

ÖSSZE KOVÁCSOLÓ



A NAGYKOVÁCSI
ÖSSZEKOVÁCSOLÓ
EGYESÜLET KÖZÉLETI
ÉS INFORMÁCIÓS FOLYÓIRATA

www.osszekovacsolo.hu | facebook.com/osszekovacsolo

Magazin

2025. december / 13. szám
ingyenes kiadvány

Boldog
Karácsonyt
kívánunk!

NAGYKOVÁCSIBAN ÉLNI JÓ

KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNYEK

KÖZLEKEDÉSI VARIÁCIÓK FEHÉR GALLÉRRAL

BÁRDOS IVÁN

VIZEK FENN ÉS LENT

Közhelyesen hangzik, víz az éltető elemünk. Nem gondolunk rá nap mint nap, csak akkor, ha hirtelen kevés, vagy nagyon sok van belőle. A nyári vízhiány és a hirtelen lezúduló csapadék juttatja eszünkbe a fontosságát. Évekig a vízevezetés kiépítéséről beszéltek nekünk, de mára megértettük, a vizet nem elvezetni, hanem megtartani kell.

A kiszáradt Békás tó és az alig csordogáló Ördög árok emlékeztet bennünket, hogy a vízünk bizony elfogyott. Saját vízünk lehetne, de sajnos a kútfúrás évekkel ezelőtt meghíúsult, és azóta sem sikerült folytatni. Amikor a jövőnkéről gondolkodunk, sok más probléma mellett, a víz az egyik legfontosabb erőforrás, amit biztosítanunk kellene az utódainknak itt Nagykövácsiban.

KÖSZÖNJÜK MINDENKINEK, AKI TÁMOGATTA MUNKÁNKAT ADÓJA 1%-VAL!

A TÁMOGATÁSBÓL BEFOLYT ÖSSZEG
112 555 Ft VOLT.
KÖSZÖNJÜK!



ÖSSZEKOVÁCSOLÓ
EGYESÜLET

KEZÜNKBEN A JÖVŐNK!



IMPRESSZUM: Kiadó: Összekovácsoló Egyesület, Nagykövácsi • 2094 Nagykövácsi, Kossuth Lajos utca 110 • **Felelős kiadó:** Kósa Emőke – elnök
Szerkesztésért felelős személy: Strébl Szilvia • **Kreatív, nyomdai előkészítés:** Greenmango Communication Kft. • **Stockfotó:** Freepik / Depositphoto / Adobe Stock
Hirdetésekkel kapcsolatos információ: hirdetes@osszekovacsolo.hu • **Nyomdai munka:** Innovariant Nyomdaipari Kft. 6750 Algyő, Ipartelep 4.
ISSN 2677-0059 • **E-mail címünk:** magazin@osszekovacsolo.hu

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért és tipográfiájáért a kiadó és a szerkesztőség nem vállal felelősséget.
Tilos a magazin bármely részének bármilyen formájában való másolása, feldolgozása a jogtulajdonos és a kiadó előzetes engedélye nélkül.

A három fenyőfa

Három fenyőfa állt egy dombtetőn. A legnagyobbik fa szép és egyenes volt, erős, messze nyúló ágai voltak. A kisebbik fenyő nem volt olyan terebélyes, de napról napra fejlődött és növekedett. A harmadik fenyő azonban igazán kicsi volt, vékony törzsű és egészen alacsony.

- Bárcsak olyan nagy és erős lennék, mint a Legnagyobb fenyő!
- sóhajtott ez a kicsike fa.
- Nagyon hideg tél volt ebben az esztendőben. A földet beleppte a hó. Karácsony közeledett.
- Bárcsak eljönne értem Télapó, és elvinne karácsonyfának!
- sóhajtott a Legnagyobb fenyő.
- Bárcsak engem vinne! - mondta a Kisebbik fenyő.
- Bárcsak engem választana! - kívánta a Harmadik Fácška.

Egy napon fázós kismadár jött szökdécselve feléjük.

Megsérült a szárnya, s ezért nem tudott repülni.

- Kérek Legnagyobb fenyő, itt maradhatnék az ágaid között?
- szólította meg félénken a kismadár a fát.
- Nem lehet! - mondta a Legnagyobb fenyő.
- Nem engedhetek madarakat az ágaim közé, mert éppen karácsonyfának készülök.
- Pedig úgy fázom! - panaszolta a kismadár, a Legnagyobb fenyő azonban nem is válaszolt.
- Így hát a törött szárnyú kismadár odébb ugrált a Kisebbik fenyőhöz.
- Kedves Kisebbik fenyő, megengednél, hogy itt maradjak az ágaid között? - kérdezte.

- Nem! - felelte a Kisebbik fenyő. - Nem ringathatok semmiféle madarat az ágaim között, mert hátha éppen most vinne el valaki karácsonyfának.

Ekkor szegény, didergő kismadár tovább ugrált a Harmadik Fácskához.

- **Drága kicsi fenyő, itt maradhatnék az ágaid között?**

- **kérdezte.**

- **Hogyne maradhatnál kismadár! - felelte a Harmadik Fácška.**

- **Bújj csak egészen hozzám! Majd megmelegítelek, amennyire csak tőlem telik.**

A kismadár felugrott a Harmadik Fácška ágai közé, és ott nyomban el is aludt.

Hosszú idő múlva a Harmadik Fácška édes, halk csengettyűszót hallott. A hangok egyre közeledtek, már egészen ott hallatszottak a dombon. Elhagyták a Legnagyobb fenyőt, elhaladtak a Kisebbik fenyő előtt is, de amikor a Harmadik Fácška elé értek, elhallgattak. Mind a három fácška látta az apró csengettyűket. Egy rénszarvas húzta szép, kicsi szánkón csüngtek, amelyből most kiszállt az utasa.

- Télapó vagyok - mondta, - karácsonyfát keresek egy nagyon kedves kicsi gyermek számára...

- Vigyé! engem! - kiáltotta a Legnagyobb fenyő.

- Engem vigyé! - ágaskodott a Kisebbik fenyő.

A Harmadik Fácška azonban meg sem szólalt.

- Te nem szeretnél eljönni? - kérdezte tőle a Télapó.

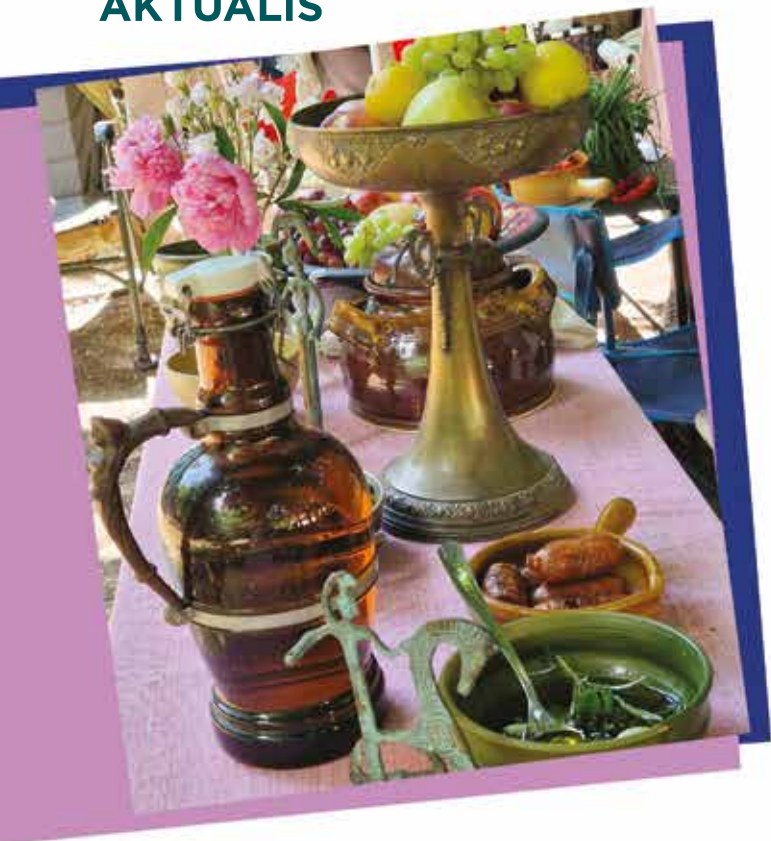
- Dehogynem! Nagyon szeretnék, - felelte a Harmadik Fácška

- de hát itt kell maradnom, hogy vigyázzak erre a beteg kismadárra. Éppen elaludt.

- Kicsike fa, - mondta a Télapó - te vagy a legszebb fácška a világon. Téged viszek magammal.

Azzal gyöngéden kiemelte őt a földből, olyan óvatosan, hogy az ágai közt megbúvó kismadár fel sem ébredt. Aztán szánkójába állította a csöpp fenyőt a kismadárkával együtt, majd maga is beült mögéjük. És a kicsi szánkó ezüstös csengettyűszóval tovasuhant velük a karácsonyi havon...

A mesét átadta Kovács Ági Metamorphosis, meseterapeuta
Régi angol mese nyomán fordította : B. Radó Lili



Közérdeklődés? Közöny?

KÓSA EMŐ,
volt önkormányzati képviselő írása

Telnek az évek a jelenlegi vezetéssel.

