

ELFOGADÁSSAL, SZERETETTEL SEGÍTENI

Szimbolikus válasz a problémáinkra

22-es klub. Beütöm a 22-es kapukódot, s felmegyek a 2. emelet 2-be. Az Őrs vezér terei hideg estéből egy meleg, otthonos helyre érkezem, ahol kedves arcai fiatalok bárszágasan fogadnak. Kapok egy finom teát, majd a társaság egy része egy szobaajtón belül folytatja a beszélgetést.

Szalay Márton és én pedig az ajtón innen ülünk le beszélgetni arról a tevékenységről, amivel ő elsősorban foglalkozik: **Tarot elemzés és tanítás.** De mi is ez a 22? Nevetve meséli, hogy amikor a vállalkozásának ezt a nevet adta, fogalma sem volt, hogy később ilyen formában is megjelenik ez a szám: a kapukódot nem ő választotta! Tehát mit jelent a 22-es? A számmisztikában mesterszám, a Tarot-ban viszont a nagyarkánomok mennyisége. A 22-es lap pedig a „bolond” lapja, amely itt egy egész más értelmezésben jelenik meg: a bolond már az egész utat bejárta, túl van mindenen, szerencsés és nehéz időszakokon egyaránt. Neki semmije sincs, csak egy batyuja: az útja során megszerzett tapasztalatai és bölcsessége, ez az ő egyetlen kincse. Az újabb vándorúton ezeket hasznosítva, más nézőpontra helyezheti életét. Természetesen ez csak egy általános jelentés, hiszen minden lapnak a kirakás helyén más és más analógiája van.

Szalay Márton is megjárta a „hadak útját”, mire eljutott a mai napig, a Tarot segítségével a Tarot tanácsadásig. „Soha ne add fel!” – idézi a Dalai Láma szavait – hiszen a nehéz élethelyzetek mindig egy-egy próbatételt számunkra, és ha átvészeljük, erősebbek leszünk általuk. Ezek a helyzetek mindig tanítanak bennünket valamire, csak arra kell rájőnnünk, hogy mire?!

Nagyon sokszor nem vagyunk tisztában például azzal, hogy viselkedésünk, cselekvéseink mozgatórugói valójában olyan mélyen belénk vésődött sémák, minták, amelyeket akár generációkon keresztül a géneinkben hordozunk – tudatlanul. Sokan esnek abba a hibába, hogy sorsuk alakulásáért a környezetüket, a körülményeiket, a családtagjaikat, a munkahelyi főnököket – és még sorolhatnám – hibáztatják. Ez egy kibúvó is lehet, hiszen ha én semmiért nem vagyok felelős, akkor nekem nincs is mit tennem, csak az, hogy viseljem sanyarú sorsomat, és a sorscsapásokat – félelemmel, elkéseredéssel, dühvel, gyűlölettel a felkünkben. A környezeten pedig elég nehéz változtatni, az legfeljebb elfogadni lehet, úgy, ahogy van. Az egyetlen, amelyre hatásunk lehet, az pontosan önmagunk (amelyen meg lehet, hogy nem akarunk változtatni. .). A saját belső harmóniánkat csak mi magunk tudjuk helyreállítani, és az „amint bent, úgy kint” törvényszerűség értelmében a belső harmónia ki fog hatni a minket körülvevő világunkra is. De ehhez először is kell egy elhatározás, hogy szeretnék valamit tenni sorsom jó irányba tereléséért. Első lépés a bennünk rejlő okok feltárása, az a bizonyos mozgatórugó, amely felismerésével közelebb kerülhetünk a probléma megoldásához. Es itt lép be a Tarot, amely egy nagyon jó lehetősége erre.

