

## Véradás a fürdőben

A Magyar Vöröskereszt XIV. kerületi szervezete családi véradó napot szervez május 1-jén, hétfőn 10 órától 17 óráig a Széchenyi fürdő kultúrtermében, ahová szeretettel várnak minden önkéntes véradót a szervezők. Kérjük, hogy a személyi igazolványukat és a TAJ kártyájukat szíveskedjenek magukkal hozni!

## Mi mennyi a piacon?

(április második hetében)

|                | Bosnyák tér | Sashalom      |
|----------------|-------------|---------------|
| Burgonya       | 98-150 Ft   | 98-140 Ft     |
| Hagyma         | 98-128 Ft   | 140-198 Ft    |
| Sárgarépa      | 148-198 Ft  | 298-300 Ft/cs |
| Fehérrépa      | 798-1200 Ft | 1199 Ft       |
| Fejes káposzta | 98-128 Ft   | 148-168 Ft    |
| Kelkáposzta    | 198 Ft      | 298 Ft        |
| Zeller         | 248-300 Ft  | 398 Ft        |
| Karalábé       | 198 Ft      | 248 Ft        |
| Karfiol        | 198-298 Ft  | 598 Ft        |
| Csemege hagyma | 150-160 Ft  | 148-178 Ft    |
| Piros retek    | 48-180 Ft   | 128-148 Ft    |
| Jégcsapretek   | 300-400 Ft  | 298 Ft        |
| Saláta         | 50-200 Ft   | 120-180 Ft    |
| Paprika        | 620 Ft      | 598 Ft        |
| Paradicsom     | 198-650 Ft  | 598-798 Ft    |
| Sóska          | 600 Ft      | 598 Ft        |
| Spenót         | 270 Ft      | 298 Ft        |
| Uborka         | 198-398 Ft  | 498 Ft        |
| Gomba          | 398 Ft      | 398 Ft        |
| Alma           | 98-298 Ft   | 148-298 Ft    |
| Körte          | 380-428 Ft  | 240-498 Ft    |
| Eper           | 298-480 Ft  | 798 Ft        |
| Narancs        | 198-348 Ft  | 148-398 Ft    |
| Mandarin       | 198-398 Ft  | 398 Ft        |
| Citrom         | 198-348 Ft  | 298-398 Ft    |
| Grapefruit     | 398 Ft      | 298-398 Ft    |
| Tyúk           | 320 Ft      | 430 Ft        |
| Tojás          | 20-24 Ft    | 17-24 Ft      |
| Csirkeemell    | 750 Ft      | 780-798 Ft    |
| Csirkecomb     | 450 Ft      | 598-698 Ft    |
| Sertéscomb     | 999 Ft      | 740 Ft        |
| Dagadó         | 970-980 Ft  | 890 Ft        |
| Oldalas        | 850-899 Ft  | 840 Ft        |
| Rostélyos      | 1150 Ft     | 1080 Ft       |
| Pontyszerlet   | 1390 Ft     | 1299 Ft       |
| Házi tej       | 180 Ft      | 140 Ft        |

## Aktuális receptünk

### Töltött karalábé

**Hozzávalók:** 4 nagyobb karalábé, 10 dkg félig főtt rizs, 30 dkg darált, nyers sonka, 1 fej hagyma, 5 dkg liszt, 1 db tejföl, petrezselyem, só, olaj

A karalábékat kivájjuk. Egy evőkanál olajon üvegesre pirítjuk az apróra vágott hagymát. Hozzáteesszük a rizst, a sonkát, kis vízzel kicsit pároljuk. A masszával megtöltjük a karalábékat, rátesszük a karalábémorzsálékot. Annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje, megsózzuk és lassan puhára főzzük. Egy evőkanál olajjal, 5 dkg lisztből rántással sűrűsítjük a levét, megszórjuk petrezselyemmel, tejfőllel leöntve tálaljuk.

Jó étvágyat kívánunk!

