

MESTEREMBEREK

15. old.

AKCIÓS MARKET CENTRAL KUPONOK!

Tények a KOLLAGÉN RŐL

11. old.

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

5-6.
oldal



2021. NOVEMBER



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!

www.lokacio.hu

MEGJELENIK: Rákosszabán,
Gyömrőn és környékén

ÉLJEN A JÓ
ÁRAKKAL!
Vágja ki és vigye
magával
a kuponokat!



KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

Kulcsszerviz • PecaPláza
LC Waikiki • PatikaPlus
Marika lángossütője
Isztambuli döner
Praktiker • Lira
Cafe Frei
Budmil



4. old.

4 JÓGAPÓZ hátfájás ellen

Novemberben született

MADAME CURIE

5. old.

528 Hz – a szeretet

FREKVENCIÁJA

14. old.



MOZOGJUNK TÖBBET, ülünk kevesebbet!

9. old.



A „COMFORT FOOD” FOGALMA

2-3. old.

HIRDETÉS

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelyezés
- széldecskázás
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcatorna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése

Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!

06-30/919-4694

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS – DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



06-30/662-70-87

www.gazvizfutes.eu

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

Rendeld meg
ajándékod
szeretteidnek
webáruházunkból
**AKÁR SZEMÉLYES
ÁTVÉTELEL!**

BELIZONIA
AJÁNDÉK WEBÁRUHÁZ

www.belizonia.hu

Monor, Mátyás király utca 19.

Tel.: 06-20/325-7705

f: facebook.com/belizonia

ig: [belizonia.hu](https://www.instagram.com/belizonia)



KERTÉPÍTÉS • KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS • GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS • ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE és JAVÍTÁSA

INGYENES MUNKAELMÉRÉS
06-20/511-7557

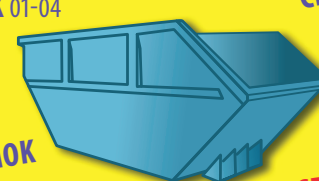


kertrendezetek.hu

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS
 4–6m³-es konténerekkel.
 Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

MEGRENDELHETŐ:

SÓDER HOMOK 01-04 CEMENT MÉSZ
 TERMŐFÖLD ZSALUKÖVEK
 MURVA TÉGLÁK
 SÁRGA HOMOK BETONVAS
 KULÉ KAVICS TŰZIFA SZENEK
 BRIKETTEK



MAKA SÁNDOR: 06-29/333-347, 06-20/444-9963 • GYÖMRŐ, ÁLLOMÁS TŰZÉP

OTTHONI MUNKA!



AJÁNDÉKTÁRGYAK
ÖSSZEÁLLÍTÁSA,
CIMKÉZÉSEK,
CSOMAGOLÁSOK,
 egyebek elérhetőségei:
 érde.:
www.kapocs.nanoweb.hu
 (ügyfélszolgálat: 06-20/496-3980)

A „COMFORT FOOD” fogalma



„Olyan étel, amely vigasztalást vagy jó közérzetet biztosít, jellemzően magas cukor- vagy szénhidráttartalommal rendelkezik, és a gyermekkori vagy otthoni főzéshez kapcsolódik.”

Az International Journal of Gastronomy and Food Science-ben megjelent cikkben a Comfort Foodot úgy határozzák meg, mint „vigasztalást vagy jó közérzetet” nyújtó élelmiszereket, különösen figyelembe véve az érzelmi ké-

nyelmet, amelyet ízlelésünk, tapintásunk és szaglásunk okoz. A cikk szerint általában a gyermekkorunkhoz vagy az otthoni főzéshez kapcsolódnak, és gyakran „egyszerű vagy hagyományos stílusban” készülnek.

A hideg novemberi szürke, nyirkos napokon, amikor kinn esik az eső és az orrunkat sem szeretnénk kidugni, mi mással hozhatnánk egy kis meleget didergő lelkünknek? **VB**

Sütőtökös tészta kolbászchipsszel

Hozzávalók:

- 40 dkg tészta (szélesmetelt)
- 30 dkg sütőtök
- 1 l alaplé
- 1 dl fehérbor
- 3 ek bazsalikom (friss)
- 10 dkg kecskesajt
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csipet szerecsendió
- 10 dkg parasztkolbász

Elkészítés

1. A kolbászt felkarikázzuk, és egy szélesebb, laposabb lábasban vagy serpenyőben ropánósra pirítjuk.

2. Kivesszük, félretesszük, 2. míg kihűl. A visszamaradt

zsíron megfuttatjuk a finomra vágott fokhagymát, felöntjük a borral és az alaplével. A sült tököket belekaparjuk (ha nem volt sült tökünk, akkor 200 fokra előmelegített sütőben süssük a nyers tököket 50 percig, vagy amíg teljesen meg nem puhul). Botmixerrel pürésítjük, sózzuk, borsozzuk, belereszeljük a szerecsendiót.

3. Felforraljuk. Ha már forr, beleteesszük a tésztát, és folyamatosan kevergetve főzzük 10 percig. Ha már majdnem puha, belemorzsoljuk a kecskesajtot, és kevergetve főzzük még 2 percig, míg krémes szósz keletkezik a tészta körül.

4. A kolbászkarikákat összetörjük (klopfolóval,



mozsárban vagy aprítóban). A bazsalikomot finomra vágjuk.

A tésztára szórjuk a kolbászt és a morzsát is, és azonnal tálaljuk.



Húsfüstölést vállalok

Monoron nonstop!
Rövid határidővel!
Nagy tételben is!
Füstölés akác-, bükk-, tölgyporral.

06-30/934-1335

www.tan-go.hu
TANGO PROJEKT Kft.

Online képzések!

JOGOSÍTVÁNY!

A, B, C, C+E, D kategóriák GKI
Gyorsított képzés
Tel.: 06-20/912-6359

VÍZSZERELÉS,
DUGULÁSELHÁRÍTÁS,
CSATORNATELEPÍTÉS
FÖLDMUNKÁVAL,
KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE
FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,
MOSDÓ, CSAPTELEP
CSERÉJE, BESZERELÉSE



06-70/635-7804

Rakott krumpli

Hozzávalók:

- 1 kg krumpli
- 1 fej hagyma
- 2 szál kolbász
- 30 dkg sajt
- 300 g tejföl
- 6 darab tojás
- só és bors ízlés szerint
- olaj szükség szerint

Elkészítés:

1. A krumplit pucoljuk meg és szeleteljük fel vékonyan, majd a szeleteket áztassuk vízbe addig, amíg a többi alapanyagot előkészítjük.
2. A hagymát vékonyan szeleteljük fel.
3. A tojásokat hideg vízben tegyük fel főni, majd for-



rástól számított 8-10 percig főzzük. Hideg vízben azonnal hűtsük le, pucoljuk meg és reszeljük le a főtt tojásokat.

4. A sajtot reszeljük le.
5. A kolbászt karikázzuk fel tetszés szerint.

6. Egy hőálló edényt (jénai, tepszi vagy más) enyhén kenjünk ki olajjal, majd kezdjük el rétegezni az alapanyagokat: először a burgonya szeletekkel borítsuk be a tepszi alját, a krumplit fűszerezzük. Utána a reszelt tojást szórjuk rá, majd tejföllel öntözzük meg, végül a hagyma és a kolbász következik, utoljára sajttal szórjuk meg. Addig ismételjük a rétegezést, míg az alapanyagok el nem fogynak. Arra azonban ügyeljünk, hogy az utolsó rétegnél is jusson néhány karika kolbász a tetejére és bőségesen legyen sajttal is megszórva.

