

FELSŐFOKÚ szociális asszisztens végzettséggel gyermekek, fogyatékkal élők, idősek felügyeletét, segítségét vállalja 3 gyermekes anyuka. Tel: 06-30-824-7829

NYUGDÍJAS nő vasalást vállal. Tel: 06-70-508-8781

LAKÁSTAKARÍTÁST vállalom hetente 3 alkalommal. Tel: 06-70-551-2600

TAKARÍTÁST vállalom hetente egyszer. Tel: 06-20-560-8940

TAKARÍTÁST, vasalást, gondozást, házvezetőni megbízatást vállalom, pontos, precíz hozzáállással. Tel: 06-20-483-6495

MEGBÍZHATÓ 32 éves hölgy takarítónői állást keres (iskola, lépcsőház, iroda). Sürgős! Minden megoldás érdekel! Tel: 06-30-300-4771

TAKARÍTÁST, vasalást, bevásárlást, esetleg főzést vállal középkorú hölgy naponta, vagy alkalmanként. XVII. ker. előny. Tel: 06-70-626-2033

MEGBÍZHATÓ 38 éves nő takarítást, ablaktisztítást, vasalást vállal családoknál. Tel: 06-30-657-4438

LAKÁSTAKARÍTÁST, ablaktisztítást vállal heti 1 alkalommal, 4 órában nyugdíjas nő. Tel: 06-70-564-6109

TAKARÍTÁST, VASALÁST vállalom 14 óra utáni időben. Tel: 06-20-9757-656

MEGBÍZHATÓ 50-es nő takarítást, egyéb munkát keres heti 1 nap vagy napi 1,5 órában. Tel: 06-20-214-3021

KERTTAKARÍTÁST vállalom. Tel: 06-30-559-5753

GÉPKOCSIVEZETŐI vagy éjjeliőri állást keresek. Hivatásos jogosítvánnyal, belföldi árufuvarozóval, 20 év gyakorlattal, 1,5 tonnás kisteherautóval rendelkezem. Gyors, pontos, megbízható. Tel: 06-20-482-2305

Adásvétel

MEGNYÍLT! HÚS- és tejtermék diszkont Bp. XVII. ker. Lokátor u. 3. szám alatt (Bökényföldi útról nyílik). Szeretettel várunk mindenkit! Nyitva tartás: 4-13 óráig.

GYERMEKCIPIK, csizmák használt, de jó állapotban, 23-28-as méretben és jó állapotú kabátok, nadrágok, egyéb ruhák eladók. Tel: 06-20-471-8844

6-10 éves kisfiú részére ruhák eladók! Márkas, alig használt ruhák 150 Ft-tól. Tel: 06-20-423-2723, szilveszter-borhi@chello.hu

ELADÓ jó állapotban lévő, oldalt hordható bébihordozó (kb. 3-4 hónapos korig), 5 db utazópelenka. Tel: 06-20-482-4879

BABAHORDOZÓ kenguru, acélbetétes cipő, rocker kapucnis felsők (újak) eladók. Tel: 06-20-329-1222

BREVI járka, utazóágy, babakocsi, Avent mellszívó, Siesta cipők olcsón eladók a XVI. kerületben. Tel: 06-70-284-5127

GYEREKÁGY, 160 cm-es, alul szekrényes, fa színben, szép állapotban eladó, iránár: 39 ezer Ft. Tel: 06-28-472-889

ELADÓ jó állapotban lévő emeletes ágy ágyráccsal, matracral, és egy fonott garnitúra (6 fotel + asztal), ár: 20 és 50 ezer Ft. Tel: 06-30-254-3331

GYERMEKHEVERŐ, ágyneműtartós, nagybítható, jó állapotban, és 3 részes dió szobabútor eladó. Tel: 403-2429, 06-70-200-4905

ELADÓ egy Hauck típusú rácsos gyermekágy kókuszmatracral, jó állapotban. Tel: 06-20-317-3000

GYERMEK forgószék (2 db), 2 db íróasztali lámpa, 2 pár görkörscsolya (38 és 42-es) eladó. Tel: 06-20-560-8940



HH 16-14 APRÓ

ELADÓ 2 db új francia gyermekülés, 18 kg-ig. Tel: 06-30-455-2635

ELADÓ iker babakocsi, az ülések egymás mögött helyezkednek el, szembefordíthatók, szélessége megegyezik az 1 személyes babakocsival. Iránár: 30 ezer Ft. Tel: 06-70-375-6207

BABA és kislány játékok olcsón eladók (repülő, autók, autópálya, piüss állatok, stb.). Tel: 06-20-423-2723, andreamolnar@chello.hu

