

www.zsambekimedence.hu

Zsámbéki-medence

2009. március

Regionális Hírmagazin



SZEREZZEN BARÁTOKAT ÉS KERESSEN PÉNZT A ZSÁMBÉKI-MEDENCÉBEN!

SZÁMOS ÉRV AZ ÚJ CITROËN BERLINGO MELLETT!



3,3-4,1 m³
625-850 kg

A CITROËN a TOTAL-t választotta.



CITROËN NEMO

2,5-2,8 m³
610 kg



CITROËN BERLINGO

3 m³
600-800 kg

CITROËN JUMPY

5-7 m³
988-1180 kg

CITROËN JUMPER

8-17 m³
1140-1965 kg

MINDEN VÁLLALKOZÁS KÜLÖNLEGES.
TALÁLJA MEG HOZZÁ CITROËNJÉT ÖN IS!

SZEMÉLYRE SZABOTT AJÁNLATAINKÉRT
ÉRDEKLŐDJÖN MÁRKAKERESKEDÉSEINKBEN!

Call center

Régen, ha az ember felhívott egy céget vagy egy intézményt, emberi lény vette fel a telefont, aki – hangulatától és a belső utasításoktól függően – a „tessék”-től az „XY cég/intézmény, jó napot kívánok”-ig terjedő skálán szólította meg a gyanútlan hívót. Ezután pedig vagy sikerült elérni az illetékest, vagy nem. A műszaki fejlődés azonban töretlenül tarolt, divatba jöttek az automata híváskezelő rendszerek, népiesen költszenterek. Tudják, az az ügyfélbosszantó rendszer, ahol adószámunk és telefonszámunk hányadosának kerekített értékét begépelve máris egy újabb almenüben találjuk magunkat. A telefonszámla ketyeg közben, ha olyan rosszindulatú lennék, amilyen vagyok, feltételezném, hogy a rendszert alkalmazó cég év végén tetemes visszatérítést (bónuszt) kap a telefontársaságtól. Ha közben zene is szól, annál jobb, miután az tudvalevőleg jogdíjköteles. Persze vannak helyek, ahol megpróbálnak a gépnek emberi arcot adni. A minap felhívtam egyik kedvenc pártomat, a következő szöveg fogadott: „Ön a Magyar Szocialista Párt székházát hívta. Ha miniszterelnöknek jelentkezik, nyomja meg az egyes gombot. Ha pártelnöknek, nyomja meg a kettes gombot. Köszönjük hívását.” Nagy dolog a technika.



Árkos Antal

Citroën Wendom

Budapest,
III. ker. Bécsi út 178.
Telefon: (1) 439-1111
Fax: (1) 439-1110
E-mail:
info@citroenwendom.hu
Web: www.citroenwendom.hu



Tartalom

RÉGIÓ

Megoldódik az elővárosi közlekedés a budai agglomerációban?	4
Pénzszűkéban a pátyi templomépítők	5
Angol óra Pátyon a Mortimerrel	6
Füstmentes Zsámbék	6
Jogpont hírek	6
Jó évet zárt tavaly a Spar	6

KULTÚRA

Arisztokraták ma – II. rész	7
Iskolaérett-e gyermekem?	7

EGÉSZSÉG

Így alszunk mi, magyarok – alvásfelmérés	8
--	---

SPORT

Ökölvívás Pátyon és Zsámbékon	9
Sporttán sikerek az országos bajnokságon	9

ENERGIA

Drága az energia – de mi van a versennyel?	10
--	----

CÍMLAP

Húsvéti nyuszi

**A Zsámbéki-medence
Regionális Hírmagazin
minden munkatársa ne-
vében Áldott Húsvéti Ün-
nepeket kívánok Minden
Kedves Olvasónknak!**
Árkos Antal
főszerkesztő

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!

Megoldódik az elővárosi közlekedés a budai agglomerációban?

Április elején aláírták a Budai Intermodális Központ létesítéséről szóló megállapodást, melyet az elővárosi közlekedési koncepció részeként a Közlekedési, Hírközlési és Energiaügyi Minisztérium, Törökbálint Város Önkormányzata, a Budapesti Közlekedés-szervező Kht., valamint a BKV Zrt., a MÁV Zrt., a VOLÁN-BUSZ Zrt., illetve a TÓPARK Városházai Szolgáltató és Üzemeltető Zrt. láttak el kézjegyükkel.



A Budaörsi Kistérséghez tartozó Törökbálint város közigazgatási programjának részeként régóta napirenden van az elővárosi közlekedés fejlesztésének kérdése. A kezdeményezés Turai István polgármester nevéhez fűződik.

A település az M0, M1 és M7-es autópályák közelségét élvezve kiváló Infrastrukturális adottsá-

gokkal rendelkezik. Budapest elővárosi közlekedésének fejlesztése és az agglomeráció dinamikus fejlődése indokolja egy új közlekedési csomópont létesítését. A Budai Intermodális Központ Törökbálint közigazgatási határain belül az M0-as autópálya és a Budapest-Győr-Hegyeshalom vonal találkozásánál, a TÓPARK in-

gatlan beruházás területén épül. Ez a helyszín már jelenleg is jól megközelíthető a Kosztolányi Dezső térről a 272-es BKV buszjáratral, valamint vonattal a Déli pályaudvarról, de további fejlesztésekre érett meg az idő.

Az intermodális központ a különböző közlekedési módok és eszközök kombinációját jelenti.

A finanszírozás kapcsán EU-s forrás bevonását is tervezik az aláírók, az összeg nagyságrendjét kérdésünkre 5-10 milliárd forint közé becsülték. A mostani megállapodást követően megkezdődhet a kiviteli tervek elkészítése. A fejlesztés megvalósítása a finanszírozástól számítva várhatóan 1,5 évig tart.



