



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. JÚLIUS



A NAPFÉNY
csodás hatásai

11. old.

AZ ÉLET APRÓ
örömei

4. old.

A GYÓGYFÜRDŐK
áldásos
hatásai

7. old.

A jó
SZOMSZÉDSÁGHOZ
vezető út

8. old.



Nyári frissítő
KOKTÉLOK

12. old.

HIRDETÉS

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

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

Árvai Richárd 06-30/475-2917, 06-20/271-2401



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,
rozsmaringos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.



Minden
gyógynövé-
nyes méz:
990
Ft/½ kg

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

Visszonteladók jelentkezését is várjuk.

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

cityfood

Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!

Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!



KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS
4–6 m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.


MAKA SÁNDOR: 06-29/333-347, 06-20/444-9963 • GYÖMRŐ, ÁLLOMÁS TŰZÉP
**AKÁCTŰZIFA-
AKCIÓ**
Erdei m³-ben (1mx1mx1,7m)
29 500 Ft/m³

leszállítva darus autóval.

Érdeklődni:

06-29/333-347
Mobil: 06-20/444-9963

EUTR szám: AA5842616

Te is szenvedsz

A DIGITÁLIS TÚLTERHELÉSTŐL?

Végtelen e-mail, figyelmet igénylő közösségi média és több információ az interneten, mint amennyit valaha is meg tudtunk emésztetni. Vajon szükség van-e méregtelenítésre a digitális életünkben?

A globális információáramlás kezelése óriási kihívás, amelyre még mindig nem készültünk fel: az idő- és információgazdálkodást nem tanítják az iskolákban, és kevés megbízható forrás található ennek megvalósítására. A „digitális méregtelenítés” kifejezés már eléggé elcsépett, de a rámutat, hogy probléma nagyon is való. Napjainkban továbbra is ugyanannyi óra áll rendelkezésünkre, mint eddig bármikor, mindazonáltal mindannyian több információhoz – szavakhoz, hangokhoz, látnivalókhoz, lehetőségekhez, igazságokhoz és féligazsá-

gokhoz – férünk hozzá, mint amennyit ezer életem át meg lehetne emésztetni.

Sok ember azonosulhat azzal az érzéssel, amelytől akkor szenved, ha túl sokat fogyasztott valamiből: alkohol, egészségtelen ételek, dohány. Ilyenkor bekapcsol a szervezet méregtelenítő funkciója. Pontosan ez az, amit sokan éreznek a technológiát és a médiát illetően. A délután eltűnik az e-mailek „csak ellenőrzése” vagy a Twitter a Facebook görgetése között, és az öt perc több órává válik.

Hogyan tudjuk kezelni a digitális rendetlenségeket?

Legjobb, ha az étkezéshez hasonlítjuk mindezt, ugye nem eszünk meg mindent, amit a tányérunkra tesznek? Akkor barátokozunk meg egy új fogalommal: „digitális inycencé válás”. Mit is jelent ez? Nagyon egyszerű: szűrjünk és válasszunk az alapján, hogy mit szeretünk és mi érdekel. Mondjunk „nem”-et és „igen”-t is, ahelyett, hogy egész nap haszontalan tartalmakkal töltönnék meg elménket.

Fontos, hogy felkészüljünk a függőségek leválására. Vannak játékok, melyek a számítógép elé kötöznek. Ha észreveszünk, hogy túl sokat játszunk velük, érdemes törölni. Először fájni fog a hiánya, hiszen ez egy függőség, de amint érzékeljük, mennyi idő szabadul fel a hiányával, tudni fogjuk, hogy jó döntés volt.

Mi a helyzet a képernyő előtt töltött idővel? Mennyi túl sok?

Próbáljunk megbizonyosodni arról, hogy elegendő időt szánunk-e az általunk értékelt dolgokra, amelyek nem érhetők el digitális technológiával: könyv olvasása, barátok és családtagok meglátogatása, séta és testmozgás, álmodozás és pihenés, főzés, étkezés. Meglepő, de az ébrenlét legalább fele ezekkel kellene, hogy teljen.

Azt mondják, hogy a tudás hatalom, de a tudás nagyon különbözik az információtól. A tudást tanulás útján érhetjük el, míg a neten leginkább információkat találunk, amik nem mindig teljes értékűek. *-vlad-*



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

HIDEG LEVESEK

Meggyleves

HOZZÁVALÓK

- 40 dkg meggy
- 2 dl tejföl
- fél rúd vanília
- fél citrom
- szegfűszeg
- fahéj
- kevés liszt
- cukor



ELKÉSZÍTÉS

A meggyet magozzuk ki, majd a fűszerekkel és a szeletekre vágott citrommal tegyük fel főni egy lábosban egy liter vízzel. Készítsük el a habarást a tejfölből és egy teáskanál lisztből. Folyamatos keverés mellett adjuk a leveshez, majd forraljuk össze. Hűtve tálaljuk.

Görög gyümölcsleves

HOZZÁVALÓK

- 1 őszibarackkonzerv
- 1 darabolt ananászkonerv
- 1 doboz gyümölcsmix (ribizli, málna, szeder, fekete ribizli)
- mandarin vagy narancs
- fél citrom
- 8-10 db szegfűszeg
- 2 csomag vaníliás cukor
- 5 dl tejszín
- 1 l narancslé



ELKÉSZÍTÉS

A gyümölcsök leveit, a narancslét és a tejszínt összeöntjük, beletesszük a vaníliás cukrot, belefacsarjuk a fél citromot, majd összeturmixoljuk. A gyümölcsöket apróra vágva és a szegfűszeget beletesszük a lébe. Ha lehet, hagyjuk állni egy éjszakát, hogy az ízek minél jobban összeérjenek, tálalás előtt a szegfűszeget kivesszük.



Sör, bor, mint a tenger,
ihatik az ember!

Tel.: +36-30/949-9756

Kovács Borkút
E-mail: kovacsorkut@gmail.com

**INGYENES
HÁZHÓZ-
SZÁLLÍTÁS**
Monoron és környékén

Minimum rendelés:
3 000 Ft

A KRAFT SÖR kifejezetten a minőségre és ízre koncentráltó, kifinomult főzési technikával készült sörkülönlegesség.

Áfonyás búza	980 Ft/liter
Feketeribizli	980 Ft/liter
Barackos	980 Ft/liter
Meggyes barna	980 Ft/liter
Meggyes	880 Ft/liter
Búza	880 Ft/liter
Világos	750 Ft/liter

Söreinket
hűtve
áruljuk!

Bankkártyával
is fizethet!

**Termelői minőségi mátrai
folyóborok 790 Ft/liter**

Frissen csapolva, rozsdamentes hordóból.

Cabernet Sauvignon, Irsai Olivér,
Cabernet Sauvignon Rozé,
Olaszrizling

SZELESHÁT birtok szekszárdi merlot
száraz vörösből 4450 Ft/5 liter



Hideg gazpacho



HOZZÁVALÓK

- 1 kg paradicsom (érett, nyári)
- 1 db kígyóborka
- 0,5 közepes db vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1,5 ek balzsamecet
- 70 ml olívaolaj
- só ízlés szerint

1. A paradicsomokat megmossuk, és egy éles késsel/kézzel lehúzzuk a héját, – ne dobjuk forró vízbe, hiába gyorsabb úgy, mert ez egy nyers leves – és felkockázzuk.
2. Az uborkát meghámozzuk, kivesszük a magházat, és szintén felkockázzuk, hozzáadjuk. Tálba tesszük.
3. Mehet mellé a nagyobb darabokra vágott vöröshagyma és a fokhagyma.
4. Az egészet turmixgépbe tesszük, és alaposan összedaráljuk. Sózzuk, beleöntjük az olívaolajat és a balzsamecetet, majd jól lehűtjük. Ha sűrű lenne tálaláskor, kis vízzel hígítjuk.