A közmeghallgatás kötelező önkormányzati feladat és 2015-2019 között volt néhány fontos ügy. Sokan eljöttek egy-egy ilyen eseményre, voltak erős hozzászólások, számonkérés sőt, talán még javaslatok is. Persze - mondhatnánk - akkori-ban volt nagy téma, az épülő pláza ügye borzolta leginkább a kedélyeket: Kell vagy nem kell nekünk ez a monstrum épület, ide a falu közepére?

2019-2024 között bevezetésre került a Polgármesteri Teadélután intézménye, melyen egy-egy szakértő felvezetésével beszélgethettünk nyíltan a falut érdeklő témákról. Úgy mint közbiztonság, közlekedés, építésügy, kutyaügy, egészségügy, környezeti kérdések, stb. Soha nem volt túl nagy érdeklődés ezeken a beszélgetéseken és az öszinteséget sem tartom a legjellemzőbb szónak a hangulatra.

Sajnos a lakosság meglehetősen közönye már akkor is megmutatkozott. De az is lehet, hogy az időpontot nem sikerült megfelelően megválasztani. Délután 5 órára még kevesen érnek haza a városból, s aki mégis, az jellemzően rohan a gyerekért az óvodába, iskolába.

Az időszak közmeghallgatásai továbbra is sok kérdéssel és észrevétellel teltek, melyek közül legerőteljesebben a közutak viszonyai voltak érintve (vízelvezetés és parkolás), illetve Kecskéhát fejlesztési kérdései.

A legjelentősebb partnerségi esemény a Lenvirág park közösségi tervezése volt, melynek megszervezését magam szorgalmaztam 2019 óta folyamatosan. Jó volt részese lenni az izgatottsággal teli beszélgetéseknek, melyeken az emberek ötleteltek, érveltek és meghallgatták egymást.

Ezek a programok felidéződött bennem az a 2014-es program, amikor Nagykovácsi településrendezési terve készítése kapcsán is ilyen sokan és ilyen lelkesen beszélgettünk. Ehhez képest a Klímastratégiai terv közösségi eseménye már meglehetősen csendben, csekély érdeklődés mellett zajlott 2022-ben. Az Esélyegyenlőségi tervről már nem is beszélve, mely mondhatni senkit sem érdekelt.

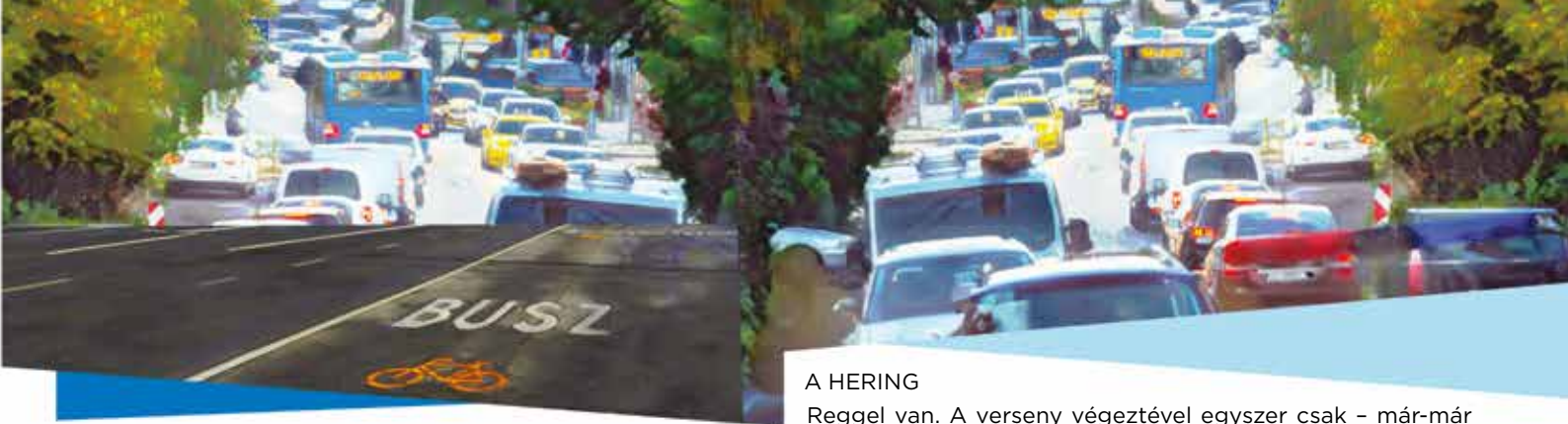
És elérkeztünk 2025 Közmeghallgatásához, melyen mindössze egyetlen polgár előre megküldött kérdésével kellett a hivatalnak megválaszolni. A teremben a szokás szerint teljes létszámmal kirendelt hivatali munkatársak és az önkormányzati intézmények vezetőin kívül csak néhány érdeklődő volt jelen, de közülük is csak ketten szóltak fel.

Végszóként a Polgármester Asszony annyi tanulságot vont le, hogy bizonyára azért ilyen csekély az érdeklődés, mert az emberek meg vannak elégedve az önkormányzat munkájával.

Igen talán mondhatjuk azt is, hogy bizonyára ilyen jól alakulnak a dolgok. Olyan tökéletes minden, hogy a lakosság nem tartja szükségesnek a részvételt egy ilyen fórumon. **Csak hogy a közösségi oldalakon megjelenő vélemények nem ezt mutatják. A lakosságnak jól láthatóan van véleménye sok dologról, gyakran van hozzászólóivalója, javaslata is.**

Miért akkor ez a távolságtartás? Valóban ennyire mindegy nekünk, hogy mi történik? Mi és hogyan készül el? Milyen jövőbeli tervek vannak? Nem szeretnénk megosztani ötleteinket, kéréseinket, javaslatainkat? Nem alkalmas az időpont? A helyszín? A közeg? Talán korábban nem kaptunk megfelelő válaszokat? Például olyat, hogy "majd a testület átgondolja és eldönti".

Sok, sokszor ciklusokon átívelő problémát görget maga előtt a településvezetés, és előremutató hosszútávú stratégiai célokat, terveket keresve sem találunk. Ha az önkormányzati vezetés úgy érzékeli, hogy azért ilyen csekély az érdeklődés, mert minden rendben, az az önkormányzatiság halála. **A közösségi médiában történő méltatlankodásnak helye van. De a részvételnek is. Csak a részvételi demokrácián keresztül valósulhat meg a valódi önkormányzatiság. Bátorítunk mindenkit, hogy vegyen részt a helyi ügyekben jelenlétével, vagy hallassa a hangját a különböző fórumokon. Így tudunk csak közösen előre lépni.**



Közlekedési Variációk Fehér Galléra

DEBRECENI GÁBOR ÍRÁSA

Amennyiben – Kedves Olvasó – szeretnéd cikkem olvasását teljes élménnyé varázsolni, ajánlom háttérzenének az ötszörös Fonogram-díjas Bélga örökzöldjét: „A Gyaloglás Vége” címmel.

A ZARÁNDOK

Reggel van. **Nagyon korán, talán ilyen 5:45. A Kerek-hegyen baktatok**, most hagytam el a Hidegkúti utca végi sorompót a szennyvíz-telepnél. Megtorpanok: - Ez talán a solymári jeli? – gondolkozom egy darabig, mire konstátálom, hogy egy kedves kis vadkonda fogyasztja fagyos reggelijét a kéktúra-ösvény mentén. Nem arra megyek, de gond egy szál se, 8-ig simán beérek! Megjárom Budaligetet, Remetét, majd a Hármashatár-, és a Testvérhegyet. Mire a szmogba érek, villamosra szállok, és 20 perc múlva már a galléromat igazítom a liftben.

A FITTIPALDI

Reggel van. Kinézek a Kastély előtti buszmegállóba. Onnan lehet a legjobban látni a rajtot. A repülőrajtot! A Tandem VIP ülőhelyei, az Ady Endre utca végén található exkluzív parkolóhelyek. A lehulló gesztenyefa-leveleken átsütő napsugarak gőzölik felfelé a síkosra fagyott aszfaltcsíkot. Minden adott egy csodás versenyhez! Van, aki kevesebbet kockáztat, s csak egészen előttem – a buszmegálló magasságában – rakja vissza hármashatárba. De van, aki már a Kisiskolába igyekvő, parkolással megküzdő rövidtávúakat is kővér gázzal előzve szánja el magát a nagy futamra! Az Ady-ból érkező suhamerek hendikeppel indulnak, bár remekül tudják kihasználni a zebrán áthaladó iskolások, és a magamfajta munkába igyekvők hosszas áthaladását.

Lényeg a lényeg: ma is nagy izgalmaknak néznek elébe a versenyzők! **A tét az egekben: Ki ér ma előbb a dugó végéhez?** Ki lesz a mai sprintfutam győztese, aki elhódíthatja utasa, de leginkább önmaga szívét ma reggel?

A Hillside előtt még egy utolsó próbálkozás a záróvonalon, de aki odáig nem tudta megoldani - hogy eggyel előbbre legyen -, az ma is hiába veszélyeztette saját, szerettei, és szomszédai életét.

Hiába: ilyen az idilli, kertvárosi, stresszmentes nagykovácsi reggel! A Rácski-kanyartól induló monoton pumpálás nyugalma burkolózva végre koncentrálhatunk az igazán fontos és mély beszélgetésekre. Eszter, Feri és Balázs között.