Tudósítónk a közlekedési vállalatok jelenlévő képviselőitől megkérdezte, milyen fejlesztéseket terveznek a Zsámbéki-medence térségében a közösségi közlekedés versenyképessé tétele érdekében. A Volán új autóbuszok forgalomban állításával és alternatív járatok indításával (már nemcsak Budakeszi felé lehet busszal Budapestre menni, hanem Budaörs felé is), a MÁV új elővárosi szerelvények megvásárlásával és ütemes menetrenddel, a BKV pedig egységes bérlet bevezetésével törekszik az agglomerációból bejárók jobb kiszolgálására.

Pénzszűkében a pátyi templomépítők

Lapunk időről-időre beszámol a pátyi templom építéséről. Fontosnak tartjuk, hogy egy alapvetően civilszféra- és közösségellenes gazdasági és politikai rendszerben létrejöjjön egy régiós jelentőségű közösségi tér a negatív folyamatok ellensúlyozására. De ha az építkezés finanszírozási helyzete nem javul hamarosan, akkor a nagy mű megvalósulása csúszhat, veszélyeztetve az eddig befektetett munka egy részét is. *(A cikkben szereplő adatokat és információkat a Pátyi Templomépítő Bizottság bocsátotta rendelkezésünkre. Természetesen örömmel helyt adunk a Székesfehérvári Egyházmegye álláspontjának is - a szerk.)*

Páty növekvő lélekszáma, azon belül a katolikus hívek számának növekedése azt eredményezte, hogy az eredetileg református községet ma már nagyszámban katolikusok is lakják. Az építkezés gondolatának megszületésekor a település kevesebb mint 4000 lakosú volt. Ma több, mint 6500 fő, ami előreláthatólag 10.000 főig fog bővülni az elkövetkező 10 évben. A növekvő közösség kinőtte a hajdani katolikus iskola tornaterméből átalakított, ma templomként használt épületet. Ezért 1997-ben a közösség úgy döntött, hogy elindul a templomépítés rögzös útján, miközben a lelki közösséget is építeni kívánja. A szándékot tovább erősíti, hogy a térségben jelenleg öt falunak van egy plébánosa.

Első lépésként a helyi katolikus közösség képviselői a hajdani katolikus iskola államosítása miatti kárpótlás ügyében tettek lépéseket, melyek 1998 júniusában sikeresen zárultak. A megítélt kárpótlási összeget a Kormány 1040/2006 (IV.10.) határozata alapján a Nemzeti Kulturális Örökség Minisztériuma 10.3.1/110.086/2/2006 ügyiratszám 2006-os értéken valorizálta 54 millió forintban, mely tudomásunk szerint a Székesfehérvári Egyházmegye számlájára rendben meg is érkezett.

Nem térünk ki a részletes építési és pénzügyi kronológiára, az megtalálható a Templomépítő Bizottság honlapján. (www.ude.hu). Most csak összefoglaljuk a mára kialakult helyzetet.

Várható költségek 2009-ben:

A tető befejezését követően a leendő templomtorony és alatta a pince vasbeton szerkezetének elkészülte után a teljes külső falazat felhúzása következik, hőszigeteléssel és

homlokzatburkoló téglával együtt. Ezt követően kerül sor a nyílászárókra, a belső lépcsők elkészítésére, majd a villanszerelésre. Az egyéb gépészeti munkákból egyelőre csak a padlófűtéshez szükséges csövek, illetve a védőcsövek lefektetésére kerül(ne) sor. Mindezekhez 2009-ben 120 millió forintra lesz szükség.

A Pátyi Egyházközség a várható költségek és az előre látható források (utóbbi jelenleg 40 millió forint) közötti különbségre, vagyis nyolcvanmillió forinttra pályázott a Székesfehérvári Egyházmegyei Hivatalnál.

Az Egyházmegyei Vagyonkezelőtől származó információk szerint ők a tavalyi 10 millió forintos támogatás után idén is csak 10 millió forinttal kívánnak (tudnak) hozzájárulni az új pátyi templom építéséhez.

(Lapzártakor kaptuk a hírt: a Székesfehérvári Egyházmegye átutalása megérkezett, de az összeg sajnos tovább csökkent, immáron 7 millió forinttra.)

A pátyi egyházközség időközben – az egyházmegyei vagyonkezelő utasítására – valamennyi mobilizálható vagyontárgyát a jogazonos személyével pénzzé tette és fátadtsá-

gos munkával az eddigi 231 millió költségből közel 40 milliót adományt szedett össze a világban. Ebben nincs benne azoknak az embereknek a munkaideje és felmerült költségei, akik naponta foglalkoznak az építkezéssel. Ez is több, mint 10 millió tétel.

Mindeközben – ahogy már említettük – a Pátyi Egyházközség által indított és sikeresen lezárt kárpótlásból az egyházmegye számlájára 54 millió forint 2006-ban befolyt. Ez az összeg mai értéken mintegy 67 millió forint.

Az új templom használatba vétele sürgető a pátyiaknak, mivel jelenleg az egyházközségnek nincs temploma és plébániája. (hiszen ezeket már eladta). Ezzel a hívők hitéleti tevékenysége, vallásuk helyben történő gyakorlásának lehetősége került veszélybe.

Megoldódna a helyzet, ha az Egyházmegyei Hivatal legalább a Pátyot megillető kárpótlási összeg valorizált értékét kifizetné az idei évben. Ezzel biztosítható lenne, hogy az építkezést ne kelljen leállítani és a pátyi hívek mielőbb birtokba vehessék templomukat.

Felhívás

A Pátyi Római Katolikus Egyházközség, a tulajdonában lévő temető üzemeltetését szerződéses viszonyban vállalkozónak, vállalkozásnak kívánja átadni.

Mindazon vállalkozók, vállalkozások jelentkezését várjuk, akik a 145/1999. (X. 1.) Korm. rendelet 54. és 55. §-ban foglaltaknak eleget téve az üzemeltetést el tudják és kívánják vállalni.

