PROGRAMOK A NAPFÉNY KÖZPONTBAN

1162 Hermina út 16. • 06-20-412-6353
napfenykozpont@gmail.com

- **ANGYAL II. tanfolyam** – október 9-én, vasárnap 10-17 óráig – tartja Pető Katalin (10 ezer Ft)
- **VEZETETT MEDITÁCIÓ** indul havi egy alkalommal, első alkalom október 4-én, kedden 19-21 óráig. Vezeti Pető Katalin (2000 Ft/alkalom) – részletek lentebb;
- **REIKI II. tanfolyam** – október 22-én, szombaton 10-17 óráig – tartja:í Pető Katalin (14 ezer Ft)

ANGYAL II. TANFOLYAMOT TARTUNK mindazok részére, akik már valamilyen kapcsolatba kerültek az Angyalokkal, és szeretnének továbblépni az Angyal-technikák terén. A tanfolyam október 9-én 10-17 óráig lesz a Napfény Központban. Bejelentkezés: 06-20-412-6353, e-mail: napfenykozpont@gmail.com

Kedves angyali lélek!

Az Atlantiszi angyalok békéjével és derűjével hívlak! Meghívjuk ez ősi civilizáció angyalait, megismerjük történetüket, működésük alapelveit. Megtanuljuk az angyali pecsétek használatát, hogy testi, lelki és szellemi jóllétünk felemelkedjen megérdemelt szintjére. Bárki jöhet, aki szívében hallja, érzi a hívást. Jelentkezz bátran és készülj fel lélekben e találkozásra!

Havonta egyszer MEDITÁCIÓT tartunk, melyen megismerkedhettek a meditációs technikákkal, és a mindennapi életben való alkalmazásával. Fontos a napi gondok letétele, mert az elme gondolatai, képei, és a hozzá kapcsolódó érzések teremtő erővel bírnak. A meditációban magasabb tudatszintről látjuk életünk eseményeit, ahonnan a megszülető víziók pozitívan hatnak ránk, viselkedésünkre, és ezáltal a környezetünkre is. Áthidalva a meditáció és a hétköznapok közötti szakadékot teljesebbé válhat az életünk. Tapasztalatainkat megosztva segítjük egymást a fejlődésben. Első alkalom: október 4-én, 19-kor, várunk szeretettel!

Tán még le is fogyhatsz...

Pörög az élet a Napfény Mozgásstúdióban, amely ugyan Szentmihály egy csendes utcájában található, de az itteni csapat szárnyra kelve népszerűsíti a mozgást a kerületben és azon túl is. A Zumba bemutató tánccsoportja nagy sikerű előadást tartott a Centenáriumi lakótelepen megrendezett nyárbúcsúztatón, ahol később Poór Péter is fellépet, hatalmas sikerrel. *(A művész már bőven túl van minden nyugdíjkorhatáron, de a rendszeres mozgás őt is kiváló kondícióban tartja.)* A Zumbások részt vettek az önkormányzat mátyásföldön megrendezett sportnapján is, ahol a hivatalnokok is megismerkedhettek a ritmikus táncmozgás gyönyörűségével.

A Napfény Mozgásstúdió Zumba tánccsoportja nagy sikerű előadást tartott a Centenáriumi lakótelep nyárbúcsúztató rendezvényén, középen Fodorné Ferenci Eszter Zumba-oktató

A Napfény Mozgásstúdió szeptembertől kihelyezett zumba-foglalkozásokat tart a Kommunikációs Főiskolán, ahol egy héten kétszer, szerdán és pénteken mozoghatnak egy jót a főiskolások – de külsősöket is szívesen látnak az Egressy út környékéről. Várhatóan Zumba-bemutatóra kerül sor szeptember 24-én a Kertvárosi Vigasságok keretében. A rendszeres Zumbázás kiváló hatással van az izmokra és ízületekre, s a szorgalmasan járók fél év alatt 15-20 kilót is leadtak magukról...

