

**A KÖRNYÉKBELI HANGYA SZÖVETKEZETEK EGYKORI VEZETŐJE** mostani keresztretjévényünk szereplője, aki 1881-ben született, majd a középiskola után jogi tanulmányokat folytatott Kecskeméten és Kolozsvárott. 1911-ben lett tisztviselő a Hangya Szövetkezet budapesti központjában, ahol azután húsz évig az ellenőrzési osztályt irányította. 1935-ben nyugállományba vonult, s azután lett a cinkotai, az árpádföldi, a csömöri és a rákosszentmihályi szövetkezetek ügyvezetője. Neve és foglalkozásának megnevezése található meg keresztretjévényünk 1., 2. és 3. részében. A megfejtéseket október 4-ig kérjük levelezőlapon beküldeni postacímünkre: H-H 1631 Bp. Pf. 6. A helyes megfejtők között 1 asztali órát, valamint 5 ajándécsomagot sorsolunk ki.

		<b>2</b>	Mocsár		Komor kedvtelen Gyilkosai	<b>3</b>
Holland gk. jelz.				Pl a nér, acél (ford.)		
Kora nyár						
Urán, foszfor				Gyakorító képző		
Határág				Derek (szénész)		
				Erzsébet bec.		
				Származás		
A szelek királya (gör. mit.)						
Párhuzam líra!				Évszak		
				Fölledne, káikamó		
likos (mocsár-gázas) Éres!	<b>M</b>				Árnyékos vezető (róv.)	
Bő	<b>I</b>	... mark (védjegy) Gregory (bec.)			Papír-mérek A Jupiter holdja	
Duplán város!			Tó Duna-patakjánál Koca hangzó			
			Gertrudis öccse Sir a baba (ford.)			És Eloplát
Jászai (fókr.) Kakor cleye Szel					Ek Zórus	
			Majdnem itt! Kis ár-nél	Rock and Száraz angolul		
Nitrogén Város Vá-mospércs-től keletre		Kövénen nével Szamár-beszéd	Csendes Dent! Baranyi László		Asszony Nemzeti bajnokság	
						Norvég gk. jelzés
	<b>K</b>			A törvény megdöntése		

**Abonyi Kroffinger Ferenc HÉV-segédtsízt** volt előző keresztretjévényünk szereplője, aki 1889-ben született Csányon. Előbb a szabóiparban működött, majd a BHÉV szolgálatába lépett, s 1909-től Cinkotán teljesített szolgálatot. Újjászervezte a Cinkotai Testvezők Körét, amelynek elnöke lett. A Keresztény Pártnak aktív vezető tagja volt, egyben választókerületi pótképviselő. Az egykori közlekedési szakszervezet országos alelnöki tisztét is betöltötte, Cinkotán helyi képviselő volt. A kövéren szedett szavak voltak megtalálhatók keresztretjévényünk 1-3. részében.

**Nyerteseink** a következők: asztali órát nyert Csiszár Lajos (XVI. Ottó u.). Ajándécsomagot nyert Kovács Józsefné (XVI. Ida u.), Juhász István (XVI. Ostor-hegy u.), Ficsek József (XIV. Rózsavölgyi köz), Busa László (XIV. Ilka u.) és Tóth András (Gödöllő, Grassalkovich u.). A nyeremények átvételének módjáról levelben küldünk értesítést. **Nyerteseinknek gratulálunk, olvasóinknak további jó szórakozást és sok szerencsét kívánunk!**



**Nedves, salétromos épületek utólagos szigetelése falbontás, fúrás nélkül rozsdamentes, Cr-Ni lemezzel izometál szabadalom szerint. Korrozóra 50 év garancia**

**IZOMETÁL EC.**  
Tel/Fax: 06-1/388-7480  
[www.izometal.hu](http://www.izometal.hu)

**MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓ AKCIÓ**

- 5 kamrás profil, 3 kamrás árért
- Hőszigetelési mutató: K=1.1
- Úvegezés: 4-16-4 mm, argon gázzal töltve
- Winkhaus vasalat
- Ingyenes helyszíni felmérés
- Szállítási határidő: 3 hét
- Beépített mikro-ventilláció
- Bontás, beépítés, helyreállítás, silt elszállítás
- Redőny, relaxa, szünyogháló

**Telefon: 06-30-822-8241**



**FOGÁSZAT AZ ÖRS VEZÉR TÉREN**  
a volt BKV-Ház II. emeletén (X. Fehér út 1.)

Barátságos környezet, fájdalommentes kezelések, ingyenes állapotfelmérés, részletfizetési lehetőség

Hívjon bátran!  
**VÁRJUK SZERETETTEL!**  
Bejelentkezés: 216 4301  
0630 26 28 100  
[www.feherdental.hu](http://www.feherdental.hu)



## ÚJ FEJLESZTÉS A HYPOXI ÖRSÖN, ELSŐKÉNT A HYPOXI TERÁPIÁBAN

A hypoxi terápia bizonyára sokan hallottak már. Maga a működési mechanikája nagyon egyszerű és logikus.

Röviden az L 250-es egy fekvő helyzetű kerékpáros, célzottan zsír-égető, bőr- és visszerregeneráló edzés, egy alacsony nyomású derékig érő kabinban. A célzott zsírégetés a hypoxi tréning esetében nagy részt a problémás területeken zajlik. Ezáltal átforgálja és arányosítja az alakot, az izomzatot pedig szépen szárazsítja.

