

## Nyílik a Napfény Központ – Új helyre költözik a Napfény Mozgásstúdió

A napfény az ember életében az egyik legfontosabb életető elem. Hiánya az életet elsorvasztja, depressziót okoz, de mindenképp kedvünket szegi, ha hosszabb időre nélkülözniük kell. A Ferenc utcában márciusban megnyitott Mozgásstúdió nem véletlenül kapta hát a Napfény nevet: Fodorné Ferenci Eszter, a stúdió megálmodója férjével, Fodor Tamással együtt a hozzájuk járó, mozgásra vágyó emberek életébe fényt szeretne hozni mozgásóráikkal. Jókévdv, mosoly, kiegyensúlyozottság, életöröm, egészség, barátságos légkör, családias hangulat a kislétszámú órákon – ez az, amiért dolgoznak. A változás azonban az élet velejárója, a fejlődés elengedhetetlen feltétele. Így történt, hogy a Napfény Mozgásstúdiónak is tovább kellett mozdulnia... Családi változások ösztönözték az ötletet, hogy saját helyre költözhetet a vállalkozás: **szeptember 13-án a szintén rákosszentmihályi Hermina út 16/B. alatt (a Centenáriumi lakótelep közvetlen közelében) nyílik új helyszínén a Napfény Mozgásstúdió, amely (stílusosan) a Napfény Központban kap helyet.** Am ez a központ az ide járóknak még teljesebb szolgáltatást kíván nyújtani: **itt a testük és a lelkük is felfrissülhet, erősödhet, harmóniába kerülhet.** A változatos mozgásórák mellett spirituális szolgáltatásokon, tanfolyamokon, programokon lehet részt venni. Már a tavaszi nyitás óta is az igényeket ügyelembé véve bővítették a stúdió lehetőségeit, ezáltal is nyitottak bármilyen újra, ami a Napfény Központ stílusába illeszkedik.

**NYITÁSI AKCIÓK Szeptember 13-17-IG: Minden vendégünk egy ZUMBA órán, és az erre a hétre meghirdetett nyílt órákon ingyen vehet részt.**

**Nyílt órák:** Zsírégető aerobic, Alakformáló óra, Erősítő óra, Gerinctorna, Senior-torna, Pilates, Jóga, Ovitorna (angol fejlesztő), Ovitorna (zenei fejlesztő). Az ingyenes órák időpontjáról érdeklődjön telefonon, e-mailben, vagy interneten (www.helyihirek.hu), vagy a Napfény Mozgásstúdió Facebook-os oldalán). Fodorné Ferenci Eszter: 06-70-612-9516, napfeny.mozgasstudio@gmail.com

### A Napfény Központ további szolgáltatásai, programjai:

**A programokkal kapcsolatos információ és bejelentkezés: Szőke Kati 06-20-412-6353**

**Szeptember 19. vasárnap: Nyitási akció: Biolabor a vendégünk!** Ingyenes kipróbálási lehetőség (előzetes bejelentkezés alapján!), ráadásul a vendégek között egy 20.000 Ft értékű kupon sorsolnak ki, melyet a mátyásföldi Biolaborban lehet felhasználni (időpontegyeztetéssel) – Botka Zsolt, a Biolabor vezetője várja az érdeklődőket, aki la-punkban is rendszeres rovatot vezet erről a szolgáltatásról.

**Szeptember 20. hétfő de. és du. is: Aurafotózás** – Aurafénykép készítés és 1 órás elemzés, mely a testi, lelki, egészségi állapot felmérésére kiválóan alkalmas (időpontegyeztetéssel) 06-20-412-6353 telefonszámon). Tartja: Bognár Tass auraszakértő (8000 Ft)

**Szeptember 26. vasárnap 15-19 óráig – REIKI I. tanfolyam.** A REIKI egy ősi energiagyógyászati módszer, az I. fokozat főleg az öngyógyítást teszi lehetővé. A résztvevők elsajátíthatják a gyógyítási kéztartásokat, megismerhetik a REIKI történetét, és a módszer hatékonyságát. Az elméleti és gyakorlati oktatás végén beavatást nyernek a REIKI használatába, mely a csakrák finomhangolásával megnöveli a test rezgésszámát, és beindít egy 21 napos tisztulási folyamatot is. A tanfolyamot Gyalog Gábor Gauroacandra Reiki Mester vezeti, aki egy tiszta, hiteles dr. Usumi Reiki vonalat képvisel, az ő avatómestere egy indiában élő vainsava szerzetes brahmana. A tanfolyam díja 10.000 Ft, melyben benne foglalhatik egy vegetáriánus ételkóstolót is! (Korlátozott számban még lehet jelentkezni!)

