



Csevegő

KOZÁRMISLENYI KÖZÉLETI HAVILAP

IV. évfolyam 1.szám

2002. január

**"Aki az embereknél
eredményt akar elérni,
kell hogy szeresse őket."**

Spurgeon

Tartalomjegyzék:

Január	1.
Önkormányzati hírek	2.
Kábeltévé gondok	2.
Ajándékvers	4.
Nyugdíjas karácsony	4.
Szentmisék	4.
Fészek Otthon	6.
Nyárváró estek	8.
Felhívás	8.
Piruettt hírek	8.
Téli depresszió	10.
Fogyókúra a nyár előtt	10.
Serdülő foci	12.
Kedvenceink	12.



CD írás garanciával 300.-Ft.

HP, Canon és Epson tintasugaras
nyomtatópatronok utántöltése,
az **eredeti ár ¼ részéért.**

**Internetelési lehetőség:
fél óra 150,-Ft.**

Számítógépek javítása,
újratelepítése,
adatmentéssel és vírusirtással.

Cím: Tompa M. u. 12. Tel: 370-183
Nyitva tartás: Minden nap 13-18-ig.

Január

Boldogasszony hava

Január hónap a latin Janus istenről kapta a
nevét. Janus istent kétarcúként ábrázolják a
képeken.

Egyik arca a múltba, a másik a jövőbe tekint.

Jeles napok: január 1. a Béke Világnapja,
január 22. a Magyar Kultúra Napja,
január 26. Nemzetközi Vámnap.

"Vízkereszt: a világ vár
csillag ég az égen
Gáspár, Menyhért, Boldizsár
jönnek a tevéken.
Ej haj szép az év,
minden napja szép,
minden éj egy álom
minden nap egy kép.

Gyümölcsoltó: boldogan
angyal kél a szélben,
a Megváltó megfogán
tisztá szűz méhében.
Ej haj mély az év,
minden napja mély,
születés a nappal,
fogánás az éj."

Babits Mihály

Évfordulók:

I.e.49. januárjában Caesar átkel a Rubico folyón,
1747 Bercelen megszületik Bessenyei György,
1823 Kiskőrösön megszületik Petőfi Sándor,
1847 Szklabonyán megszületik Mikszáth Kálmán.
Tennivalók a házban és a ház körül: az ünnepek
multával beköszöntenek a dolgozós hétköznapok.
Alaposan nézzünk szét a kamrában és a télire eltett
zöldségeket válogassuk át. Amíg a ház asszonya az
élés kamrában tevékenykedik addig a ház ura a gépek
és a szerszámok karbantartásával foglalatzkodhat.
Ha már a szerszámok kamrában járunk, válogassuk át
a magokat, vegyszereket. Egyszóval készüljünk a
tavaszra!

Önkormányzati hírek

Értesítjük a Tisztelt lakosságot, hogy a 2002. évi I. féléves gépjárműadó március 15-ig fizethető adópótlék mentesen.

Az adó mértéke minden megkezdett 100 kg után 900,-Ft.

Kérjük, hogy a gépjármű eladást, illetve vásárlást az adásvételi szerződés keltétől számítva 30 napon belül bejelenteni szíveskedjenek.

Az adózás rendjéről szóló 1990. évi XCI. tv. 74§. (1) bekezdés alapján ha a késedelmes bevallás meghaladja a 30 napot, akkor a bevallás alapján megállapítható teljes évi adó 30 %-át mulasztási bírság címén kell megfizetni.



Kábeltévés gondok

Kozármisleny Község Önkormányzata 2001. december hónapban értesült először arról, hogy a kozármislenyi kábeltévé hálózat üzemeltetője megváltozott. Az önkormányzatnak érvényes üzemeltetési szerződése a siklósi székhelyű Nagyvilág Kft-vel van, melyet a mai napig érvényesnek tekintünk. Ebből az is következik, hogy a hálózatot más cég, vagy vállalkozás nem jogosult üzemeltetni, mivel nincs szerződése a tulajdonos önkormányzattal.

Miután értesültünk ezen problémákról, meghallgattuk a Nagyvilág Kft. Ügyvezetőjét Kis László urat, aki a személyes tárgyalásunkon feltett kérdéseinkre nem válaszolt a megjelölt határidőre. Ezt követően írásban megkerestük a nagyvilág Kft-t és a nagykozári székhelyű Kaszler és Társa Bt-t is, továbbá a Hírközlési Felügyeletet (2002. január 14.). Megkereséseinkre a mai napig egyik megkeresett fél sem válaszolt, így csak a mi jogi álláspontunkról tudok tájékoztatást adni. Meggyőződésünk, hogy a birtokunkban lévő érvényes üzemeltetési szerződés alapján a

Kaszler és Társa Bt. nem jogosult sem a rendszer üzemeltetésére, sem használatára. A rendszer tulajdonjoga az önkormányzatot illeti, mivel korábban jelentős fejlesztési pénzeket biztosítottunk a hálózat kiépítésére és fejlesztésére is. Ezt egyébként a már említett üzemeltetési szerződés is rögzíti, melyet a Nagyvilág Kft. 1993. december 30-án írt alá önkormányzatunkkal.

