

Zsákfalvi Riporter



Amilyenre tesszük...

Öt évvel ezelőtt a 2097 Csoport Egyesület azzal a céllal hozta létre a Falufórumot, hogy Pilisborosjenő lakói megvitathassák az őket foglalkoztató helyi közügyeket, párbeszéd alakulhasson ki köztük, és tájékoztathassák egymást az aktuális történésekről. Az évforduló kapcsán elsődlegesnek tartottuk, hogy kikérjük a falubeliek véleményét, valamint, hogy megjelenítsük a fórumot gondozó adminisztrátorok munkájának hátterét. Ha ugyanis a szempontjaikat, mindennapi vívódásaikat megértjük, talán könnyebben tudjuk elfogadni, elviselni azokat az esetenként zavaró megnyilvánulásokat is, melyek a legjobb szándék ellenére megjelennek, megmaradnak. Az online fórumokon általában is gyakori a bántó és a tiszteletet nélkülöző megszólalás, és erre a járvány alatti bezártság még rátett egy lapáttal. Írásával Balázs Nelli pszichológus segít megtalálni azt a hozzáállást, amellyel a kellemetlen hozzászólásokon felülemelkedhetünk és pozitívan fordulhatunk egymás felé.

Az út vége

„Forgalom nincs, csak ők ötten és mögöttük a fél századnyi rendőr.”
– Dózsa Gábor tárcája – 4. old.

A falu krónikása

Stampf Feri bácsi kifogyhatatlan energiával mesél családjá múltjáról és a falu történetéről – 10. old.

Felvételi diákszemmel

Tóth-Horpácsi Lili és Halmai Olivér megméretéseinek vezet minket végig Szabó Petra és Mogyoróssy Lili – 8. old.

Az edzés az edzés

Sziklai Márti jógázik, zumbázik és sokat sétál, de példát nem csak ezért vehetünk róla – 13. old.

Délnyugati kerülőút

Megújuló rovatunkban mostantól szorosabbra vonjuk a kapcsolatot szöveg és bakancskoptatás között – 14. old.

Élőben is beszólnál?

Miért negatívabb a közmorál a falubeli online csoportokban, ha személyesen mindenki kedves a másikkal? Balázs Nelli írása. – 6. old.

Amilyen né tesszük...

5 éves a 2097 Falufórum Facebook-csoport

Dömötörfy Zsolt önkormányzati képviselő, a 2097 Csoport Egyesület egyik alapítója még civilként 2017. március 8-án nyomta meg a létrehozás gombot és indította el a később Falufórumra keresztelt Facebook-csoportot, amelynek most, 2022 év elején hozzávetőlegesen 2650 aktív tagja van. (Ehhez a privát csoport tagjának elég csupán ránéznie egy bejegyzésre, a rendszer ezt már aktivitásnak számítja.)

A csoport öt év alatt Pilisborosjenő elsődleges internetes platformjává vált, a lakóközösség online – néhány levelezőlistát és tematikus Facebook-csoportot leszámítva – szinte kizárólag ezen a felületen oszt meg a nyilvánosságnak szánt információkat. A Falufórum tagsága havonta átlagosan 250 bejegyzést hoz létre, amelyekre körülbelül 1500 hozzászólás és több mint 5000 érzelmi reakció érkezik.

Egy ilyen népes csoport adminisztrálása nem kis feladat, de mivel egyesületünk egyik elsődleges célja a közösségépítés – így a helyi online nyilvánosság megteremtése és gondozása –, a 2097 Falufórum fenntartására mint állandó, meghatározó tevékenységünkre tekintünk.

Sok-sok önkéntes munkaóra

A Falufórum adminisztrálását nagyjából két éve egy hatfős adminisztrátori csoport végzi önkéntes munkaként – azaz minden ellenszolgáltatás nélkül – havonta nem kevés munkaóra rááldozásával. A jelenleg is hatályos – és cikkünk megjelenésének idejében új szabálypontokkal kiegészülő – házirendet is ők alkották meg az egyesület tagságának jóváhagyásával. Munkájuk során arra töreksenek, hogy minél kevesebb beavatkozással éljenek és csak kifejezetten szükséges esetekben, durva szabálysértésekkor lépjenek fel. Ez már csak azért is így történik, mivel az esetek jelentős részében nem egyszerű objektíven megítélni, hogy egy-egy

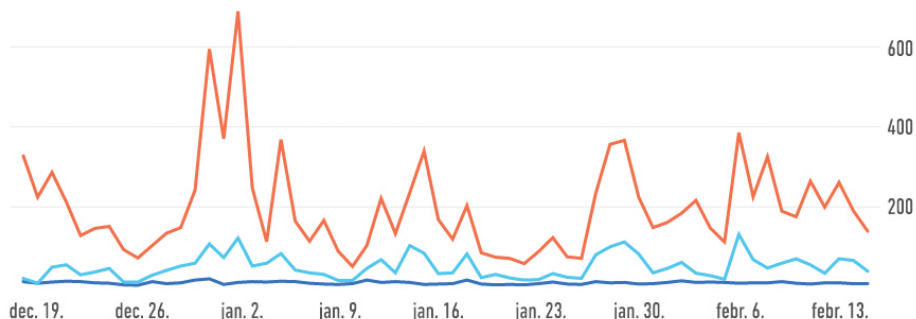
„Gyakorta választják azt a megoldást, hogy a szabályszegés ellenére sem törlik a megszólalást.

firtatott bejegyzés vagy hozzászólás tényleg sérti-e a házszabályt; miközben az adminok igyekeznek sok egyéb szempontot is mérlegelni, például azt, hogy a kapcsolódó kommentfolyamban a tagok milyen aktivitást mutattak. Amennyiben nem történt durva (például személyiségi jogot érintő) szabálysértés, és láthatóan a hozzászólók is helyén kezeltek a nem kívánt bejegyzést, vagy adott esetben még értékes gondolatokat is alá helyeztek, úgy gyakorta választják azt a megoldást, hogy

Az összes

545 bejegyzés ▼ 33%
2939 hozzászólás ▼ 22%
11 836 reakció ▼ 35%

2021. dec. 18. - 2022. febr. 15.



írta:
Kádár Viktor
kadarviktor@2097.hu

a szabályszegés ellenére sem törlik a megszólalást. Így kerül el azt, hogy – a gyerek és fürdővíz mintájára – azon tagok hozzászólásait is kidöbjék, akik időt és energiát nem kímélve értékes gondolatokat osztottak meg a fórumon.

Általános gyakorlat az adminisztrátorok között, hogy amennyiben vitathatónak, szubjektíven megítélhetőnek érznek egy szituációt, abban az esetben – maguk között – szavazásra bocsátják a kérdést. Ez történik a visszaeső szabálysértő tagokat illető esetleges további szankciók kiszabása esetén is.

Párhuzamos valóságok

Természetesen mindezzel együtt is előfordulhat, hogy hibás döntést hoznak, ahogy ez az „igazságszolgáltatás” egyéb területein sem zárható ki, azonban egy-egy vitatott döntés esetén mégis gondoljuk át, hogy az eltávolított bejegyzésünk nem ütközött-e a házszabályba és egyáltalán valóban közügyet érintett-e. Bár utóbbi fogalom sem ítéltető meg teljesen tisztán, beláthatjuk, hogy egy elvesztett pénztárca, telefon vagy kutya a közösség erejével történő kéztekerítése sokkal inkább tekinthető közjónak, mint amikor valaki – anélkül, hogy segítségre szorulna – csupán azért posztol a fórumra – saját üzenőfala helyett –, mert nagyobb publicitást szeretne bejegyzésének. Ahogy a hirdetés és a hirdetés sem feltétlenül azonos megítélés alá kerül a csoportban attól függően, hogy valaki nonprofit közösségi rendezvényt hirdet vagy gazdasági tevékenységét. (Egyébiránt helyi vállalkozások 30 naponként legfeljebb egyszer hirdethetnek.)

Összességében tehát igen komplex, különböző szempontokat párhuzamosan mérlegelő feladat az adminisztrátoroké, amelyet sokszor a Facebook rendszerének hibái, de legalábbis félreértelmezhető funkciói sem segítenek. Nemrég derült ki például, hogy hiába jelölik be évek óta az adminok egy-egy törölt bejegyzés esetén, hogy miben hibázott a posztoló, a rendszer sajnos nem jeleníti

meg ezt a tag részére, és csak abban az esetben kap ilyen formában visszacsatolást, ha az adminisztrátor szöveges üzenetet csatol a törléshez. Ezért a jövőben törekszenek majd rá, hogy legalább azt megüzenjék a szabálysértőnek, hogy a szabályzat melyik pontja ellen vétett, ezzel segítve a posztolót, hogy üzenete a megfelelő formában, a megfelelő oldalon megjelenhessen.

Az adminok egyébként éppen az évforduló okán ültek össze a napokban és egy alapos önelemzés során arra jutottak, hogy a szabálysértések meghatározó része a házirend nem ismerete miatt történik, így nagyjából lapunk megjelenésével egy időben szabályismertető kampányba kezdenek a Falufórumon.

Nem szégyenfal

Az egyik új szabály azt – az elmúlt évben sajnos egyre gyakrabban tapasztalható – jelenséget igyekszik tompítani, amelynek során egyes tagok konkrét személyekkel szembeni sérelmeiknek adnak hangot a Falufórumon. Az ilyen felvetéseket sokkal eredményesebben és kulturáltabban lehet úgy megoldani, ha a panasszal élő közvetlenül a címzettet, vagy szükséges esetben a kompetens hatóságot keresi fel ahelyett, hogy szégyenfalként használja a csoportot.

Egy másik új szabályt azért vezetnek be, hogy elkerüljék az olyan – fél éves vagy annál is régebbi – már aktualitásukat veszített bejegyzések „felébresztését”, amelyek könnyen félrevezetőek lehetnek azok számára, akik átsiklanak a bejegyzés dátumán, és jellemzően egyébként sem szólnak másról, mint egy problémás – de már meghaladott – szituáció újra felhánytorgatásáról.

Ezekkel a változtatásokkal azt szeretnék elérni, hogy ha lehet, kevesebb negatív energia hassa át a Falufórum mindennapjait, hiszen akármilyen közhelyesnek hangzik is, egy ilyen csoport tényleg éppen olyan hangulatú, éppen annyira segítőkész, barátságos, empatikus, befogadó hely lesz, amilyen né mi magunk tesszük.

A 2097 Falufórum Házirendje

1. Mi a célunk a csoporttal?

A csoportot azért hoztuk létre, hogy kommunikációs felületet biztosítsunk a Pilisborosjenőn élők, vagy a falu életében egyéb módon érdekelték részére, hogy a helyi közügyekről, aktualításokról, örömeikről, ügyes-bajos dolgairól beszámoljunk, véleményt cseréljünk. A csoportot a 2097 Csoport Egyesület üzemelteti és felügyeli. A csoport zárt csoport, így a csoportban közzétett bejegyzéseket és ezek kommentjeit csak a csoporttagok láthatják. A csoporttagságot a helyben valamilyen módon érdekeltre szűkítjük.

2. Ki lehet tag?

A csoport tagja lehet bármely természetes személy, aki életvitelszerűen itt él, vagy valamilyen formában Pilisborosjenőhöz kötődik, például a faluban ingatlan tulajdonnal rendelkezik, helyben munkát vállal, rokona él a faluban, pilisborosjenői iskolába jár a gyermeke stb. A tagfelvétel során az adminisztrátorok a kötődés formájára rákérdeznek. Amennyiben erre a kérdésre nem kapnak választ, a tagsági kérelmet nem tudják elfogadni. A csoporttagság feltétele, hogy a tag vállalja és magára nézve kötelező érvényűnek tekintse a csoport házirendjének betartását.

