



LELKÜNK TÁPLÁLÁSA
a téli időszakban

9. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

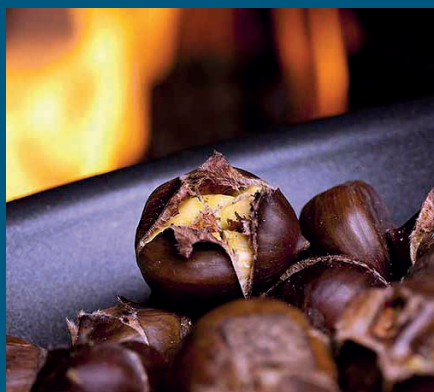
MEGJELENIK: **Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. NOVEMBER



A tél sztárja
A GESZTENYE

6. old.

ÉDES NOVEMBER

cukor nélkül

2. old.

ÉLETMÓDSTRATÉGIÁK,
melyek segíthetnek
a migrén ellen

8. old.

A boldog
ARANYÉVEK
titka

14. old.



AZ ÖLELÉS
EREJE

12. old.

HIRDETÉS

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

ŐSZI
TŰZIFAVÁSÁR



EUTR-szám: AS856576

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

AKÁC
hasított

3 400 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK
hasított

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.

A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás
VEGYES tűzifa

33 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

Kalodás
AKÁC tűzifa

38 000 Ft/kaloda

A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcsatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kiseb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

cityfood

Vecsési nagyüzemi konyha
HŰTŐRAKTÁROS-KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres!

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

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



ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOPOS

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

06-30/835-4815



Ács tetőfedő
bádogos mesterek
Alpintechnikával.
Kedvező árak!

SZAKKÉPZETT
MESTEREK



Édes november CUKOR NÉLKÜL

Mivel az édes hangulatú szüretek éppen véget értek, testünknek megérdemelt pihenésre van szüksége a karácsony és a szilveszter cukorsokkja előtt. És mi lenne a legjobb módja annak, hogy a cukormentesítsük szervezetünket egy kicsit, mint egy kihívás?

Az online közösség által a Facebookon 2017-ben indult, a No Sugar November kampány, melyben immár több ezer ember vesz részt az egészségszebb és kiegyensúlyozottabb életvitelért. „Szükségét éreztem egy ilyen kampány-

nak, miután láttam a cukorbetegség miatt növekvő egészségügyi problémákat. Egyre több ember motivál a kihívást, és gondosan figyelemmel kíséri étrendjét, cukor nélkül. Sok sikertörténetet hallottam az eltelt évek alatt” – mondja Vishal

Thakur, aki az egy hónapos cukormentes étrendet követve, annak idején egy kis videóval indította a kampányt. A 30 napos kihívás fontos, mivel 21 napba telik, amíg valamiből szokássá válik. Arról, hogy miért választotta a novemberet, azt mondja: „Erre a hónapra minden nagyobb fesztiválnak vége, így az emberek könnyebben vállalják ezt a kihívást.”

A No Sugar November alatt meg kell próbálni kiküszöbölni az összes hozzáadott cukrot az étrendből, ami sokkal nagyobb kihívást jelent, mint amilyennek látszik. A résztvevők szerint sok mentális erőre van szükség ahhoz, hogy elkerüljük a cukrot a napi étrendben.

Ashok Karkera mumbai rezidens egyetért abban, hogy az első három nap nehéz, de ha ehhez ragaszkodunk, energikusnak és aktívnak érezzük majd magunkat.

Amíg a kihívás folyik, nincs rögzítési mechanizmus a résztvevők pontos cukorbevitelének figyelemmel kísérésére. „Több köze van az önkontrollhoz és a fegyelemhez. Nincs senki, aki nyomon követné, mit eszünk” – magyarázza Vishal. Egy másik résztvevő, Ashlesha Tawde, aki tavaly csatlakozott a kampányhoz, hozzászól: „Ez önkontroll és motiváció. Nagyon jól működik, mert úgy érezzük, hogy ez csak rövid távú dolog, de aztán az ember hozzászokik.”

Egy hónap elegendő idő annak eldöntésére, hogy segít-e vagy sem, de ellenőrizni kell a zsíros ételek fogyasztását is, és módosítani a mozgásszegény életmódot. Amióta a XX. század második felében nőtt a cukorfogyasztás Indiában, az ország a cukorbetegség fővárosává vált. Pooja Makhija táplálkozási szakértő, elmondja, hogy az emberek szeretik követni a trendeket, ezért a No Sugar November hatékony, ebben az országban is, mivel rövid távú kihívást jelent. Tanácsot ad azoknak, akik megpróbálják kihagyni a cukrot, azt mondja: „Használják ezt a 30 napot életmódváltáshoz. A 30 napos kihívás teljesítése nagyszerű módja ennek. Ha nehéz lemondani a cukorról, hajtsuk végre ezt a kis kihívást, és büszké leszünk magunkra. Kezdjük ezzel a kis lépéssel, majd próbáljuk meg tartani magunkat a szokáshoz, amennyire csak lehet” – javasolja a táplálkozási szakember, hozzátéve, hogy amikor ő egy hónapig vállalta ezt a kihívást, meggyőzte magát, hogy végképp hagyja abba a cukor fogyasztását. „Ha ez egy hónapig előnyös, gondoljuk át, mennyit segíthet szervezetünknek napi szinten. Ne a cukor legyen a rendszeres táplálékunk” – zárja le a nő. Ha nem tervezünk hosszabb időre, akkor is érdemes belevágni a kihívásba, hisz egy hónap cukormentes étrend segíthet abban, hogy decemberben egy kicsit örültebbé váljunk, persze, csak ha szeretnénk.

Vladár B.





Miről árulkodik A KÉZ?

A kezünkkel annyi mindent megtehetünk: bekötjük a cipőnket, kinyitjuk az üvegeket, vezetünk, használjuk a telefont, simogatunk, ölelünk és dolgozunk, csak néhány dolgot említve. Nehéz bármit megtenni nélkülük, de ahogy öregsznek, gyengébbek és kevésbé rugalmasak lehetnek. Néhány kézprobléma akár bizonyos egészségi probléma jele lehet. Fontos tudni mire kell figyelni, hogy jó formában tartsuk őket.

A MARKOLÁS ERŐSSÉGE

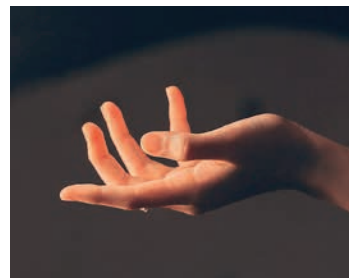
Az idő előrehaladtával a kéz szorításának erőssége csökkenhet, főleg 65 év felett, és ez megnehezítheti a mindennapi feladatok elvégzését. Ha a kéz szorítása idővel gyengül, valószínűleg csonttritkulás, ízületi gyulladás vagy izomvesztés okozza. Ha hirtelen történik, ez egy komolyabb probléma jele lehet, például cukorbetegség, szívbetege vagy magas vérnyomás.

Kezelés Egy jó gyógytornász le tudja mérni a kezekben lévő erőt, és segít visszacserezni vagy megtartani. Számos gyakorlatot is végezhetünk otthon. Például egy teniszlabdához hasonló dolgot 3-5 másodpercig erősen megszorítunk, majd röviden pihentetjük – ezt tegyük meg 10-szer mindkét kézzel. Kezdjük naponta egyszer vagy minden másnap, attól függően, hogy milyen a kezünk, majd fokozatosan növeljük az edzésadagot.

