

SPORT ÉS ÉLET

A ping-pongtól az asztalitenisz bajnokságig



*„A sport a test útján nyitja meg a lelket.”
/Szent-Györgyi Albert/*

Te is tudod!

Te is tudod, hogy a sport jó. Azt, hogy örömet, testi és szellemi frissességet ad. A sportember egy sikeres, egészséges ember, aki azt csinálja, amit szeret. Te ilyen vagy? Rovatunk célja, hogy újabb és újabb sportolási lehetőségeket ismertessünk meg a pestújhelyiekkel. Határozott szándékunk olyan alternatívákat feltárni, melyek mind szélesebb rétegeket mozgósítanak. Lássuk, sikerül-e!

Te is ismered!

Te is biztos kipróbáltad már a ping-pongot. Játzótereken, strandokon, iskolában, telken, haverokkal, így vagy úgy, mindenki ismeri az asztaliteniszt. Most a sportágban elért személyes és pestújhelyi sikerek révén megkísérlem megkedveltetni a ping-pongozást, a játékot, a mozgást.

Mire jó?

Sport. Tehát: kikapcsol / bekapcsol, felpörget / lenyugtat... De mindenképp előtte szórakoztat és közben készségeket fejleszt.

Amit talán még nem tudsz!

Az egykoron játzóterek betonasztalain játszó pestújhelyiekből híres csapat kovácsolódott. Kiváló edzési és versenyzési feltételek révén a Pestújhelyi SC lehetőséget kapott, hogy a játékosok lelkesedését és szorgalmát sportsikerekre váltsa. A Pestújhelyi Sport Club asztalitenisz sikercsapata a múlt század eleji „PöSöC” idők legendás teniszezőinek eredményeit idézik.

A „Pestújhelyi Aranycsapat” rövid krónikája:

A Pestújhelyi Sport Club (I.sz.) Asztalitenisz Csapata 2001-őszen debütált Kerületi I. Osztályú Csapatbajnokságban, ahol a 2002-es évad végén bajnok lett. 2003-2007 között minden évben sorra nyerte az egyre magasabb színvonalú Budapesti Bajnokságokat. Az NB III-as országos szintű bajnokság véget ért a napokban és a PöSöC veretlenül, elsőprő fölényrel vívta ki a végső győzelmet. Az aranyérmes csapat kiválóságai: Jancsa Gábor, Lampel András, Dr. Vágott János, Kapusztá Csaba, Bánovits Tamás. Ősztől az NB II-ben folytathatják tovább a sikeres szereplést.

A PSC II.sz. Csapata a Budapest II. Osztály (2006-2007 évi) bajnokaként az őszi szezonban már a Budapest I. Osztályban (1/C) indult, amely bajnokságot megnyerte, így idén őztől a Budapest I/B Osztályban mérettetnek meg. A bajnok csapat összeállítása: Dr. Vágott János, Csikos Ferenc, Kálnoki Zoltán, Simák István, Vásárhelyi Zoltán. A PSC III.sz. Csapata kiváló szenior versenyzőivel kivívta bennmaradást a Budapest II. Osztályban.

Amiről Tudnod kell!

*„Ez a sportág a szerelmünk, a szerelemért pedig áldozunk.” /Gyulai Márton/
Amiről tudnod kell, azok a nehézségek. Közhasznú egyesületként a PöSöC erőforrásai igencsak korlátozottak. Támogatásokból tartja fenn magát, amely a működési feltételek biztosítására szolgál.*

Az egyre magasabb osztályban való szereplés az alapvető kiadások növekedését eredményezi. NB II keretében országszerte fognak megvalósulni a mérkőzések. Ez olyan súlyos anyagi megterhelést jelent a pestújhelyi sportolóknak, melyet további támogatók felajánlása nélkül aligha lehet majd fedezni. Ha magadénak érzed Pestújhelyi sikereit, kérünk téged, hogy - lehetőségeidhez mérten - felajánlással támogasd a Pestújhelyi Sport Club – Közhasznú Egyesület sportolójait! (Tata és Vidéke Takarékszövetkezet: 63500165-11020349) Elérhetőségeink: 30/9444-837, www.pestujhelyisc.hu.

„Az idő múltával egyre kevésbé bánjuk, amit megtettünk, de amit nem tettünk meg, arra soha nincs vigasz.” /Harris, Sydney J./

Akik nélkül nem sikerülhetett volna: XV. Kerületi Önkormányzat; Nemzeti Civil



Balról: Dr. Vágott János, Jancsa Gábor, Kapusztá Csaba, Lampel András

Alaprogram; Wesselényi Sport Közalapítvány; Pestújhelyi Közösségi Ház vezetősége, Pátria Közhasznú Egyesület, Pál Autóház (Bp., Árvavár u. 7/b, www.palautohaz.hu); Börzsei János; Dr. Vágott János. Minden megsegített pestújhelyi sportoló nevében ezúton is köszönjük!

A menő-jövő - avagy az út, amit kijelöltünk magunknak:

Az NB II-ben és a Budapest I/B Osztályban egyaránt dobogóra szeretnénk állni. A Budapest II Osztályban célunk a középmezőnyben végezni. Dolgozunk a szakosztály bővítésén, újabb csapat indításán. Tovább mélyítjük hazai és nemzetközi civil kapcsolatainkat. Tervezünk szenior versenyeken való részvételt. A szeptember végére tervezett agárdi sporttábor előkészületein fáradozunk.

Lapzártánkkor a Pestújhelyi Asztalitenisz Kupa lázas készülődése folyik. Hajrá Pestújhely!

Budavári-Kapuszta Tamás

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:

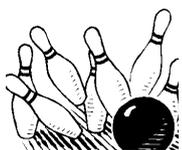
Aerobic (step, zsírégető step, cardio step, köredzés, mélyizom torna, alakformáló, kondi torna, boks aerobic, aerobic gumikötéssel).

Cardio training. Bike training. Salsa Reggaeton. Test- és talpmasszázs. Szolárium. Szauna.

Testépítés. Ingyenes alap-edzés-terv, folyamatos edzői felügyelet.

Részletesebb információkkal szívesen állunk rendelkezésükre személyesen, vagy telefonon. Kérjük tekintsék meg honlapunkat is: www.sportkapu.hu/hartel

FEMINA SÖRÖZŐ TEKEPÁLYA



1158 Budapest,
Bezsilla N. u. 2.
Pályafoglalás:
419-2208
06-30-691-4441

ÉVFORDULÓK – JELES NAPOK

Jöjjön a tizenhetedik!



