

Zsákfalvi Riporter



Szelidíthető turizmus

Tavaly óta minden korábbinál több kiránduló érkezik hétvégente falunkba.

Akad köztünk, aki lezárva tartaná a falut, de olyan is, aki komoly lehetőséget lát a turizmus fejlesztésében. Szakértőket kértünk meg, hogy ajánljanak figyelmünkbe szakmai, etikai, vagy akár erkölcsi szempontokat, melyek mentén közeledhetnek az álláspontok a turizmusról.

Kevély körözők

Egy diák, egy anya és egy nagymama.
Három nő, akik 44 nap alatt összesen 235 Kevély Kört mentek. – 2. old.

Fehér-hegyi séta

Az egyik legkényelmesebben elérhető kilátópont a környéken, és az odavezető út is valóságos luxus – 13. old.

Mozgás gyerekek!

Kiváló terapeuták a faluban és Ürömmön, akik hivatásnak tekintik, hogy segítsenek gyermekeinknek a nehézségek leküzdésében – 14. old.

Weindorfer Dorfwein

A közösségi szőlőművelésben rejlő jövő és a Weindorfer Dorfwein születésének története – 10. old

Vízi salátagyár

Aquapónia falunkban – negyvenszerannyi zöldség, mint amennyi szabadföldön teremne – 7. old.

Ötórányi didergés

Beszámoló egy Kevélyen történt balesetről és a tanulság: a téli túrázáshoz megfelelő felszerelés szükséges – 6. old.

Karantén körözés 44 napon át ...és tovább



írta:
**Viszkocsil
Veronika**
viszkocsil.veronika@
2097.hu

tok, de akkor sokszor megállok és nézelődöm. Ha apával megyek, az csak a futásról szól. Néha anyukámmal vagy a nagytesómmal is futunk.

ZSR: És bírják a tempódat?

MB: Nem. (Nevet. Én is.)

ZSR: Mikor szoktál a Kevélyre menni?

MB: Leginkább hétvégén, szünetben persze napközben is. Suliidőben délután és este. Szeretnék reggel is menni, de anya nem örülne neki, és nem is biztos, hogy sulikezdesre visszaérnék.

ZSR: Mit szoltál hozzá, amikor apukád kitalálta ezt a kihívást?

MB: Örültem, hogy majd sokat lehet menni a Kevélyre. Az volt a cél, hogy minden nap egyszer felmenjek, és meglegyen a 44 kör.

ZSR: De több lett...

MB: Igen, mert volt, hogy reggel felmentem, aztán szolt az egyik barátnőm, hogy sétáljunk fel együtt is. Aztán volt, hogy a család kitalálta, hogy egy hétvége alatt menjünk 10 kört. Az egyik barátnőm születésnapját is fenn ünnepeltük a hegyen. Körülbelül heten voltunk, néhány szülő is velünk volt. De ha sokan megyünk, az olyan lassú. És lassan menni nehéz.

ZSR: Lassan menni nehéz?

MB: Igen. Az emberek nem tudják, hogy ha lassan mennek, akkor elfáradnak. De ha egy kicsit begyorsítanak, akkor kipihentebbek éreznék magukat. Ha lassan mész, akkor fáradtnak érzed magad, amikor hazaérsz. De ha futsz, vagy gyorsan mész, utána szép és jó min-den.

Én lassan szoktam menni – mondom neki. De megvigasztal, hogy a totyogás és a lassú séta között van különbség. Ettől kicsit megnyugsom. Boróka most is rendszeresen felmegy a Kevélyre, de már kicsit unalmas számára a Kör. A beszélgetésünket követő hétvégén a Hosszú-hegyre túrázott a család. De tervben van az Oszoly csúcsa, a Holdvilág-árok és Dobogókő is. És persze azért a Kevélyre is felmennek. Csak más ösvényeken.

Rita, aki eddig is ment

Hoffmann Ritával a házukban beszélgetünk. Fájó derékkal és egy beakadt kabátcipzárral érkezem, de a belőle áradó mérhetetlen nyugalomnak köszönhetően

Egyetlen orvos sem írhatott volna fel jobb gyógyszert nekünk, mint a Kevély Körözés. Egy olyan időszakban, amikor be voltunk zárva, nekünk kinyílt a világ. Mert a Nagy-Kevélyen nem csupán köröztünk, mozogtunk, és a természetben voltunk, hanem éltünk is. Iskolai fogadóórák, családi összejövetelek, baráti találkozók, születésnapok, munkatársi beszélgetések, koccintások és még ki tudja, mi minden történt a hegyen. De nem is múlt idő kéne ide. Történik. Hiszen azóta is minden este világít néhány fejlámpa odafenn...

– Felmegyek holnap a hegyre –
mondta a férjemnek egy napon.
– Egyedül?
– Igen, egyedül.
– ...
– Soha nem jártam még egyedül
az erdőt. Igen, egyedül szeretnék fel-
menni. Csinálok egy kört.

Így kezdődött. Hét kört mentem. Sok? Kevés? Mihez képest? Azt gondolom, hogy a mérce mi magunk vagyunk. A saját elvárásainknak kell megfelelnünk, a saját határainkat kell átlépnünk, a saját komfortzónánkat kell elhagynunk. És akkor megeljük a csodát. A saját csodánkat.

Első alkalommal háromszor kellett megállnom pihenni, csak a Kevély-nyeregig. Aztán már csak kétszer. Aztán már egyben fel tudtam menni. Az elején csak egy kört mentem. Aztán lett belőle kettő. Mindig nappal mentem, de egyszer kipróbáltam sötétben. Mentem egy kört a fiammal, és szaloncukorral „koccintottunk” a csúcson. És a férjemmel is tettünk egy kört kettesben. Ezek voltak az én kis csodáim. És bár kívülről akár versengésnek is tűnhetett a Kevély Körözés, a legjobbakkal beszélgetve egyszer sem éreztem, hogy erről lett volna szó. Pedig ők aztán sokat mentek. Mindenhez és mindenkihez képest is. Még saját magukat is lekörözték.



Medveczki Boróka (jobb oldalon) – a legtöbb kört (93) teljesítő köröző | fotó: Kádár Viktor

Boróka, aki beleszületett

Azt hiszem, nem volt olyan köröm, amikor Medveczki Boróka ne jött volna velem szemben. Ő nem ismert engem, de én tudtam, hogy ő az. Magam sem tudom, honnan. Talán arról, ahogyan ment. Mert egy átlag túrázóval ellentétben ő mindig felfelé nézett, nem a lába elé, nem azt figyelte, hogy hová lép. És mintha minden lépése igazából kettő lett volna, csak az egyik a mi szemünknek láthatatlan. Gyorsan és minden erőfeszítés nélkül halad a legnehezebb terepen is. Akár egy

tünde. (Szereplő J.R.R. Tolkien: A gyűrűk ura c. regényében – a szerk.)

Boró hetedik osztályos a pilisborosjenői általános iskolában. Amikor épp nem a Kevélyen köröz, akkor hegedűt, olvas, a barátaival tölti az időt, vagy a pár házzal odébb lakó szomszédával zenél. 44 kör volt a célja. 93 lett belőle.

ZSR: Mi az első emléked a Kevélyről?

MB: Nem is tudom. A Kevély az úgy mindig ott volt, mindig mentünk és egyre többször.

ZSR: Kivel szoktál felmenni?

MB: Változó. Sokat megyek egyedül, de a családdal és a barátaimmal is. Apukámmal futni szoktam, azt nagyon szeretem. Egyedül is fu-



Hegyi Remeték – a legtöbb kört teljesítő csapat, középen alul Hoffmann Rita

csak minimálisan érzem kényszernek, hogy neki kell kiszabadítania a kabátomból. Pedig nem is ismerjük egymást. Szerintem, aki kineziológiai kezelésre érkezik hozzám, már az ajtón belépve félig meg is gyógyul. Ritának fogalma sincs róla, hogy hány kört tett meg. A Kevélyre felmenni neki a napi rutin része, éppen ezért talán őt is meglepte, hogy a Körözés mennyire nagy hatással volt rá. És ezért hálás Medveczki Gyuriék-nak, akik megszervezték, és Kiss Györgyinek, aki „belerángatta”.

ZSR: Úgy hallottam, hogy te eddig is rendszeresen jártál a Kevélyre.

HR: Igen, majdnem minden nap felmegyek, ha nem is a nagy körön, mert sajnos nem mindig van rá másfél óram.

ZSR: És ez mikor vált a szokássoddá?



Az emberek nem tudják, hogy ha lassan mennek, akkor elfáradnak. De ha egy kicsit begyorsítanak, akkor kipihentebbnek éreznék magukat.

HR: 15 évig Csepelre jártam dolgozni, reggel 6-ra, és munka előtt egy edzőteremben tornáztam. 4 évvel ezelőtt már többet dolgoztam itthonról, és akkor kezdtem járni a Kevélyre. De általában nem egyedül mentem. Akkoriban kezdtem tanulni a kineziológiát, jó hallgatóság voltam, így mindig volt valaki, aki jött velem, és közben elmondta a problémáit. Utána – bár próbáltam – már nem tudtam visszatérni az edzőterembe.

ZSR: Ehhez képest miben volt más a Kevély Körözés?

HR: Soha semmilyen verse-

nyen nem szoktam indulni, de Kiss Györgyi (a Zsákfalvi Riporter „Gyűjtendő gyógynövények” c. rovatának cikkírója – a szerk.) rávett, hogy nevezzünk. Ő volt a Hegyi Remeték csapatának mozgatórugója. Volt olyan nap, amikor Goór Ágival 12 órán keresztül köröztünk. Összesen 7 kört tettünk meg. Én is csatlakoztam hozzájuk 4-5 körre. Kitaláltuk, hogy aznap minden körnek legyen egy témája, amiről beszélgetünk, mint például az elkövetkezendő 50 év legnagyobb kihívásai vagy a hosszú házasság titka. Volt olyan téma, amit a gyerekek dobáltak be. Tudod, amikor 50 perc alatt fel-szaladsz és lerohansz a hegyről, az jó érzés, de amikor több órán át körözel valakivel, az nagyon mély és meghatározó élmény marad.

ZSR: Melyik körre emlékszel a leginkább?

HR: Egyszer fél órán keresztül együtt mentem egy 80 éves bácsival, aki minden egyes nap megtesz 17 km-t, és Békásme-gyerről felmegy a Nagy-Kevélyre. Arról mesélt, hogy mit jelent neki kint lenni az erdőben. Minden növényt ismer a hegyen, még azt is tudta, hogy az egyik gesztenyefa tavaly nyáron kétszer virágzott. Jó és mély beszélgetéseim voltak a Körözésen. Amikor az ember szemben ül a másikkal, akkor is van valamiféle energiaáramlás, de amikor meggyünk felfelé és nézzük a földet, vagy az előttünk magasodó hegyet, akkor az agyunk

valahogy másként kezd működni. Sokkal elvontabb dolgokról tudunk beszélgetni, és sokkal mélyebben. Egy csomó olyan dolgra jön rá az ember, ami ott van megoldásként az orra előtt, de igazából fenn a hegyen világosodik meg.

ZSR: Mi változott a Körözés után?

HR: Eddig körülbelül 2-3 társam volt, akikkel feljártam a Kevélyre. Most már van 10-15, akik közül mindig jelentkezik valaki, hogy menjünk fel együtt. És vannak alkalmak, amikor nagy társasággal megyünk fel, például piknikezni. Az erdő nekem mindig is nagyon sokat jelentett. Optimalizálja a test rezgéseit, egyszerűen nem tudod rosszul érezni magad utána. És jó, hogy ezt most sokan megtapasztalhatták.

ZSR: A fiai hatodik és nyolcadik osztályosok. Gondolom nem kell őket noszogatni, hogy felmenjenek a Kevélyre. Biztosan nem, hiszen úgy nehéz lett volna összegyűjteni a családoknak azt az 1000 km-t.

HR: Nem, mennek ők maguktól! (nevet) Habár minden nap van kosárlabda edzésük, azért volt olyan, amikor a kisebbik 5-6 kört megtett. Az egyik körben csatlakozott a 24 órás futás ultrásaihoz, de kb. 20 percig bírta a tempót. „Anyá, ezek két métereket ugranak!” – mondta. A borosjenői gyerekek számára hétköznapi dolog felmenni a Kevélyre. Ezáltal nyitottak lesznek, és nekünk eszünkbe sem jut azt mondani, hogy ne állj szóba ismeretlenekkel. Sőt, éppen arra biztatjuk őket, hogy mindenkivel beszélgessenek, akivel találkoznak a hegyen, és tartsanak velük egy darabon.

**Julianna,
aki csak elvétve ment**

Ha forgatókönyvet készítünk volna a beszélgetésünkre, akkor sem sikerülhetett volna jobban. Amikor időpont-egyeztetés végett felhívtam Nagy Juliannát, éppen a Kevélyről jött lefelé. Az interjú pedig az Ezüsthegy úton, séta közben készült. És csak azért nem Kevély-mászás közben, mert én a levegőhiány miatt képtelen vagyok közben beszélgetni. Ő bírta volna.

ZSR: Azóta is Kevély-körözöl?

NJ: Igen, de másfelé is megyek. Ma például Budapestről Pilisborosjenőre.

ZSR: Te jó ég! Az hány kilométer?

NJ: 14. Újpesti vagyok, de a járvány miatt úgy döntöttünk, hogy inkább ide költözöm, mintsem, hogy egy évig ne lássam az unokáimat. De hetente egyszer azért hazamegyek. Eleinte naponta jöttem-mentem. Néha vonattal, és akkor a lányoméknak lejöttek értem Ürömrre. De egyszer nem tudtak értem jönni, és akkor beszéltem Borosjenőre. Következő lépésként pedig gyalog jöttem az újpesti lakásomtól idáig.

(folytatás a következő oldalon)

Mi az a Kevély Kör?



Medveczki György és felesége, Gál Niki 2009-ben szervezte meg először a K-ad 5-öt, a Kilenc Kevély Kör Karácsony Környékén névre keresztelt közösségi futóeseményt. A körözés pár évig tartott, majd egy hosszabb szünet után 2019-ben új koncepcióval élesztették újjá a programot, amibe már első alkalommal sokkal jobban sikerült bevonni az embereket, és nem csak a pilisborosjenőieket, messzebből is érkeztek a Kevélyre. A K-ad 5 lényege, hogy a résztvevők 12 óra alatt minél több kört tegyenek. A járványhelyzetre való tekintettel idén nem valósulhatott meg a program, ezért a szervezők meghírdették a Kevély Körözés Karantén Kihívást, melynek során arra buzdítottak, hogy 2020. november 28. és 2021. január 10. között mindenki menjen annyi kört az otthonából indulva, amennyit tud, vagy amennyi jöl-esik. A túra kb. 7 km és kb. 350 m szintet kell leküzdeni. A hivatalos útvonal: Polgármesteri Hivatal – Rózsa u. – Szent Donát út – Kevélyhegyi út – sárga jelzésen a Kevély-nyeregig – piros jelzésen a Nagy-Kevély csúcsára és onnan le az Ezüsthegy kőbányáig, majd a tanösvényen vissza Pilisborosjenőre – Kőfuváros utca – Iskola utca – Polgármesteri Hivatal.

