

MESTEREMBEREK

15. old.

AKCIÓS MARKET CENTRAL KUPONOK!

A BOROKRÓL kezdőknek

14. old.

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

5-6.
oldal



KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

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



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu

MEGJELENIK: Rákosszabán,
Gyömrőn és környékén



3. old.

A SZŐLŐ egészségügyi előnyei

Amit a CIRKADIÁN RITMUSRÓL tudni érdemes

2. old.

Hogyan lehet abbahagyni az éjszakai HÁNYKOLÓDÁST?

7. old.



A VEGETÁRIÁNUS ÉTREND alapösszetevői

13. old.

HIRDETÉS

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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



06-30/662-70-87 www.gazvizfutes.eu

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!

06-30/919-4694

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

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 némediszolói telephelyen hitelesített hídmérlegen
ellenőrizheti a mennyiséget.



EUIRszám: AA5932559

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsonna szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb 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/>

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

MEGRENDELHETŐ:

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

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

Pécelre keresünk
ÖSSZESZERELŐT
 hétfőtől péntekig tartó 3 műszakos
 8 órás munkarendbe.
 Átlag nettó bérek:
200 000–240 000 Ft

Céges busz:
 Nagykáta, Tápiószentmárton, Tápióbicske,
 Tápióság, Tápiógyörgye, Tápiószéle,
 Farnos, Nagykáta, Szentmártonkő, Tápiószecső, Süllyap, Mende, Gyömrő, Maglód, Isaszeg

Érd: 06-70/423-3383

Amit a cirkadián ritmusról tudni érdemes

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

A cirkadián ritmust külső tényezők, például világos 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



**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

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

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

INGYENES MUNKAFELMÉRÉS
06-20/511-7557



kerttrendezekek.hu

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



szétesse. 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 öregedéssel. 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.



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 kiskamaszkor 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 öntudatosabban 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 játszunk 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**



KÁRPITOS

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

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



Tel.: 06-30/576-3456

E-mail: csordaskarpitos@gmail.com

Web: www.csordaskarpit.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



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-tól 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-tól 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 árú 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 kerékpárokra 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.

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.

Hozzunk létre egy kényelmes hálósobát!

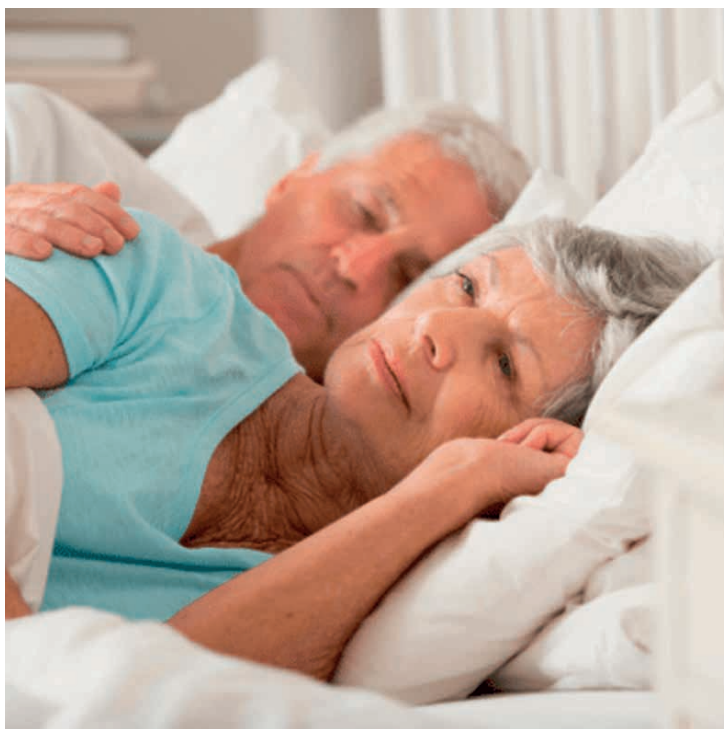
A jó alvási higiénia gyakorlásának első lépése egy olyan hálószoba kialakítása, amelyben kényelmesen lehet aludni. Ha jó minőségű ágyat és ágyneműt vásárolunk, akkor minden este kényelmes alvóhelyet biztosíthatunk a testünknek.

Gyakoroljuk a relaxációs technikákat!

Kimutatták, hogy a relaxációs technikák csökkentik a szorongás és a stressz fizikai és mentális tüneteit. Gyakorolhatjuk a mély légzést, a meditációt, a vizualizációt vagy akár a földelési technikákat, amelyek segítik a test ellazulását és az alváshoz való felkészülést.

Kapcsoljuk ki az elektronikát!