Hónapok óta készültünk rá, és tessék, tíz röpké nap, már véget is ért városrészünk ünnepe, a 16. pestújhelyi napok.

De az ünnepnek, az igazinak, lényege az, hogy sokáig lehet beszélni róla, sokáig lehet emlékezni rá. Aztán az események összemosódnak az előzővel, netán a legelső közös ünnepvel, és azt vesszük észre, hogy készülünk a következőre, a 100 esztendő Pestújhely ünnepére. De ne szaladjunk előre, kedves Olvasó! Most, itt, éljük át együtt a 16. eseményeit!

Május 23-án, este 7 órakor, Önök közül rengetegen jöttek el a közösségi házba, hogy megnyissuk a 16. pestújhelyi napok rendezvényeit. **Király Csaba** alpolgármester úr, pestújhelyi képviselő köszöntötte a vendégeket, és kívánt további sikereket.



Minden évben igyekszünk bemutatni egy kicsi szeletet múltunkból, a jelen okulására, a jövő tanulására. Tettük ezt idén a **Bolt hátán bolt volt...**, pestújhelyi kereskedőket az 1900-as évektől az államosításig bemutató kiállításunkkal, amit **Legát Tibor** a Magyar Narancs élet+mód rovatvezetője nyitott meg. Tibor arról beszélt, hogy évekkal ezelőtt kerekedett át Zuglóból hozzánk, és itt egy kicsi ékszerdobozt talált... De ennek az ékszerdoboznak van (volt) egy főutcája, amin valaha boltok, vendéglők sokasága várta a helyieket. Ennek ma már nyoma sehol. Az emlékeket – egy mindenáron élni, önállóan élni akaró közösség emlékeit - nézhetjük meg ezen a kiállításon.

A megnyitók után lementünk a kertbe, ahol késő estig, **Lendvai Ferenc** és zenekara közreműködése mellett, „múlattuk az időt”.

Tisztelt felnőtt olvasók! Hozzák el a gyerekeket is! A kiállítás szeptember végéig látogatható. Mint ennek a kiállításnak a rendezője kérek mindenkit, ha hibát, hiányosságot talál, írja bele az úgynevezett hibajegyzék füzetbe! Szeretnénk, hogy a lehetőségekhez képest, pontos képünk legyen a kereskedők életéről, munkájáról, a városrész életében betöltött hallatlanul fontos társadalmi szerepükről, sok esetben példa értékű életükről! És köszönet mindenkinek, aki segítette ezt a munkát.

Szombat reggel kezdődött a *Határtalan Civil Nap*, amit a *Pestújhelyi Pátria Egyesület* szervezett, mint a címe is mutatja: határon innen és túlról érkeztek a vendégek számára. Az esemény programjáról és eredményeiről később számolunk be.

A kutyaimádóknak akartunk kedveskedni azzal, hogy helyet adtunk egy *Dog dancing bajnokságnak*. **Sebők István** és társai munkáját dicséri, hogy 24 nevező indult a versenyen. Mi, nézők csak csodálkoztunk azon, micsoda harmónia alakulhat ki gazda és kutyája között. Az eredmény: 1. osztályban első helyezést ért el **Fazekas Emese és Falcor**, 2. osztályban első helyezést ért el **Vlacek Gabriella és Niamey**, a 3. osztály nyertese **Fazekas Emese és Nidhogg**, prebeginner kategóriában első lett **Wilheim Fruzsina és Pamacs**, Quartett-ben **Fazekas Emese Nidhoggal és Liskóczki Csilla Berryvel** nyert. A közönségdíjat **Fazekas Emese és Nidhogg** kapta.

11 órakor kezdődött a múzeum kertjében a *XV. kerületi képzőművészek hagyományos szabadtéri kiállítása*, amit **Dr. Cs. Tóth János**, művészeti író, a Móra Könyvkiadó vezérigazgatója nyitott meg. 25 kerületi művész fogadta el **Mojzes Ildikó** meghívását. A kiállítás nyújtotta esztétikai élmény után a kulináris élvezetekről **Tóth Lajos**, a Csokonai Művelődési Központ igazgatója gondoskodott, ugyanis az ő irányításával készült el az a gulyás, amit én idő hiányában nem tudtam ugyan megkóstolni, de csak elismerő véleményeket hallottam róla.



Délután kezdődött a házban a *Civil Fórum*, ahol a most 100 éves Wekerletelep ünnepségeit szervező csapat két

tagja számolt be nekünk, 99 éveseknek arról, hogy ők milyen előkészületek után szervezték meg az ünnepségeket. Nagyon tanulságos beszélgetés volt.

És még mindig nem volt vége a napnak, este 8 órakor kezdődött a *hagyományos szabadtéri nosztalgia bál*. Bocsánat! Ráállt a kezem... „szabadtéri” - éveig az volt... Hát az idén beszorultunk a nagyterembe. Tavaly állítólag túl hangosan éreztük jól magunkat. De erről majd máskor... itt csak annyit, azoktól, akik azért nem jöttek el, mert egy évben egyszer, pont szabadtéren érezték volna jól magukat, elnézést kérünk.



A következő napok amolyan sportos napok voltak. A *Dalnoki Jenő kupáért* csak három csapat versengett. Ebben az időben volt a kerületben egy másik focibajnokság is. Jövőre jobban odafigyelünk, hogy ne szervezzük össze a kettőt.



Mindennek ellenére, akik eljöttek, küzdöttek. Az eredmény: *I. helyezett* és a *Dalnoki Jenő Kupa* tulajdonosa a **Dreams csapat**, *II. helyezett* a **Mázlisták**, *III. helyezett* **Barca csapat** lett.



Vasárnap délelőtt kezdődött, a már tényleg hagyományosnak mondható, *Ulti bajnokság*. Köszönet **Kiss Attilának**, aki szakértő módon vezényelte ezt a versenyt. 15 induló közül *első* lett **Gulácsi Zoltán**, *második* **Burger György**, *harmadik* **Pappné Bihari Edit**, *negyedik*

helyezést ért el **Szombati József**. Reméljük, hogy velük decemberben is találkozzunk, a Magyar Kártya Napja alkalmából rendezett ulti bajnokságon!



