

MIÉRT SZERETJÜK
az ősz?

3. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK

LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2021. OKTÓBER



7. old.

PINK OKTÓBER

Október a mellrák
elleni küzdelem hónapja

ELENGEDÉS, ősz meditáció

12. old.

AZ ERŐSZAKMENTESSÉG világnapja

10. old.

A titokzatos KUNDALINI

4. old.



A HANGTÁL- ÉS A GONG- MEDITÁCIÓ hatása

10. old.



FINOMSÁGOK HALLOWEEN- NAPRA

2., 8. old.

HIRDETÉS

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

Akác: 3100 Ft/q kugliban

Vegyes: 3000 Ft/q + 200 Ft hasítás

06-70/605-4678

A némediszolói telephelyen hitelesített hídmérlegen
ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI

Saunier Duval KONVEKTOR

06-30/662-70-87

www.gazvizfutes.eu

SZÉPSÉGFORRÁS
STUDIO



1 ALKALOM
INGYENES
ALAKFORMÁLÓ KEZELÉS

www.szepseghforrasstudio.hu

06706300285

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

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

INGYENES MUNKAELMÉRÉS
06-20/511-7557

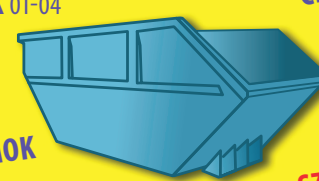


kertrendezetek.hu

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

MEGRENDELHETŐ:

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



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

OTTHON VÉGEZHETŐ MUNKÁK!



APRÓ TERMÉKEK ÖSSZEÁLLÍTÁSA, CSOMAGOLÁSOK,
 egyebek elérhetőségei:
 érde.: **www.audiopress.nanoweb.hu**
 (ügyfélszolgálat: 06-20/496-3980)

Elengedés, ŐSZI MEDITÁCIÓ

Ennek a meditációnak a középpontjában a gondolatok, minták, viselkedések vagy emberek szabadon bocsátása áll, amelyek már nem szolgálnak pozitív módon. Ez egy nagyszerű szezonális meditáció, mivel közvetlenül kapcsolódik a természeti világban bekövetkező változásokhoz: a levelek színe megváltozik és leesik, a növények felszabadítják a magokat és lehullajtják, az őszi lelassulás és az elengedés évszaka. Ez a gyakorlat elvégezhető akár a szabadban, de a meleg szobában is. Helyezkedjünk kényelmes ülő helyzetbe, csukjuk be a szemet és lélegezzük be a

tudatosságot. Érezzük a teljességet és a tágulást, amely minden egyes belélegzéssel együtt jár, és az egyes kilégzéseket követő felszabadulást és összehúzódságot. Amint érezzük, hogy a testünk rendeződik, összpontosítsuk gondolatainkat egy dologra, amit ki akarunk szabadítani az életünkben. A lélegzethez kapcsolódva lélegezzük be azt, amit meg szeretnénk valósítani, és lélegezzük ki azt, amit ki akarunk engedni. Például belélegezve: „Én vagyok az erő és a teljesség”. Kilégzés: „Feloldom az önvádaskodást”. Folytassuk ezt a gyakorlatot tíz vagy több lélegzetvételig. **BEA**



RÉMES finomság

Hot dog-múmia

Hozzávalók:

- 1 csomag leveles tészta
- 12 db virsli
- 3 ek ketchup
- 3 ek mustár
- 45 db bors
- 1 db tojás



Elkészítés:

A grillt melegítsük elő közepes hőfokra. A virsliket vágjuk ketté (vagy használjunk dupla mennyiségű minivirslit).

A leveles tésztát nyújtjuk ki és vágjuk a virsli magasságával megegyező, de szélességénél kétszer nagyobb téglalapokra. A tésztaalapok szélére kenjük egy kevés ketchupot és mustárt, majd helyezük rá a virslit. A tésztának azt a részét, ami kilóg a virsli alól vágjuk be keresztbe a virsliig, majd ezeket hajtsuk rá a húsról, mintha egy múmiát akarnánk becsomagolni. A tészták fedhetik is egymást, de a virsli tetejénél hagyjunk ki egy kis részt a szemeknek.

Az összes virslit csomagoljuk be így, majd helyezzük őket a grill-lapra.

A tojást keverjük ki és egy ecsettel kenjük le a múmiák tésztáját, majd tegyük be a grillbe sülni őket. Zárt tető alatt 20-25 percig süssük.

Amikor elkészültek a múmiák, a borsokat nyomjuk bele a virslibe, mintha szemek lennének.

Alsónémedibe keresünk CSOMAGSZORTÍROZÓ munkatársat

1 műszakos állandó délutános munkavégzésre (16.30–01.30).

Feladatok: konténer kipakolása és szétválogatása szalagra, csomagok válogatása méret és irányítószám szerint, összekészítés kiszállításra.

Átlag nettó bérézés 220–240 000 Ft.

Céges buszok: Budapest, Nyáregyháza, Kakucs, Inárcs, Ócsa, Örkény, Hernád, Gyón, Dabas, Felsőbabád, Vasad, Monor, Gomba, Bénye, Pánd, Káva, Pilis, Monorierdő, Kiskunlacháza, Tass, Szalkszentmárton, Táborfalva, Tápírószecső, Sülysáp, Üri, Ecsér, Gyömrő, Gyal, Kunadacs, Kunszentmiklós, Bugyi, Babád.

Érd: 06-70/419-0680

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

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



06-70/635-7804

http://vizetszererek.hu/

Miért szeretjük AZ ŐSZT?

Sütőtök fűszeres latte, kockás ing és kirándulások, sült gesztenye – az ősz imádói készen állnak a legkedveltebb szezónra.

Sok oka van annak, hogy miért szeretjük az őszt, íme néhány a teljesség igénye nélkül.



1. Hangulatos esték

A kinti hőmérséklet már nem kedvez a csillagok bámulásá-

nak, de egy jó könyv vagy film mellett elidőzni egy puha plédben a kandallónál forró csokival a kézben... na ez az igazi őszi luxus.

2. Gyönyörű természet

Mivel a fák levelei a vörös, aransárga és narancssárga gyönyörű árnyalataiban változnak, az év ezen időszakának színei tökéletes képeslapminőségű fényképeket készítenek. Aki séta közben az erdőben ropogtatja a leveleket, tanúja lehet annak is, ahogyan az erdő állatai készülnek az ősze.



3. Kényelmes ruházat

Nincs is jobb annál, mint előásni kedvenc puha gyapjúpulóvereinket, vagy belebújni egy bolyhos nadrágba. A hűvösebb őszi idővel kényelmes ruházat érzékel! Érdemes sálakkal melegen burkolózni, mielőtt sétálni indulunk a csípős őszi levegőben.

4. Halloween

Öltözködni olyan nevetségesen, ahogy tetszik, kipróbálni tökfaragó készségeket és megengedni magunknak a sok édes-séget... Mindenki szereti a Halloween izgalmát.



5. Sült gesztenye

Az ősz legfinomabb csemegéje a sült gesztenye. Semmiképp ne hagyjuk ki. A legjobb, amikor a hidegben összefagyott ujjainkkal a forró gesztenyével teli papírzacskóval melegíthetjük fel kezünket, az illatával pedig lelkelünk.

V.B.



Hogyan válasszunk alapozót?