3. Vállald a nevedet!

A csoportnak csak azon magánszemélyek és szervezetek lehetnek tagjai, akik saját nevükön kívánnak csatlakozni, vagy ha a Facebookon fantázianéven vannak regisztrálva, a csoporton belül nyíltan vállalják személyazonosságukat. Ha egy tag vagy tagjelölt valós személyazonosságával kapcsolatban kérdés merül fel, az adminisztrátorok információt kérhetnek, melynek megválaszolása a csoporttagság feltétele. Fantázianéven történő csatlakozási kérelem esetén meg kell adnod valós nevedet az adminisztrátornak, ez a taggá válás feltétele, illetve bármely csoporttag kérheti a valós neved felfedését. Nem azonosítható profilt nem fogadunk el. Tedd egyértelművé mindenki számára, hogy milyen minőségben szólsz hozzá az adott témához! Amennyiben hozzászólásodra már reagáltak, ne töröld ki azt, mert így mások véleménye is elvesz.

4. Ügyelj a stílusra!

Bánj mindenkiel tisztelettel! Minden témához udvarias stílusban szólj hozzá! A csoportban nincs helye rágalmazó, sértő, zaklató, megfélemlítő, fenyegető vagy bántó hozzászólásoknak. Kérjük, ne személyeskedj! A megfélemlítés, továbbá mások faji, nemzetiségi vagy vallási hovatartozására, kultúrájára, nemi irányultságára, nemére vagy személyére vonatkozó, lealacsonyító hozzászólások használata nem megengedett. Az interneten sokkal többen olvassák a hozzászólásokat, mint ahányan kommentelnek, így minden hozzászóló

általá ismeretlen emberekkel is kommunikál. Csak akkor szólj hozzá egy bejegyzéshez, ha fontos, és az olvasott bejegyzést kiegészíti! Ha pusztán reakciót szeretnél kifejezni, megteheted ezt a bejegyzésre adott „reakció-hangulatjelekkel”.

5. Valós információ közlése

Nincs helyük félrevezető vagy megtévesztő hozzászólásoknak, valótlan információ közlésének. Arra kérünk, hogy maradj a témánál, a csoportban nem engedélyezett a kéretlen levél, a felesleges, ismétlődő, témához nem illő tartalom. Ügyelj arra, hogy kritikád építő jellegű legyen! Ne feltételezések, hanem tények mentén érvelj! Nem engedélyezett továbbá olyan poszt elhelyezése, amelyhez nem lehet hozzászólni. A hozzászólások korlátozására, moderálására kizárólag a csoport adminisztrátorai jogosultak. Amennyiben külső hivatkozást, képet, videót osztasz meg, minden esetben jelölnöd kell a faluhoz, a falu ügyéhez való kapcsolódást, hogy mindenki tisztában legyen bejegyzésed relevanciájával. Hivatkozott tartalom esetén csak a szerző és a forrás pontos megjelölésével hozz létre posztot!

6. Vigyázz a személyes adatokra

Ügyelj rá, hogy a csoportban ne oszd meg saját vagy mások személyes adatait! A csoporthoz való csatlakozás feltétele a kölcsönös bizalom. Többnyire autentikus, tartalmas beszélgetések teszik ezt a csoportot egyszerű helyé, de a beszélgetések érzékeny és privát témákat is felöllehetnek. A beszélgetéseket, kommenteket tilos kivinni a csoportból a hozzászóló engedélye nélkül! Privát beszélgetéseket tilos beidézni a csoportbeszélgetésbe!

7. Nem szégyenfal!

A fórum nem szégyenfal, és nem is szeretnénk, ha azzá válna. Ha például problémád van a szomszéddal, ugat a kutya, vagy zavar a flex, az építkezés, esetleg szabálytalanul parkol valaki a házad előtt, azt vagy közvetlenül az érintettnek vagy a megfelelő hatóságnál jelezheted. Az ilyen jellegű, konkrét személyek ellen irányuló bejegyzéseket töröljük. Közügyet jelentő, általános problémák megosztása továbbra is megengedett.

8. Zárjuk le a múltat!

A közügyeket, problémákat kérjük mindig új posztban megosztani. A hat hónapnál régebbi posztok újraélesztése esetén az adminisztrátorok kikapcsolhatják a hozzászólás lehetőségét.

9. Hirdetés: mit hová és hová ne?

A csoportot működtető 2097 Csoport Egyesület egyik vállalt célja, hogy támogassa a helyi gazdaság fejlődését, így a helyben élők számára nyújtott szolgáltatásokkal, termékekkel kapcsolatos

bejegyzések havonta egyszer megengedettek. Helyi gazdaságnak az minősül, amikor helyben elérhető alapanyagokból és/vagy helyben végzett munkával előállított, elsősorban a helyi lakosok igényeit kielégítő, helyi lakosoknak szánt termékeket és szolgáltatásokat kínálnak. Egy vállalkozás termékeit vagy szolgáltatásait havonta csak egyszer lehet hirdetni, függetlenül attól, hogy melyik csoporttag profilján történik. Szeretnénk elkerülni, hogy a csoport apróhirdetési fórummá alakuljon, ahol a közügyekről történő beszélgetések háttérbe szorulnak. Kérjük, hogy a helyi éttermek a heti menüt a saját oldalukon tegyék közzé, ne a 2097 Falufórumon osszák meg. Az ingatlanhirdetéseket (eladó vagy kiadó), illetve az eladni kívánt vagy feleslegessé vált használati tárgyakról szóló hirdetéseket az erre szolgáló Facebook-csoportokban és a helyi levelezőlistákra tedd közzé (pl. Pilisborosjenő és környéke adok-veszek)! A csoportba nem illő hirdetéseket az adminisztrátorok előzetes értesítés nélkül törlik.

10. Alapértékek

A 2097 Csoport Egyesület alapszabályában rögzítette, hogy közvetlen pártpolitikai tevékenységet nem folytat, szervezete pártoktól független és azoknak anyagi támogatást nem nyújt. Nem engedélyezettek országos pártpolitikával kapcsolatos bejegyzések és kommentek, illetve bármilyen öncélú politikai agitáció és propaganda. Az ilyen típusú bejegyzéseket töröljük, így kifejezetten kérjük ennek a szabálynak a tiszteletben tartását. Az önkormányzati választásokkal kapcsolatos közérdekű információ, pl. rendezvény meghirdetése a kampányidőszakban megengedett. A 2097 Csoport Egyesület célkitűzésével, alapértékeivel, küldetésével nem összeegyeztethető civil és egyéb szervezetek, egyesületek, alapítványok saját oldalai és a tőlük származó közlemények rendszeres megosztása nem engedélyezett.

11. Házirend megsértése

A 2097 Falufórum a 2097 Csoport Egyesület által létrehozott és működtetett fórum. Fenntartjuk annak jogát, hogy minden egyes hozzászólást felülvizsgáljunk, és ezek bármelyikét a fenti Házirend megsértése esetén a Falufórum oldalról eltávolítsuk. A Házirend súlyos vagy többszöri megsértése esetén figyelmeztetjük a csoporttagot, és fenntartjuk a jogot arra, hogy a csoporttagot az oldalról átmenetileg kizárjuk. Moderátori eszközöket azonban csak a legkritikább és legszükségesebb esetekben alkalmazzunk. Kérjük, segíts nekünk abban, hogy a Falufórum olyan közösségi tér lehessen, amelyet minden tag szívesen látogat! Ha bármilyen, a Házirendet megsértő hozzászólást, tartalmat találsz a csoportban, jelezd azt számunkra: az adott hozzászólás jobb felső sarkában található lefelé mutató nyílra kattintva válaszd a „Bejegyzés jelentése a csoport adminisztrátorának” opciót. Az adminisztrátorok önkéntes munkában végzik a csoport moderálását, kérjük, legyetek megértőek munkájukkal kapcsolatban! Köszönjük.

Az út vége

A kárpátaljai Nevetlenfalú szürke határában, a Batár-parti dűlön várakozó, lengyel rendszámú, vén Suzuki Baleno sofőrje didereg. A szakállas moldáv férfi húsz perce járta a motort, hogy meg ne fagyjon, a kocsira boruló nehéz csendben alig jut el hozzá a tizenkét ütés a katolikus templom harangtornyából. Ezek szerint késnek, a kurva anyjukat, félről volt szó. Kisvártatva alakok bontakoznak ki a sötétből, egyenesen felé tartanak, ők lesznek azok. A pénzt a legidősebb adja át neki, miután szólan biccen-téssel üdvözölték egymást, a moldáv megolvassa az összeget, az öreg beül az anyósülésre, a két fiatalabb afgán és a nő hátulra kászálódnak be a motyókkal. Pisszenés nem hangzik, a gumik surroganak az aszfalton. Csak a határátkelő túlfelén – simán átjutnak az útlevelekkel, Gheorghe kifogástalan munkát végzett –, Tiszabecs-nél szakad fel néhány sóhaj a tüdőkből, mélyről, és a sofőr egy szót sem ért a sóhajokat követő ötperces, halk párbeszédből az öreg és a bajszos fiatal között. Szemét az útra mereszti, gondolatban a kapott pénzt költségeti, jut majd a hízóra, valami csecsebecse az asszonyinak, és talán a kocsi is lecseréli egy kisbuszra. A hajnali derengésben érik el a főváros agglomerációját, némileg sűrűsödik az autópálya. A dzsipész beviszi őket a városba, a gyér hajnali forgalom miatt erre a gyorsabb.

A férfi járt már erre korábban, ismerősek az utcák, de aztán mégis sikerül elkeverednie a külvárosban.

Falufórum, szerkesztett változat

Korán kelő posztoló: Reggel fél 5 és vagy 10 rendőrautó!!! Lehet tudni, mi történt????????



Halló: Rendőrök voltak? Nem tűzoltók? Nagyon ijesztő volt. Merre mentek? Én csak hallottam, de nem láttam őket.

Jólinformált: Csak rendőrautó van és a falu végén állnak, de sok autóval. Az okát nem tudom...

Látó: A büfé környékén láttam őket villogni 5-kor.

Vicces: Nem én voltam... (vigyor-gós szmájli)

Tévedő: Rájuk keltem én is, azt gondoltam, a nagy szél miatt történhetett valami. De akkor nem.

Önkori: Semmi olyan nem történt,

ami falusit érintene (kivéve a zajt). De most még nem publikus.

Háborgó Önkorinak: Dehogynem érint, mert ha nem publikus, miért értesztettek mindenkit? Elég rossz ötlet volt így péntekre. (mérgező szmájli)

Nyugtalan: Valahogy ettől még

ben olvasgatják az éppen következő település csendrendeletét.)

Aggódó: Csendrendelet, amikor valaki lehet, hogy bajban van????????????????

Háborgó Aggódónak: Ha baj lett volna, jöttek volna a tűzoltók és a mentők is.

Háborgó Önkorinak: Nem gond, ha gyakorlatoznak, nyilván azt is kell nekik. De esetleg lehetett volna jelezni a falu lakosainak, hogy előfordulhat ilyen.

Önkori: A dolgukat végzik, ez zajjal jár. De a kommunikáció nagyon szigorú rend alapján zajlik

Bölcs: Erős nap lesz, már látom! (mosolygós szmájli és popcornos gif)

Pontos: 16 rendőrautó volt.

Leszögező: Az elég komoly dolog lehetett akkor.

Precíz: A lenti ovi és épülő bölcsi előtt álltak kb. 1 órát.

Előrelátó: Én is felriadtam, a cuccaimat is elkezdtem már összepakolni. (mosolygós szmájli)

Bölcs: Fő utcán lakom, semmit nem hallottam belőle. Ha nincs rendőr, az a baj, ha sokan vannak, az a baj. Ha reggel 6h12-ig nem adtak ki közleményt a Facebookon, az a baj. Feltételezem, nem videoklipet forgattak... de majd biztos megírja a helyi Story.

Hírolvasó: Még mindig itt állnak...

Húha: Húha... én is hallottam...

Ó, mondd, te mit változtatnál?