AZ ÉLET

APRÓ ÖRÖMEI



Tényleg annyira elfoglaltak vagyunk, hogy kész sült csirkéket kell vásárolnunk? Miért megyünk autóval az edzőterembe, amikor egy kellemes séta feltölt és gazdagabbá teszi mindennapi létünket? Találjuk meg azokat az egyszerű dolgokat a hétköznapi életben, melyek nem engedik, hogy olyanokká váljunk, mint egy robot. Vegyük észre az apró csodákat!



Sült csirke

Soha nem szabad alábecsülni az egyszerű sült csirke illatát és ízét. Egy ropogós, aranyszínű bőr, amely egy rózsaszínű fehér húsdarabból esik le, egyszerű fokhagymamártással tálalva, mindössze ennyi kell, hogy értékeljük az otthon ízeit. Valóban szükségünk van a szupermarketekben csodaszépen elkészített, ám tartósítóval teletömött cukrászsüteményekre, amikor otthonuk tele lehet frissen sült süti illattal,

vagy az együtt főzött ételek aromájával? Jamie Oliver sztárséf és számos szakácskönyv szerzője azt vallja, hogy a szeretetből készült ételek összehasonlíthatatlanok azokkal, melyek nagyüzemben, futószalagon készülnek. Ez a sikerének legfőbb titka is, hiszen az ételeket szeretettel és szenvedéllyel készíti. Arról nem is beszélve, hogy a hozzávalókat igyekszik saját kertjében megtermelni.

A sütés-főzés lehet szenvedély, nem csak házimunka.

Séta

Miközben ülünk a vonaton, vagy ha autónkkal átgurulunk két utcányit, gondolkodjunk el a séta fizikai és mentális egészségügyi előnyeiről, amelyek hiányoznak, ha nem használjuk megfelelően a lábunkat. Gyaloglás közben nézzünk körül, és értékeljük a természetet – hogy a tavasz friss reggeleket hoz, vagy a virágok megjelennek a fákon. Az út szélén nyíló apró virágok nem is látszanak az autóból, sőt! Belenézhetünk a velünk szembejövő szomszédaink szemébe, észrevehetjük az ismerősöket az utcán, akikkel ezer éve nem találkoztunk. Máris jobb kedvre derítheti az embert, nem beszélve arról, hogy megmozgattuk végtagjainkat.

Az ablakok tisztítása

Manapság legtöbbször unalmas házimunkának tekintik és húzzák halasztják, vagy megbíznak vele valakit. Pedig az ablaktisz-

títás egyszerűen elvégezhető, és azonnal fényt visz az otthonunkba. Levezethetjük közben a stresszt, és ahogy ablakunk egyre tisztább, úgy távozik lelkünkben a feszültség.

Amikor végeztünk és leülünk kedvenc fotelunkba, a szél pedig meglebbenti a frissen mosott függönyt, elégedetten dőlhetünk hátra. Kellemesen és hasznosan elfáradva szívjuk be a tisztaság friss illatát. Csodás érzés! Épp most végeztél a takarítással, amihez semmi kedved nem volt. Legyél magadra büszke, hogy ennek ellenére elvégezted a házimunkát, majd jutalmazd meg magad egy kis kikapcsolódással.

Élj a mostban!

Divatos szóhasználattal tudatos jelenlétnek is nevezhetjük. Erre bárki képes. Itt és most tudatosan megélhetjük az apró örömöket. Végünk egy nagy lélegzetet, és figyeljük meg ezt a pillanatot! Éppen most mi jó? Miközben olvasunk, kellemes zenét hallgatunk? Talán az ablakon keresztül simogató napsugár? Vagy az esőcseppek peregnek rajta, míg a meleg szobában üldögélünk? Esetleg most érkezik haza a kedvesünk vagy gyermekünk, és mindjárt öleléssel üdvözlő? Pillanatig tartó dolgok, de ezek a legfontosabbak! Élvezzük minden percét!

Csíksszentmihályi Mihály gondolataival élve:

„A világra való nyitottság során érhető el a boldogság, azaz a flow-állapota. Amikor egy adott pillanatban belemerülünk egy számunkra kedves tevékenységbe. Bármilyen örömteli helyzet során átélhetjük a flow-áramlatát, ez egy lélekemelő pillanat. A valamben való elmélyedés érzése. Ekkor az érzéseink, a gondolkodásunk és az elhatározásaink teljesen összhangba kerülnek. Ilyenkor a legintenzívebb életet éljük meg.

Ez az arany középut: nem vagyunk túlterheltek sem, nem lépünk át nagymértékben a határainkat, de akkora alacsony követelmény sincs, hogy ennek következtében az unalom eluralkodjon rajtunk. Gyakorolnunk kellene a flow-t ahhoz, hogy az életben minél több aktív és örömteli momentumot élhessünk át, mert minden rajtunk és a hozzáállásunkon múlik!”



MINDEN AUTÓ megérdemli a legjobbat!

Olyan jó hallgatni, amikor elfordítjuk a slusszkulcsot és a motor szinte duruzsol. Igen ám, de ahhoz, hogy folyamatosan ezt halljuk, oda kell figyelni a rendszeres karbantartásra. A motort bizony nem árt rendszeres időközönként tisztítani.

Ehhez nincs szükség arra, hogy szétbontsák a motort, hisz van erre egy barátságosabb, egyszerűbb, mégis tökéletes megoldás. Akár 30 perc alatt is elvégezhető, és a motor szinte fellélegzik.

A Gaintop karbantisztítás növeli a motorja élettartamát, teljesítményét, egyúttal csökkenti a károsanyag kibocsátást.

A TISZTA MOTOR ELŐNYEI

Nézzük csak szép sorban, miért jó az, ha odafigyelünk járművünk apró jelzéseire és elvégeztetjük a motortisztítást?

Kevesebbet kell tankolni, hisz csökkenti az olaj- és üzemanyagfogyasztást. Növeli a motor élettartamát, védi a drága alkatrészeket, csökkenti a szervízkiadásokat. Mivel a motornak nem kell szennyeződésekkel küzdeni, javítja a motor teljesítményét. Ha nincs gond, az autóval javul a vezetési élmény. Környezetbarát technológia. Csökken a károsanyag-kibocsátás és a motorzaj is.

EZ AZ ELJÁRÁS BÁRMILYEN SZEMÉLYAUTÓ, TEHERAUTÓ, MEZŐGAZDASÁGI VONTATÓ MOTORJÁN ALKALMAZHATÓ

A forradalmi eljárás lényege, hogy a levegőszűrőnél csatlakoztatott csövön keresztül hidrogéngáz jut a motortérbe. Ez a rendszerbe kerülve kimonodtan magas hőmérsékleten



WWW. TISZTAMOTOR.HU

A MOTOR ÚJRA ÉLETRE KEL!
Gaintop carbon cleaning

HHO MOTORTISZTÍTÁS
bontás nélkül! Felhasznált tisztítógáz mennyiség: 1600 l

A motor működése közben keletkező szennyeződések eltávolítása akár 30-60 perc alatt

www.facebook.com/GaintopTechnology

EGY TISZTÁBB JÖVŐÉRT...

