

ÖSSZE KOVÁCSOLÓ



A NAGYKOVÁCSI
ÖSSZEKOVÁCSOLÓ
EGYESÜLET KÖZÉLETI
ÉS INFORMÁCIÓS FOLYÓIRATA

www.osszekovacsolo.hu | facebook.com/osszekovacsolo

Magazin

2020. március / 2. szám
ingyenes kiadvány

Faluközpont és Linum udvar

EESZT – *avagy az E-recept*

25 éves a Nagykovácsi Művészeti iskola

Hogy állunk....?

A válasz, jól állunk. Itt az Összekovácsoló Magazin második száma. A második fontos szám egy új-ság életében. A sajtótörténetből ismert, hogy mennyi el-indított lap volt, amelyik nem élte túl az első számot. Amint ebből a számból kiderül, az egyesület is él és lelkesedése töretlen. A lapot eljutattuk a település minden postaládá-jába, és aki érdeklődik a falu ügyei iránt, olvashatott érde-kes híreket. Sokan jelezték, tetszett az első szám. Egy valaki volt, akinek biztosan nem tetszett, a megvá-lasztott polgármesterünknek. Ezért utasította az Öregis-kolát, hogy ott nem szabad kitenni a lapot. Ezt fenntartói döntésnek nevezte, pedig a fenntartó valójában a község lakossága, akinek az adójából tartjuk fenn az intézményt.

Szeretettel ajánlom, olvassák, beszéljenek róla, javasolja-nak akár fontosnak gondolt témákat. Ez a lap a község lakóié akar lenni, kritikusan, aktuálisan és szándékai szerint igazságosan.

Bárdos Iván



Köszönjük, hogy részt vettek a kérdőív kitöltésében és ezúton gratulálunk a nyerteseknek!

A nyereményeket a kérdőívben található szelvény bemutatásával lehet átvenni
a Tandem Könyvesbolt és Kávézóban nyitvatartási időben.

Cím: Nagykovácsi, Kossuth Lajos u. 40.

Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 8-18 óráig vagy szombaton 9-18 óráig.

A magazin az ÖsszeKOvácsoló Egyesület közéleti és információs folyóirata, melyet az egyesületi tagok önkéntes munkája révén, a támogatók hirdetéseiből és hozzájárulásából valósítunk meg.

Az átláthatóság jegyében az Egyesület pénzügyeiről - bevételekről és kiadásokról - weboldalunkon tájékozódhatnak: www.osszekovacsolo.hu

A jövőben szívesen helyet adunk Nagykovácsi civil szervezeteinek és további egyéni véleményeknek, vitaírásoknak, ame-lyek településünk és a Nagykovácsi völgy életével mindennapi ügyeivel foglalkoznak és közérdeklődésre számíthatnak.



ÖSSZEKO VÁCSOLÓ
EGYESÜLET

Köszönjük támogatásukat!

Összekovácsoló Egyesület – Takarekbank Zrt, Nagykovácsi
Számlasszám: 50420898-10000764

Nemzetközi számlaszámunk:

IBAN - HU71504208981000076400000000

IMPRESSZUM: Kiadó: Összekovácsoló Egyesület, Nagykovácsi • 2094 Nagykovácsi, Pitypang utca 10. • **Felelős kiadó:** Kósa Emőke – elnök • **Szerkesztésért felelős személy:** Strébl Szilvia • **Kreatív, nyomdai előkészítés:** Greenmango Communication Kft. • **Stockfotó:** depositphoto / adobe stock • **Hirdetésekkel kapcsolatos információ:** Koskovic Éva - 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.

Faluközpont és Linum udvar

ÖsszeKOVácsoló kérdőíves felmérés eredményei

A kérdőívünkre 381 válasz érkezett, elektronikusan (272 darab) és a többi papíron kitöltve. A népességstatisztika szerint 2627 lakás van Nagykovácsiban, tehát a mintánk 14,5%-os, ami nagyon jó arány. Ha 3,2 fős lakásokkal számolunk (becsült népességszám 8407 fő) és otthon valóban közösen töltötték ki a családok a kérdőívet, akkor a válaszok 1219 fő véleményét tükrözik. A mintában legnagyobb súllyal a 2000 után beköltözők szerepelnek (55%) és ebből következően a háztartások között is a gyerekes, aktív dolgozós családok aránya a legnagyobb. Öröndetes a nyugdíjasok magas aránya, tehát az internetes válaszadás nem riasztotta el őket a kérdőív kitöltésétől.

FALUKÖZPONT, MINT KÖZÖSSÉGI TÉR

A tervezett új faluközpontot a válaszadók többsége egyértelműen közösségi térként képzei el. (1.tábla) Ez legyen közpark, ahol van játszótér, de kulturális térként is működik. A közpark jelleg nem zárja ki, hogy élelmiszerboltok, piac is működjön itt, de ne legyenek egy bevásárló központ részei. Kerülhetnek a faluközpontba egészségügyi intézmények, sportpályák is.

Egyértelmű elvárás, hogy ez a terület **gépkocsival megközelíthető legyen**. A parkolót a válaszadók 45%-a szükségesnek tartja. A Faluközpontra vonatkozó nyitott kérdésre 163 válaszadótól kaptunk nagyon sokféle javaslatot és véleményt. Ezek alapján az elképzelt kulturális- és szabadidőközpont legyen környezetébe illeszkedő, leülő-beszélgetős

1.tábla Mi legyen az új faluközpontban?

Területhasználati lehetőségek	Átlagpont
közpark, sétater, játszóhelyek	4,1
színpad, kulturális tér	3,2
élelmiszer boltok, piac	3,2
gépkocsiparkoló	3,0
sportlétesítmények	3,1
egészségügyi szolgáltatások (pl.rendelő)	3,1
étterem, kávéház	2,7
kereskedelmi szolgáltatások (pl.ruhatisztító)	2,7
oktatási intézmény	2,6
bevásárlóközpont	2,3
iroda, konferenciaterem	1,6
műhely, üzem	1,2

„Véleményük szerint az itt felsorolt területhasználati lehetőségek/funkciók mennyire szükségesek a tervezett faluközpontban? Kérjük értékelje őket 1-5-ig, ahol 1 az egyáltalán nem szükséges, az 5 a nagyon szükséges”.



találkozóhely, parkkal, szökőkúttal, sokféle sportpályával.

A felmérésből az is kiderült, hogy a szolgáltatásoknak - étterem, kávéház, kereskedelmi szolgáltatások - kisebb a támogatottsága. Viszont az elvárt szolgáltatások listája hosszú: legyen uszoda, vendéglő, darts klub, bank, különböző profilú boltok, kormányablak, stb Aki szükségesnek tartja a bevásárlóközpontot, azok között is sokan más, olcsóbb áruházláncot látnának szívesen, vagy a helyi kisvállalkozók támogatását javasolják.

A válaszadók nagyobb része (59%) **elfogadja a faluközpont helyszínét**, viszont elég jelentős a helyszínt elutasítók csoportja is (38%). Az elutasítás egyik határozottan megfogalmazott indoka, hogy nem illik a szervesen kialakult főutcs falu településszerkezetébe. A válaszok részletesebb elemzése azt mutatja, hogy az új faluközpont helyét érdekes módon inkább a már régebben itt lakók támogatják, tehát az utóbbi két évtizedben letelepedők számára kevésbé fontos ez a látványos fejlesztés.

LINUM UDVAR - MÁSKÉPPEN

A Linum udvar jövője továbbra is foglalkoztatja a kérdőívet kitöltő, aktívabb lakosokat. Az érdeklődést bizonyítja az is, hogy a válaszadók 70%-a korábban találkozott már a Linum udvar látványterveivel és alacsony volt azok aránya, akik „fogalmam nincs” (8%), „nem érdekel” (3%) válaszokat adtak. Nagy a bizonytalanság viszont abban, hogy milyen létesítményeket tervez a Linum udvarban a beruházó. Azt a többség tudja, hogy itt CBA Prima áruház lesz (88%) és ismeri azt a korábbi tervet is, amely szerint a Polgármesteri Hivatal ide költözne (74%). Viszont sokan jelölték meg, hogy itt elérhetőek lesznek lakossági szolgáltatások (53%) és épülnek irodák is (41%).

A faluközponthoz hasonlóan nagy megosztottság látható abban a kérdésben is, hogy itt épüljön-e meg a Linum udvar. (2.tábla). A válaszolók 41% egyetért, vagy teljes mértékben egyetért vele, míg **58% ellenzi**. Közöttük legtöbben máshová tennék a bevásárlóközpontot (37%). Eltérő választ adtak azok, akik már 1990 előtt is itt laktak és az újabban beköltözők. A régebben itt lakók háromnegyede egyetért azzal, hogy a tervezett faluközpontban legyen a Linum udvar, míg az utóbbi két évtizedben beköltözők között pedig átlag feletti az ellenzők aránya.

A nyitott kérdésre 155-en válaszoltak. Közöttük a Linum udvart elutasítók szerint az egyik alapvető probléma a **CBA magas árai**. A Linum udvarban **lakossági szolgáltatókra, vendéglátó helyekre és sportlétesítményekre** lenne leginkább szükség. Többször elhangzott az a vélemény is, hogy inkább a főutcat kellene rendbehozni és a kis boltokat kellene megtartani.

