

ARANY AGANCS
POLGÁRI HAVILAP

INTERJÚ NEUKUM TAMÁSSAL, A BUDAÖRSI KÉZILABDA ALAPÍTÓ ATYJÁVAL

PÁRIZS, DAKAR, BUDAÖRS

Nyugodtan kijelenthetjük, soha nem látott számban képviselhetik kézilabdázóink Magyarországot a párizsi olimpián. Már az is különleges, hogy mind a női, mind a férfi csapatunk kvalifikálta magát a játékokra. Ez eddig összesen három alkalommal fordult elő, utoljára 20 éve, az athéni olimpián. Ám, ezúttal még rajtuk kívül is utazhatnak magyar kézisek Párizsba. A játékok betétprogramjában ugyanis a standkézilabda is szerepel és a résztvevők között öt magyar játékos mellett egy magyar edző is helyet kapott. S, hogy mindez miért kerül egy alapvetően Budaörs híreivel foglalkozó újságba? A magyar edző ugyanis nem más, mint Neukum Tamás, akit bátran nevezhetünk a budaörsi kézilabda alapító atyjának. Beszélgetésünk során így természetesen nemcsak a közelgő párizsi olimpia, hanem a budaörsi kézilabda elmúlt nagyjából negyedszázada is terítékre került.

Kezdjük is rögtön Budaörssel, honnan jött az ötlet, hogy indult az egész?

Én 1998 óta élek itt a városban, a kézilabda pedig mindig is főszerepet játszott az életemben. Itt Budaörssön viszont a 80-as években a sportág gyakorlatilag megszűnt. A régió ugyanakkor különleges adottságokkal rendelkezik, rengeteg iskola, rengeteg sportolni vágyó gyerekkel. Innen jött az ötlet, hogy a kettőt valahogy összhangba kellene hozni. Ki is dolgoztam erre egy koncepciót, amivel úgy 2008 tájkán megkerestem a város polgármesterét. Ő azonban finoman szólva sem támogatta az elképzeléseim. Aztán bő két évvel később megkeresett engem egy akkori fideszes önkormányzati képviselő, Kálóczy Imre, hogy kézilabdát akar csinálni itt a városban és egy közös ismerősünk ajánlott neki engem. Természetesen rábólintottam és el is kezdtük a munkát, gyakorlatilag a nulláról. Nagy segítséget kaptunk ebben Érdről, ahol egy régi barátom, Szabó Edina volt a szakvezető. Így Érd jogán indíthattunk egy felnőtt csapatot és elkezdhattuk a korábban említett iskolai kézilabda programot. Mondanom se kell, eleinte rengeteg falba ütköztünk. Az első években főként azok a gyerekek jöttek hozzánk, akik más sportágakból lemorzsolódtak, később viszont, amikor kiderült, hogy itt milyen minőségű munka folyik, egyre többen és egyre tehetségesebb gyerekek választottak minket. Bár, mi törekedtünk az együttműködésre a térség több sportegyesületével,





sokan egyfajta konkurenciának tekintettek minket és ez időnként okozott nehézségeket. De folytattuk a munkát és nyugodtan kijelenthetem, néhány év alatt a térség egyik meghatározó sportegyesületévé nőttük ki magunkat, több mint háromszáz gyerekkel. Akkoriban már természetesen Wittinghoff Tamás is teljesen más képpel állt a budaörsi kézilabdához, hiszen látta, hogy ez mennyire népszerű és mennyi embert mozgatott itt a városban.

Sőt, 2015-re a felnőtt csapat is feljutott az NB 1-be. Akkor kijelenthetjük, hogy ez egy igazi sikersztori volt?

