Névtelen Társ- és Kapcsolati Függők Csoportja

CO-DEPENDENTS ANONYMOUS

A CoDa világszolgálatnak (http://www.coda.org) Magyarország 8 éve tagja (http://www.tarsfuggok.hu). A névtelen kodependensek olyan nők és férfiak közössége, akiknek közös céljuk egészséges emberi kapcsolatok kialakítása. (Ezek lehetnek párkapcsolatok, szülő-gyerek, munkahelyi, iskolai és egyéb kapcsolatok.)

A közösséghez való tartozás egyetlen kívánalma a vágy az egészséges és kielégítő kapcsolatok után. Összejöveteleinken támogatjuk egymást az önismeret útján – megtanuljuk szeretni önmagunkat. A program átélése lehetővé teszi az önmagunkkal szembeni őszinteség növekedését, ami a személyes történetünket és a saját kodependens viselkedésünket illeti.

Ismeretekhez és bölcsességhez a 12 Lépésre a 12 Hagyományra támaszkodva jutunk. *(Az Anonim Alkoholistáktól származik a 12 lépéses program, amelyen keresztül ők józanok tudnak maradni.) (A CoDa úgy használja a 12 lépéses programot, hogy az alkohol probléma helyére mindenki behelyettesíti a saját problémáját, de ugyan azt az útmutatót követi, így jut el a saját problémájának a megoldásához.)*

A CoDA-ban mindegyikünk megtanul hódi építeni a saját értelmezésünk szerinti Felsőbb Erő felé, és másoknak is meghagyjuk ugyanezt a kiváltságot.

A hagyományaink közé tartozik: Minden CODA Csoport legyen teljesen önfenntartó, nehogy vagyon és presztízs eltérítsen az elsődleges célunktól.

Kinek van szüksége a CoDA-ra? Az emberek nagy többségének, de csak azok vesznek részt a programban, akik szeretnének változtatni az eddigi életükön.

MI A KODEPENDENCIA? A Codában mi nem ajánlunk meghatározást vagy diagnózist kodependenciára. Amit mi felajánlunk az egy lista a viselkedésformákról és az ismertetőjegyekről, mint eszközöket az önértékeléshez.

Viselkedésformák

- ***Tagadó viselkedésforma***

Nehezemre esik felismerni, hogy mit érzek. Kisebbítem vagy torzítom vagy tagadom az igazi érzéseimet. Úgy látom magam, mint egy teljesen önzetlen és mások jólétéért élő személyt.

- ***Kisebbségi érzés***

Nehezemre esik dönteni. Mindent, amit gondolok, mondok vagy teszek, azt keményen ítélem meg, mint „sosem elég jót". Dicséretet és elismerést szégyenkezve fogadok. Nem kérek másokat kívánalmaim vagy szükségleteim kielégítésére. Mások jóváhagyását *az én gondolkodásmódomat, érzelmeimet vagy viselkedésemet illetően* többre értékelem, mint a sajátomat. Nem tekintem magam szeretetreméltó vagy értékelnivaló személynek.

- ***Megalkuvó viselkedésformák***

Megalkuszom a saját értékrendszerem és integritásom dolgában annak érdekében, hogy elkerüljem az elutasítást vagy mások haragját. Nagyon érzékeny vagyok mások érzelmeire, és hasonló érzelmek alakulnak ki bennem. Rendkívül lojális vagyok, káros helyzetekben túl sokáig maradok. Mások véleményét és érzelmeit többre értékelem, mint a sajátomat, és félek kifejezésre juttatni eltérő, saját véleményeimet és érzelmeimet.

A saját érdeklődésemet és hobbijaimat félretolom annak érdekében, hogy azt tegyem, amit mások akarnak. Megelégszem szexszel, amikor szerelmet/szeretetet szeretnék.

