

www.zsambekimedence.hu

Zsámbéki-medence

2011 június – július

Regionális Hírmagazin



SZEREZZEN BARÁTOKAT ÉS KERESSEN PÉNZT A ZSÁMBÉKI-MEDENCÉBEN!

Zsámbéki-medence Szépe 2011
Tehetségkutató szépségverseny DÖNTŐ
ESPA Bio & Art Hotel, Zsámbék, Nyárfás u. 2.
2011 augusztus 19. péntek 12 órától

- Gazdag szabadtéri műsor egész nap (fürdőruhás bemutatkozás, tánc- és divatbemutatók stb.)
- Műsoros-zenés svédasztalos gálavacsora már délután öt órától! 4 féle meleg főétel, 2 féle leves, 2 féle desszert, saláták, gyümölcsök, egy pohár ital)
- Élő zene, szépségverseny döntőseinek bevonulása és bemutatkozása, szépségverseny eredményhirdetés (koronázás)

Jegyárak

Egész napos belépő háromfogásos ebéddel és két tetszőleges itallal (üdítők, sör, kávé, pohár bor)

2.000 Ft

Egész napos belépő svédasztalos meleg vacsorával

3.990 Ft

Egész napos kombinált belépő (ebéd + vacsora)

5.800 Ft

Kísérővel érkező gyerekeknek a belépés ingyenes!

Asztalfoglalás, előrendelés 06-23-919-100,

info@espahotel.hu



Kedves Olvasóm!

Mindenekelőtt köszönöm, hogy kezébe vette lapunkat, remélem, örömet leli benne. Sajnos, a gazdasági világválság és az elmúlt évtized hazai gazdaságpolitikája bennünket is nehéz helyzetbe hozott, kérem, segítsen! Támogassa lapunkat egy szerényebb vagy esetleg egy VIP előfizetéssel,

hogy Ön továbbra is olvashassa a Zsámbéki-medence Regionális Hírmagazint!

Egy éves előfizetés postaköltséggel együtt bruttó 3eFt, egy éves kis VIP előfizetés 5eFt, egy éves VIP előfizetés 10eFt. (VIP előfizetések esetén lehetőség van saját anyag, hirdetések stb. díjmentes megjelentetésére). A lap megrendelhető az ujsag@zsambekimedence.hu e-mail címen, a 06-20-921-6851 telefonszámon vagy – ha olyan szerencsém van, hogy találkozhatom Önnel – akkor nálam személyesen. Segítségét előre is köszönöm, további jó egészséget kívánok!

Tisztelettel

Az Ön főszerkesztője

Árkos Antal

Néhány cím előzetes terveinkből, hogy Ön még inkább kedvet kapjon olvasásunkhoz:

- Miért drága a cukor? – Az EU vállalatoktól a magyar cukoripar szétverésén át a 400 Ft-os cukorig.
- A bajor „Rauchverbot” egy éve – a hazai dohányzásellenes tervek és elképzelések fényében
- 25 éve történt a csernobili katasztrófa
- Villanymotorral villámgyorsan – ha nap-elemről tölti, a benzinkutat elfelejtheti
- Mellélőtt az Auchan biztonsági szolgálat – a gyanútlan vásárló esete az ébernek tűnő biztonsági őrrökkel
- És még sok-sok érdekes cikk...



A repülő fogsor

Sokat próbált hölgyismerősöm mesélni:

„Sajnos, fiatalkori intenzív sportéletem következtében nemrég kénytelen voltam az ortopédián tölteni néhány hetet. Elég jól túrtam a macerás, sokszor fájdalmas kezeléseket, a különféle rendű-rangú egyéb szerencsétlenek látványát, időnként jajveszélését. De volt, ami már rajtam is kifogott. Egy néni elég nehezen viselte a kórházat, nem annyira betegségéből, mint inkább korából és (finoman szólva) nem teljesen tökéletes szellemi állapotából eredően. Rossz szokása volt, hogy mindenféle, a keze ügyébe kerülő tárggyal dobálta betegtársait, akiknek amúgyis volt elég baja. Így azután a néni közeléből lassan elkerült minden mozdítható tárgy. Úgy látszik, ez a tény kicsit óvatlanná tett, mert egy ártatlannak induló beszélgetés során a néni megint csak alaposan felbosszantotta magát. Nem éreztem magam fenyegetve, mert – ahogy mondtam – már nem volt semmi a keze ügyében. Hogy mekkorát tévedtem! Egyszer csak a vita hevében kikapta szájából a műfogsorát és azt vágta hozzám. Elég frappánsan tudok legtöbbször válaszolni, de erre az „évre” hirtelen nem volt mit mondanom” – fejezte be ismerősöm a történetet.



Árkos Antal

*friss, fán beérett és magyar
sárgabarack közvetlenül a termelőtől*



- érésidő,
- fajták,
- receptek,
- megrendelés az interneten is

www.barackok.hu

Tel.: 06 30 456 456 7
06 30 506 0000

Budajenő, Sport u. 4/A

Zsámbéki-medence

Regionális Hírmagazin; Postacím: 2073 Tök Pf. 10. Tel.: 20-921-6851; E-mail: ujsag@zsambekimedence.hu; Honlap: www.zsambekimedence.hu; Megjelenik havonta, 2000 példányban; Kiadja: Árkos Antal alapító főszerkesztő; Kulturális rovatvezető: Domokos Kázmér; Fotó: Árkos Antal; Hirdetésfelvétel a szerkesztőségben; Welt Werbung Spiegel Nyomda Terjesztés postai úton, illetve személyesen; © Copyright Zsámbéki-medence Regionális Hírmagazin; A lapban megjelent írásokkal, fényképekkel kapcsolatban minden jog fenntartva!

