

Egy hónap egészség – egészségőrző kezelések

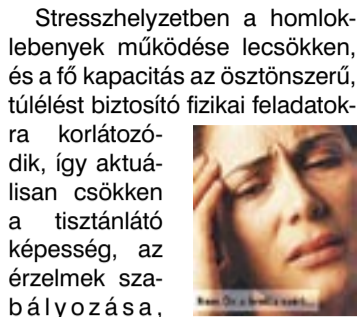
A kiégés és depresszió oka

A kiégés érzés akkor jelentkezik, ha nem azt csinálja, amit szeret, ha nagyobb az elvárás, mint a képesség, ha nincs támogatás hozzá, ha nem tud feltölteni, ha már mást csinálna, ha késik az eredmény, vagy fél egy esetleges kudarcotól. Ilyen állapotban megváltoznak a fizikai- és belső kémiai folyamatok, ezért van, hogy bizonyos hatóanyagokkal (pl. alkohollal, ideiglenes dopingolókkal, természetes szteroid szint változtatással) próbálják ellensúlyozni az ingerek feldolgozását. Ez is egy módszer. Am ha az alap problémát megsemmisítheti megoldani ezáltal, akkor máshol van a kiindulópont, amire talán nem is gondol.

A BioLaborban olyan saját fejlesztésű, a kezelt személy természetes fiziológiai szignáljait szűrő, számítógép vezérelt módszert alkalmazunk, amely segíti a pszichés folyamatok helyreállítását, segít átbilenni bizonyos holtpontra.

Három tényező befolyásolja a folyamatokat: 1) Az ok, amiért abba a helyzetbe belépett, 2) A viszszaigazolás, hogy a valóság az e, amire vállalkozt (3) A muníció, ami erőt ad a stabil teljesítéshez. Mi az utóbbi biológiai folyamattal foglalkozunk évek óta.

Az emberi test precíz szervezettel rendelkezik, ha bármely okból zavar, eltörlődés történik, a helyreállítás egyre nehezebb. Ha úgy tűnik, hogy a hagyományos és alternatív módszerek elégtelenek a gyógyuláshoz, a természetgyógyászati eljárások és táplálékkiegészítők sem segítettek, akkor figyeljen fel a kiinduló pontra, a természetes önrégenerációra, az öngyógyító képességre, vagy annak hiányára.



Stresszhelyzetben a homlok- és nyak-izomzat feszül, a szemek könnyeznek, a légzés felgyorsul, a szívverés felgyorsul, a vérnyomás emelkedik, a szervezet energiát fordít a stressz kezelésére, a szervezet energiát fordít a stressz kezelésére, a szervezet energiát fordít a stressz kezelésére...

A BioLaborban **első lépésként oldjuk a stressz szintet**, így újabb energiát tudunk nyújtani a szervezetnek, a lemaradásokat behozni, az új lépésekhez erőt gyűjteni és határozottan lépni. E két lépésből kellő támogatást fog adni az immunális folyamatok helyreállításához, az időszakos zavaró panaszok természetes regenerálásához. Helyzet megoldásainkkal, az Élethez való viszonyunkkal adunk mintát utódainknak, ez a felelősség kell hogy törekvése ösztönözzön.

További, személyre szabott rekreációs kezeléseink: alvásminőség, szívritmus, vérkeringés, tápanyag emésztési

www.biolabor.hu • Botka Zsolt, 06-30-9664741

1165 Bp., Jókai M. u. 6. I/100. (SZTK-val szemben – Jókai úti Irodaház, a Lottózó épülete)

folyamat, ürités, bélműködés, fizikai állóképesség, pszichés egyensúly, idegrendszeri állapot, prosztata működés, menstruáció, hüvelyflóra, fogantatás és potencia, gerinc és ízületek, immunitás, allergia, szénanátha, frontérzékenység, stb.

Amennyiben érdeklődik a kezelésekről, javasoljuk, jelentkezzen be 2010. február 28-ig **DÍJMENTESEN** és tegyen egy stresszoldó kezelést, majd saját tapasztalására hagyatkozva döntsön a továbbiakról!

