



A KREATÍV EMBEREK titkai

10. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Pestszentlőrincen, Pestszentimrén és Gyálon

KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2021. ÁPRILIS



HOME OFFICE szindróma

13. old.

A SÍRÁS HÉT ELŐNYE

Miért érdemes könnyet hullatni?

6. old.

BŐRÁPOLÁS RUTIN

tavasszal

8. old.



3 CSODÁS TAVASZI SALÁTA

3. old.

HIRDETÉS



MONTY ÁLLATPANZIÓ RÁKOSCSCABA

KUTYA, CICA, MADÁR, RÁGCSÁLÓ PANZIÓ

- Napközi
- Panzió (hosszabb távra is)
- Állatkozmetika
- Kutyakiképzés
- Kutyasétáltatás
- Kutyafuti
- Ingyenes chip-olvasás

06-70/595-6931 • www.allatpanzio.com • [Facebook](https://www.facebook.com/montyallatpanzio) Monty Állatpanzió

GYÁL,
SZÉCHENYI.
utca 6.

LION ÉLELMISZERBOLT

Nyitva:
H-V:
5-23-ig

AZ AKCIÓ 2021. ÁPRILIS 19-TŐL 2021. MÁJUS 16-IG,
ILLETVE A KÉSZLET EREJÉIG TART!

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

Hajdú kolbász	1789 Ft/kg	1489 Ft/kg
Privát házi parasztkolbász	3980 Ft/kg	3399 Ft/kg
Füstölt csemegeszalonna	1699 Ft/kg	1350 Ft/kg
Goldi sajtkészítmény	1599 Ft/kg	1390 Ft/kg
Házi zsír 1 kg	980 Ft/db	689 Ft/db
Mizo uht laktózmentes 1,5% tej 1 l	401 Ft	379 Ft
Mizo uht 1,5% tej 1 l	319 Ft	289 Ft
Naturaqua 1,5 l	139 Ft	109 Ft
Red Bull 0,25 l több ízben	399 Ft	369 Ft
Hell classic 0,25 l	189 Ft	169 Ft
Steffl sör dobozos, 0,5 l	239 Ft	199 Ft
Heineken sör 0,5 l	315 Ft	295 Ft
Ballantines whisky 1 l	8412 Ft	7999 Ft
Jim B. whisky 1 l	8049 Ft	7599 Ft
Breff WC-illatosító golyó 3 db-os	999 Ft	819 Ft

HIDEGTÁLRENDELÉST
FELVESZÜNK!
06-70/419-2923



Kedvezmény: 20%, nyugdíjasoknak további 5%!
Az akció 2021. április 30-ig érvényes!

5 év
garancia!

ÓRIÁSI ABLAKCERE-AKCIÓ!

Műanyag ablakok, ajtók:

- A technológiánk által pár óra alatt beépíthetők egy családi ház ablakai, még télen is!
- Bontás és falsérülés nélkül is ki tudjuk cserélni a nyílászárókat, nincs kosz, nem kell festeni! (Bontás esetén szakszerű faljavítás.)

Fa nyílászárók utólagos gépi szigetelése:

- Működőképes faablakok szigetelése svéd horonymarós technológiával, hézagmérés alapján, kosz- és pormentesen a helyszínen.
- Egy lakás ablakai 1-2 óra alatt, akár egy kabát árértélt!

Redőny, szúnyogháló,
roletta, napellenző, szalagfüggöny
rövid határidővel!

Ács Ablak Team Kft

Hívjon! • 06-20/928-0758 • www.acsablakteam.hu

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

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



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

Vegán, vagy mediterrán diéta?

Ha a fogyás az egyik 2021-es tavaszi cél, akkor érdemes megfontolni az alacsony zsírtartalmú vegán étrendet. Egy új tanulmány, melyet a Journal of the American College of Nutrition tett közzé, azt mutatta, hogy akik vegán étrendet követnek, hatékonyabb fogyást érnek el, mint a mediterrán étrenddel, amely eddig a rangsorban a legjobb fogyókúra volt. Nézzük miért?

Akét étrend összehasonlították egy 36 hetes kísérletben. A kutatók 16 hétig a résztvevők felét véletlenszerűen választották ki alacsony zsírtartalmú vegán étrendre, zöldségeket, gyümölcsöket, teljes kiőrlésű gabonákat és hüvelyeseket fogyasztottak, miközben korlátozták a növényi zsírokat, mint az olaj, avokádó, dió, magvak és kókuszdió, míg a csoport másik fele a mediterrán étrendet követte, amely szintén tele van zöldségekkel, gyümölcsökkel és teljes kiőrlésű gabonákkal, de olívaolajat, valamint mérsékelt mennyiségű halat és csirkét is tartalmaz. Egyik csoportnak sem volt kalóriakorlátozása.

A résztvevők 16 hét után négy hétig visszatértek az eredeti étrendjükhöz, majd további 16 hétig az ellenkező étrendet követték. A tanulmány kimutatta, hogy az alacsony zsírtartalmú vegán étrend nagyobb fogyást eredményezett, miközben koleszterinszintjük csök-

kent. A mediterrán étrendet követő résztvevők nem fogytak jelentősen, ezzel szemben az alacsony zsírtartalmú vegán étrendet követők átlagosan 10 kg-ot veszítettek súlyukból. *Susan Macfarlane (MScA)* regisztrált dietetikus elmagyarázta: ebben a tanulmányban a fogyás a kalóriacsökkenésnek tulajdonítható. Az alacsony zsírtartalmú vegán étrendet követők arról számoltak be, hogy 500 kalóriával kevesebbet fogyasztottak, és elérték a jóllakottság érzését, viszont a kalóriabevitelük nem változott a mediterrán étrend fogyasztása közben.

A zöldségfélék, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonák és hüvelyesek fogyasztása, amelyek alacsonyabb kalóriatartalmúak, mint a zsírtartalmú ételek, lehetővé tették a résztvevők számára a kalóriabevitel csökkentését anélkül, hogy csökkentették volna az elfogyasztott



ételek mennyiségét – mondta Macfarlane. Az ilyen típusú ételek magas víz- és rosttartalommal rendelkeznek, ami fokozza a jóllakottságot – tette hozzá. Az alacsony zsírtartalmú vegán étrend azt jelenti, hogy nem fogyasztanak magas kalóriatartalmú feldolgozott ételeket – mondta Macfarlane –, me-

lyek könnyen túlevéshez, majd súlygyarapodáshoz vezetnek. A lényeg: egy teljesebb táplálkozás, a növényi étrend egészséges étkezési mód, mivel arra ösztönzi az embert, hogy vitaminokban és rostokban gazdag gyümölcsöket, zöldségeket és teljes kiőrlésű ételeket fogyasszon.

Ennél az étrendnél megkérdőjelezték a zsírban oldódó vitaminok, tápanyagok bejutását a szervezetben, épp ezért az étkezések általános makro lebontása érdekében a regisztrált dietetikus, *Leslie Langevin, MS*, azt javasolja, hogy a tányért ossza mindenki féltányéros, alacsony szénhidráttartalmú zöldségekre, egynegyed tányér fehérjére és egynegyed tányér szénhidrátra és zsírra. „Az optimális egészség érdekében elengedhetetlen a kiegyensúlyozott étrend mérsékelt mennyiségű fehérje, zsír és komplex szénhidrát fogyasztása minden étkezés során.”