REMEGÉS

A kéz sok okból remeghet bármely életkorban, de 50 év felett gyakrabban fordul elő. Egyes gyógyszerek – például a hangulatstabilizálók és a rohamok vagy migréneket kezelők – okozhatják ezt vagy netán súlyosbíthatják is. Hozzájárulhat a szorongás, stressz, alacsony vércukorszint, fáradtság vagy a túl sok koffein is. „Aktív” remegés történik, amikor megpróbálja használni a kezét. A „passzív” remegés akkor fordul elő, amikor a kezek nyugalomban vannak. Ez akár súlyosabb problémára is utalhat.

Kezelés Bár zavaró lehet, az aktív remegés általában ártalmatlan. Az étrend és az életmód megváltoztatása segíthet – például ajánlott kevesebb koffeint inni. De a passzív remegés súlyos probléma jele lehet, beleértve a daganatot vagy agyi betegséget, például a Parkinson-kórt. Ebben az esetben feltétlenül szükséges orvossal konzultálni!



ÍZÜLETI GYULLADÁS

A fájdalmas ízületek különösen gyakoriak azokon a helyeken, ahol törések, vagy ficamok voltak, még akkor is, ha kezelték őket. Nagyobb a valószínűsége a fájdalomnak, ahogy öregszünk, és ez a fájdalom idővel duzzanathoz és mozgásvesztéshez vezethet.

Kezelés Az orvos beszélni fog arról, mennyire élünk aktív életmódot, és hogy a fájdalom, na meg a rugalmasság hiánya hogyan befolyásolja mindennapi életünket. Lehet, hogy gyulladáscsökkentőket javasolnak, vagy szteroidot adnak, amely hetekig, esetleg hónapokig enyhítheti a fájdalmat és a

duzzanatot. Bizonyos esetekben segítséget nyújthatnak az ízületeket megvédő rugalmas pólyák. De túl hosszú viselésük izomvesztéshez vezethet.

A BŐR

Mindannyian láthattunk olyan „májfoltokat” – vagy „öregségi foltokat” –, amelyek évek után napsütésben jelentkezhetnek. Ahogy a bőr öregszik és ráncosodik, nehezebb a nedvességet visszatartani, és ez száraz, viszkető bőrhöz vezethet. A vénák az életkor előrehaladtával láthatóbbá válnak, mert elveszítik a lágyrészeket. Ez különösen igaz a kezekben.

Kezelés Védjük kezünket a napsugárzástól széles spektrumú, 30 SPF vagy annál magasabb besorolású fényvédővel. Viseljünk pamutbélésű kesztyűt, amikor kertészkedünk vagy takarítunk, és válasszunk bőrkímélő szappant vagy tisztítószerrel, amely nem fosztja meg bőrünket a természetes olajoktól. A hidratálókrémek és az egészséges étrend rengeteg vitaminnal, antioxidánsal és omega-3 zsírsavval szintén hozzájárulhatnak a bőr és a köröm egészségének megőrzéséhez.

ZÚZÓDÁSOK

Amikor a kézfejen kék foltok jelentkeznek, az orvosok purpurának nevezik. Kisebb ütések okozhatják, és gyakoribb vékony, ráncos vagy napsugárzásnak kitett idősebb bőrön. Akkor is nagyobb a zúzódás valószínűsége, ha olyan gyógyszereket szedünk, mint az aszpirin vagy más vérhígító, vagy olyanoknál, akik gyakran fogyasztanak alkoholt. Vörös foltokként kezdődik, amelyek lilává válnak, majd sötétednek és elhalványulnak. Általában nem fáj, de hosszabb ideig is eltarthat.

Kezelés Védjük kezünket és karunkat, ha a tűzvonalban vannak: vannak recept nélkül kapható krémek, vagy orvosunktól is kérhetünk valamit, hogy megakadályozza a bőr véraláfutását vagy vastagabbá tegye a bőrt. Ha vérhígítót szedünk, és úgy gondoljuk, hogy ezek okozzák a foltokat, beszéljünk orvosunkkal arról, hogy esetleg nem érdemes-e megváltoztatni a gyógyszert vagy az alkalmazott mennyiséget. **VB**

LION ÉLELMISZERBOLT

**GYÁL,
SZÉCHENYI U. 6.**

Nyitva: H-V: 5-23-ig

**AZ AKCIÓ 2020.
NOVEMBER 9-től
DECEMBER 6-ig, ILLETVE
A KÉSZLET EREJÉIG TART!**

**Kifőzdénkbe
PECSENYÉST
keresünk.**

Szakképzettség nem szükséges.
Albérletet és szállást családi ház-
ban, kedvezményes díjon tudunk
biztosítani a dolgozóink részére.
Érd.: hétköznap 8-18 között
06-70/419-2923,
06-30/944-0689

**Első osztályú FRISS ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS
20%-kal TARTÓSAN csökkentett áron kapható
a Lion Élelmiszerbolt zöldségosztályán!**

Hírös csemege/csipős kolbász	3166 Ft/kg	2199 Ft/kg
Hajdú kolbász csemege	1789 Ft/kg	1381 Ft/kg
Házi zsír 1 kg	980 Ft/db	559 Ft/db
Medve sajt 140 g	531 Ft/db	289 Ft/db
Ammerland szeletelt sajt	2825 Ft/kg	2490 Ft/kg
Pick viaszos borjú májas	3100 Ft/kg	2699 Ft/kg
Mizo uht 1,5% tej 1 l laktózmentes	401 Ft	359 Ft
Malko uht 1,5% tej 1 l	239 Ft	195 Ft
Tojás 10 db-os „L” méret	480 Ft	410 Ft
Miller 0,33 l	289 Ft	249 Ft
Hell classic energiatál 0,25 l	189 Ft	169 Ft
Pepsi-termékek 1 l	314 Ft	259 Ft
Xixo tea dobozos 0,25 l több ízben	99 Ft	59 Ft
Breff WC-illatosító golyó 3 db-os	1019 Ft	819 Ft
Jim B. whisky 1 l	7859 Ft	7359 Ft



**HIDEGTÁL-
RENDELÉST
FELVESZÜNK!**



**KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm
1500-1750 Ft**



**ÓRIÁS
RETRO BURGER
1200 Ft**

**ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER 1350 Ft**

**ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft**

**ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1850 Ft**

**2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS 3750 Ft**

**2 SZEMÉLYES
HALTÁL 3990 Ft**

Afrikai harcsafilé rántva, hekk,
rántott pontypatkó, ropogós roston
sült kárász, vegyes körettel

A képek
illusztrációk.



**ÓRIÁS
GYROS-TÁL
1750 Ft**

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu
06-70/419-2923

Jéghideg
csapolt
meggy és
Heineken
SÖR
kapható!



À la carte ételeink:

Rántott csirkeszárny:	130 Ft/10 dkg
Rántott csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Rántott sajt körettel:	1500 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1600 Ft
Holstein szelet sült tarja tükörtojással, körettel:	1500 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1500 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csont nélküli csülök:	310 Ft/10 dkg
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	1200 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	230 Ft/10 dkg
Milánói makaróni:	1150 Ft
Rántott hekk:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	1200 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu



Sima/sajtos
HAMBURGER
500/550 Ft



AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft

HIDEGTÁLRENDELÉS:
06-70/419-2923

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelemiszerdiszkont épületében.

