

SPORT ÉS ÉLET

A hölgyeké az elsőség!

Februári számunk "Sport és Élet" rovatában a hölgyeknek kedvezünk, amikor újabb ötletet, alternatívát bemutatva, kézzelfogható közelségbe hozzuk a sport, a rekreáció, az egészséges életmód nyújtotta szépségeket, lehetőségeket.

Tudjuk, hogy a 21. századi nőnek több szinten kell helytállnia, hiszen a tanulás, a karrierépítés mellett az olyan klasszikus teendők sem hanyagolhatók el, mint a háztartás vezetése, a gyereknevelés, és még sok egyéb. Nem csoda, hogy a szebbik nem a legnagyobb kihívásokkal saját egészségének megőrzése területén küszködik.

"Életünkben leginkább arra van szükségünk, hogy legyen valaki, aki rábír, hogy megtegyük, amire képesek vagyunk."



/R.W. Emerson/

Aki felfedezte, hogy mely sportágak a legkedvesebbek a számára, az szerencsés, mert kezében a kulcs. A mozgás szeretete, az ideális mozgásforma megtalálása az egészség-megőrzés eszenciája. Természetesen magunk is tudjuk, hogy nehéz a legfontosabbra, az egészségre kellő időt és energiát fordítani, de azt is, hogy elengedhetetlen, és nem lehetetlen! Szolgáljanak bizonyoságul erre kerületünk sikercsapatának játékosai, az 1. FC Femina női labdarúgói.

A Femina az első!

A magyar női labdarúgó csapatok közül elsőként az 1. FC Femina Női Labdarúgó Klub alakult meg, 1970. augusztus 19-én. De azt, hogy nevéhez szinte hozzátapadt az „elsőszőr” és az „első” szó, nem csak ezzel érdemelte ki. A Femina volt az első hazai női labdarúgó bajnokság győztese, majd ez a csapat nyerte az első Országos Bajnokságot, és később az elsőként kiírt Nemzeti Bajnokságot is.

A klub első 25 éve nemzetközi szinten is egyedülállónak bizonyult. Az UEFA által kiírt Bajnokok Ligájában is a Femina képviselte először Magyarországot, s mind a mai napig a magyar női labdarúgás meghatározó csapata.

A Femina fényes csillagai

Felsorolni is nehéz a válogatott szintű játékosok nevét, de a 80-szoros válogatott Kiss Lászlóné és az 50-szeres válogatott Kiss Mária feledhetetlen érdemei külön említést érdemelnek.

A Femina Női Labdarúgó Klub örökké fényes csillagai: Vrábel Ibo-ly, Oroszki Ildikó, Tóth Judit, Till Gabriella, Főfai Timi, Papp Anna, Böck Katalin, Mészáros Gizi, Lévy Andrea, Horváth Tünde, Nagy Anett, Erdei Barbara, hogy csak pár meghatározó játékost említsünk a múltból.

A jelenlegi csapat játékosai közül szintén sok játékos tagja a felnőtt válogatott keretnek. A tavalyi évben az EB selejtezőkön a következő játékosok szerepeltek a klubból: (11 fő) Paraoánu Aranka, (83-szoros válogatott, magyar csúcstartó) Kövesi Gabi, Pádár Anita, Sebestyén Györgyi, Sümegi Évi, Smuczer Angéla, Kanta Kriszta, Gáspár Cili, Jakab Réka, Benkő Mónika, Szeitl Szilvia.

Az NB1-es csapat vezetőedzője a 33-szoros válogatott csatár, Kiss László.



A csapat sok szeretettel várja...

Egy klub ilyen hosszú és sikeres élete aligha képzelhető el utánpótlás nélkül. Az utánpótlás nevelés kivételesen magas színvonalát a nagy szakmai elismerésnek örvendő edzők garantálják. Lévay Andrea (U15 és U17), Laky Andrea (Előkészítő csoport) edzők munkássága elengedhetetlen az 1. FC Femina nevének öregbítéséhez.

A csapat sok szeretettel várja mindazon 14. életévüket be nem töltött lányok jelentkezését, akik kedvet éreznek a labdarúgáshoz.

Jelentkezni lehet:

Minden pénteken 17.00 - 18.00 óra között a Budai II. Stadionban (Bp. XV. Széchenyi tér 10.), illetve telefonon (06-1-419-2208) bármikor.

A csapat címe:

1158. Budapest, Bezilla Nándor u. 2.

Egyéb elérhetőségei:

Fax: (06 1) 419 2208. • E-mail: f.c.femina@t-online.hu

Honlap: www.1fcfemina.hu

Nekünk, színvonalas labdarúgásra éhes, sportszerető pestújhegyieknek végre alkalmunk nyílt emberi körülmények között szurkolni saját csapatunknak. Irány tehát a pálya:

Hajrá Femina! Hajrá csajok! Hajrá magyarok!