V.Bea



Lónyírást vállalok

egész Pest megyében
akciós áron.



06-30/648-8038

Autóalkatrész-raktárba keresünk RAKTÁROSOkat

Dunakeszire hétfőtől péntekig tartó
2 műszakos 8 órás munkarendbe.

Céges buszokkal a bejárás Budapestről
ingyenesen megoldott Fót, Újpest és
Kőbánya Kispest irányából is.

Nettó 200 000 Ft+br. 30 000–100 000 Ft
premium.

Így akár **nettó 220–260 000 Ft** is
megkereshető.

Feladatok: pda-val autó alkatrészek
összeszerelése.

Érd: 06-70/419-0680

Kristályvirág Optika

2360 Gyál, Táncsics M. u. 61.

Tel.: **06-70/902-5876**

www.kristalyviragoptika.hu

Nyitva: hétfő–péntek: 9–18, szombat: 9–13

- Computeres látásvizsgálat
- Szemfenékfotó távdiagnosztikával
- Baba- és gyermekszemészet
- Kontaktlencse
- Ingyenes szaktanácsadás
- Strapabíró, hajlítható
gyerekszemüvegek

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

INGYENES MUNKAELMÉRÉS
06-20/511-7557



kertetrendezek.hu

3 csodás tavaszi saláta

Szervezetünk már epekedve vágyik a finom roppanós zöld saláták után. A tavasz meghozza a friss zöldségeket, nekünk pedig csak annyi a dolgunk, hogy egyéni ízlésünk szerint összeválogatva tálakba rakjuk ezeket a pompás vitaminbombákat.

Íme néhány tipp az elkészítéshez:



Zöldséges bulgur saláta

HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg bulgur
- 1 db lilahagyma
- 2 db kaliforniai paprika
- 6-8 db kockált paradicsom
- brokkoli
- 3-4 kisebb fej retek
- petrezselyem
- olívaolaj
- só
- bors
- citrom

ELKÉSZÍTÉS:

A bulgurt megmossuk és 1,5-szeres mennyiségű vízben megfőzzük. (Ha apró szemű, akkor elég leforrázni és fél órán át lefedve hagyni.)

A brokkolit sós vízben 5 percig főzzük. A lilahagymát, a paprikát és a retket apró-

ra vágjuk, és a paradicsommal együtt olívaolajon pár percig pirítjuk.

A bulgurt villával fellazítjuk, és összekeverjük a zöldségekkel, fűszerezzük. Olívaolajjal és citromlével meglocsoljuk és megszórjuk apróra vágott petrezselyemmel.

Sopszka saláta

HOZZÁVALÓK:

- 1 fej saláta
- 1 kígyóuborka
- 1 vöröshagyma
- 2 zöldpaprika
- 2 paradicsom
- 5 dkg feta sajt
- olívaolaj
- citrom
- só
- bors



ELKÉSZÍTÉS:

Az összes zöldségfélét feldaraboljuk falatnyi kockákra. Az olívaolajat keverjük össze a citromlével, a sóval és a borssal, majd öntsük a salátára. A sajtot alaposan csepegtessük le, és tépkedjük a salátára, majd lazán keverjük össze.



Avokádósaláta

HOZZÁVALÓK:

- 1 avokádó
- 1 nagy fej lila hagyma
- extra szűz olívaolaj
- 1 evőkanál frissen facsart citromlé
- 1 evőkanál frissen facsart lime leve
- egy csipetnyi tengeri só

ELKÉSZÍTÉS:

Az avokádót daraboljuk fel kisebb kockákra, a hagymát pedig karikázzuk fel. Keverjük össze az avokádót és a hagymát, majd tegyük azt egy fél órára a hűtőbe. Közben készítsük el az öntetet. Az olívaolajat, a citrom és a lime levét, illetve a tengeri sót alaposan keverjük össze egymással, majd öntsük rá a salátára.

Szerezze be most tűzfáját!

Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

**TAVASZI
TŰZIFAVÁSÁR**



EUTR szám: AA585676

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

Konyhakészre hasított
AKÁC

3 200 Ft/q

Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK

3 000 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.
A némediszlői telephelyen hitelesített hidmérlegen ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁS- HELYEK KIADÓK

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



**Munkáscsoportok
részére**

kedvezményesen
napi 1 600 Ft/fő
ágynemű-, TV-,
hűtőhasználat
vagy havi 30 000 Ft/fő
rezsivel együtt!

Gyálon
központi helyen,
130 m²-es,
teljesen
felújított
összkomfortos

**családi
ház
KIADÓ!**



Telefon: 06-30/944-0689



**50 év alatti, műszaki és
kereskedelmi ÉRZÉKKEL rendelkező**

**FÉRFI MUNKAERŐT
KERESÜNK**

hosszú távra

A szakma betanulása után vezető beosztásra.
Emberileg empatikus, szerény, de határozott légy és a
tulajdonosokhoz feltétel nélkül lojális!

Életrajzot, részletes jellemrajzot magadról
kizárólag ide kérünk:
kozsehuba342@gmail.com



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
2000 Ft

2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS **3750 Ft**

2 SZEMÉLYES
HALTÁL **3990 Ft**

Afrikai harcsafilé rántva, hekk,
rántott pontypatkó, ropogós roston
sült káráz, 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:	1600 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1600 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csülök:	3000 Ft
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	1250 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	2500 Ft
Milánói makaróni:	1350 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



HIDEGTÁLA
RENDELÉSRE!

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

VÁLTOZATLAN
NYITVATARTÁS:
H-V: 5-23.

Menü elvitelre:
1200Ft

RENDELÉS:
06-70/419-2923

2021 április 19. – április 25.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Marhagulyásleves Házi rakott burgonya	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék, fasírt	Vegyes gyümölcsleves Mátrai borzas, rizs	Csontleves metélttel Csülkös körömpörkölt, főtt burgonya	Palócgyulás Burgonyafőzelék, Stefánia vagdalt	Magyaros gombaleves Vasi pecsenye, tört burgonya	Újházi tyúkhúsleves Csülökpörkölt, főtt burgonya
2	Zöldborsóleves Sült csirkecomb, rizibizi	Zöldbableves Vadas csirke, tészta	Tejfőlös lencseleves Milánói makaróni	Thai csirkeleves Töltött, göngyölt csirke, burgonyapüré	Róka Rudi leves Csirkebrassói	Márgombócleves Rakott kelkáposzta	Újházi tyúkhúsleves Sajttal töltött csirke, rizs

2021 április 26. – május 2.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Jókai-bableves Túros sztrapacska	Tarhonyaleves Lencsefőzelék, fűstölt csülök	Vegyes gyümölcsleves Sertéspörkölt, galuska	Orjaleves Szalontüdő	Babgulyás Spenotfőzelék, főtt burgonya, rántott csirkemell	Jóasszonyleves Gombapörkölt, galuska	Marhahúsleves Töltött káposzta
2	Zöldborsókrémleves Lecsós csirke, rizs	Olasz minestroneleves Rántott csirkemell, burgonyapüré	Tejfőlös karfiolleves Csáki csirkebundában, rizs	Zöldborsóleves Csirkefalatok Dubary módra, rizs	Frankfurtileves Pusztapörkölt	Csontleves daraguskával Párizsi csirke, rizibizi	Marhahúsleves Pacalpörkölt, főtt burgonya

