

Zsákfalvi Riporter



Kert, ami összeköt

A kertészkedés szenvedély. Nem mindenkit ejt rabul, de akit igen, azt nagyon és örökre. Az már hajnalban azt szemléli, hogy mekkorát nőttek a palánták az elmúlt éjszaka alatt, a napot csak akkor tekinti lezártnak, ha egyetlen növény sem szomjas már, és lefekvés előtt még kilép az udvarra, hogy az álmába is magával vihesse a nedves föld illatát. Az elmúlt hónapok zűrzavarában sokunk számára felértékelődött az otthon mint menedék és a hozzá tartozó kis darabka természet. És e tény mellett a Zsákfalvi Riporter sem sétálhatott el, ezért e havi számunkat főként a kertnek és közösségépítő, gyógyító erejének szenteltük.

Közös kert

Lelkes amatőr kertészek veteményese önkormányzati földön – 3. old.

Gyógynövény kalauz

Egy borosjenői füvesasszony tanácsai – 16. old.

Új étterem a Fő utcán

Szimbiózisban a pilisborosjenői emberekkel és ízléssel – 9. old.

Hiányoztalak!

Medveczky Ágnes képei a Kézfogó Galériában – 8. old.

Teret a víznek!

Falubéli szakértő javaslatai villámárvíz ellen – 10. old.

Gyógyító kiskertek

Legszebb konyhakert verseny Pilisborosjenőn – 4. old.

Mindenüttjóde

Kiss Gabi, lakberendező házában jártunk – 6. old.

Együtt-kormányzás

Úton a demokratikus együttműködés felé – 2. old.

Zöld tippek

Szemfelynyitogató ötletek az Ökokör tagjaitól – 13. old.

Önkormányzás és közösségépítés

Úton a demokratikus együttműködés felé

Sokat gondolkodunk a részvételen alapuló önkormányzásról, a lakosság bevonásának módjairól, lehetőségeiről. A közösségépítés oldaláról nézve ennek az alapja a tájékozódás-tájékoztatás igényének és felelős csatornáinak a megteremtése.



Írta:
Vass László
ujtag@2097.hu

Jó egy éve már, hogy a 2097 Csoporthoz Egyesület a falunk közösségi életének fő sodrába került, és sikeresen vette az önkormányzati választási kampány feladatait is. Nagyon sokan örömmel éltük meg, hogy igazi civil fellendülés jött létre. Aktív részesei lehetünk annak, ahogyan egyre több kulturális kezdeményezés, környezetet védő és fejlesztő, hagyományt teremtő és őrző aktivitás bontakozott ki, és ez a folyamat – a koronavírus okozta rendkívüli állapot lecsengésével – tovább folytatódik. Sok izgalmas rendezvény és érdekes alkalom kínálkozik arra, hogy értékes időt töltsünk egymással, kihasználjuk a szabadidőnk egy részét közösségi feladatok megoldására, és átéljük azt, hogy nemcsak lakunk itt, hanem itt is élünk. Az elmúlt másfél évtizedben a lakosság számának megduplázódása egyfajta természetes átalakulási válsággal járt, hiszen a régi közösségi kereteket az új lakosok még nem érezték magukénak, és nem jöttek létre még azok az újak, amelyek mindenki számára kohéziós kereteket kínáltak volna. Vagyis a régi közösségi formák egyre kevésbé alkalmasak a szélesebb közösség integrálására, és az újakat a semmiből kell felépíteni.

Az önkormányzati választások eredményeként nagy energiák szabadultak fel, és megnyílt a lehetősége a széles közösségi önkormányzásnak. Az alulról felépíthető, különböző célokat és igényeket kielégítő kis közösségek megte-

remtéséhez többen rendelkeztek már tapasztalatokkal, jó mintákkal és példákkal, olykor csak akarni kellett. Nem ez a helyzet a települési önkormányzással, amely egy más természetű és felelősségi rendszerű, igen összetett feladat. Azt gyorsan megérthettük, hogy a faluban sok jól felkészült szakember, lelkes, közösségi felelősség vállalására is kész lakos van, de nagyon kevesen rendelkeznek konkrét önkormányzati tapasza-



„Mi valódi önkormányzatiságban, és nem autokratikus igazgatásban gondolkodunk

latokkal. Hozzáteszem: mi valódi önkormányzatiságban és nem autokratikus igazgatásban gondolkodunk. Ehhez kevés a tapasztalati tudás, ritka a követhető jó példa, és ezt nemcsak a megválasztott vezetőknek és képviselőknek, de a köztisztviselőknek és az egész lakóközösségnek is meg kell tanulnia, ki kell formálnia a gyakorlati tapasztalatok alapján, menet közben. Miközben a közösségépítés alapjait jelentő, sokféle céllal kialakuló kis közösségek a „szabadság kis körei”, az egész önkormányzó közösségnek azt a nagy rendszert kell megtestesítenie, amelyben ezek a szabadságok érvényesülni tudnak, és kialakul az együttműködés az önkormányzati feladatok elvégzésében. Az egész település közösségi feladatainak ellátása sajátos felelősséggel jár, ezek át-

láthatósága és számonkérhetősége nem jön létre automatikusan a helyi közösség számára.

Sajnos a járvány miatt tisztán elveszítettünk egy negyedét abban a közösségépítési folyamatban, amelyben a települési közmenedzsment kívánatos módszereit, kereteit és folyamatait akarjuk megteremteni. Ahogyan visszatérünk az egészséges nyilvánosság állapotához, azonnal folytatnunk kell a demokratikus együttműkö-

dés hatékony kereteinek alakítását. Sokat gondolkodunk a részvételen alapuló önkormányzásról, a lakosság bevonásának módjairól, lehetőségeiről. A közösségépítés oldaláról nézve ennek az alapja a tájékozódás-tájékoztatás igényének és felelős csatornáinak a megteremtése. Mindig visszatérünk a kommunikáció ügyéhez. Az önkormányzatunk természetesen kész arra, hogy létrehozza, működtesse a szükséges és korszerű közösségi kommunikáció csatornáit és eszközeit. Amiben viszont technikai és szakmai segítségre szorul, az a kommunikációs tartalmak folyamatos előállítás és a kommunikációs folyamatok összehangolása a bevonási lehetőségekkel.

Meggyőződésem, hogy a közösségi kommunikáció és bevonás a közfeladatok elvégzésébe egy

nagyon igényes szakmai feladat. Megspórolhatatlan a helyzet és az adottságaink, felkészültségünk, morális állapotunk tudatos átgondolása, a lehetséges módszerek és megoldások megvitatása, színvonalas javaslatok megfogalmazása. Nem érdemes ezt az ügyet azzal elrontani, hogy nem közösségépítésként, hanem valamiféle számonkérésként fogjuk fel a kommunikációt. Ha valaki azt gondolja, hogy a tájékoztatás egyoldalú kötelezettsége a döntéshozóknak, ezzel arisztokratikus távolságot teremt a közösségen belül a tisztviselők és a tagok között. Az egyetlen helyes hozzáállás a tárgyszerűség, és annak tudatosítása, hogy az adott tárgy mindenkinek egyaránt fontos, és a feladat a lehetséges legjobb megoldások megtalálása. Az egyének persze szabadok, lehet ellenkezni, bírálni, nem venni részt, de illik tudatosítani ennek a hozzáállásnak a felelősségét.

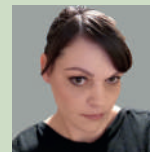
A következő hónapok egyik szép feladata, hogy az önkormányzásunk fejlesztése érdekében előrelépünk a közfeladatok elvégzése során megvalósítható közösségi bevonás módjainak kidolgozásában. Nem nulláról indulunk, vannak hivatalos módszertani kézikönyvek is a települési önkormányzatok számára, tehát vegyük csak elő a feladatot!

A szerző a Fenntartható fejlődés és településfejlesztési Bizottság külső tagja.

Elvetettük a magot

Veteményeskertek önkormányzati földön

Április elején Pilisborosjenő önkormányzata saját földjeire írt ki pályázatot azoknak a falubelieknek, akik a koronavírus-járvány miatt elvesztették bevételi forrásaikat, munkahelyüket. A pályázat célja az volt, hogy a munka nélkül maradt helyiek saját maguknak alakíthassanak ki veteményeskertet.



írta:
Brinza Krisztina
ujstag@2097.hu

„Az almafa alá ülök és a konyhakertet nézem. [...] Az almafa alatt önkéntelenül a fakanál és a konyhakerti vetemény hasonlósága fölött gondolkoztam. A növény, amelyet csak a hasznos oldaláról néznek, elbájoló szépséggel van tele. [...]

Aztán lassan munkába fogok. Kibontom a sárgarépa ágyat, gondosan megkeresem a fejlett, vastag gyökereket. Két-három karottát is szedek, petrezselymet, gyökeret és zöldjét, paszternákot, amit nem engednék el semmi pénzért. Ezután jön a póré, a kelkáposzta, a zeller gyökere, zöldje, karalábé, egy kis karfiol. [...] Két szép zöldpaprika, egy piros paradicsom, s hogy az ünnep teljes legyen, egy marék frissen fejtett bab. A kútnál megmosom és megtisztítom. A csillogó ezüst vízben ragyog a sok levél és gyökér. Most már megrakhatom a tüzet!... /Hamvas Béla: A babérligetkönyv – Konyhakert/



el minket. Lételemem a természet, ezért amikor ezt a remek lehetőséget meghallottam, egyből kaptam az alkalmon, és barátnómmal, Szöllősi Pálmával beadtuk a pályázatot a közös kiskertre. Sokakban felmerülhetett a kérdés, hogy vajon mi értelme van falun egy külön veteményesnek, amikor a saját kertünkben is lenne lehetőség erre? Jó pár okot fel tudnék sorolni, de most csak a saját példámot említem. A mi kertünk eleve kicsi területű, tájolása miatt sem alkalmas a veteményezésre, ráadásul a benne terebélyesedő hatalmas fenyőfák olyannyira felfogják a napsütést, hogy emiatt végképp halálra lenne ítélve bármilyen palánta. Amikor belekezdünk Pálmával ebbe a projektbe, bevallom, én teljesen ismeretlen területre tévedtem. Bár munkámat tekintve nagyon sokat foglalkozom vágott virágokkal, és a növények szeretete nem újkeletű dolog nálam, de a zöldségekről eddig nem sokat tudtam. Nem kellett azonban sok időnek eltelnie, és teljesen a büvkörébe kerültem a növénytermesztésnek. Ha van egy esősebb nap, amikor nem tudunk kimenni a veteményesbe, akkor mindig lelkiismeret-furdalásom van. Hiányozni kezdenek a kis palánták, a friss levegőn eltöltött hasznos idő. Mostanában sok cik-

ket olvastam arról, hogy a karanténidőszak alatt megnőtt az emberek kedve a kerti munkák iránt, és hogy a veteményezés új virágkorát éli. Ennek valószínűleg az is lehet az oka, hogy a kertészkedés egyfajta lelki feltöltődés. Amikor a veteményesben vagyunk, megfeledekezünk az időről, átadjuk magunkat a természetnek. Ültetünk valamit, és várjuk a csodát. Végigkövetjük a növény fejlődését, majd átalakulását, végül pedig örülünk az eredménynek. Engem ez a folyamat nyűgöz le a legjobban. Elvetjük a magot, és néhány nap elteltével kikel egy kis élet, és növekedni kezd.