**VÁLTOZATLAN
NYITVATARTÁS:**
H-V: 5-23.

Menü elvitelre:

1200 Ft

**VÁLTOZATLANUL
A RÉGI ÁRAKON!**

2020 november 9. – november 15.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Nagymama retro fánkja	Jóasszonyleves Töltött káposzta	Paradicsomleves Rántott tengeri hal, rizibizi	Róka Rudi leves Rakott kel kemencé- ben sütve	Karfiolleves Lencséfőzelék füstölt csülökkel	Erdélyi húsgombóclevés Rántott csirkemáj, burgonyapüré	Gödöllői tyúkhúsleves Csirkebrassói, sült burgonya
2	Olasz zöldségleves Rántottszelet, rizibizi	Zöldbableves Marhatokány, tarhonya	Lebbencsleves Töltött csirkecomb, tört burgonya	Zöldborsóleves Bakonyi sertés, galuska	Barackai rableves Hentestokány, rizs	Magyaros gombaleves Milánói makaróni	Gödöllői tyúkhúsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya

2020 november 16. – november 22.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Palócgyulás Túros csusza	Orjaleves gazdagon Zöldborsófőzelék, fasírt	Chillis kukoricakrém- leves Rántott csirkecomb, rizibizi	Tökjőleves Húsos rakott burgonya	Marhahúsleves Kelkáposztafőzelék, sertéspörkölt	Májgombóclevés Csirkepörkölt, galuska	Marhahúsleves gazdagon Vadas marha, spagetti
2	Thai csirkeleves Vasipecsenye, tört burgonya	Kertészleves Stroganow marha, rizs	Csontleves, metélttel Marhapörkölt, tarhonya	Karfiolleves Brassói aprópecsenye	Zöldséges becsinált- leves Csülkös pacalpörkölt, főtt burgonya	Csirkeraguleves Zsiványpecsenye, tört burgonya	Marhahúsleves gazdagon Milánói sertésborda

2020 november 23. – november 29.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Marhagulyásleves Vargabéles	Vegyes gyümölcsleves Sajttal sonkával töltött csirke, rizibizi	Sárgaborsóleves Parasztkolbász, rakott burgonya	Sertésraguleves Csülkös székelyká- poszta	Lebbencsleves Tökfőzelék, fasírt	Zellerkrémleves Rokfortos csirke, penne tészta	Húsleves gazdagon Mátrai borzaska, rizibizi
2	Csurgatott tojásleves Sertéspörkölt, galuska	Tyúkhúsleves Babfőzelék, sült kolbász	Pinokió kedvence leves Csülök jóasszony módra	Szegedi malacleves Stiriai metélt	Tárkonyos vadragu- leves Temesvári sertés, rizs	Erdei gyümölcsleves Vegyes tál (rántott sajt, rántott szelet), rizibizi	Húsleves gazdagon Csülökpörkölt, főtt burgonya

2020 november 30. – december 6.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Szarvasraguleves Túros derelye	Erdélyi pacalleves Finomfőzelék, rántott csirkemell	Vegyes gyümölcsleves Húsgombóc vadasan, spagetti	Ördögűzőleves Spagetti carbonara	Zöldborsóleves Piedone kedvence chilis bab (nem csípős)	Csülökgulyásleves Rakott húsos zöldbab	Ököruszályleves Szabolcsi töltött káposzta
2	Számadó Juhászné levese Hentestokány, galuska	Falusi görcsleves Betyárpecsenye	Barackai rableves Disznótoros, párolt ká- poszta, főtt burgonya	Orjaleves Bécsi borzas csirke, rizibizi	Vaktyúkleves Hétvezérpörkölt (marha csülök, szarvas), galuska	Vegyes gyümölcsleves Tatárpecsenye kemencében sütve	Ököruszályleves Cigánypecsenye, sült burgonya

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK

egész évben családok, személyek részére
napi 1 600 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Munkácsoportok részére kedvezményes
napi 1 600 Ft/fő ágynemű, TV, hűtőhasználattal,
nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Telefon:
06-30/944-0689

A tél sztárja

A GESZTENYE



lenyűgözően finom esti hangulatához? A sült gesztenye semmivel össze nem téveszthető illata, amelyet éppen a sarki árus sütőget, hogy papírzacs-kókba kimérve felmelegítse érzékszerveinket ízével, illatával és melegségével. Ez már önmagában is elég, hogy szeretni tudjuk ezt a meleg, barna színű finomságot. Nézzük, mi az amit még nem tudunk róla?

A hagyományos kínai orvoslás szerint a gesztenyét „a vese és a vesebetegségben szenvedő betegek gyümölcének” tekintik. Ez egy melegítő étel, amely táplálja a gyomor- és bélrendszert, a lépet és a veséket. Kínában az ókortól kezdve fogyasztják, a császár számára és tisztelgésüként küldték őket. Ami pedig a császár számára elfogadhatónak számít, az mindenképpen alkalmas a nagyközönség számára! A sült gesztenye ősszel és tél elején általános utcai étel volt Kínában és Japánban, ahol sok városban és az utcai kereszteződésekben szabadban értékesítették. A nyersen fogyasztott gesztenye íze kesernyés, így főként sültve fogyasztják. A nyers gesztenye kellemetlen jellege csodával határos módon átalakul, édes és teltebb íze csak egy jó pörkölés után jelentkezik.

Lépjünk ki egy hűvös novemberi estén az utcára csukott szemmel, csak az illatokat figyelve. Mit érzünk? A tél illata, tiszta, hűvös illat csipetnyi füsttel, hiszen már fűtenek a lakásokban, hol ropogó kandallóval, hol egyéb más módon varázsolnak meleget a szobákba. Mi az, ami még hozzátartozik a novemberi utcák



A pörkölés a kőkemény burok fellazulását és puhítását is segíti, megkönnyítve a kézi hámozást. Ha még melegen hámozzuk őket, az a szertartás része. Miután néhány pillanatra hámozzuk meg és beszívjuk finom illatát, hamarosan finom és diós ízzel, valamint gazdag, selymes textúrával jutalmaz meg.

Ahhoz azonban, hogy élvezhessük ezt a csemegét, nem feltétlen kell az utcai árusoknál vásárolnunk, mi magunk is süthetünk gesztenyét.

Az olyan hőforrások, mint a nyílt tűz és a grill, nem csak a melegedés praktikus eszközeként szolgálnak a hideg téli hónapokban, hanem tökéletes eszközök mindenféle szabadtéri főzéshez, beleértve a friss gesztenye pörkölését is.

Nagyon fontos, hogy hibátlan gesztenyét válasszunk! Fényes, egészséges szemek kerüljenek megvásárlásra. A gesztenyét vágdossuk be a tetején kereszt irányban. Óvatosan, mert a fényes kemény felületen a kés könnyen megcsúszhat.

Érdeemes néhány órára vízbe áztatni, mert egyszerűen puhább lesz a gesztenye, másrészt az esetleg benne lakó kukacok is kibújnak belőle és a víz felszínéről könnyen eltávolíthatjuk őket. A kiáztatott gesztenyét sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük, majd 200-220 fokra előmelegített sütőbe toljuk és addig sütjük, amíg a próbaszemek jónak nem bizonyulnak. Ez nagyjából fél-háromnegyed óra a gesztenye méretétől és minőségétől függően. **VB**





Gesztenyekrémleves

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE

- 1 kisebb fej hagyma
- 1 db sárgarépa
- olívaolaj
- só,
- bors
- kakukkfű
- 500 ml víz
- 300 g főtt gesztenye
- 100 ml tejszín

ELKÉSZÍTÉS

A hagymát és a répát apróra vágjuk és kevés olívaolajon egy lábasban üvegesre pirítjuk. Sózzuk, borsozzuk és pár perc után felöntjük a vízzel, beledobáljuk a főtt gesztenyét és kb. 20 percig főzzük. Beleöntjük a tejszínt, még egyszer felforraljuk és végül botmixerrel pürésítjük.