A HERING

Reggel van. A verseny végeztével egyszer csak – már-már a meglepetés erejével bírón – megjelenik a buszom. Felocsúdok. Miután lefolytattam a kötelező – Nietzsche-ig, és Heideggerig mélyülő fejtegetést a síkideg sofőrrel – s néhány lelkes szépkorú utassal – arról, hogy most pontosan mely' fajta jegyet kellene megvásárolni, s erre mily' módon kínálkozik 2025-ben lehetőség Európa szívében, közfeladatát egy „no-look” kézlegyintéssel látja el a buszvezető. Ez egy harc, a holnap határán. Addig is egy „pro-tipp”: sima vonaljegy a BKK App-ban! **Miután beilleszkedtem a közösségbe (heringkonzerv)**, szemhéjamat megtornáztattam minden irányba (táv-kézfogás), és kényelmesen elhelyezkedtem egy babakocsi „Cybex”-feliratú karbonfogantyúján már oda is értünk az Erdészházhoz. Boci-szemekkel tekintek ki az előtünk haladó Passat-ra. Valamit valamiért, ugye.

Csak kényelmesebb lehet a következő óra ülve, miközben masszírozzák az ember derekát. Kell is a frissesség majd, ha parkolóhely-keresésre kerül a sor! Istenem, hányszor hallottam már: „Bocsi, már a liftben vagyok, addig meg online!” ... s közben ment a „beep-beep-beep-bip-bip-bbbb”. Néha „dzzzsss”. Valamit, valamiért.

A DRÓTSZAMÁR

Reggel van. A Patak-sétány nyugalma csak a fekvőrendőrző térburkolatának csattanó lökhárító zaja verheti fel. Mi kettő-kettő, ellenben ő egymaga négy keréken kerül a főúton beállt sort. Hideg van. Alig várom, hogy a Remeteszurdokból kiérve megérezsem az első emberi hőmérsékletű légtömegeket a nyakamon. Csend van. Elöttem a nagyobb teker, mögöttem a kétévesünk tartja meg szokásos reggeli audio-guide-ját a Náncsi Néni körforgalmában álló mentőautó műszaki állapotáról, majd a hővösvölgyi buszok elképesztő mennyiségéről és zajáról. Haladunk. Érzem, hogy a lángososnál már melepszik az olaj. A Völgy utcában haladva **integetünk a többi biciklinek és a villamosnak is. Iskola, óvoda, és még belefér egy kávé is, mielőtt tovább indulnánk.** Tovább előzöm a sort. Milyen vicces ez: ugyanannak a nagykovácsi autós ismerősnek harmadjára is odainthetem az Akadémiánál! Suhanok el mellette, s 20 perc múlva már a galléromat igazítom a liftben. Semmi online, semmi beep-bip-bbb! S nézem büszkén, ahogy a telefonom gratulál a mozgási teljesítményemhez.

A HOMO FISZ

Reggel van.

Kávé, kanapé.

Cikket írok az Összekovácsolóba.

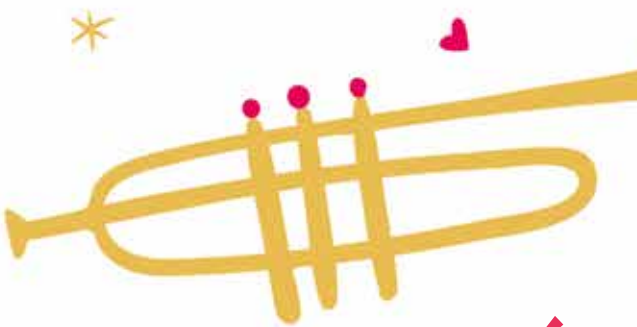
Ma itthonról dolgozom.

AKTUÁLIS

KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNYEK, HAGYOMÁNY ÉS TALÁLKOZÁSOK

KÖZÖSSÉGI PROGRAMJAINK 2026-BAN IS FOLYTATÓDNAK!

Nagykovácsiban az elmúlt években három különleges közösségi esemény is igazi hagyománnyá vált – mindegyik más-más arcát mutatja meg a település életének, de közös bennük a cél: összehozni az embereket, élményt és értéket adni. A Farsangi Fánk Mulatság, a Múzeumi Szombat és a Mozi Esték Nagykovácsi programjai 2026-ban is folytatódnak – új élményekkel, de a jól ismert, szerethető hangulattal.



FARSANGI, FÁNK MULATSÁG

2026.
FEBRUÁR 14.

A télüzés legvidámabb napja immár harmadik alkalommal kerül megrendezésre, várva a nagykovácsiakat és minden érdeklődőt. **A Farsangi Fánk Mulatság február 14-én a farsang farkának utolsó hétvégéjén ismét megtölti élettel és jókedvvel a közösségi teret**, hogy közösen üzzük el a telet – nevetéssel, zenével és természetesen frissen sült fánkkal. A hagyományos palacsintafutóverseny sem marad el, a további programok pedig meglepetést ígérnek: játékos, családbarát és közösségi élményekkel készülünk, hogy minden korosztály megtalálja a kedvenc pillanatait. A cél most is ugyanaz – hogy egy napra mindenki félretegye a szürke hétköznapiakat, és együtt ünnepeljük a farsang derűjét.



2026-BAN IS VÁRUNK
MINDENKIT SZERETETTEL
PROGRAMJAINKON:

FARSANGI FÁNK MULATSÁG:

FEBRUÁR 14.

MÚZEUMI SZOMBAT:
VASÁRNAPI KIADÁS

ÁPRILIS 26.

MOZI ESTÉK:

JANUÁR 2-TÓL KÉTHETENTE,
EGÉSZ ÉVBEN A TANDEMBEN

MOZI MATINÉ:

JANUÁR 3-TÓL KÉTHETENTE,
EGÉSZ ÉVBEN A TANDEMBEN

MERT ITT MINDIG TÖRTÉNIK
VALAMI, AMI ÖSSZEKOVÁCSOL
BENNÜNKET.

 ÖSSZEKOVÁCSOLÓ
EGYESÜLET

ÖSSZEKOVACSOLO.HU  ÖSSZEKOVACSOLO



MOZI ESTÉK ÉS MATINÉK

KÉTHETENTE A TANDEMBEN

A Tandem hangulatos termeiben továbbra is kéthetente felgördül a filmvászon! **A Mozi Esték programjai a közösségi filmnézés**

élményét hozzák el – finom

falatokkal, jó társasággal és igazi

mozihangulattal. A házi quiche, ropogós

melegszendvics, popcorn vagy egy pohár bor mellől még jobban esik egy jó film! A családi légkör és a válogatott filmkínálat estéről estére megtölti a Tandemet, és 2026-ban is folytatódik ez a hagyomány – mert a mozi itt nem csak film, hanem közösségi élmény.

De nem csak az esti vetítéseké a főszerep: **elindult a Mozi Matiné, a gyerekeknek szóló, délelőtti mozisorozat is!**

Szombat délelőttönként a legkedvesebb klasszikus magyar mesék és animációs filmek várják a kis filmrajongókat – popcornnal, gyerekbarát nassolnivalókkal és sok-sok nevetéssel. A szülők és nagyszülők pedig addig kikapcsolódhatnak egy jó kávé mellett a Tandem Könyv és Kávé barátságos terében. A Mozi Esték és Matiné együtt igazi közösségi hagyománnyá váltak Nagykovácsiban – ahol minden korosztály megtalálhatja a maga filmélményét.

EGYÜTT A JÖVŐBEN IS

Akár farsangi nevetésről, akár művészeti kalandról, akár egy együtt megnézett jó filmről legyen szó – mindhárom program azt bizonyítja, hogy Nagykovácsi ereje az együttlétben rejlik. Ezek az események nemcsak szórakozást kínálnak, hanem új kapcsolódásokat, inspirációt és közös emlékeket is.

2026-ban is várunk mindenkit szeretettel programjainkon.

MÚZEUMI SZOMBAT

KÜLÖNLEGES VASÁRNAPI KIADÁS! 2026. ÁPRILIS 26.

A Múzeumi Szombat - Nagykovácsi művészetek napja 2026-ban rendhagyó módon április 26-án vasárnap kerül megrendezésre, ahol ismét a művészet és a helyi értékek kapják a főszerepet: 4. alkalommal kerül megrendezésre a Múzeumi Szombat, ahol Nagykovácsi utcái, terei és a Teleki-Tisza-kastély igazi kulturális sétává változik.

Számos helyszínen találkozhatunk festményekkel, fotókkal, helytörténeti és természeti kiállításokkal. A kastély falai között idén is különleges művészeti élmények várják a látogatókat - olyan kiállítások, bemutatók és zenei pillanatok, amelyek a látványt és a hangokat sajátos egységbe rendezik. A korábbi évekhez hasonlóan most is egy varázslatos, inspiráló este ígérkezik, ahol a művészet minden formája található.

A Múzeumi Szombat mára nemcsak kulturális program, hanem egy nap, Nagykovácsi művészetek napja, amikor a közösség együtt fedezi fel a saját értékeit.



ADVENTI SÉTA

DECEMBER 21-ÉN, VASÁRNAP DÉLUTÁN 4 ÓRÁTÓL
ADVENTI SÉTA NAGYKOVÁCSIBAN!

