



# Tordas Értékei

Tordas Értékmegőrző-fejlesztő és Kulturális Közhasznú Egyesület lapja  
honlap: [www.tordas-ert.hu](http://www.tordas-ert.hu) • e-mail: [info@tordas-ert.hu](mailto:info@tordas-ert.hu) • 2009. július • III. Évfolyam 7. szám

## - Meghívó -

### III. ARATÓBÁL • A TORDASI SPORTPÁLYÁN! 2009. augusztus 8. (szombat)

Színvonalas programok és vetélkedők minden korosztálynak!  
Tombola, bál és sok meglepetés vár mindenkit.

#### PROGRAMOK:

8.30 Arató-kupa (kispályás labdarúgó torna)

14.00 Aratás-napi versenyek kicsiknek és nagyoknak egyaránt:

Bálagurítás, báladobás, petrencés rúd-emelés, zsákcipelés, perecevés, zsákban futás, kötélfonás, kocsi húzás...

Értékmegőrző Tordasi Asszonykórus (tordasi népdalcsokor)

Kárpáti Norbert zenés, táncos műsora (kívánság dalokkal)

Bemutatkozik a Tordasi Dumasínház!

Tombola, értékes nyereményekkel! A szelvényeket Kárpáti Norbert húzza ki!

A Szép porta Tordasért pályázat eredményhirdetése, díjátadás.

21.00 órától: tánc kifulladásig. Zene- és hangulatfelelős: a **HOBBY ZENEKAR!**

A rendezvényen köszöntjük a tordasi Sport Büfét, 25. születésnapja alkalmából!

A belépés ingyenes! Jó közösségi szórakozást kíván:

*A Tordas Értékmegőrző - fejlesztő és Kulturális Közhasznú Egyesület*

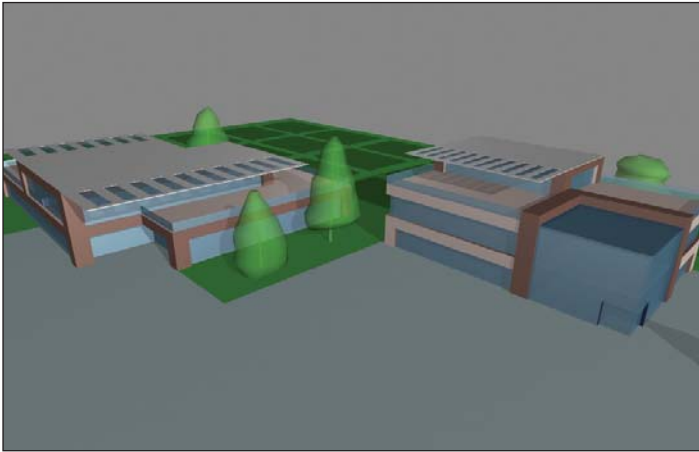
## ÚJ BARÁTSÁGOK LEHETŐSÉGE...

Új barátságok kialakulására nyílt lehetőség a Puconci testvér-faluval való kapcsolatban. Szlovén nyugdíjasok keresték meg a Tordasi klubot, hogy szeretnék megismerni az itteniek életét. Ahogy már számtalan alkalommal, úgy most is a Tordas Értékmegőrző - fejlesztő és Kulturális Közhasznú Egyesület segítségével és támogatásával jöhetett létre ez a remek találkozó. Július 3-án, 50 fős létszámmal érkeztek hozzánk, hogy megismerjék falunkat. Csodálattal nézték a Fajtakísérleti Állomás gyógynövénykertjét, a Feldhoffer kertészet gyönyörű virágait, a Bosnyák Lovasudvar kisállatkertjét. Nagy örömeinkre szolgált, hogy testvértelepülési kapcsolatunkat egy újabb korosztály teheti teljessé. A baráti hangulatot jellemzi, hogy nyugdíjasklubunkat az októberben tartandó háromnapos falunapra invitálták, ezzel is kifejezve, hogy milyen jól érezték magukat körünkben. Képiünkön a klubnak hozott ajándékot láthatják.

*Cifka Julika*



# AZ ELSŐ MAGYARORSZÁGI EGÉSZSÉGFALU: TORDAS



Cikksorozatunkkal szeretnénk bemutatni az első magyarországi egészségfalu terveit és részletesen kifejteni szolgáltatásait.