Tartalom

RÉGIÓ – PÁTY

Motoros gyermeknap Pátyon	4
Csibész az iskolaudvaron	4
Öreg autó, nem vén autó	5

RÉGIÓ – ZSÁMBÉK

Jó ebédhez szól a nóta	6
Sárlavina a Romtemplom tövében	6

KULTÚRA

Adjátok vissza a hegyeimet!	7
Tanösvény a Nyakason	7
Aszfaltrajz és kötélhúzás	7

VENDÉGLÁTÁS

Zsákban futás a pünkösdi királyságért	8
---------------------------------------	---

EGÉSZSÉG

Bőjtöljünk az egészségért!	9
----------------------------	---

RÉGIÓ

Zsámbék Kupa 2011. Tánciskolás Táncverseny	10
--	----

CÍMLAP

Telihold Zsámbék felett (Fotó Kovács István)

Hegyalja Vendéglő és Panzió

Zsámbék, Corvin J. u. 1.

Telefon: 23-342-107, 30-271-9489



Férőhelyek száma 70 fő,
kerthelyiség 60 fő.

Rendezvények, esküvők előre
megbeszélt időpontban.

Gyermekeknek névnap, születésnap,
gyerekzsúr szakképzett vezető felügyeletével.

Menü (hétvégén is!)

850 Ft házhozszállítással (Zsámbékon)

Motoros gyereknap Pátyon

Idén második alkalommal rendezte meg a pátyi focipályán a Tomi Motors Kft. és csapata a motoros gyereknapot. A szombati hűvös, esős nap után vasárnap reggel ragyogó idő fogadott bennünket, ezzel is megelőlegezve a rendezvény sikerét. A bejáratnál álló daruskocsi gépjén lógó jókora quad már messziről tudatta az érkezőkkel: itt valami autós-motoros összejövetel készül. A szépen gyülekező közönség a focipálya mögött sok érdekes dolgot talált, melyek láttán a szakértő szemek elégedetten kacsintottak. Volt itt nitro-üzemanyag hajtott gyorsulárekorder versenyautó, gyorsan, mégis zajtalanul közlekedő elektromos maxirobogó, gyorsasági és crossmotor, brutális külsejű terepverseny-autó, többféle quad, sőt, még számos bringa is. A vendégeket senki nem korlátozta kizárólag passzív nézelődésre, több járművet ki is lehetett próbálni. A Vectrix villanyroboogónak ideje sem volt pihenni, már vitték is a kíváncsi (benzin)motorosok a következő körre. A gyerekeknek legjobban a rendőrautó tetszett, csoda, hogy az egyenruhások nem szédültek el, annyi kört mentek az újabb és újabb, lelkes és fáradhatatlan kicsikkel.

Mikor pedig mindenki betelt a látványosságokkal, megérkezett a BubiTibi ételfutár és a szem után a száj is megkapta ingerét, jól belakmározhattunk a finom babgulyásból. Köszönjük a szervezőmunkát és a felajánlásokat, jó volt egy kicsit megint gyerekek lenni.

(tudósítónktól)

Tomi Motors Kft.
2071 Páty Rákóczi F. u. 65.
Tel.: 30-529-9695

BubiTibi Ételfutár Ételrendelés, házhozszállítás

Páty, Rákóczi F. u. 65. Tel.: 06-20-343-0303
Nyitva tartás: 11-22 h, Rendelésfelvétel 21.30-ig



www.bubi-tibi-pizza.hupont.hu

Házhozszállítási díjak:

Páty – ingyenes, Telki, Budajenő 300 Ft
Sodexho és Ticket Restaurant
jegyeket elfogadunk!



Kutya-nap Pátyon

Csibész az iskolaudvaron

Kedves meghívásnak tehettem eleget minap: A hagyományos Bocskai-nap keretében ezúttal a kutyáké volt a főszerep a (majdnem teljesen) felújított iskolaépületben, pontosabban annak udvarán. Látványos rendőrkutya bemutatóra került sor a budaörsi kapitányság, valamint a környékbeli települések körzeti megbízottainak részvételével. Sajnos, időnként végigvert rajtunk a zápor, de annál élethűbb volt a bemutató, amit a gyerekek nagy lelkesedéssel néztek végig. A legnagyobb tetszést az úgynevezett „csibészelés” aratta, ahol Gebri József barátunk, a pátyi körzeti megbízott vállalta az „áldozat” szerepét, komoly színészi képességekről is tanúbizonyságot téve, amit a népes gyereksereg harsány nevetéssel és kitörő tapssal hálált meg. Köszönet a szervezőknek és résztvevőknek a bemutatóért, és köszönet a kutyáknak is.

