

MESTEREMBEREK

15. old.

AKCIÓS MARKET CENTRAL KUPONOK!

A BOROKRÓL kezdőknek

11. old.

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu

7-8.
oldal



2021. SZEPTEMBER

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

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



KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

Kulcsszerviz • Intersport
PecaPláza • PatikaPlus
Praktiker • Budmil
Isztambuli döner
Vision Express
Cafe Frei
Lira

GYÁL,
SZÉCHENYI
utca 6.

LION ÉLELMISZERBOLT

Nyitva:
H-V:
5-23-ig

AZ AKCIÓ 2021. SZEPTEMBER 6-tól 2021. OKTÓBER 10-ig,
ILLETVE A KÉSZLET EREJÉIG TART!

Pultost keresünk!

Tel: 06-30/944-0689



Hajdú kolbász	1789 Ft/kg	1489 Ft/kg
Privát paraszt kolbász	3980 Ft/kg	3399 Ft/kg
Füstölt csemegeszalonna	1699 Ft/kg	1350 Ft/kg
Privát Góliát szalámi	3990 Ft/kg	3499 Ft/kg
Házi zsír 0,5 kg	599 Ft/db	499 Ft/db
Medve sajt 140 g	531 Ft	299 Ft
Mizo uht 2,8% tej 1l	399 Ft	339 Ft
Mizo uht 1,5% tej 1l	319 Ft	289 Ft
Coca Cola termékek 2,25 l	530 Ft	479 Ft
Hell classic 0,25 l	189 Ft	169 Ft
Heineken sör dobozos, 0,33 l	259 Ft	235 Ft
Soproni sör dobozos, 0,5 l	239 Ft	215 Ft
Desperado 0,33 l	279 Ft	249 Ft
Palette hajfesték 2 x 50 ml	899 Ft	799 Ft
Breff WC-golyó 3db-os	999 Ft	819 Ft
Tento papírtörölő 2 tekercses	579 Ft	379 Ft

HIDEGTÁLRENDELÉST
FELVESZÜNK!
06-70/419-2923



A SZŐLŐ egészségügyi előnyei

3. old.

Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!

Az akció szeptember 15-ig érvényes!

5 év
garancia!

ÓRIÁSI ABLAKCSERE-AKCIÓ!

Műanyag ablakok, ajtók:

- A technológiánk által pár óra alatt beépíthetők egy családi ház ablakai, még télen is!
- Bontás és falsérülés 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 árértélt!

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



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

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

SZÉPSÉGFORRÁS STUDIO

LEGYÉL TE IS SZŐRTELEN!

Gyere és próbáld ki Te is
a végleges szőrtelenítést
most szuper AKCIÓS
áron!



Bajusz:
2490 Ft

Hónalj:
5500 Ft

Ingyenes
konzultáció és
próbakezelés!

06-70/630-0285 www.szepsegforrasstudio.hu

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



06-70/635-7804
<http://vizetszererek.hu/>

Márta Ervin
KONTÉNER

- **TERMŐFÖLD**
- sít, szemétszállítás
- 3, 4, 8, köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bobcat
- épületbontás



Tel.: 06-20/984 9242

Gyálra
 zöldségfeldolgozó-üzembe
 keresünk

**NYERSANYAG-
 KEZELŐT,
 TÁLCÁS CSOMAGOLÓT**

2 műszakos munkarendbe.
 (7.00–16.00, 16.00–01.00)

Egyéni bejárás!

Átlag bruttó bérek:
320 000 Ft + túlóra.

Érd: 06-70/342-1653

Amit a cirkadián ritmusról tudni érdemes

A cirkadián ritmus segít szabályozni az alvást és ébrenlét napi ütemtervét. Ez a nap 24 órás ritmusa, és a legtöbb élőlénynek van ilyen.

A cirkadián ritmust külső tényezők, például világosság és sötét, valamint egyéb dolgok is befolyásolják. Az agy jelzéseket kap a környezet változásai alapján, és aktíval bizonyos hormonokat, megváltoztatja a testhőmérsékletet és szabályozza az anyagcserét, hogy ébren tartson, vagy éppen

aludjunk. Néhány külső tényező megzavarhatja a cirkadián ritmusunkat.

Az egészséges szokások fenntartása segíthet jobban reagálni.

Hogyan működik

A test cirkadián ritmusát több összetevő alkotja.

Sejtek a testben

Először is, az agy sejtjei reagálnak a fényre és a sötétre. A szem rögzíti az ilyen környezeti változásokat, majd jeleket küld a különböző sejteknek arról, hogy mikor kell álmosnak vagy ébernek lenni.

Ezek a sejtek aztán több jelet küldenek az agy különböző részeire, amelyek más más funkciókat aktiválnak, amelyek fáradtabbá vagy éberebbé tesznek.

Hormonok játéka

Az olyan hormonok, mint a melatonin és a kortizol, a cirkadián ritmus részeként növekedhetnek vagy csökkenhetnek. A melatonin egy olyan álmoságot kiváltó hormon, amelyből a szervezet éjszaka többet bocsát ki, és nappal elnyomja.

A kortizol éberebbé tehet, és a szervezet reggel többet termel belőle.

Egyéb tényezők

A testhőmérséklet és az anyagcsere is része a cirkadián ritmusnak. Alvás közben a test hőmérséklete csökken. Az anyagcsere különböző ütemben működik a nap folyamán. A ritmusa a munkaidő, a fizikai aktivitás és a további szokások

vagy életmódválasztás alapján módosulhat.

Az életkor egy másik tényező, amely befolyásolja a cirkadián ritmust. A csecsemőknél, a tizenéveseknél és a felnőtteknél másként működik.

Egészségügyi hatások

A cirkadián ritmus fenntartása létfontosságú az egészség szempontjából. Ha megzavarja a cirkadián ritmusát és küzd a megfelelő mennyiségű alvással, akkor rövid és hosszú távú következményei is lehetnek az egészségre.

A cirkadián ritmus megzavarása hosszú távon kóros egészségügyi problémákat okozhat a test több részén. Ez magában foglalja:

- a szerveket
- szív- és érrendszert
- anyagcserét
- emésztőrendszert
- bőrt

Fogékonyabbak lehetünk a cukorbetegségekre, az elhízásra és a mentális zavarokra is.

A cirkadián ritmus rövid távú zavarai memóriaproblémákat vagy energiahányt okozhatnak. Továbbá hosszabb ideig is eltarthat a sérülések gyógyulása, ha nem alszunk eleget.

Vladár Bea



A SZŐLŐ



egészségügyi előnyei

A szőlő a piknikek és a délutáni beszélgetések elegáns harapnivalója. Nem is gondolnánk, hogy évezredek óta használják egyes kultúrákban gyógyszerként. Ezen kis gyümölcsök mindegyike több mint 1600 vegyülettel van tele, amelyek közül sok segíthet megőrizni egészségét.

