Újtelepi
HÍRLAP
2015. június

SZOMSZÉDOLÁS ÚJTELEPEN

Hagyományteremtő akciónak indult – bizonyára az is lesz: április 25-én, szombaton egész nap az újtelepieké volt az egykori általános iskola, a mai Népfőiskola udvara. Ekkor rendezték ugyanis az első Újtelepi Szomszédolást! Mégpedig az újtelepiek rendezték – maguknak. Talán ezért lett sikeres, és a sikert tekintve biztosnak tűnik, hogy jövőre is megrendezik ezt a közösségi összejövetelt, egymás között.

A program a lehető legegyszerűbb, éppen ezért kőbiztos és vonzó volt: közösségi munkaként szemétszedés a közeli kiserdőben, standok felállítása, gyerekeknek ugrálóvár, darts, foci, luftballon, biciklis közlekedésbiztonsági verseny, arcfestés, játszóház. Közben a felnőttek Deák Ferenc irányításával feltették főni egy hatalmas üstben az ebédet: mi mást, mint gulyást!

Amíg az ebéd főtt, addig a felnőttek valóságos kis motorkiállításban gyönyörködhettek – igaz, a gyerekeket is vonzotta a különféle méretű versenymotorok kollekciója, amiket Laczkó Máté, a Mohai János, MW Performance MC rendkívül tehetséges ifjú versenyzője vitt versenyekre évek során át.

S végül egészen estig húzódott az a program, amiért az egész szomszédolást megszervezte néhány lelkes ember, köztük Kisné Fehér Éva, Nyári Ica és Tóth Kálmán: a beszélgetés. Ismeretlenek és látásból ismerősök, régi szomszédok, akik elfoglaltságuk miatt alig beszéltek egymással évek alatt, vagy új lakók, akik itt ismerkedtek meg egymással, s kötöttek rögtön, a régiekhez hasonlóan jó ismeretséget.

Elvégre a lényeg az, hogy Újtelepen (is) jó közösségben lakjanak, éljenek az emberek. Úgy, hogy segítsenek egymásnak, egymáson, ha szükséges, figyeljenek szomszédaikra, azok házaira, gyerekeire. Úgy éljenek, hogy a gyerekeket nyugodtan ki lehessen engedni egyedül az utcára, és az idősek se érezzék magukat elhagyatva.

Egy ilyen szomszédolás persze ehhez még kevés. Ehhez évek, talán évtizedek kellenek. De az első lépést már megtették az újtelepiek április 25-én. Bizonyára lesz olyan folytatás is, amelyen nem csak a pörköltfőzés tudománya erősödik!

Képes összeállításunk a 2. és 12. oldalon.

A lakossági fórum margójára

Amikor június 6-án megérkeztem a fórum helyszínére, már hangos zsivaj hallatszott az osztályteremből, amely a találkozónak helyet adott.

Folytatás a 2. oldalon.

Újtelepi szomszédünnep

Újtelep sok tekintetben sajátos városrész. Az 1950-es években mindössze hat utcából állt, amiket nem névvel, hanem számmal jelöltek.

Folytatás a 4. oldalon.

A muskátli

Cikk a 6. oldalon.

A napozás és a szép bőr

A napfény létfontosságú az egészséghez, és ha már egyszer a divat úgy diktálja, hogy a barna szín a divat, akkor barnuljunk – de okosan!

Folytatás a 8. oldalon.

„3-1-2” meridián gyakorlatok

Általában azt tudjuk, hogy a mozgás milyen nagyon fontos az egészséges életvitelünkhöz.

Folytatás a 10. oldalon.

A nyár veszélyei

Egyéves jubileumhoz érkezett az Önök és a Városvédő Polgárőrség összefogása.

Folytatás a 11. oldalon.

A lakossági fórum margójára

Folytatás az 1. oldalról.

Örültem, mert fontosnak érzem, hogy közös dolgainkat minél többen megbeszéljük és minél több vélemény ütközzön annak érdekében, hogy végül, a legelfogadhatóbb megoldás mellett lehessen dönteni. Amikor beléptem az osztályterembe, azonnal feltűnt, mennyivel több nőnek mint férfinak fontos az, hogy mi lesz Újtelep jövőjével. Mintha bennük lenne meg az az igény, hogy holnap jobb, könnyebb, biztonságosabb legyen a ház, az udvar, az utca, a lakókörnyezet.

Alig kaptam ülőhelyet, míg az utánam jövőknek már csak pótszékeken jutott hely. Ébredezünk, gondoltam. Ahol ennyien összejönnek, ott történnie kell valaminek. És tíz órakor elindult a hivatalosnak szánt rész. Először a polgárőrség képviselője köszönte meg az újtelepiek anyagi támogatását, és szólt néhány szót a múltról, ami kedvező adatokat tartalmazott, és szólt a jövő terveiről is, mert a lerobbant autójuk cseréjére végre mód nyílik. Csökkent a betörések száma, javult a közbiztonság, amit szerényen nemcsak maguknak tulajdonított, hanem az újtelepiek megváltozott gondolkodásmódjának is, hiszen nincs fel nem fedezett idegen gépkocsi, amely lassú tempóval halad az egyik utcán fel a másikon meg le. Nincs gyanús mozgás, vagy trükk, ami ne lenne a facebook-on megosztva, hogy senkit ne érjen kár. Kicsi-

SZOMSZÉDOLÁS ÚJTELEPEN
2015. április 25.

nek tűnő dolgok, mégis nagyon fontosak, hiszen ezzel az egyszerű dologgal sokakat meg lehet menteni a betörést követő kártól, félelmektől.

Majd képviselőnk emelkedett szóra, és elmondta, hogy bizony kevés sikerrel tudta eddig képviselni Újtelep érdekeit, mert mindig akadt fontosabb városi ügy, ami miatt az újtelepiek gondja csorbát szenvedett. Az indítványait a többség sorra leszavazta. Ki tudja, miért? Persze a küzdelmet nem adja fel, mert amivel a képviselő urak a folyosón még sokan egyet értenek, az a közgyűlési teremben az már nem olyan egyértelmű. Igyekszik a józan észre hivatkozni, meg a dolgok tarthatatlanságára, de egyelőre ezek a szempontok nem elég hatásosak. De változóban a világ, és egyszer csak megtörténik a csoda. Mert álláspontja szerint nem minden politikai kérdés. Ő együtt tud működni bárkivel egy jó ügy érdekében. Reméli, erre mások is képesek lesznek, de ehhez kitartó, meggyőző munkára van szükség. Addig is marad az önszerveződés, és a közgyűlésben a legfontosabb kérdések állandó napirenden tartása. Ezzel nyomásgyakorlás a többségre mindaddig, amíg a józan ész nem kerekedik felül. És erre a munkára megerősítést talál a jelenlegi fórum létszámában, hangulatában, az újtelepi piknik sikerében, és az itt élő emberek igazságérzetében. Mert Újtelepet nem lehet kizárni a város életéből, nem lehet magára hagyni, nem lehet hatalmi arroganciával kisemmizni. Ami késik, nem múlik, bár roppantul bosszantó a jelenlegi helyzet.