Hétfőn került sor a *Pösöc Asztalitenisz Szakosztályának* szervezésében, a *pestújhelyi asztalitenisz bajnokságra*. 31-en neveztek. A résztvevők között szép számban voltak a tinédzser korú fiúk és lányok, ők a *Kontyfa iskola asztalitenisz csapatából* jöttek, és volt „hatvanon túli” versenyző is. Az idei bajnokságot a tavalyi győztes **Kaiser János**, a *Puskás S C* versenyzője nyerte. *II. helyezett* **Héjj Marcell** lett, aki a *Reménység MB I.* első csapatának tagja, *III. helyezett* a *Bólyai S E* versenyzője, **Samu Gábor** lett. A szervező *PÖSÖC* legeredményesebb versenyzője - épp hogy lecsúszva a dobogóról - **Dr. Vágott János**, a verseny *IV. helyezettje* lett. A szervezésér - ez úton is - köszönet **Kapuszta Csabának**.

Kedden délután került sor a *meghívásos bridzs bajnokságra*, aminek házigazdája a közösségi ház bridzs klubja volt. A vendégek, a *Corvin Művelődési Ház* csapata ezúttal alulmaradt a házigazdákkal szemben. A verseny játékmentere **Mahdler András** volt. Gratulálunk a pestújhelyi csapatnak, és hasonló sikereket kívánunk a közeli visszavágóra.

Kedden délután, a harminc fokos hőségben, kevesen jöttek el velünk a *Rákospalotai temetőbe*, ahol egy-egy szál virágot tettünk a település nagyjainak sírjára. A temetői séta vezetője **Ádám Ferenc**, a *Rákospalotai Múzeum* egykori vezetője beszélt, mesélt azokról a pestújhelyi emberekről, akiknek élete ma is mintaértékű számunkra. Jövőre újra elmegyünk, bízunk benne, hogy többen lesznek, akik velünk tartanak.

Januárban kezdtük el hirdetni „*Kis anomáliáink*” című fotópályázatunkat, amiben arra kértük a helyi és az átutazó fényképészeket, mutassák be Pestújhely fekete foltjait, mindazt, amit a 100. évfordulón már nem akarunk látni. Nyolc pályázó közel 50 pályaművéből áll az a kiállítás, amit augusztus végéig nézhetnek meg a ház folyosó galériáján. Tanulságos kiállítás ez, higgyék el nekem! Különösen, ha valaki a „boltos kiállítás” után tekinti meg. A pályamű-

veket, ahogy ígértük, zsűri értékelt. *Első helyezést* ért el **Szunyog László**, *második* lett **Szabóné Molnár Ida**, *megosztott harmadik díjat* kapott **Hracza Gyula** és **Lovas Éva**. A *zsűri különdíját* **Kaszás Bence** *Plakátmagány* című munkája érdemelte.

A kiállítást **Varga Gábor (Vargosz)** nyitotta meg, aki arról beszélt, hogy mennyire fontos lenne az, hogy ne menjünk el ezek mellett a szégyenfoltok mellett, ne szokjuk meg, és találjuk ki a módját annak, hogyan lehet megszüntetni őket. Június 24-ig Önök is szavazhatnak. A közönség díját Szent Iván éjszakai mu-



latságunkon adjuk át. Ezúton is köszönjük a zsűri tagjainak - **Katona Attila**, **Lovas Kata** és **Balász Róbert** - körültekintő, alapos munkáját.

Ez a kiállítás volt az alapja annak a *sétának*, amire pénteken este hívtuk a pestújhelyieket. Jöhettek volna többen is.



Hajdu László polgármester, **Gyurcsányszky János** és **Király Csaba** alpolgármester, valamint **Báder György** önkormányzati képviselő velünk tartott, jegyzeteltek, olykor velünk bosszankodtak és ígéretet tettek arra, hogy utána járnak egy-egy a hivatal intézkedését kívánó anomáliának. A séta során megállapítottuk, bizony a fejekben is rendet kéne csinálni!

Szerdán, a kiállítás megnyitója után „nagy kanállal ehettünk” a *Pestújhely legjobb sör- és borkorcsolyája verseny* nevezőinek jóvoltából. Ezt a címet az idén **Pintér Zsuzsánna** a közösségi ház vezetője nyerte. Második helyezett **Lovas Éva**, harmadik helyezett **Nagy Lajosné** lett. Emléklapot kapott **Dr. Grega Sára** és **Tóthné Szedelmayr Ágnes**. A közönség az összes nevezőt első díjba részesítette, mert pillanatok alatt elfogyott a rengeteg finomság.

Csütörtök késő este volt vendégünk **Berecz András ének- és mesemondó**, akit nem kell bemutatnunk a pestújhelyieknek. Fergeteges műsort hallhattunk-láthattunk tőle ezen az estén is.



Péntek este a *Pestújhelyi Nevelési Oktatói Központ* óvodásai és iskolásai mutatkoztak be a ház színpadán. Hagymány ez, hiszen évek óta a pestújhelyi napok keretében nézhetjük meg a *Palánta Pódiumot*. Jó műsor volt, köszönet érte a gyerekeknek és persze a fölkészítő pedagógusoknak.

És eljött a szombat, a *Jól kifőztük családi nap*. Korán reggel már gyülekeztek a főzőverseny résztvevői és az ovis duatlon versenyzői. Őket és az érkező vendégeket a *Hubay Jenő Zeniskola Ifjúsági Fúvószenekara* szórakoztatta.

10 órakor kezdődött a kerületi Önkormányzat, a Pestújhelyi Közösségi Ház és a Victoria Sport Club szervezésében az *óvodás duatlon*. A versenyt a sokszoros válogatott kerékpáros versenyző, *Szlipcsevics István* tiszteletére és emlékére rendezték. Ő volt az, aki 2006-ban először rendezett a kerületi ovisok részére versenyt. A kiváló sportember azóta örökre eltávozott közülünk.