A szív segítsége

A szőlő jó káliumforrás, segít kiegyensúlyozni a folyadékokat a szervezetben. A kálium segíthet csökkenteni a magas vérnyomást, és csökkentheti a szívbetegségek és a stroke kockázatát. A legtöbb ember nem kap eleget ebből a tápanyagból, így a szőlő evése segíthet betölteni a hiányt.

Egészséges bőr és haj

A szőlőmag E-vitaminban gazdag, amely segít a bőrnek sima és hidratált maradni. A szőlőben lévő egyéb vegyületek segíthetnek megelőzni a pattanásokat és növelhetik a fejbőr véráramlását az egészségesebb hajért.

Fogyás

Nem gondolná, hogy egy ilyen édes kis gyümölcs segíthet a nem kívánt kilók leadásában, de a szőlő pont ezt teszi. A bennük található természetes



vegyület megnehezíti a sejtek zsírraktározását. Segíthet abban is, hogy a test zsírszövetjei gyorsabban szétessenek. Cukortartalma miatt azonban érdemes mértékkel fogyasztani.

Szemvédelem

A szőlőben lévő természetes vegyszerek enyhítik a gyulladást a szervezetben, és segítenek megvédeni a sejteket

a károsodástól. Ez jó hír a szemnek. Tanulmányok azt mutatják, hogy a szőlőt tartalmazó étrend megelőzheti vagy késleltetheti a gyakori szembetegségeket, például a szürkehályogot és a glaukómát.

Jó az agynak

A szőlőben lévő resveratrol lelassítja a sejtek lebomlását, ami előfordul az öregedéskor.

A resveratrol megakadályozhatja, hogy káros plakkok képződjenek az agyban, és lelassuljon a működése.

Székrekedés enyhítése

A szőlő magas víztartalma elősegítheti az emésztőrendszer zavartalanabb működését. A szőlő tele van rosttal is, ami lágyabb széklethez vezethet.

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

INGYENES MUNKAFELMÉRÉS
06-20/511-7557



kerttrendszekek.hu



**Komplett
látásvizsgálat
szemüveghez és
kontaktlencséhez.**

A részletekről érdeklődjön
az üzletben!

SzigetOptika

1183 Thököly út 3.
Rendelőintézet 5. em.
Tel.: 06-1/290-0011

HIRDETÉS



**Szívesen dolgozna
exkluzív, nemzetközi
környezetben?**

**CSATLAKOZZON
HOZZÁNK!**

A Magyar Lapterjesztő Zrt. a Liszt Ferenc repülőtéri Skycourt terminálon üzemeltetett, kiváló elhelyezkedésű, vonzó megjelenésű, nagy forgalmú

**Relay, Virgin és Costa üzleteibe keres főállású kollégát
ELADÓ, RAKTÁROS vagy BARISTA munkakörbe.**

Amit kínálunk:

- Határozatlan idejű munkaszerződés, munkavállalói státusz
- Elismert, nagy múltú, megbízható vállalati háttér
- Havi fix bér + pótlék + bónusz
- BKK-bérlet és nettó 8000 Ft havi bérleten kívüli juttatás

Amit kérünk:

- Magas színvonalú kiszolgálás biztosítása a nemzetközi utazókörzönség számára
- Az üzlet tisztán- és rendezetten tartásának felügyelete

Elvárások:

- Jó kommunikációs és problémamegoldó készség
- Pozitív, energikus egyéniség
- Kedves, barátságos személyiség
- Angol nyelvtudás előnyt jelent

Munkaidő:

Több műszakos munkarendben, megállapodás szerint

Várjuk jelentkezését, melyet fizetési igény és a választott munkakör megjelölésével a jobs@lapker.hu címre szíveskedjen elküldeni!

**2360 Gyál,
Mátyás király u. 1.,**
a Penny Market mellett.

**2360 Gyál,
Pesti út 118.,**
a focipályával szemben.

**Lipton
ice tea**
0,33 l
159 Ft
helyett

**135
Ft**

Coca Cola
2,25 l
549 Ft
helyett

**469
Ft**

**Coca Cola
Zero**
0,5 l
293 Ft
helyett

**259
Ft**

**A Pesti
úti
üzletünkben
JÉGKRÉM
nagy
választékban
kapható!**

Coca Cola
dobozos,
0,25 l
165 Ft
helyett

**139
Ft**

**Burn classic
energiaital**
0,25 l
259 Ft
helyett

**229
Ft**

Heineken sör
dobozos,
0,33 l
259 Ft
helyett

**239
Ft**

Soproni sör
dobozos,
0,5 l
239 Ft
helyett

**219
Ft**

Despeado
0,33 l
279 Ft
helyett

**249
Ft**

**Jaegermeister
Scharf**
0,7 l
6 299 Ft
helyett

**5449
Ft**

Hennessy
0,7 l
12 399 Ft
helyett

**11299
Ft**

Az árak a készlet erejéig érvényesek!

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁS- HELYEK KIADÓK

egész évben
családok,
személyek részére
napi 2 000 Ft/fő
vagy havi 35 000 Ft/fő
rezsivel együtt!



Munkáscsoportok részére

kedvezményesen
napi 2 000 Ft/fő
ágynemű-, TV-,
hűtőhasználat
vagy havi 35 000 Ft/fő
rezsivel együtt!

Gyálon
központi helyen,
130 m²-es,
teljesen felújított
összkomfortos,
10 fő befogadására
képes, igényes,
panzió jellegű

SZOBÁK KIADÓK

családok, munkások
részére.

Díja:
4000 Ft/fő/nap
Az ár mindent magában foglal.



Telefon: 06-30/944-0689

**KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA**
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm

1500-1750 Ft



**ÓRIÁS
RETRO BURGER**

1200 Ft



**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

A képek illusztrációk.

**ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft**

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
2000 Ft**

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS
3750 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

Afrikai harcsafilé rántva, hekk,
rántott pontypatkó, ropogós roston
sült kárász, vegyes körettel

**ÓRIÁS
GYROS-TÁL
2100 Ft**



Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu • 06-70/419-2923

À la carte étteleink:

Rántott csirkeszárny:	130 Ft/10 dkg
Rántott csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Rántott sajt körettel:	1500 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1600 Ft
Holstein-szelet sült tarja tükröttojással, körettel:	1600 Ft
Bélszín Holstein módra steakburgonya-körettel:	2500 Ft
Kakastőkepörkölt háziasan, körettel:	1300 Ft
Kakastőke rántva, tartárral és körettel:	1600 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1600 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Rántott sertésláb velővel töltve, ropogósra sütvé, vál. kör.:	1600 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csülök:	3000 Ft
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros bagulyás:	1250 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	2500 Ft
Milánói makaróni:	1350 Ft
Rántott hekk:	300 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1600 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	1200 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelmiszerdiszkont épületében.

VÁLTOZATLAN
NYITVATARTÁS:
H-V: 5-23.