/Második rész/

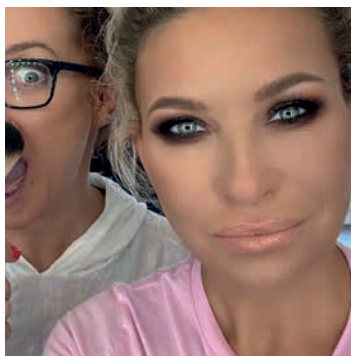


Előző lapszámunkban megtudhattuk, hogy mely korosztályhoz milyen alapozó illik, valamint, hogy mire jó a primer. Most választ kapunk Ilkó Zsófiától arra, hogyan tudjuk kiválasztani az alapozó színét.

– Nagyon sokan nem tudjuk eldönteni, hogy a saját bőrtónusunk rózsaszín, sárgás vagy éppen neutrál. Úgy a legegyszerűbb alapozót választani, ha mindezt ki tudjuk próbálni. Érdemes olyan üzletben vásárolni, ahol kapunk termékminit a különféle színekből, így otthon ezt természetes fénynél fel tudjuk kenni az arcra és el tudjuk dönteni, melyik számunkra a megfelelő.

Hogyan tudjuk eldönteni, melyik szín az ami jól áll a bőrrünkön, illetve milyen technikával érdemes ezt kipróbálni?

– A kiválasztott alapozókat a következő technikával érdemes felvinni: ujjunkkal az arcunk szélétől húzzunk egy csíkot az arc oldalától egészen a nyakunkig. A megfelelő alapozó az lesz, melynek színe a nyak színével egybeolvad. Soha ne kézfejen, csuklón vagy homlokon végezzünk színpróbát, mert csalódás fog érni, amikor ez alapján feltesszük az egész arcra, hiszen egészen nagy el-



térések mutatkozhatnak a nyak színéhez képest. Azért fontos az arcon egészen a nyakig húzni ezt a próba csíkot, mert az arc teljesen más színeképet mutat a környezeti hatásoknak köszönhetően. Elsőre talán picit furcsának tűnhet az így kiválasztott szín, de mindenki látott már olyan sminket, ahol a rossz színválasztás miatt az arc árnyalata elkülönül a nyaktól ezáltal maszk hatása lesz sminkünknek. Nem kell megijedni, ha felkenve a kiválasztott alapozó picit világosabbnak tűnik, hisz erre még felkerül a pirosító, a bronzosító és a smink többi része, tehát a legjobb hatás így érhető el, ha a nyak színéhez választjuk az árnyalatot. Az a legrosszabb megoldás, ha valaki azért vásárol sötétebb alapozót, hogy barnábbnak tűnjön, mert nem mutat szépen.

– Mit használjunk a szem alatti karikák eltüntetésére?

– A korrektor a megfelelő szem alatti karikákra, illetve kisebb szépséghiányokra, pattanások eltüntetésére. 30 éves kor felett, amikor már elkezdődnek a szarkalábak, mindenképp

szemránckrémmel kezdünk, ebben a korban már az alapozót semmiképp ne vigyük a szem alá, mert az apró ráncokba beül és igénytelen hatást eredményez. Ilyenkor már bőven elég csak a korrektor felvitele a szem környékére, de felmerülhet a kérdés, hogy milyen anyag nem ül be a ráncokba? Az a szomorú hírem van, hogy nincs ilyen. A jó hír, hogy tehetünk azért, hogy ez kevésbé legyen feltűnő, vagy észrevehető. Itt is ugyanúgy él a szabály, hogy a fiatalabb bőrön lehet magasabb fedésű korrektort használni, még az érettebb bőrre egy vízesebb állagút érdemes használni.

– Hogyan válasszuk ki a korrektor színét?

– A korrektor minimum egy, maximum két árnyalattal legyen világosabb, mint az alapozó, tehát figyelni kell arra, hogy ne legyen túl világos. Létezik sárgásabb és rózsaszínesebb tónusú, véleményem szerint a rózsaszín tónustól sokkal üdébé válik a tekintet. Akinek a szeme alatt barnás elszíneződés látható, nekik a narancsos árnyalatú korrektort ajánlom. Ezt a színkorrekciós elméletet használjuk akkor is, ha piros elszíneződés található az arcon. Az alapozó előtt a piros pattanásra zöld korrektor teszünk, ezen a területen óvatosan, tapogató mozdulattal visszük fel az alapozót. Majd az arc területén az arc színnek megfelelő korrektorral is lefedjük. Az arc területén az alapozóval megegyező színű korrektort használunk.

– Pár szóban beszélj nekünk kérélek az arckontúrozás szabályairól!

– Fiatal bőrön bátran lehet krémes és por állagú pirosítót, bronzosítót használni, még az érettebb bőrre már csak a krémes állagúakat javaslom, mert sokkal természetesebbnek hat. A kontúrozást igazából a gyakorlatban lehet megtanulni, megmutatni, mert az arcformához igazodik és hát minden arc más és más kontúrt igényel.



– Mik az utolsó lépések az alapozásnál?

– Ha mindennel elkészültünk, akkor ezt az egészet érdemes egy transzparens púderrel lefedni, ami átlátszó és nem módosítja a felvitt színeket, csak mindezt fixálja és tartósabbá teszi. Majd, ha elkészült a teljes smink, akkor érdemes sminkfixálót használni, amit az arcra permetezünk, ami azért praktikus, mert picit elveszi a púderes hatását az arcnak és a sminket pedig tartósítja.

Azt hiszem megint rengeteg dolgot tanultunk tőled a sminkelés terén. Köszönjük szépen!



Rákosszabán, Gyömrőn és környékén

A titokzatos KUNDALINI

A kundalini szunnyadó szellemi energia, gyakran úgy írják le, mint egy kígyót, amely a gerinc tövében van feltekeredve. Ez a kígyó őrzi a susumna, a központi energiacsatorna bejáratát, és megakadályozza, hogy a pránaenergia bejusson és felmenjen a gerinc közepén a hét csakrán keresztül.

A kundalinit a Shakti kozmikus női szellemének individualizált formájának tekintik. Az ellenkező pólus és pár Shakti Shiva, aki a koronacsakrában lakik. A jógának két fő útja van a megvilágosodás eléréséhez. A klasszikus út az elme és a prána ingadozásának leállítása a belső fókusz, koncentráció és meditáció révén. A tantrikus út a kígyó felgöngyölítése, kundalini elengedése, hogy mind a hét csakrán keresztül felemelkedjen a susumna csatornán, hogy egyesítse Shaktit Shivával.

A kundalini aktiválása a boldogság végső állapotát hozza létre. De megfelelő előkészítés nélkül a kundalini elengedése katasztrófához vezethet. Egy ilyen erőteljes energiaforrás felszabadulása a test kényes rendszereibe fájdalmat okozhat, és ritka esetekben elmebajhoz és halálhoz vezethet. Mielőtt a kundalini aktiválódik és felfelé szabadul fel, a testet és az elmét hatha jóga gyakorlatokkal kell előkészíteni, meghatározott sorrendben. Először is az energia-



csatornákat (nadik) és a fizikai testet meg kell erősíteni és tisztítani a pránájama, a meditáció és a jógatesttartás (ászanák) révén). Másodszor, mind a hét csakrát lassan fel kell ébreszteni meditációval, jógatesttartással és mudrával. Miután a test és a nadik megtisztultak, a csakrák nyitva vannak, uraljuk a lélegzetest és a pránát, csak akkor lehet biztonságosan felébredetni a kundalinit. A kundalinit sok jóga-technikával lehet felébredzeni: mantra, tapas, meditáció, pránájama, mudra, shaktipat és önátadás.