Gesztenyével töltött pulyka

HOZZÁVALÓK

- 25 dkg natúr gesztenyemassza
- 1 marék aszalt szilva
- só
- bors
- friss kakukkfű
- 4 szelet pulykamell
- 16 db szeletelt bacon
- 2 dl fehérbor
- 2 evőkanál vaj

ELKÉSZÍTÉS

A gesztenyemasszát és az aprított aszalt szilvát össze keverjük. Áthelyezzük egy keverőtálba és fűszerezzük sóval, borssal, friss kakukkfűvel. A pulykamell- szeleteket sózzuk, borsozzuk és kiklopfoljuk kicsit. Megkenjük a töltelékkel és felgöngyöljük, majd körbetekerjük a baconszeletekkel. Tepsibe helyezzük őket, aláöntjük a bort, ráhelyezünk kakukkfűvet és hideg vajdarabokat, majd 200 °C fokos sütőben körülbelül 30-40 perc alatt készre sütjük.



HIRDETÉS

Új SsangYong Korando Style + már 2,99% THM-től, fix kamatozással!

Magas felszereltség, alacsony THM!
Használja ki kedvező finanszírozási ajánlatunkat és legyen Öné egy új SsangYong Korando Style + felszereltségű crossover az akció keretében.

Vadonatúj Korando modell



SSANGYONG
Made in Korea

- A konstrukció legfőbb részletei:
- Érintett típusok:
 - Új SsangYong Korando
 - THM: 2,99%-4,99% (CASCO biztosítás megléte esetén)
 - Finanszírozási konstrukció:
 - Zártvégű pénzügyi lízing
 - Futamidő: 24–84 hónap
 - Minimum önerő: 30%
 - Devizanem: HUF
 - Kamatozás: Fix
 - Minimum finanszírozott összeg: 1 000 000 HUF



Induló ár:
6 299 000 Ft

Használtautó-beszámítás

5 SSANGYONG
Év garancia

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

A finanszírozási ajánlat a 2020.08.19-től megkötött szerződésekre érvényes és 2020. 12. 31-ig szól. Finanszírozási feltételek: kamat mértéke: 2,91%-4,61%, kamat típusa: rögzített, devizanem: forint, önerő: minimum 30%, futamidő: 24-84 hó, konstrukció: zártvégű pénzügyi lízing. Reprezentatív példa: Finanszírozás összege: 3 000 000 Ft, önerő: 3 778 000 Ft, futamidő: 60 hónap, kamat mértéke: 2,91%, kamat típusa: rögzített, THM: 2,99 %, kamat összege: 231 871 Ft, fizetendő teljes összeg a futamidő alatt: 3 231 871 Ft, havidíj: 53 865 Ft. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével, a 2,99 % THM érték esetében 2,91% kamat alapul vételével történt, mértéke a feltételek változása esetén módosulhat. A finanszírozást az UniCredit Leasing Hungary Zrt. nyújtja. A finanszírozó a lízingszerződés futamidejére teljes körű Casco biztosítás fenntartását írja elő. A finanszírozó egyedi hitelbírálatot végez, a jóváhagyott végleges feltételeket, amelyek eltérhetnek a jelen hirdetésben feltüntetett feltételektől, az egyedi szerződés tartalmazza. A finanszírozó mindenkor hatályos Üzletszabályzata, Általános Szerződési Feltételei és Hirdetménye elérhetőek a www.unicreditleasing.hu honlapon. A jelen hirdetésben közölt adatok nem teljeskörűek, és nem minősülnek szerződés-kötési ajánlatnak. A részletekért keresse fel hivatalos Márkakereskedőjét, aki közvetítésként a Finanszírozó képviselőjében jár el.

Ssangyong Délpest

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

A képen látható autó
illusztráció.



ÉLETMÓDSTRATÉGIÁK,

amelyek segíthetnek a migrén leküzdésében

AKUPUNKTÚRA

Ebben a hagyományos kínai gyakorlatban egy szakértő a meghatározott pontokon apró tűket helyez be a bőr alá. Ez enyhítheti a migrénes fájdalmat és csökkentheti a fejfájások számát is. Az akupunktúra, mint a hagyományos kínai orvoslás egyik legrégebbi ága, egyre keresettebbé és elismertebbé válik a fájdalomcsillapítás és gyulladáscsökkentés terén. A bőr specifikus akupunktúrás pontjai energiát (chit) szállító belső utakhoz kapcsolódnak, és ezeknek a pontoknak az ingerlésével elősegíthető a chi egészséges áramlása.

BIOFEEDBACK

Testünk fizikai változásokkal reagál a fájdalomra, például magasabb pulzusszám, megfeszült izmok vagy hideg kezek. A biofeedback egy visszajelzés arról, hogy testünk hogyan működik.

A jógi, a szerzetesek, a keleti emberek csupán testük figyelésével módosították szívverésüket, testhőmérsékletüket, légzésüket, fájdalomtűrő képességüket, hogy azok minél tökéletesebben működjenek.

Ez a nyugati ember számára már-már már szinte hihetetlen. A biofeedback-készülékekben az érzékelők mérik ezeket az elto-

lódásokat, majd villogó fényként vagy hallható hangként táplálják az információkat. Megtanulunk reagálni a visszajelzésekre és ellazítani az izmokat. Egyes tanulmányok azt mutatják, hogy ez gyakran enyhíti a migrén erősségét és befolyásolja gyakoriságát.

MASSZÁZS

A masszázs sok esetben csökkentheti a fejfájások számát. A tapasztalatok szerint azonban a migrén kezdetén nem segít a fájdalom elmulasztásában, viszont enyhíti a stresszt és a feszültséget, amely gyakori fejfájáskiváltó ok.

RELAXÁCIÓS TECHNIKÁK

Mivel a migrént gyakran stressz váltja ki, a relaxációs edzés remek ötlet. A módszerek közé tartozik a mély légzés és a progresszív izomlazítás, mely során feszülnek és ellazulnak az izmok a test különböző részein. Gyakorlással ez a technika javítja a stressz kezelését, amely csökkenti a fejfájást.

KARDIOEDZÉSEK

A rendszeres kardioedzések (edzések, amelyek felpörgetik a szívet) változást hozhatnak. Egy svéd tanulmány összehasonlította a testmozgást a relaxációval és a migrént megelőző gyógyszerrel. A kardiorutin – hetente háromszor 40 perc – ugyanúgy működött, mint relaxáció vagy gyógyszer a fájdalom és a fejfájás gyakoriságának csökkentésében.

GERINCMANIPULÁCIÓ

Felmerülhet néhány kérdés arról, hogy ez a technika, amelyet csontkovácsok végeznek, segíthet-e a migrénben? De egy tanulmány megállapította, hogy ugyanolyan jól működik, mint a fejfájás megelőzésére szolgáló gyógyszer.

Ennek a kezelésnek vannak bizonyos kockázatai, ezért mielőtt kipróbálja, beszéljen kezelőorvosával.

BESZÉLGETÉS

A gondolatok és cselekedetek megváltoztatására összpontosító kognitív viselkedésterápia kevesebb migrénes tünetet eredményezhet.

A terápia megkezdése nem jelenti azt, hogy érzelmi vagy mentális problémái vannak a migrénes betegnek. Ez új megközelítést adhat olyan helyzetekhez, amelyek általában fejfájást okoznak.

Különösen jól működik, ha ezzel egyidőben más megelőző kezeléseket is végzünk.