ZSR: Korábban is túráztál?

NJ: Fiatalkoromban tagja voltam a Józsefvárosi Sport Klubnak, és kezdő tanárként vittem a diákjaimat is kirándulni. Aztán a gyerekeim érkezésével a túrázás ritkult. De mikor nyugdíjas lettem, újrakezdttem. Néha most is megyek a régi tanítványaimmal, akik közül már sokan szintén nagyszülők.



Tamásné Nagy Julianna

ZSR: A Körözés kezdetekor ezek szerint már mondhatni, itt laktál?

NJ: Igen, de a Körözésen tavaly januárban vettem részt először. Előző este 10 órakor döntöttem úgy, hogy benevezek. Felhívtam a lányomat, hogy elújságoljam, micsoda elhatározásra jutottam, aki csak annyit mondott, hogy „jó, akkor viheted az iskolás unokákat is”. Meg is csináltam az első kört velük, aztán szóltam a lányomnak, hogy mennék még egy kört. Erre azt a választ kaptam, hogy „jó, akkor viheted az ovisokat”. Na, gondoltam, akkor ezt a kört buktam. Ehhez képest a kisebbek még jobban teljesítettek, mint a sulisok. December elején értesültem a Kevély Körözés Karantén Kihívásról. A regisztrációnál azt írtam be, hogy 10 kör felett szeretnék teljesíteni. Sikeredt, 80 kört mentem.

ZSR: A Kevély Körözésen is sokszor veled tartottak az unokáid.

NJ: Decemberben az egész család otthon volt a járvány miatt, így sokat tudtunk együtt menni. Januárban viszont újraindult a sulis, utána már csak az ovissal mentem. Vele két köröket. Néha kellett azért noszo-

gatni a gyerekeket, de ha már elindultunk, akkor mindig jól éreztük magunkat. Menet közben szólóncot játszottunk, matekoztunk vagy németet gyakoroltak. Még nekem is megtanítottak egy-két szót.

ZSR: És hogy lett a 10-ből 80 kör?

NJ: Eleinte egy kört mentem, aztán kipróbáltam, hogy megy-e a kettő. Aztán eszembe jutott, hogy mi lenne, ha háromat mennék. És utána már sokszor mentem háromat. Az egészségem miatt is fontos, hogy sokat menjek, mert különben fáj a lábam. Mindenki azon csodálkozik, hogyan lehetséges ez, de így van. Korábban sok gondom volt a hátammal, a derekammal, ortopéd cipő kellett. De mióta megyek, semmi bajom nincs, és ma már orvoshoz sem járok.

ZSR: Mire gondolsz, miközben mész felfelé a hegyre?

NJ: Matekot, rajzot tanítottam, később az ének szakot is elvégeztem. Tagja vagyok egy templomi kórusnak és egy népdalkörnek. Ezért sokszor magamban énekelek. Meg verseket költök a Körözésről csupa k betűvel.

ZSR: Azóta is ugyanolyan gyakran körözöl?

NJ: Most nem mindig a Kevélyre megyek. A minap a Róka-hegyre túráztam, ahol egy tájékoztató

24 órás futás



Sperka Tamás és Olcsák József a 2020. január 16-ai hétvégén 24 óra alatt 24 Kevély Kör lefutására vállalkozott. A köröket örökbe lehetett fogadni, a bevétellel az általános iskolát támogathattuk. A két futó végül 24 plusz 1 kört teljesített 24 mínusz 1 óra alatt.

tábláról kiderült, hogy az a madár, amit már háromszor is láttunk az unokámmal a Nagy-Kevélyen, de sehogy sem tudtam beazonosítani az internetről, egy havasi szürkebegy. Kiderült, hogy 2010-ben figyelték meg először. Nagyon ritkán lehet látni a Róka-hegyen meg az Apáthy-sziklán, és ezek szerint legalább egy a mi hegyünkön is van. Ma is azért mentem fel, hogy megnézzem, ott van-e.

Búcsúzás előtt még megnézzük az okosórájával összekötött telefonos applikációban, hogy mennyit is ment egy év alatt. A célja ötmillió lépés volt. Még csak 11 hónapja mérte, de már átlépte ezt a számot. Ez összesen 3679,5 km. Mintha háromszor végigment volna az Országos Kéktúra vonalán.

És, hogy nekem mit adott a Kevély Körözés? Bátorságot, hogy el merjek indulni egyedül. Kihívást, hogy menjek kettőt, hogy menjek sötétben, hogy menjek gyorsabban, vagy épp lassabban, hogy élvezzem is, ne csak megtegyem az utat. És célt. Az utolsó körömmön ugyanis elhatároztam, hogy ebben az évben minden héten elmegyek legalább egyszer túrázni. Nem a Kevélyre, hanem másfelé. Az első utam a Kis-Kevélyre vezetett, a nyeregben ezúttal a kistestvér felé fordultam. Gondoltam, a nagytestvér most hadd pihenjen.

KÖRKérdés	Boróka	Rita	Julianna
Hány kör mentél?	93	62	80
Óra járásával megegyező vagy ellentétes irányban mész?	Ha sok kört megyünk, akkor az óra járásával megegyező irányban, mert az gyorsabb, de apával ellenkezőleg futunk fel, mert ő azt szereti.	90%-ban az óra járásával megegyezően.	Sokszor megyünk az óra járásával megegyezően, de gyerekekkel ellentétes irányban megyünk fel, mert így a számukra unalmas Ezüsthégyi utat már az elején letudjuk.
Mikor szeretsz a legjobban felmenni?	Reggel.	Sötétben.	Mindig.
Melyik a kedvenc szakaszod a Körön?	A kilátópont.	Miután felérünk a csúcsra, majd visszabukunk és elhagyjuk a nem annyira kényelmes sziklás ereszkedőt, utána van egy mohás, erdős rész, amíg le nem érünk a hosszú, sík egyenes szakaszig.	Fent lenni a csúcson.
Mennyi idő alatt teszel meg egy kört?	1,5 óra	1,5 óra	1,5 óra
Egyedül vagy másokkal mész szívesebben?	Szeretek egyedül menni, de futni apával jó.	Másokkal.	Mindkettő.
Folytatod a Körözést?	Igen, csak más utakon.	Igen.	Igen, de másfelé is megyek.

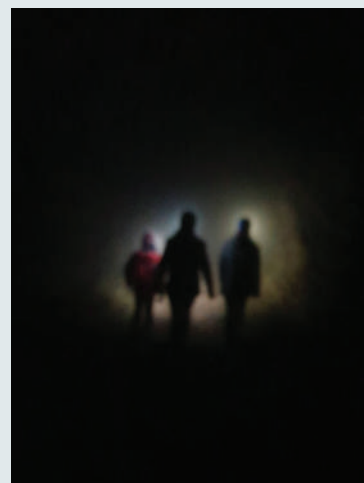
Nem csak Kevély Körüli Kihívás

A Kevély Körzés szervezői február 1-től új felhívást hirdettek. Medveczki Gyuriék most arra buzdítanak, hogy gyűjtsük a kilométereket és az élményeket. Fedezzünk fel környékbeli, vagy távolabbi helyeket, ahova elgyalogolunk otthonról, majd ezeket osszuk meg egymással. Ezekből a helyekből lesznek aztán a kihívások, amelyeket bárki teljesíthet gyalog vagy futva. Az egyetlen szabály, hogy lábon kell eljutni Pilisborosjenőre. Részletek: www.kevelykor.hu



Fotókiállítás

A Kevély Körön készült legjobb képekből az Önkormányzat fotókiállítást rendezett, amely február 28-ig tekinthető meg a Művelődési Ház nagytermének ablakaiban. Az alkotásokat a Művelődési Ház Facebook oldalán, licitálás keretében lehet megvásárolni. Az így befolyt összeg szintén az általános iskola alapítványát gyarapítja majd.



Ranglista

Név	kör	Település	kör	Osztály	kör	Család	kör	Csapat	kör
Medveczki Boróka	93	Pilisborosjenő	3365	PBJ 5b	179	Medveczki-Gál	367	Hegyi Remeték	432
Medveczki György	82	Üröm	178	PBJ 4b	152	Tamás-Nagy-Berkes	258	Rémes zenekar	232
Gál Nikoletta	80	Budapest	64	PBJ 3a	146	Kiss-Kiss	192	Kövesbérciek	200
Tamásné Nagy Julianna	80	Óbuda	64	PBJ 6	127	Zádor	142	Mátra 115	189
Kiss Györgyi	74	Budakalász	30	PBJ 7a	119	Kádárkák	130	Őskerekes	183
Hoffmann Rita	62	Békás Ófalu	17	PBJ 1a	96	Kopcsay	121	PBJ Tanárok	154
Medveczki Misi	59	Csillaghegy	15	PBJ 8a	96	Sasi-Tusor	109	Hosszúlépés	60
Kádár Viktor	56	Érd	13	PBJ 3b	70	Goór	98	Mikorérünkmaroda	60
Szóllósi Pálma	54	Békásmegyer	9	PBJ 7b	51	Prépostffy	77	PBJ 2000-2008 osztály	53
Medveczki Márton	53	1098	6	PBJ 1b	47	Frank	75	Szent Márton Waldorf Iskola	46

Mandellbrot
PÉKSÉG

PILISBOROSJENŐ, BUDAI ÚT 52.

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

INGATLANT VENNE, ELADNA? SEGÍTEK!

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



Révész Ildikó
+36 70 777 6339

revesz.ildiko@spektrumingatlaniroda.hu

www.spektrumingatlaniroda.hu

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

GYORSSZERVÍZ AKCIÓ!

15% KEDVEZMÉNY
az anyagból és a munkadíjból
pilisborosjenői lakcímkártyával!
(A kedvezmény motorlajra nem vonatkozik.)



+36 1 430 6767
1037 Budapest,
Csillaghegyi út 22.
www.gumiprofi.hu

- SZOLGÁLTATÁSAINK:**
- esedékes revíziók, karbantartások
 - fék, futómű javítás
 - átvizsgálás, akkumulátor ellenőrzés
 - műszaki vizsgára való felkészítés

Ötórányi didergés a Kevélyen



írta:
Köles
Gabriella
ujzag@2097.hu

fotó: Erdélyi Ferenc

Január elején barátnőmmel a Nagy-Kevélyen köröztünk. Már lefelé tartottunk az Ezüst-hegy irányába, amikor kedves fiatalok szólítottak meg, hogy segítsünk egy bajba jutott hölgynek lejutni a hegyről. Megsérült a bokája, nem tudott lábára állni. Egyedül volt, férje elment segítséget hívni. Így a kétórásra tervezett, laza Kevély Körünk végül feszült várakozással, aggódással és kihívásokkal teli, estébe nyúló, többórás megpróbáltatás lett. Különösen hideg nap volt, már délután mínusz 5 fokkal, éjszakára mínusz 8-9 fokot jeleztek. Az esetről több országos médium is beszámolt, a faluban is lehetett hallani a szirénázó tűzoltóautókat. Mivel a hírekből a tanulságok említése kimaradt, személyes élményeim alapján fontosnak tartottam összegyűjteni, hogyan induljunk el téli túrára, mit vigyünk magunkkal, mit tegyünk és mit ne tegyünk baleset esetén.

Nagy szerencsénkre épp a közelben edzett egy falubeli barlangi mentő, aki a riasztás után egyből odasietett, és a spontán alakult kis segítő csapatunkban a mentők kiérkezéséig profi tanácsokkal látott el minket, és átvette az irányító szerepet. Megtudtuk, hogy sérült lábbal sem mászni, sem bicegni nem szabad, mert ezzel súlyosabbá tesszük a sérülést, sőt, további sérüléseket szerezhetünk. Hamar világossá vált számunkra az is, hogy ne vesztessük az időt arra, hogy helyben próbálunk segítséget találni, hívjuk azonnal a 112-es központi segélyhívó számot! Itt felkészült diszpécserközpont koordinálja a különböző segélyszervezeteket (mentők, rendőrség, tűzoltók, barlangi mentőszolgálat, önkéntes tűzoltók, polgárőrség). Ilyenkor a legfontosabb, hogy megelőzzük a sérült kihülését, ezért izofóliával (hővédő fólia) és kabátokkal, pulóverekkel kell betakarni.

Időközben teljesen sötét lett,

egyre jobban fáztunk, egyikünk mobilja már lemerült és fejlámpa sem volt nálunk. A mentők kiérkezéséig mi tartottuk a sérült hölgyben a lelket, aki addigra már több órája fájdalmakkal küzdött a hidegben. A riasztást követően kb. két óra múlva érkezett meg a mintegy húsz főből álló mentőcsapat. Jó volt látni, hogy a mentőcsapat milyen rutinosan, higgadtan, hatékonyan



Forrás: Magyar Barlangi Mentőszolgálat

” Nagy szerencsénkre épp a közelben edzett egy falubeli barlangi mentő, aki a riasztás után egyből odasietett

oldotta meg a mentést. A hölgy még a hegyen sürgősségi orvosi ellátást kapott, ezt követően hordágyon vitték le a csúszós, meredek szakaszon. Budakalászon már várta a mentőautó. Hála a Pilisborosjenői Önkéntes Tűzoltó Egyesületnek, minden segítőt biztonságban visszajuttattak a faluba.

A barlangi mentők nagyon hasznos tanácsokkal láttak el minket. A legfontosabb: téli túrára soha ne induljunk el víz, forró tea, fejlámpa, teljesen feltöltött mobiltelefon és izofólia nélkül. (Az izofóliáról én

is most hallottam először: ez egy meglepően kis helyet foglaló, zsebben is elférő hővédő fólia, ami életmentő lehet azzal, hogy segít a test hőjének megőrzésében.) Nagyon fontos a megfelelő öltözködés is: ne öltözzünk túl, vegyünk inkább magunkra több réteget! Fontos az aláöltözet, 1-2 polárpulóver, amit fel-le vehetünk, ha szükséges. Amikor hegynek felfelé megyünk,

pótkesztyűt és pótzoknit (ha beázna és vizes lenne, ki tudjuk cserélni). A kamásli (lábszárvédő) megvéd a hótól, a nedvességtől és a sártól. Használjunk túrabotot! Sokat segít a támaszkodásnál, egyensúlyozásban. Eltévedés esetén hamarabb találunk meg minket feltűnőbb színű ruhákban, viseljük tehát bátran élénk színeket (narancssárga, piros, élénk zöld)! Ahogy síelni nem ajánlott egyedül, túrázni se induljunk el társ nélkül, ha nem muszáj. Ha eltévedünk, vagy bajba kerülünk, egyedül sokkal kiszolgáltatottabbak vagyunk. Ha mégis egyedül vágunk neki az útnak, telefonon legyünk elérhetőek, és időnként tájékoztassuk az otthoniakat a túra alakulásáról. Ilyenkor sokkal fontosabb, hogy mindenre figyeljünk. Minden kereszteződésnél ellenőrizzük, hogy jó irányba megyünk-e; álljunk meg gyakran inni; ha éhesek vagyunk, együnk; ha fáradtak vagyunk, pihenjünk. Téli időben különösen fontos a jó tervezés. Mindig tervezzünk a túrába tartalékidőt arra az esetre, ha csak lassabban tudunk haladni. Legyen nálunk energiaszelet és szőlőcukor! Hóban, csúszós terepen több erőki-fejtést igényel a mozgás, ezért több energiára van szükségünk. Ha pedig mozgásképtelen sérülttel találkozunk, ne hagyjuk magára, amíg nem érkezik meg a mentőcsapat.