Érdeklődés, jelentkezés:

Karvázy Szabolcs temetőgondnok szkarvazy@mac.com +36 20 520 66 04

Schumicky András schumicky@t-online.hu +36209228095

Angolóra Pátyon a Mortimerrel

Jól sikerült Pátyon a Mortimer English Club első próbaórája, amit a művelődési házban rendeztek meg március végén. Jelen voltak picik és nagyok szép számban, akik együtt számoltak, énekeltek és játszottak Porkoláb Eszterrel, aki a 06-70-365-8016 telefonszámon várja a további érdeklődőket, jelentkezőket.



Jó évet zárt tavaly a SPAR



A bicskei székhelyű SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft. sajtótájékoztatót tartott, ahol ismertették a sikeres 2008 -as év eredményeit, valamint idei terveiket. Lapunk kérdésére Feiner Péter igazgató elmondta, hogy továbbra is készülnek új üzletek építésére a Zsámbéki-medencében, nevezetesen Telkiben és Biatorbágyon, de ezek a zöldmezős beruházások halasztódnak a Plus bolthálózat megvásárlása és a cégcsoportba integrálása miatt.

JOGPONT Hírek

A Pest Megyei Önkormányzat épületének dísztermében tartották meg április elején a Közép-Magyarországi JOGPONT Hálózat projektnyitó rendezvényét, amit Kordás László, a Társadalmi Párbeszéd Központ vezetője nyitott meg. A JOGPONT Hálózatot Pataky Péter, az MSZOSZ elnöke mutatta be. Vadász György, az OKISZ elnöke ismertette a JOGPONT Hálózat szerepét a munkáltatók szemszögéből. A rendezvény a JOGPONT Hálózat reklámfilmjének bemutatásával zárult.

Füstmentes Zsámbék

Az Állami Népegészségügyi és Tisztifőorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) által meghirdetett Füstmentes Osztályok versenyét január hónapban a Zsámbéki Premontrei Keresztelő Szent János Általános Iskola és Gimnázium 7.osztálya nyerte. A díjat – egy DVD lejátszót – dr. Homor Zsuzsanna kistérségi tisztifőorvos adta át.

A Népegészségügyi Program fontos célkitűzése az elsődleges megelőzés érvényesítése a társadalomban. Kiemelt figyelmet kap többek között a dohányzás visszaszorítása. Az Egészségügyi Minisztérium és az ÁNTSZ Közép-magyarországi Regionális Intézete ebben a tanévben hirdette meg 2. ízben a Füstmentes Osztályok versenyét.



Jogi segítség a munka világában
munkajog - ártó - társadalomszociológia

Országos jogsegély szolgálat kezd meg működését, melyben szakemberek nyújtanak díjmentesen segítséget munkavállalók, egyéni vállalkozók, kis- és középvállalkozások számára a munka világát érintő problémáik megoldásához.

Az Önhez közeli ügyfélfogadási helyszínek és időpontok:

Budaörs , Budapesti út 81.	hétfő 13.00 - 15.00
Érd , Alispán u. 8.	hétfő 16.00 - 18.00
Pilisvörösvár , Fő út 47.	kedd 15.00 - 17.00
Tatabánya , Komáromi u. 16.	kedd 8.00 - 10.00, 16.00 - 18.00
Tatabánya , Komáromi u. 16.	csütörtök 15.00 - 17.00
Tatabánya , Kossuth Lajos u. 14.	kedd: 14.00 - 18.00

Budapesten:

II. Ürömi út 8.	szerda 17.00 - 19.00
V. Falk Miksa u. 28. II. em. 2/A.	szerda és csüt. 14.00 - 16.00
VI. Kálmán Imre u. 20.	szerda 13.00 - 17.00
VI. Városligeti fasor 46-48.	szerda és csüt. 15.00 - 17.00
XI. Tétényi út 100/c.	kedd 14:30-16:30
VIII. Magdolna u. 5-7.	csütörtök 17.00 - 19.00
XIII. Kassák Lajos u. 69-71.	hétfő 12:30 - 16:30
XIV. Tököly út 58-60.	szerda 13.00 - 15.00
XIV. Álmos vezér útja 58.	szerda 15.00 - 17.00

További információkhoz a www.jogpont.hu és a **06 1 321 6673** telefonszámon juthat.

A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
ÜMFT infóvonal: 06 40 638 638
nfu@neh.hu • www.nfu.hu



Arisztokraták ma – II. rész

Gróf Teleki János a híres koltói kastély tulajdonosa arról ad hírt, hogy: „Leszadt az ágy Petőfi és Szendref Júlia alatt 1847. szeptember 9-én, hajnalban, amikor mint friss házasok Koltó felé tartva megszálltak Nagybányán – mondja huncutul a hetvenegy éves János gróf.” Petőfi egyetlen arisztokrata barátja János gróf dédapja volt, aki szintén nagy kedvelője volt a szebbik nemnek. Nagykárolyban kezdődött a barátság a Szarvas Fogadóban. Két társaság a szórakozásban egymásra talált, közöttük a két Sándor is. „Szervusz druzsám!” – nyújtotta kezét az ösöm, mire Petőfi kissé bizalmatlanul így szólt: „Én még eleven gróffal nem beszéltem. Hát döglöttel beszéltél-e? – kérdezte dédapám a körülálló nagy derűtlenségére.” Sándor gróf jó barátja volt Liszt Ferenc, akit Oroszországba is elkísért. Ott még a cárné is megtetszhetett és fordítva – őrzi a családi hagyomány.

A könyv színes fotói közül számomra a legszebb gróf Tisza Katáról készült. A ifjú hölgy nemcsak elbűvölő, hanem ma már hirtelen felkapott író is. A vele folytatott beszélgetést bevezető sorok arról is szólnak, hogy „nemrég megjelent könyvében többé-kevésbé nyilvánossá tette, hogyan szoktak a bugyijába nyúlkalni.” Egy 25 éves vonzó nő esetében talán nem egyedi történet

ez. Nemi túlzással azt is mondhatnám, hogy a bugyinak ilyen feladata – vagy talán ilyen óhaja – is lehet.