AZ ÉTREND VÁLTOZÁSAI

Vannak, akik úgy gondolják, hogy bizonyos ételek kiváltják a migrént. A leggyakoribb a bűnösök közül az alkohol, a koffein, a csokoládé, a konzervek, a pácolt vagy feldolgozott húsok, az érelt sajtok, a tenyésztett tejtermékek (például joghurt), az MSG és az aszpartám.

Írjuk le az elfogyasztott ételeket és rágcsálnivalókat egy „ételnaplóba”, hogy emlékezzünk arra, mit ettünk, mielőtt a szörnyű fejfájás jelentkezett volna. Ezután egyesével hagyjuk ki ezeket az ételeket, egészen biztos segíteni fog.

NYOMÁS

Sokan úgy vélik, hogy a migrén alatt a fej, az arc és a nyak enyhe nyomása enyhítheti a fájdalmat. Kipróbálandó technikák:

- Nyomjuk a szemöldök vonalát a szem alatt.
- Körkörös mozdulatokkal dörzsöljük a halántékot és az állkapcsot.
- Masszírozzuk a koponya tövét egy teniszlabdával.

ALVÁS

Tanulmányok azt mutatják, hogy a rossz alvás és a migrén gyakran együtt jár. Gondoljuk át tehát a rutinját. Néhány tipp a jobb alváshoz:

- Ne nézzünk tévét és ne hallgassunk hangos zenét az ágyban!
- Ne szunyókáljunk a nap folyamán!
- Ne fogyasszunk nehéz ételeket néhány órával lefekvés előtt!
- Ne használjunk telefont, laptopot vagy tablettát lefekvés előtt!

TARTSUK FENN A JÓ SZOKÁSOKAT

Az életmód nagy hatással lehet arra, hogy milyen gyakran fáj a fejünk. Az egészségesebb életmód kialakítása sokat segíthet ennek elkerülésében.

- Ne hagyjuk ki az étkezéseket!
- Maradjunk hidratáltak, igyunk sok folyadékot!
- Rendszeresen mozogjunk!
- Maradjunk az egészséges testsúlynál!



LELKÜNK TÁPLÁLÁSA

a téli időszakban



A tél a visszavonulás, a lelkünk táplálása, elcsendesítése, és a befelé fordulás ideje. 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 feltöltődjön, mégis sokszor megfélekedezünk róla.

A természettel összhangban álló egészséges életmód minták magukban foglalják a biológiai óránk követését – például a napsütéses ébredést –, és ha már átveszi az uralmat az éjszaka, akkor menjünk aludni. Hozzá tartozik a természet rendjéhez az évszakok követése és az évszaknak megfelelő ételek fogyasztása.

Ennek ellenére a nyugati világ egyik legnyilvánvalóbb cselekménye, hogy a természeti mintákkal szembe megyünk.

Ahogy a napok rövidebbek és az éjszakák hosszabbak lesznek, a sötétség lassítani akar minket. Gondoljunk azokra az őseinkre, akik áram és fűtés nélkül éltek előttünk. Vajon mit tettek a téli hónapokban? Összegyűltek ta-

karók alatt a tűz mellett, forró folyadékot fogyasztva, hogy melegen tartsák magukat.

Minden törekvésük: a vadászat és az ételkészítés az év meleg hónapjaiban folyt. Nézzük csak meg, hogy a körülöttünk lévő állatok és növények hogyan készülnek fel a téli hónapokra. Mivel a legtöbb ember nem engedheti meg magának, hogy téli álmat aludjon, itt van néhány gyors ajánlás, miként tartjuk magunkat egyensúlyban az év leghidegebb időszakában.

FEKÜDJÜNK LE KORÁN ÉS PRÓBÁLJUNK FELÉBREDNI EGY KICSIT KÉSŐBB.

Tiszteljünk energiaszintünket, gyakoroljunk lassabb gyakorlatokat, mint a jóga vagy a tai chi.

Igyunk gyógyteákat a nap folyamán a belső tüzeink felmelegítéséhez (például gyömbér a melegítéshez és kamilla a kikapcsolódáshoz).

KERÜLJÜNK A SZÉNHDIRÁT, CUKOR ÉS TEJTERMÉK FELESLEGÉT

Szánjunk időt arra, hogy gyógyító érintést kapjunk, rengeteg ölelést vagy például masszázst.

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 lelkünket energikus hajtóerőnek tekinthetjük, ami akkor virágzik, ha tápláljuk.

Annak érdekében, hogy tápláljuk lelkünket egy nehéz időszakban, megpróbálhatunk

**KOMPLETT
LÁTÁSVIZSGÁLAT/
ORVOSI KONTROLL
SZEMNYOMÁSMÉRÉS
ZÖLDHÁLYOGSZÜRÉS
KONTAKTLENCSE-
VIZSGÁLAT**

SzigetOptika



**Szemüvegkeretből
vagy szemüveglencséből
szeretne**

**30%
KEDVEZMÉNYT?**

ÖN DÖNT!

AZ AKCIÓ ÚJ SZEMÜVEG VÁSÁRLÁSA
ESETÉN VEHETŐ IGÉNYBE.
Részletek az üzletben.

+36-1/290-0011

1183 Budapest, Thököly út 3.
Rendelőintézet 5. emelet

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 energiánkkal, vagy ha már feltöltödték erőforrásaink, elindíthatunk valami újat, amely élénkít minket, legyen az írás, művészet vagy egy kihívást jelentő jogagyakorlat folytatása.

**FELTÖLTHET EGY
KELLEMESE 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 átadhassa nekünk a fáradt napfény csókját, a lágy szellő ölelését, a hűvös tiszta levegőt és a madarak csiripelését. **V.B.**



Őrizzük meg szellemi frissességünket!

Ha a szellemi frissesség megőrzéséről esik szó, sokaknak a páfrányfenyő, más néven ginkgo jut először eszükbe. Pedig memóriánk és a koncentrációképességünk nem csak a távol-keletről származó növényekkel serkenthető! Az orvosi zsálya már az ókori Rómában is az egyik legnagyobbra tartott gyógynövény volt.

A zsálya szavunk is a latin salvusból származik, amely „egészséges”-t jelent. Az orvosi zsálya számos jótékony hatása közül kiemelkedik a szellemi képességekre gyakorolt pozitív hatása, főképp idős korban.

Mit vizsgáltak?

Egy új-zélandi és egy iráni klinikai kutatásban is igazolták, hogy hatásosan javítható vele az enyhe vagy középsúlyos Alzheimer-kóros betegek állapota. Az orvosi zsályával olyan kutatást is végeztek, amelyben egészséges, 64 évnél idősebb betegek vettek részt, akik egy része zsályakivonatot, másik részük pedig hatóanyag nélküli készítményt (placebót) kapott. Ez az angliai kísérlet alátámasztotta a

a hatásosságát: a zsályakivonatot szedőknél sokkal jobban javult a memória és a figyelem pontossága, mint a placebót szedőknél.

Hogyan működik?

Az orvosi zsálya egyik hatása, hogy növeli az agyban az acetilkolin szintjét. Az acetilkolin a neurotranszmitterek (ingerületátvivő anyagok) közé tartozik. Ezeknek az anyagoknak az a feladatuk, hogy jelet továbbítsanak két idegsejt között, tehát elősegítsék az agysejtek kommunikációját. Az acetilkolin is egy ilyen jeltovábbító anyag, amely fontos szerepet játszik a logikus gondolkodás, a figyelem és a memória egészséges működésében. Ahogy idősödik az ember, úgy csökken az agyban az acetilkolin szintje, ezzel párhuzamosan pedig romlik a memória és a koncentrációképesség. Az orvosi zsálya gátolja az acetilkolin lebontásáért felelős acetilkolin-észteráz enzim működését. A kutatások szerint az enzim gátlásával és az acetilkolin szintjének normalizálásával helyreállítható a gondolkodás egészsége.