**• Október 2. szombat 10-18 óráig – Auralátás és elemzés tanfolyam** – Bognár Tass auraszakértő 8 órás elméleti és gyakorlati tanfolyamán meggyőződhetnek a résztvevők arról, hogy az au-



**A NAPFÉNY MOZGÁSTÚDIÓ ÓRATÍPUSAI: Érdeklődés, bejelentkezés Fodorné Ferenci Eszternél, a Stúdió vezetőjénél: 06-70-612-9516**

- ZUMBA Fitness** – Latinos, csípőtekerős, szexi, egyszerű mozgulatok, izzadás és zsírégetés felsőfokon, állóképesség növelés, nem csak hölgyeknek!
- Zsírégető aerobic** – Közepes intenzitású, fogyasztó hatású, állóképesség növelő óra, egyszerű lépéskombinációkkal, erősítő blokkal a végén
- Alakformáló óra** – Erősítő, alakformáló, izomtónust kiemelő óra különböző eszközök segítségével
- Erősítő óra** – Alakformáló súlyzós edzés gimnasztikai szabadgyakorlatok segítségével zenére
- Gerinctorna** – Tartásjavítás, a törzs izmainak erősítése és nyújtása, minden korosztálynak!
- Senior-torna** – Könnyed, egész testet átmozgató torna az idősebb korosztály számára az egészségvédelem jegyében
- Pilates** – Minden korosztálynak!
- Jóga** – Minden korosztálynak!
- Ovitorna (Angol fejlesztő)** – Játékos képességfejlesztő torna, ismerkedés az angol nyelvvel
- Ovitorna (Zenes fejlesztő)** – Játékos, zenés torna, gyerekekkel, mondókákkal

**Az órákra előzetes telefonos bejelentkezés szükséges: 06-70-612-9516**

**• SZALAGAVATÓTÁNC BETANÍTÁSA a Napfény Mozgásstúdió szak-képzett tanáraitól kedvező áron! Érdeklődni: 06-70-612-9516**

orvos asztrológia és a spirituális asztrológia megismerésére, ez utóbbi egy különleges aspektusát tárja fel a személyiségelemző módszernél, amelynek Véghné Ági különös figyelmet szentel munkája és az oktatás során. Természetesen ez már az asztrológia alaposabb ismeretét feltételezi. A tanfolyamon résztvevők mélyebb önismeretre tehetnek szert, így nem csak másoknak segíthetnek, hanem saját életükben is tudatosabbá válhatnak. A tanfolyamot kis csoportban indítjuk, így a résztvevők egyéni kérdéseikre és problémáira is választ kaphatnak. Ez alatt az egy év alatt főleg a saját horoszkóp elemzése lesz a fő feladat, de megfelelő számú érdeklődés – és kitartás – esetén az asztrológia mélyebb megismerésére is lehetőség van. A hétfői időpontokban tartandó tanfolyamra várjuk a jelentkezőket: azokat,

**Anikó** XVI. ker., Szabó utca 34. Tel: 403-0000 06 20 234-0499  
Esküvői Ruhaszalon Nyitvatartás: H-P: 12-18-ig Sz: 10-13-ig

www.anikoszalon.fw.hu

**Menyasszonyi és koszorúslány ruhák, szalagavatósoknak keringő ruha 5000 Ft-tól**

Helyi Hírek

## Sashalmi sörnap

Újra megszervezik a nagysikerű **Sashalmi Sörnapot** a szokásos helyszínen, a **Pirosrózsa** utcában található RAFC pályán. **A vendégek egész nap jól szórakozhatnak a sporteseményeken és a programokon, a vendéglátás is magas színvonalú lesz, mint korábban is tapasztalható volt, a (sör)nap végén pedig a legendás GESAROL Együttes ad koncertet este nyolc órátk.**

