



A titokzatos GRÁNÁTALMA

3. old.

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

Megjelenik:
Pest megyében
82.281 pld-ban



2021. MÁJUS



KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.lokacio.hu

MEGJELENIK: Rákócscsabán,
Gyömrőn és környékén

AKCIÓS MARKET CENTRAL KUPONOK!

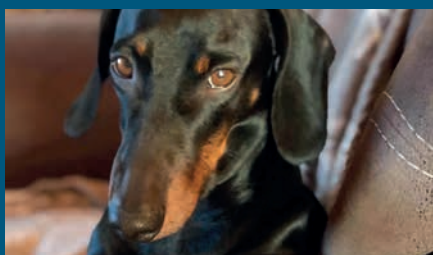
7-8.
oldal



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

KUPONBEVÁLTÓ ÜZLETEK LISTÁJA:

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



Néhány érdekesség
A TACSKÓRÓL

4. old.

MANDALÁK
a művészetterápián
belül

9. old.

5 féltve őrzött
ayurvédikus titok
**A HIBÁTLAN
BŐRÉRT**

14. old.



Tények a
SZOKNYÁRÓL

12. old.

HIRDETÉS

**Vecsési nagyüzemi konyha
éjszakai műszakba**

HŰTŐRAKTÁROS-KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres!

cityfood

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



**TELEFONOSOKAT
KERESÜNK.**

Tel.: 06-30/797-9202



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 némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleggel
ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

**HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK
JAVÍTÁSA**

Helyszínen, garanciával

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

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

Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

TETŐFEDŐ

**18 éve a lakosság
szolgálatában!**



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

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

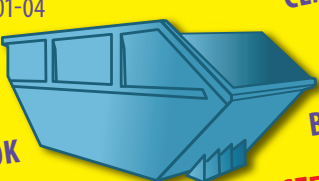


06-70/635-7804
<http://vizetszererek.hu/>

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

MEGRENDDELHETŐ:

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



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

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

INGENYES MUNKAFELMÉRÉS
06-20/511-7557



kertetrendezek.hu

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 szövödményektől. 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 zöldet tegyünk a napi étrendünkbe, mivel ezek kiváló vitamin- és ásványianyag-források, különösen a szívbarát K-vitamin

Gyógynövények. Kerüljük az étkezési sót. Adjunk inkább gyógynövényeket az étteleinkhez.

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



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

2. Hidratálás

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

3. Rendszeres testmozgás

A testmozgás csökkentheti az artériákban a plakk kialakulásának 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





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 halot-
tak gyümölcsként tekint-
ettek rá, a mítosz szerint
Hádész hat gránátalmaggal
etette meg Perszephonét, hogy
az alvilágban maradjon. Hat hó-
napig a föld nem adott termést.
Perszephonének azért kellett
újra és újra visszatérnie az al-
világba, mert evett a gránátal-
mából. Az ókori görögök ezzel
a mítosszal magyarázták az év-
szakok váltakozását.

A gránátalma segít a rák
megelőzésében; szívbarát és
afrodiziákumként tartják szá-
mon, segít csökkenteni az ízü-
leti fájdalmakat, csökkenti a
vérnyomást és megakadályoz-
za a bakteriális fertőzéseket.
Tápanyagban gazdag és létfon-

tosságú vitaminokkal ásványi
anyagokkal van ellátva a grá-
nátalma. Rostokban, folátban,
káliumban, magnéziumban,
C-vitaminban és K-vitaminban
gazdag. Nagyon jó szénhid-
rátforrás. A gyümölcs továb-
bi előnyei közé tartoznak az
emésztést elősegítő tényezők,
a szabad gyökök elleni küz-
delem, valamint a szervezet
antioxidánsokkal és számos
vitaminnal történő ellátása.
A gránátalmát könnyedén fel-
vehetjük étrendünkbe. Egy-
szerűen megehetjük az egész
gyümölcsöt, hozzáadhatjuk a
turmixokhoz, elkészíthetünk
egy friss gyümölcslevet, vagy
beletehetjük salátákba és desz-
szertekbe. V.B.



