

ZRÍNYIS BAKANCSOSOK A SZELÍDGESZTENYÉSBEN

November 25-én, Rockenbauer Pál halálának 20. évfordulóján a természetjárás népszerűsítőjére, a „Másfélmillió lépés Magyarországon” sorozat alkotójára emlékeztünk Zengővárkonyban. Reggeli indulásunkkor szürkesség, hideg és vigasztalanul szakadó eső fogadott bennünket. Még az is megfordult a fejünkben, hogy nem volna-e jobb otthon maradni. Aztán úrrá lettünk kényeinken, s mire Dunaföldvárra értünk, már szakadozni kezdett a felhőzet.

Zengővárkonyban először a Tojás-múzeum kiállítási anyagát kívántuk megnézni. A múzeum utcájában még sosem láttam ennyi embert. Ruházatuk, összenézéseink azt mutatták, hogy egy cél hozott minket ide, erre a helyre.

Pontban 12 órakor már nagyon sokan voltunk – ismerősök s ismeretlenek – a szelídgesztenyék között megbúvó síremléknél, ahol a felhők közül előtűnt az őszi nap. Ragyogó fénye melengetett bennünket, s a kék égbolt alatt állva sokféle gondolat fordult meg a fejekben. Emlékezni és tisztelni jöttünk egy olyan ember előtt, aki nagyon szerette és ismerte hazáját és a nagyvilágot. S aki nem akart megalkuvások között élni. Aki egy tisztább, őszintébb, egyszerűbb világra vágyott.

Sokan kértek szót. Olyanok, akik személyesen ismerték, munkatársai voltak, s olyanok, akiket megérintett Rockenbauer Pál szellemisége, a munkái által közvetített érzések, hangulatok, a hatalmas tudásanyag.

Bakancsosaink között többen voltak olyanok, akik koruknál fogva nem találkozhattak már Rockenbauer Pállal, de a túráink kapcsán, a turisztikai képzéseken mégis magukba szívhatják azt a mentalitást, mely őt jellemezte. Hiszen halálával csak a test pihent meg, de munkái, gondolatai, a turisztakodás léte kimondva vagy kimondatlanul köztünk tartja őt.

Követ dobott a tóba, mely hullámokat indított. S ezeket a hullámokat mi, a következő generáció továbbmozdítjuk, átadjuk a nálunk fia-

talabbaknak, akik néhány évtized múlva maguk is tanítók válhatnak. Hiszem, hogy így lesz.

December 9-én a Katlanban rendezett díjátadáson vettünk részt. Lassan nyolc éve annak, hogy megszületett Tárnok Nagyközség Önkormányzatának döntése: ismerjük el azoknak a sportoló fiataloknak a teljesítményét, emberi értékeit, akik iskolai munkájuk mellett vállalják a minőségi munkát, a felkészülést, a versenyeken való megmérettetést. Eredményeiken keresztül dicsőséget hoznak szülőfalujukra, Tárnokra.

(A 2007. december 9-én átadott díj a valóságban a képviselőtestület 2007. november 22-én megalkotott rendeletének eredménye. Ugyanis ezen a napon alapították a Tárnok kíváló Fiatal Sportolója Díjat, és ez került átadásra az említett napon. Már régebben is díjaztak ugyan kíváló sportolókat Tárnokon, de ennek hivatalos formába töltése csupán 2007-ben történt meg. - a szerk.)

Ez a gondolat fogalmazódott újra a díjátadási ünnepségen. Bakancsosaink: Bakos Orsolya, Kurcz Boglárka és Márkus Viktória a 2007-es évben nyújtott turisztikai tevékenységük, az ország különböző tájegységein szervezett nappali túraversenyen való részvételük miatt érdemelték ki az elismerést, melyet Szolnoki Gábor úr adott át. Szakosztályunk turisztikai munkáját fotók segítségével mutatuk be az ünnepség résztvevőinek.

TERMÉSZETESEN EGÉSZSÉGESEN

A beküldött pályamunkák alapján úttörőcsapatunk is jogot szerzett arra, hogy részt vehessen a Magyar Rákellenes Liga által szervezett egészségnevelési programon. Így november utolsó hétvégéjét a Mátra tövében, Petőfibányán töltöttük. Az itt működő Petőfi Sándor Gyermekszervezet látta vendégül a 10 településről érkezett gyermekcsapatot.