7. A rakott krumpli tetejét öntözzük meg egy kevés olajjal, utána toljuk 180 fokok előmelegített sütőbe 25-35 percre, amíg az étel teteje szépen megpirul.

Sütőtökrémleves

Hozzávalók:

- 900 g sütőtök meghámozva, kimagozva
- 20 g vaj
- 0.5 közepes fej vöröshagyma



- 1 késhegynyi fehérbors (őrölt)
- 1 csapott teáskanál só
- 900 ml víz
- 80 ml főzőtejszín (15-20%-os)
- 1 késhegynyi gyömbér (őrölt)
- pirítós
- sajt (parmezán)
- tökmag

Elkészítés:

1. A sütőtököt megmossuk, kiszedjük a magjait, meghámozzuk, felkockázzuk.
2. A vajat megolvasztjuk egy fazékban.

3. A felkockázott vöröshagymát üvegesre pirítjuk a vajon, majd sózzuk borsozzuk.

4. Ízesítés után azonnal ráteszük a sütőtököt, és felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi, és puhára főzzük fedő alatt kb. 25 perc alatt.

5. Összeturmixoljuk, közben hozzáadjuk a tejszínt, őrölt gyömbérrel ízesítjük, majd a tűzhelyre téve egyet rotyantunk rajta.

6. Ízlésünknek megfelelően utánízesítjük az elkészült sütőtökrémleves, pirított tökmaggal és parmezánnal megszórva, friss pirítóssal tálaljuk.

4 jóga póz HÁTFÁJÁS ELLEN

A lefelé néző kutya megfeszíti a combizmokat

Ez a klasszikus jóga póz egy nagyszerű teljes testnyújtás, amely a hátsó izmokat célozza meg: a nagy izmokat, amelyek segítenek a hát alsó részének megtartásában, a gerinc megtámasztásában például a tárgyak felemelésekor.



Lefelé néző kutyapóz

Álljunk négykézláb, majd nyújtsuk a kezét kissé a váll előtt. Hátrafelé nyomva emeljük fel a térdet a padlóról, és emeljük a farokcsontot a mennyezet felé. A combizom nyújtása érdekében finoman nyomjuk a sarkat a padló felé. Tartsuk a pozíciót 5-10 lélegzésig, és ismételjük meg a pózt 5-7 alkalommal.



Csecsemőpóz

A csecsemőpóz megnyújtja a hátat és enyhíti a stresszt

Úgy tűnhet, mintha pihennénk, de a csecsemőpóz egy aktív nyújtás, amely segít megnyújtani a hátat. Ez egy nagyszerű stresszoldó is lefekvés előtt vagy egy hosszú, kimerítő nap végén.

Kezdjük négykézláb, egyenesen kinyújtott karokkal magunk előtt, majd dőlünk hátra, hogy a farizmunk (fenékizmunk) a sarkunk fölött legyen, de ne érintse azt, majd pihenjünk. Tartsuk ezt a pozíciót 5-10 lélegzésig, és ismételjük meg annyiszor, ahányszor szükséges egy jó, megnyugtató nyújtáshoz.

A galambpóz ellazítja a csípőt

A galambpóz, amely kihívást jelenthet a kezdőknek, nyújtja a csípőforgató izmokat és a hajlító izmokat. Lehet, hogy nem tűnik a legnyilvánvalóbb helyzetnek a hátfájás kezelésében, de a feszes csípő hozzájárulhat a derékfájáshoz.

Kezdjük a lefelé néző kutyával. Ezután húzzuk előre a bal



Galambpóz

térdet, és fordítsuk ki balra úgy, hogy a bal láb hajlítva legyen és közel merőleges a jobbra; engedjük le mindkét lábat a talajra. A jobb lábat egyszerűen kinyújtva tarthatjuk magunk mögött, a combizom nyújtása érdekében óvatosan emeljük el hátul a lábunkat a talajtól a hát felé. Tartsuk a pozíciót 5-10 lélegzésig, majd váltsunk a másik oldalra, és szükség szerint ismételjük meg.

A háromszögpóz meghosszabbítja a törzsizmokat

A háromszögpóz kiválóan alkalmas a hát és a lábak megerősítésére, és segíthet meghosszabbítani az izmokat a törzs oldala mentén, miközben nyújtja az izomrostokat a külső csípő mentén.

Kezdeként álljunk egyenesen. Ezután lépünk oldalra a bal lábbal 45 fokos szögben. Fordítsuk a mellkast oldalra, és nyissuk a pózt úgy, hogy a jobb kart a föld felé, a bal kart a mennyezet felé nyújtjuk, miközben a jobb és a bal lábat egyenesen tartjuk. Előfordulhat, hogy először nem tudjuk megérinteni a talajt a jobb karal, csak hajoljunk el amennyire sikerül, miközben megtartjuk az egyenes hátat. Tartsuk a pozíciót 5-10 lélegzésig, majd váltsunk a másik oldalra, és szükség szerint ismételjük meg. **BEA**



Háromszögpóz

Eladó ingatlanokat keresünk meglévő készpénzes ügyfeleink részére a Dél-Pest megyei és Budapesten, a Dél-pesti régióban

Amennyiben gondolkodik lakása, háza, telke eladásán, forduljon bizalommal az ingatlanpiaci közvetítő irodához!



ingatlan
PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

Kossuth téri Piac Üzletház
Bp., 1191 Kossuth tér 1. I. emelet.

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

1% jutaléktól!

Novemberben született

Madame Curie

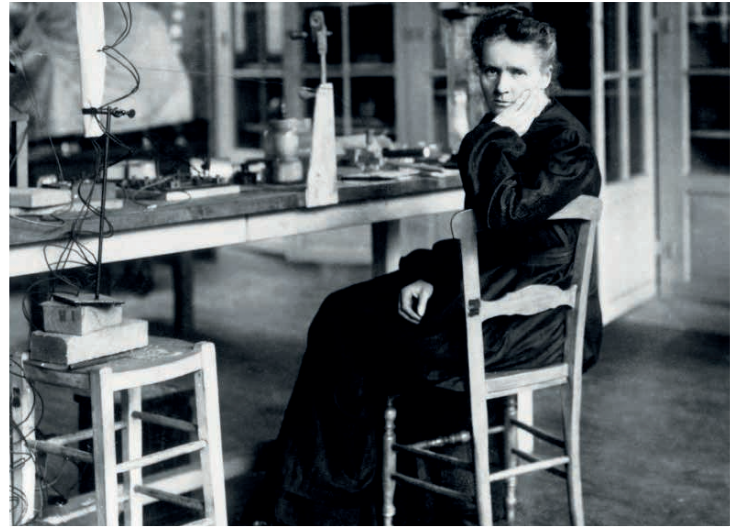
Az első, és a mai napig az egyetlen nő, aki két alkalommal is Nobel-díjat kapott.

Marie Curie, szül.: Maria Skłodowska, Varsóban született 1867. november 7-én, egy középiskolai tanár lányként. Általános oktatást kapott a helyi iskolákban, és néhány tudományos képzést édesapjától. Bekapcsolódott a diákok forradalmi szervezetébe, és ésszerűnek találta, hogy elhagyja Varsót. 1891-ben Párizsba ment, hogy a Sorbonne-on folytassa tanulmányait, ahol fizika- és matematika tudományi licencet szerzett. 1894-ben találkozott Pierre Curie-vel, a Fizikai Iskola professzorával, és a következő évben összeházasodtak. Férjét a Sorbonne-i fizikai laboratórium vezetőjeként követte, 1903-ban doktorált, majd Pierre Curie 1906-os tragikus halála után a fizikai kar általános fizika professzora volt, először töltötte be egy nő ezt a tisztséget. Az 1914-ben alapí-

tott Párizsi Egyetem Rádium Intézetének Curie-laboratóriumának igazgatójává is kinevezték.

