

NÉLKÜLED,
DE VELED
3. OLDAL

AZ ÚJ BALOLDAL
SEM JOBB,
MINT A RÉGI
4. OLDAL

ARANY AGANCS

POLGÁRI HAVILAP

MERT NEMCSAK
MAGADNAK
SZÜLETTÉL
5. OLDAL

ÚJRA
OKTOBERFEST
BUDAÖRSÖN
8. OLDAL

BESZÉLGETÉS AMBRUS ANDRÁS SZÍNМŰVÉSSZEL

FÉLSZÁZ AZ EGY HÍJÁN SZÁZBÓL

Mintegy 60 színpadi bemutató, megszámlálhatatlan filmszerep, önálló irodalmi estek, könyvek – rövid címszavakban talán így tudnánk összefoglalni Ambrus András életművét. S, ha már a statisztikáknál tartunk, a novemberben a 99. születésnapját ünneplő színművész éppen 50 éve lakik Budaörsön, a Fenyves mellett épített házában. Amit pedig még rendkívül fontos kiemelniük vele kapcsolatban, az a székely származása, amelyre tiszta szívéből büszke és ápol a mai napig is, annak ellenére, hogy a második világháború befejezése óta az Anyaország polgárának mondhatja magát.

Már az egyik legismertebb magyar filmben, az 1949-ben készült Ludas Matyiban is szerepet kapott. Nagyon korán kezdte tehát a mesterséget, de hogyan lett Önből színész?

Azt szoktam mondani, én már pólyás kisbabaként is szerepeltem. Gyergyóalfalun, egy hétezeres lélekszámú, gazdagnak mondható településen születtem. Édesapámnak egy kocsmája volt, amely mögött egy színpad is fel volt állítva. Itt pedig rengeteg előadás volt. Az egyiken pedig szükség volt egy kisbabára és a színészek elkérték engem az édesanyámtól. A „szerepem” az volt, hogy keresztül vittek a színpadon. Én pedig állítólag abban a pillanatban, ahogy a színpadon voltam hangos sírásba kezdtem, és ezt egészen addig folytattam, amíg ki nem vittek. Szóval mondhatni, tökéletesen alakítottam a szerepem.

Innen pedig egyenes út vezetett a budapesti színművészeti főiskoláig?

Ez egy érdekes véletlennek is köszönhető. A második világháború kitörése miatt nem tudtam befejezni a középiskolai tanulmányaimat. Majd bevonultam katonának, a Vajdaságba kerültem a repülősök közé. A háború végén orosz hadifogságba estem, ahonnan azonban sikerült megszöknöm és hazajutnom. Otthon édesapám közben a bátyámra bízta a kocsmá vezetését, én viszont megkaptam a színpadot. Mondanom se kell, rendkívül mozgalmas színházi életet sikerült itt kialakítanom. Rengeteg bemutatónk volt, nagyon komoly szerepeket volt lehetőségem eljátszani. Nagy sikereket arattam. Hogy egy példát mondjak, egy színdarabban az volt a szerepem, hogy egy pisztollyal öngyilkos legyek. Ezt úgy oldottuk meg, hogy a színpad mögött valaki egy igazi puskával lőtt egyet, amikor én a fejemhez tartottam a fegyvert. Az „öngyilkosságom” olyan hiteltelre sikeredett, hogy több néző, sőt még egy orvos is felrohant, mert azt hitték, tényleg elsült a fegyver. Aztán megnyugodtak, amikor látták, hogy életben vagyok. Szóval, nagyon emlékezetes időszak volt az életemnek.



Emellett közben tagja, sőt egyik vezető tisztségviselője lettem az akkor létrejött Magyar Népi Szövetségnek is. Ezt pedig a helyi román szervek nem nézték túl jó szemmel. Így végül úgy döntöttem, átjövök az Anyaországba. Két barátommal együtt szöktünk át a határon, mindhárman katona múlttal rendelkezünk, ami valamelyest megkönnyítette a dolgunkat. És itt jön az a korábban említett szerencsés véletlen. Én először egy Dunántúlon élő barátomnál laktam, ő mutatott egyszer nekem egy újsághirdetést, hogy a budapesti Színművészeti Főiskolán lehetősége van leérettségiznie annak, akinek a háború miatt félbe kellett szakítania a tanulmányait. Azonnal jelentkeztem, fel is vettek, így elkezdtem a tanulmányaimat, érettségi, majd a főiskola.