Az agyműködést támogatja az orvosi zsálya jelentős antioxidáns hatása is. Az antioxidáns hatóanyagok megkötik a szervezetben keletkező, sejtkárosító, oxidatív hatású szabad gyököket. Az orvosi zsálya oxidatív stresszellenes hatását, illetve ennek memóriára és tanulási képességekre gyakorolt pozitív hatását szintén igazolták kísérletesen.



A hatás fokozható!

Az orvosi zsálya nagyon közeli rokona az orvosi rozsmaring is, olyannyira, hogy az utóbbi években a botanikusok a két növényt egy nemzetségbe sorolták. Nem véletlen hát, hogy az orvosi rozsmaring memóriára és szellemi funkciókra gyakorolt hatását is klinikai vizsgálatok támasztják alá, amelyekben fiataloknál és időseknél is egyaránt javuló memóriát, csökkenő szorongást, növekvő éberséget és elégedettséget állapítottak meg. Ezek után az sem meglepő, hogy a szintén nagyon közeli rokon, az orvosi citromfű is hasonlóan hatásos volt a kutatásokban, főképp alzheimeres betegeknél figyeltek meg jelentős javulást.

Fiataloknál is beválílik?

Az orvosi zsálya agyi egészségre gyakorolt hatását nemcsak időseken, hanem fiatalabb egészséges embereken is tesztelték. Ebben az angol kutatásban a zsálya javította a memóriát, csökkentette a szellemi kifáradást és fokozta az éberséget. Az orvosi zsálya memóriára gyakorolt hatását más gyógynövényekhez hasonlóan több összetevőjére is visszavezetik: szerepet játszanak benne illóolaj-komponensei, diterpén keserűanyagok és magas rozmaringsav-tartalma is.

*Papp János, fitoterapeuta
gyógynövény-alkalmazási szakmérnök*

Mire jó még a zsálya?

Az orvosi zsálya az egyik legsokoldalúbb gyógynövény. Orvosi kutatások támasztják alá eredményes alkalmazását a következő területeken is:

- csökkenti a vércukorszintet,
- mérsékli az erőteljes izzadást,
- enyhíti a menopauzás nők tüneteit (hőhullámok, rossz közérzet stb.),
- javítja az emésztést,
- segíti a májműködést,
- óvja a száj- és a torok nyálkahártyáját,
- antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatású.

HIRDETÉS

JAVALLAT[®]
 TELJES ÉRTÉKŰ
 GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK

**GYÓGYNÖVÉNYEK
 A SZELLEMI
 FRISSESSÉG
 MEGŐRZÉSÉÉRT**



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 - GOOD LIFE Bio- és Gyógynövénybolt

Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont

Kossuth tér 1. (Piac üzletház) • Tel.: 06-70-607-4444

MONOR

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

ALBERTIRSA

Dédi Mama Gyógypoltja • Vasút u. 8. • Tel.: 06-20-438-3551

Pár szóban az

ÉRZELMI INTELLIGENCIÁRÓL

Az érzelmi intelligencia lehetővé teszi az egészségesebb kapcsolatok kiépítését. Befolyásolja azt is, hogyan viselkedünk más emberekkel, és miként lépünk kapcsolatba velük. Azt a képességünket méri, hogy képesek vagyunk-e érzékelni saját érzéseinket, valamint mások érzelmeit, és mindezt egészséges módon tudjuk-e kezelni.



Ezen túlmenően az érzelmi intelligencia négy kategóriába sorolható: öntudat, társadalmi tudatosság, önmenedzsment és kapcsolatkezelés. Röviden szólva: az öntudat az, amikor képesek vagyunk beazonosítani, hogy kik vagyunk valójában, mik az erősségeink és a gyengeségeink. Az önmenedzsment az, amikor képesek vagyunk produktív módon irányítani az érzéseinket. A társadalmi tudatosság az, amikor az ember birtokolja azt a művészetet, hogy pánik nélkül kényelmesen kommunikáljon az emberekkel. Végül a kapcsolatok kezelése az, amikor az ember képes egészséges kapcsolatokat kiépíteni és fenntartani. A tehetséges és érzelmileg intelligens egyén nemcsak képes felismerni saját érzelmeit, hanem arra is, hogy mások hogyan érzik magukat, vagy milyen érzelmi szakaszon mennek keresztül. Tehát elmondhatjuk, hogy aki magas érzelmi intelligenciával rendelkezik, az képes mélyebben és megértőbben kapcsolatba lépni másokkal, és ennek köszönhetően képes jobb kapcsolatokat kiépíteni, nagyobb sikereket elérni és örömtelíbb életet élni.

Az érzelmi intelligencia (EQ) alapvető fontosságú élettapasztalatunkban, és befolyásolhatja azt, hogy mennyire vagyunk sikeresek a kapcsolatokban és karrierünkben. Az alábbi hét egyszerű lépés segítségével javulhat az érzelmi intelligencia, valamint fejlődhet az öntudatoság és az empátia.

FIGYELJÜK MEG, HOGYAN ÉREZZÜK MAGUNKAT!

Az egyik kötelezettségvállalásról a másikra való rohanás, a határidők betartása és a külső igények kielégítése során sokan elveszítik kapcsolatukat érzelmeikkel.

Amikor ezt tesszük, sokkal valószínűbb, hogy tudattalanul cselekszünk, és hiányoznak az érzelmeink értékes információi.

Amikor valamire érzelmi reakció lép fel, információkat kapunk egy adott helyzetről, személyről vagy eseményről. A reakció, amelyet tapasztalunk, a jelenlegi helyzetnek tulajdonítható, vagy lehet, hogy egy helyzet fájdalmas, feldolgozatlan emlékre emlékeztet bennünket. Általában nem figye-

lünk oda rá, pedig fontos lenne, hogy a későbbiek folyamán már ne okozzon problémát. Amikor odafigyelünk arra, hogy hogyan érezzük magunkat, megtanulunk bízni az érzelmeinkben, és sokkal ügyesebbek leszünk azok kezelésében.

Próbáljuk ki a következő gyakorlatot: állítsunk be egy időzítőt a nap különböző pontjaira! Amikor jelez, vegyünk néhány mély lélegzetet, és figyeljük meg hogyan érezzük magunkat érzelmileg! Figyeljük meg azt is, hogy ez esetleg testi szinten hogyan mutatkozik!

VIGYÁZZUNK A VISELKEDÉSÜNKRE!

EQ-fejlesztésünk kulcsfontosságú része az érzelmeink kezelésének megtanulása, amit csak akkor tudunk megtenni, ha tudatosan tisztában vagyunk velük.

Amíg gyakoroljuk az érzelmi tudatosságot, figyeljünk a viselkedésére is. Figyeljük meg, hogyan viselkedünk, ha bizonyos érzelmeinket tapasztalunk, és ez hogyan befolyásolja a mindennapi életünket. Befolyásolja-e a másokkal folytatott kommunikációt, a termelékenységet vagy a jólét általános érzetét?

FELELŐSEK VAGYUNK AZ ÉRZÉSEINKÉRT ÉS VISELKEDÉSÜNKÉRT

Ez talán a legnagyobb kihívást jelentő lépés, és a leghasznosabb is. Az érzelmeink és viselkedésünk tőlünk származnak – nem másoktól –, ezért a felelősök is mi vagyunk értük.

Az érzéseink értékes információkkal szolgálhatnak a má-

sik személlyel kapcsolatos tapasztalatokról, valamint a saját igényeiről és preferenciáiról, de az érzéseid nem az adott személy felelőssége. Ezek az érzések vele kapcsolatban bennünk születnek meg.