Mivel ebben a programban feltétel volt a vegyszermentes kertészkedés, Pálmával arra törekedtünk, hogy a különböző növénytársításokkal alakítsuk ki a növények védelmét. Ezenkívül pedig nagyon sokféle virágot és fűszernövényt ültettünk el a zöldségek közé, hogy illatukkal, feltűnő szépségükkel magukhoz csalogassák a kártevőket. Igyekeztünk olyan virágokat ültetni, amelyek nagymamáink régi kertjeiben is fellelhetők voltak, így kerültek a zöldségek közé a bájos taticák, rézvirágok, dália, borzaskaták, celóziák és pillangóvirágok.

A pszichológiában azt mondják: a kert a belső világunk szimbóluma. Az olasz pszichiáter, Dr. Roberto Assagioli szerint: „A fejlődés a terhektől való megszabadulást jelenti és arra az átmenetre utal, amellyel a lehetőség valósággá válik. Két fejlődési szimbólum a mag és a virág: a mag, amely magában hordozza a fa lehetőségét...” (Dr. Roberto Assagioli: Bevezetés a transzperszonális pszichológiába)



A kert nagyon sok lehetőséget biztosít nekünk. Megajándékoz minket a terményeivel, alkalmat teremt az egyedüllétre, a természettel való egyesülésre. Elmélyedhetünk önmagunkban, ezáltal módot ad a minket körülvevő emberek és egyéb dolgok mélyebb megértésére is.

Hazánkban több szociális alapú, önkormányzat által kezdeményezett földhasználatra van példa. Az egyik ilyen Hajdúnánás, ahol 30 családdal indult a kezdeményezés, 2014-re már 78 család, 2018-ra pedig már 107 család vett részt ebben a fajta támogatásban. Egy másik kiemelkedő kezdeményezés az országban a „Pro Lecsó” program, amely szintén vidéki, hátrányos helyzetű településeknek próbál segíteni hasonló módon a helyi önkormányzatok bevonásával. Ennek tagjai: Hejőszalonta, Hejőkeresztúr, Bükkaranyos, Sajókeresztúr.



fotók: Kádár Viktor

Ezekkel a gondolatokkal indulok el egy vasárnap délután saját kiskertünkbe, az egykori Szedmák ház feletti területre, hogy ellenőrizsem újonnan ültetett palántáink növekedését. Az önálló kiskerti gazdálkodás több szempontból is fantasztikus ötlet: egyrészt munkát, elfoglaltságot biztosít, másrészt saját zöldségekkel lát



A legszebb konyhakertek Pilisborosjenőn

Pár hete összefutottam Csonka Írisszel, az önkormányzat munkatársával, aki lelkesen kapacitált, hogy nevezek be a kis veteményesemmel a programba, amelyhez a falunk csatlakozott. Nem vagyok egy versenyzős alkat, de olyan meggyőzően beszélt, hogy beadtam a derekam. Ez a találkozás indította a cikk megírására.

Zsákfalvi Riporter: Írisz, neked miért volt fontos, hogy csatlakozzunk a programhoz?

Csonka Írisz: Tömöri Balázs küldte át a felhívást. Tudta, hogy kertészetet tanulok, és hogy ez nekem a szívügyem.



Csonka Írisz

ZSR: Mekkora az érdeklődés?

CSI: Nem volt jelentkezési dömping. Talán kicsit idegen a „versenyzés” a kiskerteseinknek, és lehet, hogy ez a tavasz visszafogottabbá tett sokunkat. Az idei év a tapasztalatgyűjtésé. Jó lenne, ha jövőre mernének többen jelentkezni, hisz nem az a lényeg, hogy élére állított legyen a kert, hanem a veteményezés, termelés vonzóvá tétele, a jó példa terjedése, az egymástól tanulás, a közösségépítés.

ZSR: Hogyan zajlik maga a verseny?

CSI: Idén a karantén miatt csak egy szemle lesz, augusztus 15-i határidővel. Háromtagú zsűrivel járjuk majd a kerteket előre egyeztetett időpontban. A legszebb kertekről készült képeket küldjük az országos versenyre. Eredményhirdetést szeptember 26-án, a Majális és Szüret rendezvényen tartunk. A zsűri elnökének Dr. Rodics Katalint kértük fel, aki örömmel vállalta ezt a szerepkört.

Dr. Rodics Katalin országosan elismert környezetvédelmi szakember. Évtizedeket dolgozott az államigazgatásban, jelenleg pedig a Greenpeace-nél foglalkozik a

mezőgazdaság környezeti hatásaival és az ökológiai gazdálkodás népszerűsítésével. Katalinnal videohívásban beszélgettem. A képernyőn keresztül is érezkelhető volt a budakeszi otthon meleg, vidéki hangulata, amit erősített az időnként harsányan közbekukorékoló kakas láthatatlan jelenléte.

Zsákfalvi Riporter: Katalin, Önnek miért fontos ez a kezdeményezés?

RK: Mára nyilvánvalóvá vált, hogy a kisgazdálkodók, a helyi gazdálkodás több és jobb minőségű élelmet képes termelni, mint az ipari mezőgazdaság. Bizonyított, hogy ökológiai gazdálkodással 10–15 milliárd ember lenne táplálható. Nem igaz az a propaganda, hogy csak a nagyüzemi mezőgazdaság láthatja el az embereket, és ezért el kell viselnünk a vegyszeres termelést, sőt. A táplálékunkban megtalálható vegyszermaradványok bizonyítottan rákkeltőek, az ételallergiák, asztmák, Alzheimer-kór, Parkinson-kór egyértelmű összefüggéseket mutatnak elsősorban a rovarölő szerek maradványainak jelenlétével. Még a gyerekeink IQ-ját is erősen rontják ezek a szerek. Azért kezdtük el az Ökoszenza programunkat, hogy legalább a gyerekek kaphassanak egészségeses ökotáplálékot.

Kiskertesnek lenni örömteli út. Változatosabb táplálkozást, gazdagabb ízvilágot hoz az életünkbe. Hatalmas öröm a saját magam által megtermelt zöldséget fogyasztani. Emellett a kiskert nemcsak hasznos, de gyönyörű is. Számomra az egyik legszebb növény a cseresznye. Fehéren virágzik, körülöngylik a méhek, aztán levelet bont, majd piros termést hoz az

ember és a madarak örömére. Egy teljes ökoszisztémának ad közben élőhelyet. A virágokkal tarkított veteményes pedig egyszerűen mesés szépségű!



Dr. Rodics Katalin fotó: Greenpeace FB-oldal

Szabolcs megyében van egy kis kertem, szintén egy zsákfaluban. Elkezdtem ott szalmával mulcsozni, régi fajtákat termelni. A helyiek először megmosolyogtak, aztán csodájára jártak a hagymatermésnek. Lehet, hogy holnap már a szomszédom is kipróbálja, arról

” A táplálékunkban megtalálható vegyszermaradványok bizonyítottan rákkeltőek

nem is beszélve, hogy a kertészkedés az egyik legegészségesebb szabadidős tevékenység. Megnyugtat, ellazít, kikapcsol, oldja a stresszt.

Az élelmet termelő, zöldséget, gyümölcsöt ontó kiskertek valóban szívet melengető látványt nyújtanak nemcsak nekünk, hanem a hozzánk betérő vendégeknek, turistáknak is. Ha ezáltal egy kicsit is nő a helyi termelők száma, már sokat tettünk a magunk és a Földünk egészségéért.



írta:
Verba Judit
ujssag@2097.hu

Egyedül ugyanakkor ez az út is nehezebb. Hogyan kezdjek hozzá? Jönnek a tetvek, gombák, vándorpoloskák. Hol eső zúdul, hol aszály pusztít. Hogyan lehet egy kiskertben ökológiai termelést végezni? Ki tart meg, ha kudarcot kudarca halmozok?

Szerencsére ebben sem kell magunkra maradnunk. Velünk vannak az idősebb generáció tagjai, akik még értenek a földhöz. Tudják, melyek a helyi, őshonos fajták, amelyek szeretik a pilisborosjenői adottságokat. Tudják, hogyan lehet a megfelelő növénytársításokkal egymást védő fajtákat ültetni.

Itt vannak velünk azok a helyi fiatalok is, akik értenek a gazdálkodáshoz. Akik azon túl, hogy szívesen tanítanak, vállalnak kiskerti munkákat, keresik a lehetőséget, hogy a nagyvárosi munkavállalás helyett itt, helyben teremthessenek a tudásukból megélhetést.

Amiben a közösségeink erősek tudnak lenni, az az egymástól tanulás, az összefogás. Szép példája ennek a közösségikert-kezdeményezés, vagy a Facebookon is megtalálható, Marton Gergő szakmai vezetésével működő Kertészeti Klub Csoport (Pbj Kertészkezdjünk – a szerk.).

Szintén a helyi termékek fogyasztását segíti a sok éve működő, de a falu méretéhez képest icipici helyi termelői piac péntek délutánonként.

Tovább színesítik a lehetőségeket a különböző (bio)kosaras rendszerek, a VeddEgyütt dr. Csányi Márta gondozásában, vagy az egyéni kezdeményezésekből induló gyümölcsvásárok, mint a meggy- és a málnavásár (legutóbb Medvecki Réka és Morris Nóra szervezésében).

A jelenlegi szép példákban ott a nagyszerű lehetőség, hogy létrejjenek helyi gazdálkodási társulások, amelyek amellelt, hogy megélhetést biztosítanak több itt élő embernek, a környezetünket is óvják, gyógyítják.

Legyünk-e borosjenői Nők Lapja?

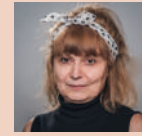
Elindult a Zsákfalvi Műhely

Harmincan vettük rá magunkat, hogy a hőségben tanulni kezdjünk akkor, amikor a helyszín előtt, az utcán – épp arra elhaladó – oldtimer csodákban gyönyörködhattünk volna. De úgy belelendültünk, hogy a levezetésnek szánt ismerkedős eszem-iszom és – szigorúan csak 10-ig tervezett – tánc teljesen elmaradt. Ezen majd legközelebb javítani szükséges.

Hisz bevezető előadásomban éppen arról próbáltam mesélni, hogy az önkéntes közös tanulás, a tanulóköri nemcsak a tudásmegosztásról, hanem a közösség építéséről, a barátkozás-

tagjaim is ott ragadtak, pedig nem tervezték. Kádár Viktor az interjú és riport közti különbséget értette meg velünk, és hogy mi kell egy jó riporthoz. Biztos vagyok benne, hogy jó páran szerelmesdünk

részt megnyugodtam, hogy nem hiába akarom a portréit mindig, mert hát más lap is így van vele. Faggattuk a titkáról, ami azért nehéz, mert végtelenül egyszerű: kíváncsinak lenni a másik emberre.