- ***Kontrolláló viselkedésformák***

Azt hiszem, hogy a legtöbb ember képtelen ellátni saját dolgait. Megpróbálok másokat meggyőzni arról, hogy mit „kellene" gondolniuk, és „igazában" érezniük. Megsértődöm, amikor mások nem engedik, hogy segítsek nekik. Szabadon osztogatok tanácsot, irányítást, anélkül, hogy megkérnének rá. Eláraszt ajándékokkal és szívességekkel azokat, akik fontosak számomra.

Szexet használok elismerés és elfogadás elérésére. Ahhoz, hogy kapcsolatom legyen másokkal, azt kell éreznem, hogy „szükség" van rám..

LELKI BÉKE FOHÁSZ: ***Istenem, adj lelki békét, annak elfogadására, amin változtatni nem tudok. Bátorságot, hogy változtassak, amin tudok, és bölcsességet, hogy felismerjem a kettő közötti különbséget.***

Illésné Vincze Éva (titkár)
Telefon: 06-70-4546-434
Budapest XVI. ker. Hősök tere 10-11. (Rákosszentmihályi Evangélikus Egyházközség, Csillaggyertyafény Alapítvány,)

Összejövetelek: Minden hónap első és harmadik péntekén 18.00-20.00-ig

Milyen gazdagok...

Egyszer egy jól kereső apa úgy döntött, hogy elviszi vidékre hétéves kisfiát azzal a céllal, hogy megmutassa neki, milyen szegény emberek is vannak, és hogy a gyermek meglássa a dolgok értékét, és felfogja azt, hogy milyen szerencsés családban él. Egy egyszerű falusi család házában szálltak meg, ahol egy napot és egy éjszakát töltöttek. Amikor a látogatás végén tartottak, az apa megkérdezte fiát.

– Nos, mit gondolsz erről az útról?

– Nagyon jó volt apa!

– Láttad, hogy némelyek milyen szükségben és szegénységben élnek?

– Igen.

– És mit láttál meg mindebből?

– Azt, Apa, hogy nekünk egy kutyánk van, nekik négy. Nekünk egy medencénk van otthon, ők meg egy tó partján laknak. A mi kertünket lámpák árasztják el fénnyel, az övékére pedig csillagok világítanak. A mi udvarunk a kerítésig tart, az övéké addig, amíg a szem ellát. És végül láttam, hogy nekik van idejük beszélgetni egymással, és hogy boldog családként élnek. Te viszont, és Anyu egész nap dolgoztok, és alig látlak titeket.

Az apa csak fogta a kormányt, vezetett csöndben, mire a kisfiú hozzátette:

– Köszönöm Apa, hogy megmutattad, hogy milyen gazdagok is lehetnénk...

„A szülői mesterség iskolája"

A Göllesz Viktor Óvoda, Általános Iskola, Előkészítő Szakiskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény –Szent Imre utca 115. szám alatti Beszédjavító Általános Iskola tagintézményének pedagógusai szeretnének segíteni azoknak a szülőknek, akik megértő, türelmes, szeretetteljes nevelési légkörben, eredményesen kívánják nevelni gyermekeiket.

Mindenki a legjobb szülő szeretne lenni, de a mindennapi élet azt mutatja, hogy a gyakorlatban nehéz megőrizni azt a hozzáállást, amelyben sikeres szülővé válik. A szülő, ha gyermeke nevelésében elakad vagy bizonytalannak érzi magát, tanácsokra vágyik. Senki sem engedheti meg magának, hogy ösztönös szülőként viselkedjen. Tudatosan fel kell készítenie magát e mesterségre. Szükséges a szülőnek megismerni gyermekét, hogy hatékonyan tudjon bánni vele, és képessé váljék optimálisan segíteni őt fejlődésében. Fontos, hogy a szülő tudja, hogy az adott életkorban mely életkori sajátosságok jellemzőek a gyerekre és ezekhez igazított nevelői ráhatása hogyan segítheti őt. Ebben az útkeresésben szeretnénk a szülők segítségére lenni.

Szeretettel várjuk az érdeklődőket az alábbi időpontokban 18 órai kezdettel: 2010. február 4.; február 25.; március 18.; április 22.; május 13.

