

Zsákfalvi Riporter



Bajban ismerszik meg a közösség

Kutatások szerint katasztrófák idején felébred az emberek közötti együttérzés. Bár a magyar társadalom meglehetősen individuális, falunkban röpké egy hónap alatt számtalan jelét tapasztalhattuk a szolidaritásnak. Lapzártánkkor már 27 önkéntes segítő áll készenlétben, hogy bevásárlással, ügyintézással segítse időseink otthonmaradását. (Címlapképünkön egyikük, Gál Böbe)

Facebook-függő nővér

A képernyőkön keresztüli új világgal talán esélyt kapunk a változásra – 6. old.

Időseink bezártsága

Hogyan kerülhető el az izoláció és az elmagányosodás – 3. old.

Karantén-körkép

Bemutatjuk, hogy ki miként küzd meg a kialakult helyzettel – 4. old.

A borosjenői Suttogó

A friss levegőn csak két dologra figyelünk, saját belső világunkra és a lóéra.

A kucsmagomba

Ezek a gombák mind ehetőek, de csak 20 perces hőkezelés után.

Érdekes helyek a hegyen

Egy eldugott barlang és egy mészkő-zuhata a Nagy-Kevély túloldalán – 14. old.

Tojásfestés tippek

Dédanyáink hagyományai természetes anyagokkal – 16. old.

A Mesterek Mestere

Pilisborosjenői szakember nyerte el a Mesterek Mestere Díjat – 12. old.

Építsünk lelki hidakat

Balázs Nelli pszichológus tanácsai a szokatlan helyzetre – 6. old.



fotó: Kádár Viktor

A mi faluközösségünk

Az egész világon terjed az új koronavírus. Minket sem került el, már itt van velünk is. Iskolák, óvodák, egyetemek, szórakozóhelyek, munkahelyek zártak be. Már nem is tartom elképzelhetetlennek, hogy én is úgy védekezzek a vírus ellen, ahogy a tévében láttott kínai emberek. Legtöbbünk otthon ragadt, sokan iskolás, óvodás gyerekekkel bezárva a négy fal közé. Mindez egyrészt nehézséget jelent a gazdaság számára, de vannak pozitív hozadéka is. Picit talán lelassulunk, átgondoljuk a dolgokat, az életünket.

Nekünk, szerencséseeknek jutott egy kis kert és a gyönyörű Pilis. Kisközösségek ilyen nehéz helyzetben jól össze tudnak fogni és egymást segíteni. Ezen a 4000 fős településen nagyon sok tenni vágyó, természethez közel álló fiatal család él, akik szerintem példamutató módon szerveződnek.

Itt alakult meg például a facebookos Kenyérke közösség. Tagjai olyan helyi háziasszonyok, akik kovászt készítenek, egymásnak továbbadják, és tanácsokkal látják el egymást, valamint online közös sütést is szerveznek, hogy minél jobban át tudják adni egymásnak kenyérsütési tapasztalataikat. Többen kezdenek el tyúkot tartani, így saját, házi tojáshoz jutnak, illetve tudnak másoknak is adni belőle. Az idős rászorulóknak önkéntesek vásárolnak be, váltják ki a gyógyszereiket, hogy

ne kelljen elhagyniuk a házaikat, ezzel is csökkentve a fertőzésszélyt. A helyi pékség elkezdte megszervezni a házhoz szállítást, hogy még kevesebb embernek kelljen egy helyen összetömörlünie, vagy elhagyni otthonát. A helyi kisboltban minden vásárló után lefertőtlenítik a kosarakat, és egyszerre csak egy ember tartózkodhat benn. A könyvtár olvasnivalót szállít házhoz, nem csak könyvtári tagoknak – fiataloknak kötelező olvasmányt, időseknek gyógyszert kiváltva, bevásárolva a szellemi táplálék mellé. A helyi kisvendéglő nemcsak ebédet szállít ki, hanem felveszi a kifli- és gyógyszerrendelést is. A helyi orvosok segítik egymást és a közösség más szereplőit is, hiszen adtak tanácsokat a lakosságnak, védőfelszerelést akár az önkormányzatnak, védőnőknek, pedagógusoknak. Az egyházak helyi képviselői hiány- és társaságpótló telefonvonalakat létesítenek, hogy meghallgassák a beszélgetésre vágyókat – függetlenül vallásuktól, felekezetüktől. A digitális oktatási rendre áttért helyi iskola felméri és számítógépekhez segíti azokat a diákokat, akiknek korábban nem voltak az új távoktatáshoz szükséges eszközeik – önkéntes munkával új életre kelnek már használaton kívüli gépek, nyílt forráskódú operációs rendszerekkel. Maszkot készít a könyvtáros, a dadus, a varrónő – hogy legyen a falunk.

írta:

Zmeskál Zita

ujzag@2097.hu

otthon kenyeret, vásárolnánk helyit, olyan termelőktől, akiket még ismerünk is. Tudatosan nem új-zélandi almát tennénk a bevásárlókosarunkba, hanem hazait, minél inkább helyit. Kevesebb terméket szereznénk be a szupermarketekből. Inkább a saját kertünket ásnánk fel és vetnénk be, illetve közvetlenül a helyi termelők áruit keresnénk – ezzel csökkentve környezetünk terhelését is. Igyekeznénk inkább belföldön nyaralni, akár a tömegturizmus szokásos célpontjain túl felfedezve szűkebb régióinkat, vagy legalább kevesebbet repkednénk a kontinensen belül, hanem élvezve a lelassulást, nyaraláskor is használnánk a kontinens vasútjait. A fiatalok nem a kontinens évente változó nagyvárosi fesztiváljain felejtene el az egész éves iskolai hajtást, hanem egy menő kárpátokbeli vagy bükk gerinctúrán, vagy élmény- és adrenalingazdag Rába-vízitúrán töltödnének fel. Nem repülnénk el egy csésze kávéra egy másik országba, csak mert összejöttek a légitársaságtól kapott bónuszpontok, és oda volt olcsó a repülőjegy. Figyelnénk arra, hogy óvjuk a Földet, hiszen ez az Otthonunk. Ha tönkreteszük, nem lesz élhető sem nekünk, sem a gyermekeinknek. Ez a mostani válság számomra erős figyelmeztetést jelent arra nézve, hogy a világ nagyon rossz irányba tart, és most lehetőséget kapunk arra, hogy a válságból való kilábalással egy új és helyes útra térjünk, sokkal jobban tisztelve a természetet és egymást.

Próbáljuk meg! Ha sikerül, nemcsak gyerekeink élhetnek majd meggyőződés szerint egy jobb világban, de ellenállóbbak is leszünk a következő világjárvány esetére!

Adjunk munkát egymásnak!

A koronavírus okozta válsághelyzetben felértékelődött helyi gazdaságunk jelentősége. Mostanában szinte ki sem mozdulunk lakhelyünkéről és településünkéről, másrészt sok lakótársunk megélhetése bizonytalanodott el átmenetileg, vagy végleg.

Aknázzuk ki ezt a helyzetet közösségünk építésére és hozzunk létre együtt egy szociális hálót új munkakapcsolatokkal, amely mindannyiunkat megtarthat ebben a nehéz helyzetben. A 2097 Falufórumon – és idővel a pilisborosjeno.hu-n – elérhető űrlap kitöltésével a helyi iparosokat, termelőket, művészeket és vállalkozókat próbáljuk – közösen – összegyűjteni.

Frivaldszky Bernadett

Időseink négy fal közé zárva

Hogyan kerülhető el az izoláció és az elmagányosodás



A skype-os meséléssel szülő, gyerek és nagyszülő egyaránt jól járnak *fotó: id. Kádár Viktor*

Rengeteget hallhattunk, olvashattunk arról, hogy az idősek, a szépkorúak vannak a legnagyobb veszélynek kitéve a vírus kapcsán. Sokan sokféleképpen reagáltak erre, de a többség úgy döntött: még jobban odafigyel szüleire, nagyszüleire, idős rokonaira. Gyönyörű kezdeményezések indultak, hogy megoldott legyen a bevásárlás, gyógyszerek beszerzése vagy kisállatok sétáltatása. Ezen túl viszont nagyon fontos, hogy az elmagányosodás és izoláció lelki jelenségével is tisztában legyünk. Sajnos az a folyamat, hogy társadalmunk „lekapcsolódott” az idősekről, már jóval a vírus előtt elkezdődött. Most megkaptuk az esélyt, hogy újra fókuszba kerüljenek, hogy visszataláljunk hozzájuk.

Tartsunk rendszeres kapcsolatot!

2020-ra már az idősebb emberek nagy része is megtanult egy-két online kommunikációs csatornát használni, hiszen ugyebár az utóbbi években az sem ritka jelenség, hogy az unokák nemhogy másik városban, de másik kontinensen élnek. Számítalan cég is már erre építette reklámkampányát. Ezt a tudást most kamatoztassuk! Ha belefér, fizessünk elő nagyobb internet csomagra, hogy biztosítva legyen az elérhetőség. Illesszük be a mindennapokba a beszélgetést, akkor is, ha eddig ennél jóval ritkábban tartottuk csak a kapcsolatot. Ha lehet képpel, videóval folytassuk le a beszélgetéseket, minden résztvevő számára többet adhat, ha láthatják is egymást. Betartva a biztonságos távolsá-

got előben is lehet beszélgetni, például utcán, kertben, erkélyről. De ne feledkezzünk meg azokról sem, akik két különböző városban, országban ragadtak, távol idős szeretteiktől! Akik bármi okból, de nem tehetik meg, hogy saját maguk gondoskodjanak idős rokonairól. Ha jóban vagyunk a szomszédokkal, akkor velük is lehet erősíteni a kapcsolatot és nem szégyen kérni, hogy olykor nézzenek rá karanténba kényszerült szerettünkre.

Lehet szórakoztatni is

Többszörösen nyertes helyzet, ha kisvideókat készítünk. Ez lehet családi program, vagy, ha már gyermekünk életkora engedi, akár saját projekt is. A bölcsődés, óvodás korú gyermekek szeretnek énekelni, előadni, szerepjátékokat játszani, segítsünk nekik egy-egy filmet leforgatni, amit aztán át lehet küldeni a rokonoknak.

Találjunk ki feladatot!

Gondoljuk végig, melyek szüleink, nagyszüleink erősségei. Vajon mit tudnánk tőlük ilyen helyzetben kérni? A nagyik többsége tud/ szeret varrni, kötni, horgolni. Kérjük meg, hogy minden családtagnak készítsenek valamit. Vagy akár nagy takarót, a székekre párnát, egyéb lakásdíszeket. Varrjanak maszkokat. Bár ez ügyben sokféle hallani, hogy a házilag készített maszkok mennyire hatékonyak, de ugye kísérletileg bizonyított, hogy a placebo is működik bizonyos szintig!

Ami azonban biztos, hogy sokkal jobb, ha van elfoglaltság, mint-

ha nincs. Pótolhatatlan élmény az, ha az ember hasznosnak érezheti magát!

Engedjük, hogy segíthessenek!

Mindenki tud valamit. Mindenki tud valamiben, valahogyan segíteni az idő strukturálásában, csak rá kell jönnünk, hogy miben, hogyan? A szülőknek is hatalmas segítség, ha a gyerekek fókuszba kicsit lekerül róluk, például úgy, hogy a nagyszülők mondanak egy mesét, vagy énekelnek velük, játszanak a gyerekekkel online csatornákon. Ha ez csak napi 1 óra, de rendszeresen, akár minden nap lehetséges, az a legjobb! A hangsúly a rendszerességen van.



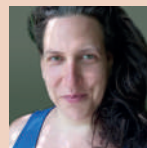
Szeretet és tisztelet!

Mindenkinek nehéz most, de próbáljunk empatikusak, együttérzőek lenni s gondoljunk bele, ha nekünk ilyen nehéz, vajon nekik mennyire lehet az?

Minél idősebbek vagyunk, annál nehezebb megugrani a változásokat, alkalmazkodni a merőben új helyzetekhez. Igyekezzünk a dühünket, félelmünket ne az időseken levezetni!