írta:
Frivaldszky
Bernadett
ujzag@2097.hu



fotók: Kádár Viktor



ról is szólnak. Mint ahogy a civil/önkéntes/közösségi lapkészítés is, pláne ha helyi médiumról van szó.

A részvétel és megosztás kultúrájára törekszünk; ezt jól kifejezte a helyszín is. A Mandelbrot ingyen bocsátja rendelkezésre hátsó udvarát közösségi rendezvényekhez, és előadóink is komolyan vették a felkérést. Előadásaik egyszerre voltak informatívák és színesek, saját – nagyon nem humán – család-

bele ebbe az időigényes műfajba. Raffai Feri csak fokozta az izgalmat, ajánlott újságokat, amelyekben jó riportokat lehet olvasni, és beszélt arról, hogy ezeknek a felépítésére mi szokott jellemző lenni. Ezen a ponton a résztvevő megfogadta magában, hogy többet fog olvasni. Akkor is, ha pont az újság miatt szokott le róla, mert az minden szabadidejét felemészti. Máté Krisztát hallgatva egy-

Utólag tán azt gondolom, hogy ezen a ponton lehetett volna lazább programra váltani, de a szünet után visszaültünk. És nem volt haszontalan. Többen ugyanis amiatt aggódtak, hogy helyi Nők Lapjává válik a lapunk, ha a súlyos témákat a Hírmondó kommunikálja. Érdekes felvetés, már bennem is felmerült. A Nők Lapja amúgy nagyon jó lap. Rengeteg érték van benne, segít értelmesen élni, és

szemléletet is formál. Néha egy fajsúlyosabb témának is utánajár. Mint ahogy mi is szeretnénk a lakók szemszögéből is megmutatni az önkormányzati történeteket. Más szemszögéből mélyítve ugyanazt a témát. Ez utóbbihoz hiányoznak még a szabad kapacitással rendelkező újságírók (önkormányzati mentek és/vagy Hírmondót írnak), de szándékunkban áll. Addig is igyekszünk helyet adni eltérő véleményeknek (lásd Waldorf-vita télen), szakértőktől kérünk tanácsadó cikkeket (jelen számunkban három is vannak), jó gyakorlatok bemutatásával pedig szeretnénk elérni, hogy egyre több tudatos falulakó legyen. Közösségépítő szándékunk is, reméljük, lassan eléri célját, és szóba állnak velünk a helyi másképp gondolkodók, és átjárhatóvá válnak színtereink. Felmerült az is, hogy a Zsákfalvi névvel nem tudnak azonosulni a külső településrészen lakók, és egy bevonó alcím segíthetne ezen. Mert ez fontos célja egy közösségi lapnak. Ehhez mi, újságkészítők folytatjuk az önmagunkba nézést és a közös tanulást a rendszeres Műhelyeken. Következő alkalom: augusztus 29.

Zsákfalvi
II. műhely

program:
szakmai beszélgetések
önképzőkör jellegű előadások
tapasztalatok, élmények, tanácsok
eszem-iszom batyus alapon

Várunk szeretettel minden régi és
leendő szerzőt, terjesztőt, támogatót!

2020. augusztus 29. szombat 16 óra
Mandelbrot Pékség

a részvételhez előzetes regisztráció szükséges.
ujzag@2097.hu

TRUNK

ÉPÍTŐANYAG KERESKEDÉS

+36-26-336-066
+36-30-934-2838
+36-30-581-4960

WWW.TRUNKEPITOANYAG.HU

SÓDER HOMOK CEMENT
MÉSZ ZSALUKÓ TÉGLA
HŐSZIGETELŐ RENDSZEREK
GÉPI FÖLDMUNKA
HULLADÉK ÁTVÉTEL
KONTÉNER RENDELÉS
TERMŐFÖLD KISZÁLLÍTÁSSAL
KALODÁS TŰZIFA



Mindenüttjőde

Kiss Gabi lakberendező-bloggerrel jártunk

Mindig csodáltam azokat az embereket, akik elég bátrak ahhoz, hogy az életük egy pontján váltsanak. A Mindenüttjőde blogot egy jogi asszisztens kezdte írni családi házuk építéséről három évvel ezelőtt. Manapság a bejegyzések már egy lakberendezőtől származnak. És ez a két személy egy és ugyanaz a nő: Kiss Gabi.



írta:
Viszkocsil
Veronika
ujtag@2097.hu

Soha nem olvasok el egy könyvet többször. Egyetlen kivétel van ez alól, mégpedig Petrik Adrien Asszony és háza című „nem-regénye”, amelynek világában átlagosan évente egyszer elmerülök. A történet egy építésznő saját házána felépítéséről szól. És valami többről is: hogyan élvezzük azt, amink van, és hogyan éljük, ne pedig csak túléljük a napjainkat. Amikor a Facebook-üzenőfalamat pörgetve belebotlottam a Mindenüttjőde blogba, mintha a kedvenc könyvem elevenedett volna meg, csak modernebb változatban.

Gabi házát csupán egy alacsony vadászkerítés szegélyezi. Meglököm a ráakasztott tehénkolompot, és belépek a birodalmába, amelynek virtuálisan már minden négyzetcentiméterét ismerem, de most érzékelem először a tereket. A teraszon ülünk le, ahol az asztal körül különböző stílusú székek sorakoznak. Választhatok közülük, mint egy vegyes bonbonból. Pár perc múlva frissen sült bagettet talál egyszerű vajjal, és saját készítésű levendulaszörpöt tölt egy súlyos üveg pohárba. Kenünk, harapunk, csacsogunk.



Fotók: Kiss Gabi

„Az egész egy nyaralással kezdődött” – emlékszik vissza. Férjével a Balaton-felvidéken, egy verandán üldögélve kezdte játszani a családi ház építésének gondolatával, miközben a kisfiuk önfeledt futkározását nézték a hatalmas kertben. Először egy nyaralóról beszélgettek, és már ki is nézték hozzá a telket Kesztölcön. De Gabi nagyon tudatos nő, aki mindent alaposan végiggondol. Rájött, hogy nem akar kétlaki életet élni, nem akar hétvégenként vidékre rohanni, nem akarja a hétköznapi rendrakást szombat-vasárnap egy másik helyen folytatni, két ott-

hont szépítgetni. Tíz percet kért a férjétől, hogy meggyőzze. Így lett a budapesti lakásból és a nyaraló tervéből családi ház.

Telket először Budán kerestek, de anyagi lehetőségeik mind kijebb, a város szélére sodorták

” Itt Isten tenyerén vagyunk

őket. Már Ürömon nézelődtek, amikor egy hirtelen ötlettől vezérelve azt mondták maguknak: nézzünk szét Pilisborosjenőn is! Egy céltalan sétálgatással töltött délutánt követően már csak

itt, a faluban keresgéltek eladó házhelyet. A kátyúk sem szegték kedvüket, elvarázsolta őket Pilisborosjenő hangulata. Sok telket megnéztek, de az tetszett közülük a legjobban, ahol most a házuk áll. Csak akkor még nem volt eladó. De néhány hét múlva az lett. Így lett az övök.

Közben Gabi fejében új gondolat kezdett motoszkálni. Sosem volt karrierista, de a jogi asszisztensi munkánál valami többre, másra vágyott. Szeretett volna valamit létrehozni, a napjait szabadabban beosztani, és több időt tölteni a kisfiával. A lakberendezés mint lehetséges út, lassan érlelődött meg benne. Az otthonuk csinósítása mindig is a hobbija volt, és ismerősei is szívesen kérték a tanácsát. Végül belevágott egy tanfolyam elvégzésébe.

Egy vállalkozó élete azonban csupa bizonytalanság. Gabinál megkondult a vészharang: „Honnan lesz munkám?!” De mint már korábban írtam, Gabi nagyon tudatos nő. Így indult a Mindenüttjőde blog, és azal párhuzamosan a Facebook-oldal, amelynek ma már 10 000-nél is több rajongója van, sőt, most már

az Instagramon is megtalálható, ahol több mint 2000-en követik.

Az építkezés 2017 végén kezdődött és 2018 szeptemberében beköltöztek a saját, pilisborosjenői családi házukba. Néhány hónap múlva pedig Gabi felmondott a munkahelyén, és ma már lakberendezőként dolgozik. A legtöbb ügyfele a Facebookról érkezik, az Instagramról csak egy-kettő, de most már ajánlják is őt. Pedig a közösségi média nem az ő világa. Még tévéjük sincsen. Inkább olvas.

Gabi úgy érzi, hogy nagyon jó döntést hozott. Lehetősége van élvezni, amit megteremtettek maguknak. Sosem volt nagy világgjáró, számára mást jelent a luxus. Például azt, hogy két online tanácsadás között kiülhet a kertbe és hallgathatja a madár-csicsergést. Vagy hogy délelőtt el tud sétálni a boltba. Vagy hogy ha akarja, elhozhatja a fiát ebéd után a suliból. Már persze, ha a fia haza akar menni. Mert általában nem akar, jó neki a napköziben. Arra a kérdésre, hogyan érzik magukat Pilisborosjenőn, egy mondattal mindent elmond: „Ha elmegyek Pestre, alig várom, hogy újra a Volánbuszon üljek hazafelé.” Igyekeznek mindent helyben beszerezni, az itteni boltban, zöldségesnél, pékségben. Bolhapiacra és jazzfesztre járnak, a Falóban vacsoráznak. Élvezik a falu nyugodtságát, biztonságát, és szállóige lett otthonukban: „Istentenyeren vagyunk!”

A beszélgetés végén Gabi körbevezet a házukban. „Ha valahová el akarsz jutni, akkor nem bízhatod magad a szélre, hogy majd odare-



pít. Azt akkor meg kell tervezni és meg kell csinálni” – mondja. – „A lakberendező munkája nem csak díszpárnák tologatásából áll. A lakberendezés alapos átgondolást igényel, ami azzal kezdődik, hogy megtervezük azt is, hová rakjuk majd a felmosóvödöröt. Mindig igyekszem meggyőzni az



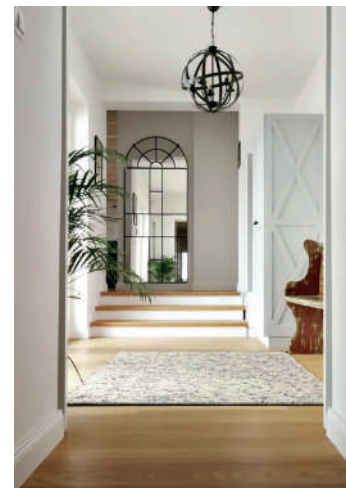
ügyfeleimet, hogy ne üljenek fel a trendeknek, ne gondolkozzanak egy adott stílusban. Persze, nehéz az aktuális irányzatok alól kibújni, nem is kell, de érdemes óvatosan kezelni azokat. A célom mindig az időtálló, élhető otthon kialakítása, ami véleményem sze-

rint sosem vegytiszta; mindig kell bele valami régi, ahol a stílus és a praktikum kéz a kézben jár, ami az ott élők habitusát, természetét tükrözi, ahol a hazaérkezés minden alkalommal ajándék. De bármilyen stílusú otthon esetében az első lépés a tárolás kialakítása, hogy mindennek meglegyen a helye. Így a rendrakás is csak pár perc naponta!” És valóban, a lakásban mindenhol rend van. Bár a gyerekszoba náluk is gyerekszobának néz ki. De az ajtó ápol és eltakar. Felteszem neki a költői kérdést, hogy szokott-e teregetni, vagy inkább szárítógépet használ. A választ már le sem írom. Úgyis kitalálják.