Korai kutatásait férjével együtt gyakran nehéz körülmények között végezték, a laboratóriumi elrendezések rosszak voltak, és mindkettőjüknek sokat kellett tanítaniuk, hogy megélhessenek. Madame Curie módszereket dolgozott ki a rádium és a radioaktív maradékok megfelelő mennyiségű elválasztására, hogy lehetővé tegyék annak jellemzését és tulajdonságainak, különösen terápiás tulajdonságainak gondos tanulmányozását.

Madame Curie egész életében aktívan támogatta a rádium használatát a szenvedések enyhítésére, és az első világháború alatt lánya, Irene segítségével személyesen elkötelezte magát ezen javító munka mellett. A csendes, méltóságteljes és



szerény Curie-t nagy becsben tartották és csodálták a tudósok világszerte. Imádta a rádium sejtelmes fényét, mindig tartott az ágya mellett egy darabot éjszakai fényként. Akkor még nem sejtették, hogy ennek az anyagnak a sugárzása a halálát okozza. Megmaradt jegyzeti állítólag a mai napig sugároznak. Curie munkássága tükröződik a neki járó számos díjban. Világszerte számos tiszteletbeli tudományos, orvosi és jogi diplomát kapott, valamint tiszteletbeli tagságot szerzett a tudós társaságokban. Férjével együtt 1903-ban megkapta a fizikai

Nobel-díj felét, a Becquerel által felfedezett spontán sugárzás tanulmányozásáért, aki a díj másik felét kapta. 1911-ben második Nobel-díjat kapott, ezúttal kémiai, a radioaktivitás területén végzett munkája elismeréseként. Férjével együtt 1903-ban megkapta a Royal Society Davy-érmét, és 1921-ben Harding, az Egyesült Államok elnöke az amerikai nők nevében egy gramm rádiumot ajándékozott neki szolgálatának elismeréseként.

Madame Curie rövid betegség után, Franciaországban, Savoyban halt meg, 1934. július 4-én.

HÍRDETÉS

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!

Az akció november 30-ig érvényes!

**5 év
garancia!**

ÓRIÁSI ABLA KC SERE-AKCIÓ!

Műanyag ablakok, ajtók:

- A technológiánk által pár óra alatt beépíthetők egy családi ház ablakai, még télen is!
- Bontás és felszerelés nélkül is ki tudjuk cserélni a nyílászárókat, nincs kosz, nem kell festeni! (Bontás esetén szakszerű faljavítás.)

Fa nyílászárók utólagos gépi szigetelése:

- Működőképes faablakok szigetelése svéd horonymarásos technológiával, hézagmérés alapján, kosz- és pormentesen a helyszínen.
- Egy lakás ablakai 1-2 óra alatt, akár egy kabát árértékű!

**Redőny, szúnyogháló,
roletta, napellenző, szalagfüggöny
rövid határidővel!**

Ács Ablak Team Kft

Hívjon! • 06-20/928-0758 • www.acsablakteam.hu

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHÓZ SZÁLLÍTÁSSAL!

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

**Akác: 3200 Ft/q kugliban
Vegyes: 3100 Ft/q + 200 Ft hasítás**

06-70/605-4678

A némediszőlő telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

**Vecsési
nagyüzemi konyha
HŰTŐRAKTÁROS-KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres!**

cityfood

**Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.**

karrier.city@gmail.com



Milyen KÁVÉT?



A kávé nagy múltra tekint vissza Olaszországban. Velence volt az egyik első európai kikötő, amely a 16. században kávébabot importált, és a 19. században kalapos férfiak találkoztak a torinói kávézóknak, hogy megtervezzék az ország egyesülését.

Jonathan Morris, az Egyesült Királyságbeli Hertfordshire-i Egyetem kávé-történésze szerint Olaszország valóban a kávé világméretű vezetője lett *Luigi Bezzera* milánói feltalálónak köszönhetően. 1901-ben, jött az ötlet, egy maroknyi kávéporon kényszerített át nagy nyomással forró vizet, hogy készítsen egy rövid, koncentrált italt: az eszpresszót.

A gyorsan elkészíthető és élénkítő hatásáról ismert esz-

presszó a századfordulón futurisztikus ikon lett. A presszógépek az úgynevezett „amerikai bárókban” találták meg helyüket olyan helyeken, ahol az emberek a bárban álltak, szalonszerűen, ahelyett, hogy leültek volna az asztalhoz.

Az első amerikai bár Olaszországban a firenzei Caffè Maranesi volt. A kávé főző személyt pultosnak nevezték, egészen addig, amíg *Mussolini* uralkodása alatt megalkották a barista szót.

Az 1950-es években, a legtöbb olasz otthon fogyasztotta a kávéját, de akadtak azért kivételek. Egy fiatalember, *Calvino* rendszeres vásárlója volt a Caffè Talmone-nak, egy torinói kávézónak, ahol találkozott más értelmiségiekkel, hogy megvitassák a könyveket és a politikát. Ott az olasz eszpresszót habréteggel a tetején fogyasztották, ami egy szabadalom eredménye, amelyet *Achille Gaggia* bár tulajdonosa regisztrált 1947-ben.

Miután New Yorkba költözött, *Calvin* megtevesztette az ital forgalmazásának módja az Egyesült Államokban. „Minden kávéhoz hozzátartoznak az összetevők és néha néhány történelmi jegyzet” – írta. **Roman Espresso:** olasz kávé, amelyet egy pohárban, citromszelettel szolgálnak fel. **Caffè Borgia:** olasz kávé és tejhab importált reszelt csokoládéval borítva. **Cappuccino:** forró tejet és fahéjat készítenek az eszpresszóhoz.”

Ma egy átlagos New York-i barista három percet vesz igénybe egy eszpresszó felszolgálására. Addigra Olaszországban egy patrónus már

dühében távozott volna. Velencétől Palermoig az eszpresszót továbbra is a bárban állva fogyasztják, eredeti „amerikai” módon. Rendelsz és vársz körülbelül 30 másodpercet, miközben a kávézó dolgozója hatékonyan végigfut egy begyakorolt mozdulatsoron: tedd a csészét a gép alá, indítsd el a gépet, állítsd le a gépet, tálalj kávé, figyelj a következő vásárlóra.

A népszerű olasz bölcsesség szerint a legjobb kávé az autópályák melletti benzinkutakon szolgálgják fel, egyszerűen azért, mert az eszpresszó minősége akkor a legjobb, ha egy olyan gép állítja elő, amely naponta több száz kávé forral ki.

Olaszországban korlátozott a választék, és ez jó dolog: lehet **liscio** (eszpresszó), **ristretto** (kevés víz és kevés koffein), **lungo** (kicsit több víz), **macchiato** (egy korty tejjel), és természetesen egy **cappuccino** (csakis ebéd előtt). Mindegyik csak egy méretben kapható. **B**



HIRDETÉS

LC WAIKIKI MARKET CENTRAL

KÉSZÜLJ

VELÜNK

A HIDEGEBB

NAPOKRA!



Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat és műszaki vizsgára való felkészítés

- klímátöltés
- gumiszerelés, javítás, centrírozás
- gépjármű-diagnosztika
- időszakos karbantartás
- futóműállítás



MÉHÉSZ JÁNOS Kft. 2200 Monor, József A. utca 108/38. (Gomba felé vezető út)
 Telefon: 06-29/416-123 • www.muszakivizsga-monor.hu



Kuponoldal MARKET CENTRAL

Market Central Ferihegy Bevásárló Park

Cím: 2220 Vecsés, Fő út 246–248.
Telefon: 06-29/557-000
E-mail: info@marketcentral.hu
Web: www.marketcentral.hu



Lira 15%

Érvényes:
2021. 11. 02-től 11. 14-ig.
Részletek a hátoldalon.