A Nagyvilág Kft. vitatja a rendszer tulajdonjogát, arra hivatkozással, hogy a Kft. saját vállalkozása keretében jelentős beruházást hajtott végre a hálózaton, ezért őt illeti a tulajdonjog. Mi ezt nem tudjuk elfogadni, mivel a fejlesztéseket a Kft-nek a lakosságtól beszedett üzemeltetési díjból kötelezően elkülönített 13%-os fejlesztési alaphoz kellett volna elvégeznie, tehát nem saját forrásból. Amennyiben saját forrásból is költött a hálózatra, úgy ezt saját vállalkozási kockázatára tette és ez még nem generálja a tulajdoni igényét a rendszer felett.

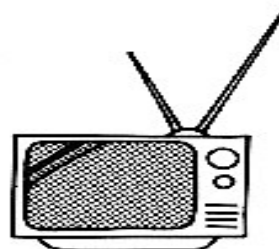
Sajnos a fenti vitás helyzetből az is következik, hogy ha a felek nem tudnak megegyezni, akkor bíróság előtt kell rendezni a vitát, ami polgári ügyeknél igen hosszadalmas lehet.

Addig is javasoljuk, hogy az **önkormányzat hivatalos közleményéig ne fogadják el a Kaszler és Társa Bt. szerződési ajánlatát**, mert sem a Hírközlési Felügyelet engedélyével nem rendelkeznek a kozármislenyi hálózat üzemeltetésére, sem szerződéses kapcsolatban nem állnak Kozármisleny Község Önkormányzatával.

Jelenleg a **rendszer üzemeltetése kizárólag a Nagyvilág Kft. joga és kötelezettsége**. Amennyiben a Nagyvilág Kft. nem tesz eleget üzemeltetési kötelezettségének, úgy megszegi az üzemeltetési szerződést és ez szerződésszegésnek minősül, továbbá kártérítési felelősség is terheli. A **Kaszler és Társa Bt. érvényesen nem köthet szolgáltatási szerződést a fogyasztókkal**, mivel hiányzik a mögöttes szerződés az önkormányzattal, így a **szolgáltatási díjat sem szedheti be**.

2002. január 21.

Dr. Bíró Károly
körjegyző



- 🔔 bőr ülőgarnitúrák
- 🔔 ülőgarnitúrák
- 🔔 nappali szekrények
- 🔔 szobabútorok
- 🔔 tölgy bútorok
- 🔔 étkezők
- 🔔 franciaágyak
- 🔔 heverők
- 🔔 kisbútorok
- 🔔 hálósobabútorok
- 🔔 fenyőbútorok

**Jó állapotú használt
bútorok!**



Olimp

B ARLETTA ÚTORHÁZ

Julia



OTP, Postabank hitel, helyi ügyintézésel.

7761 Kozármisleny, Vadvirág út 3.

Telefon/fax: 72/570-077

Nyitva tartás: Hétfőtől-péntekig: 9.00-18.00

Szombat: 9.00-13.00 vasárnap: 9.00-12.00

Újpetre és Vidéke Takarékszövetkezet



Ajánlott szolgáltatásaink:

Magánszemélyek részére:

- Teljes körű lakossági folyószámla-vezetés nemzetközi bankkártyával
- Betételhelyezési lehetőségek: kamatozó könyves betétek, értékpapír jellegű betétek
- Hitelfelvételi lehetőségek: fogyasztási hitelek, személyi hitelek, lombard hitelek és folyószámlahitelek

Vállalkozások részére:

- Bankszámlavezetés
- Hitelfelvételi lehetőségek: forgóeszköz és beruházási hitel, lombard mezőgazdasági hitel és folyószámlahitel.

Egyéb szolgáltatásaink:

- Sorsjegyarúsítás
- Biztosítás (kötelező gépjármű felelősségbiztosítás, Casco, Hungária Otthon Lakásbiztosítás Fundamenta lakás előtakarékossági szerződések kötése.)

Készpénzfelvételi lehetőség bankjegykiadó automatából

Új betételhelyezési lehetőségek: tanulmányi-, családalapítási-, kegyeleti előtakarékossági betét.

3 hónapos lejáratú takarékszelvény évi 7 %-os kamattal.

Pénzügyi építési és ingatlanvásárlási kölcsön lakás felújítására, korszerűsítésére építésére. Évi kamata 15 %, kezelési költség évi 1 %.