Igen, bár megmondom őszintén némi túlzással a felnőtt csapat akkoriban csak egyfajta szükséges teher volt. A távlati cél természetesen az lett volna, hogy a kézilabdázást nálunk kezdő helyi és térségbeli gyerekekből kineveljük egy NB 1-es keretre elegendő játékosra, ehhez pedig elsősorban az utánpótlásra igyekeztünk nagy hangsúlyt fektetni. Ezen belül pedig nemcsak azt tartottuk fontosnak, hogy szakmailag megfelelő képzést nyújtsunk, az irányadó filozófiánk az volt, hogy ne csak jó játékosok, hanem egészséges lelkesületű, egészséges gondolkodású, jó emberek is legyenek azok, akik bekerülnek a kezeink közül. Nagy hangsúlyt helyeztünk a tanulás és a sportolás összhangjának megteremtésére is. Igyekeztünk tehát az általunk fontosnak tartott értékek mentén nevelni a gyerekeket, már a nálunk dolgozó szakemberek kiválasztásánál is ez az egyik legfontosabb szempont volt. Persze akadtak súrlódások, de az érintett gyerekek, szülők döntő többsége nagy örömmel vett részt a programban. Ennek is köszönhetően nyugodtan kijelenthetem, a fél világ a csodájára járt annak, amit mi itt kialakítottunk.

Meddig tartott számodra ez a kaland itt Budaörsön?

Nagyjából egy szűk évtizeden át. A pandémia ideje alatt, 2020 márciusában egyszer csak, minden hivatalos indoklás nélkül megköszönték a munkámat. Mondjuk így, pletykákat, meg nem erősített híreket, elméleteket persze hallottam az okokról, de miután ezeket bizonyítani nem tudom, így itt nem is mondanék semmit. Munkakapcsolatom maradt a budaörsi kézilabdával, de ez már nem az a szint, jelenleg Komáromban dolgozom edzőként. Itt belekezdünk egy programba is, amely a sportolni vágyó, határon túli magyar gyerekeknek igyekszik segíteni. És természetesen a strandkézilabda is nagy hangsúlyt kap az életemben. A Magyar

Kézilabda Szövetség Strandkézilabda Albizottságának vagyok az elnöke, valamint a Nemzetközi Kézilabda Szövetség Strandkézilabda Munkacsoportjának is tagja vagyok.

Térjünk is át akkor a standkézilabdára és az olimpiára. Ez a párizsi meghívó mennyire jelenti azt, hogy a standkézilabda rövidesen bekerülhet az ötkarikás játékok hivatalos programjába is?

Sajnos, ez egyáltalán nem jelenti azt, ez a párizsi szereplésünk nem a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak köszönhető, hanem a Nemzetközi Kézilabda Szövetség és a Francia Kézilabda Szövetség komoly munkájának és együttműködésének az eredménye. Pedig nagyjából húsz éve a standkézilabdában dolgozó szakemberekkel közösen dolgozunk azért, hogy olimpiai sportág lehessünk, ez egyelőre nem tűnik könnyen kivitelezhetőnek. Korábban, amikor felmerült, akkor az olimpiai bizottság csak úgy tartotta volna lehetségesnek, hogy a terem- és a strandkézisek is a jelenleginél kisebb kerettel vegyenek részt az olimpián. Ez pedig egyik szakágnak sem felelne meg. A NOB jelenlegi koncepciója sem ad túl sok okot a bizakodásra, hiszen azt látjuk, hogy olyan új sportágak jelenhetnek meg az olimpián, mint a breaktánc, vagy a la crosse, miközben olyan klasszikus sportágak, mint a súlyemelés, birkózás, ökölvívás, vagy épp az öttusa szereplése egyre kétségesebb. Ez a párizsi strandkézilabda torna sem nevezhető még csak hivatalos bemutatónak sem, pusztán egyfajta betétprogram lesz. Egy háromnapos rendezvény, amelyen mindkét szakágban a házigazda francia válogatott, valamint három-három világválogatott lép pályára. Természetesen nagy örömmel veszünk részt rajta, és nagy büszkeséggel képviseli Magyarországot velem együtt az az öt játékos, akik a világválogatottakban helyet kaptak. A nemzetközi szövetség pedig mindezek ellenére nem adja fel, hogy egyszer bekerüljön az olimpia hivatalos programjába, továbbra is nagy erőfeszítéseket tesz a sportági bázis szélesítéséért. Idén például Kínában lesz a strandkézilabda-világbajnokság, míg 2026-ban Dakarban is szerepel a sportág az Ifjúsági Olimpia programjában. És büszkén mondhatom, a nemzetközi szövetség komoly feladatokkal bízott meg engem is e program végrehajtásában, például az edzők koordinátoraként az én feladataim közé tartozik többek között a licencrendszer létrehozása is a világon, valamint fontos szerepet kaptam, a hazai, szenegáli válogatottak felkészítésében az említett dakari Ifjúsági Olimpiára.

