

## MINDENT AZ EGÉSZSÉGÉRT!

## SZEPTEMBERI MASSZÁZSKEZDÉS A CINKOTAI ÚTI MASSZÍROZÓ SZALONBAN

Szeptember van, hamarosan elérkeznek a nyárhoz képest szürke, unalmas hétköznapok. A nyári szabadságból, kirándulásból, nyaralásból, strandolásból lassan csak a szép emlékek maradnak, és újra elkezdődik az íróasztal feletti görnyedés, a mindennapi „robot”, lótas-futás az óvodába, iskolába, munkahelyre. Napsütésből is egyre kevesebb jut, az esős, szomorkás időjárás rátelepszik hangulatunkra, fokozódik a stresszhatás, depresszivebbekké, kedvetlenebbekké válnak tevékenységeinkben, érzelmeinkben. Tudatos cselekvésre, ellenlépésre van szükség, hogy örömtelibbé, energikusabbá tegyük napjainkat. Nagyon fontos lenne, hogy minél többet mozogjunk, kihasználva a mozgás euforizáló, kiegyensúlyozó, gyógyító hatását. Sokan még egy keveset sem tudnak aktívan tornászni fájó ízületeik, izmaik, gerincproblémáik miatt. Am a Jadepresszúra Masszázs Központban kényelmesen, fekvő tornáztathatja meg testét az automatikusan működő Ceragem masszázsgépeken. Az 50 perces autotorna és masszázs egyben, felér egy két óra hosszúra tartó talajon végzett gyógytornával. Ez a fajta rendszer (heti 1-2 alkalom) úgymond masszázs-torna megnyújtja a gerincoszlopot, a csigolyák közti távolságot, erősíti a gerinc melletti izomzatot, amely csökkenti, akár megszünteti mozgásszervi panaszait. Ezzel egyidejűleg az infravörös hullámokkal történő kezelés gyulladáscsökkentő, keringést fokozó, salaktalanító hatása, valamint a napfényből ismert helium csontépítő, -regeneráló képessége (csonttritkulásoknak) és a reflex-zónák akupresszúrás ingerlése együttesen indukálják a test öngyógyulását. Vendégeink által bemutatott laboreredmények alapján bizonyított, hogy a Ceragem ágy rendszeres használata normalizálja a vér cukor- és koleszterinszintjét, beállítja a szervezet sav-bázis egyensúlyát, mely által kiküszöbölhető a kőszvény, az elsavasodás. Serkenti a máj, epe, hasnyálmirigy és vesék működését. Nem kell gyógyszer, nem kellene mérgező kemikáliák.

Né feledkezzünk meg az ősi méregtelenítésről sem, rendelkezésükre áll kiváló angol gyártmányú SPA készülékünk infraóvval. A játékos hatásokról vendégeink tudnának nyilatkozni. Változatlan kedvességgel és figyelemmel várja Önöket professzionálisan dolgozó, csökkentalító kézimasszőrünk, akit már sokan ismernek fájdalomcsillapító, különleges masszázstechnikájáról. Amennyiben nem sikerült nyaralásra költeni üdülési csekkjeiket, fordítsák azt egészségükre, kikapcsolódásukra, lazításra, gyógyulásra!

**Nyitva tartás: H-P-ig 9-20 óráig.**

**Bejelentkezés: 1172 Bp. Cinkotai út 6.**

**(Tel.: 257-0712 v. 06/20 44 300 64)**

**Áraink:** Ceragem ágy - 1000 Ft/50 perc  
Kézi masszázások - 1000-3500 Ft  
Spa méregtelenítés - 1500 Ft/30 perc  
Paprika krémes tekereselés - 500 Ft/ alkalom

**FIGYELEM! ÜDÜLÉSI CEKKEKET ELFOGADUNK!**

## Rákoskeresztúrért díjak



Szeptember 7-én adta át Riz Levente polgármester a Vigyázó Sándor Művelődési Házban a Rákoskeresztúrért díjakat. Idén Martonosi György (balra) dobzművész és Jurcsenéké Tóth Erzsébet tanár kapta meg az elismerést, s ekkor köszöntötték a nyugdíjba vonult Kósa László evangélikus lelkész is.