A családját a románok meghurcolták. Nagyapját bebörtönözték, apját állami gondozásba vették, de őket megtörni nem tudták. Hét éve él Magyarországon, s ez az idő majdnem kevésnek bizonyult, hogy egy magyar lány – aki itt szerezte a bölcsész diplomáját, három könyve is megjelent, – megkapja a magyar állampolgárságot. Egy kínai vagy afrikai bevándorlónak – a hírek szerint az ügyvédek ennél sokkal gyorsabban tudnak nálunk állampolgárságot szerezni.

Írásai a trágárságoktól sem mentesek, derül ki a beszélgetés során, amely első olvasatra apai megrökönyödést, és anyai könnyeket is eredményezett. A második olvasat viszont – talán az írói szándék kifejtésével együtt – arról győzte meg az ösöket, hogy a trágár nyelv csupán brutális szembesítés az elkeseredet emberi kapcsolatainkkal.

A könyvben jelenlévő 21 főnemesi családból hattal tettem kísérletet, hogy a számomra rendkívül érdekes, tanulságos könyvre felhívjam az érdeklődők figyelmét. Engem nem kellett arról meggyőzni, hogy ők a hajdani magyar értelmiség legjobbjai közé tartoztak, de ezt nem mindenki tudja így. Nem célom, hogy e

családokat ért méltánytalanságokra összpontosítsak az idézetekkel, ez mégis talán a legfontosabb kérdés, hiszen a magyar értelmiség kiirtására, megtizedelésére, megfélemlítésére való törekvéseket ezek a beszélgetések is jól hozzák. De azt is, hogy a kommunista fejekbe vert haszon-talan, kizsákmányoló mivoltuk messze nem fedi a valóságot, hiszen az igazi elnyomás sem tudta megtörni őket, s nem siránkozással töltik ma sem az életüket, hanem igyekeznek hasznos tevékenységgel szolgálni a magyarság érdekeit, a haza ügyes-bajos dolgait. Feltűnő az is, hogy a családokat ért óriási vagyoni veszteség nem okozott lelki válságot a maiaknak. Teszik a dolgukat, az emberit.

Fontosnak tartom megemlíteni mindazok nevét, akiknek a családjáról itt nem esett szó, de a könyvben a családok ma élő tagjaival sor került a beszélgetésre: gróf Almásky Antal, báró Bánffy Miklós, gróf Benyovszky Mórincné, herceg Festetics György, báró Gudenus János, főherceg Habsburg-Lotharingiai Mihály, gróf Hunyady József, gróf Károlyi László, gróf Nyári János, őrgrof Pallavicini Zita, gróf Pálffy István, báró Podmaninczky Erzsébet, báró Szalay-Berzeviczy Attila, gróf Széchenyi Kinga, gróf Zichy László.

Befejezésül talán még szólni kell arról, hogy az Arisztokraták ma II. című kötet elkészítése folyamatban van.

Domokos Kázmér

Iskolaérett-e a gyermekem?

Ez a kérdés mostanában sokunk számára aktuális. A Nemzetközi Tantervi Kutatócsoport néhány éve már foglalkozik az iskolaérettség ügyével. Számos országban egyre növekszik a nyomás, hogy a hivatalos oktatás minél korábbi életkorban kezdődjek meg. Sok életkora szerint iskolaérett gyerekről kiderül, hogy még nem áll „készen”. Ha visszatartjuk még egy évet, az sem jelenti feltétlenül azt, hogy a gyermek akkor már készen áll. A gyerekek intellektuálisan gyorsabban fejlődnek, de e mögött nincs lelki és érzelmi erősség. A tanárok feladata, hogy megállapítsák a gyermek egyedi szükségleteit, és biztosítsák a megfelelő támogatást ahhoz, hogy iskolaérett legyen. Sok esetben már az előnyt jelent, ha várunk az iskolakezdéssel gyermek 7 éves koráig.

A Waldorf-pedagógia felépítése a 7 éves fejlődési ritmus felismerésén alapul, ame-

lyet rendkívül fontosnak tart az egészséges fejlődés szempontjából. A 7 éves ritmus jelentősége az, hogy az egyén fejlődésének minden tényezője harmonizáló hatással legyen. Minél jobban hozzá tudjuk segíteni egy gyermek fejlődését ahhoz, hogy a 7 éves ritmussal együtt alakuljon, annál egészségesebb lesz. Ennek fontossága egyre inkább növekszik, mivel a főbb fejlődési állomások megmutatkozása, mint pl. a pubertás fizikai jelei, szemmel láthatóan egyre korábbi időszakokra esnek. Minden emberi lény hoz magával valami egyedit, szándékának, szellemi beállítottságának, hajlamainak és tehetségeinek formájában. A gyermekek egyedi módon fejlődnek, még ha sok szempontból minden gyermek végigmegy ugyanazokon a folyamatokon. Az, ahogy egy gyermek fejlődik, elárul valamit arról, hogy kicsoda is ő. Az

iskolaérettség vizsgálata egy nagyon összetett folyamat. Meg kell figyelniünk a gyermek testárait, a test koordinációját, a gyermek szociális és érzelmi fejlettségét, az érzés és gondolkodás fejlődését, az akarat fejlődését, és az érzékszervek fejlettségét. Ezek összetett vizsgálata adja meg végül az eredményt. Fontos pl., hogy gyermekünk már megkezdődött e a fogváltás, az irányokat felismeri e egyértelműen. Tud e fellábon szökdecselni (bármelyiken), váltott lábbal felmenni a lépcsőn vagy csomókat kötni.

Manapság egyre több gyermek érkezik úgy az iskolába, hogy speciális szükségletei vannak. Ezek elnyomása és a gyermekek sorba állítása, hosszútávon nyomot hagy a lélekben. A mai világban gyermekeink legfőbb feladata az lenne, hogy minél tovább maradhassanak gyermekek.

