



A titokzatos GRÁNÁTALMA

4. old.

7-8.
oldal



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

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

Megjelenik:
Pest megyében
82.281 pld-ban



2021. MÁJUS



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyálon

KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

Cafe Frei • Kulcsszerviz • Inter-
sport • PatikaPlus • PecaPláza
Vision Express • Praktiker
Marika lángossütője
Istambuli döner
Vision Express
Fressnapf
Budmil
Líra

Néhány
érdekesség
A TACSKÓRÓL

2. old.



5 féltve őrzött
ayurvédikus titok
A HIBÁTLAN
BŐRÉRT

14. old.



Tények a
SZOKNYÁRÓL

12. old.

HIRDETÉS

TELEFONOSOKAT
KERESÜNK.

Tel.: 06-30/797-9202



Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!
Az akció 2021. május 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 falszerűlés 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, házagmrés alapján, kosz- és pormentesen a helyszínen.
- Egy lakás ablakai 1-2 óra alatt, akár egy kabát árérté!.

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



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

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

Árvai Richárd

06-30/475-2917

GYÁL,
SZÉCHENYI
utca 6.

LION
ÉLELMISZERBOLT

Nyitva:
H-V:
5-23-ig

AZ AKCIÓ 2021. MÁJUS 17-től 2021. JÚNIUS 13-ig,
ILLETVE A KÉSZLET EREJÉIG TART!

Első osztályú **FRISS ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS**
20%-kal **TARTÓSAN** csökkentett áron kapható
a Lion Élelmiszerbolt zöldségsztyánán!

Hajdú kolbász	1789 Ft/kg	1489 Ft/kg
Privát házi parasztkolbász	3980 Ft/kg	3399 Ft/kg
Füstölt csemegeszalonna	1699 Ft/kg	1350 Ft/kg
Goldi sajtkészítmény	1599 Ft/kg	1390 Ft/kg
Bal-ger paprikás tepertő	3099 Ft/kg	2799 Ft/kg
Házi zsír 1 kg	980 Ft/db	689 Ft/db
Házi zsír 0,5 kg	599 Ft/db	499 Ft/db
Mizo uht 2,8% tej 1 l	399 Ft	339 Ft
Malko uht 1,5% tej 1 l	239 Ft	197 Ft
Hell alma 0,25 l	189 Ft	169 Ft
Carl Somersby 0,33 l több ízben	335 Ft	299 Ft
Steffl sör dobozos, 0,5 l	239 Ft	199 Ft
Ballantines whisky 1 l	8412 Ft	7999 Ft
Breff WC-illatosító golyó 3 db-os	999 Ft	819 Ft

HIDEGTÁLRENDELÉST
FELVESZÜNK!
06-70/419-2923



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



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

Néhány érdekesség

A TACSKÓKRÓL

Wikipedia szerint: „A standard méretű tacskót a borzok és más odúkban élő állatok kiszagolására és üldözésére képezték ki, míg a törpetacskót kisebb zsákmányok, például nyulak vadászatára tenyésztették. Az Egyesült Államokban sérült szarvasok nyomon követésére és prérikuttyák vadászatára is alkalmazták őket.”

2) Az első olimpiai kabala a tacskó volt

A nyári olimpiai játékok történetének első hivatalos kabalája Waldi, a Tacskó volt (1972 München)



3) A tacskók sokáig élnek

A tacskók átlagosan 15-16 éves korukig élnek, de vannak ennél idősebbek is.

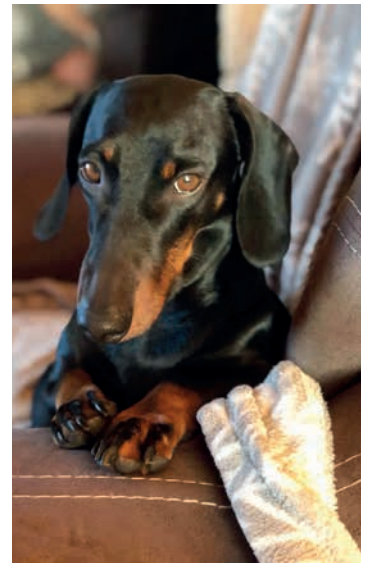
4) A tacskók büszkék és merészek

Megfelelő odafigyeléssel, pozitív megerősítéssel és edzéssel

szerezhető és megbízható temperamentummal lepik meg gazdájukat. Egyedülálló emberekkel vagy nagyobb gyermekes családokkal is szívesen osztják meg életüket. A nagyon kicsi gyermekeknek viszont még hiányozhat a tacskókhoz szükséges türelem és érettség.

5) Nem tudják, hogy mekkorák

Gyakran tapasztalják a tacskótulajdonosok, hogy kedvencük hihetetlen magabiztossággal támad meg egy nagyobb kutyát vagy akár ugatja a postást. Ez azért lehet, mert nincsenek tisztában saját méretükkel. Ilyenkor nagyon viccesek lehetnek ezek a bátor kis zsebcsirkálók.



6) A tacskók belopják magukat az ember szívébe

Pezsgő kis szellemük, a bohóckodás és buta tekintetük ellopja az ember szívét. Ők is nagyon hűséges kutyák, és gyakran követik gazdájukat mindenhol a ház körül (beleértve a fürdőszobát is), hogy szemmel tudják tartani. Szeretnek odabújni a kanapéra, ha épp ott alszunk, vagy az ágyba. Gond nélkül felugranak az ölünkbe a széken is. Ha ezt nem engedjük, addig néznek bána-tos kutyaszemekkel, míg meg nem lágyul a szívünk. Az egész családra vigyáznak és figyelnek minden rezdülésre. **VB**



Keveset tudunk a tacskókról, pedig nagyon érdekes és vicces kis lények.

A nagyobb méretű standard tacskóhoz hasonlóan a törpetacskó is szeretetteljes és játékos. A fajta meglepően hangos ugatása viszont segít a nemkívánatos vendégek távoltartásában.

1) A tacskók vadászkutyák

A legtöbbször, amikor vadászkutyákra gondolnak, akkor olyan nagy kutyák jutnak eszükbe, mint a labrador, retrieverek, a rövidszőrű pointerok és a vizslák. A

A SZÍV egészsége

A szív gondozása fontos, mivel ez a test egyik legfontosabb szerve.

A szív tart minket életben azáltal, hogy vért pumpál az összes többi szervbe. A szívbetegségek előfordulása az évek során nagymértékben emelkedett olyan tényezők miatt, mint a cukorbetegség, a magas vérnyomás, az egészségtelen étrend és az elhízás, a mozgásszegény életmód, valamint az alkoholfogyasztás és a dohányzás. Az erős szív megvédhet a krónikus állapotokhoz kapcsolódó szövődeményektől. Míg régen az idősebb életkor a szívbetegségek elsődleges kockázati tényezője volt, az évek során a modern életmód kialakulása miatt egyre több fiatal érintenek szívbetegségek. Ezért fontos, hogy minél előbb elkezdjük a szív gondozását, hogy a későbbiekben elkerüljük a problémákat.