A jó hangulatú hatalmas versengés eredménye: a *nagycsoportos fiúknál* első lett: **Kapos József**, második **Varga Soma**, harmadik **Moharos Viktor**. A versenyben becsülettel helytálló **Imre Barnabárnak**, **Szabó Bátor**nak, **Kató Dominik**nak és **Szabó Péter**nek is gratulálunk. *Nagycsoportos lányoknál* első volt **Batári Boglárka**, második befutó **Horváth Fanni**, harmadik **Tóth Orsolya Tünde** és negyedik **Moharos Vera**. *Középső csoportos fiúk* között **Balázs Boldizsár** nyert, második lett **Kató Miklós**, harmadik **Varga Gergő**, negyedik helyezést ért el **Batári Balázs**. *Középső*

csoportos lányok között első lett **Imre Tamara**. A dobogó 2. helyére állhatott föl **Csögör Dóra Anna**, a harmadikra **Kováts Fanni Virág**, **Balogh Emese Zsófia 4.**, **Tóth Milina Tünde 5.** és **Horváth Kitti 6.** helyezést ért el. A *lábhajtányos fiúk* között **Tóth Bence Ákos** volt a leggyorsabb, második lett **Zaránd Gergő**, őt követte **Pecsők Bak Benedek** és **Szlipcsevics Áron**. A *lábhajtányos lányok versenyében* **Pecsők Bak Barbara** nyert, ezúttal **Szabó Pirosnak** meg kellett elégednie a dobogó második fokával. A *tricklig kategóriában* nevező **Kaposi Réka** indult és mint a kategória egyetlen résztvevője, nyert. A verseny szervezésért köszönet **Ruzicska Andreának**.

Miközben a gyerekek várták az eredmény kihirdetését, a *PETIMI Társulat* János vitéz című darabjában vehettek részt, korongozhattak, lufit hajthattak, bohócot és forgót készíthettek, a bátrabbak gyönyörű virágokat rajzoltathattak arcukra.

Mindeközben finom illatok kezdték körbelengeni a ház udvarát. Indult a főzőverseny, amire 8 csapat nevezett. A zsűri tagjai - *Kapuszta Csaba*, *Vizi Julianna* és *Farkas Imre* - a kezdetektől követték az eseményeket, figyelték az ételbe kerülő anyagokat, mennyiségeket, ellesték (ahogy utólag mondták) a technikákat. Munkájukat dicséri, hogy minden csapat megkapta a neki kijáró díjat: 1. díjat kapott a **Bogrács Bagázs** Borjú Bodor Bográcsában fantázia nevű alkotása. 2. lett a **Hajdú csapat** sztroganov módra készített marhapörköltje, 3 díjat kapott a Pátria Egyesület **Horgász a Pácban** elnevezésű csapata, akik pontosan 52 szelet halat sütöttek. A XV. kerületi önkormányzat csapata, a **Domaháza utcai szelídek**, a *legszebb tányéron tálalás* díját kapták, az **Első Pestújhelyi Bridzs klub csapata** kiérdemelte a legszebben tálaló csapat díjat.



Ezen a versenyen a „*legsapatabb csapat*” díját a pestújhelyi iskola tanárai és diákjai, az *Öhömködők* kapták, legvidámabbak az **Üs-tökösök** voltak. Végül, de nem utolsó sorban, a *legszerelmesebb szakács díjat* a pestújhelyi **Asszonyklub**

csapata érdemelte ki.

Vasárnap este 7 órakor, a katolikus templomban gyűltünk össze, hogy meghallgassuk *Szabó István énekművész és Laufer István orgonaművész műsorát*. Ez a koncert méltó befejezése volt a 16. Pestújhelyi Napoknak.

Mint az előző években is a Pestújhelyi Napok fő támogatója a XV. kerületi Önkormányzat volt. Támogatóink: a Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület, Hartel Üzletház, Szabó Pékség, GOMA kft, Podravka kft, Fővárosi Közterület Felügyelet, Kalamona állateledel, Pestújhelyi gazdabolt, Rozsmann cukrászat, Vanilin cukrászda, Variker textilház, Palota Panzió, Pestújhelyi úti CBA, Stiefel kft, Brand virágsarok, Ági virágüzlet, Rábai hentesüzlet, Négy Generáció Bt, Lugas söröző, Tata és vidéke Takarékszövetkezet, Papp serlegbolt, Cicil Rádió, a PeKH kertbarát klubja, Atlasz Fitness Center, Gyulai Líviusz, Varga Gábor (Vargosz), Nagy Botond, Szabó Juli, Katona Attila, Balázs Róbert, Lovas Kata, Szunyogh László, Kissné Breczek Margit, Muzsainé Lévy Teri, Kapuszta Csaba, Vizi Juli, Farkas Imre, Kiss Attila, Mahdler András, Zólomi Imre, Legát Tibor, Vörös Imréné, Szusza József, Bakos Sándor. Köszönjük, jövőre is számítunk rájuk!

A rendezvényekről készített képeket nézzék meg honlapunkon! www.csokonaimk.hu/pekh

Nyári szünet a PeKH-ben

Ez úton értesítjük kedves vendégeinket, hogy a Pestújhelyi Közösségi Ház munkatársai július 14-től augusztus 4-ig nyári szabadságra mennek. Ez alatt az idő alatt a ház zárva lesz. A nyár további részében szolgáltatásainkkal rendelkezésükre állunk. Nyári táborainkról informálódjanak a www.csokonaimk.hu/pekh honlapon! Június 24-én mindenkit várunk Szent Iván éjszakai multságunkra, a belépés ingyenes.

Nyáron is működő köreink: Asztalitenisz klub (szerdánként 17-21 óráig), Goo klub (csütörtökön 18-20 óráig), Bridzs klub (kedden 17-21 óráig) szövőtanfolyam (kedden 17-20 óráig) hastánc klub szerdán 18 órától és pénteken 17 órától).

Szép nyarat kívánunk!

Teljes kapacitással szeptember 8-tól indulunk a „*Kedves vendégünk, legyen a vendégünk!*” programmal, amikor egy héten keresztül díjmentesen kipróbálhatják klubjainkat, köreinket.

Nagy Edit

Kullancs-riadó!



A tavaszi-nyári hónapok eljövételével egyre gyakrabban hallunk a kullancsok által terjesztett betegségekről. Néhány gyermekeiket féltő szülő

egyenesen retteg a kullancsok miatt. Szerencsére egy-egy kullancscsípés után a Lyme kór kockázata 2 százalék, a kullancs által terjesztett vírusos agyhártya-agyvelőgyulladás (encephalitis) 1 ezrelék alatti, a hajas fejbőrön csípés után jelentkező fekély, nyirokcsomó duzzanat (TIBOLA), tularémia, Q-láz, Erlichiosis, babesiosis még ennél is ritkább.