Amint a kundalini aktiválódik, a jögi élete teljesen megváltozik. Azonban nem kell ezt az utat követnie egészen a végsőig. A test és a lélek megtisztítása, az energiautak megtisztítása és a csakrák aktivizálása elősegíti a tudatot, az egyensúlyt, a jólétet és a belső békét. *Vladár B.*



HIRDETÉS

Pihenje ki magát és töltődjön fel a **Vesta Hotel**ben, Tápíószeccsön!

Termálvizünk izületi, mozgásszervi és nőgyógyászati problémák kezelésére alkalmas.

Wellness napijegyek
Felnőtt 2500 Ft • Diák: 1500 Ft
Nyugdíjas/gyerek: 1000 Ft
Családi jegy: 7500 Ft
10 alkalmas wellnessbérlet mellé **ajándék 30 perces masszázs**
Aromaterápiás, vagy gyögmasszázs:
25 perc 4500 Ft
Svédasztalos vacsora
4900 Ft/fő előzetes bejelentkezés alapján

info@vestahotel.hu
06-20/452-0788
www.vestahotel.hu

Vecsési nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA munkatársat keres!

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

Szerezze be most tűzfáját!

Számlával garantált mennyiség! Kiszállítással

ŐSZI TŰZIFAVÁSÁR

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

Konyhakészre hasított
AKÁC
3 400 Ft/q

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK
3 200 Ft/q

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

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

EUTR szám: AA5856576

SZUPERFINOM gyógynövények

Bár sokszor az ízük is kellemes, a szuperfinom fogalma a gyógynövények kapcsán egészen mást jelent. Olyan púderfinomságú, 100 mikrométernél kisebb szemcseméretű port, amelynek számos előnyös élettani hatása van bármely más gyógynövénykészítményhez képest.

Szuperfinom porokat azért készítenek gyógynövényekből, hogy átszakítsák a sejtfalakat. A sejtfal ugyanis egy erős, jórészt cellulózból, pektinből álló természetes szűrő, amelyen a nagyobb hatóanyag-molekulák nem tudnak áthaladni.

Nagyobb biológiai hozzáférhetőség és aktivitás

A szuperfinom gyógynövényporok antibakteriális hatása nyolcszorosára, míg a benne lévő kioldható szilárd anyagok mennyisége a kétszeresére növekszik. A gyógynövény-hatóanyagok közel 100 százaléka hasznosul, szemben a kivonatok 60-70 százalékos arányával.

Jobb oldhatóság

Kiváló lesz az oldódásuk és eloszlásuk vízben vagy bármely más folyadékban. A kísérletek szerint a szuperfinom porból 40 Celsius fokon is több hatóanyag oldódik ki, mint a durvább porból 100 Celsius fokon. Mindemellett a szuperfinom porok akár négyszer nagyobb mennyiségben tartalmaznak előnyös élettani hatású vízoldható rostot.



Magasabb flavonoid- és polifenoltartalom

A szuperfinom gyógynövényporokban lévő szemcsék felülete hatalmas a tömegükhöz képest. Egy gramm szuperfinom gyógynövénypor összes felülete meghaladja az egy négyzetmétert. Ennek következményeként hatóanyagok sokkal gyorsabban és nagyobb mennyiségben szabadulnak fel, mint tealevélből vagy durván porított növényi részekből. Drasztikusan növekszik a hasznosítható flavonoid- és polifenoltartalom is.

Erősebb antioxidáns hatás

A kutatások szerint a szuperfinom por antioxidáns hatása akár háromszor nagyobb lehetett, mint a durvább poroké, és több mint tízszer nagyobb, mint a hagyományos gyógynövényteaé. Az antioxidánsoknak fontos szerepe van a szervezetben keletkező sejtkárosító szabad gyökök semlegesítésében, a szervezet egészségének megőrzésében. A kutatások jelentős szerepet tulajdonítanak az antioxidáns anyagoknak a daganatos betegségek, az immunrendszerrel kapcsolatos elváltozások, az epeköbetegség és a gyulladásos bélbetegségek megelőzésében.

100% hatóanyagtartalom

A kivonatokkal szemben a szuperfinom porok a gyógynövények valamennyi értékes hatóanyagát tartalmazzák, legyenek

azok akár vízben, akár zsíros közegben oldódóak.

Sokoldalú felhasználás

A szuperfinom porok oldódóképessége az instant kakaópорокéhoz hasonló, ennek köszönhetően csapmeleg (40-60 °C-fokos) vízbe keverve is könnyen készíthetünk belőlük teát. A szuperfinom porból készült teák ugyanakkor különböznek a hagyományos gyógynövényteaiktól, azoknál sokkal sűrűbbek, mivel a vízben nem oldódó anyagokat is tartalmaznak (olajos hatóanyagokat, rostokat), így inkább a kakaóra vagy a kávéra emlékeztetnek.

A szuperfinom porok nemcsak vízben, de bármilyen folyékony anyagban elkeverhetők. Tehetjük őket joghurtba, kefirbe, turmixokba, de akár olajba is. A torok és garat egészségét segítő gyógynövényekből készült szuperfinom port érdemes egy-két evőkanál mézben elkeverni, így a gyógynövények és a méz antibakteriális hatóanyagai együtt fejtik ki kedvező élettani hatásukat, ráadásul az ízük is kiváló lesz.

*Papp János
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta*

HÍRDETÉS



JAVALLAT®
KAPSZULÁK SZUPERFINOM
INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

**SONICFINE® SZUPERFINOM
GYÓGYNÖVÉNYPOROK
GYÓGYSZERKÖNYVI MINŐSÉGBEN**



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 Gyógymboltja • Vasút u. 8. • Tel.: 06-20-438-3551

MONOR

Natura Bolt • Piac tér • Telefon: 06-20-424-3071

PÉCEL

Gyógynövénybolt • Rákos u. 18. • Telefon: 06-20-615-8075

PILIS

Natúr Élénkítő • Rákóczi út 24. • Telefon: 06-20-549-4597

PINK OKTÓBER

**Október nem csak a Halloween és az őszi szünet hónapja.
A varázslatos tizedik hónap fontos időszak az emlőrák tudatosítására.**

Miért október?

Az NBCAM-ot (National Breast Cancer Awareness Month) 1985-ben, októberben alapították, az American Cancer Society és az Imperial Chemical Industries gyógyszeripari részlege között. Az NBCAM célja, hogy felhívja a figyelmet a mellrák elleni küzdelem fontosságára világszerte. Csak Magyarországon minden

futáson valamennyi résztvevő ilyen szalagot vihetett haza emlékül. *Elenor Lauder*, az Estee Lauder igazgatója és a BCRF alapítvány alapítója vitte tovább, hisz maga is a mellrák túlélője volt. 1992 októberében újabb különszámban már ugyanaz a rózsaszín szalag tűnt fel, mint az Estee Lauder kozmetikai pultjaiban értékesített termékeken és

Fehér Ház rózsaszín kivilágítása mellett számtalan ország középületeit, ikonikus helyeit világitják meg így legalább néhány napra. Október folyamán minden NFL-játékos rózsaszín cipőt és kesztyűt visel.