(tudósítónktól)



Oldtimerek Münchenből Tatabányára – Pátyon át

Öreg autó nem vén autó

A München melletti Kirchheim veteránautós egyesülete, az Oldtimer AG. látványos gesztussal kedveskedett Páty testvérváros lakóinak a Pátyi Pincenapok alkalmából. Az immár második, Pátnak ajándékozott tűzoltóautó kíséretében kilenc csodaszép, gyári új állapotú öreg autó – és persze tulajdonosuk – jött el Magyarországra. Az autók a 700 km-es utat saját „lábán” tették meg, kivéve az 1934-es BMW-t és az 1936-os DKW-t. Az úton a tűzoltókocsi haladt elől, ami így elég hosszú ideig tartott nyolcvanas tempóval. A veteránok egy része ennek akár dupláját is tudta volna – a Porschék, a kabrió Mercik vagy az MG minden bizonnyal.

Megérkezés és egy napos pihenő után máris újabb próbatétel várt az autókra, kirándulni indultunk. Az ekkorra már közel húsz járműből álló menet péntek reggel indult Pátyról, Magyar veteránautósok is csatlakoztak, valamint két motoros, akik egyike Harkai Gábor atya volt, színre fújt sisakban megnyergelve a gyönyörű Pannóniát. A csapat indulás után tíz perccel már jókora csődületet keltett a zsámbéki központi buszmegállóban – ne feledjük, éppen piacnap volt – ahol tudósítónkat felvették. Szerénységem az élen haladó zöld Bogarában foglalt helyet. (már csak, hogy lássak rendesen – a szerk.)

A csapat rövid pihenő után – melynek végét a tűzoltóautó hangos szirénázással jelezte – továbbindult a Szomor-Tarján-Tatabánya irányba. Gyarmatpusztánál lekaparodva megnéztük a kápolnát, ami egyúttal gróf Sándor Móric, az „ördöglovas” családi kriptájának is helyet ad. A kápolna mögött pedig az életében némiképp egzaltált gróf kedvenc lova nyugszik.

Hamarosan megérkeztünk Tatabánya közelébe. Még a hetven évnél idősebb BMW és DKW is gond nélkül felkaptatott a Turulmadárhoz vezető emelkedőn, ahol hosszabb pihenő következett. A rövid történelemlecke és a szokásos csopor-

tos fényképezkedés után el-, pontosabban lesétáltunk a Szelimbarlanghoz, ahol megállapítottuk: ezek az ösemberek tudtak élni. A barlanghoz hálósobák, fürdőszobák és egy egész koncertterem tartozott, a megvilágítást pedig még egy profi műterem-építő sem tervezhette volna meg jobban. Továbbindulva Oroszlány felé hamarosan Majkra értünk, ahol a tónál megállva kis pihenőt tartottunk. Nem sokat beszélünk, ahogy az itteni karthauzi szerzetesek sem. Mikor

már untuk a nagy csendet, újabb szirénaszó hallatszott és indultuk tovább. Előzőleg átszálltam a 34-es évjáratú BMW-be, úgyszólván ki akartam az egyik kabrió próbálni. Vezetni azért nem mertem volna, de Reinhardt nagyon rutinosan bánt a duplakuplung-gázfröccskombóval. Várgesztéstől nem messze a Domonkos Fogadóban álltunk meg ebédelni. A falon hatalmas freskó jótáplált, pirosposzsgás, éppen lakomázó szerzetesekkel, amit a tulajdonos elmondása szerint a győri püspök erre jártában igen rossznéven vett, tekintettel arra, hogy a domonkosok afféle szegény, kolduló barátok voltak. *(De hát egy étterem falára mégsem festhetünk csontsovány aszkétákat, nem igaz? – a szerk.)*

Ebéd után a résztvevők kölcsönösen mindenféle szépeket mondtak, ahogy illik, továbbá apró ajándékokkal kedveskedtek egymásnak.

Csákváron át Bicske felé menet még megálltunk a magyar óceánrepülő, Endresz György és Magyar Sándor emlékhelyénél. (régibbi kapcsolódó cikkünk itt található >) Innen már különösebb esemény nélkül, menetrendszerűen érkeztünk meg öt óra körül Pátyra. Hacsak azt nem tekintem ese-



kirakni Zsámbékon. De ez nem volt nagy baj, újdonsült német barátom visszahozott az öreg BMW-vel és ha már így alakult, gyorsan megnéztük a Romit és a temető sváb emlékeit is. Miközben Reinhardt elmesélte, hogy még a „márkás” időkben a BMW múzeum 100.000 (százezer!) német márkát (lehet az infláció miatt 1-1 euróval számolni – a szerk.) ajánlott a gyűjteményből hiányzó darabért. Valamint egy új autót.

Az egész út remek hangulatban telt, a szembejövők folyton dudáltak, villogtak, integettek, (traffipax? – a szerk.) ahogyan az út szélén állók is igen jókedvűen üdvözöltek bennünket. Köszönet a szervezőknek, Schumicky Andrásnak és Tabányi Sándornak (a pátyi autómúzeum alapítója – a szerk.), akik előzőleg stopperrel a kézben egy szintén öreg autóval lejárták az útvonalat, mindenre figyelve, Király Endrének az ebéd megszervezéséért és természetesen német barátainknak: Günter Schwindlnek, aki a tűzoltóautót vezette, a Kirchheim Oldtimer AG. csapatának továbbá minden hozzánk csatlakozott magyar barátunknak.