Akár házhoz is megyünk! Tel.: 06-20/422-6-422

ég, aminek köszönhetően a szénelapú lerakódások szublimálnak (száraz anyagból közvetlen légneművé válnak), eltűnnek a motor felületéről és végül a kipufogón keresztül távoznak.

A Gaintop carbon tisztító eljárás elektrokémiai elven alapul. Víz bontásából állít elő

HHO gázt, amit a szívócsonkra csatlakoztatott rendszeren keresztül a motortérbe vezetnek. A hidrogén egy környezetbarát, rendkívül intenzíven égő gáz, aminek az égése nagyon magas hőfokot eredményez.

Az eljárás végére a motor szinte gyári állapotába kerül. (x)

LELKÜNK táplálása

A test és az elme táplálása mindennapi életünk része, néha túl nagy hangsúlyt is kapnak, de ne hagyjuk figyelmen kívül a lelket, különösen válsághelyzetben. Olyan kevés is elég, hogy feltöltődjünk, mégis sokszor megfeledkezünk róla.

Ha kihívásokkal szembesülünk, akkor még fontosabb a megfelelő étkezés, a testmozgás és a pihenés megfelelő aránya – de a lélek egészségéről is gondoskodnunk kell.

Vajon gondoltunk már úgy a lélekre, mint az életünk mögött álló érzelmi vagy szellemi energiára és intenzitásra? Bármilyen legyen is az életmódunk és a hitrendszerünk, a lelket energikus hajtóerőnek tekinthetjük, ami akkor virágzik, ha tápláljuk.

Annak érdekében, hogy tápláljuk lelkünket egy nehéz időszakban, megpróbálhatunk

mély levegőt venni és uralkodni a félelem és a pánik felett; gyakorolni a hálát, ahelyett, hogy aggódnánk, keressünk örömet a kis dolgokban. Ha van egy kis szabad időnk, még ha ez csak néhány perc is, használjunk ki pihenéshez, megújuláshoz és önmagunk belső lényének gondozásához.

Amikor készen állunk, akkor dönthetünk úgy, hogy mélyebben belemerülünk valamibe, ami rezonál a mi belső energiáinkkal, vagy ha már feltöltődtek erőforrásaink, elindíthatunk valami újat, amely élénkít minket, legyen az írás, művészet, vagy egy kihívást jelentő joggyakorlat folytatása.

Feltölthet egy kellemes séta, vagy egy forró fürdő is. Sose feledjük, hogy lelkünknek szüksége van arra, hogy törődjünk vele, így tud erősíteni minket. A természetnek hatalmas ereje van, ami csak arra vár, hogy átadhasa nekünk a napfény csókját, a lágy szellő ölelését és a madarak csiripelését. VB





5+1 LÉPÉS az egészség felé

Néhány apró lépés is segíthet abban, hogy elérjük céljainkat. Amennyiben a cél, az egészségünk megtartása, nagyon könnyű dolgunk van, egyszerűen kezdjük el sétálni! Tegyük meg az első lépést és automatikusan követi majd a többi. A séta fantasztikus módja a kalóriák égetésének, kevésbé terheli a szervezetet, mint a futás, vagy az edzőtermi súlyzók emelgetése, mégis élvezhetjük általa a testmozgás és a friss levegőben tartózkodás előnyeit.

1. Keressünk egy alkalmazást

A fitnessalkalmazások egyszerű eszközök, rengetegből lehet választani, és mindegyiküknek valamivel eltérő funkciója van, de alapvetően mind azért vannak, hogy segítsenek elérni a kitűzött célt és kiváló motivációt adnak a napi séta megtételéhez.

Sok alkalmazás használja a lépésszámláló funkciót, ami egész nap számolja, hogy hány lépést teszünk meg minden nap. Inspirálhat arra, hogy megpróbáljuk legyőzni a személyes rekordunkat. A nap végén

meglepő lehet, hogy hány lépést tettünk meg, ha csak egy szép sétával többet adtunk a naphoz, vagy csak arra törekszünk, hogy autózás helyett sétáljunk a boltokba, iskolába, munkahelyre.

2. Regisztráljunk egy gyalogos eseményre

Egy jótékonyági rendezvényre történő regisztráció nagyszerű motivációt nyújthat gyalogláshoz. Először is, itt nem önmagunk miatt sétálunk, hanem, hogy segítsünk másoknak, vagy valamilyen szívünknek ked-

Rákoscsabán, Gyömrőn és környékén

ves ügy mellé állhassunk részvételünkkel. Így a lelkiismeretünk nem egnedi majd, hogy elblicceljük ezt az eseményt. Másodszor, jó olyan közösséghez tartozni, akikkel ugyanaz a célunk, és itt bizony sok hasonló emberrel találkozhatunk.

3. Szervezzünk be néhány gyalogló barátot

Időnként, amikor esik, szürkéség és hideg van kint, szinte lehetetlen megtalálni a gyaloglás motivációját, bár tudjuk, hogy ha elvégeztük, akkor végül boldogabbnak és erősebbnek érezzük magunkat. Erre valók a nagyszerű sétáló barátok. Ha sikerül barátokat találni a mindennapi sétához, akkor nincs kibúvó, aki nem akar menni, a többiek ösztönözni fogják, hisz így teljes a csapat.

4. Kényeztessük magunkat új sétáló felszereléssel

Ha hirtelen nem találunk más motivációt a kimozdulásra, akkor talán itt az ideje, hogy kényeztessük magunkat valamilyen új sétáló felszereléssel. Menjünk be a boltokba, és vásároljunk új, speciális gyalogruhákat és cipőt, ha a költségvetésünk ezt lehetővé teszi. A sétálóeszközök egyáltalán nem nélkülözhetetlenek a sétáláshoz, igazából egy pár jó sétálócipő az egyetlen amire szükség van. Mégis van akit az motivál, hogy új felszerelést vásárol. Egy vidám póló, vagy egy kényelmes, új nadrág jó érzéssel tölt el.

5. Kombináljuk a sétát egy másik tevékenységgel

Ha lehetséges, akkor kombináljuk a sétát valami mással, amit egyébként is csinálunk. Ha ki kell menni a boltokba, és általában vezetnénk, akkor gondoljunk sétára, ne induljunk gyalogosan elérhető helyekre autóval! Együtt ebédelünk a barátainkkal? Sétáljunk oda. Ebéd után hazafelé tartva sokkal kisebb lesz a büntudatunk, még akkor is, ha az a desszert már nem kellett volna.

+1. Tartsuk nyilván a céljainkat

Döntsük el mi a mindennapi sétánk célja, és beszéljünk róla az emberekkel. Miután elmondtuk már barátainknak, akkor kevésbé lesz valószínű, hogy abbahagyjuk, mivel barátaink és munkatársaink megkérdezik majd nap, mint nap, hogyan megy a séta, és hát elég kellemetlen azt válaszolni, hogy „abbahagytam”.