Adventi Séta - mert Nagykovácsi szíve még mindig a főutcán dobog

Az Adventi Séta története néhány éve indult, még a Covid-időszakban, amikor a vásárok elmaradtak, és a boltokba is csak korlátozottan lehetett belépni. Akkor született meg az ötlet – Kósa Emőkével, az ÖsszeKovácsoló Egyesület elnökével közösen –, aki akkor még a Tandem egyik tulajdonosa volt. Úgy döntöttünk, végigjárjuk a főutcai kisvállalkozásokat, hogy ne csak az online óriások kapják a figyelmet, hanem azok is, akik itt élnek, dolgoznak, és nap mint nap jelen vannak a falu életében.

Azóta a főutca kulturális élete is újraéledt: ma már például a nagykovácsi mozi is itt talált otthonra, tovább erősítve a közösségi jelenlétet. A járvány után - és a falusi vásárlóhangulat visszatérével - a séta több lett egyszerű gesztusná: tudatos döntés lett, hogy kiállunk a helyi mellett.

A Linum udvar megnyitásával sokakban felmerült az érzés, hogy a főutcai üzletek nehezebb helyzetbe kerültek. Vendéglátóhelyek, szépségszalonok, körmös stúdiók, fodrászatok, virágboltok, hobbiboltok - mind olyan vállalkozások, amelyek Nagykovácsi igazi arcát adják. Volt, aki elfáradt és bezárt, mások arcukat vagy profilt váltottak, volt, aki költözött, vagy épp alkalmazkodott, hogy továbbra is a főutcán maradjon, anélkül hogy az új „központba” kényszerülne.

Mi azonban továbbra is egymást ajánlva és segítve próbáljuk életben tartani ezt a finom, mégis erős szövetet - mert tudjuk: együtt vagyunk a falu. Egy ilyen kicsi közösségben nem érdemes széthúzni; sokkal inkább összefogni.



Idén az Adventi Séta új formát kap: közös indulással járjuk végig az üzleteket. A kávézók és pékségek mellett betérünk szépségszalonokba, körmös stúdióba, fodrászatba, virágboltba és kreatív hobbiboltba is - mindenhol nyitott ajtók és személyes fogadtatás vár.

Minden állomáson lesz egy kis plusz: apró ajándék, kulcszatitok, vagy egy rövid bepillantás a pult mögötti világba. A gyerekek és felnőttek megláthatják, hogyan készül egy csokor, egy sütemény, egy frizura; hogyan bűg a kávégép; hogyan lesz egy kis műhelyből „nagykovácsi kedvenc” fagyí.

A séta végén a Tandem Könyvesbolt és Kávézó udvarán

gyűlünk össze: forralt bor, gőzölgő tea, és egy apró, meghitt karácsonyi vásár vár. Az estét a Tandem melegében, koncerttel zárjuk - hogy együtt lélegezzük ki az évet. És hogy miért várjuk idén is ennyire? Mert tavaly olyan volt, mintha egyenesen a Szívek Szállodájából sétáltunk volna át Nagykovácsiba. Stars Hollow hangulat, „I Smell Snow”-érzés - és igen: amikor elindultunk, elkezdett hullani a hó. Giccses volt, ahogy a filmekben... de pont ezért volt tökéletes. A visszajelzések alap-

ján sokan mondták: „ilyen pillanatoktól lesz élő egy falu”. Az Adventi Séta lényege: nem csupán vásárlás, hanem közösség. Amikor a multi helyett a főutcai kisvállalkozót választod, nem csak egy terméket veszel - egy családot, egy életformát, egy falut támogatsz. Ettől Nagykovácsi az, ami: attól, hogy vannak kisboltok, fodrászatok, virágüzletek, szalonok - és emberek, akik minden nap itt vannak, ismerős arcokként, nyitott ajtókkal.

Ha te is a főutcán vagy a közelében vállalkozol, és szívesen csatlakoznál - üzletként, pop-up bemutatóval vagy vásári jelenléttel -, írd: tandembook@gmail.com vagy hívd: +36 30 616 1446- szeretettel várjuk a jelentkezéseket!

KÖRNYEZETÜNK

ŐSZI UTCABÁL

KOLOZSVÁR
UTCA

SZALONTAI KRISZTINA
KOLOZSVÁR UTCAI LAKOS ÍRÁSA

Fák nőnek, barátságok gyökereznek – így született meg az utca új tavasza Októberben.

A **Kolozsvár utca népe** idén nem aprózta el: nemcsak főzött, táncolt és hidakat foglalt el, hanem **fákat is ültetett – méghozzá nem is keveset!** Kilenc új facsemete nő most az utca mentén, és még kettő bekéredzkedett a kertekbe, hogy onnan árnyékolja a járdát.

Pedig ez az egész egy apró álomként indult még a Covid-időkben, amikor az emberek legfeljebb a postaládán keresztül ismerkedtek a szomszédokkal. Aztán jött az első utcabál, ahol kiderült: ha elzárjuk az autókát, kinyílik a közösség. Asztalok, székek, zenész és egy kupac régi fénykép a kerítésen – így kezdődött a szomszédság újjászületése.

Azóta már nem csak beszélgetünk, hanem ásunk is – közösen! Aki nem **lapátot hozott**, az **palántát**, aki nem palántát, az jókedvet, és persze volt, aki mindhármat. **Az önkormányzat földet adott, a falu egyik jótévedője pedig fűzfákat adományozott** – mert ha már egyszer belefogtunk, lombosodjon a lelkesedés is.

A hidak sem maradtak üresen: az egyikken főtt a vacsora, a másikon koncert szólt, a harmadikon lengőtekézték – ki hitte volna, hogy ennyi minden elfér egyetlen utcában? És amikor lement a nap, az utca közepén fellobbant a tábortűz.

Azóta a Kolozsvár utcán mindenki kicsit lassabban megy végig – nemcsak a fák miatt, hanem mert mindig akad valaki, akivel érdemes megállni beszélgetni. A fák gyökeret vertek a földben, mi meg lassan egymásban.





INTERJÚ LŐRINCZ BENEDEKSEL ÉS LŐRINCZ MÁTYÁSSAL, A FIMO COFFEE TULAJDONOSAIVAL

PR cikk, Kósa Emő interjúja

Fimo a kedves, öreg „tosza inu” családi kutyának a neve... és március óta kedvenc falunk legújabb közösségi helyének is. Mert ez a kávézó közösségi helynek készült, és a nyár folyamán azzá is vált.

... pedig nem volt egyszerű a kezdet. Van egy fiatalember, **Lőrincz Benedek (alias Benke), aki úgy tűnik örökölte a nagypapa (Szamos Miklós) vendéglátós „vérét” és felnőtté egyre jobban motoszkálni kezdett benne a gondolat, hogy szeretne egy kávézót nyitni. Persze sokáig a városban gondolkodott, aztán valahogy megérkezett Nagykovácsiba. Lőrincz Mátyás, az édesapa persze támogatta ebben és hozzátette a maga tudását, segítségét. Legnehezebb talán a megfelelő helyszín kiválasztása volt, de erről meséljenek ők:**

LB: Hát igen! Volt egy régi „lakókocsink” és lázasan kerestük a helyet egy pop-up kávézónak. Crosskovácsi múltam miatt a kastélykert kápolnához közeli, keleti része tűnt a legjobb megoldásnak. Előrehaladott tárgyalásaink voltak a terület tulajdonosával és a főépítéssel, már szinte a célban éreztük magunkat, amikor váratlanul olyan technikai akadályokba ütköztünk, ami megoldhatatlan volt.



És akkor Apu idehozott... egészen be, a kerítés mögé. Bambuszok és fák, közel mindenhez, közművek biztosítva, közúti kapcsolat, kerítéssel körülvett, biztonságos, tiszta, fényes, csöndsziget ... jó lesz! Márciusban már nyitni akartunk, hogy a nyárra bejáratott legyen a hely. Egyszerű **kávézónak indult, de bisztró lett. A vendégek sodornak minket.**

LM: Folyamatos fejlesztésben, építkezésben vagyunk. Nincs olyan nap, hogy ugyanabba a térbe lépnél be. A változás állandó és ezt nagyon szeretjük: minden nap hozzátenni egy kicsit. Alkotó emberek vagyunk, a csapat az. Én inkább a műszaki dolgokban vagyok jó, Benke pedig igazvendéglátóember. Szamos Miklós máraz elkészült FIMO-ba érkezett, meglepetés volt neki. Napokon át itt ült, örvendezett és büszke volt. Meglepetés volt számunkra, hogy az emberek kevésbé vágnak a luxusra, mint inkább a minőségi dolgokra.

LB: A vendégek készítésére próbálgatjuk a megfelelő kísérő falatokat is megtalálni. Így a nyáron volt **pizza, bajor kolbász, hamburger.** Úgy tűnik, az utóbbival most egy időre meg is állapodunk, a hét második felétől minden nap fogjuk tudni szervírozni.

KE: Sokat foglalkoztok a hely alakításával. Minden évszak mást igényel, hogyan követitek ezt?

LM: A nyárhoz a szabad terek megélése tartozik. Ezért az asztalok mozdíthatóságára törekedtünk, de egy-egy bútor-darabbal, tárggyal, szőnyeggel igyekeztük megvalósítani az otthonosság hangulatát is.