2.tábla A Linum udvar elfogadottsága

	Válaszadók megoszlása
teljes mértékben egyetértek	23,6%
egyetértek	16,8%
nem értek egyet, jobb lenne máshol	36,5%
egyáltalán nem értek egyet, szerintem erre nincs szükség	21,3%
nem tudom	1,8%
Összesen	100,0%
Mennyire értenek egyet azzal, hogy a tervezett faluközpontban épüljön meg a Linum udvar, mint bevásárló és szolgáltató központ?	

A Linum udvar elhelyezéséről és építészeti megoldásairól is határozott véleménye van a válaszadóknak. A Linum udvar jövőjét alakító szempontok között elsődleges, hogy a bevásárlóközpont **biztonságosan megközelíthető** legyen kerékpárral és gyalog. A válaszadók kétharmada szerint a Linum udvar terveinek véglegesítésekor a környező utcák **közlekedési terhelhetőségét** és más forgalomtechnikai szempontokat figyelembe kell venni. Konkrét észrevételként azt fogalmazták meg, hogy a Szeles utca-Bánya utca elágazás veszélyes, a Pók utcában hiányzik a járda, a gyerekintézmények túl közel vannak. A problémák megoldását mélygarázzsal, a helyi közlekedési szokások átalakításával vélik megoldhatónak.

A közlekedéssel összefüggően a **környezeti hatások** (levegőszennyezés, zajterhelés) is nagyon fontos szempont volt. A nyitott kérdésre megfogalmazott vélemények szerint a tervezett épület tájidegen, nem környezetbarát, mert terheli a környezetet (fűtés, hűtés).

Ezen szempontok érvényesítését várják el a kérdőívet kitöltők az önkormányzattól. A válaszokból egyértelműen látszik, hogy számukra nem elfogadható, hogy az eddigiek so-

2.tábla Helyi vásárlási szokások változása

Választások száma az összes válaszadó %-ában	
egyre nagyobb igény lesz a csomagolásmentes vásárlás lehetőségére	57,2%
uralkodó lesz az online vásárlás	46,5%
több kis boltra lesz szükség a település különböző részein	38,8%
Nagykovácsiban további nagyáruházakra lesz szükség a lakosság növekedése miatt	23,6%
nem érdekel, eddig sem itt vásároltam, és nem is fogok	1,8%
Mit gondolnak arról, hogyan fognak megváltozni a helyi vásárlási szokások a jövőben? Több válasz is lehetséges.	

rán nem vették figyelembe ezeket a közlekedési, környezeti, építészeti elvárásokat. Legnagyobb az elégedetlenség a 2011 után ide költözők között (59%). De a válaszolók egyötöde szerint minden rendben van a tervekkel, közöttük is elégedettebbek a régebben itt lakók.

A bevásárlóközpont szükségességének megítéléséhez fontosnak tartottuk azt is, hogy a vásárlói igényekről is képet kapjunk. A válaszok alapján az látható, hogy legtöbben a csomagolásmentes vásárlás iránti igények növekedését várják. (3.tábla) Sokuk szerint azonban ezzel együttjár majd az online vásárlás terjedése is. A válaszok 39%-a szerint egyébként kis boltokra továbbra is szükség lesz a faluban, a település különböző részein. Itt is látható a nagyáruházak iránti igény, a válaszok közel negyede (24%) szerint a lakosság növekedése miatt erre szükség van.

Péteri Gábor
közgazdász

A kérdőívhez kapcsolódóan szeretnénk egy kis körképet adni Nagykovácsi kisebb élelmiszerboltjairól. Az azonos kérdések alapján elkészült interjúkból számunkra is meglepő információk derültek ki egy-egy üzlet profiljára vonatkozóan. De a legértékesebb tapasztalatunk mégis az, hogy ezek a vállalkozók igazi lokálpatrióták, mindennapjaikat itt élik, településünkért, a lakosságért dolgoznak, értünk valósítják meg innovatív elképzeléseiket. Büszkéek lehetünk rájuk... és IGEN, forduljunk hozzájuk bizalommal!

Kisboltos körkép

CSÍKIREX BOLT

tulajdonos: Györffi Ildikó

1991-ben, nagyon fiatalon jöttünk át Magyarországra Erdélyből. Először a fővárosban dolgoztunk, később a Húvösvölgyben, aztán innen, személyes ismeretség révén kerültünk Nagykovácsiba. Először a fő utcában, Elvira boltjában dolgoztam több évig, majd 2009-ben nyitottuk meg saját kisboltunkat a Rákóczi úton, akkor még egy bérelt helyen. Aztán rengeteg munka és kitartás eredményeként sikerült ott, a közelben vennünk egy telket, ahol felépíthettük saját házunkat és boltunkat. Persze ehhez kellett hitelt is felvennünk, de az építkezést saját erőből, családi összefogással bonyolítottuk le. Öt éve nyílt meg az új, saját tulajdonú boltunk, amire na-

nak nincs is autójuk. Ez az üzlet nem csak a vásárlásról szól, itt mindig lehet egy kicsit beszélgetni is, jólesik az embernek, ha ismerik, ha megoszthatja a dolgait valakivel. Én szívvel-lélekkel csinálom ezt az egészet, nagyon szeretem, ez az életem, és nagyon büszke vagyok arra, hogy ezt mi a férjemmel a nulláról építettük fel. Nem szoktunk elutazni sem, ha kb. két évente hazamegyünk pár napra Erdélybe, akkor arra az időre bezárunk.

Hogy mitől tartunk, miben látunk kockázatot? Persze tartunk tőle, hogy elpártolnak a vevőink, vagy hogy nem tudjuk fizetni a hitelünket, hogy valami kedvezőtlen változás történik körülöttünk. De ami rajtunk múlik, azt meg tesszük, igyekszünk a boltot jó minőségben vinni, teljesíteni a vevőink kívánságait, vinni a hírt annak a sok erdélyi finomságnak, amiket tényleg teljes szívvel ajánlunk, és amelyeket hetente frissen hoznak hozzánk.

Nagy terveink nincsenek, mi ezen a szinten elégedetten végezzük a dolgunkat. Ha ezt a színvonalat sikerül a jövőben is tartani, akkor boldogok leszünk.

ANNAMARI ABC

tulajdonosok: Tóth Ákos és Tóth Annamária

Apró bolt a Petőfi utca sarkán, de minden megtalálható, ami egy háztartásban fontos: alapvető élelmiszerek, friss zöldség és gyümölcs, háztartási szerek, édesség, italok. Az üzletvezetők előzékenyek és kedvesek, mindig jó a hangulat. Néha kicsit ottfelejtjük magunkat mi vásárlók, sok derűvel beszélgetve egymással.

Emlékszem, milyen lelkesen vártuk 2006 júniusában a nyitást. Néztük a fiatal házaspárt, ahogy nap mint nap dolgoztak az épületen és környezetében. Végül felkerült a cégtábla is. Gondoltam, milyen szép ez, a feleség nevét viseli, így ilyen hosszan, zenével telve: ANNAMARI. Ákos azt meséli, amikor megkérdezték a Hivatalban, felkészületlenül érte, hirtelen ez jutott eszébe.

gyon büszkék vagyunk. A férjem mellett egy alkalmazottal dolgozunk, hétvégén és ünnepek alatt is nyitva tartunk. Rengeteg a munka, de én nagyon szeretem.

A törzsközönség elsősorban azokból áll, akik itt laknak, az ófalunak ezen a részén. Jelentős az idősebb korosztály aránya. Specialitásaink az Erdélyből, Gyergyóból származó hentesárúk (a füstölt dolgok mellett mics/mititei is van), lekvárok, szörpök, tejtermékek, mézek, zakuszták, a házicsoki és a Csíki sör. Hetente egyszer jön a pityókás kenyér, mindig van parajdi sónk. Ezek kb. a forgalom negyedét teszik ki, mellettük a napi élelmiszereket, a szokásos árucikkeket keresik nálunk is a vevők. De ezekért a különlegességekért távolabbról is érkeznek hozzánk visszatérő vásárlók: Budapestről, Budakesziről, Pátyról, a Zsíroshegyről, Remeteszőlősről. Sok olyan vevőnk is van, aki egyszer erre kirándult, betért hozzánk, aztán azóta visszajár. Azért fontos, hogy vagyunk, mert sokan nem szeretnek autóval járni vásárolni, sőt, sokak-



Immár több mint egy évtizede működnek, voltak izgalmas idők, amikor sokan szurkoltunk a fennmaradásért. Mesélik, hogy épp a válság idején épült a Templom tér, emiatt akkoriban nagyon lecsökkent a vevőkörük – ami a korábbi kereskedelmi múlt miatt a falu egész más részéből is utánuk jött. Mára ez rendeződött, kialakult egy újabb törzsközönség, főként a környéken lakókból, de jönnek messzebből is. Az ideális elhelyezkedés miatt sok a kiránduló vásárló is.

Specialitásuk a sokféleség, több mint 2000 féle termékük van. Helyben sült pékáru, szendvicsek és hidegtálak, finom sütemények, herbária teák, környezetbarát termékek. Sokféle szállítóval dolgoznak, igyekeznek jó minőséget és szavatosságot biztosítani. A sörök kedvelőinek is jó dolguk van, mert 3 sörgyártól hoznak árut, így szinte a teljes kínálat biztosított, mindenki megtalálhatja a kedvére valót. A vevőbarát működés meg hozza gyümölcsét, jó emberi kapcsolatok alakulnak, sokan hálásak a beszélgetésért, az emberi szavakért is. A segítőkészség gyakran szükséges is, vannak idősebb vásárlók, akiknek néha el kell juttatni a dolgokat egy-egy átmenet nehézsége esetén. Ákosékrá mindig lehet számítani.