Budavári-Kapuszta Tamás



Gólöröm



Az utánpótlás

HARTEL FITNESS

1155 Bp., Kolozsvár utca 46/b.

Telefon: 416-3017

Közel 600 m²-en, három elszeparált, természetes megvilágítású légkondicionált teremmel várjuk minden kedves vendégünket hétköznap H-P: 07.00 - 22.30, szombaton: 08.30 - 18.00, vasárnap: 08.30 - 17.00 óráig.

Szolgáltatásaink:

Aerobic (step, zsírégető step, cardio step, kör-edzés, mélyizom torna, alakformáló, kondi torna, boksz aerobic, aerobic gumikötéssel).

Cardio training. Bike training. Salsa Reggaeton.

Test- és talpmasszázs. Szolárium. Szauna.

Testépítés. Ingyenes alap-edzésterv, folyamatos edzői felügyelet.

Részletesebb információkkal szívesen állunk rendelkezésükre személyesen, vagy telefonon.

Kérjük tekintsek meg honlapunkat is:

www.sportkapu.hu/hartel

PÖSÖC HÍREK



A PSC (1) csapata ismét tarolt. A Magyar Asztalitenisz Bajnokság NB III. 12. fordulóján hazai pályán - még csak esélyt sem adva a vendégeknek - 15:3-ra verte a Vecsés 1-es csapatát.

A 13. forduló – a várakozásoknak megfelelően – némileg szorosabb eredményt hozott. Abonyi vendégszereplésükön 7:11 arányban győztek a Montágh DSE Abony csapatával szemben a mieink, akik a végletekig kiélezett küzdelemben elszántságuknak és higgadságuknak köszönhették sikerüket. Ennek eredményeként 25 ponttal változatlanul ők állnak a tabella élén. 24 pont birtokában szorosan mögöttük küzd a korábbi élvonalas, a szentendrei TEVA-Eurokapu SE, míg a harmadik helyen 15 ponttal a MALÉV (2) következik a sorban.

Újabb győzelmeket könnyelvetett el a Budapesti Asztalitenisz Bajnokság I/C osztályában második helyen álló PSC (2) is. A 16. fordulóban hazai pályán 13:3 arányban nyert az MVM (1) csapatával szemben. Az elsőprő győzelem nem várt lendületet adott a bajnokságban élen álló Római SE ellen vívott következő csatához. A 17. fordulóban a fiúk idegenben 6:10 arányban megverték a listavezetőt. A kulcsfontosságú viadal során a csapat egyértelművé tette, hogy nem éri be a második helyezéssel. A kiegyensúlyozott teljesítmény önmagáért beszél! A jó formaidőzítés mellett az összeszokott csapat fegyelmezettsége is kellett a sikerhez. Kiváló versenyzőink magas színvonalú játékát

a csapatszellem és a társak egymásba vetett hite, a kölcsönös biztatás nagyban segítette. Vajon sikerül a PSC (2) csapatának a bravúr, és átveszik a vezetést?

Szurkolunk, és várjuk a folytatást. Vagy tehetnénk ennél többet is? Éppenséggel tehetnénk. Például azzal, hogy a küszöbön álló adóbevallás alkalmával úgy rendelkeznenk, hogy az a bizonyos 1 % a Pestújhelyi Sport Club 63500165-11020349 számlájára kerüljön átutalásra. Mert megérdemlik!

Dr. Mészáros Balázs

Húzd meg jobban...



Húzd meg jobban izmaidat, kedves Olvasó! A jógáról fogok ezúttal írni, és ennek is egy remek válfajáról, az ETKA-jógáról. Az ETKA nem egy betűszó, hanem egy szegedi hölgynek a neve, aki kitalált egy újfajta tornát, ötvözve jóga-elemekkel.

Amikor először mentem tornászni a Pestújhelyi Közösségi Házba, ahol Páhiné Julika gondoskodik arról, hogy izom ne maradjon megmozgatás nélkül – nos, akkor volt bennem egy kis ellenérzés. A jógát úgy képzeltem el, hogy az ember lótsz-ülésbe hajtogatja-facsargatja magát és nekiáll meditálni. Ül ott, mint egy álmodozó, jól táplált Buddha és bensőséges társalgást folytat valamely égi lényel. Ám ehelyett mit tapasztaltam? Hogy ez tisztára sígimnasztika! Erre pedig nagy szükségem van, mert minden síelés előtt parázok, hogy vajon bírja-e a térdem, bírják-e a lábizmaid az egész napos lesiklást? (Akik nem üzik ezt a remek sportot, azoknak elmondom, hogy a nap végeztével az embernek a fáradtságtól már keresztbe állnak a lécei, és ilyenkor jó nagyokat szokott esni, kiirtva bokrokat és kisebb fákat – hacsak nem edzi magát előtte). Remek, ezt az ETKA-jógát nekem találták ki!

