



NYÁRI PROGRAMOK
borús napokra

6. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

**MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2021. AUGUSZTUS



**AZ ÖLELÉS
hét előnye**

2-3. old.

**10 EGÉSZSÉGES
táplálkozási
szabály**

12. old.

**CSODÁS KÉPEK
telefonnal**

4. old.

**20 DOLOG, AMIT
nem tudtál a
szívárványokról**

10. old.



**HOGYAN
KÉSZÍTSÜK EL A
KUKORICÁT?**

8. old.

HIRDETÉS

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

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



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



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

SZÉPSÉGFORRÁS
STUDIO



BEAH BODY MÉG NEM KÉSŐ!

GYORS, LÁTVÁNYOS, TARTÓS EREDMÉNYEK
SZEMÉLYRE SZABOTT KEZELÉSEK
EGYÉNI KEZELÉSI TERV ALAPJÁN

INGYENES KONZULTÁCIÓ

A siker garanciája a csúcstechnológiás géppark és a szaktudás
Guinot TechniSPA 3 IN 1 vákuum+izomstimulálás+ionizáció
Kavitációs zsírbontás • Aromaterápiás kontúrfászlítás
Dr. Life gépi nyirokmasszázs

GYERE ÉS TESZTELJ LE MINKET!

06-70/630-0285 www.szepsegforrasstudio.hu

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapotetők szigetelése, javítása

**INGYENES FELMÉRÉS,
kisebbségi javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!**

06-30/475-2917

Szerezze be most tűzfáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

**NYÁRI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUR szám: AA5856576

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

Konyhakészre hasított

AKÁC

3 400 Ft/q

Konyhakészre hasított

TÖLGY, BÜKK

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.
A némediszolói telephelyen hitelesített hídmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

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	
	TŰZIFA	SZENEK

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

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

AZ ÖLELÉS

hét csodálatos előnye

Nem lehet lebecsülni egy gyermek ölelésének fontosságát. Az ölelés számos előnnyel jár az emberek számára, de különösen fontos a gyermekek fejlődésében. Fedezzük fel az ölelés előnyeinek háttérében álló tudományt.

Attól kezdve kétségtelenül jól érezzük magunkat. Amikor szomorúak vagy csalódottak vagyunk, egy nagy meleg ölelés enyhítheti a fájdalmat. Amikor boldogok vagyunk, meg akarjuk osztani az örömet azzal, hogy másokat átölelünk. Tehát intuitívan tudjuk, hogy az ölelés és a csók jó.

Kiderült, hogy fontos tudományos okai vannak annak, hogy az ölelések jót tesznek mindenkinek. Egy 20 másodperces ölelés segíthet a gyermeknek okosabbá, egészségesebbé, boldogabbá, ellenállóbbá válnia és megerősíti a kötődést szülő és gyermeke között.

1. AZ ÖLELÉSEK SEGÍTENEK A GYEREKEKNEK OKOSABBAN NÖVEKEDNI

Az emberi érintések elengedhetetlenek az agy növekedéséhez.

Egy fiatal gyermeknek nagyon sokféle érzékszervi stimulációra van szüksége a nor-

mális fejlődéshez. A bőrrel való érintkezés vagy a fizikai érintés, mint az ölelés az egyik legfontosabb stimuláció, amely az egészséges agy és egy erős test növekedéséhez szükséges.

A kelet-európai árvaházakban a csecsemőket ritkán simogatják vagy érintik meg. Gyakran a nap 22-23 óráját töltik gyermekágyukban. Ezek a gyermekek gyakran számos problémával szembesülnek, beleértve a kognitív fejlődés károsodását és mindez késlelteti a motoros készségek fejlesztését.

A genetikai pszichológiai monográfiákban megjelent tanulmányban a kutatók azt találták, hogy azok az intézményesített csecsemők, akik 10 héten keresztül további 20 perc taktilis stimulációt (érintést) kaptak naponta, magasabb eredményeket értek el a fejlődésben, mint azok, akik nem. Azt is megállapították, hogy nem minden típusú érintés volt előnyös. Csak a tápláló érintés, például a gyengéd ölelés biztosíthatja azt a pozitív stimulációt, amely

egy fiatal agynak az egészséges növekedéshez szükséges.

2. AZ ÖLELÉSEK SEGÍTIK A GYEREKEK NÖVEKEDÉSÉT

A fizikai érintkezés elengedhetetlen a gyermek fizikai növekedéséhez is.

Az orvosok megállapították, hogy amikor a gyermekeket megfosztják a fizikai kontaktustól, testük növekedése a normális tápanyagfelvétel ellenére leáll. Ez egyfajta növekedési hiány. A gyermekek egészsége javítható, ha simogatással és ölelésekkel gondoskodnak róla.

Az egyik oka annak, hogy az ölelés fizikai növekedéssel jár, az oxitocin, felszabadulása.

Ez a boldogsághormon sok fontos hatással van a testünkre. Az egyik, a növekedés stimulálása. Tanulmányok azt mutatják, hogy az átölelés azonnal növelheti az oxitocin szintjét. Az oxitocin szintjének növe-

kedésekor számos növekedési hormon, például inzulinszerű növekedési faktor-I (IGF-1) és idegi növekedési faktor (NGF) is megnő. Ennek eredményeként az ölelés tápláló érintése fokozza a gyermek növekedését.

3. AZ ÖLELÉSEK MEGŐRZIK A GYEREKEK EGÉSZSÉGÉT

Számos egészségügyi előnye van a baba simogatásának. Az ölelések elősegíthetik egészségünket és segíthetnek a gyógyulásban.

Az öleléskor felszabadul az oxitocin olyan hormon, amely elképesztő erővel bír, és számos előnnyel jár. Például a megnövekedett oxitocinszint erősítheti immunrendszerünket azáltal, hogy csökkenti a pajzsmirigyhormonok plazmaszintjét és csökkenti a gyulladást, a sebek gyorsabb gyógyulását okozva.



LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

gyártását és szerelését
vállalom Pest megyében.

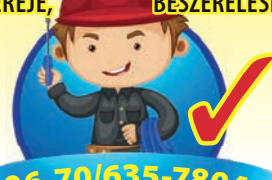
Tel.: 06-20/219-6040
www.rennel.hu

www.tan-go.hu
TANGO PROJEKT Kft.

Online
képzések!

JOGOSÍTVÁNY!
A, B, C, C+E, D
kategóriák GKI
Gyorsított képzés
Tel.: 06-20/912-6359

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



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

4. AZ ÖLELÉSEK MEGÁLLÍJTÁK AZ INDULATOKAT

Az ölelések jót tesznek a gyermek érzelmi egészségének. Semmi sem tudja megnyugtatón a dührohamot produkáló kisgyermeket gyorsabban, mint egy nagy nagy ölelés a szülőtől. Sok szülő attól tart, hogy a dühös gyermek átkarolása a rossz magatartást erősíti. De ez nem így van.

A gyermek átkarolása nem azonos a engedékenységgel (ami ösztönzi a rossz viselkedést).

Testünkben két különálló mechanizmus létezik, amelyek irányítják érzelmeinket. Az idegrendszerünkben lévő izgalmi ág felgyorsítja érzelmünket, míg a nyugtató ág fékezheti izgalunkat.

Az érzelem diszregulációja esetén az izgalmi ág túl aktív, a megnyugtató ág pedig alul működik. Ez azt jelenti, hogy a gázdált teljesen lefelé nyomják, miközben a fék nem működik.

dik. Tehát, amikor egy gyermek intenzíven sír, egy érzelmileg elszabadult autót vezet.

Az ölelés megmentheti a gyermeket az érzelmi összeomlástól. Az oxitocin megnyugtatóan az izgalmi ágat a stressz csökkentésével és enyhíti a szorongást. Szorongásgátló hatás létrehozásával aktiválja a nyugtató ágat is.

5. AZ ÖLELÉSEK NÖVELIK AZ ELLENÁLLÓ KÉPESÉGET

Születéskor a gyermek idegrendszere nem elég érett ahhoz, hogy önmagában szabályozza a nagy érzelmeket.