Akit további részletek érdekelnek, keresse fel a www.napfenymozgasstudio.hu honlapot, vagy: 06-70-612-9516

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

LENYITHATÓ KONTÉNER
4, 5, 7, 8 m³-es
www.konteneres.oldal.hu
Konteneres szállítás, gépi földmunka
homok és sóder szállítás
Telefon:
06-30-944-0308
400-9500
KREKACS

Házi Állatorvosi Szolgálat
Dr. Lukács Zoltán
vezető állatorvos
Telefon: 06-30-94-15-033
– Háznál történő betegellátás, kis műtétek
– Veszettség elleni és egyéb védőoltások
Mikrochip beültetés, útlevélkiállítás

NEDA-BAU
ÉPÍTŐANYAG
POROTHERM
LEIER
YTONG
BRAMAC, CREATON
SCHIEDEL
BAUMIT, TERRANOVA
MUREXIN, AUSTROTHERM
ISOVER
1165 Budapest, Újszász u. 47/d
Tel: 06/1-407-4389, Fax: 06/1-402-1346
H-P: 07.00-16.00, Szo: 07.00-12.00
DUNA HUNGÁRIA Zrt. TAGJA
1164 Budapest, Vidámvásár u. 76.
Tel/Fax: 06/1-400-1268, 06/1-402-4127
H-P: 07.00-17.00, Szo: 07.00-12.00
www.nedabau.hu

Értékelni a szépet...

Asztrológiai útmutató a Mérleg jegyében

A Mérleg havának előrejelzéséhez felállított képlet legmagasabb pontján a Hold és a Mars bolygója áll együtt az Oroszlán jegyében. Ez a két bolygó hangulatingadozást, vagy a hangulatingadozásból adódó feszültséget, elégedetlenséget okozhat bennünk. A belső feszültséget főként három fontos élettereületen történő változás generálhatja, mely élettereületek közül egy a frusztráló változások gyújtópontja lehet (természetesen ez egyénenként változó). A három érintett élettereület közül az első az általunk kitűzött célok eléréséhez szükséges hitünk, tudásunk – lehet szó szakmai tudásról is – megkérdőjelezése magunk, vagy mások által. A második érintett élettereület a munkánkért járó fizetség, tehát az anyagiak élettereülete, mely predesztinálja, előre jelzi a kevesebb pénz, több munka „lehetőségét". A harmadik érintett terület az otthonunk – legyen szó akár saját ingatlanról, akár albérletről –, mely területen költözésre, vagy az otthonunkkal kapcsolatos dolgok változására kerül sor. Ez a három dolog természetesen szorosan összefügg egymással, hiszen közös nevezőként az önmagunkba vetett bizalmat méri, vagyis azt, hogy mennyire vagyunk képesek nehéz időkben is bízni abban, hogy képesek vagyunk megoldani, feloldani, megváltoztatni helyzetünket, vagy bízni magunkban akkor is, ha megváltoznak a szilárd és időtállónak hitt biztonsági hálóink (ingatlan, munkahely).

... elvesztve önmagukat belesimulnak a másik akaratába.

Nézzük át, hogy ezt az időszakot miként élhetjük át a Mérleg-jegyének energiái között, vagyis mire tanít minket a bennünk rejlő Mérleg szerepszemélyiség.

A Mérleg-jegyű emberek szépségre, vagy a szépség és művészetek értékelésére született emberek. Alapvető kvalitásként képesek meglátni egy aprócska részlet stílusosságát, kifinomult értékeit. Ez tehát tanításként szolgál a mindennapjainkban fellelhető értékek észlelésére és érzékelésére. Képessé válhatunk a rutinmunka, a kötelességtudat őrlő malmából kitekintve csodát látni akár egyetlen fűszálban, az őszi hulló levelek színpompás táncában, vagy bármi másban, ami a „szépség örömét okozza". Ez az örömérzet a teremtés folyamatában és a teremtést követő „termék"-ben való gyönyörködés különleges érzése.

A Mérleg-jegy a hetedik jegyünk, az ősz hírnöke, mely időszakban a Nap a horizonthoz közelebb kerül, vagyis esésben van a nyári, magasan tündöklő miveltához képest. Ez az „esés" azt jelenti, hogy az ÉN-tudattal már kevesebbet foglalkozunk, képbe kerül a TE-tudata, vagyis a közösség fontossága, a másik, vagy mások fontossága. Egyre kell itt vigyázni – mely hibába a Mérleg napjegyűek gyakran beleesnek –, hogy a másik fontosságával ne veszítsék el saját önvalójukat. Mivel a Mérleg jegyének uralkodója a Vénusz és ez a bolygó a hölgyek alapvető bolygója is, gyakran látni olyan párkapcsolatokat, melyekben a nők (vagy a dominánsan feminin vonásokkal rendelkező férfiak) elvesztve önmagukat belesimulnak a másik akaratába. Ezt az energiát azonban a Vízöntő (szabadság, függetlenség) uralkodója, az Uránusz (felforgató) – mely jelenleg a Kos jegyében áll – azonnal szétszakítja. Jelenleg tehát ezért bomlik fel számtalan, nem túlzottan jó talajra épített kapcsolat. Meg kell tanulnunk kiengedni és viszszafojtani oly mértékben, hogy saját sorsunk beteljesítésének lehetősége is megmaradjon és ezzel együtt a mások segítésére, vagy megértésére hivatott energiaminőségünk is meg tudja élni sajátosságait. Természetesen az arányok egyénenként változnak. Vannak, akik alapvetően önmegvalósító személyiségek, szeretnek sokszor egyedül lenni és csak kevéssé veszik ki részüket a társasági életből; természetesen mindez fordítva is igaz. A lényeg és a konklúzió ebben az esetben is az, hogy hűek maradjunk saját szívünk kívánságaihoz, tehát amiről úgy érezzük legbelül és őszintén, hogy helyes, akkor tegyük meg.