Fontos, hogy reális célokat tűzzünk ki. A séta a szórakozásról szól, ezért járás közben csak élvezzük a pillanatot, nézzük a körülöttünk lévő világot, szívjuk magunkba az illatokat, hallgassuk a hangokat és élvezzük a friss levegőt, annak tudatában, hogy mindez az egészségünket szolgálja. *Vlad*



A GYÓGYFÜRDŐK áldásos hatásai

A z izzasztó hőségben a legjobb aktív kapcsolódáshoz sorolhatjuk a strandolást és az úszást. A gyerekek imádják a strandokat. Itt aztán minden igényt kielégítő szórakozás várja őket, rengeteg csúszda és élménymedence. Biztosított az egész napos móka kacagás. Na, de mi a helyzet a felnőttekkel? Amikor már ötödszörre másszuk meg a legnagyobb csúszda lépcsőjét, jól esne egy kis pihenés. Erre a célra tökéletesen megfelel, ha olyan strandot választunk, ahol termálvíz található. Nehéz melléfogni, Magyarország természeti adottságai szerencsére olyanok, hogy bárholnan rövid idő alatt elérhetünk olyan strandot, melynek területén található gyógy, vagy termálvíz. A hazai gyógyvizeink csodálatos hatásokkal rendelkeznek. Érdekes indulás előtt utánanézni, hogy úticélunk milyen problémára kínál megoldást, attól függően, hogy milyen összetételű víz található a medencében. Balneoterápiának hívják azt, amikor gyógyvizes kúrával regenerálódik vagy gyógyul az ember. A termálvizekben gazdag régiókba sokan nemcsak betegként utaznak, hanem megelőző és egészségmegtartó jelleggel is fürdőznek. A gyógyforrások vize olyan ásványi anyagokat tartalmaz, melyek orvosiilag alátámasztottan hatékonyak a különböző betegségek ellen. Vannak olyan

gyógyvizek, melyeket belsőleg is érdemes fogyasztani. Azokon a helyeken, ahol ezeket találjuk, egészen biztosan hozzájuthatunk iható változatukhoz is. Nem árt tisztában lenni a fogalmakkal, miszerint a gyógyvíz olyan ásványvíz, amelynek gyógyhatását már bizonyították. Ásványvíz pedig az a víz, amelyben legalább 1 gramm oldott ásványi anyag van literenként. A termálvíz, amely feltörésekor legalább 20 Celsius-fokos.

A kémiai összetételük miatt a gyógyvizek több csoportba is sorolhatók

SZÉNSAVAS VÍZEK főként szív- és érrendszeri problémáknál, magas vérnyomás, kardiológiai panaszok esetén ajánlatos igénybe venni gyógyító hatásait.



KÉNES VÍZ reumatikus panaszokra, nőgyógyászati problémákra, gyulladásokra és bőrbetegségekre egyaránt ajánlott.

A KLORIDOS-SÓS vizek nőgyógyászati gondoknál jótékony hatásúak.

A FÖLDES-MESZES tartalmú, kalciumban és magnéziumban gazdag termálvizeket szív-, gyomor- és reumatikus panaszokra ajánlják.

EGYSZERŰ TERMÁLVÍZ az aranyér illetve a hüvely megbetegedéseire és bőrproblémák kezelésére ajánlott.

KESERŰ-SÓS VÍZ gyomor- és bélhurut illetve epepanaszok enyhítésére ajánlott. A keserű-sós gyógyvíz hashajtó hatása jelentős.

JÓDOS-BRÓMOS GYÓGYVÍZ a pajzsmirigy jódhiányos állapotaiban, magas vérnyomás esetén, érelmeszesedés megelőzésére, klimax és menstruációs zavarok esetében, prosztatagyulladás, emésztőrendszer gyulladásos megbetegedéseiben, az epe és hasnyálmirigy működés fokozására ajánlott. **VB**

HIRDETÉS

**Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT
és FEKETE MOSOGATÓ
munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.**

cityfood

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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



A JÓ SZOMSZÉDSÁGHOZ VEZETŐ ÚT

Az emberek már ősidők óta panaszkodnak a szomszédaikra. A szomszédé, legyen az bármi, biztos, hogy szebb és jobb, persze ő ugyanezt gondolja rólunk. Mit tehetünk azért, hogy szomszédainkkal jó viszonyt ápoljunk? Vajon tehetünk-e érte, vagy tényleg direkt bosszantani akar minket, amikor ő hangoskodik, mi pedig épp pihennénk? Nézzük meg hogyan tudjuk megfelelően kezelni ezeket a kapcsolatokat, ha már egymás mellé sodort minket az élet.

1. Nézzük meg „szubjektív térképünket”

A szubjektív térkép nem egy nyomtatott papír, amit ha követünk eljutunk A-ból B-be. Ez a fejünkben van. A növekedés és fejlődés során létrehozuk a saját szubjektív térképünket – mondja *Martin Weaver* pszichoterapeuta. Hogy megértsük és őszinték legyünk abban, ami zavar minket valaki más viselkedésében – mondja –, meg kell ismernünk a saját térképünket és annak különféle sablonjait.

Térképünk a hiedelmek és filozófiák sorozata, amelyet a világ navigálásához használunk. A konfliktusok kezelésekor Weaver azt mondja, hogy a másik személy térképét és a saját térképünket is figyelembe kell vennünk. Lehet, hogy például rózsaszínűre festi szomszédunk az ajtót, mert ki akarják fejezni szórakoztató személyiségüket, vagy így szeretnének kiemelkedni az átlagból, a mi szemünket azonban zavarja. Mit tehetünk? Ha megpróbáljuk megérteni a másik személy térképét, ez segíthet megérteni viselkedését is. Nem rólunk szól, hanem róluk.

2. Kérdezzük meg magunkat, miért bosszant?

Miután ezt megtettük, bekapcsolhatjuk a reflektorfényt magunkra és saját térképünkre. Ha például a szomszéd élénk rózsaszínű bejárati ajtaja idegesít minket, kérdezzük meg magunktól, mi történik valójában a pszichénkben. Weaver azt sugallja, hogy a feltűnő rózsaszín bejárati ajtó sok dolgot képviselhet: talán nem találja a saját útját, kénytelen elfogadni valaki más döntését, vagy elveszíti az irányítást, és ez az egyetlen módja, hogy kifejezze egyediségét. Az is lehet, hogy egyszerűen csak imádja a rózsaszínt és ő ezt csodaszépnek

látja. Ha mindezek tudatában nézzük, akkor is zavar minket ez a bejárati ajtó?

Minden alkalommal, amikor meglátjuk a rózsaszínű ajtót, büszkeséggel tölthet el, hogy rugalmasak vagyunk és képesek vagyunk nemcsak elfogadni, hanem megérteni a szomszédságunkban fennálló különbségeket is. Lehet, hogy nem tudjuk megváltoztatni a dolgokat külsőleg, de megváltoztathatjuk a nézőpontunkat. A rózsaszínű ajtó annak jelképévé válik, hogy miként uralják gondolataink a belső világunkat.

3. Vizsgáljuk meg saját árnyoldalunkat

Weaver szerint árnyoldalunk az a részünk, amelyet alacsonyabb rendűnek vagy elfogadhatatlannak ítélünk, és magunknak is tagadjuk létezését, így gyakran másokra vetítjük. Sokszor azért bosszant mások viselkedése, mert azt az árnyoldalt látjuk, amelyet félünk kifejezni saját életünkben. Lehet, hogy megvetjük a rózsaszín ajtót, de lelkünk egy részének nagyon tetszik, ám árnyoldalunk szerint túl harsogó. Ez sokféle félelmet felvet a saját helyzetünkkel kapcsolatban, a családban, az utcán, a munkahelyen és a közösségben. Tehát ha valami apró, rejtélyes dolog bosszant, és nem találjuk az okát akkor talán itt az ideje, megkeresni magunkban azt az árnyékot és őszintén megvizsgálunk, mi az amit valószínűleg elutasítunk önmagunkban.