A szorongás során magas szintű kortizol szabadul fel, keringve a testben és az agyban. Ha hosszabb ideig így hagyják, mivel a kisgyermek nem képes szabályozni, a stresszhormonnak ez a mérgező szintje fizikailag és szellemileg is hatással lesz a gyermek egészségére. Tanulmányok azt mutatják, hogy a

túlzott stresszhormonnak való kitettség veszélyeztetheti a gyermek immunrendszerét, és több megbetegedést okozhat. A túlzott stressz befolyásolja a memóriát és a verbális érvelési képességeket a későbbi életben. Depresszióhoz is vezethet, amikor a gyermek felnő.

A gyermek átkarolása nemcsak a stressz leküzdésében segít, hanem abban is, hogy megtapasztalják érzelmeik szabályozását. Ez a korai életfontosságú tapasztalat az, ahogyan a gyermek megtanulja fejleszteni az önszabályozási készségeket és növelni az ellenálló képességet.

Az ölelés a gyermekek ellenállóbbá válását is segíti a konfliktusok negatív hatásainak csökkentésével.

Egy tanulmányban a Carnegie Mellon Egyetem kutatói megvizsgálták az ölelés hatását a konfliktusok kitettségére. Minden éjjel 404 embert hall-

gattak meg 14 egymást követő napon át a konfliktusaikról és a kapott ölelésekről. Megállapították, hogy amikor konfliktusoknak vannak kitéve, azok a személyek, akik több ölelést kaptak, kevésbé voltak idegesek. Az ölelések nyilvánvalóan képesek voltak elősegíteni a konfliktusokhoz való pozitív alkalmazkodást. A kihívásokhoz való pozitív alkalmazkodás képessége fontos elem a gyermekek ellenálló képességének kiépítésében.

6. AZ ÖLELÉSEK BOLDOGGÁ TESZIK A GYEREKEKET

Az ölelések fokozzák az ember pszichológiai erőforrásait.

A pszichológiai erőforrások, például az optimizmus, és az önbecsülés olyan egyéni különbségekre utalnak, amelyek közvetlenül előre jelzik a fizikai és pszichológiai egészséget.

Az optimizmus arra utal, hogy az emberek mennyire tartanak kedvező elvárásokat a jövővel kapcsolatban. Az elsajátítás magában foglalja azt a hitet, hogy az ember meghatározhatja saját magatartását, befolyásolhatja környezetét, és elérheti a kívánt eredményeket. Az ölelés során felszabaduló oxitocin megerősíti azokat az erőforrásokat, amelyekkel a gyermek szeretettnek érzi magát és boldoggá válik az életben.

7. AZ ÖLELÉSEK SEGÍTENEK A GYERMEK ÉS A SZÜLŐK KÖTŐLÉKÉBEN

Az ölelések növelik a bizalmat. A bizalom elengedhetetlen az erős kapcsolat kiépítéséhez.

Az oxitocin növeli az ember hajlandóságát a félelem csökkentésére, a kockázat vállalására és a többiekben való bizalomra a kapcsolatokban. Emellett növeli a gyermek kötődési biztonságát, ez jobb szülő-gyermek kötődéshez vezet.

Az ölelésnek rengeteg előnye van. De a test autonómiája is fontos. Meg kell tanítani a gyereket arra, is hogyan kell kedvesen visszautasítani az ölelést egy számára kellemetlen helyzetben, és kezelni a kényelmetlen helyzeteket, ez is jó tanulság a gyermek számára. *Bea*



CSODÁS KÉPEK telefonnal

Mostanra mindannyian ismerjük az okostelefon-fotózás alapjait: Kapcsolja be a telefonját, és nyomjon meg egy gombot. De ha valóban meg akarja őrizni ezeket az emlékeket az utókor számára, akkor azt szeretné, ha ezek a képek a lehető legjobb minőségűek lennének.



A fényképezőgép beállításai, a világítás, a jelenet módjai és a kompozíciók mind szerepet játszhathatnak egy jó kép elkészítésében.

Állítsa be a fókusz és az expozíciót!

Az okostelefonos kamerák rövid időn belül nagy utat tettek meg, és a legtöbb készülék bizonyos mértékű irányítást biztosít a felvétel fókusz és expozíciója felett. Ha kézi fókusz áll rendelkezésre, akkor azt általában a képernyő megérintésével aktiválhatjuk, azon a ponton, ahol a fényképezőgépet fókuszálni szeretnénk.

Ellenőrizze a telefon kameraalkalmazásának beállításait is. Ott van az expozíció, vagy az, hogy mennyi fény kerül a keretbe. Az alapértelmezett iPhone-kameraalkalmazásban egyszerű koppintással fókuszálhat. Hasonló a történet az Android stock fényképezőgép-alkalmazásában. Érintse meg egyszer a fókuszáláshoz, majd a képernyő oldalán vagy tetején megjelenő

csúszkával állíthatja be az expozíciót.

Használjon HDR-módot!

A HDR, vagyis a nagy dinamikus tartomány, ma már az okostelefonos kameraalkalmazások alapfunkciója. Egyszerűen fogalmazva, a kép legsötétebb részéből hozza ki a részleteket, és összességében jobb színegyensúlyt teremt. Hátránya, hogy HDR-módban a fényképek feldolgozása kissé hosszabb ideig tart.

Különösen alkalmas tájképekhez és portréfelvételek készítéséhez, ha a fénykép legsötétebb és világosabb része között nagy a távolság. Mivel azonban néhány másodpercnél tovább tart, kerülje a használatát gyorsan mozgó témákban, vagy amikor nem tudja stabilan tartani a telefonját.

Bármilyen legyen is a telefon gyártmánya és típusa, a HDR-módnak jól látható helyen kell lennie valahol a képernyőn. Valószínű, hogy ezt beállíthatja úgy, hogy automatikusan be-

induljon, ami azt jelenti, hogy a HDR-mód akkor aktiválódik, amikor a kamera érzékeli, hogy hasznos lehet. A HDR-módot manuálisan is be- és kikapcsolhatja.

Használjon természetes fényt, ahol lehetséges!

A fény minden fotónál az egyik legfontosabb tényező. Ha ki tudja használni a rendelkezésre álló természetes fényt, akkor nem kell a telefon beépített vakujához folyamodnia (ami az ideálisnál rosszabb eredményt hozhat önnek, különösen távolról).

Ha teheti, helyezze el a témákat úgy, hogy előlről jól meg legyenek világítva, és ne árnyékolja be őket hátulról. Természetesen ez nem mindig lehetséges gyors felvételeknél, de tegye meg, amit tud.

A mesterséges fény használata is működhet, bár fokozottabban kell vigyáznia. Éjszakai jelenetben például beszélje rá barátait, hogy inkább álljanak közelebb a mesterséges fényekhez, mint az árnyékba, és figyeljen arra, hogy arcuk a lehető legjobban meg legyen világítva. A vaku használata segíthet, de ha van ideje, próbáljon ki egy vakuval készített felvételt, egyet pedig anélkül, hogy lássa a különbséget.

Stabilitás

Az egyik terület, ahol az okostelefonok még mindig elmaradnak a dedikált kameráktól, a mozgásérzékenységük. Enyhe rázkódással is olyan lehet az okostelefonnal készült fotó, mintha egy hintán készült volna, míg egy profibb DSLR jobban megbirkózik az ilyen típusú mozgással.

Ezért fontos a lehető legnagyobb mértékben minimalizálni a kamera remegését. Az állvány megvásárlása túlzottnak tűnhet, de vehet olcsó, kicsi állványokat, amelyeket kifejezetten okostelefonokhoz gyártanak.

Ha nem akar állványt szerezni, használja a rendelkezésre álló elemeket – falat, barátja vállát vagy akár a másik karját. A felvétel stabilan tartása különösen fontos gyenge fényviszonyok között, amikor az expozíciós időben hosszabbnak kell lennie.

Alkalmazza a harmadok szabályát!

Ez egy fényképészeti trükk, amely évek óta létezik, de továbbra is alkalmazhatja okostelefonokra. A harmadok szabálya szerint a képet kilenc egyenlő blokkra osztják, amelyek három-három rácsot alkotnak. Arra kell törekednie, hogy a kép legérdekesebb részeit e szegmensek sarkai közelében érje el, ahol a képzeletbeli rácsvonalak találkoznak.