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

## Mi mennyi a piacon? (szeptember első hetében)

	Bosnyák tér	Sashalom
Burgonya	148-200 Ft	98-228 Ft
Hagyma	198-248 Ft	148-248 Ft
Sárgarépa	160-300 Ft	298 Ft
Fehérrepa	680-780 Ft	398-798 Ft
Fejes káposzta	198 Ft	198 Ft
Kelkáposzta	240 Ft	298-398 Ft
Uborka	98-298 Ft	100-398 Ft
Tök	98 Ft	100 Ft
Zeller	500 Ft	98-198 Ft/db
Karfiol	448 Ft	198 Ft
Karalábé	100-150 Ft	118-198 Ft
Paradicsom	168-500 Ft	198-498 Ft
Paprika	48-398 Ft	198-348 Ft
Gomba	330-700 Ft	500-598 Ft
Padlizsán	198-350 Ft	200-498 Ft
Zöldbab	298-400 Ft	198-398 Ft
Csemegekukorica	50-100 Ft	50-88 Ft
Alma	198-398 Ft	250-298 Ft
Körte	260-398 Ft	298-398 Ft
Szilva	198-598 Ft	298-379 Ft
Görögdinnye	68-98 Ft	78-98 Ft
Sárgadinnye	120-198 Ft	148-198 Ft

Szilva	98-128 Ft	148-348 Ft
Málna	100-380 Ft/doboz	298 Ft/doboz
Szedér	698-798 Ft	298 Ft/doboz
Kopaszbarack	150-450 Ft	380-498 Ft
Őszibarack	280-348 Ft	380-398 Ft
Narancs	440-580 Ft	498-648 Ft
Citrom	598-780 Ft	998 Ft
Grapefruit	598 Ft	598 Ft
Banán	398-480 Ft	300-360 Ft
Kivi	598-650 Ft	380 Ft
Tojás	24-28 Ft	28-34 Ft
Tyúk	498-560 Ft	630 Ft
Csirkecomb	899-1050 Ft	998-1160 Ft
Csirkecomb	598-960 Ft	498-1090 Ft
Pulykamell	1400 Ft	1490-1520 Ft
Karaj	1150-1300 Ft	1250-1280 Ft
Oldalaz	999-1200 Ft	998-1050 Ft
Dagadó	1150 Ft	1100-1150 Ft
Comb	1200-1300 Ft	1120-1150 Ft
Rostélyos	1100-1440 Ft	1280 Ft
Felsál	1750-1800 Ft	1950 Ft
Élő ponty	950 Ft	--
Pontyzelet	1750 Ft	--
Házi tej	200 Ft	180 Ft

### Aktuális receptünk

#### Húsos karfiol

**Hozzávalók:** 1 karfiol, 40 dkg darált sertéscomb, 3 evőkanál olaj, 5 dkg zsír, 2 dl paradicsomlé, 1 fej hagyma, 2 dkg liszt, 1 dl száraz vörösbors, só, bors

A karfiolt rózsáira szedjük, sós vízben megfőzzük. Egy kis fej hagymát a zsír felében megpirítunk, a húst benne puhára pároljuk, sózzuk, borsozzuk. A maradék zsírral kikenünk egy tűzálló tálat, beleteesszük a karfiolrózsákat, közé a húst. A lisztből, paradicsomléből mártást csinálunk, a borral felhígítjuk, ráöntjük az ételre. Kb. 10 percre forró sütőbe tesszük.

Jó étvágyat kívánunk!

2010. szeptember 8.

## Egy hónap egészség Gyógyszermentes kezelések és orvosi állapotfelmérés

A **BioLabor** tevékenysége többrett. Nálunk található az egyik legmodernebb elektromágneses saját-jel terápiás módszer, amellyel hatékony **GYÓGYSZERMENTES KEZELÉSEKET** lehet végrehajtani. Olyan saját fejlesztésű, a kezelt személy biológiai szignáljait szűrő, számítógép vezérelt módszert alkalmazunk, amely öt év alatt, több mint negyvenezer személy elégedettségét érte el. Elve a természetes öngeneráció, a szervezet öngyógyító képességének javítása a szervezet biológiai, gyenge elektromos (és elektromágneses) jelenléte felhasználásával. **Rekreációs kezeléseink:** alvásműködés, szívűködés, vérkeringés, tápanyag emésztési folyamat, ürítés, bélműködés, fizikai állóképesség, pszichés egyensúly, idegrendszeri állapot, prosztata működés, menstruáció, hüvelyflóra, fogantatás és potencia, gerinc és ízületek, immunitás, allergia, szénanátha, frontézékenység.

Amennyiben érdeklődik e kezeléseink iránt, javasoljuk, jelentkezzen be 2010. szeptember 30-ig **DJMENTESEN** és tegyen

egy stresszoldó kezelés próbát, majd saját tapasztalására hagyatkozva döntsön a továbbiakról!