Kedves idegenvezetőink segítségével megismerkedtünk a település nevezetességeivel. Fogadott bennünket Petőfibánya polgármestere, aki a

község múltjáról, fejlesztési elképzeléseiről is szólt.

Este tábor tűz mellett énekeltünk, majd éjszakai túra keretében szakveze-

Bakancsos díjazottjaink: Márkus Viktória, Bakos Orsolya és Kurcz Boglárka



Rockenbauer Pálra emlékeztünk

téssel kerestük fel a már nem működő bányát is.

Másnap akadályverseny várt a csapatokra. Egészségügyi totót töltöttek, az egészséges táplálkozásról néztek filmet, közös tevékenységgel színesített előadást hallgattak a daganatos betegségekről, mentőautóban kötözték sérülteket, egészségfát és fogkrémet készítettek, s még számtalan feladat várt rájuk.

A verseny után bekapcsolódhattak az ingyenes szűrőprogramokba is. A szervezők vérnyomást és vércukorszintet mértek, egészséges táplálékokkal ismertették meg a gyerekeket, jó tanácsokkal szolgáltak az egészséges életmóddal kapcsolatban. A gyerekek az egyes helyszíneken megfordulva zsetonokat kaptak, melyeket ajándékokra válthattak.

Ebéd után az eredményhirdetésen nagy örömmel hallottuk a legjobbak között a tárnoki gyermekek nevét. Gregor Vivien az egészséges életmód, Gonda Roland a környezetvédelem témájában jeleskedett. Munkájukért oklevelet és könyvjutalmat kaptak.

Tartalmas és érdekes napokat töltöttünk Petőfibányán, ahová máskor is szívesen visszatérnénk.

Az alábbi írások Gonda Roland és Márkus Viktória pályamunkáiból valók.

Mit tennék – ha polgármester lennék – a környezetünkért?

Most Tárnok polgármestereként a környezetünk védelméről fogok egy pár gondolatot leírni.

Elsőként a legfontosabb a környezetünk tisztasága és rendben tartása. Ezt úgy érhetném el, ha felhívnám a lakosság figyelmét, hogy ügyeljen

magára, s ha kell, akár rá is szóljon embertársaira, hogy ne szemeteljenek.

Külön építtetnék egy dohányzó épületet távol a természettől és a gyerekektől. Betiltatnám a közterületen való dohányzást. Csak kijelölt helyen lehetne cigarettázni.

Két utcánként raknék szemeteseket, hogy ne legyen minden utca tele szeméttel. Üveg, papír, fém és műanyag lerakó helyeket építtetnék, s megteremténém a lehetőséget, hogy ezek eljussanak az újra történő feldolgozáshoz, az újrahasznosításhoz. A veszélyes anyagokat gyűjtő edényeket (elem, neoncső stb.) külön helyezném el.

Felhívnám a szülők figyelmét közösségi lapunk, a Tárnokhír segítségével, hogy példamutatásukkal szoktassák gyermekeiket a rendre, tisztaságra, környezetük védelmére.

Félévente környezetvédelmi napot szerveznék, melyen szemetet szednék a lakossággal. Ugyanennyi időnként lomtalanítás is lenne, a felesleges dolgok ne csúfítsák környezetünket.



A petőfibányai egészségnevelő napon



szét. Remélem, ezt a jövőben meg is tudjuk valósítani, s így az emberek szívesebben járják majd a természetet.

Mit tennék, ha én lennék a felelős az iskolai menza étrendjének összeállításáért?

Összegyűjteném a gyerekek javaslatait, ki mit szeretne enni. Ezt összedolgoznám egy egészséges étrenddé.

Az ételekhez sok salátát és kevés cukrot adnék. Gyümölcsből se lenne kevés az étrendben.

Sokan nem szeretik a zöldséget, főzelékeket, bár egészséges. A sok zöldség fogyasztása tavasszal sokat segít a koncentrációban, vitamintartalma jó a tavaszi fáradtság ellen.

Az étrend összeállításakor a táplálkozási piramis szerint a követ-

zést igényelnék: cukorbeteg, lisztérzékeny, tejérzékeny.

Gondot fordítanék a színes, ízléses tálalásra is, hiszen az ételt így szívesebben fogyasztanák a gyermekek.