Tarnai Klára tagintézmény-vezető

Kandalló és cserépkályha építés
Torják Péter
Ingyenes helyszíni felmérés!
06-30-259-5459
február 15-ig
20% kedvezmény
a tűzterekre
mxpeter@freemail.hu

SALIX
KERTÉSZETI ÁRUDA
1164 Bp. Magtár u. 40.
T/F: 400-3059, 06-30-9448-394
Gyümölcsfaoltványok, dísznövények
Cserjék, rózsák, lombosfák
Sziklakerti örökzöldek, évelők
Talajjavító anyagok, virágföldek
szikák, vízinövények, tavihalak
Kert-, sziklakert és kertító építés
Tuják, fenyők, örökzöldek
Öntözőrendszerek
tervezése, telepítése
Kül- és beltéri kerámiák
Ny: H-P 8-18, Szo: 8-17, V: 8-13

EGYEDÜL NEM MEGY...

Asztrológiai útmutató a Vízöntő jegyében

2010. január 20-án hajnalban lép át a Nap a Vízöntő jegyébe. Bármennyire is furcsa, de a vizet öntő jegy a levegő-jegyek közé tartozik, szilárd minőségben. A horizonthoz közeli téli napsütés még gyengécske, hideg fény, túlságosan távollévő meleget ígér. Túl vagyunk az ünnepeken, sőt túl vagyunk már az ünnepek utáni rendrakás és csend időszakán is. Mit tartogat számunka a naptári újév második hónapja?

Tudatosan fel kell ismernünk a közösségi lét, az emberi kapcsolatok fontosságát, a szeretet-kapcsolatok biztonságot és melegséget nyújtó lényegiségét. Most valahogy a dolgok nem mennek egyedül. Társakra, barátokra, pártfogókra és pártfogoltakra van szükség, hogy lelkünkben az elégedettség érzésével járhassuk végig a Vízöntő havát. Ezt szerencsére nem csak érezzük, hanem tudatosan értjük is. A lelkünk és értelmünk közös erővel munkálkodhat, valódi csapattá kovácsolva az egyéneket! Ez a jellemváltás, áttörés a jelenlegi válságos időben hazánknak is rendkívül sok hasznot hozna, mondhatni elindítaná a közösségi érdekek előtérbe helyezését az egyéni érdekekkel szemben, a közös célokért való munka pedig új hitet és reményt adna az elkeseredett lelkeknek. A Vízöntő nappali uralkodójával (Uránusz) együttálló Hold a Halak jegyében a dolgokra való (rá)látásmódon javít (emel), az elmúlt év nehézkes, kilátástalan jelenéből most megszületni látszik egy új perspektíva. A „valamit másként kéne csinálni" mondat már nem csak üres szavak hangoztatása, hanem belső érzet is, sőt mi több, vágy arra, hogy felelősséget vállaljunk eddigi helytelen döntéseinkért (Nap-Szaturnusz trigon).

Hogyan éljük meg társadalmi kapcsolatainkat?! Hogyan éli meg ezt egy vérbeli Vízöntő? A Vízöntő-jegy jelképe a csörgősipkás bolond. A játékos, az őrült, a szórakozott professzor. A vándorcirkusz bohóca, aki életét sosem egy helyen, hanem mindig máshol, másokkal együtt éli át anélkül, hogy túlzottan kötődne bárkihez is.

Ha időnk és energiánk engedi, képzeljük magunkat e szabadlelkű bolond, bohóc helyébe. A mások iránti szeretetet ez a szerepszemléletiség úgy valósítja meg, hogy képes felülemelkedni az apró-cseprő bosszúságokon, a hétköznapok részletein. Nem érdeklik a „kis" dolgok, mivel tudja, hogyha elvész, beleragad egy-egy vitás helyzetbe, a legnagyobb értékét veszíti el, a szabadságát. Talán éppen ez a szabadlelkűség az, amellyel embereket vonz maga köré, amivel elnyeri mások barátságát, csodálatát és elismerését. Vigyázat, a Boldog Bolond nem törődik túlzottan azzal sem, ha mások nagyra tartják őt, sokkalta jobban kedveli, ha saját, újszerű gondolataival másokat is felszabadíthat.