Új családi ház építése, illetve új családi ház vásárlása esetén kiegészítő kamattámogatásos építési hitel 6 %-os kamattal (kezelési költség nélkül) igényelhető.

BŐVEBB FELVILÁGOSÍTÁS: 7761 Kozármisleny, Pécsi u. 1/1.

Tel: 570-016 illetve 570-017

Ajándékvers a nyugdíjasoktól

A kóborló kutya fohásza

A Kinizsiben laktam, amíg enni kaptam,
A Szamócával szemben laktam,
Onnan sokszor enni kaptam.
A gazdám bottal etetett,
Amit már elviselni nem lehetett.
Most is Mislény őrzője vagyok,
csak nagyon éhes vagyok.

Keresem a párom, s új gazdámat várom.
Ha befogadna valaki, meghálálom öneki!
Őrizném a házát, s vigyáznám az álmát.
Hűséges házörző tudnék lenni,
Ha néha kapnák enni.
Nem akarok Vasasra menni,
Pedig ott jókat lehetne enni.

Vasason a kutyamenhely,
Ott szeretne minden ember!
Bűnöm is van, nem tagadom,
A tyúkokat szeretem nagyon.
A szomszédok sem szerettek,
Mert a tyúkjaikat megettem.
Szeretnék bekerülni a Csevegőbe,
Nem kéne annyit ugratnom a levegőbe.

Polgármester Úr! Minket ne vessen meg,
A gazdáinkat neveljék meg.
Nem volnánk mi kóbor ebek,
Mert tudjuk, hogy rosszra vezet.
De ha nincs jobb ötletetek,
Összefogunk kutyák-ebek!

Ha felvonulunk, -meglátjátok,
Többen vagyunk, mint gondoljátok!
Ha találkozunk a Csevegőben-
Mindent megoldunk jövőre! VAU! VAU!

Kiss Miklós



Nyugdíjas karácsony



Szentmisék rendje a Ferences Nővérek templomában

Csütörtök: }
Péntek: } 17⁰⁰
Szombat: }
Vasárnap: }



Belföldi
fuvarozás,
szállítmányozás

ANT-TRANS KFT.

Juhászné Szolga Mónika

Ügyvezető
06-30/3964-323

7761 Kozármisleny, Március 15. tér 3.

Tel: 72/570-145, 570-146

Fax 72/570-147

Ferencz Gábor

Fuvarszervező, irodavezető
06-30/3964-332



POMPOS PÉKSÉG

Kozármisleny, Mikszáth K. u. 10.

Akar minden nap nagykereskedelmi áron vásárolni?!

Az árainkkal érvelünk!

Az Önök igényei szerint alakítottuk kínálatunkat!

**Ne feledjék, keddenként a nyugdíjasok továbbra is
5 % kedvezménnyel vásárolhatnak!**

**FOLYAMATOSAN
20 FÉLE MIRELIT HÚSFÉLESÉG ÉS 10
FÉLE ZÖLDSÉGKEVERÉK
A KÍNÁLATON.**

<u>Új termékeink:</u>	BAQUETTE	82.-Ft/db
	SÓSPEREC	35.-Ft/db
	ÓRIÁS KIFLI	85.-Ft/db
	CIABATTA	65.-Ft/db

Pompos Pékség = A legnagyobb választék

Nyitva tartás:	Hétfőtől péntekig:	06⁰⁰ - 18⁰⁰
	Szombaton:	06⁰⁰ - 12⁰⁰

Fészek Otthon

2001. december 09-én immár második alkalommal jótékonyági hangversenyt rendeztünk az Élet-esély Autistákat Segítő Egyesület Fészek Otthona számára az Assisi Szent Ferenc Betegápoló Nővérei Templomában.



Neves pécsi és kozármislenyi művészek adtak komolyzenei koncertet, majd az otthonban a lakók által készített termékekből vásárt rendeztünk.

A Csevegő újság hasábjain szeretnénk megköszönni minden közreműködőnek a színvonalas és megható hangversenyt, az Assisi Szent Ferenc Betegápoló Nővéreinek, hogy a templomukban helyet adtak a koncertnek, és minden kozármislenyi lakosnak, aki jelenlétével megtisztelte a rendezvényünket.

A koncert és a jótékonyági vásár bevételét az udvarunkban egy műhely kialakítására kívánjuk fordítani.

2002-ben először nyílik lehetőség arra, hogy az állampolgárok adójuk 1 %-ával is támogathatják a Fészek Otthont.

Az 1 %-os felajánlás összegéből a különböző fogyatékossgal élő kozármislenyi lakosok számára támogató szolgálatot szeretnénk kialakítani.

Támogatásukat az Élet-esély Autistákat Segítő Egyesület nevére, **18315763-1-02** adószámra tehetik meg.