Hogyan válhat ebből kampány?

Az eddig említett szervezetek mindegyike csak töredéke azoknak, akik világszerte foglalkoznak a kérdéssel, akár kutatásban, akár mentális segítségben, akár megelőzésben vesznek részt. Ma legalább három szervezet dolgozik ezen a területen Magyarországon: a Magyar Rákellenes Liga, a Mellrák Szövetség és az Alapítvány a Mellrák Gyógyításáért, továbbá sok kis- és nagyvállalat is részt vesz a témában, és egyetlen közös céljuk van: megtanítani a nőket a megelőzésre és a korai felismerésre. Ezek a programok bizonyítják, hogy az éghajlati katasztrófa vagy a túlfogyasztás mellett az emlőrák is ugyanolyan problémát jelent, ha elhanyagolják.

Végezzünk önvizsgálatot!

Valóban fontos, hogy önvizsgálatot végezzünk az emlőrák diagnosztizálásában, amint azt a vezető szervezetek hangsúlyozzák. Ebből a célból havi vizsgálatot célszerű elvégezni. Ehhez segítség lehet az internet vagy a videók a Youtube-on, de sok infografika segíthet a helyes technika elsajátításában. A Magyar Rákellenes Liga és sok más szervezet világszerte biztosít ilyen szórólapokat, infografikákat, hogy segítse az embereket a világ minden táján.

Összefoglaló

Magyarországon évente ötször-hatszor többet diagnosztizálnak emlőrákot, mint méhnyakrákot, de mindkettő megelőzhető rendszeres vizsgálattal és szűréssel. Az emlőrák a férfiakat is érintheti, ezért érdemes odafigyelni, ha bármilyen mellrákos tünetet mutatnak. Következésképpen a Pink október kezdeményezés nem csak a rózsaszínbe öltözött emberek mozgalma egy kis probléma miatt. Az akció mögött emberek, emberi életek és sorsok állnak egy olyan betegség ellen, amely korai felismeréssel gyógyítható.

Szerencsére sok civil szervezet várja a jelentkezőket különböző programjaira, így több lehetőségünk van az érintettek megsegítésére. **BEA**



tizedik nő szenved élete során emlőrákban, de az esetek 95%-ában a korai diagnózis után ez a betegség gyógyítható. Az Amerikai Rák Társaság, a Magyar Rákellenes Liga és minden olyan szervezet, amely csatlakozott az NBCAM tudatossági és szenzibilizációs kezdeményezéséhez, segítő kezet nyújt a nőknek, hogy időben felismerjék a mellrák tüneteit, és megelőző tanácsokkal látják el a potenciális érintetteket.

Miért rózsaszín?

Az akció elején nem volt szimbólumuk. A rózsaszín szalag 1991-ben lett az alapítvány jelképévé, amikor egy nagyszabású new york-i alapítványi

tájékoztató anyagokon. Az Estee Lauder Pink Ribbon jelzéssel ellátott termékek árusításával is támogatja a mellrák ellenes BCA kampányt. Az együttműködés révén egymillió nőhöz jutott el a rózsaszín szalag, mely ezzel egybeforrott a mellrák elleni küzdelemmel. Azóta a rózsaszín, az emlőrák elleni küzdelem attribútuma (különösen októberben), fokozatosan megjelenik. Ma rózsaszín sétákon, futásokon vehetünk részt, autómentes napot tarthatunk, de a ruhánk színének megválasztása egyben a legegyszerűbb módja annak, hogy megmutassuk, hogy kiállunk az ügy mellett. A kezdeményezés mára elterjedt az egész világban, így a

HIRDETÉS




Szeretnél a világ legnagyobb logisztikai vállalatánál dolgozni?

Embereket keresünk az alábbi pozícióba:

KOMISSIÓZÓ

Munkavégzés helye:
Gyál, M5-ös autópálya mellett

Amit kínálunk:

- Versenyképes fizetés
- Havi bónusz
- Túlórázási lehetőség
- Egészségnap
- Céges buszjáratok

Elvárások:

- Bejárás támogatás
- Hosszú távú munkahely
- Modern környezet
- Targoncás jogosítvány megléte (3313)
- 1, 2 vagy 3 műszakos munkarend vállalása

Nettó 100 000 Ft belépési bónusz!*

* Az ajánlat szeptember 30-ig vagy visszavonásig érvényes

Tel.: +36-20/231-6263 • E-mail: career.dsc@dhl.com • www.dhl.com

Mi az inzulinrezisztencia?

Az inzulin a hasnyálmirigy által termelt hormon, amely a szervezetben segít szabályozni a vércukorszintet, szabályozza az anyagcserét és a sejtek növekedését.

Az inzulinrezisztencia akkor alakul ki, amikor a szervezet sejtjei rezisztenssé válnak az inzulin hatásaival szemben. Ennek eredményeként magasabb szintű inzulinra van szükség a szervezet megfelelő működéséhez. A hasnyálmirigy megpróbálja kompenzálni több inzulin termelésével, de amint nem képes elegendő mennyiségben termelni és kielégíteni a szervezet szükségleteit, a vércukorszint emelkedik.

Az inzulinrezisztencia a cukorbetegség és a szívbetegségek kockázati tényezője.

Mik az inzulinrezisztencia tünetei?

Az inzulinrezisztenciában szenvedő emberek többségének nincsenek tünetei, és nem tudják, hogy inzulinrezisztensek.



A magas vércukorszint (hiperglikémia) jelei, amelyek az esetleges inzulinrezisztenciát jelezhetik:

- Fokozott szomjúság
- Fokozott vizelet
- Fáradtság
- Szédülés
- Homályos látás
- Menstruációs zavar, a policisztás ovárium-szindróma
- Különösen étkezés után 2-3 órával rohamokban jelentkező éhségérzet
- Erős szőrnövekedés, bőrproblémák (pl. pattanásos bőr)

Az inzulinrezisztencia megállapítása vérvizsgálattal történik: cukorterheléses vérvételsorozattal. Ennek során meghatározzák a vér vércukorszintje mellett a vér inzulinszintjét, az inzulin-elimináció mértékét is.

Az inzulinrezisztencia visszafordítható. Diagnosztizálása után életmódváltoztatás, megfelelő diéta tartása, megfelelő testmozgás szükséges, különben az évek előrehaladtával fokozódnak a tünetek, ill. nagy eséllyel 2-es típusú cukorbetegség alakul ki. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy 10-15 év elteltével az inzulinrezisztenciában szenvedők több, mint fele lesz diabéteszes.

Ha nem kezelik, az inzulinrezisztencia olyan állapotokhoz vezethet, mint:



- Magas vérnyomás (hipertónia)
- 2-es típusú diabétesz
- Az artériák megkeményedése (érelmeszesedés)
- Magas koleszterin- és/vagy trigliceridszint a vérben

- Tétlenség
- Szteroid használata
- Idősebb kor
- Alvási problémák, például alvási apnoe
- Dohányzás

Mi okozza az inzulinrezisztenciát?

Az inzulinrezisztencia okai a következők:

- Genetikai tényezők
- Bizonyos gyógyszerek
- Metabolikus szindróma
- Túl súly (különösen a derék körül)
- Magas vérnyomás
- Magas koleszterin- és trigliceridszint
- Elhízás/túl súly
- Terhesség
- Fertőzés vagy súlyos betegség
- Feszültség

Mi az inzulinrezisztencia kezelése?