A házról

A középben található modern bejárat választja ketté a keskeny és hosszú épületet. Az utcától tá-

odabenn, mindegyiknek megvan a funkciója. Gabi a tudatosság mellett nagyon türelmes is, akár két évig is képes várni és kutakodni egy-egy megfelelő darab után. Így volt ez a hálószobájukban található ágy fölé kifüggesztett szőnyeggel is, amivel alaposan meggyűlt a baja a felhelyezéskor.



A házban a világos színek dominálnak: a fehér, a szürke, a bézs. A belső terekben fehér lazúrral kezelt fagerenda-mennyezet húzódik végig. A házat veranda kíséri, amely az épület végében teraszszá szélesedik. És az egészet egy csodálatos kert veszi körül, amely folyamatosan alakul. Erről szólt az elmúlt egy évük. A rózsákon, levendulákon és egyéb évelőkön túl két magasságyás is helyet kapott az udvaron. Mindenhol üdögélésre csábít egy-egy nyugágy vagy szék. De szerintem mindenki azt az egyet akarja kipróbálni: a piros padot a ház oldalában, ahonnan a levendulamezőt és a Pilist is be látni.

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

Horkol? Van megoldás
NightLase® lézeres horkolásgátló terápia
 Műtét nélkül, gyorsan, fájdalommentesen szünteti meg a horkolást, 3x30 perces kezelés

horkolasgatlal-centrum.hu

Istenhegyi Magánklinika Horkolásgátlás Centrum
 Bejelentkezés: +36 30 480 2455

Mandelbrot PÉKSÉG

MÁR HÁZHOSZSZÁLLÍTÁSSAL IS
 0630-972-38-15

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

Hiányoztalak!

Medveczky Ágnes képei a Kézfogó Galériában

Nem, nem elírás. Ági találta ki, vagy más? Mindegy. De ez a szó, a hozzá tartozó képpel, amelyet ő karcolt a rézbe, nagyon belopta magát a szívembe.

Mennyivel többet mond, mint a megszokott, általában használt hiányoztál. Ezt bárki mondhatja bárkinek. Ehhez képest a hiányoztalak egy vallomás. Csak te, és csak én. Ez van a nő mozdulatában, a szemében, de ez van az odahajló férfi sejtelmes alakjában is... és ez csak egyetlen kis kép, a galériában egészen augusztus elejéig itt vendégeskedő, gondolkodásra késztető alkotások közül.



fotó: Varsányi Zsuzsa

Akkor ismertem meg Ágit, amikor ugyanitt a szüleinek volt kiállítása. Majd' húsz évvel ezelőtt. Nem sokkal korábban érkeztek és telepedtek le Pilisborosjenőn. Az apa, Medveczky Miklós és az édesanya, Medveczky Edit mindketten Ukrajna elismert Érdemes Művészei voltak. Azon a kiállításon

Ági csak néhány könyvillusztrációval szerepelt. Évekig azt hittem, hogy ez a foglalkozása, és bár különlegesen szépek voltak az illusztrációk, mégsem gondoltam, hogy ő maga is tanult képzőművész. A fény akkor a szülőkre irányult. Sajnos már mindketten a Batthyány téri Szent Anna templomban nyugszanak. De Ági nem ezért tudott kiteljesedni. Ő már négyévesen megnyert egy rajzversenyt úgy, hogy Japánban kiállították a művét, meg Indiában, és természetesen otthon, Kárpát-

alján, a szülővárosban, Ungváron. Különösen szépek az akvarelljei. Az a két nagyméretű üvegfestmény itt a falon még Ausztráliát is megjárta, és Magyarországon is bemutatkozott már sok városban. Részt vett művésztelepeken, el is hozott onnan nívódíjakat, és most igazán vágyakozó sóhajjal mondja, hogy „bárcsak még egyszer elmehtnék valamelyikbe”.

– Mi tart vissza?

– Kiestem a pikszisből.

Hogy melyikből, azt nem tudom meg, mert máris arról beszél, hogy üresek lettek a falak otthon a kiállításhoz elvitt képek miatt (bevalom, én alig látom, milyen színű a fal, annyi itt a kép), úgyhogy felteszünk néhányat az elfekvők közül – mondja a férjének, aki kinyitja a kamra ajtaját, és mutatja, hogy ott a befőttek csak elvéve kapnak helyet. Elhűlve nézem a polcokon szorosan sorba állított képsokadalmat, de megnyugtat, hogy némelyik csak üres keret. Gyanítom, nem sokáig maradnak így azok sem. Most van ideje dolgozni, ugyanis egy év szünetet kapott a budai Szent Angéla ferences rendi iskolában, ahol rajztanár. Szinte könnyes szemmel mutatja nemcsak a levélköteget, a gyerekektől

” Már négyévesen megnyert egy rajzversenyt úgy, hogy Japánban kiállították a művét, meg Indiában, és természetesen otthon, Kárpátalján

kapott aggodást és kedvességet, amikor operálták, meg hogy visszavárják, hanem az igazán tehetséges munkáikat is.

Nagyon szereti a tanítást. A pálya is így kezdődött, hiszen amikor az ungvári iparművészeti képző után elvégezte a Lembergi művészeti egyetemet is, azonnal tanítani kezdett ott, az alma materben. Keramikusként végzett, de az talán az egyetlen dolog, amit azóta sem művel. Azt nem árulta el, hogy miért nem. Rajzol, fest, szobrászkodik, rézkarcol, a

kiállításmegnyitón be is mutatta, mi mindent kell csinálni ahhoz, hogy a végén olyan legyen a rézkarc, mint a lehelet. Csak azért nem írom, hogy tökéletesek, mert ahogy Somerset Maugham mond-



fotó: Kiss Ildikó

ja, a tökéletességnek van egy fogyatéka: általában unalmas. Na, hát ez az, ami Ági képeiről nem mondható el.

Varázslatosak a színei, gondolkodásra késztetnek a formái, de legjobb, ha őt magát hallgatjuk. Minden képnek története van, és azokról szívesen beszél.

– Itt van például a Múlt és jelen című, az egész kiállításon az egyetlen vászonra festett kép, látod a pöttyös malacokat? Egy öreg néni udvarában fedeztem fel a réges-régi templomot, amelynek az oldalában disznóólak vannak, vagy itt van a

Kalina című üvegfestmény. A Kalina egy női név, az ő udvarában is felfedeztünk a barátaimmal egy romjaiban is szépséges templomot. Rendbe hozattuk. (Na, mindez soha nem jutott volna eszembe a képről – ami nagyon szép –, ha Ági nem mondja a történetet.)

Otthon persze magyarul beszélünk, de az iskolában oroszul. Elit iskolába jártam, az angol volt a második nyelv. A főiskolán ukránul ment a tanítás. Bajban voltam az elején, mert egy szót sem tudtam. Ukránul kérdeztek, én meg

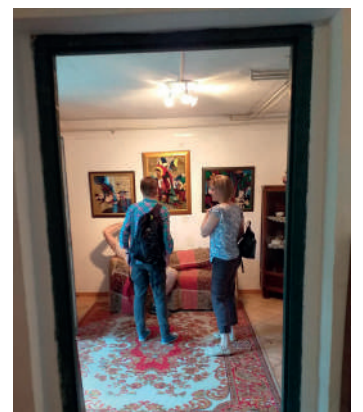


írta:
Varsányi Zsuzsa
ujzag@2097.hu

oroszul válaszoltam. Végül, látod, háromnyelvű lettem, sőt, még ruszinul is beszélek.

– Felnőttként, 27 évesen hagytad magad mögött Kárpátalját. Először Budapesten laktál a már ide nősült testvéredéknél, aztán 2001-ben megérkezted a mi kis falunkba. Értem, hogy a Kárpátok után nem volt véletlen a választás, a hegyi falu.

– Igen. Nem is értem Petőfit, aki olyanokat mond, hogy “Mit nekem te zordon Kárpátoknak fenyevesekkel vadregényes tája...”. Nekem nagyon hiányzik. Meg a barátaim. Hogy a ház hiányzik-e? Nem volt házuk... Úgy két éve voltam otthon utoljára. Látod, még mindig



fotó: Kiss Ildikó

ezt mondom. Ha a lábam engedi, talán még eljutunk egyszer.

– Miért jöttél el?

– A testvérem hívott... de talán az volt az utolsó csepp, amikor egy nő hallotta, hogy magyarul beszélek, és rám szólt: „Beszéljen ember nyelven!”

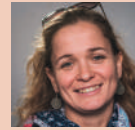
– Jól vagy?

– Itthon vagyok.

(még) Egy álom megvalósul

Új étterem nyílt Symbiose néven a Fő utcában

Az ürömi házukban berendezett gyermekuszkodában ismertem meg őket. Ketten együtt vezetik a kis vállalkozást ugyanolyan gondossággal szervezve maguk köré a munkatársakat, mint ahogy a piciny gyermekeikkel belépő családokat fogadják: nyitottsággal és szeretettel. Több mint 10 év után most egy másik szenvedélyüknek engednek teret: éttermet nyitnak Pilisborosjenőn.



■ írta:
Medvecki Réka
ujstag@2097.hu



fotók: Medvecki Réka

Hogy kik ők és hogyan kerültek ide?

Hähnel Dia babaúszás-oktató, marketing- és reklámmenedzser. Férje, András séfként dolgozott ausztriai gourmet éttermekben. Kérdésemre, hogy hogyan kerültek ide, elmeséli, hogy mikor gyermekeik már nagyobbak lettek, úgy érezték, hogy a vendéglátással kapcsolatban dédelgetett álmuknak lassacskán eljön az ideje. Több megoldáson is gondolkodtak. Aztán jött a vírus, bezárt az uszoda, ki tudja mennyi időre. Megtudták, hogy kiürült egy konyha Pilisborosjenőn. Kaptak az alkalmon, és mielőbb a kiszállítós főzésbe fogtak. Lelkesedésük óriási, bizakodóak, és nyitottak minden ötlet-

és kedveltünk meg a környéken. Érezzük és tudjuk, hogy mire van igény, miben van hiány. És ez szerepsére találkozik az ízléssel. Az ázsiai és a francia konyha áll hozzám nagyon közel. Szeretném ötvözni a minőséget az egyszerűséggel és az elérhető árral." Dia folytatja: "...hogya a hétköznapiakban is mindenkinek hozzáférhető legyen az egészséges, finom alapanyagokból származó étel. Így alakult ki a megrendeléses forma."