Mit tudunk tenni a kullancsok ellen?

Magyarországon több fajta él és ezek különböző betegséget terjesztenek. A kórokozókat a vadon élő rágcsálókból, őzekből, madarakból vérszívás útján „szerzik” be és a nyálmirigyeikben vagy a gyomrukban tárolják. Szerencsére a nyálmirigyek és a gyomor a kullancs szívószervétől (ez van a bőrben, tévesen ezt nevezik a kullancs fejének) elég távol találhatóak, így ha nem tekergetjük, nem préseljük össze eltávolítás közben a kullancs potrohát, akkor nem nyomjuk bele fertőzött váladékait a sebbe. Ne próbáljuk a kullancsot bekenni krémekkel, illatszerekkel, mert az ezek alatt fulladozó kullancs a nyálát visszaöklendezi és így hamarabb megfertőz. Emeljük a bőrt redőbe, úgy hogy a kullancs a legtetején legyen, majd óvatosan fogjuk meg a bőrhöz lehető legközelebb és szép lassan, vigyázva húzzuk ki egy kis csipesszel vagy kullancskiszedő-kanállal. A kullancskiszedő kanál csak a nagyobb, kifejlett rovarok eltávolításánál használható, a tüfejnői lárvaalakok eltávolítására nem jó. Ezeket a fejletlen állatokat nehéz észrevenni, színük a világos zsemleszínűtől a feketéig változhat fajtától függően és egy részük már az anyarovartól a peteképződéskor fertőződött. A kullancs eltávolítása után nem kell tetanusoltást adni, nem kell antibiotikumot kezdeni, mert ezek elfedhetik a Lyme-kór illetve az agyhártyagyulladás kezdeti tüneteit, rontva ezzel gyógyulás esélyein. A helyi bőrfertőtlenítő szerek nem hatnak a mélybe került kórokozókra, viszont helyi irritációt okozhatnak, ami tévesen a Lyme-kórra tereli a gyanút. Ugyanígy a seb leragasztása is okozhat

hasonló bőrelváltozást és ez alapján főleg több hetes antibiotikum kúrát kezdeni. A csípés után, ha lehet, ne kezdünk 1 hónapon belül védőoltást (kivételet képeznek a vitális indikációjú oltások pl. veszettség ellen), de ha már egy kullancs-encephalitis elleni oltást kapott a megcsípett több mint egy héttel a csípés előtt, minél hamarabb kapja meg a második oltását is. A Magyarországon kapható két fajta kullancs-encephalitis oltás nem véd a Lyme-kór ellen (az USA-ban kifejlesztett Lyme elleni oltás nem jó az európai kórokozók ellen!), csak az agyhártya-, agyvelőgyulladás ellen. Teljes védettséget a három oltásból álló sorozat (első oltás után 1-3, majd 9-12 hónappal egy-egy ismételőltás) után három évig kapunk. A harmadik év után csökken a védettség szintje, emlékeztető oltásra van szükség. Érdemes az oltást a téli hónapokban kezdeni, hogy a április-júniusi illetve a szeptemberi kullancsszezonra kialakuljon a teljes védelem. Akinek később jutott eszébe a védekezés, annál lehetőség van gyorsított sémában is az oltások beadására, de itt pontosan be kell tartanunk az oltási napokat (FSME Immun: 0. és 14. nap; Encepur: 0., 7., 21. nap), mert a nem megfelelő időben adott oltás ronthatja a védettséget. Ne felejtjük el, hogy a védettség megfelelő szintet csak a két oltás beadása után megközelítőleg két hét múlva ér el. Utazások előtt fontos, hogy az oltási reakciók általában nagyon enyhék, észre sem vesszük, viszont vannak, akinél 3-4 napon át kellemetlen tünetek léphetnek fel az oltást követően (hőemelkedés, izületi fájdalom). A paszszív védőoltás nem ad megbízható csípés utáni védelmet, ezt ki is vonták a forgalomból. A Lyme-kór kezelése heteken át tartó antibiotikum kúrával történik.

A kullancsok nemcsak a vérszívás útján, a kiszívott felesleges vért visszaöklendezésével, fertőznek, hanem ürülékükkel is illetve az elhalt vérszívók pora is terjesztheti a betegséget. Ezért száraz, poroló kerti hulladék takarításakor viseljük maszkot, hogy ne lélegezzük be a fertőzött port vagy használjunk inkább vizes takarítást. A legelő állatok teje is tartalmazhat kórokozót, ezért mindig forraljuk fel a tejet fogyasztás előtt. A forralás előli a kórokozókat (gondoljunk a közelmúlt kecsketej okozta vírusos agyhártyagyulladására!).

Csökkenteni tudjuk a kullancsok számát rendszeres fű-, és bokornyírással, az avar összeszedésével, megsemmisítésével.

A kullancsok a nedves, sötét helyeket

kedvelik. Fő előfordulási helyük a magas, háborítatlan fű, bozótos, vadcsapás, fák 1,5 méteres magasságáig. Nem szeretik a száraz, napfényes helyeket és az 1000 méter tengerszint feletti magasságot. Megtizedeli állományukat a kemény tél is. Főként április- júniusban illetve szeptemberben a legaktívabbak a reggeli nedves időszakban.

Áldozatukat hő és kémiai ingerek alapján találják meg. A néphittel ellentétben a B vitamin nem véd a kullancsok ellen (saját tapasztalatom). Használjunk hosszú hatású rovarriasztókat. Öltözködésünkkel is megnehezíthetjük a kullancsok megtapadását. Húzzunk hosszúszerű nadrágot, hosszú ujjú, galléros inget. A nadrág szárát tűrjük bele a zokniba, hogy a felfele mászó rovar ne tudjon a bőrünkhöz félni. Hosszú hajúak szorosán fogják kontyba a hajukat - így nem tudják lesodorni az ágakon várakozó kullancsokat. Viseljük kalapot, hogy nehezen jusson a kis rovar a hajas fejbőrhöz, ahol alig vesszük észre. Világos színű ruházaton könnyebben észrevehetjük a portyázó vérszívókat. Testünkön a sötétebb, nyirkos helyeket szeretik. Kullancsvizitkor ezeket fokozottan ellenőrizzük (térdhajlat, hónalj, lágyék, fül mögött, herezacskó alatt, hajas fejbőr, szorosabb ruhadarabok alatt, mint öv, zokni, fehérnemű gumija, pántja).