Árkos Antal

Jó ebédhez szólt a nóta

Megszólalt a telefonunk. A vonal túlsó végén Gyalog Éva. Tevékeny teremtes, Zsámbékon ő az egyik nyugdíjas egyesület vezetője. A hívás pillanatában nem voltam otthon. Hazaérve a nejem arról tájékoztattott, hogy Éva arra kért, legyek én is tagja a megalkuló magyar nóta körnek. E kedves felkérés barátaim, és más családtagjaim révén is eljutott hozzám. A felkérést megtiszteltetésnek éreztem és elfogadtam.

A mintegy tíz főből álló csoport már működik és Sándor Gábor zenész barátunk segítségével beindult a tanulási folyamat. Ez első lépésként legalább negyven nóta dallamának és szövegének a megtanulását jelenti. A nóták nem ismeretlenek, de van mit csiszolnunk rajtuk. Az eddigi összejövetelek megdolgoztatták mindannyiunk hangszálait.

Éva imádja ezt a zenei irányzatot. Igazi nótafa, hiszen valósággal árad belőle a sok szép dallam, a népies műdalok sokasága, amely úgy mellesleg a népdalból kikelt igazi hungarikum, s amely több évtizedes elnyomtatása után újból éledezni látszik.

Az életben tartás egyik sikeres megnyilvánulása volt – s reményeim szerint folytatása is lesz – a „Jó ebédhez szól a nóta” rendezvény június elején a zsámbéki Művelődési Házban. Ennek sikere minden előzetes várakozást felülmúlt. Telt ház volt, a nótakedvelők eljöttek szinte az összes környező településről. Fogyott a halászlé, a túrós csusza és a szőlősgazdák felajánlott finom bora. A Sándor fiúk: Dezső a prímás, Jóska a cimbalmos és Gábor a a bőgős kitűnő hangulatot teremtetek. Szépen, tisztán szólt az ének. Várható, hogy

a következő alkalommal is így lesz, mert ez a rendezvény a hagyományteremtést kívánta szolgálni.

Hogy ki volt az elképzelője és megszervezője? – Gyalog Éva, akinek ezen a téren is további lendületet és sikereket kívánok minden résztvevő nevében.

Domokos Kázmér

Domokos Kázmér a magyar nóta elkötelezettje és művelője. Ezt bizonyítandó két eseményre hivatkozunk: a nótaszerző „Zsámbéki Nóta” című dalát a IV. Nótaolimpia döntőjében Barabás Sándor előadóművész vitte sikerre. A idei Magyar Nóta Napján pedig Sajó Sándor versére írt dalát: „Van nekem egy könyvem” címmel Máté Otília, a nagy szeretetnek örvendő előadóművész mutatta be a kőbányai Művelődési Központban.

Árkos Antal

Újra nyílik a 7-es BÜFÉ Zsámbékon!

Új ízekkel és színekkel,
de a régi kedvességgel
ismét várja vendégeit a

7-es BÜFÉ
az Etyeki utca 37. alatt.

Információ, ételrendelés: 06-20-595-6814

Nyitva: hétköznap 10-19 óra

Sárlavina a Romtemplom tövében

Évek óta megoldatlan Zsámbékon a Corvin utca csapadékvíz-elvezetése. Az eső azonban nem tud erről és szintén évek óta esik. Sőt, néha még annál is jobban, mint azon a júniusi napon. Mit, hogy esik, ömlik. Ez még hagyján, de viszi, amit útközben talál, ha nem is a kerítésoszlopokat, bronzszobrokat meg útjelző-táblákat, de kavicsot, homokot mindenképpen. Ahol meg lanyhul a folyása, oda szépen lepakolja, akár húsz centi vastagon. Amit azután az utca lakói – ha egyáltalán közlekedni akarnak – többórás munkával, kalákában takarítanak el. Szintén évek óta.

Ezalatt a környék megtelt katasztrófaturistákkal – soha ennyi autó nem járt arra egy óra alatt. Hiába, egyre kevesebb a kétkezi dolgos ember, lassan látványossággá válnak, miközben hivatalnok meg egyre több van.

Persze, poénkodtunk a gumicsizma-biznisz fellendüléséről meg illegális alagsori uszodáról, de mint tudjuk, a vonat alatt fekvő ember mosolya ritkán őszinte. Falusiként még elvontunk a sártapicskolással, de mióta városi polgárok lettünk, öntudatra ébredtünk. Szilárd burkolatot szeretnénk és rendes vízelvezetést a „város” idegenforgalmilag legfrekvenciáltabb részén. Talán kifutná az idegenforgalmi adóból.

Árkos Antal



Wass Albert Perbálon

Adjátok vissza a hegyeimet!

A nemrég megnyílt perbáli Walter vendéglő igazi ínycséggel kedveskedett vendégeinek június első hétvégéjén: irodalmi estet rendezett Wass Albert emlékére. A felújított közösségi ház nagyterme az 1700 forintos – olcsónak nem mondható – jegyárak ellenére megtelt helyiekkel és környékeliekkel. A sokak által csak a retekklub végtelen történetének rosszcarcú és rosszmodorú kocsmárosaként ismert – egyébként szintén a környéken, Telkiben élő – Rékasi Károly nagy átéléssel



és mély érzéssel örvendtetett – illetve ríkatott meg – bennünket a közel másfél órás előadás alatt. A műsor jórészt Koltay Gábor filmjére – amit szintén Rékasi neve fémjelzett – valamint Wass Albert eredeti dokumentumaira – fényképekre, levelekre, versekre épült.

