



LELKÜNK TÁPLÁLÁSA
a téli időszakban

4. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

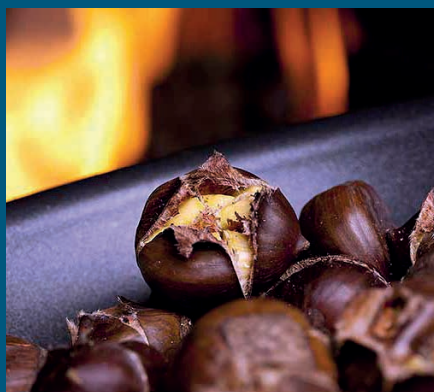
MEGJELENIK: Rákoscabán,
Gyömrőn és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. NOVEMBER



A tél sztárja
A GESZTENYE

2. old.

ÉLETMÓDSTRATÉGIÁK,
melyek segíthetnek
a migrén ellen

6. old.

ÉDES NOVEMBER
cukor nélkül

8. old.

A boldog
ARANYÉVEK
titka

14. old.



FORRÓ ITALOK
A TÉLI ESTÉKRE

5. old.

HIRDETÉS

cityfood

**Vecsési nagyüzemi konyha
HÚTŐRAKTÁROS-KOMISSIÓZÓ
munkatársat keres!**

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.

karrier.city@gmail.com



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

ÖRÖKZÖLD FAISKOLA

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

Mobil: 06-30/483-7892

[http://lokacio.hu/
orokzold-forras-bt/](http://lokacio.hu/orokzold-forras-bt/)

**GYÜMÖLCS- és DÍSZFÁK,
ÖRÖKZÖLDEK
SZÉLES VÁLASZTÉKBAN**

Sövénynövények, évelők, rózsatövek,
bogyósok, szőlők, cserjék, fenyőfélék,
virágföldek, földkeverékek,
vakondhálók, geotextiliák.

Smaragd tuják már 999 Ft-tól!

Gyepszőnyeg-kivitelezés



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

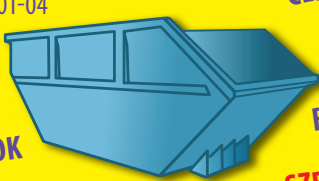
KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, LOMTALANÍTÁS
4–6 m³-es konténerekkel.

Kisebb mennyiség szállítását is vállaljuk.

MEGRENDELHETŐ:

SÓDER
HOMOK 01-04
TERMŐFÖLD
MURVA
SÁRGÁ HOMOK
KULÉ KAVICS

CEMENT
ZSALUKÖVEK
TÉGLÁK
BETONVAS
TÉRHÁLÓ
SZENEK
BRIKETTEK
TÚZIFA



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

**GARANCIÁVAL!
NYUGODJASKEDVEZMÉNY!**
**Vállalunk tetőfedő-,
bádogos-, ácsmunkákat,**

 azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpenést.
Továbbá lapos tetők
szigetelését.

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

A tél sztárja

A GESZTENYE

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

lenyűgözően finom esti hangulatához? A sült gesztenye semmivel össze nem téveszthető illata, amelyet éppen a sarki árus sütőget, hogy papírzacskókba 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.



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 hámozgatjuk 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 gesztenyéket válasszunk! Fényes, egészséges szemek kerüljenek megvásárlásra. A gesztenyéket vagdossuk be a tetején kereszt irányban. Óvatosan, mert a fényes kemény felületen a kés könnyen megcsúszhat.

Érdemes néhány órára vízbe áztatni, mert egyrészt 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.



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

ŐSZI AKÁCTŰZIFA-AKCIÓ

Erdei m³-ben (1mx1mx1,7m) leszállítva darus autóval.

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

EUTR szám: AA5842616

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

ÚJ KOLLEKCIÓ ŐSZ/TÉL

Állandó AKCIÓK, BOMBA ÁR akár 70% kedvezmény!

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

Csömörön, az Auchan mellett, a NEXT-STOP üzletközpontban!



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.



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 megfedkezünk róla.

A természettel összhangban álló egészséges életmód minták magukban foglalják a biológiai órák 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 legnagyobb 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? Összeültek takarók alatt a tűz mellett, forró folyadékot fogyasztva, hogy melegen tartsák magukat.