A falu lakosainak véleménye a Falufórumról

Az alábbi néhány kérdésnek a megválaszolására kértünk fel falubelieket:

1. Mi az, amit jónak tart a Falufórumon?
2. Milyen pozitív élményei kapcsolódnak a Falufórumhoz?
3. Minek kellene változnia, hogy jobban működhessen a Falufórum?

„Jó dolog, hogy a falut érintő közösségi és szociális kérdésekről, témákról tájékozódni lehet, polgári ügyekben pedig – néha szubjektív megvilágításban – interaktív megvitatásra is van lehetőség. Jobb volna kevesebb fröcsögés és több szociális infó, például az elérhető szolgáltatásokról. A fröcsögőket pedig jó volna kordában tartani, adott esetben le- és/vagy kiltani a fórumról, persze ehhez jó volna a szabályok ismertetése.”/L.T./

„Gyorsabb az információáramlás, mint bármely más elérhetőségi szinten (szomszéd, telefon). Az elveszett/(meg)talált/keresek/kinállok információk hasznosak és ezekre is gyors a reakció. Nekem egy kicsit egyfajta agórához hasonlít. A személyeskedő, sokszor kioktató hozzászólások miatt néha csak a fő-témát nézem meg.”/L.G./

„Én nagyon szeretem a Falufórumot, mégpedig úgy, ahogy van. Összeköt minket, gyors megoldást kínál problémákra, együtt tudunk örülni és bosszankodni. Az egyáltalán nem zavar, hogy újra és újra előjönnek ugyanazok az ügyek, ahogy az sem, hogy egyesek elég szélsőségesen reagálnak. Nagyon szépen nyesegetjük itt a vadhajtásokat, helyre tesszük egyesek túlzó reakcióit, illetve példát mutatunk toleranciából, türelemből, empátiából. A covid idején különösen hasznos volt, ahogy az emberek egymást

tudták segíteni. Illetve látványos a közösség-szervező szerepe is.”/F.A./

„Mivel mi csak 6 éve lakunk itt, nekem az első időben kifejezetten tájékozódási pont, hírforrás volt a fórum. Sok mindent megtudtam a falu közösségi életéről, fontos történetekről és a sokat fórumozó „szomszédokat” mára már ismeretlenül is kicsit megismertem. Tetszik, hogy sokszor valóban sikerül megbeszélni örömeiket, bánatokat, és sikerül segítséget is nyújtani egymásnak. Viszont nem szeretem, amikor mondvaszínált problémákon rágódnak, akár össze is vesznek egyesek, ráadásul néha csúnyán megbántva egymást, pálcát törnek mások fejére. Sokszor nem is értem, hogy miért nem egymással beszélnek meg dolgokat, ezek miért kerülnek nyilvános vitára. Én ezen változtatnék, de sajnos ehhez emberek természetén, habitusán, hozzáállásán

A négy menekülő ember bóbiskol mellette, a kezdő embercsempész magányosan, fáradtan és kicsit elvesztetten tekergeti a Baleno kormányát Rákospalota kies, családi házaz övezetében, amikor a fényvisszaverő uniformisos fényvisszaverő tárcsáját megpillantja hirtelen az út közepén, ahogy lassú, függőleges mozgást végez, nem figyelt eléggé, ezt megszabhból ki kellett volna szűrnia, baszsa meg. Kis híján elsodorja a rendőrt, ahogy a valaha volt kilencvenöt lóerő amortizálódott maradékát azonnali csúcsteljesítményre készíti jobb lábával. Látja a visszapillantóban, ahogy az Elios-kandeláber derengésében a két egyenruhás bepattan az Octáviába, és hallja a téligumik bántó csikorgását. A hátsó ülés ébren, mellette az öreg még alszik, de a városi százaz tempó és a fiatalok egyre hangosabb és rémültebb Allahu akbarjai megébresztik őt is. A moldáv visszatál valami autópályára, a tükörben sokasodnak az üldözők. Még az egyik lendületes városi kanyarban a mobilja elrepült valahová, eszemment tempót diktál, dzsipieszes támogatás nélkül és fokozódó jajveszékélés mellett tér le az egyik ismeretlen kijáratnál, nyomában vagy tíz, szirénázó rendőrautóval. A kurva életbe, miért pont én.

Falufórum, szerkesztett változat

Megoldóember: www.police.hu/hatarrendeszet/az-ut-vege

Hűha: Már a falunkban is itt vannak.....???????

Önkori: Az autópályán menekült, de nem túl okosan egy zsákfaluba hajtott be a végén.

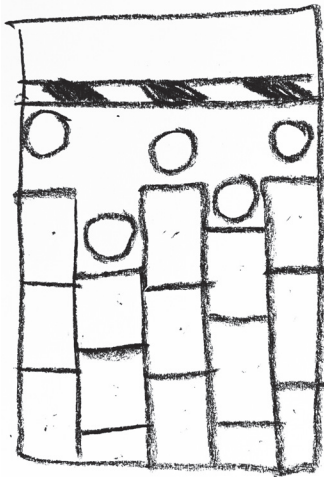
Hűha Megoldóembernek: Szia! Igen mi is ilyesmire gondoltunk, de reméljük, nem lesz folytatás... családunk, otthonaink, házaink biztonságban maradnak, hiszen sajnos halljuk, miket követnek el. Nélkülük is jól megvagyunk.

Önkori Hűhának: Még jó, hogy kiktunk egy sorompót. Az fogta meg.

Cinikus Hűhának: értetlenkedő gif – Jeff Bridges mint Lebowski

Komolytalan Hűhának: Mind meghalunk (mosolygós szmájli).

Komolytalan Önkorinak: Mondjuk,



az engem is meg szokott fogni, amikor utánfutóval arra biciklizem a két gyerekkel, a kijelölt kerékpárúton... (mosolygós szmájli)

Önkori Megoldóembernek: Kösz, mondták, hogy fent lesz a police-on, én a főoldalon néztem folyamatosan, de ott nem találtam, ügyesebb voltál.

Megoldóember Önkorinak: Inkább kíváncsi, mert én is felébredtem... Még nem "jártam" ezen az oldalon...

Leszögez: Zsákfalú, zsákutca... ennyi... („mit tehetünk” és mosolygós szmájli) Szegénykék, ezt rendesen benézték.

Bölcs Leszögez: A szomszéd faluba azért átjutottak volna, bár feltételezem, fogalmuk se volt, épp merre kavarodtak el. (amerikai üldözős jelet gif)

Tájékozott Bölcnek: Azzal a Suzukival nehezen jutottak volna át, pláne abból az irányból. A vár feletti elágazás után olyan út vezet fölfelé, ahol igen gyorsan elakadtak volna, pláne sötétben, helyismeret nélkül...

Leszögez Bölcnek: Arrafelé pont a honvédségi gyakorlóterén kötnek ki, biztos meglepődtek volna, ha tankokkal vagy csőrös Kamazzal állják el az útjukat... (nagyon röhgös szmájli)

Hálás: KÖSZÖNJÜK A RENDŐRSÉG MUNKÁJÁT!!!

Valami faluba érnek be, a moldáv nem lassít, forgalom nincs, csak ők öten és mögöttük a fél századnyi rendő. Bassza meg, persze, de még hátha. Hátha valami csoda folytán lerázza őket, szélnak eresztí ezeket a jajveszékélő lúzereket, aztán szépen visszavezet a feleségéhez és a gyerekeihez. Százharminccal repeszt át a lakott területet jelző tábla vonalán, még bevesz pár enyhe kanyart, utasai valamit ordibálnak a fülébe, de csak Allahot érti ki belőle, majd sorompó állja az útját, és nem kívánja lefejezni magát: a fékbe tapos. A következő jelenetet kívülről látja, nem érzi, ahogy

kiráncigálják az autóból, a nyakára taposva nyomják a földre, fáj mindenütt, a kurva anyjukat mindnek, a migránsoknak, a zsaruknak, az egész kibeszott életének, hát akkor ennyi.

Rendőrségi közlemény, police.hu, szerkesztett változat

2022. január 20., 06:45

Embercsempészs gyanúja miatt indul eljárás a 32 éves moldáv sofőr ellen, aki négy embernek nyújtott segítséget az országhatár illegális átlépésében.

A KR NNyINBEF I. Bűnügyi Osztálya jelzése alapján a megyei rendőrök 2022. január 20-án 4 óra 40 perc körül Pilisborosjenő település egyik jelöletlen mellékútnál állították meg azt az intézkedés elől menekülő, lengyel honosságu személygépkocsit, amelyet egy moldáv férfi vezetett, a járműben rajta kívül 4 afgán állampolgár tartózkodott. Mivel magyarországi tartózkodása jogszerűségét hitelt érdemlően egyikőjük sem tudta igazolni, a megyei rendőrök előállítják őket.

Az illegális migránsokat – meghallgatásukat követően – a hatályos magyar jogszabályok alapján visszakísérik az ideiglenes biztonsági határzárhoz, a moldáv férfi ellen a megyei rendőrfőkapitányság vizsgálati osztálya embercsempészs bűntettének gyanúja miatt indít büntetőeljárást.

Az embercsempészs bűntette alapesetben egy évtől öt évig, minősített esetben akár öttől tizenöt évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

írta: Dózsa Gábor

illusztrációk: Ruskó Sándor

kéne változtatni, ami természetesen csak az illető személyeken múlik. Azt is látom, hogy a moderálás nem mindenkinek tetszik, ami csak újabb indulatokat gerjeszt.” /P.M./

„Szinte minden falut érintő kérdésről értesülök. Gyorsan el tudok intézni, be tudok szerezni dolgokat a közösség segítségével. Összetartó ereje van. A pletyka, mások kibeszélése nem tetszik, és nem is tartom jó dolognak. Ha valakinek gondja van egy másik falubelivel, menjen oda és tisztázza négy szemközt, ha nem sikerül, keresse meg az illetékes szervet. Az ilyen jellegű posztoknak szerintem nem lenne helye a Falufórumon”. /B.O./

„Hatékonyak tartom; fantasztikusan gyorsan áramlik az információ a faluközösségen belül – gyakorlatilag egy óriási digitális pletykapad, amin úgy érzem, a falu lakosainak háromnegyede egyszerre ül... Amikor segítőkészséget, önzetlenséget, összefogást tapasztalok, megerősít, hogy milyen jó itt élni. A hozzászólásokból jellemrajzok sora bontakozik ki, a Falufórum bennünket tükröz. Majd ha mi



illusztráció: pixabay.com

toleránsabbak, kevésbé agresszívak, elfogadóbbak, nyitottabbak leszünk, a fórum is azzá válik. /Sz.É./

„Elég sok az érdektelen poszt, és sokszor a kommentelők stílusa is vállalhatatlan. De más csoportokban is benne vagyok (környékbeli települések), és azokhoz képest elég szofisztikált a pilisborosjenői

kommentelő és posztoló közösség. Az érdektelen posztokkal sincs baj, hiszen ezeket figyelmen kívül hagyja az ember és kész.” /B.Á./

„Jó ötletnek tartom, hogy minden szinten a közösség építése a cél. Örülök, hogy így is tudok tájékozódni a faluban zajló, közösséget érintő programokról, eseményekről. A közösségi események mindig összehozzák a baráti társaságot, az értesülés elsődleges forrása pedig a Falufórum. Moderálásra volna szükség. Egy olyan moderátorra, aki folyamatosan rajta tudja tartani a szemét a megosztásokon, kommenteken. Olyan moderátorra, aki nem fél felvállalni és betartatni azt az értékrendet, amit a Falufórum képviselni szeretne. Sokkal konkrétabb szabályokra van szükség az egymással való kommunikáció elfogadható kereteire vonatkozóan is. Ha egy ügy kapcsán az érintett maga kéri, hogy kerüljön törülésre egy adott poszt, az törtenjen meg. Alságos demokrácia az, ahol a követelő teret kap, a kérő pedig süket füleket sem talál.” /P.Zs./

Élőben is beszólnál?