Reméljük, az előadás sikere arra biztatja a szervezőket, hogy keressék a hasonló lehetőségeket, mi pedig talán máskor is részesülhetünk majd efféle élményben.

(tudósítónktól)

Tanösvény a Nyakason



Az idei esztendő az Európai Unióban az Önkéntesség Európai Évének választották. Ehhez kapcsolódott az Önkéntesek Hete program-sorozat június 4. és 12. között. Ennek keretében, az Önkéntes Központ Alapítvány pályázati kiírásából, tanösvény épült a Nyakas-hegy oldalában.

A Premontrei Női Kanonokrend által kiépített bemutatóhely betekintést nyújt a Nyakas földtani, állat- és növénytan érdekességeibe, és minden korosztály számára kínál érdekességet. Huszonöt kis tájékoztató tábla és négy nagy információs felület jelzi a látnivalókat. Utóbbiak közül az első a Natura 2000 hálózattal foglalkozik, melynek a Nyakas-hegy is része. A második az élőhely típusokat és a növényfajokat, míg a harmadik a löszös élőhelyeket tárja elénk. Az utolsó táblán néhány általánosan ismert gyógynövényünkről olvashatunk.

A Szent Norbertről elnevezett tanösvény a Rácváros utca felső szakaszából ágazik el és a Nyakas fennsíkjaig fut. A bemutatóhely megálmodói széles civil összefogással és sok önkéntes munkával

alakították ki ezt az útszakaszt, melynek további részeit is szeretnék a közeljövőben átadni a zsámbéki és a távolabbról érkező természetbarátok örömére.

Bottlik Zoltán

Aszfaltrajz és kötélhúzás



A Létminimum Alatt Élők Társaságának zsámbéki szervezete idén is megrendezte a maga gyereknapi ünnepségét. A nagy hőség ellenére jó páran vettek részt a közös játékokon, majd elégedetten hörpintettek a támogatók által felajánlott üdítőkből, haraptak a finom sütiökből. A vidám gyerekcsoport néhány órára mindenkivel elfeledtették a nehezedező életkörülményeket.

Megtisztelő felajánlásait továbbra is köszönettel várjuk a 06-23-341-506-os telefonszámon.

LAÉT Zsámbék

Zsákban futás a pünkösdi királyságért

Pünkösöd vasárnapján, jelesül pedig annak délutánján aján-dékkal kedveskedett a zsámbéki Espa Bio & Art Hotel az arra járóknak, kicsiknek és nagyok-nak egyaránt. Felidéztek a régi hagyományokat, mikor nagy ví-gassággal köszöntötték a nyarat. Előkerültek az őszi népi játékok, s természetesen a nap végére meg-választották a pünkösdi királyt és királynét is.

A délután során számtalan já-tékot próbáltunk ki a kellemes, napos időben. Volt karikahajítás

és célba do-bás, gólyaláb, óriáspapucs, kötélhúzás és zsákbanfutás, majd minden-ki elkészíthette saját pünkös-di emlékét a kreatív sarok-ban. Eközben megtudhattuk, mi is az a pün-kösöd, ki is az a borzakirály és miért is állítunk májusfát.

A vigasság záróakkordja-ként pedig a legügyesebbek fe-jére felkerül a korona, s ha csak egy rövid időre is, de ők lettek Zsámbék pünkösdi királya és ki-rálynéja.



Mi pedig remekül szórakoztunk és csak azt sajnáltuk, hogy nem jött több gyerek – és gyerekes szülő – Zsámbékról és környékéről. Talán majd jövőre.

Espa Bio & Art Hotel
2072 Zsámbék,
Nyárfás u. 2.
Tel: +36 23 919 100
www.espahotel.hu

LANDORA Pizzéria – Étterem „A falu vendéglője” Páty, Rákóczi u. 11.

Ételrendelés, asztalfoglalás:
06-23-344-356
06-20-969-0850

Hétvégi különleges ajánlat:
MÁS TÁJAK – MÁS ÍZEK!

www.landorapizzeria.hu
landorapaty@freemail.hu



Lángos – 2006 Bt.

PÁTYI LÁNGOS

(Lángos, töltött lángos, kávé, tea, üdítő)

Eredeti magyar termék, helyben, kézzel dagasztott és formázott kézműves lángos.

A pátyi CBA parkolóval szemben!

Tel.: 06-20-537-9882

Nyitva tartás:

K-P: 6-11 h

Szo: 6-12 h

(Vasárnap pedig a Budakeszi piacon vagyunk)



Böjtöljünk az egészségért!

(Az írást terjedelmi okokból két részletben közöljük, a teljes változat megtalálható honlapunkon – www.zsambekimedence.hu)

Munkám során gyakran találkozom olyan emberekkel – férfiakkal, nőkkel egyaránt – akik ezért vagy azért, de szeretnének úgymond egészségtudatosabb életet élni. Van, aki azért akarja ezt, mert a különböző betegségek, amiket el kellett szenvednie, ráébresztették arra, hogy milyen kártékony táplálkozási szokásokkal rongálta szép szervezetét. Van, akit mások nyavalyája készítetett a képletbeli vészfél használatára, de van olyan is, aki csak egyszerűen követni akarja az „aktuális hóbotot”, megint más pedig egyszerűen csak figyel magára: ő valóban tudatosan szeretne egészségesen élni.

