

Nyílt hétvége az autószalonban



A Chevrolet Gyulai Autószalon január 13-14-én nyílt hétvégét tartott. A nagyszámú látogatók elsősorban az országosan meghirdetett, hétvégi kedvezményes áron kapható autók iránt érdeklődtek, amelyek tesztvezetés formájában ki is próbálhattak. Sokan a gyermekeiket is elhozták, és míg a szülők az autókkal voltak elfoglalva, addig csemetéik a gyermeksarokban kedvükre játszhattak. Az autószalonban minden látogatónak süteménnyel és üdítővel kedveskedtek. Ezen a két napon a Chevrolet Lacetti klímával együtt 2.799.000 Ft-ba, a Chevrolet Aveo 2.199.000 Ft-ba, míg a Chevrolet Spark 1.799.000 Ft-ba került.



Az agytréningről röviden...

Napjaink döntő része szellemi versenyben, stresszben, riadókészültségben, rohanásban telik, fogyasztjuk az energiánkat, rosszul alszunk, kapkodva eszünk, nem regenerálódunk megfelelően, nem fordítunk kellő figyelmet arra a szervünkre, ami minden funkcióért elsősorban felelős, ez pedig az agyunk. Felborul a harmónia a tudatunkban, energia- és információk mezőinkben, végül a testünkben, melyek végeredménye a fizikai szinten megjelenő betegség. Az agytréningezők egy egyszerű készülék segítségével néhány hét alatt megtanulhatják a megfelelő agyhullámok birtoklását az agy 24 órás ritmusa szerint.

Az agytréning technikája negyven éve ismert, az úrkutatás eredményeként került a civil használatba. Két ősi elem, a fény és a hang programozott segítségével rövid gyakorlás után agyunk felveszi – visszatartja – a normális működést, egyensúlyba kerül a két félteke, el tudunk lazulni, jól tudunk pihenni, jó minőségű lesz az alvásunk, beindulnak az öngyógyító, regeneráló folyamatok. Ez a folyamat diagnosztikailag orvosi műszerrel, az EEG-vel is nyomon követhető. A fény és hang hatására agyunk új idegi kapcsolatokat hoz létre, beindul a regeneráció, sőt az idegsejtek számának növekedése. A vizuális kéreg összefügg agyunk többi részével, a fényt átalakítja energiává, amely támogatja a tanulást, relaxációt, kreativitást és az összpontosítást, alábbhagy a stresszes állapot, megszűnik a depresszió, elhagyjuk a gyógyszereket, dopping szereket.

Míg az agykontroll aktív, eszközmentes technika, általában hosszú folyamat, és nem is mindenki képes megtanulni, ezzel szemben az agytréning passzív, a programozott fény- és hanghullámok által feltétlenül kiváltott egészséges agyhullámrendezés, amely azonnali pozitív eredménnyel jár.

Az agytréning készüléket kortól, nemtől függetlenül bárki használhatja, de azért van néhány kivétel. Nem ajánlott pl. terhes anyáknak, azoknak, akiknek pacemakert építettek be, valamint skizofréniás és epilepsziás betegeknek.

A program állapotfelméréssel kezdődik, ennek alapján állítjuk össze az egyénre szabott edzéstervet. Ajánlatos az első időben 8 héten keresztül heti két alkalommal eljönni.

A fejlődést rendszeresen ellenőrizzük, ha kell, menet közben korrigáljuk a programot. Egy idő után a páciensek maguk is bérelhetnek, vagy vásárolhatnak készüléket, és otthon bármikor családtagjaik is használhatják. Persze ekkor is érdemes kérni az agytréner tanácsát, hiszen mint a testedzés, a gyakorlatok itt is egymásra épülnek, először megfelelő alapkondícióra kell szert tenni, hogy a nehezebb gyakorlatokat is bírjuk.

Elsősorban azoknak ajánlott, akik bármi oknál fogva tartósabban, vagy átmenetileg nehéz élethelyzetbe kerültek, fokozott stressznek vannak kitéve, rossz az alvásminőségük, a koncentrációképességük, folyamatosan, vagy esetenként kiemelt teljesítményt kell nyújtaniuk.

