

*SZŰKEBB ÉS TÁGABB PÁTRIÁNK
MINDEN LAKÓJÁNAK,
A LAP MINDEN KEDVES OLVASÓJÁNAK
KELLEMEK ÜNNEPEKET,
ÁLDOTT, BÉKÉS KARÁCSONYT*



*ÉS
BOLDOG ÚJ ESZTENDŐT
KÍVÁNNAK A PESTÚJHELYI MOZAIK
MUNKATÁRSAI, KIADÓJA ÉS SZERKESZTŐJE
KAPUSZTA CSABA ÉS DR. MÉSZÁROS BALÁZS*



*Sebestény István:
Karácsonyi négyesoros*



*Csendes az éj, puha hópihe-dunyha takarja a tájat,
Fátyolosan szövi át bús köd a hold sugarát.
Ám valahol keleten kicsi gyermeket őriz a jászol,
s jelzi a hajnali fény: megszületett a remény.*



Sportlehetőségek Pestújhelyen Bemutatjuk az Atlasz Fitness-Centert

Mozaik: Sok szeretettel köszöntöm Hajdú Imrét, az Atlasz Fitness-Center tulajdonosát. Köszönöm, hogy elfogadtad a meghívásunkat. Mindenekelőtt hadd gratuláljak, hogy elnyerted a 2007 évi M1 kategóriás Master's Erőemelő bajnoki címet.

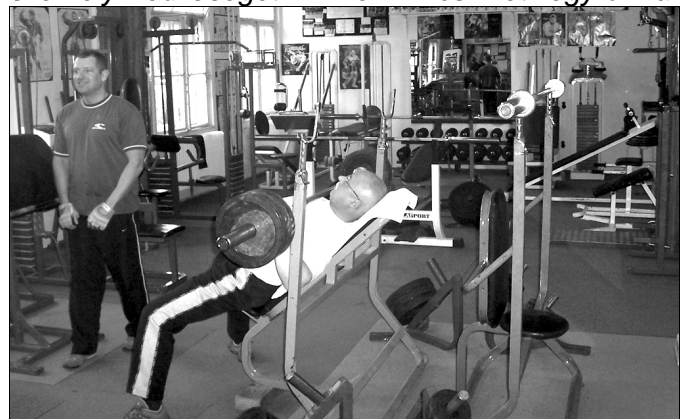
Laikusok azt hihetik, hogy a túl izmos, magukat a tükörben nézegető emberek gyülekezete a konditerem. Igaz ez? Sportolói körökben köztudott, hogy alighanem a legtapasztaltabb aktív versenyzője vagy a sportágnak. Ki tudná nálad jobban elmondani, hogy mi is a testépítés, a kondizás?

H.I.: Közel három évtized tapasztalatai alapján, azt látom, hogy az emberek egyre tájékozottabbak a gyúrás, a fitness jótékony hatásait illetően. Aki járt már konditeremben, az tudja, hogy komoly edzés-munka és baráti hangulat jellemzi. Aki még nem járt...nos annak ideje elkezdni.



Mozaik: Hol és mikor lehet jelentkezni nálad? Válsz-e személyi edzőséget?

H.I.: A Terem a Szűcs István u. 45-ben, a Pestújhelyi Közösségi Házban található. A teljes nyitvatartási időben a teremben vagyok és a tanítványokkal foglalkozom. Természetesen vállalom személyi edzőséget. Mivel nincs két egyforma



ember, mindenkinek személyre szabott edzéstervet dolgozok ki.

Mozaik: Honnan ered a sportág? Te hogyan és mikor találkoztál vele? Csináltál mást is előtte?

H.I.: A testépítés porosz gyökereit a 19.század végéről eredeztetik. Magyarországon 50 éve jelent meg és alig 40 éve rendeznek erőemelő bajnokságokat.

Én sem a gyúrással kezdtem. A sport a kezdetektől jelen volt az életemben. Sok sportot kipróbáltam az iskolai testnevelő órák alkalmával, de igazán csak a kosárlabdázás fogott meg. Tizennégy évesen, négy év kosarazás után áttértem a gyúrára.

Mozaik: Nem mellékesen Magyar Bajnok lettél kosárlabdázásban is. Miért a gyúrászt választottad?

H.I.: Egész egyszerűen ez volt. Akkoriban vagy karatézni, vagy gyúrni ment az ember.