## ANTI-AGING KÖZPONT

Szintén fontos prioritásként jelenik meg az Egészségfalu vonatkozásában az Anti-aging központ kialakítása, amely vendégei számára biztosít néhány napra (egy hétvégére) bizonyos esetekben akár ennél hosszabb időtartamra is összpontosított, célzott meghatározott protokollra alapozott kurzusokat. Ezek kiterjednek mind az egészségügyi szolgáltatások igénybevételére, mind pedig különféle tanfolyamok, tréningek elvégzésére, megfelelő mozgás és étkezési program kíséretében.

Meghonosítjuk azt az öregedést lassító, életminőséget javító módszert, amelyet világszerte **Anti-Aging Medicine** néven ismernek. Az anti-aging orvoslás, a tudomány és orvosi technológia eredményein alapuló orvosi specialitás a korfüggő funkciózavarok, rendellenességek és betegségek korai felfedezésére, megelőzésére és kezelésére. A komplex program során sor kerül a legkorszerűbb orvosi eljárások használatára - gén diagnosztika, bio-aging vizsgálat - a tudományosan is igazolt természetes gyógymódokkal egyetemben.

A programban résztvevők teljes és reális képet alkothatnak saját testi és lelki állapotukról, majd személyre szabottan folyamatos segítséget kapnak azoknak a képességeknek és technikáknak az elsajátításához, amelyek esetleges gyenge pontjaik megerősítéséhez szükségesek.

### **A központ módszere alapvetően két nagy részből áll:**

- egy széles körű egészségi kockázatfelmérésből, valamint
- az erre épülő, személyre szabott kockázatsökkentési, képességfejlesztő programokból.

A kidolgozott módszerekkel, az ügyfelek megóvhatják, fenntarthatják jó egészségüket, sőt akár vissza is szerezhetik fiatalos lendületüket, teljesítőképességüket. A szakemberek folyamatosan figyelemmel kísérik a páciensek programját és segítenek abban, hogy az egészségfejlesztéshez szükséges speciális ismereteket és gyakorlatokat beilleszthessék mindennapjaikba. A központ tevékenységei döntően arra irányulnak, hogy az ügyfelek képesek legyenek a számukra megfelelő, egészséges életmód viteléhez szükséges ismereteket elsajátítani és képesek legyenek a tényleges életmódváltásra.

Az Egészségházon belül kap helyet a Reform és Egészségkonyha, illetve egy étterem, ahol kizárólag egészségmegőrző ételeket szolgálnak fel.



## REFORM ÉS EGÉSZSÉGKONYHA

A tervezett reform-, és egészségkonyha kapacitása átlagosan körülbelül 50-80 fő naponta. A reform-és egészségkonyha az étkezési tanácsadó központtal összevontan működik majd.

### **Az egészség-és reformblokk részei:**

1. Reform-és egészségkonyha-étterem a hozzá kapcsolódó kiszolgáló helyiségekkel (Isd. Élelmezési üzem 50-80 fő/nap)
2. Tankonyha, bemutató konyha (8-10 fő/alkalom)
3. Tanácsadó, oktató szoba (8-10 fő/alkalom)

A konyha alapvetően kereskedelmi vendéglátáson belül részétkeztést biztosító, folyamatosan üzemelő egység, mely kiegészül a reformkonyha speciális igényeivel.

Az élelmezési üzem, - látványkonyhaként üzemel majd, vagyis a folyamatok a tálalón keresztül is láthatóak lesznek majd a vendégek számára. Az élelmezési üzem részét képezi a bemutató illetve tankonyha is, ahol az ételek elkészítése/illetve konkrét kivitelezése valósul meg a vendégek jelenlétében.

### **Néhány szó a reformtendről**

Reformtend, mint ésszerű, természetes táplálkozás: cél, hogy az ételeket a természetes állapothoz minél közelebbi formában fogyasszuk. Alapvetően inkább a laktovegetárius irányzat képezi az étrend gerincét.

Ez nyersanyagokban minél több nyers, bio növényi ételt, gyümölcsöt jelent. A napi táplálékban 30-50% a nyers étel aránya (ide tartozik pl. a müzli, vagy egy csésze búzafű-lé is). A tervben szerepel egy biokertészet, ami szolgáltatja az alapanyagokat az étterem számára. A konyha továbbá tej-tejtermékeket használ föl az étrendjében. Tojást azonban csak heti 2-3 db-ot javasol.

Nincsenek konzervek, készen kapható ételek, koncentrált ipari és finomított táplálékok, hús, húskészítmény, csokoládé, kávé, alkohol. Kerüli a túlzott ipari feldolgozáson átesett alapanyagokat: fehérliszt, cukor, stb.