Ha valaki viszont a szervezete állapotára kíváncsi, ajánljuk a BioLabor másik fő tevékenységét: a független orvosi vizitum beüli ÁTFOGÓ DIGITÁLIS ÁLAPOTFELMÉRÉSÜNKET. 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. Következtetni tud a szervezete eltérő működésére, pl. gyulladáshoz, emésztési, keringési zavarokra. Tájékoztatót ad pl. a szív, a vesék, a tüdő az emésztőszervek vagy akár az idegrendszer funkcionális állapotáról, így hajlamosak, megelőzésre, vagy precíz klinikai vizsgálatok szükségességére hívja fel a figyelmet. Azáltal, hogy átfogóan vizsgálja a szervezetet, összefüggéseket is könnyebben tudnak felismerni a partnerorvosaink. **Az állapotfelmérés díja 15.000,- Ft.** Most mindenki, aki február 28-ig bejelentkezik, egy BioLabor® Utaltványt is kap, mely felhasználható egy díjmentes Happy Cocktail® szellemi frissítő kezelésre – értéke TÍZEZER Forint!

Himalája gyermek sóterápia a Jókain



Manapság egyre többen szenvednek légúti megbetegedésektől és azok szövődményeitől. A levegő egyre szennyezettebb, még az egészséges ember szervezetét is megterheli. Különböző látványosabb a tisztálkodás, azonban a tudóink te-

niszpályányi felületén felhalmozódó por és egyéb nem oda való szennyeződésektől nem oly egyszerű megszabadulni. Pedig jó lenne, mert ezek okozzák elsősorban azokat a divatos betegségeket, mint a **krupp**, és amitől nem csak a gyermekeink szenvednek: **aszma, allergia.** A száraz sóterápia, vagy más néven haloterápia a tüdő tisztítására is alkalmas. A terápia során 0,1-10 mikron átmérőjű sóreszecskek kerülnek a levegőbe, amelyek egy része a légutakban, az apróbb szemcsék a hörgők felületén fejtik ki jótékony hatásukat. A sóreszecskek lerakódása helyreállítja a nyálkahártya működését, eltávolítja a nemkívánatos mikroorganizmusokat, lerakódásokat a légutakból.

A száraz sóterápia kiválóan alkalmazható tehát valamennyi légúti megbetegedés esetén, mint: asztma, krónikus hörghurut, krónikus köhögés, légszomj, dohányos köhögés, megfázások és influenza, mandulagyulladás, melléküreg-gyulladások, légúti allergiák, de mivel ez a klíma a bőrre is nagyon jó hatással van, alkalmas bőralergiák, bőrproblémák, például ekcéma, pikkelysömör kezelésére is.

A kúra során a Himalájából származó kristályos kiszáritott, friss őrlményét használják, amely egy speciális készülék segítségével a levegőbe porlasztva fejt ki különleges hatását. A Himalájai só a mai ismeretek szerint a legtisztább és legjótékonyabb só, amelyben 84féle ásványi anyag szerves állapotban van jelen, így ezek könnyedén beépülhetnek a szervezetünkbe.

A Jókai u. 6. I. emelet 102. alatt található egy ilyen Himalájai sóterápiás helyiség, ami kimondottan gyerekeknek lett kialakítva, játékokkal, barátságos környezettel, s a kísérők számára kényelmes relax fotelokkal. Jó tudni, hogy a gyermekek kísérő felnőtteknek **ingyenes** a részvétel, így a szülő díjmentesen veheti igénybe a szolgáltatást! Nyitva tartásuk rugalmas, ezért telefonos bejelentkezésre akár hétvégén is várja Önöket a sószoba!

Az árákról és a kedvezményes bérletről bővebb információt az alábbi telefonszámon kaphat!
Himalája gyermek sóterápia • 1165 Bp. Jókai u. 6. I. em. 102. (A Lottó épületében) • Bejelentkezés időpontegyeztetés: Rónaszéki Zoltán 06-70-366-9974

AURALATÁS A GYAKORLATBAN – még lehet jelentkezni a február 6-án 10-18 óráig tartó tanfolyamra, ahol az aurával kapcsolatos hasznos információk mellett a gyakorlatban is elsajátítják a résztvevők az auralatás képességét. Sokan úgy gondolják, hogy aurát látni csak misztikus képességekkel rendelkező személy képes. Bognár Tas auraszakértő tanfolyamán a résztvevő meggyőződhet arról, hogy ez a képesség elsajátítható. Az itt tanultak segítenek az önismerettel kapcsolatos információk elmélyítésére, és a finomenergiák megtapasztalására. **Érdeklődés, bejelentkezés: 06-20-412-6353 – Napfény Központ, 1162 Bp. Hermina út 16.**

NAPFÉNY KÖZPONT
NAPFÉNY MOZGÁSSZTÚDIO
1162 Rsztm. Hermina út 16/A.
06-70-612-9516 www.napfenymozgassztudio.eoldal.hu

Új óratípusaink: HCP (has, comb, popsi)
ÚJ ORARENDÜNKET keresd a weboldalon!

