

REIKI TANFOLYAM – Beavatás az egyetemes energiába

Szeptember végén a **Napfény Központban** tartottunk Reiki I-es tanfolyamot, amelyen Gyalog Gábor Gauracandra Reiki mester avatta be tanítványait az univerzális energia használatába. November elején a II-es tanfolyamon már a szimbólumok használatát is elsajátították, és egyeb „műhelytitkokra” is szert tehettek. Nagyon jó kis csapat jött össze, a folytatást ők maguk kezdeményezték, klubfoglalkozás formájában, ahol a tapasztalataikat élményeiket is megoszthatják majd egymással – és jól érezhetik magukat újra együtt, mint a tanfolyamon. Egyik tanítvány utolágy így fogalmazott: „Egész megváltozott az életem, most kezdek igazán olyan lenni, amilyen szeretnék, és amilyen valójában vagyok!”

Szeretnénk további érdeklődőknek is lehetőséget adni a REIKI energia megtapasztalására, a módszer elsajátítására, ezért **december 12-én újra REIKI I-es tanfolyamot tartunk a Napfény Központban.**

A REIKI egy ősi energiagyógyászati módszer, ami a mai rohanó világunkban is megállja a helyét. A Reiki I. fokozat főleg az öngyógyítást teszi lehetővé. A tanfolyamon elsajátítjuk a gyógyítási kéz-



ben segíti, ha a tanítvány betart néhány életmóddal kapcsolatos szabályt, valamint a tanítványnak minden nap kezelnie kell magát Reiki energiával.

Behangolás csak olyan Reiki-Mester által végezhető el, aki elsajátította dr. Usui módszerét, Gauracandra egy hiteles Usui Reiki vonalat képvisel, amely tiszta mesterekből áll, Reiki mestere Gaura-Narayana, Indiában élő szerzetes, vainsava brahmana, teológus, aki a hiteles és tradicionális indiai kultúrát tanítja szerte a világon. Az ő avató Reiki mestere Bhanu swami egy japánban élő vainsava Sannyási lelki tanítómester. Ebben a tiszta tanítványi láncban fizikálisan és mentálisan is tiszta személytől kapják a beavatásokat. Szeretettel vár minden érdeklődőt: **Gyalog Gábor Gauracandra, Reiki Mester**

A Beavatás megnöveli a test rezgésszámát és elindít egy 21 napos tisztulási folyamatot, ami annak az eredménye, hogy a beavatott személy energiái gyorsabban kezdenek működni. Így megszűnnek az energiablokkok és a szerveszet kidobja magából a mérgeanyagokat. A beavatás megemeli a tanítvány rezgésszintjét, melynek hatására megkezdődik a korábbi, alacsonyabb rezgésszintű energetikai minták lebomlása.

Oldódnak a blokkok és a mérgeanyagok elkezdnek kiürülni, és tisztul a Reiki csatorna is. A tisztulási folyamatot nagymérték-

ben segíti, ha a tanítvány betart néhány életmóddal kapcsolatos szabályt, valamint a tanítványnak minden nap kezelnie kell magát Reiki energiával.

Behangolás csak olyan Reiki-Mester által végezhető el, aki elsajátította dr. Usui módszerét, Gauracandra egy hiteles Usui Reiki vonalat képvisel, amely tiszta mesterekből áll, Reiki mestere Gaura-Narayana, Indiában élő szerzetes, vainsava brahmana, teológus, aki a hiteles és tradicionális indiai kultúrát tanítja szerte a világon. Az ő avató Reiki mestere Bhanu swami egy japánban élő vainsava Sannyási lelki tanítómester. Ebben a tiszta tanítványi láncban fizikálisan és mentálisan is tiszta személytől kapják a beavatásokat. Szeretettel vár minden érdeklődőt: **Gyalog Gábor Gauracandra, Reiki Mester**

A tanfolyam ideje: december 12-én 13-18 óráig, díja 10.000 Ft, egy finom, vegetáriánus ételkóstolóval együtt!
Helyszín: Napfény Központ (Rákosszentmihály); További információ és jelentkezés: 06-20-412-6353; email: napfenyukozpont@gmail.com

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 cseppkőbarlangba csöppent. Már az első benyomás is feledhetetlen, mert a só közútdottan gyógyító hatású, de a kristályai mesészek is. Só, só, só és mindenütt. A falakban sőtéglák sorakoznak, a padlót só borítja és a mennyezetet só-cseppkővek alkotják.