A kertbe folyamatosan bekerültek olyan játékelemek, melyek a „**bambuszerdőben**” **való varázslatos bolyongás** mellett további kapcsolódásra ösztönzik a gyerekeket. Így biztonságos, de több ügyességi elemet is nyújtó **játéktér** jött létre, mely lehetővé teszi a családok vendégek együttlétét is. Ez fontos szempont volt. Most a télre készülünk, így egy dómot építünk. Sokat gondolkodtunk a megfelelő méreten, ne legyen túl nagy, de szűkös sem. A létrejövő barátságos térben a fűtés is megvalósítható, így már programokban is gondolkodunk.

LB: Apa a „találmányfejlesztő”, ez igen izgalmas háttér nekem. Én a kínálatra koncentrálok, melyben több segítőt is van. Áron, régi sportolótársam ma már dietetikus, az ő szakmai támogatása sokat jelent. Az ételkínálat összeállításába sok energiát fektettünk, amely úgy tűnik jól sikerült. Sokan jönnek be délután, estefelé ezért... és sok az **elviteles megrendelésünk** is.

LM: A **dóm** elkészültével indulhatnak a téli programok: **kocsmakvíz, beszélgetések, előadások érdekesebb témákról, életünk kérdéseiről. Közösségépítő, gondolatformáló** - és pezsdítő programokat szeretnénk, ami izgalmat és tudatosságot hoz Nagykovácsi mindennapjaiba. Szeretnénk, ha az általunk itt megélt „befogadó” hangulat minél több emberhez elérne, jó beszélgetéseket és egymás iránti figyelmet kezdeményezne.

LB: Hiába nőttem itt fel, nem ismertem Nagykovácsi közösségét. Most, hogy a FIMO-n keresztül ennyi emberrel kapcsolatba kerültem NAGYON JÓ ÉRZÉSEKKEL TELTEM MEG (ez nagybetűs!). Fontosak számomra a nyílt beszélgetések, az őszinteség.

KE: Köszönöm a beszélgetést, terveitek megvalósulását kívánom.





NAGYKOVÁCSIBAN élni jó

FRAJKA XÉNIA ÍRÁSA

Emlékszem, amikor 14 évvel ezelőtt kijöttünk Nagykovácsiba megnézni egy ingatlant, és azt gondoltam "Nincs az a pénz, hogy én valaha is kiköltözzek ide.", hiszen nekem pestiként nagyjából a Moszkva térnél ért véget a világ. Addigra már import budaiként éltem az életem, ám 2014-ben hivatalosan is gyűttmentek lettünk. Azt gondolom, **életem egyik legmeghatározóbb időszaka az, hogy itt élünk, és hálás vagyok azért, hogy a gyerekeink ilyen környezetben nőhetnek fel.**

Rengeteg minden változott mióta ideköltöztünk, és biztos lehetne arról vitatkozni, hogy ez egy jó vagy rossz irány ahhoz képest, amikor még a teheneket hajtották ki a legelőre, most pedig hatalmas házak medencékkel foglalják el az akkori szántó területét.

Számomra viszont megvan ennek a "kis zsákfalunak" a maga varázsa. Reggelente, amikor lesétálok a terembe, imádom nézni, ahogy minden kis utcából rajzanak a gyerekek bringával, rollerrel, álmosan sétálgatva, Anyával/Apával kézen fogva, a sarkon egymásra várva, és nevetgélve vagy épp bosszús arccal az első órában várható témazáró miatt. De mindannyian sietnek az iskolába.

A sulis sarkánál már ott a hatalmas molinó: **Crosskovácsi**, gyere el egy próbaedzésre! Szerintem mindenki tudja, hogy 2026-ban mikor lesz a verseny, merre megy a pálya:-). A fiam, ha tehetné, a crosskovácsis mezben aludna.

A kültéri parkban már hajnalok hajnalán ott edzenek az emberek egészen késő estig. Napközben és délután viszont a gyerekek veszik át az uralmat a húzódzkodók felett, és zseniális akadálypályákat kreálnak.

A kosárpalánk is rendesen igénybe van véve (nem mindig gépjárművel), és a műfüves focipályán is számtalan edzés és korosztály fellelhető.

A **Pumpapálya** pedig... te jó ég! Legyen még belőle, ez egy zseniális ötlet volt! Csak csodálni tudom, ahogy 20-30 gyerek egyszerre kavargat rajta mindenféle guruló járművel, és képesek kora reggel lemenni, hogy az első óra előtt még egy kicsit gyakoroljanak.

Tovább sétálva lejutok a sarokra, ahol idén megnyitott a **Fimo**. Külön köszönet érte! Nagy szüksége és igénye volt a fiataloknak egy minőségi, megfizethető helyre, ahol össze tudnak gyűlni bandázni, és nem kell ezért bebumlizniuk a városba.

Aztán megérkezek a teremhez, ahová lassacskán el kezdenek szállingózni a vendégek, és elkezdődik az én életem is. :-).

Szóval igen, nagyon sokat változott Nagykovácsi már csak azóta is, mióta mi itt élünk. Időközben olyan kis közösségek születtek, melyek mind-mind értéket képviselnek, és hozzáadnak az itteni emberek kényelméhez, igényeihez. Megte-remtve ezzel a lehetőséget arra, hogy megtaláljuk a saját kis közösségünket, ahol jól érezzük magukat. És ez az, ami igazán számít.

Azt hiszem, a COVID nyitotta fel a szememet, amikor otthon ülve a gyerekekkel ráeszméltem, hogy "mi a fenét csinálunk"?!! Komolyan itt élek a világ legjobb helyén, és az egész napot a kocsiban töltik a gyerekeim? Miért rohángolok be velük a belvárosba, és játszom a nagyon elfoglalt, felelősségteljes szülő, aki mindent (is) megtesz a gyerekeiért. A legjobbat akartam nekik megadni, mégis a lehető legrosszabb úton jártam. Ha fejlesztés, akkor **Floidl Andi**, ha gyógytornász, akkor **Etre Ági**, ha hús, akkor **Zozi**, ha zene, akkor **Dudinszky Nóra**, ha bekuckolós-olvasgatós-dolgozós kávézgatás, akkor **Tandem**, ha magok és nasi, akkor **Menő-Jövő**, ha bio cuccok, akkor **Krém Bemutatóterem**. Ha **termelői piac** akkor szombat délelőtt a sulis parkoló. Ha síelés, akkor **Lél**, ha foci, akkor **NUSE**, ha AERIAL torna akkor **Dorina**, ha kerámia, akkor **Manula Ceramics** és még sorolhatnám a végtelenségig.



Gyüttmentként jöttem ide, de a többiekhez hasonlóan létrehoztam itt egy kis közösséget: a **Green Power Gym**-et. A név a folyamatos, belső önfejlesztő munkánkból eredő fejlődésre utal. Egy gyakorlat, egy edzés, nem csupán a fizikumodat, a kinézetedet változtatja meg, hanem ezáltal téged is.

Azt, ahogy látod magad, azt ahogy a testedben érzed magad, azt ahogy magadra gondolsz, és azt, amit önmagadról gondolsz. Az edző belenyúl a lelkedbe, hisz' motivál, inspirál, átsegít a határaidon és melletted van, hogy megértsd, hogy egyes folyamatok, amik roppant feleslegesnek tűnhetnek, mégis szükségesek, és a belerakott munka ellenére sem mindig látványosak, ám az egész részeként nem lehet megúszni, ha fejlődni szeretnél.

Sosem fogok tudni olyan emberekkel együtt dolgozni, akik beach body-t akarnak, és úgy gondolják, hogy két héttel a nyaralás előtt csak porokat isznak, beszedenek pár zsírégető, pörgető "gyógybogyót", és ledobnak magukról 3-5 kilót. Mert ez egy óriási hazugság. Azoknak sem tudok segíteni, akik nem akarnak izmosodni, csak kerek popsit.

Viszont **azok számára hasznos a tudásom, a tapasztalatom és a munkám, akik hosszú távon gondolkoznak és terveznek önmagukkal.** Akik szeretnék megtanulni az alap és komplexebb mozgások helyes technikáját, akiknek igényük van arra, hogy megértsék és megtanulják, hogy tudnak a céljaiknak megfelelően összeállítani egy edzésprogramot úgy, hogy az hatékony is legyen (nem gyors!).

Akik szeretnék megérteni a kapcsolatukat az étkezéssel, mert teljesen el vannak veszve a trendek, a mítoszok és az arcukba tölt diéták világában.

A célom az, hogy olyan használható tudást adjak a kezetekbe, hogy ha elmentek mondjuk külföldre egy hónapra, akkor se essetek kétségbe, hogy nincs ott mellettetek egy edző. Mert legyen szó egy hotelszobáról, egy kültéri parkról vagy épp egy tökéletesen felszerelt edzőteremről, le tudtok edzeni eszközzel vagy eszköz nélkül.

Rengeteget dolgoztam azon, hogy összerakjak egy **fiataloknak szóló programot**. Az ő tanításuk és fejlesztésük számomra a legnagyobb felelősség és kihívás. Ebben az életkorban dől el, hogy a mozgás az életük részévé válik, avagy egy rossz élmény vagy tapasztalat miatt csupán egy életre szóló teher lesz számukra.

Azonban, ha kialakult köztünk egy bizalmi kapcsolat, akkor kezdődik az igazi munka a gyerekekkel. Fontos, hogy megértsék, hogyan működik a testük. Különbséget kell tudniuk tenni lustaság és fáradtság között, mert az elsőt le kell küzdeni, a másodikat viszont el kell mondani az edzőnek, és hallgatniuk kell a testük jelzéseire. Ismerniük kell az izommunkából adódó nehézséget, amin át kell menniük a fejlődés miatt, az izomlázatot, amire rá kell dolgozniuk, hogy hamarabb elmúljon és az izomsérülés közötti különbséget, amit viszont azonnal jelezniük kell.