1. Egészséges ételválasztás

Teljes kiőrlésű gabona. Legalább egyféle teljes kiőrlésű gabonát vegyünk be a napi étkezésbe, például gabonafélék és köles

Omega 3-ban gazdag ételek. Az olyan magok, mint a lenmag és a chia mag, az omega-3 legjobb forrásai

Zöld leveles zöldségek. Több zöldséget tegyünk a napi étren-

dünkbe, mivel ezek kiváló vitamin- és ásványianyag-források, különösen a szívbarát K-vitamin **Gyógynövények.** Kerüljük az étkezési sót. Adjunk inkább gyógynövényeket az ételünkhez.

Használjunk olíva- és mustárolajat a főzéshez! Mivel ezek egészséges zsírokat tartalmaznak, amelyek jót tesznek a szív-



nek

Fogyasszunk minden nap egy marék mandulát, mogyorót, földimogyorót, diót stb.

2. Hidratálás

A vízvás mellett a nap folyamán hidratáljuk magunkat más egészséges italokkal, például kókuszvízzel, citrommal, turmixokkal és házi készítésű, alacsony cukor- és sótartalmú üdítőkkel.

3. Rendszeres testmozgás

A testmozgás csökkentheti az artériákban a plakk kialakulását.

NEMZETKÖZI KAMIONSOFORT
keresünk nyerges szerelvényre.
Viszonylatok:
Magyarország – Szlovákia – Csehország
MINDEN HÉTVEGE ITTHON

Feltételek:

- C, E kategóriás jogosítvány
- GKI-kártya
- Digitális sofőr-kártya
- AETR-ismeret, PAV
- Nyerges kamionon szerzett tapasztalat

Amit kínálunk:

- Biztos munka, biztos fizetés
- Egygazdás járművek
- Indulás a telephelyről, érkezés a telephelyre
- Kiszámítható időbeosztás
- Normál raklapos áruszállítás
- Stabil cégháttér

Telefon: +36-30/971-5044

nak kockázatát. A legfontosabb az, hogy felkeljünk és mozogjunk, sétáljunk, vagy végezzünk fekvőtámaszt, felüléseket. A WHO szerint ajánlott minden héten legalább 150-300 perc fizikai aktivitást/edzést végezni.

4. A stressz és a mentális jólét kezelése

A stressz kezelése csökkentheti a szívroham és a stroke kockázatát. A stressz gyakran társul magas vérnyomással, és a szervezetet a stresszhormonok emelkedett szintjének teszi ki. Vannak légzőgyakorlatok és meditációk, amelyek segíthetnek a stressz kezelésében.



A magas vérnyomás gyakori betegség és a szívbetegségek, például a szívrohamok, egyik vezető oka. Rendszeresen ellenőrizni kell a vérnyomást, és olyan étrendet kell bevezetni, amely segít csökkenteni a magas vérnyomást.

Mikor kell orvoshoz fordulni?

Fontos orvosi segítséget kérni, ha olyan tüneteket tapasztalunk, mint légszomj, szívdobogás, szédülés, mellkasi fájdalom, fájdalom a nyakban, állkapocsban, torokban, vagy gyors vagy szabálytalan szívverést tapasztalunk.

V. Bea

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

INGYENES MUNKAFELMÉRÉS
06-20/511-7557



kerttrendezekek.hu

Autóalkatrész-raktárba
keresünk
RAKTÁROSOKAT
Dunakeszire hétfőtől péntekig tartó
2 műszakos 8 órás munkarendbe.

Céges buszokkal a bejárás Budapestről ingyenesen megoldott Fót, Újpest és Kőbánya Kispest irányából is.

Nettó 200 000 Ft+br. 30 000–100 000 Ft premium.

Így akár **nettó 220–260 000 Ft** is megkereshető.

Feladatok: pda-val autó alkatrészek összekészítése.

Érd: 06-70/419-0680

LEGYEN STRAPABÍRÓ? VAGÁNY? DIVATOS? SZEXI?

Mi mindenre találunk NEKED megoldást!



LÁTÁSVIZSGÁLAT
ORVOSI KONTROLL
KONTAKTLENCSEK
SEMMÜVEGJAVÍTÁS

BÍZD MAGAD PROFIKRA!

Sziget@optika

06-1/290-0011

1183 Budapest, Thököly út 3.
Rendelőintézet 5. emelet





A titokzatos GRÁNÁTALMA

Gyakran isteni gyümölcsnek nevezik. Az ősi Kínában és a hinduizmusban is a termékenységet szimbolizálja, még az ókori egyiptomiaknál a jólét szimbóluma volt. Az ókori görögök a halottak gyümölcsként tekintettek rá, a mítosz szerint Hádész hat gránátalmamaggal etette meg Perszephonét, hogy az alvilágban maradjon. Hat hónapig a föld nem adott termést. Perszephonénak azért kellett újra és újra visszatérnie az alvilágba, mert evett a gránátalmából. Az ókori görögök ezzel a mítoszsal magyarázták az évszakok váltakozását. A gránátalma segít a rák megelőzésében; szívbarát és afrodiziákumként tartják számon, segít csökkenteni az ízületi fájdalmakat, csökkenti a vérnyo-

mást és megakadályozza a bakteriális fertőzéseket. Tápanyagban gazdag és létfontosságú vitaminokkal ásványi anyagokkal van ellátva a gránátalma. Rostokban, folátban, káliumban, magnéziumban, C-vitaminban és K-vitaminban gazdag. Nagyon jó szénhidrátforrás. A gyümölcs további előnyei közé tartoznak az emésztést elősegítő tényezők, a szabad gyökök elleni küzdelem, valamint a szervezet antioxidánsokkal és számos vitaminnal történő ellátása. A gránátalmát könnyedén felvehetjük étrendünkbe. Egyyszerűen megehetjük az egész gyümölcsöt, hozzáadhatjuk a turmixokhoz, elkészíthetünk egy friss gyümölcslevet, vagy beletehetjük salátákba és desszertekbe.

V.B.

HIRDETÉS

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁS- HELYEK KIADÓK

egész évben
családok,
személyek részére
napi 1 600 Ft/fő
vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel
együtt!



Munkáscsoportok részére

kedvezményesen
napi 1 600 Ft/fő
ágynemű-, TV-,
hűtőhasználattal
vagy havi 30 000 Ft/fő
rezsivel együtt!

Gyál
központi helyen,
130 m²-es,
teljesen
felújított
összkomfortos

**családi
ház
KIADÓ!**



Telefon: 06-30/944-0689

Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyál

KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm

1500-1750 Ft



ÓRIÁS
RETRO BURGER

1200 Ft



A képek illusztrációk.

ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER **1350 Ft**

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 kárasz, vegyes körettel

ÓRIÁS
GYROS-TÁL
1750 Ft



Jéghideg
csapolt
meggy és
Heineken
SÖR
kapható!



Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu
06-70/419-2923

À la carte ételeink:

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 tükörtojással, körettel:	1600 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1600 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 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 babgulyás:	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:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	1200 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu



Sima/sajtos
HAMBURGER
500/550 Ft



AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft



**HIDEGTÁLAK
RENDELÉSRE!**

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

VÁLTOZATLAN
NYITVATARTÁS:
H-V: 5-23.

Menü elvitelre:
1200 Ft

RENDELÉS:
06-70/419-2923

2021 május 17. – május 23.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Csirkegulyás Vargabéles	Thai csirkeleves Lencsefőzelék, füstölt csülökkel	Csontleves metélttel Malacsült, lila káposz- ta, főtt burgonya	Gulyásleves Házi rakott kelkáposzta	Sertésraguleves Burgonyafőzelék, házi sült kolbász	Májgombóclevés Rakott húsos burgonya	Gödöllői tyúkhúsleves Csirkebrassói
2	Zöldborsóleves Sertéspörkölt, galuska	Frankfurtiléves Lecsós rizses csirke	Zellerkrémleves Bolognai spagetti	Burgonyagombóc- leves Töltött káposzta	Zöldségleves Sült csirkecomb, rizibizi	Magyaros gombaleves Csülök pékné módra	Gödöllői tyúkhúsleves Rántott szelet, rizibizi

2021 május 24. – május 30.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Túros csusza szalonnaporccal	Olasz zöldségleves Marhapörkölt, tarhonya	Róka Rudi leves Húsos rakott zöldbab	Csontleves, metélttel Libazúzapörkölt, tarhonya	Számadó Juhász levese. Rántott máj, burgonyapüré	Alföldi hús-gombóc- leves. Zsiványpecsenye, sült burgonya	Marhahúsleves Vadasmarcha, spagetti
2	Zöldséges karfiolleves Tejszínes-gombás csirke, rizs	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék, rántott szelet	Paradicsomleves Mátrai borzacská, tört burgonya	Zöldbableves Töltött göngyölt csirke, rizibizi	Szárnas erőleves Paradicsomos káposz- ta, fasírt	Brokkolikrémleves Csirkepörkölt, galuska	Marhahúsleves Csirke bécsiesen, rizibizi

2021 május 31. – június 6.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Jókai-bableves Házi fánk	Malacraguleves Házi disznótoros, pá- rolt káposzta, f.burg.	Jóasszonyleves Toros káposzta	Kaszásleves Roston csirke vadasan, tészta	Legényfogóleves Száras babfőzelék, sült kolbász	Erdélyi májgombóclevés Betyárpecsenye	Csirkeraguleves Csülkös pacal, főtt burgonya
2	Tarhonyaleves Bakonyi csirke, galuska	Zöldborsóleves Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Tárkonyos burgo- nyaleves. Ropogós malacsült, párolt káposzta, f.burg.	Lencsegulyás Körömpörkölt, főtt burgonya	Pipileves gazdagon Milánói makaróni	Palócgyulás Házi rakott burgonya	Csirkeraguleves Borzas csirke, zöldséges rizs

2021 június 7. – június 13.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Tiszai halleves Túros csusza	Görcsleves Tökfőzelék, sertés- pörkölt	Gyümölcsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Húsleves gazdagon Hús-gombóc vadasan, tészta	Tárkonyos csirkeraguleves Tatárpecsenye	Vegyes gyümölcsleves Róka Rudi pörkölt, tészta	Kakascsontleves Sajttal töltött csirke, rizibizi
2	Marhagulyásleves Tavaszi rizses csirke	Tejfölös karamellés Rántott csirke, petre- zelymes burgonya	Budapestleves Spagetti carbonara	Zöldborsóleves Pincepörkölt	Kolbászos burgonyale- ves. Finomfőzelék, rántott szelet	Zöldborsókrémleves Vasi pecsenye, tört burgonya	Kakascsontleves Brassói aprópecsenye

Mindent a szemöldöktetoválásról

Sokak számára rejtély, hogy ismerőseinek hogyan lesz egyik napról a másikra csodásan természetes mégis egyenletes, ápolt szemöldöke. Ilkó Zsófia sminktetoválóval beszélgettünk arról, hogyan készül egy szemöldök.



Fotók: Zsófia Ilkó, Make Up Artist

Anők évezredek óta hangsúlyozzák a szemöldöküket. A divat változik. Milyen kérréssel érzékelnek hozzád most?

– **Természetes, hogy a szemöldököt hangsúlyozzák, hisz az arcon ez a meghatározó, ezen áll vagy bukik minden.**

– Sokféle kérréssel érzékelnek a vendégeim. Van olyan, akinek például nincsen szemöldökszőrzete, ő ezt szeretné pótolni. Van akinek dús és picit sminkeltebb, egyenletesebb hatást szeretne, és mindenki aki hozzám érkezik főképp arra vágyik, hogy reggel mikor fel kel ne a szemöldöktetoválással kelljen bíbelődni. Nemcsak a reggeli sminket lehet megúszni ezzel, hanem gyönyörű marad uszodában, sportolás közben és egy alkalmi sminknél sem fordulhat elő olyan, hogy újra kell kezdeni az egészet egy rosszul megrajzolt szemöldök miatt.

– **Minden korszaknak megvan a szemöldöktrendje. Nemrég még a hölgyek vékonyra szedték. Milyen technikával lehet megoldani, hogy a vékonyból vastagabbat, formásabbat varázsolj?**

– Talán a mi korosztályunk a leginkább érintett ebben, amikor a kozmetikusok még nagyon vékonyra szedték a szemöldököt és ezt nem igazán lehetett visszánővesztetni. Mivel mindenben van

trend, így a szemöldökdivat is változik. Most a dúsabb szemöldök az elfogadott. Szerencsére ez egy természetes hatást kölcsönöz az arcnak. Dús, de ugyanakkor ápolt, természetes hatású szemöldök a mostani trend. Én soft púder technikával dolgozom a legtöbbet. Azért szeretem ezt a technikát, mert nagyon sokrétű és széles spektrumon lehet vele játszani. A vendég igényeihez mérten tudjuk alkalmazni, attól függően, hogy milyen sűrűségű tetoválást szeretne. A természetes hatás főképp a technikán múlik, és az hogy kinek mennyire finom a keze, nagyon sokat számít ebben a szakmában. 2021-ben elérkeztünk oda, hogy a sminkben is és a tetoválásban is a természetesség van a hangsúly. Ehhez igazodnak a gépek, a festékek és a képzések is. Van olyan vendégem, akinek még a férje sem tudja, hogy tetoválva van a szemöldöke.