Minden törekvésük: a vadászat és az élelmiszergyűjtés 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 álmodjon, itt van néhány gyors ajánlás, miként tartsuk magunkat egyensúlyban az év leghidegebb időszakában.

LELKÜNK TÁPLÁLÁSA

a téli időszakban



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 kapcsolódáshoz).

KERÜLJÜNK A SZÉNHIDRÁT, 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 test-

mozgás 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 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 jogagyakorlat 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 átadhassa nekünk a fáradt napfény csókját, a lágy szellő ölelését, a hűvös tiszta levegőt és a madarak csiripelését.

V.B.



FORRÓ ITALOK a téli estékre

A forró italról általában a tea jut eszünkbe elsőként, de a jó hír az, hogy rengeteg különféle olyan ital létezik, melyek feldobják a hideg téli estét.

FORRÓ MÉZES ALMALÉ

Forraljuk fel az egy liter almalevet két rúd fahéjjal, majd tegyük bele két evőkanál mézet. Töltsük füles poharakba, és szervírozzuk szárított almakarikákkal.

FŰSZERES TEJ

Egy liter tejet a fűszerekkel (fahéj, szegfűszeg, koriander, vanília) együtt felforraljuk, hagyjuk hűlni pár percig, majd tetszés szerint mézzel vagy édesítőszerrel ízesítjük.

EGGNOG

Igazi karácsonyi ital az eggnog, ami nem más, mint egy isteni forró tejes ital, tulajdonképpen a tojáslikőr alkohol nélküli egészséges változata. Forráspontig melegítsük fel fél liter mandulate-



jet, közben keverjük ki 4 tojássárgáját 7-8 dkg steviával és egy rúd vaníliával. A tojásos masszához öntsünk egy picit forró tejet, majd lassú tűzön,

folyamatos kevergetés mellett forraljuk össze az egészet. Ha egy picit lehűlt, adjunk hozzá 3 dl alacsony zsírtartalmú főzőtejszínt, és dobjunk bele néhány szem szegfűszeget is. Tálaláskor hintsük meg reszelt szerecsendióval, és tegyük rá szeletelt mandulát is.

ARANY TEJ

A kurkumás tej, más néven aranytej egy hagyományos ayurvédikus ital Indiában. Manapság egyre népszerűbb, és számos ízesítési formája létezik. Hozzávalók: 400 ml kókusztej, egy púpos teáskanál kurkuma, 1/2 teáskanál mandulaolaj, egy késhegynyi őrölt fekete bors, 1/2 teáskanál őrölt gyömbér, csipetnyi őrölt fahéj, csipetnyi őrölt kardamom, egy teáskanál méz. Rengeteg benne az antioxidáns, és segíti a szervezet méregtelenítő folyamatait.

A tejet a hozzávalókkal egyszerűen forrósítsuk fel, és máris fogyasztható.

PINK LATTE

Egy közepes cékla meghámozva, 1/4 csésze nyers mandula, egy csésze szénsavmentes ásványvíz, 1/2 teáskanál őrölt fahéj, egy kis méz vagy juharszirup, ízlés szerint. Tegyük a céklát fóliába, és 30 percig süssük a sütőben, amíg meg nem puhul. Turmixoljuk össze a vizet és a mandulát, öntsük fel az előkészített csészéket ezzel a keverékkel félig. A megmaradt mandulás vízben főzzük fel a céklát, a fűszerekkel majd szűrjük le, habosítsuk fel, és öntsük ki a csészékbe.

HIRDETÉS

REXTON

5 év/150.000 km gyári garancia

Jóval több
mint
gondolná



SSANGYONG
Made in Korea

Nagycsaládoknak
hétüléses kivitel 2 500 000 Ft
állami támogatással.

Használtautó-beszámítás

A képen látható autó illusztráció.

Ssangyong Délpest

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

Kombinált
üzemanyag-fogyasztás:
7,6–8,4 (AT) l/100 km*.
CO₂ kibocsátás (vegyes): 198–221 g/km*.
*WLTP szabvány szerint



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.

Rákoscsabán, Gyömrőn és környékén

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 betegnél. 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!



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 életpálya-területünkben, 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 másik személlyel kapcsolatos tapaszt-

alatokról, 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 MÁSOK 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 válaszok, 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 ÉLETTEN 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—



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



Rákoscsabán, Gyömrőn és környékén

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 felelősséghez. Nincs senki, aki nyomon követné, mit eszünk” – magyarázza Vishal. Egy másik résztvevő, Ashlesha Tawde, aki tavaly csatlakozott a kampányhoz, hozzáteszi: „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.