Isztambuli döner

Minden
melegételre
kedvezmény

10%

2021. 11. 02-től 12. 23-ig.
Részletek a hátoldalon.



LC Waikiki

20%

2021. 11. 11-től 11. 14-ig.
Részletek a hátoldalon.



Kulcsszerviz

Kulcsmásolás
és cipőjavítás

20%

2021. 11. 02-től 12. 23-ig.
Részletek a hátoldalon.



Praktiker

10%

2021. 11. 15-től 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



CAFE FREI

10% kedvezmény minden termékre

Érvényes: 2021. 11. 02-től 2021. 11. 21-ig.
Részletek a hátoldalon.



**MARIKA
LÁNGOSSÜTŐJE**
A játszótér mellett.

AJÁNDÉK COCA COLA!

2021. 11. 02-től 12. 23-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

La Roche Posay akció: 2 termék
vásárlásakor a 2.-ra
kedvezményt adunk

2021. 11. 02-től 12. 15-ig.
További részletek a hátoldalon.



PECA PLÁZA
HORGÁSZAT HATÁROK NELKÜL

10%

2021. 11. 02-től 12. 23-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

Kérje törzsvásárlói kártyánkat!
mellyel a teljes vásárlás összegéből
5% kedvezményt biztosítunk!

További részletek a hátoldalon.



budmil

3000 Ft kedvezmény!

2021. 11. 02-től 11. 10-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

2 db Uriage termék vásárlásakor
a 2.-ra **50% kedvezményt adunk**

2021. 11. 02-től 12. 31-ig.
További részletek a hátoldalon.



budmil

3000 Ft kedvezmény!

2021. 11. 02-től 11. 21-ig.
Részletek a hátoldalon.





Nyitvatartás:

TESCO: hétfőtől péntekig: 6–21 óráig, vasárnap: 6–20 óráig.

ÜZLETEK ÁLTALÁNOS NYITVATARTÁSA:

hétfőtől szombatig: 9–20 óráig, vasárnap: 9–18 óráig.

Egyes üzletek és éttermek nyitvatartása eltérő lehet!

Kérjük, tájékozódjon honlapunkon a www.marketcentral.hu, üzleteink menüpont alatt!

**Gépjárművel érkező
vásárlóinkat**

1550 FÉRŐHELYES

**ingyenes
parkolóval
várjuk!**



**Az üzletek: A Market Central Ferihegy Bevásárló Parkban
az alábbi üzletek szintén várják a vásárlókat:**

**Tesco, Biohair, Burger King, CCC, Deichmann, DM, ECOFAMILY, H&M, JYSK, KIK,
Müller, Diego, Herbaház, Pepco, Sportfactory, Telenor, Vestar, C&A, Háda, Séf
étterem, Sherry étterem, Fressnapf, Telekom**

Az esetleges elírásokért elnézést kérünk! A Market Central Ferihegy üzemeltetése és az üzletek az elírásokkal kapcsolatban nem vállalnak felelősséget.

15% KEDVEZMÉNY

A Kupon a vecsési Líra Könyvtárházban
könyvvásárlás esetén váltható be
(kivéve tankönyvek, szótárak és akciós könyvek).

Más kedvezménnyel nem vonható össze.
Egy alkalommal egy kupon váltható be.

2021. 11. 02-től 11. 14-ig.

**20% kedvezmény legalább
3 db kulcs másolása,
vagy 3 pár cipő javítása esetén.
A Kulcsszerviz a parkolóban a játszótér
mellett található, ahol élezés és elem-
csere-szolgáltatás is igénybe vehető.**

Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak!

Érvényes 2021. 11. 11-től 11. 14-ig.

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.

Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon
használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható,
utólagos érvényesítése kizárt.

A kupont a fizetés előtt kérjük,
adja át a pénztárosnak!

Érvényesség: 2021. 11. 02-től 12. 23-ig.

2 db sajtos-tejfölös lángos
vásárlása esetén
1 db dobozos Coca-cola üdítő
ajándék.

Érvényesség: 2021. 11. 02-től 12. 23-ig.

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.
Vásárlóként kizárólag egy darab kupon használható fel.
A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítés kizárt.

A kupont fizetés előtt kérjük adja át a pénztárosnak!

A kupon kizárólag a Market Central Ferihegy
bevásárlóközpontban található
Café Frei üzletben váltható be.

Érvényesség: 2021. 11. 02-től 2021. 11. 21-ig.

10% KEDVEZMÉNY mindenre.*

*A kupon felhasználható 2021. 11. 15-től 30-ig a vecsési Praktiker
áruházban (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) személyes vásárlás esetén.
A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, továbbá
a kiadásítás, tartósan alacsony áru és készletkiszármazás termékekre
nem vonatkozik. Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható
fel és egyéb kuponos, kártyás kedvezménnyel nem vonható össze!
A 10% kedvezmény az egyes termékek bruttó árából kerül levonásra, a
kerekítésre vonatkozó szabályok alkalmazása mellett, a kupon fizetés
előtt történő átadása ellenében. A kupon készpénzre nem váltható,
utólagos érvényesítése kizárt! www.praktiker.hu

A kedvezmény nem vonatkozik
a vényköteles gyógyszerekre.

Kizárólag a
Market Central Ferihegy
Patika Plusban.

10% kedvezmény minden termékre.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

Érvényesség: 2021. 11. 02-től 12. 23-ig.

Kivéve az akciós kiszérések.
Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.
A kupon készpénzre nem váltható.
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.
A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át
a pénztárosnak!
Érvényes 2021. 11. 02-től 12. 15-ig.
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

**Minden teljes áras kabát vásárlása esetén
3000 Ft kedvezmény jár
a kupon felmutatása esetén.**

Az ajánlat más kedvezménnyel nem vonható össze
és kizárólag a vecsési Budmil Store Market Centralban érvényes!

2021. 11. 02-től 11. 21-ig.



Kivéve az akciós kiszérések.
Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.
A kupon készpénzre nem váltható.
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.
A kupont a fizetés előtt kérjük, adja át
a pénztárosnak!
Érvényes 2021. 11. 02-től 12. 31-ig.
kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

**Minden teljes áras kabát vásárlása esetén
3000 Ft kedvezmény jár
a kupon felmutatása esetén.**

Az ajánlat más kedvezménnyel nem vonható össze
és kizárólag a vecsési Budmil Store Market Centralban érvényes!

2021. 11. 02-től 11. 10-ig.



Mozogjunk többet,

ÜLJÜNK KEVESEBBET!

Egyre több bizonyíték van arra, hogy a túl sok ülés veszélyt jelenthet az egészségre. Az inaktivitásból eredő egészségkárosodás kockázatának csökkentése érdekében azt javasoljuk, hogy rendszeresen, legalább heti 150 percet mozogjunk, és csökkentsük az üléssel töltött időt.



Tanulmányok összefüggésbe hozták az inaktivitást a túlsúllyal és az elhízással, a 2-es típusú cukorbetegséggel, a rák bizonyos típusaival és a korai halállal. Úgy gondolják, hogy a hosszú ideig tartó ülés lelassítja az anyagcserét, ami befolyásolja a szervezet vércukorszint, vérnyomás és testzsírbontó képességét.