Amint elkezdjük vállalni a felelősséget a saját érzéseinkért és viselkedésünkért pozitív hatással lesz az életünk minden területén.

GYAKOROLJUK MAGUNK ÉS MÁSONK MEGÉRTÉSÉT!

Az empátia annak megértéséről és elfogadásáról szól, hogy a másik ember miért viselkedik úgy, ahogy. Mindez magunkra és más emberekre is vonatkozik, és ennek a képességnek a gyakorlása javítja az EQ-t.

Kezdjük azzal, hogy gyakoroljuk magunkon. Amikor észreveszünk magunkon valamilyen viselkedési formát, kérdezzük meg: „miért viselkedek így, miért gondolom ezt magamban?” Eleinte a válasz lehet: „nem tudom”, de mindig figyeljük meg érzéseinket és viselkedésünket. Észre fogjuk venni, hogy a válasszok, amiket keresünk megérkeznek hozzánk, és ha megértjük mit miért csinálunk, sokkal könnyebben kezeljük majd az érzéseinket.

HOZZUNK LÉTRE POZITÍV KÖRNYEZETET!

Az eddig említett készségek (öntudatosság, felelősségvállalás és empátia) gyakorlásán túl fordítsunk időt arra, hogy észrevegyük, mi az, ami jól működik és legyünk hálásak érte.

A pozitív környezet megteremtése nemcsak javítja az életminőséget, hanem fertőző is lehet a körülöttünk lévő emberek számára. Így mindenki köré pozitív hangulatot varázsolhatunk. Ugye milyen nagyszerű?

NE FELEDJÜK, HOGY AZ EQ FEJLESZTÉSE EGY ÉLE-TEN ÁT TARTÓ FOLYAMAT!

Az EQ nem olyasmi, amit egyszer kidolgozunk, majd belekényelmesedünk. Ez egy egész életen át tartó gyakorlat, és folyamatosan továbbfejleszthető. Még akkor is, ha úgy érezzük, hogy elsajátítottuk ezeket a lépéseket, ne felejtjük el gyakorolni, és egész életünkben élvezhetjük az EQ előnyeit.

–vlad–



AZ ÖLELÉS ereje

„Napi négy ölelés kell a túléléshez, nyolc a szinten tartáshoz és tizenkettő a gyarapodáshoz” (Virginia Satir amerikai író és pszichoterapeuta)

A mostani időszakban, amikor a másfél méteres távolságtartás javasolt és maszkkal védjük magunkat, lehet, hogy kissé lázadó dolognak tűnhet az ölelés fontosságáról írni. Ennek ellenére az egyik legfontosabb dolog az ember életében és semmiképp nem szorulhat háttérbe az emberi érintés hatalma, melyet jó adni és jó kapni.

Öleljük meg szeretteinket, férjünket feleségünket, gyerekeinket, szüleinket, nagyszüleinket, barátainkat vagy kollégáinkat.

Más emberek ölése nagyban befolyásolja egészségünket.

A számos kutatás megerősíti, hogy az ölelés döntő fontosságú fejlődésünk, intelligenciánk és egészségünk szempontjából. Ha közel állunk egy másik emberhez, csökken a szorongás, a stressz, a magány, cserébe lendületet kapunk az önbizalmunkban, az önbecsülésünkben és az önellfogadásunkban.

A boldogság receptje

A fizikai érintkezés erősítéssel felerősíti a boldogsághormonok termelését! Jerzy Vetulani professzor számos alkalommal kiemelte azt a tényt, hogy az ölelés az oxitocin

termelődéséhez, valamint a boldogság és a biztonság érzéséhez vezet. Ez azért történik, mert a bőr nagy területének stimulálása aktiválja az agyalapi mirigyet.

A stressz receptje

Sheldon Cohen, a Carnegie Mellon Dietrich Egyetem professzora szerint az ölelés az egyik legjobb módszer a stressz kezelésére. Bizonyította, hogy 20 másodperces ölelés elegendő a stresszhormon szintjének (kortizol) csökkentéséhez.

A megfázás receptje

Cohen professzor azt állítja, hogy a magányos emberek, akik nem érintkeznek másokkal, gyakrabban kapnak influenzát és náthát. Kifejti, hogy a jelenséget az a tény okozza, hogy a közelség leküzdí a stresszt, amely sajnos az immunrendszerünk erős ellensége.

A vérnyomás receptje

Katarzyna A. Connors, edző és terapeuta szerint, amikor megöleljük egymást az oxitocin felszabadul és ez pozitívan befolyásolja a vérnyomásunk csökkentésének folyamatát, és ennek eredményeként megvéd minket a szívbetegségektől.

Egy mosoly receptje

Az ölelés az endorfinok felszabadításának egyik módja, akárcsak a csokoládé... Nos, hajrá! Kellemes és nincs extrakalória sem.

A gyermekünkkel való erős kötés receptje

Dr. Fran Walfish azt állítja, hogy az ölelésnek köszönhetően kapcsolataink megerősödnek. Lane Strathearn professzor, a Baylor College of Medicine megfigyelte, hogy a férfiak által átölelt nők több gyengédséget fejeznek ki gyermekeik iránt, mint az egyedülálló anyukák.

A barátság receptje

A másik személlyel való fizikai kapcsolat mindig közelebb hozza az embereket, segít a jobb kapcsolatok kiépítésében és a bizalom kialakításában.

Bebizonyosodott az is, hogy csupán hat másodperces ölelés beindítja azokat a folyamatokat (biokémiai, fiziológiai), amelyek pozitívan hatnak testünkre!

Öleljük meg egymást, ha elköszönünk vagy búcsúzunk, legyen egy ölelés a boldogság vagy válság pillanataiban. Élvezzük az együtt töltött időt szeretteinkkel. Az ölelés különösen ajánlatos a közelgő őszi-téli szezonban. Nem ismerünk kellemesebb és egyszerűbb módszert a megfázás és a depresszió megelőzésére.

Vladar



A TITOKTARTÁS

káros pszichológiai hatásai

Új bizonyítékok mutatják, hogy a titoktartás árthat nekünk – de vannak módok, amelyekkel elkerülhetjük az egészségkárosító hatásokat.



A titoktartás alacsonyabb jóléthez, rosszabb egészséghez és kevésbé kielégítő kapcsolatokhoz vezet. Valamint erősíti a szorongást, a depressziót, a rossz egészségi állapotot. Mindezeknek nyilvánvaló magyarázata van: a titkok elrejtése kemény munka.

A legújabb kutatások azt mutatják, hogy a titkok romboló hatása nem az elrejtésük miatt alakul ki, a valódi probléma inkább az, hogy együtt kell élni vele.

Megállapították, hogy az emberek 97 százaléka rendelkezik legalább egy titokkal, az embereknek átlagosan 13 titka

van. Egy több mint 5000 ember körében végzett felmérés szerint a közös titkok közé tartoznak a vágyak, a párkapcsolati kérdések, a szex, a csalás, a hűtlenség és mások bizalmának megsértése.

A titok megosztása megkönnyebbülést hozhat. Az emberek arról számolnak be, hogy amikor titkaikat megosztják másokkal, gyakran érzelmi tá-

mogatást, hasznos útmutatást és hasznos tanácsokat kapnak. Ezek a támogatási formák magabiztosabbá tesznek. Amikor rátalálnak erre a gondolkodási formára a titkokkal kapcsolatban, jelentősen javul a közérzetük, kevésbé őrlődnek a titkaikon, nem emészti őket belülről. Tehát az egészségünk szempontjából sokkal fontosabb, hogy valakivel meg tudjuk

GRATULÁLUNK A NYERTESEKNEK!