Forduljunk orvoshoz, ha csípés után a következő tüneteket találjuk: csípés helyén 5 cm-nél nagyobb piros folt, mely gyűrűszerűen terjed, magas láz, fejfájás, izomfájdalom, görcs, influenza-szerű tünetek, hajas fejbőrön lévő fekély, fülcimpán, emlő mellett lévő lilás csomó, nyirokcsomó duzzanat. Néhány hónap múlva jelentkező, végtagfájdalom, ideggyulladás, szívpanaszok esetén is gondoljunk a kullancs által terjesztett betegségekre.

A fertőzés diagnosztizálásához felállításához típusos esetben elég a gondos orvosi vizsgálat a tünetek megjelenésekor. Kétes esetben ismételt vérvétellel lehet kimutatni a kórokozó ellen termelt ellenanyagok szintjének növekedését. Lehetőség van arra is, hogy az eltávolított kullancsot bevizsgálják, hordoz-e magában kórokozót.

Ne felejtjük el: az oltás oltalom, de nem helyettesíti a gondos átvizsgálást.

Dr. Nagy Ilona

(A fenti cikk szerzője pestújhelyi gyermekorvos, aki olvasóink szerkesztőségünkhöz eljuttatott kérdéseire szívesen ad választ lapunk következő számaiban! Szerk.)

NYARALÓ KEDVENCEK

Nyaryl a család – állatostól!



Évről évre felmerülő probléma, a család kedvenceivel mi legyen az üdülés ideje alatt. Ma már egyre több megoldás kínálkozik, gombamód szaporodik azoknak

az üdülőknek, szállodáknak a száma, ahol négylábú (tollas) vendéget is fogadnak. Szerencsére. Tudniillik korábban sokan azért nem utaztak, mert kedvencük nélkül úgysem érezték volna jól magukat. Elvégre ők is családtagok.

Mielőtt végképp döntenénk állataink utazásáról, vagy maradásáról, nem árt megfontolni, az ő számukra mi a kellembesebb. A gazdájához szorosán kötődő, idegenektől, zajoktól, nyugsgéstől nem riadozó kedvenc az ideális utazó. Ilyenek a kutyák, egyes macskák és papagájok (utóbbiak közül különösen a nagyobbak, pld jákó, kakaduk, arák)

Ha az utazást választjuk, „jobb félni, mint megijedni” alapon, nem árt a legrosszabb helyzetekre is felkészülni. E gondolat szellemében érdemes elsősegély csomagot, no meg a tervezett út fontosabb állomásain praktizáló állatorvosok címét, telefonszámát magunkkal vinni. A készülődés részeként tanácsos ellátogatni az állatorvoshoz, megvizsgáltatni kedvencünket (nehogy az úton derüljön ki valami lappangó nyavalya), és kikérni tanácsait.

Ne feledkezzünk meg az út során kedvenceink természetes szükségleteiről, ám vegyük figyelembe, hogy egyes kutyák, macskák nehezebben bírják az autót, egyéb járműveket, gyomruk az utazástól felkavarodik. Lehetőleg ne etessük őket teli indulás előtt, vagy az utazás alatt...

Az állatokat nyaralás közben fenyegető leggyakoribb veszélyek: Hőguta, kullancsok támadása, szennyezett víztől bőrbetegségek, sérülések, eltűnés, viselkedési problémák. Odafigyeléssel, körültekintéssel ezek nagyobb része megelőzhető.

- Hőgutát nem csak tűző napon, hanem árnyékban is kaphat az állat! A legveszélyeztetettebbek a hosszú szőrű illetve rövid orrú kutyák. Kánikulában délelőtt tíz és délután 6-7 óra között tartsuk őket hűvösben. A hőguta látható tünetei: fokozott lihegés nyugalomban is, a nyelv elkékül, a légzés nehezített, az állat az oldalára dől, végtagjaival kúszó

mozgást végez. A végbélben mért testhőmérséklet 40 fok, vagy magasabb. Ha ezt tapasztaljuk, azonnal hívjunk állatorvost, de ne késlekedjünk a segítségig! Percek is számíthatnak! Elsősegélynyújtás: külső- belső hűtés. Erre legalkalmasabb a hidegvíz. Locsoljuk a kutyát tartósan – de nem túl erős sugárban- slagból, vagy tegyük bele hideg vízbe. A hatásos hűtés az állat nagyságától, szőrhosszúságától illetve vastagságától függően negyed-, fél-, vagy akár egy órát is igénybe vehet.

- Kullancsok, egyéb élősködők ellen megfelelő riasztó készítményekkel és a vélhetően fertőzött területek elkerülésével védekezhetünk. Ha mégis sikerül összeszedni a hívatlan vérszívót, mielőbbi, szakszerű eltávolítása szükséges.

- „Gyanús” vízben ne engedjük a kutyát lubickolni.

- A sérülések esélye a veszélyes helyek elkerülésével, az ismeretlen területeken a kutya láb mellé szólításával vagy pórázra vételével csökkenthető.

- Idegen, nyílt területen, vagy ahol pld. az üdülő kaput sokan nyitogatják, csak a nagyon fegyelmezett, engedelmes kutyákat lehet rizikó nélkül leoldani a pórázról. Üdüléskor cicáknak a hám és a póráz kötelező! (Ilyenkor jó segítség az akár tíz méteres hosszban is kapható rugós, gurtnis póráz). A nyakörvet vagy hámot még éjszakára se vegyük le kedvencünkről, és vagy közvetlenül ezen, vagy ráfüggesztett kis medálban jól láthatóan tüntessük föl elérhető-segeinket, így, ha mégis megtörténik a baj, egyszerűbben hazajuttathatják őket a megtalálók. Hosszabb úton még a kocsiban is szállítódoboz alkalmazása a célszerű, vagy, ha kedvencünk ehhez nincs hozzászokva, pórázát kössük az autóhoz. Elég egy kisebb koccanás, kinyíló ajtó, és az ijedt állat máris árkonbokron túl van! (Csengét, a mudit egy balesetet követően több mint egy évig kereste gazdája, mire végre viszontláthatták egymást.)