A folytatás pedig méltó a belépőt köszöntő látványhoz. Lepihenve tökéletes relaxácót nyújtó székekből figyelhetjük a sókristályokon változó ringó fények játékát, miközben stresszoldó zene hangjait halljuk. Olyan ez, mint egy 45 perces képzeletbeli utazás egy másik csodálatosan harmónikus világba, amely végén úgy érezzük, újjászülettünk.



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

A 45 perces terápia észrevétlenül 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 képesség, helyreállítható a szerveszet immunrendszere.

A prevenció és terápiás kezelések igénybevételére 10-20 alkalom javasolt, ennek következtében erősödik az immunrendszer, csökkennek és megszűnnek az alsó és felső légúti problémák. A 20-22 fokos és 45-60 százalékos páratartalmú barlang teljes légterében 0,2-0,5 mikronnyi sókristályok lebegnek, ami megfelel a legkisebb hörgőkcskék átmérőjének. Semmi más nem kell tennünk, csak lélegezni.

A levegőben lévő sókristályok elősegítik a hörgők tisztulását és csökkentik a nyálkahártyák gyulladását. Nagyfokú váladékköldő 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 százalékban, a gyerekeknél 90-96 százalékban jelentett hatékony terápiát a tradicionális sóbányák klímáját a városokba is elhozó sóbarlang terápia.

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

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

Mi a baja a számítógépének?

Sokan vannak, akik a számítógépet munkavégzésre használják, míg másoknak a gép előtt való időtöltés a kikapcsolódást jelenti. Am mindenki számára ismert az a jelenség, hogy egyes számítógépeknek feltűnően sok időre van szükség a bejelentkezésre, vagy arra, hogy megnyissa az első internetes oldalt.

Elsőre nehéz eldönteni, hogy mi is lehet a baja az ilyen számítógépnek. Netán vírusos, vagy egy alattomos féreg telepedett belé? Vagy egyszerűen csak rosszul van beállítva? Netán a feltelepített (és a felhasználó tudta nélkül futó) programok elfogyasztják a memóriát, és csak egy kis memóriachipet kellene a helyére pattintani? Vagy esetleg olyan öreg a gép, hogy az egészét, vagy akár a benne lévő főegységeket ideje lenne kicserélni?

Sokan rokonokhoz, ismerősökhöz fordulnak, ha hasonló bajuk van a számítógéppel, s ha rövidebb-hosszabb várakozás után meg is kapják a kért segítséget, előfordulhat, hogy a gép még gyatrábbá válik, mint amilyen volt. Azért az nem véletlen, hogy az igazán jó számítógépesek főfoglalkozásként művelik a gépek építését, szervizelését, és ilyen megbízható szakemberek találhatóak például a TzTeam szervizében, amelyek az egyik legjobb Budapestben. A mostani időszakban magánszemélyeknek külön kedvezményeket nyújtanak a szerviz-óradíjuktól, és az is megszokott dolog, hogy ha valakinek ilyenféle problémája van, beszélést az üzletbe, és ingyen tanácsot kér...

Keressen fel bennünket bátran!
Takács Zoltán, TzTeam számítástechnika
Mobil: +36 30 989 2093, Tel: +36-1-406-4444
E-mail: tz@tzteam.hu
Web: www.tzteam.hu • www.szamitogeppatika.hu

A Corvin Művelődési Ház - Erzsébet-ligeti Színház programjai
1165 Hunyadvár u. 43/B. • Tel: 401-3060
www.kulturiliget.hu

SZÍNHÁZ

• **December 4.** szombat 16 óra – **Esőember (Rain Man)** – az ORLAI PRODUKCIÓS IRODA előadása; Jegyek: 3300, 3000, 2800Ft-os áron elővételben kaphatók;
• **December 5.** vasárnap 16 óra: Dés László – Geszti Péter – Békés Pál – **A dzsungel könyve musical** – A Veszprémi Pannon Várszínház előadása; Jegyek: 1500 és 2000 Ft-os áron elővételben kaphatók;