Lista téli túrához:

víz, forró tea
fejlámpa
feltöltött mobiltelefon
izofólia
energiaszelet vagy szőlőcukor
téli bakancs
csúszásgátló (hágóvas)
túrabot
téli túrazokni+pótzokni
sapka, kesztyű+pótkesztyű
lábszárvédő (kamásli)

Norbiék vízi salátagyára

Aquapónia telepítésbe fogott a Szabó család Pilisborosjenőn

Szabó Norbit és családját tavaly nyáron ismertem meg, amikor a Szedmák ház fölötti közös kis kertben egymás mellett kezdtünk gazdálkodni. Akkor mesélt először a terveiről, akkor ismerkedtem meg az aquapónia fogalmával, ami már elsőre nagyon megfogott. Norbiék Pilisborosjenő külső részén laknak, ezért talán sosem barátkoztunk volna össze, ha nincs a közös vetemény. Sorsszerű találkozások ezek. Számomra mindig szimpatikus volt, ha valaki mert nagyot álmodni, és azután kitarzott amellett az út mellett, ami a célhoz vezet.

ZSR: Valószínűleg nem sokan tudják, pontosan mit is jelent az aquapónia.

SZN: Az aquapónia két kifejezés, az aquarisztika és a hidropónia összeházasításából származik. Az akváriumai haltartás és a vízkultúra növénytermesztés előnyeit ötvözi azok hátrányai nélkül. Ellentétben az előzőkkel, nem keletkezik benne szennyvíz, hanem körforgásban megtisztul, átalakul és újrahasznosul, eközben pedig mintegy negyvenszer annyi zöldség termesztését teszi lehetővé, mint amennyit szabadföldön azonos területen elő lehetne állítani. A másik előnye, hogy kizárja a növényvédő szerek használatát, mert a rendszer lényege az élő halak és a nagyon gazdag jótékony baktériumkultúra finom együttműködése, ami azonnal felborulna.

A módszer maga nagyon ősi, amit az inkák Kr. u. 1000-ban már alkalmaztak, amikor is tutajokon úszó kertekben termeltek, az alattuk élő halak trágyáját használva termelés-növelésre. Hasonló elven működik a kínai teraszos, árasztásos módszer, ahol koi pontyokat alkalmaznak trágyázásra.

ZSR: Honnan jött az ötlet, hogy ebbe fogjatok a családdal?

SZN: Lehet, hogy ez most furán hangzik, de Istentől. Az affinitásom ugyan megvolt hozzá, mert érdekelt a téma, de kb. 6-10 éve a polcon volt, és 2019 novemberében olyan határozottan hallottam, mintha csak te ülnél velem szemben és azt mondanád: „Csináld!” Sosem merem volna csak úgy magamtól belekezdeni, hiszen akkor nem értettem még sem az aquapóniához, sem a barkácsoláshoz, gilisztá komposztáláshoz, műgyantázáshoz és jó pár határterülethez, ami elengedhe-



Szabó Norbert | fotó: Kádár Viktor



A legfőbb vágyam, hogy minden, amit tesztek, áldás legyen azoknak, akik itt laknak.

tetlen. Visszagondolva elképesztő, hogy ez az egy év mekkora kaland volt számomra, és még igazán el sem kezdődött igazán.

ZSR: Tanultál valamilyen mezőgazdasági szakon, vagy teljesen önképző módon, hatalmas utánajárással képezted magad ennek a vállalkozásnak a felépítésére?

SZN: Az ELTE biológus szak és utána némi agrár tanulmány belém sulykolt egy kis affinitást a témához, de teljesen új nézőpontot kellett kialakítanom, és nagyon sok szakértőt felkutatni, hogy összeálljon a kép. Egysszóval ez az önképzés területe.

ZSR: Magyarországon sokan foglalkoznak aquapóniás rendszerű termeléssel?

SZN: Hazánk aquapónia nagyhatalomnak számít. Itthon több aquapónia van, mint Európában összesen, de ezek nem nőttek ki a kiskerti termelés keretei közül. Ezt a farmot már gazdasági szempontok alapján terveztük.

ZSR: A „Vegyel Jenőit” csoportban egy ideje vásárolhatóak már tőled a finomabbnál finomabb csírák. Illetve egyszer azt mondtad, „több, mint csírák”, és ez nekem nagyon megtetszett. Mitől többek?

SZN: Igen, ezek mikrozöldek. Technikailag annyi a különbség, hogy nem 3 napos, hanem 10-14 napos korig nevelem őket. Ez azért jelentős, mert már kialakul egy nagyon jellegzetes, erőteljes zamatauk, és roppanóssá válnak. Valamint

kutatások alapján erre az állapotra jellemző, hogy negyvenszer több, könnyen felvehető tápanyag van bennük, mint teljesen kifejlett társaikban. De, ami számomra a legszembetűnőbb, hogy érzelmileg kötődnek hozzá az emberek. Mikor odaadom, mindig figyelem az arcukat, és olyan, mintha virágot nyújtának át. Gyönyörködnek bennük, és gyakran kapok csodaszép gasztrokölteményekről fotókat, hálálkódó



írta:
Brinza
Krisztina
ujsg@2097.hu

üzenetek kíséretében. Szívmelengető szokott lenni.

ZSR: Ezeket fogod termelni az aquapóniás rendszerben is? Milyen más zöldségek vannak még tervbe véve?

SZN: Biztosan elég nagy hangsúlyt kapnak, mert hatalmas igény van rájuk, és mert én is beléjük szerettem. Főleg leveles zöldségekben gondolkodom, mert ebben van az aquapónia nagy erőssége, de a fodoros kel (a zöld turmixok királynője), és a paradicsom sem maradhat ki.

ZSR: Mik a hosszú távú terveid?

SZN: Szeretném széles körben elérhetővé tenni az egészséges, tiszta zöldségeket, sőt szeretnék segíteni azoknak, akik inkább maguknak termelnének otthon. Szeretnék házi-, gazdasági aquapóniás rendszerek tervezésével, gyártásával, olyan komposzt teák előállításával foglalkozni, amivel otthoni kertben termés-többszörözést lehet elérni. De a legfőbb vágyam, hogy minden, amit tesztek, áldás legyen azoknak, akik itt laknak, és akiket egyre jobban megszeretek.

Segítsen, hogy segíthessünk!

Támogassa a Pilisborosjenő Weindorf Önkéntes Tűzoltó Egyesületet adója 1%-ával



Mindig voltak lelkes emberek, akik szabadidejüket arra áldozták, hogy másoknak segítsenek. Jelenleg nekünk jutott az a feladat, hogy „örizzük a lángot”. Amíg 1910-ben egy kézi hajtású lajt kocsi volt elődeinknek, mostanra komoly tűzoltóbázist teremtettünk Pilisborosjenő és Üröm számára. Jelenleg „önállóan beavatkozó önkéntes tűzoltó egyesületként” tevékenykedünk, amely már magasabb szakmai képzést, valamint magasabb szakmai elhivatottságot jelent számunkra.

Ahhoz hogy ilyen szakmai és technikai szintre kerüljön tűzoltó egyesületünk, és a hivatásos tűzoltóság partnerként tekintsen ránk, hosszú évek kitartó, szorgalmas munkájára volt szükség és nem utolsósorban „jótévedőink” anyagi támogatására.

Most Ön is támogathatja egyesületünket:

- **Adója 1%-ával**, amely segít fedezni a fenntartási költségeket.
- **Egyszeri vagy rendszeres anyagi támogatásával**, folyamatos fejlődésünket. [Banki átutalással a kódemény rovottan kériki tüntetése: Fel „Támogatás”]

Szervezetünk hivatalos neve:

Pilisborosjenő Weindorf Önkéntes Tűzoltó Egyesület

Szervezetünk Adószáma:

19184661-1-13

Szervezetünk számlaszáma:

11703006-20032032-00000000 OTP Bank



írta:
Madaras Zoltán
ujsg@2097.hu

Weindorfer Dorfwein

Közösségi szőlőművelés: az első év után

Kevés szebb látvány van, mint egy szépen gondozott szőlős egy napfényes őszi délutánon. Egészséges, zamatos fürtöktől roskadozó szőlőtőkék katonás rendje, amint a vidám szüretelők csapatára vár. Akár szereti az ember a bort, akár nem, jó érzés ilyen látni. Hát még szüretelni, szőlőt majszolni, mustot préselni, újbort ízlelgetni! A mi kis falunkban erre is van lehetőség.

Pilisborosjenőn generációk óta szorgalmas és hozzáértő borászok gondoskodnak arról, hogy teremjen szőlő, készüljön jó bor. Jelenleg is vannak ilyen lelkes emberek, de sajnos egyre kevesebben. Egyre több parcella marad parlagon, egyeseken már a tőkét is kivágták. A terület fekvése ingatlanspekulánsok figyelmét is felkeltette, ez meglátszik a telekárakban, amelyek jóval magasabbak a legértékesebb hazai borvidékek árainál. A helyi önkormányzat mindent megtesz azért, hogy a terület szőlőművelésben maradjon, de eszközei korlátozottak. A legtöbbet azok a tulajdonosok, bérlők tehetik, akik ténylegesen használják a területet, arra amire való: szőlőtermesztésre.



Szüret | fotók: Erdélyi Ferenc

„Közösen műveljük a szőlőt úgy, hogy a kézi munkákat magunk végezzük el, kedvtelésből

kezdeménnyező Buzás István, helyi vállalkozó, nem mellesleg önkormányzati képviselő. István toborozta azt a – jelenleg 14 főből álló – csapatot, amely tavaly tavasszal nekifogott egy parlagon maradt parcella művelésének. A szakmai irányítást egy helyi borosgazda, Janza Márton vállalta. A kezdés szerencsés volt, mert jó állapotú területet vettünk

át ezerfűtű, merlot, kékfankos és zweigelt fajtákkal. A 6 sor ezerfűtűből must készült, a kékszőlőkből pedig megszületett a Weindorfer

Dorfwein első roséja. A munka a jelenlegi létszámmal a tavaszi időszakban havonta két hétfői napot igényelt, nyáron a zöldmunka és a fűnyírás igényét a természet alakítja, a szabadidőt meg a nyaralások, így 2020 nyarán majdnem minden második hétfőgén kisebb csoportokkal, de kint voltunk a szőlőben. A lelkes kis csapatnak már neve is van: Borosjenői Dorfwein Egylet.

A borkészítéshez az alapvető gépezetet Jani Papától (Meggyesi János) kaptuk kölcsön, a két darab ezer literes úszófedeles acéltartályt már magunk szereztük be. A szüretet akkor végeztük, amikor jól esett (meg is áztunk rendesen), viszont az előzetes savtartalom- és mustfokmérések alapján, majd az újbor laboreredményei szerint is tökéletes időpontban történt a betakarítás. Egy lendületes savakkal rendelkező, rendkívül gyümölcsös illat- és ízvilágú, reduktív rosét segítünk világra.

A közösségi borászat elindításának elképzelése az, hogy közösen műveljük a szőlőt úgy, hogy a kézi munkákat magunk végezzük el, kedvtelésből. A termést, a mustot és a bort elsősorban saját fogyasztásra szánjuk, amit pedig eladunk, abból fedezzük

a művelési költségeket. Non-profit kezdeménnyezéstről van szó, nem cél a haszonszerzés. A „haszon” a közös tevékenység öröme, az egészséges időtöltés, a tanulás, a saját szőlő és bor fogyasztása.

Az első év tapasztalatai alapján elmondható, hogy a kitűzött célok teljesültek. A 14 fős tagság (plusz barátok, rokonok) fejenkénti 4-5 napos munkája elegendő volt a kézi munkák elvégzésére, a must és a bor mindenkinek ízlik, és fogy is rendszeresen. A pár száz ezer forintba rugó művelési költségeket előreláthatólag fedezi az eladásra szánt must és bor bevétele, és még a beszerzett eszközök (tartályok) ára is megtérülhet néhány év alatt. Mert ez a kezdeménnyezés nem egy évre szól. A tagok már készülnek a második szezonra.

A közösségi borászat Pilisborosjenőn érdekes, izgalmas kísérlet. Távlati tervekről nem érdemes beszélni, az viszont már most látszik, hogy ez a kezdeménnyezés képes lehet hozzájárulni az ezüsthelyi borászat fennmaradásához. Főleg akkor, ha mások is követik az alapítók példáját. Erre már most is van lehetőség, ugyanis a közelmúltban egy második parlagon lévő parcellát is ajánlottak az Egyletnek, közösségi művelésre. A csapat pedig szívesen látja új tagok jelentkezését. Szükség van még dolgozó kezekre, cserébe garantált a kellemes, egészséges időtöltés, a jó hangulat a szőlőben és a borospincében.

Jelentkezni a zmadaras@gmail.com e-mail címen vagy személyesen, a Mandelbrot pékségben



Elhez az erőfeszítéshez igyekszik hozzájárulni egy új helyi kezdeménnyezés, a közösségi borászat. Mint több más, helyi projektnél, a

Az Ezüsthelyi Gazdák Egyesülete

A borosjenői szőlőhegy egy több évezredes szőlőkultúra ma is élő képviselője. Azt a területet, amelyhez a település is tartozott, a Kr. utáni századokban Vinidum néven említik. A római korból több útvonal, így például az Aquincumban vivő egyik út a településen vezetett át. 1000-tól az itt letelepedő Jenő (Jenő török eredetű szó, jelentése: tanácsadó) honfoglaló törzs nevéből származik a település neve, a Boros értelemszerűen bortermelésre utal.

Geológia iránt érdeklődőknek: az Ezüsthelyi alapkőzete a sokszínű szemcsés mészkő, amely 200 millió évvel ezelőtt az itt lévő tengerek üledékéből keletkezett. Színe szürkésfehér, rózsaszín és rozsdabarna lehet, a finomtól a durvább kvarc szerkezetű kristályokig. A középső sárga és szürke agyag rétegét a 30 millió évvel ezelőtti tenger ülepedésénél nyerte. A legfelső réteg humusz, alatta agyag és jó minőségű murva található. A környező dombok összetétele a 200 millió év során összegyűlt dolomit, mészkő, pannon üledék, homokkő és lösz. A dolomitot nagy erővel bányászták az 1900-as évek elején utépítés céljából. A Pilis vonulatainak javarészt dachsteini mészkő az alapja, ami szintén kedvelt építőanyagként számított. Lényeges tudnivaló, hogy Borosjenő (és Üröm) ezüsthelyi lankái – az alapkőzet összetétele és a terület fekvése miatt

– kiválóan alkalmasak a bortermelésre. Tudták ezt régen és – a hozzáértők – tudják még ma is.