A dolgaink másik oldala a napi gondok megtárgyalása, vagyis a fórum közvetlen oka. Ilyenek a tűzgyújtás, a játszótér kialakítása, a buszközlekedés, a fekvőrendőr, az egymás segítése, az öregek támogatása. Mindezek Nyári Ica segédletével lettek a napirend részei. Minden felvetett kérdés fontos, mert sokakat érint, mert a körmünkre égtek ezek a problémák.

– **A tűzgyújtás.** Nincs mód a fű, a nyesedék elszállítására központilag, mert házanként nem egyszerre nagy tömegben keletkezik, hanem mindenkinél alkalmanként és csak kis mennyiségben. Az adott ház lakói számára ez sokszor nem kis probléma. Vagyis nem egyszerű megszabadulni tőle. Az elégetése füsttel jár, ami mások számára nem csak, hogy büdös, de a mosott ruhát a lakás levegőjét szennyezi, és nem utolsósorban a kisbabák tüdejének is nagyon káros. Vagyis meg kell egyezni, mikor égessünk, hogy mások úgy tudják alakítani napirendjüket, hogy az égetés a legkevésbé zavarja őket. Az a javaslat született, hogy szerdán délután és szombaton reggel legyen hetente két nap, amikor, ha valaki így kíván megszabadulni felesleges kerti hulladékától, akkor mások megértésével azt megtehesse. Jelzem, ekkor is csak a zöldhulladék égethető! Minden más szemét a kukában kell, hogy kikössön!

– **A játszótér** kérdése is fontos kérdés, mert gyermekeink a szűk utcák aszfaltján kénytelenek játszani, mert nincs más közterület, ahol azt megtehetik. Pedig az udvar szűk számukra, mert oda nem vihetik minden barátjukat és újakkal sem találkozhatnak. Mert ott mások a szabályok, és nem lehet keresztbe-kasul szaladgálni, biciklizni, kiabálni. Vagyis kell egy kis hely, ahol a grund élménye őket is megilleti. Az ügy folyamatban van, de mint minden: engedélyköteles, és a bürokrácia malmai lassan őrölnek. Talán már van hely, talán már van rá mód, hogy egy egyszerű játszótér megvalósuljon homokozóval, padokkal, árnyékos helyekkel, ahol a szülő és a gyermek is jól és biztonságban érezheti magát.

– **A buszközlekedés** kérdése is napirenden van tartva. Ez azonban gyakran pénzkérdés. Sok javaslat vetődött fel, hogy mindenhova el lehessen jutni viszonylag gyorsan, viszonylag rendszeresen. De állni látszik az ügy. Nincs rá elég pénz, az utasforgalom sem döntöget határokat, legalább is nem felsőket. A hét különböző napjain és az év különböző időszakában más-más igények jelentkeznek, amik tovább nehezítik a megoldás kitalálását. A város építésekor nem a tömegközlekedés kérdése volt az elsődleges szempont, amikor az úthálózatot és a városrészeket kialakították. Így egy dimbes-dombos, régi vízmedrekkel tagolt, egymást nem szervesen kiegészítő úthálózat alakult ki, ami sok nehézséget vet fel a tömegközlekedés kialakításában. Hogy mindenkinek megfeleljen a közlekedés, az valószínűleg elérhetetlen cél.

– Sokak bírálták **a fekvőrendőr**-igények felvetését. Elsősorban a Gárdonyi Géza utca új igénye lett bírálva. Nem kell, mondták néhányan, mert tönkreteszi az autók futóművét. Mások azzal érveltek, hogy szűk az egyirányú utca, és a kapuktól csak egy lépés a közút. Ha a gyerek kimegy az utcára, stresszben van a szülő, nehogy az úttestre lépjen, mielőtt körülnéz. Sok helyen sövények takarják a házból kivezető utat, ami még veszélyesebbé teszi az útra lépést. Az autósok meg nem tartják be a sebességkorlátozást, ami nagy veszélyekkel jár. Ez az a helyzet, amikor mindenkinek igaza van, mégis dönteni kell, mert a gyerek pótolhatatlan, a futómű meg pótolható. Én is utálom a fekvőrendőrt, de ha csak ezzel lehet lassítani a forgalmat, akkor legyen.

– Keve Miklósné, Piroska felvetette, hogy **az öregek segítését, támogatását** el kellene kezdeni tudatosan. Annyi apró probléma adódik egy-egy idős embernél, aminek a megoldása nem jelent gondot egy fiatal számára, ugyanakkor az idős embert szinte megoldhatatlan probléma elé állítja. A segítség módját még ki kell találni. Feltehetően a szomszédok ismerik legjobban az egyedülálló embereket, de az adott probléma megoldásában talán nem ők a legkompetensebbek. Ezért tovább kell gondolni a kérdést, hogy szakmánként, hobbiszinten hogyan lehetne a közösség erejét megsokszorozni, akár egy zárcserével, csöpögő csap megjavításával, eltört kerítéselem meghegesztésével, egy levél megírásával, vagy valamilyen közüzemi számla kérdésének tisztázásával. Szép és nemes gondolat, aminek kitalálásához kérte a jelenlevők ötleteit.

Összességében egy hasznos találkozón vagyunk túl. Remélem, az ott elhangzott gondolatok megfogantak, és Újtelep megint közelebb került egy szolidárisabb, együttműködőbb baráti közösség kialakulásához.

Kellemes nyarat, sok-sok élményt, szép kerteket és boldogságot kívánok minden újtelepi lakosnak!

Kárpáti Gábor

Újtelepi szomszédünnep

Folytatás az 1. oldalról.

A Petőfi (akkor még Tót) utcán lehetett megközelíteni. Az itt élők mindannyian ismerték egymást. Családias volt a légkör, de számon tartották, ki volt dunapentelei, és ki költözött ide később, a város építése idején.

Mára alaposan megváltozott Újtelep is. Az elmúlt évtizedek alatt új utcákat nyitottak, kiépült az infrastruktúra, több hullámban sokan, sokfelől költöztek ide, szebbnél szebb családi házakat építve. Ez azt is magával hozta, hogy a helyi társadalom nagyon heterogén lett, sok újtelepi már nem is ismeri csak a közvetlen szomszédait.

Ezt a helyzetet szerette volna megváltoztatnyi Nyári Ica, akinek szalonjában sok helyi lakos is megfordul. A vendégekkel beszélgetve megérezte a közösségteremtés igényét az újtelepiekben. Célul tűzte ki, hogy jobban megismerve a szomszédságot, a lakótársakat, barátságban, mosolyogva éljenek az újtelepiek egymás mellett, és évek múlva, mint régen a falvakban, itt is ismerjék és segítsék egymást az emberek. Ehhez a nemes célhoz keresett és talált társakat. Ahogy mindig hangsúlyozza, nélkülük nem is tudná ezt a munkát végezni. Szerencsére egyre több és több segítője akad!

Persze nem a piknik volt az első próbálkozása, hiszen évek óta szervezi az őszi lombelszállítást, szomszédasszonyával, Abonyi Kittivel a polgárőrség helyi járőrözését is megoldották. A facebook-on létrehozta az Újtelep csoportot, ez pedig már a közösségi lét, a civil összefogás eszköze és színtere is egyben. A körzet önkormányzati képviselőjével, Tóth Kálmánnal és az Újtelep csoporttal együtt negyedévente megjelentetik az Újtelepi Hírlap című újságot.