Kisgöncöl Waldorf iskola

Így alszunk mi, magyarok – alvásfelmérés

Március 20-ika, a tavaszi napforduló az alvás világnapja. Magyarország idén először csatlakozott a World Sleep Day eseményeihez. Az „Alvás Világnapja” alkalmából a zsámbéki székhelyű NaturHome Alváscentrum 6.631 fő megkérdezésével készített felmérést 2009. márciusában a magyar alvási szokások megismerésére, alváskultúránk feltérképezésére. A kiváló kezdeményezésre a magyar sajtó jelentős része felfigyelt. Lapunk sem kíván kimaradni a sorból, az alábbiakban ismertetjük a felmérés eredményeit.

A válaszolók 70%-a keveset alszik

Megdöbbenő, hogy a válaszadók 70%-a ritkán, vagy soha nem érzi úgy, hogy eleget aludt volna, 28% ébred gyakorta pihenten, s csupán 2% számolt be arról, hogy mindig elég időt tölt alvással.

Munkanapokon a résztvevők 69%-a este 9-11 között fekszik le, 10% bújik ágyba 9 előtt, s 21% tér nyugovóra 11 óra után. A nap 6-7 között kezdődik legtöbbjüknek (46%), 6 előtt ébred 35%, s 19% kel fel 7 óra után. Hétvégén mintegy egyharmaduk (37%) fekszik 11 után, s közel kétharmaduk (66%) kel egy órával később. A férfiak bár később fekszenek esténként, később is kelnek reggelente.

A felmérés szerint az elalvás-hoz szükséges idő hossza a kor előrehaladtával emelkedik. Míg a 30-as éveikben járók 7.1%-a alszik el 30 percnél hosszabb idő alatt, addig ez az érték az 50-eseknél duplája (13.4%), 60 év felett pedig már 17.5%. Általánosságban elmondható, hogy a választ adók mintegy 9.7%-ánál problémás az elalvás.

90% napközben is álmos

A válaszadók több mint 90%-a küzd napközben az álmoossággal, s 36%-ukra többször tör napközben álmoosság. A váltott munkában dolgozóknál ez az arány jóval magasabb, minden második ember

(49%) küzd a problémával. A napközbeni fáradtság kedvezőtlenül hat munkahelyi teljesítőképességükre, továbbá intenzív veszélyeztető tényező a közúti közlekedésben.

A megkérdezettek 52%-a számolt be időszakos alvásproblémáról, 20%-uk pedig állandó, vagy visszatérő alvászavarral küzd.

A résztvevők közel egynegyede (24%) átalussza az éjszakát, több mint kétharmada (69%) megébred legalább egyszer éjjelente, s 7% ébred több mint 3 alkalommal éjszaka.

A horkolás majd' minden harmadik résztvevőt érintő kérdés – 28% horkol álmában, s 23% nem tudott válaszolni a kérdésre, horkol-e éjszaka. Fontos tudni, hogy a horkolás egyik előjele lehet az alvási apnoe betegségnek.

A többség az oldalán alszik

Az éjszaka során a résztvevők döntő többsége (52%) oldalt fekvé alszik, közel negyede (22%) hason, s jelentős azok száma (16%), akik forgolódva, „összeviszsa” alszanak.

A válaszadók jelentős hányada (45%), több mint heti 40 órát tölt

munkával. Róluk elmondható, hogy többüket (75%) érinti időszakos, vagy állandó alvásprobléma és gyakrabban érzik magukat stresszesnek (44%) a nap végén, mint a kevesebbet dolgozók (34%).

Keveset és rosszul alszunk

Az adatokból azt a következtetést vonhatjuk le, hogy általában keveset alszunk, s gyakran rosszul, nem kielégítően. Amíg az álmatlanság átmeneti jellegű, addig nem okoz gondot, ellenben a tartós kialvatlanság számtalan betegség okozója.

„Ha az ember huzamosabb ideig nem tud ágyba bújni egy fél órán belül álomba szenderülni, vagy gyakorta riad fel – látszólag ok nélkül – az éjszaka közepén és nem tud visszaaludni, vagy ha reggelente sűrűn ébred összetörten, kicsavarva, kínzó fejfájással, esetleg levegő után kapkodva – ezek a tünetek alvászavarra, betegségre utalnak. Az alvásproblémák gyógyíthatók, a tüneteket észlelve forduljunk mielőbb szakemberhez!” – ezt tanácsolja Nagy Gyöngyi, a NaturHome Alváscentrum vezető alvástanácsadója.

A kérdőív

A NaturHome Alváscentrum szakemberei a következő kérdéseket tették fel a felmérés során (a kérdőív a www.naturhome.hu oldalról elérhető):

1. Milyen gyakran érzed úgy, hogy eleget aludtál?
2. Általában mikor szoktál lefeküdni?
3. Mikor kelsz?
4. Jellemzően mennyi időbe telik míg elalszol?
5. Milyen gyakran tör rád napközben az álmoosság?
6. Vannak alvásproblémáid?
7. Hogyan jellemeznéd az alvásod minőségét?
8. Milyen gyakran ébredsz meg éjszakánként?
9. Szoktál horkolni?
10. Jellemzően hogyan alszol?
11. Mi jellemzi leginkább a munkaidő beosztásod?
12. Gyakran érzed stresszesnek magad a nap végén?
13. Hány órát töltesz munkával hetente?
14. Nemed:
15. Életkorod:
16. Ha szeretnéd tudni a felmérés eredményét, kérlek, add meg neved és e-mail címed, ahova a kutatási eredményt elküldhetjük.

Ökölvívás Pátyon és Zsámbékon

E havi SPORT rovatunkban egy térségi sportszakember mutatkozik be, aki időt és fáradságot nem kímélve járja a környékbeli iskolákat, hogy hasznos, egészséges elfoglaltságot nyújtson a számítógépek előtt ellustult fiatal nemzedékeknek

Czeizing Ottó vagyok, ifjú koromban az MTK-ban ökölvívtam, majd két évtizedig a kyokushin karatét űztem, edzősködtem, versenyzőket neveltem, szakadó lettem. De szemléletben, módszereimben az ökölvívás alapjaitól nem szakadtam el. Sajátos, hatékony stílust adott ez versenyzőinknek. Megértettem, hogy a mi kultúránkba nehezen illeszkednek be a keleti harcművészetek. Az ökölvívás pedig egy „igen tiszta” küzdősport. „Az önvédelem nemes művészetének” is nevezték. Én eszerint neveltem régen is és ma is tanítványaimat.