A február az év második hónapja a Gergely-naptár szerint. Nevét Februusról, a megtisztulás római istenéről kapta. A keresztény hagyományok a böjt előhavának nevezik. A nagy lakomák, mulatságok és farsangi bálok időszaka. A farsang vízkereszttől (január 6. *Bak hava*) hamvazó szerdáig, a nagyböjt kezdetéig tart. Csúcspontja a karnevál (velencei karnevál, riói karnevál), hazánkban ez a mohácsi busójárás, a tél elbúcsúztatásának szertartása, ahol a vízre bocsátott koporsóval (Szaturnusz, Január) elengedik a zord sötétséget. E nagyszerű hagyomány is jelzi a Vízöntő életszemléletét, vagyis az előrehaladott gondolkodásmódot. *Még közel sincs a tavasz, távoli cél a napsütés melegsége, mégis bizakodó és optimista jellem, hiszen tudja jól, hogy a legfontosabb a melegség utáni belső vágy megteremtése.*

Ahogyan e hónapot képviselő jegy szülöttei is kilógnak a sorból különc személyiségükkel, úgy a február is eltér „hónap társaitól". Általánosságban 28 nap alatt járja végig a Nap e jegyet, annyi idő alatt, amennyi idő alatt a Hold teszi ugyanezt. A Nap és a Hold, mint ellentétes jellegű energia ebben az időszakban karonfogva, mondhatni ugyanazt akarva járja útját. Rendkívüli ajándék ez személyiségfejlődésünk szempontjából, mert kevés olyan helyzet adódik az életben, amikor a vágyaink és kötelességeink megegyeznek egymással (legalább sebességükben).

Egészségünk szempontjából a Vízöntő jellemző testtája a boka, a lábszár. A kibicsaklott láb a rossz úton járást szimbolizálhatja, érdemes rá vigyázni a farsangi tánc közben. A Vízöntő jegyhez tartozik az idegrendszer, a tobozmirigy is. A téli zord idő, a napsütés hiánya, a korai sötétedés okozhat esetleges ideiglenes depresszív tüneteket, illetve gyengítheti az immunrendszert. Fogyaszthatunk orbáncfű teát ez esetben, mely rendkívül jó, növényi antidepresszáns. Gyújtsunk gyertyát esténként, teremtsünk meleg hangulatot. Csepegtessünk pár csepp jázmin, ylang-ylang olajat a párologtatóba, ha energiára, erőre van szükségünk.

Összességében tanulságos hónapnak nézünk elébe, ahol a számvetésnek és a mulatságnak egyaránt ideje van. Sok, eddig megválaszolatlan kérdésünkre érik be a válasz szinte észrevétlenül.

Végül egy kis útravaló a hónaphoz és a közösségépítéshez: *„Függetlenül az életkortól napi négy ölelés kell a túléléshez, napi nyolc a működéshez, tizenkettő az épüléshez."*

Laki Beáta

Komputeres szem és kontaktlencse vizsgálatot végez!
GERŐ RUDOLF
Jénai okleveles látszerész mester és optometrista
Telefon: 403-0702
SZTK vények beváltása
Kontaktlencse és tároló árusítása
Óriási keretválaszték – extra lencsék is
Bp. XVI. M.föld, Veres P. út 110.
(a Repülőtéri HÉV megállónál)
Nyitva: 9-18, szombat: 9-13,30-ig
SZAKORVOSI RENDELÉS:
K: 13-18, Sz, Cs: 14-18, Szo: 9-12,30