2021 május 3. – május 9.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Csirke raguleves Túrógombóc	Gulyásleves Tökfőzelék, sertéspörkölt	Vegyes gyümölcsleves Töltött csirkecomb, burgonyapüré	Paradicsomleves Rántott tengeri hal, rizs, tartár	Budapest-raguleves Paradicsomos káposzta, fasírt	Dörgicsei csirkeleves Vegyes csirketál, rizibizi	Sertésraguleves Vadas marha spagetti
2	Zöldséges becsinát leves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Tuti jó leves Budapest-ragu, rizs	Sárgaborsóleves Húsos rakott burgonya	Legényfogóleves Rokfortos kukorica penne	Törökverőleves Sajtos rántott cicege, tört burgonya	Gyümölcsleves Zúzapörkölt, tarhonya	Sertésraguleves Sertéspörkölt, galuska

2021 május 10. – május 16.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Ördögűzőleves Aranygaluska, vaníliásodó	Számadó Juhász né levese Sárgaborsófőzelék, sült kolbász	Vegyes gyümölcsleves Savanyú vetreze, tészta	Tárkonyos sertésra- guleves Temesvári csirkepecsenye, rizs	Csülökgulyás Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	Francia hagymaleves Csülök jó asszony módra	Kakasleves gazdagon Róka Rudi pörkölt galuskával
2	Zöldséges karfiolleves Csirkepörkölt, galuska	Zöldborsóleves Marhatokány, tarhonya	Tojásleves Sólet	Házi kacsaleves Spagetti carbonara	Zöldbableves Hentestokány, galuska	Brokkolikrémleves Lecsós csirke, rizs	Kakasleves gazdagon Mátrai borzas csirke, rizs

A SÍRÁS HÉT ELŐNYE:

Miért jó néhány könnyet hullatni?

A sírás az emberek természetes válasza számos érzelemre, beleértve a szomorúságot, a bánatot, az örömet és a frusztrációt. De vajon a sírásnak van-e egészségügyi előnye?



2. Segít a fájdalom enyhítésében

A kutatások megállapították, hogy az önnugtató hatás mellett a könnyek hullajtása felszabadítja az oxitocint és az endorfinokat. Ezek a vegyi anyagok jó érzéseket keltenek az emberekben, és enyhíthetik mind a fizikai, mind az érzelmi fájdalmat. Így módon a sírás segíthet csökkenteni a fájdalmat és elősegíteni a jóllét érzését.

3. Fokozza a hangulatot

A sírás segíthet az emberek hangulatának javításában és a jobb közérzet elérésében. A fájdalomcsillapítás mellett az oxitocin és az endorfinok is hozzájárulhatnak a hangulat javításához, éppen ezért gyakran „boldogsághormonoknak” is nevezik őket.

4. Felszabadítja a méreganyagokat és enyhíti a stresszt

Amikor az emberek a stressz hatására sírnak, könnyeik számos stresszhormont és egyéb vegyi anyagokat tartalmaznak. A kutatók úgy vélik, hogy a sírás csökkentheti ezeknek a vegyi anyagoknak a szintjét a szervezetben, ami viszont csökkentheti a stresszt.

5. Segít az alvásban

Egy 2015-ben végzett kis tanulmány megállapította, hogy a sírás segíti a csecsemők jobb alvását.

Azt, hogy a sírás ugyanolyan alvászajavító hatással van-e a felnőttekre, még meg kell vizsgálni. Ebből azonban az következik, hogy a sírás nyugtató, hangu-

latjavító és fájdalomcsillapító hatása segíthet az embernek könnyebben elaludni.

6. Harcol a baktériumok ellen

A könnyek egy lizozim nevű folyadékot tartalmaznak, amely segít elpusztítani a baktériumokat és tisztán tartani a szemet. A lizozim olyan erős antimikrobiális tulajdonságokkal rendelkezik, hogy akár a lépfene kórkázatait is csökkentheti.

7. Javítja a látást

Azok a könnyek, amelyek minden alkalommal felszabadulnak, amikor egy ember pislog, segítenek a szem nedvesen tartásában és megakadályozzák a nyálkahártya kiszáradását. A könny kenő hatása segít az embereknek abban, hogy tisztábban lássanak. Amikor a membránok kiszáradnak, a látás elmosódhat.

Mikor kell orvoshoz fordulni

A szomorúság, az öröm vagy a frusztráció, esetében normális lehet a sírás és számos egészségügyi előnnyel jár.

Azonban néha a gyakori sírás a depresszió jele lehet. Az emberek depressziósak lehetnek, ha sírásuk:

- nagyon gyakran történik,
 - nyilvánvaló okok nélkül történik,
 - befolyásolni kezdi a mindennapi tevékenységeket,
 - ellenőrizhetetlenné válik.
- Ezekben az esetben célszerű szakemberhez fordulni.

1. Nyugtató hatása van

Rengetegen vizsgálták a sírás nyugtató hatását, Walter 2006-ban; Hasson 2009-ben; Trimble 2012-ben; Vingerhoets 2013-ban megállapították, hogy a sírás közvetlen, önnugtató hatással lehet az emberekre. A tanulmányok elmagyarázták többek közt azt is, hogy a sírás hogyan aktiválja a paraszimpatikus idegrendszert (PNS), ami segíti az embereket a pihenésben.

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!

Kedvenceinknek is jár egy kis kényeztetés

Faragó Tímea az Ebvarázs Kutyakozmetika tulajdonosa.

Egy csodás régi álmom vált valóra azzal, hogy megnyitotta kapuit ez a kedves kis szalon, ahol jól érzik magukat házi kedvenceink. Tímea kislány kora óta imádja az állatokat, innen jött az ötlet egy saját kozmetika nyitására. A legfontosabb szempont az volt, hogy mindenféle szőrös négylábú jóbarát kényelmesen érezze itt magát, és szívesen jöjjen szépülni a gazdival.

A kutyakozmetikus szakmát 2019. nyarán végezte el a kutyakozmetika bájos tulajdonosa a Centrál Ebszór Szalonban, ahol elméleti és gyakorlati oktatáson is részt vett. Azóta számos

továbbképzést tudhat a háta mögött és minden egyes oklevél hozzá tett ahhoz, hogy minél sokoldalúbb legyen a szolgáltatások palettája.

Szívesen látott vendégek itt a kis és nagytestű kutyusok, cicák, nyuszok és tengerimalacok. Fontos, egészen kicsi kortól elkezdni a beszoktatást, így a kis kölyök-kutyusok játékos bevezetést kapnak a kozmetikázás rejtelmeibe az első alkalommal. Tímea nagy hangsúlyt fektet a fog tisztítására is, ezért részt vett egy ehhez kapcsolódó szemináriumon 2019. decemberében. Szerepel még a palettán megannyi csinosítási eljárás kedvencek és gazdik nagy öröme. Közülük is néhány:



- Fésülés, fürdetés.
- Ollózás, nyírás, trimmelés.
- Karomvágás, bőzmirigy- és fültisztítás.
- Külső élősködőktől való mentesítés.