GYERMEKEKNEK

• **December 12.** vasárnap 10.30: **Gyermekmultság – Kolompos Táncház** – 11.30-13.00 óráig: **Varázsműhely** kézműves játszóház; Belépő 900 Ft, 2 éves kortól;
• **December 12.** vasárnap 15-től – **Betlehemes Fesztivál** – kézműves játszóház és vásár; A belépés díjtalan!
• **December 17.** pénteken 17 óra – **ADVENT A GYERMEKEKÉRT** – A csiksomlyói **Árvácska Együttes** megnyitó betlehemes műsora. Az Erzsébetligeti Színház előtt felállítjuk a **Kerület Karácsonyfáját** és az életnagyságú Betlehemi Jászlót élő állatokkal.

ZENE

• **December 9.** csütörtök 19 óra – **JAZZ LIGET** – Peet Project / Pély Barnabás; Belépő: 900 Ft;
• **December 19.** vasárnap 10.30 – **100 Folk Celsius koncert** – Jegyek: 1000 Ft-os áron elővételben kaphatók!
• **December 21.** kedd 19 óra – **FIFTY'S DRINX** karácsonyi **ROCK AND ROLL PARTY** az Erzsébetligeti Színházban;

KIÁLLÍTÁS

• **December 6.** hétfő 18 óra – **Gedeon Péter festő kiállítása** – Megtekinthető: 2011. január 8-ig a Kovács Attila Galériában.
• **December 8.** szerda 18 óra – Hanh Alexandra grafikus és Mekkey Péter karikátör „**Drót hátán drót**” c. közös kiállítás; Megtekinthető: 2011. január 5-ig a Napfény Galériában.

PÓDIUM MŰSOROK

• **December 3.** péntek 18 óra – Az Erzsébetligeti Színház Novellapályázatának eredményhirdetése;
• **December 15.** szerda 18 óra – **Hölgylklub és Kultúr Kaszinó: BELSŐ HARMÓNIA** – Házigazda DÉNÉS ÉVA az Alory Vitalitás Stúdió vezetője. Vendégei, a stressz oldás, lélekserelés, önfeljesztés, asztrológia, életvezetés, öltözködés és sminktanácsadás rejtelmeibe vezetnek el minden érdeklődőt. A belépés díjtalan!

Részletes programok a megújult honlapunkon www.kulturiliget.hu

Megkezdődött a karácsonyfa vásár a Szedervölgyi Kertészetben!



Kiváló minőséggel, extra szolgáltatásokkal, és mint mindig, kedvező árakkal várjuk Önöket, földlabdás fenyőink november utolsó hétvégéjétől, vágott fenyőink december 10-től kaphatóak!

A legnépszerűbb fajták, a Nordmann (Normand) fenyő, Lucfenyő, Kolorádói jegenyefenyő és Ezüstenyő mellett igazi különlegességeket is, Atlasz cédrust és Balzsamos jegenyefenyőt is kínálunk. Az Atlasz cédrusokat saját ültetvényünkről választhatja ki, Ön megjelöli, mi Karácsony előtt kivágjuk és kiszállítjuk!

Méretek és árak: 100 cm-től 5 méterig, 1900-12800 Ft-ig
Kapcsolódó szolgáltatásaink: Internetes megrendelés esetén webáruházunk összes termékére 10% kedvezményt

Szőlők Gyöngy
TEHERFUVAROZÓ
Sóder, homok szállítása
Konténeres síttszállítás
Gépi földmunka
400-0083
06-20/9629-328
Bp. XVI. Vidámverseny u. 10.

2010. december 1.

Mi mennyi a piacon?