Végülis mindegy, mi az, ami az embert gondolkodásra készíti, a lényeg az, hogy megtette az első lépéseket a saját szervezetéről való gondoskodás útján.

Most nem szeretnék itt a romokban heverő magyar egészségügyről hosszasan beszélni, megtették ezt helyettem mások, sokan és sokszor, de kénytelenek vagyunk mindannyian belátni: nem olyan „nagy öröm” ma betegnek lenni. Igaz, betegnek lenni soha nem volt a legkedveltebb állapot az emberiség fennállása óta ...Önmagunkra kell jobban vigyáznunk, mese nincs, és akkor ritkábban kell majd az orvosi rendelők lehangoló váróterméiben időznünk. Ennek a tudásnak dacá-



ra sokan akkor keressük az egészséget, amikor már az valamiért megromlott...

„Mit tehetek, hogy egészséges legyek?” – teszi fel nap mint nap a kérdést sok-sok millió ember. Mert ma egy annyira fura világban adott meg élnünk, ez a világ ELVÁRJÁ, hogy mindenki szép, fiatal(os) és egészséges legyen! Aki nem az, kimarad a „szórásból” és tudjuk: aki kimarad az lemarad!!! De hát ezt nem engedhetjük meg magunknak. Azon a bizonyos mindennapi kenyéren túl még ott van a rezsi, a gyerek – gyerekek – taníttatása, különórának fizetése, az autóra a lízing, a házra a banki kölcsön törlesztése és minderre meg kell keresni a rávalót, tehát dolgozni kell. Betegen meg nem lehet dolgozni. „Akkor mit is tehetek? Megvan! Egészségtudatosan fogok élni! HOLNAPTÓL!!! Húst nem eszem, csak ellenőrzött bió élelmiszert fogyasztok, E-betűs adalékoktól menteset” – és sorolhatnám.

Mindezeket NEM szabad tenni holnaptól, ha valóban egészségesen akarunk élni! Ezt úgy tessék elképzelni, mintha egészen más divat szerint akarnék ezután öltözködni mint eddig és ezért az új ruháimat úgy venném magamra, hogy rá venném a régiekre, amiket természetesen magamon hagytam... Egyszerűen elképzelhetetlen, igaz? Az igazán változtatni akarók tudják: előbb kidobálok minden régit, jól kitakarítok és azután jöhet a változtatás! Az agyongyötört szervezetet is ki kell tisztítani, a valami új-jobb-más előtt. Takarításra a legjobb módszer egy böjtkúra. Végre megérkeztünk a témánkhoz.

MI A BÖJT?

Az ember ma, civilizáltságának köszönhetően, eltávolodott a természettől, önmagától. Akarjuk vagy nem, az ún. civilizációs betegségek legtöbbször szenvedünk, mert rohanunk, stresszelünk, rossz táplálkozási szokásaink vannak, össze-vissza eszünk (túl sok fehérjét, túl sok zsírosat, túl édeset, túl sósat, túl sokat és túl gyakran), sokat dohányzunk és sok alkoholt iszunk, a háztartásban használt kémiai anyagokhoz meg még adjuk hozzá a kozmetikai szerek és piperék mindennapi használatát, amik szájon, bőrön keresztül juttatják a testünkbe szüntelenül a nem odavaló anyagokat.

(folytatjuk)

Weinecker Katalin életmód tanácsadó,

Zsambék

06-20-595-6814

Weinecker Gábor A MEGBÍZHATÓ TŰZIFÁS

Immár 20 éve
az Önök szolgálatában.
Tel.: 20-414-0772

Mennyiségi
és minőségi garancia!



Zsámbék Kupa 2011. Tánciskolás Táncverseny

A Zsámbéki TáncSport Egyesület 2011. június 4-én a Zsámbék Kupa 2011. elnevezéssel először rendezett Tánciskolás Táncversenyt a Zichy Miklós Általános Iskola tornacsarnokában.

Az egyesület meghívására az ország 26 településéről (Győr, Zalaegerszeg, Szolnok, Szekszárd, Isaszeg, Pécel, Budapest, Vác, Piliscsév, stb.) 38 táncgyeület, gyermek, junior, ifjúsági, felnőtt és senior korosztályt képviselő versenytáncos (118 pár) érkezett a versenyre.

Az eleganciát képviselő standard táncokat (Angol keringő, Bécsi keringő, Tangó, Quickstep) és pezsgő ritmusú latin-amerikai táncokat (Rumba, Cha-cha-cha, Samba, Jive) délelőtt 10 órától késő délutánig élvezhették a versenyzők és a rendezvényre érkező közönség.

2011. március 28-tól az egyesület valamennyi tagja – az egyesület táncoktatói Várhegyi István és Várhegyiné Nagy Rózsa szakmai iránymutatása mellett – lelkesen munkálkodott a rendezvény feltételeinek megteremtésén.