BANYA-TANYA SZÉPSÉGHÁZ
1164 Batthyány Ilona u. 1.
Tel: 400-0897
Nyitva H: 8-15, K-P: 8-20, Szo: 8-14
Infraszauna 800 Ft/45 perc
álló és fekvő Szolárium 450 Ft/6 perc
Női-, férfi-, gyermek FODRÁSZAT (női hajvágás 3100 Ft-tól)
KOZMETIKA, TINIKOZMETIKA (arctisztítás 5200 FT-tól
Pedikűr-Manikűr-Műkörök (épített körök zselével 4600 Ft-tól)
PARAFFINOS KÉZ- és LÁBÁPOLÁS
egészségmegőrző, karcsúsító, aroma, talp MASSZÁZS (4500 Ft-tól)
The Noyle's alakformáló, anticellulitis, feszesítő kezelések
Vendégkörrel rendelkező munkatársakat keresünk!
Diákkedvezmények
Gyerek sarok

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

Akkor tudja érvényesíteni akaratát, ha az összhangban van mások elképzeléseivel is. A Kos uralkodó bolygója az Oroszlán jegyében áll, ez azt jelenti, hogy sokszor nyersnek titulált erejét megfinomítja e királyi jegy, ezáltal erőteljesen, de nem tapintatlanul tudja véleményét prezentálni. Ön is meglepődhet, mennyire másként fogadják így elképzeléseit. Vezetői beosztásba tehetik, mely hosszú távra alapozhatja meg karrierjét és anyagi helyzetét. Oda kell figyelnie arra, hogy minél magasabban van az ember, annál nagyobb a felelőssége is!

Bika (IV. 21.- V. 20.)

Kapcsolatainak rendezéséről szólhat a Vízöntő hava. Belátja, hogy a Nagy Ő megtalálásához, vagy a már meglévő partnerrel való közös boldogsághoz a múltjában lévő, fel nem dolgozott, felmenőkkel és lemenőkkel való konfliktusokat kell rendeznie. Elsőként kezdje a szülőkkel. Élje bele magát az ő helyzetükbe, találjon rá az Önben és a bennük ismétlődő, helytelen, vagy helyes viselkedésminták mozgatórugójára. Nézze át, milyen csomagot hozott magával az ősein keresztül. Jót tenne egy családfakutatás. Nyúljon vissza a gyökereihez!

Ikrek (V. 21.- VI. 21.)

Álmodozásra lehet hajlamos. Ki akar szabadulni a hétköznapokból, túl akar jutni a logika racionális világán. Nincs kedve kompromisszumokat kötni, beleérezni mások helyzetébe. Ezt az álláspontot családja nem nézi jó szemmel. Ne magyarázkodjon, csak mondja el, hogy Önnek szüksége van némi elvonulásra, és joga van ahhoz, hogy elfelejtsen határidőket, vagy otthagyja a mosogatnivalót. A dolgok mögött egy érési folyamatot mutatnak a bolygók, ahogy mondják az Ikrek személy „két világ polgára". Jelenleg nem evilági ügyeket intéz. Később a család is látni fogja, mennyit nyert azzal, hogy az Ön személyisége fejlődött.

Rák (VI. 22.- VII. 22.)

Nem érti, miért kell felhívnia bizonyos emberek figyelmét arra, hogy megbántották, miért nem veszik észre maguktól az Ön határait. Úgy áll hozzá a dologhoz, hogy aki kevésbé érzékeny, az máris érzéketlen, és felesleges a szót pazarolni rá. Kedves Rákjegyűek! Minden ember más és más, segítsenek a saját érzékenységükkel másokat is megtanítani az empátia, beleérző-képesség nagyszerűségére. Ha megértésre várnak másoktól, beszélniük kell saját magukról őszintén, sértettség nélkül.

Oroszlán (VII. 23.- VIII. 23.)

Az Oroszlán uralkodó bolygója a Nap pontosan szemben helyezkedik el saját jegyével a Vízöntő havában. Mondhatni ellentétben áll önnön magával. Ezt a szembenállást azonban kellemes fényszög-kapcsolatok teszik értékessé és érdekessé. Most lehetősége nyílik más perspektívából is megfigyelni saját életét, valamint lehetősége nyílik – ha eddig magányosan élt – megtalálni párját, társát. Megtanul élni az ÉN helyett a MI-ben, méghozzá örömteli, szeretetteljes tanítás által. Éljen az alkalommal és örüljön az embereknek, akik körbeveszik.