## Vigyázó lett a Dózsából

Még tavasszal döntött úgy az önkormányzat, hogy a Dózsa Művelődési Házat Vigyázó Sándorra keresztelik át. Szeptember 6-án került sor – az erre az alkalomra alapos feljuttató és átalakított – a névadó ünnepségre. Martonosiné Orosz Márta igazgató köszöntötte az egybegyűlteket, hangsúlyozva, hogy a névváltozás nem azonos a múlt feladásával, hisz a ház Dózsa néven szerzet elismerést kapott, főváros szerte. Ezt követően Riz Levente, Rákosment polgármestere leleplezte az aulában Benedek József szobrászművész

által készített Vigyázó-emléktáblát. Ünnepi beszédében kijelentette, a névváltozás egyértelműen kerületi kötődést jelent, mert az önkormányzat célja valamit visszaadni abból, amit az elmúlt rendszer elvett, hisz Keresztúron a falut lerombolták, helyére panellakótelepet építettek, gróf Vigyázó Sándor korábbi vagyonát elherdálták, átengedték az enyészetnek.

Új díjat is alapított a képviseletű, amelynek emlékművét – Csorba Katalin szobrászművész munkája – a Vigyázó-Podmaniczky család leszármazottai, Kacsorkics Imréné és Andrásfalvy Kálmán,

Rozsandi Marianna, a Levéltár vezetője, Bibó István művészettörténész, Tóth Péter Rákoskeresztúrért díjas helytörténész és a Vigyázó Martonosiné Orosz Márta igazgató vehetett át a polgármestertől.

Az ünnepi műsorban Bánffy György színművész, a Váci Szimfonikus Zenekar kamarazenekara, valamint a Company Canario historikus táncgyűttes működött közre. Külön érdekesség volt, hogy a díszlethez a Vigyázó-Podmaniczky család Pesti úti kastélyának archív, felnagyított fotóit építették be. A műsort rövid tűzijáték, majd állófogadás zárta.

Dudás László

## Mozdulj ki! családi futóverseny

A Budapest Bank, a Corvinus Complex Kft. és az Ilex-Kert Kft. szervezésében Mozdulj ki! néven családi futóversenyt tartanak szeptember 20-án 10.30-kor. Rajt és cél a Bakancsos út 7. szám alatti Ilex-Kert Kft. faiskolai áruháza előtt lesz, 2 és 1,2 km-es távokra lehet nevezni. A verseny célja, hogy a kerület lakosai családi körben sportoljanak, s így egészséges életmódra neveljék a környezetükben élő gyermekeket. Nevezési díj: 300 Ft. A nevezési díjból befolyt összeget a rendezők egy kerületi óvodás gyermekekkel foglalkozó alapítványnak adják át. Az eseményt minden évben megrendezték, ezzel is támogatva a kerületi családi sportéletét és a gyermekkel foglalkozó alapítványokat. Várják kerületi vállalkozások támogató jelentkezését a corvinuscomplex@t-online.hu, illetve az ilex@t-online.hu címre. Nevezni személyesen a verseny napján 9.30-tól 10.15-ig a helyszínen, illetve a fenti e-mail címen lehet. D. L.

## Borkóstoló lesz az ILEX-nél

„Ha fáj, ha bánt az élet, Csak igyál, és elszáll a gond!”



Az ILEX-Kert Kft. születésnapját 1994 óta minden évben megünnepeli, s az ünnepségnek mindig része volt a borkóstoló is. Az ILEX Borászati 1996-ban nyitott, és 2003 óta várja a vásárlókat mai szűk épületében (Budapest, XVII., Táncsics Mihály u. 1., az ILEX Kertészeti Áruházzal szemben), melynek udvarán kerül megrendezésre szeptember 20-án, szombaton az Ünnepi Borkóstoló. Az eseményen a jó borok mellett jeles elő-

adók – a teljesség igénye nélkül: Bangó Margit néptáncos, Farkas Bálint, az Operett Színház művésze, Virágh József operett énekes – léptek fel rendszeresen. Idén 16 órától Kárpáti Ferenc szolgáltatója a talpalávalót a 10-től 21 óráig tartandó rendezvényen. A főszerep természetesen a boroké marad: most a villányi és tokaji borvidékek kerülnek először a borkóstoló alá. Kaphatók lesznek ajándéktárgyak, névre szóló borok (lézeres gravírozást 24 órás határidővel vállalnak), szüreti

