

## Itt a tavasz, hozd formába magad a NAPFÉNY MOZGÁSTÚDIÓBAN

Gyere és mozogj velünk jó hangulatban, szakképzett oktatókkal, igényesen kialakított, napfényes környezetben. Tánc, mozgás és fitness gyerekeknek és felnőtteknek! **Tanfolyamainkra és fitness óráinkra első alkalommal telefonos bejelentkezés szükséges! (Fodorné Ferenci Eszter: 06-70-612-9516)**

**AKTUÁLIS AKCIÓNK JÚNIUS 4-IG: BÉRLETEINK MELLÉ FÉL ÓRÁS AJÁNDÉKMÁSSÁZS!!!**

**PRÓBÁLD KI:** a Zumba® Fitness\*, ha szeretnél tánc közben fogyni; a Box aerobicot, ha valamilyen ütősebbre vágysz; a Fitty-t, ha nyugodtabb tempóban szeretnéd formálni a tested; a Jógát, ha szeretnéd leveztetni a hétköznapi stresszt, megnyugtatnád testedet-lelkedet.

## ZUMBA® FITNESS BEMUTATÓ MÁJUS 30-ÁN AZ ERZSÉBETLIGETBEN

A gyermeknapon lehetőség nyílik arra, hogy mindenki megismerhesse és kötetlenül kipróbálhassa a Zumba® Fitness! Várunk szeretettel Téged is május 30-án vasárnap 13.00 órakor az Erzsébetligetben a szabadtéri színpad előtt egy jó hangulatú, vidám félóra. Gyere és Zumbázz velünk!

\* **A ZUMBA® EGY TÁNCOS FITNESS ÓRA** – aerobic elemekkel kombinálva, amely hatékony zsírégetés – akár 1000 kalóriát is elégethetünk egy óra alatt –, változó intenzitása miatt rendkívül jó állóképesség-növelő, a lépések közé rejtett erősítő mozdulatok pedig tónust adnak az izomzatnak, így formálva és feszessé téve azokat.

**Nem kell hozzá táncstudás,** nincsenek nehezen megtanulható hosszú koreográfiák, bármilyen edzettségi szintű ember végezheti.

**Változatos autentikus zenék, forró hangulatú dél-amerikai táncok, jó hangulatú edzések – erről szól a Zumba® Fitness.**

**GYEREKÓRAINK:** Labdás fejlesztő óra (4-7 év); Színpadi tánc (8-14 év). Testvéreknek 10% kedvezmény!

**ÚJDONSAG: GYERMEK FITNESS!**

Koordináció, állóképesség és ritmusérzék fejlesztő óra 4-7 éveseknek (szerdán 18-19 h, csütörtökön 17-18 h), illetve 8-12 éveseknek (kedden 17-18 h).

**MAGÁNÓRA ÉS ESKÜVŐRE FELKÉSZÍTÉS KEDVEZŐ ÁRON!**

**MEGÚJULT ÓRARENDÜNKET KERESD A WWW. HELYIHIRESK.HU WEBOLDALON!**

**TERMEINK BÉRELHETŐK HÉTVEGI TANFOLYAMOKHOZ, ELŐADÁSOKHOZ, EGYÉB CÉLOKRA AKÁR HÉTKÖZNAPE DÉLELŐTT, NAPKÖZBEN, ILLETVE KORLÁTOZOTTAN ESTI IDŐPONTOKBAN IS!**

1162 Ferenc u. 59. – parkolás az udvarban (megközelíthető a Damjanich utcán a Csömöri útról a Mátyas király u. magasságában) Tel: 06-70-612-9516 • e-mail: napfeny.mozgasstudio@gmail.com

## EGYÉB SZOLGÁLTATÁSAINK A FA-HÁZBAN

**MASSZÁZS KEDVEZŐ ÁRON** – Május 20-tól minden csütörtökön és pénteken Kovács Zsolt gyógymasször és csontkovács várja Önöket előzetes bejelentkezés alapján. Tel: 06-30-460-2768

