

Agytréninggel a stressz ellen

Az agytréning oldja a stresszt azáltal, hogy a hang és fénystimuláció segítségével akarunktól szinte függetlenül el tudunk lazulni, a zaklatott gondolatok elsimulnak, elmúlik a szorongás, kikapcsolunk, relaxálunk, a stressz szint mérhetően csökken, szervezetünk regenerálódik.

Hogyan alakul ki a stressz? Pozitív, vagy negatív? Selye János híres – apja révén magyar – orvos-biológus szerint a stressz az élet elmaradhatatlan velejárója, „az élet sava-borsa”. Fontos beépített mechanizmus, amelynek feladata a védekezés és alkalmazkodás. Akkor lép működésbe, amikor a szervezetet valami provokálja és ún. stresszhormonok elválasztásával válaszol a környezeti ingerekre.

Minden sportoló, versenyző, vizsgázó jól tudja, hogy a jó teljesítményhez a feszültség egy bizonyos, egészséges szintjére szükség van (pozitív stressz). A tartós stressz szint (distressz) azonban káros, kimeríti a szervezet erőforrásait, az idegrendszerben biokémiai zavart és szerkezeti elváltozásokat okoz. A felborult egyensúly gyakori tünetei: türelmetlenség, ingerültség, az immunrendszer gyengülése miatt fogékonyabb a betegségekre.

A stresszre adott leggyakoribb válasz a szorongás, a félelem és az agresszió. Ha a stresszt kiváltó feltételek állandósulnak és az egyén nem képes ezeket leküzdeni, a feszültség depresszióba csaphat át.

Aszivésérrendszer az egyik legesendőbb stresszhatásaival szemben. Állandó stressz esetén tartósan megnő a vérnyomás, felgyorsul a pulzus, az erek elveszítik rugalmasságukat, a túlzott verejtékezés felborítja a sóháztartást, a tartós vérrellátási zavar következtében fokozódik a fekélyhajlam, romlik az emésztés, felhalmozódnak a mérgeanyagok. Az állandó stressz komoly károkat okoz az **immunrendszerben** is. A kutatások az immunrendszer és az idegrendszer nagyon komoly összefüggéseit hangsúlyozzák. A mentális egyensúly felborulása következtében nő a dohány-, kábítószer- és alkoholfogyasztás emelkedik az öngyilkosságok száma.

Hogyan fékezhetjük meg, hogy a káros stressz eluralkodjék rajtunk? A relaxáció fontos élettani állapot, a stressz természetes gyógymódja. Mérések szerint 20 perc relaxálás annyi stresszt vezet le szervezetünkben, mint 5 óra alvás!

Testi és lelki egészségünk szorosan összefügg. Amikor relaxálunk a legmélyebb nyugalomban pihenünk és ez alatt tudunk megszabadulni a felesleges feszültségektől és aggodalmaktól. Ilyenkor jelentősen javul a szervek vér- és oxigénellátottsága, 18-20%-kal csökken az anyagcsere, csökken a vér koleszterinszintje, megnő a vér endorfin szintje, ami kellemes közérzetet eredményez, agyunk szinkronizált agyhullámokat termel, ami elősegíti sejteink regenerációját. Aki rendszeresen agytréningezik, vagyis programozott fény- és hangstimulációval relaxál, tapasztalja, hogy emelkedik a stressztűrő képessége, jelentősen javul az általános erőnléte, memóriája, növekszik a magabiztossága, megszépül a környezete.

A stressz elleni küzdelem nélkülözhetetlen elemei a jó testi és szellemi erőnlét. Ennek megteremtéséhez és megőrzéséhez hozzá tartozik a jó minőségű alvás, a helyes táplálkozás és a mozgás, testedzés.