## Különleges és hatékony módszer a nyelvtanulásban



Tanulni, tanulni, tanulni... ki ne ismerné e veretes lenni mondást? A nyelvtanulásra is e szavakkal biztatjuk sokszor magunkat vagy gyerekeinket, mert nyelvtudás nélkül a mai világban elvész az ember, főleg külföldön. Oké, tanuljunk, de mikor – az idő a legkevesebb... Tanuljunk, de hogyan? Ha már eddig eljutottunk, érdemes megismernünk azt az egyedülálló újdonságot, amelyet legfőképp a nyelvtanulás területén kamatoztat az „Alfa Plus” néven nevezett módszer. Már a nevében is benne van a titka: a tanulás „gépi” része ellazult, úgynevezett „alfa” állapotban történik, amikor az információ a tudatalatti szinten rögzül, egy számítógépes rendszer segítségével. De mit érez egy tudatalatti tudással? – kérdezheti bárki, jogosan. Nem is marad sokáig olyan mélyen, csak legfeljebb 48 óráig, ugyanis ezen az időn belül a tudatalattiban tárolt információk nagyon hatékonyan felhozhatók a tudatos szintre – egy tanári óra segítségével, ahol kettesben foglalkoznak mindenkiel, az egyéni tempót maximálisan figyelembe véve. Miért jó ez a módszer? Mert rendkívül gazdaságos a megszerzendő tudás és a ráfordított idő arányát tekintve, azon kívül az órák üteme, ideje nagyon rugalmasan beosztható a „tanuló” idejéhez. Angolból és németből 40-45 óra alatt meg lehet szerezni egy alapfokú nyelvtudást, de mindhárom szinten oktatnak. Így egy előzetes szintfelmérést követően mindenki oda kapcsolódhat be, ahol éppen tart. Újdonság, de nagyon hasznos lehet az új „Holiday pack”, mely utazáshoz, közlekedéshez, vásárláshoz nyújt praktikus, használható nyelvtudást angol nyelvből, a lehető legrövidebb idő alatt. Most szeptembertől ezzel a technikával lehetőség nyílik a képességek fejlesztésére is, mint például a memória fejlesztése, de stresszoldásra is alkalmazható, amely a mai világban nagyon komoly lehetőség, hiszen számtalan probléma, betegség, kedélybetegség közvetlen oka a mindennapi stresszben keresendő. Fodor Zoltán, az egyedülálló módszert alkalmazó cég vezetője megemlíti, hogy minden kötelezettség nélkül, ingyenesen ki lehet próbálni náluk a módszert, és akkor minden felmerülő kérdésre is választ kaphat az érdeklődő. Halkan elárulom, hogy olyan kellemes relaxációs programmal kezdődnek a gépi órák, hogy az ember szinte elfelejti, hogy ez tulajdonképpen tanulás...

**Alfa Plus – több, mint álom...**  
Előjegyzés: 787-0262 • Információ: Fodor Zoltán  
XIV. Róna u. 55. (A Fogarasi úttól egy sarokra)  
www.altaplus.hu • info@frillings.hu

## Faszobrok a Dózsában

Szeptember 5-én Frech' Gábor rákosligeti fadaragó tárlatát még a Dózsa Művelődési Házban nyitották meg, de – mint azt Hajnal Csilla igazgatóhelyettes köszöntőjében is megemlíttette – másnapotól már a Vigyázó Sándor Művelődési Házban

volt látható. A XVIII. kerület-rákosligeti fadaragó tárlatát még a Dózsa Művelődési Házban nyitották meg, de – mint azt Hajnal Csilla igazgatóhelyettes köszöntőjében is megemlíttette – másnapotól már a Vigyázó Sándor Művelődési Házban

volt látható. A XVIII. kerület-rákosligeti fadaragó tárlatát még a Dózsa Művelődési Házban nyitották meg, de – mint azt Hajnal Csilla igazgatóhelyettes köszöntőjében is megemlíttette – másnapotól már a Vigyázó Sándor Művelődési Házban