Ha valaki viszont a szervezete állapotára kíváncsi, ajánljuk a BioLabor másik fő tevékenységét: a független orvosi viziten belüli **ÁTFOGÓ DIGITÁLIS ÁLLAPOTFELMÉRÉSÜNKET.** Az E.I.S. egy korszerű, hatékony, különleges orvosi vizsgálóeszköz, mely néhány perc alatt hatalmas mennyiségű információt gyűjt a szervezetről, melyet mért értékekkel, szövegesen és 3 dimenziós illusztrációval jelenít meg. Következetni tud a szervek eltérő működésére, pl. gyulladá-

**www.biolabor.hu • Botka Zsolt, 30/9-664-741 1165 Bp., Jókai M. u. 6. 1/100.** (SZTK-val szemben – Lottózó épülete)



## Zöldellve vagy virágosan a Szedervölgyi Kertészettel

Budapest központjához közel mégis messze a város zajától található a csömöri Szedervölgy, mely a Szedervölgyi Kft. névadója. A kertészet alapítói egy családi vállalkozás keretében hozták létre a céget, melyet egyszerűen a természet és a növények szeretete, másrészt pedig a szakmai végzettség és szakértelem ihlettek.

Fontos megemlítenünk, hogy a kertészet csak olyan növényekkel foglalkozik, melyek a hazai klímában nevelkedtek, így jól tűrik a hideg teletek és a forró nyarakat. Megtalálhatóak közöttük a legszebb, legismertebb örökzöldek, melyekből kiemelkedő a törzsre oltott, formára nyírt, törpe növések családja, illetve cserjék, évelők, gyümölcsfák, virágos növények és szezonális növények is.

A cég – a lengyel Jurand vállalat magyarországi forgalmazójaként – szakőkutakat, egyéb kül- és beltéri díszárgyakat, szobrokat, kerti bútorokat is kínál. A kertészet számára fontos, hogy időtálló és tartós termékek kerüljenek a vásárlók otthonába, amire a lengyel cég FineCrete nevű alapanyaga a garancia. Különlegessége, hogy olyan tartós, mint a márvány, nyomászállásig mutató felülművelési és vasbetonoknál használatos beton szilárdságát is, így téve ellenállóvá a szélsőséges időjárással szemben, akár generációkon át.

Szolgáltatásaik között szerepel a növények házhozszállítása, ültetése, kert és tó építése, valamint kertfenntartás a legjobb minőségben és a legjobb ár-érték aránnyal.



### SZEDERVÖLGYI KERTÉSZET

2141 Csömör, Rét út 145/18. (a Rét utca végén) **A csömöri buszvégállomástól (Laki sarok) útbaigazító táblák mutatják az utat, innen kb. 900 méter.** Telefon: +36-20-388-7414 és +36-20-395-7088 Nyitva tartás: mindennap 8-19 óráig Bővebb információ a [www.szedervolgyi.hu](http://www.szedervolgyi.hu) és [www.jurand.hu](http://www.jurand.hu) weboldalon.

Helyi Hírek

## IN MEMORIAM HORNYÁK ÁDÁM, ÁDEE

Eltűnt valaki, érzi a világ. És mi emlékezünk Reá. A Szent Imre utcában, a (Göllerz Viktor Óvoda, Általános Iskola és ESZ EGYMI) Beszédjavító Általános Iskola tagintézményében a kangoozás önfelétélményének biztosításával emlékeznek meg 2010. szeptember 8-án a két éve auto-balesetben tragikusan elhunyt Hornyák Ádámról. Dinamikus, sugárzó személyiségevel megszerettette sok ezer emberrel – kortól és nemtől függetlenül – e rendkívüli sporttevékenységet. Mint az már ismeretes, Ádee elsőként érte el a tömegeket megmozgató kangoos Guinness rekordot, ismertetve meg az örömt és élményt adó, speciális ugróló cipőben végzendő újszerű mozgásformákat. A beszédjavító iskola korábbi és jelenlegi tanulója a kangoozáson kívül még rajzokkal, írásaikkal is mind a mai napig felidézni kerületünk elhunyt diákjának, polgárúrnének. SMSV sürgősségi vészhívóállójának, sokan önzetlen segítőkének szeretetre méltó, derűs személyiségét. Emlékének megőrzésében segít a most szerveződő egyesületünk, mely „Á-dee Kangoos-rú Tanoda... nevet fogja viselni.