5 év alattiak

Az 5 év alatti gyermekek esetében a tanács az, hogy korlátozzák a tévé nézéssel töltött időt, az autóval, busszal vagy vonathoz történő rövid utazást pedig váltsa fel a séta. Bár ez kihívást jelenthet az elfoglalt szülőknek. A tanácsok tükrözik azt a növekvő tudatosságot, arra vonatkozóan, hogy a korai élettapasztalatok és szokások hatással vannak egészségünkre felnőttként.

- Ne hagyjunk gyermeket babakocsiban, autósülésben vagy etetőszékben 1 óránál tovább!

- Csökkentsük a sétáló segédeszközökben vagy az ülő békikompokban töltött időt!
- Csökkentsük a tévé vagy más képernyők előtt eltöltött időt!



Gyermekek és tinédzserek

Az 5 és 18 év közötti gyermekek és tinédzserek esetében magában az otthon, osztályteremben vagy akár a közösségekben való üléssel töltött időre is figyelni kell.

- Fontoljuk meg, hogy a gyerekek és a tinédzserek

mennyi képernyőidőt kaphatnak!

- Állítsunk fel családi korlátot a napi képernyőidőre vonatkozóan!
- A hálószobák tévével, számítógéppel/lappal és

telefon mentes zónával rendelkezzenek.

- Állítsunk fel „nincs képernyőidő” szabályokat más, nem ülő tevékenységek ösztönzésére.

- A gyerekek vegyenek részt olyan házimunkákban, mint az asztal megterítése vagy a kukák kivétele.

- Válasszunk praktikus ajándékokat, például robogót, gördeszkát, labdát vagy sárkányt az aktív játék ösztönzésére!

- A szülők példát mutathatnak azzal, hogy csökkentik a TV-vel töltött időt

és más ülésen alapuló feladatokat.

Felnőttek

A 19 év feletti felnőtteknek azt tanácsolják, hogy próbáljanak kevesebbet ülni a nap folyamán a munkahelyen, utazáskor és otthon.

Tippek az ülőidő csökkentéséhez:

- Utazzunk állva a vonaton vagy a buszon!
- Mozgólépcső helyett használjunk sima lépcsőt.
- Állítsunk be emlékeztetőt, hogy 30 percnél álljunk fel.
- Álljunk vagy sétáljunk telefonálás közben.
- Tartsunk kávé- vagy teaszünetet.
- Sétáljunk át kollégánk asztalához e-mail vagy hívás helyett!
- Cseréljük le a tévézéssel töltött időt aktívabb feladatokra vagy hobbikra! **B.**

HIRDETÉS

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163

Vecsési
nagyüzemi konyha

ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!

Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.
karrier.city@gmail.com

A magyar népgyógyászat

gyógynövényei

A magyarság népgyógyászatában alkalmazott gyógynövények egyidősek nemzetünkkel. Hogy pontosan milyen gyógynövényeket használtak honfoglaló hőseink, az a múlt homályába vész, de a középkorból már számos írásos emlékünknél maradt fent erről a területről.

Az első magyar orvosi füveskönyvet Méliusz Juhász Péter írta és a Herbárium címet viselte. 1578-ban nyomtatták Kolozsváron. A kötet 275 növényfajt ír le és számos olyan tanács van benne, amely a mai napig tökéletesen megállja a helyét.

A csalán, mint afrodisziákum

Ma már nagy biztonsággal tudjuk, hogy a csalán fokozza a vizeletkiválasztást, de már feledésbe merült, hogy vágyfokozónak is használták. Méliusz így írt róla: „A csalán a veséket tisztítja. És felindítja a barátokat az apácákra, hogy nyerítenek. Akinek a virgácsa meg lankadt, csak főzze azt borban, ezzel éljen!”

A csalán-gyökeret ma is főképp férfiak hasz-

nálják, igaz első sorban prosztata jóindulatú megnagyobbodása esetén.

A csalánlevél tudományosan igazolt hatásterülete ma már nagyon széles: ízületi fájdalomcsillapítók mennyiségének csökkentésére, veseműködés támogatására, vízajtónak, szív- és érrendszeri problémáknál, vércukorszint-csökkentésére és allergia esetén is alkalmazzák.

Ne erőlködjünk!

Méliusz a mályvát (erdei mályvát, orvosi zilizt) székrekedés ellen ajánlotta, ami a mai napig hasznos tanács. Mint írta: „Mikor az ember erőlködik gyakorta, de nem szarhatik, sem vizelhetik, a mályva levele és gyökere, a kömény és az ánizs, ha borba főződik, gyakran iszod, meg-

indítja.” Ma már tudjuk, hogy a mályvaféléknek ezt a tulajdonságát a bennük lévő nagy mennyiségű nyálkaanyag (vízoldható poliszacharid) okozza, emiatt száraz köhögésre és gyomorproblémák esetén is ajánlott az alkalmazása.

A kömény és az ánizs közeli rokonnövények, részben hatóanyagaik is megegyeznek. Mindkettő úgynevezett karminatív hatású

gyógynövény, tehát gyorsítja a vékonybélben az emésztést

és előnyösen befolyásolja a vastagbélben élő baktériumok összetételét, így a puffadás és a fokozott bélgázképződés megakadályozására ma is nagyon jól használhatók.

Tisztítás földi epével

A kis ezerjófűvet Méliusz még kis földi epének nevezi. Joggal, hiszen nagyon keserű gyógynövényről van szó. A keserűanyagokról tudjuk, hogy fokozzák az epeelválasztást, ahogy azt is, hogy ha az epefolyadék távozása akadályozott, besárgul a bőrünk. Méliusz így írt a kis ezerjófűről: „Igen jó hideglelés és sárgaság ellen, gyakran igya, a rásztot kisebbíti, a lépet, vesét meg tisztítja az embernek, aki nem vizelhetne. A kőlika ellen is igen jó, igya gyakran. Ha főzik, mint elébb mondtam: a gilisztát, a holt gyermeket és az asszony állat rútságát kiviszi.”



Kis ezerjófű

Ezekből a sorokból azért az is jól kivehető, hogy közel ötszáz évvel ezelőtt még nagyon más-képp tekintettek a gyógyításra és a gyógynövényekre. Pedig Méliusz könyve akkoriban korszerűnek számított, ami saját állítása szerint is küzdött a babonáság ellen.

Ma már tudományos kutatásokból tudjuk, hogy a kis ezerjófű keserűanyagai reflexesen fokozzák az emésztőnedvek elválasztását, ezzel segíti a renyhe emésztést.

Egyre több bizonyíték

Mára már egyre kevésbé beszélhetünk „babonáságról” a gyógynövényekkel kapcsolatban, hiszen egyre több kutatás alapján ismerjük valódi hatásukat. Ezek közül mindenképpen legértékesebbek a klinikai kutatások, amelyek embereken vizsgálják egy-egy gyógynövény hatását.

A kutatásoknak is köszönhetően egyre több gyógynövény szerepel a hivatalos Magyar Gyógyszerkönyvben is. Míg az 1987-ig érvényes VII. változatban összesen 141 természetes eredetű készítmény szerepelt, addig az utóbbi évtizedek kutatásai nyomán a ma érvényes VIII. változatban már 310 különböző természetes készítménnyel találkozhatunk. Ha már ennyi megbízható gyógynövényt ad nekünk a természet, ne féljünk használni őket!