(november harmadik hetében)

	Bosnyák tér	Sashalom
Burgonya	148-198 Ft	198-220 Ft
Hagyma	198 Ft	248 Ft
Sárgarépa	168 Ft	298 Ft
Fehérrépa	358-598 Ft	598-698 Ft
Fejes káposzta	128-148 Ft	198 Ft
Kelkáposzta	198 Ft	298 Ft
Uborka	480 Ft	698 Ft
Sütőtök	198 Ft	148 Ft
Zeller	480-500 Ft	500 Ft
Cékla	148-179 Ft	198 Ft
Karfiol	98-120 Ft	98-128 Ft
Karalábé	59-120 Ft	120 Ft
Paradicsom	298-540 Ft	448-698 Ft
Paprika	498-580 Ft	248-498 Ft
Gomba	348-600 Ft	600 Ft
Padlizsán	398 Ft	598 Ft
Sóska	340 Ft	500 Ft
Spenót	340 Ft	500 Ft
Mák	880 Ft	1000 Ft
Dió	2400 Ft	2600 Ft
Alma	148-298 Ft	198-398 Ft
Körte	298-498 Ft	498 Ft
Szilva	480-680 Ft	498-798 Ft
Szilva	298 Ft	498 Ft
Narancs	280 Ft	298-398 Ft
Mandarin	198-340 Ft	248-498 Ft
Citrom	198-480 Ft	498 Ft
Grapefruit	480-498 Ft	498 Ft
Banán	300-340 Ft	398 Ft
Kivi	280-498 Ft	598 Ft
Gesztenye	450-899 Ft	998-1198 Ft
Tojás	20-28 Ft	28-31 Ft
Tyúk	498-560 Ft	630-698 Ft
Csirke mell	968-980 Ft	998-1160 Ft
Csirkecomb	628-720 Ft	790-1090 Ft
Pulykacomb	1499 Ft	1490-1520 Ft
Karaj	1050-1400 Ft	1250-1280 Ft
Oldalal	998-1200 Ft	998-1050 Ft
Dagadó	998-1300 Ft	1100 Ft
Comb	998-1300 Ft	1120 Ft
Rostélyos	1380-1540 Ft	1380 Ft
Felsál	1850 Ft	2120 Ft
Élő ponty	950 Ft	-
Ponty szelet	1750 Ft	-
Házi tej	200 Ft	180 Ft

Aktuális receptünk

Lecsós rostélyos

Hozzávalók: fél kg rostélyos, 10 dkg füstölt szalonna, 1 db sárgarépa, 1 db fehérrépa, 2 db TV paprika, 2 db paradicsom, 1 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál liszt, 1 mokkáskanalí köménymag, pirospaprika, só, zsír, 3 fej hagyma
A húst felszeletelve kiverjük, kissé szószuk, lisztbe mártjuk. Mindkét oldalán, előmelegített sütőedényben zsiron megpirítjuk, és kivesszük. Apróra vágott hagymát pirítunk a lében aranyszínűre, hozzáadjuk a felszeletelt zöldségeket, a köménymagot, pirospaprikát. Mikor összeesült, beleteszük a húst, szükség szerint újra szózzuk és kevés vízzel puhára pároljuk. Krumplipürét vagy daragaluskát adunk hozzá.
Jó étvágyat kívánunk!

Mihály és Fia kárpitos mesterek
KÁRPITOS BÜTORKÉSZÍTŐ és Lakberendező Bt.
• Stíl- és modern bútorok egyedi tervezése, felújítása
• Antik és bőr bútorok restaurálása asztalos munkával, bútorszövevel
• Ajtó- és falikárpit készítése
Diszító függönyök, védőhuzatok készítése
1165 Bp. Zsélyi Aladár u. 6.
Tel/Fax: 321-0383
Mobil: 06-30-954-1727

Helyi Hírek

Szomorú kötelességemnek te-szek eleget, amikor híru! adom, hogy apósom, Szóke László nyugalmazott mérnök-iparos 2010. november 25-én végleg itthagott bennünket. Szóke Laci szinte egész életét Rákosszentmihályon élte le, előbb a Rákosi úti Glatz-család házában, mint vó, majd amikor feleségével két kezük munkája nyomán felépült szép családi házuk a Milán utcában, oda költöztek lányukkal (aki egyben lapunk főszerkesztője). Laci a Finommechanikában dolgozott, majd a hetvenes évek elején önállósította magát: egy régi automata gépen kezdett csavarokat gyártani háza szuterénjében. A műhely és a vállalkozás egyre fejlődött, és Laci az iparosságra beletanulván közéleti feladatot vállalt az akkoriban igen jelentős szerepet játszó Ipartestületben. Hosszabb időn át tagja volt a XVI. kerületi vezetőségnek, és sok iparosnak segített eligazodni az adóhatósággal való kapcsolat rejtelmeiben. Azután az idő előrehaladtával nyugállományba vonult, és a szépen felszerelt műhelyben is egyre kevesebbet dolgozott. Szerencsésen átesett egy infarktuson és egy szívműtéten, de a lassan rátörő leukémiával nem tudott megbirkózni, és ennek következményeibe tragikus hirtelenséggel elhunyt. Búcsúztatójára december 9-én 13 órai kezdettel kerül sor a Baross Gábor utcai református templomban. (Ferenci Zoltán)