Az on-line beszélgetések lelki hátteréről

Mitől jelenik meg az a szembeötlő különbség, hogy a faluban járva-elve rendszeresen kedvességet, figyelmességet, segíteni akarást, megosztást, humort, jó beszélgetéseket vihet haza az ember, míg a falufórumok különböző formáit használva, a sok segítő, kíváncsiskodó, informáló bejegyzés mellett igen dühös, lehurrogó, cinikus, megalázó, szánakozó bejegyzéseket olvashatunk akár napi szinten is?

Mi is történik az on-line térben?

A történetek megosztása, mesélése egyenlő az emberiség születésével. Mindig is megosztottuk történeteinket, egyrészt azért, hogy megkönnyebbüljünk, tapasztalatokat cseréljünk, másrészt azért, hogy kapcsolódjunk, egymásra hangolódjunk, felfejtsük mi jár a másik fejében, mi a szándéka. A beszéddel érzelmeket, nézőpontokat osztunk meg. A beszéden keresztül létrehozhatunk akár új valóságokat is, pl. ígérünk valamit, esküszünk valamire, vagy csak elítélünk valamit vagy valakit. Szintén ősrégi, hogy a beszélgetés során legtöbbször mások vagy saját magunk viselkedésével foglalkozunk és azt írjuk

„Ha valakinek hallgatjuk a beszédét, akkor képet alkotunk arról, hogy milyen viselkedésekből, érzelmekből, tapasztalatokból tevődik össze a személyisége.

körbe. Az emberi beszéd a viselkedés sajátos formája és elválaszthatatlan a megszólaló személyiségétől. Ha valakinek hallgatjuk a beszédét, akkor képet alkotunk arról, hogy milyen viselkedésekből, érzelmekből, tapasztalatokból tevődik össze a személyisége.

A Falufórum on-line terében is hasonlóan tudunk mozogni és rá tudunk nézni egyes posztolók bejegyzéseire. Ha elolvassuk ezeket a bejegyzéseket, következtethetünk arra, hogy milyen viselkedés, érzélemlátvány is van maga a szöveg mögött. Ha azt olvassuk, hogy egy falulakó szívesen szétosztaná a megmaradt virágpalántáit, akkor gondolhatunk arra, hogy az illető szeret kertészkedni, épp a minap aktívan tette ezt, sajnalja csak úgy a kukába dobni a palántákat, esetleg a felkínálással kertészeti tanácsokat szeretne megosztani, új ismereteket gyarapítani vagy csak egyszerűen altruista és szereti az embereket, szeret adni.

„A dühre való dühös reakció csak olaj a tűzre

Ha valaki azt az információt osztja meg velünk, hogy aggasztják a gyorsan közlekedő autók a faluban vagy a szabadon kószáló kutyák, róla feltételezhetjük, hogy aktívan közlekedik a falu utcáin, jelen van a falu életében, használja az érzékszerveit, aggódik a falu rossz irányú fejlődésért, esetleg félt valakit a családjából vagy magát, magas erkölcsi normákkal bír, szereti, ha kontroll alatt vannak a dolgok. Ha e bejegyzés apropóján aztán érkezik egy nagyon agresszív, sértő beszólás, akkor érzékelhetjük az illető dühösségét és tapasztaljuk, hogy az ő nyelvezetének a hátterében már nem a kapcsolódás, a rend fenntartása a cél, hanem a hatalom gyakorlása.

Ez a fajta nyelvi indulat mindig az ínségből fa-



írta:
Balázs Nelli
pszichológus
ujtsag@2097.hu

Amióta vannak on-line fórumok, azóta vannak durva, nem oda illő bejegyzések is. Persze az on-line világ hódításával egyre több ember használja ezeket a fórumokat, így eltérő személyiségű emberek csatlakoznak és nyilvánulnak meg az oldalakon. A járványhelyzettel a bezártság, a veszteségek tovább növelték a belső bizonytalanságot és azt is, hogy az off-line teret felváltotta az on-line tér mindenféle formája. Az emberek bent



illusztráció: pixabay.com

kad. Feltételezhetjük, hogy ennek az embernek nincsenek igazi társas kapcsolatai. Az instabil önképét próbálja leplezni a sértő beszéddel és ezáltal legalább néhány pillanatra dominánsabbnak mutatkozni. Tehát a saját stabilitását csak a másik kárára tudja visszaszerezni. Semmi másról nincs szó, mint bizalmi, biztonsági ínségből származó önvédelemről.

Ha valakinek nincs elegendő önismerete, könnyen megtörténhet, hogy másokat okol saját instabilitásáért és kirekesztettségéért, és ezáltal úgy kezd el kommunikálni, hogy büntet, megaláz, fájdalmat, érzelmi károkat okoz a másik emberben.

Új jelenségről van-e szó? Maga a jelenség mennyire mutat felívelést a járványhelyzettel?

vannak a lakásban és a stabilitásuk elvesztését kivetítik a megszólalásukban. Jelentős agresszió van így jelen mind a Falufórum portáljain, mind a világ más fórumain is.

A düh is emberemlékezet óta hozzátartozik az ember személyiségéhez. Nem mindegy, hogy az ember megtanulta-e kezelni saját pusztító hajlamait, szembe tud-e nézni saját irigységével, kapzsiságával, féltelmeivel, a változástól való aggályoskodásával, sőt mások gyűlöletével vagy pedig nem.

Vannak emberek, akik érzelmileg kompetensebbek és jobban képesek megérteni másokat, át tudják érezni a másik érzelmi állapotát és saját érzelmeiket is meg tudják fogalmazni. Vannak az

érzelmileg inkompetens személyek, akik nem törődnek mások érzelmeivel, hanem az on-line fórumot a düh kiadására, saját maguk stabilizálására használják.

A fentiek olvasatában feltehető a kérdés: mit kezdjünk ezekkel a hozzászólókkal? Hogyan védjük meg magunkat, saját integritásunkat?

Fontos tudni, hogy a dühre való dühös reakció csak olaj a tűzre. A dühös megszólaló életében végre történik valami, hatalmasnak érzi magát, főleg azért, hogy a másik ember reagált (akár kedveset is). Fontos szétválasztani, kiből is ered a düh? Egyszerűen az agresszív, mocskos nyelvezetet figyelmen kívül kell hagyni! Le kell magunkról választani! Tudni kell, hogy ez nem rólunk szól, nem is nekünk szól!

A cél mindenképpen az együttműködés, rugalmas gondolkodás, kulturált nyelvezet használata, mert azon kívül, hogy hatékonyá teszi a falu élhetőségét, még növeli az egyéni biztonságérzetet is, és eljuttat bennünket az életörömhöz.

Külön említést érdemelnek azok a posztok, melyek a jó példákat jelenítik meg, javaslatokkal szolgálnak egy adott problémára, figyelembe veszik mások érzéseit, tudatában vannak a sajátjuknak. Fontos együtt gondolkodni és megoldásokat keresni.

Végzőként álljon itt néhány vezérfonal, azzal kapcsolatban, hogyan lehetne a legegyszerűsebben, leghasznosabban használni a falu fórumait.

- Tisztázzuk magunkban, mire való számunkra a fórum és annak megfelelően hitelesen legyünk jelen!
- Fontos a problémákról beszélni, törekedni a fejlődésre, de nem mindegy, hogy melyik problémát milyen fórumra és milyen módon tárom a falutársaim elé (valamit hivatalosan érdemes benyújtani, felvetni, valamit érdemes élőben megbeszélni...)
- Fektessünk hangsúlyt a jó, előre vivő példákra. Olyat is lehet posztolni, hogy valaki éppen segít valakinek, megtanult valami újat és azt elérhetővé teszi másoknak is.



- Minden problémánál a megoldások keresése, az önerősítés, a kreatív gondolkodás, a rugalmasság nagyon hasznos, ezekre gondoljunk.
- Legyünk tisztában, hogy a bántó nyelvi megnyilvánulás milyen célt szolgál, milyen önképet takar a háttérben.
- Keresünk a falunkban példákat arra, ami jól működik, ami tetszik nekünk és osszuk meg ezt másokkal is!
- Képzeld el, ha élőben, szemtől szemben mondanánk ezt el ugyanígy, vajon hogyan éreznék magunkat, megtennék-e, lenne-e hatása, értelme? Játsszuk el minél többször ezzel a gondolattal!

Válaszolva a cikk elején feltett kérdésre: az on-line tér biztonságosabb talaj a rosszra, kevesebb felelősséggel, szégyenérzettel jár, és olyanok is használják, akik a mindennapi élő szituációkban magabiztosságuk hiányában nem mernek véleményt nyilvánítani vagy nem tanultak meg konstruktív módon nyilatkozni.

Álljon itt gondolatébresztőnek egy arab mese:

Egy csepp méz

(Boldizsár Ildikó: Életválságok meséi)

Egyszer egy vadász vadászott a pusztaságban, s egy napon betévedt egy hegyi barlangba. Talált benne egy üreget, mely tele volt pálmamézzel. Összekotort valamennyit egy tömlőbe, mely éppen nála volt, vállára vette, és bement vele a városba. Vele ment a vadászkutya is, ki igen kedves volt a szívének. Megállt a férfi egy olajárus boltjánál, felkínálta neki a mézet, s az meg is akarta venni. A vadász kinyitotta a tömlőt, elővette a mézet, hogy a kereskedő megnézhesse, de

lecsöppentett belőle egy cseppet. A legyek rögtön rágyűltek, azokra meg lecsapott egy madár. Az olajárusnak volt egy macskája, az lecsapott a madárra. Meglátta ezt a vadász kutya, lecsapott a macskára és megölte. Volt az olajárusnak egy faluja, s a vadásznak egy másik faluja; a két falu népe ezt meghallván, fegyvert ragadott, dühödten egymásnak esett, összecsapott a két csatasor, suhogtak a kardok, mígnem meghalt közülük tengernyi nép, hogy mennyi, nem tudja senki sem.

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

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

NAPFÖRGŐ

Berkiné Fehér Éva

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

Egészségmergőző kezelések,
mágnesterápia, fiziko- és lézerterápia,
gerinc- és manuálterápia, rehabilitáció,
tanácsadás, Bach virágterápia,
trigger-, tenderpont- és fasciaterápia,
tartásjavítás, kismama jóga,
baba-mama jóga, csoportos órák
gyerekek és felnőttek számára,
craniosacralis lazítások
és online szolgáltatások

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

Önmagunkért tanulunk

Felvételi diákszemmel

A felvételi vizsga elkerülhetetlen dolog az életben, sajnos minden továbbtanulónak túl kell esnie ezen a folyamaton. Ezt a cikket azért írtuk nektek, hogy ne érezzétek magatokat egyedül. Hoztunk két saját beszámolót és interjút, hogy bepillantathassatok abba, mások hogyan élték meg ezt az időszakot.

Ha egy szóval kellene jellemezni a felvételit, talán ezt használnám: változás. Rengeteget készültem a felvételire, eljártam előkészítőre, otthon oldottam meg feladatsorokat, és éjszakába nyúlóan tanultam. Nagyon nehéz volt összeegyeztetni az edzést a tanulással. Teljesen új volt, hogy néha ki kellett hagynom edzéseket a tanulás miatt, hisz ez eddig nem fordult elő, mivel a tánc az egyik legfontosabb dolog az életemben. Amikor vége lett, és felvettek, akkor tudatosult bennem, hogy a nyolc évnek vége, és egy teljesen új élet kezdődik tele lehetőségekkel. Így, egy évvel később visszagondolva, elképesztő, hogy fél éven keresztül készültünk rá, és egy nap alatt letudtuk az egészet. Habár csak pár hónapról volt szó, teljesen más életem volt akkor. Sokáig maradtam fenn, kevesebb szabadidőm volt, hanyagolnom kellett olyan dolgokat, amiket nagyon szeretek. De mindez abszolút megérte!

Az idei felvételi időszakról, illetve annak megéléséről Tóth-Horpácsi Lilivel beszélgettem, aki a II. kerületi Csík Ferenc Gimnáziumot választotta a továbbtanuláshoz.