Miről ismerszik meg az etka-jógás?

Már messziről látom, amint végigmegegyek az utcán, hogy ki az, aki a tornára igyekszik. Miről ismerem fel? Az ilyen elszánt némben összetekert habszivacs

tornaszőnyeget hord a hóna alatt!

A két órás foglalkozás alatt van talajtor-na, a már említett izom-nyújtás, has- és lábizom fejlesztés és egyéb kínzások. Recsegnek a nyakcsigolyák, nyögések hallatszanak innen-onnan. Vannak stréberek és bliccelők. Ez utóbbiak azonnal abbahagyják az önkínzást, amint Julika oktatónk elfordítja a fejét.

A foglalkozás utolsó negyedórája a legjobb! Ekkor lefekszünk a szőnyegre, betakarozunk, miközben Julika leoltja a villanyokat és csupán sejtelmes félhomály uralja a termet. Légző-gyakorlatokat végzünk, majd relaxálunk. Ez utóbbi abból áll, hogy végigmegegyünk gondolatban testünk minden porcikáján, és megnyugtatjuk.

Szó szerint ezt mormogjuk magunkban: ellazul a bokám, ellazul a térdem...bárcsak leadnám a csípőmre rakódott 3 centit...

Innen-onnan diszkrét horkolás hallatszik, és amikor vége a meditálásnak, nem akarózik felkelni.

Lovas Katalin

ÉVFORDULÓK – JELES NAPOK

Száll...a madár és az idő



Ha az idő kerekét száz évvel visszapörgetnénk, aztán hirtelen visszajönnénk 2008-ba, akkor rájöhetnénk arra - szinte egy perc alatt - mi minden jó, jobb,

rossz és még rosszabb dolog történt ezen évtizedek alatt. Felsorolni nincs idő, se hely, így marad a pusztá tény. Ilyen hosszú ideje - pontosan 100 éve áll a Pestújhelyi út - Adria utca sarkán az az iskola, amely 1908. január 8-án nyitotta meg kapuját a diákok és tanítók előtt. Igaz, akkor még csak négy tanteremben folyt az oktatás, ma már egy hatalmas épület várja az okosodni vágyó kisebb és nagyobb diákokat.

Ha az épület beszélni tudna, sokat mesélne. Szerencsére azonban számos dokumentum is fennmaradt ezen időszak alatt, így amikor e jeles évforduló alkalmával – 2008. január 8-án - ünnepség volt az épületben, a jelenlegi diákok pedagógusai, valamint a filmkockák

segítségével felidézhetők az összes jelenlévőnek a fontosabb dátumokat, eseményeket.

Így például azt is, hogy milyen sokan jártak ide olyanok, akik kiváló közéleti emberekké váltak, s vitték híret az oktatási intézménynek, mint például: Dalnoki Jenő, Antall József, Aranyos István, Toldy Mária, Malek Miklós, Malek Andrea, Ágnes Vanilla, de azokról is szó esett, akik „csak” egyszerű EMBERKÉNT állták meg a helyüket az életben.

Az ünnepségen Dr. Pálinszki Antal alpolgármester úr mondott köszöntő beszédet, majd az ő kezéből vehette át az Arany Katedra kitüntetést és a hozzá járó oklevelet Bécsi Edéné, az iskolában 35 évig tanító pedagógus. Ezt követően Hajdu László polgármester úr közvetítette a közösségünk részéről kiérdemelt elismerést a frissnyugdíjas, és a jelenleg is hosszabb ideje itt dolgozó pedagógusoknak.

Jelen voltak az iskola korábbi vezetői - Hunyadi Zoltán, Szalay György, Nagy-Kálóczy Györgyné, Megyesi Emilné - és régi tanárai, diákjai közül is többen, így a közös emlékezés számtalan szép emléket hozott a felszínre. Az ünnepségen természetesen képviseltette magát a Pestújhelyi Pátria Egyesület is, tagjai külön virágcsokorral köszöntötték Frák Erikát, az iskola elnök-igazgatónőjét a jeles évforduló alkalmából.

Szabó Juli

HOLLÓ ATTILA tetőfedő-bádogos

kár...
ha nem a HOLLÓ
csinálja!!!



TETŐ KLINIKA

Amit vállalunk:

- Tetőjavítás (cserép, pala, zsindely és lapos tetőn).
- Komplet tetőfedés, csatorna-javítás és csere.
- Szegélyek, ablakpárkányok, hajlatok készítése, cseréje.
- Beázások megszüntetése.
- Ingyenes helyszíni felmérés.