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

Munkatársat keresünk

második negyedév során
bevezetésre kerülő
új termék értékesítésére
meglévő ügyfelek számára.

Alapfizetés és jutalék,
ingyenes képzés.
Feltétel: érettségi.

Tel.: 06-20/957-67-68
e-mail: lovasznemarika@gmail.com

DUGULÁSELHÁRÍTÁS CSŐKAMERÁZÁS

WC, padlóösszefolyó, mosdó,
kád, zuhanyzó, piszoár,
mosogató



HÍVJON
és MEGYEK!
Budapest, és Pest megyében.

www.dugulaselharito.info
Tel.: 06-70/276-3350

DOLGOZZ TE IS
Maglód legmodernebb autóiipari vállalatánál!

JELENTKEZZ MÉG MA!

ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOROKAT keresünk könnyű fizikai munkára

Ha szereted az autókat, szeretnél egy biztos, hosszú távú
munkahelyet, vállald a 3 műszakos munkarendet, jó
az állóképességet, alapfokú számítógépes ismeretekkel
rendelkezel, jó a látásod, akkor
TE VAGY, AKIT KERESÜNK.

AMIT KÍNÁLUNK:

FIX HAVI ALAPBÉR + műszakpótlékok (du.: 30%, éj.: 50%)

BR. 33 500 Ft/hó Cafetéria népszerű elemekkel

+BR. 27 500-49 000 Ft/hó TÖBB ELEMŐL ÁLLÓ BÓNUSZRENDSZER

+ EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS

+ SPORTOLÁS TÁMOGATÁSA

Műszakokhoz igazodó **CÉGES BUSZJÁRAT:** Nagykáta, Szentmártonkáta,
Tápiószecső, Süllyás, Mende, Gyömrő, Maglód, Dány, Isaszeg, Pécel, Monor, Üllő.

**A CÉGES BUSZJÁRATTAL NEM ÉRINTETT TERÜLETEKRŐL ÉRKEZŐK
SZÁMÁRA UTAZÁSI KÖLTSÉGTÉRÍTÉS**
(MÁV, VOLÁN, GÉPJÁRMŰ)

Jelentkezés:
HUMILITAS Kft.: 06-70/903-9037
david.eva@humilitas.hu

Néhány érdekesség A TACSKÓKRÓL



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

A nagyobb méretű standard tacsókóhoz hasonlóan a törpetacsókó is szeretetteljes és játékos. A fajta meg-

lepően hangos ugatása viszont segít a nemkívánatos vendégek távoltartásában.

1) A tacsókók vadászkutyák

A legtöbben, amikor vadászkutyákra gondolnak, akkor olyan nagy kutyák jutnak eszükbe, mint a labrador, retrieverek, a rövidszőrű pointerok és a vizslák. A Wikipedia szerint: „A standard

méretű tacsókót a borzok és más odúkban élő állatok kiszagolására és üldözésére képezték ki, míg a törpetacsókót kisebb zsákmányok, például nyulak vadászatára tenyésztették. Az Egyesült Államokban sérült szarvasok nyomon követésére és prérikutya vadászatára is alkalmazták őket.”

2) Az első olimpiai kabala a tacsókó volt

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



3) A tacsókók sokáig élnek

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

4) A tacsókók büszkék és merészek

Megfelelő odafigyeléssel, pozitív megerősítéssel és edzéssel szerethető és megbízható temperamentummal lepik meg gaz-

dájukat. Egyedülálló emberekkel vagy nagyobb gyermekes családokkal is szívesen osztják meg életüket. A nagyon kicsi gyermekeknél viszont még hiányozhat a tacsókóhoz szükséges türelem és érettség.