**ÖNISMERETI TANÁCSADÁS ÉS BACH-VIRÁG TERÁPIA** – Szőke Katalin numerológus és Bach-virágterapeuta. Tel: 06-20-412-6353

**AURAFOTÓZÁS ÉS RÉSZLETES ELEMZÉS** – Bognár Tas auraszakértővel – június 22-én egész nap. Bejelentkezés: 06-70-612-9516

## Auralátás és -elemzés

Az aura a tested körülvevő színes energetikai burkok. Színeiből kiolvasható az ember egészségi állapota, érzelmi beállítottsága, életfeladata. Sokan úgy gondolják, hogy aurát látni csak egyes misztikus képességgel rendelkező személy képes. **Bognár Tas auraszakértő 8 órás elméleti és gyakorlati tanfolyamán** meggyőződhetnek a résztvevők arról, hogy az auralátás képessége elsajátítható.

Valamikor, évezredekkel ezelőtt ezzel az adottsággal minden ember rendelkezett. A tanfolyamon elsajátított technikák segítségével és gyakorlással pár nap alatt láthatóvá válik az aura színskálája – természetesen a gyakorlatok elengedhetetlen.

Bognár Tas elmondása szerint több éves oktatói munkája során nem volt példa rá, hogy a tanfolyam végzetével a résztvevő ne kapta volna vissza az auralátás képességét. Eppen ezért *tanfolyamod visszafizetési garanciát ígér,* ha valaki az alapaurát a tanfolyam végére nem látja. Kifejezetten ajánlott az elképzelés emberek számára is, hiszen csodálatos dolog megtapasztalni e kissé titokzatos, de nagyon is egyszerű emberi képességet. **A tanfolyam sem nem ezoterikus, sem nem tudományos, egyszerre mindkettő.** Azoknak, akik bármilyen természetgyógyászati szakmát gyakorolnak, vagy beteg emberekkel foglalkoznak, számukra elengedhetetlen az auralátás, mert az ember holisztikus szemléletének mélyebb feltárását elősegíti. A 8 órás elméleti és gyakorlati tanfolyamon részletesen kitérünk az aura természetére, elemzésére és látásának technikájára, majd többször ki is próbáljuk az auralátást.

• **A tanfolyam időpontja:** július 17-én, szombaton 10-18 óráig. A tanfolyam díja: 14.000 Ft/fő, amely tartalmazza a CD-n átadott tanfolyami anyagot és auraképeket.

• **A tanfolyam helye:** Napfény mozgásstúdió – Fa-Ház, 1162 Bp. Ferenc u. 59. • **Jelentkezés és további információ telefonon:** 06-70-612-9516, e-mail: napfeny.mozgasstudio@gmail.com

## Mi menni a piacon?

(május második hetében)