– **Ha jól tudom, eltávolítással is foglalkozol. Van aki azzal keres meg, hogy tüntesd el a régi elrontott, kipirosodott, kikopott szemöldökét?**

– Ebben az esetben egy emulziót kell bejuttatni a régi tetoválásba, ennek hatására a bőr kidobja magából a festéket. Talán így a legegyszerűbb elmondani, hogyan működik. Hála Istennek már

ott tart a kozmetikai ipar, hogy nem igazán készítenek olyan pigmenteket, amik öt tíz évig is a bőrben maradnak, így ezek két-tő-négy év alatt kikopnak. Azt gondolom, hogy ha valaki évente elmegy egy frissítésre, akkor nincs szükség eltávolításra, mert ezeket szépen karban lehet tartani. Van aki azzal keres meg, hogy távolítsuk el, de van olyan is, aki csak kikopottnak ítéli a szemöldökét. Ebben az esetben előfordul, hogy csak eltávolítás után tudjuk megcsinálni az újat, mert esetleg túl mélyen van a bőrben, vagy rossz a formája, ilyenkor eltávolítás nélkül nem igazán lehet szép formát kihozni belőle.

– **Mik a főbb szempontok, ami alapján viselőjéhez igazítod a szemöldököt?**

– Minden esetben a szemöldök formáját az arc befolyásolja. A vendégek elmondják melyet szeretnének, van, hogy képet is mutatnak, majd én felrajzolom azt, ami hasonló az elképzeléséhez és az arcához is illik. Ezt megnézegetjük, ha szükséges igazítunk rajta és ha a vendégnek megfelel, akkor fogunk hozzá a tetováláshoz. A haj, a bőrszín és a kívánt erősség befolyásolja a színválasztást.

– **Mennyiben befolyásolta a munkád a vírushelyzet?**

– A határidőnaplómba, ha belelapozok, azt kell mondom, hogy

nincs okom panaszra, hónapokra előre be vagyok táblázva. Természetesen mindent megteszek a vendégek biztonsága érdekében. Egyszerre egy vendég van a szalonban. Amikor távozik, fél óra szünetet tartok és beindítom az UV-légfertőtlenítőt valamint kézzel is mindent fertőtlenítek. Maszkban dolgozom és a vendégeim is maszkban vannak.



Mint már említettem a szemöldök az arc legfontosabb része és kilátszik a maszkból.

Nem mindegy, hogy milyen formát viselünk az arcunkon, hisz képes 10 évet fiatalítani, de ugyanennyit akár öregíteni is.

– **A szemöldöktetoválás mellett smink- és maszkmesterként is dolgozol. Szinte már állandó tagja vagy a klipforgatásoknak, és gyakran fordulnak meg nálad olyanok, akiket a képernyőről ismerünk. Honnan van ennyi energiád?**

– Egészen egyszerűen szerelmes vagyok a munkámba. Imádom amit csinálok és így nem is tűnik olyan soknak.

– **Nagyon szépen köszönöm a válaszaidat. Remélem sikerült kedvet csinálni a sminktetováláshoz azoknak is, akik eddig nem tudták hogyan működik, vagy esetleg tartottak tőle.** **V.B.**





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

2021. 05. 03-tól 2021. 05. 18-ig.
Részletek a hátoldalon.



Praktiker

10%

2021. 05. 3-tól 05. 31-ig
Részletek a hátoldalon.



Lira

15%

Érvényes:
2021. 05. 03-tól 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



budmil

-10%

2021. 05. 03-tól 05. 31-ig.
Részletek a hátoldalon.



Isztambuli döner

Minden
melegételre
kedvezmény

10%

2021. 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



budmil

-15%

2021. 05. 03-tól 05. 31-ig.
Részletek a hátoldalon.



INTERSPORT

20%

2021. 05. 03-tól 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



20%

2021. 05. 03-tól 05. 31-ig.
Részletek a hátoldalon.



Kulcsszerviz

Kulcsmásolás
és cipőjavítás

20%

2021. 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



PECA PLÁZA
HORGÁSZAT HATÁROK NELKÜL

10%

2021. 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

Vichy napozókra
1000 Ft kedvezmény

2021. 08. 31-ig.
További részletek a hátoldalon.



VISION EXPRESS

20%

2021. 05. 10-től 05. 16-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

La Roche Posay napozókra
1500 Ft kedvezmény

2021. 08. 31-ig.
További részletek a hátoldalon.



MARIKA
LÁNGOSSÜTŐJE

A játszótér mellett.

AJÁNDÉK COCA COLA!

2021. 06. 30-ig.
Részletek a hátoldalon.



PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

Bioderma napozókra
25% kedvezmény

2021. 08. 31-ig.
További részletek a hátoldalon.



Nyitvatartás:

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

ÜZLETEK ÁLTALÁNOS NYITVATARTÁSA:

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

Egyes üzletek és éttermek nyitvatartása eltérő lehet!

Kérjük, tájékozódjon honlapunkon a

www.marketcentral.hu, üzleteink menüpont alatt!



**Gépjárművel érkező
vásárlóinkat**

1550 FÉRŐHELYES

ingyenes parkolóval várjuk!



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

Tesco, Biohair, Burger King, CCC, Deichmann, DM, ECOFAMILY, H&M, JYSK, KIK, Müller, Diego, Herbaház, Pepco, Sportfactory, Telenor, Vestar, C&A, Hada, Séf Étterem, Coffee Shop, Sherry Étterem, L.C. Waikiki

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

15% KEDVEZMÉNY MINDEN KÖNYVRE.

Akciós könyvekre, szótárakra és tankönyvekre nem érvényes.

2021. 05. 03-tól 06. 30-ig.

10% KEDVEZMÉNY mindenre.*

*A kupon felhasználható 2021. 05. 3-tól 05. 31-ig a vecsési Praktiker áruházban (2220 Vecsés, Fő u. 246–248.) személyes vásárlás esetén. A kupon más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, továbbá a kiadás, tartósan alacsony árú és készletkísőpréssé termékekre nem vonatkozik. Vásárlásonként kizárólag egy darab kupon használható fel és egyéb kuponos, kártyás kedvezménnyel nem vonható össze! A 10% kedvezmény az egyes termékek bruttó árából kerül levonásra, a kerekítésre vonatkozó szabályok alkalmazása mellett, a kupon fizetés előtt történő átadása ellenében. A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítése kizárt! www.praktiker.hu

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

A kupon készpénzre nem váltható, utólagos érvényesítése 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. 05. 03–2021. 05. 18.

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

Az ajánlat más kedvezménnyel nem összevonható, és kizárólag a vecsési budimil Store Market Centralban érvényesek!

Az ajánlat 2021. 05. 03-tól 05. 31-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 kupont a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak!

Érvényesség: 2021. 06. 30-ig.

1 db termék vásárlásakor 10% kedvezményt adunk minden teljes áras termékünk árából.

Az ajánlat más kedvezménnyel nem összevonható, és kizárólag a vecsési budimil Store Market Centralban érvényesek!

Az ajánlat 2021. 05. 03-tól 05. 31-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 elemcsere-szolgáltatás is igénybe vehető.

20% KEDVEZMÉNY egy szabadon választott felszerelés árából!*

*A kupon 2021. 05. 03. és 05. 31. között váltható be a Fressnapf Ferihegy Áruházban.

A kupon egyéb kedvezményekkel nem vonható össze és az ajándékkártyára nem vonatkozik!

A kupon egy alkalommal használható fel, készpénzre nem váltható, értékéből készpénz nem adható vissza.