*Ádee – Elmentél tőlünk, nem látunk többé, de szívünkben itt leszel mindörökké. Örökké élni fogsz, mint a csillagok.* **Égész napos Fitt nap lesz Ádee emlékére október 2-án a XVIII. kerületben a Sportkastélyban magyar és külföldi sztárvendégekkel, kangoos órákkal és bemutatókkal .**

### Allergiás, asztmás, gyakran beteg?

## Klinikai INDISO SPELEO-FIZIOTERÁPIA, szakorvosi háttérrel

**Megfulladások, befulladtam, nem kapok levegőt, ég, viszket, könnyezik a szemem, a szájpudlásom, folyik az orrom..., és még sorolhatnánk az ehhez hasonló tüneteket, amelyek megkeserítik sokunk életét.**

Nálam nyolcevesen állapították meg nálam az allergiát, ami folyamatosan súlyosbodott. Az évek során állandóan tablettát kellett szednem, aminek a mellékhatásai is megkeserítették az életem: fáradt voltam és aluszékony. Egy nyári éjjel arra ébredtem, hogy nem kapok levegőt. Valószínűleg csak néhányat másodperc lehetett, de én perceknek éreztem, és rettenetesen megrémültem. Másnap azonnal elmentem az orvosomhoz, elmondtam neki mi történt, mire hőtápláló inhalátort kaptam, kvazi asztmásnak nyilvánítottak. Látván a tehetlenséget, elhatároztam, teszek valamit magamért, mert ez így nem lehet tovább!

Télen rátaláltam és elkezdtem az **INDISO SPELEO TERÁPIÁT.** A kúra elején köhögtem és az orromat fújtam a hatóanyagtól, ami fokozatosan enyhült és a normál hatékonysági reakciók első jelei voltak. **Egyszerűen tisztult a szervezetem mellékhatás mentesen.** Elérkezett a május, a nyár, és még mindig nem kellett egyik gyógyszeremet sem használnom. Láss csodát – a terápiának köszönhetően –, egész évben a táskám alján maradtak a gyógyszerek! Ez egy éve történt. **Minden megváltozott, végre teljes az életem!** Megérte a napi utazgatást, az ott töltött alkalmankénti egy órá. Megnyugtató, hogy az **INDISO SPELEO TERÁPIÁT** szigorú orvosi vizsgálat előtt meg, illetve az eredményt is szakorvos felügyeli. Ezért gondoltam, hogy kis szakorvosi segítségével megosztom „sorrstársaimmal” tapasztalataim. **Megkértem dr. Tóth László fül-orr-gégész** orvos – aki több orvos-sal a **Sportkórházban és egyéb megyei INDISO-SPELEO KÖZPONTOKBAN** az asztmás, allergiás gyerekek és felnőttek gyógyulását segítik –, hogy szakmailag foglalja össze tapasztalatait.

**– Mi a különbség a sóbarlang és a sóbánya között?** – A sóbarlangokban és a sószobákban a páratartalom 90-95%-os- így kis mértékben tud csak felszívódni, a sóbányákban csupán 35-40%-os, vagyis a levegő száraz. Ennek köszönhetően a száraz hatóanyag nem tapad ki a nyákhartyán, illetve lejut a legkisebb hörgőikig.

**– Kedves Dr. Úr, kifejtene néhány szóbán, hogy mely megbetegedések esetén javallott a kúra alkalmazása? Van-e ellenjavallat?** – **Összegyében** olyan légúti betegeknek, akik **rehabilitáció** formájában meg szeretnének szabadulni a kínzó tünetektől és olyan egészségeseknek **prevencióként**, akik meg szeretnék előzni a gyulladásos légúti panaszokat és ellenállóbb immunrendszerre vágyanak. **Részleteiben:** asztmásoknak, allergiásoknak, szénanátha, Krupp, légcsőhurut, hörgőhurut, arcüreggyulladás, légúti gyulladásos betegségek esetén, dohányosoknak, teljesen egészséges városlakóknak preventív immunerősítésnek, teherbíró képesség fokozásnak. Ellenjavallt állapotok is vannak. **Az INDISO SPELEO** **terápiá hatékonyága** különösen kimagasló, a **Tüdőgyógyász és Fül-orr-gégész kollégiumok támogatják alternatív megoldásként. Nemzetközi kutatások megállapították, hogy a felnőtteknél 88-90%, gyermekeknél 90-96%-ban** értek el jelentős javulást.

Bővebb információ, bejelentkezés: +36 30 493 5500 **INDISO SPELEO KELET-PEST:** Uzsoki Kórház: 1145 Budapest, Róna utca 192. „C” épület 1. em. „E” alulter, **www.indiso.eu • keletpest@indiso.eu**

7. oldal

6. oldal