Kitartó és lelkes munkájuk meghozta az eredményt, hisz a versenyen résztvevő táncosok és kísérik, a verseny bizottság tagjai és a nézők elismerően nyilatkoztak a rendezvény színvonaláról, sikeréről és eredményességéről.

Egyesületünk, fennállása óta először rendezett tánciskolás táncversenyt, azonban Zsámbékon nem a Zsámbék Kupa 2011. volt az első tánciskolás táncverseny.

18 évvel ezelőtt 1993. május 2-án harmadik alkalommal szervezett „Zsámbéki Tavasz” táncfesztivált a zsámbéki Művelődési Ház akkori igazgatója Mátyás Irén és 1986 óta Zsámbékon tevékenykedő táncpedagógus házaspár Várhegyi István és Várhegyiné Nagy Rózsa.

Az eltelt időszak alatt Zsámbékon az általuk végzett társastánc oktatásban voltak kiemelkedő sikerek, így a „Szi-luett” Társastánc Csoport megalakítása és éveken át tartó sikeres fellépéseik.

Az őket váltó táncos generációban már nem volt olyan tűz és szenvedély, így a társastánc oktatás

kissé háttérbe szorult, de a lehetősége sosem veszett el.

Így történhetett meg, hogy 2004. májusában egy 14 fős kis csapat megalakította a Zsámbéki Tánc Sport Egyesületet, hogy megtarthassa ezt az igényes, szórakoztató szabadidő elfoglaltságot, a társastáncot.

Az eltelt évek alatt egyesületünk folyamatosan fejlődött, jelenleg három (junior, felnőtt és senior) korcsoporttal folyik a táncoktatás.

A hazai és nemzetközi szaktekin-téllyel rendelkező táncpedagógus házaspár Zsámbékon végzett 25 év oktatói munkájának méltó sikere volt a Zsámbék Kupa 2011. Tánciskolás Táncverseny. Ők tanították meg nekünk a standard táncok eleganciáját, igényességét, a latin táncok szenvedélyét, pezsgő vidámságát.

Megtanították azt is, hogy e táncok versenyének megrendezéséhez elegancia és színvonalas környezet illik.

A táncversennyel szerettünk volna mindenki számára felejthetetlen élményt nyújtani. Úgy hiszem, akik részt vettek a rendezvényen, azok ezt az élményt sokáig emlegetik, és nem felejtik. Akik pedig nem látták csak sajnálhatják.

A versenyen elért eredményeink:

- Berényi Gábor és Kökényes Melinda Junior II Standard Kezdő kategóriában első, Latin Haladó kategóriában harmadik,
- Iványi Martin és Eöry Lilla Junior I Latin Kezdő kategóriában negyedik,
- Kemény Imre és Csurai Laura Junior II Latin Kezdő kategóriában ötödik,
- Kelemen András és Simon Bettina Gyermek II Latin Kezdő kategóriában hatodik,
- Pál Gábor és Pál Márta Senior II Standard Kezdő kategóriában harmadik helyezést ért el.

A versenyről a Vértes Fotó készített fényképeket, melyek megtekinthetők



az www.vertesfoto.hu, és későbbi időpontban egyesületünk honlapján <http://invitel.hu/zsatanc>.

A sikeres rendezvényhez nélkülözhetetlen volt Zsámbék város és a környező települések cégeinek anyagi támogatása.

Köszönjük a cégek, magánszemélyek támogatását és reméljük, hogy a közösen elért siker a kialakított támogatói kapcsolatot a későbbiekre is megerősíti.

Zirkelbach Éva

A rendezvény támogatói voltak:

Alex Fém bútort Kft. Zsámbék, B' Rent Kft. Perbál, Bali Éva Zsámbék, Barack-Virág Kft. Szomor, Bárándi Zoltán Zsámbék, Bellis Virágüzlet Zsámbék, Benedekék Falodája Zsámbék, Cserepeskert Bt. Zsámbék, DAF Trucks Hungary Kft. Zsámbék, Espa Bio & Art Hotel. Zsámbék, FO-Vill Kft. Zsámbék, Gabri-Ele Asztala Kft Zsámbék, HOGO Team Kft Zsámbék, Horváth Margit Zsámbék, K + F Bowling Kft Zsámbék, Dr. Kocsis Tamás Orvos, Kontakt Busz Kft Zsámbék, Kovács Sütőde Bt Zsámbék, Molnár Dénes Mentős Szakápoló, Nyakaspince Zrt Tök , Pantón Bt. Budapest, Prec-Forg Kft. Perbál, Premontrei Szakközép Iskola Zsámbék, Schuller Eh'klar Kft. Pécs, Schwarz 2000 Kft Zsámbék, Szabari Andrea Zsámbék, Tesco Logisztikai park Herceghalom, WAVIN Hungary Kft Zsámbék, Zichy Miklós Ált Iskola Zsámbék, Ziegler Kft Zsámbék, Zsámbék Város Önkormányzata, Zsámbéki MG. Szövetség, Zsámbéki Polgárörsg



Klapka Állategészségügyi Központ
Állatorvosi rendelő és kutyakozmetika



2092 Budakeszi, Klapka u. 2.
telefon: 06 (23) 451 103
www.allatorvos.net

Nyitva tartás: H-P 10-20, Szombat 9-12, Vasárnap 14-17 óráig



Dr. Ölveczki Karolina
ügyvéd

Iroda: 2092 Budakeszi, Fő u. 60.
tel: 06-23-453-475 mobil: 06-30-389-0303

ugyved@drolveczkikarolina.hu

www.drolveczkikarolina.hu

ügyfélfogadás előzetes időpontegyeztetéssel



PERBÁL ABLAK

Ajtó- és ablakgyártás,
bútorkészítés



minőség A-233/2006.1.