Kérdezzük meg magunktól miért bosszant, hogy ő így fejezi ki magát? Vagy azt, hogy hogyan tudnánk valóságghűbben kifejezni magunkat az életben? Talán csak az bosszant, hogy ő meg meri tenni amit mi nem? Ezeket a kérdéseket megvizsgálva, akárhányszor ránézünk erre az ajtóra jusson eszünkbe, hogy bátran nézzünk szembe félelmeinkkel és merjünk önmagunk lenni!

4. Találjuk meg a „barátságos távolságot”

Lynda Cheshire, a Queenslandi Egyetem szociológiai professzora szerint, aki nagyszabású felmérést végzett a szomszédokról, fontos különbség van a barátságosságról, ami egy pozitív hajlam, és csak korlátozott elkötelezettséget igényel – és a barátság között. Ezt a megkülönböztetést nem mindig értik az emberek. Hogyan lehet barátságosnak maradni anélkül, hogy legjobb barátok lennénk?

Például, ha a szomszédunknak reggel odaköszönünk bartságosan és megyünk tovább a dolgunkra, az nem azt jelenti, hogy bajunk van vele, csak azt, hogy dolgunk van épp. Nem kötelező minden nap kerti partin részt venni velük, de mindenkinek jól esik, ha megkérdezik tőle, hogy van? Tudja, hogy számíthat ránk, hisz nekünk is jó érzés tudni, hogy átszaladhatunk, ha gondunk van.

5. Tanuljunk meg nemet mondani

Weaver úgy véli, hogy a fent említett belső térkép megértése megadja nekünk az engedélyt, hogy kiválaszthassuk azt, amit elfogadunk. Gyakran tudjuk, hol a határ, de nem merünk nemet mondani. Tehát ha nem akarunk hetente barbecue-ra menni, vagy csatlakozni az utcai könyvklubhoz, akkor nyugodtan mondjunk nemet, a saját érdekeinkben.

Bár nem tudjuk megválasztani, kinek a szomszédságában élünk, a legtöbb alkalommal meglehetősen harmonikussá tudjuk tenni ezt a viszonyt. Persze kell hozzá, hogy ne zárjuk magunkra az ajtót bosszankodva, hanem merjük kifejezni igényeinket, de próbáljuk megérteni más emberek igényeit is.

-vlad-

4 lépés a nyugtató alváshoz

Még mindig ébren vagyunk miután levendulafürdőt vettünk és már vagy ezer bárányt megszámoztunk? Próbáljunk ki néhány új ötletet, hogy könnyebben menjen az elalvás. A szervezetünk nem képes a végtelenségig tolerálni a felfokozott életritmust. Pszichikai és fizikai tünetekben is jelentkezhet a stressz, amit ez az életstílus magában hordoz. A szervezet jelez, hogy az egyensúly felborulóban van. Előzzük meg a bajt!

Sokan, akik az álmatlansággal küzdenek, már ismerik az alvás higiénés alapjait: győződjünk meg arról, hogy a hálószoba sötét, próbáljunk rendszeresen ugyanabban az időben lefeküdni. Legyen kényelmes a fekhelyünk, ne zavarja meg a pihenést a tévé, a számítógép vagy a lámpa fénye, és a különféle zajok. A hálószoba legyen az alvás birodalma, amit csak alváásra használunk. A megfelelő hőmérséklet is fontos, stb... Vajon miért van az, hogy mégsem tudunk aludni? Talán azért, mert már délután azon gondolkodunk, hogyan fogjuk tartani magunkat az esti rituáléhoz, amit a jó alvás érdekében tartunk, aztán az ezredik báránynál még mindig a plafont bámuljuk. Ördögi kör ez. De akkor mégis mi a teendő?

1. Keressünk egy „biztonságos gondolatot”

Könnyen azt érezhetjük, hogy az álmatlanság katasztrófa, amely tönkreteszi a másnapot. Az ehhez a gondolathoz társuló pánik az elalvást még nehezebbé teszi. *Sasha Stephens*, a The Effortless Sleep Method szerzője, egy pozitív gondolat megjegyzését javasolja, például: „Soha nem lesz olyan rossz, mint amilyennek gondolom.” vagy egy egyszerűbb gondolat; „Holnap reggel kipihenten ébredek.” Vigyázzunk a gondolatainkra a nap folyamán, így

estére remélhetőleg csak a pozitív gondolatok jutnak majd eszünkbe.

2. Csökkentsük az ágyban töltött időt

Meglepőnek tűnik, de a kutatások szerint az ágyban töltött túl sok idő súlyosbítja az álmatlanságot. Tudattalanul a hálószobát a kipihentéssel társítjuk, és ha egész nap fekszünk, vagy az ágyban tartózkodunk, akkor nem leszünk elég fáradtak, amikor eljön az este, ami újabb álmatlan éjszakát jelent, amitől másnap megint fáradtnak érezzük magunkat és nehezünkre esik kimászni az ágyból. Törjük meg ezt a körforgást! Ehelyett próbáljuk korlátozni az ágyban töltött időt. Ha hét óra alváshoz van szükségünk a felfrissüléshez, próbáljunk pontosan hét

órával felkelni lefekvés után. Az első pár nap fárasztó lesz, de hamarosan rájövünk, hogy ezek az órák pihentetőek, mert a szervezet megtanulja, hogy ebben a hét órában kell kipi-hennie magát, regenerálódni, és a nap folyamán már nem lesz erre lehetősége.

3. Dobjuk el a mankókat

Stephens szerint aki álmatlanságban szenved elveszíti a bizalmat abban a képességében, hogy képes egyedül elaludni. Tehát, ha azt mondja magának, hogy gyógyteára, meleg fürdőre vagy fehér zajra van szüksége, tovább rontja az önmagába vetett hitét, ami hosszú távon súlyosbítja az álmatlanságot. Engedjük el ezeket az eszközöket. Bárki, aki napközben elfárad, képes este magá-

tól elaludni. Inkább arra gondoljunk, hogy napközben végezzünk olyan tevékenységet, amiben kellemesen el tudunk fáradni. Fontos, hogy ne kezdjünk el már reggel azon stresszelni, hogy este vajon mitől fogunk elaludni, csak töltsük ki a napot sok sok tennivalóval. Segíthet például egy kis mozgás. Próbáljunk mozogni minden nap 30 percet. A rendszeres testmozgás javítja az alvás minőségét, és segíti a mélyebb alvást, de ezt ne közvetlenül lefekvés előtt

tegyük, hanem kb. 2-3 órával korábban. Egy könnyű esti séta is nagymértékben hozzájárul, hogy testünk elfáradjon, és ráhangolódjon a nyugodt pihenésre. Lefekvés előtt legalább egy órával pedig fejezzük be a munkát vagy a tanulást.

A nyugodt alvás egyik alapfeltétele az elalváshoz való felkészülés, vagyis a nap lezárása. Ebben segíthet, ha elalvás előtt végiggondoljuk az eltelt napot. Szánjunk rá minden nap 15 percet arra, hogy végig gondoljunk azokat a kellemes dolgokat, amelyek a nap folyamán történtek. Kerüljük el azokat, amik kevésbé kellemesek, hisz megoldás az éjszaka folyamán úgysem érkezik rájuk, viszont a töprengés a megoldáson nem fog hagyni elaludni.

Vladár B.





PALEO ÉTREND

- támogatd gyógynövényekkel!