1953-ban diplomázott, de addigra már rengeteg színpadi és filmszerepet játszhatott el. Az 1956-os események azonban az Ön karrierjét is megtörték? Mi történt a forradalom idején?

Igen, főiskolásként rengeteget hívtak, játszhattam a Nemzeti Színházban, az Ifjúsági Színházban és néhány filmben is szerepet kaptam. Diploma után pedig szerződést is az Ifjúsági Színházban, ahol



nagyon komoly főszerepeket játszhattam el. Aztán 1956-ban én fegyverrel a vállamon próbáltam megvédeni a Nemzeti Színház épületét, amely akkoriban az ország talán legszebb háza volt. A forradalom leverése után az emiatt közölték velem, hogy az elkövetkezendő húsz évben nem kaphatok se szerződést, se komoly szerepeket. Ez így is történt, bár rengeteget játszottam, filmekben, színházban, de igazából csak kisebb szerepeket. Emellett viszont rengeteget jártuk az országot Horváth Árpád barátommal, aki évfolyamtársam volt a főiskolán, de rendezői szakon végzett. Színházi előadásokat, irodalmi esteket tartottunk. Volt egy kis Trabantom, néhány év alatt több tízezer kilométert tettünk bele, bejártuk az egész országot. Írtam egy könyvet is, Gyergyó címmel, amelyben édesapám történetét írtam meg, hogyan és miért került börtönbe a két világháború között, a világválság idején.

Szinte minden ismert magyar színésszel, rendezővel dolgozott. Ki volt az, aki a legnagyobb hatással volt Önre?

A legjobb szakmai kapcsolatam a már említett barátommal, Horváth Árpáddal volt. Rengeteg dolgoztunk együtt és nagyon megértettük egymást. Tőle kaptam egyébként életem során az egyik legnagyobb elismerést is. Egy alkalommal valamiért panaszkodtam az életemre, ő pedig csak annyit mondott, idefigyelj András, te csak fogd be a szádát! Egy szál ruhában jöttél át ide a csonka Anyaországba te is és a feleséged itt. Itt pedig két gyereket tisztességgel felneveltetek, nem is akárhogy, mindkettőt „lakásban hagyátok”, ti is több házat építtetek, teljességgel elégedett lehetsz az életeddel.

Egy időben viszont a feleségével úgy döntöttek, hazaköltöznek Székelyföldre. Mi volt ennek az oka?

Feleségem tanárnő volt, szintén Székelyföldről költözött Budapestre. Fájt a lelünk azért, hogy mindazt, amit életünk során megtanultunk, azt nem tudjuk a szülőföldünk javára fordítani. Így aztán úgy döntöttünk, hazaköltözünk, mégpedig Marosvásárhelyre. Én leszerződtem a marosvásárhelyi színházhoz, ő is kapott állást, mindketten jól kerestünk. Sajnos, azonban a színház igazgatója, igazi román ember volt, szóval nem nagyon jöttem ki vele. Ezért egy idő után visszaköltöztünk Budapestre. Előbb a Sashegyen építkeztünk és laktunk, de közben édesapám eladta ott-hon az erdőit és abból a pénzből örökségül kaptam tőle 60 ezer forintot. Abból vettük meg ezt a telket itt Budaörsön és kezdtünk el később építkezni. Ennek pont idén lesz ötven éve.

Székely kötődése már akkor is látszik, ha az ember végigsétál itt a kertben, például azon a gyönyörű, faragott székelykapun is. Ha jól tudom, ez sajátkézzel készült?