A (jogvédett) **Szimbolikus Szellemi Piramis** Tarot elemző rendszernek Lekszikov Attila a megalkotója, az ő közvetlen tanítványa, és ma már munkatársa is Márton, együtt dolgoznak a rendszeren, amelynek lehetőségei folyamatosan bővülnek a fejlődés által – semmi sem állandó. **Szimbolikus**, hiszen a kártyán lévő képek – szimbólumok – segítségével képezi le az ember életét a fizikai világba, **szellemi**, mert megnyilvánul a kirakásban a szellemi világ, az ember szellemi világa, és az Isteni akarat a magasabb önünkön keresztül. A **piramis** pedig a kirakás módjának piramis szerkezetére utal. (A Tarot kártya szimbólumrendszere egyébként ősi rendszer, eredete Egyiptomhoz köthető.) Az embert a létezés 5 szintjén elemzi: Isteni szinten mutatja az Isteni akarat megnyilvánulását, és a gondolati, érzelmi, fizikai szintű megnyilvánuláson túl a tudatalatti szintbe is betekintést nyújt. Egy kirakásban a teljes ember ott van, minden további kérdésre is választ nyújt az adott pillanatban: párkapcsolati, munka, karrier, család, gyermek, pénz, egészség, otthon, utazás, előző életeink kérdésében, milderre egyetlen feltett kérdés alapján. A hiedelmekkel ellentétben: **„Nem jóslunk, hanem azt mutatjuk meg, merre visz a jó sorunk”** – szokta szó-viccesen hangoztatni Lekszikov Attila. Az ember pillanatnyi állapotának egyfajta elemzése: azt mutatja, hogy a legrelevánsabb idő alatt, a legkisebb energiabefektetéssel hogyan juthatunk el a legmesszebbre, harmóniában sorsunkkal, az Isteni akarral és önmagunkkal. Ez a rendszer talán az, amelyik a legkézzelfoghatóbb válaszokat képes adni problémáinkra. Szakmai körökben is komolyan elismert Lekszikov Attila Piramis Tarot rendszere, amelyet Márton nemcsak tanácsadóként használ, hanem már ő is tanítja. Az ajtón túli kis csoport is éppen gyakorol, kirakásokat elemzenek. A klubban spirituális érdeklődésűek számára ismeretterjesztő előadásokat is tartanak különböző témákban.

Szalay Márton spirituális tudásában megalapozott, lendületes fiatalember, tele jó ötletekkel, kreativitással. De a leglényegesebb tulajdonsága az az érzékenység, amellyel az emberek lelkéhez elér – elfogadással és őszinte szeretettel. Ugyanakkor jó előadó, magyarázatai világosak, meggyőzőek. S hogy mi az őt vezérlő hajtóerő? Nem kellett kártyát raknunk, elmondta ő magától is: „Mindig az vezérelt, hogy segítsék az embereknek.” – Te már jó úton haladsz, Márton. (Sz. K.) **Szalay Márton Tarot elemző**
Érdeklődés, bejelentkezés: 06-30-4644750

Egy hónap egészség Márciusi aktualitások a BioLabor®-ban Modern, belső harmonizáló kezelések

AGYI KERINGÉS, MIGRÉN, FRONTÉRZÉKENYSÉG. Márciusban két jeles napot tartanak a nagyvilágban, ami a BioLabor® figyelmét felkeltette: Március 13.: Vese világnapja; Március 22.: Víz világnapja. Nézzük tehát, miért is érezzük fontosnak, hogy megemlítsük ezeket a napokat.

Az agyi keringési zavar (szervi deformáción kívül) jellemzően az agyi artériák alacsony tápanyagszállítási kapacitása és érfal rugalmatlanság által alakul ki. Alapvetően összefüggésben van a szervezet általános vérkeringésének és vízkörforgásának állapotával. Az alacsony folyadékbevitel hatására a vese nem képes megfelelő vérnyomást létrehozni, így a szív fokozott szívveréssel próbálja a keringést fenntartani, lehetőségeihez képest a szükséges keringési értékeket kialakítani.

Hasonló a helyzet, mint amikor a radiátorokban kevés a víz, és a szivattyúnak nagyobb kapacitással kell dolgoznia. Ha a szükséges vízmennyiség megvan, úgy a nyomás és a keringés is normálálódik, tehermentesen javul a hatékonyság, javul a közérzet.

