Kapitány Gábor köszöntötte a résztvevőket. Őt Czuczor Gergely, a budaörsi Fidesz elnökének ünnepi beszéde követte, végezetül a résztvevők megkoszorúzták a Kossuth-szobrot.

– mondta beszédében Czuczor Gergely. A Fidesz elnöke hangsúlyozta, a márciusi ifjak cselekedeteikkel kimondták: Éljen a szabad és független Magyarország! A reformkor vívmányai nyomán, március 15-én ők szereztek vissza nemzeti önbecsülésünket, állították helyre magyar önértékünket – tette hozzá. A politikus úgy fogalmazott, az ezeregyszázéves magyar történelmet átszövi a szüntelen küzdelem az önálló döntés lehetőségért, a szuverenitásért, hogy azok maradhassunk, akik vagyunk. Úgy élhessünk, ahogy mi akarunk, és ne úgy, ahogy mások megmondják nekünk – hangsúlyozta. Hozzátette, napjaink brüsszeli bürokratái liberális világpolgárrá akarnak kalapálni bennünket a divatjamúltnak ítélt magyar formánk helyett. Teszik ezt nap, mint nap nyílt zsarolással, vagy ideküldött fizetett ügynökök felhasználásával – mondta. Czuczor Gergely szerint ezért is háborít fel minden jóérzésű embert, amikor Budaörs jelenlegi polgármestere látványosan keblére öleli azokat a momentumos politikusokat, így Donáth Annát és Cseh Katalint, akik nyíltan elismerik, hogy komoly munkájuk van abban, hogy a magyarok hátrányt szenvedjenek a nekünk járó uniós források elmaradása miatt. Budaörs jelenlegi polgármestere, Wittinghoff Tamás pedig a város érdekeit is feláldozva igyekszik képviselni az önmagukat progresszívnek nevező liberális erők napi politikai érdekeit – fogalmazott. Hangsúlyozta, ezért nekünk itthon, Budaörsön is fel kell emelnünk zászlóinkat, ébresztőt kell fűjnünk. Ha kedves még előttünk otthonaink nyugalma, biztonsága, akkor június 9-én nem hagyjuk, hogy csapdába csaljanak bennünket azok a szíréhangok, amelyek arra csábítanak, ahogy ők mondják, álljunk a történelem jó oldalára – fogalmazott a fideszes politikus.



- Az 1848-1849-es forradalom és szabadságharc tapasztalata és tanulsága, hogy nekünk magyaroknak a szabadságot sohasem adják ingyen, mindig meg kellett küzdünk érte. Tartsuk észben tehát rajtunk, magyarokon kívül senki sem akarja, hogy nekünk erős, szuverén és sikeres országunk legyen. Azt is tudjuk, hogy az önállósághoz erő kell. Az erőhöz pedig egység. Ma az egység neve pedig június 9-e – zárta beszédét Czuczor Gergely.

- fela -