Kangoo (gyerek és felnőtt)
Tartásjavító (5-10 éves korig)

ZUMBA fitness
ZUMBA fitness férfiaknak is!
Zsirégető step aerobic

MI A HCP? Új óránkon a kritikus női testrészek formálására helyezük a hangsúlyt!!!
6 perc ajándék barnulás a 8 alkalmas bérléthez!
Lassan lekerül, ami ápol, s eltakar...

SZOLÁRIUM
Legyél hát szép és csinos, mi segítünk!

Helyi Hírek

2011. február 2.

Mi menyi a piacon?

(január utolsó hetében)

Bosnyák tér	Sashalom
Burgonya 200-228 Ft	180-220 Ft
Hagyma 168-198 Ft	198-248 Ft
Sárgarépa 160-298 Ft	240-250 Ft
Fehérrépa 250-698 Ft	658-700 Ft
Kelkáposzta 248-260 Ft	280-298 Ft
Fejes káposzta 128-148 Ft	148 Ft
Uborka 380 Ft	498 Ft
Sültötök 299-350 Ft	298-398 Ft
Zeller 280-398 Ft	350 Ft
Cékla 198 Ft	198 Ft
Karfiol 198-360 Ft	398-480 Ft
Karalábé 150-170 Ft	180 Ft
Paradicsom 560-998 Ft	500-1000 Ft
Paprika 498-950 Ft	500-980 Ft
Gomba 398-700 Ft	400-600 Ft
Padlizsán 300-600 Ft	600 Ft
Mák 700-980 Ft	1000 Ft
Dióhéj 2300-2400 Ft	2600 Ft
Alma 168-348 Ft	198-398 Ft
Körte 298-660 Ft	400-500 Ft
Szőlő 680-1000 Ft	1000-1300 Ft
Narancs 198-498 Ft	198-298 Ft
Mandarin 198-398 Ft	198-298 Ft
Citrom 198-398 Ft	198-298 Ft
Grapefruit 398 Ft	440-450 Ft
Banán 298-395 Ft	398 Ft
Kivi 200-650 Ft	400 Ft
Cesztenye 1300 Ft	1000 Ft
Tojás 22-28 Ft	19,90-34 Ft
Tyúk 498-528 Ft	698 Ft
Csirkecomb 899-980 Ft	998-1190 Ft
Csirkecomb 448-679 Ft	850-890 Ft
Pulykamell 1198-1380 Ft	1520-1580 Ft
Karaj 1200-1350 Ft	1250-1280 Ft
Oldalas 948-1200 Ft	998-1050 Ft
Dagadó 998-1150 Ft	1100 Ft
Comb 998-1300 Ft	1120-1150 Ft
Rostélyos 1150-1700 Ft	1290-1380 Ft
Felső 1850-1998 Ft	1980-2120 Ft
Élő ponty 950 Ft	900 Ft
Pontyzelet 1750 Ft	1590 Ft
Házi tej 200 Ft	180 Ft

Aktuális receptünk

Paprikás

Hozzávalók: 60 kg marhahús, 2 evőkanál olaj, 2 nagy fej hagyma, 25 kg apró gomba, 2 csapott evőkanál pirospaprika, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejföl, 1 csokor petrezselyem, só

A három centis kockákra vágott húst barnára pirítunk egy evőkanálnyi olajon. A vékonyan felszeletelt hagymát, a gombát (a nagyobbakat félbevágjuk) tűzálló tálnal olajon megpároljuk, meghintjük pirospaprikával és egy percig sütjük. Két deci vízben elkeverjük a lisztet, só, majd a hagymás gombáira öntjük. Felforradjuk, beletesszük a húst és lefedve kb. 80 percig közepes hőfokon sütőben sütjük. Mikor elkészült, belekeverjük a tejfölt és megszórujuk a frissen vágott petrezselyemmel, körteként rizst adunk hozzá.

