

## SOS terápia allergiásoknak



A gyógyulni vágyók egymás kezébe adják a kilincset a XVI. kerületben (Mátyásföldön) megnyitott speciális sóbarlangban. A csodálatos helyiségben 13 tonna sót építettek be, melynek egy része Holt-tengerből, a másik része pedig a lengyelországi Wieliczкаи sóbányából származik.

Aki belép ebbe a sóbarlangba, úgy érzi, hogy különleges mesevilágba, egy miniatúr cseppkó-barlangba csöppent. Már az első benyomás is feledhetetlen, mert a só köztudottan gyógyító hatása, de a kristályai meseszépek is. Só, só, só és só mindenütt. A falakban sötétgláz sorakoznak, a padlót só borítja és a mennyezetet só-cseppkövek alkotják.

A folytatás pedig méltó a belépőt köszöntő látványhoz. Lepihenve tökéletesen relaxálóan nyújtó székekből figyelhetjük a sókristályokon váltakozó ringó fények

játékát, miközben stresszoldó zene hangját halljuk. Olyan ez, mint egy 45 perces képzeletbeli utazás a sójókóték csodálatos harmónikus világba, amely végén úgy érezzük, újjászületünk.

A gyerekek számára ez a környezet maga a paradicsom. Felhőtlenül, jókedvűen játszanak, illetve „somokoznak”.

A 45 perces terápia észrevétel nélkül elillan, nem úgy a sóbarlang hatása. A só jótékony hatásának köszönhetően az asztmásoknál csökken a krízisek száma és intenzitása, megszűnik a gyulladás, elérhető a teljes értékű légzésfunkció.

Allergiásoknál normalizálódik az egyébként tüneteket kiváltó Hisztamin és IgE szint, fokozódik a teherbíró ké-

**Bejelentkezés: Telefon/fax: 890-0737, mobil 06 30 337-7400**  
**web: [www.sobarlangok.hu](http://www.sobarlangok.hu) • e-mail: [info@sobarlangok.hu](mailto:info@sobarlangok.hu)**  
**Nyitva tartás: hétfőtől-péntekig 10-19 óráig**

esség, helyreállítható a szervezet immunrendszere.

A preventív és terápiás kezelésekre igénybevétele 10-20 alkalom javasolt, ennek következtében helyreáll az immunrendszer, csökkennek és megszűnnek az alsó és felső légúti problémák. A 20-22 fókás és 45-60 százalékos páratartalmú barlang teljes légtérben 0,2-0,5 mikromnyi sókristályok lebegnek, ami megfelel a legkisebb hörgőcskék átmérőjének. Semmi más nem kell tennünk, csak lélegezni. A levegőben lévő sókristályok elősegítik a hörgők tisztulását és csökkentik a nyálkahártyák gyulladását. Nagykövi vándorló-dó hatása miatt erőteljes öntisztulási folyamat indul el.

A sóbarlang használata egészséges embereknek is ajánlott. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják: a felnőttek körében mintegy 85-90 százalékos, a gyerekekénél 90-96 százalékban jelentett hatékony terápiát a tradicionális sóbányák klímáját a városokba is elhozó sóbarlang terápia.

**A Fortuna Sóbarlang elérhetőségei:** 1165 Bp. (Mátyásföld) Centenárium sétány 22-24. (orvosi rendelő mellett, parkolás a Giszella téren az iskola mellett); BKV: Örs vezér térről 44, 244 autóbussz (Sasvár utca-Futórézsa utca sarok). XVII., XV. kerületből 46-os autóbussz (Sasvár utcai megálló)

## Budapest egyik legkisebb üzletközpontja épül a Kisföldalatti végállomásánál

A BERUHÁZÓ, az ÖNKORMÁNYZAT ÉS A CIVILEK ÖSSZEFOGÁSÁVAL SZÜNHET MEG ZUGLÓ SZÉGYENFOLTJA

A Kisföldalatti Mexikói úti végállomásánál tervezett beruházással 2008 januárjában már részletesen foglalkozott a Zugló Portál. Az azóta eltelt időszakban a beruházással kapcsolatban újabb információkkal szolgáltathatunk.