ZSR: Iskola, versenysport és felvételi. Hogyan fért mindez bele a napjaidba?



Tóth-Horpácsi Lili



Halmai Olivér

THL: Nagyon be kellett osztanom az időmet, mivel heti nyolcszor járok edzésre. A hétvégi versenyek még jobban megnehezítették a dolgomat. Szabadidőm sajnos szinte semmilyen mértékben nem volt. Emiatt a barátaimmal is nagyon ritkán tud-

záson vettem részt online. Minde mellett gyakorlásként rengeteg feladatsort írtam meg otthon is.

ZSR: Hogyan élted meg ezt az időszakot?

Nagyon fárasztó és zsúfolt volt ez a fél év. Kevesebbet tudtam pihenni



Ott álltam megkönnyebbülve, mégis kicsit szorongva és azt kérdeztem magamtól: oké, de most mi lesz?!

tam találkozni. Az életem nagyjából csak ebből állt: tanulás, vívás. Este hét után nagyon nehezen vettem rá magam a tanulásra, így rengetegszer fordult elő, hogy késő estig fennmaradtam. A hétvégéim is a felvételiről vagy a versenyről szóltak.

ZSR: Mi alapján választottad ki, hol tanulsz tovább?

THL: Mivel nagyon fontos számomra a vívás és a tanulás is, és egyiket sem szeretném elhanyagolni, ezért egy olyan iskolát szerettem volna megcélozni, ahol ez a két dolog nem megy egymás rovására. Így esett a választásom a Csík Ferenc Gimnázium sporttagozatára.

ZSR: Milyen támogatást kaptál a tanulásban?

A felvételire való felkészülésemet segítették az iskolai előkészítő órák, illetve hétvégente hasonló foglalko-

és a barátaimmal együtt lenni, talán ez viselt meg a leginkább. Összességében nagyon örülök, hogy túl vagyok rajta.

(Petra)

Számomra az érettségi és a felvételi nagyon nem a megszokott módon történt a COVID-helyzet miatt. Egy éve csak online oktatásban volt részem, és így kellett nekimenni ennek a próbatételnek, ami nem volt könnyű. Nekem az volt nagyon furcsa, mikor túljutottam rajta. Ott álltam megkönnyebbülve, mégis kicsit szorongva, és azt kérdeztem magamtól: oké, de most mi lesz?!

Tulajdonképpen már első osztályos korom óta tudtam, hogy egyszer el fog jönni az érettségi. Mindig egy apró stressz, de mégis egy biztos pont volt az életemben, hiszen ez az igazi felnőtt élet előtti végső

■ készítette: Szabó Petra és Mogyoróssy Lili

próbatételt.

Talán azt tudnám mondani a most érettségizőknek, hogy élvezzék még ki ezt az időszakot, és próbáljanak szorongás és stressz helyett arra gondolni, milyen jó érzés lesz túllenni rajta!

Halmai Olivér idén fejezi be tanulmányait az Óbudai Waldorf Gimnáziumban, vele beszélgettem arról, hogy ő miként élte meg ezt az időszakot.

ZSR: Mennyi időt vesz el átlagosan idén az életeredből a tanulás, a jövő tervezése?

HO: Alapból olyan ember vagyok, aki szeret új dolgokat megismerni és tanulni a világról, ezért tulajdonképpen folyamatosan hajtok, és így minden időmet erre szánom idén, ez a fő téma idén a fejemben. Elkezdtem sokkal jobban beosztani az időmet, odafigyelek, mivel mennyi időt töltök, hogy megérje a befektetett energia. Igyekszem összekötni a kellemeset a hasznossal.

ZSR: Erre tudsz példát mondani?

HO: Elkezdtem naplót vezetni, ez egy kellemes időtöltés, és emellett fejleszti az esszéíró képességemet is, megfigyelem a saját mondataim hibáit, kijavítom, és így folyamatosan fejlődöm.

ZSR: Járt-e lemondásokkal az érettségire való készülés, ha igen, mivel?

HO: Igen. Idén szerettem volna újra párkapcsolatot, hogy legyen egy társam magam mellé. Sajnos a kapcsolatok első időszaka még nem erről szól, hanem egymás feltérképezéséről, ami nagyon szép, de sok időt elvesz, és ez most nem fér bele.

ZSR: Mi az, amit szeretsz az érettségiben?

HO: Nagyon sok új hatás ér. Új tapasztalatokkal találkozok az ember, és sokan nem veszik észre, de meg is erősödünk ebben a folyamatban, például idegileg. Elkezdtem jobban odafigyelni, hogy mi van körülöttem, hogy mi történik a világban.

Szerintem ez az az év, amiből az életben talán a legtöbbet lehet kihozni, ha az ember tényleg belemerül ebbe a folyamatba. Sokat gondolkodtam azon, hogy jól van-e ez a rendszer összerakva, mert végül is nem az eredménynek kéne számítania, hanem az odavezető útnak. Például Finnországban már létezik Waldorf-érettségi, amikor egy úgynevezett mentor, aki végig melletted áll, mérlegeli, hogy megfelelően végimentél-e az életedhez szükséges folyamatokon, és ha igen, akkor nem kell végső vizsgát tenned.

Ettől függetlenül teljesen megértem a magyar rendszert is. Szükség van arra, hogy az elsajátí-

tott tudásunk kéznél legyen, ez nagyon hasznos lehet az életben, ezért érdemes jól megtanulni a dolgokat.

ZSR: Mit tanácsolsz a hasonló helyzetben lévő kortársaidnak?

Én három dolgot tanácsolnék mindenképpen:

1. Ez nem az utolsó megálló, ha nem lesz tökéletes az érettségi, nem buktok el az életben. Folyton változunk, és bármikor tehetünk a változásért, nem az érettségitől függ az egész élet.

2. Egy csomó ismerősömnön azt látom, hogy jegekért vagy elismerésért tanulnak. Szerintem ez a tanulásélményt elrontja. Szerintem akkor lesz

ez a folyamat a legjobb, ha ezeket a dolgokat félre tudjuk tenni, és önmagunkért tanulunk. Nem azért, hogy jobb állásunk legyen később, hanem hogy jobb és intelligensebb emberek legyünk. Például a történelem kapcsán tanulhatunk a múlt hibáiból.

3. Próbáljátok megszeretni azt, amit megtanultatok. Akkor könnyebb lesz. (Lili)

Reméljük, hogy a felvételi és érettségi előtt állók kicsit közelebb kerültek ehhez a témához, akik pedig már átestek rajta, azoknak jó kis nosztalgia volt.

Borosjenői idegenlégiós a jégkorong hazájában

Hogyan boldogul egyedül egy gimnazista fiú Svédországban?

Hrabák Mikes nyolcévesen kezdett el jégkorongozni, először kapus volt, tízéves korától csatár. Úgy gondolja, hogy későn kezdte el a sportágat, mégis tizenöt évesen már a korosztályos válogatottban játszott, akkor került az Újpesthez. Most, tizenkilenc évesen pedig egy svédországi kisváros klubjának játékosa, és nagy esélye van rá, hogy jövőre bekerüljön valamelyik nyugat-európai ország felnőtt csapatába.

Dél előtt jeges edzés, aztán szárazedzés, délután készülés az érettségire, majd kétórás esti edzés. Nagyjából így telik egy napja Mikesnek Osbyban, egy Malmö-közi városkában. Családi hagyomány náluk a hoki, nagypapája volt az első nemzetközi hokibíró Magyarországon, és

egy magyar srác hívta. A svédek marasztalták, így a szezont ott kezdte. Két hónapig játszott a fővárosban, de odébbállt, mert nem jött be az ottani csapat. „Nagyon arrogánsak voltak az emberek, és nagyképeűek, egyáltalán nem segítőkészek” – meséli. A magyar barátjával találtak rá Osby klubjára, ahol viszont örömmel fogadták a magyar légiósokat.

Szeptember óta kint él, néha hazaugrik Magyarországra, egy nap alatt megír néhány dolgozatot a Csík Ferenc Sport Gimnáziumban, ahol az érettségire készül. Azt mondja, ez ott megszokott. Van olyan úszó, teniszező osztálytársa, akit évek óta nem látott.

Mikesnek határozott tervei vannak. Tudja, hogy harmincéves koráig tud hokizni, ezért polgári foglalkozásra is szüksége van. Édesanyjától, Rósa Mártától örökölte a művészi vénát, őt is érdekli a grafika, az animáció. Formatervezést szívesen tanulna a MOME-n, vagy egy olyan európai városban, ahol egy jó hokiklubban játszik majd. Örömmel menne Németországba, Svájcba, Ausztriába is, de ezt egy játékmenedzserre bízta majd.

Mikes Svédországban próbálta ki először a szülőktől távoli, önálló életet. „Most már tudom, milyen mosószer vegyek, eddig azzal mostam, amit anya odatett” – mondja. Rákényszerült az angol nyelv használatára, hiszen nemzetközi környezetben él, a svédeken kívül van a csapatban észt, orosz, német játékos is. Házat pedig két izraeli sráccal együtt bérelnék. Belerázódott, hogy mindent egyedül kell intéznie, és azt is megszokta, hogy a bringáját nem kell feltétlenül lelakoltatnia, akkor is megtárolja. Vagy ha a konditeremben elhagyja valamelyik cuccát, az másnap is ott lesz érintetlenül. Osbyt Pilisborosjenőhöz hasonlítja, ugyanolyan kedvesek vele,



Írta:
Demény Rózsa
ujtag@2097.hu

mint itthon. Honvágya akkor van, amikor a járvány miatt elmarad egy-egy meccs. Ilyenkor van egy-egy szabad hétvége, amire évek óta nem volt példa itthon sem. A svéd lányok szőkék, kék szeműek, és ennyi, mert a szívében egy magyar lány foglal el előkelő helyet. Februárban eldől, meddig marad kint, az biztos, hogy májusban a magyar érettségit már itthon írja.



édesapja is hokis volt. Amikor Mikes nyolcévesen jégre került, rögtön érezte, hogy otthon van, ez az ő terepe.

Külföldi kalandja nyáron indult, amikor Finnországban próbálkozott egy klubnál, hiszen egy jó hokis álma, hogy Skandináviában játszon, ahol ez nemzeti sport. A pilisborosjenői zenekarukban felvetette, van-e valakinek kedve elkísérni a finnországi próbajátékra. Az énekesüknek, Varga Boginak volt, így ketten indultak el a nagy kalandra, ami hosszabb lett, mint ahogy tervezték, és váratlan fordulatot vett. A finn kaland nem jött be, de hazafelé beugrottak Stockholmba egy próbajátékra, ahová



„Mindig addig nyújtóztam, amíg a takaróm ért”

Stampf Ferenc, a falu krónikása

A Fő út és a Híd utca sarkán áll Stampf Feri bácsi és felesége, Erzsébet néni háza. Már messziről látszik a rendezett kert és udvar, a festmény a teraszon. Három generáció lakja, fia, menyé és unokája is itt él. Segítik egymást, amikor érkezünk, akkor is éppen fia segít hátravinni egy zsákot a műhelybe. Szinte nincs olyan, hogy ne látnám Feri bácsit szorgoskodni a háza körül. Mindig tevékenykedik, mindig talál magának munkát. Mindenkinek köszön, mindenkihez van egy-két jó szava. A kert csodaszép, ámulva nézem, amikor kibújnak az ültetvény zöld növénykéi, micsoda vonalzóval mért sorokban nőnek! A Legszebb Konyhakertek országos program helyi versenyén 2021-ben különdíjas lett. A kiskert megtermeli az éves zöldségfogyasztást, a tyúkok tojnak, a műhelyben pedig el lehet tölteni a fennmaradó időt.