Így van aztán az, hogy az életük 85%-a itt zajlik. Emlékszem néhány éve egy boldog facebook bejegyzésre tőlük, amikor végre együtt nyaralt a család. Jó, hogy évente egy-egy hetet már meg tudnak engedni maguknak.

Tervek mindig vannak. A legnagyobb közülük, hogy megvásárolják az üzlethelyiséget, hogy saját tulajdonukba kerüljön. Tovább bővítenék a kínálatot, csinosítanák az üzletet. A jövőt pozitívan látják, dolgozni érdemes, mert meg hozza gyümölcsét. Örülnek, hogy kedvelik és szeretik őket. „Ákos született kereskedő, bár túl jó szívű! Semmi rafináltság nincs benne, viszont szeret az emberekkel foglalkozni, feldobják a hangulatát a napi találkozások” – mondja a felesége. „Jó odaadni azt, amire szükség van” – mondja Ákos.

PARADICHOM VEGYESBOLT

tulajdonos: Radich Attila

Az üzlet 2005 óta működik, családi vállalkozásként indítottam és azóta folyamatosan igyekszem kisebb-nagyobb változásokkal időről időre megújulni. A Zsíros-hegyen semmilyen kereskedelmi egység nem volt, ezért jött a gondolat, hogy vegyesboltot indítsunk.

Célközönségünk elsősorban a hegyen lakók, de vevőkörömben egyre több a falubéli „őslakos” is. Üzletpolitikánk, hogy olyan termékeket áruljunk, amelyek nem találhatók meg az áruházak polcain. Magas minőségű házi hústermékeket, illetve tejtermékeket értékesítünk, emiatt szívesen látogatják a boltot.



Sokszor elhangzik a vásárlók szájából, hogy „De jó, hogy itt a kisbolt!” - mert így nem kell autózni pl. egy őrlött borsért kilométereket. A legbüszkébb arra vagyok, hogy vidám hangulatú, családias légkörben folyik a vásárlás, a közös reggelik a törzsvevőkkel vidám csevegéssel telnek. Azt gondolom, hogy a rohanó világban hiánypótló is a „PARADICHOM”, sokan napindítóként szeretnek betérni egy igazi olasz kávéra, frissensült kenyérlángosra vagy egy finom szilvalekváros buktára és hozzá egy-két jó szóra!

Kevés dolog van amit nem lehet megoldani, azokat el kell engedni. Egyébként akadályok mindig vannak ebben a szakmában is. Sajnos a multik terjedése miatt a kisboltok nincsenek könnyű helyzetben, ezért nem is kell árversenybe belemenni, mert eleve kétszáz méteres előnyrel indulnak száz méteren.

Viszont kedves kiszolgálással, jó termékekkel lehet csatákat nyerni, ha háborút nem is. Amit meg tudunk tenni, meg is tesszük: folyamatosan próbálunk fejlődni és újítani lehetőségeink szerint.

ZOZY HENTESÜZLET

cégtulajdonos: Bánkúti Zoltán

Régi kereskedő család, Elvira neve még ma is fogalom Nagykovácsiban! A bolt története 1973-tól indult. Előbb zöldségesként, majd általános élelmiszer boltként működött Zoli édesanyja, Elvira vezetésével. Aztán, ahogy Zoltán leszerelt a katonaságból, becsatlakozott és így bővíthetett a kínálat a hentes pulttal. Tomi kolléga (a másik 'fogalom', aki a bolt lelke, hihetetlen memóriája van, aki már kétszer bemegy, azt legközelebb névről szólítja!) 2002-től dolgozik itt. De már Erika is 15 éve csapattag! Az öttagú, Lacival és Melánival kiegészült csapatból ketten viszik a húsüzemet (a bolt mögött), hárman a boltot.

A mai formájú húsbolt 2009-től működik, amikor egy beruházásnak köszönhetően megcserélték a húsüzemet is. Ennek az volt a célja, hogy minőségi, adalékmentes

hentesárut tudjanak előállítani, olyat, amit a családdal is szívesen etet az ember. Ezt az is jól jelzi, hogy a megbízható beszállító, aki egy őstermelő, azóta sem változott! A baromfi termékeknél is szem előtt tartják, hogy antibiotikum mentes árut tartsanak a boltban, ott is a magas minőség az elsődleges szempont. Az elmúlt időszak legnagyobb változása az volt, amikor egy kedvező bankhittel lehetőségével élve újabb beruházásra került sor, és jelentősen kibővült a géppark. Azóta saját készítésű virslivel, vörösarúval (felvágottakkal) lett gazdagabb a kínálat. A cégvezető erre a fejlesztésre, erre a lépésre a legbüszkébb! Azt mondja, kb. 20 %-kal nőtt hatására a forgalmuk. Pedig ők csak a helyi vevőkre számíthatnak, Nagykovácsfi zsákfalú jellege másra nem igazán ad módot, de tapasztalják, hogy még a helyiekben is van potenciál. A vevők, akik hozzájuk járnak, igénylik a magas minőséget, értékelik a tömegárak helyett a megbízható, különleges élelmiszereket, legyenek azok saját készítésű hentesárak, vagy a mediterrán delicatességek, amelyek széles választéka szintén jellemzi a kínálatukat.

Zoltán úgy fogalmazott, hogy már közel állnak azokhoz az álmokhoz, amelyeket terveztek, de lennének még ötletek a további fejlesztésekre. Sajnos ezeket elsősorban a fizikai korlátok, a helyszűke akadályozzák. Persze vannak bizonytalanságok, félelmek, még fizetni kell pár évig a bankhitelt is, de megtanulták, hogy **a magas minőség és a jó csapat garancia a sikerre!** Ezt pedig sikerült eddig is garantálni és a jövőben is elsősorban erre törekednek.



HONI ÉLELMISZERBOLT

tulajdonos: Csépany Jánosné, Sárika

A posta melletti kisbolt megnyitása óta töretlen népszerűségnek örvend. Tulajdonosa, Sárika igazi kereskedő családból származik. Nagyszülei hentes-mészárosok voltak, nagybátyja pedig hasonló kisboltos, mint ő.



Sokat dolgozott nála, tőle leste el a „szakmát”. Amikor Nagykovácsiba költöztek, megvették a Diófa utca sarkán lévő kis házat, átépítették és ő már akkor arra készült, hogy egyszer itt boltot nyit. Szépen, apránként jött létre a mai üzlettér, amelyet 1997-ben nyitott meg, majd három ütemben bővített a mai formájára. Üzletében arra törekszik, hogy minden megtalálható legyen, amire a vevők vágnak. „Ha ma nincs, holnapra meglesz” – ez a mottójuk, így ismerik őket sokan, ezért is jönnek hozzájuk. Vevőikörük a teljes lakosságot jelenti, a falu minden részéből járnak hozzájuk a vásárlók. Bizonyára számít az is, hogy vevőbarát a nyitvatartás, hiszen minden nap 6.00-21.00 között várják a vásárlókat. Szinte bármikor érkezhetünk, van kenyér, tej, zöldségek, alapvető dolgok. A 22 év alatt széleskörű beszállítói hálózatuk alakult ki, ma már nem kell az áruért szaladgálni és az újdonságokkal is mindig megtalálják őket.

A Honi Élelmiszerbolt is egy olyan hely a faluban, ahol szeretik a vevőket, jó szívvel fogadják és türelemmel meghallgatják őket, családi és közvetlen hangulatban vásárolhatunk náluk. Sárika kertelés nélkül mondja, hogy ez az élete, nagyon szereti, hogy emberekkel foglalkozhat, néhány szót válthat mindenkivel. Büszke arra, hogy az üzlet létrehozásával megvalósította az álmát, hogy nagyszerű munkatársai vannak. Olyanok, akikért tűzbe menne, akikre mindig számíthat, akik kiállnak egymásért és érte is, becsületes, jó emberek.

„Aki mer az nyer” – mondja Sárika. Nem tart a konkurenciától, hiszen „úgyis a vevő dönt”. Jól kell végezni a dolgunkat, ez a lényeg. Amikor a mai CBA nyitott, akkor fogott ő bele az első bővítésbe. Sokan kérdezték is, mi végre gondolja, hogy ez jó ötlet lenne. S lám, az idő rövidesen őt igazolta. Bízunk abban, hogy a Kossuth Lajos utca mielőbb elkészül, hogy a parkolási helyzet javul majd és a környezet megszépül.

Az interjúkat készítették:
Koskovics Éva és Kósa Emőke



forrás: Filmarchívum

A divat ipar a második legnagyobb környezetszennyező ágazat

Lendvai Lilla, stylist vagyok. Tavaly októberben egy rég áhított projektbe vágtam a fejszemet. Az álomom, egy olyan üzlet és webshop kialakítása volt, ahol tehetek a divat ipar környezetromboló hatása ellen és egy olyan lassú vásárlás élményt nyújthatok, ahol jó érzés lenni és visszatérni.

Megvalósult a RUHA, the Recycled Fashion Store. Egy olyan teret hoztunk létre Nagykövácsiban, ahol a gardróbok közötti adás-vétel megvalósulhat anélkül, hogy új darabok kerülnének a rendszerbe. Mindenkinek vannak a ruhásszekrényében szép, de kihasználatlan ruhái, cipői, kiegészítők. A RUHÁban ezeket fogadjuk és adjuk tovább új boldog tulajdonosaiknak, akiknek viszont éppen az a RUHA hiányzott a gardróbjaiból. Így megvalósul a körforgás, a közösségi gardrób. Hiszek abban, hogy van már elég darab a rendszerben és új vásárlása nélkül is megtalálható mindaz, amit a fast fashiontól kezdve a high-end márkák üzletei kínálnak. A RUHÁban minden kategória helyet kap.

