

Olimpiai várakozások

Kruj Iván 6-7 aranyéremre számít

Kruj Iván birkózó, nemzetközileg is elismert mesteredző és bíró neve ismerősen cseng a rákosmentieknek, hisz nem csupán köztünk él a Madárdombon, hanem az önkormányzat sportalapítványának is ő az elnöke.

DUDÁS LÁSZLÓ



Kilenc olimpián képviselte Magyarországot edzőként, bíróként, 1949 óta tagja az FTC-nek. Több évtizeden keresztül a nemzetközi bírói társadalom aktív és kiemelkedő személyiségeként dolgozott. A pekingi olimpia apropóján kerestük meg.

– Kilenc olimpián vett részt, mi volt a legszebb és a legrosszabb emléke?

– Az első, müncheni részvétel a legfájdalmasabb emlék, az izraeli

csapatot ért terrortámadás miatt. A legszebb Szöulban volt 1988-ban, a nyugodt légkör, a kiváló ellátás, és természetesen Sike András arany- és Komáromi Tibor ezüstérme miatt, akinek én voltam az edzője az FTC-ben. Külön engedélyt kaptam a FILA-tól, így egyszerre edzőként és bíróként is ott lehettem. Más szempontból is kivélt tettek velem, a hivatalos 60 éves korhatáron túl, 71 éves koromig működhettem

nemzetközi bíróként, sőt 1990-től az ötfős nemzetközi bírói bizottság tagja lehettem, ahol a bírók osztályozása, kijelölése volt a feladatunk.

– Mi a véleménye a doping kérdéséről?

– A birkózásban nem merül fel a doping lehetősége, a mérkőzések általában 3x2 percesek, ha valaki ajzószerezrel élne, a harmadik percben összeesne. Én a doping minden formáját mélyen elítélem, de most nem tarok attól, hogy a magyar csapatban bárkivel is ilyen probléma forduljon elő, olyan kemény ellenőrzés volt.

– Milyen eredményt vár a magyar csapattól?

– Szerintem 6-7 aranyéremre van esélyünk, és a birkózásban is van okunk a bizakodásra, hisz Bácsi Péter és Lőrincz Tamás éremesélyesek.

ELJÖTT A SZIGETELÉSEK IDEJE...

HOL?
LAMBDA
systeme

MIT?
szigetelőanyag
gipszkarton
vakolat

MIÉRT?
augusztusban
sportos ajándékok!!!

... NYOMÁS VÁSÁROLNI!

Információs telefonszám: 06 1 433 0500
Központ: 1106 Budapest, Akna u. 2-4.
www.lambda.hu

Komplett szemüvegekészítés
(2db szemüveglencse + keret + szemvizsgálat + munkadíj)

csak 7.990.-Ft-ért
felületkeményítéssel vagy

csak 9.990.-Ft-ért
tükröződésmentesítő réteggel is!

Napszemüveg akció!
Retro napszemüvegek 50%,
Saxoo napszemüvegek 30%
kedvezményel kaphatóak!

Az akció 2008 június 01-től 2008 augusztus 31-ig illetve a készlet erejéig érvényes! Az akciók egymással nem vonhatók össze!
Az akció részleteiről, kérjük érdeklődjön üzleteinkben!

PESTI ÚT OPTICALL (TESCO)
1173, Pesti út 5-7., Tel.: 06-1/253-7884; 06-30/683-3705

opticall

GYORS HITTEL

Előzetes költségek nélkül

- ✓ JÖVEDELEMIGAZOLÁS NÉLKÜL
- ✓ BAR-listásoknak is
- ✓ Jelzáloghitel, felmondott hitelek
- ✓ Bármilyen adósság rendezése
- ✓ Végrehajtás kiváltása
- ✓ Szerződéskötési díj, ill. hitelbírálati díj nélkül