Komárom, Párizs, Afrika – ezek szerint rengeteget utazol, rengeteg az elfoglaltságod. Mindez azt is jelenti, hogy a budaörsi kézilabdát már teljesen elengedted?

Nem én engedtem el, ők engedtek el engem, új kihívások vannak már jelen az életemben és meg is találtam a számításaimat.

- 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 hétvégéjén





A BUDAÖRSIEKNEK IS CSODÁRA VAN SZÜKSÉGÜK, DE NEM MAGYAR PÉTERRE GONDOLTUNK

Egy ideje már nincs másról szó hazánkban, csak Magyar Péterről, a baloldal új problémamegoldójáról. Sokan már nagyon unják, mások nevetnek rajta, van, akinek ökölbe szorul a keze, egyesek azonban a megtestesült csodát látják benne. A csodavárás derék dolog, sok baloldali legalább ebben kitartó, és általában csak akkor jönnek zavarba, amikor felteszik nekik az ötvenmillió kérdés, hogy vajon miért is kell most a csoda?

Ilyenkor általában hebegés és habogás a válasz, az „orbántakarodj” és a „mindenrossz” azonban kíségeti őket a zavarból, hiszen a nagy összeomlás közepette a kesergők jó része olaszországi síelést, szlovéniai motorozást és egzotikus tengerpartokat posztol a közösségi oldalakon. De közben nagyon rossz. Iszonyatos. Diktatúra. Nem segít itt már semmi, csak a csoda. És akkor jött Magyar Péter. Az se számított a csillogó szeműeknek, hogy Magyar az általuk zsigerből gyűlölt NER-nek volt az egyik tagja, de sebaj, azóta már biztos megváltozott. Ahogy Simicska is anno, igaz, Lajos legalább letett valamit az árulás előtt az asztalra, nem úgy, mint Magyar Péter. Az azonban tökéletesen megmutatja a mai magyarországi baloldal mélységesen alacsony színvonalát és helyzetét, hogy egy ilyen ember is felbolygatta körükben az állóvizet, egyes pártok szinte a megszűnés határára szülyedtek a csodaváro szavazóik elpártolása miatt. A Momentum, Jobbik és az MSZP is alulról szagolja az 5 százalékot, de még a harsány Gyurcsány-szekta is megrogyott kissé. Ismét megy a marakodás, egymás gyalázása, közben természetesen mindenki független, sőt természetesen objektív is.

Szép dolog a csodavárás, de talán ott kellene ezzel foglalkozni, ahol valóban nagy a szükség, ahol az eredmények elmaradnak, ahol a fejlődés lehetősége le van fojtva. Azokon a helyeken, ahol az elfogadás és a demokrácia nem csak szavakban létezik, ahol nincs sztálinista jellegű önfényező cselédmédia. Tudom, ezzel még nem szűkítettem a széles merítést, hiszen beszélhetnénk Józsefvárosról, Ferencvárosról, az I. kerületről, vagy akár Pécsről és Miskolcra is, de maradjunk inkább Budaörsnél. Mert ha csodára van szükség, a beposhadt szocialista légkör kisöpréséről, akkor méltán illeszkedik be ebbe a sorba Wittinghoff Tamás játszótérre, a jobb sorsra érdemes Budaörs. Ne feledjük, az ex-szdsz-es polgármester már „független”, ahogy már Magyar Péter



is az egy ideje. Talán csak az köti össze őket, hogy hasonló vályúból kaphatják a dollárokat, betevő falatot, és a varázslat végén még Gyurcsány is megjelenik, aki sosem fog lemondani arról, hogy a teljes baloldalt leuralja. Azt a baloldalt, ahova a „független” Wittinghoff több évtizede tartozik, Magyar Péter pedig csak most próbál felnőni a nemes feladathoz. Sok sikert hozzá!