Március közepén elindult a webshopunk is, a recycled-fashionstore.com.

Itt az ország és világ minden tájáról lehetőséget adunk arra, hogy a fenntartható divat elérhető legyen. Mint stylist, feladatombnak érzem, hogy lehetőséget nyújtsak egy környezettudatos öltözködési módra is.



Élj vele Te is és vidd hírét!

Tegyünk együtt, hogy fenntartható módon lehessünk stílusosak és trendkövetők! Váltsunk szemléletet, hogy a divat ne instant választás, hanem hosszútávú döntés legyen.

RUHA
RECYCLED FASHION

hirdetés

2094 Nagykövácsi, Kossuth Lajos utca 91.
recycledfashionstore@gmail.com
recycledfashionstore.com

DIÁK KÖZÖSSÉGI SZOLGÁLAT NAGYKOVÁCSIBAN

Új lehetőség nyílik a nagykövácsi fiatalonak!

Az ÖsszeKOVácsoló Egyesület és az Ezüstkor Szociális Gondozó és Gyermekjóléti Szolgálat együttműködése értelmében várjuk azon középiskolás fiatalok jelentkezését kötelező közösségi szolgálat elvégzésére, akik szívesen végzik ezt a feladatot időseknek vagy rászoruló sokgyermekes családoknak való segítséggel: kisebb bevásárlás és házi vagy kerti munkák elvégzése, sétáltatás és beszélgetés idős korúakkal, együtt tanulás kisgyermekkel, stb.

JELENTKEZNI AZ ALÁBBI EMAIL CÍMEN LEHET:

tiria.usztoke@osszekovacsolo.hu

emoke.kosa@osszekovacsolo.hu



Egy organikus fejlődési folyamat...

interjú Richter Katalin Iyengar jógaoktatóval és Spirálstabilizációs gerincterapeutával

Koskovics Éva: Megfigyeltem, hogy ha valaki a szakmájában magas szintre jut, akkor mögötte legtöbbször egy organikus fejlődési folyamat áll. Felismerésekkel, tapasztalatokkal, több területről szerzett és beépített tudással. A leghitelesebb emberek többféle tudást képesek ötvözni. Képesek kialakítani saját, egyedi módszert, látásmódot, speciális arculatot. Nekem Richter Kati ilyen ember. Öttusázóból lett testnevelő tanár, majd jógaoktató, most pedig gerincproblémákkal foglalkozik. Én 1996-ban kezdtem hozzá járni, tornázni. Aztán első gyermekemmel a hasamban már a kismama jogát is látogathattam, a második gyerekem pedig akkor érkezett, amikor a jogaterem épült. Itt már profi körülmények között, sok eszközzel gyakorolhattunk. Kati mindig hozott, mutatott valami újat. Folyton képzí magát! Pár évvel ezelőtt nyaki panaszaimmal kerestem meg, de akkor nem jógára, hanem egy új módszerre, a spirálstabilizációs képzésre hívtam. Így visszatekintve nekem, ez olyan igazi egyenes, építkezős útnak tűnik. Most az érdekelne, hogy ennyi tudással a háta mögött melyek a legfontosabb üzenetei. Miért ajánlja a jóga mellett a spirálstabilizációt, illetve mire a legbüszkébb a szakmai életében?

Richter Kati: Az a legfontosabb, hogy minden nap mozogjunk valamennyit szabad levegőn!

- Az összes mozgással foglalkozó terápia, torna, pilates, gimnasztika, gyógytorna, valójában a jogából ered. A jóga mozgásformája 3 ezer éves tapasztalati tudáson alapul. A modern nyugati terápiák tehát értelemszerűen ebből is merítenek. Sokan tartanak tőle, hogy a szemléletmódja, a filozófiája idegen tőlünk. Ezért, részben a helyi igényekből kiindulva, leválasztottam a mantrás, spirituális elemeket. Az órákon nem folyik világnézeti nevelés. Ide felekezettől függetlenül bárki járhat. Az is fontos, hogy a teremben semmiféle politikai nézet nem nyilvánul meg. Nemhiába nevezik a gyakorlók a Béke Szigetének! Valószínű ezért van, hogy az 5 éves gyerektől kezdve a 95 éves nagymamáig mindenki jól érzi magát.

- Elengedhetetlennek tartom a fizikai testtel való koncentrált, precíz munkát, amely alapja a jógának és a spirálstabilizációs terápiának. Évek tapasztalata, hogy egyre több a mozgásszervi megbetegedés és egyre fontosabb ezek kezelése. Éppen ezért a 19 évnyi jóga oktatói tanulmány után elvégeztem Münchenben a 3 éves jogaterápiás képzést is. A legújabb felmérések azt mutatják, hogy a magyar emberek 80 %-a gerincproblémával küzd! Ez pedig azt je-



lenti, hogy gyors és hatékony megoldás szükséges. Ilyen a Spirálstabilizációs tréning, amely kifejezetten a gerinc problémáinak kezelésére szolgál. Saját tapasztalatból tudom, ha nem szimmetrikus a testünk, akkor a porckorong kitüremkedést vagy a porckorong sérvét nagyon nehéz elkerülni. A legtöbb kezelési módszer az izmok erősítésére épít. De sok esetben az erősítés éppen a sérv ellen dolgozik. Az izmok mégjobban összehúzódnak, tónusba kerülnek, megrövidülnek, és összepréselik a csigolyákat. Azok pedig tovább nyomják a kitüremkedést vagy a kiszakadt sérvet! A megoldás sokszor nem ez, hanem a nyújtás. Az SPS-t kidolgozó cseh orvos a józan esztét használta. Ráébredt, hogy a feszes, hosszanti izmok erősítése helyett azok nyújtása és más, keresztirányú izmok megerősítése a lényeg. A keresztirányú izmok leveszik a terhet az állandóan használt, függőleges irányú gerincfeszítőkről.

- 5 éve tanulom ezt a technikát, rendszeresen járok a prágai intézetbe továbbképzésre. Jelenleg 19 országban tanítják ezt a módszert. Németországban még társadalombiztosítási támogatást is élvez. Az SPS-nél hatékonyabb módszerrel még nem találkoztam. Nem csak a tüneteket kezeli, hanem az okot szünteti meg, visszarendezi a gerincet az anatómiailag helyes helyére. Az alapok elsajátítása nem nehéz, bárki által megtanulható. Gyakorolni otthon is kell, naponta 15-20 percet. A pontos gyakorlás és a fejlődés érdekében fontos, hogy heti rendszerességgel járjunk oktatóhoz. Erre minden lehetőségünk megvan, mert Nagykovácsiban van az egyetlen komplex SPS trénerképzés az országban és tavaly jelent meg az első magyar nyelvű spirálstabilizációval foglalkozó szakkönyv.

- Büszke vagyok rá, hogy a jógával és a spirálstabilizációval sok ember életét tehettem egészségesebbé, kiegyensúlyozottabbá. Jó érzéssel tölt el, hogy itt a falu végén, a jogateremben közösségek, barátságok alakultak, és az, hogy sokan 25 éve járnak ide.

Részletek és információk: www.jogaterem.hu és www.spiralstabilizacio.hu oldalakon.

25 éves a Nagykovácsi Művészeti Iskola

Lorenz Dávid
alapító,
gitárművész- tanár

Egy negyed évszázada történt... Gáspár Kornélia, Gát Anna és jómagam sok-sok baráti beszélgetése arra ösztönzött bennünket, hogy alapítsunk egy zeneiskolát.

Nem volt előzmény nélküli az ötlet, hiszen már a 80- as években zenei táborokat, koncerteket szerveztünk Nagykovácsiban. Megismertek bennünket az itt élők, és a szülők kérésének engedve gondolkodtunk el egy zeneiskola létrehozásán. Akkoriban a törvényi környezet, és a hatóságok hozzáállása is sokkal támogatóbb volt, mint manapság. A helyszín pedig egy rohamosan benépesülő Budapest környéki falu, ahova sokan költöztek ki olyanok, akik igényelték, hogy gyermekeik művészeti képzésben részesüljenek.

Sokan segítettek a hivatalos ügyek intézésében, a dokumentumok elkészítésében. Igazi civil összefogás valósult meg. Mégis egy embert, *Szomolányi Attilát* emelném ki, aki talán a legtöbbet tette értünk, és aki sajnos már nincs közöttünk. Az Önkormányzat már a kezdetektől fogva pártolta kezdeményezésünket, és az oktatási helyszín biztosításával nagyban hozzájárult ahhoz, hogy egyáltalában működni tudjunk. A későbbiek során anyagi támogatást is nyújtott az itt élő és nálunk tanuló gyermekeknek. Az iskola pillanatok alatt népszerűvé vált. A létszám is rohamtempóban nőtt. Ez persze problémát is jelentett, mert az általános iskola befogadóképessége is véges, úgyhogy a második évtől már egy magánháznál is oktattunk.