Menü elvitelre:

1200 Ft

RENDELÉS:
06-70/419-2923

Szakácsot, pultost és konyhai kisegítőt keresünk!
Érd.: 06-30/944-0689

Rántott ponty: 2800 Ft/kg

Bográcsban főtt szegedi pontyhalászlé halszelettel és belsőséggel: 1600 Ft/adag

Ropogós sült keszeg: 1800 Ft/kg



**HIDEGTÁLAK
RENDELÉSRE!**

2021 szeptember 6. – szeptember 12.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Vargabéles	Csurgatott tojásleves Lencsefőzelék füstölt csülökkel	Burgonyagombóc-leves Roston csirke lecsóval, rizs	Bazsalikomos para- dicsomleves. Rántott tengeri hal, rizs, tartár	Tárkonyos csirkeragule- ves. Kelkáposzta-főze- lék, sertéspörkölt	Magyaros gombaleves Vasi pecsenye, burgo- nyapüré	Marhahúsleves gazda- gon. Pacalpörkölt, főtt burgonya
2	Zöldborsóleves Rántott csirke, petre- zselymes rizs	Vegyes gyümölcsleves Marhatokány, tarhonya	Fokhagymakrémeves zsemlekockával. Csülök- pörkölt, főtt burgonya	Tyúkhúsleves Sertésbrassói, sült burgonya	Olasz minestroneleves Csülök Pékné módra	Gyümölcsleves Bolognai ragu, spagetti	Marhahúsleves gazdagon Borzas csirke, rizs

2021 szeptember 13. – szeptember 19.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Jókai-bableves Sztrapacska szalonna- pörccel	Zúzagulyásleves Zöldborsófőzelék, Stefánia-vagdalttal	Budapest-raguleves Krumplis tészta	Szegedi pontyhalászlé Túros csusza pirított tepertővel	Vadraguleves Magyaros burgonyafő- zelék, fasírt	Thai csirkeleves Tavaszi ropogós rúd, burg.püré	Gödöllői tyúkhúsleves Csirkegordon, rizs
2	Karfiollesves Natúr csirke, bakonyi mártás, galuskával	Görccsleves Óvári szelet, rizs	Frankfurti leves Rántott csirkemell, rizibizi	Tyúkhúsleves gazdagon Töltött göngyölt szelet rántva, burg.püré	Zöldséges becsinált- leves Bácskai rizses hús	Gyümölcsleves Szarvaspörkölt, galuska	Gödöllői tyúkhúsleves Sertéspörkölt, tészta

2021 szeptember 20. – szeptember 26.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Marhagulyás, vajás csi- petke. Rakott burgonya kemencében sütvé	Csirkeraguleves Paradicsomos káposzta, fasírt	Lebbencsleves Zsiványpecsenye, sült burgonya	Sertésraguleves Gombapaprikás, galuska	Csülökgulyásleves Káposzta-főzelék, sült virslis	Gyümölcsleves Brassói aprópecsenye, sült burgonya	Tárkonyos csirkeragu- leves Zúzapörkölt, tarhonya
2	Zöldbaleves Cicegepecsenye, rizs	Róka Rudi leves Carbonara spagetti	Zöldborsóleves Csülök körömpörkölt, főtt burgonya	Baracska bableves Lecsós csirkemáj, rizs	Húsleves tésztával Töltött káposzta	Zöldborsókrémleves Párizsi szelet, rizs	Tárkonyos csirkeragu- leves Vegyes csirkefőzelék, rizs

2021 szeptember 27. – október 3.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Falusi kacsa leves Töltött paprika, főtt burgonya	Csirkegulyásleves, galuska Spenót, főtt tojás	Gyümölcsleves Csirkemell roston, vadmártás, tészta	Kukorica-krémeves Hortobágyi húsos palacsinta	Libaszárnytőleves Dubary szelet, rizs	Erdélyi májgaluskaleves Ráblóhús kemencében sütvé	Orjaleves Csirkeborzaska, rizs
2	Magyaros karfiollesves Töltött csirkecomb, rizs	Húsleves májgombóccal Rakott húsos burgonya	Csurgatott tojásleves Birkapörkölt, főtt burgonya	Róka Rudi leves Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Magyaros tarhonyale- ves. Szárazbabfőzelék, füstölt csülök	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta	Orjaleves Csülökpörkölt, főtt burgonya

2021 október 4. – október 10.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Vegyes raguleves Rakott húsos zöldbab	Orjaleves, tészta Sárgaborsó-főzelék, sült kolbász	Olasz minestroneleves Piedone kedvence	Tökös-lökös leves Sertésszelet meggy- mártás, főtt burg.	Karalábéleves Magyaros burgonyafő- zelék, fasírt	Vegyes gyümölcsleves Csáki töltött csirkemell, rizs	Tárkonyos csirkeragu- leves Vadasmarha, spagetti
2	Burgonyagombóc-leves Rántott csirkecomb, rizs	Ördögűzőleves Lekváros derelye	Tyúkhúsleves Szalontüdő, tészta	Thai csirkeleves Bolognai spagetti	Legényfogóleves Máglyarakás	Zöldborsókrémleves Párizsian, rizs	Tárkonyos csirkeragu- leves. Rántott csirkemáj, burgonyapüré

5 módja annak,

HOGY SEGÍTSÜNK A GYEREKEKNEK a tudatosság gyakorlásában

A zsúfolt ütemtervektől a képernyőidő és a közösségi média állandó eléréséig kétségtelen, hogy a mai gyerekeknek nagyon sok minden van, ami állandó pörgésben tartja őket.

„A képernyőkkel való interakció kevesebb időt hagy arra, hogy önmagunkra és a minket körülvevő világban zajló eseményekre összpontosítsunk” – mondja *Christopher Willard*, pszichoterapeuta, a *Growing Up Mindful* című könyv szerzője.

Willard hozzáteszi, hogy nem a képernyők jelentik a problémát, hanem amikor a gyerekek indokolatlanul sokat használják azokat, „lemeradnak arról, amit valójában éreznek, egy szép napról, vagy arról, amit a tanár mond,

esetleg a lehetőségről, hogy kapcsolatba lépjenek egy társukkal a folyosón”.

A külső zavaró tényezők mellett a kiskamaszok olyan időszak, amikor az agy természetesen elfoglaltabbá válik. A jó hír: a mindfulness segíthet a fiataloknak megbirkózni ezekkel a változásokkal és segíthet navigálni a környezetükben. „Azáltal, hogy megtanítja a gyerekeket a lassításra, a tudatosság pozitív módon segíti őket abban, hogy öntudatosabbak legyenek, és képesek legyenek gondolkodni a másokra gyakorolt hatásokról, valamint átgondolt döntéseket hozni” – mondja Willard.

Íme néhány módja annak, hogyan segítsünk a gyakorlatban a tudatosság megvalósításában.



1. Modellezd magad!

Willard szerint a legjobb módja annak, hogy megtanítsuk őket figyelmesnek lenni, ha magunk is gyakoroljuk. „Ahelyett, hogy azt mondanánk: tedd le a telefonodat, mondjuk azt, hogy: hé, leteszem a telefonomat. Menjünk ki, és keressünk kincset, vagy rajzoljunk krétával a járdára, esetleg játsszunk a parkban” – javasolja.