Akár barátokkal fényképez egy bárban, akár tájképen dolgozik, egyszerűnek és hatékonynak fogja találni.

Még egyszerűbb, amikor nem kell magának elképzelnie a választóvonalakat. Ez az azonnali okostelefon-fotózás kora, szinte minden kameraalkalmazás megmutatja azokat az önnek. Általában a rácsopció a beállítások a fotók és fényképezőgép alatt található.

Sorozatosan fényképezhet

Már rég elmúltak azok a napok, amelyeken arra vártunk, hogy filmünk feldolgozásra és előhívásra kerüljön. Használja ki az azonnali fényképezés bátor új világának előnyeit a lehető legtöbb felvétel elkészítésével. Ezután átnézheti képeit az esemény után, és a legjobbakat kivéve törölheti az összeset, ami rosszul sikerült.

A legtöbb telefon éppen erre a célra készül burst móddal. iOS és Android rendszeren is az exponáló gomb lenyomva tartásával aktiválhatja fotó-módban. Belemerülhet a kamera beállításiba, hogy módosítsa a sorozatkép mód működését.



A kameraalkalmazásoknak gyakran sorozatfelvételi módjuk is van. Nagy választékot kínál a különféle képek közül, és gyakorlatilag minden helyzetben hasznosnak bizonyulhat, az alkalmi családi felvételektől a pislogásra hajlamos unokatestvéreken át a vadfotókig.

Képek szerkesztése útközben

A jó képek a telefonról nem a választott kameraalkalmazással kezdődnek és nem is azzal érnek véget. Az Apple és a Google által biztosított natív fotógaléria és szerkesztőalkalmazások mellett olyan alternatívák, mint a Snapseed, az Adobe Photoshop Express és a VSCO, csodákat tehetnek a képekkel. Az Adobe még az AI-t is beépíti képszerkesztő alkalmazásaiba.

Hozzáadhat szűrőket, módosíthatja a színeket, kiegyenesítheti a képeket és még sok más. Figyelje az egygombos javításokat is, amelyek minimális erőfeszítéssel javítják a képeket. Néhány képszerkesztő alkalmazás importálja a fényképezőgéppel készített fényképeket, míg mások beépített saját kamera-komponenssel rendelkeznek.

Telepítsen egy harmadik féltől származó kameraalkalmazást.

Ha még soha nem merészkedett túl a telefon alapértelmezett kameraalkalmazásán, akkor meglepődhet, hogy mennyi harmadik féltől származó alternatíva van ott. Hozzáférést biztosítanak az extra beállításokhoz, a különböző funkciókhoz és a szűrőkötegekhez, hogy a mobil fotói a lehető legjobban nézzenek ki. Vegyük például a Manual for iOS-rendszert, amely lehetővé teszi a zársebesség, az ISO, a fókuszíró és egyéb

beállítását. Az Afterlight iOS és Android rendszerhez hasonló pro eszközökhöz nyújt hozzáférést, valamint egy csomó lenyűgöző szűrőt.

Néhány koppintással a silány fényképeit műalkotássá is alakíthatja.

Fedezze fel az alapértelmezett kameraalkalmazást!

Még rengeteg harmadik féltől származó kameraalkalmazás mellett is érdemes feltárni mindent, amit a telefon alapértelmezett alkalmazása kínál. Ha iOS-rendszert használ, a beépített kamera számos élő szűrővel rendelkezik, amelyek közül választhat (a jobb felső sarokban lévő ikon megérintésével megtekintheti őket). Android-rendszeren a fényképezőgép-alkalmazás attól függően változik, hogy melyik gyártó gyártotta a telefont. A Google Kamera-alkalmazás egy nagyon hasznos világítási szűrővel rendelkezik, amely a hőmérő ikonján keresztül érhető el. Választhat az előre beállított értékek közül, így a színek éppen megfelelően tűnhetnek, függetlenül attól, hogy milyen típusú fénnel van dolgunk.

Eközben a Samsung, az LG, a Sony, a Huawei és mások alapértelmezett fényképezőgép-alkalmazásai különféle jeleneteket és eszközöket tartalmaznak, amelyekkel játszani lehet. Az újabb Samsung-készülékeknél például megérintheti a mode-gombot, hogy megjelenítsen egy pro-módot, tele van szűrőkkel, valamint a szín és a kontraszt beállítása, még a felvétel elkészítése előtt is módosítható. Tehát nyissa meg az alkalmazást, és fedezze fel a telefonját még jobban! **V.B.**

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

Akác: 3100 Ft/q kugliban

Vegyres: 3000 Ft/q + 200 Ft hasítás

06-70/605-4678

A némediszőlő telephelyen hitelesített hídmérlegen ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

GARÁZSKAPUK

Tel.: 06-20/257-8525

www.smartkapu.hu/akcio/



BILLENŐ

Méretek:

2380x1990,
2380x2090,
2480x1990 mm.

Szín:

fehér, szürke
vagy barna.



br. 99 990 Ft-tól

SZEKCIONÁLT

Méretek:

2400x2100,
2500x2100,
2600x2100 mm.

Szín:

fehér, szürke
vagy barna.



br. 219 990 Ft-tól

Csatlakozz a



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



ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

**Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!**

06-30/919-4694

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**



NYÁRI PROGRAM

borús napokra

Idén is várja a gyógynövények iránt érdeklődőket a JAVALLAT monori gyógynövénypark, ahol ötven gyógynövény ismerhető meg, amelyeket több mint negyven egészségügyi célból lehet alkalmazni.



A monori szakorvosi rendelő előtt elhelyezkedő park egész évben ingyenesen látogatható, a legszebb arcát májustól szeptemberig mutatja. Mivel a gyógynövényeket itt nem gyűjtik be, így a látogatók folyamatosan nyomon követhetik életciklusukat a kihajtástól, a hajtásfejlődésen és a virágzáson át egészen a magok és termések beérésig.

A parkban bemutatott gyógynövényeket sokféle szempont szerint válogatják össze minden évben. Főképp olyan évelő és fás

szárú növények találhatók itt, amelyek több éven keresztül egy helyen fejlődhetnek. A parkban a gyógynövények mellett dísznövények is helyet kaptak, hogy változatos, esztétikailag mindig szép környezet fogadja a látogatókat. Májustól szeptemberig folyamatosan 5-10 növény virágzik a parkban, aminek nemcsak a látogatók örülnek, hanem azok a rovarok is, amelyek a virágokból táplálkoznak.

A gyógynövények közötti tájékozódást két információs tábla segíti, amelyeken az összes

gyógynövény és azok hatása is szerepel. A gyógynövények mellett elhelyezett táblákról részletesen is megismerhetők a gyógynövények: megtalálható rajtuk a képük, élőhelyük, egészségügyi hatásai, alkalmazási módjaik és az is, ha szerepelnek a hatályos Magyar Gyógyszerkönyvben.

A parkról további információ a javallat.hu/gyogynovenypark oldalon érhető el. **Papp János** gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta



HIRDETÉS



JAVALLAT®
 KAPSZULÁK SZUPERFINOM
 INSTANT GYÓGYNÖVÉNYPORBÓL

**GYÓGYSZERKÖNYVI
 MINŐSÉGŰ GYÓGYNÖVÉNYBŐL:**



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

A SZIVÁRVÁNY

legendája

A világ színei egyszer csak elkezdtek civakodni.

Mindegyik azt állította, ő a legjobb, a legfontosabb, a leghasznosabb:

A zöld azt mondta: „Én állok az első helyen. Az élet és a remény színét képviselem, a fű, a fák és a levelek is az én árnyalataimban pompáznak. Nélkülem az összes állat meghalna. Nézzetek végig a vidéken, meglátjátok, hogy nekem van a legnagyobb szerepem.”

A kék közbevágott: „Te csak a Földről beszélsz, vedd szemügyre az égboltot és a tengert. A víz az élet alapja, a felhőktől a mély tengerekig mindenhol szükség van rá. Az égbolt békét, derűt, teret biztosít; béke nélkül senki és semmi nem lenne.”

A sárga így szólt: „Ti mind olyan komolyak vagytok. Én vidámságot, boldogságot, nevetést hozok az embereknek. A Nap, a Hold, a csillagok – mindegyik sárga színben pompázik. Minden alkalommal, amikor ránézel egy napraforgóra, az egész világ elmosolyodik. Nélkülem nem lenne se móka, se kacagás.”