Szűz (VIII. 24.- IX. 23.)

A logikus dolgok értelmet, az érzelmes dolgok lelket adnak az élet történéseinek. Kissé hadilábon áll e kettő kiegyensúlyozásával. Az ésszerű döntések fognak felülkerekedni érzelmi ügyekben is, gyakorta menekül munkájába, hogy ne kelljen foglalkoznia a kiszámíthatatlan lélek ügyeivel. Úgy is mondhatnánk, hogy nehezen viseli a hisztizést! Új lendületre számíthat, talán kinevezésre is, mindenesetre felfigyelnek Önre feljebbvalói. Új ötletekből nem lesz hiány. Egy-egy hajóút, vizes utazás is várható. A hőlgyekkel való kapcsolatok (anya, barátnő) rendezésre várnak, sajnos nem ebben a hónapban.

Mérleg (IX. 24.- X. 23.)

Változékony lelkiállapotra számíthat, a kelleténél érzékenyebben reagálja le a negatív történéseket. Másrészről viszont szárnyalni lenne kedve. Szívesen ismerkedik, beszélget különc életművészekkel, szeretné magába szívni ezt a szabad szellemet. A bolygók azt mondják, ebből a viselkedés-utánzásból, mintázásból sokat fejlődhet saját személyisége. Kötetlenebb, szabadabb, légiesebb lehet még annál is, amilyen most. Törekedjen megtalálni a társakat, akik felemelik, s törekedjen elhagyni azokat, akik a repkedő madár lelkét egyetlen észérv segítségével lepuffantják a földi sárba.

Skorpió (X. 24.- XI. 22.)

Valamin már hosszú ideje rágódik és még most sem tudta igazán megemészteni. Vajon mi az a gombóc, ami ilyen nehezen rágható meg? Saját megrögzött véleménye köti gúzsba, veszi el életenergiáit. Eljött a megbocsátás ideje. Bocsásson meg azért, hogy tovább tudjon végre lépni, mert beleragadt, belekövült egy végeláthatatlan helyzetbe. Mantrázza a „tovább lépek, hogy tovább éljek" mondatot. Lélegezzen mélyeket, vagy vegyen egy hideg-meleg zuhanyos fürdőt, hogy újra beindítsa az életenergiákat. Ne feledje, hogy egy Skorpió leginkább önmagát tudja meggyógyítani!

Nyilas (XI. 23.- XII. 21.)

Amolyan nagy történések közötti időszaknak néz elébe a Nyilas-jegy szülötte. Ez a hónap alkalmas lesz arra, hogy megtakarított pénzéből valami olyasmit vehessen meg, amelyre családjával, párjával már régóta várnak. A Vízöntő havában kissé idealizált képet fest azokról az emberekről, dolgokról, amiket alapvetően szeret. Ne essen túlzásba, mert bár a jó dolgok valóban jólesőek, mégsem tökéletesek annyira, amennyire Ön ezt szeretné képzelni róluk, és ebből az idealizált hitből még a végén csalódás lehet.

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

Februárban döntésre kényszerül és kétféle út áll majd Ön előtt. Az egyik út a nehezebben járható, fogcsikorgatva, kitartást igénylő, terheltebb lehetőség, a másik út pedig egy nagyon egyszerűnek látszó, örömteli feladat elvégzése. Jelen esetben alapvető személyiségétől eltérően válassza a könnyebbik utat, ez jókedvet és gazdagságot hoz Önnek. A bolygók azt mondják, hogy ideje lenne valamilyen hobbit, szabadidős tevékenységet keresni (és találni), hogy le tudja vezetni a felgyülemlett napi boszszúságokat.

Vízöntő (I. 21.- II. 19.)