Köszönettel: A Fészek Otthon lakói

DR. EGYED KATALIN
FÜL-ORR-GÉGÉSZ
SZAKORVOS MAGÁNORVOSI
RENDELÉSE



Hétfő, szerda: 17⁰⁰ - 19⁰⁰

Kozármisleny,
Kossuth L. u.32.

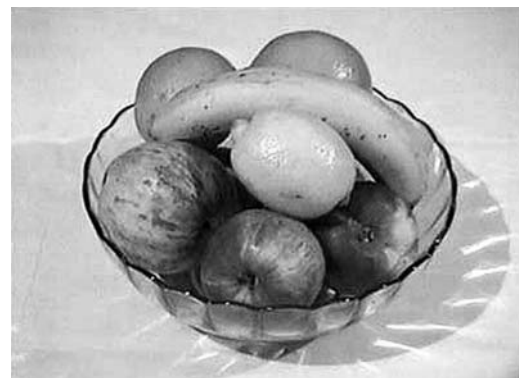
 **370-883**

Rendelési időn kívüli vizsgálatához
telefonon időpont-egyeztetés szükséges

A vitaminokról

A vitaminok fontos szerepet játszanak egészségünk védelmében. Minden korosztály számára elengedhetetlen a vitaminok fogyasztása, hiszen létfontosságúak. A vitaminok hiányának első jelei a fáradtság, a lehangoltság, a koncentrációs zavarok.

Szervezetünk csak a D-, H- és K- vitaminokat tudja maga előállítani, a többi vitamint kívülről kell bejuttatnunk szervezetünkbe. A szervezet tárolja a vitaminokat, így a kereslet-kínálat közötti ingadozást egy ideig képes kiegyenlíteni. Sajnos még napjainkban is akad vitaminhiányból származó betegség, mert sok embernek nem kielégítő a táplálkozása.



A vitaminoknak két csoportját különböztetjük meg: vízben és zsírban oldódó vitaminok.

Vízben oldódó vitaminok B1, B2, B6, B12 a folsav, niacin, pantotonsav, C, H, K leginkább szénhidrátartalmú élelmiszerekben találhatóak. Ezeknek a vitaminoknak a fölöslegét a szervezet kiüríti. Ennek ellenére ezeknél a túladagolás nem mindig jár következmények nélkül.

Zsírban oldódó vitaminok az A, D, E, zsírtartalmú élelmiszerekben találhatóak. Túladagolásnál a szervezet tárolja ezeket a vitaminokat olyannyira, hogy ez mérgezési tüneteket okozhat.

Ügyelni kell arra, hogy az ember egyidejűleg: ne táplálkozzon vitamindúsán és vitaminozott élelmiszereket, vitaminkészítményeket illetve csukamájolajat egyszerre ne fogyasszon.

Forró "almás pite"-puncs

4-6 személyre: 4 csésze száraz almabor, fél csésze Calvados, fél csésze sötét rum, fél csésze mazsola, 4-5 db 5 cm-es fahéjrúd, 16 szegfűszeg, alma a magháza nélkül, félbevágva és szeletelve

A mazsolát a rummal tálba tesszük, és két órán át áztatjuk. Belekeverjük a többi alapanyagot. Áttöltjük egy lábasba, és nagyon lassan fölmelegítjük, de nem forraljuk. Melegen kínáljuk. Tegyük mindegyik pohárba mazsolát, fahéjrudat, szegfűszeget és almaszeleteket. Ha a puncsba friss tejszínt is keverünk, igazi almás pite íze lesz!

MEGNYITOTTUNK!!**SAROK-HÁZ ÉTTEREM**

Északi lakótelep, Orgona u. 2.

HALVACSORA EST február 9-én

A menü: Szegedi halsaláta

Vegyes halászlé, házitésztával

Desszert

B menü: Szegedi halsaláta

Rántott harcsafilé, vegyes körettel

Desszert

C menü: Szegedi halsaláta

Csuka pörkölt, túrós csuszával

Desszert

ZENE

Asztalfoglalás, további felvilágosítás:

06-20/9814-205

**Szeretettel és udvarias
kiszolgálással várjuk minden
kedves vendégünket!
Éttermünkben házas ízeket talál!**

**HÉTKÖZNAP MENÜ!
VASÁRNAP CSALÁDI MENÜ!**

NYITVA: H-Cs: 11⁰⁰-22⁰⁰ Péntek 11⁰⁰-23⁰⁰ Szombat 11⁰⁰-23⁰⁰ Vasárnap 11⁰⁰-21⁰⁰

Építészeti munkák kivitelezése**VIZÉPTERV BT.**

Családi házak, kőmunkák, mélyépítés.