A narancs a saját nótáját fújta: „Én vagyok az erő és az egészség színe. Talán félelmetesnek tűnök, de az emberek igényeit szolgálom. Én szállítom a legfontosabb vitaminokat: gondolatokat csak a répára, a süttőtökre, a mangóra. Bár nem vagyok mindig jelen, ha

napkeltekor és napnyugtakor feltűnők az égen, a szépségem olyan letaglózó, hogy mindenkinek elakad a szava.”

A piros nem bírta tovább, és kifakadt: „Én vagyok a vezető. Én vagyok a vér – a vér pedig az élet! A düh és a bátorság, a szerelem és a szenvedély színe is belőlem jön, nélkülem olyan üres lenne az élet a Földön, mintha a Holdon élnénk.”

A lila kihúzta magát, és így, teljes magasságában nagyon félelmetes volt: „Én vagyok az erő és az előkelőség színe. Királyok, vezetők, püspökök mindig engem választanak, hiszen a tekintélyt és a bölcsességet képviselem. Az emberek nem kérdeznek tőlem – hallgatnak és engedelmessékednek.”

Utolsónak az indigó szólalt meg, halkabban, mint a többiek, de legalább olyan meggyőzően: „Gondolatok rám. Én vagyok a csend színe. Nehezen veszel észre, de nélkülem minden sekélyes lenne. Én képviselem a gondolatokat, az alkonyatot és a mély vizet. Az egyensúly és a kontraszt miatt van szükség rám, az imádsággért és a belső békéért.”

A harcot hatalmas vihar szakította meg. A színek féltősen összebújtak, ekkor a vihar beszélni kezdett:

„Buta színek! Harcoltok egymással. Nem tudjátok, hogy egytől-egyig egy különleges célért jöttetek létre, hogy mindannyian egyediek vagy-



tok? Fogjátok meg egymás kezét és gyertek ide hozzám.”

A színek megtették, amire az eső kérte őket, aki így folytatta: „Mostantól, ha esni kezd, mindannyian feltűnőtök majd az égen, egységben, egyetértésben, hogy megmutassátok, bé-

kében is lehet élni egymással.

A szivárvány a remény jelképe lesz, úgyhogy ha a jó eső átmossa a világot, mindig meg fog jelenni az égen, hogy emlékeztessen: értékelni kell a másikat.”

Anne Hope 1978-as legendája alapján

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. l. em.



Tel.: 06-70-935-5181

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

cityfood

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com



Hogyan készítsük el A KUKORICÁT?



A főtt kukorica íze összefügg a nyár, a strand és a nyaralás ízeivel. Sós édes ízének pusztán emléke segít átvészelní a hosszú, hideg teleket. Kukoricát főzni nem olyan egyszerű, mint azt elsőre gondolnánk! Végtelen módon lehet elkészíteni, a grillezéstől a mikrohullámig, mindegyik teljesen más eredményt hoz.

Teszteltünk néhány módszert, hogy megtudjuk melyik a legjobb.

Mikrohullámú sütőben

A módszerről: Csak annyit kell tenni, hogy a kukoricacsutkákat nedves papírtörülközőkbe csomagoljuk, tányérra helyezzük és 5 percig mikrohullámú sütőben tesszük.

Eredmények: A kukorica száraznak és zsugorodottnak bizonyult. Annak ellenére, hogy nedves papírtörülkőbe burkoltuk, a magok kiszáradtak, összezsugorodtak és szomorú kis pattogatott kukoricaszerű magokká váltak. A kukorica nagyon kiábrándító volt, és még a bőséges vajkenet sem mentette meg.

Bár a mikrohullámúban készült kukorica a leggyorsabb és legegyszerűbb módja a főzésnek, nem éri meg a megtakarított időt. Kiszáradt és gyakorlatilag ehetetlenné vált.

Grillezés

A módszerről: Csak előmelegítjük a grillt 10 percig, a meg-

pucolt kukoricát közvetlenül a rácsokra dobjuk, és 10 percig grillezzük – gyakran forgatva, hogy ne égjen meg.

Eredmények: A kukorica a grillen összezsugorodott, és elégett magokat eredményezett, amelyek túl szárazak voltak. Mivel a magok jelentősen összezsugorodtak, emiatt nehéz volt enni, és minden frissességüket elvesztették. A kukorica megégett, száraz és nagyon kiábrándító lett.

A kukorica nem bírja a grill közvetlen melegét. A túl meleg miatt a kukorica megégett és kiszáradt. Nem ajánlott a kukorica grillezése fólia vagy a héja nélkül.

Fóliába csomagolva és grillezve

A módszer: Ez a módszer fólia segítségével akadályt hoz létre a kukorica és a grill között, megakadályozva annak megégesét és kiszáradását. Először a kukoricát megpucoljuk, majd mindegyiket fóliába csomagoljuk, benne egy kis vajjal. Süssük őket közvetlenül a grillen

15 percig, majd tekerjük ki és találjuk.

Eredmények: A kukorica tökéletesen főzve és ropogósan jött ki a fóliából. Zsenge volt, élénk sárga és lédús. Kissé megbarnult azokon a helyeken, ahol a grillel érintkezett, de összességében élénk sárga maradt, de egyáltalán nem volt olyan íze, mintha grillezték volna. Nem volt füstös vagy elszenesedett íze, és egyszerűen olyan volt, mint egy párolt kukorica egy kis vajjal. Nem volt rossz, de mégsem volt olyan ízletes.

Ez a módszer finom és lédús kukoricát eredményezett, de hiányzott belőle az a mély füstös aroma, amelyet általában a griltől kapunk. Rendben volt, de nem volt jobb, mint a főtt kukorica, annak ellenére, hogy több erőfeszítést igényelt. A módszer idő- és fóliapazarlásának tűnt.

Sütés a sütőben

A módszerről: Ennél a változatnál az egész kukoricacsutkákat a sütőrácsokra sorakoztatjuk, és 35 percig 180 °C fokon sütjük.

Eredmények: Olyan illata volt, mint egy kukoricának, amelyet egy szabadtéri nyári fesztiválon sűtnék. Miután kihámoztuk az égett héjakat, örömmel tapasztaltuk, hogy maga a kukorica lédús és finom, csodálatos, mély füstös íze volt. Egyáltalán nem égett vagy zsugorodott, és élénk sárga maradt az egész.

A kukorica sütőben való sütése remek módja annak, hogy utánozza a grillezés ízét grill nélkül. A héjak elszenesedtek és kissé megégtek, a kukoricának mély füstös ízt kölcsönözve, miközben nedvesen és hőtől védve tartották a szemeket. Akinek nincs

lehetősége a grillezésre, annak tökéletes módszer.

Főzés sós vízben

A módszerről: Ez a módszer volt az egyik legegyszerűbb. Csak egész, megpucolt kukoricacsutkákat helyezünk forrásban lévő, sós vízbe, és 5 percig forraljuk. A kukoricát további 10 percig tarthatjuk a vízben, hogy meleg maradjon, mert ennél hosszabb időtartam után kemény kukoricát kapunk.

Eredmények: Ez tökéletesen főtt, tökéletesen fűszerezett kukorica.

A kukorica sós vízben történő forralása egyszerű módszer finom, tökéletesen fűszerezett kukorica elkészítéséhez rengeteg erőfeszítés nélkül. Gyorsan fő, nincs szükség speciális eszközökre vagy felszerelésre, és finom íze van. Ez a tökéletes példa arra, hogy néha a legegyszerűbb főzési módszerek a legjobbak.

Grillezés egész pucolatlan kukoricával

A módszerről: A kukoricákat héjukban dobjuk a grillrácsokra gyakran forgatva körülbelül 15 percig sütjük, majd találjuk.

Eredmények: Az elszenesedett héjak sós és merész, mély füstös ízt adtak a kukoricának. Olyan íze volt, amilyennek lennie kell. Az íz és a textúra tökéletes egyensúlya volt.