Az inzulinrezisztencia kezelése magában foglalja az életmód megváltoztatását és súlyosabb esetekben a gyógyszerek szedését.

Az életmódbeli változtatások az inzulinrezisztencia kezelésére a következők:

- Diéta, alacsony glikémiás indexű élelmiszerek
- Fogys
- Rendszeres testmozgás
- Stressz csökkentése
- Megfelelő alvás

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

Amennyiben gondolkodik lakása, háza, telke eladásán, forduljon bizalommal az ingatlanpiaci közvetítő irodához!



ingatlan
PIACI.com
 KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

Kossuth téri Piac Üzletház
 Bp., 1191 Kossuth tér 1. I. emelet.

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

1% jutaléktól!

Az erőszakmentesség világnapja

„Boldogság az, ha amit gondolsz, amit mondasz, és amit teszel, összhangban vannak egymással.” /Mahatma Gandhi/

Októberben született a 20. század egyik legnagyobb politikai és társadalmi vezetője Mahatma Gandhi, aki Mohandas Karamchand Gandhi néven 1869. október 2-án született az indiai Porbandarban.

Hitt a békés megoldásokban, a polgári ellenállás erejében. 2007 óta október másodika az erőszakmentesség világnapja is. Fiatalkorában megtanulta a hinduizmus és a dzsainizmus vallását. Az erőszakmentesség a dzsainizmus egyik fő gondolata.

Iskolás évei alatt Gandhit átlagos tanulónak tartották. 1887-ben fejezte be tanulmányait a Bombayi Egyetemen. Ezután Angliába költözött jogot tanulni. 1891-ben visszatért Indiába. 1893-ban Gandhi munkát vállalt egy dél-afrikai brit kolóniában. Ott látta, hogy az európaiak rosszul bánnak az indiai telepesekkel. Gandhi először 1906-ban alkalmazta az erőszakmentes tiltakozás módszerét. Azt mondta a telepeseknek, hogy ne engedelmesskedjenek a brit törvé-

nyeknek, amelyeket rossznak tartanak. Azt is mondta, hogy békésnek kell maradniuk, függetlenül attól, hogy hogyan büntették meg őket tetteikért. Ezt az új tiltakozási módszert satyagrahának vagy „igazság iránti odaadásnak” nevezték el. 1915-ben visszatért Indiába. Néhány éven belül India legerősebb politikai vezetője lett. Nagy tiltakozásokat vezetett 1920–22, 1930–34 és 1940–42 között. Gandhi követői abbahagyták a brit áruk használatát. Nem voltak hajlandók belépni a brit bíróságokra és iskolákba. 1930-ban Gandhi tüntetést vezetett a brit sóadó ellen. A második világháború alatt Gandhit két évre börtönbe zárták. Ő és más indiai vezetők azonnali függetlenséget követeltek. Szabadulása után Gandhi tovább dolgozott a függetlenségért.

India végül 1947-ben nyerte el függetlenségét. Nagy győzelem volt

ez Gandhi számára. De csodálódott volt, mert India földjét két új országra osztották: Indiára és Pakisztánra. India megosztása előtt és után az országot a hinduk és a muszlimok összecsapásai jellemezték. Gandhi megpróbált békét kötni, de 1948. január 30-án Delhi városában egy hindu férfi rálőtt, és Gandhi belehalt sérülésébe.

Gandhit számos befolyásos ember csodálta a korában és azon túl is. Albert Einstein, a tudománytörténet egyik legnagyobb géniusza, mélyen csodálta Gandhit. Sok más embert, akik az egyenlőségért és az igazságosságért harcoltak, inspirálták, hogy kövessék a Gandhi által kigondolt utat. Ifj. Martin Luther King megismerkedett Gandhi erőszakmentes filozófiájával, és ezzel győzelmeket szerzett az Egyesült Államokban a polgárjogi mozgalomnak.

V. Bea



HIRDETÉS

06-70/775-8585

Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!

Monoron INGYENES!

Monorierdő, Vasad, Csepelharaszt, Péteri, Gomba és Bénye 300 Ft a szállítás.

Gyömrő, Pilis és Nyáregyháza

min. rendelés 5000 Ft + 300 Ft a kiszállítás.



Havonta új AKCIÓK

Monor, Móricz Zs. u. 39.

Web: <http://lokacio.hu/taverna/>

Rendeld házhoz kedvenceidet, vagy kérd elvitelre!

Részletes étlapunkat keresd Facebook-oldalunkon:

Taverna Gyros



5000 Ft feletti rendelés esetén 1 literes Coca-Cola terméket adunk ajándékba!

Rendelésfelvétel: 11.00 és 20.30 között.



Nyitva: H-Szo: 11.00–21.00



APIFITO

TERMELŐI

MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Natura 2000 területen termelt GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT TERMELŐI MÉZEK

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, kamillás, rozmaringos, zsályás, köményes, bazsalikom és ánizsos.



Minden gyógynövényes méz: 990 Ft/½ kg

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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

5+1 ok a **FESTÉSZET MELLETT**

Kelly Lambert pszichológus és idegtudós egyik érdekes tanulmánya arra világít rá, hogy a festés valójában enyhítheti a depressziót és a szorongást azáltal, hogy stimulálja az agy depressziós részeit. Más pszichológusok a teljes koncentráció tapasztalatait, amelyeket a festés során kapunk, olyan tudatossági gyakorlatokhoz hasonlítják, mint a meditáció és a jóga.

1. A festészet fejleszti a kreativitást

Ez elég nyilvánvalónak tűnhet, de ami nem nyilvánvaló, hogy a festés az agy jobb és bal oldalát egyaránt stimulálja.

A festészetben az agy bal oldalát használjuk a racionális, logikus kihívások leküzdésére – például a festmény felépítésére –, míg az agy bal oldalát kreatívabb kihívásokhoz használjuk, segítve a festőt, hogy még azelőtt elképzelhesse munkáját mielőtt felállítja a festőállványt.

Még kezdőként is érdemes belevágni, hisz a festés erősíti az elmét, amikor új technikáinkat és új készségeket sajátítunk el vagy próbálunk ki! A festés teljes agyi gyakorlat, erősíti az elmét és dopaminaktivitást vált ki az agyban. Tehát a kreatív szellem elkenyéztesével töltött idő alapvetően aerobik az agy számára!

2. A festészet támogatja az érzelmi jólétet

Azt mondják, egy kép többet mond el ezer szónál, a festés pedig óriási katartikus élmény lehet, lehetővé téve, hogy hozzáférjünk a tudatalatti mélyén eltemetett érzésekhez.

A festészet is segíthet kezelni ezeket az érzéseket azáltal, hogy fizikai formát ad nekik, és megszünteti az érzelmek el-



rejtésével járó kínokat. Ezért a pszichológusok gyakran írnak elő művészeti terápiát azoknak a betegeknek, akik pszichológiai traumát szenvedtek el, hiszen segít felszabadítani az érzelmeiket egy biztonságos, nem fenyegető környezetben.

Ha a művészet segítségével megtanuljuk jobban kifejezni érzelmeinket, a festészet öngondoskodás lehet, amely támogatja érzelmi jólétünket.