Ne alázzuk, szégyenítsük meg őket, hogy „Jaj, mama, hát még mindig nem érted?”

Kérjük meg tizenéves kiskamasz gyermekünket, hogy magyarázza el nekünk kedvenc telefonos app-ját. Ja, hogy nem értjük meg elsőre? Na ugye! Szeretet és elfogadás a krízisben is.



írta:
Suskó Nikolett
ujsg@2097.hu

Alakult egy segítői csoport (pszichológusok, pszichiáterek, mentálhigiénés szakemberek), amelynek tagjai pro bono nyújtanak krízisintervenciót, lelki gyorssegélyt online. A csoportba én is jelentkeztem, keressenek bennünket bátran, bizalommal!

www.psz.hu

GYŰJTÉS RÁSZORULÓKNAK

Fogjunk össze a nehéz helyzetbe jutottakért! A járvány megfékezése miatti korlátozások többeknek a napi megélhetését lehetetlenítették el! Töltsük fel a Családsegítő készleteit, hogy senkinek se kelljen nélkülöznie! Az adományok gyűjtésének jogszabályi előírásai, feltételei vannak. Ennek feltételei a 2097 Csoport Egyesületnek van meg, mert megfelel minden ehhez szükséges jogi, adatvédelmi, pénzügyi előírásnak. Adományát online átutalhatja a 2097.hu oldalon. Az összegyűlt pénzt átadjuk az önkormányzat szociális kötelezettségeinek jelentős részét végző Családsegítőnek. Köszönjük nagylelkű segítségét!

IDŐSEKNEK VÁSÁRLÁS

Nem lehet tudni meddig tart ez a szükségállapot és egyre több a telefonáló idős falunkbeli, aki a bevásárláshoz, gyógyszereinek kiváltásához, halaszthatatlan postai ügyintézéséhez kéri a segítségünket. Rendkívül hálásak vagyunk, hogy már szép számmal jelentkeztek és nagylelkűen felajánlották segítségüket az önkéntesek, így segítve az időseink életét ebben a nem mindennapi kihívásokkal teli időszakban.

Legyünk még többen!

Amennyiben Te is szívesen segítenél, de még nem jelentkezél, kérlek, tedd meg ezt a programok@pilisborosjeno.hu-ra küldött levéllel.

Köszönjük!

Karantén-körkép

■ összeállította:
Gedeon Tímea

Mindannyian nehéz időket élünk meg a bezártság miatt. Talán segít, ha tudjuk, hogy mások hogyan küzdenek meg a helyzettel, vagy akár az is, ha látjuk, hogy másoknak még nagyobb gondjaik vannak. Rövid interjúkban arról kérdeztünk meg néhány helyi lakost, hogy miként éli meg a koronavírusos időket, hogy telik egy napja, mi változott az életében, mi az, ami nagyon hiányzik, és mi az, ami – esetleg – jobb lett?

Dudás Zs. Nikoletta, anya

Jelen helyzet erőt próbáló. Számunkra mindenképp az, mivel bejárónőként nem dolgozhatok úgy, ahogy korábban, és a kislányomat sem hagyhatom magára itthon. Én olyan típus vagyok, aki nehezen bírja a szabályokat, a korlátozásokat, a lányom is ilyen. Ketten vagyunk összezárván most és a káosz lett úrrá a mindennapjainkon. Amikor ezt írom, még csak az 5. napja tart a bezártság. Meglepő módon magától kel és 7-kor leül tanulni, de sajnos hibázik, elfárad, megunja. Adok időt neki, hogy lazítson és leülök, segítek neki. Már elfáradt és elege van. Nekem is! Nem tudok dolgozni és itt az albér-



A járványügyi szórólap terjesztése közben

let, ami nem kevés. Vajon hogyan fogom kifizetni a társadalombiztosításomat, ha ez sokáig tart? Hármunkra egy fizetés maradt. Párom egyre többet vállal, amikor hazaesik már szinte csak beajul az ágyba. Állataim is vannak, akiket etetnem kell. Egy hete azon gondolkodom, hogy mi legyen az agarammal, akit korábban bevállaltam, de jelenleg nem tehetem már meg, hogy 6 ezer forintért rendeljek neki három hetente speciális állateleséget.

Az önkormányzatnak két napig szórólapoztunk a gyerekekkel, ez alatt legalább láttunk valamit. Sokan otthon lazulnak, napoznak, együtt sportolnak. Nálunk feszültség, aggodás, stressz és a mindennapos kapkodás lett úrrá a családon.

Gyakran pánikhangulat tör rám. Főleg, mikor negatív cikkeket olvasok a témában. Én most minden miatt aggódom, de leginkább amiatt, hogy meddig bírja a lányom ezt így.

Koller Márta néni, nyugdíjas

Nehéz a bezártság, az, hogy nem találkozhatok a rokonaimmal. De szerencsére a gyerekek bevásárolnak, amikor szükségem van rá. Legfeljebb az udvarra megyek ki. Szárazra mostam már a kezemet elővigyázatosságból.

A napjaim eltelnek, mindig csinállok valamit, nagytakarítást, vagy keresztrejtvényt fejtök. A hirdetési újságokat már meg sem nézem, úgysem tudok vásárolni. Kiülök a napra, és tudok beszélgetni a szomszédokkal, kerítésen keresztül, ha nagyon unatkozom. Szerencsére jó a szomszédi kör is, lehet rájuk számítani: egyikük levitte a csekket a postára, és mindig megkérdezik, segíthetnek-e valamit.

Nincs mise ugyebár, de reggel 7-kor a Szent Gellért-kápolnában adnak misét, azt szoktam megnézni a tévében. Van egy családi oldalunk a Facebookon, ott minden reggel bejelentkeznek a rokonok, és elmondják, hogy kivel mi van.



A pápával legtöbbször egyébként is csak a TV-ben találkozunk

Korábban a kereskedelembe dolgoztam, most sajnálom őket, nehéz nekik. 25 éves az egyik unokám, aki műkörmös, ő sem dolgozik már. A lányom magánóvodát vezet, az is bezárt, és ott is csak készenléti díjat fizetnek a szülők. Sajnálom a kisebbik unokámat, aki úgy várta a húsvétot, és most nem jöhet hozzám. Én magam azért majd megtartom a húsvétot itthon, egyedül. Szoktam venni sonkát, rokonoktól, most is elhozatom. A templomi szertartásokat húsvétkor is a tévéből nézem majd.

Keömley-Horváth Bence, doktorandusz és startup CTO

Korábban egy átlagos napom úgy nézett ki, hogy reggeltől késő délutánig az egyetemem voltam, többésmagammal egy szobában. Gyakorlati órákat tartottam diákoknak, és a cégünk kapcsán sok megbeszélés volt. A kettő között programoztam és biológiai szimulációkat futtattam. Az ebéd mindig fontos társadalmi esemény volt, mint ahogy a sport (röplabda és squash) és a társasjáték is. Este közös sorozatnézés és séta a családdal, neten játék barátokkal és olvasás volt a bevált menürend.

Félő volt, hogy home office-ban az utolsó programpont fogja eluralni az életemet. Végül az vált be, hogy reggelente a Google naptárban megtervezem a napomat. Kivel lesz online megbeszélés Zoomon, megnyit haladjak aznap a programozással és szimulációval, és miképpen legyen a heti távoktatásom (videókészítés, online bejelentkezés). Sport gyanánt maradt a kirándulás, pingpong és kertészkedés, társasozni pedig a családdal fogunk, ha végre ők is home office-ba kerülnek.



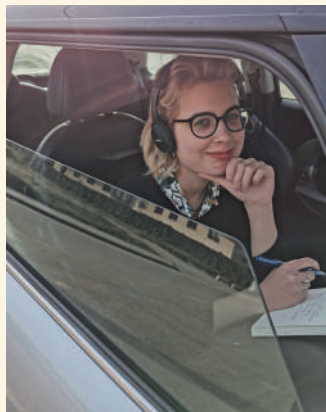
Ágyáskészítés

Ez így jól hangzik elméletben, a gyakorlat némiképp árnyaltabb. Alapból minden napra 8 óra tennivalót osztok be szünetekkel. Sajnos ezek a szünetek időnként hosszabbak, mint szeretném. Ilyenkor a tervezett kötelezettségeket a naptárban is odébb tolom, de ez gyakran már nem fenntartható. Ez néha nyomasztó tud lenni, de elfogadom, hogy ebbe belejönni egy folyamat, ami hosszú távon egy hasznos képesség.

Elképzeltető, hogy megbízást kapunk társaimmal a karantén célszerű feloldására, ezért szakmabeliként elfogadom azoknak a kollégáknak a véleményét, akik a kormánynak jelenleg is a javaslatokat adják. Bízom bennük.

Lénárt Flóra, érettségi és felvételi előtt álló diák

Hogy lehetne szeretni a bezártságot, a csendet, a magányt? Elárulom nektek, amikor a koronavírus betört kis kontinensünkbe, az én életem nem változott meg olyan radikálisan, mint a tiétek. Én introvertált vagyok, nem passzol hozzám ez a kor. De most, végre! Szeretem, hogy nem kell megfelelni a sok – és felesleges – elvárásnak. Szeretem, hogy más értékek váltak fontossá: odafigyelés a szűkebb környezetünkre, így a családkra is, mert ebben a helyzet-



Történelemóra online, autóban ülve

ben egymásnak kell megfelelnünk, különben totálisan a másik agyára fogunk menni. Szeretem,

hogy végre eljött az elmélyülés időszaka. Szeretem, hogy átalakultak a prioritások. Nem az a fontos, hogy időben beérjünk iskolába/munkába, hogy hova ülünk be sörözni délután, hanem az, hogy mit kezdjünk magunkkal: egyéni szempontból hogyan élésszük fel a kreativitásunkat, vagy társadalmi szempontból hogyan juttassuk el a nagymamának, anyukának az élelmi-szert, gyógyszert.

Ahogy Weöres mondta: "Legtöbb mai ember az érzélgős regények módjára nézi a világot: amerre vágai terelik és akik e vágyait segítik, azok a jók; vágyainak gátlói a rosszak."

Azt vettem észre, a koronavírus is hasonlóképp rossznak érezzük, mert gátol a vágyainkban. Én máshogy látom, sőt, drukkolok a járványnak, hogy győzze le ezt az érzélgősséget, nagyon-nagyon erősen hiszek egy tisztább, egészségesebb életben. Az a mérhetetlen bolygó- és önpusztítás, ami az elmúlt 60 évben történt, meghozta "termését". Ezek vagyunk mi.

A koronavírus válasz mindarra, amit tettünk, és amit tennünk kellett volna. Szóval, ne bánjátok, ne utáljátok a helyzetet; szeressétek! Most rajtatok a sor, hogy introvertált szerepet játszatok.

Medvecki Réka, háromgyermekes családanya

Volt jópár álmatlan éjszakánk az elején. Legjobban akkor fáj, amikor a párom, vagy a gyermekeim fogalmaznak meg hiányt. Azt nagyon nehéz elviselni. De az igazi együtt pillanatok nagyon felemelőek tudnak lenni.

Sűrűek a napok, sosem unatkozunk. Na jó, a gyerekek néha, de a tavasz segít ezen. A gyerekekben könnyen felülkerekedik a túlélő ösztön, amit mi, felnőttek sokszor nehezen hozunk elő és – ugyan kifejezik, hogy uncsi, vagy hiányoznak az ovis- és iskolatársak, – de a következő percben már az edzést pótolják a szénabálára mászva.

Hiányzik nagyon a barátaimmal való kapcsolattartás, a szellemi társakkal való közös munka, de leginkább az „énidő”, az olvasás, a kézimunka, a mozgás.

Mi változott? A muszáj miatt többször lépek át gyermeki önzésemből az odaadó anya szerepébe. Ha néha úgy is érzem, hogy belefáradok a mindennapokba, akkor is felold, ha azt látom, hogy a gyerekeim, vagy a párom megnyalják 10 ujjukat az ebéd után, vagy – ugyan nagyjából csak 10 percre, de – patyolat környezetet teremtettem a vírusos helyzetben és még sétálni is voltunk, na és egy kis virágot már el is ültettünk.