Az akkoriban lefektetett szakmai, művészi elképzeléseinkhez az évtizedek során mindvégig ragaszkodtunk, és -véleményem szerint- ennek tudható be, hogy sikerült megőriznünk iskolánk sokak által kedvelt és elismert arculatát. Úgy gondoltuk, a legfőbb feladatunk, hogy a falu iskolája legyünk, ugyanúgy foglalkozzunk a tehetséges, és a kevésbé rátermett tanulókkal, segítsük, ösztönözzük a kamarazenélést, az együttes munkát, de mindezt úgy, hogy közben szigorúan ragaszkodunk egy önmagunk által megszabott szakmai színvonalhoz. A tanári csapat is úgy

állt össze, hogy a legjobb tanárokat hívtuk meg iskolánkba. Jó néhányan vagyunk, akik a kezdetektől fogva a mai napig itt tanítunk.

Az iskola kezdetben csak zeneiskola volt, de az évek során, az igényekhez idomulva más művészeti ágak oktatását is bevezettük (képzőművészet, tánc, színjáték). Ez lehetővé tett nagyszabású, összművészeti produkciók létrehozását is, amelyek most már gálaműsorunk keretében éves rendszerességgel kerülnek színre az Amerikai Nemzetközi Iskolában.

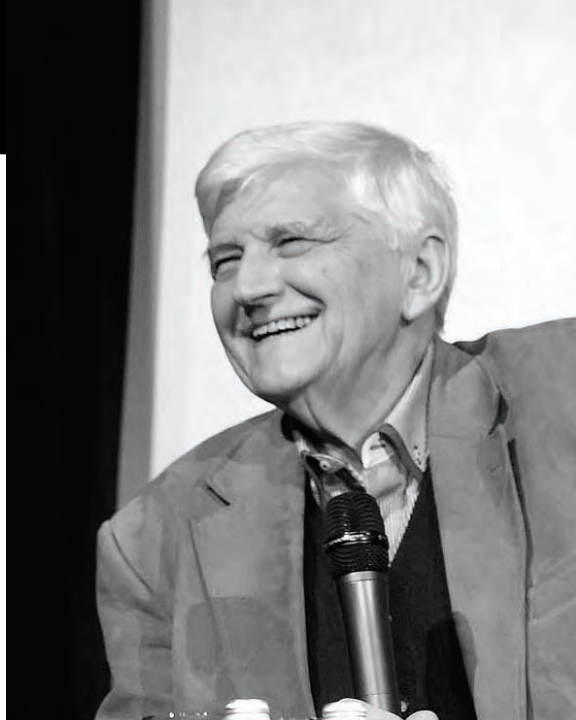
Intézményünk tevékenysége nem korlátozódik csupán az oktatásra. Nagykovácsi kulturális életének szerves részeivé váltunk. Tanítványaink állandó szereplői a falu ünnepeinek, rendezvényeinek. De nem csak helyben, hanem községünkön kívül is jelen vagyunk. Tanítványaink rendszeresen és sikeresen részt vesznek a regionális, és országos fesztiválokon, versenyeken. Ezen kívül kiváló kapcsolatokat ápolunk több rokonintézménnyel. Elindítói, és szervezői voltunk művészeti iskolák találkozóinak, melyeken egymás megismerésén kívül komoly szakmai véleménycserék történtek.

Közben új épületbe költöztünk. Az igazság az, hogy már tarthatatlan állapotok uralkodtak a „Kisházban”. Több megoldás is felvetődött, mikor az Önkormányzat felajánlotta a romos, volt gyermekorvosi rendelőt hosszú távú használatra. Köszönet érte, hiszen mindannyiunk feladata, hogy gyermekeink kulturált, biztonságos, igényes környezetben tanulhassanak.

Nem kis áldozatok árán felújítottuk az épületet, folyamatosan csinosítgatjuk, és most nagyon boldogok vagyunk, hogy végre emberi körülmények között folyhat az oktatás egy része, és az irodai munka. A csoportos órákat és a hangszeres egyéni órák másik részét az Általános Iskolában tartjuk. Nyilván több teremre lenne szükségünk, de anyagi lehetőségeink erősen korlátozottak.

Visszatekintve az elmúlt 25 esztendőre, úgy gondolom, iskolánk végképp nagykorú lett, komoly, tradíciókkal rendelkező művészeti műhellyé vált.





Fotó: Bruzák Noémi / MTI

Richly Zsolt

(1941. Sopron – 2020. Nagykovácsi)

Balázs Béla-díjas, Érdemes művész,
Károli Gáspár-díjas animációs filmrendező

„Zsolt, ez nincs rendjén így!” – hangzott el a Bécsi kapu téri evangélikus templomban február 7-én, Richly Zsolt búcsúztatásán, – mert velünk kéne lenned, hogy dolgozz, s a sok szakmai tudást és tapasztalatot tovább add. A kollégák, a barátok vonzalma csupán a belőled áradó mély, szelíd szeretet visszfénye. Hitet, biztatást, erőt adtál nekünk, akik veled dolgozhattunk és azoknak a fiataloknak is, akiket évtizedeken át tanítottál a Moholy Művészeti Egyetem animációs szakán.

A rajzfilmgyártás hőskorában kezdted a pályád a legendás Pannónia Film Stúdióban. A legnagyobb életművel rendelkező rajzfilmrendezők egyike vagy és most fájdalmas belegondolni és leírni, hogy voltál. Sok csodás film fűződik a nevedhez. Kiemelkedik a Kodály Zoltán daljátékára készült *Háry János*, az első egész estés televíziós rajzfilm. Zsolt, mint minden munkájában itt is magasra tette a mércét, a hiteles néprajzi elemeket használó grafikai és mozgás-koreográfiák, és a mulattatóan ironikus jelenetek új dimenziókba emelik Garay János költeményét. De Richly Zsolt félévszázados életművéhez szorosan kapcsolódnak az önálló, szerzői rövidfilmjei is: *Este a székeyeknél*; *Medvetánc*; *Hommage á Vajda Lajos*; *Kőműves Kelemen*; Gyergyai Albert széphistóriá-

jából forgatott tündérmese, az *Árgyélus királyfi*. Alkotásai zömét a mítoszok, a folklór irodalom és a népművészet inspirálta, legnépszerűbb filmjei azonban a gyerekeknek készültek. A *Kíváncsi Fáncsi* és a *Kockásfülű nyúl* nemzedékek számára máig meghatározó élmény. A zöld nyuszi kajla fülein piros kockák, ami grafikailag abszurd, de máig friss, üdítő és szeretni való. Életművének betetőzése a reformáció korát megidéző, az 500. évfordulóra készített tíz részes *Luther* filmsorozat. Sok-sok akadályt legyűrve, heroikus küzdelemmel, tanítványokkal vállvetve készült óriási vállalkozás. Az utolsó – félbeszakadt – munka során is fiatal alkotótársak vették körül: Arany János *Toldijából* forgatott rajzfilmsorozat színdramaturgia volt.

Hatalmas szeretetkoszorú vette körül, amíg élt. Nekünk, halandó kollégáknak, tanítványoknak, barátoknak is dolga, hogy ne merüljön feledésbe, Richly Zsolt neve, ám a legfőbb garancia maga az életmű, az újra és újra levetített filmek.

Keresztes Dóra
grafikus, animációsfilm-rendező
Budakeszi

A magazinban több helyen Richly Zsolt munkásságához köthető alkotásokat jelenítettünk meg.

forrás: MTVA



„Kellene kis kert, bő-termő”

(Weöres Sándor)



forrás: Filmarchivum

„Kicsit olyan a kert, mint a szép zene, amelyet a Nap, ez az égi karmester vezényel. Tavasszal int, kibújnak a korai hagymások levelei és kelyhei, a színek szimfóniájának első taktusai, aztán következnek a zöld akkordok, az ezerféle különös levél a zöld minden árnyalatában, illeszkedve az örökzöldek tartós, mély tónusaihoz. Aztán ahogyan az idő múlik, a Nap egy-egy intésére felszikkáznak a bokrok, nyílnak a virágok: fehérek, sárgák, kékek, lilák. Bomlanak a szép rózsák illatos szirmai. Nyáron formálódnak a gyümölcsök, ősszel roskadnak a fák, a bokrok a gazdag terméstől.” (Csányi Vilmos)

Közel a tavasz, és sosem késő végiggondolni, hogy tulajdonképpen milyen kertet is szeretnénk? Mire vágyunk, mit nyújtson nekünk a saját kertünk? Nem az a fontos, hogy úgy nézzen ki, mint a magazinokban, könyvekben, hanem hogy megadja azt, amire mi vágyunk. Gondolkozzunk el: mit jelent számunkra a kert? Milyen hangulatot szeretnénk benne? Hogy szeretnénk érezni magunkat, amikor dolgozunk a kertben? Talán szeretnénk egy meghitt zugot, ahova kiülhetünk családdal, barátainkkal vagy egy jó könyvvel?



AJÁNDÉK GYEPNAPTÁR a legfontosabb gyeppápolási teendőkkel

Mikor nyírjuk le idén először a fűvünket?
Mikor és milyen tápanyaggal lássuk el?
Mikor gypszellőztessünk?
Mikor és milyen gyakran öntözzük?
Mikor és mivel irtuk ki a gyomokat gypünkéből?
Mikor milyen rövidre nyírjuk, hogy szép legyen?

Ezekre a gyakori kérdésekre mind választ kap ajándék gyeppaptárunkból

Jöjjen be érte üzletünkbe,
szeretettel várjuk!