3. Fejleszti a problémamegoldó képességet

Bár mindent megteszünk, néha festményeink ritkán sikerülnek úgy, ahogy eredetileg terveztük! A fényben bekövetkező változások, a paletta korlátai, valamint a tapasztalat és technika hiánya

azt jelenti, hogy néha nem úgy fog megvalósulni, ahogy vártuk.

Bár ez frusztráló és csalódást okozhat, kiderül, hogy ez valójában jó lehet! A váratlan eredményeknek van előnye is. A kezdők meglehetősen gyorsan megtanulják kezelni a csalódást, és idővel (gyakran ismételt hibák miatt) rájönnek, hogy amikor az egyik ajtó bezárul, a másik kinyílik. Gyorsan megtanulnak alkalmazkodni és kreatív megoldásokat találni a festmény által felvetett problémákra.

A kreatív problémamegoldó készségek hihetetlenül hasznosak a mindennapi életben, és azt jelentik, hogy nagyobb valószínűséggel tudunk gyorsan megoldást találni, ha probléma merül fel.

4. Javítja a memóriát és a koncentrációt

Az agy lényegében dolgozik, amikor festünk, ami azt jelenti, hogy a festés javítja a memoriafunkciót és élesíti az elmét. Azoknál az embereknél, akik rendszeresen gyakorolnak kreatív tevékenységeket, mint például a festészet, kisebb eséllyel alakul ki az Alzheimer-kór és a demencia. Tehát nemcsak a festés, mint hobbi okoz örömet, hanem gondoskodik az egészsé-

günkről és megőrzi az agyi funkcióinkat a jövőre nézve.

5. A festéssel töltött idő enyhíti a stresszt

A festők alkotásuk során belépnek a saját világukba, és ez lehetővé teszi számukra – bár öntudatlanul –, hogy elkülönüljenek a mindennapi élet feszültségeitől. Nincs jelző, nincs irodapolitika, csak szín és árnyék, és „hogy a fenébe tegyek igazságot azokkal a hihetetlen pipacsokkal és terrakotta háztetővel?”.

A festészet lehetővé teszi számunkra, hogy elkerüljük a napi küzdelmeinket, és felemel bennünket. Ha festményünkre összpontosítunk, elérjük azt, amit *Arthur Danto* művészettudományi kritikus és filozófus „a közhely átváltozásának” nevez, amikor festményünket olyan érzelmek árasztják el, amelyek jóval meghaladják szó szerinti értéküket.

+1. A tudatosság gyakorlása festéssel

A művészet gyógyító cselekedet lehet, balzsam a léleknek és az elmének. Vannak olyan esetek is, amikor a művészet segített a fizikai rehabilitációban is. Például *Renoir* és *Gauguin* a művészek két híres példája, akik a festészet transzcendentális boldogságán keresztül képesek voltak megmozgatni a sorvadtt kezeket, és figyelemre méltó gyógyulást tapasztaltak.

Mint kiderült, a festés nem csak általában élvezetes tevékenység, hanem hihetetlenül jó a lelki egészségének és jólétének is! A pszichológiai előnyök megdöbbentőek, bár lehet, hogy észre sem vesszük őket, miközben saját remekművünkkel foglalatostokunk. Tehát most itt az ideje, hogy előássuk a vázlatfüzetet és az ecseteket, és élvezzük a kreativitást!

V.Bea



HIRDETÉS

**HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK
JAVÍTÁSA****Helyszínen, garanciával****Tel.: 06-30/960-8495, 06-70/426-3151****Rendeld meg
ajándékok
szeretteidnek
webáruházunkból
AKÁR SZEMÉLYES
ÁTVÉTELLEL!****BELIZONIA**
AJÁNDÉK WEBÁRUHÁZ**www.belizonia.hu**
Monor, Mátyás király utca 19.**Tel.: 06-20/325-7705****f: facebook.com/belizonia****ig: belizonia.hu**

HALLOWEEN - SÜTIK

Ha Halloween, akkor a képzeletünknek semmi sem szabhat határt, lényeg, hogy minél ijesztőbb és rémségesebb legyen az asztalra kerülő harapnivaló. Íme néhány inspiráció, ha hirtelen szükség van ötletekre.

Eperszellemek

Hozzávalók

- 1 tábla fehér csokoládé
- 1/2 tábla étcsokoládé
- 10-20 szem megtisztított és megszárított hideg eper
- színes díszítő cukorkák,ogyoródarabkák vagy kókuszreszelék

**Elkészítés:**

Az epreket megtisztítjuk és fogpiszkálókra húzzuk őket.

Olvasztott csokiba belemártogatjuk az eperszemeket.

A csokis epreket hungarocell táblára szurkáljuk megszárítjuk és lehűtjük.

Megszórjuk a csokis réteget,ogyoróval, kókuszreszelékkel, színes cukorkákkal vagy ellentétes színű csokiból arcokat rajzolunk az eperszemekre.

A mérgező alma

Hozzávalók

- 6 darab kisebb méretű piros alma
- 25 dkg cukor
- 1 dl víz
- 0,7 dl méz
- piros és fekete ételfesték
- margarin a sütőpapír kenéséhez
- 6 db pálcika vagy faág és alufólia

Elkészítés:

Az almákat először forrásban lévő vízzel leforrázzuk és szárazra töröljük őket. Ezután egy hegyes késsel felül kivágjuk a szárát. Ha faágakat használunk a végeit becsomagoljuk alufóliába és így nyomjuk bele az almába (jó mélyre, legalább a feléig).

A cukorbevonathoz egy lábasba öntjük a cukrot, a mézet, a vizet és az ételszínezéket (a két színt külön) és elkezdjük melegíteni. Ha már forr, kicsit visszavesszük a hőfokot és így főzzük kb. fél órát. Akkor jó, ha már rátapad a kanál hátára és ha egy pohár jéghideg vízbe cseppentünk belőle, akkor azonnal megdermed, és nem folyik benne szét.

Félretesszük és kb. 5-7 percet hagyjuk hűlni. Közben kicsit sűrűsödik és nem fog lefolyni teljesen az almáról. Amíg hűl, egy sütőpapírt vékonyan megkenünk margarinnal.

Ezután az almákat a pálcika/faág segítségével egyenként a cukormázba forgatjuk. Vigyázat forró!

A kivajazott sütőpapírra tesszük őket, és megvárjuk míg megdermednek.



(K)rémes muffin

Hozzávalók**Muffin:**

- 15 dkg finomliszt
- 8 dkg cukor
- 1 csomag sütőpor
- 1 csipet só
- 1 teáskanál fahéj
- 25 dkg sütőtök
- 2 db tojás
- 80 ml napraforgóolaj
- 5 dkg étcsokoládé

Krém:

- 12,5 dkg krémsajt (vagy mascarpone)
- 2 ek cukor

**Elkészítés:**

A sütőtököt megsütjük a sütőben, hogy teljesen krémes állagú legyen. Egy villa segítségével jól összetörjük. Ha kihűlt, hozzákeverjük a tojásokat és az olajat.

Egy másik tálban összekeverjük a lisztet, cukrot, sót, sütőport és fahéjat.

A sütőtökös masszához hozzákeverjük a lisztes keveréket, végül beleszórjuk az apró darabokra vágott étcsokoládét. Egyenmővé keverjük, és muffinformába töltjük. 190 fokon 20 percig sütjük.

Krém:

A krémsajtot kikeverjük a cukorral, habzsákba töltjük, és tetszés szerint díszítjük.