Falmászás helyett a szalma bálán edzenek a lányok

dolok, akkor bizony még van mit leküzdenem.

A nagyvilágba kitekintve látom a változás lehetőségét is. Ez reményt is hoz, de tudom és a bőrömről is érzem, hogy ez a változás csak komoly belső munka és nehézségek árán mehet végbe. Ez nem a könnyebik út. De ez az ára, hiszem, hogy megéri végigmenni az úton.

Azzal tehetünk a legtöbbet, ha minél többször sikerül az itt és most. És itt, Pilisborsosjenőn többféle segítséget is kaphatunk ehhez. Élünk vele! Bátorságot, erőt és vidámságot kívánok mindannyiunknak!

Azért nem mindig sikerül a félelmeket, a szorongást kizárni. Ha az óvatlankodónak tűnő 89 éves nagymamámra, vagy akár a munka nélkül maradt milliókra, vagy az intenzíven fekvőkre és ott dolgozó ismerőseimre gon-



Mandellbrot
PÉKSÉG

KOVÁSZOS KENYEREK,
MINŐSÉGI ALAPANYAGOKBÓL
KÉSZÜLT PÉKSÜTEMÉNYEK.
HELYI KÉZMŰVES TERMÉKEK, KÁVÉ



Fekete Éva Kertészete

zöldségpalánták
évelők és egynyáriak
balkon virágok

nyitva ápr. 20-tól
hétfőtől szombatig
10-12h 65 év felettiek
12-15h 65 év alattiak

Pilisborsosjenő
Lovarda utca 6.
06-26 / 816-051
06-20 / 293-7377

Házhozszállítást is vállalok.

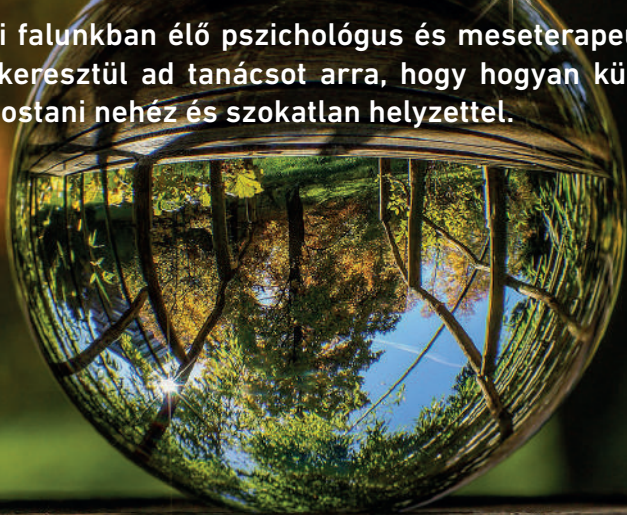


portréfotózás • kdarviktork.hu



Építsünk hidakat

Balázs Nelli falunkban élő pszichológus és meseterapeuta egy afrikai népmesén keresztül ad tanácsot arra, hogy hogyan küzdhetünk meg lelkileg a mostani nehéz és szokatlan helyzettel.



írta:
Balázs Nelli
mesebarlang@yahoo.com

Az egész világ lakosságát, így kicsi falunkat is néhány hete lebénította egy hirtelen beállt vészhelyzet. Minden krízishelyzetre igaz az, hogy a kezdeti lebénult állapot után valahogyan elkezdünk viselkedni a kialakult helyzetben. Van, aki gyors segítséget szervez, tájékoztat, figyelmeztet, vannak, akik stresszelnek, pánikolnak, addiktív anyagokhoz nyúlnak, és van, aki csak bagatellizálja a helyzetet. Váltakozik a félelem, szorongás, dühösség érzése, majd a kimerült idegrendszer apró pihenőket tart, hogy aztán újra stresszelhessen, melynek mértéke egyéni. Az emberek előzetes tapasztalatán és tudásán, megküzdési stratégiáin múlik, hogy ki mit fog kezdeni a megnövekedett stressz-szintjével, milyen utakat talál a megnyugvás,

stressz forrása lehet abban az esetben, ha az információ nem hiteles forrásból származik és túl sok van belőle.

Az internet oldalai teli vannak tanácsokkal, hogy mi mindent kezdhetünk a megváltozott élethelyzetünkkel. Vannak azok a szakemberek, akik a pillanatnyi pánik és szorongás csökkentésére keresik a megoldásokat. Fénykorukat élik a meditációs, relaxációs lehetőségek. Sok szakember a vírus megjelenésében és annak leküzdésében új lehetőséget lát a világ és önmagunk jobbításához, átváltoztatásához. Nagyon sok hasznos információ található ezekről a lehetőségekről a www.psz.hu oldalon.

A munkám során azt tapasztaltam, hogy a legzavarosabb, legbénítóbb élethelyzetekben is a személyiség ép és egészséges részéhez érdemes kapcsolódni. Bennünk van az az ősi tudás és képesség,

ami kivezet bennünket a krízisből, amivel fel tudunk állni veszteségeink után, és újrakezdeni.

Azt az időszakot éljük, hogy vissza kell nyúlnunk a természet tudásához. Ne csak a gondolkodás, érvelések oldaláról közelítsük meg az elakadásokat, hanem az érzékelő jelenlét, a megérzések felől is. A természet el tudja különíteni, mi a fontos és mi a nem fontos. A saját egészséges énrészünket úgy tudjuk megőrizni és fejleszteni, hogy mi is szétválasszuk a fontosat a nem fontostól. Ez egy javasolt út.

Vegyünk két kis kosarat, az egyikbe rakjuk bele azokat a dolgokat, amelyek nem fontosak, pl. luxus- és kényelmi kiadások, gyakori bevásárlás, megszokott szociális élet, a tananyag szigorú követése. Ezekkel most ne is

foglalkozzunk. A másik kiskosárba kerülnek a fontos dolgok, ami mindenki számára más és más lehet, mégis, talán vannak közös metszéspontok. Ezek pl. az egészség megőrzése, az immunrendszer megtámogatása, a gyermekek és a család megerősítése és egyben tartása. Nagyon fontos a falunk közösségének megtartása is: mindenki segítsen, ahogyan éppen tud. Fontos még a munka megőrzése, olyan tevékenységek végzése, amelyek megnyugtatónak, közelebb hoznak magunkhoz. Gondoljunk bele, milyen jó helyen lakunk; mindenkinek van egy kicsi szeglete a természetből, ezt szépihethi, hasznossá teheti. Egyszerűen, a fontos dolgokra általában van ráhatásunk. Tőlünk függ az is, hogy naponta mit eszünk, kivel és hogyan kapcsolódunk, rajtunk múlik, hogy segítünk-e vagy sem. Persze, vannak helyzetek,

Ingyenes lelkisegély falunkbelitől

Összegyűjtöttem néhány fontos támpontot, amelyekkel mindenki jobb mederbe terelheti a krízishelyzetre oly jellemző szorongását.

Minden érzés megengedett és rendben van, mégis, ha valaki azt veszi észre, hogy a mindennapi feladatait sem tudja rendben elvégezni, mert túlnőtt rajta a szorongás, akkor kérjen segítséget, ossza meg valakivel elakadásait, vagy vegyen néhány lap papírt, és addig írjon, amíg ki nem üresednek az érzései.

Jó, ha tudatosítjuk magunkban azt, hogy az emberek évszázadok óta felül tudnak kerülni a bizonytalanságon, és meg tudják oldani a felmerülő problémákat – persze a sikeresség egyéni, de tanulhatunk másoktól.

– Nagyon fontosak az „itt és most” megerősítő gondolatok; ki is lehet írni őket a lakásba – néhány ötlet: tudok tenni az egészségemért, tudok vigyázni magamra, ismerem a testem jelzéseit, kitűnően terhelhető vagyok, van fogódzóm...

– Fontos eltervezni kisebb dolgokat, olyanokat, ahol gyorsan látszik az eredmény.

– Nagyon fontos a fizikai aktivitás bármilyen formája (takarítás, kertészkedés is).

– Vegyük számba saját és családunk erőforrásait, és nézzük meg, hogy saját magunkon belül mit tudunk hozzáadni saját megnyugtatósunkhoz, a megküzdéshez.

– A szuggesztiók használata nagyon fontos: aki el tudja képzelni a célt, az könnyebben el is tud oda jutni. Minél részletesebben képzeljétek el azt, hogy megbirkóztam a dolgokkal, túl vagyok a krízisen!

– fontos a jó hangulat, az együtt töltött idő, kisebb pihenőidő,

– a szorongásoldó mesék olvasása!

Akinek nem megy egyedül, az éljen az ingyenes lehetőséggel, és írjon bátran a mesebarlang@yahoo.com címre – a részleteket már személyesen fogjuk egyeztetni.

Szeretettel várok minden bátor, önmagát megosztani vágyó embert!

Balázs Nelli
klinikai szakpszichológus

„Bennünk van az az ősi tudás és képesség, ami kivezet bennünket a krízisből

az új helyzet kezelése felé. Ennek az időszakát éljük most.

Újra kell szerveznünk az életünket a tanulás, a munka, a család és a szabadidő mentén. Hiányzik életünkől a szabadság érzete, az aktív fizikai kapcsolatot, a kultúra, az aktív sport és a szociális élet. Helyette még jobban beférkőzött életünkbe a digitalizált világ, sokan a neten lógnak a tanulás vagy munka miatt, vagy mert épp a nagyszülővel, távol rekedt barátaival tartják a kapcsolatot. Így majdnem hogy elkerülhetetlen az információáradat, ez pedig újabb

amikor a sors felülír mindent; ennek a mostani helyzetnek is vannak ilyen momentumai.

Válsághelyzetben apró lépésekben érdemes gondolkodni, senki sem tudja, mi fog történni, és épp ez a bizonytalanság az, ami félelemmel tölti el az embereket. Félelmeink, veszélyérzetünk áthidalására a legjobb hidakat építeni. A hídnek óriási szerepe van az összekötésben, kommunikációban, átjáróként szolgál két világ, két szemlélet között. Ahol eddig nem lehetett könnyen átgátni, ott most hirtelen új, egyszerűbb lehetőség mutatkozik csak azért, mert áthidaltuk. A híd biztosítja a megtisztulást, a reményt, különböző világokat köt össze. Ha képesek vagyunk hidat építeni, a túloldalon vár bennünket egy újabb világ. Építsünk hidakat megszokott gondolkodásunk és a kreatív ötletek közé. (A gyerekerápiákban vannak olyan játékok, ahol egyértelműen látszik a gyerek gyógyulási folyamata, amikor a szétszacadt szigetek, emberek közé hidakat kezd építeni.) Építsünk hidat a reménnyel, építsünk hidat a jövőnkkel. Nagyon fontos fogódzókat találni, amelyekben elmélyülünk, amelyek továbbvisznek bennünket, ahova átvissz bennünket a hídunk. Lehet ez bármilyen aprócska dolog: tea, dallam, állatok ellátása, valakivel való beszélgetés, játék, műsor – a lényeg, hogy ezáltal kiszámíthatóbbá váljon a napunk. Legyen az a napi kihívás, hogy minél több hidat veszünk észre saját magunkon belül, másokkal és a világgal, új lehetőségekkel. Ehhez javaslok egyik kedvenc mesémet, amelyben a lefagyott, szorongással teli kovács, akinek szintén egyik percről a másikra vált fenyegetővé az élete, hidat tudott építeni saját maga és egykori „bolond” osztálytársa közé. Két különböző világ találkozott, és ebből megszületett a felszabadító megoldás.

Keressünk minél több olyan helyet, embert, fórumot, ahol hidat építünk, és a szorongás helyére belép az alkotás, a megoldás, a változás. Ezt kívánom mindenkinek!