A legfontosabb fejlemény, hogy a szabályozás folyamatába a zuglói civil szervezetek már formálisan is bekapcsolódtak. A januári közösségi meghallgatás után, április elején újabb egyeztetés volt, ahol a civilek átadták az önkormányzatnak és a beruházó Raiffeisen Ingatlan Zrt-nak, április elején újabb egyeztetés volt, ahol a civilek átadták az önkormányzatnak és a beruházó Raiffeisen Ingatlan Zrt-nak, az érintett terület beépítésére vonatkozó konkrét javaslatokat. Az önkormányzatot képviselő Weinek Leonárd polgármester is arra kérte a beruházót, hogy a közlekedési és környezetvédelmi szempontokat maximálisan figyelembe véve dolgozzák át az eredeti terveket. Minden érdekelt fél egyetértett abban, hogy a Zugló szégyenfoltjának számító lepusztult végállomást és környékét meg kell újítani, de az új létesítménynek igazodnia kell Zugló karakteréhez és az itt élők igényeihez.

A felmerült javaslatok alapján a beruházó az elmúlt hónapokban

**ZUGLÓIAK KÉRTÉK:** Több zöldfelület, kitöltött átmenő-forgalom. A Raiffeisen Ingatlan Zrt. ismét egyértelművé tette, hogy a kerület vezetése által megfogalmazott környezetvédelmi és közlekedési feltételek elfogadása mellett az újabb civil javaslatokat is megfontolásra érdemesnek tartja, és terveit ennek megfelelően kész módosítani.

felülvizsgálta addigi elképzeléseit, és július közepén egy teljesen új beépítési koncepciót mutatott be a kerület vezetőségének és a civil szervezetek képviselőinek. A találkozón a Raiffeisen Ingatlan Zrt. igényezett néhány félreértést is tisztázná, amelyek közül a legfontosabb, hogy a tervezett kiskereskedelmi egység méreténél fogva semmiképpen sem tartozik a nagy bevásárlóközpontok kategóriájába.

A tervek szerint egy emberléptékű szolgáltató és üzletközpont épülne meg a területen. Az elképzelések szerint 15 ezer m<sup>2</sup> hasznos üzlet-teret alakítanának ki – benne postahivattalal, gyógyszerárral, bankfiókokkal és élelmiszerbolttal. Ez alig nagyobb, mint a II. kerületi Budagyöngye bevásárlóközpont, és jóval kisebb, mint a zuglói Récssei Center. S messze elmarad például az Örs vezér téri Árkád üzletközpontól. A sajtóban megjelent hí-

**TOVÁBBI KOMPROMISSZUMOS JAVASLATOK:**

- a Columbus utca Kacsóh Pongrác út és Dorozsmai utca közötti szakaszán mintegy 50 méter hosszú részét parkostással zárják le, ezzel megszüntetve az itt élőket régóta bosszantó átmenő forgalmat,
- ugyanezen a szakaszon a civil szervezetek által javasolt 5 m-es sávnál is szélesebb, 9 m-es előkerti sáv létesüljön, zajvédelemmel kiegészítve
- a Columbus utcával párhuzamos épület magasságát csökkentésék,
- a Kacsóh Pongrác út – Columbus utca sarkára tervezett szálloda épület kivételével a Mexikói út mentén helyezkedjenek el a legmagasabbra tervezett (legfeljebb 30 m-es) épületeknek, amelyek építészetileg tagoltan jelenjenek meg
- jöjjön létre egy közösségi tér, azaz a BKV telephely jelenleg elzárt fűves része helyett játszótérrel is beépített parkot vehessenek körülbe az oda látogatók,
- az egész épüleategyütteshez hasonlóan a park látogatóira is biztonsági kamerák vigyázzanak,
- a zöldfelület mértéke növekedjen a korábbiakban tervezett 25 százalékról 30 százalékra.

Helyi Hírek

### SZÁMVETÉS

## Asztrológiai útmutató a Szűz jegyében

Augusztus 22-én este 8 óra után 3 perccel a Szűz jegyébe lép a Nap, s a Merkúr otthonában vendégeskedik szeptember 22-ig.

A földies jegyekben ezidőtájt hat bolygó tartózkodik, meghátróza az előttünk álló hónap alaphangulatát és kulcsszavait: józanság, tárgyilagosság, gyakorlatias szemlélet.

A Szűz havával zárul az asztrológiai év napfényes fele, a tavaszi ós őszi napéjegyenlőség gyulladását. Nagykövi vándorló-dó hatása pedig rendesen a betakarítás és számvetés ideje – legalábbis a mi földi világunkban, melyről tudjuk, hogy az ellentétek világa.

És a múlt idő világa is. Szép gondolat a jelenben élni, lásd az ég madarait, akik nem vetnek és nem aratnak (és nem élnek 80 évig). Az ember már csak vet és arat, betakarít, eltesz tőle.