5) Nem tudják, hogy mekkorák

Gyakran tapasztalják a tacsókótulajdonosok, 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 tacsókók 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 kutya szemekkel, míg meg nem lágyul a szívünk. Az egész családra vigyáznak és figyelnek minden rezdülésre. **VB**



HIRDETÉS



**Fémépület-
Gyártó, Szerelő Kft.**

2241 Süllyás, Kossuth Lajos u. 165.
Email: femepulet@gmail.com
Mobil: +36-20/382-0729
<https://femepulet.business.site>

- fémlemez-tetőfedés és ereszcsonna-szerelés
- teraszok fedése, polikarbonát-szerkezetek kialakítása
- kerítés-, kapugyártás, -szerelés
- könnyűszerkezetes garázs-, színpítés
- könnyűszerkezetes csarnoképítés
- egyedi konténergazdálkodás



**Alumínium,
alumínium öntvények,
saválló anyagok
és vasöntvények
HEGESZTÉSÉT
VÁLLALOM**



**Pécel, Koricsánszky tanya
Tel.: 06-20/452-3327**

NEMZETKÖZI KAMIONSOFORT

keresünk nyerges szerelvényre.

Viszonylatok:

Magyarország–Szlovákia–Csehország
MINDEN HÉTVEGE ITTHON

Feltételek:

- C,E kategóriás jogosítvány
- GKI-kártya
- Digitális soforkártya
- AETR-ismeret, PÁV
- 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

BŐRGYÓGYÁSZATI MAGÁNRENDELÉS

„Az egészséges bőrért”

**Dr. Széver
Krisztina**

BŐRGYÓGYÁSZ, NEMIBETEGSÉGEK
SZAKORVOSA ÉS KOZMETOLÓGUS

Budapest, XVII. kerület, Zrínyi u. 226.

HÉTFŐ, SZERDA

BEJELENTKEZÉS ONLINE:

www.szeverborgyogasz.hu

vagy telefonon: **06-30/881-8998** (hétköznap 8-20 óráig)



FAVÁGÁS, FÜNYÍRÁS!

- Fűnyírás, fűkaszalás
(akár nagyobb területek is)
- Fák kivágása, ifjítása
- Helyszíni felmérés után ingyenes árajánlat
- Számlaképesítés



Hívjon bizalommal!

06-20/998-0294

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 négy 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 balzsamcet
- 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 kenyérpírtóban 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, balzsamcettel és olívaolajjal locsoljuk.

HIRDETÉS

**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



Lónyírást vállalok

egész Pest megyében
akciós áron.



06-30/648-8038

DUGULÁSELHÁRÍTÁS



**ÚJ CSATORNA ÉPÍTÉSE,
CSŐKAMERÁZÁS
GARANCIÁVAL!**

Szabó Gergely E.V.
+36-30/603-1703

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 érkeznek hozzád most?

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

– Sokféle kérréssel érkeznek 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 szemöldökfestéssel 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 visszánőveszteni. 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 természetességen 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 szemöldököt?**

– 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 munkádát a vírushelyzet?**

– A határidőnaplómba, ha belelapozok, azt kell mondjam, 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.huWeb: 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.

Istanbuli 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
GYÓGYSZERTÁRAKVichy napozókra
1000 Ft kedvezmény2021. 08. 31-ig.
További részletek a hátoldalon.

VISION EXPRESS

20%
2021. 05. 10-tól 05. 16-ig.
Részletek a hátoldalon.PatikaPlus
GYÓGYSZERTÁRAK

La Roche Posay napozókra

1500 Ft kedvezmény
2021. 08. 31-ig.
További részletek a hátoldalon.MARIKA
LÁNGOSÜTŐJE

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 szombathéig: 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 készletkiszármazási 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 elem-
csere-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, értékből 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.

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 létezzünk. 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 készletet mutatnak a mandalák létrehozására, és hogy az ebből fakadó műalkotás szimbolizálja azt a transzformatív újraegyensúlyozást, amely az egyéni művész pszichéjében zajlik. **BEA**



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 főzőcskőzésre, 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



JAVALLAT[®]
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

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



Kivitelezést
is vállalunk:
06-20/968-4155

Könnyű fizikai munkát keresel egy biztos munkahelyen?