Közeledve az önkormányzati választásokhoz mindenhol levonható a választópolgárok számára a következtetés: ezt vártam, vagy nem ezt vártam. Mit ígértek, mit teljesítettek. Nagyon sok baloldal által uralt önkormányzatnál rezeg a lécs, hiszen a látszatintézkedések és a másra mutogatás egy idő után már nem érdekli az embereket, az eredmények pedig meglepő módon megint nem a baloldal mellett szólnak.

De mi a helyzet Budaörsön? Rengetegszer írtuk már le, hogy mennyi le nem csapott labda maradt benne ebben a városban, ha sikerülne messze elhajtani a

mostani városvezetést, akkor derülne ki igazán az elszalajtott lehetőségek sora, az elmúlt évtizedek rengeteg mulasztása és bűne, amit utólag már nem lehet kozmetikázni.

Wittinghoff számára lassan nem marad más ütőkártya, csak a beágyazottság, hogy biztos jó munkát végzett, ha itt ül a nyakunkon jó ideje. Budaörsre azonban nem kell Magyar Péter, egyszerűen azoknak az embereknek az ébredése szükséges, akik el sem hiszik, hogy a szerencsés fekvésű és sok lehetőség előtt álló település akár szárnyalhatna is ahelyett, hogy dülöngélve cammog. A politikába belefáradt, elhomályosított vagy érdektelen emberek ébredése lenne az igazi csoda, hogy ne csak országos ügyekben történő értelmetlen beleszótárkodás és személyi kultusz jelentse a budaörsi politikát. Esély mindig van, a csodákban pedig bízni kell, főleg, ha van is értelme.

Szabó Gergő,
a PestiSrácok főszerkesztő-helyettese



„NE LÉGY SZELES...” – KERÉSZTES CSABA JEGYZETE



Nézem a naptáramat, mi minden összesűrösödik így, a tavasz beköszöntekor. A természet megújulása, halaszthatatlan dolgokat hoz az emberek életében, és talán ez is lehet az oka, hogy ünnepeink sorakoznak március-április folyamán. A közhelyeket kerülve, nem sorolom föl ezeket, - de őseinkben is a tavasz ereje munkálkodhatott, hogy erre az időszakra ők is megakartak újulni.

A cím majdhogynem kínálta magát, - József Attila, mit is lehetne, sőt kellene tennünk ebben az időszakban. Ide másolom a verset is

„Ne légy szeles.

Bár a munkádon más keres -
dolgozni csak pontosan, szépen,
ahogy a csillag megy az égen,
ugy érdemes.”

A fentiek szerint, mi a Budaörsi Székely Kör nem csapongunk, a természet rendjét követve megújulunk, de ugyanazokat a köröket járva próbálunk hasznos hagyományokat követni/teremteni.

Aktuálpolitikai a téma- helyi választás jön, - az európaival nem törődve egyelőre, - hogyan lehetne megújulni. Tavaly próbálkoztunk egy Apostolok Asztala rendezvényt, a helyi többségi erő nem méltatta jelenlétével, a többség arroganciájával, vagy a szembesítés félelme okán. Nevet adva a gyerekek- a Budaörs Fejlődésért Egyesület- nem végezte a feladatát. A nemrég közzétett statisztikai adatok szerint, éppen kis városunk fejlődött a legkevesebbet a környéki, hasonló adottságokkal rendelkező szomszédok közül. Ennek felelőse van, - a nevét meghazudtoló többségi városvezetés az. Mi azonban, keresztény, konzervatív de szabadon (nem neoliberálisan) gondolkodóként, „gondosan, szépen” ismét hirdetünk egy „apostolok asztalát”- ahol minimum 12, de több ember is konstruktív párbeszédet folytat(hat) – ha részt vesz. Május végén lesz. Azokat, akik odajönnek, muzsikával, (Üsztürü), filmmel, beszélgetéssel és jó székely szokás szerint valamilyen elemőzsiával megtiszteljük.

Nekifutunk újra ennek a párbeszédnek, hiszen Babits : Jónás könyve harmadik része szerint vétkesek közt cinkos aki néma, és nekünk fontosabb az itthonunk, mintsem elnézzük miként pazarolják el tudatosan a kínálózó lehetőségeket. (lásd statisztika)- még ha nem felejtjük otthonunkat.. Mikes Kelemen szavaival : úgy szeretem Rodostót, hogy nem feledem Zágont.