Az Ebvarázs szalon, kellemes és barátságos környezetben várja sok szeretettel a szépülni vágyó négylábú kis kedvenceket.

Keresse a kedvezmény kupont a hátsó borítón! (x)

A JÓ ÖNÉLETRAJZ

fél siker

Tavaly kezdődött, és még nem ért véget. A szemünk előtt szűnnek meg olyan munkahelyek, melyekről azt gondoltuk eddig, hogy atombiztosak.

Néhány egyszerű dolog sokat segíthet abban, hogy sikeres legyen a folytatás.

Egy jó önéletrajz már ránézésre is szépen kell, hogy mutasson. Legyen rendezett, összeszedett, letisztult. Tartalmazzon minden fontos információt, de ne nyújtson el a végtelenségig. Ez már szinte fél siker egy állás megpályázása során, viszont a rengeteg jelentkező között könnyen elveszhet a sajátunk. Tegyük bele némi pluszt, hogy felkeltse az érdeklődést irányunkba.

A tanulás mindig jól jön

Ne zárjuk le a megszerzett tanulmányokkal a sort. Alkalmazzuk a mondást: „Jó pap is holtig tanul.”

Jelezzük önéletrajzunkban, hogy szeretnénk ismereteinket bővíteni és szívesen tanulunk. Nem hátrány, ha belekezdünk valami új tanulmányba, amit fel is tüntethetünk, és ne felejtsük el mellé írni, hogy „folyamatban”.

Az önkéntes munka pozitív gondolatokat ébreszt

Nemcsak a munkaadók szemében jelent pozitívumot az önkéntes munka, de saját lelkiismeretünknek is jót tesz, nem beszélve azokról, akiknek segítünk. Jöhet bármi, ami közel áll hozzánk; akár meseolvasás kórházakban, de az állatmenhelyeken is mindig szívesen látják az embereket.

Fontos, hogy egyedi legyen, de ne vigyük túlzásba

Egy HR-es kezén számtalan ugyanolyan, vagy hasonló önéletrajz fut keresztül. Ezért fontos, hogy a sajátunkkal fel tudjuk kelteni a figyelmét, azonban nem javasolt ezt túlszerkeszteni sem. Az erős színek, a nagy betűtípus inkább hivalkodó, mint



figyelemfelkeltő, inkább maradjunk a jól olvasható, letisztult stílusnál.

Egy egy szolid kiemeléssel tudunk hangsúlyt adni a lényeges dolgoknak. Hasznos ötlet, ha az önéletrajzunkat egy mondatlall indítjuk, például: „10 év tapasztalattal rendelkező...”. Ezzel máris felkelthetjük a HR-es figyelmét, hiszen láthatja, hogy milyen területen szereztünk tudást és gyakorlatot.

A terjedelem nagyon sokat számít

Egy egy önéletrajzot a HR-esnek nagyjából 5–16 másodperce van átfutni. A legjobb ötlet, ha egyetlen oldalra szerkesztjük az információkat. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy legyen letisztult az az egy oldal. A motivációs levél, bár sokan nem szeretik, épp

azért van, hogy ebbe tudjuk beleírni azokat az adatokat, amelyeket fontosnak tartunk.

Mire figyeljünk a motivációs levélnél?

Az önéletrajzunkban csak a lényegi információk szerepelnek, ezek kifejtésére szolgál a motivációs levél. Érdemes utánajárni, kihez érkeznek be a jelentkezések, és kifejezetten ezt a személyt megszólítani, hiszen ebből láthatják, hogy valóban utánajártunk a cégnek és a pozíciónak. Legyünk minél lényegretörőbbek, amikor saját tapasztalatainkat és készségeinket fejtjük ki, ugyanakkor ne feledkezzünk meg leírni azt sem, miért keltette fel érdeklődésünket az állás. Ha ezekre odafigyelünk, jelentősen megnövelhetjük esélyeinket egy személyes találkozásra. **Bea**

Bőrápolási rutin tavasszal

Amikor az évszakok télről tavaszra változnak, elengedhetetlen a bőrápolási rutin megváltoztatása a bőr igényeinek megfelelően.

1. Válasszunk könnyebb tisztítószer

A téli hónapokban tapasztalt kemény hideg általában megfosztja bőrünket a természetes nedvességétől. Ezért a téli bőrápolás a nedvesség megtartását, célozza meg, kissé zsírosabb, olajosabb lemosókkal, tisztítószerekkel. Amikor a hőmérséklet emelkedni kezd, a bőrnek nem lesz szüksége annyi nedvességre. A melegebb hőmérséklet lehetővé teszi, hogy a bőr több természetes olajat termeljen. Tehát a vastag hidratáló tisztítószer használata helyett inkább enyhébb és könnyebb tisztítószeret válasszunk. A géltisztítók vagy a habzó vizes arctisztítók használata remek választás tavaszra.

2. Próbáljunk ki egy gyengéd hámlasztót

Fontos, hogy a hámlás továbbra is fennmaradjon, amikor belépünk a tavaszi hónapokba. Lehet, hogy a hideg téli levegő szárazzá és érdessé tette bőrünket, ezért fontos, hogy eltávo-

lítsuk az elhalt bőrrétegeket. A tavaszi hónapok könnyebbé válásával azonban egy gyengéd hámlasztással eltávolíthatjuk a felső, elhalt hámréteget. Válasszunk glikolsavat tartalmazó terméket. Mi a glikolsav? Színtelen és szagtalan vegyület, amely segít eltávolítani az elhalt sejteket a bőr legfelső rétegéből, nemcsak hámlaszt, de nagyobb koncentrációban elősegíti a bőr kollagéntermelését is. Azért csak óvatosan! Legjobb a normál, zsíros vagy kombinált bőrtípusú embereknek ajánlott krém. A gyengéd hámlasztók közé tartoznak a hámlasztópárnák vagy az arctisztítók kis mennyiségű glikolsavval. Ne feledjük, hogy a túlzott hámlás érzékenyebbé teheti a bőrt a napsugarakkal szemben.

3. Vízalapú szérumok

A koncentrált szérumok isteni áldást hoznak a bőrnek a téli hónapokban. Az olajalapú szérumok különösen nagyszerűek ilyenkor, mert mélyen behatolhatnak a bőrbe, miközben bezár-



ják a nedvességet. Csak azért, mert melegebb az idő, nem kell lemondani a szérumok használatáról. Használjunk az olajos szérumok helyett vízalapút. Mik azok a vízalapú szérumok? Ezek víz- vagy aloealapú szérumok. Lehet vizes vagy gélszerű állaga. A vízalapú szérum tartalmazza az összes koncentrált tápanyagot a bőr számára, de könnyebb. Bőrünk gyorsabban képes fel szívni a vízalapú szérumokat, így tökéletes nappali használatra.

