

A CSÉRY TELEP

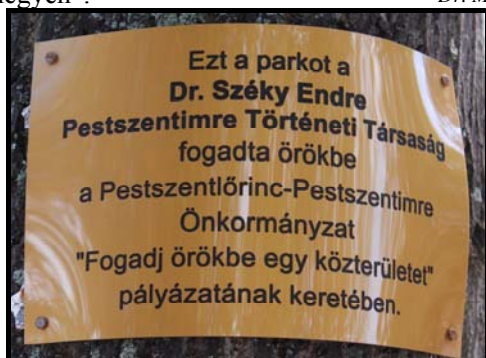
Van Pestszentimre tőszomszédságában, de a kerületünk közigazgatási területén egy hegyünk, igaz, hogy szemétből van, de a miénk és lehetne vele kezdeni valamit. Mivel manapság a szemét eltemetése nem „trendi”, ezért szerencsénkre a főváros szemétének nagy részét elégetik és nem ide hozzák. Persze azért valamiféle sítfeldogozás, szemétdéponálás a hozzátartozó porfelhővel még folyik errefelé, de már nincs a településünkön olyan bűz, mint régen volt.

Tudjuk, hogy a kerülettől a Cséry telep a fővároshoz került, azonban fizikailag még itt van, ezért jogosítva érezte magát a Dr. Székely Endre Pestszentimre Történelmi Társaság, hogy javasolja a terület „szemét” funkciójának megszüntetését, ennek a szeméthegynék a teljes rekultivációját olyan módon, hogy azt a zöldnövényi felület gyarapítása mellett fel lehessen használni valamilyen sporttevékenységre is.

Ennek érdekében már több levelet is írtunk a Fővárosi és a kerületi Önkormányzatnak, mindaddig eredmény nélkül. Mindegy, hogy kinek, vagy minek köszönhető, de a **téma remélhetőleg elmozdult a holpontról, mert a közelmúltban hírt olvashattunk, illetve láthattuk, hogy a Cséry telep kisállomás felőli lapos részén fásítanak és rendezik a terepet. Reméljük, hogy ez csak az első lépés a teljes rekultiváció felé irányuló úton.**

A Székely Társaság a maga részéről minden megtesz, hogy a kérdést a végső megoldásig napirenden tartsa és sürgesse az illetékeseket a megfelelő zöldfelület kialakítására a Cséry telepi „hegyen”.

Dr. Mayer Lajos



AZ ORVOS VÁLASZOL

Rendszeres testmozgás

Kis súlyfelesleggel rendelkezem, ezért próbálkozom esténként futással, de sajnos nem bírják az ízületeim. Mit tegyek, mert nem szeretnék nagyon elhízni? – kérdezi 50 éves férfi olvasónk.

Mindenekelőtt kalóriaszegény diétával kell próbálkozni a súlygyarapodás kivédésére. A rendszeres testmozgás szintén nagyon hasznos, hiszen az izmokban „zsírégetés” történik. A mozgás elkezdésekor fontos szempont a fokozatosság. A nagyobb testsúly egyébként is megterhelést jelent az alsóvégtag ízületeire, nem érdemes ezt nagyobb igénybevétellel tovább fokozni, hiszen az nemcsak az ízületekben, hanem az izmokban is fájdalmat okozhat. A futás megterhelőbb, mint a gyaloglás, előnyösebb tehát ezzel kezdeni. Ma divatos és egyben hasznos az ún. nordic walking /két bot segítségével történő ritmikus gyaloglás/, mert a karok igénybevételével további felesleges kalória égethető el. Fontos, hogy a mozgás lehetőleg ne betonon történjen, ahol a láb talajra történő érintése ütést mér a térd és csípőízületekre. A természetes talaj tompít ezen. Ajánlott továbbá a vízben történő mozgás, úszás, mert a víz felhajtó ereje folytán mentesülnek az ízületek a terheléstől. Minden egyéb híresztelés ellenére felnőtt fejjel is meg lehet néhány óra alatt tanulni úszni. Hosszas ülés esetén javasolni tudom még az ízületek rendszeres „átmozgatását”, ezzel is javítani lehet rugalmasságán, ellenálló képességén. Jó sportolást, kellemes időtöltést kívánok!

Dr. Léderer Imre belgyógyász háziorvos



A megújuló Baptista Imaház, 2012. szeptember

PAPÍR-ÍRÓSZER- -IRODASZER-

bélyegzőkészítés sajátgyártásban

-SZÁMLATÖMB-FUVARLEVÉL-MENETLEVÉL-
-SZÁLLÍTÓLEVÉL-EGYÉB ÜGYVITELI NYOMTATVÁNY-stb.
-INFORMATIKAI KELLÉKANYAGOK-
PATRONOK- EGYÉB KIEGÉSZÍTŐK-

Floppy Házban: 1188 Budapest, Dózsa Gy. u. 19/a
Tel.: 294-39-92; Fax: 294-07-22

mobil:06-20-564-9549; Nagy Katalin: 06-70-314-6374

www.floppyhaz.com email:floppyhaz@floppyhaz.hu

DEKORÁCIÓ
pótlékmentes feliratok, fotók

nyitva
H-Cs: 8:00-17:00
P: 8:00-16:00
Szo: 8:00-13:00

Névjegy
pótlékmentes gyártása korlátlanul

PESTSZENTIMREI FALUKÉP

A

Dr. Székely Endre Pestszentimre Történelmi Társaság
ingyenes kiadványa,

megjelenik 7500 példányban

Szerkesztette, fotók, nyomdai előkészítés:
Pándy Tamás

Nyomás: Corvin Style – Király nyomda

Szerkesztőségi levelezés:

1188 Bp., Pestszentimre, Szélső u. 89/B.

Tel.: 291-97-57;

Fax: 297-42-71

Email: pandy.tamas@gmail.com

www.szekyarsasag.hu

email: szeky.tarsasag@gmail.com