

Traffipax-menetrend

XVI. kerület

Február 8. Veres Péter út

Február 12. Naplás út

Február 20. Újszász út és Veres Péter út

Február 28. György utca és Veres Péter út

Agglomerációs traffipax:

Február 7-én, 8-án: Dány KMB területe

Február 9-től 11-ig: Aszód Rendőrőrs területe

Február 12-én, 13-án: Veresegyház Rendőrőrs területe

Február 14-én: Gödöllő területe

Február 15-én: Veresegyház Rendőrőrs területe

Február 16-tól 18-ig: Gödöllő területe

Február 19-től 21-ig: Pécel Rendőrőrs területe

Február 22-től 25-ig: Kistarcsa Rendőrőrs területe

(A traffipax-menetrend csak tervezet, amely esetleg változhat.)

Reklám keresztrejtvény

I	K		AZ ÖVÉ LESZ VALAMI	BEJÁRÁST MEGTAGAD ÁTÜZEN EGYN. BETŰI	2
ELŐKÉLŐ FÉRFI			A MAI NAPIG		
E HELYRE VERÉ (A SZÖGET)					
SVÉD GK. JELZ.		ÉMELYÍTŐ (ÉTEL)	ARGON		
TIK...				ELEMI	
TETEJÉRE TETTE				ZENESZERZŐ (GYÖRGY)	
RÓMAI ÖTVEN		PÁLYAUDVAR (RÖV.)		ÉS	
GYURKOVICS TIBOR		A MADÁR RUHÁJA		HAGYMA-FAJTA	
			PÁROS TRAPÉZI VONTATOTT RÉSZLET!		
FELJEGYZETT TARTOZÁSOK					
TEPLOMI ÉPÍTMÉNY					A BALATON VÉGE!
	L				

Fenti keresztrejtvényünket a **High Care Stúdió** szponzorálja (1161 Rákóczi út 60., bejelentkezés: 405-5597), ahol a teljeskörű kozmetikai kezeléseken kívül különleges testkezelésekkel is szépülhet a vendég. A kozmetika a színvonalas High Care készítmények teljes skáláját kínálja, komoly szakértelemmel. A keresztrejtvény 1. és 2. részébe a kozmetikai stúdió új szolgáltatását rejtettük. A helyes megfejtést beküldő között négy db (egyenként 3000 Ft értékű) utalványt sorsolunk ki a megfejtésbeni szolgáltatásra. A megfejtéseket a szerkesztőség címére kell eljuttatni: Helyi Hírek, 1631 Bp. Pf. 6. Beküldési határidő: február 24. Jó szórakozást!

Keresztrejtvény nyertesek

Előző keresztrejtvényünk nyertesek a **Mariann Szépségzalon** (1161 Rákóczi út 68., bejelentkezés: 06-70-205-4434) utalványát kapják. A rejtvény megfejtése: **Hajfestés, szempillafestés.** Négyezer Ft-os utalványt nyert Róthné Marek Ágnes (XVI. Öszszefogás sét.), kétezer Ft-os utalványt nyert Asztalos Józsefné (XVI. Thökölly út), Kakuk Balázné (XIV. Újvidék u.), Kolozsvári Veronika (XIV. Zsálya u.) és Szász Bernadett (Kerepes, Szabadság u.). Az utalványokat postai úton kapják meg.

Nedves, salétromos épületek utólagos szigetelése
falbontás, fúrás nélkül
rozsdamentes, Cr-Ni lemezzel
izometál szabadalom szerint.
Korrózióra 50 év garancia

IZOMETÁL EC.
Tel/Fax: 06-1/388-7480
www.izometal.hu

A MEGOLDÁS KULCSA A FEJÜNKBEN VAN

Agytréningezők mesélték az ÁGMED Stúdióban

K. Márta 43 éves, elvált, 10 éves fiát egyedül neveli, egy éve elvesztette a munkahelyét. fél éve jár edzésre.

„Kilátástalannak éreztem a helyzetemet, szégyelltem a gyerekek előtt, hogy nem dolgozom, és nagyon türelmetlen voltam velem, leromlott a tanulmányi eredménye. A szüleim segítettek anyagiilag talpon maradni. Próbáltam állást keresni, interjúkra jártam, de egyre kevésbé hittem, hogy sikerülhet a sok kudarc után. A végén már el sem mentem a megbeszélési időpontra. Egy barátom nagyon biztatott, hogy próbáljam meg az agytréninget. A Stúdióban nagyon kellemesen éreztem magam, ahogy beléptem, teljes nyugalom vett körül, teával kínáltak, kötetlenül beszélgettünk, aztán kipróbáltam a készüléket és olyan pihenten keltem fel, mintha másfél órát aludtam volna. Har-

madik alkalom után a fiam azt mondta, hogy végre, most már megint szerettem őt. Pedig azelőtt sem szerettem kevésbé, csak feszült voltam, ideges, türelmetlen.

A következő állásinterjúra már bátrabban mentem és nem keseredtem el, pedig ez sem sikerült. Folytatam az edzéseket, először lazító, majd energetizáló programokkal. Közben teszteltük a mentális állapotomat. Az elején voltak visszaesések, de mára stabilizálódtam. A munkahelyemen – mert közben ez is sikerült – figyelem a kollégáimat, sokukra ráferne az agytréning. Kezdjék el, amíg nem késő...!”