	Bosnyák tér	Sashalom
Burgonya	78-148 Ft	98-148 Ft
Újkrumpli	240-360 Ft	298-398 Ft
Hagyma	198-218 Ft	248 Ft
Sárgarépa	170-198 Ft/cs	148-298 Ft/cs
Fehérrépa	600-880 Ft	198-348 Ft/cs
Fejes káposzta	198-260 Ft	198-298 Ft
Kelkáposzta	198-360 Ft	398 Ft
Uborka	248-298 Ft	350-398 Ft
Tök	198-298 Ft	298-398 Ft
Spenót	440 Ft	–
Sóska	600 Ft	600 Ft
Saláta	100-160 Ft	98-140 Ft
Zeller	380-400 Ft	50-100 Ft/szal
Karfiol	298-360 Ft	80-398 Ft
Karalábé	85-100 Ft/db	50 Ft/db
Paradicsom	398-778 Ft	598-698 Ft
Paprika	298-680 Ft	598-898 Ft
Gomba	280-498 Ft	498 Ft
Padlizsán	398-498 Ft	700-798 Ft
Zöldhagyma	80-120 Ft	98-140 Ft
Piros retek	70-95 Ft	128 Ft
Eper	680-998 Ft	798-880 Ft
Alma	98-148 Ft	168-498 Ft
Körte	198-398 Ft	498 Ft
Szőlő	398-898 Ft	700-1000 Ft
Narancs	150-198 Ft	298-448 Ft
Mandarin	198-298 Ft	598 Ft
Citrom	248-398 Ft	450-498 Ft
Grapefruit	150-380 Ft	498 Ft
Banán	240-360 Ft	350-360 Ft
Kivi	298 Ft	598 Ft
Tyúk	498-560 Ft	640-698 Ft
Tojás	26-30 Ft	30-34 Ft
Csirkeemlé	899-968 Ft	998-1150 Ft
Csirkecomb	549-699 Ft	790-1050 Ft
Pulykamell	1298 Ft	1480 Ft
Sertés darálthús	848-1300 Ft	1090 Ft
Karaj	1000-1300 Ft	1250 Ft
Oldalas	978-1100 Ft	998 Ft
Dagadó	1150 Ft	1090 Ft
Comb	1200-1300 Ft	1150 Ft
Bőrös malac	750-890 Ft	880-1080 Ft
Rostélyos	1440 Ft	1280 Ft
Felsől	1750 Ft	–
Élő ponty	950 Ft	–
Házi tej	200 Ft	180 Ft

## Aktuális receptünk

### Töltött tök

**Hozzávalók:** 1 db zsemege tök, 1 kg disznóhús, 2 db tojás, 1 zsemle, 1 fej hagyma, 1 csokor petrezselyem, 7 dl paradicsomlé, 10 dkg vaj, só, cukor, olaj.  
A tököt kettévágjuk, belét kikotorjuk és sós vízben puhára főzzük. Szitára öntjük, és hagyjuk kihűlni. A húst kis olajon megforgatjuk, puhára pároljuk, zsírjára sütjük. Ha kihűlt, kétszer átdaráljuk. Össztedolgozzuk a két tojással, a tejbe áztatott, kinyomkodott zsemelével, az olajon megpirított, apróra vágott hagymával és a vágott petrezselyemmel, ízlés szerint sózzuk. A tököket óvatosan zománcs tepsibe tesszük, megtöltjük a töltelékkel, ráöntjük a paradicsomlevet, amit előtte sóval, kukorral ízesítünk. Tetejére rászeleltjük a vaját és sütőben 40 percig sütjük. Tálaláskor tálra szedjük, felszeleltjük, a mártását ráöntjük.

*Jó étvágyat kívánunk!*

**Dr. Purger István fogszakorvos**

**Teljes körű fogászati ellátás,** egészségpénztárakkal szerződött magánrendelő.

**rtg. felvételt készítés helyben**

Rendelés: K. Sz: 15-21' P: 13-20'

Bejelentkezés: 06-28-470-561, 06-20-356-2252 Kistarcsa, Szabadság u. 54. (3-as busz mellett)

Helyi Hírek

## SZABADULÁS A KÖTELEKEKTŐL

## Asztrológiai útmutató az Ikek jegyében



Május 21-én hajnalban lép át a Nap az Ikek jegyébe, ahol mint vándorbolgógó tölti idejét. Ez az idegen, vándor-állapot leginkább személyiségünk alapvető állapotára lesz jellemző. Sokszor merülhet fel a kérdés, hogy miért ide születtem, miért pont most élek és valójában ki vagyok én, és milyen szerepet töltek be a világban.