4. Használjunk könnyű hidratálókrémet

Ha melegebb van, akkor kísértésbe eshetünk, hogy teljesen kihagyjuk a hidratálókrémet. Ne feledjük azonban, hogy a meleg időjárás több izzadsággal és napozással jár – mindkettő kiszáradhatja a bőrt. A tavaszi vagy nyári hónapokban a vastagabb hidratálókrémek túl zsírossá tehetik a bőrt. Tehát amikor az évszakok változnak, a legjobb, ha könnyebb hidratálókrémre váltunk.

Tipp: Próbáljuk ki a vízbázisú vagy hialuronsavas hidratálókrémet. A hialuronsav segít több vizet megtartani anélkül, hogy túl zsírossá tenné a bőrt.

5. Váltunk fényvédőre

Télen nagyobb valószínűséggel maradunk bent a lakásban, így megúszhatjuk a fényvédőt tartalmazó bőrápolási termékek használatát. Most, hogy tavasz van, szép az idő, meg kell győződnünk arról, hogy az eddig használt krémünk megvédi-e a bőrt a kemény UV-sugaraktól. Ne feledjük, hogy a napozás a bőr idő előtti öregedésének egyik fő oka. Ennek megakadályozása érdekében megfelelő fényvédő faktorral ellátott krémet kel-

használnunk a napvédelemhez. Ügyeljünk arra, hogy legyen egy magas faktorszámmal rendelkező fényvédő krémünk.

6. Dobjuk ki a régi smink- és bőrápolási termékeket

A tavaszi nagytakarítás egy régi hagyomány, amelyet be kell vezetni a bőrápolási rutinba. Miközben tudatosítjuk az új szezonra vonatkozó rendet, ne felejtsük el kidobni a régi sminket vagy bőrápoló termékeket. Ellenőrizzük a termékeken a szavatossági időt. Ne feledjük, hogy a baktériumok az idő múlásával gyorsan felhalmozódhatnak a sminkeszközökben és a bőrápolási termékekben – különösen, ha hosszú ideig szabad levegőnek vannak kitéve. Tehát, ha változást érzünk a konzisztenciában, az állagban vagy a szagban, valószínűleg az a legjobb, ha kidobjuk.

Ha továbbra is használjuk a lejárt szavatosságú termékeket, azok nem biztos, hogy olyan hatékonyak. Ez akár a pórusok eltömődését és a bőr károsodását is eredményezheti.

7. Tisztítsuk meg a smink- és bőrápolási eszközöket

A régi termékek kidobása mellett fontos a smink és bőrápoló eszközök fertőtlenítése is. Az olyan eszközök, mint a sminkesetek és a szivacsok rendszeres tisztítást igényelnek. A termék felépítése a baktériumok és vírusok táptalaja. Tehát, amikor megváltoztatjuk a bőrápolási rutint a szezonban, próbáljuk legalább hetente egyszer beletenni ezt a higiénés lépést. Ezek az egyszerű szokások jelentéktelennek tűnhetnek, de jelentős hatással lehetnek a bőr egészségére.



Tavaszi AJTÓDÍSZEK

Tavaszi hangulat egy vidám koszorúval, amely egyszerű, megfizethető és természetesen nagyon szép. Az érkezőket a legmelegebb fogadtatás várja, amikor egy ilyen csodás alkotás fogadja őket.

1. Tavaszi karika

Egy egyszerű fából, vagy fémből készült karikát is feldobhatunk néhány szál élő vagy művirággal és egy kis örökzölddel.



2. Vidám pillangók

Bukszusból készült az alapkoszorú, de helyettesíthetjük mohával vagy bármilyen semleges zöld növényvel. Tűzdeljük tele szerény fehér virágokkal és rengeteg színes pillangóval.



3. Virágos tölcsér

Alakítsuk át a horganyzott tölcsért függő vázává, amelyet időről időre friss virágokkal töltünk meg.

4. Ízig-vérig tavasz

Egy egyszerű szalma, vagy hungarocellkoszorú köré rögzítsünk aranyesőágakat, mely garantálja a tavaszi hangulatot.



KOMPLETT
LÁTÁSVIZSGÁLAT/
ORVOSI KONTROLL
KONTAKTLENCSE-
VIZSGÁLAT

Sziget@optika

06-1/290-0011



1183 Budapest, Thököly út 3.
Rendelőintézet 5. emelet

HIRDETÉS

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

Magas felszereltség, alacsony THM!
Használja ki kedvező finanszírozási ajánlatunkat
és legyen Ön é egy új SsangYong Korando Stlye +
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:
5,91–8,61 l/100 km,
felszereltségtől függően.

Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.

CO₂ kibocsátás (vegyes): 155–197 g/km.

Az akciós finanszírozás visszavonásig érvényes. 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 elérhetnek 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 szerződéskötési 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.

A KREATÍV EMBEREK titkai

Mindenki elfogadja azt a tényt, hogy sokat lehet tanulni a kreatív emberektől és a művészekről. És bár minden bizonnyal igaz, hogy az alkotói élet nem mindig könnyű, de az biztos, hogy a kreatív emberi lét a boldogság útja, amelyek csodával teltek és érdemes felfedezni őket.

Tehát itt van egy lista olyan dolgokról, melyek boldoggá tesznek és amelyeket a nagyon kreatív emberek is gyakran tesznek.

Álmodozás

Gyerekként sokat ábrándozunk. Abban az álomvilágban, a történeteinkkel körülveve, nemcsak boldogok voltunk, hanem szárnyalt a fantáziánk és kifejeződtek az érzelmeink. Felnőttként nem álmodunk eleget a saját érdekünkben. Azzal, hogy elkezdjük az úgynevezett „álmodozási gyakorlatot” – vagyis lehetővé téve magunknak, hogy rendszeresen ábrándozzunk jobb dolgokat fogunk kitalálni, és még a problémák alternatív megoldásait is könnyen észrevesszük. Ez segíthet egy boldogabb élethez vezető út elérésében.

Írjuk le!

A kreatív embereknek módjuk van ápolni és kifejezésre jut-



tatni kreativitásukat. A kreativitás munkát igényel – néha kemény munkát. Könnyen lehet, hogy néhányunk több fantáziával születik, mint mások, de ez

nem jelenti azt, hogy a kreativitást nem kellene gyakorolni. Az első és fontos lépés lehet, hogy elkezdjük leírni ötleteinket, bármi is legyen az. Ez nemcsak abban segít, hogy tisztában lássunk, hanem abban is, hogy a rengeteg zajt a fejünk-ből papírra vetve tisztázzunk. Ez elhallgattatja az elmét, ami viszont boldogabbá tesz.

Élvezzük a magányt!

Olyan ritka, hogy manapság igazán egyedül vagyunk. És nem csak azokról a fizikai aspektusokról van szó, amikor nem vesznek körül mások. Természetesen meglehetősen könnyű elválasztani magunkat másoktól és keresni egy csendes helyet, de ez nem azt jelenti, hogy egyedül vagyunk, vagy akár a magány egyetlen pillanatát is élvezzük. Mivel a média kéznél van manapság állandóan, rendkívül ritka, hogy teljesen egyedül vagyunk. A magány nagyon hasznos lehet a közérzetünknek és nagyon sok szép dolgot kínál. A magány

például lehetővé teszi, hogy jobban megismerjük önmagunkat, megnyugodjunk és jobban halljuk saját hangunkat.