A költészet napja alkalmából, (és nemcsak József Attila, de Márai is ezen az áprilisi napon született) szembejött idézet kapcsán az esélytelenek nyugalmaival, „gondosan, szépen.” próbálunk szolgálni, céljainkat nem feladva tenni valamit, még akkor is, ha tudjuk, hogy jön tavaszra tél., de reménykedünk, hogy változás lesz, és tavaszra mégiscsak nyár jön. Értse, aki akarja!

Békesség Istentől!
Köszönöm, hogy meghallgattak!



INTERJÚ KÓPOROSY BORBÁLÁVAL

A CÉLOM EGY PÖRGŐ, NYÜZSGŐ, ÉLETTEL TELI KULTURÁLIS KÖZPONT

Az biztos, hogy a Jókai Mór Művelődési Ház új igazgatónője eddig is otthonosan mozgott az intézményben. 2011-től ugyanis művelődésszervezőként, majd 2013 óta igazgatóhelyettesként dolgozott Simon Erika mellett, aki méltósággal viselt betegség következtében 2023 októberében hunyt el. A kettejük kapcsolatáról, a bátorító légkörről, valamint a megvalósítandó koncepciókról kérdeztük Kóporosy Borbálát.

A mai munkaerőpiacon nem mindennapos történet, hogy már 13 éve a Jókai-ban dolgozol. Eredetileg honnan jött az ötlet?

2011-ben munkaerőhiány volt a művelődési házban, és Simon Erika megkért, hogy egy hónapra segítsék be nekik az adminisztratív munkákban, mert megvolt hozzá a szükséges végzettségem. Igazából az egész főiskola alatt úgy gondoltam, hogy a művelődési ház egy elavult, régies intézmény, és abszolút nem vonzott a dolog. De Erika annyira erősködött, hogy végül rábólintottam. Egy hónap után éreztem, hogy ez sokkal pozitívabb, mint amire számítottam, illetve nagyon megszerettem a feladataimat, szóval beadtam a pályázatomat. Felvettek, és onnantól kezdve teljes állásban folytattam a munkát.



Többször nyilatkoztad, hogy sokat köszönhetsz Erikának. Milyen volt vele a közös munka, és hogyan vált a munkakapcsolatokat barátsággá?

Nagyon hálás vagyok neki, hogy rögtön bizalmat szavazott nekem, hiszen nem sokan versengenek egy zöldfülűért, aki most jött ki a főiskoláról. Akkoriban nem volt túl sok munkatapasztalatom, bár édesanyám, Selmeczi Ágnes révén persze volt rálátásom a kulturális programszervezésre. Erika viszont abszolút megbízott a véleményemben és ízlésemben, és nagyon hamar vihettem hozzá ötleteket. A 12 év alatt egy

bizalmi és baráti kapcsolat alakult ki közöttünk, amellett, hogy nagyon jól dolgoztunk együtt. Persze néha voltak súrlódások, korosztályos és ízlésbeli eltérések, ugyanakkor sosem voltam nagyon korlátozva, és mindig jól éreztem magam. A JMMH a kezdetektől olyan munkahely volt, ahová gyomorgörcs nélkül jártam be. Egy napot kivéve, mert amikor Erika meghalt, a következő hétfőn nekem kellett közölnöm a hírt a többiekkel. Bár az önkormányzattól felhívtak, hogy segítenek, ne legyek egyedül, de én úgy gondoltam, hogy ez a mi kis mikrokörnyezetünk és családjunk, úgyhogy ezt nekem kellett megennem.

Mi az, amit továbbviszel Erika iránymutatásából?

Kiemelt hangsúlyt fordított ő is arra, hogy milyen környezetben, milyen hangulatban dolgozunk. Emberileg odafigyelünk egymásra, mert rengeteg időt töltünk együtt, és számtalanszor vagyunk egymásra utalva. Az egyetemen és egyéb közösségeimben rendszeresen előfordult, hogy rosszul éreztem magam, és amit itt megélek, hogy nem stresszelek feleslegesen, ezt a környezetet szeretném a többieknek is kialakítani, fenntartani.