Ilyen előzmények után azt hiszem, nincs abban semmi meglepő, hogy Ica hívó szavára a szomszédünnep tervét egy maroknyi szervező elkezdte valóra váltani. Több oldalnyit lehetne írni a rendszeres csütörtök esti összejöveteleinkről, ahol körvonalazódott több piknikre való terv is. Pedig a szervező csapat tagjainak többsége mindig egy hosszú munkanap után érkezett a megbeszélésre, de a fáradtságot néhány percen belül felváltotta a lelkesedés, a kreativitás, az ötletelés, amit persze Tóth Kálmán mindig a realitások talaján tartott. Néhány hét múlva már készen is állt a program, amit aztán az önzetlen támogatóknak és segítőknek köszönhetően sikerült is maradéktalanul megvalósítani.

Azok a lakótársak, akik ott voltak április 25-én, tanúsíthatják, hogy elértük a célt, több százan ismerkedtünk a szűkebb és tágabb szomszédsággal.

A Népfőiskola (amely a városrész valamikori általános iskolájában működik) lehetővé tette, hogy tágas udvarán egy nagyon kellemes napot tölthettünk együtt, felnőttek, gyerekek, újtelepiek.

Már reggel 8 órától érkeztek a családok, szomszédok, fiatalok, idősek egyaránt.

Aki ott volt, tanúja lehetett örömteli találkozásoknak, ahogy rég nem látott lakótársak örültek egymásnak, de új ismeretségek is köttettek. A kellemes zeneszó mellett együtt gondolkodtunk a lakóközösségről, jövőbeli terveinkről, amelyek megvalósítása hamarosan elkezdődik.

A 9 órai megnyitó után Kisné Fehér Évi vezetésével elindult a csapat egy kis közösségi munkára a kiserdőbe. A lelkes társaság nemcsak egy könnyű sétát tett, hanem telerakta a zsákokba szedett szeméttel az odakészített konténert. Erre nagy szükség volt, mert sajnos nem mindenki érzi sajátjának a csodálatos kiserdőt és egyáltalán a közterületet, így a szemetelés szinte napi probléma. Déltájban mindenki kellemesen elfáradva érkezett vissza.

Ekkor már Deák Ferinek köszönhetően az udvaron illatozott a finom ebéd, a zamatos gulyás, amit jó étvágygyal, közösen elfogyasztottunk. Amatőr, de profi képességű szakácsunk természetesen gondolt a vegetáriánus lakótársakra is.

A nagyon ügyes, aranykezű háziasszonyok remekművei révén a házi sütemények versenye is színvonalas, változatos és ízletes volt. A zsűri nem volt könnyű helyzetben.

Velünk voltak a nap során polgárőreink is, akiket most személyesen is megismerhettünk, és megköszönhettük nekik, hogy önkéntes munkájukkal immár az újtelepiek éjszakai biztonságát is fokozzák.

A gyerekek sem panaszkodhattak, az ugrálóvár mindig tele volt, az arcfestés, a lufik, a rendőrség által lezárt utcán megtartott kerékpáros ügyességi verseny után a motoros sztárversenyző, Lackó Máté és mentora, Mohai János, valamint csapata, az MW Performance megjelenése a lenyűgöző meglepetés erejével hatott. Sokan el sem akarták hinni, hogy mögé ülhetnek egy körre. Pedig így volt, feldübörgött a motor, indult a bátorságpróba, sokan vállalkoztak egy körre a hátsó ülésen. És nemcsak a gyerekek, hanem a kalandot szerető felnőttek is.

Kellemes, oldott hangulatban telt el az első piknik. A késő délutáni búcsúzkodáskor sok résztvevő azzal köszönt el, hogy máskor is szívesen jönne. A szervező csapat, bár kissé fáradtan, de örömmel ígérte meg, hogy lesz még szomszédünnep Újtelepen. Úgyhogy aki most elfoglaltsága miatt nem tudott ott lenni, ne bánkódjon, legközelebb bepótolhatja.

Oroszné Garami Zsuzsa

Házi sütemények versenye – receptek

I. helyezett: TRIESZ LÁSZLÓNÉ

Citromos szelet

HOZZÁVALÓK
a tésztához: 50 dkg liszt, 20 dkg vaj, 10 dkg cukor, 3 tojás sárgája, 1 sütőpor, kevés tejföl, vaníliás cukor
a besamel krémhez: 2,5 dl tej, 3 evőkanál liszt, 3 evőkanál cukor, 1 citrom héja, leve, 20 dkg vaj
a töltelékekhez: baracklekvár + valamilyen savanykás ízű lekvár

ELKÉSZÍTÉS:
Tészta: A 3 tojás sárgáját elkeverjük 10 dkg cukorral és a vaníliás cukorral. Hozzáadjuk a 20 dkg vajat és jól kikeverjük. Az 50 dkg lisztbe kevert sütőport is hozzáadjuk. Szükség szerint kevés tejföllel összegyúrjuk, hogy jól nyújtható tésztát kapjunk. A tésztát 4 részre osztjuk. Vajazott tepsi hátán kinyújtjuk a tésztát és így 4 lapot sütünk.
Besamel krém: 3 evőkanál lisztet elkeverjük 2,5 dl tejjel és megfőzzük, mint a pudingot. Belekeverünk 3 evőkanál cukrot. Kihűlésig kevergetjük. Amikor teljesen kihűlt, hozzáadunk 20 dkg vajat és habosra kikeverjük a krémet. Közben hozzáadjuk egy citrom levét és reszelt héját. Ezzel is jól kikeverjük

ÖSSZELÁLLÍTÁS:
Az első lapot megkenjük baracklekvárral. Ráhelyezzük a második lapot, erre kenjük a besamel krém nagy részét. Rátesszük a harmadik lapot, amit megkenünk valamilyen savanykás ízű lekvárral. Erre tesszük a negyedik lapot. A tetejére rákenjük a maradék besamel krémet.

II. helyezett: KNYIHÁRNÉ FÜLÖP ANDREA

Habos barackos szelet

HOZZÁVALÓK
a tésztához: 1 egész tojás + 5 fehérje, 9 evőanál kristálycukor, 9 evőkanál liszt, 1 sütőpor, 2 dl tejföl, 0,7 dl olaj, 0,7 dl rum, esetleg darabolt csoki, vagy 5 dkg mazsola, 2 üveg sárgabarackbefőtt
a habhoz: 5 tojásfehérje, 25 dkg kristálycukor
az öntethez: 1 dl baracklekvár + zselatin

ELKÉSZÍTÉS:
Tészta: 1 egész tojást + 5 tojás sárgáját kikeverünk 9 evőkanál kristálycukorral. Hozzákeverünk 2 dl tejfölt, 0,7 dl olajat, 0,7 dl rumot. Végül 9 evőkanál lisztet, amihez hozzákeverünk 1 sütőport. Tehetünk hozzá darabolt csokit vagy mazsolát is. Jól kikeverjük, közepes tepsibe öntjük. Végül ráteszünk 2 üveg, levétől jól lecsurgatott sárgabarackbefőttet. 35-40 percig 180 fokon sütjük.
Kivesszük a sütőből, rárakjuk a habot.
Hab: 5 tojásfehérjét 25 dkg kristálycukorral keményre felverjük.
Ezután 10 percig még sütjük és +10 percig 120 fokon légkeveréssel szárítjuk a habot.
Öntet: 1–2 evőkanálnyi meleg vízben feldunk kevés zselatint, ezt a baracklekvárhoz keverjük. Díszítésnek a hab tetejére csorgatjuk.