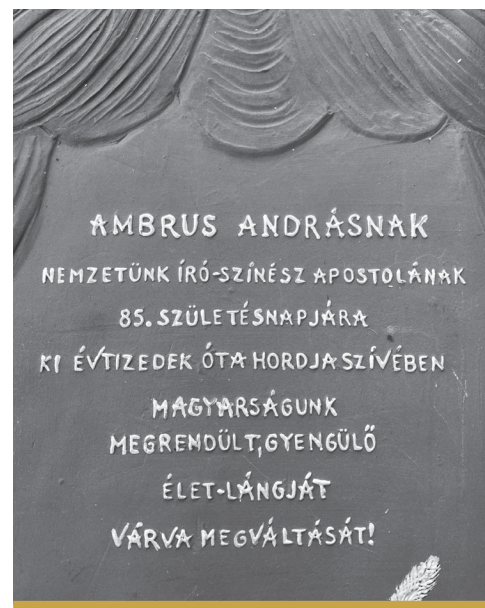
Igen, ezt én magam faragtam ki, hogy adjon egy kis hazai hangulatot itt is. Rendkívül fontosak számomra a gyökereim, nem felejttem, honnan érkeztem. És ha már az egybegyűjtött tudással és tapasztalattal szülőföldemen nem igazán tudtam segíteni, igyekeztem életem során az itt élő székelyek hasznára lenni. Ha nem is alapító tagként, de már szinte a kezdetektől részt vettem a Budapesti Székely Kör tevékenységében. Korábban pedig itt Budaörsön is szerettem volna valamilyen székely egyesületet létrehozni, ez azonban sajnos akkor nem lett túl sikeres. Pedig összegyűjtöttem megfelelő létszámú csapatot is és gondoltam, kellené valami irodaféle, vagy valami hely, ahol alkalmanként össze tudnánk gyűlni, ahová programokat lehetne szervezni. Be is mentem a budaörsi színház akkori igazgatójához,

aki azonban azt mondta, szívesen ad nekünk helyet, de csak akkor, ha a szervezetünk nevében nem szerepel a székely kifejezés. Így pedig nem volt túl hosszú életű a kezdeményezés.

Ha jól tudom, a mai napig fellép, előad különböző rendezvényeken. Ezek szerint ezt egy „életen át kell játszani”?

Igen, a mai napig kapok meghívásokat ünnepekre, és amíg a lábam visz, addig igyekszem is eleget tenni ezeknek. Legutóbb például Budakeszin léptem fel a Székely Szabadság Nap alkalmából rendezett ünnepen, de itt Budaörsön is rendszeresen meghívják a Trianon-emléknapon szervezett megemlékezésekre, vagy a Budaörsi Székely Kör rendezvényeire. Igen, menni kell előre, ott kell lenni, ez az élet.

- fela -





NÉLKÜLED, DE VELED – GONDOLATOK A MAGYAR-SZÉKELY ÖSSZETARTOZÁS NAPJA ELÉ

„Hogy történjen bármi, amíg élünk, s meghalunk
Mi egy vérből valók vagyunk
Mint a leszakított haldokló virág
Mint az öt millió magyar, akit nem hall a nagyvilág
Mint porba hullott mag, mi többé nem ered
Ha nem vigyázol ránk olyanok leszünk mi is, nélküled.”



Új himnusz született. a 21.század magyar himnusza, melyet Dunaszerdahelytől Sepsiszentgyörgyig (majdnem) mindenki énekel. „Egy vérből valók vagyunk „- mondja az Ismerős Arcok bárdja, de vajon tényleg így van?

Az Országgyűlés 2018-as határozata után – Október 16. - a magyar- székely összetartozás napja - székelyföldi vezetők közleményükben úgy fogalmaztak: az Országgyűlés tagjai azt mondták ki, hogy az országhatárok elválasztanak ugyan, de a székelyek és a magyarok nemzeti ügyei közösek. A székely-magyar összetartozás napját először 2019-ben ünnepelték meg, akkor avatták fel Agyagfalván az 1848-as nemzetgyűlés emlékházát.

A székelység ősi tanácskozóhelyére 1848 október 16-án az öt székéből mintegy 60 ezer ember érkezett, a "harisnyás" volt székely jobbágyoktól a lófőig minden réteg képviseltette magát. A lelkes tömeg kinyilvánította, hogy "a székely nép a testvériség karjaival kész magához csatolni minden fajú és vallású nemzetet, és ha bármelyiknek szabadsága megtámadtaték, utolsó csepp véréig oltalmazandja", de "megvárja mind a szászoktól, mind a románoktól, hogy keblükben minden törvényellenes bujtoogatást megszüntetvén a két magyar hazát egyesítő és a király által szentesített törvény előtt meghajoljanak". Kimondták a 19-25 éves székely ifjak általános hadkötelezettségét és egy székely hadsereg felállítását. A helyszínen négy dandár alakult, és Székelyföld védelmében rögtön táborba is szállt, az agyagfalvi gyűlés jelentette a székely népfelkelés kezdetét, a székelység csatlakozását az 1848-49-es szabadságharchoz.

