

## 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

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

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

Német nyelvvizsgát, érettségi és nyelvvizsga felkészítést vállal tapasztalt német nyelvtanár, Rákoshegyen. Tel: 06-70-523-3687

SZÍNVONALAS NÉMET órák fiatal, diplomás, gyakorlott nyelvtanárnőnél az Erzsébet-ligetben

(XVI. ker.). Korrepetálás, nyelvvizsga-felkészítés minden szinten. Tel: 06-30-951-1615

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

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

## Ingyatlan, lakás

**ELADÓ** két generációnak is alkalmas, 4 szobás családi ház + 40 nm-es, összkomfortos, különálló ház 150 n-öles telekkel. Tel: 06-20-230-5629

**ELADÓ** lakóház, 40 nm-es, 1,5 szobás, összkomfortos, 10 nm-es tárolóval, 200 n-öles, parkosított telekkel. Csere is lehet a XVII. kerületben, 1,5 szobás, 4 emeletes házban. Irányár: 16 millió Ft. Tel: 06-70-466-4429

# Reklám keresztrejtvény

1		AZ ALKOTÁS		IKRÁS DARAB!		2	
				UKRÁN			
			KARA... (ÁZSIAI SIVATAG) A TEA ALKALOIDJA				
IZABELLA BECÉZVE					MUTATÓ SZÜCSKA		
...SHARIF (SZÍNÉSZ)					EURÓPAI VULKÁN		
OPERÁL				VUKOVICS SEBŐ			
SÓHAJ				RÓMAI 1000			
		E					
		DINO... (OL. RENDEZŐ)					
ELŐKELŐ				ZENÉLNI KEZDI!			
KICSONTOZOTT KARAJ, COMB				PÁTRIÁM			
			ÜDVÖZLÉGY RÓMAI! OSTROMLOTT RÉS!				
CSONT LATINUL							
ÉK				NÉMET GK. JELZÉS			
KIPLING KIGYÓJA				OLASZ FOLYÓ			
		SZEGEDHEZ CSATOLT FALU					
		DEHOGY					
ELBÁJOLÓ, HÓDÍTÓ (EMBER)							

Fenti keresztrejtvényünket a most megnyílt **JADE-PRESSZÚRA Masszázs Központ** (XVII. Cinkotai út 6., a színes házaknál, nyitva: H-P: 9-19, Sz: 9-14, telefon: 257-0212, 06-20-44-300-64) szponzorálja, akiknél automatikusan működő jádeköves, fény- és hőterápiás masszázsoló ágyakkal többek között gerinc- és mozgásszervi panaszokra, valamint a megfeszítésben található problémákra is enyhülést nyújtanak. A helyes megfeszítést beküldők között egy 4 ezer forintos és négy 2 ezer forintos vásárlási utalványt sorsolunk ki hozzájuk. A megfeszítéseket a szerkesztőség címére kell eljuttatni: Helyi Hírek (HH17), 1631 Bp. Pf. 6. Beküldési határidő: február 28. Jó szórakozást!

## Keresztrejtvény nyertesek

Előző keresztrejtvényünk nyerteséi a **RÁFÉSZ COOP** utalványát kapják, amely a Pesti út 159. szám alatti Napsugár ABC-ben váltható be.. A rejtvény megfejtése a cég szlogenje: **Jót, jó áron, az új évben is.** Négyezer Ft-os utalványt nyert Tóth Kálmán (XVII. Katlan u.). Kétezer forintos utalványt nyert Juhászné Pataki Judit (XVII. Kisfaludy u.), Szendrő Lipót (X. Ihász köz), Petrekovits Lajos (X. Agyagfejő u.) és Tordai Györgyné (Pécel, Bartók B. u.). Az utalványokat postai úton kapják meg.



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

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

# HH 17-10 APRÓ

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

**ELADÓ** 3 szobás, 110 nm-es, összkomfortos családi ház, pince, garázs, nagy kert, ipari áram. Csere is érdekel I. emeletig. Irányár: 20 millió Ft. Tel: 06-30-428-1828

**ÖSSZEKÖLTÖZŐK!** XVII. kerületben 220 n-öl telken eladó 80 nm-es, összkomfortos családi ház + 70 nm-es komfortos melléképület, vállalkozásra is alkalmas. Tel: 06-30-529-1965

**SORHÁZI** ingatlan eladó Rákoskeresztúron, bruttó 98 nm + garázs + tároló. Ára: 25,3 millió Ft. Tel: 06-30-951-2765

**RÁKOSLIGETEN** 47 nm-es, 1 szobás, összkomfortos családi ház 242 nm-es, összközműves telekkel eladó, a ház bővíthető, kocsibeálló van. Tel: 06-20-987-2089, 06-70-594-6659

**RÁKOSLIGETEN** 100 nm-es, önálló hátrész eladó, 3,5 szoba, 2 fürdőszoba, garázs, kocsibeálló, 200 nm-es kert, buszmegálló 60 m-re. Irányár: 19,9 millió Ft. Tel: 06-70-281-3023 www.hazresz.tk