Vízépítési tervezés, bonyolítás,
műszaki ellenőrzés

Tel: 570-038

Fax: 570-039

mobil: 30/2471-181



**Kútásás, tisztítás,
kompletten
gépészettel,
villanszereléssel.**

**PÉCS, Váradi A. U. 7/1. Tel/Fax: 516-662
Kozármisleny, Kossuth u. 67. Tel.: 370-799**

REKVIEM**MAGÁNTEMETKEZÉS**

**ÜGYELET ÉJJEL-NAPPAL:
06-20-9360-662**

*"Az élet bármily nehéz és mostoha,
szeretni megtanít, de feledni soha"*



Nyárváró Estek

A Családok Kulturális és Szabadidősport Egyesülete

szervezésében ismeretterjesztő előadásokon vehetnek részt az egyesület tagjai és a kozármislenyi érdeklődők.

Az előadássorozat első lépéseként 2002. január 18-án 19 órakor az Közösségi és Egyesületi ház emeleti termében Dr. Nagyváradi László tartott diavetítéssel színesített előadást az Észak Amerikában található vulkánok által kialakított nemzeti parkokról, szép számú hallgatóság előtt.



A következő előadásra 2002. február 1-én 19 órakor kerül sor, ahol Mit nevezünk parapszichológiának avagy paranormális jelenségek a realitás tükrében címmel hallgathatunk eszmefuttatást és tehetjük fel kérdéseinket.

Felhívás

A TORNADÓ TÁNC-SPORT EGYESÜLET TÁNCISKOLÁT SZERVEZ:

ELSŐ FOGLALKOZÁS FEBRUÁR 6. /SZERDA/ 16-18-ig.

DÍJA 3 HÓNAPRA, HETI EGYSZERI FOGLALKOZÁSSAL 2000 FT.

TÁNC TANÁR: DUDLEY KATALIN.

TÁNCISKOLA HELYE: MALIBU MŰVELŐDÉSI HÁZ



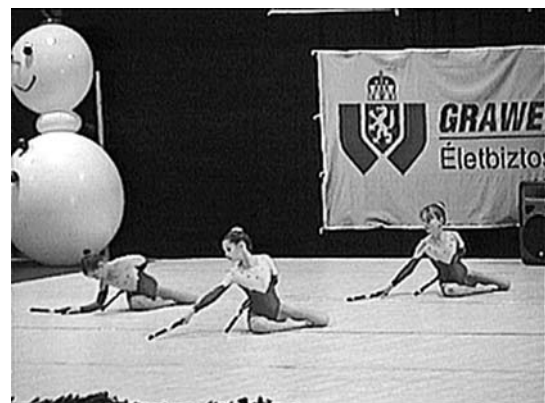
Piruettt hírek

A kozármislenyi ritmikus gimnasztikás lányok még az ünnepek előtt, 2001. december 20-án 18 órakor a pécsi Lauber Dezső Sportcsarnokban léptek dobogóra.

A Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézete és a Pécsi Ritmikus Sportgimnasztika Egyesület közös rendezésében került sor a Karácsonyi Zenés Sport- és Táncgálára, ahol a kozármislenyi gyerekek népes közönség előtt szerepeltek.

A színes szereplőgárda között fellépett többek között a Pécsi Művészeti Szakközépiskola csoportja, a Pécsi Universitás Sporttánc Egyesület, a Pécsi Aerobik és Fitness SE, a Pécsi Fordan- Stoll Rock „n” Roll Egyesület, Attitude SE, Adria Szigo Táncsport Egyesület.

A neves fellépők mellett a kozármislenyi lányok gyakorlatát is tapssal köszönte meg a hálás közönség.



SZIVÁRVÁNY ABC

CBA ÜZLETLÁNC,

Kozármisleny, Kossuth L. u. 22.

Nádor sör 0,5l	79,-
Family Star szénsavas üdítők	99,-/2 l
Kaiser 0,5 l dobozos	140,-
Gyermelyi tészták 500 g	170,-
Dr. Oetker Tejberizs alap	
sárgabarackos, vaniliás	190,-
Dr. Oetker Gála pudingok	49,-
Dr. Oetker Palacsintatöltelék porok	145,-
CBA vanília, csokipuding	27,-
CBA vaniliásukor, sütőpor	8,-
Egervin Kékfrankos 0,75 l	339,-
Útsó 10 kg	259,-
Mikulás 180 g	199,-
Cornex Mézes, csokoládés	
gabonapehely 250 g	340,-
Plusz pezsgőtabletták	450,-
Glukonon cukormentes édesítő 250 g	275,-
Mildi bébi ételek	145,-
Pepsi 2 x 2 l-es cola	379,-

Műholdas lottózógéppel, a látványpekség pedig finom ízek széles választékával várja kedves vásárlóinkat!