Ez a módszer tökéletes egyensúlyt teremt az ízletes, zsenge, lédús kukoricaszemek között. A pelyva nemcsak védi a kukoricát a kiszáradástól és az égéstől, hanem mély füstös ízt is kölcsönöz neki. Édes, füstös és sós.



Legendás koktélok

Nincs is jobb nyári elfoglaltság annál, mint egy jeges koktélos pohárral a kézben bámulni a vizet és elmélázni azon, hogy vajon ez a zseniális ital hogyan keletkezett...

1. A Moscow Mule (Moszkvai Öszvér) az a koktél, amely az Egyesült Államokban az 1940-es évektől útjára indította a vodkás koktélok örületét. Stílusosan rézbögrében illik felszolgálni.

Hozzávalók:

- 4 cl vodka (pl.: Smirnoff)
- 6-8 cl gyömbérsör (ízlesszerint)
- 1/2 lime leve



Elkészítés:

A fél lime-ot facsarjuk a rézbögrébe vagy a collins pohárba, majd a jégre töltjük rá a vodkát, és ízlés szerint adjuk hozzá a gyömbérsört. Lime szelettel és mentával díszítjük.

2. A Méh térde

Amerikában a szeszitalom korában jelent meg, amikor a kádas gin bűn volt. Eredetileg Frank Meier, osztrák származású, részben zsidó csapos találta ki, aki a párizsi Ritz első főpultosa volt.

- 2 cl gin
- 0,75 cl citromlé
- 0,75 cl mézszirup (ízlesszerint)

Adjuk a hozzávalókat jéggel telt shakerhez, rázzuk erősen 10–12 másodpercig, és szűrjük le a jeget egy martinis pohárba. Díszítsük citromhéjjal, citromszeletekkel.



3. 007 koktél, a Vesper Martini

„Rázva, nem keverve”

A Vesper, más néven Vesper Martinit James Bond tette híressé. A koktél nem más találta ki, mint a Bond szerzője, Ian Fleming. Az ital először 1953-ban megjelent Casino Royale című könyvében. Wil-



liam Somerset Maugham angol író szerint viszont: „A martini koktél mindig keverni kell, nem rázni, hogy a molekulák érzékien üljenek egymáson.”

Hozzávalók:

- 9 cl gin
- 3 cl vodka
- 1,5 cl Lillet Blanc (francia aperitif bor: 85% bor és 15% likőr)

Elkészítés:

A hozzávalókat rázzuk össze jól jéggel egy koktél shakerben!

Szűrjük le az italt egy hűtött martinis pohárba!

Dobjunk egy csavart citromhéjat az italba!

HIRDETÉS

BÁDOGOS SZAKÜZLET

Sülysáp, Határ u. 67.
Mobil: 06-20/448-6940
E-mail: illebau73@gmail.com

NYITVATARTÁS:
Hétfő: 8–14
Kedd–Péntek: 8–17
Szombat: 8–12

KÍNÁLATUNK RAKTÁRRÓL

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



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



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

» www.oh.hu/monor

Az ingatlan és az otthon közötti út élményéért dolgozunk!

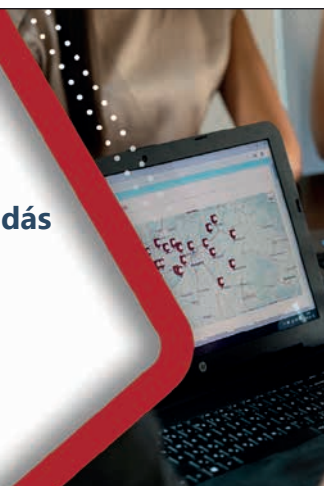
Ingatlanközvetítőink elsődleges célja, hogy megtalálják az ügyfeleink igényeinek legmegfelelőbb otthonát az ország bármely területén.

Tel.: +36-20/288-2252

Cím: Openhouse Ingatlaniroda, Monor, Mátyás király utca 53.

 **openhouse**

- ✓ Ingatlanközvetítés
- ✓ Ingatlan-adásvétel, bérbeadás
- ✓ Hitelügyintézés
- ✓ Energetikai tanúsítás
- ✓ Jogi tanácsadás
- ✓ Biztosítás



20 dolog, amit nem tudtál

A SZIVÁRVÁNYOKRÓL

Mindenki a saját szivárványát látja, és a tiéd színeinek száma eltérhet az enyémtől.

1. Miért van annyi dal a szivárványokról? Ennek oka lehet, hogy a meteorológiai jelenségek, amelyek gyönyörűek, mégis átmenetiek, inspirálják belső romantikát. Vagy talán azért, mert senki sem látja ugyanazt a szivárványt.

2. Képzeld el egy vonalat a naptól, amely valahol mögöttünk lesz, a fej hátsó részén és a szemén át, a fej árnyékával a földön végződik. Bármelyik szivárvány, amelyet látunk, az adott tengely köré fog épülni.

3. Valaki, aki mellettünk áll, láthatja a szivárványt, de ez egy olyan tengely körül lesz, amely a naptól a saját fejük árnyékáig tart. Ezért nem látjuk ugyanazt a szivárványt.

4. Szivárványok akkor fordulnak elő, amikor a napfény – ideértve a látható fény összes hullámát, amely együtt fehér fényként jelenik meg – prizmaszerűen megtörik a vízcseppeken és színeire bomlik.

5. A szivárvány színeit a fényszerű szétoszóródása okozza, amint az áthalad az esőcseppeken.

6. A tengervíznek magasabb törésmutatója (erősebben törik meg benne a fény) mint az esővízben, így a tenger fölött kialakuló szivárványnak kisebb a sugara, mint a szárazföld fölöttinek.

7. A vízcsepp belsejében a fény visszaverődik a hátsó belső felületről, majd másodszor is megtörik, meghajlik, ami-

kor kilép a vízből és a levegőbe jut.

8. Mivel az emberi szem gyengén érzékel a színeket halvány fénynél, a szivárvány fehérnek hat.

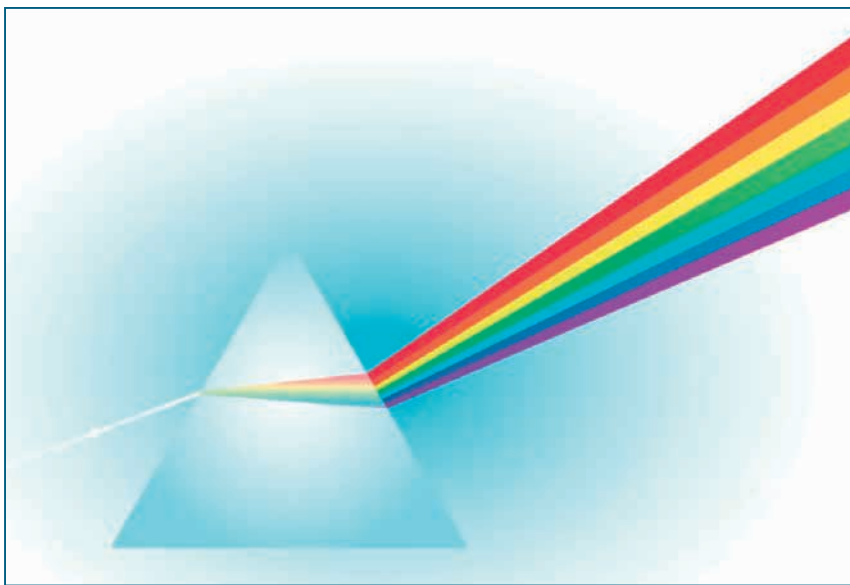
9. A szivárvány színátmenete folyamatos – nincsenek csíkok. Az emberek azonban szeretik a dolgokat rendezni, beleértve a színeket is, hogy egyértelművé tegyék őket.

10. Előfordul, hogy a szivárvány ív formája is megváltozik, repülőgépből nézve körnek látszik.

11. Az egyén által a szivárványban észlelt színek száma függ az elvárásoktól. Arisztotelész például csak három színről írt a szivárványban: vörösről, zöldről és ibolyáról.

12. Néhány korai iszlám tudós egy háromszínű szivárványt is látott, de vörös, zöld és sárga volt. Roger Bacon középkori tudós öt színt írt le, és így tettek a korai kínai tudósok és filozófusok is.