Akkor NÁLUNK A HELYED!

Feladat:
alkatrészek
összeszerelése,
forrasztás, tekercselés,
kiegyensúlyozás

Munkaidő:
hétfőtől péntekig, 8 órában

Amit kínálunk:
• bruttó **320–400 000 Ft** közötti fizetés
• hosszú távú munkalehetőség
• betanulási idő

Bejárást ingyenes céges buszok biztosítják:
Pilis, Monorierdő, Monor, Üllő, Káva, Bénye,
Pánd, Gomba, Péteri, Vasad, Csévharaszt,
Gyál, Maglód, Gyömrő, Mende, Sülysáp,
Tápiószecső, Úri, Ecser, Budapest
Örs vezér tere–Népliget–Határ út–
Kispest–Pestszentlőrinc irányából.

Elvárás:
• jó szem és kézügyesség
• 2 vagy 3 műszak vállalása
• megbízhatóság

Ha szeretnél eljönni felvételre hívj minket
a **20/215-06-99** telefonszámon
vagy küldj önéletrajzot, bemutatkozót a
munka@humilitas.hu e-mailre.

Jelentkezz OPERÁTORNAK

Vecsésre vagy Sülysápra,
2 vagy 3 műszakos
munkarendbe!



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/](http://lokacio.hu/orokzold-forras-bt/)

GYÜMÖLCSFÁK és ÖRÖKZÖLDEK széles választékban.

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

Smaragdtuják már 999 Ft-tól!

Gyepszőnyeg rendelhető 1450 Ft/m²+fuvar+áfa



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.
Le vesszük 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, sem-
miképp ne adjuk hozzá a következőt.

A még meleg masszát csillagcsőrös hab-
zsákba töltjük, és tojásnyi halmokat nyo-
munk egy sütőpapírral bélelt tepsibe. 180
fokra melegített sütőbe toljuk és addig süt-
jük a fánkokat, míg szépen megpirulnak. Sü-
tés alatt a sütő ajtaját ne nyissuk ki, különben
a tészta azonnal összeesik.

Ha megsültek, éles késsel még melegen le-
vágjuk a fánkok felső részét. A krémhez a tej-
színhabot keményre felverjük, 25 dkg eper



botmixerrel pürésítünk, hozzáadjuk a cuk-
rot is. Az eperpürét belekeverjük a tejszín-
habba, majd megtöltjük vele a fánkokat.

A maradék 15 dkg eper kisebb darabok-
ra vágjuk és a krém tetejére szórjuk. Végül
ráhelyezzük a levágott kalapokat, és porcu-
kossal meghintve kínáljuk.

HIRDETÉS

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennység! Kiszállítással

TAVASZI
TÜZIFAVÁSÁR

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



EUTR szám: AA5856576

Konyhakészre hasított
AKÁC
3 200 Ft/q

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK
3 000 Ft/q

INGYENES
KISZÁLLÍ-
TÁSSAL!

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

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 „energia-vákuum”. Szoknyák és ruhák természetesen lelassítják viselőjüket, ami lágyáshoz, nőieséghez vezet. Egészségesebb a hölgyek számára, mint a nadrág, és egészen biztos, hogy néhány férfit tekintet megakad rajta. **B**

HIRDETÉS

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

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



Tel.: 06-70-935-5181

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Natura 2000 területen termelt
GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK

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



Minden
gyógynövényes
méz:

990
Ft/½ kg

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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

Mi az a MATCHA?

A matcha a porított zöld tea egyik formája, amely hagyományosan szerepet játszott a japán teaceremóniában. Nemrégiben az egész világon megjelent különféle italokban és deszertekben. Számos egészségügyi előnnyel is jár a fogyasztása.

A gyártók matchát gyártanak a Camellia sinensisből, ez ugyanaz a növény, amelyből a gyártók a zöld tea minden fajtáját készítik.