ÜNNEPI HANGULATBAN

December havában igazi ünnepi programok váltották egymást. Harmadikán 130-an vettünk részt a Fővárosi Nagycirkusz „Mi van a putonyban” című előadásán. A mosolygó, lelkes gyermekek, a jó hangulat azt mutatta, érdemes volt megszerveznünk ezt a programot.

December 8-án a Budai-hegységben kerestük a Télapót. Hagyományos Mikulás-túránk a Hűvösvölgyből indult, ahol bekapcsolódtunk a

Gyermeavasút ifivezetői által szervezett játékprogramba. Megtanultunk krampatát táncolni – ez a krampuszok tánca –, sorversenyekben vettünk részt, finom teát kínáltak nekünk, s még ajándékot is kaptunk.

A végállomáson megnéztük az Út-

törvasút történetét bemutató kiállítást is, majd útnak indultunk. A Kaán Károlyról elnevezett kilátóból lepillantva ugyan a pára miatt keveset láttunk a városból, de a közös túra, beszélgetés közben hamar megérkeztünk a Szép Juhásznő megállóhoz. Itt egy forgószínpados akadályverseny várt a gyerekekre, akik a feladatok teljesítése után találkoztak a Mikulással is, aki ajándékcsomaggal kedveskedett nekik.

Gyermeavasúttal utaztunk le a Széchenyi-hegyi végállomásig, s aztán meg sem álltunk Tárnokig. Ennél több és érdekesebb dolog nem férhet bele egy napba.

December 21-én karácsonyi játékdélutánra jöttünk össze, melyen két csoportban folyt a versengés. Az ügyességi számok mellett karácsonyi dalokat énekeltünk, s közös uzsonnázással fejeztük be a programot.

HOGY NE TÉRKÉP LEGYEN E TÁJ!

Tizedik esztendeje, hogy a téli szünet karácsony és Szilveszter közti napjait úttörőcsapatunk tagjai közös táborozással töltik. Az évek során jártunk már a Mecsekben, a Bükkben, a Börzsönyben és a Budai-hegységben is.

A 2007. évi téli táborunk helyszínül a Gerecse szolgált. Talán több

olvasónknak is emlékezetes Rockenbauer Pál „Másfélmillió lépés Magyarországon” című sorozatából az a kép, amikor a pusztamaróti szálláshely mellett, az országos kéktúra útvonalán vezet a forgatócsoport útja. Az akkori szálláshely mára megcsinosodott, a Maróthegyi Sólomfészkek nevet viseli. Itt ültünk tanyán.

Az időjárás meseországot varázsolt körénk. A fákon és bokrokon megülő zúzmara varázslatos formában gyönyörködhattunk napokon át. Hó ugyan nem esett, de a fáról lehulló zúzmara néhol több centiméter vastagságú volt, így a gyalogostúrák mellett kipróbálhattuk hősúszkáinkat is.

Az elméleti turisztikai ismeretbővítés mellett fontos szerepet kapott a terepi munka. A gyerekek ifivezetőkkel kiscsoportokban gyakorolhatták a tájékozódást. Tájéltak, távolságot mértek, útvonalat követtek menetutasítás alapján. Környezetvédelmi feladatlapokat oldottak meg.

A Kis-Pisznice-re tett túra közben lehullott terméseket, növényi részeket gyűjtöttek. A természetes alapanyagokból – kiegészítve házigazdánk karácsonyfából megmaradt gallyaival – a Gerecsében álló TFSZ emlékműre koszorúkat készíthettek.

A búbos kemence mellett jókat játszottunk. Közösségépítő és jégtörő játékok, fiúk és lányok hagyományos versenye, ügyességi játékok váltogatták egymást. A számháború izgalmait után jölesett a kemencében piruló sütemény.

A korán jött sötétség sem akadályozhatta meg, hogy a táborúzó fényénél összejöjünk, együtt melegedjünk, beszélgessünk.

Fényképezőgépeink fontos szerephez jutottak ezekben a napokban, hiszen az érintetlen téli táj csodálatos formákat, látnivalókat kínált.

A természeti értékekre való rácsodálkozás mellett felkerestük a török-magyar harcok emlékművét, böngészünk a régi temető fejfáit. Micsoda nehéz időköt éltek meg eleink! Volt olyan család, ahol három év alatt három kicsiny gyermeküket temették el.