13. Csak miután Sir Isaac Newton, a 17. században a szivárványban észlelt színeket összekapcsolta a nyugati zenei hangokkal, egyetértettek az európai tudósok abban, hogy hét szín létezik.



14. A szivárvány mindig szemben lesz a nappal. Ha azt észleljük, hogy másképp helyezkedik el, akkor biztosak lehetünk abban, hogy valami egészen mást látunk.

15. A perzsa asztrológus, Qutb al-Din al-Shirazi (1236–1311) volt az első, aki pontos leírást adott a szivárványokról.

16. A tűzszivárványoknak sincs semmi közük a szivárványokhoz. Ilyenkor a fény jégkristályokon törik meg, megfelelő körülmények között.

17. A skandináv mitológiában a Bifröst köti össze a földi világot (Midgard) az égivel (Asgard), ezen az úton viszik a valókörök a lelkeket a Valhallába.

18. A Bifröst-mítosz valószínűleg inspirációt adott egy bizonyos modern mesének, amikor a szeretett háziállatok meghalnak és átmennek a szivárványhídon egy idilli helyre, ahol a gazdáikat várják.

19. A sumer Gilgames-eposzban Istár nyaklánc a szivárvány, amelyet az özönvízre való emlékezés jelképeként helyez az égre. A zsidó és keresztény mitológiában Isten az özönvíz után emberekkel kötött szövetsége jelképekül adja.

20. A tudomány azt mondja nekünk, hogy a szivárványok a semmibe vezető utak, de világszerte elismerik vonzerejüket – a szerelmesek, az álmodozók és a különféle vallások számára.



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

Facebook: Mézdiszkont • Web: www.apifito.hu

Tel.: 06-70/607-4444



Minden
gyógynövényes
méz:

990
Ft/½ kg



NATURA 2000

**Natura 2000 területen termelt
GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK**

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

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

AZ ÖNSMINKELŐ oktatás rejtelsei



Állandó szépségtanácsadónkat, Ilkó Zsófiát most arról faggattuk, hogy mi történik egy önsminkelő oktatáson. Ha valaki eddig azért nem jelentkezett ilyenre, mert nem ismerte a mibenlétét, most mindent megtudhat róla.

Mit is jelent tulajdonképp az önsminkelő oktatás?

– Nagyon sok hölgynek gondot okoz, hogy ki tudja választani a számára tökéletes termékeket, alapozót vagy korrekort.

A szemhéjra, szájra kerülő színek tekintében is nehezen tudnak dönteni, és vannak olyanok, akik teljesen tanácstalanok. Ebben is segítséget nyújt egy ilyen tanfolyam. Sokan tapasztalják, hogy már nagyon sokféle terméket vásároltak, rengeteg pénzt elkölthetve a nem megfelelő termékekre, mert valami még mindig hiányzik, valami még mindig nem az igazi. Az is fontos, hogy a kiválasztott termékeket megtanuljuk használni is.

Az éppen aktuális trendeknek megfelelően formázzuk a szemöldököt, árnyékoljuk az arcot vagy színezzük a szemhéjat. Egy ilyen oktatás, sminktanácsadás alkalmával a szakember megtanítja a jelentkezőt arra, hogy miképp használja ezeket a termékeket úgy, hogy a legtöbbet hozza ki belőlük, és természetesen a saját adottságaiból. Érdekes olyan helyre menni, ahol helyben meg tudjuk vásárolni a termékeket, amelyekkel a sminket készítjük.

– Mennyi ideig tart egy ilyen foglalkozás?

– Egy jó tanácsadáshoz mindenképp szükséges 2-3 óra. Ezekre az alkalmakra érdemes magunkkal hozni azokat a termékeket, amit a neszesszerünk tartalmaz, persze van olyan is, aki direkt nem hozza magával, mert itt szeretné megtudni, hogy mit kell majd megvásárolnia.



Az elején átnézzük a neszesszer tartalmát, majd átbeszélgük, hogy ezek a termékek megfelelőek-e, és hogy mit érdemes ebből mellőzni. Utána az ő igényeinek megfelelően megtanuljuk elkészíteni a sminket. Ez úgy történik, hogy lépésről lépésre együtt végezzük a műveleteket.

A sminkmester először az egyik oldalon megmutatja hogyan kell, majd a kedves tanuló a másik oldalon ezt reprodukálja. Ennek a lényege, hogy ne csak egy elméleti tudással legyen gazdagabb, hanem, hogy a gyakorlatban is rögzüljenek a mozdulatok. Fontos, hogy egy oktatáson a gyakorlatban is megtanulják elsajátítani a mozdulatokat és az eszközök használatát

– Amit nálad elsajátítanak a jelentkezők, mennyi ideig kell gyakorolniuk otthon, hogy a sminkjük profi legyen?

– Kétségtelen, hogy a szorgalom nagyon fontos hozzá, mint minden tanulási folyamathoz. Rátermettség és ügyesség is fontos. Minden tanfolyamon készül az oktatáshoz egy illusztráció. Így a rajz segítségével otthon könnyebb felidézni a tanultakat. Hangsúlyozom, hogy nagyon fontos a gyakorlás.

– Fontos, hogy az otthoni használat során azokat a készítményeket használják, amivel nálad tanultak, vagy akár más smink-eszközökkel is el lehet érni ugyanazt a hatást?

– Mindig nagyon fontos a jó termék és a jó eszköz. Mint professzionális sminkes, csak azt tudom mondani, hogy a legfontosabb a jó termék. A tanuló az oktatáson megkapja azt a színhalmazt, ami jól áll neki. Az arca formájához és a szeme formájához is alkalmazkodnak ezek a tanácsok, hogy a maximumot hozzuk ki belőle.

Nem feltétlen fontos ugyanazokat a készítményeket használni, de érdemes. Rossz minőségű termékekkel nem lehet szép eredményeket elérni. A szalonban kapható prémiumtermékek minősége, tartóssága, állaga pont megfelel ahhoz, hogy egy tökéletes smink el tudjon készülni és az sokáig szép maradjon az arcon.

Volt olyan vendégem, akinek külföldön volt az esküvője és azért jött el hozzám, hogy megtanulja saját maga elkészíteni a sminkjét.

Remek kikapcsolódás lehet, egy szuper csajos program, akár barátnővel, vagy édesanyjával, de énidőnek is tökéletesen megfelel, amiből, ugye tudjuk, mindig kevés van.



– Ismét nagyon köszönöm a hasznos tanácsokat és szívből ajánlom mindenkinek, hogy próbáljon ki egy ilyen oktatást, mert lehet, hogy egy olyan gyönyörű oldalunkat ismerhetjük meg, ami eddig rejtve maradt előttünk.

Vladár Bea



10 egészséges TÁPLÁLKOZÁSI SZABÁLY

Az egészséges táplálkozás terén mítoszok és tévhitek garmadával találkozhatunk. Nem segít, hogy minden nap új – és gyakran ellentmondásos – diétás tanácsok jelennek meg. A helyes étkezés alapjai valójában nem változnak. Íme 10 táplálkozási szabály (igen, szabály!), melyeket jó lenne, ha mindenki tudna.

1. Töltse fel tányérját zöldségekkel!

Még az USDA (USA Mezőgazdasági Minisztériuma) is elhagyta a zavaros ételpiramist egy egyszerűbb „egészséges lemez-diagram” javára. Egy egészséges adag elkészítéséhez töltse fel a tányér felét zöldségekkel – és nem, a krumpli nem számít! Válasszon „ropogós” zöltséget, például brokkolit, kelbimbót és leveles zöltséget, például kelkáposztát és svájci mángoldot. A tányér másik oldalára egész szemeket vagy hüvelyeseket tegyen az egyik negyedbe, a másikba pedig egy adag egészséges, sovány fehérjét.

2. Egyen kiegyensúlyozott reggelit!

Hallottunk már róla, és igaz is: a reggeli a nap legfontosabb

étkezése. Az egészséges reggeli elfogyasztása elengedhetetlen az anyagcsere megindításához, a kognitív funkció javításához és a nap folyamán, a jobb ételválasztáshoz. Az ideális étkezés fehérjét, egészséges zsírt és néhány komplex szénhidrátot tartalmaz.