Az agyi tevékenységhez szükséges tápanyagokon túl a gázok (oxigén, nitrogén-monoxid, ózon, széndioxid, hélium, fluor, argon) mennyisége a véráramban azáltal is csökkenhet, hogy orrlégzés helyett szájon át történik a belégzés, így a hasznos gázokat az orr nyálkahártyáján lévő receptorok nem érzékelik, így a tüdő alveusai alacsony hatékonysággal hasznosítják és juttatják a vérbe.

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

XVI. ker. Saffarai ut.14.

Anikó

Tel.: 403-0000
06 20 234-0499

*Nyitvatartás: H-P: 12-19-ig
Szo: 10-13-ig*

www.anikoszalon.fw.hu

Menyasszonyi és koszorúslány ruhák, szalagavatósoknak keringőruha 5000 Ft-tól

Helyi Hírek

2009. március 4.

Igény szerint, digitális vérnyomásmérővel a személy önmaga nyomon követheti a változásokat, akár kezelésenként, akár a minimum öt-hat programból álló sorozat (25.000 Ft) befejeztével.

Magyarországon 2005 októbere óta közel tízezer személy vette igénybe a fizikai közérzetet segítő szolgáltatásunkat, az alábbi grafikon a 2008 év eleji adatokat tartalmazza. A közel tízezer fő több mint 88%-a elégedett volt a kezelés-sorozata eredményével. (Szubjektív nyilatkozatokból összesített érték.)

Javasoljuk, jelentkezzen akár már ma és tegyen EGY DÍJMENTES, KÖTELEZETTSÉGMENTES PRÓBÁT, és saját tapasztalására hagyatkozva döntsön a továbbiakról, egy díjmentes frissítő program után, összpontosított agyi keringési program-sorozat indításáról.

Természetesen mindezek mellett továbbra is várják azokat, akiknek aranyér, kedélyzavar, gyomorsav (reflux), izület, prosztatagyulladás, gyomorfekély, reuma, depresszió, bélműködés, ekcéma, stb. panaszaiak vannak.

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

KONTÉNERES
sít, föld, sóder, homok szállítása:
4, 5, 6, 7, 8 m³
LENYITHATÓ KONTÉNEREKKEL
Tel: 400-1178, 06-30-949-3551

57 év = 57% ADÓZÁRNYÉK 26 év = 26% ADÓZÁRNYÉK 48 év = 48% ADÓZÁRNYÉK 69 év = 69% ADÓZÁRNYÉK

ÖN VÁLLALJA A KORÁT, MI VÁLLALJUK A KEZDŐMÉNYT!

SZÁMOLJON VELÜNK ÖN IS!

Szentmihály
OPTIKA

XVI.CSÖMÖRI UJRET. TEL.:405-4551 70/241-7742
WWW.SZENTMIHALYOPTIKA.HU
Az év részletes szabályzata útrörünkben, 2009. március 31-ig

Torony Patika

Egészségmegőrző Akciói

Tisztelt Vevőink, a **Torony Patika XVI. Csömöri út 117. (Iharfa u. sarok)** 2009. augusztus 31-ig az alábbi **ingyenes extra szolgáltatásokkal** várja vásárlóit:

- Egészségi állapotfelmérő gépünk használata (BMI index, testsziszszalék, véymomás, stb.)
- Vércukor-, vagy koleszterinszint mérés
- Életmód és táplálkozási tanácsadás szerdánként
- 1000 Ft értékű táplálék kiegészítő ajándék 2000 Ft-ot elérő vásárlás esetén és 1700 Ft értékű táplálék kiegészítő ajándék 3000 Ft-ot elérő vásárlás esetén 2009. április 15-ig
- Ingyenes gyógyszer házhoz szállítás márciustól a XVI. kerületben a Veres Péter útig, munkatársainknál érdeklődjenek a részletek iránt
- Törzsvásárlói kártya bevezetése

További elővencink: egészségkártya elfogadóhely, nálunk nem kell sorban állni, kényelmes nagy parkolók, a XVI. kerulet legtovább nyitva tartó patikája.

Megközelítés a Csömöri út lezárása idején: Batthyány és Rákóczi úton, József u. és Iharfa u. keresztül.

Nyitva: H-P 8.30-20.30 Sz 9-14
Tel: 401-0303

2009. március 4.