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 kielőgítő 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 em-

ber 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 támogatást, 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 emésztik őket belülről. Tehát az egészségünk szempontjából sokkal fontosabb, hogy valakivel meg tudjuk 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

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

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



ingatlan
PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

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

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

1% jutaléktól!

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

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

06-20/454-8252

Pécelre keresünk ÖSSZESZERELŐKET

3 műszakos,
8 órás munkarendbe.

Céges buszok:
Gyömrő, Isaszeg, Maglód irányából a közlekedés ingyenesen megoldott.
Átlag nettó bérezés: 190–240 000 Ft.



Érd: 06-70/423-3383

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 képességre 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 betegeknek figyelt 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



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

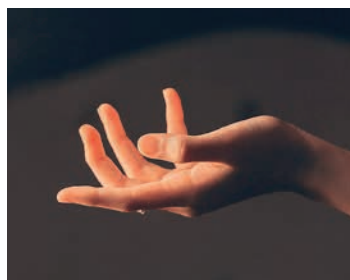
Az idő előrehaladtával a kéz szorításának erőssége csökkenhet, főleg 65 év felett, és ez megnehezítheti a mindennapi feladatok elvégzését. Ha a kéz szorítása idővel gyengül, valószínűleg csonttritkulás, ízületi gyulladás vagy izomvesztés okozza. Ha hirtelen történik, ez egy komolyabb probléma jele lehet,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

Kezelés Egy jó gyógytornász le tudja mérni a kezében lévő erőt, és segít visszaszerezni 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**



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 önfogadásunkban.

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

Rákoscsabán, Gyömrőn és környékén

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.

Vladár



A titokzatos CSODAHORMON

Nemrég felfedezték, hogy az irisin, egy hormon, amelyet az izmok edzés közben szabadítanak fel, közvetlenül hat a kulcsfontosságú szabályozó sejtekre, amelyek például a csonttrikulációért felelősek. A kutatók szerint ez a felfedezés sok ismert betegségre jelenthet gyógymódot például az osteoporózis új kezelésének esélyét is felveti.

Spiegelman, a Stanley J. Korsmeyer, a Harvard Medical School sejtszervei és orvostudományi professzora, és munkatársai úgy gondolják, hogy az irisin hormon aktiválása a testmozgás által jótékony hatással van számos dologra testünkben ide értve az egészségre gyakorolt jótékony hatásait, a zsírégetést, a csontok megerősítését és a neurodegeneratívumok elleni védelmet. Ennek tükrében még egy jó ok arra, hogy rendszeresen végezzünk testmozgást.

A hormon a hosszabb távú, rendszeres aerob testmozgás hatására aktiválódik, az energiaraktározó fehér zsírt barna

zsírrá képes alakítani, amely hosszú távon több kalóriát éget a fehérenél. Az irisin felfedezése jelentős előrelépést jelenthet a diabétesz és elhízás kezelésében. A hormon szintje tesztelés után megnő a szervezetben, vagyis edzés hatására több termelődik belőle. A vizsgálatok során a kutatók azt vették észre, hogy a hormon a zsírszövetet égetésre ösztönzi, tárolás helyett energiafelhasználásra serkenti őket. Az irisin tehát az egészséges BMI megtartásához, az elhízás és II-es típusú cukorbetegség elkerüléséhez is hozzájárul.

Összességében elmondható, hogy az irisin hormon számos jótékony hatással bír: segíthet az egészséges testsúly elérésében, javítja az agyi funkciókat és a öregedést is lassíthatja. A kutatócsoport azonban fontosnak tartja felhívni arra a figyelmet, hogy az irisin sem gyógyszerként, sem táplálék-kiegészítőként nem képes pótolni a fizikai tevékenységet, hiszen az izmokat nem erősíti.

forrás: The Harvard Gazette

GRATULÁLUNK A NYERTESEKNEK!

Októberi rejtvényünk helyes megfejtése: „Napszemüveg 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. Bíró Cseh Zsuzsanna (Gyömrő), Juhász Józsefné (Gyömrő), Földy Éva (Budapest 18. k).

NE DOLGOZZ ÉHBÉRÉRT!

DOLGOZZ A DELEGONÁL!