2. Fókuszáljunk a légzésre

A hosszú kilégzések segítik az idegrendszert, amelynek feladata a megnyugtató. *Shepard* azt javasolja, hogy magyarázzuk el a tizenéveseknek, hogy agyuk természetesen reagál a légzésükre – tehát a légzés valójában az agy megnyugtatójának egyik módja! A légzési technikák gyakorlása elvégezhető házi feladatok, tesztek vagy előadások előtt.

3. Érintsük meg érzékeiket

A házi feladat, a vacsora vagy az esti lefekvés előtti átmeneti időszak jó alkalom arra, hogy kapcsolatba lépjünk az érzékeinkkel, és elmeneküljünk a minket lefoglaló gondolatok elől – mondja

Willard. Azt javasolja, hogy kérje meg gyermekét, hogy számolja meg, hány hangot vesz észre a környezetében egy perc alatt, vagy, hogy nézzen ki az ablakon, és mutassa be a zöld különböző árnyalatait.

4. Kifejezni a hálát

Willard szerint az élet jó dolgairól való gondolkodás és a pozitívumok értékelésének megtanulása összefüggésben van az éberséggel.

A hála gyakorlásának jó ideje a vacsora. Az asztalnál ülő személyek megoszthatnak pár olyan dolgot, amiért hálásak, ami a nap során történt, vagy megemlíthetnek néhány embert, akikért hálásak az életükben.

5. Magyarázzuk el, mi történik velük

Shepard sok kiskamasszal dolgozik, akik azért jönnek hozzá, mert stresszesek vagy nehezen tudnak koncentrálni. „Majdnem mindegyikük azt hiszi, hogy valami nincs rendben velük” – mondja. Azt tapasztalja, hogy ha mesél nekik egy kicsit az agyról és a serdülőkorban bekövetkező változásokról, az enyhítheti az aggodalmaikat. **BEA**



HIRDETÉS

**Vecsési
nagyüzemi konyha
HÚTÓRAKTÁROS–KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres!**

cityfood

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





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



CAFE FREI
10% kedvezmény
minden termékre

Érvényes: 2021. 09. 01-től 2021. 09. 20-ig.
Részletek a hátoldalon.



Praktiker
10%

2021. 08. 30-tól 09. 30-ig
Részletek a hátoldalon.



Líra **15%**

Érvényes:
2021. 09. 06-től 09. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



budmil
-15%

2021. 09. 15-ig.
Részletek a hátoldalon.



Isztambuli döner
Minden
melegételre
kedvezmény **10%**

2021. 08. 30-tól 10. 1-ig.
Részletek a hátoldalon.



budmil
-15% 2 db

2021. 09. 16-től 09. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



INTERSPORT
20%

2021. 08. 30-tól 10. 01-ig.
Részletek a hátoldalon.



**MARIKA
LÁNGOSSÜTŐJE**
A játszótér mellett.
AJÁNDÉK COCA COLA!

2021. 08. 30-tól 10. 1-ig.
Részletek a hátoldalon.



Kulcsszerviz
Kulcsmásolás
és cipőjavítás **20%**

2021. 08. 30-tól 10. 11-ig.
Részletek a hátoldalon.



PECA PLÁZA
HORGASZAT HATÁROK NELKÜL

10%

2021. 08. 30-tól 10. 1-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

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

További részletek a hátoldalon.



VISION EXPRESS
30%

2021. 09. 10-től 09. 12-ig.
Részletek a hátoldalon.





**Gépjárművel érkező
vásárlóinkat
1550 FÉRŐHELYES
ingyenes
parkolóval
várjuk!**



Nyitvatartás:

TESCO: hétfőtől vasárnapig: 6–22 óráig

ÜZLETEK ÁLTALÁNOS NYITVATARTÁSA:

hétfőtől szombatig: 10–20 óráig, vasárnap: 10–18 óráig

Az egyes üzletek nyitvatartása ettől eltérő lehet.

Kérjük, hogy bevásárlóparkunk felkeresése előtt tájékozódjon honlapunkon a

www.marketcentral.hu, üzletek menüpont alatt!

**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, Di-
ego, Herbaház, Pepco, Sportfactory, Telenor, Vestar, C&A, Háda, Séf étterem, Coffee Shop,
Sherry étterem, L.C. Waikiki, Fressnapf**

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 Lira Könyvtárházban
könyvvásárlás esetén váltható be
(kivéve tankönyvek, szótárak és akciók könyvek).

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

2021. 09. 06-tól 09. 30-ig.

10% KEDVEZMÉNY mindenre.*

*A kupon felhasználható 2021. 08. 30-tól 09. 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 készletkisöpresés 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
kerékítésre vonatkozó szabályok alkalmazása mellett, a kupon fizetés
előtt történő átadása ellenében. A kupon készpénzre nem váltható,
utólagos érvényesítése kizárt! **www.praktiker.hu**

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.

Vásárlóként kizárólag egy darab kupon használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítés kizárt.

A kupon fizetés előtt kérjük adja át a pénztárosnak!

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

Érvényesség: 2021. 09. 01-től 2021. 09. 20-ig

15% kedvezményt adunk 2 db teljes áras termékünk árából.

Az ajánlat más kedvezményekkel nem összevonható,
és kizárólag a vecsési budmil Store Market Centralban
érvényesek!

Az ajánlat 2021. 09. 16-tól 09. 30-ig érvényes.



Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.
Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon
használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható,
utólagos érvényesítése kizárt.

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

Érvényesség: 2021. 08. 30-tól 10. 1-ig.

15 000 Ft vásárlás felett 15% kedvezményt adunk minden teljes áras termékünk árából.

Az ajánlat más kedvezményekkel nem összevonható,
és kizárólag a vecsési budmil Store Market Centralban
érvényesek!

Az ajánlat 2021. 09. 15-ig érvényes.



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.**

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

Érvényesség: 2021. 08. 30-tól 10. 1-ig.

20% kedvezmény a teljes vásárlásra, a már leárazott, akciók termékekre is.

A kerékpárokról nem érvényes az ajánlat,
más kedvezményekkel nem összevonható.

Érvényes 2021. 08. 30-tól 10. 01-ig
kizárólag a Market Central Ferihegy INTERSPORT-ban!

30% kedvezmény minden termék teljes fogyasztói árából.

A kupon kizárólag a Market Central Ferihegy
Bevásárlóközpontban található Vision Express üzletben
váltható be a kuponon feltüntetett időszakban felvett
megrendelések esetén.

A kupon kedvezménye más akcióval
nem vonható össze.

A kedvezmény nem vonatkozik
a vényköteles gyógyszerekre.

kizárólag a Market Central Ferihegy
Patika Plus-ban.

10% kedvezmény minden termékre.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

Érvényesség: 2021. 08. 30-tól 10. 1-ig.