**AUTÓ**  
**BÉRELHETŐ**  
**Akár napi**  
**2.500 Ft-tól**  
**Kiszállítással is!**

Tel: 06-20-994-3495

## „A tudatos változásért”

### Új természetgyógyászati központ

**Holdkő-Ház néven** egy új természetgyógyászati központ nyílik április 21-én Sashalmon, a HÉV-megálló mögötti Kézbesítő u. 2. szám alatt, a hajdani kisposta helyén. Az önkormányzat tulajdonában lévő épület bérleti jogát pályázat útján nyerte el a jelenlegi tulajdonos, majd úgy felújította, hogy rá sem lehet ismerni (szerencsére). Az épületben fogadótér, kezelők, és egy nagyobb helyiség is van a torna, jóga számára, de itt tartják majd a tanfolyamokat is. Még a tetőtér is hasznosul egy kisebb szoba és egy teakonyha számára. Új burkolatok, hangulatos színek – bár ottjártamkor, nyitás előtt két héttel még kicsit üres. A Holdkő-Ház név arra utal, hogy itt a nőiség különös hangsúlyt kap. Ennek megfelelően lesz itt még kismamatorna, intimtorna és hastánc is. A központban dolgozók célja, hogy segítséget nyújtsanak az embereknek az öngyógyuláshoz. A legmegfelelőbb módszer kiválasztásához segíthet az állapotfelmérés, amely alapján eldönthető, hogy milyen kezelés a legcélszerűbb az egészség megőrzéséhez vagy helyreállításához.

**Szolgáltatásaik:** Bioenergetika, íriszdiagnosztika, homeopátia, ORGONterápia, akupunktúra, addiktológia, ellenőrzött méregtelenítés, kineziológia, SEJTLÁTÁS, reflexológia, lélekgyógyászat, aurafotó, jóga, gyógytorna, gyermektorna, tradicionális REIKI, Bach-virágterápia, grafológia, numerológia, TAROT, Hellinger családterápia. (Az itt dolgozó orvosok, természetgyógyászok mind tapasztalt szakemberek, többen a Váci úton megszűnt Elixirközpontól jöttek ide.)

**A gyermekekkel** való foglalkozást is – mozgás- és táncterápia segítségével – nagyon fontosnak tartják. A gerincbeteg, mozgássérült vagy a rendellenességekkel született – mint pl. Down kóros – gyermekek fejlesztését nagyon kevés helyen vállalják. Itt a gyógyközpontban igen hatékonyan, az idegvégződések megmozgatásával fejlesztik őket. Az egészséges gyermekekkel való foglalkozásokon pedig a mozgás és légzés összehangolása a feladat, amellyel az esetleg később jelentkező koordinációs problémák előzhetőek meg, mint például a diszlexia.

Aki többre kíváncsi, látogasson el a gyógyközpontba április 22-én 10-18 óra között a nyílt napra, ahol **ingyenes, bemutatkozó programokkal** várják az érdeklődőket. (Sz. K.)

#### Programajánlat tájékoztató előadásokra, tanfolyamokra:

Április 25. Kristálygyógyászat • máj. 2. Légúti allergiák (Kovalkó János) • máj. 8. Segítség! Kristály vagy indigó a gyermekem (Kovács Judit) • máj. 12. Nőiség asztrológiai szemmel (Foght Ákos) • máj. 13. Numerológia (Viszlai Katalin) • máj. 15. Várandóság spiritualitása (Kovács Judit) • máj. 16. Méregtelenítés eszközei, lehetőségei (Kovalkó János) • máj. 20-21. Tradicionális REIKI I. (Róna Juli)

**1163 Bp. Kézbesítő u. 2. (Sashalom HÉV-megálló)**  
**Tel: 401-0493, 401-0494, 06-30-660-0120**



## Választási asztrológia –

Április 20-án reggel, greenwichi idő szerint 5 óra 27 perckor lép a Nap a Bika jegyébe. Megérkezik a jó idő. A hagyomány szerint a Bika havának legnagyobb ünnepnapja Szent György nap – korábban az április hónapot is Szent György havának nevezték. Megfigyelték már, hogy a legjelesebb névnapok, Pálfordulótól Ádám-Éváig, minden hónapban 24-e körül vannak? Eleink bizonyára jól ismerték az energiák hullámzását az idő körforgásának függvényében.