ELADÓ egy modellvasút terepasztal, mérete 200x150 cm. Iránár: 350 ezer Ft. Tel: 06-20-391-3009

BÉBIKOMP, új 5500 Ft, mellszívó 4 ezer Ft-ért eladó. Tel: 403-0500, 06-70-243-2262

DUPLO vasút, híd, sín, farm, kockák és építőlap hiánytalanul, eredeti dobozokban eladók. Tel: 06-30-662-1110

PUZZLE-K olcsón eladók, kiváló állapotban, hiánytalan darabszámmal, 150 Ft-tól. Tel: 06-20-423-2723, mandraa@citromail.hu

38-40-ES női blézerek, szoknyák, blúzok, kabátok (használt) 200 Ft-tól eladók. Tel: 06-30-688-3188

ÖLTÖNY, 152-es, szürke, jó állapotban, 110 cm-es siléc, 33-34 cipő (Nordica), 36 és 40-es snowboard-cipők és snowboard eladó. Tel: 06-20-544-0368

ELADÓ üzlet megszűnése miatt jó minőségű vállás női és férfi, gyermekruhák nagy tételben 500 Ft/db és 49-es férfi, fekete bőrcipő. Tel: 403-9223

TÖBB méretben feliratos új pólók eladók. Tel: 403-5292, 06-20-256-6592

EZÜSTRÓKA bunda (kétszer viselt), 115 cm hosszú, kb. 42-es, eladó. Tel: 06-28-471-090 Balogné

BARNÁS, olasz, XL-es bőrdzseki kifogástalan állapotban eladó 7 ezer Ft-ért. Tel: 06-70-251-7474

ELADÓ olasz bőrdzseki, barna, L-es méretű, 7 ezer Ft-ért. Tel: 06-70-364-6125

FEKETE bőrkabát, téli, új béléssel, és Zenit 107 éves antik zsebóra Paris Grand Pix felirattal eladó, ár: 35 ezer Ft. Tel: 06-20-241-4951

FEKETE szövetkabát, hosszú, kb. 40-es, újszerű állapotban, női, 3 ezer Ft-ért eladó. Tel: 06-28-471-090

SAROK ülgarnitúra, ágyazható, franciaágyanak nyitható + 2 fotel 45 ezer Ft-ért eladó. Tel: 06-20-576-6448

ELADÓ 3 részes ülgarnitúra jó állapotban. Tel: 06-20-417-9600

ELADÓ 3 részes, jó állapotban lévő, 240x240-es sarokgarnitúra + fotel + puff, szürke, apró virágmintás, megállapodás szerinti árban. Tel: 06-20-448-0069

SAROK ülgarnitúra, fekhelynek is kihúzható, Ikea nagyméretű íróasztal, dohányszóaszal, koloniali ruhásszekrény, világos velúr szőnyeg, gyümölcsasztal eladó. Tel: 404-9042, 06-30-231-8896

SAROK ülgarnitúra jó állapotban, gyapjuszőnyeg (3x4 m), Héra égőfeje eladó. Tel: 384-2270

KISIPARI neobarokk ülgarnitúra nappaliba, elegáns irodába eladó. Tel: 409-1018

ELADÓ szekrény, LG monitor, ülgarnitúra, kanapé, szőnyeg (200x300, 250x335), arcbarnító, bőrdiő, régi varrógép, talicska, kutyaház. Tel: 06-20-450-3234

MASSZÍV szekrény, kárpított fotelek, székek, asztalok, nagyméretű szőnyegek (gépi perzsa) sürgősen eladók. Megegyezünk! Tel: 06-70-261-0655

ÖT darabból álló szekrény, 60 nm új barnamintás PVC, 300 l-es mélyhűtőláda, 3 ajtos Toyotára csomagtartó, lépcsőkorlát, oszlopok, esztérgált, eladók. Tel: 404-0950

KOMBINÁLT szekrény olcsón eladó (3 részes, vitrines). Tel: 407-3388 (egész nap)

SZEKRÉNYÁGY, fagyasztó, székek, 1 m-es kerítés (45 méter), Nóra vitrin eladó. Tel: 06-70-507-6067

SÜRGŐSEN, olcsón eladó költözés miatt szekrény, asztal, székek, kasszék, ágynemű, kanapé, szőnyegek. Tel: 06-30-463-7916

ELADÓK újszerű, nyitható kanapéágyak (nyitva: 160x200, 110x190), Bonanza asztal 6 karfás székekkel. Tel: 06-20-219-4005

ELADÓ ágyneműtartós franciaágy, kitűnő állapotban, keveset használt. Ár: 15 ezer Ft. Tel: 06-20-386-1390