Hat éve már, hogy ünneplünk, örvendezünk, összetartozunk. A kezdeményezés szép, de hát naponta hallok románizációt (er-

délyi helyett), szerbezést (délvidéki helyett) szlovákok (felvidéki helyett). Nehéz kinőni a kommunizmusban berögződött pejoratív megjegyzéseket, még akkor is ha Hunyadi, Ady, Kányádi, Kós Károly, Benedek Elek és még lehetne folytatni vég nélkül, mintha a magyar nemzet kulturális kincsét gazdagították volna. A berögződést persze meglovagolják a mai politika moslék koalíciói (ominózus decemberi népszavazás) és újabban a Tisza képviselői, (akik a szavazati joggal nincsenek kibékülve). Ezek a hétköznapiakban haza, gondolataikban nemzetárulást követnek el. Ideje lenne a manapság általuk dicsőített németek, franciák példáját követve nemzetben, és nemcsak napi politikai haszonra gondolni. De ünnepeljünk inkább a nemzet többségével együtt, Dunaszerdahelytől keletre Dunaszerdahelyig. (nem felejtve atyáink 1848-as fogadalmát.)

„Hogy történjen bármi, amíg élünk s meghalunk
Mi egy vérből valók vagyunk”
Békesség Istentől

KCs





A RÉGI BALOLDAL ELTŰNIK, DE AZ ÚJ SEMMIVEL SEM JOBB – SZABÓ GERGŐ JEGYZETE



A legfontosabb kérdés, hogy kell-e nekünk új baloldal. A válasz nem költői, minden gondolkodó ember hatalmas NEM-et mond erre a kérdésre és joggal, hiszen a baloldal bő száz év alatt nem igazán tudott felmutatni semmit a szép szavakon és a roo millió halotton kívül. Kevés olyan figura volt, akiben megbízhattak az emberek. Hazánkban is így volt és várhatóan most sem lesz másképp, hiszen már látható, hogy alakul egy újabb két pólusú politikai paletta, még akkor is így van ez, ha a Medián mindig túlméri választási időszakok között a baloldalt és pontosan csak a választások előtti egy-két hétben tud mérési eredményeket közölni. De kár lenne tagadni, hogy Magyar Péter és sleppje komoly erővel bír, ha nem is a Medián szerinti 39 százalékon állnak, de 30 fölött, az biztos. Ez pedig intő jel mindannyiunk számára és önvizsgálatra is kell, hogy késztessem.

Mert nem lehet elkényelmesedni, a baloldallal szemben sosem. Akkor sem, ha megfáradt, akkor sem, ha részben eltűnik, mint most a rengeteg mocskot összekaparó Gyurcsány-horda és a hazaárulás mintapéldányai, a Momentum csapatai. Mert csupán az elhasznált köntöst cserélik le egy kívül zöld, belül vörös

pufajkára és már készen is vagyunk. Sose gondoljuk azt, hogy mindenki hirtelen okos lett hazánkban, mert a szocializmus bő negyven éve rettenetesen le züllesztette ezt a társadalmat. sok idő kell a gyógyuláshoz. A gyógyuláshoz pedig tettek kellene.

A baloldal pedig igyekszik mást mutatni, mint eddig, hiába állnak mögöttük ugyanazok a politikacsinálók. Most Magyar Péter mögé sorakozott fel a régi baloldal derékhada, lassan a szektások is elhagyják a szemkilövetőt és a többieket, ezen kívül pedig Magyar Péterék a rég kiábrándult, jó ideje szavazni sem vágyó masszából is sokakat bevonzottak. Ők azok, akiket egyelőre az sem tántorít el, ha Magyar összerondított gatyával tántorog a budapesti éjszakában a belvárosi tatárjárást követően, akiket nem érdekel, hogy az ígéretei már most megbuktak, hogy az üres és unalmas beszédei semmire sem jók az elalvason és a szánakozó mosolygáson kívül, talán csupán a bicskanyitogató nyikhaj stílus tudja kissé felforralni az ember vérért. A „nagy ébredők” azonban csodát várnak és úgy követik Magyar Pétert, mint a Múmia című filmben Imhotepet a megbabonázott tömeg. Talán maguk sem tudják, hogy milyen csodát várnak és miért, de várják. A mi felelősségünk pedig az, hogy ahogy normális esetben az ellenzéknek kellene, alternatívát mutassunk fel. A működőképes és veszélyek közepette is erősödő ország, a látható különbség a 2010 előtti korszakkal szemben már nem elég. A hitelességet újra és újra bizonyítani kell, hiszen később hiába kesergünk majd, amikor ismét nekünk kell eltakarítani a nagy ígéretők után a romhalmazt.