A szőlőterületek 160-300 méter tengerszint feletti magasságban helyezkednek el, különböző lejtésekkel. A terület sokszínűségét a szőlőfajták száma is jelzi: fehérborszőlő-fajtákból a leggyakoribbak a chardonnay, az Irsai Olivér és az ezerfürtű, kékszőlőkből mer-

lelhetők. A borokra jellemzőek a ropogós savak és a friss, könnyed, gyümölcsös íz- és illatvilág.

A jelenlegi ültetvény telepítése 1983 és 1985 között történt, még szövetkezeti formában. A szövetkezetek, így a Rozmaring MgtSz a belterületi ingatlanainak többségét 1985-1989 között értékesítette. 1989 után a Rozmaring MgtSz tulajdonában maradt ingatlano-



A borosjenői szőlőhegy madártávlatból | fotó: Kádár Viktor



A szőlő művelésének az alapja a közös művelés, amely egyesületi formában valósul meg.

lot, kékfrankos, zweigelt, cabernet franc, cabernet sauvignon és pinot noir is előfordul. A parcellázások miatt minden telepítő igyekezett a saját ízlése alapján kialakítani a fajtaválasztékot, ezért további csemege- és borszőlő fajták is fel-

kat először apportként bevitték egy újonnan alakult kft-be, majd 2-3 év múlva a kft-t felszámolták, és az ingatlanok magánszemélyek tulajdonába kerültek. 1989 után, a kárpótlási törvény és az új szövetkezeti törvény módosította a

termőföld tulajdonosainak körét. A Földkiadó Bizottság 1993-ban kijelölte a földeket a szövetkezeti tagoknak, illetve a kárpótlásban érintetteknek. Mindennek eredménye a mai tulajdonosi szerkezet. A szőlő művelésének az alapja a közös művelés, amely egyesületi formában valósul meg. Az Ezüsthelyi Gazdák Egyesülete az 1983-1989 között telepített közel 25 hektáron gazdálkodik. Az egyesület taglétszáma az egyesület alapításakor 60 fő volt. Az egyesület minden tagja saját termése feldolgozásával, értékesítésével foglalkozik. Az egyesület saját gépparkkal rendelkezik, és közösen oldják meg a köztes művelést, permetezést. Ezen szolgáltatásokért évente tőkehelyenkénti művelési költséget kell fizetni. Egy területen általában 800 tőkehely található, amelyről magas minőségű termés esetén körülbelül 2 tonna szőlő szüretelhető, amelynek bő fele lesz forgalomképes bor. Természetesen metszésnél kialakítható magasabb terményátlag is, de a jelenlegi piac a minőségi borokat fogadja el. Minden termelő a saját idejével és eszközeivel gazdálkodik. Ilyen körülmények között gazdaságosságról és jövedelmezőségről nehéz beszélni. Fenntarthatóságról talán igen, főleg akkor, ha ezt a tevékenységet élvezetes, értékes szabadidős elfoglaltságnak, hobbinak tekintjük.

Janza Márton

Kis Kevély
SÖRÖZŐ
Pilisborosjenő Templom utca 3.
**NAPI MENÜ,
FRISSENSÜLTEK**
Igény szerint hétvégére is
veszünk fel rendelést
0626-369-252
Ingyenes kiszállítás Üröm és
Pilisborosjenő területén!

NAPFORGÓ
Berkiné Fehér Éva
Gyógytornász-fizioterapeuta,
Schroth-, Dorn gerincterapeuta,
FDM manualterapeuta, trigger és
tenderpont terapeuta
Egészségmergőző kezelések,
mágnesterápia, fiziko- és lézertérápia,
gerinc- és manuálterápia, rehabilitáció,
tanácsadás, Bach virágterápia,
trigger-, tenderpont- és fasciaterápia,
tartásjavítás, csoportos órák gyerekek
és felnőttek számára,
craniosacralis lazítások
és online szolgáltatások
www.napforgo-gyogy-torna.hu
+36-20/228-5560

Symbiose
Finom ételek, természetesen!
adalékmentes, természetes ételek
helyi és környékbeli, valamint
oszták minőségi alapanyagokból
f Symbiose – finom ételek
Pilisborosjenő
jelenleg elvitelre,
vagy házhozszállítással:
06-30-448-09-33
06-30-540-89-48
symbiosefood@gmail.com

Szelidíthető turizmus



Fotó: Kádár Viktor



írta:
Kádár Viktor
kadarvikt@2097.hu

Bár világszerte általános trend, hogy a látogatók száma – szinte helyszíntől függetlenül – évről évre növekszik, az elmúlt egy évben a járvány különböző mértékben és előjellel befolyásolta az egyes régiókat és turisztikai szegmenseket. 2020 tavasza óta úgy alakult, hogy a szomszédos főváros szállodái konganak az ürességtől, falunkba azonban soha nem tapasztalt tömegben érkeznek a kirándulók.

A látogatókat nem hogy rendezett mellékhelyiséssel, szemetesekkel, irányítótáblákkal nem tudjuk fogadni, de még rendes parkolóhellyel sem szolgálhatunk számukra. Különösen a bölcsőde kivitelezési munkáinak megkezdése óta. De milyen szempontok mentén érdemes megközelítenünk a turizmusról való gondolkodást, ha egyszer nincsenek szállásadók, akik idegenforgalmi adót fizetnének, sem éttermünk, sőt egy büfé kívül semmilyen egyéb, a turisztikához kapcsolódó szolgáltatónk? Még ha lenne is ilyenünk, az iparűzési adó elvonásával ezekből sem számíthatna számottevő bevételre az önkormányzat. Két turisztikai szakértőt kérdeztem minderről, miközben arról érdeklődtem, milyen általános elvi megközelítések mentén érdemes elkezdni a gondolkodást, milyen válaszokat adtak más, hasonló helyzetben lévő települések a nálunk jelentkező problémákra, és milyen konkrét megoldási javaslatok vannak a Pilisborosjenő végében hétvégre tapasztalható kisebb káosz rendezésére.

Tassy Márk, a Magyar Természetjáró Szövetség igazgatója szerint előnyként is felfoghatjuk, hogy Pilisborosjenőn a látogatók nem a falu

belsejében található attrakciók felé koncentrálnak, hanem a település környéki látnivalók irányába. Mint amilyen a Teve-szikla, az Egri vár díszlete vagy a Nagy-Kevély. Ebből kiindulva az lehet a megoldás, ha változtatni próbálunk azon az adottságon, hogy ezeket leginkább a falun áthaladva lehet megközelíteni. Egyébként pedig együtt kell azzal élnünk, hogy amint ő fogalmaz, a „turizmus bekebelezi a világot”, és egyértelműen – sokszor nem kívánt – hatást gyakorol a különleges helyekre. Elsősorban éppen azokra az egyre többek által vágyott kiránduló célpontokra, ahol csönd van, ahol nincsen gépjárműforgalom, ahol nem azt látjuk, halljuk és esszük, amit egyébként minden nap látunk, hallunk és esszünk. Azt szintén el kell fogadnunk, hogy a turista nem egyedül érkezik; hozza magával az igényeit is. Szeretne valamit enni, szeretne mosdót használni. Általában a látnivalókat birtokló települések próbálnak ehhez idomulni, így felépítik azokat a szolgáltató egységeket, amelyek által a közösségek bevételszerzésre fordíthatják a hozzájuk áramló turizmust. A turizmus ma már számos területnek jelent komoly bevételt éves szinten, a ha-

zai GDP-nek több mint 10 százalékát adja.

1 millió hektárnyi magánerdő

Persze az is lehetséges válasz, hogy egy település mindegyikére nem vevő, és azt mondja, hogy köszönöm, de én azt szeretném, hogy ne jöjjenek ide turisták, csak ez nem ilyen egyszerű. Mert a látogatók re-

akciója erre egyáltalán nem biztos, hogy az lesz, hogy rendben, akkor békén hagyjak titeket. Valószínűsíthető, hogy lesz, aki akkor is meg akarja majd nézni az Egri várat. „Ez világhíresség, és én azt látom, hogy azzal a felkiáltással, hogy én nem akarok turistát, nem lehet csatát nyerni” – mondja az MTSZ igazgatója, aki arra is felhívja a figyelmet, hogy Pilisborosjenő éppen kiváló fekvése miatt ilyen népszerű, mivel a belvárosból gyorsabban ide lehet érni, mint egyes külső kerületekbe.

„Egy település a határain belül viszonylag jól szabályozhatja az ottani életet, illetve az odalátogatók elvárásainak kielégítését. Viszont a környező területeket, amelyek nem az önkormányzathoz tartoznak, nem sajátíthatja ki. Magyarországon van nagyjából 2 millió hektár erdő, ennek a fele magántulajdon, tehát magánerdő. Ezekben hiába van egy kilátó, vagy bármilyen látnivaló, az lényegében már ki van sajátítva, de nem a turisták, vagy az odalátogatók számára, hanem a tulajdonos számára. A másik 1 millió hektár pedig állami erdőtulajdon. Azokat az állami erdőgazdaságok kezelik. És még erre jön rá a Nemzeti Park egy újabb réteg, ami a védett területeket kezeli és annak a felelőse. Tehát vélhetőleg sem a Teve-sziklát, sem a Kevélyekre vezető turistautakat nem tudja kisa-

” A turista nem egyedül érkezik; hozza magával az igényeit is.



Fotó: Kádár Viktor

játítani a település vagy annak lakói. Ha esetleg lenne rá lehetőségünk és megvennénk, még akkor sem, mert még a magánérdő tulajdonosának is túrnie kell, hogy a turisták a turistaútvonalon áthaladjanak az erdőjén. A településeknek szerintem arra van lehetőségük, hogy kitiltsák az autós forgalmat a településről, nyilván úgy, hogy az ottani lakosok azért bemelessenek, de a Kéktúra nyomvonaláról, vagy az egyéb jelzett turistaútvonalokról nem fogják tudni kitilteni az embereket. Ők, így vagy úgy, de oda be fognak menni.

A „túrturizmus” kezelése

Mint azt Hegedüs Sárától, a Corvinus Egyetemen e témát kutató doktorandusztól megtudtam, létezik egy olyan fogalom, hogy „túrturizmus” („overtourism”). Azt jelenti, hogy a látogatók vagy a turisták



Az Openscope stúdió által tervezett látogatóközpont a kaliforniai Point Arenában

olyan tömegben érkeznek, hogy az az adott desztináció vagy látnivaló környezeti vagy társadalmi szempontjából már nem fenntartható, a helyiek életminőségét negatívan befolyásolja. Ugyanakkor valószínűleg teljesen „megtisztítani” az erdőt és csak a pilisborosjenői lakosok számára fenntartani, szinte sem lehetséges. Viszont menedzselhető szintre hozni a látogatók számát, igen. Hollókő példáját hozza fel, ahol élehetlenné vált a falu a kirándulók áradatától, különösen olyankor, amikor valamilyen nagy rendezvényt tartottak (amelyet persze nyilván azért csináltak, hogy odalátogassanak az emberek de túllőttek a célon). Majd miután annyian odamentek, hogy már nem fértek el, és káosz lett, egyszerűen csináltak egy parkolót a falu szélére, parkolójegyet kezdtek szedni és kijelölték a maximum kapacitást, amelyet elérve ki lehet tenni a megtelt táblát.

Tassy Márk szerint is az a megoldás kulcsa, ha a település irányítani kezdi a turistákat és létrehoz egy olyan parkolót, amelyhez nem kell az egész falun áthajtani. Majd kü-

lönböző intézkedésekkel el is éri, hogy az érkezők oda parkoljanak. „Valamivel vonzóvá kell tenni. Vagy ingyenes parkolással, vagy éppen úgy, hogy a parkolásért fizetni kell, de abban benne van a véchéhasználat, benne van a biztonságos parkoló érzés, mert be van kamerázva. Tehát mint látogató, kapok egy olyan szolgáltatást, amiért inkább kifizetem a pénzt, mert akkor tudom hogy nem büntetnek meg, biztonságban van a járművem. És ha ott még valami kis büfé is van, akkor az emberek oda fognak menni. Most is azért mennek el a leendő bölcsőde területére, ahol eddig volt a parkoló, mert ott nagyon jó kis bográcsgulyást csinálnak. Nyilván van egy olyan réteg is, akiknek fontos, hogy a lehető legközelebbi pontig tudjanak autózni, de ha szépen terelve vannak a turizmusban résztvevők, és szolgáltatást nyújtunk nekik, akárcsak a megfelelő méretű parkoló mellett néhány

padot és asztalt, esetleg esőbeálló t biztosítunk, akkor az oda fogja őket vonzani, ahová szeretnénk.”

Oda vonzzuk őket, ahova szeretnénk

Hegedüs Sára szerint mindenképp azt kell megfogalmaznia a településnek, hogy mi a víziója a turizmussal kapcsolatban, milyen szerepet szán neki. Szeretne-e belőle hasznót, akár gazdasági, akár társadalmi értelemben. Ha ezt eldöntötte, akkor a kirándulók forgalmát a döntésnek megfelelően kell menedzselnie. Ha megvan a vízió, akkor ezzel párhuzamosan fel kell mérni a meglévő infrastruktúrát, és ha szükséges, akkor bele kell fogni a turisztikai termékfejlesztésbe. „Ki lehet találni egy csomó olyan dolgot, amivel elérhetjük, hogy ne mindenki egy irányba induljon el, azaz esetleg új látnivalók, attrakciók létrehozásával eloszlatni valamelyest a tömeget. Ezt a turisztikai termékfejlesztést is nyilván úgy kell lefolytatni, hogy kitaláljuk, melyik az a célcsoport, amelyet szívesen látna a település. Nyilván jól jönne némi kutatás, hogy

egyáltalán most kik jönnek, milyen hosszú ideig maradnak, milyen szolgáltatásokat vennének igénybe ha lennének.”

Tassy Márk olyan svájci településeket említ példaként, ahol ugyan teljes egészében kitiltották a nem helyi lakosok autóit a településről, ezzel párhuzamosan azonban óriási parkolókat építettek a településen kívül, ahonnan elektromos buszok fuvarozzák be a látogatókat a természeti- vagy egyéb látnivalókhoz. Megvalósult hazai példát egyelőre nem tudott minderre mondani, de cseh és szlovák helyszíneken már

van ilyen, és úgy hírlík, hasonló fejlesztést terveznek Mátraháza és Kékestető viszonylatában is. Mivel Márk Óbudán él, és rendszeresen jár a Kévélyre futni, van rálátása falunk turisztikai paramétereire ahhoz, hogy ha nem is pontos rendezési tervet, de az elviekén túl gyakorlati megközelítést és néhány jó ötletet is felvázoljon számunkra. „Ha ránézek a térképre, azt látom, hogy a Teve-sziklát és az Egri várat meg lehetne közelíteni délnyugatról is, a kék, vagy a kék kereszt jelzésen. Ezeken el lehet menni a Venedel-hegyig, onnan már viszonylag

Önkormányzati lépések a parkolási problémák megoldására



Tömöri Balázs polgármester a Zsákfalvi megkeresésére elmondta, hogy számítottak arra, hogy a bölcsődeépítés komolyan megnehezíti majd a parkolást a falu végén, ezért hoztak létre kicsivel feljebb, a Hajcsár út mentén ideiglenes parkolót, de rövid- és hosszútávon inkább a falu elején szeretnék parkolókat létrehozni. Elsőként a tűzoltóság melletti telekrészen terveznek 100 fölötti autónak megállási lehetőséget biztosítani. (A korábbi tervek szerint erre a helyre költözött volna át a Falugondnokság, ám a tervet módosították és az új elképzelés szerint a Trunk telep környékén jelennek majd ki területet erre a célra.)