MEGHÍVÓ
ADVENTI HANGVERSENYEK XI.
KARÁCSONYÁRÓ ÉNEKES, ZENÉS ÁHITAT CSOMÓRÓN
A RÓMAI KATOLIKUS TEMPLOMBAN
2010. december 5-án, 16 óráig
A műsorban fellép:
A BALASSA BALINT VELEGYESKAR
Vezényel:
Reményi Károly
Fábi István polgármester Deák Miklós sorozatoskesztő Görbe József plébános

Szvorák Katalin
Nagyszabású ADVENTI játékosági koncertje nagycsaládosok megegyésére.
Fővédnök: Kovács Péter parlamenti képviselő, polgármester
Sashalom Krisztus Király Templom
December 4. szombat 16 óra
A koncert programja:
1. A nagy családok közös éneke
2. A nagy családok közös játéka
3. A nagy családok közös műsora
4. A nagy családok közös imája
5. A nagy családok közös orációja
6. A nagy családok közös könyörgése
7. A nagy családok közös áldása
8. A nagy családok közös imája
9. A nagy családok közös orációja
10. A nagy családok közös könyörgése
11. A nagy családok közös áldása

KARÁCSONYI AJÁNDÉKGYŰJTÉS AZ ÁRVAHÁZI GYERMEKEK SZÁMÁRA. Az „Együtt Mindenkiért” (EMVE) egyesület karácsonyi ajándékokra gyűjt az árvaházi gyermekek számára. Szeretnénk egy emlékezetes Mikulás estét rendezni a számukra. Ehhez szeretnénk támogatást megnyerni nagylelkű, tehetsős magán emberektől és cégek-től egyaránt, akik játékokkal, édességekkel, ruhaneműekkel vagy bármilyen hasznos dologgal, esetleg készpénzzel tudnak hozzájárulni a gyűjtésünk sikeréhez.

Felajánlás vagy érdeklődés esetén tessék kapcsolatba lépni valamelyik képviselőnkkel: Nguyen Phuon Thao Vera (Thao Vera) Tel: 06 30 950 4495. Email: thaovera@vietnami-etterem.hu; Duong Dac Dang Tel: 0630 944 8801 Email: info@vimexco.hu • A pénzbeli felajánlásokat az alábbi bankszámlára kérjük: 10918001-00000112-15420000. Az adományokat előre is köszönjük!
Baráti üdvözlettel! Az EMVE egyesület aktivistái

A zeneiskola programjaiból

December 3. péntek, 19.30 óra: Big Band Karácsony. A Jazzmania Big Band Kollmann Gábor vezetésével várja az igényes jazz-muzsika iránt érdeklődőket. A műsorban hallhatóak a legismertebb Big Band feldolgozások, örökzöldek, az együttes legújabb produkciói és vendégeink programja. Helyszín: Rácz Aladár Zeneiskola hangversenyterme, 1165 Bp., Táncsics u.7.

December 13. hétfő, 18.00 óra: Karácsonyi Hangverseny (3. béreltes hangverseny). Stringendo Vonószekénar (vezényel: Bóna János), Mátyásföldi Fúvószekénar (vezényel: Vaszlík Kálmán), Perpetuum Mobile Kísúvószekénar (vezényel: Pap Csilla) közreműködésével. Az együttesek külön-külön és közös produkciókkal is szeretnének kellemes ünnepet kívánni rajongóinknak, közönségünknek. Helyszín: Erzsébetligeti színház, 1165 Bp., Hunyadvár u.43/B.

9. oldal

8. oldal

Helyi Hírek

2010. december 1.