A mese forrása: A kaméleon és az isten felesége. Kelet-afrikai népmesék. Európa Könyvkiadó, Budapest, 1969

A nehéz helyzetbe került kovács



Volt egyszer egy Valakuga nevű kovács, aki igen jártas volt mindenféle fém megmunkálásban. A kovácsműhelye előtt mindennap egy csomó ember sereglett össze, és úgy lesték, bámulták, hogyan csinálja a kapákat a mezei embereknek, a késeket, lándzsákat a vadászoknak. Készített ő karkötőt és lábperecet is, amivel a leányok és legények ékesítették magukat. Történt egyszer, hogy a király udvarából küldönc érkezett, mert a király munkával akarta megbízni. Valakuga nagy büszkén, sikerét útközben szétkürtölte ment a palotába. A király – miután kissé megvárta –, lehetetlent parancsolt nagy szigorral: készítsen vasból élő embert! A megrettent kovács visszafelé már lógatta az orrát, mert tudta, hogy halál fia, aki nem teljesíti a király parancsát. Az emberek be-benéztek, és mindenféle okos vagy éppen őrült tanáccsal próbálták kisegíteni. Szegény Valakuga! Belefogyott, belebetegedett, nem tudott sem enni, sem aludni, csak kóborolt a bozótban magányosan, és hangosan beszélt önmagával abbéli kínjában, hogyan tudna kigondolni valami olyast, ami által a haláltól megmenekedne.

Egy este, mikor a bozót egy elhagyatott területén barangolt, hátborzongató ének-

lést hallott. Mikor közelebb ment, hogy kiderítse, mi lehet az, egy kisfiúkori barátjára bukkant, aki azóta megháborodott, és most mint magányos bolond élt ezen a vad vidéken, kívül a városon.

– Üdvözöllek, Valakuga! – szólta rá a bolond. Egészen könnyen tudott emlékezni a kovácsra, pedig más dolgokra nézvést már gyakorta köd borította el az agyát. – Milyen szép tőled, hogy meglátogatsz! Gyere, ülj le, oszd meg velem a vacsorámat.

A bolond meglehetősen ártalmatlannak látszott, és Valakugának nem is volt mit tennie, így aztán letelepedett melléje egy köré, és együtt ették az érett boglyákat meg egy kis mézet, amit a bolond a vadméhek-től szerzett.

Valakuga ekkor ébredt rá hirtelen, hogy napok óta most került először falat a szájába. Az evéstől jobban is érezte magát, és így elhatározta, hogy kedvében jár régi cimborájának. Elmondta neki a királyi parancs történetét. Nagy csodálkozására a bolond nyugodt csendben ült egész idő alatt, és közbeszólás nélkül végighallgatta. A kovács ezután alázatosan és bizalommal a tanácsát kérte. A bolond azt javasolta, hogy kérjen a vasemberhez különleges szemet és vizet. Ezer rakomány szemet alattvalók elégetett fejszörzetéből és száz fazék vizet a könnyeikből. A kovács jót nevetett, és a király elé vitte a feltételeit. Hiába próbálták, nem sikerült elég mennyiség szemet és vizet gyűjteni. A király hívatta a kovácsot, és elállt a kívánságától, hogy a kovács vasembert készítsen neki.

A kovács sohasem felejtette el, hogy megmenekülését barátja tanácsának köszönheti, és gondoskodott róla, hogy a bolond ne éhezze, ne szomjazzék élete végéig.

A mesét lerövidítette: Frivaldszky Bernadett

NAPFORGÓ

Berkiné Fehér Éva

Gyógytornász-fizioterapeuta,
Schroth-, Dorn gerincterapeuta,
FDM manualterapeuta, trigger és
tenderpont terapeuta

Egészségmegőrző kezelések,
mágnesterápia, fiziko- és
lézertérápia, gerinc- és
manualterápia,
rehabilitáció, tanácsadás, Bach
virágterápia, trigger-, tenderpont- és
fasciaterápia, tartásjavítás,
csoportos órák gyerekek és
felnőttek számára.

www.napforgo-gyogy-torna.hu
+36-20/228-5560



TRUNK

ÉPÍTŐANYAG KERESKEDÉS

+36-26-336-066

+36-30-934-2838

+36-30-581-4960

WWW.TRUNKEPITOANYAG.HU

SÓDER HOMOK CEMENT

MÉSZ ZSALUKŐ TÉGLA

HŐSZIGETELŐ RENDSZEREK

GÉPI FÖLDMUNKA

HULLADÉK ÁTVÉTEL

KONTÉNER RENDELÉS

TERMŐFÖLD KISZÁLLÍTÁSSAL

KALODÁS TŰZIFA

Itt a lehetőség a megújulásra

Beszélgetés Légrádi Gabriella keresztes nővérrel

Egy eddig ismert világban a templom mellett megbúvó rendház kertjében ülnék egy padon, sütne a nap, mi elbeszélgetnénk a keresztes nővérekről, a nagybőjtről, a húsvéti várakozásról. Most azonban mindezt egy képernyőn keresztül tesszük, egy új világban, amely talán esélyt kapott a megváltozásra vagy éppen megújulásra.

„Hétfő reggel úgy ébredtem fel, hogy tudatosítanom kellett magamban, milyen nap is van, holis vagyok, mi is a teendőm” – kezdi virtuális beszélgetésünket Gabi nővér. A ferences lelkiséghez tartozó rend magyarországi nővéreinek civil foglalkozási területe egybeesik apostoli tevékenységükkel. A rendalapítók nyomdokain haladva szolgálnak mint nevelők, tanítók, illetve egészségügyi és szociális feladatokat ellátva. Az 1992-ben épült rendházban volt, hogy 16-an tevékenykedtek, most hárman laknak benne. Mária nővér hitoktató, Eszter nővér óvónő, Gabi nővér már a nővérekhez csatlakozása előtt is gyógyszerészként dolgozott. 2001-ben lépett a Keresztes Nővérek rendjébe. Számomra külön érdekesség, hogy 2003-ban itt, a pilisborosjenői nővérek körében kezdte el a noviciátust.

Az örökfogadalom (2010) előtt még egy nagy próbatétellel kellett szembenéznie. Egy rosszul sikerült gerincműtét nem tette lehetővé, hogy eredeti szakmáját folytassa, a nővéri teendőknél való megfelelést is kérdésesnek érezte. Hosszú, küzdelmes út következett, melyen saját közössége mellett dr. Baternay Ágota Sacré Coeur nővér nyújtott neki segítő kezét. Mindez hozzájárult ahhoz, hogy „túllássak a saját magam baján, sebzettségemben és megtörttségemben tovább tudjak lépni. Sokat segített, hogy valaki meghallgatott. Egy külső szemlélő, és a jó beszélgetések más irányba terelték az életemet. Elérte, hogy mások felé tudjak fordulni. Azért mesélem ezt el, hogy az olvasók megérezzék, egy krízishelyzetben mennyire

fontos egy beszélgetés, vagy az, ha valaki csak meghallgat bennünket. Ezért is hirdettünk meg nem csak az egyházközségeink (Pilisborosjenő és Üröm) részére telefonos segítő szolgálatot a jelen krízishelyzet idejére.” Gabi nővér 2017 szeptemberében került Pilisborosjenőre. Szolgálati területe a helyi nővéreközösség mellett egy egyesület, ahol segítséget szenvedő nőkkel foglalkoznak más szerzetesnővérekkel közösen. Tavaly

részt vesznek így is a „helyi” közös imádságokon! Azt gondolom, hogy mehetünk máshova is misére (online is). Mégis, milyen jó, ha ez a helyzet felébreszti a hívekben azt a fajta hozzáállást, hogy szeressék a saját templomukat. Ha elolvassuk Pilisborosjenő történetét, az emberek életében mindig fontos szerepet játszott a templom. Ahogy a lakásunkban lehet egy hely, ahol gyertyát gyújtunk és imádkozunk – vagy ki milyen más formáját választja az önmagában elmélyülésnek –, úgy lehet a falu ilyen helye a templom. Az itteni pedig igazán megfelel a zsolnárnak: „Hegyek felé emelem tekintetemet!”

Adjunk magunknak időt a befogadásra!

A lelki támogatás nagyon fontos, sok helyről érkezhetsz, mondja Gabi nővér, de vegyük komolyan, hogy hagyjunk magunknak időt arra, hogy feldolgozzuk

a sok információt. Menjünk ki a kertbe, vagy takarítás közben forduljunk egy kicsit befelé. Ha folyamatos impulzus ér bennünket, akkor nem tud lenyugodni az elme. „Azt hiszem, ez most egy olyan út, ami a megújuláshoz, a változáshoz tud vezetni, ha meglátjuk benne annak lehetőségét és keressük is az utat. Lehet siránkozni azon, mi volt eddig, de ez elveszi az ember figyelmét arról, hogy mi az, ami most van.”

Éppen a nagybőjt időszakában vagyunk, közeleg a kereszténység legnagyobb ünnepe, a húsvét. „Nehéz lesz szembesülni azzal, hogy nem lesz úgy, mint eddig, mint minden évben. De talán megtaláljuk azt a lehetőséget, hogy



írta:
Máté Krisztina
ujtag@2097.hu

a családjainkban, a szeretteink körében vagy a média csatornáin keresztül mégis bekapcsolódjunk a nagyheti és húsvéti eseményekbe. Most lesz idő az egyes imák, liturgikus szövegek benső ízelgetésére. Elgondolkodhatunk, többször is olvasgathatjuk a Szentírásban a Jézus szenvedéséről, haláláról és feltámadásáról szóló részeket. Megtervezhetjük a saját liturgiánkat, ami segíthet minket másképp, talán személyesebben kapcsolódni Istenhez.

Mindemellett milyen csodálatos, hogy nem a téli hidegben, hanem most, tavasszal ütött be a vírus, hiszen kint vagyunk a természetben. Húsvéthoz kapcsolódóan a feltámadt Jézus szavaival szeretnék sok erőt kívánni:

»Ne féljete, én veletek vagyok mindennap a világ végéig!«

„Meghallgatlak” telefonszámok



20/235-0855 és 20/232-5711

H-Sz: 9-12 és 14-17 óra

Ezek normál díjas, mobil telefonszámok, visszahívni nem tudunk, de örömmel meghallgatunk.

Egyszerre csak egy hívást tudunk fogadni, így kérem mindenkinek a türelmét, és megértését. Bátran hívd vissza később, ha éppen foglalt!

Légrádi Gabriella és Wilhelm Péter

„krízishelyzetben mennyire fontos egy beszélgetés, vagy az, ha valaki csak meghallgat bennünket.

szeptemberben kezdte meg tanulmányait a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet lelkigondozó szakán. Ahogy meséli, igazán megható, hogy pont ebben az időszakban csöppent bele a képzésbe. Az egyetemi csoportba, amely most szintén online találkozik, a szélrőzsa minden irányból érkeztek különböző vallású papok, szerzetesek, segítő foglalkozásúak, lekipásztörök. Most egymásnak is tudnak lelkileg segíteni a virtuális találkozósaikon. „Péter atya kezdeményezésére az itteni egyházközségekben is vannak online miseközvetítések minden hétköznap, este 18 órakor és vasárnap 9 órakor a Facebookon. A visszajelzések alapján nagy öröm, hogy többen

Home office saját döntésre

Bukta Orsolya bemutatkozó levele

Rovatunkban pilisborosjenőiek mutatkoznak be, ezúttal olyan valaki, aki maga választotta a home office-os életformát, amely sok falusinak lett kényszerűségből osztályrészre. A virtuális asszisztensi pálya alternatíva lehet azoknak is, aki pályamódosításra kényszerülnek egy esetleges válság hatására.

Bukta Orsolyának hívnak, 5 éve választottuk ezt a gyönyörű, csendes falut a férjemmel és 3 gyermekemmel, akik a helyi óvodába, iskolába járnak. Vidéki kisvárosban nőttem fel az Alföld közepén, a férjem pedig egy észak-szíriai kis, hegyi faluból származik. Ő szeretett bele először Pilisborosjenőbe, mert a hazájára emlékeztette.

Gyerekként is volt érdeklődésem a pénzügyekhez.