A Mérleg havában meg kell említenünk a döntés nehézségét is. Ebben az időszakban felmerülhetnek kétségek egy-egy döntéshelyzettel kapcsolatban. A Mérleg jegyűeknek nehézséget okoz a döntés meghozatala és így a Mérleg havában általánosságban véve is meggyűlhet a bajunk ezzel kapcsolatban. A döntésképtelenség helyzetének valódi motivációja a mérleg „megalomániája", vagyis az a belső félelem, hogyha az egyik oldalt választja, lemarad a másik oldal adta kiváltságokról. Ez így igaz, mivel itt a hetedik jegyben kezdünk ismerkedni a dolgok következményeinek súlyával. Dönteni meg kell tanulni, és ez a tanulási fázis következik be jelen időszakban.

Jó döntéseket, helyes mérlegelést és az élet szépségének meglátását kívánom az Olvasóknak! Laki Beáta

KERINGŐ RUHÁK
ANIKÓ SZALON
Bp. XVI. Sashalmi stny. 14.
403-0000, 06-20-234-0499
Nyitva tartás: H-P. 12-18, Szo. 10-12
www.anikoszalon.hu

GYÓGYSZERTÁR
HÁRSFA PATIKA
GYÖNGY PATIKÁK 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

HOROSZKÓP

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

Apróságokon is megsértődhetnek a Mérleg havában, így érdemes minél kevesebb emberrel találkozniuk, mert nem biztos, hogy Önt valóban meg akarták sérteni. Az önfejlesztéshez azonban kiváló lehet, ha önmagába néz és kiértékeli, hol vannak a gyenge pontjai, hol tudják kikezdeni jókedvét és önbecsülését. Férfiak esetében a nőkkel, a nőiséggel kapcsolatos ellenérzésekkel is érdemes foglalkozni. Feltehetjük a kérdést, hogy képes vagyok-e elfogadni magamban a nőies vonásokat, vagy gyengeségnek élem meg azokat?

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

A Bika-jegyűek segítő szándékúak lehetnek a Mérleg havában. Pártfogoltakat kereshetnek, akik életének jobbá tételén dolgozhatnak. A Bika-jegyűek életében fontossá válhat az esztétikus megjelenés, a szépség kifejezése. Előtérbe kerül a túlsúly kérdése és a megfelelő diéták felkutatása. A fogyókúra kezdése azonban még várat magára, egyelőre körvonalazódik a „szép akarok lenni" gondolat. Ez kimozdíthatja – legalább gondolatban – a hónapok óta kényelemben és kényelmesen élő Bikákat a holtpontról. Egyelőre írja össze, min változtatna önmagával kapcsolatban, és keresse meg a megfelelő szakembereket leendő céljai eléréséhez.

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

„Tanulós" időszaknak néz elébe. Igazán jó ingatlanügynök válhatna Önből. Ha ehhez nincs kedve, érdemes más, rövidebb lefolyású iskolát, tanfolyamot választani, mely kézzelfogható szakmát ad – belátható időn belül – a kezébe. A Mérleg időszakában jól vág az esze, képes aprólékos részletességgel elvégezni feladatait. Érdemes lenne otthonában rendszerezni dolgait, például a papírok rendezéséhez kifejezetten jó időszak mutatkozik. Segítségére lehet akár másoknak is, akik nehezen szedik rendbe intéznivalóikat.

Rák (VI. 22.- VII. 22.)

Nem túl kedvező időszak. Érzelmei nagy hullámokat vetnek. Egyik pillanatban rendkívül boldog és hátára venné a világot, a másik pillanatban pedig fáradt és elkeseredett. Ez az ingadozó belső állapot kikezdheti egészségét is, az őszies időben így könnyen kaphat el egy kósza náthát. Próbáljon meg alapvető rendszerességet vinni életébe, vagyis határozzon meg olyan biztonsági pontokat, melyekbe mindennap kapaszkodhat. Például pontban este nyolc órakor illóolajos fürdő, vagy hetente kétszer uszodával indíthatná a napját.