Jelenleg szezonálisan, illetve havonta változó étlappal, valamint napi menükkel készülnek, amelyeket frissen készítve házhoz szállítanak, vagy boldogan ismerkednek a személyes átvételt választó vendégekkel. Az első hét bonyolultabb menüje után érezték, hogy az egyszerű, de minőségi ételekre vágnak az emberek a hétköznapiakon. Szerintük kell egy kicsit eltérő a szokásostól; „megbolondítva szezonális zöldségekkel, salátával, hallal, fehérborral...". Beszélgetésünk a harmadik hét telt el, s már nem fogy el a hús napközben, kiszámíthatóbbak a „csak úgy” betérők rendelései, de érzékelhető az is, hogy hónap eleje és vége van. Aggodalmamra, hogy hogyan

tud mindez elérhető áron működni, András megnyugtató: úgy, hogy nem cél a Bentley a garázsban.

Helyi gazdaság, környékbeli termelők

Ismerkedéseik célpontjai nem csupán a lehetséges vendégek, hanem a helybéli termelők, a gazdaság szereplői is. Az így megismert közösségekben látják egyedül a működés eredményességét. Semmiképpen nem szeretnének senkivel konkurálni, sőt keresik a kapcsolódási lehetőségeket, a helyi beszerzési forrásokat, boldogan működnek együtt kisbolttal, borással, hentesel, pékséggel, sörfőzőkkel, kávézóval, kencekészítővel. De a hirdetésüket is sikerült helyi nyomdász segítségével elkészíttetni.

Feltett szándékuk, hogy a borosjenőiekkel újabb és újabb együttműködések hozzanak létre. Ilyen lesz a Mandelbrot Pékséggel közösen megalkotott „Borosjenői Spéci szendvics”, amelynek közösi rendezvényeken történő árusításával szeretnének adományt gyűjteni.

A fenntartható, átlátható, szerethető szavakat duruzsolták mindketten már a tervezgetéskor is. A fenntarthatóság az öko/zöld működésre és a társadalmi felelősségvállalásra utal, az átláthatóság a termékek eredetére, készítési módjára, a szerethetőség pedig az ízvilágra, az otthonosságra és az ár-érték arányra.

Szenvedéllyel a minőségért

„A főzés bor nélkül elképzelhetetlen – mondja András. – Szükség van a színére, a gyümölcs- és cukortartalmára. Még egy kis rost, és nem kell ide Vegeta!” Úgy érzem, András szenvedélye a főzésben maga a minőségbiztosítás.

Leánykáimnak nemrég volt szerencsájuk néhány alkalommal tanulni tőle a sütés-főzés alapja-

iról, s arról, hogy ha ezt már elsajátították, akkor legyen merszük ettől kicsit eltérni is. Lelkesedése ragadós, azóta alkot rajtam kívül is a konyhában néhány kéz.

„Az motivál, hogy mit teszek a tányérra, és hogy látom a csillogást a vendégek szemében! Nem főznék, ha ezt nem látnám.”

Tervek, ötletek

A helyiekből inspirálódva egyre csak jönnek az újabb és újabb ötletek. Gondolkodnak családi, közösségi és gasztrorendezvényekben, beülsős kávézóban, delikateszboltban és környékbeli étkek, alapanyagok éléskamrájában is.

Mindketjük álma, hogy a Symbiose idővel a helyi és környékbeli közösségi élet egyik színtere, igazi találkozóhely legyen, és – amire az elnevezése is utal – hogy magunkkal, egymással és a környezetünkkel összhangban, szimbiózisban tudjunk élni.



Hálásan köszönik az elmúlt néhány hét szeretettel teli fogadtatását, ami miatt egyre biztosabbak abban, hogy megérkeztek.

A szimbiózis az értelmező szótár szerint két élőlény kölcsönösen előnyös együttélése. Azt kívánom, hogy éljen úgy a Symbiose és Pilisborosjenő közössége együtt, ahogy a levendulamező virágai és a beporzásukban közreműködő méhek: szimbiózisban!

„Feltett szándékuk, hogy a borosjenőiekkel újabb és újabb együttműködések hozzanak létre.

re, a helybéli emberekre. Kérdeznek, érdeklődnek, barátkoznak és mindig, mindenkire mosolyognak.

Láttunk már példát lelkesen induló, de hamar bezáró éttermekre kicsiny falunkban, így nem átalom megkérdezni: „Nem féltek?” András válasza egyszerű: „Az elmúlt 10 év alatt oly sok embert ismertünk

Teret a víznek

Falubéli szakértő gyakorlati javaslatai villámárvíz ellen

Az Országos Meteorológiai Szolgálat adatai szerint az idei tavasz volt a valaha mért 3. legszárazabb tavasz az elmúlt 120 évben, az országos átlagcsapadék márciustól májusig összesen 82 mm volt. Majd június közepén országszerte felhőszerkezet volt, 40 mm körüli csapadék hullott néhány óra alatt Pilisborosjenőre is. A következményeket mindenki láthatta, ismeri.

Pilisborosjenőn nőttem fel, és az elmúlt 25 évből nem emlékszem a fenti alkalomhoz mérhető haváriára. A helyzet pedig az, hogy az éghajlatváltozással az ehhez hasonló események egyre gyakoribbak lesznek. A mért adatok és az éghajlati modellek előrejelzései egyaránt azt mutatják, hogy az a kevés csapadék, ami Magyarországra hullik, egyre inkább intenzív esők és zivatarok

vízgazdálkodásban paradigma-váltásra van szükség: nemcsak a víz elvezetésére, hanem a lefolyás természetes lassítására, a víz vízszinttartására is gondolni kell. Minél jobban lelassítjuk a lefolyást a felső vízgyűjtőn és minél több vizet tartunk vissza, annál jobban csökkentjük a villámárvizek csúcshozamát és kockázatát lejjebb, ahol az elöntés anyagi károkat tud okozni. Ezenfelül a természetre alapozó



Szivárgó rönkgát Püspökszilágy egy ideiglenes vízfolyásán. Az árokban szinte soincs víz, csak heves esőzésekor telik meg, ilyenkor viszont fontos a víz és hordalék visszatartása. Hasonló eróziós árok Pilisborosjenő határában is vannak. fotó: Farkas Máttyás, WWF Mo. Alapítvány

formájában fog érkezni. Ritkább lesz a szép, lassú, áztató eső, és ezzel párhuzamosan egyre hosszabbak és intenzívebbek lesznek az aszályok.

Ha változik az éghajlat, arra kétféleképpen reagálhatunk: vagy újból és újból benyeljük a veszteségeket, vagy pedig elkezdünk felkészülni a megváltozott körülményekre, azaz alkalmazkodunk. Így van ez a vízgazdálkodásban is.

Tipikus dombvidéki településként Pilisborosjenőnek is sok teendője lesz az intenzív esőzésekhez és aszályokhoz való alkalmazkodással. A vízrendezés eddigi gyakorlata azon az alapelven nyugszik, hogy a túl sok vizet minél gyorsabban vezessük el: mélyítsük az árkokat, szélesítsük a csatornákat, burkoljuk és egyenesítsük ki a természetes patakmedreket. Túl azon, hogy mindez drága, ráadásul természetvédelmi károkkal jár, ezennél ez önmagában kevés lesz. Új megoldások felé kell fordulni, a



A lakosok sok helyen még úgy is a közterületre vezetik a vizet, hogy ott a csapadékvíz-elvezetés nem megoldott, ezzel aránytalan feladatot róva az önkormányzatra. Illusztrációként a sok borosjenői rossz példa helyett egy hódmezővásárhelyi esetet mutatunk be. fotó: Flickr

A lakosok feladata: Gyűjtsük az esővizet!

A legtöbb családi házban az esővizet az ereszekből közterületre, rosszabb esetben a szennyvízcsatornába vezetik. Utóbbival probléma, hogy milliós költség szállítani, tisztítani, szivattyúzni, illetve hogy a hirtelen lehulló nagy csapadék túlterheli a szennyvíztisztítót (ez rendszeresen előfordul például Szentendrén). Ilyenkor az esővízzel kevert szenny tisztítatlanul folyik a természetbe. A víz közterületre vezetése pedig olyan feladatot ró az önkormányzatra, amelyet aligha tud megoldani: nincs olyan vízvezető árok, ami a múlt havihoz hasonló záporok vizét el tudná vezetni.

Ezekon a problémákon a lakosok segíthetnek a leghatékonyabban, és ez érdekükben is áll: Pilisborosjenőn 1 m³ víz után 217 forint vízdíjat, 303 forint csatornadíjat és 7 forint vízterhelési díjat kell fizetni. Egy 100 m² alapterületű háztetőre évente kb. 58 m³ csapadék hullik, tehát a csapadékvíz régi ciszternákban, hordókban gyűjtve és például locsolásra használva évi 30 ezer forintot spórolhat egy háztartás. Aki nem akar ezzel bíbelődni, az már azzal a rengeteggel segít, ha az esővizet a telkén belül, például esőkertben szikkasztja el. Telken belül haszná van ezenfelül vízgazdálkodási szempontból a hosszúra hagyott fűnek, cserjéknek, fának, amelyek sokkal több vizet képesek raktározni, mint a rövid pázsit.

A gazdálkodók és az erdészet feladata: lefolyáslassítás, eróziócsökkentés

A Tücsök utca esete csak részben tudható be az út rossz minőségének. Része a problémának az utca felett elterülő hatalmas tábla szántó. A szántókon ugyanis a víz szinte korlátlanul zúdul le, itt az erózió és



írta:
Farkas Máttyás
ujtsag@2097.hu

a lefolyás mértéke több ezerszerese is lehet egy erdős vagy gyepek domboldalon keletkező lefolyásnak és erózióknak. A meredek domboldalakon tehát a gazdálkodók felelőssége, hogy erejükhez mérten mindent megtegyenek a lefolyás lassítása és az eróziócsökkentés érdekében. Erre szolgáltak régen az övárkok és a mezővédő erdősávok, amelyeket sajnos sok helyen feltöltöttek, kivágtak, bezsántítottak. De hozzájárulhat az eróziócsökkentéshez a művelés módjának változtatása is, például a szántás és a sorok szintvonal mentén történő telepítése, vagy a vetett kultúrák sávok váltakoztatása. Az erdőkben is rengeteg módja van a lefolyáslassításnak, ilyen például a tarvágások megszüntetése.