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

Visszaszámlálás - Bolt hátán bolt volt...



Olvasóink előtt már ismeretes, hogy Pestújhely 1909. november 28-án vált hivatalosan is önálló településsé. Mint ahogy a Mozaik

előző számában jeleztük, a 100. évforduló méltó megünneplésének előkészítésébe szeretnénk bevonni településünk lakóinak minél szélesebb körét. Gondolkodjunk, tervezzünk együtt! Hogy ezt megtehessek, egész éven át minden hónap 28. napján este hattól szeretettel várjuk a Pestújhelyi Közösségi Házba mindazokat, akik ötleteiket, javaslataikat készek velünk megosztani, és a közösen kialakított program megvalósításában szerepet, feladatot vállalni.

Nos, a fenti elképzelésnek megfelelően január 28-án megkezdődött a „visszaszámlálás”. Először dugta össze a fejét a Közösségi Házban az a programalkító csapat, amelyik ezen az első összejevetelen a távlati cél, a 100. születésnap megünneplése mellett - mintegy bevezetőként - egy számunkra ugyancsak fontos, időben sokkal közelebbi esemény, a Pestújhelyi Napok programjának kialakítására, gazdagítására összpontosította kreativitását.

A XVI. Pestújhelyi Napok, terveink szerint, május 23-tól június 1-jéig tartanak majd. Immáron hagyomány, hogy e jeles napok keretében minden évben egy-egy helytörténeti kiállításon bemutatjuk a városrészt egykori - és jelenlegi - életének egy-egy szeletét. Kezdtük ezt a „Pestújhelyiek kedves játékaival”, majd a következő évben a „Pestújhelyiek kedves tárgyai” című kiállítással folytattuk. Ezután következett a „Pestújhelyiek ünnepei”, majd a „Hajrá Pestújhely!”, ami a városrészt egykori és mai sportéletét, sportolójait mutatta be. 2006-ban „Mi hírvünk a világban?” címmel, a Pestújhelyen született, illetve Pestújhelyen élő művészeket, híres embereket, tudósokat mutattuk be. Tavaly, „Vidám hely ez a Pestújhely” című kiállításunkon megnézhatték, hogyan múltak az idők eleink az akkor még nagy számban rendelkezésükre álló vendéglőkben, kávéházakban.

Az idén a hajdani Pestújhely kereskedőit szeretnénk megidézni. A kiállítás tervezett címe: „Bolt hátán bolt volt”. Kérünk mindenkit, akinek a témához kapcsolódó fotója, bármilyen tárgyi emléke, dokumentuma van, a kiállítás idejére

bocsássa rendelkezésünkre! Aki ismer olyan személyeket, akik az egykori kereskedő családok leszármazottjai, és tudja elérhetőségüket, adja meg nekünk! Egy, az eddigi évekhez hasonló, sikeres kiállítás reményében várjuk segítségüket. Minden javaslatot kíváncsian várunk, minden följajánlást szeretettel fogadunk. Hozza el ötleteit! Találkozunk február 28-án, csütörtökön este 6 órakor a Közösségi Házban!

Nagy Edit

Nádas-tó Önkiszolgáló Étterem



Bp. XV. Órjárt utca 11.

Menü kiszállítás 650 Ft/nap

HAMAROSAN

Telefon:

0620 998 3125

0620 998 1012

www.nadasto.hu

KALAMONA

1158 Bp., Apolló u. 5.

Közel 20 éve állunk az állatszerető gazdik és kedvenceik szolgálatában!



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

Tel.: 06-1-418-1217

FAMÍLIA szépségstúdió



Szeretettel várjuk régi és új szépülni vágyó vendégeinket!

Szolgáltatásaink:
Fodrászat, kozmetika, manikűrpedikűr, műköröm, masszázs, sminktetoválás.

Elérhetőség: 1158 Bp.,
Pestújhelyi út 54/A
Tel.: 416-5291

PÁL AUTÓHÁZ



1158 Bp., Árvavár u. 7/b.

Tel.: 414-0338

Mobil: 06-30-941-5563

Fax: 414-0339

palautohaz@palautohaz.hu

www.palautohaz.hu

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

NYITVA: H - P 8-17 óra

GRAFOMAN STÚDIO
BP. XV. TÁTIKA U. 8.
REKLÁM
GRÁFIKA
zászló, póló
reklámtábla
emléma, arculat
névjegykártyától
az óriásplakátig
DEKORÁCIÓ
tervezéstől
kivitelezésig
417-1435 30/9509-979
grafoman@mail.datanet.hu

HÉTKÖZNAPI MOZAIK

Futtassák, amíg belezöldül!