A kupon a fizetés előtt kérjük, adja át a pénztárosnak! Sérült, hamis kupont nem áll módunkban elfogadni.

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

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

Érvényes 2021. 05. 03-tól 06. 30-ig

kizárólag a Market Central Ferihegy INTERSPORT-ban!

20% 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.

Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.

A kupon készpénzre nem váltható.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

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

Érvényes 2021. 08. 31-ig

kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

10% kedvezmény minden termékre.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

Érvényesség: 2021. 06. 30-ig.

Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.
A kupon készpénzre nem váltható.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

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

Érvényes 2021. 08. 31-ig

kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

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

Érvényesség: 2021. 06. 30-ig.

Vásárlásonként egy darab kupon használható fel.
A kupon készpénzre nem váltható.

Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

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

Érvényes 2021. 08. 31-ig

kizárólag a Market Central Ferihegy Patika Plusban.

Gránátalmás receptek

Habkönnyű krém gránátalmával

HOZZÁVALÓK:

- 1 db gránátalma
- 3 ek cukor
- 2 db tojás
- 1 késhegynyi kardamom
- 250 g mascarpone
- 150 g habtejszín



ELKÉSZÍTÉS:

1. A tojások sárgáját a cukorral, kardamommal és a mascarponeval krémesre keverjük.
2. A tojások fehérjét és a tejszínt külön-külön kemény habbá verjük, majd óvatosan a tojásos mascarponehoz keverjük.
3. A gránátalmát kettévágjuk, majd a magokat kiveregetjük.
4. A krémet a gránátalmamagokkal 4 pohárba rétegezzük. Tálalásig hidegre tesszük.

Gránátalmás saláta

HOZZÁVALÓK:

- 10 dkg spenót (friss)
- 10 dkg rukkola (friss)
- 2 dkg parmezán sajt (forgács)
- 0.5 db gránátalma
- 1 db pita (kisebb, libanoni)
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 teáskanál balzsamecet
- oregánó ízlés szerint
- majoranna ízlés szerint (vagy más szárított zöldfűszer)



ELKÉSZÍTÉS:

1. A leveleket jól megmossuk, szárítjuk, 2-3 centis darabokra tépkedjük.
2. A libanoni pitát kenyérpirítóban megpirítjuk, és kis darabokra vágjuk.
3. Egy kiskanál olívaolajba keverjük a fűszereket, és a kis pitadarabok egyik oldalát megmártjuk benne.
4. Egy salátakeverő tálba alulra tesszük a leveleket, rászórjuk a vékony forgácsokra szelt parmezánt, rászórjuk a gránátalmát, majd a fűszeres pitadarabkákat.
5. Kézzel csak úgy lazán összeforgatjuk, balzsamecettel és olívaolajjal locsoljuk.

HIRDETÉS



**ÁLLÁSLEHETŐSÉG
A FLEXNÉL**

A Flex Magyarországon 7 városban innovatív tervezési, mérnöki, gyártási, szerviz, ellátási lánc menedzsment és logisztikai tevékenységet kínál különböző profilú és méretű vállalatok, valamint a végfelhasználói piac számára.

Jelentkezz a Flex újonnan megnyíló üllői telephelyére az alábbi munkakörökbe:



Raktáros



**Targoncavezető
raktáros**

Amennyiben

- szívesen dolgoznál egy újonnan épülő, modern munkakörnyezetben,
- szeretnél versenyképes jövedelmet (alapbér, cafeteria, műszakpótlék, bónusz)
- és bevéllalod a kétműszakos munkavégzést

Jelentkezz hozzánk!

Bővebb információ és jelentkezés: toborzas@flex.com
vagy a 06 80/ 205 192-es ingyenesen hívható zöld számon

flex

Mit tehetünk a Covid-típusú elhízás ellen?

Magyar kutatók hívták fel a figyelmet a koronavírus-járvány egyik súlyos mellékhatására. A karantén ugyan segített a járvány megfékezésében, de egy kellemetlen következménnyel is járt: elhíztunk.

Felmérés kimutatta, hogy miközben 68 százalékkal többet nassoltunk és 74 százalékkal több időt fordítottunk főzőcskzésre, 61 százalékkal ke-

vesebb időt töltöttünk házon kívül és 54 százalékkal kevesebb időt szántunk mozgásra, emiatt pedig sok kiló felszaladt.

Fogyasszunk több rostot!

A növényi rostok kalóriamentesek, mert a bennük lévő energiát nem képes hasznosítani a szervezetünk. Közös tulajdonságuk, hogy vízben megduzzadnak, így hamar teltségérzetet okoznak. Zöldségekben, gyümölcsökben, teljes kiőrlésű gabonákban és hüvelyesekben is megtalálhatók. További előnyös tulajdonságuk, hogy védik a bél nyálkahártyáját és csökkentik a székrekedés kialakulását. Kimondottan nagy mennyiségű rostot tartalmaz például a lenmag, a chiamag és az útifűmag és maghéj is. Ezekből naponta legfeljebb 15 g-ot lehet fogyasztani.

Mit tehetünk az elhízás ellen?

Először is: ne ringassuk magunkat illúziókba! Csupán két olyan módszer létezik, amely valóban fogyást eredményez. Az egyik a táplálékkal bevitt kalóriák csökkentése, a másik a mozgással elégetett kalóriák növelése. Ne higgyünk a túlzó reklámoknak. Nincs olyan csodaszer, amely helyettünk „elégetné a zsírt”.

Három gyorsan alkalmazható tanács: Figyeljünk arra, hogy naponta legfeljebb háromszor étkezzünk. Ha elhagyjuk a rendszeres nassolást, akár harmadával is csökkenthetjük a naponta bevitt kalória mennyiségét. Alkoholt csak mértékkel fogyasszunk! Már három sör elfogyasztásával is annyi kalóriát (700-800kcal) viszünk be a szervezetünkbe, amennyit egy átlagos főétkezés során. Különösen veszélyesek



A madárkeserűfű is szerepelt egy kutatásban, amelyben 44 különböző növény zsírfelhalmozódásra gyakorolt hatását vizsgálták. A kutatásban szereplő gyógynövények közül a madárkeserűfű gátolta leginkább a sejtek zsírfelhalmozását, mintegy 21 százalékkal.

ebből a szempontból a cukrot is tartalmazó ízesített sörök! A harmadik, hogy mozogjunk egy kicsivel többet! A mozgás nemcsak a kalóriák leadásával járul hozzá az egészséghez, hanem azzal is, hogy enyhíti a stresszt, erősíti az immunrendszert, csökkenti a szorongást és a depresszió tüneteit. Bármilyen fizikai tevékenység, amelyet bele tudunk illeszteni a napi rutinba (akár 5-10 perces séta is), hasznos eleme a felesleges kilók leadásának, miközben javul a hangulatunk, csökken a stressz-szintünk.