Az ételkészítési technológiában: azokat alkalmazza, amelyek minél kevesebb kárt tesznek az élelmiszeranyagok tápértékében pl. párolás, gőzölés.

Frissen készített gyümölcs és zöldséglevék, sok nyers étel szerepel a Egészségház étrendjében.

Reméljük, az Értékmegőrző Egyesület az Önkormányzattal együttműködve megtalálja azokat a megoldásokat, amelyek a projekt megvalósulásához szükségesek.

## - A SZENT FLÓRIÁN TŰZOLTÓ EGYESÜLET HÍREI - JÚNIUS 27-ÉN, KÖZÖSSÉGET ÉPÍTETTÜNK!

2009. június 27-én délután a Tordasi Csárda rendezvénysátrában tartottuk tagfelvételi közgyűlésünket. A 12 alapító tag mellett személyre szóló meghívókkal invitáltuk a majálison belépési szándékukat felénk jelzőket. Az így, 47 főre kiegészült tagságunk itt tájékozódhatott céljainkról, feladatainkról és ismerkedhetett meg az önkéntes tűzoltók világával.

Díszvendégként körünkben köszönthettük Mihály János tűzoltó ezredest, a megyei katasztrófavédelmi igazgatóság vezetőjét, - a Fejér Megyei Tűzoltó Szövetség elnökét - aki beszédében üdvözölte megalakulásunkat és hathatós segítséget ígért egyesületünk működéséhez. Jelenlétével megtisztelte rendezvényünket Domak Tibor, - aki vezető társaival megalakulásunk óta folyamatosan segíti, támogatja egyesületünket - a pázmándi önkéntesek parancsnoka.

A megyei önkéntes tűzoltó szervezetbe való belépésünk már itt a kezdetek kezdetén is jó szolgálatot tehet nekünk, hiszen az általuk szponzorált 40 órás intenzív kiképzésre tagságunkból 11 lelkes jelentkező került ki. A képzés sikeres elvégzése után már felkészülten állhatnak helyt a tüzeseteknél (káreseteknél), szakszerűen használva meglévő felszereléseinket, ezzel is segítve a hivatásos lánglovagok munkáját és közvetlenül óvva településünk lakóinak értékeit.

Ahogy az új tagokat, úgy az ott velük megjelent hozzátartozóikat is tájékoztattuk az önkéntes tűzoltóság társadalmi, politikamentes, jöszolgálati tevékenységéről. Szakavatott vendégeink és mi a témával régebben foglalkozók beszélünk arról, hogy a nevünkben foglalt tűz oltása mellett még mennyi hasznos dologra lehet mozgósítani egy jól kialakított, tenni vágyó közösséget.

A hivatalos egyesületi megbeszélés végeztével a Szent Flórián Tűzoltó Egyesület tagjait és hozzátartozóikat kötetlen beszélgetéssel egybekötött zenés vacsorára láttuk vendégül. Az esetlegesen megválaszolatlanul maradt kérdéseket Kárpáti Norbert műsorának meghallgatása közben és után beszélhettük át. Az alapítótageg felajánlásainak köszönhetően remek ételeket és italokat fogyaszthattunk. A manapság divatos szóhasználattal élve, egy igazi csapatépítő rendezvényen vehettünk részt mi, a tordasi Önkéntes Tűzoltó Egyesület tagjai, immár 47-en. Új belépőink rengeteg hasznos információ, igazi csapatszellem és egyenruha gyanánt szolgáló Szent Flórián logós pólóval térhettek haza.

**Csatlakozni kívánók jelentkezését továbbra is várjuk!**

*Mészáros Géza - Elnök*



## 90 ÉVES A TORDAS SPORTEGYESÜLET.

**Az Egyesület Alapszabályának első oldalán olvasható:**

*"Alapítva 1919-ben"*

Amikor alig ért véget az I. világháború, az a világégés melyben sok tordasi férfi is életét áldozta, amikor családok gyászolták elvesztett hozzátartozójukat, az Ország helyzete kilátástalan volt, akkor Tordason Sportegyesületet alakítottak.

Ez az Egyesület nagyon sok mindent túlélt, és a mai napig is működik, bizonyítva a tordasi emberek kitartását és összefogását a sport és a faluért való elkötelezettségét. Túlélt gazdasági válságot, világháborút, forradalmat és a nagy- és kispolitika számos változását. Köszönhető ez annak, hogy mindig voltak lelkes, önzetlen emberek, akik életben tartották.