Aki tanulmányokat folytat, az új tanév kezdete előtt nézze át a fűzeit, könyveit. Értelemszerűen bizonyos életkor alatt ez a szülő segítségét igényli. Felhívottakban résztvevők (jó sokan vannak manapság) eltörpíhetnek azon, hogy az információ mellett mitféle élményekkel és tapasztalatokkal gazdagodtak. Nem lesz könnyű dolguk, mert ma az oktatás szinte teljesen egészében az információ átadásából áll. Tíz éves gyerekek hónapokig magolják a mértékegységek átváltását (a „fejlődés” útja, ha majd a digitális tábláról áttöltik a saját számítógépükbe), csak épp a piacr

Az ember azonban nem csak a fizikai valóságban él, hanem lelki-szellemi lény is. Ezért aztán a betakarítás és téli tárolás gondolata is szélesebb kört fog át.

Konkrétan, nem csak olcsó lecsót és levkárt lehet eltenni, hanem a megszerzett élményeket és ismereteket hasonlóképpen célszerű szakszerűen elraktározni. Mit jelent mindez a gyakorlatban? Járjunk el ugyanolyan gondossággal, mint a befőtt esetében (vagy a nyári holmi téli tárolásánál): tisztán, átválogatva, a leendő felhasználásnak megfelelően gondosan, logikus csoportosításban gyűjtsd el, amit elteszünk. És ne sajnáljuk kidobni a selejtet.

Aki tanulmányokat folytat, az új tanév kezdete előtt nézze át a fűzeit, könyveit. Értelemszerűen bizonyos életkor alatt ez a szülő segítségét igényli. Felhívottakban résztvevők (jó sokan vannak manapság) eltörpíhetnek azon, hogy az információ mellett mitféle élményekkel és tapasztalatokkal gazdagodtak. Nem lesz könnyű dolguk, mert ma az oktatás szinte teljesen egészében az információ átadásából áll. Tíz éves gyerekek hónapokig magolják a mértékegységek átváltását (a „fejlődés” útja, ha majd a digitális tábláról áttöltik a saját számítógépükbe), csak épp a piacr

Hátra néz és előre. Még ha nem is rágódik a múlton – mert hiszen az csak betegséget okoz! –, de a tapasztalatokat tárgyilagosan értékelheti, és uram bocsá!, tanulhat belőlük. Nem aggódik olyan események miatt, amelynek a 99 és fél százaléka soha nem fog bekövetkezni, de felkészül arra, ami be fog következni. Tőle egyes madarak is behúzódnak a városba, például a köztudottan hosszú életű varjú...

Aki tanulmányokat folytat, az új tanév kezdete előtt nézze át a fűzeit, könyveit. Értelemszerűen bizonyos életkor alatt ez a szülő segítségét igényli. Felhívottakban résztvevők (jó sokan vannak manapság) eltörpíhetnek azon, hogy az információ mellett mitféle élményekkel és tapasztalatokkal gazdagodtak. Nem lesz könnyű dolguk, mert ma az oktatás szinte teljesen egészében az információ átadásából áll. Tíz éves gyerekek hónapokig magolják a mértékegységek átváltását (a „fejlődés” útja, ha majd a digitális tábláról áttöltik a saját számítógépükbe), csak épp a piacr

nem mennek ki, megfigyelni, mennyi harminc deka valami...

Hajdanán, ha valami igazán fontos volt, azt nem file-ba mentették, hanem beépítették a mítológiába, a népmesékbe, a dalokba, a táncmnedulokba, a címerekbe, az épületek formájába és a mindennapi szokások közé (például kedden nem mostak, lévén kedd egy „tüzes” nap).

Ma már – részben szerencsére – nem vagyunk kénytelenek tavaszig abból élni, amit mostanáig begyűjtöttünk.

Mindenesetre mégis érdemes átgondolni, mit adott – nagyjából Húsvét óta – az ide esztendő?

Az emberek ösztönösen tudják, hogy a nyár az élménygyűjtés ideje. Azaz ilyenkor nem magoltatjuk a gyerekekkel, hogy egy kilogramm száz dekagramm, hanem együtt vásárolunk.

Az élményről persze életkorban résztvevők (jó sokan vannak manapság) eltörpíhetnek azon, hogy az információ mellett mitféle élményekkel és tapasztalatokkal gazdagodtak. Nem lesz könnyű dolguk, mert ma az oktatás szinte teljesen egészében az információ átadásából áll. Tíz éves gyerekek hónapokig magolják a mértékegységek átváltását (a „fejlődés” útja, ha majd a digitális tábláról áttöltik a saját számítógépükbe), csak épp a piacr

Bármi is legyen azonban az élmény, a Szűz hava mindenképpen a feldolgozás, raktározás ideje. A gondos szétválogatás-hoz tartozik az is, hogy legyen bátorságunk megszabadulni a felesleges dolgoktól. A szeptember 15-től fogó Hold kitűnő alkalmat kínál testi szinten a bőjt, másfélől nagytakarításra.