Mozaik: Azt, hogy mi lett volna, ha karatézni mész nem tudhatjuk, de a négyszeres Junior Erőemelő Magyar bajnoki címed önmagáért beszél. A sorkatonaságot sem töltötöd tétlenül. Megnyerted a Hadsereg súlylökő bajnokságát, a magasugrót, a fekvő-nyomót és a guggoló bajnokságát is, majd harmadik lettél a cselgáncsban. Hogy csinálod? Mi a sikereid titka?

H.I.: Egyszerűen a sikerorientáltság. Mindenkinek más célja van a sporttal: fogyás, hízás, egészségmegőrzés, rehabilitáció, nekem a sportsikerek elérése a cél.

Mozaik: Ezek szerint bárki képes lett volna 18 évesen megnyerni a felnőtt Erőemelő Magyar Bajnokságot?

H.I.: Nem. Ezt nem mondtam.

Mozaik: Miért Te lettél a bajnok? Mi kellett leginkább a sikerhez?

H.I.: Akaraterő, kitartás, hit. Nagy szorgalommal edzettem és hittem magamban. Ez utóbbi épp úgy elengedhetetlen, mint a testedzés. Bármilyen célt is tűz ki magának az ember, legyen az sporttal, vagy az élet más területeivel kapcsolatos, ha nem hiszi, hogy el tudja érni, akkor bele se kezdjen!

Mozaik: A kondizás eleinte amolyan menedzser sportként volt ismert. A gazdagok sportja a konditermi edzés? Milyenek a gyúrók?

H.I.: Milyenek? Pestújhelyi sportemberek. Olyanok, mint mindenki más. Sokszínű, toleráns közösség. Rendszeresen jár edzeni rabbi, roma, ügyvéd, orvos, diák, segédmunkás és így tovább. Ez Pestújhely. Ami közös értékük, hogy tudatos életmódot folytatnak. Kiemelt figyelmet fordítanak az egészségükre, a fittségükre. Az Atlasz GYM akciós havi tagsági díja most 3000 Ft. Véleményem szerint ez messze a legolcsóbb Pestújhelyen. Nem a gazdagok sportja.

Mozaik: Az Atlasz GYM 1991-ben nyitotta meg kapuit, azóta számtalan versenyzőt és amatőr sportolót segítettél hozzá a sikerhez. A kezdetek-

ben ki gondolta volna, hogy egy ilyen külvárosi konditerem olyan hatalmas tehetségeket fedez fel, és nevel, mint a Junior Világbajnok Tóth Dániel, a Fekve-nyomás Európa Bajnoka: Eszenyi István, vagy a Fekve-nyomás Világbajnoki bronzérmes Kustán Tibor?

H.I.: Én! Nem csak gondoltam, hanem velük együtt hittem a sikerben. Már a kezdet kezdetén, a 90-es évek elején több mint tízen tudtak 200 kg fölötti súlyt fekvő kinyomni, ami akkoriban egyedülálló volt Magyarországon. A fent említettek mellől nem hiányozhat Nagy András neve sem, akit 9 éve fedeztem fel. 2005-ben még éppen lecsúszott a dobogóról, de idén a Testépítő Magyar Bajnokság Győztese lett és megnyerte a BSN kupát is.

Mozaik: Mi a helyzet a cuccokkal? A fehérjékkel, szteroidokkal, meg mindenféle szerekkel, amik az izmot növelik?

H.I.: Tévhit, hogy az izom a szerektől nő! Munka és kitartás. Táplálék kiegészítőket fogyaszt mindenki, aki a sportot életmódjának tekinti. Mert nem csak edzés a sport. A sport egészséges életmód, táplálkozás, célok, sikerek elérése, versenyzés.

Sport az élet. A sportban és az életben is igaz, hogy a túlzás káros. Akinek illegális szerekhez kell nyúlnia, hogy jól érezze magát a bőrében, annak önmagával van baja.

Mozaik: A Munkásságod révén elért eredményeid közül mire vagy a legbüszkébb?

H.I.: Nehéz kérdés. Büszke vagyok a versenyzőimre, az eredményeimre természetesen, de nagy öröm a kezdeti sikerekben osztozni a lelkes újoncokkal is. A mindennapi sikerek is fontosak. Siker minden leadott kiló, kinyomott súly. Minden megvalósított cél egy külön sikertörténet.

Mozaik: Ha már a sikerről beszélünk, engedj meg, hogy eredményeitekhez gratuláljunk, és nem csak a Mozaik, de minden sportszerető pestújhelyi lakos nevében azt kívánjuk Nektek, hogy ebben ezután se szenvedjeteek hiányt!