Nyitva: H-P-ig 6-17-ig, Sz.: 6-12-ig, Vas: 8-10-ig



TUNO ÉPÍTŐANYAG

Pécs-Üszögpuszta Tel.:412-490

TÉGLA	KAVICS
BETON	HOMOK
BETONVAS	CEMENT
HULLÁMPALA	MÉSZHIDRÁT

NYITVA:

H-P: 7-16

S Z Á L L Í T Á S

VIZÉPTELV BT.

Mélyépítésben illetve vízépítésben jártas dolgozókat keresünk!

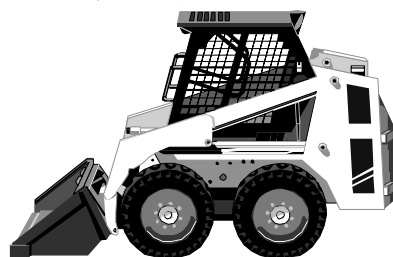
Érdeklődni: munkanapokon 16-18-ig

Kozármisleny, Móra F. út 41. vagy

570-038 illetve 30/2471-181

telefonszámokon

lehet a fenti időpontban.



KÉK ABC

Várjuk kedves vásárlóinkat!

MÉZ: Akác: 600,-Ft/kg

Hárs: 500,- Ft/kg

Felvágottak, pékáru, lisztesáru,
tejtermékek, hideg sör, üdítő, zöldség,
gyümölcs stb...

Hírlap, napilap, magazin.

Ny: H- P: 6⁰⁰- 18⁰⁰ Sz: 6⁰⁰-11³⁰ V: 7⁰⁰-11⁰⁰

Kozármisleny, Munkácsy M. u. 28.

TELEVÍZIÓ JAVÍTÁS VIDEÓTISZTÍTÁS

Moro Tamás RTV műszerész

Kozármisleny,
Zrínyi M. u. 34.
Tel: 370-724
06/20-9133-055



Téli depresszió

Hideg és sötét évszakok, a késői ősz és a tél sokak számára komoly lelki megpróbáltatást jelent. Nem járnak messze az igazságtól, ha rossz közérzetüket ráfognak a fázásra és a korai sötétedésre, de ma már tudományosan bizonyított tény, hogy létezik az úgynevezett téli depresszió.

Az állandósuló alacsony hőmérséklet és szürke idő nemcsak fokozott fáradékonyságot okozhat, de aktivitásnövekedéssel, megnövekedett alvási igényrel és az érdeklődési kör



beszűkülésével is járhat, ezek pedig mind a depresszió jelei. Ezek a tünetek biológiailag egy bizonyos, boldogságérzésért felelős hormon szintjének csökkenésével vannak kapcsolatban, túlnyomórészt a fényviszonyok megváltozása miatt. Gyógyszerekkel is lehet kezelni ezt a szezonálisan beálló hangulatromlást, de fel lehet rá előre készülni, és a megelőzésre, illetve a természetes gyógyulásra is van lehetőség.

Az egyik ilyen megoldás a fényterápia, speciális lámpák alkalmazásával gyógyító fénycsővel segítenek a depresszió elleni küzdelemben, de van akinek egyszerűen heti 1-2 alkalom szolárium is elég a kiegyensúlyozottsághoz.

Újabb kutatások szerint a testmozgás és a torna is sikeresen veszi fel a harcot a depresszió és kedvetlenség ellen, lényeg, hogy olyan mozgásfajtát válasszunk, amit nem ununk meg hamar. Még jobb, ha a torna hosszú távra szól, és bizonyos fokú életmód-változtatást is jelent.

Amennyiben azt észleli, hogy főként télen jelentkeznek hasonló tünetek, érdemes minél előbb a sporttal és a fényterápiával megpróbálkozni, komolyabb esetben pedig nyugodtan forduljon orvoshoz.

Fogyókúra a nyár előtt

Önsanyargató diéták, fogcsikorgató edzések - a várt eredmény gyakran mégis elmarad. Mindenki máshogy és más ütemben tud fogyni, sok mindentől függ, hogy kinek melyik étrend és milyen testmozgás jön be. Az egyetlen biztos recept a rendszeresség és a kitartás - na meg a lelki ráhangolódás.

Gondolataink erejével fogyni? Örülten hangzik, de a következő pár tippet érdemes kipróbálni a jobb közérzet, a vasakarát és a karcsúbb alak érdekében. Agyunk ugyanis úgy működik, mint egy tükör: ha csúnyának és kövérnek hisszük magunkat, lassan hasonlítani is kezdünk ehhez a képhez. Úgyhogy fő

az önbizalom és a pozitív hozzáállás, ha mindig a rossz dolgokra koncentrálunk, sosem fogjuk megtalálni és észrevenni a jó dolgokat.