Az óvodákért teniszeztek



Február 25-én múltidézésre került sor a zuglói Amadeus Hotelben. Rátónyi Gábor, a XIV. kerületi önkormányzat Sport Bizottságának elnöke, korábbi polgármester, jelenlegi fővárosi képviselő, valamint két zuglói civil szervezet, a Mentor Közéleti, Kulturális és Sport Egyesület és a Nőszírom Közéleti, Kulturális és Sport Egyesület képviselőtében Máténé Virág Krisztina egy olyan esemény miatt hívták össze a kerületi óvodavezetőket, melyre a tavalyi esztendőben, annak is még az első felében, júniusban került sor. Ez a két civil szervezet a szintén zuglói Mini Garros teniszklubbal összefogva és Rátónyi Gábor védnöksége mellett az év hatodik hónapjában szokta megrendezni azt a játékonysági teniszversenyt melynek bevételét mindig valamilyen nemes célra ajánlják fel a szervezők és a résztvevők. Ilyen nemes cél volt a korábbi években a zuglói hátrányos helyzetű gyerekek nyaraltatásának a megsegítése, a kerületi óvodák eszközpárkjának bővítése, majd Bélafi Szilárd vak hosszútávfutó New York-i maratonin való szereplésének a támogatása. Tavaly azonban mind a szervezők, mind a résztvevők úgy határoztak, hogy legszivesebben az óvodák támogatásáért ragadnak teniszütőt a kezükbe. Ezt be is bizonyították a játékonysági teniszversenyen, amelyen rekordösszeget, 308.000 Ft-ot adogattak össze a lokálpatrióta érzelmű teniszbarátok, ám ez az összeg a túlszűfolt programnaptrátt miatt mind a mai napig a szervezőknél maradt. Február 25-re azonban nagy nehezen sikerült fedél alá hozni a támogatás ünnepélyes átadását. Az Amadeus Hotelben rendezett baráti hangulatú összejövetelen minden kerületi óvoda képviseltette magát. A civil támogatást (vásárlási utalványokat) jelképesen dr. Tóthné Nagy Katalin a Kincskereső Óvoda és a zuglói óvodavezetők munkaközösségének vezetője vette át. Máténé Virág Krisztina a helyszínen elmondta, a fent említett két civil szervezet idén június 6-án is tervezi egy korábbi évekhöz hasonló játékonysági teniszverseny megrendezését, mely esemény támogatóitja ismét a kerületi óvodák lesznek. És még az sincs kizárva, hogy 2009-ben nem egy, hanem mindjárt kettő teniszeseményt is szerveznek, mert az óvodák is a romló gazdasági helyzet kárvallottjai között vannak, ezért minden támogatást meg kell nekik adni, hogy a feladatukat a jövőben is a korábbi színvonalon tudják majd elátni. (F)

Jókai-napok



A Jókai rajzpályázat nyeresei, háttérben a kiállítás

A Jókai Mór Általános Iskolában évek óta hagyomány, hogy az író születésnapján, február 18-án megemlékeznek a névadóról.

Ünnepélyes keretek között megkoszorúzzák az emléktáblát, s ezzel megkezdődnek a Jókai-napok, ahol is különféle rendezvényekkel köszöntik a nagy mesélőt. Ekkor kerül sor a korábban meghirdetett versenyek, pályázatok eredményhirdetésére is. Az alkotói pályázaton irodalmi ismereteikről, fantáziájukról, kreativitásukról adhatnak számot a gyerekek. Idén a természetudományok körében végzett kutatómunka során egy-egy tudós életét, munkásságát magatható be dolgozataikban. Ezekből a munkákból rendszeresen kiállításokat szerveznek, a legsikeresebbeket albumokban őrzik meg az utókornak.