Budavári-Kapuszta Tamás

*

	MINDENKIT SZERETETTEL VÁR AZ
	ATLASZ FITNESS-CENTER Igényes szolgáltatásokkal, eredeti ATLASZ gépekkel várjuk a sportolni vágyókat a környék legolcsóbb konditermében!
	Napijegy: 600 Ft
	Havi tagdíj nőknek és tanulóknak (18 évig) 4200 Ft, férfiaknak 4900 Ft,
	AKCIÓ!!! Az első hónap egységesen 3000 Ft.
	PESTÚJHELYI KÖZÖSSÉGI HÁZ
	Bp. XV. Szűcs István u. 45.
	Nyitva tartás:
	H.-P.: 10-21, Szo.: 10-13, V.: Zárva

Hogyan kápráztassuk el az imádott nőt konyhaművészetünkkel?

Második rész – Az étvágyról...

Egy vacsorameghívás akkor kecségtet eredménnyel, ha alapvető feltételeit betartjuk, nem hagyatkozunk sok férfitársam által elégségesnek vélt: finom étel, gyertyafény, bókók, ügyesen adagolt ital, hálószoza standardhoz. Előzetes felméréseket kell végeznünk kiválasztottunk ízlése, étkezési szokásai, esetleges rögeszmés fogyási fóbái irányában, mert mi sem herasztja le jobban a férfikedvet, mint egy háromórnyi megfeszített munkával előállított, rózsaszínre pirított töltött dagadó tállását követő sóhaj: „sajnos nem ehetek ilyesmit, a héten gyümölcskúrát tartok...”

Vannak azonban e tekintetben rizikómentes, üdítő kivételek. Klárikát a Béke bisztróban ismertem meg, amint a híresen nagy adag csülökpörkölt maradékát törölgette ki tányérjából egy nagy darab puha kenyérral. Maga az étel és Klárika impozáns megjelenése a legkisebb ellentmondást sem rejtette: a valószínűtlen domborulatokat mutató fehér köpeny, a rövid, egyenes kese-szőke haj alól kiragogyó moka-tányérnyi zöld szemek láttán bennem azonnal egy fogalom furakodott elő: étvágy.

...Képzeld el az Édes élet filmkockáin a szökőkútban ugrádozó Anita Egbertet, kezében egy csirkecombal...

Miután mellé telepedtem (néhány félszeg kérdést intézve az étel minőségére) megtudtam: a közeli kórházban dolgozik, mint ápolónő, a kórházi koszt viszont messze nem fedezi energiaszükségletét, tekintve személyre szabott feladatait: testesebb betegek mozgatása, tisztasági ellátása. Akkoriban még vicces-fíú lévén így rákérdeztem: akkor ez most hányadik adag volt? ...Őszinte kacagása kigurult az utcára, a nagy ablakokon át lát-

szott, amint több járókelő érdeklődve fordította tekintetét a bisztró felé. A következő percekben kiderült: minden ételfélét szeret és megvárhatom munka után.

Esti kacarászós sétánk közben további részletek tárultak fel: kolléganőjével lakik, 24-48 órás munkarendben dolgoznak, illetve ügyelnek felváltva, a péntek este alkalmas szakácstudományom bizonyítására, azonban valami rejtélyes erkölcsi megfontolásból a helyszínt tekintve ragaszkodott a hazai terephez. Hét közben még beiktattunk egy mozit, amit követően kedvenc kisvendéglőmben vacsoráztunk. Egy kétszemélyes csülök pékné módra esett áldozatul, evés közben az tűnt fel, hogy a szomszédos asztaloknál alábbhagyott az evőeszközök zörgése, körbepislantva láttam: többen lopva Klárikát nézik, ahogy népmesékbe illő étvággyal és teljes odaadással étkezik. Elhátároztam hát, a vacsorám nem pusztán ezen ősi létfenntartási ösztön pusztá kielégítésére, hanem magasabb gasztronómiai értékek kibontakoztatására hívatott. Biztosra mentem, jól bevált fogást választva: kéksajttal töltött csirkeemell, karamellizált almakarikán, sáfrányos rizzsel.

Klárika ablaktalan, picinyke konyháját először gardrobnak véltem, de a csőszerű helyiség végében álló apró hűtőszekrény döbentett rá: ez maga a konyha, ahol egy kétlapos rezsó hívatott az étkek elkészítésére. Visszanyerve lélekjelenlétem, hozzáláttam. Egy nagy kásás almát kisujjni vastag karikákra vágva, kevés olajon mindkét oldalát barna foltosra pirítom, ha üveges, félreteszem. A jókora csirkeemell filékbe zsebet hasítok, és a márványsajttal megtöltöm. A rizst apróra vágott hagymán picit megpirítva, egy leveskockával, nagy pohár vízzel lassú tűzön párolni kezdem. A csirkeemellnek oldalanként 5-5 perc elég, a trükk abban van, hogy sütés közben alufóliával letakarva, a rizs főzőedényével lesú-

SIMA – KONECSNI MŰVEK

MŰHELY:

1145 Bp. XIV. Szomolányi u. 25.



JAMAHA, HARLEY, HONDA, DUKATTI MOTORKERÉKPÁROK JAVÍTÁSA, KIPUFOGÓK KÉSZÍTÉSE IGÉNY SZERINT.