Jö munkát kívánok minden olvasónak!



**Kos (III. 21. - IV. 20.)**

Feladatai nem csökkennek az ősz beköszöntével, de az energiája fogytán. Egygyszerűen a túlterheltséget és az idegeskedést, már a reggeli órákban alapozza meg a napot valamilyen meditációval, például a Napüdvölzet nevű jógyagyakorlattal.

Egyébként pedig ne feledkezzen meg arról, hogy minél több a dolga, annál fontosabb, hogy beiktasson pihenőket!

A szorgalmas munkának viszont meglesz a gyümölcse: szeptember végére sokat javul az anyagi helyzete.



**Bika (VI. 21. - V. 20.)**

Az év legszebb, legszerencsésebb hónapjára számíthatnak a Bika szülők. Párkapcsolatában új fejezet kezdődik. Ez nem csak a fiatalokra vonatkozik! A nyugdíjazás is nyíthat új fejezetet!

Ha egyedül él, most előkészítheti otthonát az új kapcsolatra – például csinálhat helyet a székelyben, a fürdőszobapolcon a leendő partner holmijának. Ha még marad ideje, ne feledkezzen meg a nyár végi akciokról, kiállításokról!



**Ikek (V. 21. - VI. 21.)**

A munkához nem érez túl sok kedvet szeptemberben. Ezért, ha teheti, iktasson be pár nap pihenőt, mert sokkal jobb szándékosan pihenni, mint kényszerűen egy baleset után.

A munkahelyén előfordulhatnak viták, feszültségek. Akik tanulnak, vagy tanítanak, nehéz időszakra számíthatnak: ez a tanév érezhetően több kihívást és megoldandó feladatot tartogat a korábbiakhoz képest. Nagyon fontos az egyenes, őszinte kommunikáció. Csökkentse a legkisebbre a félreértés esélyét!

## Nap-Fogyi Stúdió

**AKCIÓ! HOZZA EL BARÁTNŐJÉT VAGY BARÁTJÁT MAGÁVAL, ÉS FÉL ÁRON, VAGY AKÁR TELJESEN INGYEN IS FOGYHAT A HYOPIXI SEGÍTSÉGÉVEL! RÉSZELETEKRŐL ÉRDEKLŐDJÖN STÚDIÓNKBAN!**



Vákuumkamrába rejtett kerékpár, javul a szívverés és az anyagcsere, éreztetik. Zsírszövetek ott, ahol szeretnénk. A narancsbőrök hűlt helye marad.

**VIBRO SZOLÁRIUM ELSŐ 3 PERC INGYEN!**  
1 perc 100 Ft

**4 az egyben!**

**FANTASZTIKUS BERLETÁKCIÓK**

Hypoxi berlet már **21000 Ft-tól**

**60 perc szoli + 18 alkalom Hypoxi 48000 Ft**

**KETTŐT FIZET HÁRMAT KAP**

Szeretettel várjuk minden kedves meglévő és új vendégünket. **A szolárium felmutatásával 10% kedvezmény!**

Feszíti a bört Stimulálja az izmokat anélkül, hogy megérintené! Meregletes! Sejtmegújító! Teljeskörű regenerálódás!

**BUDAPEST, ÖRS VEZÉR TERE 20. (Ikea mellett)**  
**TEL.: 06/30 856 3874**

2008. augusztus 21.



**Rák (VI. 22. - VII. 22.)**

Sok szépet és jót ígérnek a földies jegyekben tartózkodó bolygók. Több tervet is valóra válthatja ebben a hónapban. A most kezdődő 2008/2009-es tanév a Rák szülőknek különösen kedvez.

A tanulás mellett bármilyen kreatív területen sikerekre számíthat. Az is lehet, hogy a művészeteket és a tanulás/tanítást összekapcsolja. Hogy legyen energiája az új feladatokhoz, fogyasszon több folyadékot, elsősorban tiszta vizet, illetve látogasson el fürdőbe, uszodába.



**Oroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)**

Ahogy a bolygók sorban elhagyják az Oroszlán jegyét, úgy érzi, csökken a csodáloinak száma. Erről szó sincs, arról viszont igen, hogy a Szűz havának konszervatív sok munkát és elfoglaltságot hoznak szinte minden jegynek, így aztán mások elfoglalják magukat a saját ügyes-bajos dolgaikkal.

Helyesen teszi, ha rövid időre Ön is visszavonul (lejjön a szinpadról). A késő esti bőséges vacsorákat pedig cserélje szerény, egyszerű fogásokra.