ÁGMED • MENTÁLIS FITNESS • AGYTRÉNING STÚDIÓ
 Depresszió- és stresszoldás; Fizikai és mentális erőnlétfelkészítés;
 Versenyre, vizsgára való felkészülés; Szupergyors nyelvtanulás;
 Állapotfelmérésen alapuló egyéni edzésterv
 Bejelentkezés: 407-3226, 06-30/999-0112

HH 17-10 APRÓ

OKTATÁS

BIZONYÁRA ÖN is szeretné megoldani gyermeke tanulási problémáit, beilleszkedési zavarait? Hívjon, ha segíteni akar! Mi tudunk. Kereszen fel ingyenes konzultációra 6-14 év közötti gyermekével! Takács Péter, 30/343-8817

ÁLLAMILAG ELISMERT gyógypedagógiai asszisztens, pedagógiai asszisztens, gyermek- és ifjúsági felügyelő II. és dajkaképzés Budapest. Kasza Szakképző, tel: 276-5918

JOVENKER OKTATÁSI Központ OKJ-s tanfolyamokat szervez: LAKBERENDEZŐ, DIVATERVEZŐ (februári kezdés). www.jovenker.hu Tel: 06-20-95-54-357

JOVENKER OKTATÁSI Központ SZABÁSVARRÁS és SMINK kezdő tanfolyamokat szervez. www.jovenker.hu Tel: 06-20-95-54-357

MATEMATIKA, statisztika, operációkutatás oktatás főiskolásoknak, középiskolásoknak. Tel: 257-6886, 06-30-317-6048

MAGYAR-TÖRTÉNELEM szakos tanár általános és középiskolások korrepetálását, érettségire felkészítést vállalja madárdombi otthonában. Tel: 06-70-248-5953 (este)

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

Német nyelvtanítást, érettségi és nyelvvizsga felkészítést vállal tapasztalt német nyelvtanár-nő, Rákoshegyben. Tel: 06-70-523-3687

SZÍNVALONAS NÉMET órák fiatal, diplomás, gyakorlott nyelvtanár-nőnél az Erzsébet-ligetben (XVI. ker.). Korrepetálás, nyelvvizsga-felkészítés minden szinten. Tel: 06-30-951-1615

TIFFANY DÍSZTÁRGYKÉSZÍTÉS technikájának elsajátítása iparművészeti dísz tárgykészítőnél. T: 407-4724, 06-20-423-8715

Ingatlan, lakás

ELADÓ 3 szobás, összkomfortos családi ház garázzsal, tárolóval, 120 nm-es, redőnyök fölött dísz vasrács, riasztóval felszerelve. Ára: 35 millió Ft. Tel: 257-8270

IDŐSEK INGATLANÁT befektetési alapon magas áron megvásárolnám lakottan (Ön továbbra is marad az ingatlanjában). Tel: 06-20-413-8048

ÖSSZEKÖLTÖZŐK figyelme! XVII. kerületben, 220 n-öles telken eladó 80 nm-es, összkomfortos családi ház + 70 nm-es, komfortos melléképület, vállalkozásra is alkalmas. Irányár: 28,5 millió Ft. Tel: 06-30-529-1965

XVII. kerületben mindenhez közel eladó 2 szobás, összkomfortos, felújított családi ház 165 n-öles telekkel. A ház bővíthető, garázs, melléképület van. 1,5 szobás csere is érdekel telekkel. Tel: 258-5715

XVII. kerületben 47 nm-es, összkomfortos, téglalapú családi ház részleggel, kocsibeállással eladó. Irányár: 8,8 millió Ft. Tel: 06-20-214-6645, 06-20-333-0410

KEDVEZŐ áron eladó a Borsfa utcában 4 szobás családi ház lakható melléképülettel és kerttel. Tel: 256-4175

RÁKOSHEGYEN 80 nm-es családi ház felújítva, szép kerttel eladó. Tel: 06-20-773-9004

XVII. ker. a Szárazhegy úton 300 nm-es, luxus kialakítású családi ház rendezett kerttel eladó. Tel: 06-20-445-2455

70 nm-es házrész eladó a XVII. ker. Cséplő utcában, összközműves, összkomfortos, felújításra szorul. Tel: 256-3079, 06-20-485-4441

RÁKOSHEGYEN, Báthory utcában 1048 nm-es összközműves telken 120 nm-es családi ház (alatta 64 nm, melyből garázs 34 nm) eladó. Ár: 35 millió Ft. Tel: 258-4064, 06-20-369-1795

RÁKOSKERTEN, a Kísérő utcában eladó 80 nm-es, cirkós ház garázzsal, parkosított kerttel, jó közlekedéssel. Irányár: 22,5 millió Ft. Tel: 258-2949

RÁKOSKERT, Kucorgónál 6 szobás, önálló családi ház (2 szint + padlástér beépítve), 2 konyha, 2 kapu, fedett autó-beálló, aszfaltos utcában eladó. Tel: 06-30-971-2296

RÁKOSCSABÁN jó közlekedéssel, kedvező áron eladó 4 szobás családi ház lakható melléképülettel és kerttel. Tel: 256-4175

RÁKOSCSABA-ÚJTELEPEN 200 nm-es, duplakomfortos, garázsos ikerház-fél + 60 nm-es különálló ház eladó. Tel: 06-20-996-6710