10 nagyon egyszerű dolog arra, hogy

kimutasd a szeretetet

1. Hallgass anélkül, hogy félbeszakítanál.
2. Ossz meg anélkül, hogy színlelnél.
3. Beszélj anélkül, hogy vádaskodnál.
4. Érezd jól magad anélkül, hogy panaszkodnál.
5. Adj anélkül, hogy szűkösködnél.
6. Bízz anélkül, hogy megínognád.
7. Imádkozz anélkül, hogy abba hagynád.
8. Bocsáss meg anélkül, hogy büntetnél.
9. Válaszolj anélkül, hogy vitatkoznál.
10. Ígérj anélkül, hogy elfelejtenéd.

Hogyan lehet abbahagyni

az éjszakai hánykolódást?

Ha gyakran fordul elő, hogy éjszaka csak hánykolódunk vagy a plafont bámuljuk alvás helyett, akkor egy jó alváshigiénés rutin sokat segíthet.

Gyakoroljuk a relaxációs technikákat!

Kimutatták, hogy a relaxációs technikák csökkentik a szorongás és a stressz fizikai és mentális tüneteit. Gyakorolhatjuk a mély lélegzést, a meditációt,



Hozzunk létre egy kényelmes hálószobát!

A jó alvási higiénia gyakorlásának első lépése egy olyan hálószoba kialakítása, amelyben kényelmesen lehet aludni. Ha jó minőségű ágyat és ágyneműt vásárolunk, akkor minden este kényelmes alvóhelyet biztosíthatunk a testünknek.

HIRDETÉS

Csatlakozz a GLS-hez!

ÉJSZAKAI KÉZI RAKODÓ / SZORTÍROZÓ

munkatársakat keresünk **Alsónémedibe!**

- Tudsz pakolni?
- Akarsz 200-220 ezer Ft-ot keresni?
- Segítünk munkába jutni busszal vagy kocsival!
- Munkaidő: hétköznap 16:30-01:30

Vissza is hívunk!

06-30-367-4248

job@glshungary.com

@GLSHungaryKft

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

Akác: 3100 Ft/q kugliban
Vegyes: 3000 Ft/q + 200 Ft hasítás

06-70/605-4678

A némediszlói telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

alvás minőségét, és segít a testnek ellazulni, amikor végre lefekvésre kerül a sor.

Fontos a következetes alvási ütemterv

Számos tényező negatívan befolyásolhatja szervezetünk természetes alvás-ébrenlét ciklusát. Az alvási ütemterv betartása segíthet abban, hogy a testünk ellazuljon és készen álljon az alvásra minden este ugyanabban az időben.

Étkezzünk kiegyensúlyozottan!

Az alváshoz fontos a kiegyensúlyozott étrend, amely minden szénhidrátot, fehérjét, zsírt és egyéb tápanyagot tartalmaz. Ne felejtünk el olyan ételeket beépíteni, amelyek magas triptofán, magnézium, B-vitamin és egyéb alváshormon-elősegítő tápanyagokat tartalmaznak.

A rossz alvás és a gyakori hánykolódás egyéb okai, mint például az alvási apnoe és az álmatlanság, orvos segítségével kezelhetők.

a vizualizációt vagy akár a földelési technikákat, amelyek segítik a test ellazulását és az alvásra való felkészülést.

Kapcsoljuk ki az elektronikát!

Próbáljuk meg abbahagyni az elektronika használatát legalább egy órával lefekvés előtt, így időt adunk testünknek és lelkünknek, hogy felkészüljön az alvásra. Ez azt jelenti, hogy tegyük el a telefont, és válasszunk helyette például egy jó könyvet.

Maradjunk aktívak a nap folyamán!

A rendszeres testmozgásról kimutatták, hogy javítja az

VB

Hogyan válasszunk alapozót? /Első rész/



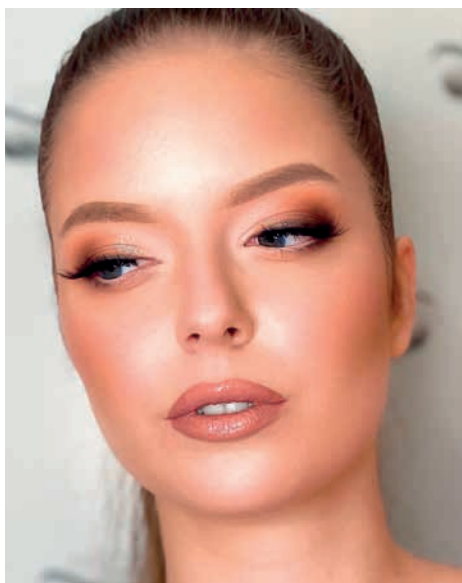
A szép smink legfontosabb és kihagyhatatlan része a megfelelő alapozás. Ilkó Zsófia most abban segít nekünk, hogy miképp tudjuk kiválasztani a megfelelő alapozót.

– Miért olyan fontos és kikerülhetetlen az alapozás?

– Véleményem szerint az egyik legfontosabb része a sminkelésnek. Még ha nagyon rövid idő van a reggeli készülődés során, ezt a lépést nem igazán szokták a hölgyek kihagyni a reggeli rutinból. Az alapozó használatával tökéletesíthetjük a bőrképünket. Mindenki szeretne úgy tündökölni, hogy az arc ami a tükörből visszanéz megelégedéssel töltse el.

– Rengetegféle alapozó sorakozik az üzletek polcain. Hogyan válasszunk?

– Nagyon nem mindegy, hogy milyen alapozót választunk. Valóban többféle létezik, van stiftes, kompakt, folyékony, és még létezik poralapozó is, bármilyen furcsán is hangzik. A kompakt és a stiftes alapozók általában na-



gyobb fedőképességgel bírnak, mint a folyékony állagúak. Bár napjainkban már ezek között is találhatunk erősebb és könnyedebb fedésű termékeket.

– Melyik az, amelyiket szívesebben használod a munkád során?

– Én a folyékony alapozókat preferálom, de általában ezzel találkozunk legtöbbször a hétköznapi és a professzionális smink során is. A legfontosabb szempont a választás során, hogy a bőrtípusnak és a bőr érettségének megfelelő legyen az alapozó. Akkor fog szépen mutatni, ha az tökéletesen illeszkedik a bőrhöz.

– Mit ajánlanál a különféle bőrtípusokra, hogyan válasszunk?

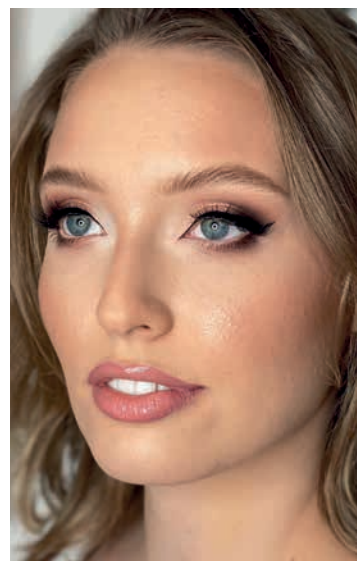
– Minden korosztálynak más és más a megfelelő.