**Szűz (VIII. 24. - IX. 23.)**

Munkája, hivatása területén jelentős változásra, előrelépésre számíthat. Együttel pedig megnő a felelőssége, és a stresszes helyzetek száma. Igyekezzen rendet tartani minden vonalon: a táskájában, a munkafolyamatok megszervezésében, az étkezésben, az írászatlan. Megnövekedett bevételéről és megvalósított kiadásairól vezessen pontos kiadást.

Nem árt, ha a kapcsolatait is rendezte teszi: mindenekelőtt azokat, amelyekről azt hiszi, hogy már nincsenek (pl. régi partner).

**Uszodavízfertőtlenítő-szer AKCIÓ!!!**  
**STABIL KLÓR klórtartalmú uszodai fertőtlenítő-szer 10% engedménnyel**  
**A hirdetés felmutatójának 2008. augusztus 13.- augusztus 26. között**

**DINAX KFT.**  
1163 Budapest, Sárga rózsa u. 13/b  
Tel: 403-0937 Fax: 402-0877  
<http://www.dinax.hu>

**GYEREKCIPIÓBOLT**  
Gyerekcipő 16-40-es méretig • Gyógybetétes cipők, gyógyszeradók • gumicsizmák • papucsok • balett-papucsok • gumipapucsok • olcsó sportcipők • ünnepi cipők • tornacipők

**Nyári árak kiürsítése! kedvezmény!**  
**Őszi cipők most Augusztus 31-ig!**  
**ASS márkabolt melania stb...**

**XIV. Sugár Üzletközpont I. em. Ny: H-P: 10-20 Szó-V: 10-18**  
**XVI. Veres P. út 99. Szolgáltatóház Ny: H-P: 10-18 Szó: 10-13**

Helyi Hírek

A betakarításnak, befőzésnek is most van itt az ideje. Végül, ne feledkezzen meg a tapasztalatok feldolgozásáról, és raktározásáról sem!



**Bak (XII. 22. - I. 20.)**

Sok sejtől erőt tapasztalhat maga körül, még akkor is, ha egyébként Ön földrözragadt, és csak annak hisz, amit lát. Lehetnek megsejtései, sugallatai, olyan álmjai, amelyek nagyon egyértelműen világítanak rá valószínű megoldásra. Ha teheti, eskénykedjen, állítsa fenn a sötét kávé előtti alvás pihenését.

Ebben a hónapban megtapasztalhatja, hogy lassan jár, tovább ér. Az óvatosság minden területen ajánlott szeptemberben.



**Vízöntő (I. 21. - II. 19.)**

Fontosak válnak az üzleti kapcsolatok, és a közös pénzügyek. Jó ötleteit ne tartsa titokban, viasság meg, találják meg az optimális kompromisszumot!

Elégedettnek érezheti magát, mértény ebben a hónapban sikerül néhány ügyet talpraesetten megoldania. Könnyen megtalálja a hangot a környezetével, és megfelelően találva szinte bármilyen tervéhez szerezhet támogatókat.

Bármilyen sok a tennivaló, ne feledkezzen meg a rendszeres sportról, legalább reggel vagy este néhány gyakorlat erejéig.



**Halak (II. 20. - III. 20.)**

Intuíciaja a szokásosnál is jobban működik. Ha eddig még nem tette, vezessen naplót az álmairól. Számos fontos felismeréshez juthat, amelyeket remélő alkalmazhat a gyakorlatban. Megvilágosodhatnak eddig át nem látott összefüggések.

A Szűz hava a legjobb alkalom arra, hogy a vannak egészségkárosító szokásai, akkor most ezeknek örökre búcsút ints, továbbá kialakítson magában nagyobb rendszerességet és összehangoltságot, megfogalmazza a céljait, és tudatosan elinduljon ezen célok felé.

Tóth Éva Ágota

**FÁBIÁN KFT.**  
**Autójavító, karosszérialkatos**  
Mindenféle típus javítása  
huzatópaddal, szelvédek cseréje  
Biztosító felé ügyintézés  
**1162 Csömöri út 201.**  
T: 405-2741, 405-5409, 06-30/919-2021

**Nedves, salétromos épületek utólagos szigetelése**  
falbontás, fűrés nélkül  
rozsdamentes, Cr-Ni lemezzel  
izometal szabadalom szerint.  
Korrózióra 50 év garancia

**IZOMETAL EC.**  
Tel/Fax: 06-1/388-7480  
[www.izometal.hu](http://www.izometal.hu)

11. oldal

10. oldal

2008. augusztus 21.

2008. augusztus 21.