III. helyezett: BALOG ERIKA

Sütés nélküli almatorta

HOZZÁVALÓK
a tésztához: 35 dkg háztartási keksz, 15 dkg vaj, 4 evőkanál almalé, 3 evőkanál barnacukor, 1 mokkáskanál fahéj
a töltelékhez: 50 dkg reszelt alma, 3 evőkanál barnacukor, 2 evőkanál víz, 5 dkg fehér csoki, 1 mokkáskanál fahéj
a tetejére: 3 dl habtejszín, 2 csomag habfixáló
a díszítéshez: 10 db csokis keksz, 10 db csoki, cukorkák
az oldalára: csokireszelék, kakaópor.

ELKÉSZÍTÉS:
A kekszet ledaráljuk, hozzáadjuk a vajat, a cukrot, az almalét, a fehéjat. Összedolgozzuk, mikor összeállt, kapcsos tortaformába simítjuk. Hűtőbe tesszük, míg elkészítjük a tölteléket.
Egy lábosba lereszeljük az almát, beletesszük a cukrot, vizet, fahéjat, kb. 5–10 percig pároljuk, majd a kekszre simítjuk.
A tejszínhabot felverjük, majd beletesszük a habfixálót, a csokit és rásimítjuk az almára.
Tetejét megszórjuk kakaóporral, majd díszítjük.
Pár órára hűtőbe tesszük, majd szeleteljük.

Különdíjas: STRIFLER LÁSZLÓNÉ ZSÓKA

Hamis málnás túrókocka (paleo)

Jó szívvel ajánlom, a laktóz-, gluténérzékenyek és a paleo követőinek figyelmébe.
A süteményhez ToTu-t, azaz tojásfehérje túrót (Capriovus Kft.) használtam. Rendkívül örültem neki, amikor először hallottam, hogy létezik! A belőle elkészített ételekről ugyanis nem lehet megmondani, hogy nem igazi túróból készültek. (Magánszorgalomból gyűjtöm a rendeléseket!) Házilag is készíthető a ToTu, csak kicsit macerás elkészíteni, de akinek sok házi tojása van, írjon vagy hívjon a receptért. Az eredeti sütireceptet az interneten találtam. Felhasználhatóbbá tettem, már sokszor elkészítettem, aztán a család egyik kedvence lett. A ToTu-s réteget, krémet lehet egy kicsit darabosabbra és krémszerűen is elkészíteni, turmixolni. Szeretjük a „kicsit túrósabb" darabosabb, citromosabb változatot. A zselatin is lehet ízlés szerint kevesebb vagy több. Keményebb, rugalmasabb vagy lágyabb formában készülhet így a süti, ezért szállításra is alkalmas. Előző este is elkészíthető, de hűtőben kell tartani.

HOZZÁVALÓK
a tésztához: 4 tojássárgája, 12 dkg mandulaliszt (vagy őrölt, héj nélküli vagy szeletelt mandula darálva), 1-2 evőkanál eritritol (xilit vagy méz), 1 teáskanál gluténmentes sütőpor
a ToTu réteghez: 45 dkg ToTu, 2 dl kókuszkrém (cocomas), 6 evőkanál eritritol (xilit vagy méz), 2 citrom leve és reszelt héja (bio, ha mód van rá), 1 vaníliarúd kikapart magjai, 6 lapzselatin (vagy 10 g por), ½-1 dl víz
a málnás réteghez: legalább 25 dkg, vagy több málna (1 doboz fagyasztott is jó, de kiolvasztva!!!), 6 lapzselatin vagy (10 g por ½-1 dl víz)

ELKÉSZÍTÉS:
A tésztához a 4 tojássárgáját habosra keverjük. Hozzáadjuk a többi alapanyagot és egynemű masszává dolgozzuk. 25 x 25 centis, sütőpapírral bélelt brownie formába nyomkodjuk, simítjuk. Nagyon megkönnyíti a dolgunkat, ha egy kicsit beolajozzuk (paleolajjal vagy kókuszzsírral) a kezünket, mert úgy nem tud a massza a kezünkre tapadni. 150 fokra előmelegített sütőben kb. 10 perc alatt megsütjük. Kihűtjük. Ha kicsit hepehupás lett a tésztánk, fordítsuk meg!
A ToTu krémhez a zselatint beáztatjuk a vízbe, majd közepes lángon folyamatosan kevergetve addig melegítjük, amíg teljesen fel nem oldódik. Ha kész, akkor a krém összes hozzávalóját késes aprítóba vagy turmixgépbe tesszük, és szép, sima krémmé dolgozzuk. Az egészet azonnal(!), a kihűlt tészta tetejére öntjük. 30 percre hűtőszekrénybe tesszük dermedni.
A málnás réteghez a zselatint szintén beáztatjuk a vízbe, majd közepes lángra téve, folyamatosan kevergetve addig melegítjük, amíg teljesen fel nem oldódik. Végül a (fagyasztott esetén kiolvasztott, nem jeges!) málnával turmixoljuk és a ToTu krémre öntjük. Bármilyen más gyümölcspürével is elkészíthető, de nekünk a málnás változat jött be. Újabb 30 percig hagyjuk a hűtőben dermedni. Tetszőleges szeletekre vágva, díszítve kínáljuk.

Jó sütést és a süteményekhez jó étvágyat kívánunk!

A muskátli szaporítása, gondozása

Kedves Újtelepiek!

Mivel ezt a cikksorozatot annak szántuk, hogy a szezonnak megfelelően segítsünk a növényápolásban, ezért most a muskátliról, mint nyári, kerti növényről szeretnék Önöknek egy-két hasznos tanácsot adni.

A kertbarátok körében az egyik legkedveltebb kerti növény a muskátli! Hazánkban szinte nemzeti növénynek tartják, nyáron szinte minden háznál találkozunk vele.

Eredetileg Dél-Afrikából származik. Nagyon jól viseli a mi klímánkat, a nyári meleg, száraz időjárást, mert kissé pozsgás, vastag, húsos szára és levele sokáig tartja a nedvességet. Fajtáját tekintve lehet az úgynevezett álló, vagy paraszt muskátli, lehet futó vagy tiroli muskátli, illetve mostanában divatossá vált az angol muskátli. Virágai számtalan színben előfordulnak a piros, a fehér, a rózsaszín és a lila árnyalataiban. Szokták is mondani: ahány ház, annyi muskátli.