Jó étvágyat kívánunk!

Érdeemes lesz pályázni a kis és közép vállalkozásoknak

Tájékoztató az Új Széchenyi Tervről

Január 24-én a Jókai utcai székházban Szabó Ottó, a XVI. kerületi Önkormányzat pályázati referense tartott előadást az Új Széchenyi Tervről. A programot a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara XVI. és XVII. kerületi tagszervezetei közösen rendezték meg.

– A XVI. kerület is próbálja segíteni a vállalkozásokat – mondta Kovács Péter polgármester a rendezvényt megnyitó beszédben. – Két dologgal is segíteni kívánunk nekik. Egyrészt a Kertvárosi Kartyával, melyet a tervek szerint egy minimális hozzájárulás ellenében igényelhetnek majd a kerület lakói, s amely felmutatásával remélhetőleg minél több vállalkozótól kedvezményt kapnak majd. Az már biztos, hogy két leglátogatottabb intézményünkben, a Corvin Művelődési Házban és a két uszodánkban a kártya kedvezményre jogosítja fel a tulajdonosokat. De az igazi eredmény az lenne, ha sok vállalkozó is fontosnak tartaná, hogy részt vegyen a programban. Úgy kalkuláltunk, hogy ez a kártya a felnőtt lakosság 20%-át érdekel majd, ez pedig 12 ezer potenciális vásárlót, fogyasztót jelenthet a vállalkozások számára is. Január 10-től egy kollégánál már sorra látogatja a kerületi vállalkozásokat és megpróbálja őket rábeszélni a csatlakozásra. Mi a csatlakozó vállalkozásnak egyszerűen egy matricát adunk, melyet kiragaszthat a kirakatára, másrészt egy negyedévente megjelenő marketingkiadványunkban is helyet biztosítunk a számukra. A kiadványt a kerület valamennyi postafiókjába bedobjuk, így ez a lehetőség komoly reklámértékkel bír.

– Van azonban egy másik terület is: szeretnénk a kerületi vállalkozásokat egyéb módon is támogatni. Amennyiben vállalják, hogy minimum egy fémel növelik az alkalmazottak számát, akkor az önkormányzattól valamilyen támogatást kapnak. A támogatás formájáról még viták vannak – ez lehet pénz vagy egyéb juttatás –, de ezt előbb a vállalkozók körében is monitoroztatnánk. Hamarosan egy kérdőívet juttatunk el hozzájuk, melyben erre is javaslatot tehetnek. De ugyan csak segítséget kívánunk nyújtani azoknak a vállalkozásoknak is, melyek vállalják, hogy jelenlegi lakókörnyezetben belüli telephelyükről olyan helyre költöznek – ipari parkba, vagy intézményi övezetbe –, ahol a lakosságot nem zavarják a vállalkozásuk működtetésével. Ezek a vállalkozók egyszerű anyagi támogatást kapnának. A vállalkozások támogatását még idén be szeretnénk vezetni, de ez függ attól is, hogy maguk a vállalkozók mennyire lesznek partnereink a támogatási rendszerének kidolgozásában.

A bevezető követően azonban már kizárólag az Új Széchenyi Tervről volt szó. Az előadásban elhangzott, hogy az Új Széchenyi Terv (USZT) segítségével közvetlenül, illetve közvetetten mintegy 2000 milliárd forint áramolhat a gazdaságba. A korábbi ígéretek szerint az USZT keretében az egyszerűbb intézményrendszer, a kisebb ad-

Nedves, salétromos épületek utólagos szigetelése falbontás, fúrás nélkül rozsdamentes, Cr-Ni lemezzel izometál szabadalom szerint. Korroszióra 50 év garancia IZOMETÁL EC. Tel/Fax: 06-1/388-7480 www.izometal.hu