ELADÓ XVII. ker. Újakadémia-telepen különálló, 5 szobás családi ház 150 n-öl telekkel, különálló garázzsal. Tel: 06-20-262-4702

RÁKOSKERESZTÚR központjában családi ház 680 nm-es saroktelken egyben, vagy megosztva eladó. Tel: 06-70-206-7887 (17 óra után)

RÁKOSLIGETEN 90 nm-es, felújított családi ház eladó, 3 szoba, nyári lak, medence, fedett gépkocsibeálló, 205 n-öles telekkel. Irányár: 27,5 millió Ft. Tel: 06-20-987-9968

RÁKOSLIGETI ikerházból összkomfortos, 108 nm-es, 4 szobás rész 80 n-öles, leválasztott telekkel eladó. A ház 24 éves, erkély, zárt terasz, garázs van. Irányár: 20,9 millió Ft. Tel: 06-70-206-1309

RÁKOSLIGETEN, A XVII. utcában 322 n-öl építési telek, felújítandó/bontandó épülettel tulajdonostól eladó. Tel: 70/450-0141

RÁKOSLIGET legszebb részén eladó 200 nm-es, dupla összkomfortos családi ház dupla garázzsal, 200 n-öles telken (tűják, fenyők). Tel: 258-0428

RÁKOSKERESZTÚRON földszinti, 50 nm-es lakás eladó. Irányár: 9 millió Ft. Tel: 06-20-589-7374

XVII. kerület központjában 1+2 félszobás, ebédlős, felújítandó örökklakás tulajdonostól eladó. Irányár: 9,5 millió Ft. Tel: 06-20-917-7150

KIZÁRÓLAG OTP LAKÁSHITELEK, hitelkiváltás, szabadfelhasználású hitelek 3 millió Ft-ig jövedelemigazolás nélkül, lízing. Lakástakarékpénztár. VASLÉDYK KFT. Tel: 06-30-431-7525

RÁKOSKERESZTÚR központjában, a Pesti úton 10 emeletes ház IV. emeletén 1,5 szobás, nagy erkélyes, vízórás, tömbbűtött lakás eladó. Irányár: 9,5 millió Ft. Tel: 06-20-980-5719

KERESZTÚR központjában 3 szobás lakás új nyílászárókkal, felújítva, kivételes panorámával 15,5 millió Ft-ért eladó. Tel: 06-20-526-1967

XVII. ker. Gyökér utcában 1+2 félszobás, étkezős, vízórás, IV. emeleti, 58 nm-es lakás 10,5 millió Ft-ért eladó. Tel: 256-9346

XVII. ker. Újlak utcában 73 nm-es, 3 szobás, étkezős, jó elosztású, kelet-nyugati felvételű, erkélyes, földszinti lakás 4 emeletes házban eladó, parkettás, járólapos, külön WC, vízórás, csak magánszemélyeknek. Ára: 12 millió Ft. Tel: 256-7936

XVII. ker. Borsó utcában 54 nm-es, 1+2 félszobás, II. emeleti lakás tulajdonostól eladó. Tel: 06-30-499-2281

XVII. ker. Szárazhegyen napos, 54 nm-es, nappali + 2 szobás, társasházi lakás padlással, kertrésszel, kocsibeállással 14, 8 millió Ft-ért eladó. Tel: 06-30-402-6391

LAKOTTAN eladó panellakás Rákoskeresztúron, 10 millió Ft értékű, ebből előleg 5 millió Ft, havi törlesztésre megállapodás szerint, 85 éves férfitől. Tel: 256-9283

XVII. ker. Rákoskerten, a Sugár úton összközműves, 236 n-öles építési telek eladó. Tel: 06-20-937-2104

ELADÓ hobbitelék és külterületi szántóföldek több nm-es területben. Tel: 06-20-535-3543

XVII. kerületben 1904 nm-es hobbitelék berendezett, kis faházal az Agyaghegyi dűlő utcában eladó, villany, kút, gyümölcsös. Ára: 2,5 millió Ft. Tel: 06-20-575-8402

FÖLDTERÜLETEK eladók Rákoskeresztúr és Rákoscsaba határában. Tel: 221-2284, 06-20-493-6268

X. kerületben 3 szobás, étkezős téglalakás 17,4 millió Ft-os áron sürgősen eladó. Tel: 06-30-650-2505

IRODÁNAK, LAKÁSNAK egyaránt alkalmas, több szintes, 300 nm-es épület Kőbánya óhegyi részén eladó. Tel: 06-20-911-5637