De a szervezők gyerekek ügyességét is próbára teszik: az alsó tagozatosoknak szivacsablakidobó versenyt rendeznek 6 iskola részvételével, mígafelsősök szivacszinórlabda

Oktatás

KOTTAIRÁST, HANGSZERELÉST, szolfézs, zeneelmélet oktatást, zeneművészeti szakközépiskolai illetve főiskolai előkészítést vállalok. Ferenci Zoltán László, tel: 06-70-612-9476 (este, illetve hétvégén)

GITÁROKTATÁS. TEL: 06-20-922-0086

ZONGORA, furulya, fuvola, hegedű és szolfézs oktatás diplomás zenetanároktól. Tel: 06-20-269-8622, 06-20-483-0959

DAJKA, GYÓGYPEDAGÓGIAI, pedagógiai asszisztens, kisgyermekgondozó képzés. Kasza Szakképzés (ny.sz. 01-0064-04), tel: 276-5918

HŰSZÉVES szakmai gyakorlattal rendelkező tanárno MATEMATIKA oktatást, TANULÁS módszertant, KÉSZSÉGFÜLESZTŐ foglalkozást, korrepetálást vállal általános iskolások részére. Tel: 06-30-329-6316

MATEMATIKÁBÓL és ANGOLBÓL korrepetálás, felzárkóztatás általános iskolásoknak. Házhoz megyek. Ugyanitt kéziratok, szakdolgozatok gépélése, szerkesztése. Telefon: 403-2930, 06-303-780-769

MATEMATIKA, fizika kétszintű oktatás középiskolásoknak, érettségire felkészítés gyakorlott szaktanármál. Telefon: 223-1370, 06-20-462-8398

EGYETEMISTA LÁNY MATEMATIKÁBÓL érettségire való felkészítést és középiskolások korrepetálását vállalja otthonában (Rákosszentmihály, Hermina út). Tel: 06-20-446-8172

MATEMATIKA, fizika oktatás, korrepetálás, vizsgára felkészítés. Tel: 404-0643, 06-20-226-2935

ANGOL oktatás! Angol nyelvoztatást vállalok, nyelvviszgrára, ill. érettségire felkészítés, vagy akár ismeretbővítés céljából. Házhoz is megyek! Tel: 06-30-700-9447

50 ÓRAS ANGOL NYELVTANFOLYAMOK kislétszámú csoportokban, Sashalmon. Különb-féle kedvezmények! Tel:06-70-941-4960 • www.angolcollecke.hu • kisangolcollecke@gmail.com

ANGOL OKTATÁS bármilyen szinten. Korrepetálás, KÖZÉPFOKÚ nyelviszgrára, ÉRETTSÉGIRE, FELVÉTELIRE gyors, hatékony felkészítés dinamikus nyelvtanártól, délelőtti is. Tel: 403-7949, 06-20-432-4728

ANGOL nyelvoztatás, korrepetálást, alap-és középfokú nyelvviszgrára, érettségire felkészítést válllok. Rugalmas időbeosztással, a Pólus Center közelében. Tel: 06-30-927-4632

FIATAL, diplomás anyanyelvi gyakorlattal rendelkező tanárno német oktatást vállal Árpád-földön tömegközlekedéssel is jól megközelíthető helyen. Korrepetálás, nyelvviszgrafelkészítés minden szinten. Értékelési: 06-30-9511-615

FRANCIA NYELVOKTATÁST vállal diplomás tanár, minden szinten. T. 403-1675, 407-1627

Leendő KISISKOLÁSOK, figyellem!

Mit kínálunk szamotokra?

Sok-sok játékos foglalkozást, ahol megismerhetitek iskolánkat, a tanító néniket, és új barátokat is találhattok.

Szüleitek számára tájékoztatót tartunk a betétkölzáróról, iskolánk specialitásairól (az emelt szintű tesztvétel-és nyelvoztatóról, fejlesztő pedagógainkról, módszereinkről...)

Várjuk a tisztelt szüloket és bemeneket, kedves ifjúsági elsöskö!

A találkozóik időpontjai:
jan. 10., febr. 14., márc. 14., márc. 28., ápr. 18.

Nyílt nap: március 17. 1-2 óra
Foglalkozásainkra a fenti időpontokban 10.00-kor szeretettel várunk minden érdeklödöt a Jókai Mór Általános Iskolába

ELÉRHETŐSÉGEINK:
1163 Budapest, Tiszakömlö utca 31-35.
Tel.: 403-5085
Email: jokal16@jokal16.hu
Web: www.jokal16.hu

Helyi Hírek

2009. március 4.

9. oldal