Az említett fejlesztéssel párhuzamosan illemhelyeket is szeretnék létrehozni, elsősorban a parkolók mentén, valamint a foci pályánál, leváltva a jelenlegi ideiglenes toalettet. A hosszútávú elképzelések között egy másik parkoló is szerepel, a Fő út mentén. A polgármester arról is beszámolt, hogy néhány héten belül várható egy fontos pályázat eredményhirdetése a Versenyképes Magyarország Operatív Program (VEKOP) keretein belül. Amennyiben 298 millió Ft összegű, közlekedésbiztonsági fejlesztéseket célzó pályázatunk

nyer, akkor ez lehetőséget biztosít majd a falu több pontján is járdafejlesztésre, valamint olyan szilárd burkolattal ellátott parkoló létrehozására, amelyben biztonsági kamerák vigyáznak a járművekre, és elektromos gépkocsi gyorsöltésére is lehetőség nyílik.

Tömöri Balázs hozzátette, tavaly ősszel tárgyalni kezdtek a Duna-Ipoly Nemzeti Parkkal és a Pilisi Parkerdővel egy háromoldalú együttműködési megállapodás aláírásáról, amely szerződés a Pilisi Bioszféra Rezervátum keretén belül jönne létre. Ettől az együttműködéstől többek között azt is várják, hogy az érintett intézmények, a Magyar Természetjáró Szövetséggel kiegészülve segítsenek új információs táblák kihelyezésében, illetve a látnivalókat a parkolókkal összekötő új ösvények kijelölésében. Ezenkívül igényfelmérésbe kezdenének, hogy milyen lehetséges járművekkel juttathatók el a falu elején lévő parkolóból a település végéhez közel eső látnivalókhoz a – gyaloglást ezen a szakaszon csökkenteni kívánó – látogatók. Ha a kutatásból az derül majd ki, hogy jelentős igény lenne ilyesmire, akkor elképzelhetőnek tartja, hogy helyi vállalkozók bevonásával valósítsanak meg elektromosbusz-, vagy akár lovaskocsijáratot, esetleg kerékpárkölszözt.

A parkolók létrehozását követően a polgármester behajtási korlátozások bevezetését és forgalomtechnikai eszközök telepítését tartja a következő lépésnek. Ezek megtervezésére egy szentendrei forgalomtechnikai szakembert kértek fel. (kv)

közel van mind a két látnivaló. A Kevélyeket pedig már most is nagyon sokan nem Borosjenőről, hanem az ürömi kőkereszt irányából közelítik meg a piros jelzésen. Az egyébként is egy kellemesebben emelkedő nyomvonal. Oda, a kőkereszt közelébe – anélkül hogy ismerném a tulajdonosi viszonyokat – szerintem megfelelő „Kevély-parkolót” lehetne fejleszteni. (A parkolót érdemes a desztinációról elnevezni, mert ez tovább motiválja az odaérkezőt,

hogy tényleg ott parkoljon le, és ne máshol.) Ha pedig van rendes parkoló és mosdó, az már egy olyan szolgáltatás, ami odavonzza a környéken kirándulni vágyókat.”

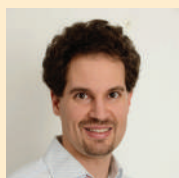
Bár jó koncepciónak tűnik a település határában megállítani az érkezőket és onnan elektromos busszal átszállítani őket a falun, ennek finanszírozása már nyilván nem olyan egyszerű feladat. Éppen ezért Márk kevésbé elrugaskodott megoldást javasol: csináljunk a parkoló

mellé látogatóközpontot, amely nem feltétlenül kell, hogy több legyen a már említett esőbeállónál és az alá elhelyezett irányítóablaknál, amelyek felhívják a figyelmet a különböző látnivalókra, útba igazítanak és egyúttal a dekoncentrációban is segítenek. Innen már csak ki kell jelölni egy olyan turistaútvonalat, amely a falut elkerülve vezet a frekvenciált pontok felé, esetleg úgy, hogy családostok számára vonzó meseösvényként is funkció-

nál, azaz néhány 100 méterenként mondjuk egy faragott mesefigura vár minket néhány mondatnyi eligazítással. Ha mindemellett a parkoló és a Teve-szikla között vezető új turistaösvényen még egy erdei játszótér is sikerülne létrehozni (Tassy szerint kiváló pályázati források vannak ilyesmire), az végképp erre az útra vonzaná a látogatókat, akiknek innentől kezdve eszük ágába sem jutna átautózni a falunkon.

Ön mit gondol?

A turizmus dilemmája kapcsán megkértünk két, a Falufórumon eltérő véleményt megosztó falunkbelit, hogy fogalmazzák meg olvasóink számára is mondanivalójukat. Írja meg Ön is véleményét az ujsag@2097.hu-ra!



Andrónyi Kristóf
véleménye

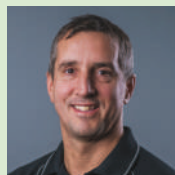
A napsütéses hétfvégeken nagy számban érkező kirándulók sok indulatot generálnak, érdemes lenne stratégiát kidolgozni, hogy hogyan álljunk a kérdéshez. Alapvetően két megközelítés lehetséges. Az első koncepció szerint a turizmus eleve rossz dolog, minden rendelkezésre álló eszközzel meg kell akadályozni, hogy nagy számban tudjanak a faluba kirándulók jönni. A parkolóhelyek szűkítése (a bölcsődeépítés miatt már megtörtént), „megállni tilos, kivéve lakók” táblák kihelyezése olcsó, hatékony, a büntetésekkel még bevételt is generál. De tényleg ezt szeretnénk mutatni a hozzánk látogatóknak? A kirándulás jó dolog, a természet mindenkié, inkább segíteni kellene azokat, akik nincsenek olyan szerencsés helyzetben, mint mi. Erkölcsi kötelességünk lehetőséget adni a természethez való hozzáféréshez.

Ha szabályozott keretek közé tereljük a turizmust, ezzel akár nyerhetünk is. A Jenői Faló, a Levendulamező a turizusból fejlődik, lenne még ott lehetőség más helyi vállalkozásnak is (Hajnali Sörfőzők, kézműves termékek stb.), ezekből fel lehetne építeni egy olyan arculatot a falunak, amire büszkének lehetünk. Engem személy szerint nem zavar, hogy a tömeg autóval átmegy a falun, majd a falu végén egy parkolóban lerakja a kocsiját, bár tudom,

sokaknak már ez is irritáló. Szerintem a valódi probléma az, ha kevés a parkolóhely, mert akkor a helyet kereső autók mozgása, majd gyakran szabálytalan parkolása tényleg tud kellemetlenséget okozni. Nem ismerem a Levendulamező környéki földterületek tulajdoni viszonyait, de talán lenne lehetőség egy nagyobb parkoló kialakítására. A parkolás fizetővé tétele bevételt generálhat, kontrollálhatja a tömeget, de kétélű fegyver, ugyanúgy tele lehet a falu ingyenes helyet kereső, majd szabálytalanul parkoló kocsikkal.

Érdemes lenne máshol ingyenes lehetőséget kínálni. Egyik lehetőség, hogy a téglagyárnál (a 10-es út mellett) létesítünk ingyenes parkolót, onnan ki lehetne alakítani egy olyan útvonalat (körtúrát), ami érinti az Egri várat, Teve-sziklát, a Levendulamezőt, Falót is, majd a murvabánya felé kanyarodik vissza az ingyenes parkolóhoz. Ez persze hosszabb útvonal (kb. 7 km), mint a jelenlegi, de tud valós alternatívát nyújtani. Így a kirándulók jelentős része autóval már be sem tér a faluba, hozzánk már gyalog érkezik, ők is csak a falu szélét érintik, a minket körülölelő természetből pedig talán nem nagy áldozat ezt az egy útvonalat átadni a tömegnek.

Nem lehet elvitatni, hogy ez a második verzió több pénzbe, energiába kerül, és a végén még több is lesz a kiránduló a környezetünkben, de szerintem hosszú távon mégis ez a helyes út. A pénzt pályázati úton elő lehet teremteni, most indul az új uniós költségvetési ciklus, ráadásul dupla pénzzel, a kormány pedig amennyit csak tud, ki akar osztani a választások előtt.



Forgó Szilárd
véleménye

Úgy gondolom, nincs jogunk kisajátítani a falu körüli természeti környezetet, viszont jogunk van úgy alakítani a parkolási rendszert, hogy megóvjuk az itt élők nyugalma. Nem gondolom, hogy alapelvárás, hogy itt úgy lehessen kirándulni, hogy autóval lehet be-

napközben pedig parkolóhelyeket vadászó gépkocsik jönnek-mennek. Ez nagymértékben rontaná a nyugalma, pont azt a legfontosabb értéket, amiért a többség szeret itt lakni. Ezen a zavaró jelenségen semmit nem segít, ha közben akár fizetnek is a parkolásért. Az itt lakók többnyire Budapesten dolgoznak, és hétfvégen ők is pihenni szeretnének, ezért teljesen jogos elvárás, hogy az utcák nyugalma hétfvégen fokozottan óvni kell.

Megoldást kell találni arra, hogy a kialakítandó rendszer a helyi lakók

” Parkolók kialakítása olyan helyeken szükséges, ahol azok a legkisebb mértékben zavarják a helyi lakosságot

hajtani a természetvédelmi tábláig, és tíz méterre megállni a bográcstól, majd az autót egész napra ingyen otthagyni indulni sétálni.

En a minél szelídebb turizmus híve vagyok, nem tartanám jó iránynak, ha a falu zajos turistafesztivál helyszínévé válna. Szomorú lenne hétfvégenként forgalmi dugót látni az utcákon. A falu elején (tűzoltóság, Fluart, vagy akár iskola környéke) kialakítandó parkoló csak akkor hozhat eredményt, ha ezzel párhuzamosan korlátozzuk az utcákban lévő parkolási lehetőségeket. A parkolás fizetősé tétele csak akkor jelent megoldást, ha lesznek kijelölt parkolóhelyek, és sikerül megoldani, hogy az utcákban ne parkolhassanak a turisták. Nem hiszem, hogy az itt élők többsége elfogadná, ha hétfvégen a háza előtt végig autók állnának,

életét a lehető legkisebb mértékben korlátozza. Tehát korlátozás nélkül megállhassunk például a postánál, a pékségnél, a boltoknál, a saját utcánkban, vagy, hogy a hozzánk érkező vendégeknek se kelljen a falu széléről besétálniuk. Láthatjuk, hogy mindenhol fizetni kell a parkolásért, ezért úgy érzem, Pilisborosjenővel szemben sem elvárás, hogy ingyen biztosítson parkolási lehetőséget, főleg, hogy a turizmus sok esetben terhet jelent a falunak (szemetelés, közterületi szemetesek telítődése, zaj, forgalom).

Szükséges tehát parkolók kialakítása olyan helyeken, ahol azok a legkisebb mértékben zavarják a helyi lakosságot, és ezzel párhuzamosan korlátozni kell a falu utcáinak parkolóként történő használatát.

Kényelmes hegycsúcs



írta:
Nevelős Zoltán
ujzag@2097.hu

A Fehér-hegy

Kalauz a pilisborosjenő környéki séták egyik sláger célpontjához

A Fehér-hegy csúcsa az egyik legkényelmesebben elérhető kilátópont a környéken. Az odavezető út is valóságos luxus: komolyabb szintkülönbségektől és terepakadályoktól mentes, csapadékos időjárás után is járható, sötét erdőn sem visz keresztül, így alkonyat után is hazatalálhatunk rajta, több pontjáról pedig káprázatos kilátással szolgál a környező hegyekre.

A levendulamező előtt, a kálváriára vezető fasor és a Teve-szikla felé tartó út között 45 fokban kiinduló, köves úton indulunk felfelé. Lábnk alatt a homokkő lapok nem a rómaiak művei, hanem maga a hegy lekopott anyaga. Kétoldalt alacsony kőfalak kísérik a bozót mögött, a környező szántóföldekről kifordított kövekből készültek.

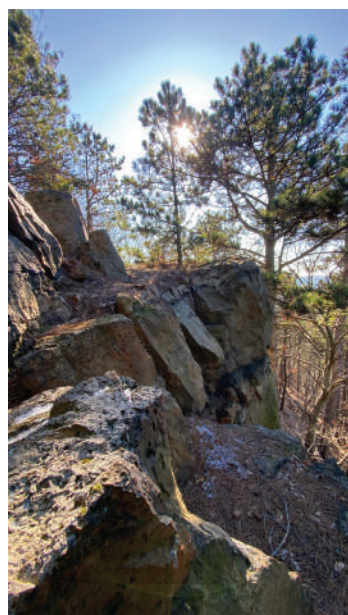
Keresztezzük az Országos Kéktúra útvonalát, majd néhány száz méter, és egy éles jobb kanyar után eléink tárul a királyi panoráma, szemben a Pilis 756 méteres csúcsával, amely a Dunántúli legmagasabb pontja; tőle jobbra Dobogókő is látszik, az adótoronyról ismerhető fel, közelebb pedig a Kévélyek teljes vonulata premier plámban. A völgyben ott az Egri vár díszlete, jobbra a Teve-szikla, és ahogy haladunk tovább, hátratekintve lassan Pilisborosjenő házai is a tájképbe fordulnak.

Míg az út jobb oldalán fekvő földet még művelik, a baloldalon már annak eredményét látjuk, ami 1945 után történt ezekkel a földekkel. A vékony termőréteg miatt soha nem számítottak nagyon termékenynek, úgyhogy nem csoda, hogy a kitelepítések társadalmi földindulása után a legtöbb területen végleg felhagytak



A fák között lelátunk a Háziréti-tó üdítő vízfelületére | fotók: Kádár Viktor

a földműveléssel. Cserjés, bozotos nőtt ott, ahol a földekkel nem kezdtek semmit, másutt előbb mandulást telepítettek – tavasszal a rózsaszín mandulavirágok még jelzik ennek maradványait –, az 1960-as években pedig a sokszor emlegetett, tájidegen feketefenyőt ültették a helyük-



be. Továbbmenve, a fák között jól kivehető bakhátak mutatják, milyen komoly erőfeszítésbe került ez az erdőtelepítés.

Egy sorompót kikerülve válaszút elé érkezünk; balra tartunk, jobbról elhagyjuk a murvabányát, és a kijárt, régi szekérúton az erdő felé folytatjuk utunkat. A telepített fenyves lassan élettartamának végéhez érkezik, és a kidőlt fenyőtörzsek között az őshonos lombos erdő, kőrisek és tölgyek kezdik visszahódítani a területet.