Tel.: 06-30-935-7237

2007. DECEMBER 31-ÉN
19:30-TÓL



SZILVESZTER A HÖRPENTŐ SÖRÖZŐBEN

Vendégeinktől (az 5.000 Ft/fő részvételi díjon kívül) csak azt kérjük, hogy érezzék magukat nagyon jól!

Amit kínálunk:

Aperitifként „Sziveszter kotél”. Vacsorára hortobágyi húsos palacsinta, töltött dagadó, petrezselymes burgonyával.

Szomjúság ellen egy üveg sör, vagy fél üveg bor és ásványvíz, absztinenseknek üdítő. Az újévi köszöntőhöz egy pohár pezsgő. Éjfél után egy pár virsli mustárral, tormával. Külön kérésre természetesen bármi mással is szívesen szolgálunk!

**TOMBOLA,
ZENE, TÁNC
PIRKADATIG!**



FEKETE HUMOR

Orvos: Jó hírem van! Betegséget fogunk elnevezni magáról!

HARTEL FITNESS



* AEROBIC *

* FITNESS * SZOLÁRIUM *



* SALSA * SZAUNA *

* MASSZÁZS *

1155 BP. KOLOZSVÁR U. 46/b.

Tel.: 416-3017

PÁL AUTÓHÁZ

1158 Bp., Árvavár u. 7/b.

Tel.: 414-0338

Mobil: 06-30-941-5563,

Fax: 414-0339

E-mail:



pal.autohaz@axelero.hu
www.palautohaz.hu

- ▶ Eredetiségvizsgálat
- ▶ Időszakos szerviz rövid határidővel
- ▶ Fényszóróállítás
- ▶ Számítógépes fékhatás- és lengéscsillapító mérés
- ▶ Futómű-holtjáték vizsgálat
- ▶ Műszaki vizsgára felkészítés
- ▶ Vizsgáztatás teljeskörű ügyintézésel
- ▶ Műszeres motordiagnosztika
- ▶ Ultrahangos porlasztótisztítás
- ▶ Hibakód olvasás
- ▶ Klímarendszer tisztítás
- ▶ Mobil kenőanyagok



HOLLÓ ATTILA
tetőfedő-bádogos

**Tetőjavítás,
bádogosmunkák**

**Magánszemélyeknek kis
munkák is!**

Tel.: 06-1-419-8276,
Mobil: 06-30-949-3692

lyozva készül. Ettől nem torzul el, nagyobb felületen pirul meg, a sajt finoman megolvad, a hús belsejét megfűszerezve, megszóva. A rizshez a végkifejletben hozzáadom a csipet sáfrányt, fél gerezd összezúzott fokhagymát, és vajat. Az i-re a pontot a mártás teszi fel, a hús visszamaradt szaftjához egy pohár vörösbort, mami pompás savanykás szilvalekvárjából egy evőkanálnyit, borsot és egy csipet fahéjat tesztek, kiforrálás után egy evőkanálnyit vajjal krémesítve.

Klárka csillogó szemei telve voltak izgalommal, mikor megjelentem a két gasztrofotókra illő tányérral, nem kevés önelégültséggel jó étvágyat kívántam és visszavonultam a piciny konyhába, felbontani az étkekhez illőnek vélt félszáz orosz pezsgőt. Valójában rettegtem a pezsgőbontás fröcsögő kudarcától, ezért a műveletet félrevonulva, nagy körültekintéssel végeztem. Erőlködésem eredményével büszkén tértem vissza a szobába, ahol Klárka üres tányérral és várakozásteljes tekintettel fogadott. Ezután gyakorlatilag az én vacsorámat is apránként elfogyasztotta, e tény viccesnek vélt, étvágyára vonatkozó évődéssel próbáltam tompítani. Ezután kiviharzott a konyhába, ragyogva tért vissza egy doboz fagyalt nagytányérra kiborított tartalmával, melyhez a mellé biggyesztett két leveseskanalat vélte a megfelelő evőeszköznek. Az egy tányérből desszertezést az intimitás, egyben a teljes siker jeleként tudtam be. Két perc elteltével székestől borított a szőnyegre, hogy elégedettségét kifejezze.