Szabó Ottó pályázati szakértő, Szatmáriné Jáhl Angéla, a BKIK Elnöki kollégiumának elnöke és Kovács Péter polgármester

vállalkozásokat egyéb módon is támogatni. Amennyiben vállalják, hogy minimum egy fémel növelik az alkalmazottak számát, akkor az önkormányzattól valamilyen támogatást kapnak. A támogatás formájáról még viták vannak – ez lehet pénz vagy egyéb juttatás –, de ezt előbb a vállalkozók körében is monitoroztatnánk. Hamarosan egy kérdőívet juttatunk el hozzájuk, melyben erre is javaslatot tehetnek. De ugyan csak segítséget kívánunk nyújtani azoknak a vállalkozásoknak is, melyek vállalják, hogy jelenlegi lakókörnyezetben belüli telephelyükről olyan helyre költöznek – ipari parkba, vagy intézményi övezetbe –, ahol a lakosságot nem zavarják a vállalkozásuk működtetésével. Ezek a vállalkozók egyszerű anyagi támogatást kapnának. A vállalkozások támogatását még idén be szeretnénk vezetni, de ez függ attól is, hogy maguk a vállalkozók mennyire lesznek partnereink a támogatási rendszerének kidolgozásában.

A bevezető követően azonban már kizárólag az Új Széchenyi Tervről volt szó. Az előadásban elhangzott, hogy az Új Széchenyi Terv (USZT) segítségével közvetlenül, illetve közvetetten mintegy 2000 milliárd forint áramolhat a gazdaságba. A korábbi ígéretek szerint az USZT keretében az egyszerűbb intézményrendszer, a kisebb ad-

FOGÁSZATI kis és panoráma RÖNTGEN
1152 Bp., Szilaspark 5. sz. (Főúsz mellett)
BEUTALÓ NÉLKÜL IS!
Rendelési idő: H-P 8-20 h
Tel: 414-0146, 306-5571

CSÖKKENTSE VILLANYSZÁMLÁJÁT!
minőségi LED és KOMPAKT fénycsőves fényforrások
FRANKLIN VILLAMOSSÁGI SZAKÜZLET
1161 Budapest, Rákospalotai határút 129.
Telefon: 405-6881

Helyi Hírek

2011. február 2.

lyekben kombinálják a visszatérítendő (például hitel) és a vissza nem térítendő támogatásokat. Ezeknél a konstrukcióknál a kkv-k az önrés előteremtéséhez is hatalmas segítséget kapnak. Azon cégeknek sem kell sokat várniuk, amelyek telephelyfejlesztéshez, komolyabb innovációs projektekhez, turisztikai szolgáltatásai fejlesztéséhez várnak vissza nem térítendő támogatást. A pályázni szándékozó vállalatoknak a legtovább kiírásnál kötelezettséget kell majd vállalniuk a bázislétszámok fenntartására, illetve új munkahelyek teremtésére. De nemcsak kötelezettséggént jelenik meg a munkahelyteremtés. Lesznek olyan új kiírások, amelyek keretében kimondottan munkahelyteremtésre kapnak pénzt (vissza nem térítendő bértámogatást) az arra érdemes vállalkozások. A speciálisan hátrányos helyzetű célcsoportok számára munkahelyet teremtő vállalkozások is jelentős támogatást élvezhetnek majd.

– Még nem minden részlet ismert az Új Széchenyi Tervvel kapcsolatban – mondta Szabó Ottó –, de az már biztosnak tűnik, hogy jelentősebb támogatási összegek lesznek, mint voltak korábban. A prioritások is látványosak: innovációk, technológiai fejlesztések, illetve munkahelyteremtések előnyét élveznek. Bővíti a kínálat, várhatóan nő a támogatás intenzitása, egyszerűsödik a kérelmek beadása és kevesebb dokumentum-mellékletet igényelnek majd a pályázatok. Ígéret van arra is, hogy a kérelmek feldolgozása és elbírálása is felgyorsul majd.

Szabó Ottó szerint érdemes lesz pályázni, ugyanakkor az az is érdemes tisztában lenni, hogy az uniós nyakra-főre senkinek sem ad támogatást. Az Operatív Program nagyon szigorú pályázati feltételeket szab, ezekről érdemes a kérelmek beadása előtt tájékozódni.

– Az Új Széchenyi Terv nagy előnye, hogy elsősorban a mikro-, kis- és középvállalkozásoknak kívánja segíteni, márpedig ez eddig hiányzott palettáról, vagy csak olyan szigorú vállalással volt igényelhető, mint mondjuk, az 50%-os nettó bevételnövekedés, melyet nagyon kevés vállalkozás tudott, vagy mert bevállalni. (S)

Az Új Széchenyi Terv pályázati március 1-től adhatók be. Aki bővebb információhoz akar jutni, az megtette a www.ujszchenyiterv.gov.hu weboldalon.

9. oldal

8. oldal