Voltak, akik Tordasért, Tordas színeiben sportoltak, és voltak akik felvállalták a vezetését, szponzorálását. Tették ezt sokszor nagyon nehéz és kilátástalan helyzetben is.

Emlékezzünk meg mindazokról, akik az elmúlt 90 évben, az Egyesületért dolgoztak, és azt életben tartották...

Kívánjunk a mostani vezetőknek és sportolóknak sok sikert és kitartást abban a reményben, hogy az Egyesület még nagyon hosszú ideig működni fog és unokáinknak, dédunokáinknak is biztosítja a lehetőséget a sportolásra, a falu lakosságának a szórakozására.

*Cifka János*

## II. KOMISZ INTEGRÁLT SZÍNJÁTSZÓ TÁBOR



A gyúrói tábor, KOMISZ társulata

A "Jövőt Nekik is" Alapítvány és a Baptista Szeretetszolgálat Komédiás Integrált Színháza szervezésében szeretettel várunk minden kedves fiatalot (korhatár nélkül) az augusztusban megrendezésre kerülő színjátszó táborba.

**Időpont:** 2009. augusztus 10-16.

**Helyszín:** Tordas

**Részvevők:** KOMISZ színészek, Kistérségi fiatalok

### Program:

A tábor ideje alatt Tolcsvai-Müller-Sziámi: **Isten pénze** című musical kerül feldolgozásra és a tábor záró részeként bemutatásra az érdeklődő közönség számára. Szabadidőben sok-sok vidámság, közös fürdőzés, bográcsozás, tábortűz és szuper bulik várnak Rád!!!!!!

**Érdeklődni és jelentkezni a 06 30 699 5281 és 06 30 6421906 számokon lehet. Koordinátor: a "Jövőt nekik is" Alapítvány képviselőjében Papp Éva (az életmentő csapat tagja).**

### A program támogatói:

- Szollár László
- Szent Flórián Tűzoltó Egyesület
- Honvéd Szakszervezet
- Fővárosi Önkormányzat
- Értelmi Fogyatékosok Otthona
- Polgármesteri Hivatal (Önkormányzat) Tordas
- Önkéntes segítők

### Kedvcsinálónak:

2007 nyarán hasonló formában Gyúróra, a Valahol Európában c. musicalt dolgoztuk fel és mutattuk be gyúrói, martonvásári és tordasi fiatalok, valamint a KOMISZ színészei közös munkálkodásának köszönhetően.

A későbbiekben ugyanezt a produkciót előadtuk Budapesten, a MOM Művelődési Központban, Dunaújvárosban, Ráczkeresztúron, Kápolnásnyéken.

## ÉRTÉKÜNK A KÖZBIZTONSÁG

A Gárdonyi Rendőrkapitányságon 2009. június hónapban Tordas területén elkövetett bűncselekmény miatt egy esetben indult nyomozás. A június 27-28-i hétvégén történt egy betöréses lopás, melynek során különböző szerszámokat, kisgépeket tulajdonítottak el.

Ennek kapcsán várjuk azok bejelentését, akiknek esetleg nem tisztázott eredetű szerszámgepeket eladásra kínáltak, vagy amire volt is példa az elmúlt hetekben, ha a településen felbukkanó mozgó árusok ilyen gépeket árúsítanak.

*Köszönettel: Kratancsik Ákos r. szds sk. - őrsparancsnok*

## A legnagyobb érték az emberi élet!

A tordasi defibrillátoros csapat a nap 24 órájában, felkészülten várja a segélyhívásait!

**- 06-30-249-99-99 -**

**Kiadja:** Tordas Értékmegőrző-fejlesztő és Kulturális Közhasznú Egyesület  
**Felelős kiadó:** Cifka János  
**Szerkeszti:** a szerkesztőbizottság  
**Honlap:** www.tordas-ert.hu  
**Megjelenik:** 600 példányban

**Ingyenes!**

## KEDVES SZÜLŐK!

Annak ellenére, hogy új óvodát tervezünk nem szabad a régiről sem megfeledkeznünk. Éppen ezért augusztus hónapban, az ovi kifestésére társadalmi munkát szervezünk! Várunk minden szorgos szülőt, akik segítségünkre tudnak lenni. Édesanyák segítségét az elő-illetve utómunkálatokban, pakolás, takarítás, az édesapákét, pedig a nehezebb fizikai munkában, esetleg a festőhengerrel történő festésben várjuk!

Várjuk ötleteiteket, tanácsaitokat és jelentkezéseket bármely SZMK tagnál!

**Előre is köszönjük!**

*Óvodai Szülői Munkaközösség*