Míg más, hasonló korú gyerekek a zsebpénzüket csokira, játékokra költötték, én összegyűjtöttem, és titokban, a szüleim tudta nélkül, elmentem a postára takarékgépet venni, amit aztán a ruháim alá rejtettem. A szüleim nem kérdezték, hogy mire költöm a zsebpénzemet, én pedig szégyelltem bevallani, hogy semmire, hanem inkább befektetem. Ennek ellenére az első diplomámat bölcsészkaron szereztem, a közgazdász szakot csak később, már munka mellett végeztem el. 18 éve dolgozom pénzügyi-számviteli területen.



A nagycsaládos hétköznapiak, a gyerekek körüli millió tennivaló arra ösztönzött, hogy önálló karriert kezdjek építeni. Jelenleg virtuális asszisztensként segítem az induló és már működő vállalkozásokat. Kik is azok a virtuális asszisztensek? Ezt a viszonylag új keletű fogalmat azokra a magasan képzett szakemberekre használjuk, akik virtuálisan, távolról segítenek a vállalkozásoknak, támogatják azok működését. A virtuális asszisztensek szakosodhatnak képzettségüknek, tapasztalatuknak, érdeklődési körüknek

megfelelően pénzügyi, marketing, szövegírás, adminisztráció, fordítás stb. területekre. Virtuális asszisztens bárkiből lehet, aki érez magában elhivatottságot, hogy az önállósodás útjára lépjen, aki szakmai tudását mások számára szolgáltatásként értékesíteni tudja, aki felelősséget vállal a munkájáért, aki el tudja fogadni, hogy a piacon számos konkurencia mellett csak úgy tud fennmaradni, ha magas szintű szolgáltatást nyújt és folyamatosan képi magát, aki a vállalkozói léttel járó hátrányokkal is tisztában van, és aki számlaképes.

Olyan esetekben éri meg egy vállalkozás számára virtuális asszisztens foglalkoztatni, ha az adott feladat – jellemzően adminisztratív tennivaló – már annyira szerteágazó, hogy a vállalkozó idejét elveszi az eredeti tevékenységétől, illetve ha a munka projekt

jellegű és egy bizonyos időszakra korlátozódik. Én például a teljes pénzügyi területet lefedve tevékenykedem.

A munkámat nagyrészt távmunkában, otthonról, online felületeken keresztül, divatos kifejezéssel élve „home-office”-ből végzem. Az otthoni munkavégzés a jelen helyzetben nagyon aktuális. A vállalkozások így próbálják átvészelni a járványhelyzet miatt kialakult nehéz időszakot. Azok a munkavállalók, akiknek eddig nem volt lehetőségük ilyen formában dolgozni, most szembesülhetnek azokkal, hogy a munka és a magánélet egyensúlyát megőrizni és ugyanolyan színvonalon elvégezni az adott feladatot, miközben otthon van a család, nem is olyan egyszerű és komoly szervezési igényel.

Nekik szeretnék néhány tanácsot adni. Érdemes meghúzni a határt a munka és a magánélet között. Legyen napirendünk, tervezzük meg előre, hogy mikor mit, milyen ütemben tudunk elvégezni. Érdemes a munkahelyi feladatokkal kezdeni, mert különben könnyen elúszhatunk a tennivalókkal. A home office bizalmi kérdés is. A munkáltató ilyenkor hajlamos fokozottabban számonkérni az elvégzett feladatokat; legyünk ebben partnerek.

Kitartást kívánok minden anyatársamnak!

Horkol? Van megoldás NightLase® lézeres horkolásgátló terápia

Műtét nélkül, gyorsan, fájdalommentesen
szünteti meg a horkolást, 3x30 perces kezelés

horkolasgatlas-centrum.hu

Istenhegyi
Magánklinika
Horkolásgátlás
Centrum

Bejelentkezés: +36 30 480 2455



XADO

MOTOROLAJOK ÉS ADALÉKOK
MINDEN GÉPKOCSIHOZ

WWW.XADO.HU



FORTIS
ingatlaniroda

Révész Ildikó

elit ingatlanértékesítő

+36 70 777 6339

revesz.ildiko@fortisingatlan.hu

ELADNA, VENNE INGATLANT? SEGÍTEK!

- Kedvező, sikerdíjas jutalékrendszer
- Megbízható ügyvédi háttér
- Professzionális szakmai közösség
- Ügyfélközpontú szemlélet
- Díjmentes hitelügyintézés
- Ingatlan értékebecslés
- Energetikai tanúsítvány készítés
- Igény esetén teljeskörű hivatali ügyintézés

www.fortisingatlan.hu | [fortisingatlaniroda](https://www.facebook.com/fortisingatlaniroda)



A borosjenői „suttogó”

A járványhelyzet arra is lehetőséget ad nekünk, hogy jobban megismerkedjünk a minket körülvevő természettel; a bennünk élő lovassal és a lovakkal, akik már több ezer éve itt élnek velünk.

Talán kevesen tudják, hogy a pilisborosjenői lovasoktatók között munkálkodik valaki, aki közvetlenül Pataky Katától tanulta Monty Roberts módszerét. Ő az én oktatóm, egy csodálatos ember, Dancsóné Vladár Márti. Többeknek talán nem mond sokat a Monty Roberts név, de a Suttogóról már biztosan hallottak, ha máshogy nem, a világhírű amerikai film kapcsán, amelyben Robert Redford játszotta a főszerepet. Monty Roberts egy nagyszerű állatbarát, ő hozta létre az erőszakmentes lóképzés rendszerét. Ennek részét képezi a lovakkal való kommunikáció a lovak saját nyelvén. Ezt az egyedülálló módszert Monty Roberts úgy tudta kidolgozni, hogy 13 éves korától fogva éveken keresztül a vadlovak között élt, és tanulmányozta a kommunikációjukat.

Ezen elvek alapján próbálja Márti is minden tanítványának megmutatni, hogy a ló milyen tökéletes és csodálatos állat, és hogyan tud ember és ló együtt működni úgy, hogy az minkettől neknek jó legyen.

A Monty Roberts által képviselt és kidolgozott erőszakmentes lóképzés és bánásmód első magyar okleveles oktatója (instruktora) Pataky Kata. Kata hozzánk nagyon közel, Pilisvörösváron oktat. Iskoláját Amerikában, Monty Roberts-nél végezte el. Márti pedig első kézből tőle tanulta az erőszakmentes lóképzést.

Márti azt vallja, hogy a lovaglás mindig a földről kezdődik. Hiszen hogyan tudna felültetni egy embert a lóra úgy, hogy az nem ismeri a lovat szemtől szemben? Mivel a lovak menekülő állatok, így számukra a legfontosabb a biztonság, azaz az életben maradás. Ezért el kell nyerni a bizalmukat.

Tudni kell, hogy minden ménesnek van egy vezérkancája, aki a ménes vezetője. A vezérkanca irányítja és védi a ménest. Ezt a vezető szerepet próbáljuk átvenni; belépünk az ő világukba, megismerjük az ő szükségleteiket, társadalmi berendezkedéseiket, megtanuljuk az ő nyelvüket, hiszen ők nem fogják a miénket.

A lovak kommunikációjában az egyik legfontosabb jel a szemkontaktus. Ha a ló szemébe nézel, ez azt üzeni a számára: „Menj el!” A lovak nagyon jól tudják, hogy mi ragadozók vagyunk, a testbeszédünkről rögtön leolvassák, hogy mit tervezünk.

Szavak nélkül is egy tanult nyelvet beszélnek, amelyet Monthy Roberts „Equus” nyelvnek nevezett el. Fontos az is a lovaknál, hogy ki mozgat kit. Ez testbeszéd-történet a ménesben, lehetnek „elküldő jelek” (széles váll- és szemkontaktus), vagy „behívó” jelek (váll elfordítása). A ló fülei megmutatják, hogy hova figyel, a rágcslása jelzi az elfogadást, alárendeltséget.

„A lovak testbeszéddel és energiáikkal kommunikálnak egymással. Ha ezt tudjuk, akkor azt is tudjuk, hogy minden apró mozdulatunk jelent valamit a ló számára, de ami ennél is fontosabb, az az, hogy ezeket a mozdulatokat meg kell tölteni megfelelő energiával.” (Pataky Kata)

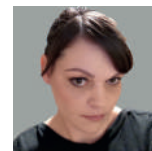
Márti megtanítja a lovasnak, hogyan tud már a földről különböző feladatokon keresztül összekap-



A „csatlakozás” pillanata

csolódni, egymásra hangolódni a lóval. Kialakul egy bizalmi kapcsolat, egy kommunikáció a ló és lovas között. Így sokkal biztonságosabb, élvezhetőbb lesz a lovaglás, és a lovasok jobban megértik, megismerik a lovak lelkét, viselkedését, valamint a testük felépítését is.

Márti a foglalkozások során megfigyelte, hogy a lovasok egyik kedvenc feladata, amikor körkarámban kell dolgozni. A lovat



írta:
Brinza Krisztina
ujzag@2097.hu

ilyenkor szabadon engedjük, és „el kell küldeni” magunktól (szemkontaktus), itt a lovat kirekesztjük a „mi” ménesünkből, miközben folyamatosan kommunikálunk vele. A ló jeleket ad nekünk, és az ő szabad döntése, hogy inkább kint lesz egyedül, vagy bejön hozzánk. Ez egy olyan feladat, amit Márti főleg csikók képzésénél használ. Ezt a kommunikációs módszert Márti Katától tanulta.

Nekem életem egyik legnagyobb élményei közé tartozik, amikor a ló (Gilka) a kiküldést követően csatlakozott hozzám. Leírhatatlan érzés az, amikor egy ekkora, több száz kilós állat magától úgy dönt, hogy követni fog engem.

„Mindig a ló jóléte a cél. Az, hogy megértse, hogy mit szeretnénk tőle.” (Pataky Kata)

Mivel a ló reagáló állat, nincsenek előre tervei, nem számítót, hanem együttműködő. Tükröt mutat magunkról, amit felhasználhatunk önismeret- vagy önbizalom-fejlesztésre. Soha nem felejttem el, amikor Márti elmesélte, hogy a kislánya a verseny előtt nagyon izgult. A lóva ezt tudta, érezte a pulzusából, a lélegzetvételéből. Amikor mondta a lányának, hogy vegyen egy mély levegőt és nyugi, a lóva is kifújta azt a mély levegőt.

Amikor kimegyünk a Lovas-fennsíkra, az élet lelassul, a napi stressz megszűnik, teleszívjuk a tüdőnket friss levegővel, és csak két dologra figyelünk: a saját belső világunkra és a lóéra. Összehangolódunk, egymásra koncentrálnak, kizárunk minden mást az életünk-ből arra a rövid időre.

Mindenkinek teljes szívemből ajánlom, hogy ismerkedjen meg a lovakkal és sajátítsa el ezt az egyedülálló nyelvet, amivel a lovak kommunikálnak egymás között. Már önmagában a lovak közelsége, a lóval való foglalkozás segít a gyerekeknek az önbizalom növelésében, a koncentráció fejlesztésében, és nem utolsósorban kitűnő sportolási lehetőség a jó levegőn. De akár egy egész családnak adhat olyan minőségi, együtt töltött időt, amelyet a mai rohanó világban máshol esetleg már nem találunk.

„Láttam Katinka örömét”

■ készítette:
Frivaldszky Bernadett

Interjú a legutóbbi, malomdűlői közösségi szemétszedés résztvevőivel

ZSR: Melyikötökben merült fel egy újbóli szemétszedés ötlete?

Kiss Ildikó: Zsiros Katinka meghirdetett eseményére többen is lelkesen jelentkezünk, mert tudjuk, hogy sajnos sokan használják a Téglagyár és Malomdűlő útszakaszt sít és egyéb hulladék lerakásához.

ZSR: Miért pont azt a területet választottátok megtisztításra?