Kövessük a szenvedélyünket!

A rendkívül kreatív emberek hajlamosak jobban követni a szívüket, mint mások. Mivel a kreativitás annyira meghatározza őket, sokaknak erősebb véleményük lesz arról, hogy mit hajlandók megtenni önmaguk érdekében. És nagyon gyakran ennek középpontjában az lesz, amit szeretnek.

Alapvetően kreatív lények vagyunk, akiknek ki kell fejezniük magukat, és ennek eredményeként a boldogságunk is nagyban függ ettől. Előfordulhat, hogy nincs lehetőségünk mindent abbahagyni és teljes munkaidőben elkezdni a szenvedélyprojektet, de bármi is az, csináljuk meg, amennyire csak tudjuk, töltsön ki minél több órát a napból, és mindig próbáljunk közelebb lépni hozzá. Még a szenvedélyprojekt-re fordított heti egy óra is boldogabbá tesz.

Lássuk meg mindenhol a szépséget!

A világ varázslatos hely. Az élet varázslatos dolog. A pusztaság tény, hogy lehetőséget kapunk arra, hogy megtapasztaljuk ezt a csodát már önmagában bizsergéssel tölti el az embert. A szépség mindenütt jelen van. Bármerre nézünk, a szépség, a szeretet és az együttérzés apró jeleit vesszük észre, ha figyelünk. Lehet olyan egyszerű, mint egy virág, vagy egy macska szeretete a kiscicák iránt. Máskor tanúi lehetünk olyan emberek döntéseinek, akik végre követik a szívüket. Mindez gyönyörű, és azért, hogy így nézünk a világra, optimistábbá válunk, ami viszont boldogabbá tesz.



Hogyan alkalmazzuk a színek pszichológiáját?

A színpszichológiát a reklámozásban és a marketingben is használják érzelmi reakciók kiváltására. A szín jelentése és a színek pszichológiája erőteljesen befolyásolhatja az emberek viselkedését és döntéshozatalát. Az emberek néhány másodperc alatt tudatalatti ítéleteket hoznak egy személyről, a környezetről vagy a termékről. A szín óriási szerepet játszik ebben a kezdeti benyomásban.

1. Sárga

A boldogság, a barátság, a kreativitás, valamint a napfény színe. A szerotonin, vagyis a boldogsághormon szintjét növeli, így tudományos szempontból is ez a legjobb szín az öröm megéléséhez.

2. Zöld

A zöld „utánozza” a természetet, lágyabb formáiban nyugtató hatással bír, amely segíti a koncentrációt és a relaxációt, ugyanakkor a béke hangulata megelégedett boldogsággal is jár. Az üzletekben használják a vásárlók ellazítására és a környezetvédelmi kérdések előmozdítására.

3. Kék

A kék nyugtató, nyugodt szín, amely még a merész formáiban is hasznosnak bizonyul az elme és a test számára. Az optimizmus hivatalos színe is a kék egyik árnyalata. A hűséget és a bizalmat jelképezi, akik kéket választanak magabiztosak és megbízhatóak. Elősegíti a termékeik iránti bizalmat.

4. Rózsaszín

A rózsaszín a szerető, kedves és nagylelkű emberek választása. A halvány árnyalatai a melegséget és az érzékenységet tükrözik, a romantika és az érzékiség színei. A rózsaszín szórakoztató, energikus, vidám, inspiráló szín.

5. Piros

A piros merész és magabiztos árnyalat, a tanulmányok azt bizonyítják, hogy növeli a pulzusszámot és erős érzelmeket képes kiváltani. A piros a figyelmet és a vágyat jelképezi, az optimizmus, a bizalom és a vitalitás szimbóluma. A piros szín a sürgősség érzetét kelti. Az étvágyat is ösztönzi. Így a gyorséttermeláncok gyakran használják. Mozgással, izgalommal és szen-

vedéllyel társul. Ez cselekvésre ösztönzi az embereket.

6. Fekete

Bár ez technikailag nem szín (ez a szín hiánya, mert elnyeli a fényt), a feketére mint árnyalatra gondolunk. Összefügg a tekintéllyel, a hatalommal, a stabilitással, a magabiztossággal és az erővel. Gyakran az intelligencia szimbóluma, elsöprővé válhat, ha túl gyakran használják. A feketét bonyolult használni a marketingben, de néhányan ezt sikeresen elvégezték például a Nike és a Chanel.

7. Fehér

A fehér a tisztaság és biztonság érzésével jár. Felhasználható a szín vagy a semlegesség hiányának kiváltására. A fehér tér elősegíti a kreativitást, mivel változatlan, tiszta felületként fogható fel. Lehet, hogy nem minden vállalkozás számára a legjobb szín. De a fehér használata a marketingben hatékony lehet egy minimalista márká vagy szemlélet szempontjából. *V. Bea*

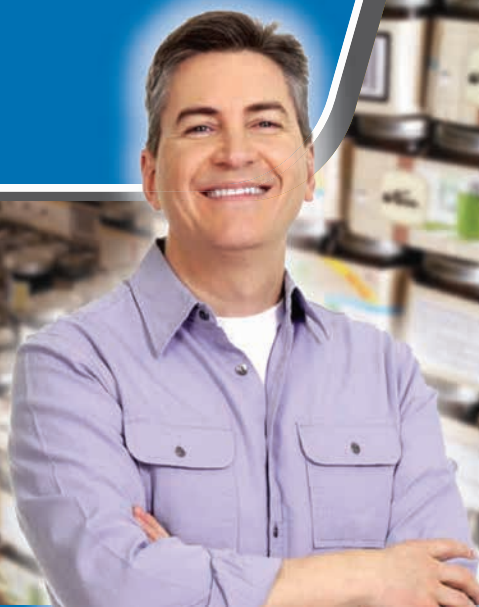
HIRDETÉS

**Vecsési
nagyüzemi konyha**
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!



**Jelentkezéseket
fényképes
önéletrajzzal várunk.**

karrier.city@gmail.com



Tavaszi méregtelenítés gyógynövényekkel

Vannak intő jelek, amelyek a szervezet anyagcseréjének és a méregtelenítő funkcióinak lassulását jelzik. Ilyen a gyakori fejfájás, az ízületi panaszok, az általános gyengeség, a fáradékonyság, a hosszan tartó rosszkedv (depresszió), az alvási zavarok, az emésztési problémák, a fertőzésekre való fogékonyság és a nehezen múlt pattanások. Ezek mindegyikén javíthatunk, ha a méregtelenítéssel felpörgetjük az anyagcserénket.

A szervezetbe kerülő és képződő méreganyagokat alapvetően két szervünk, a máj és a vesék hatástalanítják és választják ki, de a bőrünk és a tüdőnk is képes méreganyagok kiválasztására.

A két univerzális

Ha tehát méregteleníteni akarunk, akkor ezeknek a szerveknek a működését kell támogatnunk. A két legkedveltebb méregtelenítő gyógynövény a csalán és a mezei zsurló. A csalánnal számos klinikai kutatást is végeztek, ezekben igazolták ízületi panaszokat és magas vércukorszintet csökkentő hatását is. Szintén a méregtelenítő funkcióját támasztja alá, hogy egy vizsgálatban az allergiás tüneteket is képes volt enyhíteni.