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

Humánus légkörű, színvonalas iskola, szép természeti környezetben

A csömöri Mátyás Király Általános Iskola

a lehetőségek iskolája

Az iskolába készülő gyermekeket és szüleiket szeretettel várjuk a következő időpontokban, ahol megismerkedhetnek a leendő elsős tanítónéikkel, az 1. osztályban alkalmazott módszerekkel, és tájékoztatást adunk az iskolában folyó oktató-nevelő munka részleteiről (fejlesztés, logopédia, nyelvtanulás, tagozat, napköziotthon, stb.)

LÁTOGASSON EL HOZZÁNK!

Iskolanézegető játékos foglalkozások:
Március 23-án és április 2-án 15-17 óráig a Szabadság úti épületben

Nyílt tanítási nap:
Március 12-én 8-11-ig a Major úti épületben
Április 2-án 8-11 óráig a Major úti épületben

Tájékoztató szülői értekezlet:
Április 11-én 18 órakor a Major úti épületben

Elérhetőségeink:
2141 Csömör, Major u. 7-9. • Tel: 06-28-543-920
www.csomorisuli.lapja.hu • E-mail: csomorisuli@vipmail.hu

Mi mennyi a piacon?

(március második hetében)

	Bosnyák tér	Sashalom
Burgonya	110-148	133-160
Hagyma	120-148	158-198
Karalábé	128	98-160
Zeller	198-248	320-400
Sárgarépa	88-128	198
Fehérrépa	198-240	398-498
Fejes káposzta	60-148	128-148
Kelkáposzta	98-148	178-198
Paprika	598-698	698
Paradicsom	198-698	498-698
Jégcsaprek	248	198-398
Gomba	398-450	498
Saláta	100-148	198-200
Uborka	398-448	748
Padlizsán	398	598-798
Cékla	98	198
Sütőtök	300	298-348
Alma	98-298	168-268
Körte	298-348	398-498
Narancs	148-248	198-498
Mandarin	198-298	198-498
Citrom	298-360	348-398
Grapefruit	298	448-598
Kivi	198-248	298
Gesztenye	780	680-800
Banán	248-298	220-378
Tojás	23-26	22-28
Tyúk	458	490-530
Csirkecomb	548-598	760-798
Csirkemell	780-898	890-898
Sertéscomb	990-999	950
Dagadó	969	1090
Oldalas	899-969	940
Rostélyos	1250-1280	1080
Élő ponty	850	850
Pontyzelet	1490	1299
Házi tej	200	150

Aktuális receptünk Libakocsonya

Hozzávalók: 1 liba nyaka, szárnya, zúzaja, lába, 20 dkg marhafartó, 25 dkg marhacsont, 2 sárgarépa, 2 fehérrépa, 10 dkg gomba, 2 cikk fokhagyma, étkezési zselatin, szemes bors, só, babérlevél.

A liba lenyúzott nyakát és a többi aprólékot a marhahússal, csonttal, gombával, zöldséggel együtt sós vízben puhára főzzük, pár szem fekete borsot, egy babérlevelet adunk hozzá. Az aprólék húsát leszedjük a csontokról, a marhahússal, zöldséggel együtt mélytányérokba porciózzuk. A főzolevet átszűrjük, zselatinnal felfőzzük a tasak előírása szerint, majd egy kanál rumot adhatunk hozzá, ami elveszi a jellegzetes libaíz (aki nem szereti), és a tányérokba öntjük, hűvös helyen tartjuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Házhoz visszük ebédjét (580 Ft szállítással)
Részletekért hívja a diszpécst
Tel: 403-6407, 06-20-9574-944

Hogy könnyedén szót érts a világgal!

TAVASZI LENDÜLET A NYELVTANULÁSHOZ!

Most visszaadjuk a tanfolyami díj 20%-át!