A matcha tea készítéséhez a gyártók árnyékban termesztik a Camellia sinensis növényeket. A szárított, árnyékban termesztett tealeveleket úgy hívják tencha. Ilyen módon természetesen megnövelik a klorofill-pigment mennyiségét a tealevelekben. Ez a folyamat növeli a levelekben található hasznos vegyületeket is. Az egyik ilyen vegyület az L-theanin nevű aminosav, amelynek pozitív hatása lehet az emberi egészségre. Az emberek úgy készíthetnek matchát, hogy eltávolítják a tencháról a szárazakat és az ereket, és a maradék leveleket kővel porrá zúzzák. A japán emberek hagyományosan a matchát használták a teaszertartások lebonyolításához. Most az emberek a világ min-

den tájáról egészséges italként fogyasztják. A levelek por formájában kaphatók, az általunk készített tea pedig sima, lágy ízű, és élénkzöld színű. Az ember úgy készítheti el a matchát, hogy teahabverővel forró vízbe keveri. Habszerű textúrának és élénkzöld színűnek kell lennie.

- Erősíti az immunrendszert. Segít regenerálódni sportolás után.
- Tele van antioxidánsokkal.
- Akár 40%-kal gyorsabb zsírégetés.
- Akár 6 órán át tartó pluszenergiát biztosít.
- Elősegíti a koncentrációt és a jó közérzetet.
- 10-szer erősebb, mint a szokásos zöld tea.
- Csökkenti a stresszt.
- Méregtelenít.
- Kiváló minőség, kiváló ízzel párosul!

Hogyan készítsünk matcha zöld teát?

Először szitáljuk bele egy kis tálba vagy bögrébe.

Ezután öntsünk rá egy kis mennyiségű forró vizet és a habverővel keverjük össze egészen addig, míg a tea habos lesz.

Végül töltjük fel még forró vízzel vagy langyos tejjel. A hagyományos matcha zöld tea csak zöldtea-porból és vízből készül, de könnyen készíthetünk macha latte-t is ha az italt langyos tejjel öntjük fel. Mandulatejjel, kókusztejjel vagy házi zabtejjel érdemes elkészíteni. Majd ismét habverővel habosítsuk, ízlés szerint édesítsük és élvezzük a kellemes ízeket!

VB



TAVASZI AKÁCTÜZIFA-AKCIÓ



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

Érdeklődni:

06-29/333-347

Mobil: 06-20/444-9963

EUTR szám: AA5842616

Visszajelzések alapján büszkén írhatjuk le, hogy a Celebi egy jó munkahely.

Repülőtéri POGGYÁSZRAKODÓKAT keresünk OSZTOTT MŰSZAKOS beosztásra KIEMELT BÉREZÉssel

Főbb feladatok, munkák:

- Poggyászok ki illetve repülőgépre való bepakolása
- A poggyászosztályozó szalagra, illetve szalagról történő poggyász le- és felrakodása, az áruk előírás szerinti rögzítése
- A poggyászok járatok és célállomás szerinti szétválogatása, a BRS-rendszer kezelése
- Átszálló utasok poggyászaiknak a vonatkozó eljárások szerinti kezelése, átadása-átvétele a többi földi kiszolgáló között

Amit kínálunk:

- Bejelentett fizetésed lesz, bónusszal és cafeteriaival (alapbér + bónusz + cafeteria) + havi 100 000 forint extra bónusz az osztott műszak vállalásáért
- Bejelentett munkaviszony, korrekt bérekszámolás
- Budapest és 30 km-es körzetében taxiszofigat biztosítja, hogy kora hajnalban beérkezz dolgozni vagy este időben hazaérj
- Bejárásodat vidékről, vagyis Budapesten kívülről, tömegközlekedés esetén 86%-ban térítjük, autóra pedig 15 Ft/km-t biztosítunk
- Szociális juttatásokat, 4 évszakos munkaruhát
- Érdekes, változatos és kihívást jelentő feladatokat a repülőtér izgalmas világában
- Teljesítménytől függően szakmai és anyagi fejlődési lehetőséget
- Hosszú távú munkalehetőséget egy biztos megélhetést nyújtó piacvezető nagyvállalat kötelékében
- Az általunk használt eszközökre belső házi képzést biztosítunk és gyakorlati lehetőséget