Természetes segítség

A gyógynövények alapvetően két módon járulnak hozzá a testsúly csökkentéséhez. Egyrészt segítenek gyorsítani az anyagcserénket, fokozzák a vese és a máj működését, így gyorsabban indulhat meg a fogyás. A veseműködést aranyvesszővel, nyírfalevéllal vagy feketeibizli-levéllal serkenthet-

jük, a májműködésünket pedig például articsókalevéllal, kurkumával vagy pitypanggal.

A gyógynövényekkel másrészt az étvágyunkat is csökkenthetjük. Ennek hátterében az áll, hogy egyes gyógynövények lassítják az összetett szénhidrátokat tartalmazó ételek (kenyér, tésztafélék, burgonya, rizs stb.) emésztését. Ennek köszönhetően lassabban kezd el emelkedni a vércukorszintünk étkezés után és tovább marad olyan szinten, amely kellemes jóllakottság érzésével tölt el bennünket. Ilyen vércukorszint-szabályozó anyagok vannak többek között a fehér babhéjban, a bodzavirágból és a pitypangban is.

A gyógynövények alkalmazásával akár már egy-két hét alatt is több kilóval lehetünk könnyebbek, mintha nem alkalmaztuk volna őket!

Papp János
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta

HIRDETÉS



JAVALLATTM
TELJES ÉRTÉKŰ GYÓGYNÖVÉNY-
POROK ÉS -KIVONATOK

**FOGYÓKÚRÁT TÁMOGATÓ
GYÓGYNÖVÉNYEK**



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 Gyógyszertár • 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

Eperhabos fánk

HOZZÁVALÓK A TÉSztÁHOZ (16 db-hoz):

- 50 ml tej
- 50 ml víz
- 10 dkg vaj
- 10 dkg liszt
- egy csipet só
- 3 tojás

A KRÉMHEZ:

- 2 dl tejszín
- 25 + 15 dkg eper
- 2 evőkanál cukor



Az égetett tésztához a tejet, a vizet, a vajat és a sőt lábosba mérjük és felforraljuk. Levesszük a tűzről, beleöntjük a lisztet és gyors mozdulatokkal addig keverjük, amíg a massa el nem válik az edény falától. Ezután egyesével beleütjük a tojásokat. Amíg az előző tojás teljesen el nem keveredett, semmiképp ne adjuk hozzá a következőt. A még meleg masszát csillagszűrőn habzsákba töltjük, és tojásnyi halmokat nyomunk egy sütőpapírral bélelt tepsibe. 180 fokra melegített sütőbe toljuk és addig sütjük a fánkokat, míg szépen megpirulnak. Sütés alatt a sütő ajtaját ne nyissuk ki, különben a tészta azonnal összeesik.

Ha megsültek, éles késsel még melegen levágjuk a fánkok felső részét. A krémhez a tejszínt keményre felverjük, 25 dkg epret botmixerrel pürésítünk, hozzáadjuk a cukrot is. Az eperpürét belekeverjük a tejszínhabba, majd megtöltjük vele a fánkokat.

A maradék 15 dkg epret kisebb darabokra vágjuk és a krém tetejére szórjuk. Végül ráhelyezzük a levágott kalapokat, és porcukorral meghintve kínáljuk.

HIRDETÉS

Te vagy a legjobb
AWI-hegesztő a környéken?
Úgy varrsz, akár egy
plasztikai sebész?

**AWI-HEGESZTŐK
FIGYELEM!
HEGESZTŐVERSENY
VECSÉSEN**

Szállj ringbe, mutasd be a hegesztési képességeidet,
és vidd el a 200 000 Ft-os fődíjat.

**HEGESZD ÖSSZE A NYARALÁSODAT!
Az InoxMont Kft. területi HEGESZTÉSI VERSENYT HIRDET.**

A verseny menete: A versenyzőknek egy óra áll rendelkezésre, hogy a műszaki rajzokból és alapanyagokból egy munkadarabot hozzanak létre.

A legkiválóbb munkadarabokat fogjuk díjazni.

Fődíj: 200 000 Ft

További kiemelkedő eredményeket **5x20000** Ft-tal jutalmazunk.

• **Helyszín:** InoxMont Kft. Vecsés Lanyi u. 6.

• **Dátum:** 2021. 05. 15. 07.00–13.00

• **Jelentkezés:** Díjmentes, de regisztrációhoz* kötött.

Írj egy e-mailt info@inoxmont.hu-ra és küldjük a jelentkezési lapot. A jelentkezésedet 2021. 05. 12-ig várjuk.

*A mezőnybe 20 fő kerül be. A regisztráció még nem jelenti a versenyben való részvételt, a bekerülésről 2021. 05. 14-ig mindenkit tájékoztatni fogunk.

Ha van jártasságod AWI-hegesztésben, bemutatnád hegesztési képességed, szakmai hozzáértésed, jelentkezz bátran!

Emeljük a hegesztő szakma elismertségét!

InoxMont
Inoxmont Kft.

Inoxmont Kft.

**Új SsangYong Korando Style +
már 2,99% THM-től, fix kamatozással!**

Magas felszereltség, alacsony THM!

Használja ki kedvező finanszírozási ajánlatunkat és legyen Öné egy új SsangYong Korando Stlye + felszereltségű crossover az akció keretében.

A konstrukció legfőbb részletei:

- Érintett típusok:
- Új SsangYong Korando
- THM: 2,99%-4,99%
(CASCO biztosítás megléte esetén)
- Finanszírozási konstrukció:
- Zártvégű pénzügyi lízing
- Futamidő: 24–84 hónap
- Minimum önerő: 30%
- Devizanem: HUF
- Kamatozás: Fix
- Minimum finanszírozott összeg:
1 000 000 HUF



Induló ár:
6 299 000 Ft

Használtautó-beszámítás



SSANGYONG
Made in Korea

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.

Az akciós finanszírozás visszavonásig érvényes. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 2,91%-4,61%, kamat típusa: rögzített, devizanem: forint, önerő: minimum 30%, futamidő: 24–84 hó, konstrukció: zártvégű pénzügyi lízing. Reprezentatív példa: Finanszírozás összege: 3 000 000 Ft, önerő: 3 778 000 Ft, futamidő: 60 hónap, kamat mértéke: 2,91%, kamat típusa: rögzített, THM: 2,99%, kamat összege: 231 871 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 231 871 Ft, havidíj: 53 865 Ft. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével, a 2,99% THM érték esetében 2,91% kamat alapul vételével 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 közölt adatok nem teljeskörűek, és nem minősülnek szerződéskötési ajánlatnak. A részletekért keresse fel hivatalos Márkakereskedőjét, aki közvetítésként a Finanszírozó képviselőjében jár el.

Ssangyong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.

Tények a SZOKNYÁRÓL

A szoknya egy csodálatos alkotás, amely jól illeszkedik szinte minden létező felső ruházathoz. Az idő múlásával rengeteg fajtája alakult ki, amelyek alkalmasak különböző alkalmakra. Itt az ideje elmélyedni kicsit a szoknyák világában, hisz figyelemre méltó történelemmel rendelkeznek.