TÖK JÓ FALATOK

Tökös mákos rétes

HOZZÁVALÓK

- 50 dkg gyalult tök
- só
- 20 dkg kristálycukor
- 10 dkg tejföl
- 1 db tojás
- 15 dkg darált mák
- 0,5 tk vaníliás cukor
- 0,5 db citrom
- 5 dkg mazsola
- 1 csomag konyhakész réteslap
- 0,5 dl olaj + a tepsizhez
- porcukor a szóráshoz



ELKÉSZÍTÉS

1. A megtisztított tököt félbe vágjuk, eltávolítjuk a magjait, majd a húsát legyaluljuk, és összekeverjük 1 csipet sóval és 5 dkg cukorral. 15 percig pihentetjük, azután ki-nyomkodjuk belőle a felesleges nedvességet.

2. Kikeverjük a cukrot a tojással. A darált mákot összeforgatjuk a megmaradt kristály- és a vaníliás cukorral, a citrom lere-szelt héjával, a tökkel, a tojásos cukor felével, továbbá a megmo-sott, lecsepegtetett mazsolával.

3. 3-4 db réteslapot meglocsolunk az olaj felével, és egymás-ra helyezzük őket. A tésztát óvatosan egy tiszta konyharu-hára tesszük, és az egyik hosszabbik oldalára halmozzuk a tökös töltelék 1/2-ét, majd a textília segítségével szorosan feltekerjük. Ugyan így készítünk még egy rétest a megmaradt alapanyagok-ból.

4. A süteményeket egy kivajazott tepsibe rakjuk, megkenjük a tetejüket a maradék tojásos cukorral, és 30 perc alatt arany-színűre sütjük őket a 150 fokra előmelegített sütőben. Felszele-telve, egy kevés porcukorral meghintve tálaljuk.



Sütőtöktorta finom fűszerekkel

HOZZÁVALÓK

- 40 dkg sütőtök
- 1,7 dl olaj + a formához
- 25 dkg nádcukor
- 2 db tojás
- 17 dkg liszt
- 0,75 tk szódabikarbóna
- 1 tk őrölt gyömbér
- 0,5 tk őrölt fahéj
- 0,5 tk őrölt szegfűszeg
- 20 dkg krémsajt
- 40 dkg tejkaramella-öntet
- 6 dkg kandírozott gyömbér



ELKÉSZÍTÉS

1. Egy lábosba tesszük a megtisztított, felkockázott sütőtö-köt és 4 ek vizet. Kis lángon, lefedve puhára pároljuk, majd leszűrjük. Botmixerrel pürésítjük, hozzáadjuk az olajat, a cukrot és a tojásokat, majd az egészet habosra keverjük.

2. Óvatos mozdulatokkal összedolgozzuk a liszttel, a szóda-bikarbónával és a fűszerekkel. A tésztamasszát kiolajozott tortaformába simítjuk, és 180 fokra előmelegített sütőben 50 percig sütjük. Tűpróbával ellenőrizzük, hogy elkészült-e a sütemény.

3. A formában pihentetjük 5 percig, majd késsel körbevágjuk és a rácsra borítjuk. Hagyjuk teljesen kihűlni.

4. A krémsajtot és 4 ek karamellszószt habosra keverünk, be-vonjuk vele a torta tetejét, majd meghintjük a felaprított, kandírozott gyömbérrel. Kis lábosban megmelegítjük a megma-radt karamellszószt, majd kis csuporba öntjük, és a sütemény mel-lé kínáljuk.



A hangtál- és a gongmeditáció hatása a testi-lelki jólétére

A hangmeditációk évezredek óta fontos szerepet játszanak az emberiség történetében. A jelenlegi kutatások azt mutatják, hogy a hangmeditációkat és a hangfürdőket számtalan generációval ezelőtt használták a stresszhez kapcsolódó betegségek leküzdésére.

Ma már tudjuk, hogy a hangmeditációban a legfontosabb a megfelelő hangok eltalálása. Csak a harmonikus hangok és a megfelelő frekvenciák járulhatnak

Felszabadítja az érzelmi blokádot

Mindannyian tapasztaltunk negatív dolgokat az életben, amelyek még ma is befolyásolják emberi interakciónkat. A hangmeditáció segíthet abban, hogy elszakadjunk ezektől a rossz tapasztalatoktól, és új úton induljunk el.

Enyhíti a fájdalmat

Sokan, akik rendszeresen részesülnek a hangtál-meditáció hatásából, arról számolnak be, hogy jelentősen enyhültek az ízületi és izomfájdalmak. Tehát a hangfürdő segíthet a fizikai fájdalmak csökkentésében is.

Visszahozza a harmóniát és az egyensúlyt

A vibráló hangok segítségével megtalálhatjuk az utat a harmóniához és a kellemes egyensúlyhoz az életben, és megszabadulhatunk a negatív gondolatoktól.

Aktiválja az öngyógyító erőket

A hangok és rezgések transzszérű állapotba hozhatják a testet, amelyen keresztül az öngyógyító erők aktiválhatók.

A hangtál-meditáció különlegessége

A gongmeditációt vagy a hangtál-meditációt mindenekelőtt sokoldalúsága jellemzi. A gongoknak nagyon gazdag, mély hangja van, amely a testet és az elmét meditatív állapotba hozhatja. A hangtálak segítségével azonban magasabb, kellemes és élénkítő hangokat lehet kelteni, amelyek ellazulást és vidámságot nyújthatnak.

A különböző hangok kölcsönhatása lehetővé teszi a mély meditációt, amely segíthet például a fizikai fájdalmak enyhítésében,

a mindennapi stressz elfelejtésében, vagy új helyzetekbe és érzésekbe való bekapcsolódásban.

Hangtál-meditáció és gongfürdő a stressz csökkentésére

Lehet, hogy már tapasztaltuk, hogy a stressz milyen negatív hatással lehet az egészségünkre. Ezért különösen fontos, hogy időnként szánjunk időt önmagunkra, tegyük félre a stresszt, és találjuk meg a módját a kezelésének.

A gongmeditáció két tényezőtől függ: a hangoktól és az általuk létrehozott rezgéstől. Először is, a rendszerint mély, megnyugtató hang, gyakran kissé élénkebb hangokkal kombinálva nagyon megnyugtató és nyugodt légkört teremt, amelyben teljes mértékben be lehet kapcsolódni a meditatív állapotba.



A hangtál-meditációban azonban ez attól is függ, hogy a hangtálak vagy a gong milyen rezgéseket küld a szobába. Különösen a hangtálak világosan érzékelhető elektromágneses hullámokat hoznak létre, amelyeket már tudományosan is bizonyítottak. Ezek a mágneses hullámok különleges meditációs állapotba vezethetnek, és segítenek elfelejteni a stresszt és a mindennapi gondokat.

Ha tehát szeretne időt szakítani, és stresszesnek érzi magát a mindennapi életben, próbálja ki a hangfürdőt vagy a meditációt gongokkal és éneklő tállakkal. **VB**



hozzá az ellazuláshoz és az egészség javításához – az inharmonikus hangok viszont inkább az ellenkező hatást keltik.