Az „Európa védőbástyái” című túrafüzetünkben is szaporodtak a bélyegzések. A Magyar Úttörők Szövetsége által szervezett túra-

mozgalom olyan helyekre irányítja a figyelmet, ahol nemzetünk és Európa szempontjából is fontos történelmi események zajlottak.

Utolsó nap Esztergomban rendeztünk városismereti portyát. A tábor idején együtt dolgozó kisközösségek a vár és a székesegyház történelmi és építészeti emlékei között barangolva kaphattak választ a feladatlap kérdéseire.

A portya után különleges pillanatok következtek. A Zrínyi Ilona Úttörőcsapat tagjai a schengeni egyezmény következtében először léphetek útlevele nélkül egy másik állam területére. Szlovákiába a II. világháborúban felrobbantott, majd több évtizeddel később újjáépített Mária Valéria hídon mentünk át. Legutóbbi itt jártunkkor bizony néhány gyermek nem tudott velünk tartani, mivel nem volt útlevele. Ez immár nem jelenthet akadályt. Újabb „falak” dőltek le, olyanok, melyek elválasztottak minket.

A szépen felújított párkányi főtéren sétálva ünnepi hangulat fogadott bennünket. Úgy döntöttünk, itt nyitjuk ki Kölyök pezsgőinket, s kívánnunk egymásnak – s most e sorokon keresztül Önöknek is – boldog új esztendőt az immár egyre inkább egységesülő Európában.

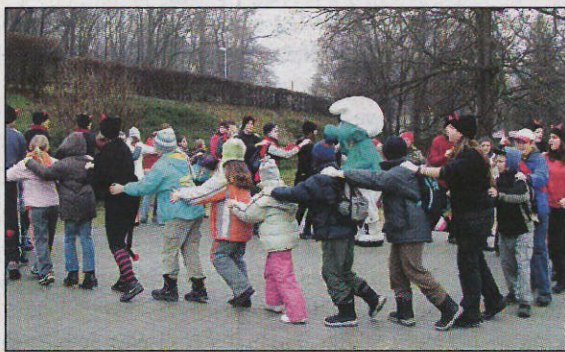
Téli táborunk – melynek megvalósítását a Közép-magyarországi Regionális Ifjúsági Tanács pályázati támogatással segítette – a legkiválóbban teljesítő kiscsoportok jutalmazásával zárult.

Hazafelé már arról beszélgettünk, hogy milyen további programok várnak ránk a téli időszakban. Hiszen csak így tudjuk azt elérni, hogy a felnövekvő ifjúság számára ne térték legyen e táj, hanem hazájukká váljon.

2008-ban ehhez remélünk támogatást Tárnok Nagyközség Önkormányzatától is.

Szöveg: Várhelyi Mária

Fotók: Várhelyi Miklós



Mert a játék az gyönyörű

kező összetevőket használnám: teljes kiőrlésű gabonából készített kenyér, péksütemény, tészta és gabonafélék, burgonya, rizs, hüvelyesek (borsó, bab). Sok főzelékféléket készítenék. Fontos szerep jutna az ásványi anyag, kalcium és fehérje tartalom miatt a tejnek, tejtermékeknek: joghurt, kefir, sovány sajt, túró. A húskok közül a baromfi és a hal sokszor kerülne étlapra. Fehérje tartalma miatt tojást is adnék.

Levesek is kerülnének az étlapra, hiszen a folyadék bevitele is fontos. Néha ivólé helyettesíthetné vitamin- és rosttartalma miatt.

Főleg növényi zsiradékot használnék, mivel az állati zsiradék túlzott fogyasztása elhízáshoz, magas koleszterinszinthez, érelmeszesedéshez, szívinfarktushoz vezethet.

Édességet néha adnék, mivel nem túlzó fogyasztásával nem okoz nagy kárt a fogakban. Főleg gyümölcsös készítményeket tálalnék, melyek gyümölcscukor és vitamin tartalmuk miatt az egészséges étrendbe tartoznak.

A gyerekek életkorának, fizikai teljesítményének megfelelő energia bevittet biztosítanék az étrend összeállításakor, gondolnék arra is, hogy ők még növekednek, ezért sok fehérjére van szükségük.

Nem feledkeznék meg azokról a gyerekekről sem, akik speciális étke-



Izgalmas pillanatok a karácsonyi játékdélutánon