## Szomszédjára támadt, majd a rendőrt is megharapta

V. M. 78 éves rákosmenti lakos július végén átment szomszédjához beszélgetni. Mindennapi dolgokról beszélgettek, és közben iszogattak. Az idős asszony teljesen váratlanul felugrott székéről, majd késsel nekitámadt vendéglátójának, s megszurta a mellét, és az alkarját is össze-vissza kaszabolta. Az elkövetőnél volt egy bot is, amivel több alkalommal megütötte a szomszédját. A sértett kivette az elkövető kezéből a kést, ekkor V.-né kirohant a lakásból. A gyanúsított előállítását után az ügyében eljáró ügyletes tisztre támadt, s megharapta. V. M. ellen a súlyos testi sértésen túl hivatalos személy elleni erőszak büntetése miatt a Budapesti Nyomozó Ügyészség is eljár. Sz. B.

**HELYI HÍREK**  
(Pécel és környéke)  
7. évf. 9. szám  
2008. szeptember 17.  
Kiadja a Lingua Regia Kft.  
1238 Bp. Grassalkovich u. 68.  
e-mail: helyihirek17@gmail.com  
**Nyomatás:**  
ADOC-Interprint Kft.  
1106 Bp., Fehér út 10.  
Lapalapító: Ferenci Kiadó Bt.  
1162 Bp. Hermina út 16.

**Színház és a nagyvilág**  
magazin 100 oldalon  
**PEPITA**  
FILM SZÍNHÁZ ÉS A NAGYVILÁG  
CSAK 345 forint  
TÖRÖLY GÉZA:  
A KOLLEGAKTÓL KAPOTT  
DÍJ ER A LEGTÖBBET  
A KORÁBBAN MEGJELENT LAPSZÁMOK  
MEGREDELHETŐK A KIADÓNÁL  
www.pepitamagazin.com  
kialdo@pepitamagazin.com

**FELLINI**  
FILMKLUB  
A filmklub vezetője Horváth Tibor, a Hírhozó lap szerkesztőség-vezetője  
Federico Fellini (1920-1992) olasz filmrendező, az egyetemes mozgóképtörténet egyik legjelentősebb alakja. Munkái a művészfilmet és a szórakoztató filmet köztudottan egyaránt meghódították, s a világ egyik legjelentősebb színházi pályafutóján módon, négy alkalommal nyerte el az Oscar-díjat. A rendkívül nagy egyetemes hírnév mellett a magyar közönséget is sokáig foglalkoztatta az erőteljes szimbólumokkal teli univerzumot alkotó filmjei olyan, a lélek legmélyebb zugjaiból felbukkanó mélyhangokkal, amelyek a megfigyelhető világunk személyességét szatirizálják és a fantáziát, az álomképek létjogosultságát hirdetik.  
A filmklub DVD-jei várják, keddi napokon 18 órai kezdettel.  
Vigyázó Sándor Művelődési Ház  
(volt Dózsa Művelődési Ház) 1173 Budapest, Pesti út 113. Telefon: 256-4426 • www.vigyazoshaz.hu  
F. L. Horváth Tibor

Szeptember 30. **A hálószerkezet** (1953)  
Október 7. **Összefonódás** (1954)  
Október 14. **Színházi éjszaka** (1955)  
Október 21. **Cékák és éjszaka** (1957)  
Október 28. **Az órák éjszaka** (1960)  
November 4. **Nyitól és éjszaka** (1963)  
November 11. **Júlia és a színház** (1963)  
November 18. **Színház** (1968)  
November 25. **Róma** (1972)  
December 2. **Amorosi** (1973)  
December 9. **Casanova** (1974)  
December 16. **Zenés próba** (1978)  
Január 6. **És a hajó megy** (1983)  
Január 13. **Ginger és Fred** (1986)