Senki sem szeretné, ha addig futtatnák, amíg belezöldül. Mármint ha őt, saját magát futtatnák, és ő zöldülne bele. Na de a falat...? Miért is ne?!

A növények alkalmazása az építészetben az ókorig nyúlik vissza. Esztétikus, egészséges, és pszichésen is pozitív a hatása. Jóval olcsóbb, mint mondjuk az egész házat hőszigetelő műburkolattal ellátatni. A befuttatás lehetőségei még nem eléggé kihasználtak nálunk, ami a környezetkultúránk egyik hiányossága.

Nyugat-Európában az épületfizikai és az ökológiai előnyök miatt az 1980-as években kezdett elterjedni a zöld tetők, befuttatott falak alkalmazása. Ez jó lehetőség a települések zöldfelületeinek növelésére.

Kiváló példa a Ménesi úton a Kertészeti és Élelmiszeripari Egyetem. A falakat befutó vadszőlő a homlokzatot valószínűsítő élő zöld fallá varázsolja. Ősszel, pompásan vörösöl, a lombvesztés után vékonyabb, vastagabb vesszők és gallyak szabálytalan hálózata teszi érdekessé. Egész évben kellemes látványt nyújt. Nemcsak itt, hanem mindenütt, ahol gondot fordítottak erre, mint pl. a főváros XII. kerületében lévő Csörsz utcai kis parkot oldalról határoló saroképület falfelületein is. Miért ne lehetne a mi kerületünkben is így?? Nemcsak szépek, hanem egyben jelentős a környezetjavító hatásuk, a házaknak pedig fillérekért kitűnő hőszigetelést biztosítanak.

Német szakemberek háromszáz napon át végeztek méréseket, kúszónövényekkel befuttatott, valamint csupasz házfalakon. A belső oldalon a hőmérsékletet, a relatív páratartalmat mérték. A növényzet jó hőszigetelőnek bizonyult. Meggátolja, hogy kánikulában a falak erősen felmelegedjenek. A fűtési időnyben az ekkor is lombos kúszónövények, mint az örökzöld levelű és félárnyékban különösen jól tenyésző borostyán, vagy egyes loncok (Lonicera japonica holliana) a lehűléstől védnek, energiát takarítanak meg. Nyáron a hőmérséklet 3–7 fokkal csökken, így a klímaberendezések használata 10–20 százalékkal mérsékelhető.

(Hasonló értékben melegebb télen a befuttatott épület.)

A városi mikroklima rontja a levegőminőséget. A zöldhomlokzatok képesek kiszűrni és megkötni a levegőben lévő szennyező anyagokat. Anyagcseréjük során megkötik a szén-dioxidot és oxigént juttatnak a levegőbe. A ház négy falát befutó növényzet lombtömege egy idősebb fa lombtömegével csaknem azonos zöld felületet nyújt, és bioklimatikusan ugyanolyan kedvező hatású! A lombzat ráadásul zajviszszaverő és zajelfedő tulajdonságokkal rendelkezik. A zöldburkolatok alkalmazásakor a zajterhelés mértéke is csökken.

Egy befuttatott homlokzatot 50–60 évig nem kell felújítani. A lombréteg alatt az alacsonyabb kéndioxid-tartalom és a záporosók elleni védelem miatt kisebb a korrózió. A futónövények megvédik az építményt a falra csapódó esőtől, a napfényt, a fagy káros hatásától. Sőt a házfalak nedvesedését is gátolják, mert vízfelvételükkel folyamatosan szárítják a talajt.

A zöldtetőknek és zöldhomlokzatoknak esztétikai és pszichológiai előnyei is vannak! Javítják az általános életminőséget. Segítenek csökkenteni a stresszt. Jelenlétük növeli a város általános gazdagságát, és hozzájárulhatnak a környezettudatos gondolkodásmód terjedéséhez. Összefüggések vannak a hangulat, az egészség és a természet közelsége között. Ez azt jelenti, hogy a mentális és érzelmi stabilitást kedvezően befolyásolják a zöldterületekkel való szorosabb kapcsolatok.

A szabadba ültetett vagy konténeres kúszónövények felhasználásával bármikor elkezdhető „fal-zöldítésnek” remélhetően mind több elkötelezett híve, követője lesz. Mindannyiunk érdeke, hogy ez így legyen!

Futtatható növények: Az őshonos borostyán (Hedera helix), az Észak-Amerikából származó ötlevelkékű és az ázsiai eredetű háromkarjú vadszőlő fajok (Parthenocissus quinquefolia és P. tricuspidata), a napos-félárnyékos falakat kedvelő kínai lilaakác (Wisteria sinensis) az örökzöld lonc (Lonicera japonica halliana).