Próbáljuk meg abbahagyni az elektronika használatát leg-



lább egy órával lefekvés előtt, így időt adunk testünknek és lelkünknek, hogy felkészüljön az alvásra. Ez azt jelenti, hogy tegyük el a telefont, és válaszsunk helyette például egy jó könyvet.

Maradjunk aktívak a nap folyamán!

A rendszeres testmozgásról kimutatták, hogy javítja az 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 felejtsünk 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. **VB**

HÍRDETÉS

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 némediszolói telephelyen hitelesített hőmérővel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

cityfood

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com



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 élnékitő 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?” – szolt 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 idősök, 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



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 megínognál.
7. Imádkozz anélkül, hogy abbahagynád.
8. Bocsáss meg anélkül, hogy büntetnél.
9. Válaszolj anélkül, hogy vitatkoznál.
10. Ígérj anélkül, hogy elfelejtenéd.



HIRDETÉS

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

Légy a MUNKAtársunk!

Betanított kollégákat keresünk,
A **deleco** megbecsüli munkádat!



br. **290.000-448.000 Ft/hó**
jövedelem érhető el

✂✂✂ Hívj minket! ✂✂✂

0630/182-6434

BÁDOGOS SZAKÜZLET

Sülysáp, Határ u. 67.

Mobil: 06-20/448-6940

E-mail:

illebau73@gmail.com

NYITVATARTÁS:

Hétfő: 8-14

Kedd-Péntek: 8-17

Szombat: 8-12

KÍNÁLATUNK RAKTÁRRÓL

- Horganyzott ereszcatorna
- Alumínium ereszcatorna
- Színes alumínium ereszcatorna 5-féle színben
- Különböző szegélyek – egyedi megrendelést is vállalunk
- Szerszámok, csavarok, tetőkiegészítők



Ács-tetőfedő-bádogos kivitelezést is vállalunk!
06-20/968-4155

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 hús fogyasztást.

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

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

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

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 görögsej, 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.



HIRDETÉS



TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház 1. emeletén.

APIFITO

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



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 édesburgonya 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 kiszűljön 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



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

Gombakrémleves vörösborral és kakukkfűvel

HOZZÁVALÓK:

- 1 evőkanál vaj
- 1 közepesen édes hagyma finomra vágva
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál friss kakukkfű apróra vágva
- 1/2 teáskanál őrölt cayenne-bors
- 1 teáskanál fokhagymás só
- 1 teáskanál bors
- 3 evőkanál liszt
- 1,5 l marhahúsleves alaplé
- 1 csésze tejszín
- 1/2 csésze jó vörösbor

ELKÉSZÍTÉS:

1. Egy nagy edényben kezdünk főzni közepes lángon, tegyük bele 1 evőkanál vajat, majd az apróra vágott hagymát, és 6-8 percig pirítsuk.
2. Hozzáadjuk a fokhagymát, a gombát, a friss kakukkfűvet, az őrölt cayenne-borsot, a fokhagymás sót és a borsot, és további 10 percig főzzük, amíg a gombák

megpirulnak és megpuhulnak.

3. Szórjuk meg liszttel a gombakeverék tetejét, majd keverjük össze.
4. Öntsük a vörösbort az edénybe, és pároljuk 1-2 percig.
5. Adjuk hozzá a húslevest, majd a tejszínt. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.
6. Hagyjuk főni, még legalább öt percig.



Hogyan válasszunk alapozót? /Első rész/



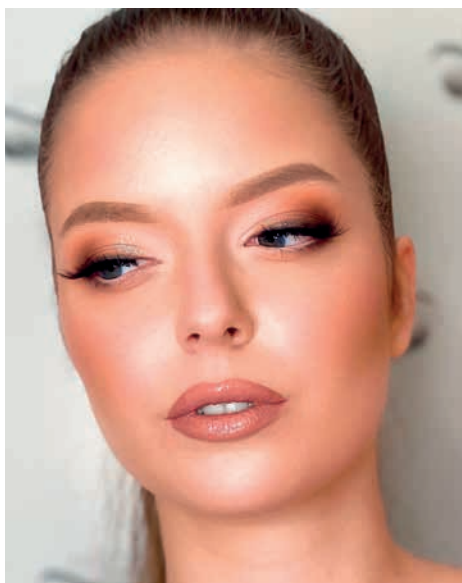
A szép smink legfontosabb és kihagyhatatlan része a megfelelő alapozás. Ilkó Zsófia most abban segít nekünk, hogy miképp tudjuk kiválasztani a megfelelő alapozót.

– 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, ápoltság 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.