Az edzés legfontosabb része a kesztyűzés. Itt találkozunk az ökölvívó azokkal a feltételekkel, amelyek az elfáradását okozzák:

- a feszült figyelemkoncentráció
- a villámgyors gondolkodás (érzelmi elfáradás)
- az állandó veszélyhelyzet (érzelmi elfáradás)
- a szem igénybevétele (érzékszervi elfáradás).

Az ökölvívás 80%-ban lelki természetű és csak 20%-ban fizikai tevékenység.

Az ökölvívás harmonikusan fejleszti a testet, növeli az állóképességet, a gyorsaságot, és az ügyességet. Emellett a gyors helyzetfelismerést, döntést és a gondolkodást is fejleszti, valamint olyan személyiségjegyeket, mint a fegyelem, önuralom,

önkontroll, önbizalom, bátorság, kitartás és küzdőképesség. Az ökölvívás érdekessége, változatossága, a kockázatvállalás ténye és a benne rejlő kihívások miatt nagyon vonzó az ifjúság számára. Az említett hatások érvényesülnek a mindennapi életben és vészhelyzetekben egyaránt.

Az ökölvívás űzése nem jelent feltétlenül versenyzést. Nem kell hozzá drága felszerelés. Elég egy tornacipő, trikó, nadrág, egy pár bokszt kesztyű és egy partner.

Edzések helye: Páty, Bocskai utca 9. (új iskola tornaterme)

Edzések ideje:
- előkészítő csoport 10 éves korig: hétfő, szerda: 16.30-17.30, szombat: 9.30-10.30
- kezdő, haladó csoport: hétfő, szerda: 17.30-



19, péntek 18-19.30 szombat: 8.00-9.30

Az edzések megtekinthetők, az érdeklődőket szeretettel várom.

Czeizing Ottó
06 30 952-78-33

Sport Tánc edzések Budakeszin Pátyon Telkin és már Zsámbékon is!

Akrobatikus Rock and Roll - Jazz tánc -

Show tánc - Modern tánc

Torna Zene Tánc Akrobatika Jókedv

B.keszi: Iskolás H-SZ 1/2 4 - 1/2 5 ig Ált. iskola

Ovis K-P 1/2 4 - 1/2 5 ig Pitypang ovi

Ovis K-P 3/4 4 - 3/4 5 ig Tarkabarka ovi **ÚJ !!!**

Páty: Iskolás K - Sz : 5-6 6-7 Bocskai, öreg iskola

Ovis K-Sz :1/2 4 - 1/2 5 g Új ovi

Telki: Iskolás H-P: 4-6 ig, Cs : 5- 7 Ált. iskola, Tenisz Klub

Ovis H: 3-4 P: 4-5-ig Ált. iskola

Zsámbék: Iskolás H-Sz :1/2 3- . 4 ig Ált. iskola **ÚJ !!!**

Ovis H-Sz: 1/4 5- 1/4 6 ig ovival szemben a szakiskolában **ÚJ !!**

Jelentkezés: Péterfy Judit magyar bajnok szakadó-nél 06 30 9 506 966, bogar11@t-online.hu

Hortobágyi Orsi Junior világranglista 2. helyezett edző, Ferich Anna táncoktató,

Kovács Viktor Akrobatikus Rock and Roll edző, Szűcs Viola tánc edző.

Lányok fiúk, ha szeretnétek Ti is a csapatunkba tartozni, gyertek, hozzátok a barátaitokat is!

Sporttánc sikerek az Országos Bajnokságon!

2009. március 21. - 22-én Tatabányán rendezték a Modern Táncscsoport Bajnokság Országos döntőjét, ami egyúttal kvalifikációs verseny is volt a Világbajnokságra. A Szövetség elnöke külön kiemelte, hogy a Telki Sportegyesületnek köszönhetően ismét van Akrobatikus Rock and Roll kategória. Ez a műfaj elmúlt években hiányzott a szövetség repertoárjából, így a Telki és Pátyi versenyzőkkel résztvevő csapat újraélesztette ezt a látványos kategóriát. Több kategóriában indultak a versenyen, és sikeres szereplésükkel kijutottak a Világbajnokságra.

Gratulálunk a Telki Sportegyesület versenyzőinek és edzőinek.

Drága az energia – de mi van a versennyel?

Hogyan változott az árampiac Németországban a liberalizáció után? Cikkünk alapjául Anselm Waldermann 2009. március 3-ikán a Spiegel Online kiadásában „Teure Energie – Strompreistreiber nutzen fehlenden Wettbewerb” (Drága energia – az áramdrágítók a hiányzó versenyt használják ki?) című írása szolgált.

„Elméletben minden rendben” – kezdi a szerző – a német energiapiac liberalizált, mindenki onnan vesz áramot, ahonnan akar, az árak esnek.” Vagy mégse? Ha végignézzük Németországon, régiók szerint nagyon vegyes a kép, de a legtöbb helyen áremelkedés volt. A cikk első megállapítása: nem létezik olyan, hogy „A német árampiac”. Frankföldön és a keleti tartományokban drága a villany, Szászországban valamivel olcsóbb. Ezzel szemben Bajorország egyes részein akár 23%-os árcsökkenés is volt egy év alatt az eleve alacsonyabb árból.

Azokban a tartományokban, ahol nincs vagy gyenge a verseny, a lakosságot kettős teher sújtja. Egyrészt itt eleve magasabb volt az ár, ráadásul – helyenként jelentős – áremelkedés is volt, a legnagyobb Szász-anhalt tartományban, ahol egyes településeken elérte a 37%-ot.

Ahol valóban több áramszolgáltató volt, ott estek az árak, erre legjobb példa ismét csak Bajorország.