A mezei zsurló fokozza a vese működését: egy klinikai kutatásban ugyanolyan hatásosnak bizonyult, mint egy szintetikus



vízajtó, viszont a zsurló abból szempontból jobban teljesített, hogy nem fokozta az ásványi anyagok ürülését a szervezetből. A mezei zsurló nagy mennyiségű szerves kavasavat tartalmaz, amely erősíti a csontokat, illetve részt vesz a bőr és a lágszövetek rugalmasságát biztosító kollagén szintézisében és stabilizálásában.

Igy segíthetjük a máj méregtelenítését

A népgyógyászat régóta használja tavaszi méregtelenítésre a pityangot, amelynek föld feletti és alatti részeinek együttes alkalmazása a legjobb. A veseműködés támogatásán túl a májfunkciókat is javítja,

a gyökérben lévő inulin pedig prebiotikus hatású, így segíti az emésztést. A pityang közeli rokona az articsóka, amelynek a levelét használjuk a májműködés serkentésére. Kutatások igazolták, hogy antioxidáns polifenoljai és flavonoidjai egyúttal védik is májat a káros hatásoktól. Igazolták koleszterin- és vérszirsztcsökkentő hatását is.

Támogassuk a vesénket is!

A vesék megdolgoztatása azzal az előnnyel jár, hogy az alsó húgyutakon nagyobb mennyiségű folyadék halad át, így kisebb eséllyel alakulnak ki húgyúti fertőzések. Ebben jeleskedik például a nyírfalevél, emellett az ízületek könnyű mozgását is segíti. Hasonló hatású a szintén sok antioxidáns flavonoidot tartalmazó aranyvessző is. Eredményes alkalmazását több klinikai vizsgálat is alátámasztja.

Ne feledkezzünk meg a tüdőnkéről sem!

A vadkakukkfű kiváló választás lehet, ha a bélrendszerünk és a tüdőnk munkáját egyszerre szeretnénk támogatni. A benne lévő illóolaj egy része ugyanis a tüdőn keresztül választódik ki, így hígítja az esetleg besűrűsödött nyákot és antibakteriális hatást is kifejt helyileg. Az igazi édesgyökér szintén a sűrű nyák hígítására szolgál, emellett a gyomrunk nyálkahártyáját is védi. *Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnök, fitoterapeuta*

HIRETÉS



JAVALLATTM
 TELJES ÉRTÉKŰ GYÓGYNÖVÉNY-
 POROK ÉS -KIVONATOK

**GYÓGYNÖVÉNYEK A TAVASZI
 MÉREGTELENÍTÉSÉRT**



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET

Kamilla Drogéria • X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567
 ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

APOTÉKA Gyógynövénybolt • Üllői út 661. • Tel.: 06-70-268-9055
 Fanni Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257
 JÓ ÉLET Biobolt • Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont • Piac üzletház • Tel.: 06-70-607-4444

ALBERTIRSA

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

MONOR

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

PÉCEL

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



HOME OFFICE- szindróma

Azt hiszem, az otthoni munkavégzés már nem olyan újszerű. Jó ideig luxusnak számított, ma már inkább szükségszerű megoldás a home office. Ma szakemberek milliói élnek ott, ahol dolgoznak, és ott dolgoznak, ahol élnek. Így aztán új fogalom is került a szótárunkba, a home office szindróma.

Atávmunka azonban nem nélkülöz kihívásokat.

Gyerekek, háziállatok, szűk helyek, a szomszéd nyírja a gyepet, az a furcsa érzés, hogy soha nem koncentrálnunk igazán, és valahogy egyszerre soha nem is vagyunk jelenek.

Annak érdekében, hogy a lehető leggyorsabban és költséghatékonyabban optimalizálhassuk az otthoni munkavégzést, figyelembe kell vennünk néhány fontos dolgot.

Védjük a nyakat és a hátat, a vállat, a csuklót, a szemet, az emésztőrendszert!

A legtöbb hagyományos irodai környezetet ergonomikusan alakítják ki. Úgy lettek kialakítva, hogy az emberek a lehető legkényelmesebbnek érezzék magukat a megszakítás nélküli munkaidő alatt.

Az otthoni irodát valószínűleg nem az ergonómia szem előtt tartásával tervezték. Ez azt jelenti, hogy minél tovább dolgozunk, annál nagyobb megterhelést jelent a testnek, és annál nagyobb a sérülés és a hosszú távú egészségügyi szövődmények kockázata. A laptopon görnyedten eltöltött napok mindenféle fizikai betegséghez vezethetnek – a nyak- és hátfájástól az alagútszindrómáig,

krónikus fejfájásig, fáradtságig, sőt emésztési problémákig is.

Szerencsére meg lehet oldani ezeket a problémákat és visszafordítani a test károsodását.

Íme néhány ajánlás az ergonómiai szakértőktől:

Először emeljük fel a képernyőt és javítsuk a testtartást. A monitornak szemmagasságban kell lennie. Ha laptopot használunk, szükség lehet egy állványra és/vagy egy halom könyvre. A kéznek könnyedén kell nyugodnia a billentyűzeten. A hátnak egyenesnek kell lennie, a könyök és a térd 90 fokban hajlított, a talpak pedig a földön támaszkodnak.

Mindenképpen tartsunk gyakori szüneteket a nap folyamán. Kb. óránként próbáljunk felkelni és nyújtózkodni. Csökkentsük a szem megerőltetését a 20-20-20 szabály betartásával: 20 perccel bámuljunk valamit 20 dm távolságra 20 másodpercig.

- Legyen elegendő fény.
- Csukjuk magunkra az ajtót.
- Nyissunk ablakot.
- Csökkentsük minimálisra a külső zajt.
- Tartsuk tiszteltben a teret, ahol dolgozunk és ahol élünk.
- Jelöljük ki a munkaidőt.



Az éber tudatosság segíthet járvány idején

Kutatások kimutatták, hogy az éberségi gyakorlat segíthet az embereknek a szorongás és a stressz kezelésében.

Az éberségmeditáció egy olyan mentális gyakorlat, amelynek során az ember figyelmét a jelen pillanatra irányítja, és nem ítélik meg a tudatában van közvetlen környezetének, gondolatainak és érzéseinek.

Az éberség az egyik kulcsfontosságú gyakorlata az elme megnyugtatójának. Ez a képesség az elme stabilizálására és irányítására különösen fontos olyan pillanatokban, amikor stresszesnek, zavarónak vagy túlterhelt-

nek érezhetjük magunkat. Egy ilyen figyelemfelkeltő gyakorlat, lehetővé teszi számunkra, hogy nagyon közvetlen módon tapasztaljuk meg a nyugalmat és az összpontosítást.

A közhiedelemmel ellentétben ez nem azt jelenti, hogy abba kell hagyni a gondolkodást, vagy le kell állítani minden gondolatot. Valójában a kutatások azt mutatják, hogy elménk az időnk körülbelül 50 százalékában vándorol. Az, hogy képes koncentrált figyelmet gyakorol-

ni, egyszerűen azt jelenti, hogy irányítani tudja a figyelmét, tudatosul, ha elménk eltévelyedett, majd vissza tudjuk irányítani koncentrációnkat.