1. Nagyon figyeljen arra, hogyan beszél saját magához. Csak Öntől függ, hogy ellensége vagy barátja lesz saját magának, egyszer számolja össze, napjában hány negatív jelzővel és gondolattal ostromozza saját magát. Amint elkezd hinni, hogy sokkal szebb és jobb ember, mint amilyennek eddig tartotta magát, máris elindult a helyes úton a pozitív önértékelés felé.

2. Törölje ki agyából a meglévő negatív testképét. Általában senki nem elégedett száz százalékkal a kinézetével, és hajlamosak vagyunk testünket előnyös, illetve előnytelen részekké bontani. Rakja össze újra önmagát, ismerkedjen meg újra a testével - tánc, masszázs, jóga, és önmagunk tükörképének megszeretése egyaránt szóba jöhet.

3. Fűszerezze minden napját apró örömmel, kényeztesse magát egy kicsit. Séta a parkban, forró fürdő, megengedhető, hétköznapi luxusokról van szó, ne sajnáljon önmagától 10-20 percet. A nagy változások sosem idéznek elő tartós életszemlélet-változást, de ha apránként hozzászoktatja magát az örömhöz, nemcsak jobban fogja tudni ezeket értékelni később, de sokkal pozitívabban is áll majd az élethez.

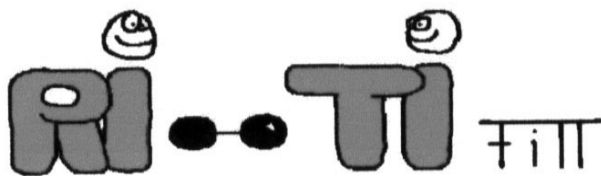
4. Élvezze az ételeket és ízeket. Az evés élvezetes és hasznos dolog, nélküle nem lenne energiánk az élethez. Az evésre nem szabad úgy gondolni, mint bűnös dologra. Ha diétázik, akkor ne arra koncentráljon, hogy mit nem szabadna ennie, hanem arra, hogy mennyire hasznos és ízletes mindaz az egészséges eledel, amit megesszik. Ha megengedi önmagának az evést, kisebb a valószínűsége, hogy falánk habzsolásba kezd, akárhányszor ételt lát a tányérján.

5. Küzdje le a rosszkedvét! Természetes dolog, hogy az életben vannak rosszabb és jobb periódusok, de nem szabad, hogy egy szürke, esős, vagy rosszabbul sikerült nap teljesen elkedvetlenítse. Ha bármi kellemetlen történik Önnel, mindig gondoljon arra, hogy ennél sokkal több jó dolog van stabilan az életében.

6. Legyen fizikailag is aktív, mozogjon minél többet. Használjon ki minden alkalmat a testmozgásra, gyakorlatilag minden körülmény között át tudja mozgatni az izmait, ha akarja.

7. Fejlődjön, éljen értelmes és teljes életet! Ne feledje, mint mindenki, Ön is egyszeri, különleges és megismételhetetlen lény. A hosszú távú, reális célok mindig erőt adnak a kitartáshoz és a folytatáshoz, használja hát ki a lehetőségeit, hogy egészséges és boldog élete lehessen.



MEGNYITOTTUNK!

Kozármisleny, Nárcisz u. 13. Tel: 72/570-041
A SEVA panzió oldalbejárójának utcájában.



Szeretettel várunk minden sportolni vágyó Hölgyet és Urat.

Nyitási akció! 2001-ben kifejlesztett legmodernebb

Advantage csövekkel felszerelt bronzárium 5 perces használata 180 helyett **130,- Ft.**

100 perces bérlet 3200 helyett **2500,- Ft.**

A konditeremben az első alkalom ingyenes.

Az akció február 15-ig tart.



Szolgáltatásaink:

- ❖ Konditerem
- ❖ Bronzárium
- ❖ Masszázs



Nyitva tartás:

Hétfő- péntek: 9-21

szombat: 10-17-ig

SZUPI Kft.

Padlószőnyeg

- Filc **325 Ft/m²-től**
- Buklé **590 Ft/m²-től**
- Velúr **990 Ft/m²-től**

PVC

- 2-3-4 m széles **790 Ft/m²-től**

Pécs, Mohácsi út 18.
Tel.: 72/213-737

"Ildikó" Virág- Ajándék FÓKUSZ ÜZLETHÁZ

Móricz Zs. tér 20. a 100 Ft-os bolt mellett

Értesítem a kedves vásárlókat, hogy
üzletemet megnyitottam!

Kaphatók: vágott virágok, cserepes
virágok, vázák, kaspók, stb.

Esküvői csokrok, koszorúk készítését
megrendelésre vállalom!