3. Ne hagyja magát éhezni!

Ez a stratégia nemcsak egészségtelen, szinte mindig vissza is üt. Ha nem eszünk elegendő kalóriát a nap folyamán, akkor nagyobb eséllyel ébredünk fel éjszaka. Ha egész nap az evésre koncentrálunk, akkor bizony folyamatosan enni fogunk, és végül ahelyett, hogy leülne egy egészséges esti étkezéshez, nagyobb eséllyel jutalmazza magát azért, mert egész nap olyan „jó” volt, és végül egy kalóriabombához nyúl, mint egy vödör fagyalt vagy egy darab sütemény.

4. Tegyen fel kérdéseket, amikor máshol étkezik!

A menük nagyon megtévesztőek lehetnek, sőt az egészséges hangzású ételeket vajjal is fel lehet tölteni, vagy nehéz szószban elfojtani. Ez mind átverés! Ne féljen átvenni az irányítást. Kérjen részleteket az ételek elkészítéséről.

5. Készítsen tervet, amikor megérkezik az élelmiszerboltba!

Tudja, hogy rossz ötlet éhesen menni a boltba, de nem ez az egyetlen kulcs az okosabb vásárláshoz. A legnagyobb hiba, amit az emberek elkövetnek, hogy nem tudják, mire van szükségük, így a polcokon böngésznek inspirációért, ez több csomagolt élelmiszer és kevesebb friss, teljes élelmiszer vásárlásához vezet.

Találja ki, hogy mit akar a héten főzni, és egy a receptek alapján összeállított listával menjen el vásárolni. Az üzletben összpontosítson olyan területekre, ahol friss élelmiszerek, a zöltségek, a tejtermékek, a hús és a hal kapható.

6. Csökkentse a feldolgozott ételeket!

Nem minden csomagolt vagy előre elkészített étel ártalmas, de az okos választáshoz gondosan el kell olvasni a tápértékjelöléseket. Ideális esetben az egészséges élelmiszereket kell kiválasztani, olyanokat, amelyek segítik, hogy tápláló ételeket főzzünk, például fagyasztott zöltségek és babkonzervek, és az olyan ételeket hagyjuk ki, amelyek tartósítószeret, rejtett zsírforrásokat, valamint túl sok cukrot és nátriumot tartalmaznak.

7. Korlátozza a nátrium- és a cukorbevételt!

A sószóró letétele és a cukor kihagyása a kávéban egy lépés a megfelelő irányba, de a legtöbb ember a só és a cukor nagy részét nem így viszi be a szervezetébe. A nátrium és a cukor tombol a legtöbb csomagolt élelmiszerben, a tésztaasztól és a sajttól kezdve a rizskeverékig és az instant levesekig. Kezdje azzal, hogy ellenőrizze a reggeli müzli tápértékjelzését!

Tényleg öntene 5 teáskanál cukrot a gabonátálba?

8. Ne csak a kalóriákat számolja!

Nem minden kalória egyenlő. Az emberek megeszik ezt a százkalóriás süteményt vagy más snacket, és arra összpontosítanak, hogy ez csak 100 kalória, de nem figyelnek arra, hogy mit kapnak még, különösen cukor és zsír tekintetében. Jobb megközelítés: koncentráljon az egészséges, tápanyagokban gazdag élelmiszerekre, amelyek természetesen alacsony kalóriatartalmúak, és nélkülözhetetlenek vitaminokban, ásványi anyagokban, valamint rostokban gazdagok.

9. Váltson teljes kiőrlésű gabonára!

Ha szénhidrátról van szó, akkor a barna jobb. A teljes kiőrlésű ételek (például a teljes kiőrlésű kenyér, a barna rizs és a zabpehely) több tápanyagot és rostot tartalmaznak, mint a feldolgozott fehér unokatestvérek. Ezek a komplex szénhidrátok nem csak egészségesebbek (a magasabb rostbevétel a cukorbetegség és a szívbetegségek kockázatának csökkenéséhez kapcsolódik), hanem segítenek abban is, hogy tovább maradjon telt a gyomor. Tehát kezdje azzal, hogy a fehérket teljes kiőrlésűre cseréli.

10. Élvezze az ételt!

Ez nyilvánvalónak tűnhet, de sokan úgy gondolják, hogy az egészséges táplálkozás és az élvezet kölcsönösen kizárja egymást. Tegyük úgy, mintha soha nem hallottuk volna a „diéta” szót. Ehelyett törekedjünk az egészséges életmódra, amely hosszú távon segíteni fog az egészségünk megőrzésében.

E cél eléréséhez keressen tápláló ételeket, amelyeket szívesen fogyaszt. Az ételnek olyannak kell lennie, ami örömet szerez és táplál. Ez nem csak egy üzemanyag.



10 tipp a zen megtalálásához a mindennapi élet káoszában

A zen olyan kifejezés, amely a béke, az egység és a megvilágosodás érzését írja le. Ezenkívül megmutatja a buddhizmus egy olyan típusát, amelyben a meditációt arra használják, hogy a jelenben maradjanak és nem ítélik meg. A szerzetesek a zent egy életen át szorgalmasan gyakorolják.

„A zen nem valamiféle izgalom, hanem koncentráció a megsokkolt mindennapi rutinra.”

1. Csukjuk be a szemünket!

Bármikor, amikor csak akarjuk, megállhatunk, lehúzzhatjuk a rolót, és befelé fordíthatjuk a tekintetünket. Amikor ezt meg tesszük, belső világunk gyönyörű csendjébe nézünk, és ez az első lépés a békésebb élet felé.

2. Számoljunk 10-ig!

Szinte halljuk a tekintély hangját, amikor ezt elolvassuk, nem? Amikor egy stresszes pillanattal szembesülünk, álljunk meg és számoljunk 10-ig. Kicsi korunkban működött, és most is működik.

3. Vegyünk mély lélegzetet egy mantrával!

Először keressük meg a lélegzetünket. Ne mozogjunk gyorsan. Keressünk olyan pillanatokat a napban, amikor lélegezhetünk, miközben tudomásul vesszük, és nem foglalkozunk mással. Vegyünk egy nagy levegőt orron keresztül, töltsé ki a hasat alulról egészen a mellkasig. Mondjuk magunknak hagyom. Ezután fújjuk ki a levegőt fentről lefelé, mondván, hogy menj. A figyelmes légzés mantrával történő megismétlése növeli az összpontosítást, és hozzájárul az egyensúly és a földelés érzéséhez.

4. Csináljunk valami butaságot!

Ahogy öregszünk, hajlamosak vagyunk kevesebb buta dolgot csinálni, és ritkábban nevetünk. Változtassunk ezen: Holnap reggel rendezzünk otthon spontán

táncmulatságot az alsónadrágban. Ugrálás a séta helyett. Tegyük valamit, ami segít minden nap örömet találni. A nevetés jó gyógyszer; a boldogság az a hely, ahol a zen él.

5. Vezetés helyett sétáljunk vagy kerékpározzunk!

Mikor sétáltunk utoljára vezetési helyett? Amellett, hogy kissé stimulálja a szívet, és lehetőséget teremt a mély, friss lélegzetvételre, ezek a tevékenységek segíthetnek lelassulni és figyelmesebbé válni a környezetünkben.

6. Készítsük elő a reggeli rutint!

Ha megtaláljuk az „én időt” egy csendes korai órában, meghatározhatja az egész napunk hangulatát. Állítsuk be ébresztést kissé korábbra a hét egy napján, és adjunk magunknak egy jó adag „időt” hosszabb reggeli rutinnal. Ezt az időt felhasználhatjuk naplózásra, meditációra, edzésre – bármire, ami a megfelelő napindításhoz szükséges.

7. Tartson egy öt perces szünetet (dhyana)!

A meditáció néhány perc alatt megtörténhet, és ez a néhány perc meghatározó lehet. Szánjunk minden nap öt percet egy mini meditációs foglalkozásra.

Üljünk kényelmes ülő helyzetben; csukjuk be a szemünket; kezdünk mély, teljes lélegzetet venni az orron keresztül. Figyeljük meg gondolatainkat anélkül, hogy túl nagy súlyt fektetnénk rájuk – képzeljük el, hogy autók haladnak az autópályán, és a járdáról kísérik figyelemmel, ahogy elhaladnak. Ahhoz, hogy riasztás nélkül tartsuk az időt, ragadjunk meg egy malát (gyöngyfüzért), és használjuk arra, hogy megszámoljuk a lélegzeteket és koncentráltak maradjunk.