Az álláshoz tartozó elvárások:

- Targoncajogosítvány (3324)
- B kategóriás jogosítvány
- 8 általános iskolai végzettség
- Büntetlen előélet
- Jó fizikum, terhelhetőség

Előny:

- Reptérhez közeli lakhely
- Nehézgépkészítő bizonyítvány és egyéb gépkészítői jogosítvány

Állás, munkaterülete(i):

- Fizikai, segéd, betanított munka
- Anyagmozgatás, rakodás

Szükséges végzettség:

- Általános iskola

Szükséges nyelvtudás:

- Nem igényel nyelvtudást

Foglalkoztatás jellege:

- Teljes munkaidő

Egyéb juttatások:

- Éves bónusz/mozgóbér, cafeteria, szakmai tréningek

Munkavégzés helye:

1185 Budapest



Jelentkezés az állásra: allas@celebiaviation.hu

**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.



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

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

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





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

HERENDI TAMÁS
zárszerelő

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

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz
ajtónyitások.**
Zárcsere műanyag
és kőni ajtóknál.

Előzze meg a betörést!
Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.
Speciális biztonsági zárok
felszerelése.

Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334

**FESTÉS, MÁZOLÁS, LAMINÁLT
PARKETTÁZÁS, SZŐNYEGEZÉS,
HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,
HIDEG-MELEG BURKOLÁS,
NYÍLÁSZÁRÓCSERE, VIAKOLOROZÁS,
KERÍTÉSEPÍTÉS, KERTRENDEZÉS, KISEBB
LAKATOS MUNKÁK.**

Gál Attila • 06-20/274-6312

LAKATOSMUNKÁT VÁLLALOK

- kerítések, korlátok
- acélszerkezetű lépcsők
- toló-úszó-nyíló kapuk
- kőművesmunkák
- polikarbonát tetők
- festést nem igénylő deszkakerítések

gyártását és szerelését vállalom Pest megyében.

Térkövezés
Lakásfelújítási támogatás
beszámítható

Tel.: 06-20/219-6040 • www.rennel.hu

TETŐFEDÉS

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

Demeter Krisztián
06-20/421-2355

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

ABLAKFER
Szatmári Ferenc
Tel.: 06-70/317-8857
www.ablakfer.hu • E-mail: info@ablakfer.hu

**VÍZ-, GÁZ-,
KÖZPONTIFŰTÉS-
SZERELÉS**

SURMAN MIHÁLY
30 év szakmai tapasztalattal

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

06-30/421-2604

ÁCS, ÁLLVÁNYOZÓ

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

**Szakképzett
mesterek!**

Tel.: 06-30/290-3864 • E-mail: miklosit4@gmail.com

**FESTÉS,
LAKÁSFELJÚJÍTÁS
KÍVÜL BELÜL**

Hőszigetelést, kisebb kőműves
munkákat, gipszkartonozást,
parkettázást vállalom.

Hívjon bizalommal!
Tel.: 06-30/973-2451

**GALLYAZÁST
VÁLLALOK**
kb. 5 méteres
magasságig.

IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.
HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023

SZOBAFESTÉS – MÁZOLÁS – TAPÉTÁZÁS

20 éves
szakmai gyakorlattal vállalom
számlaképesen
lakásfelújítást • festést • mázolást
tapétázást • gipszkartonozást
burkolást

Laminált parketta
dryvit szigetelés • dekor elemek

Keressen bizalommal!
Demeter Sándor +36-30/326-8727

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163



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

KÁRPITOS

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



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

Tel.: 06-30/576-3456

E-mail: csordaskarpitos@gmail.com • Web: www.csordaskarpit.hu

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

06-30/919-4694

Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!

SZAKKÉPZETT
MESTEREK



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 ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!



Jelentkezéseket
fényképes
önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com