Az új pozícióddal együtt milyen újításokra számíthat a művelődési ház?

A háttérműködésben is akadnak olyan dolgok, amelyeket elkezdtem a saját szájízemre formálni, kicsit korszerűsíteni, de főleg a programokon változtatnék. Úgy érzem, az elmúlt években beálltunk egyfajta irányba, például rövid időn belül hívtuk meg ugyanazokat az előadókat. Ez egy izgalmas négy év lesz, mert annyi remek ötletünk van! A már most is a jól működő programsorozatok szerelném megtartani, ezek mellé szépen lassan tervezem beilleszteni az új dolgokat, és már idén merészebb témákkal, friss nevekkal színesítjük a kínálatot.



Hogyan érezted magad, és hogyan fogadta a környezeted a kinevezésedet?

Sosem vágytam arra, hogy valaha vezető legyek, nem az a típusú ember vagyok, aki ilyen terveket dédelgetett, viszont amikor a sokkoló hír után kicsit megnyugodtam, egyszerűen tudtam, hogy nekem ez a feladatom. Onnantól kezdve szeretetet, támogatást és végtelen örömet kaptam mindenkitől. Amióta hivatalosan is megválasztottak, előfordul, hogy az utcán ismeretlenek gratulálnak, mondanak pár kedves szót. Ez nagyon jóleső dolog, és egyben megerősítés, hogy ha bármilyen nehézség is adódna a jövőben, tényleg ez az utam. Minden tudásommal és igyekezetemmel azon leszek, hogy a színházzal együtt egy pörgő, nyüzsgő, élettel teli kulturális központ legyen a Szabadság út 26.

- boroo -



MESTER KÁROLY AGRÁRMÉRNÖK, TERMÉSZETGYÓGYÁSZ ÍRÁSA – 2. RÉSZ

AZ ALMAPEKTIN



Az élelmi rostok biológiai hatékonyságát a vízben való oldódásuk dönti el!

Két fajtájuk létezik:

- amelyek vízben oldhatók (pektinek, hemicellulózok egy része, nyálkaanyagok),
- amelyek vízben oldhatatlanok (például cellulóz, hemicellulóz nagy része, lignin).

A fermentálható rostok olyan ehető növényi részek, amelyek a vékonybélben ellenállnak az emésztésnek és a felszívódásnak, azonban a vastagbélben teljesen vagy részben fermentálódnak. A pektin az úgynevezett SCFA (Short-chain fatty acid) rövid szénláncú zsírsavakra (ecetsav, propionsav, vajsav) fermentálódik.

A pektin a galakturonsav lineáris lánc. Nagyon sok pektint tartalmaznak a fiatal leveles zöldségek, az almarost. A pektin a legértékesebb élelmirost, mert a vízzeloldhatósága miatt 100 %-ban fermentálódik. A pektin leginkább galakturonsavból épül fel. A galakturonsav a hasznos bélbaktériumok munkájával vajsavra (butirát) fermentálódik, ami a vastagbél hámsejtjeinek, a kolonocitáknak legjobb tápláléka. Hasonlóképpen a májsejtek mitokondriumának is elengedhetetlen tápláléka

a butirát. A mentális egészségünkhöz is feltétlenül szükséges a butirát, a bél-agy tengely mentén fejti ki a hatását az agyban. A pektinek különböző szerkezeti jellemzőkkel rendelkező élelmi rostok. A pektin szerkezetek befolyásolhatják a bél immunállapotát azáltal, hogy közvetlenül kölcsönhatásba lépnek az immunsejtekkel. A pektin stimulálhatja a hasznos mikrobiális közösségek sokféleségét és bőségét. A pektin befolyásolja a bél mikrobiom összetételét, segíti a vastagbélben a vajsav (butirát) termelő Bifidobakteriumok, a Faecalibacterium prausnitzii, az Anaerostipes-, Eubacterium- és Roseburia-fajok elszaporodását.

A gyermekkori ételmiszer-allergiák esetében megállapították, hogy szinte kivétel nélkül ezen baktériumtörzsek lecsökkent számával egyidejű Enterobacteriaceae család túlfejlődése a kiváltó ok. Bélfőrárt helyreállító beavatkozásként a pektin fogyasztásával az ételmiszer-allergia megszüntethető.