Papp János
 gyógynövény-alkalmazási szak-
 mérnök, fitoterapeuta



Nagy csalán

HIRETÉS



JAVALLAT®
 KAPSZULÁK SZUPERFINOM
 INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

A MAGYAR NÉPGYÓGYÁSZAT GYÓGYNÖVÉNYEI



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET

Kamilla Drogéria • X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567
 ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

APOTÉKA Gyógynövénybolt • Üllői út 661. • Tel.: 06-70-268-9055
 Fanni Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257
 JÓ ÉLET Biobolt • Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont • Piac üzletház • Tel.: 06-70-607-4444

ALBERTIRSA

Dédi Mama Gyógyboltja • Vasút u. 8. • Tel.: 06-20-438-3551

MONOR

Natura Bolt • Piac tér • Telefon: 06-20-424-3071

PÉCEL

Gyógynövénybolt • Rákos u. 18. • Telefon: 06-20-615-8075

PILIS

Natúr Éléskamra • Rákóczi út 24. • Telefon: 06-20-549-4597

Tények

A KOLLAGÉNÉRŐL

A kollagén egy fehérje, amely természetes módon fordul elő a szervezetben, és megtalálható a csontokban, az izmokban, a szervekben és a bőrben – mondja *Marisa Garshick*, MD, igazolt bőrgyógyász a Weill Cornell Medical Centerben. Legalább 28 különböző típusú kollagén létezik, az 1. és 3. típusú kollagén található a bőrben.

„Húszéves kortól kezdve a bőr fokozatosan elveszti a kollagént” – mondja *Dr. Garshick*. Ennek a veszteségnek a látható hatásai akkor jelenhetnek meg, amikor a harmincas években megjelennek a finomabb ráncok, A napsugárzás és a szabad gyökök által okozott károsodás a két elsődleges tényező, amelyek gyengítik a kollagéntermelést.

A kollagén elfogyasztása után a molekulát di- és tri-peptidekre bontják, amelyek aminosavakból állnak. Ezek a peptidek ezután felszívódnak a bélben, és belépnek a véráramba, ahol a bőrt át- szövő erekbe kerülnek.

A kollagéntestvértők körében továbbra is fennáll némi szkepticizmus, de a kollagén növelésének külső módjai közül ezek lehetnek a leghatékonyab- bak.

A kollagéncapszulák por alakú kollagéneként is elkészíthetők, bár egyes márkák más bőrtámo- gató összetevőket is tartalmaz- nak, például hialuronsavat és C-vitamint. A por esetében alap- vető követelmény, hogy jó ízű legyen, ha folyadékba vagy tur- mixba keverjük.

A kollagénből gumicukor is készíthető, amely cukrot, vala-

mint egyéb összetevőket tartal- maz, hogy az egész gumiszerű formában kösse össze. Aki nem szereti a gumicukrot, annak a kapszula alternatív megoldás lehet. Minden esetben olvas- suk el a címkét, és nézzük meg a kollagéntestvértidek adagját az ajánlott adag kapszulában, és hasonlítsuk össze azt a porral. A legutóbbi minőségi klinikai vizs- gálatokban napi 2,5-10 gramm kollagéntestvértideket alkalmaztak annak érdekében, hogy látható legyen a kollagéntestvértelés, ami a bőr jobb hidratáltságához és rugalmasságához, valamint a bőr öregedésének javulásához veze- tett – közölte a *Journal of Drugs in Dermatology*.

A krémekhez vagy szérumok- hoz hozzáadott helyi kollagén nem nyújtja a legjobb ered- ményt. Mivel a kollagén nagy molekula, nem valószínű, hogy hatékonyan felszívódik a kolla- géntestvértelés stimulálása érde- kében, mondja *Garshick*. A helyi kollagéntestvértidek ideiglenesen dű- sítő hatást gyakorolhat a bőrre, de semmiképp sem mondható tartósnak.

„A retinoidok, a C-vitamin vagy a hámlasztó savak, pél- dául a glikol bevált módszerek a kollagéntestvértelés fokozására a bőrben, és elfogadott módszerek a kollagéntestvértelés javítására” – mondja. A Retinoidok és a reti- nol különösen segítik a kollagéntestvértelés fokozását azáltal, hogy megcélazzák az 1-es és a 3-as tí- pusú kollagéntestvértideket – derül ki egy tanulmányból, amely 2016 már- ciusában jelent meg a *Journal of Cosmetic Dermatology*-ban. VB



6 ZEN IDÉZET

és közmondás, amelyek segítenek élni

A zen akaratlanul is a nyugalom, béke és egyensúly szavak szinonimájává vált. A zen- bölcességnek azonban nemcsak a pihenés megtanulása, hanem sok egyéb más mon- danivalója van az emberi hatékonyságról, a kreativitásról és a lehetőségeink felismerésé- ről is. Elsősorban ezért nyűgözte le annyira Steve Jobsot is a zen.

„Harminc éven át tanulmá- nyoztam a zent. Eleinte a hegyek hegyek voltak, a vizek vizek. Ahogy jobban elmélyül- tem, a hegyek megszűntek hegyek, a vizek megszűntek vizek lenni. De most, hogy a végére jutottam, a hegyek újra hegyek, a vizek, újra vizek.”

/Zen buddhista anekdota/

- **Pema Chodren:** „A Buddha fő üzenete az, hogy ne tartsd fenn azt, amely blokkolja a bölcességet.”
- **Thich Nhat Han:** „Az öröm és a boldogság akkor merül fel, amikor megszerzed a képes- séget, hogy elengedj. Amihez ragaszkodunk, az bőrtönhöz vezet.”
- **Yamada-kúp:** „A zen gyakor- lata az, hogy elfelejti magát valami kombinációjának fo- lyamatában.”

• **A Dalai Láma:** „Tárja ki a kar- ját a változáshoz, de ne en- gedje el az értékeit.”

• **Dhammapada:** „Azok, akik el- szántan elkötelezik magukat az Út mellett, akik tisztán és megfontoltan cselekszenek, összeszedettek és életvite- lük erényes, azok ragyogása egyre csak nő.”

• **Macu Taoji zen tanítása:** „Az Út nem igényel gyakorlást, csak ne szennyezd be. Mi a szenny? Míg ingadozó tu- datod van, ami kitalációkat és agyalásokat hoz létre, az mind szenny. Ha az Utat köz- vetlenül akarod megérteni, a hétköznapi tudat az Út. A hétköznapi tudat alatt azt a tudatot értem, amiben nincs kitaláció, nincs személyes ítélet, nincs megragadás, vagy elutasítás.”



Milyen típusú a szemünk?

Ilkó Zsófi ebben a hónapban a szemtípusokkal ismertetett meg bennünket.



Távol ülő szemek

Távol ülő szemek

Ha a két szem közötti távolság nagyobb, mint egy szem, a smink célja, hogy a szemeket optikailag közelebb hozzuk egymáshoz. Ilyenkor érdemes az egész szemet sátozni egészen a szem belső sarkáig, illetve nyugodtan sminkelhetjük a belső szemzug felőli részt is sötét színekkel. Műszempillánál javasolt az egyforma hosszúságú pillák felhelyezése, melyeket babás pillák-

nak nevezünk. Tehát kerüljük azokat, amelyek kifelé hosszabodnak, mert ezek miatt optikailag még távolabb kerülnek a szemek egymástól. Nyugodtan sminkelhetünk teljes smookyt, ez ugyanis segít abban, hogy a szemeket közelebb hozzuk egymáshoz. Nagyon előnytelen ennél a szemtípusnál, ha a külső szemzug sötétebb, a belső pedig világosabb.