Mert azt fognak hagyni maguk után a rombolást követően. Káoszt, anarchiát, kiűrt és eladott országot, valamint reménytelenséget. A csodavárók pedig ismét visszabújnak a csigaházukra, rájönnek, hogy bizony az ígéretések előtt sokkal jobb volt, de ismét könnyen felejtene majd és várják majd az újabb csodát. Ha ők döntenek a jövőnkéről, akkor a nemzet porba hull, ha nem engedjük ki a kezünkől a sorsunkat, van esélyünk a háborús, egyre veszélyesebb világban fényesebbé tenni a magyar nevet.

Szabó Gergő
a PestiSrácok főszerkesztő-helyettese

Arany Agancs Polgári Havilap
Felelős kiadó: Aranyagancs Alapítvány
2040 Budaörs, Vig köz 4/D
ISSN 2786-250X
A kuratórium elnöke: Szilágyi András
Főszerkesztő: Fejes Lajos
info@aranyagancs.hu
aranyagancs.hu
Megjelenik minden hónap
első hétféjén





MERT NEMCSAK MAGADNAK SZÜLETTÉL - 35 ÉV AZ EVANGÉLUM SZOLGÁLATÁBAN

Igazán impozáns díszletek között, a Parlament felsőházi termében tartotta meg megalakulásának 35. évfordulója alkalmából rendezett kongresszusát a Keresztény Értelmiségiek Szövetsége. A rendezvény kapcsán a KÉSZ Budaörsi Csoportjának elnökét, F. Megyesy Pétert kérdeztük, beszélgetésünk során azonban nemcsak a konferenciáról, hanem magáról a szövetségről is igyekeztünk egy kicsit többet megtudni.

1989, a rendszerváltás hajnala – milyen körülmények között és milyen eredeti célkitűzésekkel jött létre a Keresztény Értelmiségiek Szövetsége?

A szövetséget Csanád Béla pap, költő és professzor alapította, az akkori Hittudományi Akadémia gyakorlati teológia tan-
székvezető tanára volt. Alapszabályunkban megfogalmazottak szerint az alapcél, hogy a szervezet keresztény kinyilatkoztatás egészét őrizze, és annak megfelelő megoldásokat dolgozzon ki a társadalom által fölvetett mai problémákra, alternatívákat kínálva ezzel a társadalom számára. Csanád Béla ezt úgy fogalmazta meg, „mert nemcsak magadnak születtél”. Ez a feladat az egyházközösségek, gyülekezetek mellé rendeli a KÉSZ-t, és kettős irányt határoz meg a munkája számára. Egyrészt egy belső misszió: a keresztény értelmiségnek adja vissza az önbecsülését, kellő tartását és ehhez a hitbeli értelmiségi szintű tájékozottságát. Másrészt egy külső misszió: a társadalom felé képviseli a keresztény megoldási lehetőségeket az élet minden területén.

Egy kicsit az alapfogalmakat is tisztázzuk! Mitől keresztény és mitől értelmiségi?

A keresztény szó alatt nemcsak a római és görög katolikus, hanem a keresztény, azaz a protestáns vallásúak is benne foglaltatnak. Fontos kiemelni az értelmiségi szó meghatározását is, itt nem a társadalmi osztályozás szerinti, azaz a munkás, paraszt, értelmiségi besorolást kell érteni, hanem a felelősségteljes, keresztény értékű gondolkodást, cselekvést, tenni akarást, iskolai végzettség nélkül. Itt hadd idézzem Szent Bernát sorait, amely a KÉSZ hitvallásának is mondható. „Ki miért akar tudásra szert tenni? Csak, hogy tudjanak, ez kevélység. Csak, hogy tőlük tudjanak – ez hiúság. Csak, hogy tudásukat eladják – ez nyereszke-
dés. Hogy épüljenek – ez okosság. Hogy építsenek – ez szeretet.