AZ ÖRS VEZÉR TERÉTŐL 5 percre, zöldövezetben téglalapú, 7 lakásos társasházban 40 nm-es, egyszobás, egyedi fűtésű, kis rezsizű örökklakás kerttel, garázzsal, kocsibeállással 14,5 millió Ft-os irányáron eladó. Tel: 06-30-302-0478

X. ker. Óhegyen (Petrőczy u.) 300 n-öl összközműves telek kis bontandó házzal eladó (bontási engedély van), ár: 33 millió Ft. Tel: 260-2875

ÚJHEGYI lakótelepen 3 szobás örökklakás tulajdonostól, áron alul megvásárolható. Irányár: 8,8 millió Ft. Tel: 06-30-858-1684

ELADÓ a Sugár Áruház háta mögött 2,5 szobás lakás a VII. emeleten. Tel: 06-30-542-2572

ZUGLÓBAN, téglaházban 1 szobás örökklakás tulajdonostól megvásárolható. Irányár: 9,5 millió Ft. Tel: 06-30-551-1421

XVI. KER. Erzsébet-ligeti, 93 nm-es, 4,5 szoba + étkezős, 2 fűrdőszobás, IV. emeleti, kétszintes lakás eladó, irányár: 21 millió Ft. Tel: 06-30-382-3113

XIV. kerületben 35 nm-es, 1 szobás örökklakás téglalapú társasházban eladó, irányár: 9,5 millió Ft. Tel: 06-30-551-1421

A Pesti úti könyvtár újdonságaiból

- **Könyvek felnőtteknek:** Elizabeth Adler: Ház Amalfin; Kazuo Ishiguro: Ne engedj el...; Charles Whiting: Menni vagy meghalni; Wass Albert: Barackvirág és béke; Barbara Parker: Gyilkos illúziók; John Grisham: Az ártatlan ember; Martina Cole: Hatalom; Jeffery Deaver: Az igazak törvénye; Paul C. Doherty: A kobra éve; Jane Austen: Catharine és más korai művek; Melissa Fay Greene: Nélküled nem létezem; Lévai Katalin: Párnakönyv és más mesék; Magyar művelődéstörténeti lexikon; Lőrincz L. László: A vízidiszónok gyöngyökről álmodnak I-II.; Spiró György: Álmodtam neked; Daniel Keyes: Szép álmokat, Billy!; Margaret Landon: Anna és a király; Chris Stewart: Egy optimista Andalúziában.
 - **Könyvek gyerekeknek:** Böszörményi Gyula: Gergő és az Álomvámpírok 2., Az elveszett történet; Allan Ahlberg: Csiperke néni mindentélt nyer; Méhes György: Világhírű Miklós; Fodor Sándor: Fülöpke beszámoló; Thomas Brezina: Fiúk!; Irány a Hold!; Jacqueline Wilson: Micsoda anya!
 - **DVD-k:** Egy gésa emlékirata; Túl a sövényen; Véd meg magad!; A Karib-tenger kalózái 2.; Szakíts, ha birsz!; Távkapcs.
 - **CD lemezek:** Best of musical 2.; Zorán: Közös szavakból; Póka Angéla: Dalok a döntőből; Trend 2006.; Edwin Marton: Stradivarius; Rózsa Magdolna: Ördögi angyal; Szabó Eszter: A rock'n'roll én vagyok!; Szalóki Ágnes: Cipity Lőrinc; Makám: Ákom bákomp; Kaláka: Madáretető; Zene Ovi: Téli ünnep; Mary J. Blige: Reflections.
- Felhívjuk tisztelt olvasóink figyelmét, hogy 2007. január 1-től egy **SPECIÁLIS OLVASÓHELY KIALAKÍTÁSÁVAL**, fejhallgatóval ellátott számítógép segítségével, látássérült olvasóink számára is biztosítjuk az Internetes hozzáférést.
- Cím:** 1173 Bp. Pesti út 167. (A Polgármesteri Hivatal mellett, a Fuchs kastély földszintjén)
Telefon: 257-4088 • **E-mail:** fszek1704@fszek.hu
Nyitva: H, Sze, P: 13-19, K: 10-16, Cs: 9-13 óráig

VÖRÖSRÉZCSŐ

Víz-, gáz-, fűtés-, klímahűtőtechnika részére Nagy- és kiskereskedelem

Forrasztható és menetes idomok, forraszanyagok!

Cu-TECHNIK Kft.
 ISO 9001

1173 Bp., Pesti út 37.
 Tel/fax: 258-9411

1135 Bp., Jász utca 81/b.
 Telefon/fax rendelésvétel
 Tel: 359-5883, fax: 339-5007
 Mobil: 06-30-954-6306

www.cu-technik.hu
 E-mail: cu-technik@cu-technik.hu