**RÁKOSLIGETEN** 2004-ben épült, 210 nm-es, kétszintes családi ház rendezett kerttel, tulajdonostól eladó. Tel: 06-20-555-7148

**RÁKOSLIGETEN** 100 nm-es, 3,5 szobás ház rendezett, kis kerttel eladó tulajdonostól, szép helyen, az utcában ősrégi fák vannak. Tel: 256-9748

**RÁKOSHEGYEN** tulajdonostól eladó 84 nm-es, önálló, déli fekvésű családi ház 448 nm-es telekkel, 3 szoba, pince, fészer, autobeálló. Tel: 06-70-524-9546

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

**RÁKOSHEGYEN** 100 nm-es családi ház 303 nm-es telekrésszel eladó. Irányár: 25 millió Ft. Tel: 06-20-584-9706

**XVII. ker.** Bélaút utcában 2 szoba, összkomfortos, 90 nm-es családi ház melléképületekkel és 644 nm-es telekkel eladó. Irányár: 19 millió Ft. Tel: 258-3175

**70 nm-es hátrész eladó XVII. ker.** Cséplő utcában, összközműves, összkomfortos, felújításra szorul. Irányár: 10,6 millió Ft. Tel: 256-3079, 06-20-485-4441

**RÁKOSKERTEN**, saroktelken 4 szobás, garázsos ház tetőtér-beépítéssel sürgősen eladó 26 millió Ft-ért. Tel: 256-4893

**RÁKOSKERT** csendes utcájában, 1970-ben épült 80 nm-es ház alapincézve, 646 nm-es telken eladó,

gáz, csatorna bekötte. Irányár: 19 millió Ft. Tel: 06-30-488-7839

**ELADÓ!** Összeköltözőknek ajánlom Virágtelepen lévő ikerház mindkét részét, amely házanként 300 nm-es és két külön leválasztható lakásból áll. Ára: 150 ezer Ft/nm. Tel: 06-30-222-7781

**RÁKOSKERTEN** 80 nm-es, cirkós ház garázzsal, parkosított kerttel, jó közlekedésnél eladó. Irányár: 22 millió Ft. Tel: 258-2949

**RÁKOSKERTEN** eladó 84,5 nm-es, igényesen felújított hátrész 673 nm-es telken. Irányár: 20 millió Ft. Tel: 257-0955

**RÁKOSKERTEN** 4+2 szoba, 2 fürdőszoba, két-generációs, összközműves ikerház-fél sürgősen eladó. Tel: 06-20-252-5719

**RÁKOSKERTEN** 6 szobás ház eladó, szeparált 2 lakás, összenyitható, 2 kapu, 180 n-öles kert, fűthető kis ház, fedett gépkocsi-beálló, aszfaltos út, iskola, óvoda, üzletek közelében. Tel: 06-30-971-2296

**RÁKOSCSABÁN** 155 n-öles telek, aszfaltozott utcában bontandó, vagy felújítandó, 50 nm-es ház, melléképülettel eladó. Gáz kivételével közmű a telken. Ára: 14,7 millió Ft. Tel: 258-1568

**RÁKOSCSABÁN** 132 nm-es, 3 szintes, dupla-komfortos ikerház-fél eladó 352 nm-es telken, pincével, garázzsal. Irányár: 25,5 millió Ft. Tel: 06-30-624-2674

**RÁKOSCSABÁN** 260 nm-es családi ház 205 n-öles telekkel, 90%-os készütségekben eladó. Tel: 257-0468, 06-20-430-4863

**RÁKOSCSABÁN**, nagy saroktelken 240 nm-es családi ház rendezett kerttel eladó. Ára: 38 millió Ft. Tel: 06-30-385-6713

**RÁKOSCSABÁN** iker-fél családi ház + különálló, 60 nm-es ház összeköltözőknek, rendelőknek, irodának eladó. Tel: 06-20-576-7974

**ÖSSZEKÖLTÖZŐK!** Rákoscsabán 200 nm-es, duplakomfortos iker-fél + 60 nm-es ház eladó. Kis házat beszámítok. Tel: 06-20-996-6710

**HELIKOPTER** lakóparkban eladó 145 nm-es, önálló családi ház rendezett, 810 nm-es telken. Irányár: 45 millió Ft. Tel: 06-30-524-2212

**ELADÓ**, kiadó! XVII. kerületben társasházi, keretes garzonlakás: 30 nm-es, 1 szobás, gázfűtéses, beépített bútorokkal. Ár: 5 millió Ft, vagy 30 ezer Ft + rezsi. Tel: 06-20-550-8783

**RÁKOSKERESZTÚRON** III. emeleti, erkélyes, 1+2 fészbosás panellakás eladó, akár azonnali kiköltözéssel. Tel: 06-20-998-3977