Nagyon sok szülő kérdezi, hogy mit sportoljon a gyerkőce, mert "ezt is próbálták, meg abba is belekaptak, de valamiért nem akar se ide, se oda járni egy-két hét elteltével ez a gyerek". Nos, egyrészt fontos, hogy életünk értelme megszeresse és élvezze is azt, amit csinál. Másrészt viszont a sport, ugyanúgy, mint az élet nem nyalóka. Nem arról szól, hogy boldoggá tegye őt minden nap, minden percében, hanem arról, hogy felkészítse a nehézségekre, és legyen egy magabiztos megküzdési stratégiája, amit a mindennapi kihívásoknak köszönhetően elsajátított, és magáévá tett az évek alatt. Mindemellett egy közösség részesévé válni mindenki számára fontos és jelentős időszak. Tudni azt, hogy itt elfogadnak, befogadnak és szeretnek. Hogy olyan emberekkel, idővel barátokkal töltöd el a szabadidődet, akik hasonlóan gondolkoznak, mint te, hogy van közös témátok, hogy felelősséggel tartoztok egymásrt. Ez minden emberi lénynek elemi létszükséglete és igénye. És ezt a közösséget megtalálhatjuk az öreg fiúk péntek esti csoportjában, a vasárnapi 10:00-es misén imádkozás közben, a reggeli kutyasétáltatókkal a mezőn, a havonta egyszer túrázni járók csoportjában vagy épp nálunk, a Green Power Gym-ben. Nem győzőm ismételni és hangsúlyozni, milyen csoda helyen lakunk.

Érdemes az itt lakóknak itt élni Nagykovácsiban!

ÖsszeKÖvácso-lós KIRÁNDULÁSOK A SZÉNÁSOK EURÓPA DIPLOMÁS TERÜLETEN

Egyesületünk tagjai rendszeresen részt vesznek az Erdők a közjóért Alapítvány félévente megrendezett konferenciáin. Ezek az események jellemzően a főváros környéki erdők környezetrendezésével foglalkoznak, főként erdészeti és természetvédelmi megközelítéssel, és mindig sokat tanulunk. Itt találkoztunk **Karlné Menhárt Rékával, aki a Pilisszentivánon található Pilisi Len Látogatóközpont vezetője.**

Kihasználtuk az alkalmat és felkértük néhány olyan túra vezetésére, mely szűkebb környezetünk, a Szénások olyan területét járja be, melyre csak engedéllyel lehet belépni. Az első túrára egy csodás októberi szombat délelőttön került sor. A programot nyilvánosan is meghirdettük, így a kiránduló csapat fele nem egyesületi tagokból állt. Ennek nagyon örültünk.

A Szénások dolomit hegyeit a Budai-hegységben az 1800-as évek vége óta az egyik kiemelkedő jelentőségű hazai természeti területként tartják számon.

A társulások számos bennszülött (endemikus) és maradvány (reliktum) faj élőhelyét jelentik, közülük a pilisi len (*Linum dolomiticum*) a világon egyedül itt él. Értékét az Európa Tanács 1995-ben Európa Diploma adományozásával ismerte el.

A Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság a terület természetvédelmi kezelésre 2003-ban az Európai Közöség LIFE-Nature programjából nyert támogatást. Európa természeti örökségének megóvása érdekében az Európa Tanács 1965-ben létrehozta az Európa Diplomát. A kitüntetéssel egyes európai jelentőségű védett területek az Európa Tanács védnöksége alá kerülnek, amit ötévente újítanak meg. **A Diplomát olyan védett természeti területek nyerhetik el, amelyek Európa geológiai, biológiai vagy tájképi sokféleségének megőrzése szempontjából kiemelkedően fontosak.** Az Európa Diplomával nemcsak az adott terület egyedülálló biológiai vagy táji értékeit ismerik el, hanem az azok megóvása érdekében végzett természetvédelmi kezelés hatékonyságát is. Az elismerést tíz évenként hosszabbítják, legutóbb 2020-ban kapta meg a terület újabb tíz évre.

A Diploma elnyeréséhez szükséges pályázatot a tagországok kormányai nyújtják be az Európa Tanácshoz.

Egy szakértői csoport helyszíni szemlén vizsgálja meg a terület jellemzőit és problémáit és ez alapján javaslatot tesz a Miniszteri Bizottság felé. Az előterjesztéshez általában a terület kezelésének javítására vonatkozó javaslatokat és – ahol szükséges – feltételeket is csatolnak.

VÉDETTÉ NYILVÁNÍTÁS

A hazai természetvédelem alapelveit kidolgozó KAÁN KÁROLY már 1931-ben megjelent „Természetvédelem és természeti emlékek” című könyvében javasolta a Kis- és Nagyszénás egy részén rezerváció kijelölését a ritka növények megóvása érdekében. Ugyanekkor Pilisszentiván egykori földbirtokosa, KARÁTSZONYI IMRE gróf gondoskodott a pilisi len védelméről. Ennek ellenére csak a világháború után, 1951-ben került sor két kisebb terület védetté nyilvánítására, melyek az 1978-ban létrehozott Budai Tájvédelmi Körzet részévé váltak. 1994-ben a terület egy részét erdőrezervátummá, azaz olyan területté nyilvánították, ahol semmiféle emberi (erdészeti) beavatkozás nem történik, így a háborítatlan természeti folyamatok tanulmányozhatóak.

A pilisi len (*Linum dolomiticum*) létezéséről 1897-ben szerzett tudomást a világ, amikor a faj első leírója, Borbás Vince bemutatta azt a Természet tudományos Társulat ülésén. A neves botanikus azt is tudta, hogy a Szénások dolomit hegyein újonnan talált faj annyira egyedi a hazai flórában, hogy legközelebbi rokona Görögországban él. A pilisi len ősei a Balkán magasabb hegyeiben élnek, és itt, elszigetelve azoktól, az idők során kialakult egy önálló faj. **A pilisi len 1979-ben kapott védettséget.** A fokozottan védett faj természetvédelmi értéke 250 ezer forint.

A kutatók ma is féltve őrzik a pilisi lent, és – ez nem túlzás – minden egyes tövet számon tartanak.

A Szénások szíve, a Borbás Vince nevét viselő Borbás-gerinc, a pilisi len legfontosabb élőhelye. Itt táru fel igazán a dolomithegyek élővilágának jellegzetes arca. Kis területről

van szó, de elképesztő sokféleséget látni, virágzó növények mindenfelé, és ami első látásra még egy laikusnak is feltűnik, hogy a gerinc két oldalán mennyire más a növényzet, milyen óriási a különbség mindössze pár méteren belül.

A déli kitettséű oldal kicsit olyan, mint egy kősvatag, ahol nyáron forróság van, talajtakaró szinte semmi, mindehhez még hozzájön a meredek lejtőn meg-meginduló, apróra töredezett dolomit, aminek éles szélei, mint a kés, úgy hasíthatják el a növényeket. Nehezen érthető, hogy bírja ki ezeket a viszonyokat bármi is. De kibírják, a sárga kövirózsa, a korai kakukkfű vagy az ezüstaszott mellett például olyan fokozottan védett fajok is, mint a magyar gurgolya és az István király-szegfű.

Bár táblák jelzik a fokozottan védett terület határát, és a szabályok értelmében, ahol nincs kijelölt turistaút, oda nem lehet belépni.

(Forrás: www.dunaipoly.hu és turistamagazin.hu)



Az októberi program Pilisszentivánról indult és a látogatóktól elzárt Borbás gerincre mentünk fel. Útközben néha meg-megálltunk, ilyenkor Réka felhívta figyelmünket egy-egy növényre vagy apró termésre, ezzel is tanulva az ismerős erdő ismeretlen egyedeinek nevét, tulajdonságait. A Borbás gerinchez érve már csak libasorban mehettünk, gondosan ügyelve arra, hogy ne lépjünk le az ösvényről. Hiszen itt található az az egyesével számontartott egyedek, melyek létezésének még ki tudja meddig örülhetünk. A nemzeti park szakembereinek minden erőfeszítése ellenére azt tapasztalják, hogy mind a pilisi len, mind a többi védett faj egyedeinek száma évről évre csökken. Aggódnak, hogy korunk klímaváltozását már nem fogják átvészelni. Túránk során nem találkozhattunk virágzó pilisi lennel, hiszen ők tavasszal mutatják legszebb jelenlétüket, de megfigyelhettük a szerény kis növény kapaszkodó töveit, az őt mindig próbára tévő környezetét. Közben csodálhattuk az innen feltároló csodás látványt, s ha hiszünk a növények élethez való ragaszkodásában és a környezetükkel való kommunikációs képességükben akkor talán megértettük az apró növény helyszínhez való ragaszkodását is. Hazafelé a völgyben éppen madárgyűrűzés volt, úgyhogy csatlakozván a programhoz újabb élményekkel gazdagodtunk. Nincs is annál megkapóbb pillanat, mint amikor az apró madárka a kinyújtott tenyerünkbe röppen ki.