A bolgógók állása nem könnyű időszakot ígér. Mondhatni sok olyasféle konstelláció valósult, vagy valósul meg (áprilistól egészen augusztusig bezárólag), mely nem mindennapi megéléseket hozhat számunkra. Az Uránusz és Szaturnusz oppozíciója – mely a repüléssel kapcsolatos baleseteket okozta – még egyszer egzáltál (ami az asztrológiában a pontos szembenállást jelenti) a látszólagosan visszafelé haladó Szaturnusz révén, így számolhatunk az izlandi vulkán újabb aktivitására és ezen keresztül a légi közlekedés ismételt leállítására is. Legjobb, ha át tudjuk szervezni a nyaralással kapcsolatos közlekedést, mivel légi és vasúti közlekedés egyaránt nehézkességet mutat. Utazzunk autóval, ha lehetséges.

Május 27-én végre stationer (álló) állásba kerül a Szaturnusz, azaz a visszafelé mozgásból megáll egy hét erejéig és elindul előrefelé. Ez az állás, jobban mondva mozgás jelentheti régóta húzóódó „se veled, se nélküled” kapcsolatok elrendezését – természetesen efféle kapcsolatok mind párkapcsolatokra, mind üzletláris kapcsolatokra is vonatkozhatnak. A dolgok, ha nehezen is, de végre előrefelé mozognak.

A hónap legizgalmasabb történése egy nagy bolgógó jegyváltása. Az eddig Halak jegyében tartózkodó Uránusz június elején jegyet vált és a Kos jegyében folytatja útját egészen 2018-ig. Ez az állás valósággal kisöpör minden régi „bütört”, helyzetet, megélést, kapcsolatot, életszituációt, mely beragadt, nem halad, állóvízbe kényszerült. A Kosban járó Uránusz csak és kizárólag azokat a dolgokat tartja majd meg, ahol a spontaneitás, a személyes szabadság érzése és a változásokra való hajlam működőképesnek bizonyul. Tanácsos most elfeledni a megszokások biztonságát adó fülledt közegét és kipróbálni, megkérdezni magunktól, vagy elgondolkodni azon, hogy kik is vagyunk valójában?! Mik azok az álmok, amikről gyermekként álmodoztunk, melyeknek is akartunk lenni, kivé akartunk válni. Ez lesz a helyes út! Sajnos, ha

ebben az önmegvalósításban a jelenlegi partner nem lesz segítségünkre, akkor felbomlik és megszűnik létezni a társas kötelék (melyet nagy valószínűséggel már csak az idő megszokása kötött össze). Nézzük át tüzetesebben, melyek lesznek a helyes és helytelen utak az elkövetkezendő nyolc évben:

### Tedd fel magadban a kérdést:

- Vannak-e kapcsolatok az életemben, melyek megtartását lelki zsarolással tartok meg? Lelki zsarolásnak minősül például az, ha társam, gyermekem képességeit nem értékelem, ha nem adok bátorítást és éleletter nekik abban, hogy meg merjék valósítani önmagukat, sorsukat!

- Hol halogatom a változásokat leginkább? Főbb életerületek az önmegvalósítás (életmódváltás, tanulás, önfeljesztés), a családi kötelékek (az otthonnal kapcsolatos dolgok, a szülőkkel, vagy az alapított családdal való halogató hozzáállás), a társas kapcsolatok (párkapcsolat, üzletirással való kapcsolat, személyek, akikkel rossz viszonyt ápolok), a hivatás területe (munkahely, életút, karrier)

- Hogyan viszonyulok a spontán dolgokhoz? Hogyan reagálok, ha megszokott napi rutint felborítja egy esemény?

- Tudok-e szabad lenni? Hagyok-e időt magamnak, és ha igen mennyit, hogy csak azzal foglalkozzak, ami örömet és a szabadság érzését okozza számomra?

### Helyes út megerősítései:

- A dolgok, melyek szokássá és rutinná váltak az életemben, megváltoztathatóak és eljött az idő ezek átalakítására, felülvizsgálatára. Csak azokat a dolgokat tartom meg, melyek segítségre vannak abban, hogy örömet érezsek, és amelyekről legbelül, a szívemben tudom, hogy helyesek.