Pirkadatkor tértem magamhoz, a szükség a fürdőszoba felé kényszerített. Klárka nem volt mellettem. A fürdőszoba felé botladozva észrevettem a konyhából kiszüremelő fényt, Klárka guggolt a pici hűtőszekrény előtt és majszolt valamit. Nagyobb vonós hangszereket megszenyítő alakja betöltötte a kicsiny konyhát, a hűtő gyenge

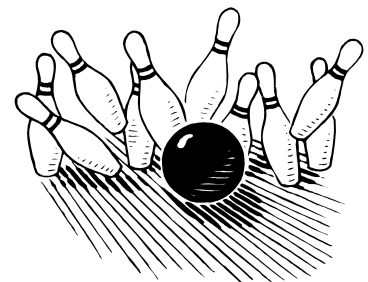
lámpácskája körbesimította a pazar kontúrt. Nesztelenül intéztem dolgomat, nem akarva megzavarni a szemlátomást ihletett pillanatot. Másnap kiderült: a hajnali hűtőmustrának egy fél üveg ecetes uborka, egy tubus majonéz és a másnap reggelire szánt virsli esett áldozatul, amit az adott időpontban nem tartott szükségesnek megmelegíteni. Uborka ízű csókjáival ellentmondást nem tűrően üzte el álmaim maradékát. Az embert próbáló főzőcskészős randik megisméltódtak, az adagokat növelve először fogant meg bennem étterem nyitása, majd a közétkeztetés problémaköre. Néhány hét elteltével azonban be kellett látnom: nem csupán az egészségemmel, hanem az életemmel játszom. Így következő találkozásunk alkalmával, számolva a fizikai megtorlás lehetőségével is azt hazudtam, hogy nős vagyok. Klárka tengerzöld szemeinek tükre nem borult el, fodrok sem zavarták, egy percnyi kínos csönd után közölte: örül, hogy nem neki kellett a szakítást kezdeményeznie. A férfi-szégyen elemi hullámai a lábaimat remegtették. Feloldva kínomat közölte: ez így nem folytatódhatott volna, hiszen kapcsolatunk néhány hete alatt közel négy kilót hízott. Pont annyit, amennyit én fogytam.

T. Béla

*

FEMINA SÖRÖZŐ TEKEPÁLYA

1158 Budapest, Bezsilla N. u. 2.



**Pályafoglalás: 419-2208
06-30-691-4441**



Madáretető

Ezernyi dolog van, ami miatt jó Pestújhelyen lakni! Milyen kellemes például a kertben ülve hallgatni a madarak énekét, amivel e tollas dalnokok tavasztól őszig segítenek oldani bennünk a mindennapi gondok nyomán felgyülemelő feszültséget... Legtöbben örökre adósaik maradunk, pedig nem is lenne olyan nehéz viszonzni a tőlük kapott ajándékot!

Ne feledkezzünk hát meg a télen étel nélkül maradó madarokról. Madáretetője nem csak annak lehet, akinek kertje is van! A kertre, térre, vagy legalább olyan utcára nyíló ablak, ahol fa is van, tökéletesen elég.

A madarakat ősztől kora tavaszig szükséges etetni. Ha elkezdtek, a tavaszi jó idő beállta előtt semmiképpen se hagyjuk abba. Ha megtennénk, akár éhen is pusztulhat az apró tollas népség, mert a megszokott helyen keresik, várják az ennilót, és nem néznek időben új élelemforrás után. Életfontosságú kérdés, hogy soha nem szabad morzsával etetni őket! Felfűvódhatnak, elpusztulhatnak tőle!

A galambok és a gerlek egy jól rögzített, kimustrált tálcáról, öreg tepsiről is szívesen csipegetik a számukra kiszórt magokat: napraforgó, apró szemű kukorica, búza a nekik való. Az énekesmadaraknak tetőházikóra van szükségük – már csak azért is, hogy a galambok ne egyék el előlük a számukra kitett falatokat. Védett helyen akár erős kartondobozból kialakított, házilag könnyen elkészíthető változat is megteszi. A lényeg, hogy az etető egyik, vagy mindkét hosszanti oldala legyen nyitott, ne ázzon be, a magok pedig ne szóródhassanak ki belőle. Számos típusa készen is kapható nagyobb áruházakban és állatboltokban, sőt, néha virágüzletekben is. Az etetőbe magkeveréket állatboltban vehetünk, de

szórhatunk bele napraforgó magot, kölest, dióbelet is. Egy-egy gyümölcs darabkával dúsíthatjuk a kínálatot, a cinkének pedig az etetőhöz rögzített zsinegen lógó marhafaggyúval, szalonnadarabkával szerezhetünk örömet. S ilyenkor, Karácsony táján ki ne szeretne örömet szerezni? Ha másnak nem, legalább egy cinkének...