írta:
Máté Krisztina
ujzag@2097.hu

ilyen ruhában járok, ezért kértem ilyen témájú festményt a teraszra, nem azért, mert vadászom” – mondja, miközben belépünk az előszobába. A falakon csupa emlék, egy heidelbergi látkép, egy régi csoportkép, rajta a dátum 1923. január 28., a Budai úti, patakparti ház kertjében, amelyben nem sokkal a beszélgetésünk előtt bekövetkezett haláláig édestestvére, Stampf Ede lakott. A saját szobájába vezet, és csak mesél és mesél, de mi mindenre kíváncsiak vagyunk, amit el szeretne mondani. A szeptemberi lapszámunkban szereplő, A falu legértékesebb pincéje című írásunkhoz is ő szolgált információval. Nagyon figyelünk, hogy követni tudjuk, neki minden világos, nekünk néha összefolyik múlt és jelen, cikázunk az időben, mindent szeretne elmesélni. Érdemes meghallgatni, hiszen ő még sok mindenre emlékszik. Stampfék a falu egyik alapító családja, Mária Terézia korában érkeztek Stuttgart környékéről a faluba. Minden falon családtörténet, egy régi borosjenői képre mutat, ilyen földeket kaptak, megművelték, és ez lett Borosjenő, Einwanderung der Donauschwaben in Pilisborosjenő – áll a kép alá írva. Azóta itt él a Stampf család, egy unokaöccse és a



Stampf Feri bácsi

szabad eladni, az magáért beszél. Emlékszem, amikor építették 1942-ben. Előtte ott volt a tejcsernok, onnan hordtuk ceglédi kannában a tejet.” Közben egy másik képet mutat, a Budai úti ház a fenti kertből fotózva, rajta édesapja, nagybátyja, aki szintén Ferenc. Egy másik képen Feri bácsi a nagybácsi ölében kisbabaként. Szemben Ede bácsi háza. Amikor részvétünket fejezzük ki, elgondolkozva mondja, „Ede nem akart megnősülni, magányosan élt, olyan magának való volt. Erzsébet (Feri bácsi felesége) mindig úgy főzött, hogy neki is vittünk. Most fel



Feri bácsi Budai úti szülői háza 1942-ben (a ház egyik része ma is áll, a Budai út 64. szám alatt)

A falakon megelevenedik a történelem

Feri bácsi beinvítál minket a házba, elhaladunk a vadászfestmény előtt a teraszon. „Én amolyan vadász színű ember vagyok, mindig



Pilisborosjenő 1923. január 28.

„Két ilyen kocsi volt a környéken, József főhercegnek meg nekünk

nagybátyja (édesanyja öccse) került Németországba. Édestestvére Stampf Ede, féltestvére Stampf József a Budai úton lakik, a 64-es szám alatti ház a 19. század vége óta a család tulajdonában van. Unokatestvére, Stampf István a buszfordulónál lakott, a másik unokabátya, Stampf Nándor pedig a híddal szemben lévő szép gangos házban, pár éve hunyt el. „Minden nap lementem hozzá, ott a sarkon beszélgettünk. Amikor 79 éves volt, azt mondja nekem, te Feri, én nem érem meg a nyolcvanát. Mikor meghalt, mondtam a lányának, azt a házat nem



Feri bácsi néhány hónaposan nagybátyja, Stampf Ferenc ölében



Stampf József és Stampf Ede 2019-ben

Ede bácsitól búcsúzunk

Stampf Ede életének nyolcvanadik évében néhány nappal ezelőtt hagyott itt minket.

Ede bácsi 1942.05.17-én született. Esztergályos volt, egész életében egy helyen dolgozott, a Mechanikai Mérőműszerek Gyárában a Szépvölgyi úton. Sokáig nem is akart nyugdíjba menni, majd miután nyugdíjazták, még sokáig bejárt a portással beszélgetni.

Nagyon szerették ott. A meős szavajárása az volt: „Ki csinálta, az Ede? Akkor viheted!”

Ha valamiből ezer darabot kellett csinálni, akkor Edére bízta. Más még tíz egyformát sem tudott csinálni.

Soha nem járt orvosnál. Ha beteg lett, bátyjának szólt, „te, nekem most otthon kéne ma-

radnom egy hétre, szólj az orvosnak” és az kiíratta. Mindenkiel jóban volt, de nem voltak szorosabb barátságai, viszont könnyen szóba elegedett bárkivel öccse, Stampf Józsi bácsi társaságában délutánként a Budai úti kerítést támasztva.

Nem nézett tévét, de rádiót hallgatott és olvasott, szerszám- és gépjármű-katalógusokat nézegetett.

„A traktort mindig övele rántattam be, mert énnekem visszavert. Idejött, berántotta, aztán ment. De hát most már nem jön senki, aki elindítsa nekem” – meséli bátyja.

Isten nyugosztalja, Ede bácsi!

kv

sem megyek addig, míg nem lesz eltemetve, ott is minden magáért beszél, minden még az eredeti, mindennek története van; 200 éves a ház, a Mátyás-templom kántorának, Kling Alajosnak az üdülője volt. Minden vasárnap csézával járt ki (bricska, lovaskocsi – szerk.). Tőle vette meg apám nagybátyja. Neki volt egy sárga Eszterházy kocsija, az oroszok vitték el a háború után. Anyám mesélte, hogy két ilyen kocsi volt a környéken, József főhercegnek meg nekünk.”

” Ezért az eredeti képért egy Ford Fiestát ajánlottak nekem

Egy képet mutat 1896-ból, vendégek ülnek a kocsi kertjében, büszkén kihúzzák magukat, a Budai út 64-es szám alatti ház akkoriban még gyönyörű portája látható. A házat Stampf Ferenc vette József főhercegtől a 19. század végén. „Jómódú család volt, övé volt a kocsi meg a fél falu. József főherceg a jó barátja volt. Mindent meg tudott venni, neki volt először cséplőgépe, Weiss Manfrédtól vette, persze a kitelepítés után elvitték. De a daráló még ott van a házban, azt majd múzeumba adom. Anyám mindig azt

mondta, te ne adjál el semmit – mutat a falóról, – ez kilenc napig pontosan jár, a keresztmama vette a paptól, mert neki túl nagy volt. Én meg őrzöm. Egyszer egy héten felhúszom. Nem adtam el semmit, mindig addig nyújtózkodtam, amíg a takaróm ért. Nem adom én el a házat sem, majd múzeum lesz benne.” Büszkén mondja mindezt, édesanyjáról is így mesél, polgárit végzett, a ferencesekhez járt be a Ferenciek terére, ez akkoriban nagy szó volt. Feri bácsi is elkezdte Nyergesújfalun a szaléziaknál a gimnáziumot, de nem tudta befejezni, mert azt is államosították. Édesanyját mutatja a képen, amelyen a Sankt Josef Leichenverein/Szent József Temetkezési Egyesület 25-dik jubileumára készült tablókép látható. „Ezért az eredeti képért egy Ford Fiestát ajánlott nekem az egyik ember rokona, aki rajta van a képen.



Szüret 1942-ben, Feri bácsi a kép bal szélén

De nem adtam oda, édesanyám volt a Fahrenmutter, zászlóánya, itt még lánykorában látható. Tőlünk is sok mindent elvettek, de én feltornáztam magam újra. Én emlékszem arra, amikor 7 éves voltam, és ahol most az óvoda van, állt a kitelepítő bizottság, az elnök tartotta a lajstromot, nála voltak a kulcsok, és osztotta szét az üres házakat. Az én családom itt maradt, mert apám magyar katona volt, magyar nemzetiségűnek vallotta magát, ragaszkodott a magyar anyanyelvéhez.”

Feri bácsi a kitelepítés után tanult meg magyarul, felnőtt korától minden nyáron kijárt Németországba dolgozni, „otthon éreztem magam ott, mert ugyanúgy beszéltem, mint ők. Akkor mi még hozzájuk képest szegények voltunk, kőművesként dolgoztam kint.” Az államosítás előtt a család tulajdonában volt a Budai úti házban egy hentesüzlet, és mellette a falu egyik kocsmája. Akkoriban összesen négy volt: a buszfordulóban Stampf Károly kocsmája, a Reitter pince és a Szimeth család vendéglője a Budai úton, a mai Százéves kocsi.



Katonaként Lajozsmizsén 1957-ben (Feri bácsi a felső sorban jobb oldalon)

„Jóképző fiú voltam, anyám nem is engedett ki!”

A háború előtt az egész falu ismerte egymást, együtt éltek, együtt dolgoztak, együtt ünnepeltek. A legszebb ünnep a búcsú volt, június 18-án. „Nagyon szerettem azt a napot, akkor még a legszegényebb ember is malacot evett, aki szinte egész évben nehezen jutott hozzá. Mindenki készült, mindenki meszelt, minden egyes évben.” Feri bácsi családját a háború is és a kitelepítés is mélyen érintette. Édesanyja úgy értesült, hogy édesapja elesett a háborúban, így második férje Maurer Mihály lett. Tőle a budapesti, Kertész utcai szállodáját vették el, 48 órán belül ki kellett pakolni a bútorokat, amelyek részben még Ede bácsi házában a padlásán vannak. Elment hát dolgozni olyan helyekre, ahol nem ismerte senki, jobbnak látta, ha nem tudnak sváb származásáról, szállodatulajdonos múltjáról. Várpalotán volt élelmezési vezető, ő is feltornázta magát a szorgalmával. Feri bácsi édesapja azonban visszajött a háborúból, a szülők elváltak, a vagyont elosztották, az akkor még U-alakú, Budai utcai ház egyik felét az édesanyja, a másikat az édesapa kapta. „Nekem csodálatos gyerekkorom volt, ebből mi nemigen érzékelünk semmit, itt volt nekünk a falu biz-

tonsága. Árkokban játszottunk, gátat építettünk, a patak vize olyan tiszta volt, hogy inni lehetett volna belőle. Arra emlékszem, hogy az ötvenes években az elköszönt földeken a traktorok felszántották a vízelvezető árkokat is, nem értettek hozzá, és olyan özönvizek voltak, bejött a víz a kertekbe. De csak csodálkozni lehetett, nem lehetett jelteni senkinek.”

Fiatalkori képen katonaként igazán jóképű volt Feri bácsi, mondom is neki, nem szerénykedik, „jóképű voltam, anyám legszívesebben nem

” Nekem az első a kerti munka, az élet

is engedett volna el engem. De 21 évesen megházasodtam – mutatja az esküvői képet. – Szép életünk volt, minden hétvégén felmentünk a Stromfeld Aurél menedékházba, 27 szoba volt, finomakat főztek, lovaskocsival vitték fel a szódát, az ennivalót, fantasztikus volt a kilátás.” Egy régi, 1936-os festményen a hálószoba falán látszik a falu kis fehér házacskaival, szinte minden ház fehér volt, a lábukat pedig korommal festették szürkére. Szemezgetünk még egy kicsit a fekete-fehér fotók között. Egy kitelepítés előtti utolsó képet mutat, csak ketten maradtak itt, sokan állnak a képen több családból. Egy másik, Németországból hazaküldött fotón a pilisborosjenői buszforduló, rajta születésnapjok jókívánságok a bácsikájától. Ökrös szekérrel érkezik egy másik képen a kitelepített család németországi házukhoz, aztán egy szüreti kép 1942-ből, Feri bácsi kisfiúként mosolyog a csapatban.