Szabó Tamás asztalosmester

2074 Perbál, Fő út 70.

Tel.: 06-26-370-280, 06-20-385-3187

Fax: 06-26-370-197

perbalablak@t-online.hu www.perbalablak.hu



PROVIDENT

Az International Personal Finance magyarországi tagvállalataként Társaságunk, a Provident Pénzügyi Zrt. 10 éve van jelen a magyar pénzügyi piacon, kiemelkedő szolgáltatást nyújtva ügyfeleinknek országszerte.

Társaságunk bővülő csapatába ezúton keresünk rész munkaidőbe, alkalmazotti jogviszonyba:

értékesítési munkatársat, képviselőt

Budajenő és Telki településekre.

Ideális jelöltünk: • magabiztos fellépésű • kitűnő kommunikációs képességgel rendelkezik • eredményorientált személyiség • szereti a kihívásokat

Feladatok: • potenciális ügyfelek felkutatása • hitel direkt értékesítése • törlesztő részletek begyűjtése • meglévő ügyfélkör kezelése

Amit kínálunk: • alapbér • bónuszjuttatás • mobiltelefon • üzemanyag költségtérítés • rugalmas időbeosztás • egy nagy múltú visszatekintő, nemzetközi cég támogatása • hosszú távú munkalehetőség.

Jelentkezzen!

Amennyiben felkeltettük érdeklődését, az alábbi módokon tudja eljuttatni hozzánk jelentkezését:
http://job.provident.hu/ internetes oldalon keresztül leadott jelentkezés útján, vagy küldje el fényképes önéletrajzát a kepviselo@provident.hu e-mail címre, vagy hívja hétfőtől szombatiig 7.30-tól 20.00-ig a Provident Pénzügyi Zrt.-t a belföldi helyi tarifával hívható telefonszámon: **06-40-50-50-50** vagy küldje el a KÉPVISELŐ szót és nevét sms-ben, és mi visszahívjuk: **06-20-55-55-050**

Faépítő.hu

| ÉPÍTÉS ZET

| ENERGIA-TANÚSÍTÁS

| BELSŐÉPÍTÉS ZET

| FAMUNKÁK

| TEL: +36-30/517-7120

+36-70/330-8560

| WEB: www.faepito.hu

| E-MAIL: faepito@faepito.hu



Ismét megnyílt a
Mátyás Borozó és Vendéglő!
(Zsámbék, Szőlőhegy)

Páratlan panoráma
a Romtemplommal
szemben!

Tel.: 06-23-340-922

www.matyasborozo.hu

info@matyasborozo.hu



Gyógytorna magánrendelő

Személyre szabott tornakezelés megelőzés céljából, valamint gyógytorna és komplex rehabilitációs szakrendelés a már kialakult panaszok enyhítésére, megszüntetésére.

Elérhetőségek és további információ:

e-mail: gelanyitorna@gmail.com

web: www.gelanyigyogytorna.blogspot.com

Tel.: 70/410-64-75

Gyermelyen, Szőlőhegy tetején lévő
panorámás, cca. 5000 m²-es telkemet
eladnám kedvező áron.

Víz, villany a telek sarkában.

Nyugodt,
csendes
környék.

Tel.: 06-70-779-2200





Megnyitottunk!

Rohanó világunkban sajnos nem jelent meglepetést a stressz, a fáradtság, az egészségtelen életmód és az ezekkel kapcsolatos betegségek, már fiatal korban is jelentkezhetnek. Ha Ön úgy érzi, hogy szakítana a serkentők, nyugtatók és egyéb gyógyszerek világával, térjen be hozzánk és próbáljon ki valami egészen mást.

...Cranio Sacralis terápia, talp reflexológia, reiki, pulzáló mágnessterápiás kezelés (Magnetar)...

Bővebb információért kérjük érdeklődjön telefonon vagy E-mailen.

Keressen minket bizalommal.

Cím: 2051 Biatorbágy, Széchenyi u. 12

Tel: +36-20/545-44-96
+36-20/544-18-14

E-Mail: info.egeszsegforras@gmail.com



A mosoly a legnagyobb műalkotás.

Biatorbágy szívében csúcstechnológiával felszerelt fogászati rendelőnkben várjuk kedves meglévő és leendő pácienseinket. Rendelés előzetes bejelentkezés alapján.

HÉTFŐTŐL-SZOMBATIG.

...felnőtt és gyermekfogászat, fogfehérítés, digitális röntgen, implantáció, parodontológia...

Ingyenes konzultáció.

További információkat szolgáltatásainkról és rólunk honlapunkon talál.

Kellemes pihenést és szép nyarat kívánunk

Dr. Csizmadia Gabriella

Dr. Tollas Örs

Dr. Hegedűs Hedvig

Cím: 2051 Biatorbágy, Vasút u. 7
Tel: +36-23/310-455; +36-20-584-47-75
Honlap: www.fogart.hu
E-mail: info@fogart.hu