**ÁLLÁSLEHETŐSÉG
PÉCELEN ÉS
MAGLÓDON**

Betanított
pozíciók!

- ☒ AZONNALI KEZDÉS
- ☒ BÓNUSZ RENDSZER
- ☒ INGYENES CÉGES BUSZ

BR.300.000–350.000 Ft./hó

KERESS MINKET BIZALOMMAL!
VÉGZETTSÉG NEM SZÜKSÉGES!

+3630 523 61 15

WWW.DELEGO.HU

HIRDETÉS



**JOGVÉDŐ
SZERVEZET**

- tanácsadás
- képviselet

dr. Nagy Sándor István
elnök

Tel.: +36-70/556-1670
jogasz.jogvedo@gmail.com
www.jogvedo.com

BELIZONIA
ajándék webáruház

**November
27-én
pénteken**

www.belizonia.hu



**BLACK
FRIDAY**

kuponkód:
felete30

**30%
kedvezmény**

cityfood

**Vecési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**

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



Érdeklődjön céges buszjáratunkról!



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

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, valószínűleg 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

HIRDETÉS



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!



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, rozmaryngos, zsályás, köményes, bazsalikomos és ánizsos.



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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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



MESTEREMBEREK



ÁCS-TETŐFEDŐ BÁDOGOS



Nagyobb és kisebb
munkák kivitelezése.

Tető átszerelése,
ázás elhárítása,
lapostető szigetelése

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

Szerezze be most tűzifáját!

Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással

ŐSZI
TŰZIFAVÁSÁR



EUTR szám: AA5856576

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!

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

06-30/835-4815



SAKKKÉPZETT
MESTEREK

VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS- SZERELÉS

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

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

KERTÉPÍTÉS • KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS • GALLYAZÁS
FŰVESÍTÉS • ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE és JAVÍTÁSA

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



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

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

KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

4–8 m³-es
konténerekkel

Szabó Sándor



Tel.: 06-30/200-1163

KÁRPITOS

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

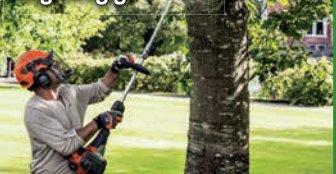
Bő szövétválasztékkal, rövid
határidővel, reális árakkal várjuk
megrendelőink jelentkezését.



Tel.: 06-30/576-3456
E-mail: csordaskarpitos@gmail.com
Web: www.csordaskarpit.hu

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres
magasságig.



IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.

HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023



Gözon Gyula Kamaraszínház

1172 Budapest, XV. utca 23.

3 előadásra szóló színházbérlet Ára 6.000 forint

Molnár Ferenc: **ELŐJÁTÉK LEAR KIRÁLYHOZ**
- vígjáték 1 részben -

Jon Fosse: **ΕΓΥ ΠΥΑΡΙ ΠΑΡ**
- keserűes történet (Magyarországi ősbemutató!)

Herczeg Ferenc: **DÉRYNÉ IFJASSZONY**
- látványos, életrajzi színjáték 2 részben

Molnár Ferenc
ELŐJÁTÉK LEAR KIRÁLYHOZ
- vígjáték 1 részben -

Főbb szerepekben:

DÓCZY Péter • NAGYVÁRADI Erzsébet • KÁLID Artúr

Előadások: 2020. november 5. 19.00 óra
november 8. 15.00 óra
november 10. 18.00 óra
november 11. 19.00 óra
november 13. 19.00 óra

Telefon: +36 1 294-7701

Email: szervezes@gozon.hu • Facebook: GozonSzinhaz
www.gozon.hu

Két műszakos munkarendbe OPERÁTOROKAT KERESÜNK Súlysápra!

Feladat: ventilátor alaktrészek összeszerelése

Feltétel:

- 8 általános iskolai végzettség
- jó fizikum
- megbízhatóság
- előny: hasonló munkakörben szerzett tapasztalat

Amit kínálunk:

- bruttó átlagkereset 260–290 000 Ft
- cafetéria
- hosszú távú biztos munkalehetőség

Céges busz: Gyömrő, Mende, Tápiószecső, Szentmártonkáta, Nagykáta, Tápióbicske, Farnos, Tóalmás, Uri, Kóka

Jelentkezés: 06-20/215-0699
Email: munka@humilitas.hu



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.**