A pektin hatásai közé tartozik a nyálkahártya réteg erősítése, a bélnyálkahártya integritásának javítása, valamint a dendritikus sejtek és makrofágok immunválaszá-

nak a nyugtatása, elkerülve ezzel a citokin vihart, a bél immunválaszainak túlzott aktivitását. A rövidláncú zsírsavaknak (SCFA) fontos szerepe van a gyomor- és bélnyálkahártya védelmében. Ezenkívül a pektinek fokozhatják a bél immunerősítést azáltal, hogy gátolják a kórokozók hámsejtjeihez való tapadását. A jelenlegi adatok azt mutatják, hogy a pektin hatékony élelmi rost lehet számos gyulladásos állapot kezelésére és megelőzésére.

Számos közelmúltbeli publikáció kimutatta, hogy ezek az SCFA-kat termelő baktérium fajok fontos szerepet játszanak az anyagcserében és metabolitot termelnek, mint például a triptofánt vagy szekunder epesavakat, amelyeknek fontos szerepe van a bél immunitásban. Az epesavak megakadályozzák az endotoxin-transzlokációt, ezzel a gyulladást kiváltó citokinek felszabadulását gátolják.

Az almapektin által elvárt kedvező hatások napi 10 gramm elfogyasztása esetén érhetők el.

Az almapektin termék fogyasztása mellett se feledkezzen meg a változatos és kiegyensúlyozott étrendről, a fiatal leveles zöldségek napi fogyasztásáról és az egészséges életmód fontosságáról.



■ A kormány tervei szerint mintegy 20 ezer családi ház újulhat meg a júniusban induló Otthonfelújítási Támogatás 2024 program keretében. Steiner Attila államtitkár elmondta, a támogatás az 1990 előtt épült családi házak korszerűsítésére irányul. A 108 milliárd forint keretösszeggel bíró programot olyanok pályázhatják meg, akik a vezetékes gázhálózatra csatlakoznak. Az összeget fel lehet használni nyílászáró cserére, szigetelésre, fűtés- vagy akár használati melegvíz-rendszer korszerűsítésére, amelyekbe a gázkazáncsere vagy akár a kapcsolódó kéménybélézés is beleérthető. A beruházás összesen 7 millió forintot kell elérjen, melyből 1 millió forint önrészt van szükség. A maradék 6 millió egy kedvezményes hitel és egy vissza nem térítendő támogatás közt oszlik meg.

■ A Gondosóra program még hatékonyabbá tétele érdekében együttműködési megállapodást kötött az Országos Mentőszolgálat, a Miniszterelnöki Kabinetiroda és a Kormányzati Szolgáltató Központ Nonprofit Kft. Nyitrai Zsolt, a miniszterelnök főtanácsadója hangsúlyozta: a Gondosóra életet ment, az OMSZ missziója pedig ugyanez. A két szervezet eddig is egymást segítve dolgozott, most az együttműködés hivatalossá válik és új szakaszba lép. Ezzel még gyorsabban megérkezhet a segítség egy gombnyomással – tette hozzá az államtitkár. Nyitrai Zsolt tájékoztatása szerint az ingyenes programba már több mint hatszázezer hatvanöt év feletti ember regisztrált, a Gondosóra eddig nagyságrendileg tízezer életet mentett meg. A kontaktszemélyeket, hozzátartozókat több mint 16 ezer alkalommal értesítették, a diszpécserközpont munkatársai csaknem 15 ezer órán keresztül beszéltek az ügyfelekkel.

■ Május 8-án szerdán kezdődik és vasárnapig tart a 26. Budaörs Fesztivál. Az ötnapos programsorozat ideje alatt 12 helyszínen több mint 30 rendezvény közül választhatnak az érdeklődők. A választék és a kínálat rendkívül széles és sokszínű, a jazztől az elektronikus zenén és indie folkon át a komoly zenéig, a tánctól a képzőművészeti kiállításokon át a gyerek programokig minden megtalálható. A fesztivál szervezői hangsúlyozták, nem kötelezik el magát egyetlen zenei műfaj mellett sem, igyekeznek minden korosztályt és stílust kielégítő kínálatot várni a rendezvény vendégeit. A teljes program megtalálható a budaorsfesztival.hu oldalon.