Ennek az írásnak tulajdonképpen akár ezt a címet is adhattuk volna: Olcsó, esztétikus hőszigetelés: borostyán és társai. Majdnem így is történt, de nem ez a lényeg. Hanem az, hogy futtassuk...

Lovas Éva

„HÖRPENTŐ”



CSALÁDI ÉS VÁLLALATI
RENDEZVÉNYEK, BANKETT,
ÉRETTSÉGI TALÁLKOZÓ,
HÁZASSÁGI ÉVFORDULÓ,
NÉVNAP ÉS SZÜLETÉSNAP
LEBONYOLÍTÁSÁT
VÁLLALJUK
PESTÚJHELYEN,
A GERGŐ U. 11-BEN.
TELEFON:
06-30-944-4837

2 ágyas, ponyvás

IVECO 75
teherautó eladó!

Írányár: 1,6 Mft.

Tel.: 06-30-944-4837

RIPPING KFT.
1158 Bp., Madách u. 17.

Tel/fax: 06/1-4105534
Mobil: 06/20-3491355
06/20-3117323



Vállaljuk épületek utólagos falszigetelését, lapos-tető, talajvíz, talajpára elleni szigetelések készítését garanciával. Kerti tavak, medencék szigetelését.

Vállaljuk továbbá egyéni vállalkozók, Bt-k, Kft-k teljes körű könyvelését, beszámolókat, bevallások készítését. Adótanácsadás, könyvvizsgálat.



Kineziológus vagyok, nem jósnő...



Tisztelt Olvasók! Úgy gondolom, számos félreértést kell eloszlatnom a novemberben megjelent - kineziológiával kapcsolatos - cik-kemmel összefü-

gésben. Sok telefonáló aggodalmát fejezte ki, hogy olyan titkok táródhatnak fel, amelyekről ő nem akar beszélni, sokan pedig a jóslással vélték hasonlatosnak.

A kineziológia - mindenekelőtt - a két agyfélteke közötti egyensúlyt teremti meg, néhány egyszerű tornagyakorlat segítségével, majd az agyat és az elülső delta izmot (alkaron található) hozza összhangba. A kineziológia izomteszteléssel dolgozik, korábbi életkorokat tesztel ki, amelyekben a jelenbeli probléma gyökerezik, majd néhány egyszerű gyakorlattal elvégezzük a korrekciót. A rendszer több évtizedes kutatás eredményeként született és indult világhódító útjára az Egyesült Államokból.

Tudnunk kell, hogy jobbára a szemünk és a fülünk a legstresszesebb szervünk, hiszen a látással és a hallással érzékelünk többnyire, a legtöbb információhoz is így jutunk.

A legnagyobb stressz faktort a fogantatástól a 6 éves korig terjedő időszak jelenti. Életünk egyik és talán legnagyobb traumája a megszületésünk. Bármilyen hihetetlen, minden percére, szereplőjére, a körülményekre pontosan emlékszünk.

A módszer azokat a problémákat, panaszokat, amikkel a kliens a jelenben küzd, véglegesen megszünteti, hiszen a kiváltó okot oldja.

Számomra a legnagyobb elismerést a 17 éves fiam kérése jelenti, amikor azzal fordul hozzám: anya oldjál légy szíves, mert utána olyan jól mennek a dolgaim.

A következő számban a stressz különböző fokait, annak külső jegyeit ismertetem, így egy kis önvizsgálattal mindenki tudhatja, hol tart.

Ha a kedves olvasókban további kérdések merülnek fel a kineziológiával kapcsolatban, azokra szívesen adok választ, akár személyesen, akár telefonon: 06-30-306-8223.

Szabó Enikő

Gyógy Center

1154 Budapest,

Nádastó u. 25-27. I. emelet

Természetgyógyász rendelőnkben

mozgásszervi panaszok esetén reumás szakorvos, asztma és allergiás tünetek esetén allergiában jártas tüdőgyógyász szakorvos ad tanácsot.

Bejelentkezés előzetesen
a **GET MED** Kft-nél a

06-30-383-4599 telefonszámon.

(www.getmed.hu)



**INGYENES
AUTÓRONCS
ÁTVÉTEL**

Autó Mandy Car Kft. MandyCarRecycling

regisztrált

Bontó-hulladékkezelő,

budapesti átvevő telephelyén:

1154 Budapest

Késmárk u. 8-10.

TÉRÍTÉSMENTESEN

átveszi a roncs, illetve a hulladékká
vált gépjárműveket akár

SZÁLLÍTÁSSAL IS!