E. Tamás 51 éves, 4 éve nem dolgozik, pánikrohamok gyötörték, utcára nem ment, társasága, elfoglaltsága nincs, a felesége egyedül tartja el a négytagú családot. Ő meséli el, hogy „Tomi hat éve elvesztette jól jövedelmező állását és fél év alatt kialakult nála egy súlyos pánikbetegség. A nap nagy részét menekülésként átaludta, nem volt hajlandó kilépni az utcára, fizikai rosszulletek gyötörték. A televízió kivül semmi sem kötötte le, naponta két doboz cigarettát szívott el és sok bort ivott. A pszichiáter gyógyszer írt, amit rendszeresen szedett, de az állapota alig javult. A helyzetet már én is nagyon rossz szul viseltem és féltem, mi lesz, ha én is lebetegszem. Az újság-



A KÉP ILLUSZTRÁCIÓ

ban olvastam az agytréningről, mind a ketten kipróbáltuk. A férjemet nem volt könnyű rávenni, de ma már nagyon hálás érte, az életünk teljesen megváltozott. Ma már naponta 2-3-szor használjuk a készüléket és a világ ismét összeállt. Nem volt könnyű, de Tomi végre ismét normális életet él. Határozottan állítom, hogy az agytréningnek köszönhetjük.

Csillaghné dr Zentai Éva, a stúdió vezetője: A páciensek nagy része hasonló gondokkal küzd. A stressztől nem tudunk senkit megvédeni, csak módszert, új eszközt tudunk ajánlani az alkalmazkodás megkönnyítéséhez. Az agytréninget javasoljuk mindazoknak, akik fokozott stresszhelyzetben élnek és kevés az energiájuk a mindennapos kihívásokkal szemben, leterheltek, fáradtak és nincs idejük hosszabb kikapcsolódásra, pihenésre, gyengül a memóriájuk, fogy a türelmük, az önbizalmuk. Pedig a megoldás kulcsa ott van: a fejünkben!

Információ: www.agytréning.extra.hu • e-mail: zeva11@t-online.hu
Bejelentkezés: ÁGMED Mentális Stúdió
tel: 407-3226, mobil: 06/20/804-3130, 06/30/999-0112

HÁZTARTÁSI KÉSZÜLÉKEK SZERVIZE

- Klíma telepítés javítás • Mosógépek
- Hűtőgépek • Bojlerek • Tűzhelyek
- Mikrohullámú sütők, porszívók, kávéfőzők
- Háztartási kisgépek • Kézi szerszámok

JAVÍTÁSA GARANCIÁVAL!
Tel: 257-6076, 06-20-365-2954

Szakképzett fotós esküvők, rendezvények, események
fotózását vállalja fotóriporter és műtermi tapasztalattal.
Tel: 06-30-269-6961

Mi mennyi a piacon?

(február első hetében)

	Bosnyák tér	Sashalom
Burgonya	128-130 Ft	120-148 Ft
Hagyma	120-148 Ft	158-198 Ft
Karalábé	80-100 Ft	198 Ft
Karfiol	168-198 Ft	398-498 Ft
Zeller	150-248 Ft	400 Ft
Sárgarépa	98-148 Ft	198 Ft
Fehérrépa	198-298 Ft	498-598 Ft
Fejes káposzta	60-78 Ft	128 Ft
Kelkáposzta	98-148 Ft	178-198 Ft
Paprika	120-300 Ft	598 Ft
Paradicsom	248-498 Ft	398-798 Ft
Piros retek	120-180 Ft	168-198 Ft
Jégcsapretek	220-280 Ft	248-398 Ft
Gomba	298-498 Ft	498 Ft
Saláta	160-220 Ft	200 Ft
Uborka	480-598 Ft	598 Ft
Padlizsán	580-698 Ft	780 Ft
Cékla	98-248 Ft	198 Ft
Alma	78-148 Ft	98-248 Ft
Körte	320-348 Ft	398-498 Ft
Narancs	148-218 Ft	198-498 Ft
Mandarin	298-348 Ft	298-398 Ft
Citrom	298-360 Ft	348-398 Ft
Grapefruit	298-348 Ft	448 Ft
Kivi	298 Ft	298 Ft
Gesztenye	480-800 Ft	798-800 Ft
Banán	198-298 Ft	298-378 Ft
Tojás	21-25 Ft	22-26 Ft
Tyúk	480-498 Ft	490 Ft
Csirkecomb	548-598 Ft	690-798 Ft
Csirkemell	780-898 Ft	890-898 Ft
Sertéscomb	960-999 Ft	950-980 Ft
Dagadó	969 Ft	980-1090 Ft
Oldalas	890-969 Ft	920-940 Ft
Rostélyos	1180-1250 Ft	1080-1090 Ft
Élő ponty	850 Ft	-
Pontyszelet	1490 Ft	-
Házi tej	200 Ft	160 Ft

ISKOLA HÍVOGATÓ
NAGYCSOPORTOS OVISOKNAK!

SULIVÁRO, ISMERKEDŐ JÁTEKDELUTÁNOK
A BATTIYÁNY ILONA ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN 5 ALKALOMMAL:

1. foglalkozás: 2007. február 5.
2. foglalkozás: 2007. február 19.
3. foglalkozás: 2007. március 5.
4. foglalkozás: 2007. március 19.
5. foglalkozás: 2007. április 16.

A játékdélutánok minden alkalommal 16.00-17.00 óráig tartanak a Rádió utcai épületben. Szeretettel várunk Benneteket!

A tanító nejeik

CM: Battiány Ilona Ált. Iskola 1164 Bp., Georgina a. 21. INFORMÁCIÓ: 400-2195