1. Nem csak a nők számára készült

Igen, már régóta társítjuk a szoknyákat a női divathoz. Nos, nem hibáztathatjuk ezért az embereket, de tudni kell, hogy történelmileg voltak olyan kultúrák, ahol a férfiak szoknyát viseltek (és még mindig hordanak).

A skót emberek ismertek a hagyományos ruhájukról, az úgynevezett kiltsről, amely lényegében szoknya. Jelenleg világszerte gyakori, hogy térdig érő, redős szoknyákat találhatunk, melyeket a skót szoknyák inspiráltak. *Marc Jacobs* napjainkban is tervez szoknyákat férfiak számára.

2. Kr. e. 3900-ig nyúlik vissza.

A valaha készült legrégebbi szoknya Kr. e. 3900-ból származik.



mazik. Ez a szoknya szalmából készült, és Örményország egyik barlangjában találták meg. Női szoknya volt. Minden ismert kultúrában, különösen a természettel összhangban lévőekben, a nők gyönyörű ruhákat viseltek Japánban (kimonó), Egyiptomban (kalasiris), Görögországban (chiton), Rómában (tunika), Indiában (szári), Oroszországban (sarafan). Aztán *Coco Chanel* bemutatta forradalmi női nadrágját...

3. A gördülékenyebb utazáshoz

Eredetileg a szoknyák hosszabbak voltak, és általában a láb nagy részét elfedték. Az idő múlásával azonban megváltozott a divat, és megváltozott az emberek felfogása a rövid és a hosszú szoknyákról. Az ipari forradalom itt is változást hozott. Az egyébként hosszú szoknyákat nehéz volt cipelni, amikor kerékpárral közlekedtek. Ez szükségessé tette a hossz megváltoztatását, és a rövidebb szoknyák végül divatba jöttek. Természetesen más események is inspirálták a tervezőket, hogy

rövidebb szoknyákkal álljanak elő, például a szórakoztatóipar növekvő befolyása.

4. Alkalmához a szoknyát

Az alkalomhoz illő szoknyák hossza mindig vitatott kérdés. Térdig érő szoknyát viselhetünk a munkához, nagyon rövid szoknyát inkább buliba. Egy esküvőn illetlenség superminiben megjelenni. Színházba vagy bálba pedig a nagystélyit illik felvenni.



5. Miért viseljük a szoknyát?

Spirituális nézőpontból a szoknya alakja kúp alakú. Ez az alakzat segít a Földanya energiájának összegyűjtésében közvetlenül a lábunk alól. Úgy működik, mint egy „energiavákuum”. Szoknyák és ruhák természetesen lelassítják viselőjüket, ami lágyasághoz, nőiességhoz vezet. Egészségebb a hölgyek számára, mint a nadrág, és egészen biztos, hogy néhány férfit tekintet megakad rajta.

B

HIRDETÉS



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kisperi Piac Üzletház 1. emeletén.

Nyitva: csütörtökön, pénteken 8–12, szombaton 8–13

Natura 2000 területen termelt
GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK

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



Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok,
tészta- és szósok termelői áron 490 Ft-tól.

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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

Eladó ingatlanokat keresünk meglévő készpénzes ügyfeleink részére

a Dél-Pest megyei és Budapestén, a Dél-pesti régióban

Kossuth téri Piac Üzletház • Bp., 1191 Kossuth tér 1. l. em.



ingatlan
PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181
Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

MANDALÁK

használata a művészetterápián belül

A mandala-művészetterápia a pszichoterápia egy olyan formája, amelyben egy képzett terapeuta különböző művészi folyamatokon vezet végig az ügyfeleket geometriai minták felhasználásával, az egészséges mentális egyensúly érzésének megtalálása vagy helyreállítása érdekében. A művészetterápiát jóval azelőtt, hogy magát a kifejezést kitalálták volna, gyakorlatba ültették, és a mentálhigiénés szakemberek már régóta megértették a művészi kifejezés erejét a pszichológiai kérdések széles

körének kezelésében. Ma a művészetterápiát használják a depresszió, a poszttraumás stressz, a bánat, és a düh kezelésére. A művészetterápiás mandalák a közelmúltban nagy figyelmet kaptak.

A mandala-művészetterápia egyik legérdekesebb aspektusa, hogy minden mandala pillanatfelvételt nyújt alkotójának érzelmi állapotáról. Egyes gyakorlók arra ösztönzik az ügyfeleket, hogy hozzanak létre egy „mandalanaplót”, amely vizuálisan ábrázolja a beteg érzelmi állapotát egy bizonyos időtartamra.

Ez a megközelítés jó irány lehet gyermekek és felnőttek kezelésében is.

A „mandala” szó az ősi szanszkrit szóból származik, amely „kör” jelöl. A mandalák jelentése azonban messze túlmutat egyszerű alakjukon. A mandalák az élet teljességét, valamint az élőlények és a világ között létező egységet képviselik, amelyben mindannyian létezünk. Számos spirituális hagyományban játszanak szerepet, és különféle kultúrákban megtalálhatók.

Carl Jung svájci pszichológus nevéhez fűződik, hogy a man-

dalát behozta a nyugati kultúrába, és úttörő szerepet játszott szimbolikus korrajzok néven. Az indiai filozófia és hagyományok hosszú időn át tartó értékelése arra készítette Jungot, hogy saját körkörös művészeti projektjeit összekapcsolja ugyanazon alapstruktúra és forma ősi használatával. Jung úgy vélte, hogy az önnövekedés intenzív periódusaiban az emberek természetes készletét mutatnak a mandalák létrehozására, és hogy az ebből fakadó műalkotás szimbolizálja azt a transzformatív újraegyensúlyozást, amely az egyéni művész pszichéjében zajlik. **BEA**



HIRDETÉS

**Vecsési
nagyüzemi konyha**
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!

cityfood

**Jelentkezéseket
fényképes
önéletrajzzal várunk.**

karrier.city@gmail.com



5 féltve őrzött ayurvédikus titok

A HIBÁTLAN BŐRÉRT

Az Ayurveda szerint a legtöbb bőrproblémánk a természetes összetevők és gyógynövények segítségével gyógyíthatók.

Ime 5 ájurvédikus titok, amelyek segíthetnek a hibátlan bőr megszerzésében vegyszerek használata nélkül.



1. Szantálfa

A hűsítő chandan vagy szantálfa az ayurveda által ajánlott bőrápolási rituálék része. A chandan felvitele megnyugtatja a bőrt, sőt segít a pattanások kezelésében és halványítja a foltokat. Vegyünk egy teáskanál szantálfaport egy teáskanál kurkumával és néhány csepp rózsavízzel, jól keverjük össze. Ezt a gyors arcmaszkot hetente egyszer vigyük fel az arcra.



2. Kurkuma

Az indiaiak a kurkumát használják sérüléseik gyógyítására és a fájdalom enyhítésére. Ősidők óta a bőr és a szépség rituáléinak része. A kurkuma hatóanyaga, a kurkumin, segít megújítani a bőrt belülről, és eltávolítja az elhalt sejteket. A kurkuma természetes hámlasztóként is működik. Hetente kétszer alkalmazzunk kurkumából és joghurtból készült arcmaszkot, hogy bőrünk ragyogó, élettel teli legyen.