Újabb elágazás: egyenesen egy felhagyott murvabányába visz az út. Mi ismét balra térünk, és később megint balra, miközben finoman emelkedünk a hegy csúcsa felé. Balra, a fák között kőtenger, ma már ritka jelenség a környéken. Korábban többfelé is előfordult, de az utóbbi 1700 évben a nagyját elhordták építkezésekhez. Ezzel együtt sem érződik úgy, mintha valami pusztítás helyszínén járnánk, sőt, kifejezetten idilli hangulatot áraszt a ligetes, helyenként mohaszőnyeges erdőréssz.

Mindjárt meg is érkezünk a csúcra, ferde, táblaszerű homokkőla-

pokon lépdelünk, az egykori őstenger homokpadjainak síkján. Jobbra meredeken törik le a hegyoldal. Míg fent a kemény homokkő kínál kilátószerű teraszt, addig lent a könnyen porló dolomit alkotja a hegyoldal anyagát, amelyből itt-ott kiemelkednek a nagyobb szilárdágú részek, amilyen például a Jenői-torony a zöld turistajelzés mentén, és még sok-sok kistestvére a közelében.

Szögletesre formált sziklák nyújtanak ülőhelyet a teraszon. A lépcsős felszínt egyszerű bányászati eszközökkel alakították ki, vésővel, feszítővassal mozdították el a köveket, amelyeket aztán legurítottak a kopár hegyoldalra, hogy lentől elszállíthassák. Mindez óriási erózióval járt, erre igyekezett gyógyírt nyújtani a fenyőtelepítés, rövid távú megoldásként.

A fák között lelátunk a Háziréti-tó üdítő vízfelületére, a 10-es út völgyére és harsány kereskedelmi létesítményeire, fölöttük pedig eléink tárul a Budai-hegység szélső vonulata a Hármashatár-hegytől a Nagy-Szénásig, a jobb szélen még a Pilis is látszik, ha pedig tovább sétálunk egy kicsit, akkor Budapest felé is benézhetünk.

A csúcson elhelyezett háromszögletű pont fölül itt is elbontották a felépítményt – miként a Nagy-Kévélyen, az Ezüst-hegyen vagy a Köves-bércen –, de annak alapvasai még szilárdan állnak, így eljátszhatunk a gondolattal, milyen könnyű lenne ide felhúzni egy pár méter magas platformot kilátónak. Príma látványosság lenne. Hiába, a Fehér-hegy csak úgy ontja magából a kényelmes megoldásokat...

(A cikk megírásához Szenthe István geológus nyújtott szakmai segítséget.)

Mozgás gyerekek!

■ írta:
Máté Krisztina és
Viszkocsil Veronika

Mozgásfejlesztési lehetőségek nálunk és a szomszédban

Szerencsések vagyunk mi, pilisborosjenői szülők, mert akkor sem kell megszire mennünk, ha gyermekünknek mozgásfejlesztésre van szüksége. Ráadásul elhivatott, a gyerekekért és a munkájukért egyaránt rajongó pedagógusokra bízhatjuk csemetéinket. Mindketten, akik ezt a cikket írtuk, saját gyermekeink fejlődésében láttuk és tapasztaltuk meg a mozgásban rejlő csodát. A TSMT-ről az ürömi Bukfenc Kuckó Maricájával és Herczeg Judit tanárnővel, az Alapozó Terápiáról Pavluska Zsuzsival és Petkovicné Wágner Anikó óvónővel beszélgettünk.

Pesti Marianna a mozgásfejlesztő foglalkozások egyik első fecskéje Ürömön. Az egész úgy kezdődött, hogy Törökné Tóth Mária, az iskola akkori igazgatója megismertette a TSMT tornával. „Két gyermekemmel, akkor már a harmadik gyermekünkkel a pocakomban, épp gyesen lévő anyukaként szerencsére volt lehetőségem elvégezni a képzést. Ez idestova tizenhárom éve volt. Először pusztán a látóköröm szélesítése volt a cél és biológia-földrajz szakos tanárként adott volt a gyerekekkel való foglalkozás vágya. Aztán nagyon beszippantott a terápiás lehetőségek világa. Képzésről képzésre jártam, megtanultam Gósy Mária módszerét beszédészlelési és beszédértési problémák kezelésére, fejlesztőpedagógus is lettem, és a TSMT torna folytatásaként elsajátítottam az Alapozó Terápia rendszerét majd a homloklebeny-terápiát tanultam meg, ami felnőtteknek is segít abban, hogy több dologra tudják a figyelmüket irányítani.”

Színes kuckó

Milyen érdekes a Gondviselés! Szokták mondani, hogy mindenki annyi „terhet” vagy inkább feladatot kap az élettől, amennyit elbírn. Hova is csöppenhetett volna máshova a 2007-ben Down szindrómával született Boróka, Maricáék harmadik gyermeke, mint ebbe a családba? Egy évvel később, 2008-ban pedig létrejött a Bukfenc Kuckó, a családi házuk hátsó részében. A neve számomra rendkívül találó és kedves, mosolyra fakaszt. Egy olyan helyet képzelhetünk el, ahol jó lenni. Emlékszem, milyen vidámságot hozott Boróka kedves kis lény a színes



A jól felszerelt teremben a fő irány a TSMT torna | fotó: Pesti Marianna

„Minden gyerek egy csoda, van, akiből előtör, van, akiből elő kell hívni a szunnyadó tehetséget

Tündértánc órába. Ebben az időszakban Marica még úgy gondolta, sok egyéb foglalkozásnak is teret biztosít, így járhattunk ide Tündértáncra, gyerek- és felnőtt jogára, gerinctornára. Marica emellett az ürömi ovi felkérésére ott is tartott fejlesztő foglalkozást, csakúgy, mint Solymáron. Egy idő után azonban nagyon nagy lett a terhelés, így a család úgy döntött, csak Marica és még egy gyógypedagógus dolgozon a kuckóban.

A Bukfenc Kuckó pillanatnyilag harmadikosa korig foglalkozik gyerekekkel, az igényekhez alkalmazkodva. Idősebb korosztályt is be lehetne vonni, de erre még nem fogalmazódott meg igény.

A jól felszerelt teremben a fő irány a TSMT torna, 4 éves korig anyukákkal, utána úgy, hogy csak Marica dol-

gozik a gyerekekkel. 5 éves kortól az Alapozó Terápia két éves fejlesztési időtartamot biztosít. Tavaly pedig elindult az első csoport alsós gyerekeknek, amely a homloklebeny gyakorlatait tanítja.

TSMT és Alapozó Terápia

A mozgásfejlesztések lényege a testtartás-szabályozás, szem-kéz koordináció, a finommotorika, emlékezeti funkciók, sorrendiség, független mozgások, illetve egyensúly, rugalmasság fejlesztése. A legfontosabb ismérve, hogy semmilyen sporttal, testmozgással nem pótolható. „Az évek alatt kicsit egyénivé varázsoztam magát a fejlesztő folyamatot, hiszen az alapozó fog-

lalkozás alapvetően nem tartalmaz eszközöket, de mivel a TSMT miatt úgyis itt vannak, őket is használom.”

Nem tudom megkerülni a kérdést, hogy van-e és ha igen, mennyire feltűnő a digitális eszközökön felnövő szülők, illetve gyerekek mozgásfejlődésében a különbség a néhány évvel ezelőtti állapothoz képest. „Mennyiségi változást érzékelek – mondja Marica, – sokkal több fejlesztésre szoruló gyermeket hoznak el hozzám”. Óvatosan mondja, hogy kevésbé ügyesek a gyerekek, romlottak a figyelmi funkciók, az önkontroll, az önszabályozás képessége. A nevelés is megváltozott. Félve mondja, hogy egy kicsit a gyerekek irányítják a szülőket, nincsenek keretek, pedig azon belül is nyugodtan lehetne szabadon mozogni. „Meglátásom szerint a szülőnek kell dönteni arról és nem a másfél éves gyermeknek, hogy a mozgásfejlesztő foglalkozáson egy olyan helyen van a gyermek, amit megérdemel, ami előre viszi, amiből profitál. Az a tapasztalatom, hogy ha hagyjuk, bátorítjuk a gyermeket, amint rákap, már nagy örömmel csinálja a feladatokat. A megkésett beszédfejlődésű gyerekek száma is nagyon megnőtt. Akkor beszélünk megkésett beszédfejlődésről, ha a lányoknál 2 éves korban, fiúknál 2,5 éves korban nincs meg az 50-100 szóból álló szókincs. Nagyon fontos a terápia, mert a nyelvi fejlődésben óriási hátránnyal indul majd, pl. a nyelvtani szabályok megértése, elsajátítása terén, a nyelvi fejlődés zavara a gondolkodási funkciókra is hat.”

Egyszerűen bonyolult

„Ha rangsorolnunk kellene, melyek a leggyakoribb esetek, amikor mozgásterápiára jelentkeznek a szülők a gyermekükkel, akkor a megkésett mozgás- és beszédfejlődést, autizmust, figyelemzavart, hipermotilitást, hiperaktivitást, gyenge finommotorikát nevezném meg. Autista gyerekeknek nagyon sokat tud segíteni a mozgásukban, egyensúlyukban, oldja a rugalmatlanságukat, javítja a szociális készségeiket, hiszen csoportban dolgoznak, előnyösen hat a figyelmük összpontosítására. Figyelemzavar esetében már óvodás korban gyors visszajelzést ad a gyermek feladatvégzése, hogy mi játszódik le a gyermek fejében.

Ha idővel a terápia során automatizálódtak a mozgások, akkor neheztünk, hogy megtartsuk például a figyelmet. Hasonlít ez a folyamat az autózvezetéshez. Eleinte minden idegszállal arra koncentrálni az ember, hogy egyeztetni tudja a vezetés közben szükséges legalább öt különböző tevékenységet, később viszont automatikussá válik, és már nem görcsösen kapaszkodunk a kormányba, de a figyelem mégis megmarad. A terápiás foglalkozásokon a gyerekek úgy kell végezni egy gyakorlatsort, hogy egyszerre több dologra figyel: pl. lábbal terpesz-zár, kezekkel ökl-tenyér vagy kő-papír-olló és közben mondja, hogy hétfő-kedd-szerda vagy éppen a napokat visszafelé. Javasolom a kedves olvasónak, hogy próbálja ki ezt a gyakorlatsort. A torna különlegessége tehát, hogy tornáztatja az agyat is. Okos tornának is szokták hívni, hiszen mivel beszélni is kell, a szürkeállomány is dolgozik.

Minden, mi babának, mamának ingere

Tizenkét évvel ezelőtt a babamama torna még gyerekcipőben járt, így Marica preventív foglalkozása, ami ezúttal nem a terápiás vonalat követi, igazán egyedi volt. A mondókás-mozgásos torna mellett a kicsi egy pályát is végigjárhat a szülővel. Mászóka a 0,5-1 éveseknek, Járóka az 1-3 éveseknek, Futrinka a 2,5-3,5 éveseknek és Bukfenc torna a 3-4 éveseknek. Ők négyen (nem tudok betelni a neveikkel) mind a mai napig várják a pici, kicsi és nagyobbacska gyerkőcöket. Végül fejlesztőpedagógusként iskolaelőkészítő fejlesztő foglalkozásokat is tart; nevetve mutatja a saját gyártású eszközöket gyufásdobozból, kupakokból, a montessori szemléletnek megfelelő tevékenykedtető eszközökből, igazi újrhasznosításnak lehetünk tanúi. Mindig csodáltam Maricában a fáradhatatlan tudásvágyat, ötletgazdagságot, és energiát, ennek megfelelően szerencsére a nyár sem marad program nélkül, hiszen a nyári táborokba is nagy örömmel megy, aki már járt egyszer itt.

A mai világban a fejlesztés szinte kötelező, saját gyermekeinken is sokan megtapasztaltuk. Borókánál még egy különleges fejlesztés is zajlik, a zenei. Felfedezték ugyanis, hogy a színes kotta módszer segítségével nagyon ügyesen le tud játszani dallamokat a zongorán. Ezért segítségül hívták Varga Máriát, hogy tanítsa komolyabb darabokra.

És Bori szárnyal, makacs serdülőkor ide, vagy oda.

Minden gyerek egy csoda, van, akiből előtör, van, akiből elő kell hívni a szunnyadó tehetséget, vagy éppen rá kell segíteni egy kicsit a fejlődés ütemére. Mindenért kárpótol a sok örömteli pillanat, amikor a koordinálatlan mozgással, egyensúlytalansággal, vagy éppen beszédfejlődési zavarral rendelkező gyermek látványos fejlődésen megy keresztül.

Judit néni „csodatornája”

Herczeg Judit a Pilisborosjenői Német Nemzetiségi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában tanít hatodik osztályos korig, a TSMT foglalkozásokat is itt tartja. Sajnos a mostani időszakban még



Az egyensúlyozó tölcserben mindig jó a móka | fotó: Pesti Marianna

elmaradnak a fejlesztő foglalkozások, mert az iskola igyekszik minél kevesebb felületen „keverni” a gyerekeket, osztályokat. Judit jó példa rá, hogy a saját gyermekeken tapasztalt fejlődés olyannyira meggyőző tud lenni, hogy az ember maga is elvégzi a képzést, hogy a tanítványain vagy más fejlesztésre szoruló gyerekeken is segíteni tudjon.

„Maricánál (Pesti Mariann, a Bukfenc Kuckó alapítója, mozgásterapeuta) láttam, hogy milyen csodákra képes a mozgásterápia. Ikerlányaim 2009-ben születtek, első gyermekek, voltak bennem bizonytalanságok, mi számított „normálisnak”. Úgy láttam, mintha az egyik lánykámnak egyensúlyproblémái lennének, amit minden státuszvizsgálaton remekül kompenzált. Miután nem hagytam annyiban, elmentünk Maricához és másfél évig jártunk a fejlesztő foglalkozására. Hihetetlen volt azt megtapasztalni, ahogy a bizonytalankodó gyermekem magasra tartott kézzel egy vonalon sétál hátrafelé. Nem hittem

a szememnek, soha nem felejttem el azt a pillanatot. Látva ezeket az eredményeket, én is olthatatlan vágyat éreztem, hogy ezt a csodatornát megtanuljam.”

Judit „előző életében” Toldy Mária musicaliskolájának elvégzése után vokalistaként énekelt híres magyar előadókkal, de amikor már nagyon vágyott gyermekekre, tudatosan a tanítónői végzettsége került előtérbe. „Kiszámíthatatlan volt az a fajta életmód, és rá kellett jönnöm, hogy nagyon fontos az életemben a rendszer. Pont ez az elképesztő a TSMT-ben is, hogy egy olyan rendszer, amely az organikus fejletlen gyermeket összerázza. Magam is tapasztaltam ezt a képzés során, amikor heti hat napon át, napi tíz órában, egy ebédszünettel folyamatosan végeztük a feladatokot – egy terem tele feladattal.

Mindenki, aki a képzésen részt vett, azt tapasztalta, hogy megváltozott a mozgása, kiegyensúlyozott, harmonikus lett. Emellett kevesebb alvás is elég volt, ami valljuk be, ikrek anyukájaként még egy előnyt jelent. Óriási hatással tud lenni, ha összekapcsolódnak az érzékelés különböző formái, javul a figyelem, a memória, a beszédképesség.”