D.N.P. CREDIT irodái

Belváros: T: 411-1341, 411-1342 • Újpest: T: 231-0387, 231-0388
Óbuda: Tel: 439-0639, 439-0638
Mobil: 06-20/469-5269; 06-70/212-8385; 06-30/468-5959

HÁZTARTÁSI KÉSZÜLÉKEK SZERVIZE

- Klíma telepítés javítás
- Automata mosógépek, mosogatógépek
- Hűtőgépek, fagyasztók, • Bojlerek • Tűzhelyek, Sütők
- Mikrohullámú sütők, porszívók, kávéfőzők
- Robotgépek, háztartási kisgépek
- Elektromos kézi szerszámok

JAVÍTÁSA GARANCIÁVAL!

Tel: 257-6076, 06-20-365-2954 • FRT Szerviz Kft. Bp, XVII. Újlak u. 17.

SOS terápia allergiásoknak

A gyógyulni vágyók egymás kezébe adják a kilincset a XVI. kerületben (Mátyásföldön) megnyitott speciális sóbarlangban. A csodálatos helyiségben 13 tonna só építettek be, melynek egy része Holt-tengerből, a másik része pedig a lengyelországi Wieliczka sóbányából származik.

Aki belép ebbe a sóbarlangba, úgy érzi, hogy különleges mesevilágba, egy miniatűr cseppkőbarlangba csöppent. Már az első benyomás is feledhetetlen, mert a só köztudottan gyógyító hatású, de a kristályai mesésépek is. Só, só, só és só mindenütt. A falakban sötétgláz sorakoznak, a padlót só borítja és a mennyezetet só-cseppkövek alkotják.

A folytatás pedig méltó a belépőt köszöntő látványhoz. Lepihenve tökéletes relaxácót nyújtó székekből figyelhetjük a sókristályokon váltakozó ringó fények játékát, miközben stresszoldó zene hangjait halljuk. Olyan ez, mint egy 45 perces képzeletbeli utazás egy másik csodálatosan harmónikus világba, amely végén úgy érezzük, újjászülettünk.

A gyerekek számára ez a környezet maga a paradicsom. Felhőtlenül, jókedvűen játszanak, illetve „somokoznak”.

A 45perces terápia észrevétlenül elillan, nem úgy a sóbarlang hatása. A só jótékony hatásának



köszönhetően az asztmásoknál csökken a krízisek száma és intenzitása, megszűnik a gyulladási, elérhető a teljes értékű légzésfunkció. Allergiásoknál normalizálódik az egyébként tüneteket kiváltó Hisztamin és Ige szint, fokozódik a teherbíró képesség, helyreállítható a szervezet immunrendszere.

A prevenció és terápiás kezelések igénybevételére 10-20 alkalom javasolt, ennek következtében helyreáll az immunrendszer, csökkennek és megszűnnek az alsó és felső légúti problémák. A 20-22 fokok és 45-60 százalékos páratartalmú barlang teljes légterében 0,2-0,5 mikronnyi sókristályok lebegnek, ami megfelel a legkisebb hörgőcskék átmérőjének. Semmi más nem kell tennünk, csak lélegezni.

A levegőben lévő sókristály-

ok elősegítik a hörgők tisztulását és csökkentik a nyálkahártyák gyulladását. Nagyfokú váladékoldó hatása miatt erőteljes öntisztulási folyamat indul el.

A sóbarlang használata egészséges embereknek is ajánlott. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják: a felnőttek körében mintegy 85-90 százalékban, a gyerekeknel 90-96 százalékban jelentett hatékony terápiát a tradicionális sóbányák klímáját a városokba is elhozó sóbarlang terápia.

A Fortuna Sóbarlang elérhetőségei: 1165 Bp. (Mátyásföld) Centenárius sétány 22-24. (orvosi rendelő mellett, parkolás a Gizella téren az iskola mellett); BKV: Örs vezér téri 44, 244 autóbussz (Sasvár utca-Futórozsza utca sarok). XVII., XV. kerületből 46-os autóbussz (Sasvár utcai megálló)