CSALÁDBARÁT LATINKERT KERTÉSZET ÉS AJÁNDÉKBOLT

2094 Nagykovácsi, Kossuth Lajos u. 14., Telefon: 06 26 389 632

Nyitva tartás: H-P: 9-18-ig, Szo: 9-15-ig

web: www.latinkert.hu | tanácsadás: info@latinkert.hu | facebook.com/latinkert

Családi napok ÚJRA a régi Latinkertben

Március 21- Balkonvásár

Gyerekprogramok, balkonláda-beületetés...

Április 11- Húsvétváró szombat

Tojásfestés, kisállatsimogató...

Tavaszzáró ajánlatok
hétről-hétre üzletünkben,
weboldalunkon és a Facebookon
Április, május, júniusban
szombaton is 9-18-ig!

Indulhat az ültetés!

gyümölcsfák,
cserjék,
eper, málna,
ribizske,
sövénynövények,
zöldség palánták,
minden ami a kertbe kell!



Muskátlivásár

márciusban érkeznek az ide
muskátlivát legfrissebb képviselői
bevezető árak, több = olcsó akció



hirdetés

Sétáljunk körbe, keressük meg a legjobb helyet erre. **Vagy szeretjük hallgatni a madarak énekét?** Alakítsunk ki madárbarát kertet, etessük télen a madarakat. **Szeretnénk a hasznos rovarok táncát nézni, döngicsélésüket hallgatni?** Ültessünk rovarcsalogató növényeket! Akár egy mini vadvirágos rétet is kialakíthatunk kertünkben, ma már lehet erre a célra összeállított vetőmagot kapni. Írjuk, rajzoljuk le ötleteinket, ne bízzuk a memóriánkra!



Megelégszünk azzal, hogy gyepek és örökzöldek vannak a kertünkben? Vagy mégis inkább valami színesebbre vágyunk? Esetleg idén némi zöldséget is természetesen magunknak?

Milyen más íze van a frissen szedett paradicsomnak, uborkának! És még sorolhatnám... Tapasztaljuk meg, micsoda öröm, amikor a két kezünk munkájának gyümölcsét esszük. Már egy néhány, vagy akár csak egy négyzetméteres magasságból is meglepően sok mindent szüretelhetünk. Figyeljük meg, mi terem jól a szomszédságunkban. Településünk egyes részein különböző a talaj. Egyik helyen szépen fejlődik pl. a káposzta, a másikon viszont nem.

Új ágyások kialakítására számos mód létezik, egyik több, másik kevesebb munkával jár. Készíthetünk emelt ágyást, dombágyást (ezt inkább ősszel javasoljuk), feláshatunk egy darabka gyeptet vagy egyszerűen beültethetünk a virágok közé – persze elegendő helyet biztosítva a fejlődéshez – néhány tő paradicsomot, színes nyelű mángoldot. Fűszereket cserepekben is nevelhetünk a teraszon, vagy erkélyládákban.



Ennek a kis írásnak nem az a célja, hogy konkrét kerti tanácsokat adjon – erre számtalan könyvet és weboldalt találunk, hanem, hogy elgondolkodjunk, ábrándozzunk egy kicsit a kertről – aztán gyűrjük fel az ingujjunkt és hajrá! Íme, néhány szép megoldás, hogy beinduljon a fantáziánk.

ADÓD 1%-ÁVAL TÁMOGASS MINKET!

NATE ADÓSZÁM: 18704211-1-13

Vojczek Judit

NATE - Nagykovácsi Községi Kert



**A NATE MOST SEGÍT, HOGY TE IS KOMPOSZTÁLHASS ÉS EZZEL TE IS SEGÍTESZ MINKET
KOMPOSZTÁLNI JÓ! KOMPOSZTÁLNI MENŐ!**

a komposztáló
100cm x 100cm x 60cm
fenolajjal kezelt fenyő

Jelezd 2020. március 29-ig komposztláda igényedet* a komposzt@nate.hu e-mail címen a neveddel és telefonszámoddal.

önköltségi ár:
6000 Ft

támogatói ár ajándék
bögrével: **8500 Ft**



NATE
NAGYKOVÁCSI
TERMÉSZETVÉDŐK



* A levélben kérjük tüntesd fel, hogy melyik áron szeretnéd megvásárolni. Fontos, hogy akciónk kizárólag nagykovácsi és remeteszőlősi lakosok számára érvényes.

Utóhang

a kérdőív eredményeinek margójára

ÖsszeKOVácsoló Egyesület

Az ÖsszeKOVácsoló Egyesület a 2019-es önkormányzati választásokat követően azonnal nekilátott azoknak a jövőépítő feladatoknak, melyek településünk mindennapi életét meghatározzák. Elsőként a tervezett és kialakuló új településközpont területét tettük a figyelem középpontjába. Szakembereink segítségével összeállítottuk a Faluközpont és Linum udvar szerepére és kialakítására vonatkozó kérdőívet, melyet 2020 januárjában önkénteseinkkel eljuttattunk minden háztartásba. Örömkre szolgált a sok válasz, melyek még a kérdőívek fogadásának lezárását követően is nagy számmal érkeztek.

Sajnos azonban civil szervezetként már nincs ráhatásunk arra, hogy a válaszok alapján időt nyerjünk és tárgyalhassunk a LINUM udvar beruházójával. Sokunkat meglepetésként ért, hogy most az önkormányzati választások után, márciusban megkezdődik az építkezés. Reménykedtünk, mint oly sokan... Szomorúsággal tölt el bennünket, hogy egy XXI. századi településhez méltatlan ügymenet keretében Nagykovácsi szíve "betonnal lesz kiöntve". Mindez éppen akkor fog történni, amikor mindennek, mindenkinek a fogyasztás visszafogásáról, a meglévő zöldterületek ápolásáról és védelméről kellene szólni. Amikor meg kellene találni az élhető és szelíd stratégiákat.

Meg kell állapítanunk, hogy ezt az új Faluközpontra és a Linum udvar beruházásra vonatkozó kérdőívet legalább 5 évvel ezelőtt kellett volna elkészíteni. Ez lehetett volna az alapja a tervezett kereskedelmi és szolgáltató épületek beruházási terveinek, az önkormányzat részéről felügyelt, határozott, pár-

beszédre alapuló, lakossági, civil kontrollal történő megvalósításának (vagy átalakításának, más alternatívák megvizsgálásának). Azonban azt gondoljuk, még most sem késő figyelembe venni a lakosság gondolatait és kívánságait.

A jövőben az ÖsszeKOVácsoló Egyesület minden rendelkezésre álló eszközzel ezen fog dolgozni. Hiszen rövid időn belül lényegében a tervezett Faluközpont teljes területe beépítés alá vonódik: a Linum udvar mellett elindul a bölcsőde bővítése és az iskolaépítés is. A „maradék” terület azonban várhatóan majd valódi közterületként funkcionál és reméljük, hogy még a Linum udvar beruházójával is tudunk fontos részletkérdésekről egyeztetni. Ehhez mindenképpen várjuk a lakosság támogatását, hogy intenzívebben és eredményesebben tudjunk a tervezésben részt venni. Addig is... a kérdőív eredményének összefoglalóját megküldjük az önkormányzat és a polgármesteri hivatal, továbbá a Linum udvar beruházója részére. Még nem késő, hogy tanuljunk a múlt hibáiból és lássuk, hogy a valódi nyilvánosság nem csak probléma, de támogatás is lehetne.

A terveken mindig lehet módosítani, javítani!

Megkerestük Breier Gábort, a Vörösvár Invest Kft-től, hogy reflektáljon a kérdőív eredményeire de ezen a fórumon nem kívánt élni a lehetőséggel.



Nagykovácsi néni vendéglője

*„Legjobban a mama főz,
mi megpróbáljuk utánacsinálni”*

Csak az édesanyák és a nagymamák tudnak mindent az életről. Nem is teszi őket más boldogabbá, mint a látvány, amikor gyermekeik jó étvágygal esznek.

Mert azzal azt mondják: ízlik az étel, amit adtál, tetszik az élet, amit adtál. Szegény az az ember, akivel soha nem ült szemközt asszony, hogy szerelemmel figyelje, amint eszik. Akárhogy is: aki valakinek enni ad, azzal azt mondja: élj! És ha az az étel gyönyörködtet, azzal azt mondja: boldogan élj!



Helyi politika Nagykovácsiban – mi az, ami összeköt?

A tavaly őszi önkormányzati választás izgalmas kampányt hozott Nagykovácsi életébe. Az ország jelentős részével ellentétben a verseny itt nem szűkölt le a hivatalban levő polgármester és kihívója egy az egy elleni küzdelmére. Négy, érdemi támogatottsággal bíró jelölt (Kiszelné Mohos Katalin, Deák József, Kósa Emőke, Haraszi Bálint) és csapataik is azon voltak, hogy meggyőzzék a nagykovácsi lakosokat, ők rendelkeznek a legjobb jövőképpel a település számára. A kiélezett küzdelemben voltak éles helyzetek, kiélezett pillanatok a jelöltek között, és a különböző jelöltek másra is helyezték a hangsúlyt kampányukban, de a programokat és ígéreteket tekintve a nagykovácsi lakosok számára mégis az lehetett a legfőbb tanulság, hogy a létező nézetkülönbségek ellenére a helyi politikában mégis több az, ami összeköt, mint ami elválaszt.