Juditnak csoportos fejlesztésekre van jogosultsága, eddig 6 és 9 éves kor között jártak hozzá a gyerekek. Ha egyéni fejlesztésre volt szükség, akkor a Bukfenc Kuckóba, Maricához irányította a gyereket, és Marica hozzá, ha éppen betelt nála a csoportlétszám.

„Az lenne jó, ha alanyi jogon járna minden-

kinek ez a fejlesztés, és be lenne építve az oktatási rendszerbe, már óvodától kezdve. Az idegrendszer érését megtámogató torna bármilyen korban fontos (lenne).” Remélhetőleg visszatér az élet újra a TSMT tájára is, hiszen a fejlesztés nem várhat. (folyt. a köv. oldalon)

ATSMT módszer

A TSMT módszer egy regressziós szemléletű, neuro- és szenzomotoros vizsgálatot figyelembe vevő, igen sok fejlesztő feladattal rendelkező, eszközigenyes mozgásfejlesztési lehetőség. Elméleti alapja azonos a szenzoros integrációs terápiákkal (pl. Ayres), de hatásmechanizmusa alaposabban kidolgozott, mivel az edzéselmélet alapszabályainak alkalmazását építette be a módszerbe dr. Lakatos Katalin.

Az alkalmazott feladatok a konkrét művelési időszak nagy-mozgásos feldolgozása, a figyelem jobb irányíthatósága, a szenzomotoros szinkronok, a praxis javulása, a testvázlat, a térbeli tájékozódás, a lateralitás, a dominancia beérése mellett a szerilitás, a ritmusérzék és a motoros kreativitás, az egyidejű többcsatornás figyelem fejlődését is elősegítik, s emellett az úgynevezett primitív/csecsemőkori reflexprofil integrációját is kialakítják.

E készségek és képességek a sikeres iskolai bevalás nélkülözhetetlen alapját képezik.

Ajánlott „ügyetlen”, hiperaktív, iskolaéretlen, részképességyenget, önbizalomhiányos, spektrumzavaros gyerekeknek.

Horkol? Van megoldás NightLase® lézeres horkolásgátló terápia

Műtét nélkül, gyorsan, fájdalommentesen
szünteti meg a horkolást, 3x30 perces kezelés

horkolasgatlas-centrum.hu



Istenhegyi
Magánklinika
Horkolásgátlás
Centrum

Bejelentkezés: +36 30 480 2455



Pavluska Zsuzsi alapozó tornája | fotó: Kádár Viktor

Zsuzsi néni „hősképzője”

Pavluska Zsuzsit a faluba költözünk óta ismerem, de mégsem. Majdnem a fiam tanítónénije lett, de mégsem. Aztán mégis összehozott minket a sors. Alapozó Terápiás foglalkozásokat tartott a fiamnak csaknem egy éven át. Régóta szerettem volna beszélgetni vele egy olyan igazit. Mert őszintén szólva, nem ismerek még egy embert, aki annyira szeretné a munkáját, hogy könnybe lábadna a szeme, amikor mesél róla.

Zsuzsi azt mondja, hogy amit ő nyújt, az nem szolgáltatás, hanem szolgálat. És ez igazából mindent elmond róla. De ne szaladjunk ennyire előre. Először is azt szeretném kideríteni, hogyan lett tanítóból mozgásterapeuta.

„2013-ban kezdtem tanítani a borosjenői iskolában, és egy tanárban zajló beszélgetés során jegyezte meg Fodor Alice, hogy mennyire forradalmi lenne, ha a mozgásfejlesztést be tudnánk emelni az oktatásba. Aztán láttam egy TSMT felmérést, és elkezdtem elsős gyerekeket küldeni Maricához, a Bukfenc Kuckóba. Az oda járó gyerekeken két-három hét után érezhető volt a változás. Mielőtt a gyerekeim elkezdtek volna az iskolát, elvittem őket Maricához és elmondtam neki, hogy mennyire elvárás, hogy amit én szavakkal az iskolában nem tudok átvenni, azt ő a mozgással meg tudja tenni. A TSMT iránt érdeklődtem, de ő az Alapozó Terápia felé fordította a figyelmem. Még abban az évben beiratkoztam a továbbképzésre. Aztán a gyakorlati vizsgám előtt felhívott egy szülő, akinek a gyerekeivel már foglalkozott egy alapozó terapeuta, de a távozása miatt szeretne volna, ha átvinné őket. Ezt követően már minden olyan sorsszerűen történt.

Ekkor épp a negyediket végezte

az osztálya és újra elsősök érkeztek volna hozzá. A nyílt napot és az első szülői értekezletet, amin én is ott voltam, még ő tartotta. Aztán jött a hír, hogy Zsuzsi néni elment az iskolából.

nem beszélő gyermek, akinek a vezető terapeutám végtelen energiával énekelt, ringatta és mozgatta, egyszer csak megszólalt.”

És közben könnybe lábad a szeme. Mint ahogy akkor is, amikor a saját sikereiről érdeklődöm, és feleleveníti azokat. A 6 éves kisgyereket, aki „kifolyt” a kezei közül, elszaladt és kiabált, aztán egy idő után már képes volt megnyugodni és odafigyelni. Vagy egy másik, aki a közös munka hatására végre ránézett, meghallotta a hangját, többé nem utasította el, beengedte. Lenyűgözi, hogy az Alapozó Terápiában nincs külső mérce. Minden egyes gyermek esetében saját, egyéni képességeihez mérten értékeli a legapróbb fejlődést is. És ilyenkor őszintén, minden színészkedés nélkül, teljes szívéből, sikítva örül neki, mert a megerősítés nagyon-nagyon fontos.



Petkovicné Wágner Anikó és ovis tornacsoportja

„Aki másokat ismer, okos, aki önmagát ismeri, bölcs, aki másokat legyőz, erős, aki önmagát legyőzi, hős

„Nagyon szeretem ezt az iskolát, a kollégáimat, hihetetlenül tette-kész és kreatív pedagógusok, hatalmas energiákkal. De kaptam egy csónakot, és úgy döntöttem, hogy beleszállok. Veszprémbe hívtak az Alapozó Terápiák Alapítvány egyik vezetője, ahol szerintem a világ legjobb mozgásterapeutaival dolgozhattam együtt. Az ott, és az azóta megismert gyógypedagógusok alázata, rálátása, átfogó tudása, illetve az a lendület és elhivatottság, amivel a hivatásukat végzik, számomra lenyűgöző és példaértékű. Veszprémbe fantasztikus dolgokat éltem meg. Például amikor a 3 éves,

„Van egy idézet, amit minden egyes év végén elmondtam a tanítványaimnak: „aki másokat ismer, okos, aki önmagát ismeri, bölcs, aki másokat legyőz, erős, aki önmagát legyőzi, hős.” És itt ilyen hősök vannak. Mert nincs annál nehezebb, mint amikor egy 6-7 éves begyakorolt mozgásmintát én valahogy megpróbálok felülírni. Nekem is nehéz, de annak a gyereknek ez irgalmatlanul nagy munka. A humor azonban sokat segít, számomra nagyon fontos, hogy sokat nevéssünk, miközben dolgozunk.”

A vezető terapeutájától hallott hasonlattal élve azt mondja, hogy

belenézett ebbe a fejlesztésnek nevezett hatalmas bugyorba, majd először a fejét, aztán a vállát dugta bele, és végül be is mászott abba a nagy zsákba. Ősszel beiratkozott az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karára. Nagyon gyakran hiányoznak neki a kollégák, a csapatban történő együttgondolkodás, és sokszor a sok gyerek is hiányzik. De ennek feloldására is vannak tervei. Szeretne komplex, közös terápiákat kidolgozni az általa megismert kiváló gyógypedagógusokkal, pszichológusokkal, logopédusokkal, sőt, nem titkolt vágya a közös munka egy másik nagy példaképével, az anyukájával, aki szintén pedagógus. Csak halványan céloz rá, hogy az egyetem elvégzése után másfelé szeretné venni az irányt, de nem kérdés, hogy a gyógypedagógia előbb említett hatalmas bugyrában szeretne még mélyebbre merülni.

„Nem tudom, hogy más munka mit ad, mert nem próbáltam mást, de gyerekekkel foglalkozni az... – és zavarba jön, hogyan is fogalmazza meg nekem a választott hivatásának köszönhetően átélt csodát, de végül kimondja – sokat kér, de sokat is ad. És mi lehet fontosabb annál, minthogy a gyerekeknek adjak?”

„Anikónénis” torna

Petkovicné Wágner Anikó a Mindszenty József utcai (fenti) óvoda Őzike csoportjának óvónénije. „Az évek során egyre gyakrabban szembesültem azzal, hogy egyes gyerekek nehézségekkel küzdenek. Mivel ezek felismerése és a segítségnyújtás lehetőségeinek feltárása az óvónő feladata, úgy éreztem, hogy átfogóbb tudást kaphatok, és hatékonyabban segíthetek, és megtanulom és gyakorlom a gyermeki idegrendszer mozgásos-érzékszervi fejlesztését.”

2019 nyara óta alapozó terape-
utaként fejlesztí az óvodába járó
gyerekeket. Csoportjában első-
sorban azok a gyerekek kapnak
helyet, akiknek mozgásfejlesztő

és végre megszeret rajzolni, alakul
a társaihoz való viszonya, vagy akár
a magatartása, hiszen a frusztrá-
ciók sokszor magatartászavarban
nyilvánulnak meg."

„Új kapuk nyílnak a gyerekek előtt, sza-
baddá válnak, biztonságosabb lesz számuk-
ra a körülöttük lévő világ

foglalkozást írtak elő, a fennmara-
dó helyekre pedig 5 évnél idősebb
gyerekeket vesz fel, mivel az
Alapozó Terápia csak ezen életkor
felett ajánlott. A foglalkozások al-
vásidőben zajlanak az óvoda tor-
natermében. Fontos a gyakoriság
és a rendszeresség, ezáltal kaphat
ugyanis az idegrendszer kellő ingert
a megfelelő „áthuzalozáshoz”.

„Öröm számomra látni, ahogy új
kapuk nyílnak a gyerekek előtt, sza-
baddá válnak, biztonságosabb lesz
számukra a körülöttük lévő világ az-
által, hogy biztosabban mozognak.
Apró, de jelentős lépések, amikor
végre elkezd magától hajtani a hin-
tát, váltott lábbal kezd lépcsőzni,
megtanul biciklizni, és ezáltal fejlő-
dik a beszéde, a grafomotorikája,

Sokakban felmerül a gondolat,
hogy régen is felnőttünk mozgás-
fejlesztés nélkül. Anikó ezt a világ
változásával magyarázza.

„Akkor még más volt az iskola-
rendszer, a mai gyerekektől már
többet követelnek. És más volt a
gyerekkorunk is. Nem volt számí-
tógép, okostelefon, és a tévét is
korlátozottan néztük. Helyette a
szabadban játszottunk: futkároz-
tunk, fára másztunk, bicikliztünk,
fociztunk, hintáztunk, libikókáz-
tunk, és este alig lehetett minket
haza rángatni. Ez persze most sem
marad ki teljesen a gyerekek éle-
téből, de biztos, hogy keveseb-
bet mozognak, mint amennyire
szükségük lenne. Ellenben többet
használnak az okoseszközöket,

amelyek kellő korlátozás hiányá-
ban kedvezőtlen hatással vannak
az agy fejlődésére – egy meglévő
(örökölt vagy szerzett fejlődésbeli)
problémát még fel is erősít, és to-
vább ront, sőt megfűszerez például
figyelemzavarral, agresszióval, reg-
resszióval. Mindemellett persze mi
is éltünk át nehézségeket gyerek-
korunkban, sőt felnőttként talán rá
is jöttünk, hogy mi lehetett az oka.
És ha gyermekünkben felfedezzük
a hasonló problémák csíráját, akkor
az egy csodálatos dolog, hogy ma
már ezen tudunk segíteni. És miért
ne segítenénk rajta, hogy kevésbé
legyenek tanulási vagy magatartási
problémái, hogy élete során, saját
képeségeihez mérten ki tudja hoz-
ni magából a maximumot?”

Elérhetőségek

Bukfenc Kuckó

www.bukfencucko.hu

Herczeg Judit

+36 30 203 5046

Pavluska Zsuzsanna

zsuzsi.pavluska@gmail.com;

+36 20 237 6748

Petkoviciné Wágner Anikó

aniko.petkovic@gmail.com;

+36 20 488 8185

Mi az az Alapozó Terápia?

Módszer a gyermeki idegrendszer
mozgásos-érzékszervi fejlesztésé-
re. A fejlődéstani nagymozgásokon
keresztül végigviszi a gyermeket a
helyes fejlődésmenten. Másként
fogalmazva: amit nem tett meg
maradéktalanul az idegrendszer a
korai gyerekkorban, csecsemőkör-
ban, azt megpróbálják modellezni,
ezáltal felkérve az idegrendszert
arra, hogy tegye meg, amit nem
tett meg korábban. Ez egyfajta
gyógyszer nélküli üzenet az agy-
nak, lehetőség a javításra. Nem
tünetet kezel, hanem visszamegy
az egészséges szintig, és onnan
építkezve, újraépíti a rosszul kiala-
kult képességeket. Ezáltal addig sti-
mulálja az idegrendszert, ameddig
az átstrukturálja önmagát. Tehát a
foglalkozásokon azokat a mozgás-
formákat gyakoroltatják, amelyek
spontán nem épültek be, vagy hibá-
san rögzültek. A következő problé-
mák esetén ajánlott: mozgásügyet-
lenség (nagymozgásban és/vagy
finommotorikában), kialakulatlan
kézdominancia, diszlexia-veszély-
eztetettség, beszédfejlődési za-
var (megkészt beszédfejlődés, ne-
hezen kezelhető beszédprodukció
vagy annak zavara).



TRUNK
ÉPÍTŐANYAG KERESKEDÉS

+36-26-336-066
+36-30-934-2838
+36-30-581-4960
WWW.TRUNKEPITOANYAG.HU

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



Maxi klíma

HŰTŐ-FŰTŐ GÉPEK

Értékesítés, telepítés,
karbantartás, villanszerelés

+36 70 / 600-90-24
maxiklima2000@gmail.com
Bukta Nándor

Impresszum ISSN 2676-8577

Kiadó: 2097 Csoport Egyesület
Székhelye: 2097 Pilisborosjenő, Fő út 91.
Kiadásért felelős: Wittmann Imre
Lapszerkesztők: Kádár Viktor, Viszkocsil Veronika
Rovatvezetők: Gedeon Tímea, Lévy Ákos
Tördelés, címlap montázs: Kádár Viktor
Terjesztési koordinátor: Marton Ferenc

ujsag@2097.hu 2097.hu/zsakfalvi

Korrekter: Karoczkai Zsófia, Nevelős Zoltán
Nyomda: B32 Nyomda Kft. Felelős vezető: Deák Kinga
Munkatársak: Andrónyi Kristóf, Brinza Krisztina,
Erdélyi Ferenc, Forgó Szilárd, Janza Márton, Kiss
Györgyi, Köles Gabriella, Madaras Zoltán, Máté Krisz-
tina, Nevelős Zoltán

Facebook: 2097 Falufórum

Kérjük, ha teheti, támogassa lapunkat. Banki
átutalást a 2097 Csoport Egyesület nevére, a
73612102-10212408 számlaszámra tud küldeni
„Zsakfalvi” közleménnyel. A 2097.hu/zsakfalvi
oldalon található úrlapon keresztül bankkár-
tyával is tud támogatást küldeni. Köszönjük!