A településvezetés feladata

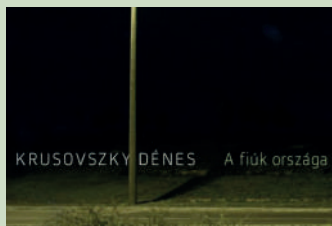
A településvezetés elsősorban egy átgondolt, a település egész vízgyűjtőjét figyelembe vevő vízgazdálkodási koncepció megteremtésével segíthet. Ebben azonosítani kell azokat a területeket, amelyek ideiglenesen gond nélkül víz alá kerülhetnek, és ahol megfogható a villámárvizek csúcshozama: ez lehet kanyargós patakmederben, kis oldaltározókban, mezőgazdasági területeken vagy eróziós árkokban, vízmósásokban. Valószínűleg nem egy nagy beruházás fogja megóvni Pilisborosjenőt a villámárvizektől a jövőben, hanem sok elszórt, kisléptékű beavatkozás kombinációja, amelyhez a falu minden tagja hozzáteszi a magáét.

Adjunk tehát teret a víznek! Otthon, a földeken és a településen is. Gazdálkodjunk vele úgy, mintha érték lenne, mert az is, csak sajnos nem mindig pont annyi van belőle, mint amennyi kellene: néha sokkal több, néha sokkal kevesebb.

A szerző a WWF Magyarország Klíma-Energia Programjában dolgozik, és éghajlatváltozással, vízgazdálkodással, vizes élőhelyek helyreállításával foglalkozik.

Könyvklub Népdalkör

A Facebookon – Antal-Kovári Veronika kezdeményezésére – szerveződő új közösséget „Könyvklub - PBJ” név alatt lehet megtalálni, és csatlakozni lehet hozzá. A tagok minden hónapban egy – közösen választott – könyvet olvasnak el. Olvasmányélményeiket személyes találkozások alkalmával fogják elmesélni egymásnak. A július hónap könyve: Krusovszky Dénes: A fiúk országa. Találkozó július 31-én (helyszín még alakulóban).



A másfél év alatt összeszokott társaság tagjai a karantén alatt is tartották egymással online a kapcsolatot, de amikor újraindulhatott a közös éneklés Vass Editék csodás hangulatú és vendégszerető házában, akkor Márczi Anna népdalénekes mellett Csoóri Sándor tanítását is élvezhették a szép számban megjelentek. Találkozni hétfőnként szoktak (Szőlő utca 13.) hetente vagy kéthetente, jelentkezni az alábbi címen lehet: edit@vass.eu



Búcsúznak, mi mindig búcsúznak...

Idősebb László Sándor, egyesületünk oszlopos tagja, 2020. június 30-án itthagyt minket. Ő volt nekünk „A Öreg”, és mint minden meghatározó személyiségnek egyesületünkben, neki is volt tanítása, amit tovább vihetünk. Amikor az újoncok láncfűrészes vagy gyorsdarabolós kigépes oktatása zajlott „A Öreg” mindig azt mondta: Te urald a gépet, ne a gép uraljon téged! Uraljuk „A Öreg” és mindent köszönünk neked!

Nyugodj békében!

Pilisborosjenő Ö.T.E.



Új ösvényeken a Zsákfalvival

„Kedves Nevelős Zoltán!

A Zsákfalviban írt túraajánlatait szeretném megköszönni, mert ezek inspiráltak bennünket a párommal, hogy új ösvényeket és utakat fedezzünk fel magunknak a nagyon jó, képszerű leírásainak a segítségével.

Legutóbb szombat reggel fél 8-kor, még a nagy hőség előtt sétáltuk végig „A Kevélyek árnyékos oldalán” kellemesen hűs útját.

Bár lassan 20 éve itt élünk, de mindig a közismert főútvonal-

kat jártuk ha kirándultunk, pedig mennyi új élményt (a boltíves műhelyépület, a barlang...) adnak az új utak. Meséljük másoknak is és buzdítjuk őket, hogy vágjanak bele, kiránduljanak.

Eddig is tudtuk, hogy egy csodálatos helyen élünk és ezt érdemes egyre jobban megismerni.

Köszönjük az ehhez nyújtott segítséget!

Üdvözlettel,

Tóth Réka és Antal János”

Borosjenői Máltaiak

A Magyar Máltai Szeretetszolgálathoz csatlakozott helyi adománycsoportot ezentúl a Facebookon is el lehet érni „Pilisborosjenői Máltai Csoport” név alatt. Céljuk, hogy így hatékonyabban tudják szervezni az adományok elhelyezését. Az adománybolt 8 aktív tag közreműködésével a régi iskola „tornaszobájában” működik, ahol kincseket lehet találni. Minden 100 forintba kerül, és a befolyt pénzből az arra rászoruló magas gyógyszereszámláját támogatják a helyi patikában.

Ha valami az adományboltban nem talál gazdára, hazai rászorulókhoz kerül, legutóbb például Lyukó-bánya nyomorvidékére. (képünkön)

Nyitvatartás: szerdánként 18–20 óráig, szombatonként 8–10 óráig.



fotó: Garbóczi Levente



XADO

MOTORLAJOK ÉS ADALÉKOK
MINDEN GÉPKOCSIHOZ

WWW.XADO.HU

GÉNDIAGNOSZTIKA

**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

**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

Közösségi vásárlás

1. rész: Pomázi Közösségi Életkert

Sok dolog van, amit közösen lehet csinálni, és soknak utána is járt már a Zsákfalvi Riporter. Most induló cikksorozatunkban a közösségi vásárlást vesszük górcső alá.



írta:
Viszkocsi Veronika
ujtag@2097.hu



fotók: Facebook – Pomázi Közösségi Életkert

Sokszor hallani olyan sóhajokat a faluban, hogy mennyire jó lenne helyi termelőktől vásárolni a gyümölcsöt, zöldséget. Sokan itt is veszik meg, amit tudnak: mézet, sajtot, tejet, bort. Ha bepottyan néha egy-egy e-mail a postafiókokba, amiben meggyet, málnát, feketeribizlit lehet rendelni, percek alatt telik meg az arra létrehozott táblázat. Igény tehát lenne rá.

Ezért arra gondoltam, utánajárok, hogyan csinálják ezt mások, máshol. Hátha kedvet kap a fiatalabb vagy idősebb generáció, és létrejöhet egy zöldség- és gyümölcsközösség, amelyben a termelők és a vásárlók is pilisborosjenőiek.

Lengyel Ildikó azóta rendel zöldségeket a Pomázi Közösségi Életkertből, amióta Nagy István gazda először megjelent itt a faluban. Őt kérdeztem a miértekről.

Zsákfalvi Riporter: Miért lettél tagja a zöldségközösségnek?

Lengyel Ildikó: Szívesen azonosulok azzal a gondolattal, ahogy nagyanyáink is csinálták: abból kell főzni, ami van, ami épp megterem. Télen a kosár kicsit szegényesebb, több a feldolgozott termék,

amelyeket egyébként István maga állít elő: kovászos uborka, savanyú káposzta, zöldségkrémek. Nyáron viszont rengeteg a termés. Egészségesebb táplálkozásra nevelte a családot, és új zöldségeket ismertem meg, amelyeket azelőtt nem használtam.

ZSR: Miért pont a Pomázi Közösségi Életkertet választottad?

LI: Nagy István az induláskor tartott egy bemutató előadást a faluban, ahol a résztvevők a közösség által támogatott mezőgazdaság modelljével is megismerkedhettek. Szimpatikusnak találtam őt, és azt is, hogy helybe hozza az árut. Tetszik, hogy bio-termesztést folytat, nem használ vegyszereket, továbbá üres, vagy mások által nem művelt kerteken gazdálkodik. Pomázon nagyon aktív a tevékenysége, például gyerekeket kalauzol a kertjében, és kímélő ételeket főz rendelésre a környékbelieknek.

ZSR: Milyen modell alapján működik az Életkert?

LI: Nagy István a megtermelt zöldségeket a közösség tagjai között egyenlő arányban osztja el. Hamarosan eljut a fejlődésben arra a szintre, hogy már „felesleget” is tud termelni, és abból hozza lehet majd rendelni a heti fix

mennyiséghez. Más biogazdálkodókkal is összefog, ezzel is színesíti a kosár tartalmát. Kis és nagy rekesz rendelésére van lehetőség, amely hetente érkezik. Az átvétel helyszíne a Művelődési Ház előtti parkoló, időpontja minden csütörtök este, 18 óra 30 perc.



A faluban többen vannak, akik különböző zöldségközösségek tagjai. Van tehát minek utánajárni. Ezért folytatjuk!

A közösség által támogatott mezőgazdaságról:

Emberek egy csoportja megbízza a gazdát, hogy termeljen meg számára lehetőleg minden zöldséget, amire az év folyamán szüksége lehet. Ennek a költségét (szükséges anyagok, rezsi, működési költség, méltányos munkabér stb.) a tagok közösen viselik, s azt havi átalányban fizetik meg a termelő részére.

Forrás: zoldalmarium.hu



Symbiose
Finom ételek, természetesen!

adalékmentes, természetes ételek helyi és környékbeli, valamint osztrák minőségi alapanyagokból

Symbiose – finom ételek Pilisborosjenő

jelenleg elvitelre, vagy házhozszállítással:
06-30-448-09-33
06-30-540-89-48
symbiosefood@gmail.com

FÖLDMÉRÉS

foldmeres.uromkornyek@gmail.com

épületfeltűntetés, -bontás
telekalakítás, -osztás, -egyesítés
társasház szintenkénti alaprajzok
felmérések
kitűzések

Aczél Ferenc

0670/323-3925

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

Zöld tippek az Ökokör tagjaitól

Vegyük észre és tegyük meg együtt magunkért és egymásért!

Hónapról hónapra megpróbálunk segítséget nyújtani, tippeket adni, hogy hogyan tehetjük komfortosabbá otthonunkat, környezetünket, ugyanakkor élhetőbbé a Földet. Ebben a hónapban ANTAL-KÖVÁRI VERONIKA írását olvashatják. Tartsanak velünk, legyenek Önök is Ökokör-tagok!

Mit gondolnak, bajban van a Föld és vele együtt mi, emberek és családunk is?

Sokszor csukott szemmel járunk, mert meg van a magunk gondja, és nem akarunk még egy terhet a nyakunkba venni. Inkább tudomást sem veszünk a környezeti problémákról, hogy bajban vagyunk.

A koronavírus sok mindenre rávilágított. Lehet másképpen csinálni a dolgokat, ezáltal jobbat teszünk a Földnek és magunknak. Mi, emberek is lecsendesedtünk, befelé fordultunk.

Nem minden problémára volt azonban gyógyír a koronavírus rövid időszaka. Ilyen például az időjárás kiszámíthatatlanná válása, az évszakok eltolódása. Nálunk, ahol 30 évvel ezelőtt még hatalmas havazások voltak télen, most alig van hó. A csapadékeloszlás megváltozott nyáron is – egyszerre, hirtelen zúdul le sok eső.

Sajnos mi, emberek, sokszor úgy gondoljuk, hogy addig, amíg a gyárak töméntelenül bocsátják ki a szennyező anyagot, addig nem tehetünk SEMMIT, pedig ez nem így van. Sőt rajtunk, embereken, egyénenként is igen sok múlhat.