- Kedvencünk ismeretében, egyénileg kell felkészülni a várható viselkedési gondokra, azok orvosolására.

ITTHON:

Viszonylag egyszerűbb a helyzete azoknak, akik belföldi utat terveznek. A prospektusokban a szálláshelyeknél többnyire külön jelzik, hol látják szívesen az állatokat. Ezek között szinte minden kategória megtalálható, a campingtől az elegáns hotelig. Ha mégsem, elég egy telefon, és tisztázható a kérdés. Aki nem szereti az előre szervezett utakat, szíve-

sebben „csavarog” annak sem kell elkeserednie. Ha egy nagyobb településen nem találna megfelelő helyet, biztos, hogy valamelyik szomszédos városban igen.

KÜLFÖLDÖN:

Országoként változnak az állatok beutaztatására vonatkozó rendelkezések. Ezekkel érdemes még jóval a tervezett indulási időpont előtt megismerkedni, hogy kellőképpen felkészülhessünk, megfeleljünk nekik. Tájékoztatásért a hatósági állatorvoshoz, a cél és tranzit ország magyarországi képviselőéhez illetve a magyar konzulátushoz fordulhatunk.

Amire – kutya és macska esetében mindenképpen szükség van: érvényes oltási bizonyítvány. Fontos tudni, hogy a veszethegi oltás akkor érvényes, ha az induláshoz képest legalább 2 héttel korábban, de fél évnél nem régebben kapta meg az állat. A kiutazási engedély hat napig (vigyázat!) érvényes, kiállításáért a hatósági állatorvost (kerületi, megyei állatorvos) kell felkeresni.

Az állatok számára cseppet sem kelles karantén több ország (pld Svédország, Nagy Britannia, Ausztrália, Japán) esetében kötelező. Ha ezek valamelyikébe készülünk, jobb, ha állatainkat otthon hagyjuk, hiszen a karantén ideje akár 6 hónap is lehet!

Utazási információk a világhálón:

www.nu.hu/linkek/, www.utazasinfo.hu

Az állatok kérései

Kutya: Akkor érzem magam igazán jól, ha a gazdám mellett lehetek, kérlek hát, vigyél magaddal, ahová csak tudsz.

Macska: Szeretem a kényelmet, az önállóságot, a nyugalmat. Nélküled is boldogulok, de ragaszkodom hozzád. Kérlek, mérlegeld, melyik tulajdonság erősebb bennem, és dönts az én fejemmel.

Madár: Szívesen utazom, de a tömeg, a sok mozgás riaszthatnak, a huzat, a tűző napfény megölhet, kérlek, figyelje erre!

Hüllők, pókok, terráriumi állatok: Mi szívesebben maradnánk itthon...

Halak: Na, ne! Ugye, te sem gondold komolyan, hogy lötyögtetsz minket?

Mindannyian: Kérünk, a lehető legtöbb időt töltsd velünk, és ismerj meg minél jobban. Ha rólunk, helyettünk hozol döntést, légy szíves, képviseld a mi érdekeinket – esetleg önmagaddal szemben. Ha másra bízol minket légy körültekintő, válassz megbízható személyt és készíts írott, tömören fogalmazott, ám részletes, egyértelmű „használati utasítást” hozzánk.

Lovas Éva



**INGYENES
AUTÓRONCS
ÁTVÉTEL**

**Autó Mandy Car Kft.
MandyCarRecycling**
regisztrált

Bontó-hulladékkezelő,
budapesti átvévi 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

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

Gyógy Center

1154 Budapest,

Nádastó u. 25-27. I. emelet

Kineziológiai rendelés

Alkalmazási területek: allergia,
depresszió, pánikbetegség, dadogás,
fóbiák, meddőség, impotencia, tanu-
lási problémák, ágyba vizezés, stb.

Bejelentkezés előzetesen a
06-30-306-8223 telefonszámon.

Természet- gyógyász rendelőnkben

mozgásszervi panaszok esetén
rheumás 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)

HU-MO(R)ZAIK

Férfi akarsz lenni vagy nő?

Volt egyszer egy férfi, aki nagyon bele-
fáradt a mindennapi munkába. Ő min-
dennap dolgozni járt, a felesége meg
csak otthon ült. Szerette volna, ha a fe-
lesége is megtudná, mi mindenben megy
keresztül nap, mint nap, ezért egy este
így imádkozott: Mindenható Atyám!
Mindennap dolgozni járok, és naponta
8 órát robotolok, miközben a feleségem
csak itthon ül. Szeretném, ha ő is meg-
tudná, mi mindenben megyek keresztül,
ezért kérek uram, add, hogy egy napra
testet cserélhessünk. Ámen.

És Isten az Ő végtelen bölcsességében
meghallgatta a férfi kérését. És a férfi
másnap reggel már női testben ébredt.
Felkelt, reggelit készített a párjának,
felébresztette a gyerekeket, kikészítette
az aznapi ruhájukat, reggelit adott nekik,
becsomagolta a tízórajukat, elvitte
őket az iskolába, hazament, összeszedte
a vegytisztítóba való holmikat, és elvitte,
megállt a banknál is, pénzt vett fel, el-
ment bevásárolni és a postán befizette a
számlákat is. Kicserélte a macska almot,
és megfürdette a kutyát. Akkor már dél-
után egy óra volt, és igyekeznie kellett,
hogy be tudjon ágyazni, hogy rendet
rakjon, porszívózzon, és meg a konyhát
is felsperje és felmossa. És már rohan-
hatott az iskolába a gyerekek elé, akik
hazafelé még vitatkoztak is vele egy sort.
Kített egy kis sütit meg tejet, és rávette
a gyerekeket, hogy írják meg a leckéjü-
ket és tanuljanak. Ezután felállította a
vasalódeszkát, és tévét nézett, miköz-
ben vasalta a ruhákat. Fél ötkor nekiállt
krumplit pucolni, és zöldséget mosni,
hogy egy kis salátát készítsen. Kisütötte
a húst, és egy kis zöldbabot is párolt mel-
lé vacsorára. Vacsora után kitararította a
konyhát, beindította a mosogatógépet,
majd elrakta a tiszta edényeket, meg-
fürdette a gyerekeket, és ágyba dugta
őket. 9-re már nagyon fáradt volt, és bár
a napi munkával még nem végzett, úgy
döntött ő is bebújik az ágyba, ahol még
elvárták tőle, hogy szeretkezzen, és ő ezt
panasz nélkül meg is tette.