Egy német átlagháztartás 635 Eurós villanyszámlát fizetett a tavalyi évben. (Ez közel kétszázezer forint.) Ezzel szemben vannak Bajorországnak olyan részei, ahol az átlagos éves villanyszámla mindössze 504 Euróra rúgott. Ez az összeg előrefizetés esetén tovább csökkenhet.

A cikk szerint az áramszolgáltató megfelelő kiválasztásával

évente nagyjából átlagosan 300 Euro takarítható meg, már persze ott, ahol egyáltalán van lehetőség szolgáltatóváltásra.

Ami a szolgáltatók számát illeti, az írás még kitér arra, hogy sokszor a verseny csak látszólagos. Noha 226 áramszolgáltató van Németországban (közülük 34 tevékenykedik az egész ország területén), valójában jó részük közvetlenül vagy közvetetten a nagy energiacegék, pl. az itthon is jól ismert E.on vagy RWE tulajdonában vannak.

Hogy mi mindebből a tanulság? Az ismertetett adatok azt mutatják, hogy Németország fejlettebb részein alacsonyabb az áramár és tovább csökken, a fejletlenebb részekben az eleve magas árak inkább nőnek. Ezáltal a fejlettebb részek még fejlettebbek lesznek, a fejletlenebbek meg leszakadnak (vagy az adófizetők pénzén kell a leszakadásukat megakadályozni, de legalábbis lassítani). Ebből számunkra logikusan az következhet, hogy nálunk egyrészt

eleve drága az áram (a fizetésekhez képes mindenképpen), mert fejletlenebbek vagyunk, másrészt tovább drágul, mert kevés lesz az egymással versenyző szolgáltató. Ezzel szemben hat az a tényező, hogy a törvényszerűen bekövetkező hazai GDP visszaesés miatt az áramfogyasztás a MAVIR által tervezett évi 1,5-2%-os növekedés helyett valószínűleg inkább szinten marad, esetleg visszaesik, vagyis a magyar árampiacon – legalábbis időlegesen – túlkínálat alakulhat ki. Amire még rájátszhat egy fokozottabb lakossági (kényszer)takarékoskodás – sok helyen már most is gond a villanyszámla kifizetése.

Árkos Antal okl. villamosmérnök

**Ne szaladgáljon,
gázát rendelje házhoz!
INGYENES PB-palack
házhoz szállítás!
TIVADARGÁZ
Tel.: 06-40-630-430 (helyi
tarifával hívható)
Mobil: 06-30-950-7268
www.pb-gazfutar.hu**



Óriás szélerőmű park

Texasban üzembe helyezték az E.ON Climate & Renewables beruházásában épülő óriás szélerőművi projekt első két fázisát. A 2009 közepére befejeződő beruházás eredményeként összesen 627 szélkereket állítanak munkába, amelyek együttes teljesítménye megközelíti a 800 megawattot.

Az óriás szélfarm első két fázisában mintegy 335,5 megawattnyi megújuló erőművi kapacitást állítottak üzembe, ami 100 ezer texasi háztartás villamosenergia-igényét képes biztosítani. A Roscoe-ban folyó fejlesztések eredményeként fél éven belül a világ legnagyobb szélerőművelepe készül el.

GEO TARIFA A LEGHATÉKONYABB FŰTÉSI MÓDOT VÁLASZTÓKNAK

A FŰTÉSHEZ SZÜKSÉGES ENERGIAMENNYISÉG 75%-A KINYERHETŐ A KÖRNYEZETBŐL

Hőszivattyú alkalmazásával érhető el az elterjedt fűtési módszerek közül a legkisebb környezeti terhelés. A megoldás rohamosan terjed a skandináv országokban, Németországban, míg itthon az ELMŰ-ÉMÁSZ csoport jár élen a technológia népszerűsítésében. A vállalatcsoport a hőszivattyús fűtési rendszert választók számára különösen kedvező GEO tarifával kínálja a működtetéshez szükséges elektromos áramot.

A hőszivattyús fűtési rendszerek elektromos energia igénye jóval alacsonyabb minden más, villanyáramot használó fűtési megoldásnál. Működtetésükhöz kizárólag elektromos áramra van szükség, fosszilis tüzelőanyagra (például fára, szénre vagy földgázra) nincs. Nem bocsátanak ki füstöt, sem más káros anyagot. A rendszer a fűtés mellett akár 55 °C-os melegvíz előállítására is alkalmas.

A hőszivattyús rendszerek a környezeti – jellemzően a talajban jelen lévő – hőt hasznosítják. Gazdaságosságuk kulcsa, hogy a környezetben meglévő hőmérséklet-különbségekből képesek kinyerni a fűtéshez szükséges energia tekintélyes részét, akár

75%-át. Ez egyben azt is jelenti, hogy a fűtés és hűtés, illetve melegvíz előállítás teljes energiaszükségletének mindössze 1/4-ét kell vezetékes árammal fedezni, a többi – azaz a teljes energiaigény akár 3/4 része – Földünk ingyenes hőenergiája. A legtöbb hőszivattyú a talaj és a levegő hőmérséklete közötti különbséget használja ki, de pusztán a levegőből is – még télen is – kinyerhető a megfelelő mennyiségű hőenergia.

KIEGYENSÚLYOZOTT ENERGIA-MIX GEO ÁRAMTARIFÁVAL

A környezetbarát fűtési módszerek terjedése több szempontból is közös érdek, a fogyasztó számára elsődleges előnyt jelentenek az alacsony üzemeltetési – azaz télen fűtési, nyári időszakban hűtési – költségek, illetve az, hogy nem szennyezi környezete levegőjét füsttel, vagy más drasztikus módon.