A paleolit diéta lényege, hogy száműzük az olyan ételeket étrendünkől, amelyek csak az elmúlt évezredekben, a mezőgazdaság fejlődésével jelentek meg. A paleo étrend ezért kizárja a cukor, a gabonából készült ételek (kenyér, tésztafélék stb.), a magas keményítő-tartalmú ételek (burgonya), a tej és tejtermékek, a hüvelyesek és a finomított növényi olajok fogyasztását. Csak olyan ételeket fogyaszthatunk, amelyeket az ősemberek is, hiszen az emésztőrendszerünk ehhez az étrendhez alkalmazkodva alakult ki. Őseink a gyűjtögetésből, vadászból származó ételeket ették, így az emésztőrendszerünk is a húсок, a halfélék, az olajos magvak, a gyümölcsök és zöldségek, a gomba, a tojás emésztésére fejlődött ki.

A paleolit étrend szerinti táplálkozással jelentősen csökkenthetők olyan civilizációs betegségek kialakulása, mint a magas vérnyomás, a cukorbetegség és a magas koleszterinszint okozta érlelmeszesedés. A diéta hatására csökkennek a szervezetben

a gyulladások, segít a fogyásban, eltűnnek a pattanások.

A paleolit étrend azonban megoldoztatja az emésztőrendszerünket, főképp, ha korábban sok finomított ételt ettünk, így nem szokott hozzá a nagyobb munkához. Ezért összegyűjtöttünk öt olyan gyógynövényt, amellyel növelhetjük emésztőnedveink termelődését, így csökkenthetők az étkezés utáni kellemetlen teltségérzet és puffadás, emellett növelhetők a kedvező élettani hatású, emésztésünket és egészségünket támogató bélbaktériumok aránya.

Már a nevében is egészséges

A zsálya szavunk latin eredetű, a salvusból származik, ami egészségest jelent. Már az egyiptomiak is előszeretettel használták, a rómaiak pedig a leghasznosabb gyógynövényként tartották számon. Magas cseranyag-tartalma révén bevonja a gyulladt bélfalat és meggátolja a kórokozó baktériu-

mok bejutását szervezetbe. Klinikai kutatások szerint igazoltan csökkenti a vércukorszintet, ahogy a memóriára gyakorolt pozitív hatása is alátámasztott.

Mintha kő lenne a gyomrában?

A borsmenta fokozza az epetermelést, amely egyik alapfeltétele a paleolit étrendben lévő zsírok emésztésének. Igazoltan oldja az emésztőrendszer görcseit, csökkenti az étkezés utáni kellemetlen teltségérzetet és felhási fájdalmat. Számos kórokozó baktérium és gomba (pl. Candida) ellen hatásos.

Kiváló gyulladáscsökkentő

Az orvosi kamilla magas nyálkaanyag-tartalma bevonja a bél nyálkahártyáját, ezzel védőréteget képez rajta, gyulladáscsökkentő hatóanyagai segítik az egészséges emésztést. Klinikai vizsgálatokban igazolták savas reflux és gyomorgörcsök elleni hatásosságát.

200 ezer éves gyógynövény

A nyírfát az ásatások szerint már 200 ezer éve is használta a neandervölgyi ember. Keserűanyagai fokozzák az emésztőenzimek mennyiségét, de az egész szervezet anyagcseréjére is hatással van, így például serkenti a vesék működését is.

Levelét és gyökerét is!

Az ősemberek sok gyökérfélét fogyasztottak, így például a pitypangét is, amely a benne lévő inulinnak köszönhetően kellemesen édeskes ízű. Az inulin táplálékkul szolgál a kedvező élettani hatású bélbaktériumoknak. A kísérletek szerint fokozza az inzulin termelődését a hasnyálmirigyben. Emellett növeli az epefolyadék mennyiségét is, amellyel jelentős mennyiségű koleszterin ürül a szervezetből.

Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta


JAVALLAT
TELJES ÉRTÉKŰ
GYÓGYNÖVÉNY-KIVONATOK
PALEOLIT ÉTRENDET TÁMOGATÓ GYÓGYNÖVÉNYEK
WEBÁRUHÁZ: WWW.JAVALLAT.HU


Itt már kaphatók: Natura bolt • Monor, Piac tér • 06-20-424-3071 • Nyitvatartás: H-P: 8-17 óráig, Szo.: 7-13 óráig



A NAPFÉNY

csodálatos hatásai

Imádjuk a nyarat, és türelmetlenül várjuk, vágyunk a nap símogató melegére és a rengeteg pozitívumra, ami ezzel a símogatással együtt jár. A napfénynek ugyanis egyedülálló, áldásos hatásai vannak.

A napfény javíthatja a hangulatot

Nem kétséges, hogy egy kis napsütés pozitív irányba változtatja meg a hangulatunkat. Amikor unalmas és sötét napok vannak, depressziósnak és letargikusnak érezzük magunkat; amikor szépen süt a nap, boldogabbak és energikusabbak vagyunk. Ez a hangulatváltozás nem csak a képzeletünkben létezik. Amikor a fény belép a szembe, stimulálja a hypothalamus idegsejtjeit, az agy azon részét, amely befolyásolja a hangulatot. Ezek az idegimpulzusok a tobozmirigyben haladnak, amely szabályozza a szerotonint, az úgynevezett boldogsághormont, amely a hangulathoz kapcsolódik.

Nem kétséges, hogy egy kis napsütés merőben megváltoztathatja a hangulatunkat

A napsütés megakadályozhatja, hogy túl sokat együnk.

Az agy ugyanaz a része, amely a hangulatért, az étvágyért is felelős. Egy nemrégiben megjelent tanulmány kimutatta, hogy gyengén megvilágított vagy sötét környezetben való étkezés ösztönözhet bennünket arra, hogy többet együnk. „A sötétség bizonyos emberek számára magas kockázatot jelent a túlzott mértékű evés szempontjából” – mondja *Joseph Kasof* a tanulmány szerzője, aki hozzáteszi, hogy azoknak az embereknek, akik elsötétített helyiségben esznek, elveszíthetik az evés mennyisége feletti kontrollt. A lényeg: adjuk meg a módját az étkezésnek, ha mód van rá, akkor tegyük ezt villágosban és kerüljük a késő esti nassolást!

A napfény elősegíti a test D-vitamintermelésének stimulálását

Amikor a bőrt napfény ultraibolya-sugárzásnak tesszük ki, a bőr koleszterinvegyü-

lete D-vitaminnal prekürzává alakul át. Ez a zsírban oldódó vitamin szükséges a kalcium felszívódásához. Szükség van rá a növekedéshez és védi az izomzatot. De ez nem azt jelenti, hogy egész nap kinn kell ülni a napon. Ha naponta 15-30 percet tartózkodunk a napon, akkor már hatékonyan biztosíthatjuk a szervezetben a megfelelő mennyiségű D-vitamint.

A napsütés jó hatással van az emberi szemre

RS Agarwal, A tökéletes látás jogával című könyv szerzője szerint: „Az emberi szemnek fényre van szüksége ahhoz, hogy megőrizze hatékonyságát. A napfény ugyanolyan szükséges a szem számára, mint a pihenés.” Agarwal javaslata: kezdjük a napot úgy, hogy csak néhány percig pi-

hentessük szemünket a napon (amikor a nap nem olyan erős), csukott szemmel, és közben hintáztassuk testünket oldalirányba. Folytassuk öt-tíz percig. Ezután frissítsük fel szemünket hideg vizes arcmosással.