Bontási Átvételi Igazolások
kiadása helyben

www.autoroncsatvetel.hu

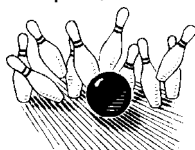
info@autoroncs.hu

06-1-419-2990

06-20-252-8080

FEMINA SÖRÖZŐ TEKEPÁLYA

1158 Budapest, Bezsilla N. u. 2.



Pályafoglalás:

419-2208

06-30-691-4441

KERESZTREJTÉVÉNY és SZÍNHÁZ

Lapunknak ez a száma immár a harmadik, amelyikben keresztrejtvényt is közlünk. Ezúton kérek elnézést mindazoktól, akiket felbosszantott, hogy pihent elmém e termékei nem igazán követik a rejtvényűságból jól ismert sémákat. Itt a rutin nem sokat segít, az én agytekervényeim másképp kunkorodnak, hogy pontosan hogyan, az sokszor még előttem is rejtély. Bosszantó? Az hát! De nézzük inkább a dolog jó oldalát. Nevezetesen azt, hogy így dupla dicsőség illeti mindazokat, akik szerkesztőségünkbe a helyes megfejtést beküldik! Legutóbbi - januári számunkban megjelent - rejtvényünk megoldása egyébként a következő: 1./ Hogyan nevezd másképp a sült nyulat? 2./ Tepsifülesnek.

Érdekesnek találjuk, hogy nem csak szükebb pátriánk, Pestújhely lakóitól érkeztek megfejtések, hanem Újpalotáról, sőt Angyalföldről is. (Még a végén „világlap” leszünk?) Természetesen a színházjegy kisorsolásából a „külhoniakat” sem zártuk ki.

Ez alkalommal **Mák Szilvia** Szűcs István utcai olvasónkra mosolygott rá a szerencse, ő és kísérője a Tünet Együttes „Szeánsz” című produkcióját tekintheti meg a MU Színházban. Hogy mi is ez a „Szeánsz”? Aritmiás szívek klubja! Zenés-táncos Játsszó Tér minden szereplő alkotó közreműködésével. Ja, és arról szól, hogy... „Szeretnéd, ha bevinnék? Tudod a szabályokat? Ez nem villamos, hogy kiszállók-beszállók, nem nyílik az ajtó, de mi nek is nyílna. Szuszog az egész szerkezet... Hogy tudna együtt dobogni a szívünk, ha egyszer mindannyiunké össze-vissza ver?” Aki ennél többre kíváncsi, az talán tekintse meg az előadást!

Dr. Mészáros Balázs

PESTÚJHELYI MOZAIK

Kiadó:

PESTÚJHELYI SPORT CLUB

1158 Budapest, Gergő u. 11.

A kiadásért felelős:

KAPUSZTA CSABA

06-30-944-4837

A szerkesztőség vezetője:

DR. MÉSZÁROS BALÁZS

Elérhetőség:

1158 Bp., Ady Endre u. 23.

p.mozaik@gmail.com

06-20-529-1575

Megjelenik: 4000 példányban

A lap korábbi számai letölthetők:

www.bpxv.hu/index

<http://p-patria.extra.hu/mozaik.html>

Hétköznapi történet



- Jó napot kívánok, uram!
- Mit óhajt, kérem, szettek!
- Legyen szíves, mielőtt beszálna a kocsijába, engedjen oda, szeretném kiszerezni az autórádióját.

- Micsoda? Maga megőrült? Miért adnám oda magának a rádiómat? Mindjárt rendőrt hívok!

- Ezzel ráér holnapig. Nézze, maga itt parkol minden nap munkaidőben. Mikor holnap este munkából fáradtan ideér, azt látja, hogy az anyósülés felőli ablak be van törve, a rádiójának hült helye. Kihívja a rendőroket, akik fél óra múlva megjönnek, megállapítják, hogy először a központi zárat feszítették, így az is tönkrement. Jegyzőkönyv felvétele, hazaautózás üveg nélkül, ebben a cúgos időben.... Emiatt nem fogja tudni használni az autóját legalább 3 hétig. Bejelentkezik a biztosítónál kárfelvételre, rá megy egy napja, utána keres egy szerelőt, ott tisztos előleg lefizetése után megrendelik magának külföldről a központi zárat, addig kitakaríthatja az üvegszilánkokat, és szép nejlonszövetet gyárthat. Végre megérkezik az alkatrész, közlik Önnel, hogy a teljes javítás 96 ezer forint lesz, ebből 50 ezer önrész. Ja és ha újra akar zenét hallgatni, vehet magának egy másik rádiót, arra nem szól a kártérítés. Nos?

- Folytassa...