Nyírfa és a viricseles



írta:
Kiss Györgyi
ujzag@2097.hu

A népi gyógyításban a fát az istenek ajándékának tartják. Köszönhető ez többek között annak, hogy a rügyből, levélből, kéregből nyert tea, vagy éppen a fa nedve nagy mértékben tartalmaz vitaminokat, ásványi anyagokat, aminosavakat, ezüst ionokat.

Az időjárás lassan fordul át télből tavaszba. A napsugarak egyre több fényt szakítanak ki az éjszakából és a ködből. Érezzük, hogy meg vagyunk szólítva a jobb kedvre, de az erőnk mintha mégis fogyna. A szervezetünk elhasználta az elraktározott vitaminokat, ásványi anyagokat. De mi csak lehagoltan, fáradtan, feszülten, néha rossz kedvvel végezzük a mindennapi feladatainkat. El kellene ide egy kis varázslás, szemtelenedik a gondolataink közé ez a furcsa mondat. Talán ilyenkor megállunk egy pillanatra, elbizonytalanodunk, majd megyünk tovább. Még néhány emberöltővel ezelőtt is, főként az asszonyok, tudták, hogy mi a dolguk. Ha régi emlékek között keresünk, talán eszünkbe jut, hogy a szlávok, különösen az oroszok lakta területeken, milyen varázserőt tulajdonítanak a nyírfának. Talán kevesebben tudják, hogy a székelyek, palócok



Kérgéből főzessel készíthetünk teát

és a kárpátaljai magyarok is számos legendát és ősi hiedelmet őriznek a nyírfával kapcsolatban. A nyír az ősi idők óta kezdve szent, mágikus erőtű fának számított és gyógyító erőt

tulajdonítottak neki. Ilyenkor tél végén, amikor eljöttek a bőjti szelek, az asszonyok a nyírfától kértek segítséget.

Amikor február végén – jó esetben – a hó olvadni kezd, a nyírfa láthatatlan erőre kap, felébred téli álmából. Márciusban a nedvkerítése felerősödik és ilyenkor nem csak a nyírlé áramlik, hanem azzal együtt ásványi anyagok, vitaminok, aminosavak is. A nyírfanedv gyűjtéséhez a legjobb fiatal, de kifejezett fát választanunk. A kerítés megindulását ellenőrizhetjük egy kis letört ágon. Amennyiben annak a vége csepegteti a nedvet, kezdődhet a csapolás. A népi nyelv ezt nevezi viricselesnek. Hagyományosan két módja van. Előfordulhat, hogy magából a letört ágból is nyerhetünk elegendőt, de lehet, hogy nagyon vékony nyílásban (ne legyen több, mint fél cm) meg kell fúrunk a fát, úgy 5-6 cm mélyen. Az így kialakult lyukba szívószálat helyezhetünk, amelyet

a fához rögzített palackba vezetünk. Naponta ellenőrizni kell a kinyert folyadékot, de ha nagyon gyors a keringés, előfordulhat, hogy néhány óra alatt megtelik az edény. Ha már a fa nem ad több nedvet, gondosan lássuk el a sebet, tömjük be mohával, hogy hamar begyógyulhasson. Lehetőség szerint egy fát egyszer csapoljunk meg. Ha sikerül napi 1-2 dl-t innunk és a fa 3 héten keresztül ellát bennünket, kiváló tavaszi tisztítókurát végezhetünk így. Ha nem érezzük késznek magunkat a feladatára, könnyebben kivitelezhető a rügyek és friss levelek begyűjtése, de ez már lehet, hogy átcsúszik április elejére. A levelekből készült tea kiválóan alkalmas vesetisztításra, a vese bakteriális fertőzésére, felfázásra, bőrbetegségek kezelésére. Utóbbi esetben használjuk a fürdővizünkben is.

Erős vizelethajtó hatása van, és segít reuma, köszvény és anyagcsere-betegségek esetén. Ha több héten keresztül naponta három csészevel iszunk a nyírfateából, egyes esetekben akár a vesekövek is feloldódhatnak. A levélből, rügyből forrázattal készíthetünk teát. Egy csapott evőkanál teafüvet 2,5 dl vízzel forrázunk le, majd 15 perc után szűrjük le. Fém szűrőt ne használjunk.

Kérgéből főzessel készíthetünk teát. Néhány percig forraljuk, majd ugyancsak 15 percig állni hagyjuk. Az így kapott tea nagyszerű lázcsillapító.



XADO

MOTORLAJOK ÉS ADALÉKOK
MINDEN GÉPKOCSIHOZ

WWW.XADO.HU

GÉNDIAGNOSZTIKA

**30 napos komplex meddőségi kivizsgálás
Az összes vizsgálat egy helyen**

Kivizsgálás több szakorvos
összehangolt munkájával 1 hónap alatt
Modern genetikai vizsgálatok,
tapasztalt szakemberek

**Istenhegyi
Géndiagnosztika
Meddőségi
Centrum**

Bejelentkezés:
+36 1 580 8600

gendiagnosztika.hu

**ÓBUDÁNTÚL
INGATLANIRODA**



INGATLANKÖZVETÍTÉS

2097 PILISBOROSJENŐ, TEMPLOM ÚT 2.
(SZÁM ALATTI 150 ÉVES KÖHÁZBAN)

+36-30-696-66-96

WWW.PILISBOROSJENOI.HU
WWW.UROMI.HU WWW.OBUDANTUL.HU

Máshol érték, nálunk irtani kellene

Néhány szó az özönnövényekről

Bálványfa, fehér akác, selyemkóró, aranyvessző és keserűfű. E sokféle növényben mi a közös? Pilisborosjenő környékén nem őshonosak, elterjedően vannak és így veszélyt jelenthetnek a helyben jellemző, védett fajokra.



írta:
Erdélyi Ferenc
ujtag@2097.hu

A tavalyi év egyik legnagyobb társasjáték újdonsága volt a Mariposas nevű játék, ahol királylepkékkel kell vándorolni Amerika szerte. A pompás királylepke az egyik legtöbbet tanulmányozott különleges életmódú lepke, a terület Mexikóban egy völgyben töltik, majd tavasszal sok száz millió lepke indul 3500-5000 km-es útra, ahonnan csak az utódaik térnek vissza. A királylepkék tápnövénye a selyemkóró, és hogy a faj ne pusztuljon ki a beszűkülő élettér miatt, selyemkóró farmokat hoztak létre Amerika szerte, ahol a lepkék szaporodhatnak.

Ugyanez a közönséges selyemkóró Magyarországon inváziós fajnak minősül, aminek irtására évente sok milliárd forintot költenek. Annak idején jó ötletnek tűnt a behozatala Észak-Amerikából, mivel a méze finom és bőséges, és a tejnedve kacsuk alapanyagként is szóba jött. Bár a termesztését régen abbahagyták, a selyemkóró önállósította magát. A selyemkóró által okozott természeti problémák elsődlegesen abból adódnak, hogy ahol megtelepszik, ott az őshonos növények nehezen nőnek vissza. Inváziója azokban a növénytársulásokban jelentős, amelyek az emberi tevékenység hatására tönkrementek. Ilyenek a felhagyott szántók, nemes nyáras ültetvények, tarvágott vagy leégetett/leégett erdők, túllegeltetett gyepek. Megjelenése szinte mindig összekapcsolódik a talaj felszíni rétegeinek megzavarásával. Pilisborosjenő területén még csak néhány helyen található, így a major-ság területén, vagy a Határ-úti szántó szélén lévő legelőn, de Csobánka felé sétálva, ahol a lánctalpak felszántották a talajt, nagy területeket foglal el.

Más invazív növények direkter hatással vannak a környezetünkre. A Pilisborosjenőn a patakparton növekvő keserűfű, vagy a legelők szélén

nagy területet elfoglaló aranyvessző annyira leárnýkolják a talajt és annyira elszívják a tápanyagokat, hogy ott az őshonos fajok egyike sem képes tartósan megtelepedni. Ráadásul mindkét növényre jellemző, hogy tarackkal folyamatosan terjed. A hasonló területen élő növények folyamatosan küzdenek a tápanyagokért és a területekért. A tarack a felszínről nem látható hálót alkot, és a szélső egyedeket, amelyek a növények közti harc frontvonalát alkotják, a belső mag folyamatosan tápanyagokkal látja el, emiatt előnyben vannak az őshonos növényekkel szemben. Európában hiányoznak az aranyvesszőfajokat fogyasztó specialista rovarok, ami valószínűleg a fa-



Aranyvesszővel és akáccal borított irtás a Kevély alatt | fotó: Erdélyi Ferenc

Ezek a fajok nagyon ellenállóak, csak a folyamatos kaszálással lehetne visszaszorítani őket. A murvabánya környékén, a vaddisznótúrásoknak köszönhetően, jelentősen megnőtt az aranyvessző példányszáma, ami az ott élő fokozottan védett gyapjas

hozta be Amerikából, de igazából az elmúlt száz év alatt növekedett meg a mennyisége, ma Magyarországon a faállomány 24%-át teszi ki, ami annyi, mint az Európa más részein lévő akácok összesen. Az akác egészen mostoha körülmények között is megél, emiatt szívesen telepítették homokos vidékekre, de magától is terjed, és az őshonos hazai fáinkat is kiszorítja. Mint a legtöbb özönfajnak, így az akácnak sincs hazai rovarkártevője, a lombja erősen cseresavas, ezért nem képes lebomlani. A pillangósvirágú növények leg többjéhez hasonlóan, az akác gyökerein is nitrogénköltő baktériumok telepednek meg, ezért alatta csak a nitrogénkedvelő növények élnek meg nagy számban, mint például a csalán, vagy az aranyvessző. A talajt annyira kiszigereli, hogy az akác helyén a természetes növénytakaró is csak lassan telepszik meg. Mivel az országban nagyon nagy területen él, és a gazdasági haszna számottevő, ezért a kiirtásáról nincs szó, főként, hogy politikai felhangot kapott az Európán belüli léte, de a természetes növénytakaró rovására történő további terjesztését korlátozni kell.

A természetvédelem nem a falu utolsó háza után kezdődik, a lakókörnyezetünkben élő növények, állatok hatással vannak a távolabbi területekre. Ezért át kell gondolni, hogy milyen növényeket hagyunk meg a közterületeken, így például a patakparton, hogyan vezetjük át a felhagyott mezőgazdasági földeket a természetes növénytársulások felé, hogy a falunk környezete is egészséges legyen.



A természetvédelem nem a falu utolsó háza után kezdődik, a lakókörnyezetünkben élő növények, állatok hatással vannak a távolabbi területekre



Selyemkóró | fotó: Erdélyi Ferenc

jok inváziós képességének egyik kulcsa. További probléma, hogy a nagy mennyiségben termelődő virágpork az erre érzékeny személyeknél allergén hatású, ez jellemző mind az aranyvesszőre, mind a parlafűre.

gyűszűvirág szempontjából nem jó hír. A bálványfát a XVIII. században hozták be a Távol-Keletről. Jól tolerálja a nagyvárosi szennyezett levegőt, ezért sokfelé ültették. A bálványfa más stratégiát követ, mint a japán keserűfű, vagy az aranyvessző, a gyökér kerge csírázásgátló hatását bocsát ki, ezért a bálványfa körül csak a szúrós bokrok, így a galagonya és a kőköny, valamint a fekete bodza és a csalán él meg. Ha a fő törzset sérülés éri, nagyszámú gyökérsarjat hoz létre, emiatt csak ismételt kezeléssel lehet a fát végleg eltávolítani. A falun belül sem feltétlenül szerencsés a bálványfa jelenléte, mert nagyszámú termését a szél messzire repíti. A nemzeti park azzal a kéréssel fordult az önkormányzatokhoz, hogy szorítsák vissza a területükön lévő bálványfák számát. A magam részéről pont ilyen károsnak ítélem a fehér akác jelenlétét is. Bár a közbeszéd szerint az akácot a futóhomok megkötésére

A gyűjtés folytatódik

Zsákfalvi Riporter

Támogasd a Zsákfalvit, hogy folytathassuk 2021-ben is!

400 támogatót keresünk, aki 2500 Ft-tal be tud szállni költségeinkbe. (Ez 416 Ft lapszámonként.)

www.2097.hu/zsakfalvi

Előre is köszönjük a támogatást!

MIÉRT GYŰJTÜNK?

Hogy finanszírozni tudjuk a Zsákfalvi Riporter nyomdaköltségét, és az újság továbbra is minden pilisborosjenői háztartásba ingyen juthasson el. A lap nyomtatását 2020-ban az önkormányzat civil alapjából nyert támogatásból fizettük. 2021-ben szeretnénk elérni a teljes anyagi függetlenséget és civil adományokból, valamint a lapban megjelenő hirdetésekben fedezni költségeinket. Így a Zsákfalvi Riporter még inkább közösségi újsággá válik, hiszen már nem csak önkéntesek írják, készítik és terjesztik, de önkéntes finanszírozásból is valósul meg.

HOGYAN GYŰJTÜNK?

Hozzájárulását bankkártyás fizetéssel, átutalással és készpénzben is eljuttathatja nekünk. A bankkártyás fizetés során www.2097.hu/zsakfalvi weboldalon megadhatja, hogy mekkora összeggel kívánja támogatni a Zsákfalvi Riportert, majd kártyája segítségével azonnal teljesítheti is a fizetést. Az átutalásokat a 2097 Csoport Egyesület 73612102-10212408-000000000 számú bankszámlájára, „Zsákfalvi Riporter adomány” megjegyzéssel kérjük megtenni. Amennyiben készpénzzel szeretné támogatni lapunkat, kérjük keressen bennünket!

MENNYIT GYŰJTÖTTÜNK?

A Zsákfalvi Riporter jelen lapszámának nyomdába adásakor a befizetett támogatások értéke már elérte az 500.000 Ft-ot. Ez a kitűzött cél **50%-a**. Szívből köszönjük eddigi nagylelkű adományait! Kérjük, hogy amennyiben Ön is szívesen olvassa a Zsákfalvi Riportert és a lap fennmaradása érdekében hozzájárulna a nyomdaköltségeinkhez, tegye meg a fent említett lehetőségek valamelyikén. Ne feledje, a Zsákfalvi Riporter 2021-ben kéthavonta, azaz mindössze 6 alkalommal jelenik meg. Ezzel a lépéssel is részben az volt a célunk, hogy kevesebb anyagi erőforrásra legyen szükség.



Éves költségvetésünk 50%-át már összeadták támogatóink. Köszönjük szépen!