30 éves korig például szinte bármilyen alapozót használhatunk, kompromisszum nélkül, akár egy nagyobb fedésűt is, mert nem lesz maszk hatása és a kevésbé fedő is szépen mutat, de még akár egy BB-krém is el tudja fedni az apróbb bőrhibákat. Itt már nincs is más teendő, csak a bőrtípusnak megfelelő és színben hozzáillő terméket kell kiválasztanunk. Érdemes figyelembe venni, hogy zsíros, olajos bőrre mattító hatású és olajmentes alapozóval dolgozzunk, míg a száraz bőrre való alapozót érdemes megtámogatni egy kis plusz hidratálással.

30-50 éves korig már kerülni kell az erős fedést, mert beül a ráncokba így ajánlott inkább a könnyedebb fedést választani, hogy szép és igényes hatást biztosítson. Itt sem elhanyagolható a bőrtípusnak megfelelő alapozó kiválasztása.

50+ az a korosztály ahol már kifejezetten a lágy fedésű alapozók vagy BB-krémek jöhetnek számításba. Itt is nagyon szép, ápolt hatást lehet elérni egy vízesebb állagú alapozóval, vagy BB-krémmel.

A bőr előkészítése is nagyon fontos. A szem és a száj környékén is, ahová ennek megfelelő ápoló krémeket használjunk. Az alapozó alá primert vagy bőrtípusnak megfelelő arc-krémet érdemes feltenni, de ha mindkettőt használjuk, az a non plus ultra. A primer segíti a bőr egységesítését, az alapozó tartósságát. És vannak már úgynevezett Skincare makeup-ok, azaz olyan alapozók, amelyek tápláló hatóanyagokat tartalmaznak, úgy, hogy egyben szuperjól táplálják is a bőrt.



– Ismét köszönöm a válaszaidat. Az alapozók kiválasztása nem is olyan egyszerű feladat. Így a megfelelő szín kiválasztására az interjú következő részében térünk ki, mely a következő lap-számban lesz olvasható. V.B.



Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon



A BOROKRÓL

Rengeteg ember van, aki a végtelen polcokat bámulja a borok kiválasztása előtt.

Ne csak azért válasszunk egy bizonyos bort, mert vonzó címkével rendelkezik. Minden bornak megvan a maga jellegzetessége és, hogy milyen ételekhez fogyasztják.

Ez a kis útmutató segíthet a választásban.

SAUVIGNON BLANC

A Sauvignon Blanc könnyed testű bor, inzenzív illata lehet frissítően zöldes, csalános karakterű, míg az érettebb példányai egresre vagy akár trópusi gyümölcsökre, például grapefruitra is emlékeztethetnek. Jól illeszkedik sok könnyű ételhez, például párolt zöldségekhez, csirkéhez, sertéshúshoz vagy zöldfűszerekkel ízesített halhoz.

PINOT GRIS

A Pinot Gris, más néven Pinot Grigio, hazánkban szürkebarát néven ismert, könnyű és közepes testű fehérbor. A legenda szerint a Badacsonyban szerzetesek honosították meg, és azóta is a borvidék egyik jellegzetes fajtája. Parfümös illata, melyben fellelhető az őszibarack, citrusfélék, lonc és alma, és fűszeres, sokszor diós-mézes ízhátasai teszik különlegessé. Finom íze, aromás íze miatt könnyebb ételekkel, például halakkal, kagylóval és friss zöldségekkel szokták fogyasztani.

PINOT NOIR

A Pinot Noir könnyed testű vörös bor, amely nem túl merész a kezdőknek. A pinot noir az egyik legkomplikált-

tabb szőlőfajta, ami a természetét illeti: vékony héja van, és tömött fürtjei. Általában földes, málna és cseresznye jegyekkel rendelkezik. A Pinot Noir kitűnően illik például gombás ételekhez, sertéshez, csirkéhez és kacsához is.

ZINFANDEL

A Zinfandel közepes vagy testes, zamatos vörösbor. Kalifornia titkos szőlőjeként vált ismertté. Feketeszedre, a cseresznye és a szilva aromái, valamint fűszeres illatok fedezhetők fel benne. A barbecue ételekkel való párosítás valóban kiemelheti legjobb tulajdonságait.

CABERNET SAUVIGNON

A Cabernet Sauvignon merész bor, általában közepes vagy testes. Szilva, szeder, és fekete bors jegyeket hordoz illatában. Magas sav- és tannintartalom jellemzi. A Cabernet Sauvignon a legjobb steakhez, vadhúshoz, párolt rövid bordához vagy érelt sajtokhoz.

CHARDONNAY

A Chardonnay testes fehér, magas savtartalmú bor. Karakterjegyei elég markánsak, így

HIRDETÉS

**Hosszú távú,
biztos állást keresel, korrekt fizetéssel?**

JELENTKEZZ VECSESRE OPERÁTORNAK

3 műszakos munkarendbe!

Feladat:

alkatrészek
összeszerelése (gépkészítés,
forrasztás, tekercselés,
kiegyensúlyozás, ellenőrzés)

Feltétel:

- 8 általános iskolai végzettség
- megbízhatóság

Amit kínálunk:

- kereseti lehetőség: bruttó
340 000–420 000 Ft
- teljesítménybónusz
- jelenléti bónusz
- évvégi jutalom

A bejárás

**céges busszal
az alábbi
településekről
biztosított:**

Cegléd, Ceglédbercel,
Albertirsa, Pilis, Monor,
Monorierdő, Üllő, Gomba,
Káva, Bénye, Pánd, Vasad,
Csévharaszt, Péteri, Ecsér,
Gyál irányából

BÉREMEELÉS

Jelentkezés:

06-20/215-0699 • munka@humilitas.hu

Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással**

**ŐSZI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA5856576

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

Konyhakészre hasított

AKÁC

3 400 Ft/q

Konyhakészre hasított

TÖLGY, BÜKK

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

OTTHON VÉGEZHETŐ MUNKA!



**APRÓ TERMÉKEK
ÖSSZEÁLLÍTÁSA,
CSOMAGOLÁSOK,
egyebek elérhetőségei:**

érd.: **www.audiopress.
nanoweb.hu**

(ügyfélszolgálat:
06-20/496-3980)

előnyére válik, ha pörkölt tölgy-fahordóban érlelik. Vaj, trópusi gyümölcs, zöldalma és citrus illata lehet. Rendkívül elegáns bor, sokáig érlelhető. A homár, a fésűkagyló és a tejszínes mártások néhány olyan étel, amelyek jól illeszkednek a Chardonnay-hoz.

Ezen fajták mindegyikének kipróbálásával elkezdhetjük kitalálni, hogy mely borokat szeretjük a legjobban, és magabiztosabbak leszünk az újak megízlelésében.

V.B.

Szellemileg frissen gyógynövényekkel



Annak, aki rendszeresen használja az agyát – legyen szó tanulásról vagy szellemi munkavégzésről – mindig jól jönnek azok a természetes anyagok, amelyek segítenek felpörgetni a gondolatokat, gyorsítani a tanulást.