- Felébrednek az álomból, és éberem újra és újra szemlélem a világot, hogy megtudjam, a dolgok hogyan működnek, mindezt azért, hogy megismerjem én magam hogyan működöm.

- A szabadság gyermeki érzését gyakorlom, és mindennap engedek magamnak időt arra, hogy valamilyen játékos, önelelő tevékenységet végezzek.
- A rutincelekvések közben is törekszem a teljesség megélésére, például mosogatás közben rácsodálkozom az edény formájára, a szivacs habzó szivárvány színű buborékjaira.

- Szereteimet elengedem, hogy saját útjukat járják, mert tudom, hogyha kapcsolataimban a bizalmat gyakorlom, visszatérnek hozzám.

Végül, egy utolsó Rabindranath Tagore idézettel kívánom, hogy örömmel és gyermeki izgalom-

**Házi Állatorvosi Szolgálat**

**Dr. Lukács Zoltán** vezető állatorvos

**Telefon: 06-30-94-15-033**

– Háznál történő betegellátás, kis műtétek – Vessztéses elleni és egyéb védőoltások

**Mikrochip beültetés, útlevelkiállítás**

2010. május 19.

mal élje át és ragadja meg – a szónemesebbik értelmében – a sokszor nem könnyű, hiszen elvezet a lehetőségeket:

„...*Makacsok tartanak fogva bilincseim, de szívem fáj, ha lerázni kísérlem meg.*

*Szabadság minden vágyam, s mégis szegényem, hogy reménye bennem él.*

*Bizonyos vagyok benne, hogy felbecsülhetetlen kincsek vannak benned, hogy te vagy legjobb barátom, s még sincs szívem, hogy félresöpörjem a hitvány, hamis fényű csillámokat, melyekkel tele a szobám.*

*A burok, mely takar, porból és halálból való burok: gyűlöliöm és mégis szeretettel dédelgetem.*

*Számos a vétkem, nagyok mulasztásaim, titkos és nehéz a szegényem, s mégis mikor elől járulok, hogy töled igazamat kérjem, reszketek télelmemben, hogy meghallgatást nyerhet könnyörgésem. ...”*

Laki Beáta

**FOGÁSZATI**  
kis és panoráma  
**RÖNTGEN**

1152 Bp., Szilvespark 5. sz. (Főkus mellett)

**BEUTALÓ NÉLKÜL IS!**  
Rendelési idő: H-P 8-20 h  
Tel: 414-0146, 306-5571

## Minden sportolni vágyót vár a Fenyves Sportcsarnok Kistarcsán



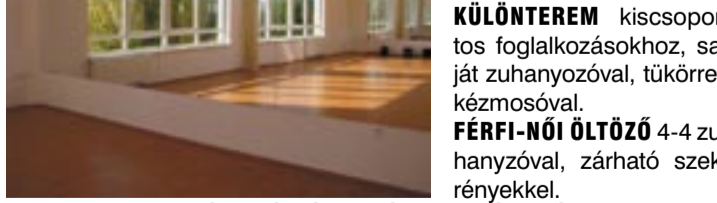
### Szolgáltatásaink a következők:

**FOCI PÁLYA** • Mérete: 12m X 24m; Belmagasság: 8m, világító tető; Padlófűtés, klíma és természetes szellőztetés; Talaj: speciális műganta; Rendelkezésre áll futball kapu, igény szerint a teremben játszható röplabda, kézilabda, kosárlabda illetve tollaslabda vagy kivilágalt szőnyeg. A pálya lelátóval is rendelkezik.

### TÁNCTEREM

• **Klimatizált, 90** négyzetméteres terem, padlófűtéssel, parcellázva. Belmagassága 4 méter, a természetes világítást átbocsátó

tetővel. A terem két bejárattal rendelkezik, igény szerint kettéválasztható.