Következő vezetett túránk **2026 május 2-án** lesz, mely időpontot a **pilisi len virágzásához** igazítottuk.

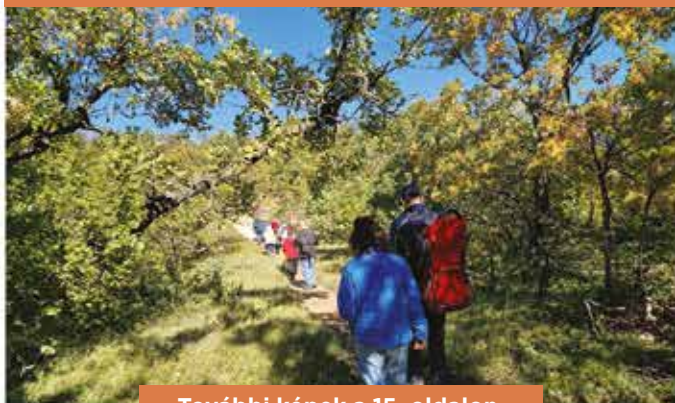
Szívesen fogadjuk a csatlakozók szándékát.

Vezetett túra ügyében kereshető:

Pilis Len Látogatóközpont, Pilisszentiván,
Karléné Menhárt Réka, pilislen@dinpi.hu

Egyesületünk minden évben egy rövid kirándulással búcsúzik az évtől, melyre idén **december 30-án** kerül sor. Jó szívvel hívjuk, **tartsanak velünk!** Ilyenkor mindig lehetőség adódik a kötetlen beszélgetésre, ismerkedésre.

A pontos indulási helyszínről és időpontról FB oldalunkon fogunk hírt adni.



További képek a 15. oldalon.



KÓSA EMŐ

KÖZTÉRI PADOK GYARAPÍTÁSA NAGYKOVÁCSIBAN

Egyesületünk **2024 karácsonyán a Kossuth utca végén a keresztnél egy köztéri padot helyezett el** azzal a céllal, hogy az arra járóknak, találkozónak legyen hol megpihennie. Úgy látjuk, hogy sokan megszerették ezt a helyet.

Képviselőségem idején többen is megkerestek azzal a kéréssel, hogy **szeretnék, ha több köztéri pad lenne** szerte a faluban. Nem mindenki jár autóval, az idősebbek főleg nem. Hazafelé a boltból, orvostól jólesik megpihenni egy kicsit... netán bekötni a cipőfűzőt, megigazítani a táskában a csomagokat, esetleg elmélázni a látvány által meginduló gondolatokon. Nem mindig sietünk...vagy nem mindig akarunk sietni...

Így tavaszi magazinunkban közzétettük, hogy újabb padok telepítésébe fogunk. Többen küldtek adományt a program megvalósításához, melyet ezúton is köszönünk.

Közben összeállítottunk egy pontos helyszíneket megjelölő csomagot, hogy egyeztessük az önkormányzattal és megszerezzük a közterület-foglaláshoz szükséges hozzájárulást. A közeljövőben négy pad kihelyezéséhez igyekszünk az erőforrásokat megteremteni, mely **padonként kb. 120 000Ft anyagköltséget jelent**, az emberi munkát egyesületünk tagjai és önkéntes segítőink adják. Örömmel fogadjuk a további adományokat, jelenleg 2,5 padra van elegendő muníciónk.

Adományait az alábbi számlaszámon
50420898-10000764-00000000

Közlemény:

**„KÖZTÉRI PADOK KIHELYEZÉSE
NAGYKOVÁCSIBAN CIVIL ÖSSZEFOGÁSSAL”**

Az Ön neve

A padokon elhelyezünk majd egy réztáblát, melyen szívesen megjelenítjük az adományozó nevét amellet, hogy nevesítsük az Összekovácsoló Egyesület által szervezett „Köztéri padok kihelyezése Nagykovácsiban civil összefogással” programot.

Terveink és az önkormányzati egyeztetés alapján a **Rákóczi utcában, a Kolozsvár utcában, a Park és Erdő utca találkozásánál és a Sebestyén dombi falurészben** helyezzük ki a padokat a következő év tavaszáig.

CSÓKA KRISZTINA

A KUTYÁKKAL VALÓ KAPCSOLATUNKRÓL

Nagyjából 33 ezer évvel ezelőtről ismerik a történészek az első olyan leletet, amiben házasított jellegű kutyákra való utalás található. Ez azt jelenti, hogy ilyen régen társunk a kutya valamilyen formában. A kapcsolat milyenségéről természetesen keveset tudunk, és folyamatosan kerülnek elő újabb leletek, amik ábrázolják a képet. Megoszlanak a vélemények arról is, hogy pontosan hogyan, és miért csatlakozott az emberekhez a mai kutya őse. Már az ókori Rómában Varro és Columella a kor polihistor írói kifejtették, hogy a kutya tanítható. A görög tudósok közül Arisztotelész is készített leírásokat a kor kutyáiról. Nem tisztem hosszabb történelmi áttekintést írni a témáról, köszönet az adatokért Makó János kinológus kutatónak.

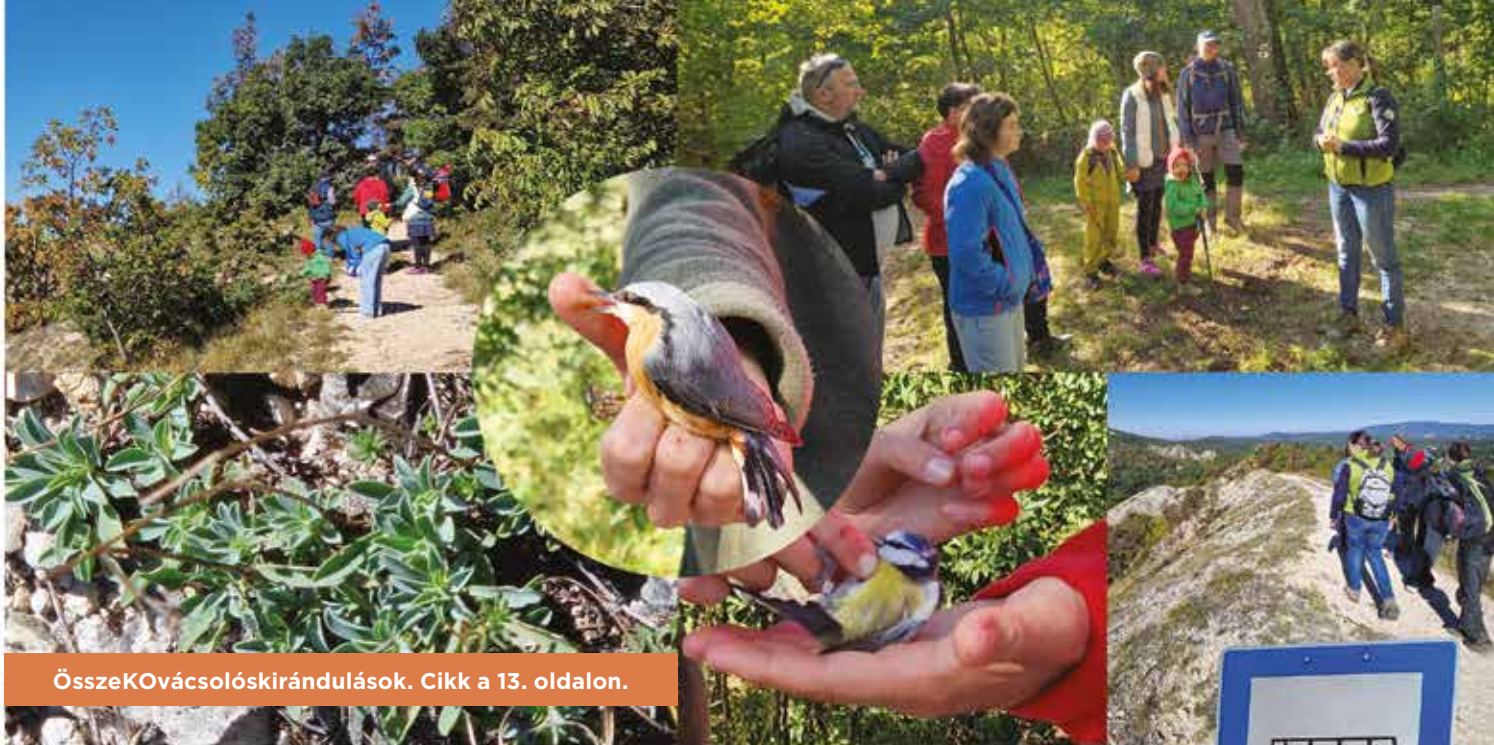
Ezzel a bevezetővel csak azt szerettem volna érzékeltetni, hogy **amióta a kutya az ember mellé szegődött, közöttük a kapcsolat létrejött, azóta az ember valószínűleg a kutya viselkedését a maga javára módosítja, ami utána mindkettőjüknek hasznára válik.** Minden új funkciója a kutyának valamilyen szinten az emberhez köthető. Így alakultak ki a pásztor, a vadász, az őrző-védő, és a társasági kutyák is. Manapság nagyon változott az emberek életmódja is, nagy általánosságban kényelmesebben élünk. A rendszeres gyaloglás helyett autóval közlekedünk, a szabad időnkben a műszaki eszközökkel foglalkozunk. Velünk együtt a kutyák életmódja is megváltozott. A generáció-váltás a kutyáinkra is hatással van. Nagyon kevés kutya tud rendszeresen úgy dolgozni, amire ki lett tenyésztve. A munkára szelektálódott kutyák nagy része is a városokban él. Az evolúció viszont nem ilyen rohamléptekkel halad. A kutyák őstörzsei elődeikhez hasonló szinten vannak. A vadászkutya, akinek ősei kitartó munkára lettek szelektálva, vagy a hajtó kutya, akinek ősei órákon át futottak a mezőkön, a felgyülemlett energiáját nehezen tudja levezetni városi környezetben. A harcra szelektált kutyákról már nem is beszélve.