Zsiros Katinka: Itt lakunk a völgyben a családommal. Nap mint nap ezen az úton közlekedünk autóval, gyalogosan. Itt bicikliznek a gyermekeink, itt sétáltatjuk a kutyákat. Most, hogy egyre többet süt a nap, mi is jobban kicsábulunk a természetbe. Egy kutyasétáltatás alkalmával elkezdtem kiszedni a szemetet az árkokból. Lefényképeztem a termést, és a technikának köszönhetően megosztottam a szomszédokkal abból a célból, hogy aki teheti, fogadjon örökre egy-egy kupacot, és vigye haza magával. Egyben meg is kérdeztem, hogy segítenének-e szemetet szedni, ha megszervezem az elszállítást. Hála a szomszédság segítőkészségének, pozitív visszajelzéseket kaptam. Másnap már telefonáltam is az Önkormányzatra, hogy támogatnák-e a programot egy konténer biztosításával és annak elszállítással. Természetesen igent mondtak, és örültek a kezdeményezésnek.

ZSR: A szemétszedéskor nagy volt a faluban az izgalom, mert mindenki otthon tanulásra és karanténra készült. Nem merült fel bennetek, hogy el kéne halasztani más időpontra?

ZSK: Az elhalasztás nem merült fel bennem. Sajnos nem ez volt az első szemétszedés itt nálunk, így már volt tapasztalat arról, hogy hogy szokott ez zajlani, az emberek hogyan oszlanak el a területen. Mindenki kesztyűben szedi a szemetet, s mivel elég nagy területről beszélünk, a távolság is megvan az emberek között. Mindenki került az üdvözlés szokásos formáit (kézfogás, ölelés, puszsi).

KI: Mindenki erősebbnek bizonyult a lelkiismeret, tudtuk, hogy számítanak ránk, ezért indultunk el mégis Malomdűlőre.

ZSR: Hányan gyűltetek össze? Melyik településrészekről?

ZSK: Délután 2-ig folyamatosan cserélődött a csapat, összesen körülbelül 20-an voltunk. Megle-



petésemre az egész falu képviselte magát. Az Ófaluból és a külső falurészről is jöttek szemetet szedni, nem csak az itt lakók.

KI: Bizonyára többen is jöttek volna, ha nem ezeket a napokat élénk. Én így is észleltem Katinka örömét, hogy látott új arcokat, ráadásul az ófaluból!

Brinza Krisztina: Én speciel nagyobb összefogásra számítottam, mint oly sokszor, amikor ez történt a faluban. Ők is megérdemelnék, hogy a belső faluból többen képviseljék magukat, még egy ilyen nehéz szituációban is, mint ez a vírushelyzet. De ez az én véleményem.

ZSR: Mennyi és milyen típusú szemetet sikerült gyűjteni? Mi lett a soruk?

ZSK: Volt minden: fürdőkád, konyhai mosogató, gipszkarton, háztartási hulladék, gyorséttermi csomagolás, üvegtáblák. Mérethetetlen mennyiségű műanyag és alumínium.

BK: Nagyon sok szemétszigetre bukkantunk sajnos, ami nem várt dolog volt. Arra számítottunk, hogy csak az út mentén kell szemetet szedni, de több illegális személerakatra bukkantunk séta közben. Sajnos minden volt benne: sít, műanyag szemét, üveg, élelmiszerszemetek, autókalkatrések – csak halott német katoná nem, szerencsére. A sorsa az lett, hogy konténerbe hordtuk, amelyet Komlós Tibi vezénylessel az önkormányzat elszállított. Egy biztos: ez az egyszeri alkalom nem volt elég ennek a területnek a teljes megtisztítására.



ÓBUDÁNTÚL
INGATLANIRODA



INGATLANKÖZVETÍTÉS

2097 PILISBOROSJENŐ, TEMPLOM ÚT 2.
(SZÁM ALATTI 150 ÉVES KÖHÁZBAN)

+36-30-696-66-96

WWW.PILISBOROSJENOI.HU
WWW.UROMI.HU WWW.OBUDANTUL.HU

G É N D I A G N O S Z T I K A

30 napos komplex meddőségi kivizsgálás
Az összes vizsgálat egy helyen

Kivizsgálás több szakorvos
összehangolt munkájával 1 hónap alatt
Modern genetikai vizsgálatok,
tapasztalt szakemberek

Istenhegyi
Géndiagnosztika
Meddőségi
Centrum

Bejelentkezés:
+36 1 580 8600

gendiagnosztika.hu



Tárnai Ferenc

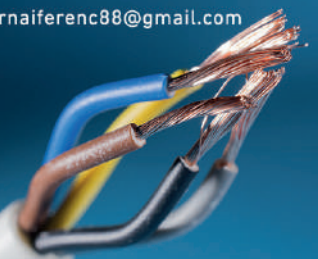
REGISZTRÁLT
VILLANYSZERELŐ

teljeskörű
épületvillamossági szerelés

ELMŰ-ÉMÁSZ-EON
ajánlott szerelő

0620-455-3188

tarnaiferenc88@gmail.com



Mesterek Mestere

Dinesz Árpád pilisborosjenői szakember nyerte el a Mesterek Mestere Díjat



készítette:
Gúti Karina
ujsg@2097.hu

Számos vidéki és budapesti strand építőmestere, a hazai luxusfürdők, medencék szakértője, Dinesz Árpád burkolószakember 32 éve él Pilisborosjenőn, de még nem volt helyi megrendelése. Csodálkoznánk, ha ez cikkünk megjelenését követően is sokáig így maradna.

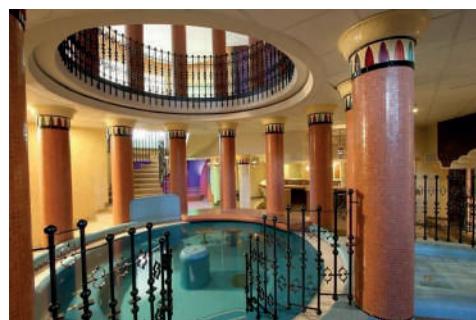
ZSR: Az interjúk készítése idején már sajnos érezhető a koronavírussal járó feszültség. Hogyan nyilvánul meg ez az egész a burkolói szakmában?

Dinesz Árpád: Bezárnak a wellness-szállodák, mint például az Oxygen Wellness, így összekötik a kellemest a hasznossal. Most kellene megcsinálni a szükséges munkákat, de félünk, hogy nem lesz elég anyag. Mindent megpróbálunk minél előbb beszerezni, mert elképzelhető, hogy kijárási tilalmat hirdetnek ki. Az biztos, hogy a koronavírussal járó bonyodalmak keresztülhúzzák a mi számításainkat is.

ZSR: Szoktál kapni megrendeléseket a faluból?

DÁ: Nem dolgoztam még a faluban. 32 éve lakom lenni, a Téglagyár-nál, így Pilisborosjenőn mindig is külterületnek számított a lakóhelyem. A falunak nincs uszodája, wellnesse, tehát nem is nagyon kerültem képbe, de ha van megrendelés, természetesen szívesen vállalom.

ZSR: Hogyan lettél építésvezető?



Árpád referenciája a zalaegerszegi Gyémántházban

DÁ: '90-ben, a privatizáció elindulásával indult az én karrierem is, akkor lett az embereknek pénze olyan luxuskiadásokra, például medencékre, amelyekre a Kádár-korszakban nemigen volt. A medencegyártás gyerekcipőben járt, mindenki akkoriban kezdte tanulni. Kísérleteztünk az újfajta anyagokkal, külföldi technológiarendeket dolgoztunk át az akkori cégem, a Mapei számára. Én is a nulláról kezdtem, de szép lassan mindenbe beletanultam. Végül építésvezető lettem, építési naplókat írtam. Voltam kihelyezett építésvezető a Római fürdőnél, a Pünkösdi fürdőnél, a Lukács fürdőnél, a Széchenyi fürdőnél, a Pala-

exkluzívnak nevezhető feladat és kivitelezés volt. Zakar István keramikust vették fel művészeti vezetőnek, a Zakar kerámiamárka tulajdonosát, vele dolgoztunk össze. A medenceburkolásban a kerámia egy sajátos, bonyolult terület. A kiegészítésnél például eltörhetnek a kerámiák, nehezebb kiszámítani a velük való munkát, mondhatni, nagy

macera ezzel az anyaggal dolgozni. Három hónapot vett igénybe a faladat, és a villany-szerelésen, valamint a vízbevezetésen kívül mindent én csináltam. A helyszínen improvizáltunk, nem volt előre megtervezve az arculata a fürdőnek. Csupán egy alaprajzunk volt, mert akkoriban még nem voltak háromdimenziós tervek.

ZSR: Nagy meglepetés volt számodra a díj elnyerése?

DÁ: Nem hivalkodom vele, csak teszem a dolgom, jelenleg vállalkozóként. Tulajdonképpen a Mapei-jel állok kapcsolatban immár 28 éve, személyesen ismerem az igazgatót is. Az ő kérésükre indultam. Elhívtak az előválogatóra, amely egy szakmai találkozó, szakmai kiállítás volt, ahol egy évben egyszer összefutunk a kollégákkal, csempevágókkal, burkolókkal, kőművesekkel, szerzőmkiállítókkal. Öt éve szerve-

ződnek ilyen összejövetelek egyre emelkedő létszámmal, kapcsolat-építésre, munkák szervezésére is kiváló alkalom. Az idej volt a második megmérettetésem, tehát nem azzal a céllal indultam, hogy nyerjek. Ott ültem, és egyszer csak mondták, hogy én nyertem, úgy-hogy, a kérdésre válaszolva, igen, meglepett.

ZSR: A díj elnyerése hozott bármiféle változást például megrendelések terén a szakmádön belül?

DÁ: Több munkám ezáltal nincs, ennek egyrészt az az oka, hogy februárban nyertem el a díjat, másrészt a koronavírus is közrejátszik. Hál' istennek mindig vannak saját munkáim, de még ennek kapcsán nem kerestek meg, hogy



Árpád nyertes munkája a sárvári Spirit Hotelben

én vagyok-e az a bizonyos díj-nyertes mesterember. Javarást elégedett megrendelők ajánlásai alapján kapok munkákat, többek között ismert celebeknek is dolgozom.

ZSR: Mi a különbség egy jó szakember és a mesterember között? Mi által válik valaki mesterre a szakmában?

DÁ: Legyen hozzá affinitása, legyen benne elegendő alázat, és persze szeresse, amit csinál. Mindig úgy megyek oda egy megrendelőhöz, hogy a lehető legjobbat akarom kihozni az adott munkából. Nekem is célom, hogy a megrendelő elégedett legyen az eredménnyel, hiszen ez esetben ajánlásokat tesz az ismerőseinek. A megbízhatóságot is nagyon fontosnak tartom, ahogy a megrendelőknél is egy elsődleges szempont a bizalom, az értékek megóvása, valamint a jó munkavégzés. Amelyik ember dolgozik, az hibázik is. De ha jól végzem a munkámat, tudom, hogy bizalommal fognak ajánlani.

” Mindig úgy megyek oda egy megrendelőhöz, hogy a lehető legjobbat akarom kihozni az adott munkából.

tinusnál. Kőműves, burkoló, festő és vendéglátós szakképzettséggel rendelkezem. Építésvezetői végzettségem nincs ugyan, mégis meg kellett és ma is meg kell írnom az építési naplókat. Főleg a vidéket jártuk, például Sárvár, Spirit szálloda.

ZSR: Ha jól tudjuk, ezzel a sárvári munkáddal pályáztad meg a Mesterek Mestere Díjat, amelyet végül Te nyertél el. Miért ezt a munkát választottad?

DÁ: Mert egy

A sváb kitelepítések háttéréhez

1896. május 10-én tartották Borosjenőn a Millénium évének díszgyűlését, ahol az akkori községi jegyző, dr. Navarra József a következőket mondta magyarul a sváb falu nevében:

„... megszerettük e hont, mely befogadott és büszkeséggel mondhatjuk, hogy legyünk is bármilyen szegények, ragaszkodni fogunk ezen helyhez, melyen ős-apánk letelepedtek és a hol megszületve, hazát találtunk, éltető,



2. transport 1946 májusában

védelmet nyújtót; – és nincsen közöttünk csak egyetlen egy sem [sic!], a ki akár elégedetlenségből, akár hálátlanságból elkívánczónék és bizonytalanra elmenne az új-világba, abba a hírhedt, kincses Amerikába!?! Ezer esztendő s országunk kétszáz éves községünk ünnepén fogadjuk, hogy magyarok vagyunk, magyarok maradunk!” Pontosan 50 év múlva azonban mégis arra kényszerültek, hogy elhagyják azt a hazát, amelyik befogadta őket.