Szaporítása dugványozással történik, erre a legalkalmasabb időszak a nyár vége, augusztus, szeptember, de tavasszal is elvégezhetjük. A muskátlidugványokat ültetés előtt érdemes egy napig fonnyasztani és utána elültetni.

A teleltetés ideje alatt kevés vizet adjunk a növénynek és száraz, de világos helyen kb. 5-8 fokon, érdemes télen tartani. A muskátlikat április elején, vagy közepén tegyük a ki a szabadba (fontos, hogy már nem fagyveszélyes időszakban), kissé rostos, laza (könnyebben gyökeret ereszt) virágföldbe ültetve. A nyár folyamán adjunk neki tápoldatos vizet heti rendszerességgel. Az elszáradt virágokat folyamatosan távolítsuk el a növényről (ezzel elősegíthetjük a folyamatosabb virágzást). Az álló muskátli igen jól viseli a nyári meleget, ezért bátran ültessük déli fekvésű teraszra vagy erkélyre is. Nyáron szereti a bőséges öntözést, és a tápanyag-utánpótlást is meghálálja. A muskátlikat két-háromévente érdemes megújítani, mert a kiöregedett tövek már nem virágoznak. Egy ládába csak két vagy három tő muskátlit ültessünk össze, a nagyobb ládákba akár négy-öt tövet is tehetünk. Általában a kb. 20 cm-es közt szoktam ajánlani az ültetésnél, mert így kellő helye van a növénynek és a gyökerének is.

Sajnos az utóbbi években egyre többet hallani a tömeges muskátlipusztulásról. Ennek oka egy új vírus. Védekezni ellene nem lehet, ezért csak olyan helyről vásároljunk muskátlit, ahol egészséges növényeket árulnak. Ha a növény levelei sárgulnak, vagy bármilyen jelét észleljük a betegségnek, ne vegyük meg a növényt. Amennyiben viszont a már meglévő töveken tapasztalják ezt a fajta elváltozást, keressenek szakembert, aki segíthet a fertőzés megszüntetésében. Ne ültessük a muskátlikat kerti földbe, mert a fertőzést ilyen módon is elkaphatja, csak kertészetben vagy virágboltban kapható földbe (ezek ellenőrzött termékek, általában az indításnak megfelelő tápanyag-ellátottsággal is rendelkeznek) ültessünk.

A futó muskátli is egyre nagyobb teret hódít magának a kerti növények között. Számtalan színben előfordul, a piros, a fehér és a rózsaszín is igen kedvelt. Szaporítása szintén dugványozással történik, de itt nem kell fonnyasztani a dugványokat. Az előbb említett vírus a futó muskátlira nem ártalmas. Ezt a fajtát érdemes szélvédett helyre ültetni, mert szára könnyen eltörik. Ez a fajta is bírja a napos, szárazabb helyet, viszont sokkal több locsolást igényel. Érdemes őket a kora reggeli órákban locsolni, mert ilyen melegben az esti locsolásnál „megégetheti" a hideg víz a növények gyökerét, ami gátolja a muskátlit az egészséges fejlődésben.

Szabóné Palkovics Katalin

A napszemüveg nem csak divatcikk!

Erős napsütésben a bőrünk mellett a szemünket is védeni kell az UV sugárzástól. A szemünket érő káros hatás nem azonnal látható, hanem huzamosabb idő után alakul ki. A napfény vagy mesterséges fényforrások megégethetik a szem felszínét, hasonlóképpen, ahogy a nap megégetheti a bőrt. A szemünk védelme fontos feladat! Célszerű széles karimájú kalapot viselni és egy gondosan kiválasztott napszemüveggel védeni szemünket. A fényérzékeny szeműeknek az arcot jól követő és széles szárú modelleket javaslom.

Minden év februárjában Milánóban rendezik meg MIDO-t, a föld legnagyobb optikai kiállítását. Itt mutatják be a legújabb optikai és napszemüveg-kollekciókat.

A legtöbben a SAFILO és a Luxottica standján kíváncsiskodnak. Ez annak köszönhető, hogy ők tervezik és forgalmazzák a legnagyobb napszemüvegmárkák 2/3-át, pl. Polaroid, Carrera, Ray Ban, Vogue, Oakley, Dolce & Gabbana, Emaporio Armani, Prada, Ralph Lauren, Versace stb. A napszemüveg-divatot az olaszok irányítják és nem a kínaiak (Kínában csak másolnak).

Természetesen vannak kisebb vállalatok, akik szép és egyedi napszemüvegeket készítenek, pl. MauiJim, Retro. Magyar céget is meg kell említsek: http://tiptonworks.com/ egyedi, különleges szemüvegeket készítenek. Érdemes megnézni a termékeiket.

Az olasz tervezők nem állnak elő minden évben 100%-ban új napszemüveg-kollekcióval. Tapasztalataim alapján a teljes kollekció harmada újul meg, a régi, de bevált formák/modellek új keret- és lencse-színekkel jelennek meg. Nyilvánvalóan ezek a színek összhangban vannak a ruházati divattal. 2015-ben a virágminta és a pasztell színek láthatóak.

Úgy tűnik, hogy a Ray Ban által 1937-ben megálmodott pilóta stílus marad továbbra is divatban.
A 2015-ös évben a Ray Ban a carbon-száras modellel lepte meg vásárlóit a Mido-n. RB8307.
A wayfarer modell új színekben és ultra könnyű, de erős műanyag keretben kapható. RB4195

A Polaroid 2015 napszemüveg divatkollekciója sokat változott az előző évhez képest. Bátrabban alkalmazzák a tükrös bevonatú lencséket. A keretek színesebbek lettek és formáik is letisztultabbak, kevésbé szögletesek.

2015-ben az Ozzie Sport napszemüvegek szintén kedveltek a vásárlók körében. Ezt a bizalmat a kiváló minőségű, törhetetlen polycarbonat lencsének, és a könnyű, de erős műanyag kereteiknek köszönhetik.
A változatos keretszínek között mindenki megtalálja a számára megfelelőt.
Ár/értékben jó választás az Ozzie napszemüveg.

A 2015 Polar Vision Divat napszemüvegek között szintén megtalálhatóak az olasz stílus elemei. Áruk 10 000 Ft alatt van 10 éve, ami a polarizált lencsés napszemüvegek között ritkaság.

Mi az előnye a polarizált lencsének?

A polarizált napszemüveg-lencsék kiszűrik a vízszintes felületekről érkező/visszaverődő, haszontalan fénysugarakat, és ezzel tisztább/kontrasztosabb képet látunk.

A polarizált lencsés napszemüveg különösen ajánlott autóvezetéshez, vízparton/vízen tartózkodóknak, havas környezetben. Ennek köszönhetően a szem, a polarizált napszemüveg védelmével kevésbé fárad el estére.

Dunaújváros InterSpar üzletsorán található Polar Shop üzletben
18 napszemüvegmárka, 1000 darab napszemüvegből válogathat a kedves vásárló.
Napszemüvegeinket a www.e-napszemuveg.hu oldalon megtalálja.

Deák Ferenc cégvezető
PolarVision Kft.

A napozás és a szép bőr

Folytatás az 1. oldalról.

Mi is a napfény?