EGÉSZSÉGES ÉTELEK

és a vegetáriánus étrend alapösszetevői

Sok ízletes étel és ital közül választhatunk, amikor vegetáriánus étrendet követünk a fogyás érdekében. Az édesített italok, a gyorséttermek, a sült termékek és a magas hozzáadott cukrot tartalmazó termékek kerülése segíthet a fogyásban és az egészségesebb válásban. Íme néhány étel, amit bátran lehet enni az egészség érdekében.

Próbáljuk meg beépíteni a következő összetevőket a napi étrendbe:

- **Zöldség:** paradicsom, spenót, padlizsán, hagyma, keserű dinnye, karfiol, gomba, káposzta és így tovább.
- **Gyümölcsök:** mangó, papaya, gránátalma, guava, narancs, tamarind, licsi, alma, dinnye, körte, szilva, banán.
- **Diófélék és magvak:** kesudió, mandula, földimogyoró, pisztácia, tökmag, szezám-mag, görögdiinnye és még sok más.
- **Hüvelyesek:** mungóbab, fekete szemű borsó, vesebab, lencse, hüvelyes és csicseriborsó, sárgaborsó.
- **Gyökerek és gumók:** burgonya, sárgarépa, édesburgonya, fehérrépa.
- **Teljeskiőrlésű gabonák:** barna rizs, basmati rizs, köles, hajdina, quinoa, árpa,



kukorica, teljes kiőrlésű kenyér, amarant, cirok.

- **Tejtermékek:** sajt, joghurt, tej, kefir, ghee.
- **Gyógynövények és fűszerek:** fokhagyma, gyömbér, kardamom, kömény, koriander, garam masala, paprika, kurkuma, fekete bors, görögszéna, bazsalikom és még sok más.
- **Egészséges zsírok:** kókusz-tej, teljes zsírtartalmú tejtermék, avokádó, kókuszolaj, mustárolaj, olívaolaj, mogyoróolaj, szezámolaj,
- **Fehérjeforrások:** tofu, hü-

velyesek, tejtermékek, diófélék és magvak.

Mit lehet inni?

A felesleges kalóriák és cukor csökkentésének egyszerű módja a cukorral édesített italok és gyümölcslevek elkerülése.

Az egészséges italok a következők:

- Víz.
- Szénsavas víz.
- Cukrozatlan tea, beleértve Darjeeling, Assam és Nilgiri teák.

V. Bea

HIRDETÉS

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

Vecsési nagyüzemi konyha
HŰTŐRAKTÁROS-KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres!

cityfood

Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com



BOROKRÓL kezdőknek

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, inenzív 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 zöltségekhez, 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 ízhatásai teszik különlegessé. Finom íze, aromás íze miatt könnyebb ételekkel, például halakkal, kagylóval és friss zöltségekkel szokták fogyasztani.

CHARDONNAY

A Chardonnay testes fehér, magas savtartalmú bor. Karakterjegyei elég markánsak, így előnyére válik, ha pörkölt tölgyfahordóban 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.

PINOT NOIR

A Pinot Noir könnyed testű vörösbor, amely nem túl merész a kezdőknek. A pinot noir az egyik legkomplikáltabb szőlő-



fajta, ami a termesztését 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 érlelt sajtokhoz.

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



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!





MESTEREMBEREK

FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS,
LAMINÁLT PARKETTÁZÁS, SZÖNYEGEZÉS,

HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,
VIKOLOROZÁS, BELSŐ SZÁRAZ ÉPÍTÉS
(GIPSZKARTONÓZÁS)

HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE.

Gál Attila • 06-20/274-6312

LAKÁSFELÚJÍTÁS SZAKEMBERTŐL!

MINŐSÉGI MUNKA
ELÉRHETŐ ÁRON!

Festés, burkolás,
gipszkartonozás, szigetelés,
kőműves munkák, stb.

Kisebb munkákat is
elvállalunk!

HÍVJON BIZALOMMAL!

Czakó Róbert

Tel.: 06-30/973-2451

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS- SZERELÉS

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

SURMAN MIHÁLY

30 év szakmai tapasztalattal

06-30/421-2604

Lakások, kisebb irodák,
lépcsőházak
**FESTÉSÉT, MÁZOLÁSÁT,
TAPÉTÁZÁSÁT**
vállalom.

Fekete László Nyugdíjasoknak kedvezmény!

Telefon: 06-20/259-9565, 06-29/419-393



15

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

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

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



FÜKASZÁLÁST
VÁLLALOK RÖVID
HATÁRIDŐVEL!

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 másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.
Speciális biztonsági zárok
felszerelése.

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

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

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163



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.*



**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!