Lovas Éva

*

Kulturális események a Pestújhelyi Közösségi Házban (Szűcs István u. 45.)



**ANNO volt,
ADVENT van,
SZILVESZTER
lesz**

Engedjék meg nekem, hogy egy kicsit visszatekintsek, hiszen november végén egy sikeres rendezvénysorozatot zártunk.

Az ANNO 2007 kerületi művészeti hét programjaiból mi, pestújhelyiek is alaposan kivettük a részünket.

A Külvárosi Szalonban, november 20-án nyitottuk **Szendrei Judit** tűzzománc művész és tanítványai kiállítását. A mester több mint 2000 tanítványa közül erre az alkalomra azok kaptak meghívást, akik az elmúlt 15 évben a Pestújhelyi Közösségi Ház műhelyében tanultak. A megnyitón **Feledy Balázs** művészeti író, Szendrei Judit pályájának régi ismerője és elismerője, méltatta azt a művészeti és pedagógiai munkát, aminek eredményét még december 20-ig megtekinthetik a Külvárosi Szalonban.

November 23-án megnyílt másik kiállításunkon **Vizi Julianna** textilművész munkáit mutattuk be. Erre az alkalomra egészen különleges anyagot kaptunk. A hét nagyméretű gobelin mellett kiállíthattuk a textilek „tanulmányrajzait”, melyek önmagukban is igen értékes akvarellek. Ez a kiállítás is december 20-ig látogatható.

KALAMONA

1158 Bp., Apolló u. 5.
Közel 20 éve állunk az állatszerető gazdik és kedvenceik szolgálatában!



Kutyák, cicák, madarak, górények, rágcsálók, halak, teknősök számára szinte **MINDEN ELEDEL** kapható!

Tel.: 06-1-418-1217

MÁRKUS ÉVA TRANS KFT.

VÁLLAL KÖLTÖZTETÉST,
BELFÖLDI – NEMZETKÖZI
ÁRUSZÁLLÍTÁST



**ELÉR-
HETŐ-
SÉGÜNK**



06-20-531-2280

VIRÁG - AJÁNDÉK

kreatív-hobby üzlet

Bp., Pestújhelyi út 27.

Tel.: 06-30-934-3931



Nyitva:

H - P: 9 - 18 h

Szo - V: 9 - 13 h

Kiszállítást vállalunk!

F. I. A. BT.



HÚS - HENTES

Bp. XV. Szentkorona útja 27.

A rendezvénysorozat utolsó programjaként, az Erdélyben, Válaszúton lévő Szórvány Kollégium megsegítésére rendeztünk jótékonyági táncházat november 25-én. Vendégünk volt **Kallós Zoltán** és a Kallós Alapítvány néhány munkatársa. Művészeti táncbemutatót tartott **Marha Tibor** és **Széki Melinda**. A táncház vendégei több mint 130 ezer forinttal járultak hozzá ahhoz, hogy a kollégiumban ezután is magyarul tanulhassanak a gyerekek. Köszönet érte.

Advent van. Készülődünk a karácsonyra. **Játszóházunkban**, december 15-én szombaton, délelőtt 10 órától mézeskalácsot sütünk, 21-én pénteken, délután 4 órától csuhéból és nemezből angyalkákat, papírból karácsonyi ablakdíszeket készítenek.

December 13-án, este fél hétkor **Szabó Gábor** szobrászművész kínai élményeiről tart beszámolót annak okán, hogy szeptemberben Sanghajban fölavatták Petőfit ábrázoló mellszobrát.

December 15-én, a Hasznos szombaton, 10-től 15 óráig karácsonyi bolhapiac lesz nálunk. Árúsok bizonyosan lesznek, s szeretettel várjuk a vevőket is!

December 29-én, délután 3 órától, a „Magyar Kártya Napja” alkalmából **ulti bajnokságot** rendezünk. Kérjük, jelentkezzenek!

És ezzel lassan vége is az évnek. Ennek öröme december 31-én szilveszteri bulit rendezünk. Hidegtálás vacsora, tombola, táncbemutató... Föllép **Lendvai Ferenc** és zenekara, őket a pestújhelyiek a Pestújhelyi Napokról már jól ismerik. Az est második felében **Lovasi Gábor** DJ válogat az elmúlt 50 év legjobb slágereiből. Jegyek elővételben a Közösségi Házban válthatók.