- 5-7 fős kiscsoportos, beszédbentrikus nyelvórák az Őrs vezér terein!
- Akkreditált nyelviskola, akkreditált angol nyelvi programmal
- Nyelvvizsgákra felkészítő tanfolyamok nyelvvizsga-garanciával
- Tanfolyamok kismamának ingyenes gyermekmegőrzéssel

MANHATTAN NYELVSTÚDIÓ
X. ker. Fehér út 1. I. emelet (Őrs vezér tere, metro mellett)
Tel: 431 8630 • www.manhattannyelvestudio.hu
Szt. felmérés, beiratkozás: H-P: 10-19, Sz: 9-12

angol, német, francia, olasz, spanyol, magyar

HH 16-14 APRÓ

Oktatás

BIZONYÁRA ÖN is szeretné megoldani gyermeke tanulási problémáit, beilleszkedési zavarait? Hívjon, ha segíteni akar! Mi tudunk. Keressen fel ingyenes konzultációra 6-14 év közötti gyermekével! Takács Péter, tel: 06-30-343-8817

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

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

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

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

MATEMATIKA, FIZIKA oktatás középiskolásoknak, érettségire, felsőfokú felvételre felkészítés gyakorolt szaktanárnál. Telefon: 223-1370, 06-20-462-8398

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

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

ANGOL NYELVTANÍTÁST, pótvizsgára felkészítést vállal egyetemista lány általános iskolásoknak. Tel: 06-20-388-1663

ANGOL oktatást és nyelvvizsgára való felkészítést vállalok. Tel: 06-20-252-5824

ANGOL nyelvtanítást, korrepetálást, érettségire-nyelvvizsgára felkészítést vállal gyakorlattal rendelkező, fiatal, diplomás tanárról. Tel: 06-20-329-1534

SZÍNVOONALAS NÉMET órák fiatal, diplomás, gyakorlott nyelvtanárnőnél az Erzsébet-ligetben (XVI. ker.). Korrepetálás, nyelvvizsga-felkészítés minden szinten. T: 06-30-951-1615

NÉMET nyelvtanítást, korrepetálást, érettségire, felvételre, nyelvvizsgára felkészítést minden szinten vállalok, délelőtti is, a XVI. kerületben, Árpádföldön. Tel: 409-0046

FŐISKOLAI TANÁR német nyelvórákat vállal a XVI. kerületben: nyelvvizsga (Goethe is), érettségi, állásinterjú, szinten tartó beszédgyakorlat. Csak rajtad múlik! Tel: 06-70-533-8592

FRANCIA nyelv oktatása, korrepetálása, pótvizsgára és nyelvvizsgára felkészítés. Tel: 06-20-563-3806

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

FRANCIA nyelvtanítás külföldön élt nyelvtanárnővel. Érettségire, nyelvvizsgára, felvételre felkészítés egyénileg vagy csoportban, Mátyásföldön és a Stadionok metrómegállóban. Tel: 06-70-504-5830, agsimon@vipmail.hu

SAKADOLGOZAT! KARAKTERBEOLVÁSÁS (OCR) nyomtatott, vagy gépellt anyagból; kottapéldák beírása, szkennelése, kottagrafikai megformálása; képek szkennelése és beillesztése, esetleg illusztrációk; elektronikus PDF formátumba való elkészítés (pl. későbbi újraprintelés, e-mailben való küldhetőség, elektronikus publikálás céljából); minőségi szerkesztés, bármilyen igények kielégítése; nyomtatás, akár színesben is, fénymásolás, fűzés; CD vagy DVD melléklet készítése. Ár: 400-900 Ft/oldal. Tel: 06-70-612-9476, 06-70-612-9447

Ingatlan, lakás

XVI. kerületben, jó közlekedésnél, 1095 nm-es telken háromlakásos, egybe is nyitható, 5 szobás családi ház műhellyel, garázzsal, üzleti lehetőséggel, reális árban eladó, vagy cserélhető. Tel: 06-20-980-3547