Már a második világháború alatt megkezdett önkéntes, vagy kényszerű besorozásokat, munkaszolgálatot követően, a szovjet hadsereg 1944. december 22-én kelt 0060. számú titkos katonai parancsa rendelkezett először az összes német származású, munkaképes személy mozgósításáról, amikor is „front mögötti közmunka” okán Magyarországról kb. 60-65 ezer német származású férfit és nőt vittek ki a Szovjetunió GUP-VI lágereibe munkaszolgálatra.

A magyar kormány már 1945 tavaszától több jogfosztó, jogkorlátozó intézkedés meghozataláról rendelkezett: a nagybirtokrendszer megszüntetéséről szóló 1945. évi földreform, az internálások, igazolási eljárások nem csak

a német nemzetiséget sújtották, hanem a magyar társadalom nagy részét is. A kitelepítések kérdésében az Ideiglenes Nemzeti Kormány első „hivatalos” állásfoglalása az 1945. január 20-án Moszkvában aláírt fegyverszüneti egyezmény volt, amelyben – a kedvezőbb béketárgyalási pozíció reményében – Magyarország kormánya kötelezte magát arra, hogy internálja a német állampolgárokat. Az 1945. május 4-én felállított Népgondozó Hivatal

feladata lett a „fasiszta németek kitelepítése”, a németek múltbeli politikai magatartásának vizsgálata.

A németek elleni európai szintű kollektív büntetési eljárás a nagyhatalmak 1945 nyarán megrendezett potsdami konferenciáján dőlt el, amely kitelepítésre ítélte mindazon németeket, akik az új Németország határain kívül ragadtak. Ez már a nemzetközi nagypolitika jóváhagyásával tette lehetővé a kitelepítés előkészületeinek megkezdését Magyarországon. Az 1945. december 22-i kormányülés sorsdöntő jelentőségű volt: leszögezték a németek kollektív felelősségét, s olyan további rendeletek (ti. 12.330/1945. M. E. sz. rendelet, valamint a 70.010/1946 B. M. sz. végrehajtási utasítás) meghozatalát eredményezte, amely kimondta, hogy „Németországba áttelepülni köteles az a magyar állampolgár, aki a legutolsó népszámlálási összeírás alkalmával német nemzetiségűnek vagy anyanyelvűnek vallott magát, vagy aki magyarosított nevét német hangzásúra változtatta vissza, továbbá az, aki a Volksbundnak vagy valamely fegyveres német alakulatnak (SS) tagja volt”. A megfogalmazása

egyértelműen a kollektív felelősségre vonás, kollektív bűnösség elvét érvényesítette a magyarországi német kisebbséggel kapcsolatban, így valamennyi hazai német kitelepíthetővé vált. A névjegyzék összeállítása az 1941. évi népszámlálási adatok szerint történt.

A magyarországi németek kitelepítése a Budapest környéki falvakban indult meg, az első szelvények Budaörsről gördültek ki 1946. január 19-én Németország amerikai megszállási övezete felé. Ezt követően a Dunántúlról, a Duna-Tisza közéről és a Tiszántúlról is több transzportot indítottak. A kitelepítettek gyakorlatilag minden vagyonukat hátrahagyva, nincstelenül hagyták el az országot, marhavagonokba zsúfolva.

1946. április 27-én, az ürömi búcsú szombatján csatlózták a pilisborosjenői svábok első csoportját a második ürömi transzporthoz. A solymári vasútállomásról indították útnak este a vonatot. A másodikra május 2-án került sor, amikor is a Nagykovácsiból kitelepített svábok első transzportját pótolták ki borosjenőiekkel, hogy megtegyenek a vagonok.

1946 júniusában az amerikaiak leállították a kitelepítést, a felszámolt Népgondozó Hivatal munkáját a Belügyminisztérium vette át, s az akkori belügyminiszter Rajk László javaslatára megalkotott 7970/1946. M. E. sz. rendelet kimondta, hogy a kitelepítettek állampolgársága megszűnik, vagyonuk az államra száll. A kitelepítés 1947-ben azonban tovább folytatódott. Kezdetben csak Németország amerikai zónájába vittek németeket, de 1947 közepén már a szovjet zóna is fogadott kitelepítetteket, egészen 1948 szeptemberéig. A Népgondozó Hivatal adatai szerint 1946 folyamán 133.655 németet telepítettek ki Németország amerikai zónájába, de 1947 tavaszától a szovjet megszállási övezetbe kitelepítettek száma is meghaladta az 50 ezret. Ebből – egyes kimutatások szerint – Pest-Pilis-Solt-Kiskun vármegye 30 településéről 39.642 német kényszerült lakhelyének az elhagyására, Pilisborosjenőről 469 főt telepítettek ki.

A Budapest környéki „svábgyűrű” szétverésének az egyre erősödő kommunista befolyás szempontjából is nagy jelentősé-



írta:
Cserényi-Zsitnyányi Ildikó
ujsga@2097.hu

ge volt, hiszen megbomlott egy, alapvetően jobboldali pártokat támogató, egységes nemzetiségi tömb, amely vallását aktívan gyakorló katolikus hívókból állt. De a kényszerű migráció megfosztotta az országot egy képzett gazdasági és iparos rétegtől, s a kitelepítettek személyes vagyonának, földjeinek, gazdasági eszközeinek, lakásainak szétosztása számos, máig is érezhető tartós konfliktust eredményezett.

A német nemzetiségekkel szembeni jogfosztás felszámolása az 1949. évi Alkotmánnyal vette kezdetét, amely az ország valamennyi nemzetisége számára biztosította az egyenjogúságot, de az itt maradt németek továbbra is ki voltak téve meghurcolásoknak. Később enyhült a kormányzat magatartása a hazai németekkel szemben, megszűntek a munkavállalási és a lakóhelyi korlátozások, az 1950. márciusi 84/1950. M. T. sz. rendelet pedig lehetővé tette, hogy visszanyerjék magyar állampolgárságukat.



A szerencsésebbek azok voltak, akiknek barakklakás jutott Steinheimben

A magyar állam a második világháborút követően a területén élő német nemzeti kisebbséget kollektívan tette felelőssé a náci Németország, illetve a németiséghez tartozó személyek által elkövetett tettekért. Kollektív büntetés szándékával sújtottak egy teljes népcsoportot személyi és tulajdonjogi korlátozásokkal, vagyonelkobzással, illetve a szülőföldről történő elűzéssel.

Képek forrása: Bauer-Welsch: Pilisborosjenő 1695-1988 Weindorf, 1988

Ördöglépcső és Kápolna-barlang

Izgalmas célpontok 2-3 órás villámtúrákhoz – természeti látványosságok településünk közelében.

Az ördög megállt a Nagy-Kevélyen, és arra gondolt, megréfélja az embereket, akik egyszer majd ezen a vidéken fognak élni. Felmarkolt egy csomót a hegy anyagából és a fehér mészkőtömbökből csíkot szórt a hegy északi oldalára: – Nesze nektek, itt másszatok fel, ha tudtok!

Ez a lépcső ugyanis nem olyan, mint amit normális esetben mi, emberek azért építünk, hogy a meredekséget járhatóvá tegyük. Az



Az Ördöglépcső

Ördöglépcső inkább akadály, mint út, rálépni nyaktörő, de legalábbis bokatörő mutatóvány, jobban is teszi az ember, ha elkerüli. A hegytől délre fekvő Pilisborosjenőről indulva ez egy csepp gondot sem okoz, Budakalász és Pomáz felől azonban a csúcs felé tartó turistautak valóban nagy ívben kerülnek a hegynek ezt a részét.

Egyedül egy ok miatt gabalyodhatunk az Ördöglépcső útvesztőjébe: ha a Kápolna-barlangot keressük, amely híven a megszentelt helyek ősi menedékfunkciójához, oltalmat kínál a betérőnek ezen az elhagyatott hegyoldalon. A felhasadt kőben egy valóban kápolnányi méretű terem nyílik, tágas és barátságos hely, ahová szívesen lép be az ember. Egyik sarkában lefelé alagút nyílik, egy csúszdászzerű szűkület, amely egy mélyebben fekvő újabb terembe vezet, ahonnan több járat is indul tovább az ismeretlenbe.

2014. december 1-je és 3-a között ónos eső hullott, amely ráfagyott az ágakra, azok pedig a heves szélben leszakadtak a jég súlya alatt. Fák ezrei váltak csonkává, vagy dőltek ki tövestől ebben a néhány napban, és a Pilis erdeinek képe, akkor úgy hittük, hosszú időre megváltozott. A természet azóta gyógyította önmagát, az erdészek nagy munkát végeztek, és a mi szemünk is hozzácsokolt a látványhoz, de sok helyütt ma is földön fekvő fatörzsek és vaskos ágak tömege jelzi a katasztrófa mértékét. Az egyik ilyen hely éppen az Ördöglépcső környéke, amely a jégkár következtében végképp bokagyilkos tereppé változott.

Egy pontja mégis van ennek a kőalakulat-



írtta:
Nevelős Zoltán
ujstag@2097.hu

nak, amelyet könnyedén felkereshetünk. A piros négyzet turistajelzés, amely a Viola köz végén indul Pilisborosjenőről, miután keresztelte a gerincen futó piros jelzést, Pomáz felé eső oldalon indul megkerülni a Nagy-Kevélyt, és ügyesen átnavigál az Ördöglépcső egyik szelídebb szakaszán. Itt, az ösvénytől néhány méterrel feljebb nyílik a hegyoldal kisebbik menedékhelye, mondhatni egyszemélyes esőbeállója. Az Ördöglépcső-sziklaüreg nevű barlangocskája mindössze négy méter hosszú, de felépítése igen érdekes. Noha csak négykézláb lehet bemenni, de odabent van olyan magas, hogy egy felnőtt is kényelmesen fel tud állni benne – talán még annyira tágas is, hogy egy összekapaszkodó pár is átvészelt benne egy nyári záport.

Minden ördögi manipuláció dacára a hely igazából nagyon is kellemes és szerethető, csendes és békés zuga a Kevély hátsó olda-



forrás: Kádár Viktor

A Kápolna-barlang bejárata

lának. A fák között az erdő alatti gyümölcsösökre, messzebb pedig Pomáz házaira nyílik kilátás, így szó szerint újabb távlatok is megnyílhatnak előttünk, ha a Kevély-kör alternatív változatoként a piros négyzet jelzésen vágnunk át a Kevély-nyeregből az Ezüst-hegy felé.

Impresszum ISSN 2676-8577

Kiadó: 2097 Csoport Egyesület
Székhelye: 2097 Pilisborosjenő, Fő út 91.
Kiadásért felelős: Wittmann Imre
Főszerkesztő: Frivaldszky Bernadett
Lapszerkesztő, tördelészerkesztő: Kádár Viktor
Korrekter: Demes Réka, Várkonyi Ágota, Nevelős Zoltán
Címlapfotó: Kádár Viktor

ujstag@2097.hu 2097.hu/zsakfalvi

Projektmenedzser, hirdetésszervező: Gedeon Tímea
Nyomda: B32 Nyomda Kft. Felelős vezető: Deák Kinga

Munkatársak: Balázs Nelli, Brinza Krisztina,
Cserényi-Zsitnyányi Ildikó, Gedeon Tímea,
Guti Karina, Máté Krisztina, Nevelős Zoltán,
Susko Nikolett, Zmeskál Zita

Facebook: 2097 Falufórum

Készpénz adományokat a Mandelbrot pékségben kihelyezett gyűjtődobozban gyűjtünk, banki átutalást a 73612102-10212408 számlaszámunkra tud küldeni. A 2097.hu/zsakfalvi oldalon található úrlapon keresztül bankkártyával is tud támogatást küldeni. Köszönjük szépen!