Ha a szellemi képességek javításáról esik szó, valószínűleg mindenkinek először a páfrányfenyő, vagyis a Ginkgo biloba levele jut először eszébe. A hagyományos kínai gyógyászat már régóta alkalmazza erre a célra, sőt ezen kívül az asztma, magas vérnyomás, anginás panaszok és ízületi gyulladás esetén is eredményesnek tartja. Orvosi klinikai vizsgálatokban főképp az agyra gyakorolt hatását kutatták, ezekben igazolták, hogy lassítja az érrendszeri eredetű, illetve Alzheimer-kór okozta időskori szellemi hanyatlás (demencia) ütemét. Talán meglepő, de a fia-

tal, egészséges embereknel nem volt jelentős hatással a szellemi teljesítőképességére. Nekik más gyógynövények közül érdemes választani!

Több, mint koffein!

Az agyunk felpörgetésének egy általános módja, ha valamilyen koffeintartalmú italt fogyasztunk. Ilyen lehet például zöld tea, amelynek a fekete kávéval szembeni nagy előnye, hogy sokkal hosszabb ideig hat, mivel hatóanyagai lassabban szívódnak fel. Szintén előnyös tulajdonsága, hogy magas csernyagtartalommal rendelkezik, amelynek antioxidáns hatása véd a sejtkárosító szabad gyököktől. A zöld tea italként is kifejti jótékony hatását, de aki nem szereti ízét vagy éppen nem ér rá elkészíteni, annak a kapszula formák is rendelkezésre állnak. A zöld tea más koffeintartalmú gyógynövényekhez hasonlóan (pl. maté, guarana) az élelénkítő hatásán túl jól igazoltan képes csillapítani a migrénes és a tenziós fejfájást is.

Rómaiak bölcsessége

„Miért kell meghalnia az olyan embernek is, akinek zsálya nő a kertjében?” – szölt az ókori római mondás, mutatva, hogy milyen nagyra becsülték a zsályát már évezredekkel ezelőtt is. A ginkgo és koffeintartalmú növények mellett a zsályáról sikerült a leginkább bizonyítani, hogy előnyös hatással van a figyelemre, a memória sebességére és az éberségre. Ráadásul a vizsgálatokat kimondottan fiatal embereken végezték. A zsálya napi adagja 2-3 g levélből készült tea, vagy fele ekkora mennyiséget tartalmazó porkapszula. A memória javításán túl alkalmazható emésztési panaszok megszüntetésére, túlzott verejtékezés csökkentésére és menstruációs problémák kezelésére is.

Testi és szellemi erősítők

Az orvosi zsályával egy növény-családba tartozó orvosi citromfű

és orvosi rozmaring is jól hat a szellemi frissességre, amit ezeknél a gyógynövényeknél is számos klinikai kutatás igazolt. Ezekben fiatal egyetemisták és idős személyek is részt vettek, a hatás minden korosztályban érvényesült. Szintén eredményes kutatásokat végeztek a kurkumával is. Az egyik ilyen kutatásban 18 hónap után jobb volt a hosszú távú memóriája és figyelme azoknak a középkorú vagy idősebb résztvevőknek, akik demenciában ugyan még nem szenvedtek, de esetleg már enyhe szellemi képességbeli csökkenést tapasztaltak, mint azoknak, akik nem fogyasztották a kurkumát.

Válasszuk bármelyiket is az említett gyógynövényekből, ne felejtsük: legyünk fiatalok vagy idősek, az agyunk éppen úgy igényli a rendszeres tornát, mint a testünk. Mozzassuk meg hát fejtörőkkel, tanulással vagy más szellemi kihívásokkal, így a gyógynövényekkel együtt sokáig frissen, fiatalosan tartathatjuk!

A cikkben hivatkozott kutatások részletesen is elolvashatók a javallat.hu oldalon, az említett gyógynövény leírásánál.

Papp János

gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta



HIRDETÉS



JAVALLAT®
KAPSZULÁK SZUPERFINOM
INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

**GYÓGYNÖVÉNYEK A SZELLEMI
FRISSESSÉG MEGŐRZÉSÉÉRT!**



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

Rozé libamell szőlős lilakáposztával és gyömbéres édesburgonya-pürével

Hozzávalók:

- 2 db libamellfilé (50-60 dkg)
- só
- bors

A káposztás körethez:

- 1 fej lilakáposzta (60 dkg)
- 1/2 fej hagyma
- 30 dkg nagyszemű szőlő félbevágva, kimagozva
- 4 evőkanál méz
- 2 evőkanál vörösborecet
- 1 dl fehérbor

Az édesburgonyás körethez:

- 2 db édesburgonya (50 dkg)
- 1 dl tejszín
- 5 dkg vaj
- 1 kávéskanál frissen reszelt gyömbér

ELKÉSZÍTÉS

1. A libamell bőrös felét beirdaljuk, utána ezt az oldalát

száraz serpenyőben sütni kezdjük, hogy kiszűjön a zsírja, majd megfordítjuk, és a húsos felét is elősütjük. Kivesszük a serpenyőből.

2. Az édesburgonyát megtisztítjuk, felkockázzuk, sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük, összetörjük, és elkeverjük a vajjal, a gyömbérrel és a tejszínnel, sózzuk, ha szükséges.

3. A lilakáposztát összekockázzuk. Kis olajon megfonnyasztjuk a hagymát, rádobjuk a káposztát, meglocsoljuk a mézzel, felöntjük a vörösborral, puhára pároljuk, majd hozzáadjuk a félbevágott szőlőszemeket és a vörösborecetet, elkeverjük, de már nem főzzük.

4. Az elősütött libamellet a



bőrös felével lefelé tepsibe rakjuk, és 120 fokban 15 percig sütjük, majd nyitott sütőajtó mellett 5 percig pihentetjük.

5. A libamellet felszeleteljük, az édesburgonya-pürével és a szőlős lilakáposztával tálaljuk.

Dunszt Zsolt receptje alapján

HIRDETÉS

**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.**



Miért a hagyományos indiai étrend a legjobb a fogyáshoz?

Bár az étrend és a preferenciák Indiában eltérőek, a legtöbb ember elsősorban növényi étrendet követ. Az indiai lakosság körülbelül 80%-a hinduizmust gyakorol, amely vallás vegetáriánus vagy laktovegetáriánus étrendet hirdet.

A hagyományos indiai étrend hangsúlyozza a növényi élelmiszerek, például zöldségek, lencsék és gyümölcsök magas bevitelét, valamint az alacsony húsfogyasztást.

Alzheimer-kór kockázatának csökkentése. A kutatók úgy vélik, hogy ennek oka az alacsony húsfogyasztás, valamint a zöldségek és gyümölcsök hangsúlyossága.

Nemcsak csökkentheti a krónikus betegségek kockázatát, hanem ösztönözheti a fogyást is.