Oroszlán (VII. 23.- VIII. 23.)

Tegyem, vagy ne tegyem? – ez a kérdés foglalkoztatja ebben a hónapban, vagyis a cselekvés kényelmetlensége és a nem cselekvés kényelme közötti dilemma. Két élettereület érintett a döntésképtelenségben, az egyik az otthonával kapcsolatos élettereület, mely lehet egy felújítással kapcsolatos akadályoztatás, vagy elköltözés gondolata, illetve a karrier területén várakozó feladatok megoldásának akadályoztatása. Nagy valószínűséggel a döntést – azzal kapcsolatban, hogy mit érdemes tennie a megoldandókkal kapcsolatban – nem ebben a hónapban fogja meghozni.

Szűz (VIII. 24.- IX. 23.)

Ez a hónap a hétköznapokról szól. Nincsenek túlzottan fent, sem túlzottan lent lévő súlypontok. Amolyan ügyintézős, gyorsaságot és precizitást kívánó, „szokásos" feladatvégzéssel telik a Mérleg hava. Az ősz önmagában is befelé fordítja az emberi lelkeket, Ön pedig ezt a befelé fordulást csendben, a jól elvégzett munka energiájával éri el. Ne számítson túl sok kapcsolatra, kommunikációra a külvilággal. Ha kérdések merülnek fel Önben, a válaszokat is önmagán belül találja majd meg.

Mérleg (IX. 24.- X. 23.)

Kényelmessége – mondhatni lustasága – folytán könnyen lemond társadalmi eseményeket, őszi mulatságra kapott meghívásokat. Emiatt nem is tudja igazán, hogy mi jó Önnek. Lélekben részt venne ezeken az eseményeken, de frusztrálhatja az a gondolat, hogy viselkednie kell, hogy esetleg fázhat az őszi hűvösebb estéken, emiatt érzi, hogy elvesztegeti az idejét. A Mérlegek számára ez az állapot azért kifejezetten kellemetlen, mert alapvetően nehezen döntik el, hogy mit is akarnak valójában. Egyik részük úgy érzi, hogy eleget kéne tennie a meghívásoknak, másik részük pedig úgy, hogy az otthon kényelmes lustálkodása a helyes út a pihenéshez.

Skorpió (X. 24.- XI. 22.)

Vigyázzon az elektromos berendezésekkel, valamint főzés közben a forró sütővel és lábasokkal. Testi egészségét esetleges hirtelen mozdulatok által okozott háztartási balesetek gyengíthetik. Valamilyen mozgásra (torna, esti futás, úszás) lenne szüksége ahhoz, hogy elkerülje ezeket. A hirtelenkedésből adódó sérülések abból adódnak általában, hogy nincs jól levezetve a test sejtjeiben felgyűlt feszültség, illetve a lélekben feltorlódott feszültség. Ki kell tehát sütnie magát úgy, hogy mindeközben ne sérüljön meg.

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

Még mindig tart kissé kilátástalan, vagy szebben szólva előre be nem látható sorsút kanyargós része. Ez a beláthatatlanság pedig kellemetlen egy Nyilas-jegyű ember számára, hiszen ők azok, akik magasra lőtt nyilaik által folyamatosan célokat tűznek ki maguk elé és ebből merítik energiájukat az esetleges megvalósításhoz. Jelenleg a kényszeredett helyzetben leül, és nem csinál semmit, így viszont elmulasztja megtanulni az előreláthatatlanság valódi tanítását, a spontaneitásra való képesség előcsalogatását önmagából. Igen, ez a spontaneitás is Önben van legbelül, használja!

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

A Mérleg havának kezdetére felállított képletben az Ön uralkodó bolygója, a Szaturnusz csak áll, bekötetlenül a rendszerben. Egyrészt Önben van egy mély felsőbbrendűségi érzés, mely kifejezetten jó vezetővé teszi és kiemeli Önt a tömegből, ugyanakkor el is szeparálja másoktól, így magányosnak és meg nem értettnek érzi saját valóját. Mivel a Szaturnusz a Mérleg jegyében áll, gyakorolnia szükséges az empátia képességét, mely mások megfigyelése által teszi Önt bölcsebbé.

Vízöntő (I. 21.- II. 19.)