**XVII. kerület** központjában felújított, 1+2 fészbosás, nagy konyhás panellakás eladó. Ára: 12 millió Ft. Tel: 06-70-588-1583

**RÁKOSKERESZTÚRON**, 4 emeletes házban 3 szobás öröklakás eladó, vagy cserélhető 10 emeletesben, hasonlóra. Ára: 12,5 millió Ft. Tel: 06-70-607-1619

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

**ÖT ÉVE KIZÁRÓLAG OTP LAKÁSHITEL-EK**, hitelkiváltás, szabadfelhasználás hitelek 3 millió Ft-ig jövedelemigazolás nélkül, lízing. Lakástakarékpénztár. VASLÉDYK KFT. Tel: 06-30-431-7525

**AUGUSZTUSI** költözéssel eladó 58 nm-es, ebédlős, erkélyes, felújított lakás a központban. Irányár: 11,2 millió Ft. Tel: 06-20-581-6394

**ELADÓ**, elcserélhető a Pesti úton, 6 emeletes ház IV. emeletén 36 nm-es, erkélyes, tiszta, ápolat, 1 szobás öröklakás 8,5 millió Ft értékben. Csere Gyömrőn, Mendén, Süllyápon, Kókán érdekel. Tel: 06-30-299-3951

**PESTI** úton kétszintes, 56 nm-es lakás eladó, 2 szoba, konyha, fürdőszoba, előszoba. Irányár: 9,9 millió Ft. Tel: 06-20-454-6494, 06-20-355-9123

**ÚJLAK** utcában 1+2 fészbosás, 54 nm-es, erkélyes, parkettás, járólapos, vízórással, beépített konyhabútoros, zártfolyós lakás eladó. Irányár: 10,2 millió Ft. Tel: 06-70-236-5933

**KASZÁLÓN** eladó 1+2 fészbosás, 60 nm-es, járólapos, III. emeleti, rendezett lakás csendes környezetben, sürgősen. Irányár: 11 millió Ft. Tel: 06-30-962-3773

**KASZÁLÓ** lakótelepen eladó 54 nm-es, 2 szobás, étkezős, erkélyes lakás. Irányár: 10,1 millió Ft. Tel: 06-70-366-7423

**GYÖKÉR** utcában 1+2 fészbosás, étkezős, vízórással, IV. emeleti, 58 nm-es lakás 10 millió Ft-ért eladó. Tel: 256-9346, 06-30-342-8417

**ÖNKORMÁNYZATTÓL** bérelt telken téliésített, lakható faház Rákoshegyen eladó, víz, villany van. Tel: 06-70-204-2257

**VÁLLALKOZÁS** és társasház építésére is alkalmas saroktelek Rákoskeresztúr központjában, L2/A övezetben eladó. Tel: 06-70-206-7887

**RÁKOSHEGY** frekvenciánál részén 715 nm-es építési telek eladó, ár: 15 millió Ft. Tel: 06-70-604-7551 (cím: Erdődűlő u. 9.)

**XVII. kerületi** hobbitelkek eladó, 1904 nm-es, 6 m széles, az Agyagos dűlő utcában, villany, kút, gyümölcsfák, 3,5x4 m-es kis faház, melléképületek. Ára: 2,5 millió Ft. Tel: 06-20-575-8402

**RÁKOSCSABA** határában 800 nm-es szántó, Pécelen, a csúnyán 2056 nm-es földterület eladó. Tel: 06-29-336-393 (az esti órákban)

**XVII. ker.** Ásvány utcában 1800 nm-es zártkert eladó. Irányár: 5 millió Ft. Tel: 06-30-496-7884

## 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 gyerek előtt, hogy nem dolgozom, és nagyon türelmetlen voltam vele, leromlott a tanulmányi eredménye. A szüleim segítettek anyagilag talpon maradni. Próbáltam állást keresni, interjúkra jártam, de egyre kevésbé hittem, hogy sikerülhet a sok kudarc után. A végén már el sem mentem a megbeszélte 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. Harmadik alkalom után a fiam azt mondta, hogy végre, most már megint szeretem őt. Pedig azelőtt sem szerettem kevésbé, csak feszült voltam, ideges, türelmetlen.

A következő állás interjúra már bátrabban mentem és nem keseredtem el, pedig ez sem sikerült. Folytattam az edzéseket, először lazító, majd energetizáló programokkal. Közben teszteltük a men-

tális állapotomat. Az elején voltak visszaesések, de mára stabilizálódtam. A munkahelyemen – mert közben ez is sikerült – figyelem a kollégáimat, sokukra ráférne az agytréning. Kezdjék el, amíg nem késő...!”

E. Tamás 51 éves, 4 éve nem dolgozik, pánik-rohamok 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 rosszullétek gyötörték. A televízió kívül 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 rosszul viseltem és féltem, mi lesz, ha én is lebetegszem. Az újságban 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



A KÉP ILLUSZTRÁCIÓ

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!