Mozgalmas, kellemes hónapra számíthatnak a Vízöntő-jegyűek. A január végi lelki ráhangolódás után februárban megindul az élet, a dolgok történnek, sokféle embert ismerhet meg (közöttük leendő párját is). Szines, kreatív, lendületes – ezek lehetnének leginkább a hónap jelszavai. Sok, ezt megelőző hónapon keresztül nem igazán tudott érvényesülni a világban, most azonban a világ és a benne lévő emberek is csodálkozva látják, hogy ki is Ön valójában. A kellemetlen dolgok feloldásra találnak, különösebb erőfeszítések nélkül.

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

Megtanulja használni intuícióit úgy, hogy tudatosan, előre láthatóan el tudja majd dönteni, kinek mi is a valódi szándéka Önnel. A hónap szerelmet is ígér, kellemes együtt töltött órákat kedvesével, vagy új lángolást – feltéve, ha a Halak vizes jegyénél lángolásról beszélhetünk. Kellemes időszak, sokféle tapasztalat, segítő szándékú emberek Ön körül. A farsangi bálban próbálja fel a Róka jelmezét!

Laki Beáta (06-70-310-1974)

Nap-Fogyi Stúdió
ÚJÉVI AKCIÓK!
FOGYJON NÁLUNK A LEGJOBB ÁRON!
FEKVŐ HYPOXI 18ALKALMAS
BÉRLET40.000.-
HYPOXI 18ALKALOM+10 TEKERCSELÉS
52.000.-
KISMAMÁKNAK ÉS RÉGI
VENDÉGEKNEK 20% KEDVEZMÉNY
Narancsbőrnek hűlt helye marad, Fogyasztás vákuumterápiával, csak onnan ahonnan kell!!! INGYENES KIPRÓBÁLÁSI LEHETŐSÉG MINDEN GÉPRE!!!
INFRASZAUNA, HYPOXI FODRÁSZAT, KOZMETIKA, MASSZÁZS VIBROSZOLÁRIUM MANIKŰR-PEDIKŰR
SZÍNTERÁPIA
MÉREGTELENÍTÉS FRISSÍTÉS
BUDAPEST, 1161, MÁRIA U. 65..
TEL: 06/308563874, 06/202863304.
www.napfogyi.hu
Megközelíthető:Örs vezér térről a 244-es busszal. (4. megálló József utca)
Kocsival az Örstől 5 perc Füredi út- Rákosi út-Mária u.

HOROSZKÓP

ÉRZŰKÜLET GYÓGYÍTÁSA
a teljes érrendszer tisztítása kardiológus vezetésével
Sonotherápia • XIV. Örs vezér tere 16.
20/349-4277, 240-2995, 220-4641

Házhoz visszük
ebédjét (680 Ft szállítással)
Részletekért hívja a díszpécsert
Tel: 403-6407, 06-20-9574-944

GYÓGYSZERTÁR HÁRSFA PATIKA
GYÖNGY PATIKA HÁLÓZAT TAGJA
XIV. Fogarasi út 143. • Tel: 220-8116, 223-5051
(Fogarasi út – Fischer I. u. sarok • 80, 80A, 81, 82-es busz, 31, 130, 131, 144, 231-es busz)
Továbbra is készségesen állunk szíves rendelkezésére!
FORDULJON HOZZÁNK BIZALOMMAL!
• Térítéses és térítésmentes vényre felírt gyógyszerek, gyógyászati segédeszközök
• Recept nélküli gyógyszerek
• Kötszerek
• Homeopátiás készítmények
• Gyógynövények, gyógytermékek
• Gyógykozmetikumok
• Készítendő gyógyszerek, szemcseppek
• Állatgyógyászati termékek
www.harsfapatika.hu Törzsvásárlói kártya kedvezmény
Bankkártya és egészségkártya elfogadó hely
Nyitva tartás: H-P: 8-20, Szo: 8-14

Végre itt a báli szezon!
Professzionális sminkek készítése
bálokra, szalagavatókra, esküvőre
Gyermek arcfestés, sminktanácsadás
Mogyorósi Nóra
sminkes
06-30-9812-153
mogyorosi.nora@gmail.com