Ön még mindig mozgásban van. A mozgást beindító, vagy hajtó energia jelenleg a düh, vagyis abból nyer energiát, amit nem szeret, amiben kellemetlenül érzi magát. Ez a kellemetlen érzés pedig arra sarkallja, hogy változtasson, és ezt Ön meg is teszi. Sőt még környezete cselekvőképességét is pozitívan tudja befolyásolni azzal, hogy frusztrálóan hat másokra, akik nem tudnak elindulni, vagy beteljesíteni saját sorsuk „megtevő" cselekvő oldalát. Pezsgő aurája mindenképp hatással van a világra.

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

Egy Mérleg-jegyű ember, vagy egy női segítő jótékony tanácsaira figyeljen oda, ez kihúzhatja Önt az állóvíz poshadt mocsarából. Ha az utóbbi időben súlyfelesleget szedett magára, keressen fel szelíd terápiákat a helyes életmód elsajátításához, tartsa szem előtt a szépséget (jelenleg tehát nem az egészség az elsőbbségű motiváció). Legyen szép, foglalkozzon önmagával. Sokszor sajnos a Halak jegyűek körében előfordul, hogy a cselekvést (saját cselekvési képességeiket) akadályoztatják azzal, hogy nagyobb hangsúlyt fektetnek a lelkük szépítésére. Fordítsa most meg a helyzetet. **Laki Beáta**

Nagy kedvezmények a fotóüzletben

A megújult Sashalmi piac szomszédságában, a gyógyszertár melletti üzletsoron található Tóthné Lelkes Szilvia fotóüzlete, a Lelkes Fotó, ahová **nem csak a fotósoknak érdemes benézni,** hiszen itt mindig található valami újdonság. Ami jóideje nem változott, az akciós képelőhívás, mégpedig a legjobb Fuji minőségben. Ha valaki több mint száz darab képet rendel, akkor ezt **levelezőlap méretben 30% kedvezménnyel, darabonként 35 forintos áron kaphatja meg.** A képekhez nyomban **kereteket** is lehet választani, szintén nagyon kellemes áron – ami itt például 1500 forintért megkapható, az máshol akár 4 ezer forintba is kerülhet. Fa és különféle színezésű fém keretek gazdag választékából lehet választani. De kaphatók itt **különféle fényképes ajándéktárgyak** a pólótól, az egérpadon át a bögréig (különösen kedvező áron), s ezek mind olyan személyes ajándéktárgyak, amelyekkel bármely alkalomra meglephetjük szeretteinket, akár akciós árakon is.. A fotóboltban jó minőségű magyar porcelántárgyak és könyvek is kaphatók. **Természetesen készülnek helyben igazolványképek is, melyek ára (4 db) 980 forint.** Az üzlet vezetője, Lelkes Szilvia gyakorlott fényképész, immár tizenöt éve készít **esküvői képeket,** melyekből egészen különleges, egyedi képeket is lehet tőle rendelni – **a legszebb munkák** az üzletben egy fotókönyvben meg is tekinthetők. Szintén nagy gyakorlattal **vállal tablófotózást iskolában, óvodában,** kedvezményes áron, garantált Fuji minőségben. **És ami még fontos:** a számítógépen, telefonban, pendrájvon tárolt fényképek bármikor megsemmisülhetnek, örökre elveszhetnek – ezek csak akkor vannak biztonságban, ha készül belőlük egy tartós papírkép. (x)

Lelkes Fotó, 1163 Bp. Sashalmi piac • www.lelkesfoto.extra.hu
Tel: 442-4617, 06-20-3369-438 • Ny: H-P 8-17-ig, Szo: 8-12 óráig

Termelői méz:
akác-, repce- és vegyesméz kapható
Marci bá méhészete
Bp. XVI. Irha u. 31. Tel: 409-1481
A XVI. kerületben 3 kg-tól díjtalan házhozszállítás!

BOBDENT FOGÁSZAT ÉS IMPLANTOLÓGIA
Teljeskörű, fájdalommentes fogászati ellátás
✔ Díjmentes állapotfelmérés
✔ Esztétikus fogpótlások
✔ Szájsebészet
✔ Fogászati implantáció
✔ Fogszabályozás és
✔ Gyermekfogászat
Garanciális szakellátással, időszakos akciókkal várjuk Önt és kedves családját! • Tel: 06-1-400-1167
BOB dent
1164 Bp. Művezető u. 7. • Rendelés: H-P 8-20 • www.bobdent.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
sziklák, vízinövények, tavihalak
Kert-, sziklakert és kerítő építés
Tuják, fenyők, örökzöldek
Öntözőrendszerek
tervezése, felépítése
Kül- és beltéri kerámiák
Ny: H-P 8-18, Szo: 8-17, V: 8-13