Októberi rejtvényünk helyes megfejtése: „Napszemüvegek UV védelemmel”. A helyes megfejtést beküldők között a Korrekt Optika 4 darab 5000 Ft értékű napszemüvegét (választható) sorsoltuk ki. Gratulálunk a nyerteseknek: Csermák Cintia (Gyál), dr. Bíróné Cseh Zsuzsanna (Gyömrő), Juhász Józsefné (Gyömrő), Földy Éva (Budapest 18. k).

osztani a titkainkat, mint hogy örök életre magunkba zárjuk azt. Egyetlen beszélgetés jobb közérzethez és egészséghez vezethet.

Összegezve, ha titkaink vannak, ami belül nagyon bánt és sokat foglalkozunk vele, egészségkárosodáshoz vezet. A jó hír az, hogy egyszerű a gyógy mód, ha megosszuk egy másik emberrel, akiben megbízunk, máris tettünk egy lépést a saját jóllétünk érdekében. A titkoknak nem kell annyira fájniuk, mint ahogy legbelül gondoljuk. Nincs az a nagy titok, ami megéri, hogy miatta rosszul érezzük magunkat.

V.Bea

HIRDETÉS

Húsfüstölést vállalkozók

Monoron nonstop!

Rövid határidővel! Nagy tételben is!

Füstölés akác-, bükk-, tölgyporral.

06-30/934-1335

HITELÜGYINTÉZÉS szakértelemmel díjmentesen.

Magánszemélyeknek és vállalkozásoknak egyaránt.

Babaváró, CSOK, Kamattámogatott hitelek, stb. Bankfüggetlen hitelek.

Tel.: +36-70/338-7788

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 területen termelt GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT TERMELŐI MÉZEK

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

MUNKALEHETŐSÉGEK HOZZÁD KÖZEL

- Repülőtéri targoncavezető
- Raktári targoncavezető
- Áruösszekészítő
- Csomagoló
- És más raktári pozíciók

KANGAROO GROUP
CSAK EGY UGRÁS A SIKER

KANGAROO GROUP KFT.
E-mail: toborzas@kangaroogroup.hu
Tel.: +36-20/453-4145, +36-20/323-0705, +36-20/341-4577

JOGVÉDŐ SZERVEZET

- tanácsadás
- képviselő

dr. Nagy Sándor István
elnök

Telefon: **+36-70/556-1670**

jogasz.jogvedo@gmail.com
www.jogvedo.com

A BOLDOG ARANYÉVEK TITKA

Valószínűleg mindenki tudja, hogy a testedzés és az étrend fontos a fiatalos megjelenés és a kiegyensúlyozottság szempontjából. De van még valami, amit irányíthatunk, és ami segíthet, mégpedig a pozitív hozzáállás.

A kutatások egyre inkább azt mutatják, hogy a pozitív életszemlélet ugyanolyan fontos lehet abban, hogy az „aranyévek” a legjobb évek legyenek.

ÖREGEDÉS: CSAK ELMÉNKBEN VAN

Az öregedés természetes változásokat hoz magával (gondoljunk csak azokra a recsegő térdekre). De azok az emberek, akik szép éveket látnak maguk előtt, és akik nem fogadják el az öregedéssel kapcsolatos sztereotípiákat, valójában tovább élhetnek.

A TUDOMÁNY ALÁTÁMASZTJA EZT

Egy tanulmány megállapította, hogy az öregedéssel kapcsolatos pozitív gondolkodás 7,5 évvel meghosszabbíthatja az élettartamot.

Ha félig tele van a pohár, akkor még nagyobb szerepet játszhat a minőségi és hosszabb életben, mint a tökéletes vérnyomás és koleszterinszint, amelyekről kiderült, hogy körülbelül négy évvel hosszabbítják meg az élettartamot. „Úgy tűnik, hogy a pozitív hozzáállás nagyobb hatással van a



hosszabb életre is, mint a nemdohányzás, az alacsony koleszterinszint vagy az egészséges testsúly” – állapította meg egy Yale-tanulmány.

A kutatók korábbi munkája megmutatta a pozitív gondolkodás erejét, amikor az idősebb emberektől megkérdezték, hogy „bölcsek” vagy „senilisnek” tekintik-e ma-

gukat. Azok az emberek, akik okosnak gondolták magukat, jobb eredményeket értek el a teszteken memóriájukkal, a stresszel szemben és még a matematikai feladatoknál is.

AZ OPTIMIZMUS EREJE

Nehéz megtudni, melyik volt először – a jó egészség vagy a pozitív hozzáállás.

Az egyik lehetséges válasz az, hogy egymásra épülnek: a derűs életszemlélet segíthet abban, hogy többet mozogjunk és jobban táplálkozzunk. Ez pedig abban segít, hogy bizakodóak és boldogok maradjunk, mert jobban érezzük magunkat.

AZ OPTIMIZMUS A HOSSZABB ÉLETHEZ KAPCSOLÓDIK

A Mayo Klinika ezt egy évtizedek alatt végzett tanulmányukban találta meg. Több mint 800 embert teszteltek, hogy kiderítsék, optimisták vagy pesszimisták.

Harminc évvel később megnézték, hogy ezek az emberek mennyi ideig élnek. Az optimisták jobban jártak; a pesszimistáknak minden évben 19 százalékkal nagyobb volt az esélyük a halálra.

BEA



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

cityfood

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

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

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!



ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

**Dugulás-
elhárítás,
vízvezeték-
szerelés,
fürdőszoba-
felújítás,
NON-STOP**

06-20/454-8252

LAKATOS- MUNKÁT VÁLLALOK

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

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

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFÜTÉS- SZERELÉS

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

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

HERENDI TAMÁS zárszerelő

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

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz
ajtónyitások.**

Zárcsere műanyag
és kőzet ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,
erősített zárbetétek beszerelése.
Speciális biztonsági zárok
felszerelése.

**Hívjon bizalommal:
06-30/489-5334**

**VÍZSZERELÉS,
DUGULÁSELMÁRÍTÁS,
CSATORNATELÉPÍTÉS
FÖLDMUNKÁVAL,
KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE
FÜTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,
MOSDÓ, CSAPTELEP
CSERÉJE, BESZERELÉSE**



06-70/635-7804

KÁRPITOS

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



Tel.: 06-30/576-3456

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

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

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres
magasságig.



IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.

HÍVJON MOST!

Tel.: 06-30-218-7023

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

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



**ingatlan
PIACI.com**
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

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

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

**1%
jutaléktól!**

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

cityfood 

**Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!**

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



**KEPA
AUTÓSZERVIZ**



AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Ózongenerátoros tisztítás 4000 Ft-tól!

**Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás
HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA**

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás**

**Futóműállítás
5000 Ft-tól**

20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére,
klímatisztításra

A kupon felhasználható:
2020. november 7-től december 4-ig.
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.

2360 Gyál, Ady E. u. 7.,
a posta mellett
06-30/241-8550
06-20/947-3887

www.kepaszerviz.hu

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

**INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557**



**Autóalkatrész
raktárba keresünk
RAKTÁROST**

**2 műszakos, 8 órás munkarendbe
Dunakeszire.**

Céges buszok.
Budapestről a közlekedés
ingyenesen megoldott.

Átlag nettó bérezés: 220–260 000 Ft.



Érd: 06-70/419-0680

**Márta Ervin
KONTÉNER**

- **TERMŐFÖLD**
- sít, szemétszállítás
- 3, 4, 8, köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bobcat
- épületbontás



Tel.: 06-20/984 9242