Közel ülő szemek

A két szem közötti távolság kisebb, mint egy szem. A cél, a szemek távolítása optikailag. Itt azt ajánlom, hogy a szem belső zugában világos árnyalatokat használjunk és kifelé haladva egyre sötétebb színeket vigyünk fel. A szem külső sarkába kerül a legsötétebb szín, és azt is próbáljuk nyújtva kifelé sátozni. Itt a műszempillával úgy lehet korrigálni, ha a külső szemzugban vannak a leghosszabb szálak, belül pedig egészen kis röviddek. Ezeket nevezzük cicás pil-



Közel ülő szemek



láknak. Ha tincses pillákat használunk, akár még az is jó megoldás, ha csak a szem külső részén használjuk ezeket, a belül pedig maradnak a saját pilláink.

Lefelé ívelő szemek

Az jellemzi, hogy a szem külső sarka lefelé ível. Ehhez a szemformához azt javaslom, hogy felfelé 45°-os szögben egy sötétebb színnel sátozzuk. Mert ez fogja a szemformát felfelé bilenteni.

Kidülledő szemek

Sötétebb színeket ajánlok felvinni a szemhéjra, mert a sötétebb színek optikailag beljebb viszik a szemet a szemgödörbe. Nem feltétlenül fekete színről van itt szó, hanem akár sötétbarna, sötétzöld, sötétkék... A vastagabb tusvonal is nagyszerűen illik ehhez a szemtípushoz.

Rejtett szemek

Amikor a szemhéj lelóg a mélyítő vonalon, ezáltal a mozgó szemhéj kisebbnek tűnik, vagy egyáltalán nem is látszik. Itt nagy szükség van optikai csalásra.

Én a teljes smookyt ajánlom, középsőtét színekkel, kerüljük a világos színeket. Ahhoz, hogy a lelógó szemhéjről elvonjuk a figyelmet, kissé feljebb kell sminkelni a sötét árnyalatot. Olyannyira, hogy azt nyitott szemmel egyenesen előre nézve a tükörben is látható legyen. Ebben az esetben kifejezetten javasolt a műszempilla, akár tartósan is, de alkalmi sminknél nem hagyható el. Csak matt színeket javaslok a felső szemhéjra. Mindenképp kerüljük a fényes, csillámos festékeket.

Mélyen ülő szemek

Világos szemfestékek célszerűek, amelyek optikailag kiemelik a szemet a szemgödörből. A kiálló szemöldökcsonton pedig semmiképp ne használjunk világos színeket, highlightert, inkább egy barnás árnyalattal sátozzunk. Itt fordul elő leggyakrabban, hogy a szempillaspirál a nap közepére feltapad a szemöldökcsontra. Mindenképp jó vízálló szempillaspirálra van szükség vagy műszempillára.

V. Bea



Mélyen ülő szemek



A GYERMEKEK

világnapja november 20.

Az 1954. december 14-i 836(IX) számú határozatában a ENSZ közgyűlése azt ajánlotta, hogy minden ország vezessen be egy világméretű gyermeknapot, amelyet a gyermekek közötti testvériség és megértés napjaként tartanak világszerte. Azt ajánlotta, hogy a napot az ENSZ Alapokmányában foglalt eszmék és célok, valamint a világ gyermekeinek jóléte előmozdításának szentelt tevékenység napjaként is tartsák meg. A közgyűlés azt javasolta, hogy a napot az egyes kormányok által megfelelőnek ítélt időpontban és módon tartsák meg.

November 20. jelzi azt a napot, amikor a közgyűlés 1959-ben elfogadta a gyermekek jogairól szóló nyilatkozatot,

valamint 1989-ben a gyermekek jogairól szóló egyezményt. Az egyezmény, amely a legszélesebb körben ratifikált nemzetközi emberi jogi szerződés, számos gyermeki jogot rögzít, köztük az élethez, az egészséghez, az oktatáshoz és a játékhoz való jogot, valamint a családi élethez, az erőszakkal szembeni védelemhez, a megkülönböztetés elleni védelemhez és a véleményük meghallgatásához való jogot.

Az egyezmény és az összes ország és régió közös erőfeszítései alapján népszerűsítsük és ünnepeljük a gyermekek jogait a gyermekek világnapján, párbeszéd és cselekvés révén folyamatosan építsünk barátságos környezetet a gyermekek számára a világban. *Vladár B.*



HAJVÁGÁS BEJELENTKEZÉS NÉLKÜL

Schwarzkopf professzionális termékekkel!

2230 Gyömrő, Szent István út 21.
Centrum üzletház
Nyitvatartás: H-P: 9.00-20.00, Szo: 9.00-18.00
<http://www.ligethairsalon.hu/>
ligethair@gmail.com
06-70/743-1487
f: Liget Hair Salon Gyömrő

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

**ŐSZI
TŰZIFAVÁSÁR**

Tel.: 06-20/511-7557, 06-29/343-689

Konyhakészre hasított AKÁC 3 500 Ft/q	Konyhakészre hasított TÖLGY, BÜKK 3 300 Ft/q
--	---

Erdei m³-ben is kapható.
A némediszolói telephelyen hitelesített hídmerlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

ÖRÖKZÖLD FAISKOLA

2230 GYÖMRŐ, FRANGEPÁN UTCA 2. Nyitva: H-P: 8-17 Szo: 8-13

Mobil: 06-30/483-7892
<http://lokacio.hu/orokzold-forras-bt/>

GYÜMÖLCSFÁK és ÖRÖKZÖLDEK széles választékban.

Gyümölcs- és díszfák, sövénynövények, évelők, bogyósok, szőlők, cserjék, fenyőfélék, virágföldek és földkeverékek, műtrágyák, fűmagok, vakondhálók és geotextiliák...

Smaragdtuják már 999 Ft-tól!

Gyepszőnyeg rendelhető 1450 Ft/m²+fuvar+áfa

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház 1. emeletén.
Nyitva: csütörtökön, pénteken 8-12, szombaton 8-13

Natura 2000 területen termelt
**GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK**

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, kamillás, rozmaringos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.

**Minden
gyógynövényes
méz:
990
Ft/½ kg**

Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok, tésztaszószok termelői áron 490 Ft-tól.
Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont • www.apifito.hu • 06-70/607-4444



– A szeretet frekvenciája

Dr. Leonard Horowitz szerint az 528 Hertz olyan frekvencia, amely központi szerepet játszik a „teremtés zenei matematikai mátrixában”. Minden korábban felfedezett hangnál jobban a „LOVE frekvencia” rezonál mindennek a szívében. Összeköti szívedet, lelki lényedet az ég és a föld spirális valóságával.

A szeretetfrekvencia az eredeti Solfeggio zenei skála „Csoda” jegyzete

A kutatók egymástól függetlenül megerősítették, hogy ezeket az alapvető kreatív frekvenciákat az ókori papok és gyógyítók használták a fejlett civilizációkban, hogy csodákat tegyenek és áldásokat hozzanak.

Victor Showell matematikus úgy írja le az 528-at, mint az

ősi Pi, Phi és az arany középút alapvető elemeit. Vic Showell és John Stuart Reid (az akusztikai kutatások és a cimmatisz mérések úttörője) bebizonyították, hogy az 528 elengedhetetlen a körök és spirálok szent geometriájához, összhangban a DNS-struktúrával és a hidroszonális szerkezetátalakítással. Ezáltal nagyon erős gyógyító erővel rendelkezik

Az 528 a 6-os számot szimbolizálja, a fizikai megnyilvánulás ikonját

Vagyis $5+2+8 = 15$; és $1+5 = 6$ (pitagorasz matematika segítségével). A 6 szimbólum azt jelzi, hogy „a mennyből a föld teljességébe sodródik”.

Az 528 a csoda hangszíne, amely figyelemre méltó és rendkívüli változásokat hoz.