3. Túró

A hűsítő és tápanyagokban gazdag túró csodákat tehet a bőrrel. Akár belsőleg, akár helyileg alkalmazzuk, egy tál túró rengeteg változást hozhat az unalmas és élettelen bőrnek. Természetesen rendelkezik



hidratálóhatással, amely segít a bőr természetes gyógyításában. A pattanásokról gyakran azt mondják, hogy gyomor-bélrendszeri problémákból erednek; a túró elfogyasztása elősegíti a bél és a has boldogságát. A túró gyakran alkalmazzák az arcon; gazdag tejsavtartalma hámlasztóként képes tisztítani a bőrt.



4. Vasban gazdag ételek

A C-vitamin mellett győződjünk meg arról, hogy sok természetes vasforrást is fogyasztunk. Az ayurveda mindig a szezonális ételek fogyasztásáról beszél. Tehát télen egészítsük ki étrendünket sok sárgaréppával és céklával. Nyáron a gránátalma levével tölthetjük fel vaskészleteinket. A vas természetes vértisztítóként működik, amely elősegíti a természetes ragyogást.



5. A fekete tea

A fekete tea tele van antioxidánsokkal és polifenolokkal, amelyekről ismert, hogy késleltetik bőrünk idő előtti öregedését. Csökkentik azt az enzimet, amely lebontja a kollagént. Ezen kívül a kutatók szerint a fekete tea hatékonyabb a ráncok csökkentésében, mint más típusú tea. Külsőleg vagy belsőleg alkalmazva egyaránt hatásos. **V.B.**

LQKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó 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.

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

HIRDETÉS

**Vecsési nagyüzemi konyha
éjszakai műszakba**

cityfood

**HŰTŐRAKTÁROS-KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres!**

Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com





Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

**TAVASZI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA585676

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

Konyhakészre hasított
AKÁC

3 200 Ft/q

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK

3 000 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

ÁCS, ÁLLVÁNYOZÓ

- Tetőszerkezetek teljes cseréje és fedése
- Ereszcsatorna javítása, cseréje, takarítása
 - Zsindelyezés
 - Széldezkázás



Szakképzett mesterek!

Tel.: 06-30/290-3864

E-mail: miklosit4@gmail.com

HERENDI TAMÁS zárszerelő

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS,
ZÁRCSERE, 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

TETŐFEDÉS

- ▶ ÁCS, TETŐFEDŐ
- ▶ BÁDOGOSMUNKÁK
- ▶ ZSINDELYEZÉS
- ▶ BEÁZÁSELHÁRÍTÁS
- ▶ ELŐTETŐK
- ▶ FILAGÓRIÁK
- ▶ KOCSIBEÁLLÓK
KÉSZÍTÉSE
- ▶ LAPOSTETŐ-
SZIGETELÉS



Demeter Krisztián

06-20/421-2355

FESTÉS, LAKÁSFELÚJÍTÁS KÍVÜL BELÜL

Hőszigetelést, kisebb kőműves
munkákat, gipszkartonozást,
parkettázást vállalom.



Hívjon bizalommal!

Tel.: 06-30/973-2451

TELJES KÖRŰ BURKOLÁST VÁLLALOK!

**SZÁMLÁVAL,
GARANCIÁVAL**

MELEGBURKOLÁS
Parkettacsizolás, laminált padló,
szőnyeg és PVC-fektetés

HIDEBURKOLÁS
Fürdőszobák, nappalik, konyhák



ANGYAL RÓBERT

06-70/632-7473

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS- SZERELÉS

SURMAN MIHÁLY

30 év szakmai tapasztalattal

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

06-30/421-2604



ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelyezés
- széldezkázás
- szegőelemek cseréje
- ereszcsatorna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése
- beázások javítása

06-30/919-4694

**Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!**

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres
magasságig.



IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.

HÍVJON MOST!

Tel.: 06-30-218-7023

Családi és társasházak
homlokzati hőszigetelése.
Homlokzatszínezés, festés,
ereszdeszka-mázolás.
Állványozással is.

Kerítések, lábazatok, díszkő
burkolása.

Szobafestés, mázolás, tapétázás.

MINŐSÉG, GARANCIA!

Kiss István: **06-20/333-4489**

deltabau54@gmail.com



ÜVEGES és képkeretező

Iványski Zoltán
Monor, Katona J. u. 37.
www.kego.hu

Indulás előtt hívjon!
06-30/214-7167,
06-29/415-874

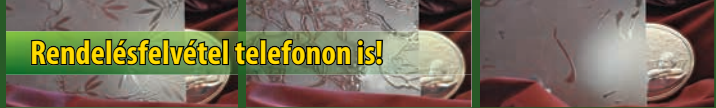


Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.

Megrendelőinket telefonon előre egyeztetett időpontban várjuk
a várakozás elkerülése érdekében.

Rendelésfelvétel telefonon is!





Hogyan tudok felkészülni a váratlan helyzetekre?

Rendelkezem elég tartalékkal?
Hogyan tudok felkészülni a váratlan helyzetekre?

UNIQA

Téged is hasonló kérdések foglalkoztatnak és keresed a megoldást?

Legyél Te is részese innovatív csapatunknak és csatlakozz hozzánk tanácsadóként, vezetőként!

Végzettség:
felsőfok, középfok, biztosításközvetítői hatósági vizsga?

Vállalkozásfejlesztési pénzügyi támogatás 12 hónapon keresztül!

Csatlakozz az UNIQA csapatához!

Tel.: 30/20 36 504

E-mail: klara.hejja@uniqa-net.hu

Iroda:
Budapest,
Örs Vezér tere,
Cédrus piac 1 em.

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

Helyszínen, garanciával

Tel.: 06-30/960-8495, 06-70/426-3151

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!
<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

Akác: 2900 Ft/q kugliban
Vegyes: 2700 Ft/q + 200 Ft hasítás

06-70/605-4678

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

Márta Ervin KONTÉNER

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



Tel.: 06-20/984 9242

CSEREPES ÉS TRAPÉZLEMEZ, SÍKLEMEZ

AKCIÓS ÁRON KAPHATÓ azonnal, készletről.

Egyedi méret esetén rövid gyártási idővel is megrendelhető.

DÁNYI-LEMEZ Kft.
2118 Dány, Vasártér utca 5.
+36-70/430-8446
danyilemez@gmail.com
www.danyilemez.hu



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

20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére, klímatisztításra

A kupon felhasználható:
2021. május 10-től június 11-ig
A kedvezmény csak a kupon felmutatásával vehető igénybe

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

www.kepaszerviz.hu

GARANCIÁVAL! NYUGODJASKEDVEZMÉNY!

Vállalunk tetőfedő-, bádigos-, ácsmunkákat,
azonnali kisebb tető-, ereszcsonna- és kéményjavításokat, beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapos tetők szigetelését.



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

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.