Kollégáim nevében is boldog, békés karácsonyt, vidám Szilvesztert és sikeres, nyugalmas új esztendő kívánok a Pestúj-

helyi Közösségi Ház látogatóinak és leendő látogatóinak!

Nagy Edit

*

A jövő biofizikai gyógymódja a jelenben, már a XV. kerületben is!



Már második éve folytatjuk a pestújhelyi Nádastó utcában (is) gyógyító tevékenységünket, így annak kedvező hatásaival Önök közül is sokan megismerkedhettek. De még többen vannak, akiknek segítségére lehetnének egészségügyi problémáik megoldásában, de még nem jutottak el hozzánk, talán nem is hallottak rólunk. Ezért e lap előző számában kolléganőm, Szabó Enikő megpróbálta a kedves olvasókat bevezetni a kineziológia rejtelseibe, most pedig engedjék meg, hogy én egy másik módszer, az IBR-System alkalmazásának lehetőségeire is felhívjam szíves figyelmüket.

Az emberi szervezetben bonyolult fizikai és kémiai kölcsönhatások milliárdjai folynak. Ezek molekuláris összefüggéseit részben már ismerjük, de nagyobb részt még ismeretlenek. Legtöbb betegséget már csak akkor ismerik fel, amikor fájdalom, daganat vagy más súlyos elváltozás történik, de a betegség kialakulását, kiváltó okát nem tudják. Ezért sok gyógyszer nem a betegségek okait, hanem csak annak tüneteit kezeli vagy helyi kezelést ad, cserébe el kell viselni a gyógyszerek közismert káros mellékhatásait. A múlt század közepe óta Tesla, Rife, Voll, Popp, Morell és sok más jól ismert tudós és kutató munkássága által egy új biofizikai orvoslási gondolkodás és eljárás kezdett kialakulni. A

tudomány fejlődése pedig lehetővé tette, hogy a modern biofizikai kutatások alapján, kifejlesztették a biofizikai diagnosztika és terápia XXI. századi legújabb generációját az *IBR-Systemet*, amit a magyar orvos-mérnök kutató és fejlesztőcsoport tíz év alatt hozott létre. A mikrointenzitású fizioterápiás eljárást *mikro - elektro - magneto diagnosztika és terápiának* nevezték el.

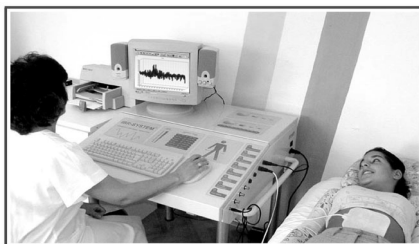
Szervezetünk működéséhez gyors és nagy mennyiségű információforgalom szükséges. Ezért minden másodpercben „fax-ok, SMS-ek” milliárdjai áramlanak a sejteink között. Az információáramlás alapjait döntően a fizikai kölcsönhatások befolyásolják, amelyeket az évek során pl.: a levegő, táplálék, gyógyszerek stb. káros hatásai módosítják, torzítják. Így a beteg vagy sérült sejtek közötti információforgalomban zavarok, blokkolások támadnak. Ezek a kis zavarok az évek során túlzott, rosszul vezérelt immunválaszokat eredményezhetnek, súlyos panaszokat okozva a betegnek, illetve gátolhatják a szervezet betegségekkel szembeni reakcióit. Az *IBR-System* eljárás lényege, hogy hagyjuk, hogy a beteg szervezete mutassa meg mi kell a gyógyuláshoz, a szervezetnek mely területein vannak zavarok, eltérések.

Az egészséges sejtek más frekvenciatartományú rezgéseket bocsátanak ki, mint a beteg sejtek. Az *IBR-System* kérdéseket tesz fel a szervezetnek a rá jellemző frekvencia tartományban *mikrovolt* intenzitású elektromágneses *mikro-impulzusok* formájában, amelyek eljutnak a mért test minden egyes sejtjéhez. Majd a berendezés egy komplex jelsorozatot vesz le a szervezetről, amelyek a vizsgált területen magukban foglalják az összes szerv működésének elektromágneses információit. (Olyan, mint az EKG mérés a szívnél. Semmit sem lehet érezni!) Az *IBR-System*mel gyorsan