A hangtál-meditációkat és a hangfürdőket mindenki egyedi módon érzékeli. Ennek megfelelően az érzések, amelyeket a hangfürdők és a hangmeditációk kiválthatnak bennünk, szintén eltérőek. Mindazonáltal sok pozitív hatást fejtett ki az elmúlt évezredekben az akusztikus hangokon keresztül történő meditatív állapot testünkre és elménkire. Manapság a hangmeditációt sok területen alkalmazzák.

Csökkenti a stresszt

A hangtál-meditáció során kikapcsolódhatunk a stresszes mindennapi életből, és így teljes mértékben részt vehetünk saját belső világunkban és legbelőbb kívánságainkban.

Ha teljes mértékben a hangtál-meditáció meditatív hangjaira összpontosítunk, blokkolhatjuk a zavaró háttérzajt, és teljesen új hangsúlyt helyezhetünk a saját dolgainkra.

HIRDETÉS

Csatlakozz a GLS-hez!

ÉJSZAKAI KÉZI RAKODÓ / SZORTÍROZÓ

munkatársakat keresünk **Alsónémedibe!**

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

Vissza is hívunk!

06-30-367-4248

job@glshungary.com

@GLSHungaryKft

Nyugtató, meleg **ILLATOK**

Akár szorongunk, akárcsak nyugtató jelenlétre vágyunk, hogy koncentrálnak érezzük magunkat, és tisztán gondolkodjunk, íme néhány illat, amelyek békét és nyugalmat árasztanak az otthonunkban idén ősszel.

Levendula

Ki ne szeretné a levendulát? Nyugtató és ellazító, évek óta jogosan használják a pihentető masszázsookban. Ősszel, akár gyertyában, akár illóolajban van, nyugtatja a lelket azáltal, hogy elfojtja a szorongást. Az illat lelassítja az idegrendszert, amely ellazítja a testet és a lelket, hogy javítsa az alvás minőségét.



Segít megnyugtani az elmét és elűzi a szorongást, nagyszerű, ha meditáció közben használják. Fogjunk hát szantálfagyertyát vagy -füstölőt, és lélegezzük be a gyógyulást elménknek, testünknek és lelkünknek.

Fahéj

Semmi sem jellemzi úgy az ünnepi hangulatot, mint a szegfűszeg és a fahéj illata. A fahéj is édes és meleg, így ősze tökéletes. Elmeélesítő tulajdonságokkal is rendelkezik.

Szantálfa

Fás, meleg és annyira édes; a szantálfa alapvető őszi illat.

Őszi illat. Elmeélesítő tulajdonságokkal is rendelkezik.



Sütőtök

Az őszi a Halloween szezonja, így tök az évszak illata. Meleg és megnyugtató, és egyesek afrodiziákumnak nevezték. Tehát lélegezzük be vagy igyunk meg, meleg, bársonyos érzést ad a szezon ünnepeinek.



tenek ki, segíthetnek az otthoni levegő tisztításában.

Ámbra

Gazdag és aromás, okkal népszerű a közel-keleti otthonokban. Illata gyümölcsös, sűrű és kifinomult – tökéletes ősze.

Vanília

Erőteljes relaxáló és szinte azonnal növeli boldogságunkat. A vanília tökéletes arra, hogy felemelje a hangulatot és megszabaduljunk minden stresszforrástól. *Vladár B.*

HIRDETÉS

LQKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Apifito Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
 Cím: Monor, Martinovics u. 18.

Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető

Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317,
 horvath.szilvia@regiolapok.hu

www.regiolapkiado.hu | E-mail: info@regiolapok.hu.

Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft. • ISSN 2786-2143

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

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



MESTEREMBEREK

**FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS,
LAMINÁLT PARKETTÁZÁS,**

**HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,
VIAKOLOROZÁS, BELSŐ SZÁRAZÉPÍTÉS
(GIPSZKARTONÓZÁS),
BETONKERÍTÉS ELEMÉK ÉPÍTÉSE**

HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE.

Gál Attila • 06-20/274-6312

SZÜCS GRÁNIT

2200 Monor, 4. sz. főút 38. km.

www.granitsirko.hu

Tel.: 06-30/431-5858

**Több száz készleten lévő
síremlékből választhat!**

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

SZATMÁRI FERENC



Tel.: 06-70/317-8857

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

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

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

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

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres
magasságig.

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

TETŐFEDŐ SZOLGÁLTATÁSAINK

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS

Épületek tetőszigetelés, vízszigetelés és hőszigetelés kivitelezési munkáit készítjük, javítjuk és karbantartjuk

ÁCSMUNKÁK

Tetőszerkezetek építése, felújítása és erősítése valamint kocsibeállók, előtetők, garázsok, kiülők és további faépítmények

TETŐFEDÉS

Új épületek tetőfedése, régi épületek felújítása, palatető felújítása bontással vagy bontás nélkül, régi tető javítása, beázás megszüntetése

BÁDOGOSMUNKÁK

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



KÁRPITOS

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

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



Tel.: 06-30/576-3456

E-mail: csordaskarpitos@gmail.com

Web: www.csordaskarpit.hu

LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

- kerítések, korlátok
 - acélszerkezetű lépcsők
 - toló-úszó-nyíló kapuk
 - kőművesmunkák
 - polikarbonát tetők
 - festést nem igénylő deszkakerítések
- gyártását és szerelését
vállalom Pest megyében.**

Tel.: 06-20/219-6040

www.rennel.hu

LAKÁSFELÚJÍTÁS SZAKEMBERTŐL!

**MINŐSÉGI MUNKA
ELÉRHETŐ ÁRON!**

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

Kisebb munkákat is
elvállalunk!

HÍVJON BIZALOMMAL!
Czakó Róbert
Tel.: 06-30/973-2451

**VÁLLALUNK
VÍZ-, KÖZPONTIFÜTÉS-
SZERELÉST,
FÜRDŐSZOBA FELÚJÍTÁST.
Bontástól a burkolásig.
KŐMŰVES ÉS GÉPÉSZETI
MUNKÁKAT.
Lakosságnak és
közületeknek.**

SURMAN MIHÁLY
30 év szakmai tapasztalattal
06-30/421-2604
surmanmihaly0@gmail.com



ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

**Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!**

06-30/919-4694

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**

ÖRÖKZÖLD FAISKOLA

2230 GYÖMRŐ, FRANGEPÁN UTCA 2. Nyitva: H-P: 8-17 Szo: 8-13

Mobil: 06-30/483-7892

<http://lokacio.hu/orokzold-forras-bt/>

**GYÜMÖLCSFÁK
és ÖRÖKZÖLDEK
széles választékban.**



Gyümölcs- és díszfák, sövénynövények, évelők, bogysók, szőlők, cserjék, fenyőfélék, virágföldek és földkeverékek, műtrágyák, fűmagok, vakondhálók és geotextiliák...

Smaragdtuják már 999 Ft-tól!

Gyepszőnyeg rendelhető 1450 Ft/m²+fuvar+áfa

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4-8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163



Adótervező Kft.
2234 Maglód, Katona J. u. 62.
www.adotervezokft.hu

CÉG MEGSZÜNTETÉSE



**Hívjon,
vagy írjon!**

Tel: 06-29/325-337

E-mail: j.prohaszka@adotervezokft.hu

Ügyfélfogadás: H, Sze: 9-18, K, Cs: 9-17, P: Előzetes időpont-egyeztetéssel

**Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT,
és KONYHAI KISEGÍTŐ
munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.**

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

**Jelentkezni lehet
a 06-20/77-111-53
telefonszámon.**