A csodálatos kucsmagomba

írta:
Cserényi-Zsitnyányi Idikó

Erdőszélen, bokrok alatt
Ibolya és gomba fakad,
Fehértönkű, rücskös gomba,
Ő bizony a kucsmagomba.
Húsa fehér, puha, édes,
Töltött gombaként fenséges!

A tavaszi erdő, a várva várt gombaszezon kezdete különösen csábító a téli hónapok után. Azt, hogy a természet közelsége a mostani, mindannyiunk számára nehéz és bizonytalan időszakban mennyire fontos, talán senkinek nem kell magyarázni. Rendkívül szerencsések vagyunk, hogy olyan faluban élhetünk, amely körbe van véve szebbnél szebb hegyekkel, völgyekkel, és mindez pár lépéssel elérhető az otthonunkból. A környékünkön fellelhető ehető növények, gombák megismerése a járvány nehéz hónapjaiban pedig ételmezési segítség is lehet. Mindenkit arra buzdítok – természetesen a szükséges és ajánlott óvintézkedések betartása mellett –, hogy éljen ezzel a lehetőséggel, hiszen az erdők csendjébe belépve, ha csak rövid időre is, de kicsit mindannyian megpihenhetünk.

A kucsmagombák talajlakó, korhadékbontó (szaprotróf) fajok.

Erdőszéleken, patakparton, erdei tisztásokon, utak mentén, füves talajon egyaránt előfordulnak. Az első tavaszi gombafajok, március közepétől egészen május végéig teremnek, időjárástól függően. Jó terméshullámra általában hideg, csapadékos telet követő, lassan melegedő, nedves tavaszi időben lehet számítani.

A kucsmagombák a tömlősgombák (Ascomycota) törzsébe, a csészegombák (Pezizales) rendjébe és a kucsmagombafélék (Morchellaceae) családjába tartozó, középtermetű vagy nagy

ott található tömlőkben képződnek a fehér vagy krémszínű spórák.

A süveg lehet gömbölyű, hengeres, tompán kúpos vagy hegyes csúcsú, színe sárgásbarna, barna, feketésbarna. A süveg felülete fiatalon tekervényes, ráncolt, majd idővel mélyebb üregek, szabályosan

vagy szabálytalanul kiemelkedő bordák által határolt, méhsejtszerű bemélyedésekkel tagolt. A tönk hengeres, alul kisse kiszélesedő, együregű (kivéve pusztai kucsmagomba), fehéres vagy világossárga, felülete – fajtól függően – barázdás, ráncos vagy szemcsés.

A kucsmagombák mind ehetőek, azonban feltétellel; 20 perces hőkezelést követően. Természetesen minden étkezési célra gyűjtött gombát mutassunk meg szakellenőrnek, engem is bátran hívhatnak: 06-30/393-81-10.

Magyarországon öt ehető és árusítható kucsmagombafaj van, amelyek közül több megtalálható a környékünkön is. Az elsőként megjelenő cseh kucsmagomba (Verpa bohemica) öregebb nyarasokban,



vagy nedves, bokros területeken fordul elő, süvege csak a csúcsán illeszkedik a tönkhöz. A jellegzetesen hegyes csúcsú, ovális alakú hegyes kucsmagomba (Morchella deliciosa) hasonló nyarasokban, ligeterdőben fordulhat elő, a termőtest félbevágva együregű. Agyagos talajon, nem bolygatott réteken, mezőkön terem a pusztai kucsmagomba (Morchella steppicola), amely talán a legízletesebb mind közül. Kőrisesben, de réteken, kertekben, bokros helyeken is megjelenhet az ízletes kucsmagomba (Morchella esculenta), amely elvágva szintén együregű, így konyhai felhasználásnál jól tölthető. Talán a leggyengébb étkezési értékkel bíró, de szintén ehető és árusítható fattyú kucsmagomba (Morchella semilibera) a legkésőbb megjelenő tavaszi faj, ligeterdőkben, erdőszéleken, tópartokon fordulhat elő áprilistól májusig.



fotók: Erdélyi Ferenc

gombák. A termőtest felépítése sajátságos, tönkre és süvegre („kucsmára”) tagolt. A süveg külső felületén van a termőréteg, az

OLAJCSERE AKCIÓ!



15 900 Ft
 pilisborosjenői lakcímkártyával



GUMI-PROFI
 1037 Budapest,
 Csillaghegyi út 22.
Időpont foglalás:
 +36 1 430 6767
www.gumi-profi.hu

Az ár tartalmazza:

- olaj, olajszűrő csere
- 4 liter Petronas 5W30 motorolaj
- munkadíj

Tárnai Ferenc
REGISZTRÁLT
VILLANYSZERELŐ

teljeskörű
 épületvillamossági szerelés
 ELMŰ-ÉMÁSZ-EON
 ajánlott szerelő
0620-455-3188
tarnaiferenc88@gmail.com





Pilisborosjenő Templom utca 3.

Rendezvények
 lebonyolítását vállaljuk.

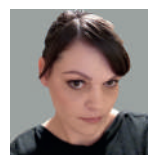
Napi menü 850Ft

0626-369-252

Ingyenes kiszállítás Üröm és
 Pilisborosjenő területén!

Tojásfestés természetes anyagokkal

Pár hete kicsit lelassult az élet, mindenki befelé és a családja felé fordul, korlátozottak lettek a lehetőségeink, több a szabadidőnk. Remek időszak ez, hogy a közelgő húsvét alkalmából visszatérjünk dédanyáink hagyományaihoz, és bevonjuk a tojásfestésbe a gyermekeinket is.



írta:
Brinza Krisztina
ujsgag@2097.hu

Szeretnék kedvet csinálni ahhoz, hogy ne a bolti, mesterséges színezékeket használjuk az idei tojásfestés alkalmával, hanem inkább aknázzuk ki a természet adta lehetőségeket. Fessünk természetes anyagokkal tojást: növényekkel, virágokkal, fűszerekkel. Ez egyrészt környezetbarát megoldás, ráadásul remek szórakozást biztosít ebben a nehéz időszakban felnőtteknek és gyermekeknek egyaránt.

Olyan szempontból kicsit nehezebb helyzetben vagyunk, hogy tél végén korlátozottabbak a lehetőségeink a természetben fellelhető növényeket illetően. Aki komolyabban gondolkodik a festőnövények használatában, annak tanácsolom, hogy a jó idő beköszöntével, egész nyáron és ősszel is gyűjtögessen és szárítson ki növényeket a következő húsvéti készülődésre.

Színek szerint fogom leírni azokat a növényeket, amelyeket a tojások festéséhez tudunk használni. Én most csak az éppen szezonálisan elérhetőekkel fogok dolgozni, de azokat is összeszedem egy csokorba, amelyeket nyáron érdemes begyűjteni.



Piros: báránypirosító (Alkanna tinctoria) gyökér, a fehér akác (Robinia pseudoacacia) gyökere (Rubus idaeus), málna, a közönséges szurokfű (oregánó) (Origanum vulgare) virágos hajtása, kányabangita (Viburnum opulus) gyümölcse, dália, festőbuzér (rubia tinctorum)

Rózsaszín: ecetszőmörce-termés, kökénytermés, nyír – termős barka, rózsaszirm, sáfrányos szeklice szirma, sóska-borbolya-termés, cékla

Sárga: lapulevelű keserűfű (Polygonum lapatifolium), kerti mahónia (Mahonia aquifolium) gyökere, sáfrányos szeklice (Caltha tinctoria), festő pipitér (Anthemis tinctoria), kökörccsin (Pulsatilla vulgaris) virága, csereszőmörce (Cotinus coggygria), vadalma (Malus sp.), közönséges vadgesztenye (Aesculus hippocastanum) kérge, közönséges japánakác (Sophora japonica) termése, közönséges torna (Armoracia latifolia) szárított levele, homoktövis (Hippophae rhamnoides) szára, levele és gyökere, aranyvessző virágos szára, festő rezed virágos szára, körömvirág virága, kutyatej virágos szára, rézvirág virága, vérehulló fecskefű virága, leveles szára, vöröshagyma levele, kurkuma

Zöld: nyírf (Betula pendula) levele és rügye, májusi gyöngyvirág (Convallaria majalis) levele, fekete bodza (Sambucus nigra) zöld bogyói, spenótlevele, csalánlevél, varjútövisbenge-termés

Kék: festőmályva (Alcea rosea var. nigra) szirmlevelei (szárított formában kapható), csereszőmörce spirituszba áztatva, csillagvirág (Scilla cernua), bodzatermés, fagyaltermés, festőcsülleng levele

Barna, vörösesbarna: diólevél, csipkebogyótermés, égerkéreg, kökénykéreg, lucfenyő toboza, tölgygubacs, vöröshagymalevél

Fekete: borostyántermés, tölgykéreg, dió termésbőrka, szurokfű leveles szára

Megfigyelhető, hogy egy bizonyos növénynek a különböző részeiből más-más színeket tudunk előállítani.

Lépésről lépésre

Tipp: ha nem kaptunk fehér tojást, de ilyenl szeretnénk dolgozni: tegyük 20%-os ecetet egy pohárba, és merítsük bele a tojást. Hagyjuk állni 45 percig az ecetben, miközben néhányszor kiemeljük és szivaccsal kicsit ledörzsöljük.



fotók: Brinza Krisztina

Hatékony módszer, a tojás fehér lesz. Akinek nincsen ehhez kedve, semmi gond, az átlagos, barnás színű tojásokat is remekül lehet festeni.

1. pont: Készítsük el a festőleveket! A zöldet most spenótból fogjuk készíteni. Vágjuk apróra a spenótot, és főzzük 1 liter vízben kb. 20–30 percig. Fontos, hogy a festőle soha ne érje el a forráspontot, tehát alacsonyabb lángon áztassuk. A sárga színt ezúttal kurkumával fogjuk készíteni (2–3 evőkanál bő vízben), ezt is főzzük ugyanezzel a módszerrel. A rózsaszín tojásokat céklából készítjük, lereszelve főzzük 1 liter vízben, a kék tojásokat pedig lereszelt lilakáposztából, amelyet szintén megfőzünk.

2. pont: Ameddig a festőlevek főnek, helyezzük egy lábosba a tojásokat, és öntsük fel hideg vízzel, majd öntsünk hozzá 3 evőkanál ecetet is, és a tojásokat kb. 12 perc alatt főzzük keményre.

3. pont: Ameddig kissé kihűlnek a festőlevek, a megfőtt, barna tojásokat hideg víz alatt óvatosan dörzsöljük át – megfigyelhetjük, hogy világosabb árnyalatúak lesznek az ecet hatására.

4. pont: Ismét visszatérünk a festőlevekhez. A kurkumás (élénk-sárga) festőlé kivételével leszűrjük a főzeteket, azaz eltávolítjuk a növényi részeket, és a leveket befőttésűvegbe öntjük. A tojásoknak hagyjunk helyet az üvegekben.

5. pont: Ha nem pusztán színes tojásokat szeretnénk, hanem szép mintákat, akkor egy harisnya segítségével különböző növényi lenyomatokat készíthetünk a tojásokra (pl. petrezselyemlevéllel). Amikor ráhelyeztük a növényt a tojásra, húzzunk rá szorosan egy kivágott harisnyadarabot, és befőttsgumival rögzítsük.

6. pont: Ezután óvatos mozdulatokkal tegyük a tojásokat a még meleg festőlevekbe tartalmazó üvegekbe, és időnként megforgatva, egy éjszakán keresztül hagyjuk őket a lében.

Ezekkel a jelenleg elérhető növényekkel és fűszerekkel most pasztelles színvilágú tojásokat tudunk készíteni. De ha valaki tényleg veszi a fáradságot, hogy a nyári és őszi szezonban is gyűjtögessen az erdőben, réteken, akkor ennél vibrálóbb színű tojásokat is készíthet.