**DÍSZTÁRGYAKRA MOST
KEDVEZMÉNY!**

Nyitvatartás: H-P: 8-17 Sz: 8-11

AUTÓALKATRÉSZ-ÜZLET VÁRJA KEDVES VÁSÁRLÓIT

Gyári és utángyártott alkatrészek, lámpák,
karosszériaelemek, kellékek raktárról és
gyors szállítási határidővel.

Épületgépészeti tervezés

Építőipari állvány bérbeadás

Cím: Hurtonné Bt.

Kozármisleny, Székely B. u. 23.

Nyitva tartás: H- P 8- 12 és 14³⁰ - 17³⁰

Tel: 72/ 570-070



Serdülő foci értékelése

2001. július 23-án kezdődött az alapozás. A felkészülés során kettő edzőmérkőzést játszottunk. Ellenfelünk a Szederkény és a Siklós csapatai voltak. Az edzéstáogatottság megfelelő volt. A bajnokság augusztus 25-én kezdődött. Az őszi idény eredményei a következőképpen alakultak:

	Mérkőzés	Győzelem	Döntetlen	Vereség	Gólarány	Pontszám	%
Hazai	7	5	1	1	37-6	16	76,2
Idegenben	8	7	0	1	28-9	21	87,5
Összes:	15	12	1	2	65-15	37	82,2

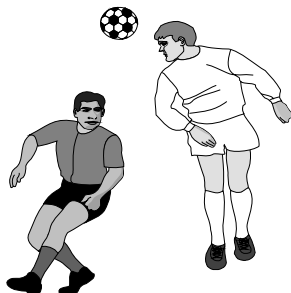
A gólokat a következő játékosok szerezték:

Kovács László	23
Pauska Zsolt	11
Molnár Lajos	8
Klász Péter	5
Pomaházi Tamás	4
Petrovics Krisztián	3
Schmid Miklós	2
Tankó Ádám	2
Tábit Balázs	2
Ostyánszki Miklós	2
Nagypál Attila	1
Dittrich Zsolt	1
Petsnig Dániel	1

A csapat a bajnokság őszi mérkőzései alapján a 3. helyen áll, rosszabb gólkülönbséggel. Kiegyensúlyozott teljesítményt nyújtottak a játékosok.

Hazai mérkőzések során több pontot veszítettünk, mint idegenben. Sajnos a víztoronynál található pályának nevezett buckás alkalmatlan a játékosok megfelelő technikai és taktikai képzésére.

2001. december 06.



Tábit Sándor
edző

Kedvenceink

Piroska odaér a nagymama házához és bemegy.

- Nagymama! Miért olyan nagy a füled?
- Azért, hogy jobban halljalak.
- Nagymama! Miért olyan nagy a szemed?
- Azért, hogy jobban lássalak.
- Nagymama! Miért olyan nagy az orrod?
- Azért, hogy jobban érezzem a sütemény illatát.
- De nagymama! Miért olyan nagyok a fogaid?
- Azért, hogy jobban meg tudjam rágni a répát, amit nekem hoztál.
- De nagymama! Én nem is szoktam répát hozni neked!
- Hát ezt elszúrta - mondta a Nyúl és kimászott a nagymama ágyából.

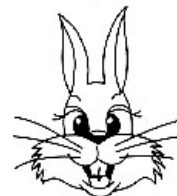
Egy öreg bácsi lovas kocsival megy az egyik faluból a másikba. Útközben felvesz egy fiatal. Megszomjazik az öreg, előveszi a kulacsát és iszik belőle. A fiatal is szomjas lett, ezért kér ő is.

A fiatalembernek nagyon ízlett az ital, de mivel nem tudta, hogy mit ivott, megkérdezte az öreget:

- Mi ez öregapám?
- Hát harmatvíz -feleli az öreg.
- Ahogy mennek tovább odaszól az öreg a lovához.
- Gyíj harmat, gyíj!!!

Megy a Nyuszi az erdőben. Egyszer csak meglátja a Rókát, amint egy csapdában sínylődik. Odaszól a Róka:

- Nyuszika, segíts! Nyisd szét a csapdát!
- Én ahhoz kicsi vagyok. De tudod mit? A Rókák úgy szoktak megszabadulni a csapdából, hogy lerágnak a lábukat. Próbáld meg úgy.
- Másnap megint arra jár a Nyuszi, látja, hogy a Róka még mindig ott van a csapdában.



- Te Nyuszi!!! Te engem átvertél! Már három lábamat lerágtam, de ez a rohadt csapda csak nem akar elengedni.

CSEVEGŐ

Internet: www.csevego.ini.hu

Levelezési cím: palotaix@axelero.hu

Kiadja: Palotai János

Kozármisleny, Tompa M. u. 12. 370-183

Engedély szám: 20200362891

Nyomda: MISPRINT KFT. Pécs

Megjelenik havonta 1200 példányban

Kereskedelmi forgalomba nem kerül