8. Állítsuk be a „MOST” emlékeztetőket!

Olyan gyorsan haladunk, ennyi találkozó, meeting és felelősség szövevényében. Tegyük napi emlékeztetőt a naptárába, hogy segítsen megállni és észrevenni a „MOST” szót. Adjunk hozzá egy gyönyörű fotót, egy főcímdalt, vagy csak egy kis idézetet az emlékeztetőhöz, hogy amikor felbukkan, tudjuk, ez emlékeztet arra, hogy ott legyünk egy pillanatra, ahol szeretnénk.

9. Engedjük el!

Bármire ragaszkodunk azt jelenti, hogy nem vagyunk jelen. Gyakoroljuk elengedni a jelentéktelen dolgokat, például hogy ki mit mondott, vagy ami bántott. Ez az ő problémája, nem a miénk!



HÍRDETÉS

Nyaráljon Hajdúszoboszlón!

34 500 Ft/fő/7 éj,
19 900 Ft/fő/3 éj

Vacsora az árban!

www.frankvendeghaz.hu
Tel.: 06-30/977-6495

AKÁR KÉPZÉssel!

TARGONCAVEZETŐT keresünk 3 műszakos 8 órás munkarendbe Gyálra.

A targoncavezetői jogosítvány megszerzése után, amit finanszírozzunk, 1 éves hűség esetén az átlag bruttó bérek:

442 000 – 467 000 Ft.

Ingyenes céges buszok:
Budapest, Cegléd, Ceglédbercel, Albertirsa, Nyáregyháza, Monor, Csepelharaszt, Süllyás, Pilis, Dánszentmiklós, Káva, Pánd, Gomba, Uri, Mende, Maglód, Üllő, Vecsés.

Érd: 06-70/779-4447

CSEREPEK 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

10. Válasszuk a zen lehetőségét!

„Gondol. Mond. Csinál.” Minden cselekedet először egy gondolat. Minden gondolatnak van szándéka. Tegyük egyértelmű és pozitív szándékot arra, hogy a zent megtaláljuk a mindennapokban. Gondoljuk át, mondjuk ki, és csináljuk!

Egy tökéletes világban kevesebb olyan külső probléma lenne, amely megköveteli a figyelmünket és megingatja a nyugalunkat. De a káosz érdekessé teszi az életet – és a viharoknak ellenálló zen képességének fejlesztése értékes, életet megerősítő gyakorlat lehet.

CLEAN EATING alapelvek

Az ígéret

Felejtsük el a kalóriaszámlálást. A sovány, egészséges testre szóló belépőjegy a Clean Eating – mondja *Tosca Reno*, az Eat-Clean Diet szerzője.

Ez azt jelenti, hogy olyan ételeket, mint például sovány fehérjét, jó szénhidrátokat és zsírokat, friss gyümölcsöket és zöldségeket eszünk naponta hatszor, megfelelő mennyiségben. Igyunk sok vizet és sportoljunk rendszeresen, ez Reno szerint a lassú anyagcserét zsírégető géppé alakítja.

A clean eating előnyei messze túlmutatnak a fogyáson. Egészségesek maradunk, és több energiánk lesz. A szem fényes és éber lesz. A fogak és az íny egészségesebb, a bőr ragyogni fog. Ja, és említettük, hogy nem leszünk éhesek?

Az Eat-Clean filozófiája szerint a táplálkozás sokkal fon-



tosabb, mint a testmozgás a genetikai testünk alakításában.

Működik?

A tiszta étkezési életmódnak van néhány jó vonása. Kiegyensúlyozott étrend, amely teljes kiőrlésű gabonákra, gyümölcsökre, zöldségekre, zsírokra és fehérjére összpontosít. Arra is ösztönöz, hogy ellenőrizzük az adagok

méretét. És nem tilt be semmilyen ételcsoportot.

Mit lehet és mit nem lehet enni

Az Eat-Clean elvek a következők:

- Fogyasszunk napi hat kis ételt.
- Együnk reggelit minden nap, az ébredéstől számított egy órán belül.

- Minden étkezéskor fogyasztunk sovány fehérjét és komplex szénhidrátokat.
- Minden nap legyen két vagy három adag egészséges zsír.
- Szerezzünk rostokat, vitaminokat, tápanyagokat és enzimeket a friss gyümölcsökből és zöldségekből.
- Ellenőrizzük az adagokat.
- Igyunk naponta 2-3 liter vizet.

Kerülendő ételek:

- Túlzottan feldolgozott élelmiszerek, különösen fehér liszt és cukor.
- Mesterséges édesítőszer.
- Cukros italok, például szénsavas és szénsavmentes és gyümölcslevek.
- Alkohol.
- Élelmiszerek vegyi adalékokkal, például ételfestékek és nátrium-nitrit.
- Élelmiszerek tartósítószerrel.
- Mesterséges ételek, például olvasztott sajtszeletek.
- Telített zsírok és transzzsírok.
- Kalóriadús élelmiszerek, tápérték nélkül. *V. Bea*


LOKÁCIÓ
 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.

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, szarufaerősítés
- Lapos tetők és garázsok szigetelése GV nehézsímmel
- Munkálatainkra teljes körű garanciát vállalunk

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





MESTEREMBEREK

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

**HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS,
VIAKOLOROZÁS, BELSŐ SZÁRAZ ÉPÍTÉS
(GIPSZKARTONÓZÁS)**

HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE.

Gál Attila • 06-20/274-6312

Cserépkályha építése, javítása

Az első kiszállás díjtan.

Gellér Csaba: 06-20/254-0811, 06-20/466-5474

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS- SZERELÉS

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

SURMAN MIHÁLY
30 év szakmai tapasztalattal
06-30/421-2604

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



**FÜKASZÁLÁST
VÁLLALOK RÖVID
HATÁRIDŐVEL!**

HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023



**SZŐNYEGTISZTÍTÁS
SZÁLLÍTÁSSAL, GARANCIÁVAL!**

Akció: 1290 Ft/m²
06-70/772-7527

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

TETŐFEDÉS

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



Demeter Krisztián
06-20/421-2355

SZOBAFESTÉS – MÁZOLÁS – TAPÉTÁZÁS

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

Laminált parketta
dryvitszigetelés • dekorelemek

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



HERENDI TAMÁS zárszerelő

**AJTÓNYITÁS, ZÁRJA VITÁS,
ZÁRCSERE, 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

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

Külső homlokzatfelújítás,
burkolás.

Szobafestés, mázolás, tapétázás.

MINŐSÉG, GARANCIA!

Kiss István: **06-20/333-4489**
deltabau54@gmail.com



**GARANCIÁVAL!
NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!**

**Vállalunk tetőfedő-,
bádogos-, ácsmunkákat,**

azonnali kisebb tető-, ereszcsonna- és
kéményjavításokat, beázásokat és kúpkenést.

Továbbá lapos tetők
szigetelését.



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

KRONE

Cégünk excenter présgépeken,
ipari alkatrészek sorozatgyártásával foglalkozik.

Géplakatost keresünk

Feladatok:

- termeléshez kapcsolódó gépek karbantartása, javítása
- pneumatikus rendszer karbantartása, javítása

Elvárások:

- géplakatos (vagy hasonló) végzettség
- géplakatos tapasztalat
- alapos, felelősségteljes munkavégzés

Előny:

- présüzemben hasonló munkakörben szerzett tapasztalat
- pneumatikai ismeretek, tapasztalat

Amit kínálunk:

- stabil, megbízhatóan működő munkahely
- időben érkező fizetés
- 1 műszakos munkarend (munkaidő H-P: 6 – 14:30)
- határozatlan időre szóló munkaviszony

Munkavégzés helye:

2360 Gyál, Bánki Donát köz 5.,
amely tömegközlekedéssel is jól megközelíthető.

Jelentkezését önétetrazzjal és bérigény megjelölésével
az allas@kronekft.hu címen várjuk.

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

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel



Szabó Sándor

Tel.: 06-30/200-1163

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.