Másnap reggel, amikor felébredt, azon-
nal letérdelt az ágya mellé, és így imád-
kozott: Mennyei Atyám! Nem tudom,
mire számítottam. Belátom, hiba volt,
hogy irigykedtem a feleségemre, mert
képes egész nap otthon lenni. Kérlek
Uram, nagyon kérek, csináljuk vissza a
cserét!

És Isten az Ő végtelen bölcsességével ezt
felelte: Fiam, látom, tanultál a leckéből,
és ezért boldogan cserélem vissza a dol-
gokat abba a formába, amiben eredetileg
is voltak. Csak kilenc hónapot vár-
nod kell még. Tegnap este teherbe estél.

Nemény Vótam

HOLLÓ ATTILA

tetőfedő-bádogos



TETŐ KLINIKA

Amit vállalunk:

- Tetőjavítás (cserép, pala, zsin-
dely és lapos tetőn).
- Komplettn 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

„HÖRPENTŐ”



CSALÁDI ÉS VÁLLALATI REN-
DEZVÉNYES, BANKETT, ÉRETT-
SÉGI TALÁLKOZÓ, HÁZASSÁGI
ÉVFORDULÓ, NÉVNAP ÉS
SZÜLETÉSNAPO LEBONYOLÍTÁSÁT
VÁLLALJUK PESTÚJHELYEN,
A GERGŐ U. 11-BEN.
TELEFON: 06-30-944-4837

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

- Nagypapa, miért olyan piros a szemed? - Mert ettem! - És mit ettél? - Heszsz.

- Nagymama, miért van úgy kidülledve a szemed? - Piroska! Legalább a WC-n hagyjál békén!

A hangyák motoroznak. Egyszer csak az első hirtelen fékezve megáll. A többiek odasereglenek köré, és megkérdezik: - Miért álltál meg? - Á, semmi, csak egy bogár ment szemembe.

Ismerős fogorvosnál: - Laci, az összes fogad szuper! - Remek! - Akkor most már be is rakom.

Építkezésen leesik a tetőről az egyik munkás, egyből szörnyethal. Elküldik az egyik munkatársát, hogy közölje a feleséggel a rossz hírt. Mikor a hívívó visszajön, egy láda sört cipel magával. Kérdik a többiek: - Ez meg mi? - Az özvegy adta nekem. - Megmondtad a rossz hírt, erre adott egy láda sört? - Nem egészen. Odamentem hozzá, és megkérdeztem tőle: „Maga özvegy Kovácsné?”. Azt mondta, hogy nem. Erre fogadtam vele egy láda sörbe, hogy igen.

Repülőjegyet vásárol egy utas: - Szeretnék New Yorkba repülni, a csomagjaim felét kérem Miami, a másik felét pedig Ausztráliába vinni. - Ezt sajnos nem tudjuk megcsinálni! - Nem-e? Tavaly pedig sikerült!

Amikor a macskánknak kölykei születtek, hatéves kisfiamban felmerült a kérdés: honnan jönnek a kisbabák? Megragadtam az alkalmat, hogy felvilágosítsam a fiamat, négy gyermekünk közül a legkisebbet, és részletesen elmagyaráztam neki mindent a fogantatástól a születésig, majd biztattam őt, hogy kérdezzen bártan. A gyerek kissé megszeppenve azt kérdezte: - Papa, ti is ezt csináltátok a mamával? - Miután megmondtam, hogy igen, a fiam eltöprengett, majd hüledezve azt kérdezte: - Négyezer?!

Ifjú pár eszi az asszonyka első főztjét. Hirtelen megáll a férj kezében az evőeszköz. - Szívecském, mivel töltöttem meg ezt a csirkét? - ??? Miért?! Nem volt üres!!!

Édes fiam, van egy csirkénk. Mit főztek belőle? Pálinkát, Édesanyám!

- Anyu, ha felnövök, olyan lesz a férjem, mint a papa? - Igen, kislányom. - És ha nem megyek férjhez, olyan leszek, mint a Bözsi néni? - Igen, kislányom! - Szép kilátásaim vannak!

Misike, amikor elmentem itthonról, a hűtőszekrényben még két tortaszület volt, most viszont csak egy van. Hogyan lehetséges ez? - kérdi az anyuka. - Hát úgy, hogy a másikat nem vettem észre.

- Pistike, hol a nővéred? - Bement a szobájába matematikailag. - Hogyhogya matematikailag? - Két ismeretlennel.

- Sokat kell tanulnom, mami. Nagyon sokat. A tanárok mindig engem vesznek észre. Én csinálom a kísérleteket, és én olvasok fel a könyvből. Nem értem, miért. - Azért kisfiam, mert magántanuló vagy!

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

Hozzá írtam, itt e vers...

Csak félek, hogy agyonvers!

Mészáros Balázs:

A béka



Heuréka! – szólta a béka

és a kútból kimászott,

S nekiindult, hogy bejárja
egész Béka-világot.

Ám a szomszéd pocsolójánál
messzebb bizony nem jutott,
Azóta is abban brekeg:

kurutty-kurutty, jó napot!

DIGITÁLIS MEGOLDÁSOK



Fotó-, videó- & grafikai stúdió

- *Prospektusok, üzletkártyák, névjegyek, katalógusok, plakátok stb. tervezése, kivitelezése, nyomdai előkészítése és nyomtatása.*
- *Nyomdaipari film készítés, levilágítás 45 cm filmszélességig.*
- *Digitális fotózás: portait, portfólió, tárgy-fotó, iskolai tabló, divat, reklám stb.*
- *Digitális nyomtatás, plakátprint*
- *Video editálás: DV és HDV formátum*
- *DVD, CD írás, szerkesztés*
- *Internet szolgáltatás, honlap készítés, karbantartás*
- *Flash és 3D animáció, reklámfilm készítés*

1155 Bp., Rubin utca 7. Tel.: 22 33 995

Nyitva a hét minden

munkanapján 8-tól 17-ig.

info@lettera.hu • www.lettera.hu

PESTÚJHELYI MOZAIK

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

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

Tipográfia:

HUSCHIT JÁNOS

Megjelenik: 4000 példányban

A lap korábbi számai letölthetők:
www.bpx.hu/index.php?page=pmozaik