Mekkora taglétszámmal működik a szövetség?

Magyarország legnagyobb civil keresztény szervezetről beszélhetünk, amely több mint 70 csoportot foglal magába. Fontos törekvésünk az is, hogy munkáljuk a nemzet egységét, hogy szorosabbra fűzzük kapcsolatainkat a szomszédos országokban élő magyarokkal. Célunk a teljes magyar egység kialakítása. Az eltelt 35 év alatt a KÉSZ a megkerülhetetlen szellemi központjává, erőforrásává vált a nemzetnek. Hangsúlyozva van ugyanakkor a cselekvés fontossága is, hogy mindenki a maga talentuma szerint igyekezzen jobbítani a helyzetet. A KÉSZ például rengeteg gyűjtést, kreatív programot indít, amelyet a szervezeten belüli kapcsolatok segítségével tud megvalósítani. Gondolok itt például korábban a covid-árvák számára indított gyűjtésekre, vagy most Kárpátaljára, ahol a SegítőKÉSZ akció folyamatosan támogatja a háború borzalmai között élő családokat.



Térjünk rá akkor a kongresszusra. Melyek voltak a főbb témák a rendezvényen?

Immáron ez a szövetség 14. ilyen kongresszusa volt, amely ezúttal azt a címet kapta, hogy „Megtartó közösségeink: család, nemzet, kereszténység”. A jubileumi időpontnak megfelelően kifejezetten rangos felszólalókat hallgathattunk meg. A rendezvényt Jakab István, a Parlament alelnöke nyitotta meg, de beszédet mondott többek között a KDNP elnöke, Semjén Zsolt, Palánki Ferenc megyéspüspök, Szabó István, a Károli egyetem rektorhelyettese, vagy Fűrész Tünde, a Kopp Mária Intézet elnöke. A konferencia díszvendége pedig Michael W. Banach érsek, Magyarország vatikáni apostoli nunciusa volt.

Sajnos, ki kell jelentenünk, hogy nem élünk könnyű idők. Világszinten sem, de hazai szinten sem. Mennyiben befolyásolták ezek a rendezvény hangulatát?

Természetesen több felszólaló is foglalkozott a ma jelenségeivel és az esetleg arra adható válaszokkal. Michael W. Banach érsek például a fiatalok helyzetét emelte ki, amellyel kapcsolatban úgy fogalmazott, hogy nekik most több és más, sőt egyesek szerint szomorúbbak a kilátásaik, mint a mieink voltak, hiszen mi egy könnyebben érthető, kevésbé bonyolult világban nőttünk fel. Mivel a körülöttük lévő világ megfosztotta őket a hitüktől, elvesztettnek tűnnek. Ő is hangsúlyozta, a házasság és a család szerepét, amelyeket támogatni és erősíteni kell, nem pedig aláásni. A család az emberi jellem és az emberi értékek megteremtésének alappillére. A jelen problémáit érintette felszólalásában Semjén Zsolt is, aki úgy fogalmazott, ami „visszataszító, az visszataszító, ami védhetetlen, az védhetetlen, a súlyos bűn, az súlyos bűn”, amit nem hallgathatunk el”. Nincs olyan véték, amit, ha megbánunk és bocsánatot kérünk Istentől és jóvá teszünk, ne találna meghallgatásra. A kegyelem maga az idő, amit kapunk, éljünk vele!

Az alaposabban érdeklődők számára bővebb információ a www.keesz.hu oldalt ajánljuk szeretettel.
-fela-



VÁLOGATÁS AZ ARANYAGANCS.HU HÍREIBŐL



■ **Ismét lesz veszélyes hulladék gyűjtés** - Október 5-én lakossági veszélyes- és e-hulladék gyűjtést tart Budaörs Város Önkormányzata a BTG Nonprofit Kft. közreműködésével. A helyszín ezúttal is az Ifjúság utcai nagy parkoló, ahol 8.00 és 16.00 között lehet leadni a veszélyes és e-hulladékokat.