Feri bácsi és öccse, Ede 11 hónapos korában

„Ezeket mind a Tangón vettem”

Legszívesebben az összes képet megmutatná, mindegyikhez van története, de a gyűjteményeit mutatja, „ezeket mind a Tangón (az Ecserin) vettem az évek során, sokat jártam oda.” A török szép rendben sorakoznak a falakon, a zsebórák egy dobozban. A konyhában a falon egy régi gyökérpumpa aranyozott színben, szépen felújítva, rajta a név: „Klupp József 1900”, és egy borlefejtő csap. Mutatja a vadászöltönyét is, mintha új lenne, de legalább harminc éve vette. „Ezt Németországban vettem, azt a másikat meg kaptam a bácsikámtól, ő is mindig ilyen vadász stílusban öltözött. Amikor kint voltam, szerettem én is így öltözni, hogy úgy nézzen ki, mint aki odavalósi.” Több zakó sorakozik a szekrényben, példás rendben, mint a növények a kertjében, „a miniszteriumban dolgoztam

karbantartóként, ott szépen kellett megjelenni mindennap.” Sok mindenről beszélhetnénk még, mesélne ő is. Még rátérünk a kerti munkára, alig várja, hogy végre ültethessen, dolgozhasson a kertben. Minden nap kapál, „nekem az az első, a kerti munka, az élet. Oda ültetem a paradicsomot, uborkát, petrezselymet a kerítés mellé, ha kér valaki, csak szól és adok.” Mikor elindulunk, még Ede bácsira terelődik a szó, most igazán elrészegyenül, könnyes szemmel mondja csendesen, „egyedül volt, magának való volt – hiányzik.”

Nagy felelősség a miénk, itt élőké, akiket érdekel a helytörténet. Nem engedhetjük elveszni ezeket az értékeket. A falu sokszínűségét a sok évtizede itt élő magyar idetelepültek kincseit és a háború előtt több száz év alatt felépített sváb-német örökséget. Stampf Ede bácsi háza csodálatos múzeum lenne ott a patakparton. Mesélhetne minden nap, ahogy most Feri bácsi mesélt. Unokák, kérdezzétek nagyszüleiteket! Még akkor is, ha sok ellentmondás is van a történetekben, az igazság valahol ott rejlik a részletekben.



Feri bácsi a kertjében 2021. nyarán

Tekergő

A Faluházban található Eszterlanc Baba-Mama Klub helyisége a pandémia kezdete óta kihasználatlanul állt, mígnem két anyuka, Rózsavölgyi Barbara bölcsődei gondozó és művelődésszervező, valamint Dános-Krajczár Orsolya erdőpedagógus és természetvédelmi mérnök meg nem találta a Művelődési Ház vezetőjét azzal az ötlettel, hogy Tekergő néven hétköznapi délelőttöként gyermekfoglalkozásokat tartana. A baba-mama klub



már a pandémia idején költözött át mostani helyére, a Faluház első emeletére, így a helyiséget még nem sikerült otthonossá tenni és berendezni. Barbara és Orsolya heteken át tartó, aprólékos munkájának köszönhetően azonban a bútorok a helyükre kerültek, a játékokat kiválogatták és fertőtlenítették, a szoba tiszta és rendezett lett, így idén januártól kezdődően keddtől péntekig szeretettel várják a gyerekeket szüleikkel együtt, illetve a beszoktatást követően szülők nélkül is.

A foglalkozások másfél és négyéves kor közötti gyerekeknek szólnak. A Tekergő biztonságos fészkeiben szabadon próbálhatnak szárnyaikat, személyes figyelmet kapnak, miközben természetes játékokkal játszhatnak. Azon szülők számára jelenthet segítséget a Tekergő, akik a bölcsi nyitásaig nem szeretnék távolabbra vinni gyermeküket, vagy nem szeretnék olyan hosszan elválni a gyermeküktől, mint a bölcsődében, de szükségük van heti pár óra szabadidőre. További részletek a www.facebook.com/Tekergo címen vagy a +36 70 419 2831-es telefonszámon.

A hétfői napot továbbra is fenntartottuk az Eszterlanc Baba-Mama Klub számára, amelyet nagyon szeretnénk újraindítani. Ehhez keressük azt a lelkes anyukát vagy anyukákat, akik tovább vinnék a korábban megkezdett hagyományt és „újraélesztenék” a rendszeres heti találkozót. Ha szívesen tennél a közösség érdekében, keress meg: viszkocsil.veronika@2097.hu.

INGATLANT VENNE, ELADNA? SEGÍTEK!

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



Révész Ildikó
+36 70 777 6339

revesz.ildiko@spektrumingatlaniroda.hu

www.spektrumingatlaniroda.hu
[f spektrumingatlaniroda](https://www.facebook.com/spektrumingatlaniroda)

„Sosem voltam még olyan nyugodt, mint most!”

Sziklai Mártit jógaórán ismertem meg itt a faluban. Együtt koptattuk a matracainkat Tolnai Leánál. Amikor az interjúsorozatom következő kitartó „sportolóján” gondolkodtam, valahogy azonnal ő ugrott be. A beszélgetésünk során kiszámoltuk, hogy körülbelül öt éve jógázik. Mert „az edzés, az edzés, nincs kibúvó” – mondja.



■ készítette:
Viszkocsil
Veronika
viszkocsil.veronika@
2097.hu

Mártiék harminc éve élnek Pilisborosjenőn. Budapestről költöztek ide, az 1979 óta működő családi vállalkozásuk mind a mai napig ott üzemel. Könyvkötéssel foglalkoznak, ahová Márti most is minden nap bejár dolgozni. Hat unokája, a ház és a kert is ad neki „munkát” bőven. Igyekszem nagyon udvarias lenni, de muszáj megkérdeznem, hogy hány éves. „67 – mondja minden köntőrfalazás nélkül és büszke rá, mint minden másra, amit az életben elért, büszke a gyerekeire, az unokáira is. – Szeretem a koromat, sosem voltam még olyan nyugodt, mint most!”

Amikor valaki ennyi idősen így tele van energiával, adja magát az első kérdés:

ZSR: A sport már gyerekkorodban is jelen volt az életedben?

SZM: Igen, tíz évig szertornáztam. A férjemet is így ismertem meg. Aztán jöttek a gyerekek, egy lány és egy fiú, akkor a sport egy kicsit háttérbe szorult. Ezután úszni kezdtem. Minden évben anynyi hosszú úsztam le, ahány éves voltam. Ezt 62 éves koromig csináltam, de nem tudtam eléggé elfáradni benne. Akkoriban indult a zumba a faluban, így elmentem oda, ez lett tulajdonképpen a kardioedzésem. Ezzel párhuzamosan pedig elkezdtem Leánál jógázni, ami segített megtanulnom lenyugodni.

ZSR: Nehéz volt elkezdeni a jógát?

SZM: Nem, igazából nem. Ami nehézséget okozott, az a lelassulás, például, hogy a relaxáció után ne pattanjak fel azonnal. Óra elején cikázni a gondolataim, de miközben hallgatom Leát, ahogy folyamatosan mondja az instrukciókat, egy idő után már csak arra figyelek, hogyan tartom a lábamat, a kezemet, a fejemet. Ezért otthon nem is nagyon jógázom, mert nekem szükségem van Lea jelenlétére, nyugalmára, kisugárzására, arra a harmóniára, kiegyensúlyozottságra, ami belőle árad. Ja, és persze a tornász múltamból fakadóan folyamatosan spiccelt a lábfejem, ezt a szokást le kellett vetköznöm.



ZSR: Mi ragadott meg a jógában?

SZM: Első perctől kezdve szerelem volt. Nagyon megtetszett, hogy egy-egy kitartott pózban mennyire igénybe van véve az izomzat, hogy úgy tudom vele edzeni a testemet, hogy nem kell hozzá ugrálnom. Egy fatartásban például az ujjam hegyéig minden porcikám meg van feszítve. Kívülről úgy tűnik, mintha nem csinálnék semmit, mégis dolgoznak az izmaim. Ez egy játék számomra a testemmel.

ZSR: Az előbb kiszámoltuk, hogy körülbelül öt éve jógázol már. Hogyan tudod ezt ilyen kitartóan, hétről hétre megtenni?

SZM: Kötelességtudó és maximalista ember vagyok, ezért nem keresek kibúvókat, nem fordul elő olyan, hogy nem megyek, mert épp nincs hozzá kedvem. Az edzés, az edzés! A másik motivációm,

hogy szeretem a rendszerességet, a napi rutint az életemben. Szeretem, hogy minden nap felkelek reggel 6-kor, elmegyek dolgozni, délután hazajövök, elintézem a háztartásban, amit el kell, és dolgom végeztével megyek jógára vagy zumbára. Már hozzátartozik a menetrendemhez.

ZSR: Említetted, hogy zumbázol, de sokszor látlak sétálni is a faluban.

SZM: Igen, sokat megyek, felmászom a Nagy-Kévélyre is. Nem zavar, hogy megizzadok, az a lényege az egésznek! Van egy okoskarkötőm, ami 8000 lépésre van beállítva, ennek a napi elérése is inspirál.

ZSR: Ha szerveződne egy 108 napüdvözlés esemény (a napüdvözlés egy jóga gyakorlatsor, amelyet ilyenkor egymás után 108-szor ismételnék meg – a szerk.), akkor belevágnál?

SZM: Biztosan! Azt nem tudom, hogy bírnám-e végig, de mindenképpen megpróbálnám.

Mártit sem hordozta tenyerén az élet, sok megpróbáltatással kellett szembenéznie az elmúlt évtizedek alatt, mint általában mindenkinek. Az a fajta létezés az azonban, amelynek során minden apró dologban képes valaki meglátni a szépet, a pozitívumot, csak kevés embernek adatik meg. Mikor Mártit megkérdezik a barátnői arról, hogy szeret-e takarítani, nem is tudja értelmezni a kérdést. Sosem gondolkodott rajta. Szereti a tiszta lakást, ezért kitakarít és utána nyugodtan elmegy jógaórára. A beszélgetésünk három nappal azelőtt zajlott, hogy mindezt papírra vetettem, ezek a mondatok azonban most is ott csengenek a fülemben. Az ilyen találkozásokról és mondatokról szeretem a legjobban, hogy a Zsákfalvi Riporter szerkesztőségének tagja vagyok.

Ha neked is van egy „szerelemsportod” és szívesen beszélgetnél velem róla, írd nekem a viszkocsil.veronika@2097.hu e-mail címre. Kíváncsiak vagyunk rád és érdekel minket, amit mesélni szeretnél!

Március 10-én és április 14-én, 17-18 óra között szerkesztőségi órára várjuk olvasóinkat a Faluház könyvtárába.

Impresszum ISSN 2676-8577

Kiadó: 2097 Csoport Egyesület
Székhelye: 2097 Pilisborosjenő, Fő út 91.
Kiadásért felelős: Wittmann Imre
Lapszerkesztők: Kádár Viktor, Lévy Ákos,
Viszkocsil Veronika
Tördelés, fotók (ahol nincs más jelölve): Kádár Viktor
Korrekter: Déri Zsuzsa, Nevelős Zoltán

ujsga@2097.hu 2097.hu/zsakfalvi

Nyomda: B32 Nyomda Kft. Felelős vezető: Deák Kinga
Munkatársak: Balázs Nelli, Demény Rózsa, Dózsa Gábor, Erdélyi Ferenc, Frivaldszky Bernadett, Kupa Komélia, Máté Krisztina, Medveczki György, Mogyoróssy Lili, Rózsavölgyi Barbara, Szabó Petra

Facebook: 2097 Falufórum

Kérjük, ha teheti, támogassa lapunkat. Banki átutalást a 2097 Csoport Egyesület nevére, a 16200223-10154337 számlaszámra tud küldeni „Zsákfalvi” közleménnyel. A 2097.hu/zsakfalvi oldalon található űrlapon keresztül bankkártyával is tud támogatást küldeni. Köszönjük!

Délnyugati kerülőút

Keressük fel együtt a helyeket a hegyen!

Megújuló rovatunkban mostantól szorosabbra vonjuk a kapcsolatot szöveg és bakkancskoptatás között, és olyan érdekességekkel teli túrákat ajánlunk, amelyeket a következő hétvégék egyikén végig is járunk a megjelenő túratársakkal együtt. Első ilyen kirándulásunkat március harmadik szombatján tartjuk, délnyugatról kerülve településünket a zöld sáv és kék kereszt turistajelzéseken.



írta:
Nevelős Zoltán
ujtag@2097.hu

A levendulástól induló faszor mentén a Teve-szikla fölötti, füves térségig megyünk el első nekifutásra, amely a leánykökörccsin legfőbb előfordulási helye a környéken. Reményeink szerint ekkor fognak nyílni e különösen szép vadvirágok, és tartják még magukat a kirándulók áradatában.