A városi ember általában küllemre választ kutyát maga mellé. Vajon ismerjük a kiválasztott fajta eredetét? Vajon tudjuk, hogy a le nem vezetett energia megbetegíti kedvencünket? Vajon tudjuk, hogy ha a kutyánk számunkra elfogadhatatlan viselkedést produkál, azt miért teszi? Hogyan tudunk segíteni rajta, és ezzel önmagunkon is? A kutya folyamatosan figyel a környezetét, és folyamatosan a kontaktust keresi az emberrel. A viselkedésére való reakcióinkból is tanul. Ha nincs reakció, nincs figyelem, abból is tanul. Abból azt tanulja meg, hogy ha nem elég erős a kötelék, más kapcsolatot keres. Például megszökik. **Mindannyiunk közös érdeke, hogy a kutya és a gazdája között megfelelő kapcsolat alakuljon ki,** és a kutya a társadalom részéről is elfogadható viselkedést produkáljon a városban is. A kutyák tanítása terén az utóbbi évtizedekben tért hódít a pozitív megerősítés alkalmazása. A kutya nagyon szívesen fogad szót a gazdájának, abban az esetben, ha érti, amit kérünk, és ha kapott előtte elegendő pozitív megerősítést a viselkedésére. Közös célunk, hogy a kutya stabil szabálykövető viselkedést produkáljon, a saját szabad akaratából, kényszer nélkül. Kedvesen, de határozottan állítunk a kutyának határokat.

A bizalmat így szeretettel és tisztelettel tudjuk kiépíteni. Nagy öröm és megnyugtató együtt élni olyan kutyával, akivel kölcsönösen bízunk egymásban. A kutya stabil vezetőre vágyik, mi pedig szófogadó, boldog kutyára. Számos lehetőségünk van rá, hogy elérjük ezt az örömteli kapcsolódást a kutyáinkkal. Rengeteg kutyaiskola, oktató és tréner áll rendelkezésünkre. Mindenki meg tudja találni a számára legkedvezőbbet, akár csoportos, akár egyéni órákat preferál. A kutyával való játékos foglalkozás az embernek is feltöltő élmény, segít kizökkenni a hétköznapi fogaskerékből, visszahoz a jelenbe, minden kutya-gazda párosnak, és kutyás családnak ajánlott.

Csóka Krisztina
Kutyás kapcsolati coach, tréner, JELen kutyával
www.mancskapocs.hu



ÖsszeKOVácsolóskirándulások. Cikk a 13. oldalon.

REJTVÉNY

NAGYKOVÁCSI BUSZMEGÁLLÓK

VIZSZINTES

1. Oktató 5. Megfigyel 10. Áttesz 12. Vissza, bolondság 13. Egy ideje 14. Állatok szomját oltja 16. SVM 17. Folyamodtam 19. Becézett Katalin 21. Becsukták 22. Nem az 23. Kültelki kés ! 24. Fazonban van ! 25. Bizony, bizony 28. Üres edény súlya 29. Borulás 31. Ultrarövid hullám 33. Román pénz egyes számban 34. SP 36. Vasúti kocsi 37. Énekelt 39. Mosott ruhát szárít 41. Kötözött búzakalász 42. ŐC 43. Elegáns 44. Kihörpintette 46. Rosszhírű márkí 48. Iván betűi keverve 50. Gabonaféle 52. Egy oldal 54. Szám 55. Híres zeneszerző 56. Muflon közepe! 57. Fiatalok telefonja 58. Börtönélet 59. Összekevert sok! 60.ház, vasútállomás régiesen 62. OKZ 63. Huzal 64. A tetejére 65. Női név és virág 66. Sütemény

FÜGGŐLEGES

1. 63-as buszmegálló
2. Erre épül az autó 3. Férfinév
4. Régiesen ad 5. Varjú mondja
6. Felfogtam 7. Folyó és csatorna Horvátországban 8. Földönkívüli
9. Zárszerkezet
11. 63-as buszmegálló
13. 63-as buszmegálló
15. Lényegre törő
18. Mutatószó 20. Juhászcutya
25. Dunakeszi városrészbe való
26. Kút is lehet ilyen 27. 63-as buszmegálló
30. Szíja 32. Belepte a hó
35. A tűztől keletkezik
38. Korszerű világítás
40. Olasz város
45. Közel-keleti nép
47. Hő hatására lemegy róla a víz
49. Női név 51. Vacak
53. Létrehoz valamit 55. BA
58. Kubai külügyminiszter volt (Raul) 61. Doktor
63. Szolmizációs hang

1	2	3	4		5	6	7	8	9		10	11
12				13			14			15		
16				17			18		19		20	
21						22		23				
24				25		26		27		28		
		29	30				31		32		33	
34	35		36				37		38			
39		40					41				42	
43				44			45		46		47	
48			49			50	51			52	53	
54					55				56			
57					58					59		
		60		61		62			63			
64			65						66			



NARANCSOS, BIRSALMÁS KACSA COMB BURGONYAFÁNKKAL

Hozzávalók a kacsához

4 kacsacomb, 1 narancs, 1 birsalma (esetleg fanyar alma),
4 közepes sárgarépa, hagyma, főzőtejszín, só, egész bors,
koriander mag, mustármag, cukor

Hozzávalók a burgonyafánkhoz

6-8 közepes burgonya,
liszt, 1 tojás,
porélesztő, só

A kacsacomb zsírából érdemes kisütni valamennyit, hogy ne kelljen más zsíradékot használni. A zsírban két evőkanál kristálycukrot karamellizálunk. Hozzáadjuk az összevágott hagymát, sárgarépát és sózzuk. Pár perces párolás után mehet bele az összevágott birsalma és a narancs. Felöntjük kb. 2 dl vízzel. A fűszereket egy fűszertartóba helyezve adjuk hozzá, hogy majd el lehessen távolítani.

Beletesszük a kacsacombokat és letakarva kb. egy órán keresztül, lassú tűzön pároljuk. A lé csak annyi legyen rajta, hogy éppen ellepje a húst.

Kiemeljük a combokat és a fűszertartót és a zöldséges, gyümölcsös lét botturmixal simára dolgozzuk. Hozzáadjuk a 2 dl főzőtejszínt. Egy rövid forralás után visszakerülnek bele a combok és majd így tálaljuk

A héjában megfőzött és hámozott burgonyákat villával összetörjük. Hozzáadunk egy egész tojást és egy kávéskanál porélesztőt. Összedolgozzuk, annyi liszttel amennyit könnyen felvesz és ahogy egy lágy de formázható tésztát kapunk. Fél óra pihentetés után kis lapos pogácsákat formálunk és olajban kisütjük.

Jó étvágyat!

Ha tetszett magazinunk és **szeretnéd támogatni munkánkat, vagy akár csatlakoznál** lelkes csapatunkhoz, kérjük, vedd fel velünk a kapcsolatot a következő e-mail címen:
info@osszekovacsolo.hu

TÁMOGATÁSODAT A

1041 0400 0000 0190 1260 3376

**SZÁMLASZÁMRA TUDOD KÜLDENI.
KÖSZÖNJÜK!**



**ÖSSZEKOVCÁCSOLÓ
EGYESÜLET**

KEZÜNK BEN A JÖVŐNK!



Náncsi néni vendéglője®

Karácsonyi ajánlatunk elvitelre

2025. december 22-én és 23-án, 12:00 és 20:00 óra között



Levesek

Karácsonyi harcsa halászlé (GM, LM)
Fácán erőleves szarvasgombás daragaluskával

Előételek

Tatárbeefsteak (GM)
Lazactatár
„Tunkedli”
Remegős kocsonya (GM, LM)
Hideg kacsamáj zsírjában, egészben (GM)

Főételek

Töltött káposzta (GM, LM)
Ropogósra sült kacsacomb (GM, LM)
Kemencében ropogósra sült pecsenye kacs (GM, LM)
Fogasfilék rántva
Majonézes burgonya (GM)



Kérjük a rendeléseket **2025. december 18-ig**,
21:00 óráig leadni szíveskedjenek!
Köszönjük!

Vendéglőnk 2025. december 24-én zárva tart.

Tel.: **36 30 162 31 20**
cím: **1029. Bp. Ördögárok u. 80.**
e-mail: **info@nancsineni.hu**,
www.nancsineni.hu

Várjuk megrendeléseiket!

Náncsi Néni Vendéglője



GREEN THERAPY

VIRÁG MŰHELY

KARÁCSONYI VÁSÁR
december 2-3-án

NAGYKOVÁCSI, KOSSUTH LAJOS UTCA 39.
FACEBOOK.COM/GREENTHERAPYHOME
HELLO.GREENTHERAPY@GMAIL.COM
TEL: 06302813609, 06303564007