**A római és görög naptárakban György napja** ugyan április 23-a. Mi a Bélákra tekintettel ünnepeljük egy nappal később, mégpedig 1196. április 23. óta. E magyar sajátosság Szent György ünnepét kettős ünnepnappá tette, egy sorba emelve a nagy egyházi ünnepekkel. (Egyes vidékeken a „kétszentgyörgy-nap” elnevezés is szokásos.)

Másfelől szokás a nagy ünnepek az előestéjükön ünnepelni: Szent Iván előestéjén tüzet gyújtani például. De a halottaink emlékére is november 1-jén gyújtunk gyertyát – sokan nem is tudják, hogy Halottak Napja voltaképpen november 2-án van! – és a Karácsonyt is Szentesi ünnepeljük, értelemeszerűen gyertyagyújtással.

**Sárkányölő Szent György alakjában** úgyszintén a világos-

ság, a fény él tovább, amely legyőzi a sötétséget, a gonoszt.

Más szokások a föld és állatok védelmével, illetve a kutak megtisztításával kapcsolatosak. Ugyanez a nap volt a pásztorokkal, kocsisokkal, a földeken dolgozó emberekkel kötött (egy szezonra szóló) szerződések napja.

Végül, Szent György napján történt a falusi és városi tisztújítás. Ezen a napon választották a falu bíráját, a megyebírákat, a sekrestyést, az egyháziakat, és minden más országos tisztségviselőt.

Már Mátyás király idejében e napok valamelyikére hívták össze az országgyűlést, felváltva Budára, illetve Pestre (Rákosmezejére). Az „országgyűlés tavaszi időszaka” nem sokkal később Erdélyben is elterjedt szokássá vált (az őszi időszak pedig hagyományosan Szent Mihály napjához kötődött).

**Mindezek után – feltételezem – senkit sem lep meg, hogy a Köztársasági Elnök április 23-ára tűzte ki az országgyűlési képviselőválasztás második fordulóját. (Jelen sorokat még az első forduló előtt, április 5-én írom!)**

A második forduló kezdetére felállított képlet sok kedvező, és valamivel kevesebb nehéz fényszöveget tartalmaz, mint az április 9-i. Jelzi, hogy a választás min-

**BÚTORSAROK** IGÉNYES NEMET BÚTOROK MÁSODKÉZBŐL

Színvonalas áruválaszték, kiváló minőségű, kedvező árú eredeti fa (tölgy, diófa, cseresznye, égerfa) bútorok: szekrények, vitrinek, tálalók, komódok, étkezők, gardróbok, asztalok, kiegészítők újszerű állapotban, és ÚJ bőr ülőgarnitúrák választható színben és összeállításban.

**Ingyenes házhozszállítás kerületen belül!**

Bp., XVI ker. Rákóczi út 115. • Tel: 405-5063  
Nyitva: K-P: 9-13, és 14-17-ig SZO: 9-13-ig

Árnyékként nehezedik Önre a régi autójának hitele? **HITEL**

**Mégis új autót szeretne? A megoldást nálunk találja!**

Hitellel terhelt autóját beszámítjuk, és újra, nagyobbra, jobban felszereltre cseréljük, sőt megtaláljuk a módját, hogy a havi részlete kedvezőbbé váljon!

- új autó már **99 000 Ft** induló részlettel
- akár **120 hónapos** futamidőre
- új autók akár **1 150 000 Ft** kedvezménnyel
- használt autóját a **legjobb áron** számítjuk be
- roncsautó beszámítás **400 000 Ft-ig**

Függetlenül a legmagasabb 4,6% THM-től, az átlagosan 124,62% éves átlagos névleges kamattal. Az Ön Opel-partnere!

**Opel Wallis**  
1106 Budapest, Kerepesi út 85. Tel.: 260-7777, Fax: 260-9138  
www.opelwallis.hu