Rich Fernandez, összpontosított figyelem meditációs gyakorlata segítségünkre lehet ennek megtanulásában. Ebben az egyszerű gyakorlatban osztatlan figyelmünket irányítsuk egyetlen fókusz tárgyra, amely a légzés élménye. Ha úgy érezzük, hogy elménk elkalandozik, egyszerűen hozzuk vissza a jelenbe.

1) Üljön éberén, mégis nyugodtan. Csukja be a szemét, ha szeretné, vagy irányítsa a tekintetét lefelé, finoman lágyítva a látómezőt. Helyezze magát kényelmes ülő helyzetbe. Figyelje meg a testét a talajon, a testének érzéseit, a lábait és a törzsét, amikor érintkeznek a talajjal. Figyelje meg testtartását is. Üljön egyenesen, de ne mereven, pihentetve a testét normális lélegezve.

2) Kezdje el észrevenni a lélegzetét. Irányítsa figyelmét a légzés élményére, a belélegzés és a kilégzés érzéseire. Észreveszi a testbe be- és kiáramló levegőt. Határozottan, de gyengéden irányítsa teljes osztatlan figyelmét a légzés e tapasztalatára, bármit is jelent az ön számára. Észreveszi a testébe érkező levegőt és a kiáramló levegőt. Figyeljen a teljes légzési ciklusra.

3) Ha észrevette, hogy elméje elkalandozott, az teljesen természetes. Az elme sokszor elkalandozhat, és ha észrevette, hogy elméje eltévelyedett a lélegzetétől, vegye tudomásul, majd finoman, de határozottan hívja vissza a figyelmét a légzésére. Térjünk vissza a belélegzés és a kilégzés élményéhez, a teljes légzési ciklushoz. Ez a légzésre összpontosított folyamat.

4) Maradjon a lélegzetnél. Amint a koncentrált figyelemnek ezt a gyakorlatát a végéhez közelítjük, vegyen három kissé mélyebb lélegzetet a saját tempójában. És amikor készen áll, nyissa ki a szemét.

Bízunk benne, hogy hasznosnak bizonyul mindenki számára a nyugodt és koncentrált lelkiállapot eléréséhez.

V. Bea



LOKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

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

Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető
 Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317,
 horvath.szilvia@regiolapok.hu
 www.regiolapkiado.hu E-mail: info@regiolapok.hu
 Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft.

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

HIRDETÉS



APIFITO

**TERMELŐI
MÉZDISZKONT**

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

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

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



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



Minden
gyógynövényes
méz:
990
 Ft/½ kg

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

Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

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



MESTEREMBEREK

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



SZATMÁRI FERENC

Tel.: 06-70/317-8857

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

VÍZ-, GÁZ-, 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 kőni ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem, erősített zárbetétek beszerelése.

Speciális biztonsági zárok felszerelése.

Hívjon bizalommal!
06-30/489-5334

TETŐFEDÉS

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



Demeter Krisztián
06-20/421-2355

TELJES KÖRŰ BURKOLÁST VÁLLALOK!

ANGYAL RÓBERT
06-70/632-7473

**SZÁMLÁVAL,
GARANCIÁVAL**

MELEGBURKOLÁS
Parkettacsizolás, laminált padló,
szőnyeg és PVC-fektetés

HIDEGBURKOLÁS
Fürdőszobák, nappalik, konyhák

Cserépkályha építése, javítása

Az első kiszállás díjtalan.

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

LAKÁSFELÚJÍTÁST VÁLLALOK KEDVEZŐ ÁRON.

Szobafestés, burkolás, parkettázás,
gipszkartonozás, hőszigetelés,
kőművesmunka, stb.

**Precíz szakszerű kivitelezés
garanciával.**



Hívjon bizalommal!
Tel.: 06-30/973-2451

GALLYAZÁST VÁLLALOK

kb. 5 méteres
magasságig.



IGÉNY SZERINT AKÁR ELSZÁLLÍTÁSSAL IS.

HÍVJON MOST!
Tel.: 06-30-218-7023

Asztalos

Polónyi Ferenc:
06-30/397-2144

Monor, Szélmalom u. 42/A

vállalja konyhabútorok, szekrények,
kisebűtorok, irodabútorok, korlátok, stb.
készítését.

Nyílászárók gyártását, építését,
szaunaépítést, lambériázást.



**GARANCIÁVAL!
NYUGODJASKEDVEZMÉNY!**

Vállalunk tetőfedő-, bádogos-, ácsmunkákat,

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

Továbbá lapos tetők
szigetelését.



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

Sok szeretettel várom a szépülni vágyó néglablúakat (kutya, cica, nyuszi, tengerimalac)

Szolgáltatások:
fésülés, fürdetés, ollózás, nyírás, trimmelés, zsinórozás, szalagozás, karomvágás, búzmirigytisztítás, fültisztítás, külső élősködőktől való mentesítés, ultrahangos fogtisztítás (ingyenes állapotfelmérés)

Bejelentkezés: **Faragó Tímea**
Telefon: **06-30/381-2165**
E-mail: **timeafarago21@gmail.com**

Az első kozmetika árából 10% kedvezmény!
Vágja ki és hozza el a hirdetést!

Ebvarázs kutyakozmetika

Monor, Bajcsy-Zsilinszky u. 73. Bp. XVIII. Darányi Ignác u. 93.

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

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

06-30/919-4694

Alpin-technikával.
Kedvező árak!

SZAKKÉPZETT MESTEREK

Idén ajándékozz valami különlegeset Édesanyádnak!

Egyedi fényképes ajándékok

BELIZONIA
az ajándéksziget

Rendelj otthonodba kényelmesen webáruházunkból!

Személyes átvétel: Monor, Mátyás király utca 19.

www.belizonia.hu
www.facebook.com/belizonia/

Csatlakozz az UNIQA csapatához!

TEL.: 30/20 36 504
E-mail: **klara.hejja@uniqa-net.hu**

Iroda:
Budapest,
Örs Vezér tere,
Cédrus piac 1 em.

Rendelkezem elég tartalékkal?
Hogyan tudok felkészülni a váratlan helyzetekre?

Téged is hasonló kérdések foglalkoztatnak és keresed a megoldást?

Legyél Te is részese innovatív csapatunknak és csatlakozz hozzánk tanácsadóként, vezetőként!

Végzettség:
felsőfok, középfok, biztosításközvetítői hatósági vizsga?

Vállalkozásfejlesztési pénzügyi támogatás 12 hónapon keresztül!

CSEREPES ÉS TRAPÉZLEMEZ, SÍKLEMEZ

AKCIÓS ÁRON KAPHATÓ azonnal, készletről.

Egyedi méret esetén rövid gyártási idővel is megrendelhető.

DÁNYI-LEMEZ Kft.
2118 Dány, Vasártér utca 5.
+36-70/430-8446
danyilemez@gmail.com
www.danyilemez.hu

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

20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére, klímatisztításra

A kupon felhasználható:
2021. április 19-től 2021. május 7-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

Márta Ervin KONTÉNER

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

Tel.: 06-20/984 9242

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

cityfood

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!

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