**KÜLÖNTEREM** kiscsoportos foglalkozásokhoz, saját zuhanyzóval, tükörrel, kézmosóval.  
**FÉRFI-NŐI ÖLTÖZŐ** 4-4 zuhanyzóval, zárható szekrényekkel.

**A FENYVES SZOLGÁLTATÓ HÁZ EGYÉB SZOLGÁLTATÁSAI:** • Szolárium, Műköröm, Pedikűr, Szauna; • Mérnöki Iroda; • Konditerem; • Kávézó; • Fodrászat

**Cím:** 2143 Kistarcsa, Raktár krt. 5. Megközelítés: 92-es busszal a Kistarcsai kórházig (400 m séta); HÉV-vel Kistarcsa, kórház megállóig (450 m séta)  
**http://fenyvescsarnok.hu • 06/30-9449-771, 06/30-2571-510**

2010. május 19.

## H O R O S Z I R O P

sa, nem a régi dolgok elvetését jelenti, csupán azok átformálását!



### Ikek (V. 21. - VI. 21.)

Az Ikek jegyűek meglepődhetnek, mert az őket uraló Merkúr bolygó a Bikában súlyt ad a szavaknak. Lelassítja a beszédet és a megértést, mélyebb, őszinte, értelemben és összefüggésekben gazdag beszélgetésekre inspirálja a fecsgeit, csacsogni kedvelő levegőt jegeny. Most minden szava mögött jól átgondolt koncepció lapul. Meggondolja, hogy mit és hogyan mondjon ki. A dolgok alakulása is hasonló energetika érvényes. Nézzzen kétszer a lába elé, mielőtt elindul, de magát az elindulást ne késleltesse. Ez a kettősség, a lassítás és mégis mozgás kettőssége lesz a mérvadó e csillagjegy saját havában. Értékelni és megtenni, átgondolni és elvégezni!



### Mérleg (IX. 24. - X. 23.)

Nem találja önmagát a jelenben, szívesebben emlékezik inkább a múltra, a szép emlékek fantáziavilágában töltve el idejét. Úgy is érzi etől magát, mintha valóban cselekedne, tenne-venne. Vágyakozhat társ után, ha egyedül van, vagy vágyakozhat a társa után, ha párkapcsolatban él. Ez utóbbi esetben – ha magányosan érzi magát meglévő kapcsolatában – tennie is kéne valamit az ügy érdekében, amire azonban most nem igazán érzi képesnek magát.



### Rák (VI. 22. - VII. 22.)

Ha teherként élte meg eddig, hogy gondoskodnia kellett a környezetében élőkről, akkor ezt a teher érzését fel fogja tudni váltani a nemes, segítő jó szándékú együttérzés. Az alázatos munka nem múlik el, csak átalakul. Könnyebben tudja viselni a kötelező teendőket súlyát. Számítson felelősségre is június havában, de ne aggodjon túlzottan azon, hogy elment a boltba és elfelejtette, mit kell vennie. Mosolyogjon rajta és vegyen valamit „hirtelen felindulásból”. Most itt az idő a létrehozásra, a (meg)teremtésre. Teremtsem gondolatban olyan világot, amiben boldogan élne, mint Rák a vízben. Ezek a gondolatban elképzelt képek valósággá válhatnak.



### Oroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)

Egy kicsit idegennek érzi magát a világban. Bőven van ereje, mégis nem igazán tudja mire használni. Tehet sok dolgot, ma het sok helyre, mégis hosszú távon nem látja ezeknek a cselekedeteknek az értelmét. A bolgógó szerint nem ebben az időszakban fog rátalálni élete értelmére. Ön mozgásban van, cselekszik, jön-megy. Nagyjából ennyi mondható el az Ikek haváról az Oroszlán jegyűeknek.