Korunk súlyos problémája, a helytelen életmód és a táplálkozás, ami hosszú távon túlsúlyhoz, visszeresedéshez és narancsbőrhöz vezethet. A gép ezen változtat, vagyis megvalósítja a megelőzést (prevenió), illetve a kialakult káros folyamatokat megállítja, korrigálja (rehabilitáció). Maga a tréning fekvő helyzete és a magasban elhelyezkedő pedálok miatt (visszafolyós rendszer!) nem terheli sem a lábakat, sem a gerincet.

Szervezetünk egy teljes egységben, minden részegységgel összehangoltan működik. A sejtől (mint alap-egységtől) kiindulva a szerveken át egészen a szervezetig. A kúra alatt ez a harmonikus kölcsönhatás képes létrejönni, összehangolódni, beindítva ezáltal – a már említett hatások mellett – az öngyógyító, immunerősítő, regeneráló folyamatokat is.

**Ahhoz, hogy ez mindenképpen hatékonyan működjön, figyelembe kell venni önmagát az egyént is,** mivel nem vagyunk egyformák. Minden emberből csak egy létezik, más-más külső és belső alkattal. Ezért a hypoxi programjait, valamint a kóré csoportosított szolgáltatásokat is személyre szabottan kell beállítani. **Ezt a célt szem előtt tartva vezettük be ÚJ TECHNIKÁNKAT, az eddigi több száz vendég és a több éves tapasztalatainkra támaszkodva.** Ezzel a módszerrel tréningről tréningre pontosan követni tudjuk a beállított program hatékonyságát. Az edzés alatt folyamatosan követhetjük az elégetett kalóriát, azt, hogy ebből hány százalék származik testzsírból. Ezen kívül mérhető az ideális pulzusszám, valamint az, hogy az edzés alatt milyen mennyiségű oxigénre van szükség. Mindezt személyre szabottan, a születési adatok, testsúly és magasság tükrében. Az adatokat a végén összegezzük, elemezzük, és a kezelést pedig, ha szükséges, változtatjuk.

Többi szolgáltatásunkat is ennek az elvnek megfelelően, de önmagában is alkalmazhatóan, csoportosítottuk köré.

– a **mélytengeri agyagos fászlizás**, ozmózis útján a méreganyagokat beszívja a külső rétegekből a fászliba, valamint a mélytengeri agyag ásványi anyag tartalmától fogva, bejuttatja a szervezetbe azokat a fontos ásványokat, melyek a mérgeletettségtől a testünk elveszt. Érdemes a folyamatokat belülről is megtámogatni egy aktív kúrával, így külső-belső ráhatással beindíthatjuk a zsír és cellulit elleni harcunkat. (Erre nagyon jó és kedvezményes kombinált bérletcsomagot tudunk ajánlani.)

Az is előfordulhat, hogy a hypoxi kezeléseknél zsírszövet veszése következtében lazábbá válik a kötőszövet, így maga a fászlizási technika segíti tömöríteni, feszebbé, rugalmasabbá tenni a bőrt.

– nagy segítséget jelenthet, az **infra ill. az infrás aromaterápiás tekerceselés**, mindazok számára, akik kemény, ödémás kötőszövettel rendelkeznek. Ez az eljárás speciális krém felhasználásával és annak alapos bemasszírozásával segíti a csapdában rekedt méreganyagok, a zsír és víz kiszabadulását, ezáltal a kötőszövet fellazulását, ami ezután könnyebb zsírégetést és szebb bőrt eredményez.

Az egyént mi komplex egységként tekintjük, fontosnak tartjuk tehát a test – lélek – szellem harmóniájának megteremtését. Nagy hangsúlyt fektetünk ezért az energia blokkok feloldására, az akadálytalan chi energia áramlására, amit nagy mértékben elősegít **vitalizáló gépünk**, valamint különböző **gyógy- és aromaterápiás masszázunk**.

A kezeléseknél folyamatos az életvezetési, életmódbeli, étkezési technikák megbeszélése, melyet képzett diplomás szakemberek végeznek.

Törekszünk a folyamatos emelt szakmai képzésre, továbbképzésre és ennek alkalmazásával az állandó fejlesztésre.

Mi mindig a legmagasabb szintet szeretnénk elérni, együtt küzdünk a legjobbért, a legjobbakért, akik velünk együtt megoldást keresnek életük pozitív átfordításában, és hitük, kitartásuk van ennek létrehozásában!

Várunk mindenkit szeretettel, egy kedves vendég távozó szavaival: **„Vigyázz gondolataidra, mert gondolataid szavak lesznek; Vigyázz szavaidra, mert szavaid tettek lesznek; Vigyázz tetteidre, mert tetteid szokások lesznek; Vigyázz szokásaidra, mert szokásaid természetted lesz; Vigyázz természettedre, mert természetted a sorsod lesz.” (A Talmud nyomán)**

**Elérhetőségünk:** volt BKV épület „A” bejáró I.emelet (az Árkáddal szemben, az M2-es metró kijáratánál) • Tel: 06-70-555-4040