ELADÓ 110 ezer Ft-ért új Kika hálószobabútor: szekrény, 180x200-as franciaágy, éjjeliszekrény + 35 ezer Ft-ért egy franciaágy-keret ágyráccsal. Tel: 258-6627

SÜRGŐSEN eladó kinyitva 2 személyes (160x200) kanapéágy, iránár: 15 ezer Ft. Tel: 407-4544, 06-30-410-7125

ELADÓ 2 személyes ágyban nyitható kanapé, faragott karfás, bordó huzattal 6 ezer Ft-ért. Tel: 409-0436

FRANCIAÁGY eladó 5 ezer Ft-ért. Tel: 06-20-926-0629

200X180 olasz franciaágy matracral és egy fali tükörrel eladó 39 ezer Ft-ért. Tel: 06-70-278-1280

HÁLÓSZOBABÚTOR, franciaágyas, új állapotban, féláron, költözés miatt (bűk színű, kék díszítéssel) eladó. Tel: 06-70-265-2208

ELADÓ kovácsoltvas kicsi asztal, előszoba fogas készlet, felső ablakrács, virágtartó állvány, kerékpár csomagtartó, térelválasztó. Tel: 334-4625

ÍRÓASZTAL, táskairógép, Zsuzsi kötőgép, háztartási fóliahegesztő (originál német) eladó. Tel: 403-1073

SOKFIÓKOS komód, íróasztal, szőnyeg, ágyneműtartós heverő, videó, könyvek, lexikon, rádió eladó. Tel: 409-3993

IRÁNI világos szőnyeg, egy nagy és egy közepes méretű, szép állapotban 5 ezer Ft, közepes kutya-kosár 800 Ft-ért eladó. Tel: 06-30-354-2503

KONYHAI sarokgarnitúra székekkel, gáztűzhely, világos lakkozott szobai szekrény Kerepesen eladó. Tel: 06-20-537-4857

KONYHASZEKRÉNY 8 ezer Ft, szőlőprés 10 ezer Ft, 2 db ablak tokkal 3 ezer Ft, kerek asztal 1500 Ft, lábhajtos varrógép 8 ezer Ft-ért eladó. Tel: 409-2240

HÁROMÉGOSZ Karancs tűzhely olcsón eladó. Tel: 405-2857

HÁROMLAPOS, sütővel felszerelt palackos gáztűzhely eladó. Tel: 06-70-274-4780

OLASZ beépíthető villany sütő olcsón eladó. Tel: 403-0255

SZAGELSZÍVÓ (Bauknecht) német gyártmányú, kiállítási darab, szép állapotban 6 ezer Ft, asztal (80x120) 4 db kárpított faszékkel 16 ezer Ft-ért eladó. Tel: 405-6699, 06-20-393-3122

MOSOGATÓGÉP féláron eladó (2 éves, német gyártmányú). Tel: 06-30-637-9986

ÚJ Varma agyagtál fedővel eladó, ár: 2 ezer Ft. Tel: 403-0864

ELADÓ 18/10-es 16 részes Berghoff edénykészlet eredeti csomagolásban. Tel: 06-70-202-1983

HERENDI 12 személyes étkezés (ét, süteményes, teás, makkás) 125 db-os, új, eladó. Ugyanitt táblára szerelt tróféák, szárazbőr agancs-csillár, gyöngyfogak eladók. Tel: 06-70-264-9993

EGYMÉTERES rozsdamentes 1 medencés mosogató, új, eladó. Tel: 06-30-380-9595

ELADÓ rozsdamentes 1 medencés + csepegtető, szép állapotú mosogató szifonnal együtt 5 ezer Ft-ért. Tel: 06-70-262-3943

ALIG használt mélyhűtőszekrény, Lehel, 3 fiókos, olcsón eladó. Tel: 403-0093 (este)

120-es fagyaszto szekrény, Lehel, 3 fiókos, olcsón eladó. Tel: 403-7221

ELADÓK arab mecsetes faliszőnyeg, vésett réz tányér, bőr puff, takaró, disz párnák, függönyök, kék-fehér csikos rongyszőnyeg, krumplinyomó, kisméretű hűs- és diódarálló. Tel: 400-2107

Az arcod nem hazudik

A természetben rendkívüli jelentősége van a „kommunikációnak”. Amikor érzéseinket, gondolatainkat szeretnénk kifejezni, ezt többféle módon tehetjük. Kifejezhetjük verbálisan, egy mozdulattal, gesztussal vagy éppen egyszerű mimikával. De gondol-

Számítógép segítségével megrajzolható egy ismerős arc két oldala, külön-külön tükrözve:



Az eredeti kép



A baloldali arcfél tükrözése



A jobboldali arcfél tükrözése

tak-e már arra, hogy külső megjelenésünkkel is üzenetet továbbítunk a környezetünk felé? Ez különösen érvényes az állatvilágban, de az embereknél is nagy jelentősége van. Az állatok külső megjelenésükkel is közlik szándékaikat, szokásaikat és a rangsorban elfoglalt helyüket. A ragadozó állatoknak általában kerek fejük van (oroszlán, puma, tigris...). Ez a fejforma határozottságot és agresszivitást sugall. Ha félénkek lennének, éhen halnának. Ezzel szemben a növényevő állatoknak hosszúságú fejjük van (zebra, antilop...). Ezek az állatok készenlétben vannak. A hosszúságú fejjük ehhez ez a tulajdonság kapcsolódik. Az embereknél sincs ez másképp.

Általában első látásra el tudjuk dönteni, hogy valaki szimpatikus vagy nem. Ezt a külsőleges jegyekkel kapcsolatos eddigi tapasztalataink alapján tesszük. Könnyen leolvashatjuk az arcáról, ha valaki örül, szomorú, fél, ideges vagy indult. Az átélt érzések nyomát hagynak rajtunk, formájuk külsőnk. Természetesen genetikusan is örökölünk sok tulajdonságot. Úgy gondolom, a szülőktől örökölt alapot az átélt élmények formálják, és ezáltal alakítják külsőnk. Arcunk végleges formája 35 éves korunkra alakul ki. Ezt követően már csak a „külső takaró” változik.

De nem csak alapvető érzéseket olvashatunk le az arcunkról. Láthatjuk jelleműnk, reakcióinkat, várható viselkedésűnk. Tájékoztatót kaphatunk egészségi állapotunkról is. Arcunk visszajelző zónái jelzik belső szerveink állapotát, hol van szükség segítségre. Ha valakinek az ajkai kiszáradnak, kirepedeznek, akkor nem az a megoldás, hogy különböző krémekkel próbáljuk megszüntetni ezt az állapotot. Az emésztő rendszerűnk kell helyrehozni, és ezt követően az ajkakon lévő elváltozások is megszűnnek. Hangsúlyoznom kell, hogy ez nem diagnózis, és nem minden betegség hagy nyomot az arczon. Nem látható, hogy magas vérnyomása vagy cukorbetegsége van valakinek, csak az hogy a vese vagy a hasnyálmirigy rendellenesen működik. A fejfájás gyakran összefüggésbe hozható a vese, a hólyag és az emésztőrendszer problémájával. Ha valakinek a homloka vagy a halántéka fáj, akkor az az emésztőrendszer, ha a fejét fáj, akkor az a vese, és ha hátul a tarkó fáj, akkor az a hólyag problémájával függhet össze. Ha ezeken a területeken rendet teszünk, akkor a fejfájás is megszűnik.

Nagyon sok magyar mondás és kifejezés is van, amely utal a külső és belső tulajdonságaink összefüggésére. Ugye, ismerős, amikor azt mondjuk: „ennek aztán vastag bőr van a pofáján!” Ezekre az emberekre általában jellemző, hogy mindenből többet akarnak, szeretik, ha tartalékaik vannak. A zenét is hangosabban szeretik és a külvilág ingerei is nehezebben jutnak el hozzájuk. Ezeknek az embereknek valóban vastag a hámtakarójuk és a hajak is vastagabb szálú.

Gondolkodtak-e már azon, hogy miért simogatjuk meg barátnőnk, barátunk tarkóját egy párkapcsolatban? Persze, azt mondják mert kellemes érzés. Igen, ez igaz, de nem csak ezért tesszük. Fejűnknek ezen a részén van egy úgynevezett tarkótáji dudor, amely megmutatja, hogy kinek mennyire fontos az érintés, a fizikai kontaktus. Mutatja azt, hogy ki milyen libidóval rendelkezik.

Ha ismerjük a külső megjelenésűnkhez tartozó belső tulajdonságokat, akkor sokkal könnyebben eligazodunk a világban, megérthetjük a környezetűnkben élők viselkedését, kiszámíthatóbbá válnak reakcióik.

Kosztai László kineziológus, oktató, reiki tanár
Tel: 06-30-32-777-11 • www.reikineziologia.fw.hu

„Az arcod nem hazudik”
Minden, amit tudni akar önmagáról és másokról
tanfolyam és tréning november 17-18.
Tanácsadás – személyiségelemzés
Reiki tanfolyam
tanfolyam december 1-2.
Kineziológiai kezelések
Stresszoldás, félelmek, tanulási-, magatartási zavarok, párkapcsolati konfliktusok oldása
www.reikineziologia.fw.hu • 06-30-32-777-11