**SZAVANNA SZÉPSÉGSZALON**

Alakformálás Testfitalítás **Tartós fogyás**

Méregtelenítés Relaxkezelés **Tel: 403-1191** Tartós szőrtelenítés villanófényvel

Bőrfeszítés Szaunaként is használható

**Női-, férfi-, gyermek FODRÁSZAT**

**MASSZÁZS: FIRMISZÓ ÉS SVÉD** Sminkletoválás, tülbélővés **Világítással végződő vendégszolgálat!** – diákoknak kedvezmény!

**KÖZMETIKA** Manikűr • MŰKÖRÖM • PEDIKŪR Paraffinos kezápolás Műköröm – diákoknak kedvezmény!

**Cím: XVI. Hunyadvár u. 43/E. Erzsébet-liget (a Színház és orvosi rendelő mögött)**  
**www.szavannaszalon.hu Fodrászt és műkörömöst keresünk!**

Helyi Hírek

zetei vezéreljék. Végül úgyis ez utóbbi mellett dönt, hiszen az Ön alapvető beállítottsága a nemes érzéseken keresztüli vezető világmegváltás, mely nem engedi a logikus, racionális következtetéseket domináns helyzetbe kerülni. Egyik döntés sem jó vagy rossz, talán maga a döntés szól arról, hogy ráébredjen, Ön az élet melyik útját választja feladatát megoldásához, mert mint tudjuk minden út ugyanoda vezet.



### Bak (XII. 22. - I. 20.)

Vágyódik az elismerés után. Sokszor véli úgy, hogy képességeit és tudását alulbecsülik, hogy sokkal jobbat és szebbet érdemelne az élettől és az emberektől. Át kell értékelni a hozzáállását, mert nem a külvilágban keresendők az okok, hanem önmagunkban, jelen esetben Önben. Amit kívül lát az ember fia, avagy lánya, már csak okozat, következmény, mely jó szolgálatot tehet, hogy tükörbe nézhessen. A Bak jegyűek gyakran hangoztatják objektív látásmódjuk valódiságát, mégis erőse kell vegyék, hogy saját szubjektívitásunkon keresztül – mi emberek – képtelenek vagyunk a valódi objektivitásra.



### Vízöntő (I. 21. - II. 19.)

Júniusban itt az ideje a váltásnak, amire már régóta várt. Lépje meg azokat a lépéseket, melyek eddig akadályoztatva voltak. Ha önmagától nem teszi meg, a sors kényszerítő ereje fogja később erre kényszeríteni. Most legyen talpraesett és bátor, ne gondolkozzon, hanem tegye meg. Ami eddig ködös és kilátástalan volt, most kitisztul, és értelmes nyer. Nem könnyű váltani, változtatni, mégis sokkalta jobb saját erőből, mint muszájból! Ezt tartsa észben és szem előtt!



### Halak (II. 20. - III. 20.)

A kötelességek és a pihenni, feltöltődni vágyás folyamatos ütközése miatt nem tudja igazán mit, vagy melyiket tegye, vagy ne tegye. Jó lenne, ha valamilyen hobbit keresne magának, például helyes irány lehet egy kurzus-tanfolyam, süteménykészítés el-sajátítása. Ha nem hagy időt a hobbira, a testsúlya fog növekedni, ezzel lassítja Önt. Ne feledje azonban, hogy a kötelességeknek is eleget kell tennie, mert különben a fejére nőnek és elúsznak (Vagy Ön úszik el) a lehetőségek mellett. Fél nap kötelesség, fél nap pihenés. Ha mindkettővel eleget foglalkozik, már nem is fog ütközésbe kerülni ez a két, szinte teljesen más eredményt követelő személyiségrészt.

Laki Beáta (06-70-310-1974)

**BŐRGYÓGYÁSZATI MAGÁNRENDELÉS**

**Dr. Harangzó Adrienn**

1161 Bp. Harsztavirág u. 54. I.sztl. 1. Terra Zebra Lakópark

**Bejelentkezés: 06-30-223-7523**

*Rendelés: hétfő, csütörtök délután*

9. oldal

8. oldal