Miért együnk növényi alapú indiai étrendet?

A növényi étrend számos egészségügyi előnnyel jár, beleértve a szívbetegségek, a cukorbetegség és bizonyos rákos megbetegedések, például az emlő- és vastagbélrák kockázatát.

Ezenkívül különösen az indiai étrendhez kapcsolódik az

Milyen élelmiszer-csoportokat tartalmaz?

Az indiai étrend gazdag olyan tápláló ételekben, mint a gabonafélék, lencse, egészséges zsírok, zöldségek, tejtermékek és a gyümölcsök.



A legtöbb indiai ember étrendjét nagymértékben befolyásolja a vallás, különösen a hinduizmus. A hindu vallás erőszakmentességet tanít, és azt, hogy minden élőlényt egyformán kell értékelni.

Az egészséges laktovegetáriánus étrendnél a gabonára, a lencsére, a tejtermékekre, a zöldségekre, a gyümölcsökre és az egészséges zsírokra, például a kókuszolajra kell összpontosítani.

Az olyan fűszerek, mint a kurkuma, a görögzéna, a kori-

ander, a gyömbér és a kömény a hagyományos ételek élvonalában vannak, igazi ízvilágot és erőteljes táplálkozási előnyöket is biztosítanak.

A kurkuma, az egyik legnépszerűbb fűszer Indiában, gyulladáscsökkentő, antibakteriális és rákellenes tulajdonságairól ismert.

A kurkuma nevű kurkumin vegyületről kiderült, hogy leküzdözi a szervezet gyulladásait, javítja az agyműködést és csökkenti a szívbetegségek kockázati tényezőit.

Vladár B.



LQKÁCIÓ
 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 2786-2135

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



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. 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.



Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok, tésztaaszószok termelői áron 490 Ft-tól.

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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



HERENDI TAMÁS zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCSERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

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

Zárcsere műanyag
és kőni ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.
Speciális biztonsági zárok
felszerelése.

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

TELJES KÖRŰ BURKOLÁST VÁLLALOK!

**SZÁMLÁVAL,
GARANCIÁVAL**

MELEGBURKOLÁS

Parkettacsizolás, laminált padló,
szőnyeg és PVC-fektetés

HIDEBURKOLÁS

Fürdőszobák, nappalik, konyhák

ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473

TETŐFEDŐ SZOLGÁLTATÁSAINK

LAPOSTETŐ SZIGETELÉS

Épületek tetőszigetelés, vízszigetelés és hőszigetelés
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
felújítás bontással vagy bontás nélkül, régi tető javítás,
beázás megszüntetés

BÁDOGOSMUNKÁK

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

**15%
kedvezmény
Ingyenes felmérés
GARANCIÁVAL!**



+36-70/225-6932

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFÜTÉS- SZERELÉS

- Épületgépészeti
munkák kivitelezése,
- Gázszerelés
tervezéstől a
kivitelezésig
lakossági és közületi
intézményeknek

SURMAN MIHÁLY
30 év szakmai tapasztalattal
06-30/421-2604

FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST VÁLLALUNK ALPINTÉCHNIKÁVAL AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.



**FÜKASZÁLÁST
VÁLLALOK RÖVID
HATÁRIDŐVEL!**

HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023

Asztalos

Polónyi Ferenc:
06-30/397-2144

Monor, Szélmalom u. 42/A

vállalja konyhabútorok, szekrények,
kisbútorok, irodabútorok, korlátok, stb.
készítését.

Nyílászárók gyártását, építését,
szaunaépítést, lambériázást.



ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

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



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

Amennyiben gondolkozik 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!**

Új SsangYong Korando Style + már 3,99% THM-től, fix kamatozással!

Magas felszereltség, alacsony THM!
Használja ki kedvező finanszírozási ajánlatunkat
és legyen Ön egy új SsangYong Korando Style +
felszereltségű crossover az akció keretében.

Vadonatúj Korando modell



SSANGYONG
Made in Korea

- A konstrukció legfőbb részletei:
- Érintett típusok:
Új SsangYong Korando
 - THM: FIX 3,99%
(CASCO biztosítás megléte esetén)
 - Finanszírozási konstrukció:
Zárt- és nyíltvégű pénzügyi lízing
 - Futamidő: 24–60 hónap
 - Minimum önerő: 35%
 - Devizanem: HUF
 - Kamatozás: Fix
 - Minimum finanszírozott összeg:
1 000 000 HUF



Induló ár:
6 299 000 Ft

Használtautó-beszámítás

5 SSANGYONG
Év garancia

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5,91–8,61 l/100 km,
felszereltségtől függően.

Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.

CO₂ kibocsátás (vegyes): 155–197 g/km.

Finanszírozási feltételek: FIX 3,99% THM: Az akciós finanszírozás 2021. augusztus 4-től visszavonásig érvényes új SsangYong Korando gépjármű esetén. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 3,87%, kamat típusa: rögzített, devizanem: forint, önerő: minimum 35%, futamidő: 24–60 hó, finanszírozott összeg: 1 000 000 Ft–5 500 000 Ft, konstrukció: zárt- és nyíltvégű pénzügyi lízing. Reprezentatív példa: finanszírozás összege: 3 000 000 Ft, önerő: 2 999 000 Ft, futamidő: 60 hónap, THM: 3,99%, kamat összege: 310 911 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 310 911 Ft, havidíj: 55 182 Ft. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével történt, mértéke a feltételek változása esetén módosulhat. A finanszírozást az UniCredit Leasing Hungary Zrt. nyújtja. A finanszírozó a lízingszerződés futamidejére teljes körű Casco biztosítás fenntartását írja elő. A finanszírozó egyedi hitelbírálatot végez, a jóváhagyott végleges feltételeket, amelyek eltérhetnek a jelen hirdetésben feltüntetett feltételektől, az egyedi szerződés tartalmazza. A finanszírozó mindenkor hatályos Üzletszabályzata, Általános Szerződési Feltételei és Hirdetménye elérhetőek a www.unicreditleasing.hu honlapon. A jelen hirdetésben közzétett adatok nem teljes körűek, és nem minősülnek szerződéskötési ajánlatnak. A részletekért keresse fel hivatalos Márkakereskedőjét, aki közvetítőként a Finanszírozó képviselőjében jár el.

SsangYong Délpest

1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • www.ssangyongdelpest.hu
erteakesites@ssangyongdelpest.hu • +36 1 280 1533, +36 20 318 3760

A képen látható autó
illusztráció.

KEPA AUTÓSZERVIZ



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Ózongenerátoros tisztítás 4000 Ft-tól!

Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás

**HELYSZÍNI
MŰSZAKI VIZSGA**

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás
Futóműállítás

2360 Gyál, Ady E. u. 7.,
a posta mellett
06-30/241-8550
06-20/947-3887

www.kepaszerviz.hu

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

06-30/919-4694

**Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!**

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

cityfood

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com



20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére,
klímatisztításra
A kupon felhasználható:
2021. augusztus 30-tól szeptember 30-ig
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.