Vigyázzunk, hogy ne melegedjünk túl

Azért ne feledjük, hogy a túlzásba vitt nappozás rendkívül káros is lehet, jelentős mértékben növelve például a bőrrák kialakulásának kockázatát. Épp ezért fontos, hogy ha 15 percnél hosszabb időt terveznénk a tűző napon tölteni, mindenképp kenjük be magunkat naptejjel! Fogyaszszunk megfelelő mennyiségű folyadékot és védekezzünk a napszúrás ellen kalappal, vagy egy könnyű nyári sapkával. **VB**



NYÁRI FRISSÍTŐ KOKTÉLOK

Függetlenül attól, hogy a medence mellett ücsörgünk, vagy a hátsó udvaron a grillparty forgatagában találjuk magunkat, semmi sem jobb annál, mint ebben a meleg nyári időszakban a kezünkben egy hűsítő koktéllal lazítani.



Bloody Mary



Caipirinha



Mai Tai



Sex on the beach



Mojito

Az alábbiakban meg is osztjuk 5 klasszikusnak számító, ám annál finomabb nyári koktél receptjét. Azért vigyázzunk velük, mert könnyű, frissítő ízükkel könnyen a fejünkbe szállhatnak.

Sex on the beach

A koktél ami meghódította a világot! Látnyos és hűsítő ital lehet egy forró nyári délutánon. Főként a hölgyeket veszi le a lábáról, de a férfiak körében is közkedvelt hűsítő.

8 cl narancslevet koktélgéggel teli longdrinkes pohárba töltjük, majd hozzáadunk 2 cl baracklikört, 4 cl vodkát és végül 4 cl áfonyalevet. Mivel réteges italról van szó, ezért a szebb hatás érdekében a likört és a vodkát érdemes jéggel együtt shakerben összerázni, majd így az ital tetejére óvatosan kitölteni.

Mojito

Ez a kubai eredetű koktél kellemes, enyhén fanyar citromos ízével talán a legfrissítőbb koktél az itallapon. Elkészítése is igen egyszerű, nem szükséges hozzá más, mint egy lime, néhány friss mentalevél, szóda víz, cukorszirup vagy barna cukor, és természetesen az ital lelke: fehér rum.

A pohár alján 3-4 gerezd lime-ot néhány mentalevéllel összenyomkodunk, majd megtöltjük a poharat darált jéggel. Ezt követően kerül bele a 6 cl fehér rum, 2 cl cukorszirup, végül pedig a szóda víz. A mentalevélnek köszönhetően felfrissít, és kiválóan oltja a szomjat.

Mai Tai

Ez a kellemesen gyümölcsös ital általában a lányok kedvence. Igazi rumalapú koktél, mely számos változatban elkészíthető. Elkészítéséhez szükségünk lesz shakerre és longdrinkes poharakra.

Töltsünk a shakerbe zúzott jeget, öntsünk rá 2 cl barackpálinkát, 2 cl sötét rumot, 2 cl fehér rumot, 1 cl limelevet és 6 cl narancslevet. Alaposan rázzuk össze, szűrjük jéggel teli longdrinkes pohárba, majd engedjük fel 6 cl lime-lével. Különleges és egzotikus koktél, narancshéjjal, ananással vagy egyéb egzotikus gyümölccsel díszíthető.

Bloody Mary

Ez a koktél Angliából származik. A hozzávalókat figyelembe véve tulajdonképpen azt mondhatjuk, hogy a legegészségesebb koktél, persze amennyiben a vodkát kihagyjuk, de mit ér a Bloody Mary vodka nélkül? Harmonikus fűszeres ízeivel különösen passzol piknikekhez.

Szükséges hozzá egy citrom leve, 1 tk torma, 2 tk Worcestershire-szós, 3 csepp tabasco, fél liter paradicsomlé, 100 ml vodka, egy csipet só (zeller), zellerszár, őrölt bors. Keverjük el a folyadékokat, majd sózzuk-borsozzuk meg, díszítsük zellerszár darabokkal és citromkarikával. Jéggel kínáljuk.

Caipirinha

Brazília nemzeti itala a Caipirinha a szó jelentése: vidéki (lány).

A brazilok azt mondják, hogy a szemükkel is isszák. Szerintük az alkoholos italok lényege, hogy mind az öt érzékszervünket kiszolgálják. Látás, tapintás, hallás (mikor koccintunk), szaglás, ízlelés.

Állítólag a caipirinha Sao Paulo környékéről származik, ahol kezdetben influenza elleni gyógyszerként fogyasztották, és a citrom, cukor, fokhagyma receptből alakították át. Az italt széles pohárban kerül felszolgálásra, és gyakran ebben is készül.

1 db lime-ot cikkekre vágunk, és a pohárba tesszük 2 kanál barnacukorral együtt, majd törőfával szét nyomjuk. A poharat feltöltjük tört jéggel, rátöltünk 5 cl cachachát és bárkanállal felkeverjük, végül friss tört jeget teszünk az ital tetejére.

Vastag szívószállal szervírozzuk.

V.Bea

Rákosszabán, Gyömrőn és környékén

MEG- FEJTÉS 1.	É	TAPASZ- TALJA	PÁRATLAN LIGA!	NÓTA	MEG- FEJTÉS 2.	SUGÁR JELE	ELEGY
EBÉDIDŐ				ELŐTAG: AFRIKA			
NYITOTT LUGAS				HEGY CSÚCSA			
						RÓMAI 50 DEHOGY!	
KETTŐS BETŰNK	,		ELLEN- ÁLLÁS	VÍZI NÖVÉNY			
FISTULA			STAN TÁRSA	BALTI NÉP		ZENEI ALAPHANG	
GÓL KÖZEPE!						DECEM- BERI	
SETTEN- KEDIK		AZON OK- NAL FOGVA					
		ELŐIDÉZ					
			VACAK KISÉRTET				TIBETI ÁLLAT
ÜRES KÉ!			KÁVA KÖZEPE!		ALJ VÉGE!		
FÖLDRAJZ- TUDO- MÁNY			VÉSETT DRÁGAKÓ		SZABÁS- MINTA		
						MELLTŰ KEMÉNY FAFAJTA	BŐR VÉGE!
							RÉGMŰLT
SOMOGY MEGYEI KÖZSÉG					VIRÁG- TÁMASZ		NŐI NÉV
SPANYOL AUTÓJEL		A SZÉLEIN MEGY!		SZÍJ KÖZEPE!	FOGÁGY		TÁNCOT JÁR
		RÉSZBEN LUSTA!		... VE, VÁ, VÉ	KIJAVÍT		
TENGE- RÉSZEK ITALA			DELEJEZÉS VANÁDIUM VEGYJELE		VÉGTELE- NŰL ZUG!		NEM IS IDEBE!
EG GE	Ű,						SÍP KÖZEPE!
							ZAMBIA AUTÓJELE

**ÁJURVÉDIKUS ÉTRENDET
TÁMOGATÓ CSOMAGOK**

ÁJURVÉDA VATA
ÉTRENDET TÁMOGATÓ CSOMAG

ÁJURVÉDA PITTA
ÉTRENDET TÁMOGATÓ CSOMAG

ÁJURVÉDA KAPHA
ÉTRENDET TÁMOGATÓ CSOMAG

JAVALLAT
TELJES ÉRTÉKŰ
GYÓGYNÖVÉNY-KIVONATOK

**TALÁLD MEG A TESTALKATODHOZ ÉS
SZEMÉLYISÉGEDHEZ ILLŐ CSOMAGOT!**

WWW.JAVALLAT.HU

Júliusi rejtvényünk fősorából kiolvashatják azt az ájurvéda szerinti 6 alapízt, amit az egészségünk megőrzéséhez mindennap ajánlott fogyasztani. A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5. E-mail: megfejtés@regiolapok.hu. Beküldési határidő: 2020. július 24. A helyes megfejtést beküldők között 3 db 7000 Ft értékű kupont sorsolunk ki, amely bármely termékre beváltható a JAVALLAT webáruházban: www.javallat.hu.