A földet érő természetes fény – vagyis a napfény – hullámhossza alapján látható fényre, infravörös sugarakra és ultraibolya sugarakra osztható. Ezeknek a sugaraknak más-más hatása van az emberi szervezetre.

Az infravörös sugarak láthatatlan, melegítő hatású hősugarak.

Erőteljes biológiai hatása az ultraviola (UV), magyarán ibolyántúli sugaraknak van. Az UV sugarakat eddig nem nagyon kellett a napozásnál számon tartanunk, mert a Földet körülölelő ózonréteg elnyelte, nem engedte azt a földre jutni. Sajnos az emberiség tudatlansága és telhetetlensége, érdektelensége és ebből (is) adódóan természetkárosító ipari tevékenysége ezt az életet védő ózonpajzsot mára úgy elvékonyította, hogy sok helyen kilyukadt. Így ezek a nagyon káros sugarak is a földre juthatnak, és akadálytalanul veszélyeztethetik az életet és az egészséget – nem csak az emberek, hanem a természet egészségét.

Dr. Kemény János

Az UV sugarak biológiai hatása

Az UV-B sugarak legfontosabb feladata a D-vitaminképzés. Közismert, hogy a D-vitamin nélkülözhetetlen a csontok egészségéhez, de a legújabb kutatási eredmények szerint számtalan más jótékony hatása is van: szépíti a bőrt, javítja a keringést, fokozza a vérképző szervek működését, egyes anyagcsere-folyamatokat is pozitívan befolyásol, ezáltal javítja szervezetünk általános állapotát és ellenálló képességét. Kimondottan jótékony hatású lehet bizonyos bőrbetegségek esetében is, elsősorban a pikkelysömörre, mitesszeres, pattanásos bőrre.

A D-vitamin a kalcium és foszfor felszívódásához és beépüléséhez szükséges, ami elengedhetetlen a csontok egészséges fejlődéséhez. Hiánya felborítja a szervezet kalcium- és foszforháztartását, és hosszú távon csontrendszeri rendellenességeket (például csontsűrűség-csökkenést, csontlágyulást vagy csontritkulást) okozhat.

Az UV-B sugárzás ugyanakkor gyulladáskeltő. Néhány órával a napozás után erős bőrpírt okoz, sőt, ha túl nagy dózis érte a bőrünket, a gyulladás hólyagképződéssel is járhat. Ennek a következményei a hámlás után keletkező nagy barna szeplőfoltok, amelyek gyakran semmilyen módszerrel nem halványíthatók, és örökre megmaradnak.

Az UV-B sugárzással keletkező barnaság nem tartós, úgyhogy nem érdemes ezt a veszélyt vállalnunk. Ezért nem tanácsos a napozás 11 és 15 óra között, ugyanis ilyenkor az UV-B sugarak a legintenzívebbek.

Az UV-A sugarak hatására gyulladás nélkül alakul ki a szép és tartós hőn áhított barna szín. Azonban ez a fény is ártalmas lehet, hiszen, ha túlzásba visszük szaruhártya- és a kötőhártya-gyulladást, a bőr korai öregedését, és nemritkán bőrrákot okozhat

Különösen veszélyes tükröződő felületek mellett napozni (vízpartok, havas felületek), mert ilyenkor a fény megsokszorozódik. A legmerőlegesebb útvonal délidőben van, ezért sem ajánlott ilyenkor a napozás.

Végül: ne felejtkezzünk el arról a mérhetetlen energiáról és töltésről, amit a napfény biztosít a számunkra. Nem véletlen, hogy azokban az országokban, ahol magas a napsütéses órák száma, a depresszió és az idegesség szinte ismeretlen fogalmak.

Hogyan védekezzen a leégés ellen?

- Lehetőleg ne napozzon 11 és 15 óra között.
- Keresse az árnyékot.
- Viseljen védőruhát, mint pl. széles karimájú kalapot a szemek, az arc és a tarkó védelmére.
- Viseljen megfelelő napszemüveget.
- Használjon széles spektrumú, 30+ feletti fényvédő faktorú (SPF) napvédő krémet a ruha által nem fedett bőrfelületeken, és szükség esetén bőségesen kenje be magát újra
- Kerülje, de legalább korlátozza a szolárium és barnító szalonok használatát.
- Védje a csecsemőket és kisgyerekeket: a csecsemőket mindig tartsa az árnyékban.

Milyen naptejet válasszon?

- Ami az UV-A és az UV-B sugárzás ellen is véd.
- Amelyik nem tartalmaz kőolajszármazékot, parabéneket, szintetikus tartósítószert, szintetikus illatanyagot, alumíniumot, benzofenont, octocrylent, PABA-t (para-amino-benzoic acid), oxtinoxatot, octylmethoxycinnamatot.

- Bőrtípusunknak megfelelő faktorszámú naptejet vásároljunk. A faktorszám (SPF) egy olyan szám, ami megmutatja, hogy az adott naptej hányszorosára növeli a napozás biztonságos időtartamát. Ha pl. 10 perc elég a leégéshez, de a naptej használatával ez az idő kb. 100 percre hosszabbítható meg, akkor az adott fényvédő SPF száma 10-es.

Általánosságban elmondható, hogy **20-asnál alacsonyabb faktorszámú naptejjel nem érdemes próbálkozni** erős napsugárzás esetén.

Mi a teendő leégés esetén?

Hűsítés vízzel, hűsítő kenőccsel, tejföllel vagy aludttejjel kefirrel stb.

Ahogy az egyéb égési sérüléseknél is, leégés esetén is **igen gyors javulás várható a mielőbb elkezdett lágy lézer kezeléstől** (Egészségházunkban elérhető), de a Bioptron lámpa használata is gyorsítja a gyógyulást.

Néhány szó a napszúrásról és a meleg-allergiáról

A napszúrás a napozók egyik legnagyobb mumusa.

Hirtelen kezdődik, általában görcsös fejfájással, hányással, bágyadtsággal, mely – ritkán epilepsziaszerű görcsrohamokkal is járó – eszméletvesztésig fokozódhat.

Járhat magas lázzal és hidegrázással is. A tünetek erőssége nem csak a napsütés erejétől és a napozás tartamától függ, inkább az egyéni érzékenységtől. Az ijesztő tünetek oka kisfokú (néha komoly) agyvizenyő, mely miatt a zárt, csontos koponyában a nyomás megnő.

Teendők: szellős, hűvös, lesötétített helyiségben lepihenni (légkondival, ventillátorral), a fejfás csillapítása, hányáscsillapítás (lehetőleg kúpban), hűvös vizes borogatás és **Glycerin és víz fele-fele arányú keverékéből óránként – kezdetben gyakrabban is lehet – 1 evőkanál.** A gyógyszertárban kérésre elkészítik a keveréket. Természetesen eszméletvesztés, görcs, tudatzavar esetén mentőt kell hívni. Napszúrásos gyermeket meg kell mutatni orvosnak.

A meleg-allergia tünetei – melyek a nyári melegben jelentkeznek (télen a fűtés idején nem!) nem mindig típusos allergiás jellegűek: járhatnak bőrirritációval – piros kiütésekkel –, de a legtöbb esetben csak légszomj, szédülés, folyamatos fejfájás, illetőleg a napon érzett általános rosszullét a tünet.