Manapság már elképzelhetetlen lenne, hogy egy választási sikerre aspiráló jelölt ne zöld programmal vágjon neki a kampánynak Nagykovácsiban. Minden jelölt kiemelt figyelmet szentelt a környezetvédelemnek, felismerve, hogy az itteni lakosok valóban javarészt a kiváló levegő („a főváros tüdeje”) és a páratlan adottságok, a gyönyörű természeti környezet miatt döntenek úgy, hogy Nagykovácsiban élék életüket. A zöld szempontokat szem előtt tartó településfejlesztés messze nem csak fák ültetését, vagy a szintén gyakran felmerülő közösségi komposztálást, illetve az illegális hulladéklerakás elleni szigorú fellépést jelenti, hanem azt is, hogy a falu növekedése is fenntartható módon menjen végbe.

Valamennyi jelölt helyzetértékelése abból indult ki, hogy a falu közlekedési infrastruktúrája, intézményei és szolgáltatásai nem fogják bírni a terhelést, ha Nagykovácsi népessége azzal a sebességgel nő tovább, mint az elmúlt bő évtizedben. Ezért ennek valamilyen formában gátat kell szabni, de minimum lassítani a növekedést. Nagykovácsi zsákfalu jellege nem lehet vitatéma, az átmenő forgalom hiánya hatalmas érték, és ennek fenntartása mellett minden jelölt elkötelezett volt. Ugyancsak széleskörű a politikai egyetértés abban, hogy gátat kell szabni

az ingatlanspekulációnak, és különösen az elszabadult társasház- és lakóparkszerű építkezéseknek – többen is az egy telken egy ház elvet tartották követendőnek a programjukban.

Elegendhetetlen ugyanakkor, hogy Nagykovácsi oktatási és egészségügyi infrastruktúrája megpróbálja tartani a lépést a növekvő igényekkel. Nagykovácsiban ma konszenzus van abban, hogy bővíteni kell a bölcsődei, óvodai és iskolai kapacitásokat, több jelölt távlati tervként még a helyi középiskola létesítését is megjelölte. A 24 órán keresztül működő orvosi ügyelet, illetve egy színvonalas berendezésekkel felszerelt egészségcentrum létrehozása is jelölteken átívelő támogatást élvez. Rendre felmerül az is, hogy a Kossuth Lajos utca így nem maradhat: a következő években mindenki a falu egyik fontos kérdésének tartja a főutca rekonstrukcióját. Emellett az úthálózat és a járdák állapota is állandó elem a különböző programokban, csakúgy, mint a nagykovácsi hivatali működés javítása. Az utóbbi téren egyértelmű – még a jelenlegi polgármester által is elismert – igény, hogy hatékonyabb tájékoztatás mellett, több elektronikus szolgáltatással, és általánosságban véve gyorsabban lehessen ügyeket intézni a faluban. A Nagykovácsiban igénybe vehető szolgáltatások tekintetében ugyancsak minden jelölt látott fejleszteni valót a sportolási és a kulturális lehetőségek szűkösségén.

Fejlesztésre szoruló ügyek vannak tehát bőven még egy olyan kiváló adottságú településen is, mint Nagykovácsi. Sok kérdést hasonlóan látnak azok is, akik 2019 őszén bizalmat kaptak a választóktól, és azok is, akik ezúttal nem kerültek be a képviselőtestületbe. Bízunk benne, hogy a kétségtől megítélhető anyagi korlátok mellett is a következő években e közös pontok mentén, kulturált vitákban tovább fejlődhet Buda környékének legszebb települése.

Bíró-Nagy András
Politikatudományi Intézet

EESZT

– az új elektronikus egészségügyi szolgáltatás avagy az e-recept



Az **Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér**, röviden **EESZT**, vagy **e-tér** (vagy felhő, vagy űr, vagy hold, sokféle elnevezést hallottunk már a patikában) egy olyan, az egészségügyi szolgáltatási folyamatokat összekapcsoló (integrált) informatikai rendszer és adatbázis, ahol a páciensek személyes adatait, leleteit, receptjeit és különféle egészségügyi vizsgálatokkal kapcsolatos információit tárolják, gyűjtik és megosztják. Vagyis, az orvosunknál tett látogatásunk során minden, az elvégzett vizsgálatokkal kapcsolatos adat felkerül ebbe az adatbázisba, az orvosunk által felírt receptekkel együtt. Internet segítségével ezek az adatok az ország bármely pontjáról elérhetők, lehívhatók. Mi a gyógyszerárban a vények lehívásával foglalkozunk, egyéb adatokat, információkat, kórelőzményeket mi nem látunk, számunkra ezek nem elérhető adatok.

Az EESZT adatbázis két külön portálfelülettel rendelkezik, egyik az egészségügyi dolgozók, másik a lakossági felhasználók számára teszi lehetővé az EESZT-rendszer használatát. A lakossági portálon keresztül ügyfélkapus bejelentkezéssel, majd TAJ számának megadásával a páciens hozzá tud férni saját adataihoz, meg tudja nézni receptjeit, beutalóit, előzményeit. ([link: https://www.eeszt.gov.hu/hu/nyito-oldal](https://www.eeszt.gov.hu/hu/nyito-oldal))

Ezen a portálon, az e-receptek megtekintése mellett a DÖR (Digitális ÖnRendelkezés) rendszerébe is be lehet lépni, ahol mindenki beállíthatja magának, hogy ki, milyen adatokhoz férhet hozzá, továbbá be lehet állítani értesítéseket, így a rendszer például arra is képes, hogy a megadott e-mail címre levelet küldjön, ha felírásra került egy recept. Hamarosan itt lehet majd meghatalmazást is létrehozni.

Kiváltás más részére:

A felírt gyógyszerek minden további nélkül kiválthatók a hozzátartozók részére **orvosi vény, vagy Felírási igazolás ellenében**. Ha nem rendelkezik egyikkel sem, a gyógyszerek nem válthatók ki pusztán a TAJ szám bemondásával, felmutatásával.

A felírási igazolás vagy vény hiányában csak akkor adható ki gyógyszer a hozzátartozó részére, ha rendelkezik a gyógyszer kiváltója **meghatalmazással** az adott hozzátartozótól. A meghatalmazást ügyfélkapun keresztül lehet intézni, illetve hamarosan az EESZT portál felületén is. 44/2004. (IV.28.) ESZCSM Rendelet)

Ki, mikor és kinek válthat ki receptet?

14 éves kortól mindenki kiválthatja gyógyszereit saját magának. 14 éves kor alatti személy részére a szülő, a gyám, vagy más, 14 évet betöltött személy válthat ki gyógyszert, vényre, vagy felírási igazolásra.

És egy kis történelem:

Az EESZT működését megalapozó törvényt a Magyar Országgyűlés 2015. decemberében fogadta el. Az EESZT-rendszer tesztelése 2017-ben történt. 2017. november 1-jén az EESZT adatbázishoz csatlakoztak a háziorvosi számítógépek, a járó- és fekvőbeteg-ellátó intézmények számítógépes hálózata, valamint az összes gyógyszerár számítógépe is.

A törvényi szabályozás következtében, 2020. január elsejétől az EESZT rendszerébe való belépés a magánorvosok számára is kötelezővé vált, így a magánklinikán való kezelésekkal kapcsolatos információk (például az urológiai vizsgálatok, vagy szépeészeti beavatkozások) elvégzettetése sem tartható meg magántitokként, magánügyként.

Hasznos linkek, melyeket forrásként használtam cikkem megírásához és melyeket mindenképpen meglátogatni javaslok:

<https://www.eeszt.gov.hu/hu/nyito-oldal>

<https://receptkivaltas.hu/>

Remélem sikerült segítenem abban, hogy érthetőbb és áttekinthetőbb legyen az új elektronikus egészségügyi rendszer. Bármilyen felmerülő kérdés, kérés esetén kérem, hogy keressék a gyógyszerész kollégákat a nagykovácsi gyógyszerárakban.

Dr. Székelyhidi Katalin
szakgyógyyszerész



Kiváltás saját részre:

Felírási igazolás nélkül gyógyszeréhez hozzájuthat a páciens, saját részére (!!!), ha a gyógyszer felkerült a „térbe”. Ehhez minden esetben szükséges a TAJ kártya és egy személyazonosságot igazoló okmány felmutatása, vagy, ha rendelkezik vele, az e-személyi igazolványa, mely segítségével, a PIN-kódja ismeretében lehívhatók a felírt gyógyszerek.