és pontosan meghatározható, hogy melyik területen alakultak ki elektrodinamikai elváltozások, blokkok, amelyek szervezetünk működését, információforgalmát zavarhatják. A frekvencia spektrumanalízis pedig megmutatja, hogy azon a blokkolt területen milyen a rezonancia és interferencia frekvencia eloszlás. A szervezetről levett jelsorozatot a berendezés szétválasztja harmonikus-élettani és diszharmonikus-kóros spektrumokra, majd a helytelen, diszharmonikus válaszokat kijavítja, módosítja és a megfelelő elektromágneses hullámokat juttatja vissza a szervezetbe, amivel a leoptimalisabb korrekciót alkalmazza a terápiában. Az IBR-System egyik kiemelkedő előnye, hogy teljesen egyénre szabottan, kizárólag a beteg szervezetének megmérése alapján térképezi fel a zavarokat, blokkokat, ezáltal tudja a szükséges helyen és mértékben javítani az észlelt eltéréseket. Így az információáramlást, a normális működést, az immun- és önregenerációs tevékenységet segíti, felerősíti, míg a kóros működést, blokkokat a legmegfelelőbb helyen kioltja.

A kezelési folyamat során méréseinket és a terápia eredményeit grafikusán ábrázoljuk, a beteg részére bemutatjuk és tároljuk.

A kezelt esetek 75%-ban tartós, többéves tünet- és panaszmentesség érhető el! Az eljárás teljesen fájdalommentes!



Nincs semmilyen káros mellékhatás! Bármely más terápiával kombinálható, nincs gyógyszer-érzékenység!

Mikor javasolt az IBR-System?

Ha Önt derékfájás, rheumatikus betegségek, ízületi panaszok kínozzák,

ha sportsérülést szenvedett, ha akut és krónikus fájdalmat érez,

ha gyulladás, középfülgyulladás, bélgyulladás, krónikus emésztési zavar gyötri,

ha Önnek, vagy családtagjának szénanátha, asztma, allergiás légcsőhurut, élelmiszer allergia, allergiás bőrgyulladás, bőrbetegségek, ekcéma, vagy éppen pattanásos bőr nehezíti az életét, bizalommal fordulhat hozzánk!

Azt javasolom, hogy hívjon fel a 06-30-383-4599 telefonszámon, és keressen fel a Nádastó utca 25-27. első emeletén működő

Gyógy Centerben, hogy segíthessünk az Ön panaszain.

Bacsi János

*

PESTÚJHELYI MOZAIK

A KÖH. által 163/0786/1/2007. sz. alatt nyilvántartásba vett időszakos lap.

Kiadó:

PESTÚJHELYI SPORT CLUB

1158 Budapest, Gergő u. 11.

A kiadásért felelős:

KAPUSZTA CSABA

A szerkesztőség vezetője:

DR. MÉSZÁROS BALÁZS

1158 Budapest, Ady Endre u. 23.

Elérhetőség:

p.mozaik@gmail.com

06-20-529-1575

Megjelenik:

havonta 3500 példányban

GRAFOMÁN STÚDIO
BP. XV. TÁTIKA U. 8.

**REKLÁM
GRÁFIKA**
zászló, pótló
reklámtábla
emléma, arculat
névjegykártyától
az óriásplakátig

DEKORÁCIÓ
tervezéstől
kivitelezésig

417-1435 30/9509-979
grafoman@mail.datanet.hu

Hozzád írtam, itt e vers... / Csak félek, hogy agyonvers!

Mészáros Balázs:



A tücsök és a hangya

Nem is túl rég ért az véget,
Hogy hittük a tanmeséket,
Mert a Való Világ helyett
Becsapták az embereket:

A meséből azt tanulták,
Hogy a tücsök és a hangyák
Életmódja ellentétes,
És ez köztük vitát képez.

Igaz volt ez, akkor, kérem,
Mikor nyáron kinn a réten
Ezer hangya szorgoskodott,
Csak a tücsök lopott napot.

Amíg a Nap szépen sütött,
Vígán ciripelt a tücsök.
Bosszankodott is a hangya:
Majd a télen abba hagyja!

Ez a kép már nem valódi:
Más az idő, más a módi.
A hangyának rossz a sorsa,
Már neki sem jut, csak morzsa.

Nem jön borúra már derű,
A tudása nem korszerű.
Vigasa egy idő óta
Egy maradt, a tücsök-nóta.

Szeme előtt ami lebeg:
Régi nyarak, régi telek...
Húzd rá tücsök, csak azért is!
Ezt fújja a hangya-nép is.

Utóirat:

Tücsök és a hangya
jó barátok. Íme:
Nem is aktuális
már La-fon-ta-i-ne...