Kezelési lehetőségek: hűsítő kenőcs, ami a gyógyszertárban kapható. Allergia ellenes gyógyszerek, kalcium. **Tartós vagy végleges panaszmentesség – más allergiához hasonlóan a Biorezonanciás kezeléstől várható,** amivel a betegség okát szüntetjük meg, nem pedig a tüneteket nyomjuk el. Az Egészségházban évek óta alkalmazzuk allergiára a biorezonanciás kezeléseket, igen hatékony eredménnyel.

Tartsuk szem előtt: Amikor észrevesszük, hogy pirul a bőr, már elkéstünk a védekezéssel!

Egészséges ételek a napsugárzás káros hatásai ellen

Több kutatás is bebizonyította azonban, hogy a Mediterrán diéta csökkentheti a napsugárzás káros következményeit, a bőrrák kialakulását, a bőr ráncosodását, és leégését. A titok pedig az antioxidánsokkal teli ételekben, főként zöldségekben rejlik.

Íme néhány finom, és nagyon egészséges étel, amellyel nem csak testünket, de bőrünket is ápoljuk:

– *Paradicsom:* Ragyogó piros paradicsom – minél pirosabb, annál jobb – rengeteg lycopene (antioxidáns) anyagot tartalmaz, amely hatékonyan védi bőrünket a nap káros sugarai ellen.
– *Tökmag:* Rengeteg cinket tartalmaz, amely szintén hatékony antioxidáns, mely erősíti az immunrendszert, és szintén megvéd bennünket a nap káros hatásai ellen.
– *Zöld vagy fehér tea:* Rendkívül gazdagok polyphenolokban, amelyek csökkentik a rákos sejtek kialakulásának esélyét.
– *Olívaolaj:* Magas Omega 3 tartalmának köszönhetően szintén kitűnő antioxidáns. Nem pusztán csökkenti a bőrrák kialakulásának esélyét, de csökkenti a bőr öregedését is.
– *Piros édes paprika:* Ismert tény, hogy a C-vitamin hatékonyan védi bőrünket az öregedéstől. Sokan azonnal a narancsra gondolunk, azonban a piros édes paprika még több C-vitamint, ráadásul jóval kevesebb cukrot is tartalmaz, mint a narancs, fogyasszunk hát bőven ebből a finomságból.
– *Brokkoli:* Kutatások bebizonyították, hogy a brokkoli hatékonyan véd a rák kialakulása ellen.
– *Lazac:* Esszenciális zsírsavakban, Omega 3-ban gazdag, amely nem csak bőrünk szépségét segít megőrizni, de az agyműködésre is jótékony hatással van.

Az Egészségház Dunaújvárosban, a Liget köz 7 szám alatt található, a piaccal szemben, gyalog az újságos pavilon melletti átjárón át közelíthető meg. Ha szolgáltatásainkról bővebben szeretne informálódni, azt honlapunkról (www.egeszsegert.hu), a 0620 584 2942 telefonszámon vagy e-mailben az info@egeszsegert.hu címen teheti meg.

Emlékeztető

Előző írásaimban a lágy lézer kezelésről (övsömör, lábszárfekély, herpeszek, tenyér-inak rövidülése, égés, térd,- könyök-, sarokcsontfájdalmak, sérülések, sebek kezelése), az érszűkület korszerű (ultrahangos és szén-dioxidos-Mofetta) kezeléséről és a személyre szabott talpbetétek mozgásszervi betegségeket megelőző és panaszcsökkentő hatásáról szóltam.

Élj száz évet egészségesen a „3-1-2” meridián gyakorlatokkal

Folytatás az 1. oldalról.

Amikor azonban az ember családot alapít, gyermekeivel foglalkozik, dolgozik, háztartást vezet, úgy érzi, hogy ennyi mozgás „untig” elég számára, hiszen minden este „hullafáradtan” esik be az ágyba. Csak később tudatosul bennünk, hogy nem mindegy, milyen mozgásban vagyunk! Mindnyájan keresünk valami számunkra megfelelő, szimpatikus mozgásformát (kondi, spinning, flabélos és különböző gerinctornák). De hogy kinek mi a jó, és mire jó, ehhez szakember kell.

Az újtelepi napon tudatosult bennem, hogy itt, lakóközösségünkben is mekkora igény van egy közösségi mozgás végzésére, ami mindenkinek jó! A „jó sorsom” összehozott Ágival (szintén újtelepi lakos), aki megerősített abban, hogy ezt mindenki csinálhatja, mindenkinek egészséges. Az alábbiakban erről ad egy kis információt nekünk. ..... *Király Györgyné*

Számomra megtiszteltetés és hatalmas öröm, hogy az ÚJTELEP csoport felkért (köszönve a szervezőknek és a Népfőiskola vezetőinek a lehetőséget), hiszen azt tanultuk, hogy a tudást azért kapjuk (és szerezzük), mert azt tovább kell adni, szívvel-lélekkel-szeretettel.

Az *Élj száz évet egészségesen a „3-1-2” meridián gyakorlatokkal* című könyv szerzői két világszerte elismert kínai fizikus és orvos: prof. dr. Zhu és Qiao. Több évtizedes munkásságuk eredményeként (amelyben dr. Eőry Ajándok is jócskán kivette részét) két nagyon fontos dolgot „tettek le az asztalra”: az egyik a meridiánok létezésének műszeres igazolása, a másik egy öngyógyító mozgássorozat, melynek elvégzése során a test valamennyi energiacsatornáját (a meridiánokat) aktivizálják, s ami a 3-1-2 meridián gyakorlatok elnevezést kapta.

A 3-1-2 célja és gondolatisága tökéletesen illeszkedett addigi tevékenységeimhez (jógatanítás, do-in, alternatív mozgásrendszerek, különböző masszázsmódszerek), magam is elkezdtem gyakorolni, és komoly térdízületi gondjaimat 2 hónap alatt megszüntette, s tanúsíthatom, hogy az engem ért baleset és műtétek közbeni és utáni felépülésben kimagasló szerepe volt a torna napi gyakorlásának.

Zhu professzor és munkatársai egy olyan mozgássorozatot dolgoztak ki, ami a mai „időhiányos, rohanó, mozgásszegény világunkban” is kivitelezhető az egészségünkért. Röviden:

1. összesen 18 percnyi,
2. semmilyen eszköz nem szükséges hozzá,
3. állva (szükség esetén ülve) is végezhető,
4. könnyen elsajátítható,
5. ritmikusan, játékosan gyógyítja és energetizálja az egész testet,
6. sem korhoz, sem nemhez nem kötött, bárki, bármikor elkezdheti ill. bekapcsolódhat egy csoportba.

A megnevezésben szereplő 3-1-2 jelenti
– 3 meghatározott meridiánpont masszázsát,
– 1 meghatározott hasi légzést,
– a 2 láb folyamatos rugózó mozgását az egész gyakorlatsor alatt.