Iparági szempontból azért nagy jelentőségű a hőszivattyús technológia, mert kiegyensúlyozza a lakossági energiahasználatot: ott, ahol az nem szükséges vagy egyáltalán nem elérhető, villamos árammal váltja ki a földgáz használatát. Az ELMŰ-ÉMÁSZ társaságcsoporthoz kapcsolódó károsanyag-kibocsátás

csökkenését, az energiatudatosabb fogyasztói szemléletmód és magatartás terjedését várja az új technológiától. Az áramszolgáltató a GEO tarifát – a technológia magyarországi elterjedését támogató – kifejezetten a hőszivattyús berendezések kedvező árú áramellátására dolgozta ki. Az ilyen rendszert üzemeltető ELMŰ-ÉMÁSZ fogyasztók a GEO tarifával vételezett – kizárólag a hőszivattyús fűtési rendszer üzemeltetésére használható – áramot a normál tarifájú elektromos energia áránál 35%-kal olcsóbban kaphatják.

A hőszivattyú csekély áramfelhasználásának és a kedvező árú GEO tarifának köszönhetően gyakorlatilag ma ez a piacon elérhető legalacsonyabb üzemeltetési költségű fűtési rendszer.

Az ELMŰ-ÉMÁSZ vállalatcsoport – az áramszolgáltatók közül elsőként és egyedülként – nem csak a GEO tarifával támogatja a környezetbarát megoldások terjedését, de személyre szabott tanácsadással segít a technológia megismerésében, az egyéni tervek megfogalmazásában is. Az érdeklődők bőséges információhoz juthatnak a társaság Energia Pontjaiban, illetve a www.energiapersely.hu honlapon is, ahol online energiatanácsadással is állnak ügyfeleik rendelkezésére. (x)

www.aram.hu

FŰTSÖN OLCSÓBBAN A FÖLD ENERGÁJÁVAL!

Új hőszivattyús rendszer kiépítésével
és a kedvező GEO tarifával akár
egy évig ingyen fűthet!*

Válassza az új tarifát promóciós programunk keretében!**

- 35%-kal kedvezőbb áramdíj a hőszivattyús rendszer üzemeltetéséhez
- 5.000 kWh egyszeri áramdíj-kedvezmény új hőszivattyús beruházás esetén
- egy éves GEO magazin előfizetés ajándékba

ELMŰ - ÉMÁSZ **GEO Tarifa**

* A GEO promóciós programban elérhető 5.000 kWh egyszeri áramdíj-kedvezmény erejéig.

**A hirdetés nem minősül ajánlattételnek. A GEO tarifa meglévő és új hőszivattyús rendszerek üzemeltetéséhez egyaránt igényelhető. A GEO promóciós program célja az energiatudatos fogyasztói magatartás és a megújuló energiák gyakorlati alkalmazásának elterjesztése jegyében, az új hőszivattyús fűtési rendszer beruházások támogatása. Ennek keretében a programra szerződött, hőszivattyút értékesítő Partner kötelezettséget vállal a felhasználó felé arra, hogy amennyiben a felhasználó nála új hőszivattyús berendezést vásárol, egyúttal szerződést köt az ELMŰ-vel vagy az ÉMÁSZ-szal a GEO hőszivattyús tarifára, abban az esetben 5.000 kWh GEO tarifás áramdíjat a felhasználó helyett és nevében közvetlenül az ELMŰ/ÉMÁSZ részére megfizet. A GEO tarifa az ELMŰ-ÉMÁSZ társaságcsoporthoz kapcsolódó károsanyag-kibocsátás csökkentésének érdekében kinyerhető a Földünk ingyenes hőenergiájából. A GEO promóciós program 2009. április 1-től 2009. augusztus 31-ig van érvényben. A program részvételi feltételei, az Üzletszabályzat és a programra szerződött hőszivattyús értékesítő Partnerek aktuális listája elérhető a www.elmu.hu és a www.emasz.hu weboldalakon, valamint az ELMŰ és az ÉMÁSZ ügyfélszolgálati irodáiban.

CONSTRUMA
2009.
április 1–5.

RENEXPO
2009.
április 16–18.



Nemzetközi angol – lovas tábor

Tökön, a Patkó Csárdában!

Programok:

- lovaglás szakképzett oktatóval napi kétszer
- angol nyelvi foglalkozás napi kétszer
- kézműves foglalkozások napközben
- rajzverseny
- lovaskocsizás
- kirándulás
- tábortűz ...és még sok más

Szállás:

4 ágyas faházakban, zuhanyzó, felszerelt teakonyha, hűtőszekrény, televízió.

Étkezés:

Naponta háromszor, meleg ebéd és vacsora

Turnusok:

2009.06.14-20.

2009.07.05-11.

2009.07.26-08.01.

2009.08.16-22.

Részvételi díj:

80 000 HUF



Jelentkezés április 30-ig

Tel.: 06-70-365-8016

LANDORA PIZZÉRIA ÉS ÉTTEREM PÁTY

„A falu vendéglője”



Ahol a dolgok valódiak!

Páty, Rákóczi u.9.

www.landorapizzeria.hu

23-344-356

Minden hónap utolsó
vasárnapja Torkos Vasárnap.

PERBÁL ABLAK

**Ajtó- és ablakgyártás,
bútorkészítés**

ÉMI minősítés 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



Nyomtató javítás gyorsan, szakszerűen

Telefon:
**20-921-
6851**



Klapka Állategészségügyi Központ
Állatorvosi rendelő és kutyakozmetika



Teljes körű belgyógyászati, műtéti, ultrahang
és röntgendiagnosztikai ellátás.

Nyitva tartás:

Hétfőtől-Péntekig: **12-20** óráig,
Szombaton: **09-13** óráig,
Vasárnap: **14-18** óráig.

2092 Budakeszi, Klapka u. 2.
rendelő: (06-23) 451-103
kozmetika: 06-20-538-5664

web: www.allatorvos.net e-mail: info@allatorvos.net

Eladó monitor

Gyönyörű, nagyméretű 18" LCD
monitor kiváló állapotban, pixelhiba
nélkül garanciával olcsón eladó.

EIZO FlexScan
661L. Felbontás
1024x1280.

Ára 28.000 Ft.

Telefon:

20-921-6851