HIRDETÉS

**TELJES KÖRŰ
BURKOLÁST
VÁLLALOK!**

ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473

**SZÁMLÁVAL,
GARANCIÁVAL**

MELEGBURKOLÁS
Parkettacsiszolás, laminált padló,
szőnyeg és PVC-fektetés

HIDEGBURKOLÁS
Fűdősobák, nappalik, konyhák

**HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK
JAVÍTÁSA**

Helyszínen, garanciával

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

**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!

**1%
jutaléktól!**



**ingatlan
PIACI.com**
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

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

MUNKAKERESÉSI tanácsok

A veszélyhelyzetnek ugyan vége, de ez a néhány hónap nem múlt el nyomtalanul. Sokan veszítették el munkahelyüket, így az álláskeresőket útvesztőben kívánunk hasznos segítséget nyújtani. Ignác Tímeát kérdeztük a témában, aki HR-esként dolgozik egy multinacionális vállalatnál.

– **Hogyan fogjunk neki a munkakeresésnek?**

– Ma már az internet adja a legnagyobb lehetőséget álláskeresőkre: rengeteg az állásportál, a közösségi média is tele van hirdetésekkel.

Nagyon fontos körbekérdezni az ismerősöket is. A személyes ajánlás nagyon jól működő keresési forma.

– **Az önéletrajz milyen legyen? Mit néz elsősorban a HR-es?**

– Önéletrajzmintát már könnyű interneten találni és átszerkeszteni. A CV-vel magunkról alakítunk ki egy képet: hogyan tudok szerkeszteni, szép-e, átlátható-e. Érdemes azokat a tapasztalatokat felsorolni, melyek a megpályázott pozíció szempontjából relevánsak.

Amennyiben nincs otthon technikai lehetőség, kérjünk segítséget: egy ismerőstől vagy a helyi könyvtárban is kérdezhetünk, de sok helyen elegendő a telefonos jelentkezés is. A legfontosabb, hogy azon a csatornán jelentkezünk, amit a hirdetésben írnak, mivel a HR-es azt fogja figyelni. Egy Facebook-üzenet nem jelentkezés.

– **A személyes állásinterjú van-e szabályok?**

– Fontos, hogy mi az a kép, melyet magunkról szeretnénk mu-

tatni. Egy HR-es meg fogja nézni az összhatást: az ápoltságot, az öltözképfelölését. Az interjú során figyeli az ösztönzést, az egyenlőséget, az önéletrajzzal való egyezőséget, a motivációt és azt, hogy a munkaszervezetbe be tudna-e illeszkedni a jelentkező. Nem ildomos a magánéletéről beszélni, tegeződni, kritizálni az interjú menetét vagy a céget. Nézzünk utána a vállalatnak interjú előtt, kattintsunk rá a honlapjára. Jó benyomást kelt a felkészültség. Az interjút vezető nem kérdezhet magánéletéről vagy akár szülési szándékról. Ezekre nem is kell válaszolni.

Ne bánjuk meg, mert az a cég, amely az interjún személyeskedik, az később sem lesz számukra megfelelő. A kérdésekre tömör, de kielégítő választ adjunk. Kérdezzünk is, az elhelyezkedés közös döntés eredménye.

Néhány gyakori fogalom jelentése:

- **CV: Curriculum vitae** – önéletrajz
- **Bérigény:** az a bérsáv, mely számomra megfelel. Ne árázzuk magunkat alá, de tény, hogy egy extrém eltérő bérigény sem vezet jóra. Legyen től-ig összeg, az egy kicsit segít a HR-esnek is.
- **Fénykép:** mosolygós, hivatalos, zárt felében, csak az arcunkról készített fotó, nem szelfi!

Péesz



Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
Cím: 2200 Monor, Németh Ágoston u. 5.

Hirdetésfelvétel:

06-70/319-4317, horvath.szilvia@regiolapok.hu

Web: www.regiolapkiado.hu • E-mail: info@regiolapok.hu

Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt.

Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató.

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

HIRDETÉS

ÜVEGES és képkeretező

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

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



Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.

Megrendelőinket telefonon előre egyeztetett időpontban várjuk a várakozás elkerülése érdekében.

Rendelésfelvétel telefonon is!





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

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



ÁCS,
TETŐFEDŐ,
BÁDOGOS

**SZAKKÉPZETT
MESTEREK**

**-15%
BEÁZÁSOK
JAVÍTÁSÁRA**

- szélveszkázás
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcsontra javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése

06-30/835-4815

**SZOBAFESTÉS,
MÁZOLÁS,
TISZTASÁGI FESTÉS,
HŐSZIGETELÉS**

Akár kőművesmunkákkal is!

Garanciával!



Hívjon bizalommal!
Tel.: 06-70/256-1809

**PALATETŐ-
FELÚJÍTÁS**

Palatető-szigetelés
bontás nélküli felújítása színes,
mintás bitumenes zsindellyel.
Ingyenes árajánlat-készítés
az ország egész területén.

AKCIÓ! -10%

+36-30/229-2206
www.palatetofelujitasjavitas.hu

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

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.

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

**Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések,
megszüntetése,
vízszelvény.**

Tel.: 06-20/491-5089



**LAKATOS-
MUNKÁT VÁLLALOK**

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

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

**ÁCS-TETŐFEDŐ
BÁDOGOS**



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

**Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése**

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

**KONTÉNERES
HULLADÉKSZÁLLÍTÁS**

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

**NYÁRI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA5856576

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

AKÁC
hasított

3 200 Ft/q

Erdői m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleg
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 000 Ft/q

Erdői m³-ben is kapható.

A némediszolói telephelyen hitelesített hidmérleg
ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Vadonatúj Korando modell

**Kipróbálhatja
szalonunkban.**
Foglaljon időpontot!



SSANGYONG
Made in Korea

5 SSANGYONG
év garancia



Induló ár:
5 999 000 Ft

Igazi családi SUV.
Rendkívül gazdag biztonsági alapszereltséggel,
tágas belső térrel, erős, gazdaságos Euro 6D-s motorokkal,
akár összerékhajtással vagy automata váltóval is rendelhető.

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5-8,3 l/100 km, felszereltségtől függően.
Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.
CO₂ kibocsátás (vegyes): 144-190 g/km.

**HASZNÁLT AUTÓ
BESZÁMÍTÁSA**

Ssangyong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.

JEANS OFFICE®
Nytva: H-Szo: 10-19.30, V: 10-17

**NYÁRI
VÁSÁR START**
Kedvezmény
a megjelölt
termékekre!

-20% **-33%** **-40%**

Légy Te is **JO Club card** tag,
a folyamatos kedvezményekért!

**Csőmörön, az Auchan mellett,
a NEXT-STOP üzletközpontban!**

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

Petrovai Pince
vállalja kizárólag zárt körű

- névnapok, születésnapok
- lány- és legénybúcsúk
- kereszttelők
- családi összejövetel
- céges rendezvények teljes körű lebonyolítását

Monor, Strázahegy Mézes sor
47.372241, 19.447860
Petrovai Tamásné Anikó
06-70/434-3254
petrovaipince.hu • [f: Petrovai Pince](https://www.facebook.com/PetrovaiPince)
Bankkártya és SZÉP-kártya elfogadóhely.

- házas ízek
- klimatizált helyiségek
- nagy terasz
- gyönyörű panoráma
- higiénikus környezet