Vera csak az igazán makacs foltokhoz használ folttisztítót fotó: Kádár Viktor

„Lehet másképpen csinálni a dolgokat, ezáltal jobbat teszünk a Földnek és magunknak.

A koronavírus elkerülése is a mi egyéni felelősségünk volt, ahogy a környezetünk védelme, „a házuk tája” is a mi feladatunk. Megfelelő odafigyeléssel igenis sok mindent elérhetünk! A kezdeti lépések a legnehezebbek. Egy példával élve: nem elég a szelektív hulladékgyűjtés önmagában; meg kell próbálnunk nem halmozni, hanem annyit venni és fogyasztani, amennyire valóban szükségünk van. Legyünk kreatívak!

Lehet, hogy kincsek lapulnak a pincénkben, udvarunkban. Adjunk új életet tárgyainknak, pl. egy régi fazék is funkcionálhat virágládaként. De ha nekünk már nincs szükségünk rá, akkor adjunk neki egy új esélyt, és ajánljuk fel inkább másnak. Erre egyre több lehetőség van a faluban, pl. adománybolt a régi iskola épületében, vagy a Facebookon a cserebere-csoport (Pbj vegyék, vigyék ingyen/csere - a szerk.), vagy az óvoda, iskola.

Hogy kik segíthetnek ebben a küzdelemben? Elsősorban mi magunk. Kérdezzük meg szüleinket, nagyszüleinket, hogy ők hogyan neveltek fel bennünket, és keressük meg azokat a dolgokat, amelyeket a saját komfortzónánkból minimálisan kilépve el tudunk fogadni változásként.

Saját példával élve: én megpróbáltam a mosószeret helyettesíteni természetesebb anyagok használatával. Mosogatógép-tabletta helyett szódabikarbóna, citromsav és só kombinációját kezdtük el használni. (Ha valaki kipróbálná: 2 tk. citromsav, 1 tk. szódabikarbóna és 1 tk. só.) Ez a kezdeti sikerek után nem vált be nálunk, ezért abbahagytuk. Ugyanakkor a mosás esetében a mosószóda (3 kanál az adagolókanállal), ecet (kb. 1 löttyintésnyi) és mosóparfüm (adagolás 40 csepp/mosás) teljes mértékben kiváltotta a hagyományos mosószer és öblítő használatát – a bőrrallergia is mérséklődött a családban. A későbbi cikkekben szó lesz a többi környezetkímélő tisztítószerről is.

Ön milyen pozitív példát tud mondani, amitől jobb lett Önnek és a környezetnek? Írja meg az Ökokör csapatának a Facebookon!

Ahogy az ismert mondás szól: „A Földet nem apáinktól örököltük, hanem unokáinktól kaptuk kölcsön.”

A Facebookon így találnak meg minket: Ökokör Pilisborosjenő

Kis-Kövér
SÖRÖZŐ

Pilisborosjenő Templom utca 3.

**NAPI MENÜ,
FRISSENSÜLTEK**

Igény szerint hétfégre is
veszünk fel rendelést

0626-369-252

Ingyenes kiszállítás Üröm és
Pilisborosjenő területén!

**KLÍMATISZTÍTÁS
AKCIÓ!**

CSAK 3 500 Ft
pilisborosjenői lakcímkártyával

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

Az ár
tartalmazza:
✓ Fertőtlenítés
✓ Szagtalanítás
✓ Penészmentesítés
✓ Atkaírtás

**INGATLANT VENNE, ELADNA?
SEGÍTEK!**

- Kitűnő ügyvédi háttér, kedvező díjakkal
- Szakmailag profi, összetartó csapat
- Ügyfélközpontú szemlélet
- Díjmentes hitelügyintézés
- Ingatlanértékcseplés

REVEZS ILDIKÓ
+36 70 777 6339
revesz.ildiko@spektrumingatlaniroda.hu

SPEKTRUM
ingatlaniroda

www.spektrumingatlaniroda.hu
spektrumingatlaniroda

A Róka-hegyi tanösvény

Egykor Budapest legnagyobb kőbányája volt, amely a hegy oldalában nyíló tájsebként a város távoli pontjairól is jól felismerhető – ma tanösvénnyel végigvarrt természetvédelmi terület, amelynek egyes pontjairól káprázatos kilátás nyílik a tájra.



írta:
Nevelős Zoltán
ujtsag@2097.hu

A Róka-hegy a Pilis vonulatának legkeletibb rögeként emelkedik a Duna völgye fölé. Az egykori kőbányák helyszínei három különböző szinten fekszenek, a sétaúton jelentős szintkülönbséget kell legyőznünk meredek és néhol elég veszélyesen szabálytalan, fa lépcsőfokokon.

A hely eléréséhez a városközpont felől érkezőknek a csillaghegyi HÉV-állomástól induló piros turistajelzés adja a vezérfonalat, róla a piros háromszög jelzésre kell áttérni, az vezet végig az egymás fölötti bányaudvarokon át egészen a Róka-hegy 254 méter magas csúcsáig.



fotók: Kádár Viktor

Pilisborosjenőieknek a célba éréshez marad a gépjármű, amellyel az Ürömről Csillaghegy felé vezető Rókahegyi útról balra térve, egy apró parkolóhelyen tudunk megállni, de kerékpárral is eljuthatunk ide különösebben drá-

mai emelkedők nélkül is az ürömi egészségházat érintve, a Kálvária utca - Kárókatona utca - Fülemüle utca útvonalon. Ekkor a felső bányaudvarba érkezünk, amely kétségteljesen a leglátványosabb része a területnek, ahol akár órák hosszat barangolhatunk, piknikezhetünk, és a tanösvény is az ide vezető mélyút bejáratánál indul.

A sziklafalak a mészkő, a márga és az agyag szürkésfehértől mélysárgáig terjedő színskáláiban tündökölnék, miközben a táblák tájékoztatása nyomán a védett terület élővilágának értékeire is felfigyelhetünk. Ritka vadvirágok, különböző gyíkok, denevérek és számtalan madárfaj lakják a környéket. Itt alakították ki a főváros legjelentősebb sziklamászó iskoláját is, szinte nincs olyan pillanat, amikor ne kapaszkodna 2-3 ember a kőfalakon.

A mészkőbánya dokumentáltan a XIX. század végétől az 1930-as évekig működött, fénykorában pedig keskeny nyomtávú vaspálya is futott innen egészen a Dunáig. Ennek felbontott sínei ma a tanösvény korlátartó oszlopaiként szolgálnak. A területet a főváros 1977-ben nyilvánította védett területté, de szépségének, értékének megítélését máig némelyfokú bizonytalanság jellemezheti minden ide látogatóban is, a tájseb rettenete, illetve a mélység-magasság fenségességének és a táj idilljének elismerése között. Furcsa természetvédelmi-gazdasági határterület ez, amelyet legújabb hatáselemként a sziklák felett épülő, ultramodern lakóingatlanok látványa is érzékeltet.

Az 1980-as években a hegy tetjén lévő kőfejtőt 15-20 méter vastagon lerakott törmelékkel rekultiválták, és sajnos tiltott módon szerves anyagok is kerültek a maszszába, így vált a képződő mérges gázok miatt látogathatatlanná a gazdag formakincsű Róka-hegyi-barlang; bejáratát ma egy lelakatolt kútgyűrű rejtja a Kormorán utca egyik – egyelőre még üres – építési telkén. A Róka-hegyi Kristály-barlang azonban, amely a nagy bányaudvar déli falának alján nyílik, engedéllyel felkereshető. A szűk bejáraton túl egy kilenc méter hosszú terembe juthatunk, amelyben még felállni is lehet. A mészkőben a hévizes tevékenység több más helyen

is kialakított jellegzetes, buborékformákkal teli kőfülkéket.

A hely igazi látványosságja azonban mégiscsak a kilátás. Bátran kijelenthető, hogy a főváros egyik leglátványosabb kilátóhelye fogad a magasba futó ösvény végéről.

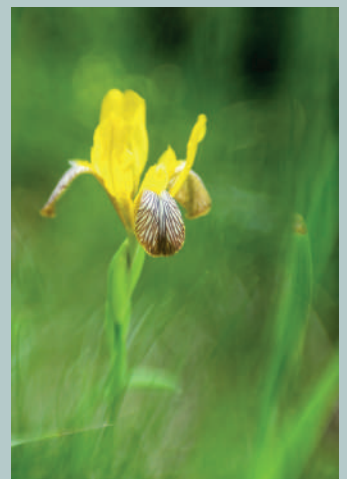


Mi virít itt?

Tarka nőszirm

A Zakinyi úrnek ajánlva ■ írta és fotózta: Erdélyi Ferenc

Természetvédelmi szempontból a Fehér-hegy Pilisborosjenő leggazdagabb területe, a dolomit sziklagyep számtalan védett és szigorúan védett növény és állat otthona. A ligetes erdőszéleken májusban jelenik meg a tarka nőszirm, de késői virágaival még július elején is találkozhatunk. Az élénksárga belső lepel mellett a külsők lilán eresztek. Kinézete alapján és nyurga termete miatt feltételezik, hogy a tarka nőszirm a pompás nőszirm kivadult alakja. Természetvédelmi értéke 5000 Ft.





írta:
Gál Böbe
ujstag@2097.hu

Miért jó Zsákfalvi-terjesztőnek lenni?

Postaláda-körkép újsághordó szemmel

Postaládába dobálás közben van idő az utcák, házak, fák, járdaszegélyek apró részleteit megfigyelni, olyan, mint egy mini zárandokút, El Camino... Lassan, nyugodtan sétálgat az ember, miközben megcsodálja a házakat, kályúkat, kutyákat, kerítéseket, virágzó növényeket, tócsákat, hangyákat, csendben napozó és bámészkodó macskacsaládókat. A sétának azonban praktikus célja van: a Zsákfalvi Riportert épségben beilleszteni a váratlanabbnál váratlanabb alakú, méretű és nyílású postaládákba. A hangsúly az épségben szavacskán van, mert munka közben számos meglepetés, hatás éri nemcsak a munkáját végző személyt, de az újságot is. Újsághordónak lenni jó. Az újsághordásnak számos pozitív fiziológiai hatása van.

Egyensúlyérzékét és reflexet fejleszt



A hírlapterjesztés a jógagyakorlásnak is alternatívája lehet. A ferdén rögzített, azaz lejtős csőpostaládába behelyezni az újságot nem kis egyensúlyozást igényel, el kell találni azt a milliméterre pontos egyensúlyi állapotot, amikor a behelyezett iromány a benne lévő sok kis levéllel együtt nem zuhan ki. Ha mégis, újabb

gyakorlat: a repülő levelek elképzelése röptében, ami a reflexeinket is fejleszti.