HORVÁTH ÁGI minden kedden 18 órától tartja a tornát, teljesen ingyen, ahol rendszeresen 20–25 fő van jelen. Ági jó humorú instrukcióinak köszönhető, hogy nagyon jó hangulatban röppen el a másfél óra. Ezt követően a személyes problémákban is szívesen nyújt segítséget!
Találkozóinknak a terem, illetve az iskola bezárása szabja meg a végét!
Az órákért mindenki saját anyagi helyzetének függvényében fizet, illetve a torna hasznosságát figyelembe véve teszi be a perselybe szerény kis hozzájárulását, amit a Népfőiskola működéséhez ajánlottunk fel (a tornaterem használata ingyenes).

Egy pici „áttekintés”...

Mióta világ a világ és létezik az emberi gondolkodás, már őseinket is foglalkoztatta, s minden kultúra meg akarta fejteni, hogy végül is mi az a „titok”, ami minket éltet, mi az az életerő, mi az az energia, s az hogyan élteti az embert.

A világon (a Föld nevű bolygón) sokféle ún. „energiatan” létezik, s ezek egyike a meridiánok rendszere, amely gyakorlatilag az egész távolkeleti világban meghatározó világkép. Bőrünk, a „kültakaró” alatt a fizikai testünkben szervek és szervrendszerek helyezkednek el, amit a „nyugati orvoslás” is elismer (mert kimutatható és bizonyítható). Ezek: a test minden részét érintő vérkeringés rendszere, az idegrendszer, a nyirokrendszer, ám a kínai medicina ehhez még hozzáteszi az életerő: a CSÍ keringetését, a meridiánok rendszerét, ami biztosítja az emberi test összes szervének normális, összehangolt működését.

A történet a távoli ókorig vezethető vissza. Kb. 2500 évvel ezelőtt a kínai ősök fedezték fel, azonosították és megnevezték a meridiánokat az emberi testben, és leírták az orvosi tudományok átfogó összegzése és gyűjteményeként. „A meridián olyan valami, ami se nem látható, se nem érinthető. Nem különítheti el senki az emberi testből. Az idegektől vagy a véredényektől eltérően a meridiánok nem izolálhatóak anatómiailag. ... Rejtély marad, hogy a kínai elődök hogyan fedezték fel a meridiánokat, de tény, hogy az a kis elektroakusztikai szerkezet, amellyel Zhu dr. igazolta a meridiáncsatornák és az akupontok létezését, teljesen megegyezik az 1027-ben készült bronzfigurán feltüntettekkel. ... Honnan tudták...?

A meridián szó ismerős a földrajz területéről, ezt az elterjedt megnevezést a kínaiak nem is használják, az angol szótár szerint „a meridián az akupunktúrás kezelésben az a kis ösvény a bőr alatt, ahol: úgy tartják, hogy az energia áramlik, s ami mentén az akupunktúrás pontok sorakoznak". Így ez az elnevezés elfogadottá vált világszerte.

A 14 meridián a szerveket-szervrendszereket köti össze, annak működését irányítja, szabályozza és ellenőrzi. A torna vidáman, sok igazi spontán örömet kiváltva történik, s közben az összes meridiánt megmozgatjuk, ritmikusan áramoltatjuk testünkben, ezzel elérjük, hogy minden alkalommal valóban egyre egészségesebbek leszünk.

Ahogyan mindenkinek ajánlja szeretettel dr. Eőry Ajándok, ugyanúgy ajánlom én is sok szeretettel!"

Horváth Ági

A nyár veszélyei

A POLGÁRŐRSÉG HÍREI

Folytatás az 1. oldalról.

Kedves Újtelepiek!

Az Önök támogatásának köszönhetően már 1 éve járőrözünk minden éjszaka Újtelep utcáin. Elmondható, hogy ez idő alatt Újtelepen a bűncselekmények száma jelentősen lecsökkent. 2014 első félévéhez viszonyítva (akkor 17 bűncselekményt követtek el), az idei évben 2015 első félévében mindösszesen 2 lakásbetörés történt. Mindkettő januári hónapban, egyik a Tamási Áron utcában éjszaka, a másik a Kölcsey utcában koraeste. Úgy gondoljuk, hogy ez egy remek eredményként értékelhető. Látszik az összefogás és a Polgárőrség munkájának eredménye. A célunk továbbra is az lenne, hogy közösen tartsuk távol a bűnözőket Újtelepről.

Szeretnénk Önöket arról tájékoztatni, hogy az Önkormányzattól kapott támogatási pénzből szolgálati autót fogunk vásárolni, mert a jelenlegi autónk 24 éves, és a javítási költsége meghaladta volna a támogatási összeget. Ezért visszaszolgáltattuk a Fejér megyei kapitányságnak. Továbbá megvásároltuk az új fajta láthatósági mellényeket és pólókat a nyárra készülve.

Fel szeretnénk hívni az Önök figyelmét a nyár veszélyeire is. A nyári napok nagyon felmelegítik lakásainkat, házainkat. Mindenki megpróbálja este felfrissíteni a levegőt, ezért kitárjuk ablakainkat. De a kinyitott ablakok, ajtók nagy lehetőséget teremtenek a besurranó tolvajok részére. Ezért arra szeretnénk kérni Önöket, hogy ilyenkor figyeljünk oda sokkal jobban a mozgásokra, zörejekre. Soha ne hagyjuk nyitva a bejárati ajtót, ablakot, ha a kertben tartózkodunk!

Jön a szabadságolás időszaka. Ha hosszabb időre elutazunk, kérjük meg egyik szomszédunkat, akiben megbízunk, hogy figyeljen oda ingatlanunkra, a postaládát naponta ürítse ki. Ami a legfontosabb! A közösségi oldalon ne publikáljuk, hogy hosszabb időre nem tartózkodunk otthon és üres az ingatlanunk! Abban az esetben ha elutaznak, a riasztót soha ne felejtsék el beüzemelni. Javasoljuk, hogy lakáson belül egy időkapcsolóz szereltessenek be. Így kicsit azt a hatást érhetjük el, mintha otthon tartózkodnánk.

Bízunk benne, hogy tanácsainkkal segíteni tudtunk, hogy a jövőben mire figyeljenek oda és egy kis odafigyeléssel hogyan óvhatják meg otthonaikat a betolakodók ellen.

Telefonszámunk a következő: **06/30-792-5326** amely éjszaka folyamán is bármikor hívható.

Megint megragadjuk az alkalmat és megköszönjük Önöknek támogatásaikat, továbbá ha lehetőségük engedi a jövőben is számítunk segítségükre.

Bankszámlaszámunk:
Raiffeisen BANK
12024009-00160996-00100002
Megjegyzésként kérjük odaírni:
MŰKÖDÉSI TÁMOGATÁS, ÚJTELEP

Minden kedves lakónak kellemes nyarat, jó pihenést kívánunk!

Üdvözlettel:

Hegedüs László elnök-helyettes
Dunaújvárosi Városvédő Polgárőrség

SZOMSZÉDOLÁS ÚJTELEPEN
2015. április 25.

ÚJTELEPI HÍRLAP — megjelenik háromhavonta • Készült: 1200 példányban • Kiadja: Tóth Kálmán önkormányzati képviselő, ÚJTELEP csoport
www.tothkalman.hu