PUMPKIN

Latte

Egy borongós novemberi estén bekuckózni egy meleg plédbe egy finoman fűszeres habos csodával, ugye milyen jól hangzik? Hát nézzük hogyan készíthetjük el az amerikaiak nagy kedvencét, a sütőtökös lattét? Bizarul hangzik, de garantáltan isteni, hisz nemcsak energiát ad, de melegséggel tölti fel a testet, lelket.

Hozzávalók (1 adaghoz):

- 2 dl tej
- 1 adag erős kávé
- 1 evőkanál sütőtökpüré
- 1 teáskanál cukor
- 1 teáskanál fahéj
- 1 késhegynyi szegfűszeg
- 1 késhegynyi szerecsendió
- 1 csomag vaníliás cukor

Elkészítés:

Főzzünk egy adag kávé. Rakjuk lábosba a sütőtökpürét, keverjük össze a tejjel, a cukorral, a fahéjjal, a szegfűszeggel, a vaníliával, és kis lángon kezdjük melegíteni. Ha minden feloldódik, húzzuk le a tűzről.

Várjunk pár percig, míg kicsit hűl, majd mixerrel krémesítsük. Öntsük egy pohárba a sütőtökös-tejes keveréket, és csorgassuk rá lassan a kávé. A tetejére rakjunk habosított tejet vagy tejszínt, és megszórhatjuk még fahéjjal.


LOKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Apifito Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea

Cím: Monor, Martinovics u. 18.

Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető

Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317,

horvath.szilvia@regiolapok.hu

www.regiolapkiado.hu | E-mail: info@regiolapok.hu.

Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft. • ISSN 2786-2143

A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget! A kiadványban szereplő akciós termékek és szolgáltatások árai a készlet erejéig érvényesek!

HIRDETÉS

SZÜCS GRÁNIT

SZÜCS GRÁNIT

2200 MONOR, Ceglédi út 74. Információ: 06 30 431 5858
 2700 CEGLÉD, Puskaporos u. 36. 6000 KECSKEMÉT, Ceglédi út 100.

Gránit síremlékek készletről, rövid határidővel!

Vállaljuk:

Egyedi gránit urna, egyes és duplás síremlékek

Gránit és mészkő:

ablakpárkány és
kerítés fedlap
készítését!



Több száz készleten lévő síremlékből választhat!

www.granitsirko.hu szucsgranit@gmail.com



MESTEREMBEREK

**FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS,
LAMINÁLT PARKETTÁZÁS,
HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,
VIAKOLOROZÁS, BELSŐ SZÁRAZÉPÍTÉS
(GIPSZKARTONÓZÁS),
BETONKERÍTÉS ELEMÉK ÉPÍTÉSE
HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE.**

Gál Attila • 06-20/274-6312

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

- Új tetőszerkezetek készítése
- Régi, öreg tetők felújítása, lécezés, fóliázás, szarufaerősítés
- Lapos tetők és garázsok szigetelése GV nehézséggel
- Munkálatainkra teljes körű garanciát vállalunk

Demeter Sándor – ács, tetőfedő
Tel.: 06-30/326-8727

LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

- kerítések, korlátok
 - acélszerkezetű lépcsők
 - toló-úszó-nyíló kapuk
 - kőművesmunkák
 - polikarbonát tetők
 - festést nem igénylő deszkakerítések
- gyártását és szerelését
vállalom Pest megyében.**

Tel.: 06-20/219-6040
www.rennel.hu

KÁRPITOS

Cégünk vállalja antik és modern bútorok áthúzását, javítását, bútordíszítést, ajtókárpit és minden kárpitozással kapcsolatos munka elvégzését.

Bő szövetválasztékkal, rövid határidővel, reális árakkal várjuk megrendelőink jelentkezését.



Tel.: 06-30/576-3456
E-mail: csordaskarpitos@gmail.com
Web: www.csordaskarpit.hu

**GARANCIÁVAL!
NYUGODJASKEDVEZMÉNY!**

Vállalunk tetőfedő-, bádogos-, ácsmunkákat,

azonnali kisebb tető-, ereszcsonna- és kéményjavításokat, beázásokat és kúpkenést.

Továbbá lapos tetők szigetelését.



Hívjon bizalommal! Kertész Attila 06-20/216-8338

**FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST
VÁLLALUNK ALPINTECHNIKÁVAL
AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.**



**HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30/218-7023**

HERENDI TAMÁS zárszerelő

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK**

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz ajtónyitások.**

Zárcsere műanyag és kőzet ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédett, erősített zárbetétek beszerelése.

Speciális biztonsági zárok felszerelése.

MÁRIBANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET

**Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334**



**AJTÓ • ABLAK • KÖNYÖKLŐ • REDŐNY • RELUXA • SZÚNYOGHÁLÓ
GYÁRTÁS • KIVITELEZÉS**



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

**VÁLLALUNK VÍZ-, KÖZPONTIFÜTÉSSZERELÉST,
FÜRDŐSZOBA FELÚJÍTÁST. Bontástól
a burkolásig. KŐMŰVES ÉS GÉPÉSZETI
MUNKÁKAT. Lakosságnak és közületeknek.**

30 év
szakmai
tapasztalattal



SURMAN MIHÁLY E-mail: surmanmihaly0@gmail.com Tel.: 06-30/421-2604

TETŐFEDŐ SZOLGÁLTATÁSAINK

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS

Épületek tetőszigetelése, vízszigetelése és hőszigetelése kivitelezési munkáit készítjük, javítjuk és karbantartjuk

ÁCSMUNKÁK

Tetőszerkezetek építése, felújítása és erősítése valamint kocsibeállók, előtetők, garázsok, kiülők és további faépítmények

TETŐFEDÉS

Új épületek tetőfedése, régi épületek felújítása, palatető felújítása bontással vagy bontás nélkül, régi tető javítása, beázás megszüntetése

BÁDOGOSMUNKÁK

Bádogos szerkezetek szakszerű javítása, új szerkezetek kialakítása, legyártása és beépítése

**15%
kedvezmény
Ingyenes felmérés
GARANCIÁVAL!**



+36-70/225-6932



Pihenje ki magát
és töltődjön fel a
Vesta Hotelben,
Tápiószecsőn!

Termálvizünk
ízületi, mozgásszervi
és nőgyógyászati
problémák
kezelésére
alkalmas.

Wellness napijegyek

Felnőtt 2500 Ft • Diák: 1500 Ft
Nyugdíjas/gyerek: 1000 Ft
Családi jegy: 7500 Ft

10 alkalmas wellnessbérlet mellé
ajándék 30 perces masszázs

**Aromaterápiás,
vagy gyögmasszázs:**
25 perc 4500 Ft

Svédasztalos vacsora
4900 Ft/fő előzetes
bejelentkezés alapján

info@vestahotel.hu

06-20/452-0788

www.vestahotel.hu

**TÉLI
AKÁCTÜZIFA-
AKCIÓ**



**Erdei m³-ben (1mx1mx1,7m)
leszállítva darus autóval.**

Érdeklődni:

06-29/333-347

Mobil: 06-20/444-9963

EUTR szám: AA5842616



Adótervező Kft.
2234 Maglód, Katona J. u. 62.
www.adotervezokft.hu

CÉG MEGSZÜNTETÉSE



**Hívjon,
vagy írjon!**

Tel: 06-29/325-337

E-mail: j.prohaszka@adotervezokft.hu

Ügyfélfogadás: H, Sze: 9–18, K, Cs: 9–17, P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

**Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT,
és KONYHAI KISEGÍTŐ
munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.**

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

**Jelentkezni lehet
a 06-20/77-111-53
telefonszámon.**