XVI. kerületben 2 szoba, hallos családi ház eladó 23,5 millió Ft-ért. Tel: 06-20-544-5065

ELADÓ a XVI. kerületben 460 nm-es ház, a szuterénben (240 nm-es) 3 lakás kialakítható, 974 nm-es, medencés telekkel 69 millió Ft-ért. Tel: 409-1687

FŐÚTVONALON 40+20 nm-es hárszék eladó, irányár: 13,4 millió Ft. Tel: 06-70-563-3917

XVI. kerületben karosszéria-lakatos műhellyel ház eladó. Irányár: 35 millió Ft. Tel: 06-30-478-9320

CSALÁDI ház eladó a XVI. kerületben, 3 szobás, mögötte még egy 1 szobás, 30 nm-es kisház. Tel: 06-20-446-7956

RÁKOSSZENTMIHÁLYON, főútvonalon 100 n-öles telek erősen felújításra szoruló, kis házzal eladó telekárban. Irányár: 15 millió Ft. Tel: 06-30-971-3789

RÁKOSSZENTMIHÁLYON 50 és 90 nm-es lakásokból álló hárszék 540 nm-es telekkel eladó. Tel: 405-6520

RÁKOSSZENTMIHÁLY központjában 35 nm-es hárszék külön bejárattal, saját összközművel, 60 n-öles telekkel, garázzsal, műhellyel eladó 11 millió Ft-ért. Tel: 06-20-540-3805

RÁKOSSZENTMIHÁLYON háromszintes, új ikerház, 5 szobás, 2 fürdőszoba, 30 nm-es terasszal, amerikai konyhás nappalival, 152 n-öles telekkel, tulajdonostól 40 millió Ft-ért eladó. Tel: 405-6484, 06-20-918-7317

RÁKOSSZENTMIHÁLYON eladó 154 n-öles telken 97 nm-es, 3 szoba, összkomfortos, összközműves hárszék + 30 nm-es műhely, garázs. Tel: 06-20-465-9834, 400-1012

RÁKOSSZENTMIHÁLYON, 200 n-öles telken kétgenerációs ház garázzsal 35,4 millió Ft-ért eladó. Tel: 06-70-315-6180

XVI. ker. Ilona utcában régi, nagyméretű, 4 szobás grófi kúria 480 n-öles, osztható telekkel eladó. Irányár: 65 millió Ft. Tel: 06-30-360-2510

RÁKOSSZENTMIHÁLYON 3 szobás ház 150 n-öles telken eladó. Irányár: 30 millió Ft. Tel: 405-4043, 06-20-466-9240

RÁKOSSZENTMIHÁLYON eladó duplakomfortos családi ház. Tel: 405-0326, 06-70-262-8594

RÁKOSSZENTMIHÁLYON eladó 92 nm-es ikerház-fél 190 n-öles telekkel 24 millió Ft-ért. Tel: 06-30-984-4621

RÁKOSSZENTMIHÁLYON kétlakásos ház elszeparáltan, garázzsal, 705 nm-es telken 35,5 millió Ft-ért eladó. Tel: 06-30-347-2849

RÁKOSSZENTMIHÁLYON eladó 46 nm-es ház 160 n-öles telken, vagy nagyobb kerületi kertes ingatlanra cserélném. Tel: 06-20-9360-554

XVI. ker. Rákosszentmihályon 120 n-öl telken 100 nm-es, 4 szobás, felújított családi ház garázzsal, extrákkal eladó. Irányár: 38 millió Ft. Tel: 06-30-515-7968

XVI. ker. Nagyvárad utcában 150 n-öl telken 2 szoba, nappalis, bővíthető ház eladó, irányár: 25,9 millió Ft. Tel: 06-30-230-6442

www.montagna.hu

Új sikölcsönző és sportszaküzlet nyílt

XIV. Nagy Lajos kir. út 136. (a Bosnyák térenél)

Új és használt sifelszerezések, síruházat, JET síindárgók, kiegészítők

Kölcsönzés – szervizelés

06-70-617-0244, 06-20-556-3180