■ **Átrajzolják a Pest vármegyei választókerületek határait** - A Nemzeti Választási Iroda elnöke, Nagy Attila hét Pest vármegyei választókerület határainak átrajzolását javasolja, miután ezekben a választópolgárok száma több mint 20 százalékkal meghaladja az országos átlagot. Budapesten ugyanakkor csökken a népesség. A javaslat szerint így Pest megye kettővel több, Budapest pedig ugyanennyivel kevesebb képviselőt küldhet a Parlamentbe 2026-ban.



■ **Díjátadó a Városházán** - Ünnepélyes keretek között adták át a Városházán az idei Budaörs Egészségügyért Díjat, valamint a Szakály Mátyás Pedagógus Emlékérmeket. A budaörsi egészségügyi ellátás érdekében kifejtett kiemelkedő szakmai és közszolgálati tevékenység elismerésére alapított díjat idén Dr. Kőmives Csilla a Budaörsi Egészségügyi Központ gasztroenterológusa kapta. A közoktatásért folytatott kiemelkedő szakmai tevékenység megbecsüléseként alapított Szakály Mátyás Pedagógus Emlékérmet idén hárman vehették át, Károly Ildikó Erzsébet, a Budaörsi Illyés Gyula Gimnázium tanára, Kovácsné Kóródi Zsuzsanna, a Budaörsi Csillagfürt óvoda gyógytestnevelője és a Mindszenty József Római Katolikus Óvoda és Nyelvoktató Német Nemzetiségi Általános iskola testnevelő és gyógytestnevelő tanára, Michelbergerné Kaiser Szilvia.



■ **Gondot okozott az eső a Nefelejcs utcai munkálatokban** - a szeptemberi, egy héten át tartó esőzés alaposan megnehezítette a Nefelejcs utcában zajló csatornarekonstrukciós munkát. A kivitelező Pulzus+ Kft. képviselője az Arany Agancs érdeklődésére elmondta, egy héten át gyakorlatilag egyáltalán nem tudtak dolgozni. Svastits Tibor ugyanakkor reményét fejezte ki, hogy tartani tudják a vállalt 90 napos határidőt. Ahogy fogalmazott, sok függ attól is, hogy „találnak-e bármilyen meglepetést a föld alatt”.

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



CSONKA JÚLIA FUNKCIONÁLIS TÁPLÁLKOZÁSI SZAKREFERENS ÍRÁSA 1. RÉSZ

MIK A MINŐSÉGI ALVÁS FELTÉTELEI?

Lehetne mondani, hogy lerágott csont a téma és több ezer cikket találni alvástámogató módszerekről, gyógynövényekről, „csodaszerekről”, jobb lenne előbb viszont mindenkinek tudnia és megérteni, hol sérült meg a rendszer, ha nem jönnek a pihentető álmok.

Arról viszonylag sokat olvashatunk, hogy az alvás maga miért fontos és mennyi sejtfolyamatot befolyásol (tulajdonképpen mindent), ezért a korábbiak után most nem ezzel foglalkoznék, hanem azzal, hogy hol keresd az okát, ha nem tudsz aludni illetve mi kell a minőségi alváshoz?

Hacsak valaki nem végez mindennap mélyrelaxációs légzőgyakorlatokat vagy meditációt, tapasztalhatja, hogy milyen a kialvatlan másnap: a szervezet nem vagy nagyon nehezen tudja kompenzálni az alváshiányt, az ember úgy érzi magát szinte, mint egy átmulatott éjszaka után.

A kérdés tehát, hogy mik a hosszú távon problémamentes, minőségi alvás feltételei?