Leánykökörccsin (Pulsatilla grandiflora)

A leánykökörccsin a száraz pusztagepek legszebb kora tavaszi virága. Februárban gyakran a leolvadó hó alól, mint szürke pihecsomók ágaskodnak a fedőszőrökkel dúsan felruházott bimbók, és ez a szőszösség jellemzi a halványlila virágokat, a leveleket és később a beérő termést is. A Teve-szikla melletti domboldalon általában március közepén nyílik ki. A leánykökörccsin természetvédelmi értéke 10.000 Ft, nálunk a taposás okozhatja majd ennek a szép virágnak az eltűnését. Mintegy tíz évvel ezelőtt még csak keskeny csapás vezetett a szikla mögött, és kevesen ismerték a magas fal felé az átjárót. Ma széles ösvény vezet felfelé, a taposás nem kíméli sem a gypet, sem a virágokat, az erózió megállíthatatlan. Emiatt folyamatosan csökken a leánykökörccsin-tövek száma, és ha nem teszünk semmit, akkor sajnos, a terület teljesen lepusztul. *Erdélyi Ferenc*

fotó: Mihályi Ferenc



A Solymári-fal

Egy sziklatömb őrzi a csapást, amelyen felfelé kapaszkodva egy percen belül elérjük a fölék tornyosuló sziklafalat. Szinte hihetetlen, egy ekkora monstrum hogyan tud ilyen észrevehetetlenül megbújni a fák között. Mindkét oldalról megkerülhetjük egy-egy néhol csak kézzel-lábbal mászható csapáson, hogy aztán a sziklataraj tetejéről gyönyörködhesünk a Pilisvörösvár és a Kis-Kevély közti tájra nyíló panorámában.

A Kevélyek alján elnyúló Magas-erdőbe vetjük bele magunkat (nevét talán onnan kapta, hogy ez itt a hegy felőli erdő?), és a Csobánkára vezető szekérúttal párhuzamosan, egy hasonlóan szintben futó úton kanyargunk el a Kevély-nyereg felől érkező zöld sáv jelzésig, amelyen balra fordulva nemsokára keresztezzük az előbb említett utat. A honvédségi gyakorlóterhez tartozó lövészárkok mellett kezdünk ereszkedni az egyre meredekebb ösvényen, míg le nem érünk egy újabb szekérúthoz, mely egy idilli völgy sorozaton át köti össze a Vár völgyet a gyakorlóter terepével. A zöld jelzés a vízmosás túloldalán folytatódik a hegyoldalba vágott ösvényen, amely biztosan kényelmesebb, mint a régi útvonal, amely az árok alján vezetett. Utunk az innen a Házi-réti-tó felé induló Solymári-völgyön vezet végig, két olyan sziklalátványosság mellett, amelyeket az utóbbi évtizedekben felnőtt feketefenyők sűrűje miatt már csak az útról kicsit feljebb mászva csodálhatunk meg: előbb a Solymári-fal hatalmas sziklatömege, lejjebb pedig a Jenői-torony magányos kőoszlopa rejtőzik a fák között.

Egy elhagyott kőfejtő és további kisebb dolomitformációk mellett visz az utunk, míg el nem érjük a kék kereszt jelzés balra ágazását, amelyen délkeleti irányba fordítjuk menetelésünket. A Fehér-hegyet a lábainál kerüljük meg, emelkedünk egy nagy adagot, majd közel szintben járjuk végig a Malom-dűlő feletti erdősavót, elhaladunk a Stromfeld Aurél-barlangot rejtő Vendel-hegy alatt, majd a régi térképeken Schmahlenbergnek (kvázi Becsmérlő-hegy) nevezett magaslat alatt, melynek a tetején szintén elhagyott

kőfejtők rejlenek. Megállunk ott, ahol egykor jelzett turistaút jött le a Vár völgy felől, majd ott is, ahol továbbhaladt a Téglagyár felé (talán egyszer újra megnyílik ez az átjáró), alulról végül a kék kereszt mentén egy szűk és meredek örvényen ereszkedünk le a Balázs-lépcsőhöz, amely átjárást biztosít a hegyoldal leglátványosabb vízmosásán.

A mélységből kimászni egy izasztó, avarral vastagon borított kaptatón lehet, de utána a kék kereszt már barátságosabb kanyargással visz el az Országos Kéktúra ösvényéig, amely a Köves-bércen keresztül már hazavezet bennünket.



A túra időpontja:

2022. március 19. 10 óra

Találkozóhely: a levendulást előtt. A túra időtartama: 3 óra, de több ponton is lehet rövidíteni a falu felé.

Táv: 9 km

Szintkülönbség: 330 m

A Jenői-torony

Az 1967-ben megjelent Pilis útikalauz fotóján a Jenői-torony dolomitszikláját még a távolból is lehetett látni, ahogy a kopár hegyoldalon dacol az esővel és a széllel, amelyek a körülötte lévő puhább kőzetet az évezredek alatt lepusztították, létrehozva e látványos alakzatot, amelyen lassabban fog az idő foga. Anyagát az elemeken túl azonban újabb a réseibe telepedett fenyőmagoncok is rombolni kezdték, felgyorsítva a szikla lassú aprózódását.



Balázs-lépcső

A lépcsőfokokat az Ösvénytaposó Baráti Társaság évente megrendezett teljesítménytúrájának szervezői építették ki, miután a Téglagyári-dűlő elkerítése után új útvonalat kellett keresniük az általuk használt kék kereszt turistajelzésnek. Az itt lefutó, összesen 500-600 méter hosszú vízmosás ugyan végig járható, de a mély avar és az alatta rejtőző kövek és ágak miatt nem veszélytelen; izgalmas kanyarokkal, változatos sziklaformákkal és közhatszínekkel, hátborzongató mélységekkel és magasságokkal lepi meg a kalandort. A szájhagyomány szerint a Rákóczi-szabadságharc idején a kurucok itt táboroztak, mielőtt támadást intéztek volna a labancok által tartott Vörösvár ellen, s ennek nyomán nevezték egy időben Rákóczi Grabennek, vagyis Rákóczi-árokknak e vízmosást.



Felavattuk a Júlia lépcsőt

Február 16-tól már hivatalosan is Júlia lépcsőnek hívják a Szent Donát és Szőlő utcák találkozásánál kialakított kis teret, amely a 2097 Csoport Egyesület kezdeményezésére széles körű civil támogatással, önkormányzatunk társfinanszírozásában valósult meg.

Az avató ünnepség hírére a névadó, egykori telektulajdonos, geológus Kincses Júlia kollégái is falunkba érkeztek. A családias, emlékezésekkel teli esemény szervezéséért Varsányi Zsuzsának, a Júlia-lépcső feliratú csodás faragott kőtábláért Marton Ferencnek tartozunk köszönettel!



Áprilisban virágnéző túrára indulunk

Áprilisban a Kevélyektől kicsit távolabbra, az Oszoly-csúcs felé invitáljuk a túrázni vágyókat. Útba ejtjük a várhatóan akkor nyíló tavaszi virágok élőhelyeit (leánykökörcsin, nőszirm, hérics, kankalin, fürtös gyöngyike, májvirág, odvas keltike stb.), megnézzük hol, mi nyílik közülük.

A túra időpontja:

2022. április 9. 10 óra

Találkozóhely: a levendulás előtt.

Tervezett útvonal: Levendulás – Kevély-nyereg – Csúcs-hegyi kilátóhelyek – Oszoly környéke (csúcs, rétek, haggyásfák, kőfal romok stb.) – Csobánka (opcionálisan evés-ivás) – Mackó-barlang – Kis-Kevély – Nagy-Kevély – Pilisborosjenő

Táv: 15 km

Szintkülönbség: 800 m

Időtartam: kb. 5-6 óra



XADO

MOTORLAJOK ÉS ADALÉKOK
MINDEN GÉPKOCSIHOZ

WWW.XADO.HU

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

Zsákfalvi Riporter

Támogasd a Zsákfalvit, hogy folytathassuk 2022-ben is!

400 támogatót keresünk, aki 2500 Ft-tal be tud szállni költségeinkbe. (Ez 500 Ft lapszámonként.)

www.2097.hu/zsakfalvi
Előre is köszönjük a támogatást!

Dacolni a korral és a múltó idővel



írta:
Kupa Kornélia
ujsgag@2097.hu

Nincs a „történetemben” semmi különös, sőt igazából történet sincs. Semmi extra elhatározásom vagy különleges motivációm nem volt, csak amire bárki más is gondol.

Mindig próbáltam valamennyire formában maradni, kicsit dacolni a korral és a múltó idővel, hogy minél kevésbé fogjon rajtam, de ez nem egyedi jelenség a nőknél, gondolom.

Az első karantén alatt pedig elkezdtem valami olyasmire vágyni, ami egyben kimozdulás otthonról.

Elkezdtem egyre hosszabb sétákat tenni a környéken, és amikor az egyszerű séta kevés lett, egyik reggel elszántam magam, hogy felmegyek a hegyre. Tudtam, hogy nem lesz könnyű, mert éreztem, hogy a hegymenet nem a legnagyobb erősségem, de arra nem számítottam, hogy mennyit kell majd küzdeni a feljutásért.

Szép napos reggel volt, de az én szemem előtt már az első kisebb emelkedő után csillagok ugráltak a kimerültségtől, légszomjjal küszködtem, fától-fáig tántorogtam. Nem is számoltam, hányszor álltam meg közben, de nagyszerű érzés volt végül fent lenni a tetőn, egy csapásra elfelejtettem a kínlódást, és a büszkeség maradt a helyén.

Kerestem egy eldugott helyet, ahol olvastam egy órát és remekül éreztem magam.

Ezután heti rendszeres program lett a hegyre mászás, és mindig egy óra szabadidővel ajándékoztam meg magam a hegytetőn. Szükségem is volt a pihenőre...

Az azért kicsit zavart, hogy útközben szinte mindenki – köztük a hatvanas, hetvenes szenior futók – lazán elhúzott mellett. Elkezdtem apró célokat kitűzni az út során, hogy minél kevesebb pihenővel feljussak. Így körülbelül egy hónap alatt eljutottam odáig, hogy megállás nélkül tettem meg az utat, bár még nem ment könnyen.

Ha már öregedni kell, legalább öregedjek vagányul

Apránként észrevettem a fejlődés egyéb jeleit is. Például már nem nyomta rá egésznapos fáradtsággal a bélyegét egy napomra, hogy hegyet másztam, hanem inkább egyre aktívabbnak, energikusabbnak kezdtem érezni magam, és végül eljött az is, hogy rosszul éreztem magam, ha

„Szívesebben nézek tükörbe esténként, ha aznap egy kicsit megint legyőztem önmagam.



kimaradt a hegymászás, sőt már két vagy három kör is belefért egy napba, ha az időm engedte.

Ezen a ponton hozzá kell tennem, hogy a szétszórt természetem miatt rám fér, hogy valami rendszert adjon a napoknak, és az is fontos, hogy legyen olyan fizikai kihívás, ami az egyre gyorsabban pergő napok végén jó érzéssel tölt el, hogy az időt ugyan nem tudom megállítani, de ha már öregedni kell, legalább öregedjek vagányul.

A Kevély Körözés remek lehetőség volt arra, hogy fokozzam a kihívást,

amitől a korábbi sikerélményem miatt már nem féltem olyan nagyon, és legyőzzem a lustaságot, félresöpörjem a kifogásokat és elinduljak olyankor is, amikor megkísért a kellemes tunyulásra való áhítozás. Ebben persze segített a társaság, egymás buzdítása, a többiek jó példája, ami a körözés időszakát megfűszerezte.

Ez az én cseppet sem különös történetem, bár azért néha megveregetem a vállam, és szívesebben nézek tükörbe esténként, ha aznap egy kicsit megint legyőztem önmagam.