Tavaszi virágok

VÍZSZINTES

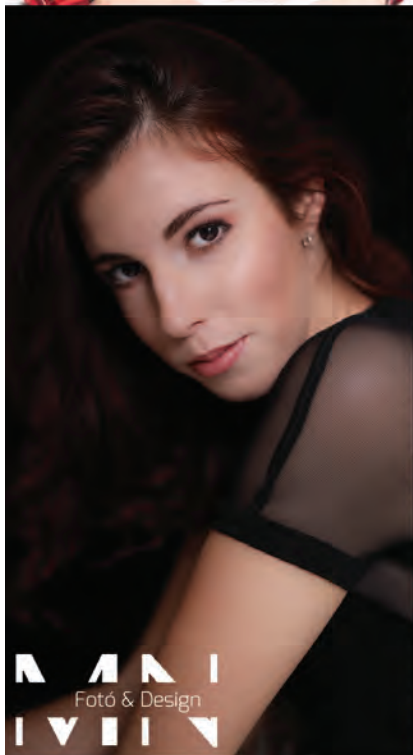
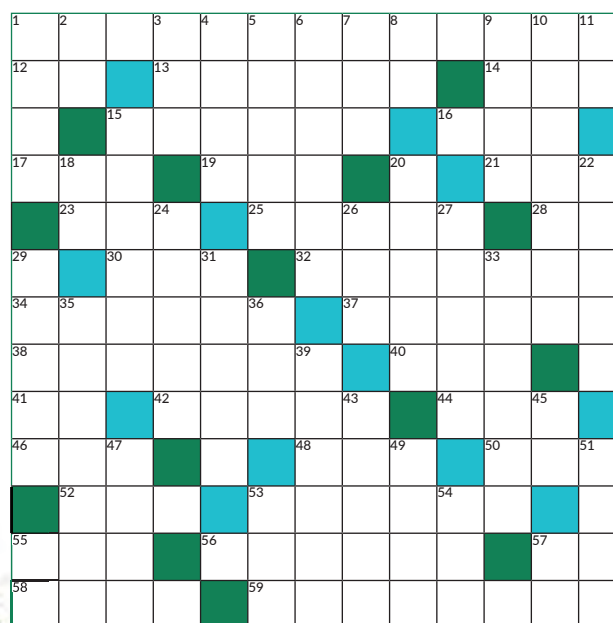
1. Nagykovácsi körüli dombok egyik elsőként nyíló virága 12. Földet tús 13. Korábbi 14. Becézett Zsuzsanna 15. Elcsen 16. Fontos önmagunk 17. Véd a hidegtől 19. Képző 21. Figyelmeztet 23. Déli szél 25. Asztalos szerszám 28. Fél Tata 30. Sulfur visszafelé 32. Cuki 34. Rosszindulatú megjegyzés vagy mezőgazdasági munka 37. Látványos tavaszi virágunk 38. A tavasz hírnöke 40. Uralkodó 41. EM 42. Ráma 44. A vers lelke 46. Dagonya 48. A „Nagy kormányos” 50. Könyvborítón van 52. Az áram teszi 53. Cserjék 55. Kutyafajta 56. Nagy ország 57. Megszólítás 58. A szerelem istene 59. Budakeszi része

FÜGGŐLEGES

1. Férj vagy feleség 2. Római pénz 3. Lea betűi! 4.machine, pénznyelő játék 5. Csörömpöl 6. Kedves tavaszi virágunk 7. Némán habzó! 8. Létezik 9. Érdekfeszítő 10. Ezen veszekszenek a kutyák 11. SU 15. Nemesi nevek része 18. ÁF 20. Maszka 22. Zacsó 24. Bámulják 26. Román autómárka volt 27. Anikó, bűvész 29. Beteg ló 31. Hivat 33. A Hamlet fontos szereplője 35. Dunántúli város 36. Latyak 39. Város Észak-Olaszországban 43. Befed 45. Személyes névmás 47. Chewing gum 49. Tejtermék 51. Égitest 53. Hüvelyes növény 54. OAC 55. Orosz igen 57. Ugyanott



forrás: MTVA



MEHRINGER NÓRA
Fotó & Design

FOTÓ

PORTRÉ

CSALÁDI

BOUDOIR

JEGYES ÉS ESKÜVŐ

SZÜLETÉSNAPOK, ÉVFORDULÓK

CÉGES RENDEZVÉNYEK

INGATLAN ÉS ENTERIÖR



06 30 417 0076



www.mehringernora.hu



info@mehringernora.hu



www.facebook.com/MehringerNoraFotoDesign

Kora tavaszi receptajánló

Spenótos csicseriborsócurry bulgurral

Bodon Judit
dietetikus

A tavaszi primőrökre még várni kell, de ez nem lehet akadálya annak, hogy kiegyensúlyozottan, egészségesen étkezzünk márciusban is. Figyeljünk mindig oda, hogy főétkezéseink tartalmazzanak bőségesen zöldségfélét - ne felejtjük, hogy a jelenlegi ajánlás napi ~35-40 dkg zöldség (plusz még gyümölcsök).

A hüvelyesek, és így a csicseriborsó is hosszan tartó jóllakottságérzetet biztosítanak, gazdagok élelmi rostokban, növényi fehérjékben, lassan felszívódó szénhidrátokban. Az étel vitamin- ásványianyag- és antioxidáns tartalmát tovább növelhetjük más zöldségek hozzáadásával - ezúttal sárgarépával, spenóttal, paprikával és paradicsommal. Köretként most bulgur szerepel a receptben, ami külsőre a rizshez hasonlít és durumbúzából készül, de ha gluténmentesre szeretnénk az ételt, akkor fogyaszthatunk mellé rizst is. Ez a fogás így önmagában vegán, a húsevők, vegetáriánusok - de persze a vegánok is - tovább variálhatják szájuk íze szerint különféle feltétekkel.

HOZZÁVALÓK 2 FŐRE:

250 g csicseriborsókonzerv VAGY 75 g nyers csicseriborsó 24 h-val előbb beáztatva és előre megfőzve
2 ek olívaolaj
50 g piros kaliforniai (vagy kápia) paprika (megmosva)
50 g sárgarépa (megtisztítva)
50 g bébispenót (megmosva)
400 g paradicsom passata vagy kockázott paradicsomkonzerv
1 közepes fej lila vagy vöröshagyma
1,5-2 cm-nyi friss gyömbér vagy 1-1,5 tk őrölt gyömbér
1 gerezd fokhagyma

2 tk római kömény
2 tk currypor
só, friss petr. vagy korianderzöld- ízlés szerint, chili (elhagyható)
1-2 gerezd lime/citrom leve
100 g bulgur
50 g görög joghurt

Feltét-ötletek:

250 g vaj, megolvasztva, lehűtve
pirított fűszeres csirkemellcsíkok
főtt vagy tükörtojás
pirított/sült tofu
zöldségfasírt

Energia- és tápanyagtartalom 1 adagra:

Energia: 513 kcal, fehérje: 19 g, zsír: 14 g, szénhidrát: 69 g

• **Elkészítés:** Egy magasabb falú serpenyőben az olajon dinszteljük meg a vékony szeletekre vágott hagymát, majd adjuk hozzá a vékonyra felcsíkozott kaliforniai paprikát, karikákra vágott sárgarépát, a zúzott fokhagymát. Adjuk hozzá a chilit, a reszelt/őrölt gyömbért, a római köményt, a curryport, forgassuk alaposan össze, kicsit pirítsuk meg. Öntsük fel a passatával/paradicsomkonzervvel, majd adjuk hozzá a (előfőzött vagy konzerv) csicseriborsót. Sózzuk, borsozzuk. Addig főzzük, amíg a csicseriborsó megpuhul, szükség esetén kevés vizet hozzáadhatunk, de maradjon sűrű a mártás.

A végén belekeverjük a spenótleveleket, és 1-2 percig fonytyasztjuk. A bulgurt a rizshez hasonlóan, 2,5-szeres sós vízben megfőzzük. Ha kész, akkor a csicseriborsócurryvel tálaljuk. Tálaláskor egy kanál görög joghurtot teszünk az ételre, aprított friss petrezselyem vagy korianderzölddel megszórjuk, citrom- vagy lime-lével megcsepegtetjük. Fogyaszthatjuk így, feltét nélkül is, vagy húsos, húsmentes feltétekkel. Akár a bulgurt is elhagyhatjuk, ehetjük önálló ételként is ezt a curryt, vagy kísérhetjük rizzsel, pitával, tortillával, naan-nal.





Zozy Hentesüzlet

Kossuth Lajos u. 62.

Speciális kínálat:

Minőségi, adalékmentes hentesáru, antibiotikummentes baromfi, saját készítésű virsli, felvágott.

K-P: 6-18

Szo: 6-13



Honi élelmiszerbolt

Kossuth Lajos utca 24.

Speciális kínálat:

helyben sült friss pékáru, egészségtudatos élelmiszerek, alternatív tejtermékek, glutén és cukormentes termékek.

H-P: 6-21

Szo: 6-22

V: 7-21



Annamari ABC

Petőfi utca 1.

Több mint 2000 féle termék. Speciális kínálat:

helyben sült pékáru, szendvics, hidegtál, sütemények, Herbária teák, környezetbarát termékek. Három sörgyár teljes sörkínálata.

H-Szo:

06:30-21

V: 06:30-14



Paradichom vegyesbolt

Turista út 8.

Speciális kínálat: Magas minőségű házi hústermékek, tejtermékek. Igazi olasz kávé, frissensült kenyérlángos, szilvalekváros bukta, olasz delikátesz termékek.

H-P: 8-20

Szo-V: 8-13



Csíkirex bolt

Rákóczi utca 13/b.

Speciális kínálat:

Erdélyből, Gyergyóból származó hentesáruk, lekvárok, szörpök, tejtermékek, mézek, zakuszkák, házicsoki, Csíki sör, pityókás kenyér.

H-SZ: 6-20

V: 7-18





Gyógyszerek,
gyógyhatású készítmények,
dermokozmetikumok, vitaminok
és étrendkiegészítők, baba-mama termékek,
gyógyvizek, teák-teakeverékek, homeopátia, állatgyógyászat.

Havonta megújuló ALMA akciókkal és folyamatosan frissülő dermokozmetikai kedvezményekkel várjuk kedves Vásárlóinkat!



*Kérje törzsvásárlói kártyánkat
a további engedményekért!*



NYITVATARTÁSUNK: H-P: 8-19-ig — Szo: 8-13-ig
Cím: 2094 Nagykovácsi, Kossuth Lajos utca 76.
Telefon: 06 26 355 966
www.nagykovacsipatika.hu
facebook.com/nagykovacsipatika
Instagram: [nagykovacsipatikus](https://www.instagram.com/nagykovacsipatikus)