- Először is, nyugodt elme, tiszta gondolatok. Szerintem ez nem újdonság, viszont alapfeltétel. Mindenki tudja, hogy zaklatottan, rossz érzésekkel nehéz elaludni, majd álmaink is hasonlíthatnak egy krimi-akció-scifire. Bonyolító tényező, hogy nem pusztán a környezeti ingerek, körülöttünk élő emberek okozhatnak éjszakára is feszültséget, hanem az alábbi felsorolásból több minden befolyásolja a neurotranszmitterek regulációját a szervezetben, közvetve akár inszomniát kiváltva.
- Például az inzulinszint. Az inzulinstabilitást is több tényező befolyásolja: táplálkozás, stressz (akár ételintolerancia), mikrotápanyagok jelenléte a szervezetben, mozgás, az alvás maga, stb. A táplálkozásban a napi étrend, különösen az utolsó étkezés ideje és minősége van hatással az éjszakai cukorgörbére is. Ha az inzulinszint nem stabil és leesik hajnalra, akkor bizony kortizolemelkedéssel (cortisol spike) fel fog ébreszteni a szervezet és megtöri az éjszakát. Hogyha IR áll fenn, tudni kell róla, hogy hozzájárul az ún. dopaminerg diszfunkcióhoz, ami depresszió vagy szorongáson keresztül alvásproblémát is kiválthat. Tehát fő az egészséges cukoranyagcsere.



www.etelemeletem.hu/taplalkozasiprogramok

- Hatékony májműködés, gördülékeny méregtelenítési folyamatok, metiláció a következő feltétel az alváshoz. A szervóra szerint hajlani 1-3 között a legaktívabb máj, előtte közvetlenül pedig az epehólyag. Így aki ebben az időben ébred éjjelente, szürreális álmai vannak, beszédes lehet, hogy akadoznak a méregtelenítési folyamatai. Érdemes támogatni mindkét szerv munkáját a táplálkozással, kiegészítőkkal, gyógynövényekkel, akár egyéb „tisztító kúrákkal”, masszázzsal, stb.
- Nyugodt orrlégzés. Nagyon fontos a minőségi alváshoz. Tudjuk, hogy a szájlégzésből könnyen adódó apnoe (légzés-kimaradás) mindenre rossz hatással van az immunrendszertől kezdve a cukorháztartáson át az idegrendszerig és komoly probléma. A könnyed orrlégzés feltételeinek megteremtésével lényeges tehát arra figyelni, hogy ne a szánon vegyünk levegőt éjjel (nappal se). Biztosra is lehet menni a Buteyko-tapaszt használatával és így nagyban elősegítjük, hogy pl. kellő ideig legyünk mélyalvásban. Emellett a napközbeni rendszeres légzőgyakorlatok vagy akár alvás előtt végzendő fajták is nagyon sokat tudnak segíteni, hogy éjjel megfelelően aludjunk.
- Elektrolitok egyensúlya. Sokan szednek magnéziumot, de egyrészt nem eleget, másrészt az esetek többségében nem a legjobb formában, valamint megfelelnek a nátrium-kálium-magnézium egyensúly szem előtt tartásáról. Ez pedig elengedhetetlen a nyugodt végig alváshoz éjjel beleértve azt is, hogy a vese, húgyhólyag ne ébresszen többször vizezési ingerrel. Nem jelent jót, ha éjjel többször ki kell menni, ez fontos jelzés.
- Fehérje-aminosavak bevitele szintén kiemelendő. Sok vegánnál probléma, hogy nem tudnak aludni éjjel, de ehhez nem kell vegánnak sem lenni, csak aminosavhiánnyal létezni. Az elegendő és megfelelő fehérjebevitel, az esszenciális aminosavak pl. a triptofán nélkülözhetetlenek a szerotoninszintézishez és nyugodt alváshoz. Nagyon meghatározó a komplex fehérjeforrások elegendő fogyasztása! Az átlag ember nem eszik „túl sok húst” közel sem... inkább keveset, kevés zöldséget, sok lisztet és olajat... (folytatjuk)

Csonka Júlia
funkcionális táplálkozási szakreferens

VI. Budaörsi



Oktoberfest

2024. SZEPTEMBER 27-28.
PÉNTEK - SZOMBAT

HELYSZÍN

Mindszenty Iskola udvara - Budaörs, Templom tér

PÉNTEK:

Badár Sándor önálló estje 19.00

SZOMBAT:

Ludas Matyi - Hahota Gyermekek Színház - 15.00
ingyenes, interaktív, rímekben megírt előzenés mesejáték
Illatos, natúr habfürdő MosóMami-val - Workshop - 16.00
Szomori fiúk - 18.00

Este hamisítatlan sváb hangulat, sramlizene, retro-slágerek.
Zsákbamaczka és tombolajáték értékes ajándékokkal.
A rendezvény ideje alatt a helyszínen étel és ital vásárolható.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alap



AGRÁRMINISZTERIUM