Kreativitásra tanít



Szépén fejlett, klasszikus téglatest alakú postaláda méretes nyílásába nem nagy kunszt levelet behelyezni, már csak azért sem, mert éppen erre tervezték! Am a kihívás: a postaláda és annak nyílása egy drótkerítés mögött van...! Legalábbis a lapterjesztő perspektívájából, a háztulajdonos szempontjából nézve logikus az elhelyezés. A kerítés kijelöli a birtok- és tulajdonviszonyokat: ami kerítésen belül van, az magánügy, márpedig a levél és egyéb postaládába való küldemény kétségtelenül az. Így hát kihívás elfogadva! Az egyébként poszterméretű küldemény fogadására tervezett postaládába a drótkerítés által gyufásdoboz-méretű hálókra osztott nyílásain át betenni a hírla-



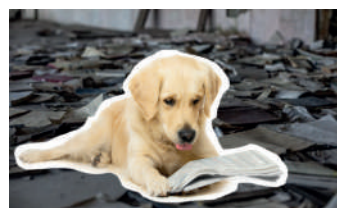
pot igényel némi kézügyességet! Ilyenkor kell furulyát hajtogatni a lapból, a furulyát kilapítani, és máris bent van a hatalmas postaládában. Kreativitás!

Ritmusérzékét fejleszt, hidegvérre tanít

Valójában csak kabarékban léteznek az a helyzet, amikor a postaláda nyílása mellett mérges kutya vicсорít. Ilyen Pilisborosjenőn nem történik. Errefelé, ha vicсорítva ugrál is a postaláda mellett a medveméretű kutya vagy a cicaméretű, de annál mérgesebb és magasabbra ugró kiskutya, rövid koncentrációval kiszámítható és elkapható a ritmus, az a pillanat, amikor pont beejthető a ládikóba a küldemény alkarveszteség nélkül. A kutyára koncentrálván a meglepetést – a békés egymás mellett élés jegyében – a másik oldalról hajszálpontos időzítéssel érkező, alattomos kakas okozza!

Optimizmus

A terjesztő kénytelen optimistán állni a dolgokhoz. Mi más csinálhat, amikor a szinte tökéletesnek tűnő postaládába minden kihívás, kutya, kakas, hálós kerítés nélkül bedobja a Zsákfalvit?



Semmi akadály? – mereng el szinte csalódottan, amikor észreveszi, hogy a postaláda csak kívülről tűnik tökéletesnek, a kimeneti, azaz belső oldala lyukas, vagy hiányzik az ajtaja, azaz a bedobott újság lendületből repül ki belőle, és máris a kutya szájában van. Optimizmus... bízunk benne, hogy a kutya a gazdája kezébe teszi! Vagy kiolvassa és elmeséli!

Csak azért is! Dac

Ápolt, igényes, szép ház hozzáillő csinos kerttel, látszik rajta, hogy laknak benne. Jól látható és elérhető helyen szépen karbantartott, nagy teherbírású postaláda. Van teteje, alja, fedett, kellemes méretű, nincs előtte rács, nem ijesztetget a kakas és a kutya, szinte idilli! Ez az idill más küldeményvivőket is vonz, ugyanis a



postaláda tömve van. Még a két ciklussal ezelőtti választási kampányok napszitta prospektusai is ott lapulnak. Szívem mélyén irigy vagyok... Milyen jó annak, aki tudatosan ki tudja zárni a külvilág zavaró híreit, és nem pocskoljra drága idejét levélolvasással. De a kisördög bennem van: csak azért is betömöm a postaládába a Zsákfalvit, a Zsákfalvi lesz a tetején, és biztos elolvassa az itt lakó levél-nomád!

A cikk végéhez értünk. Nem maradt más hátra, mint hogy megkérjem az olvasót arra, hogy a kezében lévő újsággal legyen kedves kísétni, és azt az utca felől, a saját postaládájába visszadobni! Az igazi postások iránt érzett empátiám és tiszteletem határtalan!

Fotók: Pixabay, montázs: Gál Böbe

Impresszum ISSN 2676-8577

Kiadó: 2097 Csoport Egyesület
Székhelye: 2097 Pilisborosjenő, Fő út 91.
Kiadásért felelős: Wittmann Imre
Főszerkesztő: Frivaldszky Bernadett
Szerkesztő: Viszkocsil Veronika
Tördelőszerkesztő: Kádár Viktor
Korrektor: Demes Réka, Várkonyi Ágota, Nevelős Zoltán

ujstag@2097.hu 2097.hu/zsakfalvi

Projektmenedzser, hirdetésszervező: Gedeon Tímea
Nyomda: B32 Nyomda Kft. Felelős vezető: Deák Kinga
Munkatársak: Antal-Kövári Veronika, Brinza Kriszta,
Erdélyi Ferenc, Farkas Máttyás Viktor, Gál Böbe,
Kiss Györgyi, Medvecki Réka, Nevelős Zoltán,
Varsányi Zsuzsa, Vass László, Verba Judit

Facebook: 2097 Falufórum

Készpénzadományokat 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!

A csodálatos aranyvessző

fotó: pikabay

Magas aranyvessző, aranyos istápfű – Solidago Gigantea

Az évek során többen kerestek meg avval, hogy meséljek nekik, nektek gyógynövényekről, ehető növényekről vagy éppen mérgező növényekről. Akkor kezdjük bele!

A tudás utáni vágyódást igazán megértem, hiszen engem is ugyanez a furkáló kíváncsiság vezetett arra, hogy előbb csak lexikonokkal, növényhatározókkal a hátizsákomban induljak neki a túráimnak, majd elszegődjek mások mellé ilyenféle természetjárásokra, később pedig tanfolyamokon képesítem magam.

Aztán jöttek a kérések az én irányomba is – és én tudtam, hogy tartozásom van, amit előbb-utóbb törlesztenem kell, hiszen a tudásnak áramolnia kell, nem rekedhet meg nálam. Csak hát az idő, a nagy úr mindig közbeszólt. Gyűjteni leginkább akkor jó, amikor a délelőtti órákban még finoman süt a nap, de már előcsalogatja az aromás alkotókat, és persze, lehetőség szerint a holdfázisokra is jó lenne tekintettel lenni. Az utóbbit még csak csak ki lehet nézni a naptárból, de az előbbivel már sokkal nehezebb tervezni (tekintsünk akár csak az idejévre). És ti jöttetek és kértetek, és én csak ritkán tudtam igent mondani. Most, legutóbb, amikor a szerkesztők ismét megkerestek, már nem akartam kifogást találni, még akkor sem, ha a július majdnem az egyik legszegényebb hónapja a gyógynövénygyűjtésnek. Semmiképpen sem tud versenybe szállni a májussal, de csendben, szerényen mégis nagy csodákat rejt.

Azért is vállaltam el, hogy hónapról hónapra egy-egy növény bemutatásával jelentkezem, mert van egy másik tartozásom is. Anyai dédnagymamámát füvesasszonynak nevezték. Sosem találkoztam vele, de mindig figyelmeztet. Az ő idejében az emberek igen ritkán

jutottak csak el orvoshoz, mert messze volt, és mert drága volt, és mert az ő nagyanyáik is csak ritkán mentek. Ezt szokták meg, és ennélfogva meg is tanulták.

És végül azért is vállaltam, hogy ebbe a sorozatba belevágok, mert három lányom van. Gyógyteákon nőttek fel, a legtermészetesebb nekik, hogy reggeli italként is ezt fogyasztják. Sohasem mulasztom el elmondani, hogy most éppen miért ezt tettem az asztalra, de olyan is van, hogy őket kérdezem meg, mit innának. Szépen lassan, a teákkal isszák magukba a tudást. Mostanában – ahogy nőnek – mégis egyre gyakrabban kérnek: ugye, minket is mindenre meg fogsz tanítani, tudod, ha gyerekeink lesznek... Kezdődjék az első lecke:

Aranyvessző

Hamarosan látni fogják, hogy a mezők arany kalászbán kezdenek pompázni. Megszokhatták, hogy évről évre szinte ellepik a tájat. Nálunk ritkán találkozunk ilyen tágas rétekkel, de például az Egri vártól nem messze van egy tisztás, ami biztosan idén is nevel nekünk egy kis gyógyteát. Érjük is be ennyivel, hiszen az aranyvessző egyébként ún. özönnövény, azaz tájidegen, és tömeges terjedésével kiszorítja az eredeti, őshonos növénytakaró alkotóit!

Az aranyvessző áldásos hatását elsőként a hólyag- és veseproblémákkal kapcsolatban tapasztaltam. Hatékonyan tisztítja a vesét, segít kiszűrni a szervezetben képződő mérgeket, savakat. Ilyen módon a reuma és a köszvény tüneteit is csökkenti. Akár az eldugulások miatt kialakult ciszták

felszívódását is támogatja. Általában a vesére ható növények, így az aranyvessző is, jó hatással vannak a pangó vizek, ödémák felszámolására is.

Szeretem Gyuri bácsi, a büki füvesember történeteit. Ő így ír róla: „Előfordult több esetben, hogy akinek elhajtotta az epekövét, abbahagyta a fogyasztását és egy éven belül újra jelentkeztek az epegörcsök, megindult a kőképződés. Először az epe elégtelen működésének a megelőzésére javaslok egy háromhetes kúrát. Első héten minden reggel éhgyomorral igyanak meg egy csésze aranyvesszőből készült, langyos teát, a második héten minden másnap reggel egy csészével, a harmadik héten háromnaponként egy csészével. Ezzel a kúra be van fejezve.” (Szabó György: Javasasszony unokája)

Tisztító hatása miatt erősen támogatja az immunrendszer működését. Ezért az őszi, tavaszi hónapokban jó támogatást biztosít a vírusos támadások ellen is! Mi a családban sokat ittuk a covidos időszakban is.

A teljes növényt gyűjtjük, de kezdőként inkább csak a virágos felső harmadot javaslok (ez úgy 30 cm).



írta:
Kiss Györgyi
ujtsag@2097.hu

Mielőtt teát készítünk belőle, legalább két hétig szárítsuk. Meglátják, hogy nem tudják majd úgy összedarabolni, mint a boltban kaphatót, így inkább azt javasolom, hogy 2-3 virágos szárat tegyenek a kancsóba (felaprítva, amennyire sikerül). Forrázattal kell készíteni, de figyeljenek oda, mert aromái keserűek, ne áztassák tovább, mint 10-15 perc! A keserű íztől pedig ne riadjanak vissza, a legtöbb esetben az ilyen ízű teák jótékonyan hatnak az epekiállításra.

És ne feledjék! Ősszel, télen, majd amikor isszák, minden csészéhez jár az emlék is: a nap, amikor, akivel, ahol gyűjtötték!

B52 jazz
pilisborosjenői

2020. szeptember 12. 15:00
pilisborosjenő, budai út 52.

balina gyula jazz történetei
tomor barnabás trió
borbély-dresch quartet

// helyi kézműves italok és ételek
// gyermekprogramok
// sakk szimultán gara anitával

Mandellrot PÉKESÉG
Pilisborosjenő Önkormányzata