A MŰVÉSZET A NEMZETÉRT ALAPÍTVÁNY ROVATA – SIKLÓS ENDRE VERSEI

SIKLÓS ENDRE: ÉLETÜNK MEGÁLMODÓJA

Urunk,
ki életünk megálmodója
megtestesítője
emberségünk formálója
magányunk, fájdalomaink
sírásaink menedéke vagy
kérünk,
építsd fel bennünk
a hit és szeretet
szentferenci katedrálisát
lebírhatatlan véderőt
a gyűlölködő, hazug
szépet, jót pusztító
Káin lelkű tömegek ellen
és akkor elérkezik majd a szebb jövő
s a föld, a föld szívünkkel
együtt újra énekel!

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)



SIKLÓS ANDRÁS: VALLOMÁS

Ülök a Kő-hegy tetején
a kereszt holdvilágos árnyékában
s hallgatva az éj tücsök koncertjét
érett, fénylő szavakká formálódik bennem
a folytatás, a remény:
épülj, szépülj gazdagon s szabadon
és emberségben, tisztességben
nőjj óriássá városom!

SIKLÓS ANDRÁS: ÜDVÖZLÉGY TAVASZ

A tél kimondta utolsó érveit.
Galambok röpte virágzik a szélben
felhők és háztetők között.
A hó ezüst emlékművei elöntik
az árkok agyagos medrét.
A jég mozdulatlansága szétfolyt,
mint seholyse rögzült mosoly
egy arc-magányú tájon.
Iriszek önkívület kékje
borítja el a kertet
és millió madár
egymásra kottázott dala.
A boldogságra emlékeztet mindez,
mely időtlen tavaszban járatos.



JELÖLTBEMUTATÓ, KAMPÁNYINDÍTÓ



Illés Boglárka, a Külgazdasági és Külügyminisztérium kétoldalú kapcsolatok fejlesztéséért felelős, frissen kinevezett államtitkára volt a díszvendég a budaörsi Fidesz-KDNP önkormányzati polgármester- és képviselőjelölt bemutató rendezvényén.

A Fidelitas egykori elnökszonya elmondta, kiemelkedő jelentőségű választásra kerül sor június 9-én, hiszen nemcsak saját településünk, hanem egész Európa jövője a tét. Mint mondta, az unió jelenlegi vezetői számos rossz döntést hoztak, amelyekkel gazdaságilag kritikus helyzetbe hozták saját tagállamaik polgárait. A választás tétje Európa jövője, nem mindegy, hogy egy a nemzetek sorsát és szuverenitását figyelembe vevő, vagy egy idegen gazdasági érdekek béklyójában tevékenykedő, háborúpárti és az illegális migrációt támogató vezetése lesz 2024-től az Európai Uniónak.

Illés Boglárka ugyanakkor elmondta, nemcsak az unió, hanem Budaörs vezetésében is változásra van szükség, hiszen a

jelenlegi polgármester Wittinghoff Tamás számára nem a város lakóinak élete, boldogulása, hanem a saját politikai érdekei az elsődlegesek. Hozzátette, bátran ajánlja a helyieknek, hogy szavazzanak Czuczor Gergelyre, akivel korábban több alkalommal is sikeresen együtt tudott dolgozni. Személyében egy igazán lelkiismeretes, hiteles és elkötelezett embert ismertem meg, aki ráadásul történelemtanár végzettségéből adódóan tökéletesen átlátja a világban jelenleg zajló folyamatokat – mondta. Czuczor Gergely eddigi tevékenységével bizonyította, hogy remek közösségépítő, aki ráadásul mindig figyelembe veszi a fiatalok véleményét, elképzeléseit is, tehát megválasztása esetén garantált, hogy nemcsak a jelenért, hanem a jövőért is tevékenykedik, ha bizalmat kap a budaörsiektől – zárta beszédét Illés Boglárka.

A kampányindító rendezvény zárszaként Czuczor Gergely néhány szóban egyenként bemutatta a Fidesz-KDNP képviselőjelöltjeit.