- Tehát ezután megvárja, míg a rendőrség kiküldi a nyomozás megszüntetéséről szóló határozatot, majd már csak egy-két kör, utánajárás, és körülbelül három hónap múlva a biztosító végre átutal magának 46 helyett 36 ezer forintot, mert persze bizonyos javítási tételeket nem ismer el. Tehát eddig új rádióstul bukik, ha jól számolom, kb. 80 ezer forintot. Tehát akkor szerelhetek?

- Várjon...

- Ja, azt nem is említettem, hogy aztán majd novemberben kap egy értesítést a biztosítójától, hogy káresemény miatt a besorolása romlott, CASCO biztosítási díját évi 15 ezer forinttal megemelték...

- Elég! Meggyőzött. De mondja, maga mennyit keres ezen a „nóném” CD-s rádión?
- Hát, ha szerencsém van, 2 és félezerért el tudom passzolni...

- Tudja mit? Itt van háromezer forint, és nem ismerjük egymást, rendben?

- A viszontlátásra!

Sebestény István

Hozzát írtam, itt e vers...
Csak félek, hogy agyonvers!

Mészáros Balázs:
Medve

Elegáns a bundája:
Szürke, avagy barna,
De folyton azt viseli,
Nem ad a divatra.

Szereti a gyümölcsöt,
Sok el is fér benne,
Ha tehetné minden nap
A málnásba menne.

De ha málnát nem ehet,
Harapós a kedve,
Ezt legjobban tudja, kit
Evelt már meg medve.

Félelmetes hallani,
Ha a mackó bömböl:
Ijedtemben ki tudnék
Bújni a bőrömből.

De ez ritkán esik meg,
Hisz' vágyik a csendre:
Csak ritkán ordítzik
Bocsaít nevelve.

Hosszú utakat bejár:
Erdőből a hegyre,
Majd a magas sziklákról
Ismét völgybe megy le.

Szép időben nem henyél,
De ősszel már lusta,
A téli hónapokat
Mind végig alussza.

Nem is izgat ez senkit
Gyertyaszentelőig,
De van egy hiedelem,
Mi hozzá kötődik:

A medve, ha e napon
Kijön a barlangból,
És kinn marad, jelzés ez
Közeli tavaszról.

De ha nap süt, s árnyékát
Látva visszaballag,
Azt jelzi, hogy a tél még
Sokáig eltarthat.



A hónap mondása: Háromféle matematikus van: az egyik tud számolni, a másik nem.

Két férfi üldögél a kocsmában. Az egyik odaszól a másiknak: - Te

komám, mikor születtél? - 1962. március 12-én. - Érdekes, én is! Hol születtél? - New Yorkban. - Ez furcsa, én is ott. Iskolába hova jártál? - A Lincoln középiskolába. - Hihetetlen, én is! Arra megy a pincér, az első fickó odaszól neki: - Figyeljen csak, ilyet még nem hallott! Én és ez a fickó ugyanakkor születtünk, ugyanott, sőt, még iskolába is egy helyre jártunk! A pincér bólogat, majd visszamegy a pult mögé. Kérdi a csapos: - Mi újság? - Á, semmi különös, csak a Johnson ikrek már megint tökrészek.

Meghal egy híres szívsebész. A temetése látványos külsőségek között történik. Miután a pap elmondta a beszédét, felgördül egy függöny a koporsó előtt, és láthatóvá válik egy hatalmas szív, jelképezve az orvos szakterületét. Ezután a szív lassan szétnyílik, a koporsó pedig megindul a szív mögött található krematórium felé, majd lassan eltűnik a lángok között. Ekkor a gyászolók között valaki elkezd kuncogni. - Maga meg mit röhög itt? - kérdi felháborodva az özvegy. - Bocsnát, hölgyem, csak elképzeltem a saját temetésem - védekezik a férfi. - És abban mi olyan mulatságos? - Hát tudja, az, hogy én nőgyógyász vagyok...

A szemorvos köszönti páciensét: - Üdvözlöm Józsi bácsi, régen láttam! Mire a bácsi: - Régen én is...

Fiatal feleség izgatottan fut be a férjéhez a nappaliba, ahol az éppen meccset néz: - Úristen drágám! Anyám leesett a cseresznyefáról! Most mit csináljak??? Mire a férj: - Paprikás krumplit, azt marhára szeretem!

Fülészeten a páciens érdeklődik: - Mit mondott a doktor úr, mennyivel tartozom? Mire az orvos: - Kétszáz! A beteg a tenyerét a füle mellé illesztve: - Négy? Az orvos: - Hét!

Kisfiú: - Anya, apa miért kopasz? Az anya: - Mert sokat gondolkodik. Kisfiú: - És neked miért hosszú a hajad? Anya: - Na, menjél szépen játszani!

A vicc-kollekciót összeállította:
Kovács András